

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**  
**MAGISTERSKÉ**

**KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2014–2015

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Lenka Nicková**

**Vzdělávání a volný čas seniorů**

Praha 2015

Vedoucí diplomové práce:  
Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

MASTER

COMBINED

2014-2015

**DIPLOMA THESIS**

**Lenka Nicková**

**Education and leisure seniors**

Prague 2015

The Diploma Thesis Work Supervisor:  
Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.

## Prohlášení

Prohlašuji, že tato 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 Kladně dne 9.9. 2015

.....

Lenka Nicková

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Doc. PhDr. Radomíru Havlíkovi, CSc., vedoucímu mé diplomové práce, za odborné vedení a pomoc při zpracování této diplomové práce.

Zároveň děkuji mé rodině za velkou podporu, kterou mi poskytla během studia.

## ANOTACE

Tato diplomová práce se zabývá stárnutím, stářím, vzděláváním a aktivitami v postproduktivním věku. Je zde rozpracován proces stárnutí, pojem stáří a pojem senior. Zmiňuje se i o zdravotních a psychických změnách, které s procesem stárnutí souvisejí. Zaměřuje se také na vzdělávání seniorů, na trávení jejich volného času. Všímá si vztahu seniorů k rodině a ke společnosti. Součástí práce je i průzkum spokojenosti a úrovně vzdělávání na Univerzitě třetího věku.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Senior, stárnutí, stáří, volný čas, vzdělávání, vzdělavatel, životní styl.

## ANNOTATION

This diploma thesis is concerned with aging, age, education and activities in advanced age. There are elaborated the aging process, concept aging and term senior age. Mention also health and psychological changes that are related with aging process. It concentrates on the education of seniors and also on spending their leisure time. It takes note the relationship of seniors to the family and to society. The work also includes a opinion of satisfaction and level of education at the University of the Third Age.

## KEYWORDS

Age, aging, education, educator, leisure, lifestyle, senior.

## Obsah

ÚVOD.....	9
1. STÁRNUTÍ.....	10
1.1 Definice stárnutí.....	10
2. STÁŘÍ A SENIOR.....	12
2.1 Definice stáří.....	12
2.2 Druhy stáří.....	13
2.2.1 Biologické stáří.....	13
2.2.2 Sociální stáří.....	13
2.2.3 Chronologické (kalendářní) stáří.....	14
2.2.4 Dlouhověkost.....	14
2.3 Členění stáří.....	14
2.4 Senior.....	15
3. ZDRAVOTNÍ ZMĚNY SENIORŮ.....	16
4. PSYCHICKÉ ZMĚNY JAKO DŮSLEDEK PROCESU STÁRNUTÍ.....	20
5. ŽIVOTNÍ ZMĚNY JAKO DŮSLEDEK PROCESU STÁRNUTÍ.....	23
6. VZDĚLÁVÁNÍ JAKO CELOŽIVOTNÍ PROCES.....	26
6.2 Význam vzdělávání.....	28
6.3 Cíle vzdělávání.....	29
6.4 Motivace vzdělávání seniorů.....	31
6.5 Funkce vzdělávání.....	32
6.6 Pohled na vzdělávání seniorů.....	34
6.7 Internet – další způsob vzdělávání.....	36
6.8 Podpora vzdělávání seniorů.....	40
7. VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU.....	43
8. VZDĚLAVATEL.....	45
9. VZDĚLÁVACÍ INSTITUCE PRO SENIORY.....	46
9.1 Celoživotní vzdělávání.....	46
9.2 Univerzity třetího věku.....	46
9.2.1 Některé Univerzity třetího věku u nás.....	48
9.3 Akademie třetího věku.....	51
9.4 Rozhlasová akademie třetího věku.....	52
9.5 Kluby seniorů.....	53
9.6 Seniorská centra.....	53
9.7 Vysoké školy.....	54
10. ORGANIZACE PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	56
10.1 Asociace univerzit třetího věku (AU3V).....	56
10.2 Association Internationale des Universités du Troisième Age (AUITA).....	56
10.3 European Federation of Olders Students at the Universities (EFOS).....	56
10.4 Veřejné a neziskové organizace.....	57
10.4.1 Občanské sdružení Život 90.....	57
10.4.2 Občanské sdružení Remedium Praha.....	58
10.4.3 Elpida plus, o.p.s.....	58

10.4.4 Nadace Senio .....	59
10.4.5 Občanské sdružení Společnost senior.....	59
10.4.6 Občanské sdružení Gema.....	59
10.4.7 Knihovny .....	60
11. ŽIVOTNÍ ZPŮSOB, STYL A VOLNÝ ČAS SENIORŮ .....	62
12. MEZIKULTURNÍ ROZDÍLY VE STÁRNUTÍ.....	66
13. JAKÉ TO BUDE BÝT STARÝ?.....	67
14. RODINA A SENIOŘI .....	69
15. NEGATIVNÍ CHOVÁNÍ VE VZTAHU K SENIORŮM .....	71
16.1 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU .....	73
16.1.1 Historický vývoj Univerzit třetího věku .....	74
17.VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ REALIZOVANÉHO MEZI STUDENTY UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU .....	75
18. ŘÍZENÝ ROZHOVOR.....	81
19. SHRNUÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A ŘÍZENÉHO ROZHOVORU .....	83
ZÁVĚR .....	84
POUŽITÁ LITERATURA .....	86
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....	91
SEZNAM PŘÍLOH.....	92



## ÚVOD

Tato práce zkoumá stáří, stárnutí, vzdělávání a aktivity v postproduktivním věku. Zabývá se druhy stáří a psychickými a fyzickými změnami, které mohou být výsledkem procesu stárnutí. Mezi tyto změny jsou zahrnuty i faktory, které ovlivňují rychlost a proces stárnutí.

Práce dále přibližuje formy vyplnění volného času, kterým člověk disponuje v seniorském věku. Mezi tyto formy zařazuje další vzdělávání, zaměřuje se na druhy, význam, vlivy a motivaci jedince ke studiu. Šířeji popisuje internet jako novodobý nástroj vzdělávání a přístupy k němu jako takovému.

Práce je také zaměřena na analýzu institucí poskytujících vzdělání pro seniory, a to konkrétně univerzity a akademie třetího věku. Mapuje jejich činnost v České republice a zaměřuje se také na další dílčí aktivity, jejichž pomocí se jedinci v postproduktivním věku vzdělávají v dalších organizacích, jako jsou kluby, zájmová sdružení, asociace či seniorská centra.

Autorku zajímají také osobní zkušenosti a pohled studentů Univerzit třetího věku, proto je zde zařazen i výzkum spokojenosti a úrovně vzdělávání na Univerzitě třetího věku v Kladně. Výzkum je realizovaný formou dotazníkového šetření a řízeného rozhovoru. Cílem je zjistit, jaká je struktura studentů, zda poskytované studium uspokojuje potřeby a očekávání studentů a jaké jsou jejich motivy pro studium. Výzkum dále také zjišťuje vztah mezi oborem a jejich původním vzděláním a zaměstnáním a oborem, který studují na univerzitě.

# 1. STÁRNUTÍ

Stárnutí není záležitostí moderní doby, avšak až v posledních letech se stalo běžnou zkušeností. Existuje odhad, podle nějž se v prehistorických dobách stáří nedožíval nikdo.

Dnes je spíše zkušeností většiny než menšiny a předpokládá se, že podíl této většiny se bude v budoucnu dále zvyšovat. S očima upřenými ještě dále do budoucnosti někteří vědci předpokládají, že dnešní smrtelné choroby budou jednou přemoženy a lidé budou umírat tehdy, až dosáhnou maximálního věku, kterého se příslušník určitého druhu může dožít.

## 1.1 Definice stárnutí

Podle Mühlpachra: *„Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí. Stárnutí je specifický celoživotní proces, jehož projevy jsou zřetelné ve 4. deceniu, případně na přelomu 4. a 5. decenia.*

*Je to zcela individuální proces, který probíhá s individuální variabilitou, jež je dána genetickou výbavou, faktory biologické, psychické a sociální povahy.*

*Jde ale i o proces asynchronní, který nerovnoměrně posiluje různé struktury a funkce organismu, opět v souvislosti s jejich zatěžováním a stimulováním nebo poškozováním.“<sup>1</sup>*

Již od narození jedince probíhá proces stárnutí. Avšak opravdovým stárnutím můžeme nazývat až dobu, kdy došlo k dosažení úplné sexuální dospělosti, tedy poklesu funkcí.

Stárnutí je proces, kterým prochází každý z nás, nikdo se mu nevyhne a nikdo jej nemůže zastavit. U každého jedince však tento proces probíhá jinak, s jinou

---

<sup>1</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

intenzitou a jinak mu také podléhá. Ve stáří se tito lidé často cítí osamoceni a zbyteční.

Proto je důležité se seniory hovořit a hlavně se jim naučit naslouchat. Jednak se spoustu věcí dozvíme ale i oni budou mít pocit, že o ně někdo stojí a že mohou někomu předávat svoje znalosti a zkušenosti.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> FÜRST, Maria. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia, 1997, 263 s. ISBN 80-7198-199-0.

## 2. STÁŘÍ A SENIOR

Ze stáří se díky dramatickému demografickému vývoji, který vrcholil v hospodářsky vyspělých státech na přelomu 20. a 21. století relativním i absolutním stárnutím populací, stal realitou, která významně ovlivňuje kvalitu života každého jedince i rozvoj celé společnosti. Ke konci 20. století byly vytvářeny lepší předpoklady pro pochopení stáří, role a potřeb starých lidí.

Mühlpachr (2004, s. 31) rozeznává dva aspekty společenského přístupu ke stáří:

- 1) potřeby a zájmy seniorů, při čemž je jich zde stále více, otázky smysluplnosti, kvality a zabezpečení jejich života
- 2) sociálně ekonomické důsledky stárnutí populace<sup>3</sup>

### 2.1 Definice stáří

Mühlpachr označuje jako definici stáří „*pozdní fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je spojeno s řadou životních změn sociálních a je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, jež jsou modifikovány dalšími faktory.*“<sup>4</sup>

Na celkovém charakteru stáří se podílí několik faktorů, které bychom mohli nazývat zdravotním stavem, vlivy psychickými a sociálně ekonomickými, ale také životním stylem jedince. Starý jedinec je podle současné společnosti ten, kdo má dle svého kalendářního věku nárok na starobní důchod.<sup>5</sup>

V publikaci Jiřího Orta se dozvídáme, že „*stáří můžeme rozdělovat na biologické, sociální a kalendářní. Dále je možné definovat i stáří právní, kterého jedinec dosáhne v době odchodu do důchodu, ale to je považováno za umělou hranici, která má ale konkrétní důsledky, neboť to pro člověka většinou přináší ztrátu*

---

<sup>3</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 31 ISBN 80-210-3345-2.

<sup>4</sup> Tamtéž, s. 31

<sup>5</sup> Tamtéž, s. 48

*statusu ve společnosti, zmenšení dosavadního příjmu a snížení životního standartu. To se vše může odrazit i na zdraví každého jedince.“<sup>6</sup>*

## 2.2 Druhy stáří

### 2.2.1 Biologické stáří

Biologickým stářím je myšleno to, jak člověk vypadá, jak se cítí nebo jakých aktivit je schopen. Je charakterizováno mírou involučních změn, které jsou spojeny s chorobami a často se vyskytují ve vyšším věku. Určování biologického stáří se nepoužívá, ale lze jej přibližně určit různými měřeními, jako je měření krevního tlaku, cholesterolu v krvi nebo tuku v organismu.<sup>7</sup>

### 2.2.2 Sociální stáří

Za sociální stáří považujeme kombinaci několika sociálních změn nebo splnění nějakého kritéria. Zde nejčastěji mluvíme o penzionování nebo o dosažení věku, kdy vzniká nárok na odchod do důchodu. V sociálním stáří se změní role, životní způsob ekonomické zajištění jedince. A proto je zde stáří myšleno jako sociální událost. V návaznosti na tento druh stáří můžeme mluvit i o sociální periodizaci života, pomocí které členíme lidský život do 4 období, která jsou často nazývána věkem.

První věk je nazýván jako věk předproduktivní a je to období dětství a mládí, růst, vývoj, vzdělání, profesní příprava, získávání znalostí a zkušeností.

Druhý věk je produktivní věk, kterým je myšleno období dospělosti, životní produktivity biologické, sociální a pracovní.

Postproduktivním věkem je nazýván třetí věk, který je obdobím poklesu zdatnosti a odpočinku, představa fáze za zenitem a bez produktivní přínosnosti. Toto však

---

<sup>6</sup> ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s., 5 l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.

<sup>7</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

vede k podceňování, diskriminaci a minimalizaci potřeb, proto je potřeba se na tuto fázi zaměřit. Poslední fází je čtvrtý věk, který je známý jako fáze závislosti i když toto označení je nevhodné, protože odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává samostatné.<sup>8</sup>

### 2.2.3 Chronologické (kalendářní) stáří

Chronologické (kalendářní) stáří je dosažením určitého stanoveného věku, od něhož se empiricky obvykle nápadněji projevují involuční změny. Kalendářní stáří má tu výhodu, že jeho vymezení je jednoznačné, jednoduché a je zde možnost snadné komparace.<sup>9</sup>

### 2.2.4 Dlouhověkost

Dlouhověkost označuje pokročilý věk, který je vyšší než 85 let. Lidí v tomto věku je velmi málo, v posledních letech však jejich počet stoupá. V této souvislosti se hovoří také o maximální délce života. V současné době se mění životní podmínky a medicína se stále vyvíjí, proto se také zvyšuje naděje na dosažení extrémního věku i jeho délku.<sup>10</sup>

## 2.3 Členění stáří

Jedno z nejznámějších členění stáří uvádí Příhoda v Ontogenezi lidské psychiky.

---

<sup>8</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

<sup>9</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

<sup>10</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Dělí ho na:

- 60 – 74 let senescence, počínající, časné stáří
- 75 – 89 let kmetství, senium, vlastní stáří
- 90 a více let patriarchum, dlouhověkost<sup>11</sup>

Další dělení je podle Světové zdravotnické organizace:

- 60 –74 let rané stáří neboli vyšší věk
- 75 –89 let vlastní stáří
- 90 let a více pozdní stáří, dlouhověkost<sup>12</sup>

## 2.4 Senior

Pojem senior lze vyjádřit mnoha způsoby. Jednak hovorově, kde nejpoužívanější je například důchodce, dříve často penzista, a odborně senescent. Vždy se však jedná o člověka staršího věku, jakéhokoliv pohlaví, s jakýmkoliv sociálním postavením, mluvícím jakýmkoliv jazykem a s jakýmkoliv zdravotním stavem.

Srovnáváme-li dnešní věkovou skupinu, vidíme diametrální posun v pohledu na to, koho označíme jako seniora. Dnešní senior je jiný než senioři předchozích generací. Doba se zrychlila. S prodloužením délky života, se změnou životního stylu se nutně změnili i senioři a pohled na ně. Už jenom věk, ve kterém označujeme člověka za seniora, se změnil.

Jedinci, kteří dosáhli věku 60 let, bez ohledu na jejich zdravotní stav, pobírání důchodu nebo míry autonomie, můžeme považovat za seniory. Tímto výrazem můžeme rovněž označit jedince, kteří ještě nedosáhli zmiňovaného věku, ale v závislosti na svém společenském postavení či vnímání společenské reality by se do skupiny seniorů sami zařadili.

---

<sup>11</sup> PŘÍHODA, V.: *Ontogeneze lidské psychiky*. 2. vyd. Praha: SPN, 1974, 231 s. Učebnice vysokých škol (SPN).

<sup>12</sup> HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-158-2.

### 3. ZDRAVOTNÍ ZMĚNY SENIORŮ

Proces stárnutí je nevratný biologický proces. Postihuje všechny živé organismy, samozřejmě i člověka. U lidí se prodlužuje délka života a stále více lidí se dožívá osmdesáti a více let. Na druhou stranu za delší přežití přibývá neduhů a různých onemocnění, často chronických. Je to dáno tím, že mladší lidé se lépe vyrovnávají a lépe reagují na změnu zdravotního stavu. Změny, které provázejí stárnutí je možno rozdělit na: změny smyslové, změny nervového systému, trávicího systému, pohybového ústrojí, močového ústrojí, kožní změny, pohlavního ústrojí a problémy s dýcháním a krevním oběhem.

#### Změny smyslové

Protože jsou tyto orgány často používané, dochází poměrně dříve k jejich snížené funkci.

V seniorském věku začíná mít jedinec problémy se sluchem. Tento problém přináší seniorovi psychickou újmu, zhoršení komunikace s okolím. Někteří senioři řeší tuto situaci pomocí moderních, kvalitních přístrojů, jako je naslouchadlo.

Dalším závažným problémem u seniorů jsou poruchy zraku. Ke zhoršování dochází již i v dřívějším věku. K velice častým problémům patří šeroslepost, zákaly a ztráta schopnosti akomodace – presbyopie, to je oční vada, která se objeví u každého člověka ve vyšším věku jako projev přirozené degenerace materiálu oční čočky.

S vyšším věkem se snižuje i schopnost rozeznat chutě, což je způsobeno poklesem chuťových pohárků ve sliznici jazyka, eventuálně i zubními náhradami.

Dochází ke zhoršení čichu, což si někteří senioři neuvědomují a proto jejich tělesné pachy nejsou příjemné pro okolí.

Těž hmat a cit v rukou se zhoršuje.



### Změny nervového systému

Nejvýraznější změny u stárnutí nervového systému se projevují na mozku a míše. Typickým příznakem je zhoršující se krátkodobá paměť, dlouhodobá zůstává zachována. Příkladem může být, že si senior nevybavuje podrobnosti včerejšího dne, ale přesně a poutavě popisuje události ze svého mládí. Objevují se poruchy spánku. Často se objevuje Alzheimerova choroba a jiné formy demence.

### Změny v trávicím systému

Stárnutí přímo ani nijak výrazně neovlivňuje trávicí systém. Objevují se však častěji nemoci střev, záněty sliznice žaludku a žlučové kameny.

### Změny pohybového ústrojí

Většinu seniorů trápí problémy s pohybovým ústrojím. Tyto problémy jsou často způsobeny řídnutím kostí – osteoporózou, která se více objevuje u žen v klimakteriu. Dochází i k úbytku svalové hmoty a tím spojené výkonnosti. Klouby se stávají méně ohebnými a často jsou postiženy artrózou.

### Změny v močovém ústrojí

Ledviny jsou méně prokrvené a při menším příjmu tekutin dochází k jejich postupnému snížení jejich funkce. Nejvýraznějším znakem a zároveň znakem nejméně příjemným u žen bývá inkontinence, která se může zmírnit díky moderním operačním postupům, farmakologické terapii a hygienickým potřebám. U mužů dochází ve velkém procentu ke zvětšování prostaty a tím naopak k zadržování moči.

### Změny kůže

Ve stáří ztrácí kůže pružnost, je tenčí, sušší, vráscitá. Též dochází k úbytku podkožního tuku, který vede k tvorbě vrásek. Změny se také týkají vlasů, u mužů i u žen, které šedivějí a řídnou.

### Změny v dýchacím ústrojí

Při jakékoliv námaze se objevuje dušnost. Toto je způsobeno změnami v plicních sklípcích a změnou v oblasti hrudního koše. U seniorů se objevuje hrudní kyfóza, která se projevuje prohnutím hrudní páteře dozadu.

### Změny v oběhové soustavě

Seniori mají velké množství různých problémů, od bušení srdce, bolesti na hrudníku, tlakem u srdce, závratěmi a jiné. Některé tyto problémy mohou vyústit až ve vážná onemocnění, příkladem může být infarkt myokardu, cévní mozková příhoda. K těmto onemocněním dochází na podkladě cévních změn – ateroskleróza. Dalším častým problémem je i hypertenze – vysoký krevní tlak.

### Změny pohlavního ústrojí

U žen dochází většinou po 50. roce věku ke klimakteriu, kdy se sníží hladina vaječnickových hormonů – estrogenů, progesteronu, končí menstruace a vymizí schopnost reprodukce. Objevují se změny psychické, návaly, pocení. Toto většinou v seni u vymizí.

U mužů se snižuje sexuální aktivita pomaleji, což je způsobeno pomalejším poklesem mužských hormonů.<sup>13</sup>

Vzhledem ke všem těmto změnám je nutné u seniorů absolvovat pravidelné kontroly, preventivní prohlídky, při kterých by se mohly odhalit skrytě probíhající onemocnění. Ne všechna onemocnění u seniorů jsou ale jenom chronická. Vyskytují se akutní problémy a i akutní choroby nasedající na již dlouhodobě sledované onemocnění. Příkladem je akutně vzniklý bérco v ý vřed u pacienta dlouhodobě trpícího diabetem.

Další zvláštnost u seniorů je výskyt několika nemocí současně, například diabetes je často spolu s hypertenzí.

---

<sup>13</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Rizikové faktory onemocnění lze ovlivňovat fyzickou aktivitou, jako je plavání, pravidelné procházky, úpravou přísunu kalorií, kontrolou hmotnosti, pravidelnými vyšetřeními u lékaře.

Pozitivní je, že se dnešní medicína stále rozvíjí a umožňuje lepší možnosti léčby. Příkladem mohou být modernější lékařské přístroje, které umožňují nové operační postupy a návazně lepší pooperační péči.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> HORKÝ, K.: *Lékařské repetitorium*. 1. vyd. Praha: Galén, c2003, 788 s. ISBN 80-7262-241-2.

## 4. PSYCHICKÉ ZMĚNY JAKO DŮSLEDEK PROCESU STÁRNUTÍ

V období stáří se mění mnohé psychické funkce jedince. Některé z těchto transformací jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů.

Jednou z biologicky podmíněných změn je strukturální i funkční změna mozku. U mladších lidí se při řešení určitých problémů aktivizují jen úzce specializovaná mozková centra, mozek starších lidí funguje spíš komplexněji. Dále je patrná zejména proměna kognitivních funkcí člověka. Změny dané stárnutím se zpravidla projevují především ve funkcích, které slouží k zaznamenání, ukládání a využívání informací.

V první řadě jde o zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakčních časů. Senioři v rámci kompenzace své pomalosti kladou větší důraz na zpracování informací a méně se soustředí na jejich uchování. Netrvá jim déle jen zpracování informací, ale i volba adekvátní reakce, protože se déle a obtížněji rozhodují a sám fakt, že se musí rozhodovat, pro ně často představuje zátěž.

Následně se jedná o percepční problémy. Příjem podnětů bývá ztížen zhoršováním zrakových a sluchových funkcí. Starší člověk se musí mnohem více soustředit, aby dobře viděl a slyšel vše, co potřebuje, je tedy více zatížena i pozornost.

K významnějším transformacím dochází v rozdělování a přenášení pozornosti. Starší lidé nejsou schopni rozdělovat pozornost nebo ji selektivně zaměřovat jen na některé z podnětů. Nedokáží se soustředit na větší množství podnětů, činí jim problémy zpracovat víc informací najednou, protože jejich kognitivní kapacita je omezená.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Problémy se vyskytují i s eliminací rušivých informací, jež nejsou aktuálně přínosné.

V raném stáří se začínají objevovat nedostatky paměťových funkcí a s nimi spojené obtíže v učení. Zhoršuje se zpracování a ukládání nových informací i vybavování dříve zapamatovaného. To není podmíněno jen biologicky, ale také individuálně. Uchování paměťových funkcí závisí na vzdělání a s ním souvisejících faktorech, jako je úroveň rozumových schopností a míra užívání paměti. Ukázalo se, že paměť funguje hůře u lidí s nižším vzděláním a z toho vyplývajícími životními stereotypy, např. s tendencí k rezignaci, intelektuální nečinnosti a k redukci zájmů. Pokud je paměť trénovaná, uchovávají se její funkce na přijatelné úrovni delší dobu.

V dnešní době jsou stále více populární tzv. tréninky paměti a soustředění, pořádané nejen pro seniory. Dochází také k proměnám rozumových schopností, inteligence a uvažování.

Senioři dávají přednost rutině a stereotypu, na nové zkušenosti často předem rezignují, nezajímají je a někdy se jich dokonce bojí. Mohou reagovat rezignací na situace, které by představovaly intelektuální výzvu, a spokojí se s plněním nároků běžných životních situací. Tento posun odpovídá obecné tendenci redukovat své cíle a aktivity, zejména pokud by se zdály být příliš náročné a těžko splnitelné.<sup>16</sup>

V průběhu stáří se mění mnohé potřeby a zároveň je stáří typické poklesem potřeby nových podnětů a zkušeností. Větší množství nových informací a změny, k nimž v okolí seniorů dochází, mohou navozovat nepříjemný pocit nejistoty a dezorientace. Starší lidé preferují symbolické setrvání ve světě, který je minulostí a s nímž se identifikovali.

Potřeba sociálního kontaktu je stále silná, ovšem senioři preferují kontakty se známými lidmi a s lidmi téže generace. Pocit generační sounáležitosti a solidarity

---

<sup>16</sup> VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

je pro starší lidi velmi důležitý. Důraz na vrstevníky je stejně silný, jako byl v dětství a dospívání.

Uznání a ocenění od ostatních lidí přispívá k uchování přijatelné sebeúcty a saturuje tak i potřebu seberealizace. Starší člověk potřebuje být milován (potřeba citové jistoty), ale zároveň chce být uznáván i ceněn. Mnozí senioři se snaží nepříjemný pocit ztráty vlastní hodnoty nějak kompenzovat jinými aktivitami nebo zdůrazňováním minulých výkonů. Pocit užitečnosti může životu staršího člověka dávat smysl i v situacích, kdy je to zdánlivě nemožné a může mít velmi rozmanitou podobu. Potřeba seberealizace bývá ve stáří častěji uspokojována nepřímo, prostřednictvím identifikace s blízkým člověkem. Další patrnou změnou je proměna osobnostních charakteristik. Ty lze mnohdy chápat jako reakci na novou životní situaci a limitovanou osobní perspektivu, může jít o dopad aktuálního stylu života a nemusí jít vždy jen o důsledek stárnutí.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

## 5. ŽIVOTNÍ ZMĚNY JAKO DŮSLEDEK PROCESU STÁRNUTÍ

S odchodem do důchodu se pro člověka všechno mění. Senior má najednou spoustu volného času a nyní má možnost věnovat se svým zálibám a koníčkům, na které při pracovním vytížení nemusel najít dříve čas. Někteří senioři se s odchodem do důchodu vyrovnávají lépe právě proto, že mají pro co žít, mají náplň volného času. Ale jsou zde takoví, kteří žili jen pro práci a teď mají pocity prázdnoty, nenaplněnosti a ztrácí motivaci pro jakoukoliv činnost.

Stárnutí je možné zpomalit právě nejrůznějšími aktivitami a činnostmi, které seniora baví. Zvyšují se počty seniorů, a proto bychom se měli zaměřit i na vyplňování jejich volného času. Každý jedinec je samostatná a jedinečná bytost, proto se každý věnuje něčemu jinému, ale jsou zde pokusy vysledovat nějaké obecné zákonitosti platné pro seniorskou populaci. Volný čas tráví jinak lidé na vesnici, jinak lidé ve městech, mohou být aktivní nebo pasivní. Zde můžeme porovnat, jaké jsou rozdíly v trávení volného času u aktivních a pasivních seniorů.<sup>18</sup>

Za aktivní trávení volného času považujeme sledování výběrových programů v televizi, kdy televizi nemáme pouze jako kulisu, aktivní senioři ve svém volném čase navštěvují knihovny nebo čítárny, kde mají k dispozici knihy a časopisy, o které mají zájem, věnují se různému druhu chovatelství, výcviku a zúčastňují se v těchto oborech výstav. Jako aktivní trávení volného času můžeme chápat i sběratelství nejrůznějších věcí, jako jsou známky, kameny apod., ale také ruční a výtvarné práce, kterým se z velké části věnují především ženy. Aktivní senior se věnuje i kulturním akcím, které jsou organizovány, jezdí na poznávací zájezdy, případně se zúčastňuje sportovních akcí, které mohou být v rámci přátel nebo rodiny.

---

<sup>18</sup> ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s., ISBN 80-7044-636-6.

Pro seniory je dobrou příležitostí, jak se zapojit do společenského života, účast a aktivní zapojení se do Klubu seniorů, kde se setkává skupinka seniorů a ta spolu tráví čas. Za aktivního seniora považujeme i takového, který se s přáteli setkává např. v kavárně, čajovně, zkrátka někde ve společnosti mimo vlastní domov.<sup>19</sup>

Senioři jsou v poslední době velmi aktivní, co se týká práce s počítači, proto se pro ně pořádají i v rámci univerzit kurzy nebo se tito senioři setkávají v internetových kavárnách, kde se snaží naučit zacházet a pracovat s počítači, aby ho mohli používat i v osobním životě a snaží se zacvičit s technickými novinkami.

Velkou oblibu u seniorů, pokud to zdraví dovolí, mají i taneční zábavy nebo sportovní aktivity, kde se opět setkávají mezi sebou. Také zájem o zahrádku, chatu nebo chalupu se bere jako aktivní trávení volného času. Senioři mají velký zájem i o kulturu, proto se s nimi můžeme často setkat i v divadlech, na koncertech, v muzeích či jiných kulturních akcích. A samozřejmě nesmíme opomenout návštěvy kurzů na univerzitách 3. věku nebo jiných vzdělávacích akcích.<sup>20</sup>

Oproti tomu pasivním trávením volného času je téměř permanentní sledování televize, kdy senior někdy ani neví, co mu jede za program. Stejně je to i s posloucháním rádia nebo rozhlasu, což může mnohdy sloužit jako kulisa u nějaké činnosti, kterou senior vykonává. I čtení časopisů a novin, případně luštění křížovek a hraní her je považováno jako pasivní, i když si tím senior může procvičovat paměť. U seniorů, kteří jsou pasivní, se můžeme často setkat s tím, sedí a vzpomínají na minulost u fotografií.

Pokud se senior stará pouze o sebe a o domácnost a nemá žádný jiný program pro svůj volný čas, stává se také seniorem pasivním. Podobně nahlížíme i na seniora,

---

<sup>19</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

<sup>20</sup> ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s., ISBN 80-7044-636-6.



který jen pasivně přijímá rodinné či přátelské návštěvy bez jiných společenských aktivit. Nákupy a spotřebním chováním, které můžeme u seniorů pozorovat, rezignací na jakoukoliv činnost a upřednostňování sedavého způsobu života a soužitím jen s domácími mazlíčky, tím vším se může pasivní senior vyznačovat.<sup>21</sup>

Dříve bylo také zvykem, že se o seniora postará jeho vlastní rodina, byl to v podstatě zažitý model, kdy se rodina sešla a domluvila se na rozdělení péče o rodiče nebo prarodiče. Doba je však taková, že se vše mění a s tím se mění i návyky, na jaké jsme byli zvyklí. Mladší generace se mnohdy i odstěhuje od rodiny, protože jde za prací do jiného města nebo vesnice a na starost o někoho jiného nebyl čas a možnosti. Díky populačnímu růstu se stárnutí populace zpomalilo a senioři se mohou věnovat svým zálibám nebo dalšímu vzdělávání.

---

<sup>21</sup> ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s., ISBN 80-7044-636-6.

## 6. VZDĚLÁVÁNÍ JAKO CELOŽIVOTNÍ PROCES

Vzdělávání u člověka není omezeno jenom na dobu dětství a mládí, kdy navštěvujeme školy, ale provází člověka ve všech věkových stupních. Ideu celoživotního vzdělávání můžeme najít už u Jana Ámose Komenského, kterému nejde jenom o rozumovou výchovu jedince, ale jde mu i o formování jeho charakteru a kultury jednání, o rozvoj celé osobnosti. Podle něj by měl být člověk zdokonalován a přiměřeně vzděláván.<sup>22</sup>

Každý člověk v jakémkoliv věku se může učit. Důležitá je pro takového člověka podpora jeho okolí a motivace.

Výchova a vzdělávání probíhají v průběhu celého lidského života a nechápeme je jen jako jednorázovou záležitost, která je vymezena školní docházkou. Každý jedinec potřebuje také specifické podmínky pro další vzdělávání. Celoživotní vzdělávání tvoří velmi bohatý a vnitřně rozdílný celek, ve kterém nesmí nikdy chybět motivace.

Celoživotním vzděláváním můžeme rozumět formativní proces, který rozdělujeme do 5 etap. První etapou je předškolní výchova a vzdělávání, která se věnuje malým dětem. Druhou etapou je základní výchova a vzdělávání po dobu povinné školní docházky na základních školách, která je povinná pro všechny děti. V České republice je na běžných základních školách tato povinnost pro všechny děti devět let. Na školách praktických nebo speciálních to může být i deset let. Třetí etapou je všeobecné vzdělávání na gymnáziích. Jinou etapou, kterou literatura uvádí, je odborné vzdělávání na středních odborných učilištích, středních odborných školách, vyšších odborných školách a také na vysokých školách. Poslední a zároveň pátou etapou je vzdělávání dospělých, které zahrnuje období produktivního věku i v období skončení jejich ekonomické aktivity.

Od 60. let 20. století se začal v dokumentech mezinárodních organizací a nadnárodních seskupení objevovat požadavek celoživotního vzdělávání. Závěry

---

<sup>22</sup> MUŽÍK, J.: *Andragogická didaktika*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1998, 271 s. ISBN 80-85963-52-3.

druhé světové konference UNESCO, která se zabývala otázkami vzdělávání dospělých, upozorňovaly na nutnost prosazení komplementarity mezi vzděláváním školním a vzděláváním dospělých. V dalších dokumentech se hovoří o tzv. druhé vzdělávací cestě, která má vytvořit možnost studia pro dospělé, kteří z různých důvodů nevyužili vzdělávací systém v příslušné etapě svého života. V současné době by měla být člověku ve společnosti poskytována možnost dále se vzdělávat.<sup>23</sup>

## 6.1 Vzdělávání v postproduktivním věku

Oproti minulosti je vzdělávání i výchova celoživotní proces. S tím souvisí i potřeba vytvořit podmínky pro vzdělávání široké veřejnosti jakéhokoliv věku, a to nejen v dětství a mládí, ale i ve věku postproduktivním. Dříve převládal názor, že staří lidé se už učit a rozvíjet nemusí. Ale v současné době, kdy veškeré technologie jdou rychlými kroky kupředu, se i senioři, aby v dnešním světě uspěli a necítili se odstrčeni, musí i nadále vzdělávat.

Někteří odborníci se začali zajímat o vzdělávání starých lidí a tím vznikaly nové hraniční vědní disciplíny, které se vzděláváním seniorů zabývají dodnes. Vědní obory byly nazvány gerontopedagogika (teorie výchovy člověka ke stáří a ve stáří) a gerontologie (teorie a praxe vzdělávání starší a staré populace).<sup>24</sup>

Jak vyplývá z řady studií jsou vzdělávací aktivity považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života v postproduktivním věku. Vzdělávání v této životní etapě přispívá nejen k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, ale i k upevňování fyzického a duševního zdraví, k posilování sebedůvěry, a tím i k životní spokojenosti. A nejen to. Vzdělávací aktivity jsou též důležitým parametrem sociální pozice pro ty seniory, kteří již

---

<sup>23</sup> MUŽÍK, J.: *Andragogická didaktika*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1998, 271 s. ISBN 80-85963-52-3.

<sup>24</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

nepokračují v pracovní činnosti, představují pro ně nové zaměstnání a doplnění role starších, naplnění volného času, nalezení nových hodnot, informací, přátel.

V souvislosti s hledáním vzdělávacích příležitostí pro starší občany je vhodné připomenout, že jde o skupinu značně diferencovanou. Diferencovanost není dána pouze takovými znaky, jako jsou dosažená úroveň vzdělání původní profese, sociální zařazení v mikroklimatu rodiny či finanční možnosti. K dalším znakům patří zdravotní stav, celoživotní zkušenosti, mentální výkonnost i životní orientace staršího člověka.

Udržovat seniory i při některých poškozeních v rovnoprávném postavení s ostatními věkovými kategoriemi při různě dosažených vzdělanostních úrovních seniorů znamená vytvoření seniorské etapy celoživotního vzdělávání.<sup>25</sup>

## 6.2 Význam vzdělávání

Pro každého jednotlivce má vzdělávání jiný význam. Z jiného důvodu se učí ve školách mládež, z dalšího důvodu se o vzdělávání zajímají dospělí a pro něco jiného se začínají vzdělávat i senioři.

Odborníci, kteří se zabývají demografickým vývojem, upozorňují na to, že naše populace začíná rychle stárnout. V roce 2000 měla zhruba jedna pětina obyvatel, kteří žili v Evropě, více než 60 let. V dalších letech výrazně poroste skupina osmdesátiletých občanů, což pro stát znamená spoustu výdajů na zdravotní a sociální péči. Lidé, kteří již dosáhli důchodového věku, mají zachovány potřeby ze středního dospělého věku. Nechtějí být odstaveni na vedlejší kolej, chtějí být stále aktivní a chtějí mít pocit užitečnosti pro ostatní. Odchod do důchodu však pro ně znamená jisté omezení sociálních kontaktů a úbytek komunikace s okolím. Proto se rozvíjí systém vzdělávání pro starší jedince, jelikož pro ně vzdělávání v postproduktivním věku přispívá k pocitu důstojnosti, k fyzickému i duševnímu

---

<sup>25</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

zdraví, mají pocit životního uspokojení a jsou opět začleněni do společnosti, kde mohou navozovat nové sociální kontakty.<sup>26</sup>

Vzdělávání může jedinci zajistit i lepší přechod a adaptaci v pozdějších stádiích, kdy se musí vyrovnat se ztrátou zaměstnání a odchodu do důchodu, ale také může zlepšit jejich orientaci v některých situacích, vzdělání může pomoci i při řešení některých problémů. V současné době se vzdělávání stává v podstatě nutnou podmínkou, abychom pochopili život ve světě, který jde neustále kupředu a díky novým informacím, které při vzdělávání senioři získají, mohou i jinak uspořádat svůj život, vzdělání jim může pomoci v tom být vyrovnanější a spokojenější i šťastnější.<sup>27</sup>

### 6.3 Cíle vzdělávání

Někteří autoři definují vzdělávací cíle jako konkrétní znalosti, dovednosti a vědomosti, které se lidé, kteří se vzdělávají, mají naučit. Správně určený cíl vzdělávání je motivem k učení. Velmi často ovlivňuje kvantitu a kvalitu učiva, výběr vhodných pomůcek, ale i organizaci během vzdělávacího procesu.

Základním cílem při edukaci seniorů není získání množství informací a vědomostí, ale jde zde především o osobnostní rozvoj každého, kdo se chce edukace zúčastnit, o rozvíjení osobnosti k vlastní seberealizaci. Cílem edukace je zejména obohacování dosavadního života a jeho kultivace, důležitým cílem je i udržení tělesné a duševní aktivity a pomoc seniorům při orientaci v dnešním světě.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

<sup>27</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

<sup>28</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

Pro seniory a nejen pro ně je zapotřebí vědět od začátku, kdy vstoupí do edukačního procesu, jaké jsou edukační cíle, čeho se budou snažit dosáhnout. Měli by proto být seznámeni, jaké cíle jejich lektor sleduje, protože si sami mohou odpovědět na otázku, zda daných cílů dosahují, zda se jim to daří. Ve stáří klesají cíle motorické i kognitivní a zvyšují se cíle afektivní. Zvyšuje se tedy reagování, oceňování hodnot, integrování hodnot apod.<sup>29</sup>

Zapojením do společnosti se senior stále všestranně rozvíjí, rozvíjí svoje zájmy, záliby a zachovává si svou samostatnost.

Cíle můžeme dělit na ústřední nebo obecné, hlavní nebo dílčí. Dalším členěním může být cíl, který vychází ze základního schématu třídění psychických projevů na poznávací, citové a volní. Poznávací orientace nám v podstatě udává postup, jakým se člověk vydává v poznávané sféře, v níž se mu rozšiřují jeho znalosti a chápání světa na základě představ, jež se formují. Emotivní hodnotová orientace učení je charakteristická při hodnotovém osvojování si světa, při vytváření vztahu člověka k věcem a jiným lidem na základě zvnitřňování norem a ideálů a také při utváření hodnotových kritérií. Operační cílová orientace je postup člověka, jenž neustále vytváří a také zlepšuje dovednosti ve spolupráci s okolním světem na základě metod, způsobů a přístupů, které postupně uplatňuje ve svém dosavadním životě ve sféře pracovní i společenské.<sup>30</sup>

Cíle můžeme také rozlišit podle toho, ve kterém věkovém období se vzdělávaný nachází. Šerák dělí fáze vzdělávání seniorů na tři. Rozhodující je časové období, ve kterém jedinec zrovna je, ve kterém se nachází *„nejprve je to proseniorská edukace, která souvisí s mezigeneračním porozuměním později proseniorská edukace, která je určena pro přípravu na stáří, poté vlastní edukace seniorů. V každé této fázi můžeme rozpoznat a určit jiné cíle vzdělávání.“*<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> LIVEČKA, E. *Výchova ke stáří a ve stáří*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982

<sup>30</sup> Tamtéž, s. 290

<sup>31</sup> ŠERÁK, M.: *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

Cílem vzdělávání seniorů je jednak zvýšit vědomosti posluchačů, ale zároveň uchovat cvičením paměť do vysokého věku, a tím umožnit stárnoucím lidem stálou:

- revitalizaci (působením cvičení paměti na další mentální potence)
- reaktivaci (v běžném životě)
- aktivní neintegraci do života vlastní komunity (ať už do života vlastní rodiny nebo do komunity domova důchodců či jiného zařízení)

Cíle vzdělávání seniorů se mohou lišit podle věkového období, ve kterém se jedinec nachází.<sup>32</sup>

## 6.4 Motivace vzdělávání seniorů

Klevetová a Dlabalová uvádějí, že „*motivace je hybnou pákou lidského chování, které nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby.*“<sup>33</sup>

Nejčastější motivace k účasti na vzdělávacích aktivitách:

- kognitivní potřeby a zájmy ( potřeba rozšířit, doplnit či prohloubit stávající poznatky, potřeba získat nové poznatky potřeba orientovat se v současném složitém společenském dění apod.),
- sociální potřeby ( potřeba kontaktu s vrstevníky, potřeba překonat pocity osamocení, potřeba společenství s druhými v nejširším slova smyslu),
- potřeba aktivity, produktivnosti, smysluplné činnosti, potřeba být užitečný
- potřeba kompenzovat pocitové nedostatky, a to jak ve sféře intelektuální, tak emocionální.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>33</sup> KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ I.: *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 35. s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

<sup>34</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Motivaci můžeme rozdělit na pozitivní, jako je pochvala, uznání, odměna, úspěch a negativní, jako je nezáměr, neúspěch nebo negativní hodnocení. Při vzdělávání starých lidí musí být použita jen pozitivní motivace. V opačném případě by to mohlo mít negativní dopad na jejich další vzdělávání. Starý člověk je ovlivněn proměnou osobnosti a již nepotřebuje soupeřit s okolím.

Při motivaci je nejběžnější a velmi důležité uspokojovat fyziologické potřeby z důvodu nalezení, získání, udržení pozice na trhu práce, což koresponduje s pocitem bezpečí. Poté dochází k uspokojení potřeb sociálních, jako je kontakt s okolím, uznání ve společnosti, seberealizace a seberozvíjení. To vše je nabídnuto seniorům v rámci vzdělávání.<sup>35</sup>

## 6.5 Funkce vzdělávání

Při vzdělávání se vždy nejedná jen o samotného vzdělávaného, ale vždy se jedná o vztah, ať už senior jako jednotlivce, nebo vztah ke společnosti.

Z pohledu seniora usnadňuje vzdělávání celkové chápání vývoje během života, podporuje změnu a přechod na jiný způsob života, a to způsob života ve stáří. Vzdělávání v tomto věku napomáhá ke zdárnému přechodu a adaptaci na změnu v tomto seniorském věku a tím k omezení a odstranění patologických projevů. Je důležitá z důvodu oddálení stárnutí, zlepšení schopnosti se samostatně rozhodovat. Funkce vzdělávání seniorů můžeme členit do dvou hledisek. Jedním hlediskem je rozdělení podle primárního cíle výchovy a druhým hlediskem je její specifické zaměření. Z hlediska primárního cíle výchovy a vzdělávání rozdělujeme funkce vzdělávání seniorů na funkci vzdělávací, kde se jedná především o získání nových informací a poznatků, které senior může uplatňovat ve svém životě, případně jde o osvojování si různých dovedností. Další funkcí je funkce kulturně kultivační. Tato funkce je zaměřena na rozvíjení jedincovy osobnosti skrze umění a kulturu, pohybové aktivity nebo díky pěstování koníčků v rámci volnočasových aktivit. Snahou sociálně psychologické funkce je udržení kvality života, na kterou

---

<sup>35</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.



je jedinec zvyklý, a to v oblasti sociálních vztahů, funkce se zaměřuje i na přizpůsobování se změnám, které jsou se stárnutím spojovány.<sup>36</sup>

Funkce vzdělávání lze tedy shrnout takto:

- o preventivní
- o anticipační
- o rehabilitační
- o posilovací<sup>37</sup>

Mühlpachr se ve své knize zmiňuje že „preventivní funkce je naplňována různými opatřeními, které za předpokladu, že jsou prováděny v určitém předstihu, pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a stáří.

*Anticipační funkce přispívá k pozitivní připravenosti na změny ve stylu života, k nimž dochází zejména ve spojení s odchodem do důchodu.*

*Rehabilitační funkce je spojena se znovuobnovováním a udržováním fyzických a duševních sil a s připravenou činností pro další existenci jedince.*

*Za nejvýznamnější je považována posilovací funkce. Ta přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí v postproduktivním věku, k podpoře jejich aktivity, ke kultivaci jejich zájmů a potřeb. Podle charakteru působení bychom tuto funkci měli označovat jako stimulační, případně kultivační“.<sup>38</sup>*

Funkce vzdělávání podle jejího specifického zaměření jsou obsáhlejší než funkce, které jsou zaměřeny na primární cíl výchovy a vzdělávání. Jak jsem se již zmínila, tyto funkce dělíme na funkci preventivní, která zahrnuje různé aktivity a opatření, která, jsou-li prováděna s určitým předstihem, pozitivně ovlivňují

---

<sup>36</sup> PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

<sup>37</sup> LIVEČKA, E. *Výchova ke stáří a ve stáří*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982

<sup>38</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

stárnutí a jeho průběh. Anticipační funkce zahrnuje aktivity, které mají člověka pozitivně naladit na změny, které jej čekají, tato funkce je spojena hlavně s obdobím, kdy se odchází do důchodu. Pro budoucí seniory je tato funkce významná, jelikož ne každý se snadno vyrovná s odchodem do důchodu. Funkce rehabilitační se snaží o obnovení a udržení fyzických i duševních sil a je spojena s přípravou činností pro další bytí jedince. Adaptační funkce má zabezpečovat rovnováhu mezi jedincem a jeho okolím, ve kterém se senior pohybuje a ve kterém žije. Za nejvýznamnější funkci je však považována funkce posilovací, protože přispívá k rozvoji zájmů a potřeb jedince, podporuje jejich aktivity, které senior má a tato funkce má také stimulační charakter. Komunikační funkce má seniorům zabezpečit, aby nezmizela komunikace právě s odchodem do důchodu, ale aby byli senioři zůstali stále v kontaktu se společností. Případný úbytek komunikace s okolím, pokud k němu v seniorském věku přece jen dojde, se snaží nahrazovat kompenzační funkce. Díky aktivizační funkci, která má přispívat k začlenění seniorů do společnosti, mají samotní senioři větší pocit důstojnosti a celkové spokojenosti. U relaxační funkce je kladen velký důraz na efektivní trávení volného času, aby ho senior trávil aktivně, nikoliv pasivně. Poslední funkcí, která je v literatuře uváděna, je funkce mezigeneračního porozumění. Je to funkce také velmi důležitá, protože se snaží, aby si jednotlivé generace mezi sebou rozuměly, a snaží se i o prevenci v případném napětí mezi různými generacemi.<sup>39</sup>

## 6.6 Pohled na vzdělávání seniorů

Jako je specifickým názvem pro vzdělávání dospělých andragogika, stejně tak má i svůj název vzdělávání seniorů – odborně gerontagogika. Hlavním cílem je rozvoj schopností, opakování a prohloubení znalostí a komunikace s jinými lidmi. Vzdělávací programy by měly být postaveny tak, aby jejich studium působilo seniorům rozptýlení, potěšení, rozšíření obzorů a komunikaci se stejně

---

<sup>39</sup> PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

zaměřenými seniory. Rozšiřování jejich znalostí a častá komunikace je důležitá pro jejich pocit uplatnění a aktivní účast ve veřejném i kulturním životě.

Vzdělávání seniorů je považováno jako jedna ze sfér edukace dospělých a toto vzdělávání má několik společných znaků se zájmovým vzděláváním. Jedná se především o dobrovolnost, orientací na volný čas nebo jde o uspokojení individuálních potřeb jedince. Jsou zde ale i odlišnosti od zájmového vzdělávání a to takové, že se výhradně zaměřuje na osoby v postproduktivním věku. A u vzdělávání seniorů je také jiná motivace, jiné cíle. Vzdělávání seniorů by se nemělo zařazovat pouze do segmentu zájmového vzdělávání, protože vzhledem k tomu, že dnešní populace stárne a ubývá ekonomicky aktivních obyvatel, získává vzdělávání starších obyvatel větší význam než kdy jindy.<sup>40</sup>

Pokud chceme posuzovat schopnost učit se a studovat u seniorů, musíme brát v potaz zejména inteligenci, která je označována jako inteligence krystalizovaná a která je výsledkem přecházejícího učení a životních zkušeností každého jedince. Stáří potom necharakterizujeme jako období poklesu nebo bezmocnosti, ale jako období adaptivní kompetence. Tato adaptivní kompetence není automatická, ale rozvíjet ji a zvyšovat ji můžeme prostřednictvím učení.<sup>41</sup>

Při vzdělávání seniorů je nutné brát v potaz jejich zdravotní stav, změny smyslových orgánů, především se jedná o sluch a zrak. Z toho důvodu by se senioři měli učit v kratších učebních jednotkách, v nichž je důležité brát ohled na jejich křivku pozornosti, která se liší od mladých jedinců, dále by se informace a daná fakta měly objevovat ve schématech, tabulkách nebo blocích, které slouží pro lepší orientaci a také větší názornost učiva. Senioři by si novou látku měli i častěji opakovat, což slouží k lepšímu zapamatování, učitelé by měli mluvit na seniory nahlas, srozumitelně a pomaleji, aby si stihli utřídit nově získané

---

<sup>40</sup> ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>41</sup> BOČKOVÁ, V., PETŘKOVÁ, A.: *Univerzita 3. věku jako specifická forma vzdělávání dospělých. Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory: Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1997, s. 65-71. ISBN 80-7076-824-0.*

poznatky a také by měli učitelé dbát na to, aby pro své studenty – seniory vybírali vhodné audiovizuální pomůcky, které jim opět pomohou v lepším zapamatování.<sup>42</sup>

Autorky Petřková a Čornaničová do pojetí gerontagogiky zahrnují téměř veškeré edukační aktivity, které mají spojitost se seniory. Podle nich se jedná o edukaci seniorů, kterou berou jako hlavní těžiště zájmu, dále se zabývají preseniorskou edukací, která zahrnuje přípravu budoucích seniorů na stáří, a proseniorskou edukací, ve které se jedná hlavně o mezigenerační porozumění, snaží se dosáhnout toho, aby stáří bylo společensky uznáno.<sup>43</sup>

Při edukační práci se seniory jde především o uspokojování jejich potřeb, kterými může být nezávislost ve vztahu ke vzdělávání, senioři se mohou zapojovat do spolků nebo sdružení, které mohou i sami zakládat, zapojují se do procesů rozhodování, seberealizují se, rozvíjí svůj potenciál a mají přístup k nejrůznějším zdrojům, od okolí je požadována důstojnost a slušné zacházení se seniory a důležitá je i dostupnost zdravotní, sociální nebo právní péče.

## 6.7 Internet – další způsob vzdělávání

Internetová populace stárne a stejně jako u počítačů stoupá věk uživatelů Internetu. V uplynulých letech bylo realizováno mnoho průzkumů a místních studií ve většině evropských států, výsledky se liší v závislosti na specifikách země a její politice v oblasti ICT. Ovšem některá fakta se dají zobecnit a stále jsou platná, i když už třeba v jiném státě s nižší penetrací Internetu.

V roce 2005 byla provedena studie psychologických bariér u seniorů. Autoři této studie poukazují na rozdílné bariéry v používání Internetu a počítače, resp. při ovládání počítače respondenti čelí stejným překážkám jako u Internetu a navíc

---

<sup>42</sup> ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s., ISBN 80-7044-636-6.

<sup>43</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

několika dalším. Zatímco u Internetu musí senioři překonávat bariéry ve vnímání jeho užitečnosti, snadnosti užití a složitosti ovládní, ve styku s počítačem ovlivňuje jejich postoj ještě to, jak vnímají své internetové znalosti, jakou mají efektivnost používání a předchozí zkušenost práce s počítačem nebo Internetem. Svou roli ve využívání Internetu hraje i věk a případné absolvování kurzů.

Tato studie prokázala, že webová navigace se liší stránku od stránky, což přispívá k dezorientaci začátečníků a starších uživatelů. Autoři studie doporučují, aby stránky pro seniory byly navrhovány jednodušeji a jednotněji. Největší motivaci používání Internetu a e-mailu spatřují v možnosti komunikovat s přáteli, s lidmi v zahraničí, dále v získávání informací podle specifických potřeb uživatelů a příležitost vyhledat aktuální informace.<sup>44</sup>

Zde je popis několika bariér a případných motivů přístupu seniorů k počítačům a Internetu. Některé z nich platí dnes i v zemích, kde je penetrace informační technologie poměrně velká.

Souhrn nezohledňuje lokální podmínky, spíše zobecňuje:

- stávající nabídka grafického uživatelského rozhraní a použitelnost webu nevyhovuje potřebám seniorů, a to jak z důvodů ergonomických, tak obsahových,
- vzhledem k frekvenci použití anglického jazyka (především na Internetu) nejsou jejich jazykové znalosti dostačující, vlastnictví počítače (s připojením na Internet) je stále výsadou bohatších, jelikož většina uživatelů jej používá doma, znevýhodnění jsou ti, jež ho nevlastní; senioři uvádějí, že kdyby byl Internet zdarma, pracovali by s ním častěji,
- je málo míst s přístupem k veřejnému Internetu zdarma, v internetových kavárnách nemají senioři pocit soukromí,

---

<sup>44</sup> SKLENÁK, V.: *Data, informace, znalosti a Internet*. Vyd. 1. Praha: C.H. Beck, 2001, xvii, 507 s. C.H. Beck pro praxi. ISBN 80-7179-409-0.

- senioři s vyšším vzděláním používají informační technologii více; ne všude byly stejné podmínky pro vzdělávání, např. v ČR senioři většinou neměli příležitost studovat vysokou školu (včetně alespoň bakalářské formy studia, která ještě neexistovala),
- existují psychické bariéry v používání, mohou pramenit z neznalosti, dřívějších neúspěchů nebo neochoty se učit; senioři dále nemají potřebu informační technologie využívat,
- zdravotní omezení znemožňují informační technologie používat, v některých případech mohou naopak přispět k překonávání následků onemocnění či problémům s omezenou pohyblivostí,
- nejčastější motivací použití je možnost komunikace s rodinou a přáteli (i v zahraničí), získávání informací podle specifických potřeb uživatelů a příležitost vyhledat aktuální informace; senioři nechtějí být vyloučeni z informační společnosti,
- designéři a vývojáři programů by se měli zaměřit na specifické potřeby seniorů a registrovat, že největší skupinou potenciálních uživatelů jsou starší ženy; následná propagace produktů musí být vhodně zacílena,
- senioři by měli absolvovat počítačový kurz vedený profesionálním lektorem, neboť individuální učení či učení pod dohledem rodinných příslušníků nemusí být vždy vyhovující; vhodné je do výuky zařadit učitele-vrstevníky a omezit případný paternalistický přístup k seniorům,
- používání počítačů, ale především Internetu může mít na seniory pozitivní vliv, jedná se o aktivizující činnost, která ovlivňuje duševní zdraví,
- zejména osoby v období pravého stáří, tedy nad 75 let (či spíše ještě starší) mají v porovnání s mladšími seniory ztížené podmínky v začátcích používání

informační technologie ovlivněné několika faktory, např. zdravotní omezení, neměli příležitost seznámit se s počítači a technikou v práci, nemají zájem se učit nové věci „pro mladé“.

Za jednu z bariér v používání Internetu je použitelnost webových stránek. V souvislosti s navrhováním WWW stránek pro seniory by měl být brán zřetel nejen na poznatky z psychologie, ale i z jiných humanitních a technických věd. Fakta, že webové stránky mají být intuitivní, přehledné, jednoduché a srozumitelné, jsou ještě umocňována tehdy, jedná-li se o stránky pro seniory. Webová stránka by měla být „transparentní, srozumitelná, pohotová, nevyžadující vysvětlení, přizpůsobivá, výkonná, shovívavá, flexibilní, poučná, aktuální a shodná s designem, který znají uživatelé z jiných produktů“. Dalším aspektem je jednotnost webových stránek, jež umožňuje lepší orientaci na webu a usnadňuje učení práce s Internetem. S použitelností webu souvisí i jeho přístupnost, tedy bezbariérové používání webu. Použitelný web ulehčuje práci nejen lidem se zdravotním omezením, ale také vyhledávacím robotům. Když web splňuje daná pravidla, je pravděpodobně častěji používán, protože kromě lidí, i vyhledávací roboti jsou schopni snáze prohledat jeho obsah a web se tak stává viditelnějším a lépe hodnocen vyhledávači. V České republice pro tuto oblast platí pravidla s názvem Přístupnost webových stránek orgánů státní správy, v EU byla přijata pravidla Web Content Accessibility Guidelines.

Se vzrůstající rolí informačních technologií v životě seniorů při zajišťování jejich nezávislého života, se někteří vývojáři a designéři snaží vyjít této věkové skupině vstříc tím, že vybrané zástupce zapojují do procesu vzniku technologií pro seniory. Starší lidé totiž mnohdy neví, jaké výhody jim daná technologie může přinést, a proto se o ni nezajímají.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> SKLENÁK, V.: *Data, informace, znalosti a Internet*. Vyd. 1. Praha: C.H. Beck, 2001, xvii, 507 s. C.H. Beck pro praxi. ISBN 80-7179-409-0.

## 6.8 Podpora vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů je velmi závislé na podpoře celé společnosti, celého našeho okolí. Je nutné do tohoto problému zapojit odbornou i laickou veřejnost, všechny generace, je nutné vytvářet programy, podle kterých by vzdělávání seniorů fungovalo.

Na těchto programech a plánech se podílejí různé organizace, a to organizace celosvětové, evropské i národní.

UNESCO pohlíží na vzdělávání jako na klíč k 21. století. Zabývá se vzděláváním v šesti oblastech, a to v kultuře, občanství, práci a zaměstnanosti, sociální soudržnosti, rozvojem, vědou a výzkumem.

OSN (Organizace spojených národů) se věnuje problematice seniorů od 70. let 20. století.

WHO (Světová zdravotnická organizace) se zabývá problematikou stárnutí soustavně zhruba od roku 1955. V roce 1977 přijaly členské státy program, jehož cílem mělo být dosažení pokroku v celkové úrovni zdraví.

Evropská unie – vyhlásila rok 1993 Evropským rokem starších lidí a solidarity mezi generacemi

EURAG (Svaz starší generace Evropy) – tato organizace vznikla v roce 1962 a zabývá se zejména podporou zachování lidské důstojnosti a individuality ve stáří, snaží se o zachování kvality života seniorů, podporuje účast seniorů na společenském životě. Dále zastupuje práva starších lidí a spolupracuje s Evropskou unií, OSN, různými humanitárními organizacemi a odbornými institucemi, které se zabývají populací seniorů. Zajímá se také o výzkumy



specifických problémů gerontologie, snaží se informovat společnost o tomto problému.<sup>46</sup>

AIUTA (Asociace univerzit 3. věku) – tato asociace vznikla v roce 1977 a za své hlavní cíle považuje podporu při zakládání nových univerzit třetího věku, navazování a udržování kontaktů mezi členy těchto institucí, podporu při navazování styků v rámci regionů. AUITA také zprostředkovává a navazuje kontakty mezi novými členy i různými univerzitami, stará se o výzkum, vzdělávací aktivity a studium.

EFOS (European Federation of Olders Students at the Universities) je mezinárodní sdružení, které má sídlo v Bruselu a jednatelství ve Vídni. Vzniklo proto, aby byla vytvořena platforma pro výměnu zkušeností s organizováním aktivit v oblasti vzdělávání seniorů jako součásti celoživotního vzdělávání. Zasedání zástupců jednotlivých zemí se koná každoročně na jaře a na podzim v některé evropské zemi.

Hlavní cíle EFOSu:

- podporovat studium seniorů a dát jim možnost dále se vzdělávat na univerzitách a institucích vyššího vzdělávání a umožnit jim též studium společně s juniory - to je v západních zemích v současné době velmi aktuální
- zajistit přístup k institucionálnímu vzdělávání všem zájemcům, pro které lze organizovat úvodní kurzy, zaměřené příp. k přípravě na přijímací zkoušky,
- zastupovat politicko-vzdělávací zájmy seniorů na veřejnosti,
- zlepšovat kvalitu života a pozvedat sebevědomí a společenskou pozici seniorů účastí na specifických gerontologických diskusích v evropské společnosti,
- požadovat po autonomních regionálních organizacích, aby výše uvedené požadavky prosazovaly, protože získané poznatky a schopnosti seniorů jsou pro společnost prospěšné.

---

<sup>46</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

Národní program přípravy na stárnutí populace v České republice – v tomto návrhu se nachází deset základních bodů, které se vztahují k péči o populaci seniorů. Pozornost se věnuje etickým principům, hmotnému zabezpečení života seniorů, pracovním aktivitám seniorů, zdravému životnímu stylu, vytvoření komplexních sociálních služeb, společenským aktivitám, zdravotní péči, zabezpečení přirozeného sociálního prostředí, bydlení, vzdělávání.

Asociace Univerzit Třetího Věku (AU3V) – občanské sdružení institucí, které nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání, které je určeno občanům v důchodovém věku. Asociace byla založena v roce 1993 dobrovolníky, kteří pracovali na vzdělávání seniorů na jiných univerzitách a zajímali se o tuto problematiku v měřítku evropském a světovém. Asociace Univerzit Třetího Věku má dva hlavní úkoly – zabezpečení vzájemné informovanosti svých členů a starost o mezinárodní kontakty s evropskými organizacemi.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

## 7. VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU

Mühlpachr se ve své publikaci zmiňuje „*podle odborníků zabývajících se demografickým vývojem měla v roce 2000 přibližně jedna pětina obyvatel Evropy šedesát a více let.*“<sup>48</sup>

Kvalita života je kategorie velmi subjektivní a individuální – představuje různé věci pro různé lidi a v různém čase. Je pochopitelné, že individuální tempo stárnutí vede i k větší diferenciaci kvality života v postproduktivním věku. Kromě takových různých znaků, jako je věk, zdravotní stav a s ním související fyzická a psychická výkonnost, se do posuzování kvality života promítají další faktory – pohlaví, rodinná situace, životní úroveň, získaný socioprofesionální status apod. Subjektivní prožívání kvality života v postproduktivním věku ovlivňují i životní aspirace jedince, hodnotové orientace, zejména pak hodnoty spojené s kultivací osobnosti. Obecně lze konstatovat, že i ve starším věku je nejdůležitějším kritériem kvality života různorodost potřeb a možnost jejich uspokojování, ať už jde o potřeby fyziologické, psychické nebo sociální.

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

Jeden z důležitých kompenzačních mechanismů je spatřován v rozvíjení systému vzdělávání pro starší populaci. Výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení,

---

<sup>48</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2

k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Vzdělávání může usnadnit zvládnání vývojových úkolů v průběhu života a může pomoci zajistit úspěšný přechod a adaptaci v pozdějších stadiích. Může také zlepšit orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat. Vzdělávání ve starším věku se tak stává nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě. Prostřednictvím nových informací poskytuje seniorům možnost volby jak uspořádat svůj vlastní život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojenější.

Při hledání vzdělávacích příležitostí pro seniory si musíme uvědomit, že jde o skupinu, která je značně rozdílná. Rozdílnost této skupiny není pouze v dosaženém vzdělání, věku seniorů, sociálním zařazení či finanční možnosti, ale je také v celoživotních zkušenostech, zdravotním stavu, mentální výkonnosti a životní orientaci seniora.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2

## 8. VZDĚLAVATEL

Při vzdělávání seniorů hraje významnou roli také vzdělavatel. Vzdělávací aktivity bývají realizovány různými sdruženími, centry a domovy, vzdělávacími institucemi, kluby. Komunikací se seniory se tedy zabývají jak klasičtí vzdělavatelé (lektori, pedagogové), tak také lékaři, sociální pracovníci, psychologové, různí poradci, každý z těchto pracovníků má různé kompetence, dle pracovní náplně.

Klasický vzdělavatel má těžkou roli, neboť kromě pedagogických, didaktických a andragogických dovedností musí být na výši také osobnostní, neboť práce se seniory je někdy velmi složitá. Vzdělavatel seniorů by měl vzbuzovat důvěru, měl by oplývat vysokou dávkou empatie, měl by být schopen rychle reagovat na změny. Důležitá je také znalost psychologie a výborné komunikační schopnosti. Vzdělavatel by měl zastávat funkce motivátora, aktivizátora, poradce, měl by být schopen vcítit se do pocitů seniorů, měl by být trpělivý a rychle přizpůsobivý se individuálním potřebám seniora.

Pro optimální vedení vzdělávací akce je nutné respektování účastníků na vzdělávací akci, jejich motivaci, schopnosti a možnosti, dále přístup k nim jako k partnerům, respektování jejich osobnosti, kladný vztah ke starším lidem.

Vzdělavatel by měl poskytovat svým studentům dostatečné množství přestávek. Přednášky by se měly konat v dopoledních hodinách, kdy jsou schopni senioři vstřebávat nejvíce informací.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

## 9. VZDĚLÁVACÍ INSTITUCE PRO SENIORY

Na rozdíl od předchozích let a vzhledem k stárnoucí populaci je vzdělávání a trávení volného času seniorů věnována stále větší pozornost. Jedním z hlavních garantů je Svaz důchodců ČR, ale věnuje se jim i spousta institucí, nadací a spolků. Velké podpoře v této oblasti zastřešují v České republice neziskové organizace, obce, v krajských městech to jsou krajské úřady. V menších obcích a na vesnicích je nabídka volnočasových aktivit mnohdy menší než ve velkých městech. Některé obce mohou poskytnout pomocí volných míst a materiálního zabezpečení pomoc obyvatelům – seniorům, kteří se chtějí vzdělávat.

### 9.1 Celoživotní vzdělávání

Celoživotním vzděláváním, resp. celoživotním učením se v naší republice nejnověji zabývá Strategie celoživotního učení ČR (2008). V ní je celoživotní učení charakterizováno jako propojený celek všech možností učení (v tradičních institucích nebo mimo vzdělávací systém), který umožňuje přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním a získání kvalifikace různými cestami kdykoli během života. Hlavní důraz je v dokumentu kladen na další vzdělávání, a to po vzoru Finska a Dánska.

### 9.2 Univerzity třetího věku

Šerák se ve své publikaci zmiňuje „*první Univerzitu třetího věku založil ve francouzské Toulouse Pierre Vellas v roce 1973. Ta vznikla na Fakultě sociálních věd a její mezinárodní spolupráci zastřešuje organizace AUITA.*“<sup>51</sup>

V České republice vznikaly tyto instituce o něco později, v 90. letech 20. století, v roce 1986 – 1987, a mezi první patří Univerzita třetího věku při Univerzitě

---

<sup>51</sup> ŠERÁK, M.: *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

Palackého v Olomouci z iniciativy Československého červeného kříže a při Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Poté se začaly rozšiřovat na téměř všechny vysoké školy. Základním cílem těchto univerzit bylo zlepšit kvalitu života lidí třetího věku právě prostřednictvím vzdělávacích programů.<sup>52</sup>

Univerzity třetího věku zaručují studentům, tedy seniorům, vzdělání na vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných vzdělávacích institucí.

Pod název univerzity třetího věku spadají všechny vzdělávací akce, které jsou pořádány vysokými školami a jejich fakultami. Jsou určeny pro seniory v okamžiku, kdy ukončili svou výdělečnou činnost a mají maturitu, i když ne všechny univerzity trvají na podmínce maturitní zkoušky. Kurzy uskutečňované univerzitami třetího věku jsou určeny k rozšiřování poznatků, které seniory zajímají.<sup>53</sup>

Univerzity třetího věku zabezpečují svým studentům, seniorům osobnostní rozvoj. Toto studium nepřipravuje své studenty na jejich profesi a nezakládá se na nároku profesního uplatnění jedince ve společnosti.

Studijní obory na univerzitách třetího věku jsou ve velké míře v souladu s profilací vysoké školy, na které je univerzita třetího věku zřízena. Vyučujícími pro seniory jsou zde především učitelé, kteří učí na dané vysoké školy. Univerzity třetího věku převzaly klasickým vysokých škol i různé organizační prvky, jako je rozdělení na semestry a ročníky, s vyšším ročníkem se rozšiřuje a prohlubuje záběr odborného studia, které je seniorům předkládáno, je formalizovaný začátek a také ukončení studia.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> PETŘKOVÁ, A.ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

<sup>53</sup> ŠERÁK, M.: *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>54</sup> ČORNANIČOVÁ, R.: *Vzdělávací programy pro seniorov u nás a v zahraničí. Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, s. 39-49. ISBN 80-244-0007-3.

Na univerzitách třetího věku mohou studenti studovat kurzy, které nejsou stejné jako akreditované studijní obory na vysoké škole, ale probíhají formou přednášek. Studenti těchto univerzit získají statut mimořádných studentů dané vysoké školy.

Studenti univerzity třetího věku po dokončení svého studia nezískají žádný akademický titul, dostanou jen potvrzení o absolvování kurzu na dané univerzitě. Na rozdíl od řádných studentů vysokých škol.<sup>55</sup>

Během posledních několika let vstupuje do popředí hlavně sociálně psychologická funkce, kterou má vzdělávání na Univerzitách třetího věku plnit. Velký důraz je kladen na předcházení a prevenci napětí a konfliktů mezi mladou a starší generací. Jedním ze vzdělávacích cílů na Univerzitách třetího věku je tedy vytváření prostředí pro setkávání mladší a starší generace za účelem výměny zkušeností a smysluplným dialogem mezi oběma generacemi.

Mezi hlavní cíle Univerzit třetího věku patří především seznámit starší občany s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznávání a v neposlední řadě jim pomoci získat nadhled a tím ulehčit jejich přizpůsobování a orientování v dané společnosti, ve stále se měnícím prostředí.

V České republice jsou univerzity třetího věku realizovány v rámci celoživotního vzdělávání. Studium na Univerzitách třetího věku je považováno za nejnáročnější způsob vzdělávání, který si mohou studenti – senioři zvolit.<sup>56</sup>

### 9.2.1 Některé Univerzity třetího věku u nás

#### Vysoká škola ekonomická v Praze

Ústav celoživotního vzdělávání VŠE nabízí programy celoživotního vzdělávání organizované jako Univerzity třetího věku. Škola zaznamenává rostoucí počet zájemců o tuto činnost. Studijní programy jsou vytvořeny na základě zájmu

---

<sup>55</sup> ŠERÁK, M.: *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>56</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2



uchazečů. V univerzitě třetího věku jsou stabilním prvkem programu předměty dialog s počítačem, problematika veřejných financí, právo, témata evropského vývoje a podobně.

#### Univerzita Karlova v Praze

Univerzita Karlova v Praze realizuje přibližně dvacet kursů U3V. V jejich rámci jsou zájmové kursy otevírané jednotlivými fakultami univerzity pro seniory. Studium probíhá v samostatných přednáškách nebo v rámci přednášek se studenty denního studia. U většiny kursů je podmínkou přijetí maturita a důchodový věk. Délka kursů může být jeden až šest semestrů.

#### Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Ke studiu na U3V mohou být přijati zájemci zejména seniorského věku (bez omezení), nevýdělečně činní. Výuka probíhá jednou za čtrnáct dnů. Zájemci o studium platí zápisné za akademický rok. Podmínkou úspěšného absolvování U3V je povinná účast na přednáškách a na závěr každého semestru vypracování semestrální práce. Kurzy probíhají v několika cyklech: technicko-ekonomickém, společensko-vědním a cyklu výtvarných umění.

#### Západočeská univerzita v Plzni - Ústav celoživotního vzdělávání

Univerzita třetího věku jako program celoživotního vzdělávání na této univerzitě je logicky určena pro seniory, ale je také otevřena i pro další zájemce.

#### Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

Programy studia jsou koncipovány tak, aby umožnily účast na celoživotním vzdělávání co nejširšímu okruhu dospělých zájemců postproduktivního věku. Výuka je organizována mimo rámec studijních programů fakulty, probíhá formou přednášek a seminářů. Studium je poskytováno bezplatně a od účastníků se vybírá pouze zápisné.

### Univerzita Palackého Olomouc

Studium na olomoucké Univerzitě třetího věku je tříleté. Jedná se o zájmové studium určené pro starší občany (nad 50 let), které neposkytuje vysokoškolské vzdělání, ani žádnou kvalifikaci. Jeho smyslem je dát starším lidem možnost, aby své vědomosti a zkušenosti porovnali s nejnovějšími poznatky, které mají význam pro aktivní život v dnešní společnosti. Přijetí ke studiu není vázáno na dosažený stupeň vzdělání, ani na přijímací pohovor.

### Slezská univerzita v Opavě

Univerzita třetího věku při Vzdělávacím centru Slezské univerzity realizuje zájmové vzdělávání seniorů v souladu s koncepcí celoživotního vzdělávání. U3V je tříleté zájmové studium určené lidem starším čtyřiceti let. Studium je rozdělené do dvou stupňů. Výuka probíhá formou přednášek, případně seminářů, cvičení a exkurzí. Součástí studia je slavnostní imatrikulace, seminární práce ze zvoleného tématu na závěr studia a promoce, při níž absolvent získá osvědčení o absolutoriu Univerzity třetího věku.

### Kladenská Univerzita třetího věku

V rámci mé diplomové práce jsem navštívila Kladenskou Univerzitu třetího věku.

#### Založení Kladenské Univerzity třetího věku

Kladenská Univerzita třetího věku byla založena v září roku 2002 jako jeden ze sociálně-aktivizačních programů. Je součástí střediska komplexní sociální péče o.p.s. Kladno.

#### Charakteristika Kladenské Univerzity třetího věku

Nejdříve probíhala výuka pouze ve dvou třídách a navštěvovalo ji asi 70 seniorů. Ti si mohli vybrat ze 2 oborů. Nyní je na univerzitě 6 ročníků, v jednom ročníku je asi 35 lidí, většinou žen ve věku 57– 85 let. Studenti platí symbolický poplatek 200 Kč za semestr.

Zahájení a ukončení studia probíhá slavnostním způsobem a studenti dostávají z rukou primátora osvědčení o ukončení univerzity třetího věku.

Podmínka pro přijetí je pouze důchodový věk. Senioři si zvolí jeden obor, který studují celé 2 roky. Cykly přednášek jsou rozděleny do semestrů a program je sestavován podle připomínek a zájmu studentů. Zájemce o studium není nijak omezován předchozím vzděláním, proto se tu můžeme setkat se všemi vrstvami obyvatelstva. Přednášky probíhají jednou krát za 14 dní v rozmezí dvou vyučovacích hodin. Podmínkou ukončení semestru je 70% účast na přednáškách a vypracování seminárních prací. Senioři dostávají také drobné domácí úkoly a vše je řádně zapisováno do průkazu.

Čtyřikrát za rok probíhají také semináře, které jsou připravovány navíc. Jedná se o exkurze, návštěvy zajímavých míst nebo praktické výzkumy.

K dispozici mají studenti internet, počítače a knihovnu. Učebny jsou vybaveny televizním přijímačem, DVD přehrávačem a zpětným projektorem. Kladenská Univerzita třetího věku je financována hlavně sponzory, dále pak magistrátem.

Přednášená témata na Kladenské Univerzitě třetího věku

Témata přednášena na univerzitě: Naše a světové dějiny, Regionální dějiny Kladenska a Slánska, Přírodní vědy, Náš a světový zeměpis. Dále jsou připravována tato témata: Základy společenských věd a Naše a světová literatura. Přednášky jsou přednášeny většinou pedagogy.

### 9.3 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku představují pro seniory možnost vzdělání především ve městech, kde nejsou vysoké školy, tím pádem ani Univerzity třetího věku.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> ČORNANIČOVÁ, R.: *Vzdělávací programy pro seniorov u nás a v zahraničí. Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, s. 39-49. ISBN 80-244-0007-3.*

Akademie třetího věku začaly vznikat v 80. letech 20. století a jako první byla pravděpodobně otevřena Akademie třetího věku v Přerově roku 1983. Akademie třetího věku začaly vznikat z iniciativy tamních gerontologických pracovišť.<sup>58</sup>

Tyto akademie jsou pod záštitou různých organizací, institucí i středních škol. Obsah přednášek, seminářů nebo diskuzí je přizpůsobován individuálním zájmům občanů a také jejich potřebám.<sup>59</sup>

Oproti Univerzitám třetího věku se studium na Akademiích třetího věku vyznačuje menší náročností a je zde kladen důraz na srozumitelnost obsahu učiva a jeho výkladu. Účastníci Akademií třetího věku mají volnější studium, neskládají během studia žádné zkoušky a na závěr dostanou potvrzení o absolvování kurzu. To je většinou vydáno pouze na základě jejich prezenze.<sup>60</sup>

Akademie třetího věku jsou obvykle jednosemestrální, ale i vícesemestrální a zahrnovat by měly alespoň deset společných setkání v předem určených intervalech. Účastníci těchto kurzů by měli tvořit uzavřenou skupinu, kde je možné navazovat nová přátelství a kontakty.<sup>61</sup>

Také pořádání Akademií třetího věku nevyžaduje žádnou složitou organizační strukturu, neboť pořadatelem může být jakákoliv společenská organizace nebo i jiná instituce a často se na realizaci podílí více pořadatelů.

## 9.4 Rozhlasová akademie třetího věku

Rozhlasová akademie třetího věku je další možností, jak je možné vzdělávat seniory. Již od roku 1997 byl jako samostatný pořad vysílán v Českém rozhlase 2

---

<sup>58</sup> ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>59</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2

<sup>60</sup> ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>61</sup> ČORNANIČOVÁ, R.: *Vzdělávací programy pro seniory u nás a v zahraničí. Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, s. 39-49. ISBN 80-244-0007-3.

– Praha. V této akademii měli senioři šanci vzdělávat se v cyklech, které mají různá zaměření, jako je historie, botanika, sociální komunikace, literatura nebo psychologie a další. V každém vzdělávacím cyklu senioři zpracovávali písemné práce. Pokud byl student úspěšný, na závěr obdržel diplom o absolvování. Senioři se díky Rozhlasové akademii třetího věku mohli účastnit i jiných aktivit, např. zájezdů, které jsou uspořádány ke Dni seniorů, mohli se setkávat s lektory atp. I přesto to, že tato rozhlasová akademie již nevysílá, je možné si stále poslechnout záznamy těchto vysílání na internetových stránkách Českého rozhlasu 2 – Praha.

## 9.5 Kluby seniorů

Kluby seniorů, kluby aktivního stáří, kluby dříve narozených nebo kluby důchodců fungují na podobném základě jako Akademie třetího věku. Jsou zde ale méně formální, ale zato trvalejší vztahy návštěvníků. U nás jde o nejvíce rozšířenou formu sdružování seniorů a klade větší důraz na uspokojení potřeb, na rozvoj zájmů seniorů. Aktivity, které jsou zde prováděny, jsou většinou jednorázové, zcela výjimečně se jedná o cyklickou formu. Senioři, kteří se zde setkávají, se mohou zúčastnit různých zájmových kulturních, sportovních nebo vzdělávacích aktivit. Tyto kluby poskytují obrovský rozsah služeb pro seniory. Zájemci mohou navštívit přednášky, besídky, výlety, tělovýchovné akce, společenské hry apod. V České republice jsou Kluby seniorů nejrozšířenější formou setkávání seniorů. Zřizovatelem klubu seniorů jsou orgány místní a státní správy, domovy důchodců, podniky nebo charitativní organizace.

## 9.6 Seniorská centra

Seniorská centra jsou občanskými sdruženími, která by se měla stát součástí sítě vzdělávacích možností, která máme pro seniory. Tato centra by se měla snažit o to, aby byly vytvořeny podmínky pro využití potenciálu, který senioři mají pro celou naši společnost, aby tyto vědomosti mohly být uplatňovány v každodenním

životě a zároveň by seniorská centra měla umět zprostředkovat vědomosti seniorů těm, kteří to potřebují a kteří stojí o jejich pomoc. Tím se vlastně senioři stávají potřebnými a jsou opět smysluplně zapojeni do společenského dění. Seniorská centra jsou oproti jiným organizacím specifická v tom, že jsou ve velké míře realizovány právě samotnými seniory. Mají velmi bohatý program, protože sami vědí, čím chtějí naplňovat svůj volný čas.

Důležitá je i získaná společenská podpora v jejich jednání a aktivitách. Senioři se v těchto centrech mohou vzdělávat v rámci kurzů, přednášek, seminářů na nejrůznější témata, ale také vydávají letáky a brožury pro veřejnost, mají klubovou činnost nebo poskytují přímé poradenství v krizových životních situacích.<sup>62</sup>

## 9.7 Vysoké školy

Řádné studium na vysokých školách není v České republice pro seniory příliš zpřístupněné, i když se o to některé univerzity snaží a jsou zaregistrovány aktivity k začlenění seniorů do řádného vysokoškolského vzdělávání. Senioři mohou na některých školách docházet na kurzy bakalářského studijního programu, kde se setkávají s řádnými studenty.

Na Vysoké škole ekonomické v Praze je možnost navštěvovat přednášky právě s řádnými studenty, ale senioři mají nabídku omezenou pouze na dva předměty za semestr. Snahy o začlenění seniorů do řádného vzdělávání se objevily i na Univerzitě Palackého v Olomouci, FAMU nebo PF ZČU v Plzni.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

<sup>63</sup> ŠERÁK, M.: *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

V některých zemích, jako je třeba Rakousko, mají senioři právo se vzdělávat na vysokých školách, pokud vyhovují akademickým požadavkům. Na výuku tak opět dochází s řádnými studenty.<sup>64</sup>

---

64 ČORNANIČOVÁ, R.: *Vzdelávacie programy pre seniorov u nás a v zahraničí. Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, s. 39-49. ISBN 80-244-0007-3.*

## 10. ORGANIZACE PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

### 10.1 Asociace univerzit třetího věku (AU3V)

Senioři mají díky vzdělávacím institucím možnost seznámit se s novými lidmi, navázat nová přátelství. V rámci studia na Univerzitách třetího věku vznikla různá seniorská sdružení, která pořádá další programy. Asociace univerzit třetího věku funguje v České republice od roku 1993 a má sídlo v Brně. Tato Asociace univerzit třetího věku sdružuje více než 45 vysokých škol, které pro seniory organizují výuku na Univerzitách třetího věku. Rovněž tato organizace spolupracuje se zahraničními organizacemi, mezi které patří AUITA nebo EFOS.<sup>65</sup>

### 10.2 Association Internationale des Universités du Troisième Age (AUITA)

AUITA má několik základních cílů, kterých se snaží neustále dosahovat. Patří mezi ně podpora v zakládání nových Univerzit třetího věku a růst těch stávajících na celém světě, snaží se udržovat vztahy a kontakty, které jsou mezi členy, snaží se také navazovat kontakty v oblasti regionálních zájmů, snaží se poskytovat členům informační služby a spolupracuje s různými organizacemi, které se nějakým způsobem zabývají ve své činnosti vyšším vzděláváním a životními podmínkami starší generace.<sup>66</sup>

### 10.3 European Federation of Olders Students at the Universities (EFOS)

Organizace EFOS (European Federation of Olders Students at the Universities) je mezinárodní sdružení se sídlem v Bruselu. Vznikla z toho důvodu, že bylo

---

<sup>65</sup> ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

<sup>66</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2



potřebné vytvořit plat-formu pro výměnu zkušeností s organizováním aktivit, které jsou z oblasti vzdělávání seniorů v rámci celoživotního vzdělávání.

EFOS se snaží podporovat seniory ve studiu na univerzitách, chce jim také umožnit studium společně s juniory, což je v poslední době velmi aktuální, nicméně v České republice tomu tak není v mnoha případech, snaží se zajistit přístup ke vzdělání všem, kdo o to projeví zájem, pomáhá jim například v přípravě na přijímací zkoušky, EFOS také zastupuje politické a vzdělávací zájmy seniorů na veřejnosti, chce zlepšovat kvalitu života seniorů a zvyšovat jejich sebevědomí i společenskou pozici a po regionálních organizacích požaduje, aby všechny tyto požadavky prosazovaly, jelikož jsou získané poznatky a schopnosti seniorů pro naši společnost prospěšné.<sup>67</sup>

## 10.4 Veřejné a neziskové organizace

Dalšími institucemi, které svou činností přispívají k aktivnímu a smysluplnému životu seniorů, jsou veřejné a neziskové organizace. V České republice existuje poměrně velké množství těchto organizací, jež se svou činností orientují právě na seniory nebo do svých aktivit začleňují nabídku programů pro seniory alespoň částečně.

Níže uvádím výčet a stručnou charakteristiku alespoň některých, které mimo jiné nabízejí také využívání počítačů a Internetu.

### 10.4.1 Občanské sdružení Život 90

Sdružení je registrováno na Ministerstvu vnitra ČR od roku 1990. Mateřská základna je v Praze, ale pobočky nalezneme i v Jihlavě, Hradci Králové a Zruči nad Sázavou. Činnost sdružení se postupně rozvíjela až k dnešní nabídce Akademie seniorů, provozování Domu aktivních seniorů PORTUS v Praze, zajišťování krizové linky, tzv. Senior telefonu a dalších. Za podpory Nadace

---

<sup>67</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2

České spořitelny provozuje Portál Seniorum.cz, je vydavatelem dvouměsíčníku Generace a realizuje také kurzy počítačové, práce s mobilním telefonem a internetovou kavárnu. Program aktivit je z části zajišťován dobrovolníky. Občanské sdružení Život 90 je členem Evropské federace seniorů (EURAG) a Evropské platformy starších lidí (AGE).

#### 10.4.2 Občanské sdružení Remedium Praha

Občanské sdružení REMEDIUM Praha je nevládní nezisková organizace zaměřená na vzdělávání, podporu a pomoc v psychosociální oblasti. REMEDIUM Praha dává „příležitost ke zkvalitňování života“ nejen seniorům. V Klubu REMEDIUM – centru aktivit pro seniory, jsou nabízeny vzdělávací kurzy, rehabilitační programy, klubová a zájmová činnost a také počítačový a internetový klub s kavárnou. Klub REMEDIUM vznikl v rámci Programu pro seniory, jehož sdružení rozvíjí od roku 1998. Zájemci mohou navštívit i workshopy a semináře, poradny a společenské akce.

#### 10.4.3 Elpida plus, o.p.s.

Nadační fond Elpida založil v srpnu 2007 obecně prospěšnou společnost s názvem Elpida plus. Ta realizuje dlouholeté projekty nadačního fondu, jimiž jsou bezplatná telefonní linka důvěry, tzv. Linka seniorů, Seniorcentrum Limuzská, vydávání časopisu Vital plus a celorepublikově známá Školička internetu pro seniory (Školička). Projekt Školička je pořádán od roku 2003 a z Prahy se rozšířil i do dalších čtrnáct českých měst.

Kromě kurzů je v Seniorcentru Limuzská zřízena také internetová kavárna. Ve Školičce v minulých letech probíhal i projekt Senioři komunikují, jenž pořádal nadační fond Lívie a Václava Klausových.

#### 10.4.4 Nadace Senio

Nadace Senio byla zřízena za účelem „dosažení obecně prospěšných cílů se zvláštním zaměřením k podpoře zachování kvality života seniorů a jejich aktivní účasti na životě občanské společnosti“. Nadace provozuje první český portál pro seniory Senio.cz, který předkládá ucelený systém informací pro seniory a doplňuje jej nabídkou služeb, např. blogů, her a dalších. Jádrem portálu je klubová sekce, která prezentuje původní tvorbu seniorů a doplňky ve formě zřízení e-mailové schránky, zasílání avíz apod.

#### 10.4.5 Občanské sdružení Společnost senior

Společnost senior, občanské sdružení (2002), vznikla počátkem roku 1999 jako jedna ze sekcí Nadačního fondu Apeiron. K hlavním programovým aktivitám sdružení patří klubová (SeniorTip klub) a vzdělávací činnost, vydávání čtvrtletníku SeniorTip a provozování webové stránky Seniortip.cz, která přináší široké spektrum informací.

Společnost senior je zároveň koordinačním centrem seniorů a zdravotně postižených. V Seniortip.cz, internetovém magazínu nejen pro seniory, lze využít např. i chat, diskusi nebo nástěnku pro zanechání pozvánek či vzkazů.

#### 10.4.6 Občanské sdružení Gema

Občanské sdružení GEMA se od roku 1993 zaměřuje na podporu zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatry a kvality péče o chronicky nemocné. Díky účasti na evropském projektu Stárneme zdravě v Evropě se mu podařilo vytvořit tzv. kavárničky pro seniory. V kavárničkách je organizována výuka jazyků a práce s počítačem, přednášky a besedy, kurzy trénování paměti, ruční dílny a rehabilitační cvičení. Dalšími aktivitami jsou vycházky do okolí, pravidelné podzimní taneční, zájezdy a distribuce informačních letáků týkajících se prevence nemocnění a podpory zdraví ve vyšším věku.

V neposlední řadě se najdou i senioři, kteří dávají přednost samostudiu v klidu domova nebo knihoven (*viz.níže*), počítačem se naučí pracovat sami podle knih a návodů nebo o radu poprosí rodinné příslušníky (v minimální míře navštěvují např. klasickou internetovou kavárnu, tam bývá prostředí málo anonymní). Praxe však ukazuje, že ať už senioři naleznou k počítačům, Internetu nebo vzdělávacímu kurzu cestu sami, či je podpoří rodina, přátelé a vrstevníci, stanou se zpravidla nadšenými uživateli a studenty.

Pokud to finanční situace dovolí, někdy si pořídí počítač i domů a získají tak další možnost, jak trávit a organizovat svůj čas.

#### 10.4.7 Knihovny

Jako významné prvky infrastruktury vzdělávání s primární rolí v oblasti celoživotního učení jsou často chápány knihovny. Veřejné knihovny mají zajišťovat vhodné materiály na pomoc formálnímu i neformálnímu vzdělávání. Zároveň mají uživatelům pomáhat, aby tyto učební prostředky využívali efektivně a různými způsoby usnadňovat lidem studium. Tam, kde není možná spolupráce škol a institucí celoživotního učení s univerzitními knihovnami, měly by jejich funkci zastat knihovny veřejné. Mám namysli např. zabezpečení podpory dálkově studujících nebo poskytnutí opory při sebevzdělávání uživatelů.

Knihovny pochopitelně nemají pouze úlohu vzdělávací. Aby však mohly poskytovat své služby, musí v první řadě zabezpečit následující tradiční funkce: získávání, zpracování, uchovávání, ochranu a zpřístupňování dokumentů a informací v jakékoliv formě.

Úkolem knihoven je poskytovat takové zdroje a služby, které slouží k uspokojování potřeb uživatelů, a jež se týkají osobního rozvoje jedince, včetně jeho rekreace a aktivního využití volného času. V současné době hrají knihovny velmi důležitou roli jako místa setkávání či centra sociální integrace.

Knihovny se dále podílejí na uspokojování kulturních potřeb občanů, uchovávání a ochraně kulturního dědictví, zprostředkování informací na podporu podnikání a z oblasti veřejné správy, vytváření infrastruktury pro vědu a výzkum a na podpoře

čtenářství. Současně při poskytování služeb naplňují základní lidské právo na rovný přístup k informacím všem, bez rozdílu. Jako instituce veřejného zájmu umožňují veřejnosti přístup k informačním a komunikačním technologiím, např. k počítačům s připojením na Internet, elektronickým a digitálním zdrojům, interaktivním službám apod.

Pro seniory jsou organizovány tzv. čtenářské skupiny, skupiny křížovkářů, oblíbená jsou setkání s autory a zvláště populární je roznáška až do domu nejen pro seniory, ale i pro invalidní osoby. Téměř každá veřejná knihovna pak pořádá kurzy počítačové gramotnosti (někdy ve spolupráci s lokální vysokou školou).<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> RICHTER, V., NOVÁ, H.: *Vliv informačních technologií na činnost knihoven*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.

## 11. ŽIVOTNÍ ZPŮSOB, STYL A VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Životní způsob má skupinový charakter a může představovat určitou úroveň či dokonce normu, která je pro danou skupinu typická. Naproti tomu životní styl se týká jednotlivce, je od životního způsobu odvozen, je individualizován. Hovoříme-li o životním stylu, musíme mít na mysli životní styl v konkrétní době, konkrétní společnosti, konkrétní skupiny, atd.<sup>69</sup>

Změna životního stylu seniorů je ovlivněna úbytkem schopností, zdravotním stavem a v případě ukončení aktivního pracovního života i nárůstem volného času a finančními možnostmi. Starý člověk se náhle ocitá v jiné sociální pozici, má potřebu zachovat si svoji soběstačnost a pokračovat ve svých zájmových činnostech.

Sak, Kolesárová uvádějí, že *„životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Jedinečnost osobnosti člověka a jejích složek představuje pro životní styl potenciál, ale i limity.“*<sup>70</sup>

Životní styl a trávení volného času seniorů je ovlivněno mnoha faktory. Jedním z důležitých faktorů je typ domova, ve kterém senior žije. Nejběžnějšími formami jsou vlastní nebo vícegenerační domácnosti a sociální zařízení.

Jiný způsob života žijí senioři na vesnicích, kde je někdy mnohem menší nabídka volnočasových aktivit než ve městě.

Na životní styl seniora má vliv celá jeho předchozí životní dráha. Pokud jedinec vedl v produktivním věku aktivní život, sportoval, měl své koníčky, scházel se s přáteli, zajímal se o kulturu, kutilství, angažoval se v různých společenských sdruženích, pokračuje v těchto aktivitách i ve věku seniorském. Pokud žil jedinec v produktivním

---

<sup>69</sup> HODAŇ, B.: *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

<sup>70</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ K.: *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

věku pasivním životem, je velká pravděpodobnost, že v tomto způsobu života bude pokračovat.

V případě pasivního života, po ukončení pracovní kariéry, má senior najednou mnoho volného času, který neumí řádně využít. Tato volnost jej může frustrovat a může se pro něj stát i zátěží. Mají pocit, že pro společnost už nejsou přínosem, uchylují se do ústraní a zažívají pocit samoty a prázdnoty.

Často se setkáváme s názorem, že co nejdříve aktivita v seniorském věku vytváří pocit životní spokojenosti a užitečnosti. Takoví jedinci jsou nadále otevřeni novým podnětům. Jejich život má stále smysl a jsou prospěšní sobě i svému okolí.

Životní styl je sice typický pro danou životní etapu, ale obsahuje základy celoživotního stylu, který se podle jednotlivých etap dále modifikuje. Každý člověk volí aktivity na základě určitého modelu, hodnotové orientace a životních preferencí.

Jedním z významných ukazatelů životního stylu je způsob využívání volného času. Ten má ve vztahu k jedinci především funkci rozvíjející, regenerační a prožitkovou:

- o „Funkce rozvíjející (zaměření realizovaných činností na všestranný vývoj osobnosti, permanentní zdokonalování člověka, rozvoj jeho tvůrčích sil, zvyšování kulturnosti...).

- o Funkce regenerační (obnova pracovní síly, využívání hodnot aktivního odpočinku, prevence a kompenzace negativních vlivů pracovního i mimopracovního života...).

- o Funkce prožitková (navozování kladných prožitků, odreagování, „prožívání“ života...).<sup>71</sup>

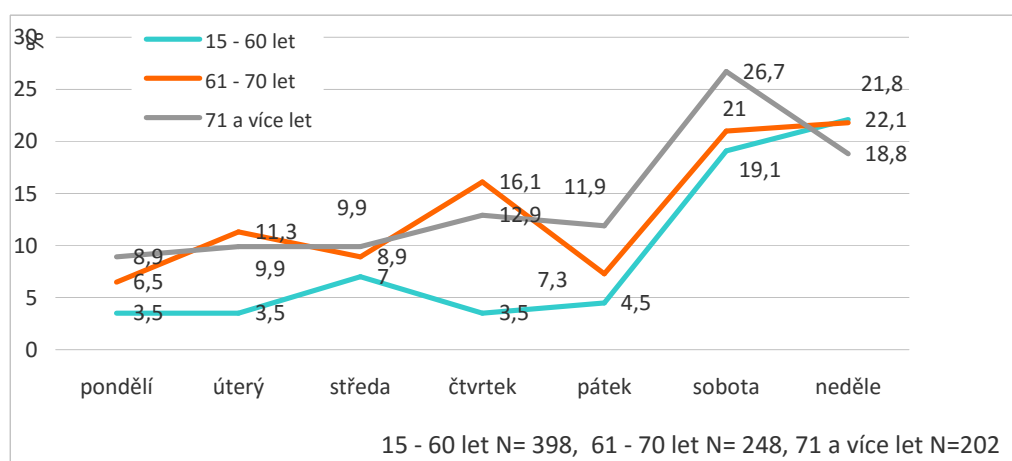
Volný čas tvoří důležitý prostor využitelný pro odpočinek, rozvoj a další zdokonalování osobnosti. Jeho kvalitu ovlivňuje rovněž vzdělání. Se stoupajícím

---

<sup>71</sup> HODAŇ, B.: *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

vzděláním roste frekvence volnočasových aktivit, a to i v seniorském věku. Aktivity k využití volného času, které jsou institucionálně nabízeny seniorům by měly obsahem respektovat jak minulé zvyklosti seniorů (zahrádkářství, četba, turistika, ruční práce, křížovky), tak poskytovat příležitost k poznávání nového (jazyky, počítače, Internet atd.).Vzhledem k množství volného času pořádají senioři mnoho výletů, především do přírody. Pestrá nabídka různých forem vzdělávání, kulturních a společenských aktivit, rehabilitační péče a rovných příležitostí je účinným krokem k aktivizaci starších lidí a udržování aktivního životního stylu jedince.

**Graf 1: Pobyt v přírodě, turistika, procházky**



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

Poslední úvaha souvisí s volným časem starých lidí. V západních společnostech, kde je volný čas ceněn velice vysoko, se jeho přemíra paradoxně často setkává s nevolí, neboť většinou znamená buď nezaměstnanost, nebo důchod. Rostoucí automatizace výroby však může tento pohled radikálně změnit. Kratší pracovní týdny a stále větší počet „domácích kanceláří“ mohou vést k tomu, že mnohem více lidí v produktivním věku bude trávit větší množství času ve svých domovech než na tradičních pracovištích. To tedy znamená, že člověk



v důchodu, který se odlišuje tím, že je celý den doma, již nebude tak vyčnívat z řady ostatních lidí.

## 12. MEZIKULTURNÍ ROZDÍLY VE STÁRNUTÍ

Jednotlivé národy se liší svým vztahem ke starým lidem. Vědeckou disciplínu, která se těmito rozdíly zabývá, nazýváme etnogerontologie. Velice často se diskutuje o tradiční odlišnosti Západu a Východu. S tím do určité míry souvisí skutečnost, že relativně „primitivní“ rozvojové země si obecně stáří více váží a přičítají mu zvláštní status. Příčinou může být poměrná vzácnost stáří v těchto společnostech ta také to, že v kultuře postrádající psanou podobu jazyka mohou být staří lidé obzvláště ceněni pro své vzpomínky na minulost.

## 13. JAKÉ TO BUDE BÝT STARÝ?

V současné době se hodnocení „stáří“ člověka zakládá na několika kritériích, mezi něž patří například jeho vzhled, postoje a množství volného času. Tato kritéria se však v souvislosti s rozmanitostí vývoje v budoucnosti pravděpodobně výrazně změní.

Zdá se, že v sociálních interakcích není věk lhostejný. Není jedno, jakým věkem druhé titulujeme a nám není jedno, kolik nám lidé „tipují“ a ani není pro všechny jednoduché prostě přijít a zeptat se.

Specifickým případem zájmu o věk jsou narozeniny a s nimi spojené rituály oslav, které jsou zvláštní kombinací zvýznamňování věku jako individuální charakteristiky a jejího uvádění do sociálního kontextu. Je to právě čas narozenin, kdy je obvykle naše zkušenost s věkem, respektive jeho uvědomění, nejvíce bezprostřední.

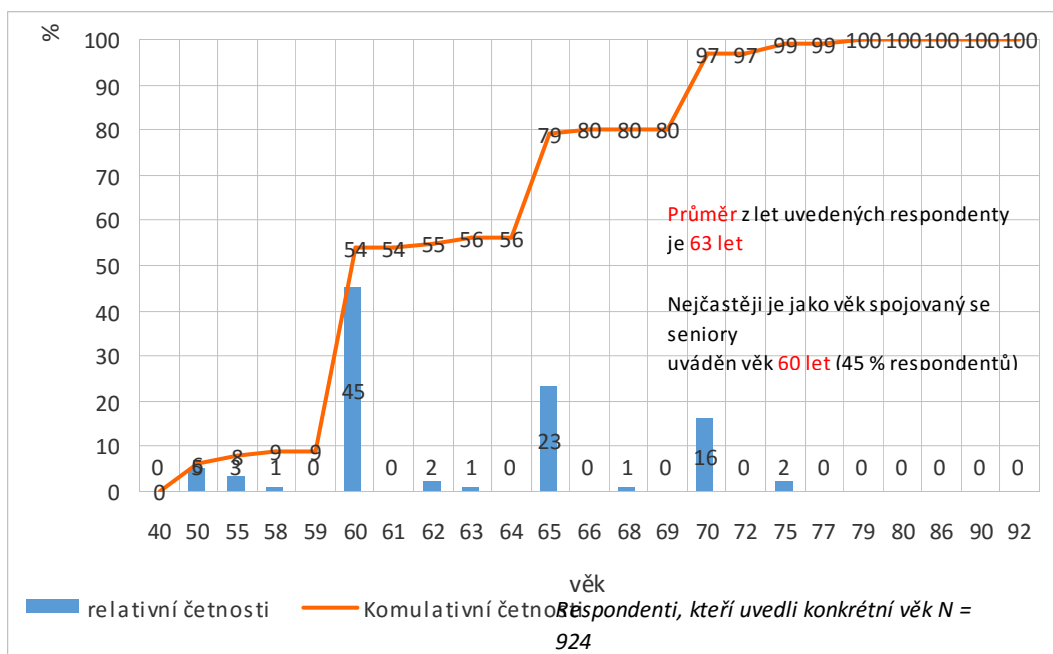
Nejvíce se to bude týkat kritéria vzhledu. Již v současnosti je plastická chirurgie a hormonální terapie (u žen) schopna z lidského vzhledu „ubrat“ deset či více let. Jedná se převážně o kosmetické změny. Není důvod nevěřit, že se tyto techniky ještě zdokonalí a stanou se snad finančně dostupnějšími, a budou tak využívány širším okruhem lidí.

Další možnosti skýtá pokrok v lékařských vědách, kterým se může podařit nalézt další způsoby zpomalení procesu stárnutí. Dnes je již spolehlivě dokázáno, že život určitých druhů zvířat může být prodloužen jednoduchými úpravami jejich životního prostředí a stravy. Aplikace těchto poznatků na člověka není snadná, avšak jednou se určitě podaří, že lidé starší šedesáti let již nebudou vypadat „staří“ v dnešním slova smyslu.

Změní se však něco? Nezmění se pouze to, že lidé budou za projev stárnutí považovat jemnější známky degenerace lidského organismu? Zatímco kdysi se

stárnutí projevovale vráskami a šedými vlasy, dnes staré lidi prozrazují prázdné oči.

Graf 2 Věk seniora



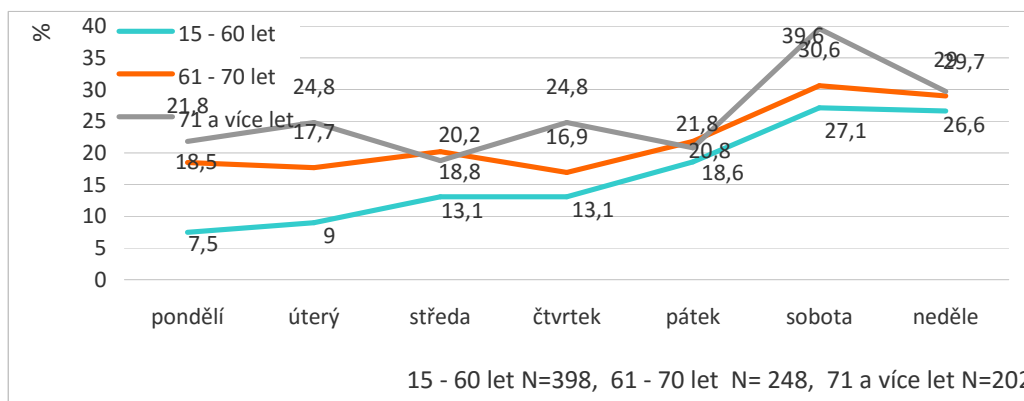
Zdroj: SAK,P., KOLESÁROVÁ,K.: *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

## 14. RODINA A SENIOŘI

V životě seniora má rodina jednu z nejdůležitějších rolí. Klidný, harmonický domov totiž příznivě ovlivňuje biologickou, psychickou i sociální rovnováhu u starších lidí. Pro mnoho lidí je rodina stále uznávanou hodnotou a staří lidé si jí vážící, protože rodina plní funkci citového a sociálního zázemí pro ně, zabezpečuje blahobyt morální i materiální, přispívá jedincům k udržení zdraví a k jejich autonomii, rodina poskytuje zabezpečení ekonomické a sociální, pokud je taková potřeba.

Můžeme rozlišovat šest dimenzí solidarity, které nám vyjadřují soudržnost a podporu mezi jednotlivými generacemi. První dimenzí je emoční vztah mezi rodiči a dětmi, druhou je frekvence a forma setkávání a kontaktů. Další dimenzí je míra hodnotového souhlasu mezi jednotlivými generacemi, výpomoc a podpora na obou stranách, pátou dimenzí je vědomí závazků a povinností. Poslední dimenzí solidarity, která je uvedena v literatuře, je typ a struktura soužití v rodině.<sup>72</sup>

Graf 3 Návštěva rodiny a přátel v jednotlivých dnech



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

<sup>72</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

Mezigenerační solidarita, která je vyjádřena blízkostí vztahů, četností vzájemných kontaktů a také výpomocí s bydlením, se může postupem času změnit i ve zdroj nedorozumění a konfliktů. Důležité jsou povahové vlastnosti jednotlivých aktérů, aby k podobným nedorozuměním nedocházelo. Rodinní příslušníci, kteří se starají o člena rodiny, nejsou často připraveni na obtíže, které mohou při starání se nastat, proto by bylo vhodné, aby se v rámci výchovy ke stáří a ve stáří věnovala pozornost i pečovatelským aktivitám. Pozor bychom si měli dát na nevhodné zacházení se seniory a i oni sami by měli vědět, jaká práva mají a na koho se v případě nouze a potřeby mohou obrátit.<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup> PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ R.: *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

## 15. NEGATIVNÍ CHOVÁNÍ VE VZTAHU K SENIORŮM

U seniorů se lze setkat s velkou rozmanitostí typů a chování. Bylo by produktivní zmapovat nejtypičtější obrazy stáří, které by umožnily zvolit způsoby přístupu ze strany institucí.

Mezi problematické projevy stáří, kdy je obtížné navázání kontaktu patří:

důvěřivé stáří, podivínské stáří, bláznivé stáří, intelektově upadající stáří, nesnášenlivé stáří, osamělé stáří.

### Důvěřivé stáří

S vyšším věkem stoupá respekt před úřady, policií a ostatními institucemi. Důvěřivý senior se nechá oklamat sliby obchodních zástupců, agentů, podvodníků. Policisté jsou někdy překvapeni kam až důvěřivost seniorů zajde a jak snadno se nechají oklamat.

### Podivínské stáří

Jedná se o svérázného seniora, který umanutě lpí na svém chování a nedá se nikým ovlivnit. Někteří jedinci sbírají a shromažďují nepotřebné věci, jiní jsou přehnaně spořiví až lakotní, podezíraví. Toto všechno může působit nepříjemně na okolí a mohou vznikat konflikty.

### Bláznivé stáří

Mezi bláznivým stářím a podivínským stářím je velice neostrá hranice, kdy se mohou objevovat bludy a jiné psychotické příznaky. Často se dá těžko rozlišit, zda skutečně jedinec něco prožil a nebo se jedná pouze o prožitky v mysli.

### Intelektově upadající stáří

Intelligence seniorů se většinou nezmenšuje, v některých případech ale dochází k vážnému onemocnění, senilní demenci a je to opět otázka pro psychiatra.

### Nesnášenlivé stáří

S přibývajícím věkem se u některých seniorů objevuje nesnášenlivost, a to nesnášenlivost vůči okolí, institucím, přírodě. V některých případech dochází až k agresivnímu chování, někdy i ke kriminálním činům, ale to bývá zřídka.

### Osamělé stáří

Jedná se o seniory, kteří jsou sami a často trpí pocitem bezmocnosti. Bývají i oběťmi trestných činů, vloupání, přepadení. Tyto zážitky jim způsobí hluboká psychická traumata. Při vyšetřování těchto případů by se měli policisté chovat šetrně a pokusit se vžít do situace starého člověka. Při kontaktu s policií vystoupí na povrch jejich vlastnosti.

Zvláštní péče by měla být věnována obětem domácího násilí. Existují různé typy tohoto agresivního chování vůči seniorům:

- Zastrásování – pohledy, činy, gesty, týráním, ničením majetku
- Osamělost – omezování kontaktu s okolím, dohlížení nad tím, co senior dělá, s kým mluví, s kým se stýká
- Ekonomické týránění – braní peněz, malé kapesné, znemožnění přístupu k rodinným příjmům
- Citové týránění – kritizování paměti, vnucování pocitu neschopnosti
- Ponižování – zacházení jako s podřadným člověkem, vše rozhodovat za seniora
- Používání dětí – vyhrožování, že se s nimi již nikdy nesetká

Toto jsou všechny možné agresivní způsoby zacházení se seniory, na které i vzhledem k věku, vše doléhá a způsobuje psychické změny.<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2



## 16. ANALÝZA STRUKTURY A SPOKOJENOSTI STUDENTŮ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

### 16.1 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Univerzity třetího věku jsou specifickým programem celoživotního vzdělávání. Program vzdělávání na Univerzitách třetího věku je uzpůsoben vzdělávání osob v postproduktivním věku. Seniorům je poskytnuto vzdělání na nejvyšší možné úrovni, tedy vysokoškolské vzdělání. Avšak studium má jen charakter osobnostního rozvoje, nikoli profesní přípravy. Mimo vzdělávání plní Univerzita třetího věku také funkci sociální a pro seniory je důležitou motivací k dalším aktivitám.

Posluchačem a zároveň studentem na Univerzitách třetího věku se může stát každý občan, který dosáhl důchodového věku. Na některých univerzitách je také podmínkou pro přijetí ke studiu středoškolské vzdělání s maturitou.

Studentům je přidělen statut posluchače univerzity. Na Univerzitách třetího věku přednášejí učitelé, profesori, docenti nebo další odborníci.

Délka studia je většinou na 3 roky. Celé studium je členěno na semestry. Každá Univerzita třetího věku si sama rozhoduje o počtu a četnosti přednášek. Úspěšným seniorům, kteří studium dokončí, je předáno osvědčení o absolvování Univerzity třetího věku.

Mezi hlavní cíle vzdělávání na Univerzitách třetího věku patří seznámení osob v postproduktivním věku s vědeckými poznatky, zpřístupnit jim nové informace, poznatky, umožnit seniorům najít sociální kontakty, poskytnout kvalitně strávit volný čas, prohloubit jejich sebepoznání, usnadnit orientaci ve stále se měnícím světě.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

### 16.1.1 Historický vývoj Univerzit třetího věku

První Univerzita byla otevřena v roce 1973 profesorem Pierrem Vellasem v Toulouse. Na jeho podnět začaly vznikat nové, další univerzity a během pár let jich bylo založeno přes 100.

V roce 1986 vznikla první česká Univerzita třetího věku. Tato univerzita byla založena v Olomouci a rok poté byla otevřena další univerzita v Praze.

Na první české univerzitě v Olomouci přednášeli pedagogové z původní vysoké školy. Během krátké doby přednášející zjistili, že lékařský obor, který doposud přednášeli, není pro osoby v postproduktivním věku vhodný. Proto zařadili do nabídky přednášek obor historie, dějiny umění a jiné. Později byl na Univerzitě třetího věku v Praze přednášen i kurz Biologie člověka, který byl sestaven významnými pedagogy. Tento kurz byl rozdělen na teoretickou a praktickou výuku. Senioři vypracovávali seminární práci nebo se podíleli na různých cvičeních.

Nejdříve bylo studium na univerzitách rozvrženo na dva semestry, později se stal každý ročník samostatným celkem. Díky stručné zprávě v denním tisku se během chvilky Univerzita proslavila a zájem o ni byl obrovský.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> BENEŠOVÁ, D.: *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

## 17. VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ REALIZOVANÉHO MEZI STUDENTY UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Šetření mezi studenty Univerzity třetího věku bylo realizováno na univerzitě v Kladně formou papírového dotazníku. Cílem šetření bylo zjistit, jaký je vzorek studentů této univerzity, jaká je jejich motivace ke studiu a zdali jsou s úrovní poskytovaných přednášek spokojeni. Testovaný vzorek studentů je reprezentativní vzhledem k jeho velikosti a struktuře. Výzkum se realizoval během května roku 2015 a zúčastnilo se ho 200 respondentů. Mezi respondenty byli výhradně studenti prvního a druhého ročníku Univerzity třetího věku ve městě Kladně. Výsledky šetření budou předány vedení univerzity pro účely zlepšení kvality výuky a pro případné budoucí rozšíření lekcí. Dotazník obsahoval 10 uzavřených otázek, 4 otázky polouzavřené, kde respondent mohl vybrat jednu z nabízených variant, ale také mohl odpovědět dle svého uvážení. Poslední otázkou byl věk seniorů.

Otázky v dotazníku:

1. Pohlaví:
2. Věk
3. Nejvyšší dosažené vzdělání
4. V jakém oboru jste pracoval/a?
5. Jak jste se o možnosti studia na U3V dozvěděl/a?
6. Který ročník na U3V právě studujete?
7. Podporuje Vás ve studiu Vaše rodina a přátelé?
8. Jaká je Vaše motivace pro další vzdělávání?
9. Jste spokojeni s kurzy, které U3V svým posluchačům nabízí?
10. O jaké kurzy by se podle Vás mohla nabídka rozšířit?
11. Do jaké míry splňují kurzy Vaše očekávání?
12. Přemýšlíte o účasti na dalším vzdělávacím kurzu U3V?
13. Vyhovuje vám technické zázemí, které je posluchačům U3V k dispozici?

14. Máte problém s respektováním přednášejících z důvodu velkého věkového rozdílu?

15. Jste posluchačem prvního ročníku nebo jste kurzy navštěvoval/a již dříve?

Ve zkoumaném vzorku bylo 24 % mužů a 76% žen. Respondenti byli ve věku mezi 50 a 80. Věku 50 – 60 let dosáhlo celkem 29 respondentů. 30 respondentů je ve věku 71-85 let, 68 respondentů je ve věku 66-70 let. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou senioři, kterým je 61 - 65 let. Těch je na Univerzitě třetího věku 73, což je více než třetina z celkového počtu respondentů. Důvodem tohoto jevu je patrně fakt, že většina respondentů jsou ženy a jejich věk těsně hraničí s hranicí odchodu do důchodu v České republice. Tyto ženy tedy rovnou nahradí čas, který dříve trávily prací, časem stráveným studiem.

Další otázka zjišťovala nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. 121 respondentů dosáhlo středoškolského vzdělání s maturitou, což představuje 60,5 %. Téměř 25% čili 46 respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání, vyššího odborného vzdělání se ve vzorku objevilo 8,5%, což odpovídá 17 respondentům. Středoškolské vzdělání bez maturity má 11 respondentů a to je 5,5%. Mezi respondenty je 5 lidí se základním vzděláním.

Nejvíce zajímavou položkou jsou počty vysokoškolsky vzdělaných lidí, kteří dochází na kurzy Univerzity třetího věku. Ze 151 žen je totiž vysokoškolsky vzdělaných 26 žen, zatímco ze 49 mužů má vysokoškolský titul 20, což je skoro polovina všech mužů. U žen zase výrazně převažuje středoškolské vzdělání s maturitou, které má 104 žen, ale jen 17 mužů.

Čtvrtá otázka, zaměřující se na předchozí zaměstnání respondentů, je polouzavřená, osmá možnost odpovědi umožňuje respondentům odpovědět vlastními slovy. Nejmenší zastoupení zaujímá práce v zemědělství- pouze 1%. Druhé nejméně frekventované povolání je dělník/dělnice se 3,5%, čemuž odpovídá 7 lidí. Ve veřejné správě pracovalo dříve 11 respondentů (5,5%) a v

sociální sféře 18 respondentů, což je 9%. Velké zastoupení má obor učitelství, které zahrnovalo 30 seniorů, v našem případě 15%. Celých 40 lidí, tedy 20%, se věnovalo v produktivní části života ekonomii. Nejpočetnější skupinu, 34%, tvoří 68 seniorů, kteří pracovali v technickém oboru. V této otázce byla často volena i varianta jiné, kterou zvolilo 24 respondentů. Nejčastěji se zde objevovalo zdravotnictví, celkem v 8 případech. Další zaměstnání byla většinou po jednom nebo po dvou a bylo zde uváděno bankovníctví, práce v kulturní oblasti, vychovatelství, advokacie, administrativa, vodní hospodářství, práce ve stavebnictví nebo ve filmovém průmyslu. Dalšími odpověďmi byla práce v cestovní kanceláři, práce jako státní zaměstnanec, v potravinářství a peněžnictví.

Pátá otázka se zaměřuje na způsob, jakým se dotazovaný dozvěděl o možnosti studia na Univerzitě třetího věku. I tato otázka je polouzavřená.

Více než polovina (57,5%) dotázaných seniorů se o možnosti dozvěděla od svých přátel. 36 seniorů, což v celkovém počtu představuje 18%, se o studium na Univerzitě třetího věku dozvědělo z tisku. Další volbou byl internet, ze kterého tyto informace získalo 9,5%, což je 19 lidí. Propagační materiály motivovaly celkem 14 seniorů k přihlášení se do kurzu. Z rádia a televize se tyto informace dostaly pouze k 5 lidem. Variantou však byl i sedmý řádek a jiný zdroj informací, který využilo 11 respondentů. Ti se o studiu dozvěděli od rodinných příslušníků, dále 3 senioři tuto možnost zjistili v knihovně, dále pak na Univerzitě třetího věku a 3 respondenti uvedli vlastní iniciativu, vlastní zájem o studium.

Šestá otázka se zaměřovala na pokročilost ve studiu Univerzity třetího věku. 70 % respondentů studovalo 2. Ročník, 30 % respondentů studovalo 1. ročník univerzity.

Sedmá otázka se zabývá podporou rodiny respondentů v jejich studiu.

Z dotazovaných respondentů může čekat podporu od rodiny a přátel celých 87%, což v našem vzorku činí 174 seniorů.

Osmá otázka se zaměřuje na motivaci seniora ke studiu. V dotazníku měli senioři opět možnost výběru ze šesti možností a varianta šestá byla prázdná kolonka, kterou měli vyplnit, pokud je jejich motivace jiná. Takovou možnost si ale vybrali pouze 3 respondenti. Z nabízených možností byl nejvíce častou odpovědí zájem o nové informace. Tuto variantu si vybralo 141 seniorů, 70,5%. Jako další motivace je pro seniory vlastní potřeba se vzdělávat, která je také zastoupena v poměrně velké části, zvolilo ji 39 respondentů, což je 19,5% z celkového počtu. Třetí motivací je se 4,5% kontakt s lidmi. 2% je zastoupena i zvědavost seniorů a shodně 3 odpovědi byly zaznamenány u položek dostatek volného času. Jeden respondent uvedl, že jeho motivace je pracovní, další uvedl jako motivaci touhu po informacích a poslední respondent uvedl znemožnění studia za komunismu.

Devátá otázka se zaměřovala na spokojenost respondentů s kvalitou výuky. 2 lidé z celkového počtu zatrhli možnost, že s kurzy nejsou spokojeni. 75 respondentů odpovědělo, že s kurzy jsou spokojeni, ale že množství přednášek by mohlo být vyšší. Tato skupina představuje 37,5%. S naprostou spokojeností s nabídkou kurzů se můžeme setkat u 123 respondentů.

Desátá otázka zjišťuje, o jaké další přednášky by měli respondenti zájem.

Mezi seniory byla nejméně volena varianta *politika*. Pro tu se vyslovalo pouze 10 respondentů. Také literatura samotná byla vybrána pouze 15 respondenty. Poměrně častou odpovědí byla varianta *historie*, kterou si zvolilo 41 seniorů, což je pětina respondentů. Velký zájem je mezi seniory také o psychologii jako samostatný cyklus, kterou by chtělo mezi kurzy zařadit 53 dotazovaných seniorů. Překvapivě největší zájem mezi studenty Univerzity třetího věku je o cizí jazyky, tato možnost byla zvolena u 61 seniorů, což představuje 30,5%. Volné pole, kde mohli senioři napsat jiný kurz, který by uvítali, zvolilo celkem 20 seniorů. Odpovědi byly různorodé. Senioři by uvítali například zdravotnický kurz, více počítačové vědy pro pokročilé, kurz o grafologii, umění, objevil se i zájem o energetiku, astronomii, přírodní vědy, technické obory nebo alternativní medicínu. Další odpovědí byla fotografie, středoškolská matematika a světová

náboženství nebo národní kroje a folklor. Posledním přáním bylo zařadit mezi kurzy i něco o harmonickém učení Feng Shui nebo józe.

Další položkou v dotazníku byla otázka, do jaké míry kurzy splňují očekávání respondentů. V mém dotazníku měli senioři k dispozici 4 odpovědi. Čtvrtou možnou odpověď, že kurzy vůbec nesplňují očekávání, které od něj senioři měli, nezatrhl žádný z respondentů. Z větší poloviny, přesně 106 seniorů, jsou s očekáváním od kurzů naprosto spokojeni. 44,5% seniorů představuje 89 lidí, kterým kurzy očekávání spíše splňují, i když mají nějaké výhrady. A pouze 5 seniorů odpovědělo, že kurzy jejich očekávání spíše nesplňují.

Po vyhodnocení dotazníku je zcela jasně patrné, že muži jsou s kurzy spokojenější, neboť všech 5 odpovědí, že kurzy očekávání spíše nesplňují, se objevuje u žen. Muži jsou tedy spokojenější a téměř pro tři čtvrtiny mužů tyto kurzy naprosto splňují očekávání, které od kurzu měli. Ženy jsou s kurzy spokojeny z 52%.

Následující dotaz zjišťuje, zda respondent přemýšlí o další účasti na některém z ostatních nabízených kurzů.

O účasti na dalším vzdělávacím kurzu, který je pořádán Univerzitou třetího věku, přemýšlí 60% respondentů, a to je v našem případě 120 seniorů. O další účasti spíše přemýšlí 59 seniorů, tedy 29,5%. 18 dotazovaných, 9%, jako odpověď na tuto otázku uvedlo, že o dalším vzdělávacím kurzu již nepřemýšlejí. A z těchto 18 dotazovaných se 10 seniorů účastní svého prvního kurzu a zbylých 8 již některý kurz absolvovalo. Poslední možnou odpovědí bylo, že již nepřemýšlí nad další účastí. Tato varianta se ve výsledcích objevila celkem třikrát.

Otázka č.13 ukazuje, zdali seniorům vyhovuje technické zázemí, které mají na Univerzitě třetího věku k dispozici, ať už se jedná o prezentace, které přednášející vytvářejí nebo o kvalitu projektorů.

Pro 182 seniorů je lepší, pokud mají před sebou nějakou vytvořenou prezentaci a vyhovuje jim dané technické zázemí v jednotlivých učebnách. Naopak 18 zbývajících seniorů nepotřebuje technické vymoženosti a stačila by jim přednáška.

Další otázkou dotazníkového šetření bylo zjištění, jestli mají senioři problém s respektováním přednášejících z důvodu velkého věkového rozdílu. Senioři měli možnost vybírat tentokrát ze tří možností. První možností bylo, že daný senior má problémy s respektováním přednášejícího z důvodu velkého věkového rozdílu. Tuto odpověď zahrhli celkem 3 respondenti, kteří se zúčastnili výzkumu. Druhou možností odpovědi bylo, že problém s respektem se vyskytuje pouze někdy. I tato varianta byla zvolena, celkově pětkrát, tedy ve 2,5% případů. Největší zastoupení měla odpověď, že problém s respektem k přednášejícímu senioři nemají, to bylo zřejmé již při realizaci výzkumu. Takovou možnost totiž zahrhlo celkem 192 seniorů, což z našeho zkoumaného prvku je 96%.

Poslední otázka zjišťuje, zda je respondent posluchačem univerzity prvním rokem či zda již kurzy navštěvoval dříve. Z dotazníku vyplývá, že více než polovina seniorů již dříve některý z kurzů, který organizovala Univerzita třetího věku, absolvovala. Celkem 112 respondentů má tedy zkušenosti a může jednotlivé kurzy mezi sebou porovnávat a hodnotit. Oproti tomu 88 seniorů právě navštěvuje svůj první kurz.



## 18. ŘÍZENÝ ROZHOVOR

V rámci výzkumu a návštěvy kladenské Univerzity třetího věku jsem se položila pana Jaroslavovi, studentovi této univerzity následující otázky:

*Otázka: „Kdy jste začal studovat Univerzitu třetího věku?“*

*Odpověď: „Univerzitu třetího věku jsem začal studovat v šedesátisedmi letech.“*

*Otázka: „Z jakého důvodu jste začal studovat?“*

*Odpověď: „Oslovil mě studijní program Přírodní vědy, nadchly mě přednášky z přírodovědných oborů i biologie.“*

*Otázka: „Jakým způsobem probíhalo Vaše studium?“*

*Odpověď: „Studoval jsem pilně a s plnou vážností. Pročetl jsem mnoho knih z nejrůznějších vědních oborů, vypracoval jsem několik seminárních prací a stanovisek k řadě přírodovědných témat. Především jsem ale sám sobě dokázal, že mám ještě dost životního potenciálu a vůle, abych studium se ctí zvládl.“*

*Otázka: „Co Vás během studia nejvíce potěšilo?“*

*Odpověď: „Pozvánka k účasti na výzkumu studentů seniorů z šesti evropských zemí a univerzit třetího věku „zavinila“, že jsem své jubileum oslavil ještě jako student. S radostí jsem ji přijal. Lákalo mě téma, ale i metoda „učení výzkumem“.*

*Otázka: „Co pro Vás bylo největší výzvou?“*

*Odpověď: „Proniknout do tajů výzkumné práce a připravit se na terénní výzkum. To však znamenalo usednout k počítačům do učebny a cílevědomě se přeměňovat v počítačově gramotné lidi. Mnoho úsilí bylo zapotřebí vynaložit ke zvládnutí „myši“, e-mailu, Internetu a dalších virtuálních vymožeností. Díky stylu výuky a osobní zkušenosti tutora seniora s výukou dospělých a starších lidí a znalostí*

*úskalí, které přináší věk, strach z techniky a obavy o zdárný výsledek, jsem nakonec se ctí obstál. Byl jsem připraven komunikovat přes Internet.“*

*Otázka: „Splnilo studium na univerzitě třetího věku Vaše očekávání?“*

*Odpověď: „Studium univerzity třetího věku mé očekávání splnilo. Obohatilo mě o nové poznatky a zkušenosti, nabídlo nové kontakty a umožnilo osobní i virtuální setkávání se zajímavými lidmi.“*

## 19. SHRNU TÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A ŘÍZENÉHO ROZHOVORU

Z výsledků testovaného vzorku studentů Univerzity třetího věku lze dojít k závěru, že o institucionální vzdělávání v post-produktivním věku mají zájem především ženy, a to ve věku 60-70 let. Z šetření dále vyplývá, že 85,5 % posluchačů Univerzity třetího věku dosáhlo již dřív středoškolského vzdělání s maturitou nebo vysokoškolského vzdělání. Z této informace se dá usuzovat, že lidé s vyšším vzděláním touží po dalším vzdělávání i v post-produktivním věku. Procentuelně největší zastoupení má v otázce dřívějšího zaměstnání posluchačů univerzity obor ekonomie a technické obory. Pravděpodobně existuje jistý vztah mezi těmito obory a obory, o které mají studenti v současnosti na Univerzitě třetího věku největší zájem. Dle šetření je nejvíce zajímavá historie a výuka cizích jazyků. Oba tyto obory jsou vzdálené nejčastěji zmiňovaným dřívějším povoláním respondentů. Z toho lze usuzovat, že posluchači vyhledávají další vzdělávání mimo obory, ve kterých celý život pracovali a neměli tudíž příležitost se příliš vzdělávat mimo tyto jejich obory. Tomuto napovídá i výpověď většiny respondentů. Že hlavní motivací pro studium v post-produktivním věku je pro ně zájem o nové informace. Velká část respondentů také uvádí, že jejich plánem je také ve studiu pokračovat do dalších ročníků. V souladu s těmito daty také ve většině uvádějí, že jsou s úrovní výuky spokojeni. Nízký věk některých přednášejících není pro posluchače překážkou, jak vyplývá z dotazníkového šetření.

## ZÁVĚR

Tato práce se zabývá stárnutím, vzděláváním a aktivitami v postproduktivním věku.

Stárnutí je individuální proces, který probíhá celý život. Rychlost a průběh tohoto procesu je dána celou řadou faktorů jako je genetická výbava, prostředí, ve kterém jedinec žije a pracuje, stres, kterému je po dobu svého života vystaven apod.

Stáří je pak postproduktivní věk, který se ve značné míře vyznačuje poklesem zdatnosti, častým příchodem onemocnění a v neposlední řadě výrazným nárůstem fondu volného času. Tento čas se pak část seniorů snaží smysluplně vyplnit studiem či jinými vzdělávacími aktivitami.

K tomuto vzdělávání senioři využívají mnohých institucí, které byly za tímto účelem zřízeny, dále pak jiné zdroje jako je internet, knihy, sport, společenské aktivity, ruční práce a kulturní akce. Mezi instituce poskytující možnosti vzdělávání patří akademie třetího věku, univerzity třetího věku, rozhlasové akademie třetího věku, kluby seniorů, seniorská centra a vysoké školy. Dále existují organizace zabývající se poskytováním dalšího vzdělávání seniorů, jako jsou občanská sdružení, asociace a nadace. Významnou roli ve vzdělávacím procesu seniorů hrají také knihovny.

Stáří je v různých částech světa vnímáno odlišně. Tato práce pojednává především o středoevropském obraze vnímání stáří a stárnutí a zaměřuje se na možnosti vzdělávání v postproduktivním věku v evropském společenském kontextu. Jako významnou hodnotu středoevropská společnost vnímá také kontakt se starší generací a je na místě, aby se v rámci základního vzdělávání věnovala pozornost i pečovatelským aktivitám.

Z výsledků šetření provedeného formou dotazníku a řízeného rozhovoru mezi posluchači Univerzity třetího věku v Kladrubě vyplývá, že o institucionální vzdělávání v postproduktivním věku mají zájem především ženy, a to ve věku 60-70 let. Dále také většina posluchačů dosáhla již dříve vyšší formy vzdělání, a to minimálně středoškolského vzdělání zakončeného maturitou.

Z této informace se dá usuzovat, že lidé s vyšším vzděláním touží po dalším vzdělávání i v postproduktivním věku. Největší množství účastníků šetření ve svém dřívějším profesním životě pracovalo v oboru ekonomie nebo v technicky zaměřených oborech. Naproti tomu většina respondentů měla zájem o obory, které s výše zmiňovanými nemají mnoho společného. Je tomu tak patrně proto, že posluchači mají v postproduktivním věku zájem se vzdělávat v oborech zcela odlišných těm, ve kterých pracovali po dobu svého produktivního věku.

Hlavní motivací respondentů je především zájem o nové poznatky.

Výsledky šetření byly předány vedení Univerzity třetího věku za účelem implementace navrhovaných zlepšení ze strany respondentů.

## POUŽITÁ LITERATURA

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

BOČKOVÁ, V., PETŘKOVÁ, A.: *Univerzita 3. věku jako specifická forma vzdělávání dospělých. Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory: Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1997, s. 65-71. ISBN 80-7076-824-0.

ČORNANIČOVÁ, R.: *Vzdělávací programy pro seniorov u nás a v zahraničí. Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, ISBN 80-244-0007-3.

FÜRST, M.: *Psychologie: Včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.

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

HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-86328-12-0.

HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*. Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-8710-919-9.

HODAŇ, B.: *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

HORKÝ, K.: *Lékařské repetitorium*. 1. vyd. Praha: Galén, c2003, 788 s. ISBN 80-7262-241-2.

KALVACH, Z. a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie : integrovaný text pro interdisciplinární studium*. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.

KALVACH,Z.,ZADÁK,Z.,JIRÁK,R. a kol.: *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

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

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O.: *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

LIVEČKA,E.:*Výchova ke stáří a ve stáří*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982, s. 287-323.

MUSIL, J.: *Komunikace v informační společnosti*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007, 144 s. ISBN 978-80-86723-39-6.

MUŽÍK,J.:*Andragogická didaktika*.Praha:CODEX Bohemia, 1998.  
ISBN 80-85963-52-3

MÜHLAPCHR,P.: *Gerontopedagogika*.Brno: Masarykova univerzita, 2004.  
ISBN 80-210-3345-2.

ORT, J.: *Kapitoly ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí*. Ústí nad Labem, 2004. ISBN 80-7044-636-6.

PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R.: *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

PŘÍHODA, V.: *Ontogeneze lidské psychiky. Vývoj člověka v druhé polovině života*. Praha: SPN, 1974.

RICHTER, V., NOVÁ, H.: *Vliv informačních technologií na činnost knihoven*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.

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

SKLENÁK, V.: *Data, informace, znalosti a Internet*. Vyd. 1. Praha: C.H. Beck, 2001, xvii, 507 s. C.H. Beck pro praxi. ISBN 80-7179-409-0.

STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II. : dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, L.: *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1.vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

Internetové zdroje:

FRANCOVÁ, Dagmar. 2003. Rozhlasová akademie třetího věku. In Nadace



Senio. *Senio.cz* [online]. Tábor : Nadace Senio, 12.05.2003 [cit. 2009-02-10].

Ročník VII. Vzdělávání. Dostupný z WWW: <<http://www.senio.cz/index.php?w=art&id=577&rub=8&s=>>. ISSN 1213-8177.

GERONTOLOGIE– Informační servis pro seniory, Gerontologie 2003. Dostupné na <<http://www.gerontologie.cz>

MPSV. *Příprava na stárnutí*. [online]. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří), poslední aktualizace 2008-08-01.

Dostupné na: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>.

Grafy 1-3 byly použity z:

SAK,P., KOLESÁROVÁ,K.: *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012.

ISBN 978-80-247-3850-5.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Pobyt v přírodě, turistika, procházky

Graf č. 2: Věk seniora

Graf č. 3: Návštěva rodiny a přátel v jednotlivých dnech

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

**AUITA** Association Internationale des Universités du Troisième Age.

**AU3V** Akademie univerzit 3. věku.

**A3V** Akademie 3. věku.

**EFOS** European Federation of Olders Students at the Universities.

**OSN** Organizace spojených národů.

**UNESCO** United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

**U3V** Univerzita třetího věku

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník

Příloha B – Domov pro seniory Kladno



- b) z televize
- c) z tisku
- d) z internetu
- f) z rádia
- g) .....

**6. Který ročník na U3V právě studujete?**

- a) 1. ročník
- b) 2. ročník

**7. Podporuje Vás ve studiu Vaše rodina a přátelé?**

- a) ano
- b) ne

**8. Jaká je Vaše motivace pro další vzdělávání?**

- a) vlastní potřeba
- b) zájem o nové informace
- c) zvědavost
- d) dostatek volného času
- e) kontaktu s lidmi
- f) .....

**9. Jste spokojeni s kurzy, které U3V svým posluchačům nabízí?**

- a) ano, naprosto
- b) ano, ale nabídka kurzů by mohla být větší
- c) ne

**10. O jaké kurzy by se podle Vás mohla nabídka rozšířit?**

- a) psychologie
- b) historie
- c) literatura
- d) cizí jazyky
- e) politika
- f) .....

**11. Do jaké míry splňují kurzy Vaše očekávání?**

- a) naprosto je splňují
- b) spíše je splňují
- c) spíše je nesplňují
- d) vůbec je nesplňují

**12. Přemýšlíte o účasti na dalším vzdělávacím kurzu U3V?**

- a) určitě přemýšlím
- b) spíše přemýšlím
- c) spíše nepřemýšlím
- d) určitě nepřemýšlím

**13. Vyhovuje vám technické zázemí, které je posluchačům U3V k dispozici?  
(projektor, prezentace...)**

- a) ano, je to pro mě lepší
- b) ne, nepotřebuji technické vymoženosti

**14. Máte problém s respektováním přednášejících z důvodu velkého věkového rozdílu?**

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

**15. Jste posluchačem prvního ročníku nebo jste kurzy navštěvoval/a již dříve?**

- a) jsem student/ka prvního ročníku
- b) již jsem studoval na Univerzitě třetího věku dříve

Děkuji Vám za vyplnění a přeji Vám hodně štěstí při dalším studiu!

Lenka Nicková

## Příloha B

Jednou z mých praxí, které jsem absolvovala během studií byla práce v Domově pro seniory v Kladně. Kladenský domov pro seniory se nachází v poměrně klidné lokalitě, je to několika patrová budova se vzrostlou zahradou.

Jako ve většině domovech i zde jsou senioři různého stáří, s různými nemocemi a potížemi.

Aby byla péče o klienty co nejkvalitnější, jsou umístěni na jednotlivá patra podle svého zdravotního stavu.

Mou pracovní náplní byla komunikace a aktivní pomoc při trávení volného času. Připravovali jsme dopolední program, který byl zaměřen hlavně na ruční práce, jako je vyrábění předmětů z papíru, háčkování, šití a vyšívání. K naší práci patřilo i přečítání knih. Většina seniorů se ráda účastnila mnou organizovaného hudebního kroužku, kde si mohli vyzkoušet hru na Orfovy nástroje nebo zaspívat a zatančit při klavíru nebo kytáře. Lépe pohybliví senioři často navštěvovali rehabilitační cvičení, kde si pod vedením odborných rehabilitačních sester a naší asistence pomocí různých cviků na podložkách a s míči protahovali a posilovali svá těla.

Pro klienty tohoto zařízení jsme připravili a secvičili divadelní představení Král Lávra. Podle jejich reakcí se jim hra velmi líbila.

Jedním z příjemných okamžiků, které jsem na praxi prožila, byly chvíle, kdy jsme mohli s klienty, kteří byli upoutáni na vozík, projít okolí domova a hlavně místa na Kladně, které si přáli vidět a ke kterým měli vztah. Vzhledem k nedostatku personálu, který v tomto zařízení pracoval, se senioři upoutaní na vozíky nedostávali ven z domova tak často, jak by si sami přáli. Proto jsme tam i po skončení praxe docházeli a s klienty trávili volný čas mimo Domov seniorů.

Uvědomila jsem si, jak je důležité se starými lidmi komunikovat, všímat si jich a naslouchat jim. Kladenský Domov pro seniory má motto, „*Krásní mladí lidé jsou hříčky přírody, krásní staří lidé jsou umělecká díla. Chceme-li se z jejich krásy těšit, musíme o ně patřičně pečovat.*“<sup>77</sup>

Myslím, že si ho budu stále pamatovat.

---

<sup>77</sup> Domov pro seniory Kladno. *Motto*. [online]. [cit. 2015- 08-28 ]Dostupné z: <http://www.domov-kladno.cz/>.



## Bibliografické údaje

Jméno autora: Lenka Nicková

Obor: Speciální pedagogika – učitelství

Forma studia: kombinované

Název práce: Vzdělávání a volný čas seniorů

Rok odevzdání: 2015

Počet stran: 76

Počet příloh: 2

Počet titulů české literatury: 26

Počet titulů zahraniční literatury: 1

Počet internetových zdrojů: 4

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.