

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

bakalářské kombinované studium
2011 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lucie Hlínová, DiS.

Vzdělávání v seniorském věku

Praha 2012

**Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Hana Vitochová**

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined Studies
2011 - 2012

BACHELOR THESIS

Lucie Hlínová, DiS.

Senior age education

Prague 2010

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:
Mgr. Hana Vitochová**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská 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 použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 13. 3. 2012

Lucie Hlínová, DiS.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Vitochové za vedení a přínosné rady během tvorby této práce. Zároveň děkuji všem respondentům, kteří se účastnili mého průzkumu a umožnili mi tak proniknout do této problematiky. Zejména děkuji paní V. a panu B., kteří se se mnou podělili o své zkušenosti se vzděláváním v seniorském věku.

Anotace

Má bakalářská práce se zabývá tématem celoživotního vzdělávání s konkrétním zaměřením na vzdělávání seniorů. Popisuje osobnost seniora, proces stárnutí, zvláštnosti učení starých lidí a možnosti jaké se seniorům v dnešní době ve spojitosti s edukací otevírají. Cílem je ukázání seniorů jako lidí rovných mladším generacím, kteří jsou schopni doplňovat si stále své poznatky. Podrobněji jsou zde rozpracovány dvě organizace, jejichž činnosti doplňují o vlastní poznatky a zkušenosti.

Zájem seniorů o další vzdělávání, je rozebrán ve výsledcích dotazníků zaměřených právě na vzdělávání.

Klíčové pojmy

Cíle celoživotní vzdělávání, dospělý a vzdělávání, osobnost lektora, učení se s počítačem, univerzity třetího věku, učení ve stáří, senior, stárnutí, stáří, vzdělávání dospělých, zdraví a nemoci.

Annotation

My bachelor thesis is dealing with topic of lifelong education with specific focus on senior education. This thesis describe personality of senior, process of aging, learning specialty of old people and possibility of education what can open to seniors this time. The target is to show seniors like people able to peer-to-peer to younger generation, who are able to expand their knowledge. There are describe two organizations in detail, in which I'm completeing their activities with my knowledge and experiences.

The seniors interest of another education is describe in result of questionnaire which is point to education.

Key words

Adult and education, adult education, aging, health and diseases, learning with PC, lifelong education, old age, old age learning, personality of teacher, senior, third age university.

OBSAH

1. ÚVOD	8
Teoretická část.....	10
2. Celoživotní vzdělávání.....	10
2.1 Obecné vymezení	10
2.2 Vývoj celoživotního vzdělávání	11
3. Vzdělávání dospělých studentů.....	14
3.1 Dospělý a vzdělávání.....	15
4. Etapy lidského života	18
5. Stáří a stárnutí.....	21
5.1 Starý člověk	23
5.2 Psychické změny	24
5.3 Změny sociálního chování.....	24
5.4 Tělesné změny	26
6. Vzdělávání seniorů	27
6.1 Učení ve stáří	27
7. Aspekty ovlivňující vzdělávání seniorů.....	30
7.1 Zdraví.....	30
7.1.1 Nejčastější nemoci ve stáří.....	30
7.2 Motivace	37
7.3 Ekonomické aspekty.....	38
8. Osobnost lektora	40
8.1 Hlavní stránky lektora	40
Praktická část	42
9. Možnosti vzdělávání seniorů	43
9.1 Univerzity třetího věku.....	43
9.1.1 Názory posluchačů U3V	44
9.2 Akademie třetího věku.....	46
9.3 Univerzity volného času	47
9.4 Kluby seniorů	47
9.5 Domovy pro seniory, stacionáře	47
9.6 Elpida plus, O. P. S.....	48
9.6.1 Historie.....	49
9.6.2 Hlavní projekty společnosti Elpida plus v současné době	51
9.6.3 Kurzy nabízené ŠIPS	53

9.6.4	Relaxační pobyty.....	55
9.6.5	Lektoři v Elpidě	55
9.6.6	Slovo na závěr	58
10.	Zájem seniorů a další vzdělávání.....	60
10.1	Pracovní hypotézy.....	60
10.2	Metody průzkumu.....	60
10.3	Harmonogram postupu	61
10.4	Popis vybraných respondentů	62
10.5	Analýza dat	62
10.6	Interpretace výsledků.....	69
11.	ZÁVĚR.....	70
12.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	71
13.	SEZNAM PŘÍLOH.....	73

1. ÚVOD

Stárnutí patří k přirozenému vývoji lidského života. Zavírat před tím oči a všelijakými pomůckami či podpůrnými prostředky se snažit stárnutí nevidět nebo se mu dokonce bránit, je zbytečné. Starých lidí je stále více a je konečně potřeba přiznat si, že se nejedná jen o bezmocná individua, kteří sedí doma za stolem s pletacími jehlicemi. Myslím si, že je ostudou naší společnosti fakt, že se vstupem do důchodu si představujeme, že staří lidé budou sedět doma, plést punčochy, dívat se na televizi, neplést se do života mladších a ven se dostávat jen v okamžiku, kdy jdou navštívit svého lékaře nebo na nákup, kde na ně každý nadává, že se pletou. Když se dnes zeptáte mladých lidí, co budou dělat, až budou staří, většina vám odpoví, že by se stáří raději ani nedožili a to právě z těch důvodů, které jsem jmenovala. Stáří pro nás není nic perspektivního a většinou se na něj netěšíme.

Málokoho z nás ale napadlo, že bychom pro své staré mohli udělat mnohem víc než jen hodinovou návštěvu jednou týdně nebo uvolnění místa v tramvaji. Nemusí nás to ani stát moc úsilí, peněz a dokonce ani našeho, jak často rádi říkáváme, drahocenného času. Musíme se jen zamyslet nad tím, jak jim pomoci, aby se necítili sami, co by je mohlo bavit, co by mohli využívat. Mluvím teď o různých programech, které pomohou starému člověku necítit se sám a získat pocit, že s odchodem do důchodu život nekončí, že ještě mohou něco dokázat a něčemu se přiučit. Stačí se jen zaměřit na nalezení toho správného, co by právě našemu seniorovi vyhovovalo.

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala vzdělávání seniorů. Myslím si, že stáří nabízí mnoho možností, jak trávit volný čas a být aktivní. Pět let jsem učila seniory na internetu a počítači. Měla jsem možnost staré lidi vidět v jiném úhlu, s jinými starostmi, potížemi, radostmi i názory na svět, než jaké si kde kdo představí při zmínce „důchodce“. To je také důvod výběru tohoto tématu. Domnívám se, že mohu svými zkušenostmi obohatit své čtenáře o spoustu zajímavých informací a sdělení.

Cílem mé práce je tedy ukázat seniory trochu jinak než jako lidi, kteří jen nějakým způsobem dožívají a čekají na smrt. Ukázat je jako lidi, kteří se chtějí bavit, být užiteční, něco dokázat, získávat kamarády, poznávat nové lidi, a nové věci

a vyrovnávat se svým vnoučatům. Chtějí zůstat v centru všeho dění, svůj čas trávit efektivně a v neposlední řadě chtějí držet krok se světem. Chtěla bych vyzdvihnout odvahu, se kterou se naše starší generace pouští do boje s technikou, kterou nikdy před tím neviděli. Nebojí se znovu usednout do lavic a nechat se učit a radit od mladších generací.

V teoretické části své práce jsem se zaměřila na vymezení pojmu celoživotního vzdělávání, specifika vzdělávání dospělých a dospělého účastníka učení. Neopomenula jsem zmínit změny, které nám stáří přináší. Pokusila jsem se popsat, co je vlastně stáří, stárnutí nebo kdo je senior. Bohužel je také pravdou, že ke stáří patří také určitá specifická onemocnění, která popisují společně s dalšími faktory, které proces získávání nových informací ovlivňují.

V části praktické jsem podrobněji popsala jednu z mála institucí, která se právě vzděláváním a duší seniora zabývá. V této organizaci jsem několik let působila jako lektor, proto se domnívám, že právě poznatky z této praxe budou velmi přínosné.

Rovněž zde rozebírám několik dalších možností vzdělávání, jako např. univerzity třetího věku. K těm jsem připojila dva názory seniorů, kteří již kurzy prošli. Nabízím tak zcela autentické poznatky přímo od účastníků vzdělávání. Jednu ze svých podkapitol jsem věnovala i aktivizaci v domovech pro seniory, protože se na tuto oblast často zapomíná. Při tom právě zde je potřeba trénování paměti a přinejmenším udržení schopností, které se lidé již naučili velmi důležitá.

S praktickou částí souvisí také můj průzkum. Dotazovala jsem se několika desítek seniorů, jaký je jejich názor na učení v pozdním věku a co je k tomuto kroku vedlo. Tento průzkum jsem založila na metodě sběru dat pomocí dotazníků. Dotazníky jsem rozdala v různých vzdělávacích organizacích i na společenských setkáváních.

Teoretická část

2. Celoživotní vzdělávání

V dnešní době se heslo celoživotní vzdělávání používá stejně často jako různá dnes již zevšednělá a denně používaná přísloví. Mnoho z nás si pod tímto termínem představí lékaře studující stále se vyvíjející nové technologie, lidi, kteří čtou odbornou literaturu, nezaměstnané v rekvalifikačních kurzech nebo pracující sedící v lavici škol ve víře zisku lepšího postavení v zaměstnání nebo získání pro ně vhodnější pracovní pozice. Málokdo si uvědomí, že se pod tímto souslovím skrývá i vzdělávání lidí v seniorském věku.

Lidé, kteří se v této oblasti nepohybují, si mohou říkat, proč to senioři potřebují a dělají? Copak se v životě nenastudovali až dost? Když se zmíní starý člověk před dospívajícím vnoučetem, že opět začal chodit do školy, vnouče se zděšením a nechutí ve tváři jen kroutí hlavou a nechápe, jak může někdo dobrovolně studovat a chodit do školy. Vždyť je přece super být celý den doma a moci se dívat na televizi, kdykoliv jít ven apod. Neuvědomují si důvody, které seniory ke vzdělávání vedou.

„Doba, ve které žijeme je charakteristická vzájemným propojováním informačních, komunikačních a masově mediálních technologií, mění výrazně mnoho aspektů lidského života. Lidem jsou nabízeny nejen nesrovnatelně větší šance a možnosti výběru, ale také větší rizika a nejistoty. Současně se svobodnou volbou variabilního životního stylu musí lidé přebírat i odpovědnost za svůj vlastní život. Úkolem jednotlivce je úspěšně obstát v novém společenském klimatu, permanentně si osvojovat různé multikulturní projevy, rozšiřovat si své vzdělanostní portfolio, měnit a dále rozvíjet jeho strukturu.“¹

2.1 Obecné vymezení

V první kapitole je rovněž potřeba definovat pojmy, které se budou prolínat celou prací. Nutno poznamenat, že těmito definicemi se zabývali různí autoři a každá

¹ Hladílek, M. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. Praha: UJAK, 2009. s. 139
ISBN 978-80-86723-75-4

definice se v něčem liší. V následujících řádcích uvedu několik definic nejstěžejnějších pojmů celé mé práce.

Vzdělávání- jedná se o proces, při kterém člověk nabývá dosavadní zkušenosti, chování a hodnoty lidské populace. Jde o proces získávání vědomostí, dovedností a postojů (Hartl, 2004). Můžeme se také setkat s pojmem edukace, který označuje, jak vzdělávání tak výchovu.

Vzdělání- jednoduše řečeno se jedná o konečný výsledek procesu zmíněného výše. Je důsledkem všech činností, které jsou zaměřené na formování člověka spojených s jeho přiměřenou aktivitou. Vzdělání může být obecné, odborné, materiální a formální (Hladílek, 2009). V současném světě je výši vzdělání přikládán veliký důraz. Při hledání zaměstnání je to jeden z prvních požadavků zaměstnavatelů na budoucího zaměstnance.

Učení- je aktivní proces, jehož hlavním významem je adaptace na nové situace. Rozšiřuje možnosti individua. Jak bylo zmíněno výše, učení probíhá celý život (Hartl, 2004). Asi nejznámější záměrné učení je činnost prováděná ve škole, kde je učení i zcela systematickou činností osvojování vědomostí, dovedností a schopností.

Vyučování- organizuje a řídí učení a přiděluje mu podmínky. Vyučování by mělo být cílevědomé, záměrné, organizované a plánovité (Hartl, 2004). Tato forma organizace je rovněž nejvíce známa ze základní školy.

2.2 Vývoj celoživotního vzdělávání

Pojďme si v následujících řádcích ukázat, jak se vyvíjelo smýšlení o celoživotním vzdělávání.

„Při pokusu o historickou analýzu bychom museli připomenout antickou koncepci schóle („prázdná“ jakožto volnost, příležitost, možnost) v čele s díly Platonovými (Ústava) či Aristotelovými (především Etika Nikomachova). Připomenutí zaslouží zakladatel moderní pedagogiky J. A. Komenský a jeho systém výchovy pro každý věk (pampediae). Obzvláště intenzivně pak podobné koncepty rozvíjela epocha osvícenství. V moderní době zkoumali otázku vzdělávání, které probíhá celý život, např. J. Dewey,

E. Yexlee nebo E. Lindeman. Reálných obrysů však tento dosud ideální koncept začal nabývat až v poválečné době. Ekonomické a sociální změny (např. rozvoj technologií, globalizace trhu, postupující urbanizace, studená válka apod.) vyvolaly na přelomu 50. a 60. let 20. Století zvýšenou poptávku po kvalifikované pracovní síle, což posléze vytvářelo tlak na tehdejší vzdělávací systémy. Stále silněji se rovněž prosazovala myšlenka práva na vzdělání jako jednoho ze základních občanských práv (Beneš, 2003), podle níž mají být jedním z výsledků učení kromě profesních kvalifikací i životní kompetence. Vedle ekonomické dimenze se tak výrazně exponovala i dimenze politická a sociální.“² Kroky k tomuto vedoucí nebyly uspokojivé, a tak se mezinárodní organizace snažily najít správný směr (Šerák, 2009).

„Jako přelomový se ukázal rok 1970, vyhlášený OSN rokem výchovy a vzdělávání, kdy UNESCO pod vedením Edgara Faureho, pojmenované Learning to be: The Word of education today and tomorrow (1972), a následně si vydobyl celosvětové popularity. Dále pak jmenujme např. koncept permanentního vzdělávání (éducation permanente) Rady Evropy či cyklického vzdělávání (recurrent education) OECD. Výsledkem všech výše uvedených snah byla celková změna pojetí role vzdělávání v životě jednotlivce i celé společnosti. Celoživotní vzdělávání začalo být chápáno jako doprovodný jev celého života a jako účinný nástroj v boji proti sociálnímu vyloučení a nezaměstnanosti, proti politickým i ekonomickým problémům.“³

V roce 2000 se konalo zasedání Evropské rady v Lisabonu, kde se stanovilo šest hlavních cílů, které ohraničují základ celoživotního vzdělávání (Memorandum o celoživotním učení):

1) nové základní dovednosti pro všechny- důležité jsou kompetence, které drží interdisciplinární ráz (informační gramotnost, jazyky, sociální dovednosti,...)

2) více investic do lidských zdrojů- podnikové vzdělávání, kurzy se zaměřením na aktualizaci profesních dovedností zaměstnanců.

² Šerák, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. s. 14
ISBN 978-80-7367-551-6

³ Šerák, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 14

3) inovace ve vyučování a učení- metody a formy vyučování se mají sblížit s potřebami jedince, skupiny a společnosti. S tím souvisí i změna ve vzdělávání učitelů.

4) oceňování učení- osvědčení o vzdělání by měla být přenositelná v celé Evropské unii

5) přehodnocení poradenství- poskytování informací o možnostech učení od kvalifikovaných expertů

6) přiblížení se domovu- využitím informačních a komunikačních technologií

Celoživotní učení rozdělujeme na:

Formální- které probíhá v institucích, jako jsou školy

Neformální- probíhá mimo školu, patří sem např. zájmové nebo podnikové vzdělávání

Informální- probíhá zcela nezáměrně např. při sledování televize (Šerák, 2009)

3. Vzdělávání dospělých studentů

Termín, který hovoří sám za sebe. Mimo jiné studujeme tento obor na naší univerzitě. V mnoha bodech se vzdělávání dospělých shoduje se vzděláváním, jaké známe všichni z předchozích škol. Ale na druhou stranu má mnoho specifík, která se pokusím v následujících řádcích nastínit.

Když jdou děti do školy, jsou jako nepopsaná deska, většinou nemají žádné potíže, zkušenosti, vlastní názor a škola je to jediné, co mají za větší povinnost a čemu se musí věnovat. Dítě se adaptuje požadavkům školy, učí se to, co mu škola nabídne. Dospělý už ví, co se chce dozvědět a tyto poznatky také očekává. Často se však stává, že jsou jeho stanoviska jiná než to, na co klade zřetel lektor (Hladílek, 2009).

Dospělý má již své zavedené zvyky a tradice. Nutnost učit se něco zcela jiného způsobuje v mnoha jedincích až odpor k jakýmkoliv jiným novým informacím. Samozřejmě jen za předpokladu, že k učení byli nuceni a v nových poznacích nespatřují nějaký posun (Hladílek, 2009).

Nelze opomenout, že škola na rozdíl od dětí není jediná studentova povinnost. Dospělý má většinou rodinu, o kterou se musí starat. Toto je zřejmé především u žen, které kromě chození do zaměstnání musí obstarat celou domácnost, postarat se o děti a ještě mít chuť se učit. Není jednoduché chodit do zaměstnání a o víkendech nebo po večerech být stále soustředěný, pozorný a nadšeně přijímat vše, co by bylo potřeba. Velký vliv má také soukromí a situace, které je potřeba v něm řešit.

Jednoduché není ani samotné učení. Přece jen u většiny účastníků je doba, která uplynula od posledního zvonění přeci jen dlouhá (Hladílek, 2009). Donutit se opět si sednout k učení je sice mnohdy těžké, ale když je správná motivace, jde to. Větší potíž je vstřípivost. Učit se už nejde jako dříve, přichází nervozita a celkový neklid (Hladílek, 2009). Myšlenky na to, že vše vzdám a budu mít klid, jsou zcela běžné.

Student a to jak dítě, tak dospělý si v paměti neuchová vše, co bylo ve škole řečeno, ani vše co se kdy dozvěděl z jiných zdrojů. Při pouhém paměťovém učení není systém získaných vědomostí účinný. Měla by být utvářena dovednost koncentrace

na nejdůležitější fakta, spojitost s jinými poznatky. A především by mělo dojít k realizaci vlastních zkušenosti (Hladílek, 2009).

3.1 Dospělý a vzdělávání

Rozdílnost malých žáčků v lavicích a dospělými je patrná na první pohled. Fyzického rozdílu si všimne každý. Ale ne každý se někdy zamyslel nad tím, jaké jsou další odlišnosti tohoto procesu.

Fyziologické změny- v procesu stárnutí se mění především funkce smyslových orgánů, přibývá nemocí a vše se zpomaluje.

Zrak- jiná vnímavost intenzity světla, pomalejší adaptace světelným okolnostem, zraková ostrost (Hladílek, 2009).

Sluch- často si lidé myslí, že porucha sluchu se týká pouze seniorů, ale postupem let se zhoršování projeví i u lidí mladších. Jako první se zhoršuje slyšitelnost zvuků vysokých frekvencí a až posléze řeči (Hladílek, 2009).

Celkové zpomalování se projevuje v jednání, pohotovosti, práci, atd. (Hladílek, 2009).

„Změny poznávacích funkcí se promítají do psychických funkcí zprostředkovávajících poznávání okolního světa, především do vnímání, paměti a myšlení. Podmínkou jejich dobrého průběhu je úroveň vědomostí a pozornosti. Stálost pozornosti nepodléhá přílišným změnám. Zmenšuje se naopak přenášení pozornosti z jednoho předmětu na druhý a snižuje se také schopnost rozdělování pozornosti při současném sledování dvou nebo více objektů (činností).

Vnímání je v každém věku ovlivňováno dosavadní životní zkušeností, prosperujícími činnostmi a zaměřeností člověka. Vnímání dospělých je ve srovnání s mladými objektivnější, přesnější, a opatrnější. Mohou se opírat i o své vlastní zkušenosti.“⁴

⁴ Hladílek, M., *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*, s. 144

Paměť je samozřejmě jedna z nejvíce pozorovatelných změn. Nejdříve se úbytek pozoruje u paměti krátkodobé. Proto je potřeba paměť neustále trénovat i rozvíjet.

Mentální výkonnost- u dospělého beze sporu souvisí s inteligencí, uměním řešit potíže, pohotově a dobře reagovat na různé situace a řešit je (Hladílek, 2009).

Samozřejmě také záleží na schopnosti učit se, rychlosti vnímání a chápání a v neposlední řadě na motivaci, která vede ke vzdělávání.

Motivace- Každý, kdo se rozhodne v dospělosti znovu studovat, má svůj důvod a svou motivaci.

Často se setkáváme s lidmi, kteří se vydali na cestu studia kvůli zaměstnání. Buď se chtějí lépe uplatnit na trhu práce, nebo potřebují svou kvalifikaci zvýšit díky pokroku a potřeby držet se nejnovějších poznatků. Např. na povolání sociální pracovníce dříve stačilo středoškolské vzdělání s maturitou. Ovšem po vstoupení v platnost Zákona č. 108/ 2006 Sb. o sociálních službách, musí každý sociální pracovník splňovat, co se do odborné způsobilosti týče tyto podmínky: *„Odbornou způsobilostí k výkonu povolání sociálního pracovníka je:*

a) *vyšší odborné vzdělání získané absolvováním vzdělávacího programu akreditovaného podle zvláštního právního předpisu⁴⁰⁾ v oborech vzdělání zaměřených na sociální práci a sociální pedagogiku, sociální pedagogiku, sociální a humanitární práci, sociální práci, sociálně právní činnost, charitní a sociální činnost,*

b) *vysokoškolské vzdělání získané studiem v bakalářském nebo magisterském studijním programu zaměřeném na sociální práci, sociální politiku, sociální pedagogiku, sociální péči nebo speciální pedagogiku, akreditovaném podle zvláštního právního předpisu⁴¹⁾,*

c) *absolvování akreditovaných vzdělávacích kurzů v oblastech uvedených v písmenech a) a b) v celkovém rozsahu nejméně 200 hodin a praxe při výkonu povolání sociálního pracovníka v trvání nejméně 5 let, za podmínky ukončeného vysokoškolského vzdělání v oblasti studia, která není uvedena v písmenu b),*

d) u manželského a rodinného poradce vysokoškolské vzdělání získané řádným ukončením studia jednooborové psychologie nebo magisterského programu na vysoké škole humanitního zaměření současně s absolvováním postgraduálního výcviku v metodách manželského poradenství a psychoterapie v rozsahu minimálně 400 hodin nebo obdobného dlouhodobého psychoterapeutického výcviku akreditovaného ve zdravotnictví.

(5) Odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka při poskytování sociálních služeb ve zdravotnických zařízeních ústavní péče podle § 52 má též sociální pracovník a zdravotně sociální pracovník, který získal způsobilost k výkonu zdravotnického povolání podle zvláštního právního předpisu⁴²⁾.“zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.“⁵

„Dle Somra jsou motivy učení se v dospělosti následující: únik z nudy, pocitu osamění, nepotřebnosti, zbavení se obtíží ve společenském životě, kompenzace nedostatků ve vzdělání, potřeba získat vědomosti, osvojit si dovednosti a zaujímat postoje, které mohou usnadnit vlastní pracovní postup a které rozšiřují i možnosti většího sebeuplatnění, nadřazení společenského prospěchu, jako výsledku realizace společensky prospěšných cílů naplňovaných osvojenými vědomostmi, postoji a dovednostmi, potřeba získat nové přátele, společenské kontakty, radost ze skupinových aktivit, ocenění studijních úspěchů skupinou i spolupracovníky, potřebu splnit očekávání nějaké autority (blízké osoby), zaměstnavatele, rodiny, zájmové skupiny, přátele, potřeba učit se jen pro radost z poznávání, nevázat se jen na dílčí cíl, ten se může objevit později.“⁶

Motivace a chuť učit se novým věcem je zajisté ovlivněna rovněž věkem, společenským postavením, osobní rodinnou situací, již dosaženým vzděláním, volbou zaměstnání, atd.

⁵ Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách

⁶ Hladílek, M., *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*, s. 17-21

4. Etapy lidského života

Přestože se většina mé práce bude věnovat především poslední éře lidského života, považuji za vhodné uvést, jaká jsou ostatní období života, pojmenovat je a rozdělit dle věku. K tomuto výčtu etap a výčtu veškerých informací budu používat a parafrázovat rozdělení od Marie Vágnerové a její publikace *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, 2000.

prenatální období- „trvá 9 měsíců kalendářních (10 lunárních po 28 dnech) od oplození vajíčka do narození dítěte. Dělí se na tři fáze:

fáze oplození- trvá přibližně 3 týdny, uhníždění blastocytu a vytvoření tří zárodečných listů, ke konci fáze vznik nervové trubice

embryonální období- trvá od 4. do 12 týdne, vznik všech hlavních orgánových základů

fetální období- trvá od 12. týdne do narození, dokončování vývoje orgánových systémů“⁷

novorozenecké období- k porodu plodu dochází běžně v 38. až 42 týdnu těhotenství. Toto období trvá přibližně jeden měsíc. Jedná se rovněž o dobu adaptace, během níž se dítě přizpůsobuje podmínkám nového prostředí, které jsou odlišné od podmínek intrauterinního života (Vágnerová, 2000).

Kojenecký věk- zahrnuje období prvního roku lidského života. V tomto období dochází k velmi rychlému rozvoji. Na závěr této etapy si dítě již dokáže utvořit vztah a zorientovat se v prostředí, které je mu dobře známé. Každé dítě je jiné a již jsou znatelné odlišnosti každého dítěte (Vágnerová, 2000).

Batolecí věk- doba od jednoho do tří let, dochází k výraznému rozvoji dětské osobnosti. Dítě tohoto věku je samostatnější a aktivní jedinec. „*Charakteristickým znakem této fáze je osamostatňování a uvolňování různých vazeb, spojené s expanzí*

⁷ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 35

*do širšího světa. Dochází k rozvoji řeči. V této době je řečová aktivita cílem i prostředkem zároveň.*⁸

Předškolní věk- 3- 6 let. Závět této etapy je dán především vstupem do školy. Dítě se více osamostatňuje a je více aktivní. Vznikají vrstevnické skupiny, ve kterých se dítě prosazuje. Rovněž již zná obvyklé normy chování, zná náplň rolí a již umí komunikovat na určité úrovni (Vágnerová, 2000).

Nástup do školy- vstup do školy je jedním z nejpodstatnějších předělů v lidském životě. V 6- 7 letech dochází k mnohým evolučním přeměnám, které jsou vázány na zrání i učení. Aby dítě zvládlo školní nároky, musí mít určité kompetence. Tyto můžeme rozdělit na školní zralost a školní připravenost (Vágnerová, 2000).

Školní věk-, je obdobím základní školy a dělí se na:

Raný školní věk- od nástupu do školy (6- 7 let) do 8 až 9 let

Střední školní věk- od 8- 9 let do 11- 12 let, do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a začíná dospívat. Lze ji považovat za přípravu na dobu dospívání.

Starší školní věk- trvá do ukončení základní školy čili přibližně do 15 let. Bývá označováno za období pubescence.⁹

Období dospívání- pubescence- „je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Začíná přibližně v jedenácti letech a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. První fáze dospívání je časově lokalizována přibližně mezi 11. a 15. rokem. Toto období je označováno jako **pubescence**. Dochází v něm ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího. Nejvíce viditelné jsou fyzické změny spojené s pohlavním zráním. Důležitým sociálním mezníkem je **ukončení povinné školní docházky a volba dalšího profesního směřování v 15 letech**.

Adolescence- druhá fáze dospívání, která trvá přibližně od 15. do 20let. Toto období lze definovat stručně několika důležitými proměnami: první pohlavní styk,

⁸ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 74, 81

⁹ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 148

*ukončení povinné školní docházky, dovršení přípravného profesního období, následované nástupem do zaměstnání, dosažení plnoletosti.*¹⁰

Období mladé dospělosti- určit přesný počátek není jednoduché a velice individuální. Nicméně zahrnuje období od 20 do 35 let. Primárně je dospělost určena biologicky, její dosažení je vázáno na zrání, tj. na věk. Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí a činy (Vágnerová, 2000).

Období střední dospělosti- je lokalizováno do doby mezi 35. - 45. rokem. V souvislosti s častějším vnímáním svých požitků, stoupá snaha zabývat se sám sebou. Člověk má většinou již svou práci, rodinu, bydlení a je zajetý ve svém jednání. Přichází čas ohlédnout se za minulostí. Člověk posuzuje svůj dosavadní život pod vlivem zkušeností, které získal. Srovnává svou situaci s dřívějšími ideály a posuzuje míru jejich naplnění. Mění se postoj k sobě samému i k okolnímu světu, profesní roli a rodičovské roli (Vágnerová, 2000).

Období starší dospělosti- 45- 60 let. *„Stárnutí je spojeno s rizikem ztráty možnosti užít si dosažené sociální pozice, prostředků i citového zázemí. Věk 50 je považován za jakýsi mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí. Člověk se musí vyrovnávat s postupným úbytkem svých kompetencí a naučit se odhadovat svoje aktuální možnosti. Člověk tohoto věku si nedělá iluze a už příliš nestojí o změnu. Rád by si uchoval to, co je dobré, nebo alespoň přijatelné.*“¹¹

Vzhledem k tomu, že o **stáří a stárnutí** budu hovořit v následujících kapitolách, proto nebudu podrobněji toto období charakterizovat v této kapitole. Uvedu pouze rozdělení této životní etapy.

Období raného stáří- 60- 75 let

Pravé stáří- po 75. roce

¹⁰ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 209, 253

¹¹ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 401

5. Stáří a stárnutí

V každém věku slovo stárnutí vnímáme a prožíváme trochu jinak. Když máme doma miminko, jsme rádi, že nám postupem času roste a můžeme se s ním na jednotlivých věcech začít domlouvat. Vidíme, jak krásně roste a prospívá. V období puberty jsou dospívající jedinci rádi, že stárnou a stávají se dospělými. Až kolem 20, 30 roku života si začínáme uvědomovat, co to je stárnutí, že nám přináší změny, na které si musíme více či méně zvyknout, a které nejsou vždy příjemné a přínosné. Čím více se v kalendáři vzdaluje datum našeho narození, tím více nám to začíná vadit a začínáme na sobě změny pozorovat a pociťovat. Stárnutí je nevyhnutelné, potká každého živého jedince na světě.

U jednotlivce znamená **stárnutí** biologický proces, kterým probíhá od narození do smrti. Jinými slovy, stárnutí lidského organismu je permanentní a omládnutí není možné (Vágnerová, 2007).

Stárnutí je tedy proces, který nás provází celým životem. Projevuje se především chátráním našeho těla, snižuje se naše efektivita a fungování organismu (Vágnerová, 2000). Dochází k vyšší náchylnosti k různým nemocem a končí smrtí, pokud daný jedinec nezemře z jiných důvodů již dříve. Stárnutí se dá těžko časově ohraničit.

Stáří patří do života každého člověka a je jen jeho další nicméně posední etapou. Je vymezeno věkem, fyziologickým a psychickým stavem organismu. Je výsledkem procesu stárnutí, který probíhá od samého početí jedince.

Nejen mladí lidé, ale také většina osob středního věku o stáří mnoho neví. Proč taky, vždyť je to přeci tak daleko. Ale všichni víme, že není. Stejně tak rychle jako se z krásného uzlíčku, který si s láskou a radostí přineseme domů z porodnice, stane dospělý člověk, který má vlastní rodinu, tak rychle se z dospělého jedince plného života, stane starý člověk, který nebude chtít být sám. Lidé si při pohledu na starého člověka říkají: „*Co jim chybí? Mají celý den volno, mohou si dělat, co chtějí a na všechno mají dostatek času*“. To je ale obrovský omyl. Není super mít čas, který nevyužijete. Navíc v tomto věku přichází spousta nemocí a omezení, kvůli kterým nemůžete dělat ani to, co by vám eventuálně naše společnost dovolila. Většina starších lidí také říká, že dělá stále ty samé věci, jen to trvá déle a zaberou více času.

Dnešní společnost vidí stáří jako obtíž, která zde je a musíme ji trpět. Její vztah ke starým lidem je tedy spíše negativní. Stáří je bráno jako období, ve kterém už staří lidé nemohou nic dokázat, nic od nich nečekáme a mohou být rádi, že si zachovali alespoň nějaké schopnosti. Pokud nejsou tzv. „celebritami“, jsou staří lidé považováni za ničím přínosné obyvatele, které máme tendence izolovat, aby nepřekáželi a nezdržovali (Vágnerová, 2000).

V dnešní době se hodně soustředujeme na mladistvý vzhled, což naše seniory staví do znevýhodněné pozice. „*Tuto tendenci podporují média, která různým způsobem potvrzují značný význam vnějšího vzhledu a proklamované svěžesti jako současnou normu. To zároveň znamená, že cokoliv, co takové není, je považováno za podřadné*“.¹²

Všichni senioři jsou tedy bráni za méněcenné a to bez rozdílu. Na jejich individualitu a veliké rozdíly, které mezi touto generací existují, se většinou ohled nebere, pokud nejste všeobecně známou osobností.

Známe několik typů stáří. Jako například kalendářní či sociální stáří.

Kalendářní stáří je vymezováno přesně daným věkem.

Světová zdravotnická organizace (WHO) se usnesla na členění:

45 – 60 let- střední věk

60 – 75 let- rané stáří

75 – 90 let- pokročilý věk

90 a více let- vysoký věk, dlouhověkost

Sociální stáří

Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Patří sem např. špatná adaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod (Vágnerová 2007).

Jak jsem již zmínila výše, naše společnost za podpory médií seniory silně znevýhodňuje, protože klade důraz především na zachování všech biologicky podmíněných kompetencí mládí jako je např. velký výkon a svěží vzhled. Z těchto hodnot vzniká **ageismus**. „*Ageismus je postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Z hlediska ageismu je stáří*

¹² Vágnerová, M. *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 443

období ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života. Společnost za těchto okolností od starých lidí nic pozitivního neočekává, mají zde nízký sociální status, jsou jim přičítány převážně nežádoucí a neimponující osobnostní vlastnosti a nízké kompetence. Jedná se tedy o postoj, kde dochází k odmítání, podceňování a někdy až odporu k seniorům. Díky tomu může docházet k diskriminaci pouze kvůli tomu, že je někdo starý a to bez rozdílu. Sociální normy sice hlásají ohled k seniorům, ale není zde zahrnut respekt, ochota přijímat starší jako rovnocenné partnery a nebrat je pouze jako úctyhodné výjimky, které nějakým způsobem vyčnívají. Z ageismu vychází i postoje seniory izolovat, aby nám ostatním nijak nepřekáželi.“¹³

5.1 Starý člověk

Za starého člověka je pokládán člověk, který dosáhl věku 60, respektive 65 let. Pro staré lidi existuje více označení nebo pojmenování, jako např. geront, senex, senior, důchodce nebo zbarvená pojmenování jako dědek či bába

Senior je vnímán jako ekonomicky neaktivní osoba, která pobírá důchod. Je to neproduktivní a neaktivní jedinec, u kterého jsou předpokládány zdravotní potíže, ztráta schopností se ztrátou soběstačnosti. Velmi často jsou mu přičítány pouze negativní vlastnosti, jakoby se zapomělo na jeho předešlý život (Vágnerová, 2000). „*Senioři mají nízký sociální status. Jsou chápáni jako přítěž společnosti, skupina, která mnoho vyžaduje a nic nepřináší*“.¹⁴

Senioři jsou víceméně zaměřeni do minulosti. Mají potřebu bilancovat a hodnotit. Ve svém světě se vyznají a umí ho přizpůsobit svým potřebám. Změny by k ničemu už nevedly.

Jejich život je provázen mnoha ztrátami, které mohou působit jako životní zlomy. I když nemají tendence něco měnit, musí se neustále přizpůsobovat novým změnám a problémům a to v době, kdy jsou jejich schopnosti značně limitovány.

¹³ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 443

¹⁴ Vágnerová, M., *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 444

5.2 Psychické změny

Ve stáří se mění psychické funkce. Jedny jsou podmíněny biologicky, další jsou následkem psychosociálních vlivů.

Biologicky podmíněné změny

a) Změny, které jsou normální pro proces stárnutí (špatná paměť, pomalost,...) a považujeme je za normální.

b) Změny vyvolané chorobným procesem, které nejsou důsledkem stárnutí, ale jsou dost těžko rozeznatelné od normálních změn, které se stářím přicházejí (Vágnerová, 2000).

*„Proces stárnutí vede k různým strukturálním i funkčním změnám mozku, které se projeví i v psychické oblasti. Klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, zvyšuje se objem mozkových komor. Tyto projevy, např. úbytek mozkové kůry v oblasti čelních laloků, bývají považovány za příčinu zhoršení funkce tzv. fluidní inteligence“.*¹⁵ Člověk nedokáže zpracovávat a využívat nové informace.

Psychosociálně podmíněné změny

Pokles funkčního potenciálu ovlivňují i psychosociální faktory.

a) Tzv. kohortova zkušenost- Stejná generace byla zatížena stejnou sociální zkušeností, působily na ně stejné sociokulturní vlivy, stresy apod.

b) Individuální životní styl a jiné návyky

c) Očekávání a postoje společnosti, které nutí staré lidi přijmout pasivitu, která vede ke stagnaci (Vágnerová, 2000).

5.3 Změny sociálního chování

Když se bavíte se starými lidmi a zeptáte se nevinnou otázkou, zda mají nějaké kamarády, často vám smutně odpoví, že již nikoliv, že už všichni zemřeli. Staří lidé

¹⁵ Vágnerová, M. *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*, s. 450

mají ve svém věku méně sociálních kontaktů. Spousta známých postupně umírá a jejich zdravotní stav jim kolikrát nedovoluje chodit po návštěvách nebo na procházky jako dříve. Největší nároky jsou tak kladeny na rodinu, se kterou chtějí trávit, co nejvíce času. Problém je, že jejich rodina tolik volna mít nemusí a dochází ke konfliktům.

Kontakt s jinými lidmi je pro staré lidi velice důležitý, ale zároveň musí mít dostatečný pocit soukromí. Senioři jsou známí svou celkovou nechtí přijímat cokoliv nového, a proto i navazování zcela nových kontaktů jde velmi zřídka. Komunikují tedy spíše se svou rodinou, přáteli a vrstevníky. Právě vztahy s vrstevníky uvádí senioři jako větší uspokojení než vztahy s mladší generací. Je to pochopitelné, protože vrstevníci zažili a zažívají podobné věci, mají podobné problémy a zkušenosti. Důležitost vrstevnické skupiny je ve stáří stejná jako v dětství a dospívání (Vágnerová, 2000).

Jedním z hlavních problémů stáří je osamělost a ztráta sociálních kontaktů. Pocit osamělosti je dán nejen společenskou izolací, ale také změnou okolního světa, který se jeví jako cizí a neznámý. Riziko samoty a izolace ovlivňují různé faktory:

- 1) sociální situace- právě ve stáří se zvyšuje riziko ztráty životního partnera a kamarádů
- 2) fyzický stav- nemoci, imobilita, smyslová postižení
- 3) psychický stav- deprese, změny osobnosti, demence výrazně sociální kontakty stěžují (Vágnerová, 2000)

Staří lidé si tedy sami snaží hledat způsoby vyhnutí se samotě a opuštěnosti nebo vyrovnání se s ní. Pro seniory je značně stresující měnit své bydliště, protože v místě, kde bydlí, mají své staré známé sousedy, kteří utváří jejich sociální teritorium.

Velmi důležitým prostředkem k udržování kontaktů je bez pochyby telefon. Díky telefonu mohou být nejen v neustálém spojení se svými blízkými, ale především jim dodává pocit jistoty a bezpečí, kdyby došlo k nějaké nehodě. Většina dětí proto pořizuje svým rodičům mobilní telefony, aby s nimi mohli být v soustavném kontaktu. Alespoň

malou náhradou a zároveň velkou útěchou jsou pro staré lidi domácí mazlíčci. Zejména díky psům mají alespoň 4x denně nějaký pohyb a mohou navazovat nové kontakty právě povídáním o svých miláčcích. Když jsou doma, velkým společníkem jim je také televize či rozhlas. Je známo, že právě tato generace nejvíce prožívá příběhy hrdinů z telenovel a filmů, které denně sleduje (Vágnerová, 2000).

5.4 Tělesné změny

At' si to chceme či nechceme připustit, seniorům se více nebo méně zhorší společně s jejich věkem jejich tělesný i duševní stav. Čeká to každého z nás. Někteří to na sobě pozorují dřív, jiní později a jiní se to snaží zakrývat. Proces stárnutí záleží na několika věcech. První jsou dědičné předpoklady. *„Obecně lze říci, že lidé mají zakódován počátek a průběh stárnutí i určitou pravděpodobnou délku života. To je základ tzv. primárního stárnutí. Dědičné předpoklady jsou však pouze jedním z faktorů, které mohou ovlivnit rychlost a kvalitu stárnutí. DNA, která je nositelem genetické informace, ovlivňuje proces stárnutí nejenom prostřednictvím mutací, ale v rámci svých standardních funkcí. Tento proces je na úrovni DNA regulován, jde o tzv. genetické hodiny. To znamená, že v určité době se aktivují geny, které mají vliv na průběh stárnutí“.*¹⁶

Rychlost stárnutí je závislé také na vnějších faktorech. Můžeme mluvit o tzv. sekundárně podmíněném stárnutí. Naše exogenní zátěže nás ovlivňovaly celý život. Zasahovaly různé tělesné funkce i celý organismus. Pokud jsme se nešetřili, může být náš aktuální stav horší, než by se mohlo odhadovat z naší genetické dispozice. Stárí je posledním obdobím života, a tak se zde objevují všechny neduhy, které se v životě objevovaly. Jde především o životní styl a výživový systém (Vágnerová, 2000).

¹⁶ Vágnerová, M. *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stárí*, s. 448

6. Vzdělávání seniorů

V 50. letech minulého století vznikla jako součást andragogiky vědní disciplína gerontagogika. Dříve se zabývala výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří. Nyní se jedná o veškeré aktivity týkající se starých lidí. Hledá cesty, jak připravit lidi na poslední životní etapu a vrátit starým lidem jejich důstojnost (Klevetová, 2008).

*„Vzdělávání přispívá k posilování sebedůvěry, k orientaci ve světě moderních technologií a nových poznatků. Přispívá k prevenci poruch kognitivních funkcí, a tím také zlepšuje kvalitu života ve stáří a umožňuje plnohodnotný nezávislý život osob vyššího věku“.*¹⁷

Vzdělávání je především nastaveno na ochranu před vznikajícími ztrátami. Mělo by vést především k udržení fyzických sil a intelektu (Šerák, 2009).

6.1 Učení ve stáří

Je již starým klišé věta, která říká, že člověk by se měl vzdělávat a učit celý život. Sice ohraná věta, ale velice pravdivá. Samozřejmě, že si každý po studiu rád odpočine, ale pokud se nebude dále vzdělávat, zakrní, a dohánět nové věci, bude stále těžší. Naše společnost a především technické vymoženosti běží kupředu ohromnou rychlostí. Chceme-li obyčejný člověk udržet krok, musí se neustále učit.

Seniorům mnoho věcí uniklo a to nejen kvůli jejich zhoršené schopnosti učit se novému, ale také pro to, že se na seniory dlouhou dobu nemyslelo, tak jak by se mělo a utekla jim spousta informací, které si teď snaží osvojit. Mluvím především o práci s počítačem, internetem nebo jen pro nás tak běžnou věcí jako je mobilní telefon. Pro mladší generace jistá věc jakože denně vyjde slunce. Pro starší lidi strašák, který hrozí, že budou úplně odtrženi od všeho aktuálního a především od již oslabeného respektu druhých. Domnívám se, že si většina rodinných příslušníků při pořizování mobilních telefonů svým blízkým, neuvědomuje, že s ním nebudou umět zacházet. Případné učení je pak obtěžuje a na sebevědomí křehkého seniora to příliš nepřidá.

¹⁷ Klevetová D., *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 54
ISBN 978- 80- 247- 2169- 9

Mnoho starých lidí se při vyslovení sousloví „učení seniorů“ začne smát a vzpomínat na to jaké to bylo, když chodili do školy. Jiní zase začnou vykládat, že už si učení v životě užili dost. Vzpomínají na „staré dobré časy“, novým vědomostem a zapojení se do moderního života se brání.

Učení je zde jiné než v jiném věku. Musí mít logickou strukturu a praktický dopad. Zhoršuje se jak krátkodobá tak mechanická paměť, proto je důležité věnovat více času procvičování. Musíme krok za krokem dávat stručné a jasné pokyny, které povedou ke zdokonalení dovedností v nových pracovních činnostech jako je např. již zmiňované zacházení s mobilním telefonem či počítačem (Klevetová, 2008).

Vzdělávání seniorů je dobrovolné. Existuje sice jisté procento lidí, kteří byli do nějakého kurzu dotlačeni svými blízkými, přesto se domnívám, že pokud by člověk opravdu nechtěl, nedonutí ho k tomu nikdo a nic. V mnohém se jedná o vyplnění volného času a kontaktu se svými vrstevníky.

„Zařazování vzdělávání seniorů pouze do segmentu zájmového vzdělávání, jak se dosud i na odborné úrovni děje, je chybné. Ačkoliv naprostá většina seniorských edukačních aktivit má zajiště zájmový a neutilitární charakter, vlivem měnící se demografické situace získává stále větší význam i další profesní (kvalifikační, rekvalifikační) vzdělávání starších osob.“¹⁸

V souvislosti s důchodovou reformou, která je v současné době stále diskutována, se bude prodlužovat věk odchodu do důchodu. Lidem již nebude stačit jen to, co se naučí ve škole. S přibývajícím věkem se bude stále zvyšovat potřeba osvojování nových poznatků.

Zásady při vzdělávání seniorů:

- Musíme přijmout tempo seniora, nikoliv mu vnucovat své,
- k lepšímu pochopení využíváme názorné a přehledné informace,
- informace musíme podávat po částech, nikoliv najednou,

¹⁸ Šerák, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 183

- mluvíme pomalu a srozumitelně,
- musí být zpětná vazba,
- stejně jako mladší dospělý účastník vzdělávání i senior musí znát cíl vzdělávání,
- nesmíme zapomínat na pochvaly,
- musíme se snažit hovořit stejným jazykem jako senioři (Klevetová, 2008).

Jedna z nejdůležitějších zásad při vzdělávání seniorů je **trpělivost**. Je nesmírně důležité, aby osobě, která vzdělávání vede, nevadilo pomalejší tempo, neustálé opakování a další specifické projevy seniorů. Nejde jen o to tento klid předstírat. Z lektora jako takového musí vyzařovat klid a vyrovnanost. O dalších stránkách lektora vedoucího hodiny výuky seniorů budu hovořit v dalších kapitolách.

7. Aspekty ovlivňující vzdělávání seniorů

V dnešní době často v médiích slyšíme, co všechno ovlivňuje naše zdraví, náš životní styl naši psychickou pohodu. Existují však aspekty, které při vzdělávání seniorů hrají velkou roli.

7.1 Zdraví

Možná si to mnozí z nás ihned neuvědomí, ale jedno z největších omezení veškeré činnosti lidí obecně je zdraví. Nutno dodat, že dokud nepracujete se seniory den co den, nemusíte si hned uvědomit, jak moc nemoci staré lidi ovlivňují a omezují. V naší společnosti si hodně lidí dělá ze seniorů legraci. Křičí na sebe, dělají, že je bolí klouby. A to je asi tak vše, co mohou o nemocech ve stáří říci. Až když vidíte člověka, který se moc snaží zapadnout do kolektivu nebo se něčemu přiučít, ale nejde to, protože ostatní členy skupiny vlastně téměř neslyší, uvědomíte si, jak moc byste si měli svého sluchu a celkového zdraví vážit.

Všichni víme, že zdraví si nelze koupit, i kdybychom byli nejbohatšími lidmi na zemi. Můžeme si pouze zaplatit lepší péči, váženějšího lékaře nebo přístroje. Pocit zdraví či nemoci ovlivňuje každého z nás. Mnohdy, když jsme nachlazení, není nám do zpěvu a těšíme se na dobu, až budeme opět v pořádku. Existují ale nemoci, které ke stárnutí patří. Život nám nepříjemně omezují a léky na ně většinou již nestačí.

Stárnutí organismu je fyziologický proces, potká každého z nás, je však v našich silách tento proces zbrzdit nebo naopak urychlit. Důležitá je tu prevence, tedy zvolení si správného zdravého způsobu života. K nejdůležitějším znakům patří omezení spotřeby kuchyňské soli, nekouřit, omezení konzumace alkoholu, pravidelná strava, snížení tělesné váhy u obézních lidí, pravidelné tělesné aktivity.

7.1.1 Nejčastější nemoci ve stáří

Stáří není nemoc, ale jsou zde nemoci, které jsou typické právě pro staré lidi. Většina nemocí, které postihují seniory, jsou dlouhodobé nebo dokonce trvalé. Navíc se starší organismus s nemocemi hůře vyrovnává, protože přizpůsobivost organismu je mnohem menší než v mládí a zhoršují se schopnosti organismu reagovat dostatečně rychle a účinně na změny zdravotního stavu. Typickým příkladem může být postižení

kloubů při artróze, kornatění tepen (ateroskleróza) nebo cukrovka. Jejich projevy a komplikace se objeví až po mnoha letech ve věku seniorském. Tyto neduhy nám přináší řadu potíží jakými je třeba zadýchávání, bolesti při chůzi, poruchy zažívání, závratě a potíže s udržením rovnováhy. Signály přítomného onemocnění jsou velmi obtěžující a nutí nás vyhledat lékaře.

Artróza

Postihuje prakticky všechny klouby (kolenní, kyčelní, palce u ruky, páteř a bederní obratle, krční obratle, ramenní kloub, loketní, hlezenní, klouby prstů).

„Označení "ARTRÓZA" pochází od F. von Miller (1913), který byl ovlivněn změnami struktury viditelnými na anatomickém preparátu chrupavky. Označuje tedy postižení chrupavky.

Označení "OSTEOARTRÓZA" zahrnuje i změny v kosti kloubního systému přiléhající k chrupavkové tkáni. Mluvíme-li o artróze, máme většinou na mysli osteoartrózu, neboť jejich příčiny jsou stejné.

Příčiny primární artrózy resp. osteoartrózy neznáme. Jednou z hlavních příčin je stáří vzhledem k všeobecně větší četnosti u vyšších věkových skupin. V generaci 50letých je artrózou resp. osteoartrózou postiženo 80 % obyvatelstva. Sedmdesátníci a starší trpí osteoartrózou ve více než 90 %. Prvé osteoartrótické změny lze však zjistit již kolem 20. roku věku.

Dále hrají významnou úlohu vlivy genetické, endokrinní, mechanické, dále kvalita výživy a zánět“.¹⁹

Diabetes mellitus

*„Česky **úplavice cukrová**, krátce **cukrovka**, je souhrnný název pro skupinu chronických onemocnění, která se projevují poruchou metabolismu sacharidů.“²⁰*

V krvi je zvýšená hladina cukru. Známe 3 základní typy: diabetes I. typu, diabetes II. typu a těhotenský diabetes. Vzniká důsledkem absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu. Nemoci mají podobné příznaky, ale odlišné příčiny vzniku.

Diabetes I. typu: *„U tohoto typu diabetu dochází k **úplnému zničení buněk slinivky břišní** produkující inzulín, takže v organizmu inzulín chybí. Léčba proto vždy vyžaduje*

¹⁹ <http://www.artroza.com/> [25. 5. 2011]

²⁰ http://cs.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus [20. 2. 2012]

*celoživotní dodávání inzulínu, pečlivou samostatnou kontrolu glykemií a reakce na naměřené hodnoty (selfmonitoring), ukázněnost ve stravování, úpravy dávek inzulínu při fyzických aktivitách.*²¹

Diabetes II. typu: nazývá se rovněž jako cukrovka dospělých, protože se projevuje často okolo 40. roku života. Dnes díky našemu životnímu stylu ji však často dostávají i děti. Předpoklady k tomuto onemocnění jsou dědičné.

Těhotenský diabetes: Během těhotenství se objevuje u žen, které nikdy diabetem netrpěly, a po skončení těhotenství odeznívá.

Demence

Povídání o nemoci zvané demence by vydalo na nejednu samostatnou práci. Nelze ji tu zcela podrobně popsat, nýbrž snad jen nastínit s čím se lidé s touto chorobou a neméně jejich blízcí musí potýkat.

Demence je nemoc duše, kterou způsobují degenerativní změny v mozkové tkáni. Nelze říci, co je její přesnou příčinou. Podstatné při léčbě demencí je jejich brzké rozpoznání. *„Nejčastěji je demence způsobena Alzheimerovou nemocí, a to až 6 z 10 případů. K dalším příčinám patří narušení cévního zásobení mozku, které může souviset s vysokým krevním tlakem nebo postižením mozkovou mrtvicí. Demence může také provázet i jiná onemocnění mozku, jako je například Parkinsonova a Huntingtonova nemoc či roztroušená skleróza mozkomíšni. I jiná tělesná onemocnění (infekční choroby, srdeční či jaterní selhání, dýchací onemocnění nebo pokročilá nádorová onemocnění) mohou vést k rozvoji obrazu demence.*²²

Demence patří k typickým psychickým poruchám ve stáří, ale vyskytnout se může v jakémkoliv věku. Při těchto onemocněních je znatelná ztráta schopností, které již byly jednou získané.

Těchto změn si všimne především okolí postiženého, nicméně diagnostikovat ji musí lékař. V poslední fázi onemocnění se člověk stává nesoběstačným při základních životních úkonech (jídlo, hygiena, vyprazdňování, oblékání) a je zcela závislý na pomoci druhých.

Tato nemoc se sice nedá vyléčit, ale důležité ji včas odhalit, protože pro počáteční a lehce pokročilé stadium byl objeven způsob léčby, který může

²¹ <http://www.mte.cz/diabetes-typu-1.htm> [20. 2. 2012]

²² <http://www.ordinace.cz/clanek/demence/> [31. 1. 2011]

tuto chorobu podstatně zpomalit a oddálit její rozvoj. V pokročilém stadiu a při demenci je možno léčbou jen ovlivnit některé projevy choroby.

„Aby lékař mohl diagnostikovat demenci, je nutné, aby se alespoň po dobu šesti měsíců u postiženého vyskytovaly následující příznaky:

Úbytek paměti - tj. především snížená schopnost zapamatovat si nové věci, ale též nepřesné a zpomalené vybavování starších vzpomínek. Objektivně lze posoudit pomocí sady psychologických testů.

Zhoršení úsudku, orientace v prostoru, logického uvažování a představivosti

Výskyt poruch emocí, motivace a sociálního chování. Projevy emoční lability, podrážděnosti, apatie a hrubosti ve společenském vystupování.“²³

Alzheimerova choroba

„Alzheimerova choroba je neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém dochází k postupné demenci. Jako první toto onemocnění popsal Alois Alzheimer. V současné době není známa příčina vzniku Alzheimerovy choroby, z neuropatologických nálezů se však ví, jak nemoc probíhá. Hlavní změnou je ukládání beta-amyloidu v mozku a další změny, které postupně způsobí rozpad nervových vláken a nervových buněk. Alzheimerovou chorobou se mění také látková činnost mozku.“²⁴

Současná medicína tuto chorobu nedovede účinně léčit, pouze poněkud zpomalit její postup.

Rizikové faktory: věk, pohlaví, genetické předpoklady, kouření, alkohol, poranění hlavy, deprese, zdraví – vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, vysoké hladiny lipidů a cukrovka

První příznaky: ztráta paměti, problémy s vykonáváním běžných domácích úkolů, poruchy řeči a plynulého vyjadřování, zhoršená orientace, zhoršující se schopnost úsudku, stále obtížnější rozhodování, problémy s abstraktním myšlením, ukládání věcí na jiná místa, problémy při oblékání, změny osobnosti, nálady a chování, ztráta zájmu o koníčky a zaměstnání, ztráta iniciativy

V Domově pro seniory, kde pracuji, máme oddělení i pro lidi právě s Alzheimerovou demencí. Je jim věnovaná speciální péče a pozornost. Snažíme se dále rozvíjet jejich schopnosti a nabídnout jim důstojný způsob života. Jednoduché to nemají

²³ MUDR. Anders, M. PhD. [online] <http://www.ordinace.cz/clanek/demence/> [31.13. 2011]

²⁴ http://cs.wikipedia.org/wiki/Alzheimerova_choroba [20. 2. 2012]

ani příbuzní takto nemocných. Často se trápí a přemýšlí, jak vše zvládnou. I těm je třeba věnovat speciální péči a podat potřebné informace, co mohou očekávat, a že jsme vždy tady, abychom je vyslechli.

Parkinsonova choroba

„Parkinsonova choroba je neurodegenerativní onemocnění centrální nervové soustavy, které přímo souvisí s úbytkem nervových buněk v části mozku nazvané černá substance. Tyto buňky za normálního stavu produkují dopamin, což je přenašeč, který zajišťuje přenos signálů mezi nervovými buňkami (neurony). Nedostatek dopaminu způsobuje, že pacient postupně není schopen ovládat nebo kontrolovat svůj pohyb.

Parkinsonova choroba je známá již od starověku. Poprvé však byla popsána roku 1817 londýnským lékařem Jamesem Parkinsonem.“²⁵

Příznaky: poruchy hybnosti, mimovolní pohyby, třes, neobratnost, špatná artikulace, špatná manipulace s předměty, bezvýrazný obličej, zvláštní pohyby, zesílené napětí svalstva, zpomalení pohybu, změny v držení těla a chůze

Léčba Parkinsonovy choroby není ani v současné době. Existují pouze prostředky, které umožňují mírnit průběh nemoci.

Poruchy zraku

Zrak je naším nejdůležitějším smyslem, neboť poskytuje přes 80 % informací z okolního světa. Vidění má pro stárnoucího člověka mimořádný význam. Problémy se zrakem omezují nejenom jeho soběstačnost a motilitu, ale i psychickou a duševní rovnováhu. Zrakové problémy jsou častou příčinou depresí a také zvýšené úrazovosti. Postupující věk se ale na zraku projeví velmi brzy. Dostavují se tak zvané fyziologické změny, které se označují jako věkem podmíněné, stařecké neboli senilní. Věk, ve kterém se tyto změny projeví, je u každého jiný. Závisí na celkovém zdravotním stavu člověka, životním stylu a částečně je předurčen geneticky. Vzniku většiny změn neumíme předcházet, ani je příčinně léčit. Oko i mozek podléhají ve stáří anatomickým i fyziologickým změnám, které ovlivňují kvalitu vidění. Snižuje se zraková ostrost, kontrastní citlivost, barvocit a prostorové i hloubkové vidění.

²⁵ http://cs.wikipedia.org/wiki/Parkinsonova_nemoc [20. 2. 2012]

Zelený zákal (glaukom)

Bývá nazýván jako tichý zloděj zraku, jehož podstatou je vysoký tlak uvnitř oka, který utlačuje nervová vlákna v sítnici, ničí je a člověk pomalu ztrácí zrak.

„Může se objevit po úraze nebo operaci oka, ale nejčastěji není důvod jeho vzniku známý. U jednoho typu glaukomu hraje roli chronicky ztížený odtok komorové vody, čímž se zvyšuje nitrooční tlak. Naproti tomu při akutním glaukomu prudce stoupá tlak uvnitř oka. Příčinou je náhlé zablokování odtoku komorové vody kořenem duhovky. Pravděpodobnost vzniku glaukomu roste s věkem, silnější dispozice mají černoši, krátkozrací lidé, diabetici a ti, kteří dlouhodobě užívají kortikosteroidy.“²⁶

Na toto onemocnění se mohou užívat léky, které snižují nitrooční tlak. Další možností je chirurgický zákrok, který trvá čtvrt až půl hodiny, pacient může obvykle druhý den domů. Operace, ale průběh pouze zpomalí, ne vyléčí. Nemoc vyžaduje celoživotní sledování, popřípadě léčbu.

Šedý zákal (katarakta)

Při tomto onemocnění přestává být čočka průhledná, vidění není ostré, ale zamlžené. Může být vrozený nebo získaný během života, často se objevuje ve stáří, kdy se zakalí pouzdro čočky nebo jádro a čočka ztrácí pružnost. Roli hraje i dědičnost a choroby jako například cukrovka, lupénka nebo těžká krátkozrakost.

Pomocí je opět chirurgický zákrok. Při operaci se odsává vnitřek čočky, do jejíhož pouzdra se pak vloží čočka umělá. Umělá čočka se však nemusí umět smršťovat a starat se tak o zaostřování, ale vývoj zde nekončí. Vědci hledají způsob, jak takovou čočku vyrobit.

Poruchy sluchu

„Ve stáří dochází často k jeho poškození vlivem civilizačních faktorů. Poškození sluchu ve stáří je dáno zhoršením funkce vláskových buněk vnitřního ucha a současně poškozením centrálního sluchového analyzátoru. Proto je největším steskem pacienta:

²⁶ <http://www.zdravy-senior.cz/nemoci-zraku/nemoci-zraku-a-jejich-rozliseni.html> [3. 4. 2010]

„Slyším, ale nerozumím.“ S poruchou sluchu velice často souvisí i ušní šelesty, které mohou obtěžovat více než porucha sluchu. Sluch vyšetřujeme v tiché komoře tónovým audiometrem a srozumitelnost slovní audiometrií. Léčit percepční poruchu sluchu nelze cíleně, sluch můžeme kompenzovat sluchadlem.“²⁷

Léčbu stařecké nedoslýchavosti zatím neznáme. Nejlépe je jí předcházet. Dnešní „sluchátková“ generace se bude jednou hodně divit, že se sluchem jsou na tom třebas i hůře než jejich rodiče nebo prarodiče.

Pomoci nám mohou tzv. sluchadla, která v dnešní době mohou být zcela nenápadná, protože zatímco na nošení dioptrických brýlí si již každý zvykl a nebere to jako ostudu, s naslouchadly je stále problém.

Zhoršený sluch ve stáří výrazně komplikuje komunikaci. Často se lidé druhých lidí straní, aby nedocházelo k nepříjemným situacím a neustálém ptaní se, co druhý říkal. Často přitom stačí, aby se senior nebál obrátit se svou starostí na odborného lékaře. Ten mu může obstarat kompenzační pomůcku, která jej může vrátit do normálního společenského života.

V domově pro seniory, kde pracuji, máme samozřejmě několik uživatelů, kteří díky svému věku hůř slyší. Někteří svůj problém vyřešili naslouchátkem, jiní ho nosit nechťejí. Často se můžeme podívat, proč si naslouchátko nenasadí, vždyť víme, že jim pomůže. Když se s těmito lidmi bavíme, vypráví o tom, že v naslouchátku slyší spoustu ostrých hlasitých tónů, které je doslova bolí a je pro ně tedy lepší jej nenosit. V mnoha případech je to způsobeno špatnou manipulací a nastavením. U nás v domově se snažíme toto řešit a každý den řádně nastavovat. Když si představíme, že doma nikdo takový, kdo by s naslouchátkem pomohl, není, nemůžeme se divit, že naslouchátka leží v zásuvkách.

Inkontinence

I když mnoho lidí inkontinenci neřadí mezi nemoci jako takové, její průběh je velmi nepříjemný a způsobuje mnoho potíží. Inkontinence je samovolný únik moči. I přes to, že se tato nepříjemnost týká velkého množství naší populace, příliš se o něm

²⁷ MUDr. Vyhlídková, M. [online] <http://www.solen.cz/pdfs/int/2009/06/09.pdf> [9. 6. 2009]

nemluví. Člověk se začne stranic společenským kontaktů či namáhavým situacím. Když chodím na sociální šetření za žadateli o sociální službu domova pro seniory, musím se také informovat, zda používají inkontinenční pomůcky. Mnoha lidem toto téma je nepříjemné a začnou se stydět. Vždy se snažím seniora uklidnit, že se nejedná o nic, za co by se museli stydět. Vždyt' toto se netýká jen jich a jen starých lidí. Zním několik mladých žen, kterým začaly potíže s inkontinencí krátce po porodu. Příjemné to není, ale tím že o tom nebudeme hovořit, to nezmizí. Je potřeba překonat tuto bariéru a rozšířit povědomí o možnostech zkvalitnění života s tímto omezením.

Tento problém se netýká pouze starších žen, jak je často předpokládáno. *„Ohroženi jsou i mladí. Například sportovci, kteří se věnují gymnastice, kulturistice, basketbalu, aerobiku či bojovým sportům. Potíže často vznikají po těhotenství a porodu, spouštěčem je také obezita, chronický kašel související s astmatem, různá neurologická onemocnění, cukrovka, infekce, u žen v přechodu pak nedostatek hormonu estrogeneru a u mužů onemocnění prostaty.“*²⁸

Vezmeme-li v úvahu, že pomoc nevyhledávají ženy a raději si své tajemství nechávají pro sebe, daleko tajemnější jsou v tomto muži. Ti si mnohdy ani nechtějí připustit, že by mohli mít inkontinenci, protože ji považují pouze za problém ženského pohlaví. Dokonce i v době, když už je únik moči pravidelný, odmítají nosit inkontinenční pomůcky a potíže si nepřipouštějí.

7.2 Motivace

Dalším aspektem ovlivňujícím vzdělávání je motivace. Člověk, který chce něčeho dosáhnout nebo si něco dokázat, jedná jinak než člověk, který je spokojen s tím, co má. Velkou motivací bývají sociální kontakty. Senior, který tráví celé dny doma, často potřebuje mluvit se svými vrstevníky a vnímat okolní svět. Není výjimkou, že kvůli sociálním kontaktům jsou lidé ochotni přestěhovat se i do domova pro seniory. Nejen, že si nemají doma s kým popovídat, ale nemají ani nikoho, kdo by v případě potřeby zavolal pomoc.

²⁸ Tomášová, Z. [online] <http://vitalplus.org/article.php?article=308> [31. 3. 2011]

Samozřejmě se v naší společnosti najdou i lidé seniorského věku, kteří potřebují nové poznatky kvůli zaměstnání. Senioři ve státní sféře za monitorem počítače nebo s mobilem v ruce, není nic výjimečného. To samozřejmě souvisí s ekonomickou situací.

Nemalé procento seniorů se začíná vzdělávat v oblasti informatiky kvůli dětem. Často jsem se ve své praxi setkala s lidmi, kteří chtěli umět psát elektronické dopisy anebo telefonovat přes internet zdarma, protože mají své nejbližší v zahraničí. Mnohokrát mi moji studenti ukazovali dopisy od dětí. Když zasedli do lavic a vstoupili do e-mailové své schránky, ve tváři jste viděli jen radost. Totéž platí i o mobilním telefonu. Nutno podotknout, že mnoho seniorů se s mobilem učit nechce a to prostě proto, že jej údajně nepotřebují nebo se nemají zájem s nimi učit zacházet.

O důvodech, které seniory vedou k dalšímu vzdělávání, budu hovořit v mé praktické části ve výsledcích mého výzkumu.

7.3 Ekonomické aspekty

Nesmíme zapomenout na stránku ekonomickou. Naši senioři, kteří jsou závislí pouze na svém důchodu, si nemohou dovolit mnoho věcí a jednou z nich je i návštěva vzdělávacího kurzu. Mnozí mají, co dělat, aby se uživil, a na nějaké vedlejší aktivity nezbyvá chuť a ani peníze. Naštěstí existují dnes i organizace, do nichž je vstup zcela zdarma.

Např. v domovech pro seniory jsou i lidé, kteří mají sotva peníze na pobyt a na léky. Představa, že by někam docházeli a za výuku platili je zcela nereálná.

Ani senioři, kteří bydlí doma, nemají mnohdy dostatek peněz. V mé praktické části je uvedena instituce, která se vzděláváním seniorů zabývá již od roku 2002. Od té doby se počítačové kurzy musely zdražit několikanásobně. Setkala jsem se mnohými reakcemi na to, že jsou kurzy příliš drahé. Vše bylo dobře vidět v době, kdy tato organizace získala díky nadaci Livie a Václava Klausových kurzy pro začátečníky zdarma nebo nasadila letní slevy, které do lavic nalákaly mnoho lidí i v letních měsících, které obecně bývají v počtu seniorských studentů slabší.

Mnohdy za špatnou finanční situaci mohou i kriminální činy páchané na seniorech. Naivita starých lidí nezná bohužel meze. Na základě naprosto nepochopitelných důvodů a výmluv, pustí senioři cizí lidi do svého bytu. Tady dojde k jejich okradení, a odcizení třeba i celoživotních úspor. V této situaci mohou být senioři rádi, že kriminální činnost přečkají ve zdraví a přijdou pouze o peníze a část majetku. V tomto jsou totiž stále nepoučitelní a se zprávami o okradení stařenky lidskými hyenami můžeme v televizi slyšet téměř denně.

8. Osobnost lektora

Samozřejmě i osobnost lektora či vedoucího skupiny je jedním, dá se říci z nejdůležitějších faktorů, které edukaci ovlivňují a to u studentů všech věkových kategorií. Jistě si všichni vzpomeneme na nějakého učitele, kterého jsme se báli, na jeho hodiny chodili neradi nebo dokonce kvůli němu nechodili do školy vůbec. Ve stáří je přístup lektora velmi důležitý. Staří lidé jsou křehčí i vzhledem k tomu, jaká v naší společnosti panuje atmosféra a názory na naše starší spoluobčany.

V mnohém je práce se seniory podobná jako s dětmi, mladistvími a dospělými, ale existují zde samozřejmě určitá specifika.

Pro lektora, který se zabývá vzděláváním seniorů, je velmi důležité vědět, kdo bude účastníkem kurzu, co od vzdělávání očekává, co má skupina společného a jaké bude mít charakteristiky. Měl by umět přizpůsobit své cíle složení skupiny, kterou bude vzdělávat. O skupině by si měl také zjistit, co nejvíce informací. Pokud tuto možnost nemá, musí spoléhat na to, co zjistí při výuce. K tomu je dobré využít nějakou seznamovací hru. První by se měl samozřejmě představit právě lektor (Barták, 2003).

8.1 Hlavní stránky lektora

Tělesná stránka v mnoha ohledech ovlivňuje i lektorovu činnost. Už jen vzhled může na účastníky působit pozitivně, příznivě nebo negativně. Velkou roli hraje i lektorův zdravotní stav, který může ovlivnit jeho náladu, pohodu nebo sebeovládání. Možná se to nezdá, ale senioři mají obrovskou schopnost lidí pozorovat, porovnávat a soudit.

Před lety jsem vedla desetidenní základní kurz práce na počítači. Kurz byl poměrně náročný, protože deset hodin se muselo zvládnout během pěti pracovních dní. Každý den lidé studovali dvě hodiny. Pro někoho se to nezdá mnoho, ale pro moje studenty i pro mě samotnou to bylo velice náročné. Každý den jsem se snažila nějak obohatit a rozsvítit, abychom si společně strávený čas zpříjemnili. Na poslední hodině, když už jsme se jako skupina znali, více a uvolněněji si povídali, mi dvě paní řekly, že si všimly, že jsem každý den měla jiné oblečení a dokonce jiný účes. V tuto chvíli

jsem si teprve uvědomila, jak samotný vzhled a drobnosti, které ani my sami nevnímáme, působí na naše posluchače.

Zdravotní stránka samozřejmě působí na osobu samotných lektorů. Když se necítí nejlépe, často se soustředí na své pocity, doufají, že hodina brzy skončí a budou si moci odpočinout. Pokud je nemoc závažnějšího charakteru vážně ohrožuje naši koncentraci i náladu.

Samotní posluchači nejsou rádi, když na ně jejich lektor prská a kašle a je mu viditelně zle. Bojí se, aby od něho nemoc nechytily. O významu zdraví jsem se rozepsala již v předchozí kapitole. Lektor má právo říci, že se necítí dobře a pokud to jde, domluvit se na jiném termínu výuky. Mnozí mu v tuto chvíli odpustí a bude to pro ně přijatelnější.

Psychická stránka osobnosti zahrnuje individuální zvláštnosti psychických procesů, stavů a vlastností. Důležitá je zejména paměť. Ovlivňuje mimo jiné dobu, která je potřeba na přípravu a opakování prezentované látky. Sám se musí průběžně vzdělávat. Problémy v zaměstnání i celkový stres mohou negativně ovlivnit lektorův výkon. Podstatné jsou jistě i vlastnosti, zájmy, postoje, vědomosti, návyky, ale i temperament (Barták, 2003).

Každý člověk je jiný. Přesto existují určité vlastnosti a dovednosti, které se hodí přímo na lektora vyučujícího staré lidi. Tady je jen jejich stručný výpis: smysl pro zodpovědnost, smysl pro spravedlnost, tolerance, trpělivost, empatie, dochvilnost, důslednost, sebeovládání, životní elán, pozitivní postoj, vědomosti a dovednosti z pedagogiky a zejména z pedagogiky dospělých, vědomosti a dovedností z oblasti psychologie, sociální psychologie, pedagogické psychologie a psychologie osobnosti, vědomosti o činnosti občanského sdružení, sociální dovednosti, umění stanovit cíle, zvládat všechny etapy výuky, umění využívat vzdělávací prostředky.

Praktická část

Na úvod praktické části uvedu několik možností vzdělávání, které jsou v dnešní době seniorům nabízeny. Musím říci, že za šest krásných let, co se pohybuji v blízké společnosti starých lidí, se organizace nabízející různé druhy vzdělání či aktivizace rozrostly. Nicméně v porovnání s možnostmi jiných skupin obyvatelstva je to stále málo. Nedostatečná je dle mého názoru reklama. Spousta seniorů neví, jaké jsou dnes možnosti a ani kde by to mohli zjistit. Ohromné reklamy jaké známe na různé značky aut či vložek se v případě kurzů pro seniory nekonají. Senioři zkrátka nejsou cílovou skupinou podnikatelů a bohatých sponzorů. Dle mého názoru je to veliká škoda, a zároveň ostuda, protože si více ceníme plechů než lidí, kteří nám hodně dali a ještě dát mohou.

„Podstatně častěji se senioři zúčastňují přednášek nebo výstav určených dospělé populaci jako celku. Organizátoři kulturních akcí proto musejí chápat některé specifické potřeby seniorů (např. požadavky na velikost a umístění informačních tabulí, dosažitelnost akce nebo slevy na vstupném). Vysoce aktuálním problémem, který se ovšem dotýká nejen cílové skupiny seniorů, jsou mnohé bariéry, s kterými se setkávají v dopravních prostředcích i ve veřejných budovách jedinci s pohybovým handicapem. Vyřešení těchto omezení by mělo být primárním úkolem státu, krajů a obcí, a v rámci boje proti sociální exkluzi některých skupin obyvatel (jde rovněž např. o matky s kočárky, malé děti nebo osoby s velkými zavazadly)- možnost volně využívat dopravních prostředků a veřejných budov je totiž základní podmínkou aktivního zapojení jedince do života společnosti. Rizikem jsou především starší budovy, v nichž ovšem sídlí naprostá většina úřadů a také edukačních a kulturních institucí.“²⁹

Pokud se najde někdo, kdo by se chtěl seniory zabývat jinak než po stránce péče o tělo, musí myslet na to, že senioři nejsou homogenní skupinou a jejich různorodost je obrovská. Nesmí zapomenout na bezbariérový přístup, budovu v blízkosti dopravního spojení, bezbariérové WC a příjemné prostředí s možností posezení. Nicméně nejdůležitější je klidný, příjemný a vstřícný přístup.

²⁹ Šerák, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 194

9. Možnosti vzdělávání seniorů

9.1 Univerzity třetího věku

Když se řekne univerzita, většina z nás si představí mladé studenty, kteří se věnují studiu oboru, který je zajímavý, a kterému se chtějí v budoucnu věnovat. V posluchárnách rovněž zasedají již pracující lidé, kteří si z různých důvodů, které jsem jmenovala v předchozích kapitolách, chtějí zvýšit svou prestiž a vzdělání. Donedávna by nikoho nenapadlo, že na univerzitách studují rovněž naši starší spoluobčané. Těší se na své přednášky a neočekávají od studia nic víc a nic míň než příjemně strávený čas ve společnosti svých vrstevníků a osvojování nových poznatků.

V případě U3V se jedná o kurzy, které jsou pořádané na vysokých školách, což značí vysokou úroveň. Délka výuky se liší od jednotlivých fakult. Na výběr je několik oblastí studia.

„Univerzita třetího věku je součástí celoživotního vzdělávání, v jejímž rámci se každoročně otevírá několik desítek kurzů.

Cílem kurzů Univerzity třetího věku je poskytnout seniorům v důchodovém věku možnost, aby se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury apod.

Posluchačem Univerzity třetího věku se může stát každý občan, který dosáhl důchodového věku. U většiny kurzů je podmínkou pro přijetí středoškolské vzdělání s maturitou. V některých případech může být podmínka středoškolského vzdělání prominuta.“³⁰

Vzdělávání starší generace se u nás začalo rozvíjet nejprve v podobě přednášek v seniorských klubech či kulturních zařízeních. První monotematický obor univerzit třetího věku v Praze byl otevřen r. 1986 profesorem Pacovským na tehdejší Fakultě všeobecného lékařství UK. Dnes podobné programy nabízejí téměř všechny pražské i regionální univerzity. Univerzity byly formovány spíše do oborů zdravotnických (Šerák, 2009).

³⁰ Univerzita Karlova v Praze [online] <http://www.cuni.cz/UK-51.html> [12. 12. 2011]

V České republice se nachází několik různých univerzit třetího věku. Jsou to například: Univerzita třetího věku univerzity Karlovy

Univerzita třetího věku na České zemědělské univerzitě v Praze Suchdole

Univerzita třetího věku VŠE v Praze

Univerzita třetího věku v Opavě

Masarykova univerzita

Univerzita třetího věku na Mendlově univerzitě v Brně

Rozhlasová univerzita třetího věku- vysílána na vlnách Českého rozhlasu 2 Praha

Roku 1993 vznikla Asociace univerzit třetího věku ČR se sídlem v Brně. Seskupuje více než 45 vysokých škol anebo fakult organizujících U3V. Spolupracuje s podobnými organizacemi v zahraničí (AIATA) a s Evropským sdružením starších studentů na univerzitách (EFOS) (Šerák, 2009).

9.1.1 Názory posluchačů U3V

Znám několik absolventů, kteří univerzitu třetího věku navštěvují nebo navštěvovali. V následujících řádcích zprostředkuji jejich dojmy a poznatky. Pro přesnost se jedná o jednoho muže a jednu ženu. Na vyprávěních můžeme pozorovat rozdílnost zájmů i přístupu ke vzdělávání.

Paní V. žije v Praze. Již několik let je rozvedená a je jí 70 let. Má dvě děti, obě mají vysokou školu a jedno z nich žije v zahraničí. Paní V. vystudovala střední školu s maturitou a pracovala jako úřednice a sociální pracovníce na oddělení péče o dítě. Má několik přátel, se kterými se pravidelně schází. Na univerzitu třetího věku šla jako průkopnice z party několika kamarádek, které neměly odvahu do školních lavic znovu usednout.

„Už je to asi deset let, kdy jsem začala chodit na kurzy univerzity třetího věku na Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy, medicína- všeobecné lékařství obor biologie člověka a prevence v medicíně. Na kurz jsem docházela jednou týdně odpoledne na dvě

hodiny. Kurz trval dva roky. Přijímací pohovor žádný nebyl, chtěli maturitu. Zápisné bylo asi 100,-Kč, ale přesně si to nepamatuji.

Kurz byl zakončen písemnou zkouškou a na promoci jsme obdrželi osvědčení o absolvování kurzu. Promoce byla pojata ve velmi příjemném duchu, kdy jsme si skutečně připadali, jako mladí lékaři. Pozvali jsme rodinu a dodnes na to vzpomínáme.

Celý život jsem se zajímala o medicínu. Brzy jsem se vdala, měla děti a nemohla ji studovat. Až ve stáří jsem si tak mohla splnit své životní přání.

Původně jsem chtěla chodit se svými přítelkyněmi, ale ty se bály. Říkaly, že ze sebe nebudou někde dělat blázny. Až když viděly, jak kurzy probíhají a jak jsem spokojená, přihlásily se také. V naší třídě jsem si našla mnoho kolegů, se kterými se dodnes scházíme a chystáme se na další kurzy.

Moji přátelé mě stále lákají i na počítačové kurzy. Vypráví mi, jak bychom si mohli zadarmo telefonovat a psát, a jak bych si mohla hledat novinky z medicíny. Já ale na počítače nejsem, raději budu chodit na U3V a dozvídat se vše tváří v tvář našim profesorům.“

Pan B. žije v Praze se svou ženou. Je mu 82 let. Má to štěstí, že mu zdraví stále slouží a on se tak může účastnit různých akcí a kurzů. Vystudoval střední školu s maturitou a jeden čas byl ředitelem školského odboru. Se svými přáteli se pravidelně schází a doma je velmi minimálně. Řádně umí používat mobilní telefon a neustále se zajímá o nové a nové technické vymoženosti. Na veškeré akce chodí se svými přáteli, se kterými již absolvoval různé počítačové kurzy i několik výukových programů na U3V.

„Předchůdcem našeho vzdělávání na Univerzitě třetího věku bylo absolvování Školičky internetu pro seniory, kterou pořádala Elpida.

Vzdělávání na České zemědělské univerzitě v Praze Suchdole bylo zahájeno v akademickém roce 1990/ 1991. My jsme začali navštěvovat přednášky na Provozně ekonomické fakultě čtyř semestrovém cyklu „Strategie ČR po vstupu do EU“ v roce 2006/ 2008. Následoval další cyklus „ČR v rámci evropského prostoru“ v roce 2008/

2010 a výukový program v cyklu „Aktivní život seniorů“ od října 2010 do května 2012. přednášky se konají vždy v pátek od 10,30 do 12,05 hod.

Ve všech učebnách se vedle běžné výuky studentů univerzity realizuje též seniorské vzdělávání. Po celou dobu studia mají posluchači U3V možnost využívat všechna zařízení univerzity jako knihovny, počítačové laboratoře, bazén, menzu a pracoviště vhodná pro udržení vzájemného kontaktu seniorů. Tato forma vzdělávání je pro seniory zcela bezplatná.

Každý cyklus je obohacen exkurzí a slavnostním ukončením, na kterém jsou posluchačům předána osvědčení o absolvování kurzu univerzity třetího věku. Můžeme říci, že přednášky byly vhodně tematicky voleny a na potřebné úrovni. Totéž lze konstatovat i ústy řady přednášejících na docházku a zaujetí posluchačů oproti řádným studentům.

Celou dobu návštěvy v posluchárně se nám velmi líbilo a budeme se o tom dlouho bavit. Asi tak jak se chlapi do konce života baví o základní vojenské službě.

Já sám za sebe přiznávám, že mě hodiny strávené v posluchárnách U3V řádně prokrvily již pomalu skomírající mozkové zdvihy.

U3V díky za vše!

Současně s tím si doplňujeme ekonomické informace návštěvou „Žofínských fór“ dle možností. Jedná se o setkání s představenými členy vlády, parlamentu, senátu, ČNB, hospodářské komory atd. a jednou ročně s prezidentem ČR.

Všechny aktivity jsme absolvovali zejména proto, abychom se mohli srovnávat s našimi vnoučaty.“

9.2 Akademie třetího věku

Vznikají tam, kde není dostatek nabídek vysokých škol. Protože nejsou nijak legislativně upraveny, může je založit kdokoliv a kdekoliv. Výuka probíhá formou přednášek, diskusí a doprovodných programů. Nedělají se zde žádné zkoušky a po ukončení absolvent obdrží potvrzení o absolvování kurzu na základě jeho

docházky. Náročnost je zde menší a důraz je kladen na srozumitelnost výkladu (Šerák, 2009).

9.3 Univerzity volného času

Rozdílem od univerzit třetího věku je mezigenerační komunikace. Senioři zde nejsou segregováni ve svém věku, ale je zde veliká věková rozmanitost. Univerzity volného času nemusí vznikat u vysokých škol a často jsou organizovány soukromými agenturami nebo domovy pro seniory. První univerzita byla založena v roce 1993 a v současné době je součástí velkého Centra celoživotního vzdělávání (Kulturní dům Vltavská). Organizují tréninky paměti v domovech pro seniory i vzdělávací semináře pro pečující. Další univerzity vznikají při občanských sdruženích či knihovnách (Klevetová, 2008).

9.4 Kluby seniorů

Senior má možnost navštěvovat i různé kluby, které jim nabízejí pozvolné aktivity a možnost setkávat se se svými přáteli nebo poznávat nové lidi. Kluby seniorů jsou otevřeny všem starým lidem a osobám se zdravotním postižením. Mezi aktivity, které zde mohou senioři provozovat, patří: společenské hry, soutěže, výtvarné práce, koncerty, cvičení seniorů, bridž, přednášky dle výběru témat, procházky Prahou, návštěvy koncertů, divadel, muzeí a institucí dle zájmu, celodenní výlety za historií a přírodou, besedy s právníky, lekce konverzace cizích jazyků, plavání, pohybové aktivity, tradiční módní přehlídky, návštěvy divadelních představení apod.

9.5 Domovy pro seniory, stacionáře

Nelze opomenout sociální služby, které jsou využívány seniory, kteří již potřebují i jinou péči než je péče o duši. Lidí v domovech pro seniory, jak se nyní správně říká dřívějším domovům důchodců, je stále více. Z vlastní zkušenosti vím, že těchto organizací je značný nedostatek a zlepšení se zřejmě jen tak nedočkáme. Hodně lidí se domnívá, že se jedná o úložiště pro staré lidi, kde dostanou najíst, napít a mají teplou postel. Domnívají se tak do doby, než oni sami nebo jejich nejbližší začnou potřebovat tyto služby. Samozřejmě, že hlavním důvodem, proč sem lidé přichází, je péče o tělo,

zajištění stravy, pomoci při běžných denních potřebách a dohled nad běžnými úkony. V mnoha případech se však dnes a denně setkávám s lidmi, kterým jednoduše chybí kontakt s vrstevníky. Přátelé již zemřeli, děti bydlí daleko nebo nedokážou i přes svou starostlivost a péči kamarády nahradit. V domově, kde pracuji, klademe veliký důraz na sociální kontakty a celodenní aktivity. Zde aktivizace probíhá jinak než v mnoha klubech a vzdělávání jako takové se příliš předchozím možnostem nepodobá. Je to samozřejmé. Lidé v těchto institucích jsou proto, že jim většinou jejich zdravotní stav v mnohém brání. Ani tak tyto možnosti nelze opomenout a je potřeba hledat každou, i když malou možnost, jak povzbudit kognitivní funkce, které vedou alespoň k zachování toho, s čím senior do domova pro seniory přichází.

V našem domově nabízíme, co se oblasti vzdělávání týče např. výuku na počítači. Jedná se spíše o individuální způsob výkladu, protože rozpočet státní organizace neumožňuje nakoupit více počítačových stanic. Zato je tato výuka důkladná, aktivizační pracovnice trpělivá a vždy poradí. Dále nabízíme tréninky paměti, různé kvízy či vzdělávací dokumenty. Každé oddělení má svou vlastní knihovnu, která je každému k dispozici. Ke každé knihovně náleží i lupa k zapůjčení. Každý měsíc je pořádána velká akce na nějaké téma, které se k danému měsíci pojí. Např. v únoru se konala masopustní slavnost. Ke každé masce se vázal nějaký příběh, který byl uživatelům (jak se dle zákona o sociálních službách obyvatelům domova pro seniory říká) přednesen.

Kromě pobytových zařízení jsou rovněž mezi seniory oblíbené denní či týdenní stacionáře. I zde se starají o seniory, kteří nemohou nebo nechtějí celé dny zůstat sami doma. Zde se často setkáváme s výlety za kulturou, přednáškami, tréninky paměti, předčítání různých publikací nebo celkovou aktivizací seniorů.

9.6 Elpida plus, o. p. s.

Nyní si dovolím podrobněji rozebrat jednu organizaci, která se již několik let zabývá, jak vzděláváním tak celkovou aktivizací seniorů. V této instituci jsem sama několik let pracovala na pozicích hlavního a pomocného lektora. Byla to právě tato organizace, která určila mé další životní směřování a umožnila jiný pohled na důchodce, jak jsou staří lidé dle mého názoru někdy hanlivě označováni.

Adresa: Na Strži 40
140 00, Praha 4

Telefon/ fax/ e-mail: 272 701 335, 602 537 810, skolicka.internetu@elpida.cz

Vedoucí pracovník: Mgr., BcA. Jan Bartoš

„Pomáháme seniorům stát se samozřejmou, sebevědomou a respektovanou součástí naší společnosti.“ Toto je hlavní motto, které naleznete na každém letáčku, internetových stránkách, knížkách či časopisu obecně prospěšné společnosti Elpida plus, která se již od roku 2002 snaží pomáhat seniorům se zvládnutím nových informačních technologií i běžných životních starostí a radostí. Obecně prospěšná společnost Elpida plus vznikla roku 2007. Do této doby byly dva ze čtyř projektů realizovány pod nadačním fondem Elpida.

9.6.1 Historie

Než začnu rozebírat jednotlivé projekty této organizace, seznámte se s její bohatou historií.

2002- Elpida, nadační fond byl zřízen dne 29. 4. 2002. Proběhla instalace telefonické linky důvěry Zlaté linky seniorů v rámci projektu Zlatý podzim s Elpidou.

Roku **2003** byla Zlatá linka seniorů přijata do České asociace pracovníků linek důvěry. V Praze 1 a 11 byly úspěšně absolvovány tři kurzy základů práce na počítači a internetu pro seniory. Počítačové kurzy dostaly název **Školička internetu pro seniory**. Pro velký úspěch se kurzy rozšířily do dalších měst. Jsou vydávány internetové noviny Zlaté listy, tištěné podobě Zlaté listy Elpida.

2004- Zlatá linka se stala linkou důvěry a krizové intervence. Byla vydána výuková skripta **Školička internetu pro seniory**. Pro velký zájem byla rozšířena místa výuky Školičky internetu pro seniory do knihoven, škol, domovů dětí a mládeže a internetových kaváren.

2005- s heslem „Generace seniorů komunikuje“ byla v lednu po stavebních úpravách otevřena kamenná Školička internetu pro seniory v Limuzské ulici v Praze 10.

2006- po dotaci od Ministerstva informatiky působila Školička na 14 místech České republiky. Rozšířila se i nabídka kurzů. Do tohoto roku probíhaly pouze kurzy pro úplné začátečníky. Poptávka byla veliká a začínaly se tvořit a učit kurzy pokračující a tematické. Na základě vzájemné dohody s Informačním centrem OSN na Náměstí Kinských Praha 5, byla otevřena druhá učebna blíže centru Prahy. Noviny Zlaté listy získávají časopisovou podobu a pokračují pod názvem Elán plus.

2007- Nadační fond Elpida v říjnu tohoto roku přechází v nově vzniklou obecně prospěšnou společnost Elpida plus o.p.s. Došlo k ukončení spolupráce s mimopražskými Školičkami (finanční důvody). Stále se rozšiřovala nabídka tematických kurzů pro seniory, začaly se vyučovat jazyky (angličtina, němčina). Absolventi kurzů se začali se svými blízkými účastnit relaxačních pobytů spojených s výukou na chatě Barbora v Krušných horách. Časopis Elán plus byl přejmenován na Vital plus. Elpida jmenovala novou ředitelku Ing. Bronislavu Hilliovou, která působí na tomto postu dodnes.

2008- Zlatá linka seniorů se stala registrovanou sociální službou a pokračovala ve své činnosti pod názvem Linka seniorů. V červnu vzniklo jako registrovaná sociální služba Seniorcentrum Limuzská. Relaxační pobyty začaly být provozovány nově i na chatě Vatra v Krkonoších. Na aktuálních internetových stránkách mohli lidé klást dotazy do počítačové poradny nebo se přihlásit do kurzu. Školička internetu pro seniory proškolila desítitisícího návštěvníka. 1. září přivítala seniory první dáma České republiky paní Livia Klausová. Díky nadaci manželů Klausových byly pořádány základní kurzy zdarma.

2009- díky spolupráci s Kontem Bariéry se Školička internetu pro seniory a Seniorcentrum staly bezbariérovými.

2010- byla spuštěna kampaň Mluvme o stáří: nech mou babičku na pokoji! Elpida se přestěhovala na Prahu 4 do ulice Na Strži. Seniorcentrum Limuzská dostalo název Seniorcentrum Elpida a spadá pod něho i projekt Školička internetu pro seniory.

Dochází k rozšíření nabídky o pohybové aktivity. Relaxační kurzy začaly být nově pořádány na chatě Jiskra na Šumavě. Je vydána podrobně psaná učebnice práce s počítačem. Učebnice je psaná samotnými lektory školičky internetu pro seniory a je tak srozumitelná, podrobná a přehledná.

2011- po dlouhodobé spolupráci opustily Elpidu vedoucí Školičky internetu pro seniory i její zástupkyně. Zvolen je nový vedoucí Mgr. BcA. Jan Bartoš. Nadále byla rozšiřována nabídka aktivit. Elpida podporovala kampaň proti diskriminaci seniorů a doprovázela se svým sborem kapelu Please the Trees.

9.6.2 Hlavní projekty společnosti Elpida plus v současné době

LINKA SENIORŮ 800 200 007- Jedná se o bezplatnou telefonní linku důvěry určenou speciálně pro seniory a osoby o ně pečující s celostátním působením. Poskytuje kvalitní psychologickou intervenci, informace z oblasti medicíny, práva, psychologie a systému sociální podpory. Na linku se mohou lidé obracet s jakýmkoliv problémem, starostí, dotazem i radostí. Linka je zcela anonymní. Funguje každý všední den od 8:00 do 20:00. V době, kdy je oficiálně nedostupná, běží po vytočení jejího čísla hlášení o době, kdy Linka funguje s doporučením, že pokud se jedná o něco závažného, mají se obrátit na krizovou linku RIAPS.

Pracují zde většinou vysokoškolsky vzdělaní lidé z oblasti psychologie, práva, medicíny a sociální práce. Všichni absolvovali kurz telefonické krizové intervence. Linka má svůj vlastní vzdělávací program. Většina pracovníků se ještě dále zajímá o psychoterapii a osobnostní rozvoj.

Na linku je možno obracet se pomocí internetu. Své dotazy je možno zasílat na adresu linkaseniору@elpida.cz.

Sama jsem na lince strávila několik hodin v rámci praxe. V tuto dobu jsem se setkala s vážnými i méně závažnými tématy. Každý hovor musí pracovník, který jej přijímá, zaznamenávat. Dokonce, i když se jedná o omyl nebo se na druhém konci sluchátka nikdo neozve. Takových telefonátů jsme měli několik za den. Vedoucí linky, který mi dovolil hovorům naslouchat, však vždy zkoušel, jestli se někdo neozve. Někdo, kdo na první pokus neměl odvalu začít hovořit.

Ke konci směny se na linku dovolal dle hlasu postarší muž, který již nechtěl žít. Ve mně tento hovor vyvolal pocity, které jsem do té doby neznala. Najednou je někdo na druhém konci drátu, komu můžete pomoci nebo ho definitivně utvrdit v jeho úmyslech a to nemusíte říci mnoho.

Určitě je dobře, že existuje místo, na které se senioři mohou kdykoliv bez obav obrátit. Nikdo je zde nebude soudit nebo přikazovat, co mají dělat.

ČASOPIS VITAL PLUS- Časopis vychází jednou za tři měsíce a zabývá se postavením seniorů ve společnosti. Rozhovory, reportáže, fejetony, vzdělávání, zdraví, tipy.

SENIORCENTRUM ELPIDA- je centrum poraden a aktivit pro seniory. Místo, kde se mohou senioři setkávat se svými blízkými, navštěvovat poradny, tréninky paměti, tematické workshopy, pohybová cvičení, počítačové či jazykové kurzy. Seniorcentrum Limuzská začalo sloužit svým klientům začátkem června 2008 a vzniklo na podnět absolventů kurzů Školičky internetu, kteří se chtěli dále scházet, rozvíjet své znalosti a trávit čas společně, např. ve výtvarné dílně či při společenských setkáváních. Svou činností přímo navazuje na více než pětiletou tradici Školičky internetu pro seniory. Nejčastějšími důvody, proč klient přichází do Seniorcentra je izolovanost od okolí, osamělost, touha najít si nové přátele a někam patřit, prožít stáří aktivně a nebyť na obtíž dětem a rodině. Seniorcentrum v současné době nabízí tyto aktivity: jazykové kurzy (angličtina, němčina, španělština), tréninky paměti, kurz asertivity a realizace pro seniory, výstavy, kondiční cvičení, tance pro radost, cvičení Chi- kung (zaměřené na klouby, vazy, vnitřní svaly, orgány,...), jóga, výtvarná dílna, fotoprocházky, cyklus povídání o Praze, procházky Prahou, kurz jak fotografovat, sociální terapie, šachový klub, terapie Tvář v tvář, THE WALL - 537 FACES (tvorba mladých a seniorů pouličního uměleckého díla před budovou Centra Elpida), grafologie, poradny (sociálně-právní, sociálně-zdravotní, počítačová, individuální).

ŠKOLIČKA INTERNETU PRO SENIORY- ŠIPS v současné době spadá pod Seniorcentrum Elpida. Dříve byla vedena jako samostatný projekt. Prudký rozvoj informačních technologií přináší starší generaci mnoho problémů a pocitů méněcennosti. K jejich odstranění přispívá také internetová poradna, která pomáhá

klientům s nejrůznějšími problémy týkající se např. pořízení, opravy či používání domácího PC, zvládnutí potřebných programů, obsluha mobilního telefonu nebo poskytovala rady např. v oblasti digitalizace televizního signálu. Služby tohoto druhu jsou běžně na trhu pro tuto věkovou skupinu zcela cenově nedostupné. O potřebnosti právě takovéto poradny svědčí více než 10 000 účastníků od začátku působení.

9.6.3 Kurzy nabízené ŠIPS

Začínáme s počítačem a internetem- desetihodinový kurz pro úplné začátečníky, kteří nikdy neseděli u počítače, Stojí 890,-Kč a to včetně učebnice, která je psaná samotnými lektory.

Pro všechny tzv. "falešné začátečníky" a pro absolventy, kteří si nejsou jistí a potřebují zopakovat základní metody a termíny pro práci s počítačem, internetem a e-mailem je nabízena možnost vstoupit do kurzu pro začátečníky od třetí dvouhodinové lekce. Cena: 720 Kč/6 hod.

Pokračujeme s počítačem a internetem- navazuje na základní kurz a prohlubuje již získané znalosti. Je zaměřen na pokročilé vyhledávání, rozšíření znalostí o e-mailové schránce, nakupování na internetu, mapy, posílání sms, nastavení počítače, práce se soubory a složkami,... Kurz stojí 890 korun a je rovněž desetihodinový.

Práce s počítačem- navazuje na kurz Pokračujeme s počítačem, a jedná se o další stupeň znalostí. Studenti se zde naučí pracovat s flash diskem, přehrávat hudbu, něco o antivirových programech, komunikačních programech poskytovaných zdarma, vypalování CD,...Opět se jedná o desetihodinový kurz za 890,-Kč

Internet praktik- nakupování, slevové servery, kultura, knihovny, filmy on-line,...Výuka probíhá v pěti dvouhodinových lekcích za 1290,-Kč.

Komunikace po síti- Poměrně oblíbený kurz o programech SKYPE a ICQ. Studenti se zde naučí, kde si programy najít, stáhnout, nainstalovat a především s nimi pracovat. Kromě těchto programů se také učí chatovat. Cena: 720 Kč/ 6 hodin.

Notebook- Hodně seniorů si kupuje notebooky a jsou zděšeni z odlišné klávesnice, přehrše všelijakých zástrček po obvodu a tak dále. Proto vznikl tento kurz, na který si každý svůj notebook přinese a lektor každému individuálně poví, k čemu právě jeho notebook může používat a připojovat. Kurz trvá čtyři hodiny a stojí 480 Kč.

Facebook- všude dnes slyšíme o této nové sociální síti. Slyšíme ale i mnoho zlého. V šesti hodinách se studenti s tímto fenoménem seznamují, je jim ukázáno, že se není třeba bát, ale je třeba být opatrný. Stojí 720,-Kč.

Téma dneška s Martinem- Pravidelná setkání s lektorem Martinem, na kterých vás během dvou hodin seznámí s novinkami, tipy a triky ze světa počítačů a internetu. Cea je 200,-Kč za 2 hodiny.

MS WORD 2007-deset hodin /1200 Kč.

Tabulky MS Excel 2003- šest lekcí za 720 Kč.

Fotografické kurzy:

Digitální fotografie I- speciální kurz práce s digitální fotkou. Klienti se zde naučí, jak si vytvořit složky a podsložky, jak si přetáhnout fotky z foťáku do počítače, jak si stáhnout a nainstalovat programy pro úpravu fotek a pracovat s nimi. Ukážou si možnosti úprav fotografií a jejich přípravu k tisku. V jeho výuce se střídají dva hlavní lektoři a lidé, kteří si tento kurz zvolí, musí mít absolvovaný kurz počítač. Díky této náročnosti trvá kurz deset hodin a stojí 1450 Kč.

Digitální fotografie II- navazující, podrobnější úpravy fotografií. 1450,-Kč za deset hodin

Jak fotografovat- seznámení s fotoaparátem každého klienta, ukázka, jak fotit, co všechno konkrétní fotoaparáty umí, 1450,-Kč za deset lekcí.

Foto procházky

Příprava fotografií pro fotolab- 480,-Kč za 4 hodiny

9.6.4 Relaxační pobyty

Od roku 2007 jezdí Elpida společně s absolventy kurzů na relaxační pobyty v přírodě spojené s výukou. Za čtyři roky již tyto pobyty proběhly v Krušných horách, Krkonoších a na Šumavě. V průběhu pobytů mají účastníci možnost využití nejrůznějších aktivit, probíhá zde např. výtvarná dílna, trénink paměti jsou připravovány tematické večery a zajímavé výlety do okolí. Po celou dobu pobytu jsou stejně jako v Seniorcentru k dispozici počítače připojené k internetu.

V ceně je zahrnuto ubytování (liší se dle počtu lůžek či vlastního sociálního zařízení), cesta vlastním autobusem tam i zpět, šestihodinový kurz (téma si zvolí skupina sama), plná penze+ malé překvapení. Počet přítomných lektorů je odvozován od počtu studentů. Pokud se někdo kurzů účastnit nechce, nemusí. Každý si s sebou může vzít někoho blízkého nebo i svého chlupatého mazlíčka. Večery jsou společné a dle nálady se hrají společenské hry, koná se táborák nebo se jen tak povídá. Těchto výjezdů se zúčastňují především lidé, kteří jsou osamělí a chtějí se samotou bojovat. Během týdne se vytvoří přátelská atmosféra a zde navázané vztahy mnohdy přetrvávají i po návratu. O významu těchto relaxačních pobytů vypovídá i zájem o pobyt na Vánoce 2007, který dvaceti osamělým lidem umožnil, mnohdy po letech, strávit Vánoce nikoli o samotě, ale s někým blízkým a v klidné a přátelské atmosféře. Podařilo se jim tak předejít stresům a depresím, které většinou v těchto dnech pociťují, jsou-li nuceni zůstat sami.

Atmosféra na relaxačních pobytech je úžasná. I samotní lektoři mají prostor se s klienty více poznat a popovídat si.

9.6.5 Lektoři v Elpidě

Ve školičce internetu pro seniory jsou hlavními vedoucími kurzů či cvičení lektori. Ve většině případů se jedná o lektory okolo dvacátého roku života. Všichni musí mít trpělivý a milý přístup a počítá se s tím, že pro své klienty udělají vše, co bude v jejich silách. Pravidelně se konají porady těchto lektorů s vedením Elpidy. Na poradách se dozvídají novinky, které se Elpidy týkají a řeší se situace, které vyvstanou. Zároveň zde každý může vznést jakékoliv připomínky k vyučované látce, probíhajícím kurzům a probrat všechny problémy, které nastaly nebo nastat mohou.

Na hodinách počítačových kurzů jsou přítomni, je-li třeba i více lektorů. Jeden vždy plní funkci hlavního lektora a zbylí funkci pomocných lektorů. Počet lektorů je odvozován od počtu přítomných studentů.

Lektoři jsou většinou studenti pedagogických, sociálních či informačních oborů. Mohlo by se zdát, že tato výuka nemá v tom případě danou úroveň, ale opak je pravdou. Uvedu příklad. V Elpidě kdysi učil lektor, který již měl ukončené vzdělání v oblasti informatiky. Svému oboru beze sporu rozuměl, uměl vyřešit každou trampotu s počítačem a učební látku skvěle ovládal. Potíž byla v tom, že tyto informace neuměl předat, neuměl učit. Senioři si z jeho hodin neodnášeli znalosti, které očekávali, a které si odnášeli z hodin jiných lektorů. Každý učit neumí a nemůže, není to ostuda, ale je potřeba umět si to včas přiznat. Proto se v Elpidě vždy sázelo spíše na přístup k seniorům než na výši vzdělání. Nejlepší zpětnou vazbou jsou samozřejmě spokojení klienti, kteří se rádi vrací na další kurzy.

Hlavní lektor

Jak už název napovídá, půjde o hlavní osobu hodiny. Hlavní lektor stojí v popředí učebny a vysvětluje látku jednotlivých lekcí. Je právě na něm, aby po dvou prvních hodinách určil, jaké tempo se pro určitou skupinu klientů hodí a jaké bude nejvhodnější, aby si lidé z hodin odnášeli, co nejvíce informací, do kurzu se těšili a nebáli se na cokoli zeptat. Právě na hlavního lektora směřuje většina otázek a on musí být schopen je zodpovědět. Samozřejmě ani lektoři nemůžou vědět vše a i zde platí, že je snazší přiznat, že něco nevím, ale pokusím se to do příští hodiny zjistit, než si vymýšlet různé hlouposti. Spousta lidí je hloubavá a dříve či později se ke správné odpovědi dopracuje ve svém okolí. V tuto chvíli by lektor mohl ztratit důvěru skupiny a už by ji nemusel získat zpět. Za léta ve školičce strávená vím, že přiznat se k tomu, že něco nevím, ale zjistím, je mnohem lehčí a lepší. Samozřejmě existují lidé, kteří si řeknou, jak je možné, že to lektor neví, když to učí, ale většina pochopí, že nikdo nemůže vědět všechno.

Hlavní lektor určuje také, jaké internetové stránky skupina navštíví a jaké k probírané látce využije pomůcky. V učebně by měl být alespoň 15 minut před začátkem, aby se začal soustředit na výuku a připravil si veškeré ukázky.

Zároveň se stává organizátorem celé hodiny a musí být schopen v minutě řešit vyvstálé potíže, které se čas od času objeví. Patří mezi ně např. nefungující PC stanice, hlasití spolužáci, nepochopení látky a její znovu vysvětlení, odmítání probíraného učiva a další. V okamžiku, kdy se nelze připojit k internetu musí mít v záloze takovou výuku, která se internetu netýká a zároveň se nějak vztahuje k probírané látce, tak aby studenti nepřišli o své hodiny. K této situaci dochází poměrně často a ve své praxi jsem se již setkala s lektorkou, která se bez internetového připojení neobešla a klienty raději poslala domů bez náhrady jejich zaplacené hodiny. V současné době zde již nepracuje.

Pro lepší zapamatování probrané látky se doporučuje v každé hodině základní naučené prvky z předešlých hodin opakovat. Lektor by neměl lpět na tom stihnout všechnu látku, kterou má předepsanou za každou cenu. Pokud vidí, že je skupina pomalejší, měl by se řídit heslem, že méně je někdy více a raději probrat látku, která je nezbytně nutná pro základní pohyb na internetu jako je přepisování internetových adres, vyhledávání a posouvání po stránce. Někomu se to může zdát snadné, ale bohužel i toto činí nemalé potíže.

Pomocný lektor

ŠIPS má ve výuce i pomocného lektora. Jeho hlavní úlohou je být vždy po ruce všem klientům. Řeší s nimi konkrétní potíže, které během výuky vyvstanou na jednotlivých počítačích. V okamžiku, kdy se studentovi na monitoru objeví něco jiného, než ukazuje hlavní lektor a neví si s tím rady, pomocný lektor přiskočí a poradí. Je neustálou součástí výuky a je to právě on, kdo dává hlavnímu lektorovi zelenou k tomu, že může pokračovat ve výuce dál. Neznamená to však, že hlavní lektor nepomáhá. I on chodí mezi lidmi a vypomáhá pomocným lektorům. Ti mají možnost, ba spíše povinnost oznámit jakékoliv pochybnosti o výuce hlavnímu lektorovi. Pokud někdo dorazí do hodiny později, musí se ho ujmout a doposud probranou látku sám vysvětlit, aby se co nejdříve pozdě příchozí jedinec připojil k ostatním. Současně jeho vysvětlování musí být tiché, aby nerušil pokračující výuku. Je to velice obtížné, a proto je na klienty apelováno, aby chodili včas.

Za svojí působnost ve školičce jsem vyzkoušela oba posty. Mohlo by se zdát, že těžší roli má hlavní lektor, nicméně vhodně vysvětlit danou látku individuálně v roli pomocného lektora není také úkol jednoduchý.

Co jsem se naučila v pozici pomocného lektora je zejména to, že pracovní stanice se všemi komponenty je vždycky v danou chvíli studenta. Je potřeba toto pravidlo respektovat a v případě pomoci mu nikdy bez optání do této zóny sahat. Snažit se mu vysvětlit problém co nejvíce jednoduše. Pokud usoudíme, že je potřeba zasáhnout „ručně“, musíme požádat osobu o svolení, zda mohu ukázat řešení na daný problém. Když totiž zvolíme formu zásahu, aniž bychom se zeptali, zda můžeme použít např. klávesnici či myš a hned jednáme, senior se cítí ostrčený, ublížený a z jeho strany existují pochyby, zda vůbec kurz může zvládnout, když není schopen stíhat tempo výuky. A co hůř k danému pomocnému lektorovi nezíská důvěru, protože má pocit, že pouze obtěžuje. Tento fakt je nutný si uvědomit a mít ho stále na paměti.

Pomocný lektor může pomáhat s vysvětlováním látky hlavnímu lektorovi, který se na něho může kdykoliv obrátit s prosbou o pomoc něco objasnit. Nebylo by vhodné, kdyby se mezi jejich spoluprací dostávaly osobní spory a navzájem by se samozřejmě neměli shazovat. Pokud má jeden či druhý lektor výhrady k práci toho druhého buď mu to jemně naznačí, ve vhodné chvíli pošeptá nebo si vše vyřikají po hodině. Hlavní lektor může v případě nutnosti pomocného lektora vykázat z učebny.

V případě indispozice hlavního lektora, musí být pomocný lektor schopen jej zastoupit a měl by proto vždy vědět, co je právě za hodinu a co se má probírat.

Stejně jako hlavní lektor i pomocný musí být v učebně několik minut před výukou, aby případně pomohl řešit problémy s počítači nebo vysvětlil probranou látku klientovi, který ho o to požádá.

9.6.6 Slovo na závěr

Já jsem v Elpidě pracovala pět let. Vyzkoušela jsem si roli pomocného i hlavního lektora a občas jsem byla za administrativní pracovníci. Atmosféra zde byla vždy příjemná, každá potíž se dala řešit. Jistě to bylo tím, že v hlavní kanceláři seděly dvě neobyčejné dámy, které by pro školičku dýchaly. Vždy se snažily vyvolávat přátelskou

a domácí atmosféru. Bohužel ani jedna již v Elpidě nepracuje, ale o práci se seniory zájem neztratily.

Je až pozoruhodné pozorovat jaká přátelství, která přetrvávají dodnes, se v této organizaci vytvořila. A to jak ve vztazích mezi seniory, seniory a lektory, mezi lektory, lektory a koordinátorkami celého centra Elpida a koordinátorkami a seniory, kteří se dodnes jednou měsíčně scházejí a to i přes to, že již v Elpidě nepracují.

Pro mě jako lektora bylo největší odměnou, když se něco, co dlouho dlouho nešlo, konečně povedlo a lidé se rozzářili. V příloze mé práce můžete vidět, co je pro lektora největší odměnou jeho práce. Samozřejmě tato práce obnášela i řadu nesnází, psychického vypětí a fyzického vyčerpání. Dodnes na školičku ráda vzpomínám a vždy, když hovořím s lektory, kteří tam ještě stále učí, se nezapomenu zeptat, jak se jim daří.

Sama jsem ve svém profesním životě již pomoc Elpidy využila a to přesněji její právníckou poradnu. Je jen velká škoda, že takovéto organizace se musejí potýkat s existenčními problémy. Jak již bylo řečeno výše, lidé raději věnují peníze i čas do vymýšlení nových aut než aby se zaměřili na něco, co má pro lidi v životě větší význam a v mnohém pomáhá celé společnosti.

I přesto, že již rok v Elpidě nepůsobím jako lektor, ráda v létě pojedou na relaxační pobyt a strávím zde příjemné chvíle.

Na závěr bych ráda podotkla jednu věc. V médiích v minulých letech probíhaly různé kampaně na podporu seniorů. Mladí lidé byli ukazováni jako lidé, kteří nesnáší seniory. Četla jsem několik článků na toto téma, ale téměř nikde jsem se nedočetla alespoň dovětek, „*ale všichni takoví nejsou*“. Ve školičce jsme vždy byli jen mladí lektoři a náš vztah k seniorům se nevytvářel zdaleka jen pod tíhou naší práce. Všude se začalo říkat, že senioři nejsou homogenní skupinou, že je každý jiný, každý je individuum. Mladým v médiích tento obraz chyběl. Proto bych ráda řekla, že ani mladí lidé nejsou homogenní skupinou v názoru na seniory. Jen je bohužel zvykem vždy více vyzvedávat a hovořit o tom špatném. Existují mladí lidé, kteří berou seniory jako rovnocenné členy naší společnosti a je potřeba tyto myšlenky šířit a ne je skrývat v pozadí těch horších jedinců.

10. Zájem seniorů a další vzdělávání

Cílem mého průzkumu bylo zjistit, jaký je zájem seniorů o celoživotní vzdělávání a jaké důvody je k případnému vzdělávání vedou. Zda mají senioři vůbec chuť se v pokročilém věku vrhnout do neznámých vod studia a seznamování se s novými lidmi.

Budu se rovněž snažit potvrdit nebo vyvrátit pracovní hypotézy uvedené níže.

10.1 Pracovní hypotézy

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že výsledky potvrdí fakt, že o vzdělávání v pokročilém věku mají větší zájem ženy a věk v tomto případě nehraje velkou roli. Když se člověk cítí zdravý, má chuť se učit novým věcem a být v kolektivu, je jedno, jestli mu je 65 nebo 90.

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že nejčastěji se senioři dozvídají o vzdělávacích kurzech od svých rodin či přátel. Nevědí, kde informace hledat, a jak již bylo řečeno velkolepé reklamy na otevírání různých aktivit s telefonními čísly, se nekonají. Když už náhodou v televizních novinách zmíní, že se pořádá nějaký kurz, kontakty, když už jsou zmíněny, jsou tak malé, že je senioři nemají možnost postihnout. Často se také nemají do kurzu odvahu sami přihlásit a první krok za ně udělá jejich rodina či známí.

Hypotéza č. 3: Ve výsledcích průzkumu se objeví časté naléhání rodiny, která chce být se svým seniorem v neustálém kontaktu, a proto jej posílá se vzdělávat a učit se technologiím, které je s rodinou udrží v neustálém spojení.

Hypotéza č. 4: Naprostá většina seniorů navštěvuje kurzy s někým blízkým.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že většina respondentů prošla nebo by chtěla absolvovat kurz učení na počítači nebo internetu.

10.2 Metody průzkumu

Průzkum se zakládá na metodě dotazování za pomoci vyhotovení dotazníku. Dotazník jsem vytvořila dle potřeb cílů mé práce a je součástí přílohy této práce.

Dotazník byl určen pro respondenty, kteří se účastní kurzů ve společnosti Elpida plus, dochází na U3V, setkávají se každé první úterý v měsíci v hotelu Mars nebo jsou uživateli domova pro seniory v Praze.

Bylo-li to možné dotazníky jsem rozdávala osobně. Abych zachovala stejné podmínky pro všechny respondenty, nemohla jsem zodpovídat případné další dotazy, protože ne všechny dotazníky jsem rozdávala osobně.

Snažila jsem se veškeré informace poskytnout již v úvodu dotazníků. Domnívám se, že je dobré, aby respondenti věděli za jakým účelem, a pro koho dotazník vyplňují, a proto jsem se v úvodu krátce představila.

Dotazník má 12 otázek. Pořadí otázek jsem se snažila koncipovat od otázek zaměřených na cíl a téma práce po zcela obecné. Pokud to bylo možné, doplnila jsem k nabízeným odpovědím i možnost jiné (polozavřené), abych dala respondentům možnost vyjádřit se a nebyli omezeni ve výběru odpovědí.

10.3 Harmonogram postupu

Přípravná fáze: Předně jsem si stanovila jasný cíl toho, co chci zjistit. Po domluvě s vedoucí mé práce jsem stanovila několik hypotéz, které bezprostředně souvisí se vzděláváním seniorů a průzkum ještě více ozvláštňuje. Zároveň podrobněji popíše vztah seniorů ke vzdělávání.

Realizační fáze: Vypracování dotazníků v rozmezí 12 stručných a jasných otázek. Než jsem dotazník začala rozdávat respondentům, zkusila jsem, zda tomuto seniorovi porozumí.

O vyplnění dotazníku jsem požádala respondenty v rovném počtu ženy, muži. Jednalo se o návštěvníky obecně prospěšné společnosti Elpida plus, domova pro seniory, univerzity třetího věku Zemědělské fakulty v Praze a společenského setkání seniorů v hotelu Mars, které se uskutečňuje každé první úterý v novém měsíci.

Vyhodnocovací fáze: dělení dotazníků, analýza dat

10.4 Popis vybraných respondentů

Průzkum byl prováděn v Praze. Jak již bylo zmíněno výše, cílovou skupinou respondentů byli senioři různého věku. Vytvořila jsem 120 dotazníků, které jsem v horizontu dvou měsíců předala do organizací, které jsou již rovněž zmíněny výše.

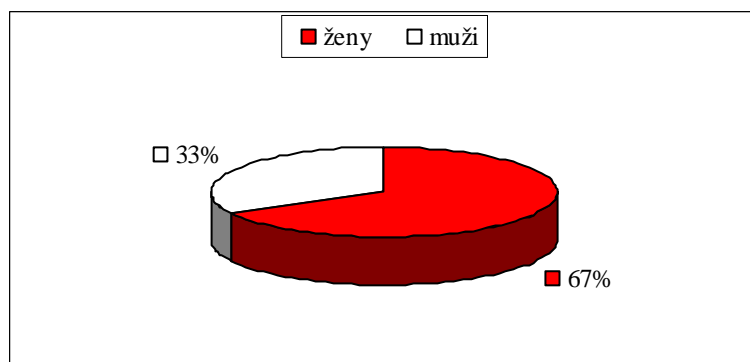
Dotazník vyplňoval každý z respondentů samostatně. O pomoc jsem požádala i své kolegy, kteří v daných institucích pracují. Nutno podotknout, že z domova pro seniory se mi vrátilo celkově nejméně dotazníků.

10.5 Analýza dat

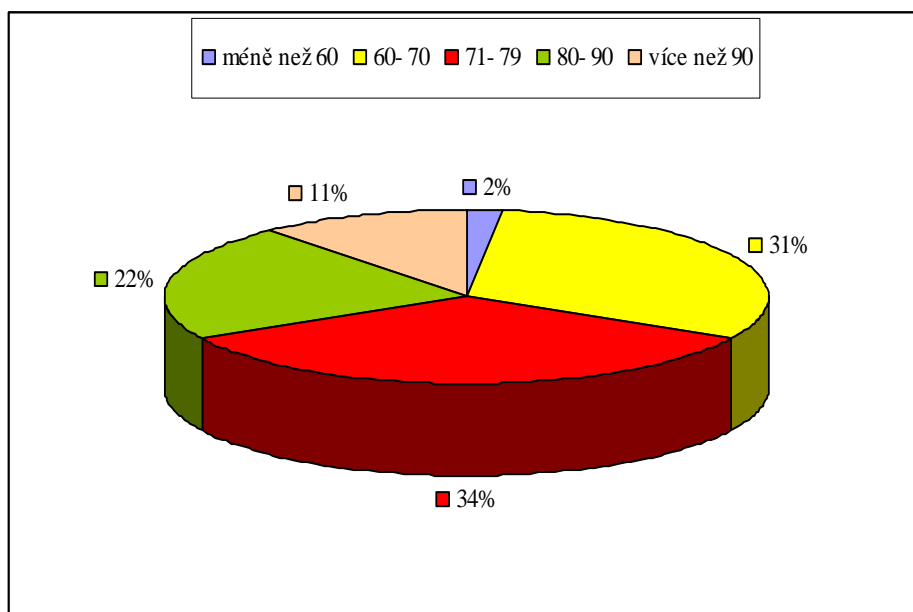
Ze 120 rozdaných dotazníků se mi vrátilo 97, z toho 54 od žen a 43 od mužů.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že výsledky potvrdí fakt, že o vzdělávání v pokročilém věku mají větší zájem ženy a věk v tomto případě nehraje velkou roli. Když se člověk cítí zdravý, má chuť se učit novým věcem a být v kolektivu, je jedno, jestli mu je 65 nebo 90.

Graf č. 1: Máte zájem o další vzdělávání?



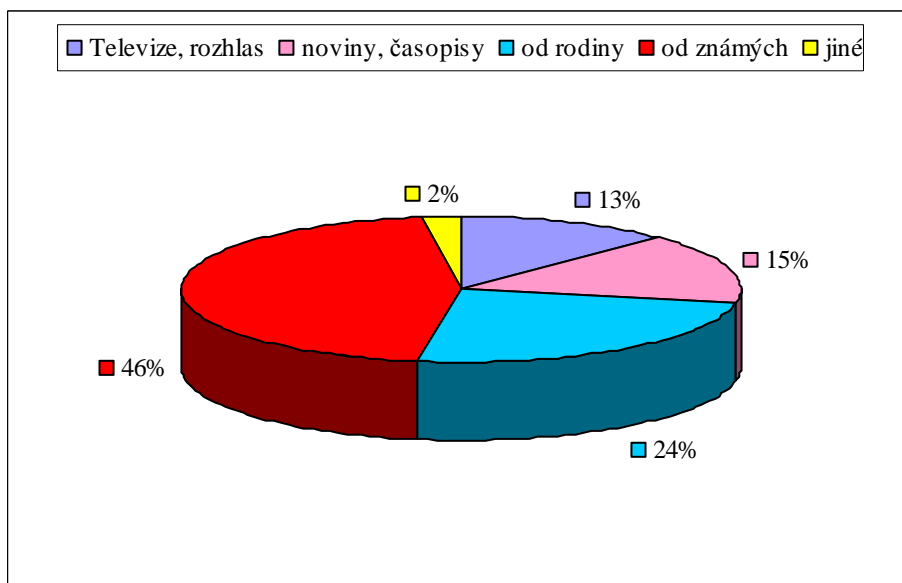
Graf č. 2: Do jaké věkové kategorie spadáte v den vyplňování tohoto dotazníku?



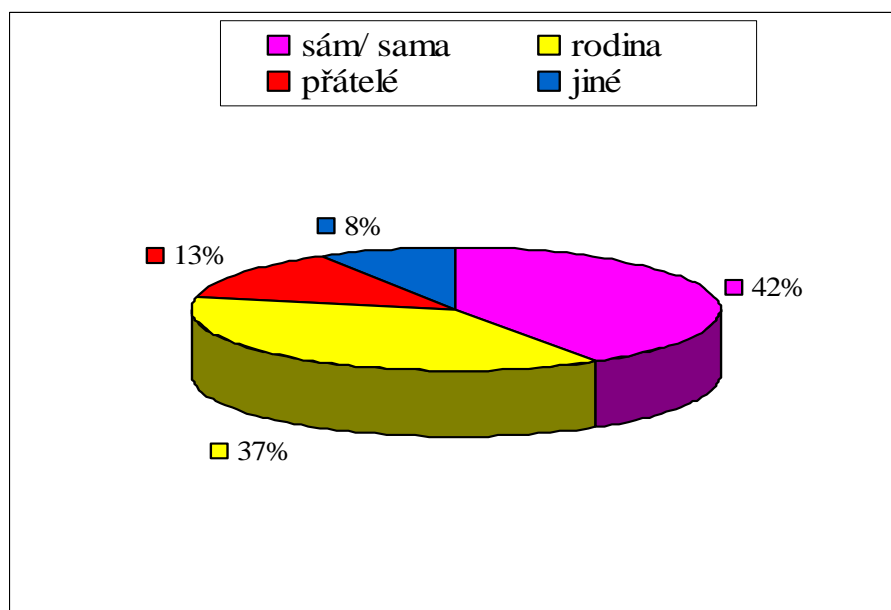
Z dotazovaných respondentů se dále vzdělává 67% žen a 33% mužů. Největší procento respondentů, co se týče věku, bylo ve věkové kategorii 71- 79 let a v těsném závěsu 60- 70 let. Tento výsledek mě velmi překvapil. Domnívala jsem se, že procenta budou více vyrovnaná. Dá se tedy říci, že první hypotéza byla potvrzena napůl. **Potvrdila mou domněnku o tom, že se ženy vzdělávají více, ale nepotvrdila, že na výši věku nezáleží.** Vzhledem k tomu, že dotazník byl určen seniorům a rozdáván v organizacích pro seniory mě nepřekvapilo malé procento respondentů pod 60 let.

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že nejčastěji se senioři dozvídají o vzdělávacích kurzech od svých rodin či přátel. Nevědí, kde informace hledat, a jak již bylo řečeno velkolepé reklamy na otevírání různých aktivit s telefonními čísly, se nekonají. Když už náhodou v televizních novinách zmíní, že se pořádá nějaký kurz, kontakty, když už jsou zmíněny, jsou tak malé, že je senioři nemají možnost postihnout. Často se také nemají do kurzu odvahy sami přihlásit a první krok za ně udělá jejich rodina či známí.

Graf č. 3: Kde jste se o možnosti vzdělávání dozvěděl/a?



Graf č. 4: Kdo vás na kurz přihlásil?



Třetí graf nám krásně znázorňuje, jak nedostatečně média informují o vzdělávacích kurzech. Nejlepší reklamou jsou v tomto případě rodina a známí. V případě možnosti jiné se objevilo, že informace o kurzech lidé zjistili na internetu nebo z reklamního letáku.

Je samozřejmé, že pokud kurzy pořádá nezisková organizace, nemůže si dovolit reklamu v televizi a musí využít každou možnost, která se naskytne. Mnohdy především v tištěných periodikách je nabízeno umístění reklamy v rámci dárcovství, kdy nejsou organizaci poskytnuty přímé finanční prostředky, ale právě prostor pro zviditelnění se.

Rodina v tomto případě je druhým nejčastějším informátorem o možnostech výuky.

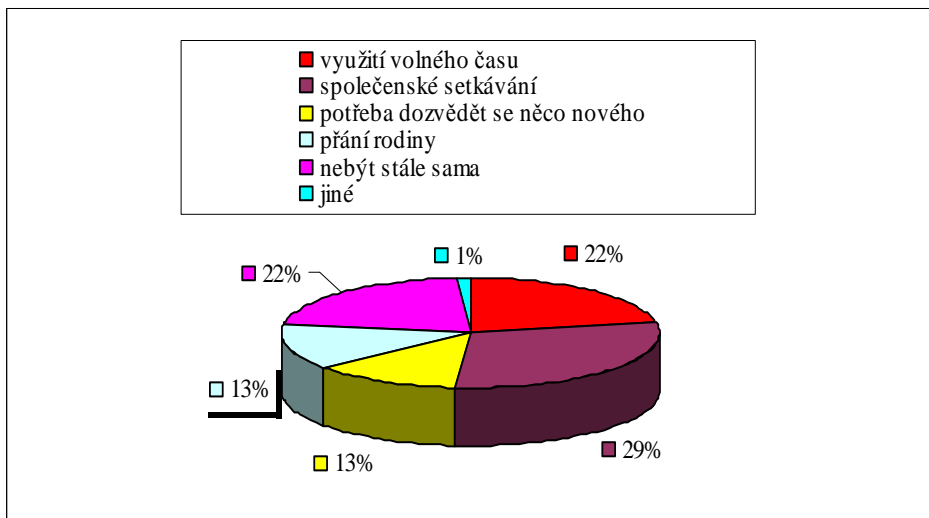
S tím souvisí další graf, který jasně ukazuje, že senioři nemají mnohdy odvalu přihlásit se sami. Rodina v tomto případě hraje nezanedbatelnou roli. Přeci jen má většinou přístup k internetu, kde jsou informace snadno dohátelné a zjistitelné. Často se rozhodou dát svému seniorovi kurz jako dárek. I v Elpidě se dárkové poukazy prodávaly velmi často a to především před Vánocemi.

V možnosti jiné se objevilo několik seniorů, kteří vyhráli poukaz na vzdělávání v soutěži v křížovkách apod.

Samozřejmě je kladné pozorovat, kolik seniorů se na kurzy hlásí samo. **Má druhá hypotéza se tedy opět z části potvrdila.** Informace o kurzech senioři skutečně získávají nejvíce od rodiny a známých. Nicméně na kurzy se v polovině případů hlásí sami.

Hypotéza č. 3: Ve výsledcích průzkumu se objeví časté naléhání rodiny, která chce být se svým seniorem v nepřetržitém kontaktu, a proto jej posílá se vzdělávat a učit se technologiím, které je s rodinou udrží v neustálém spojení.

Graf č. 5: Jaké byly hlavní důvody vašeho vzdělávání:



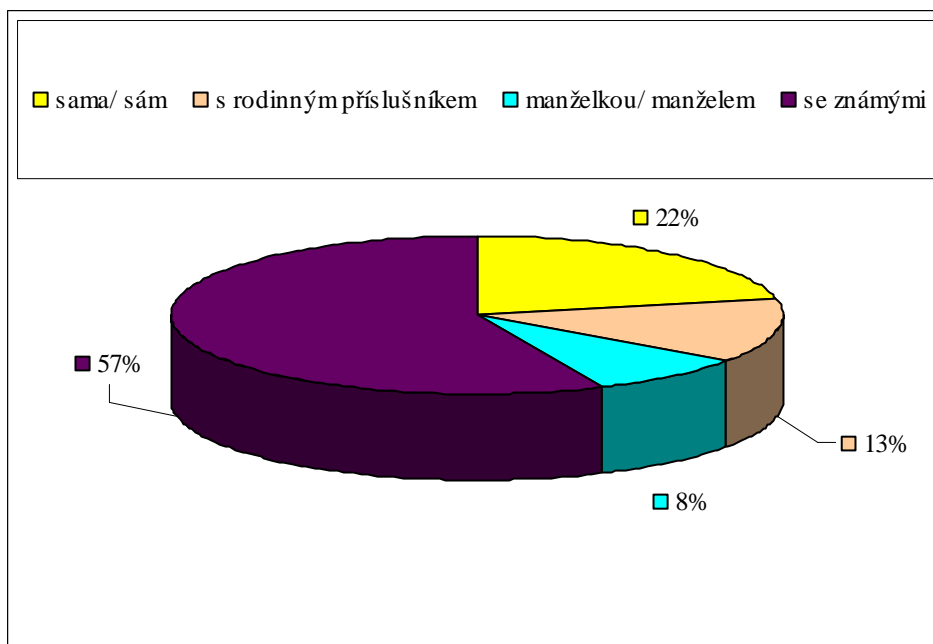
Dle mého průzkumu je hlavním důvodem dalšího vzdělávání společenské setkávání. Což jen potvrzuje povídání v teoretické části a vyprávění dvou respondentů pana B. a paní V. Následují téměř totožné důvody využití volného času a boj proti pocitu osamění.

Potřeba dozvědět se něco nového se ukázala jako méně podstatná a dá se říci, že druhotná.

Přání rodiny se v průzkumu rovněž objevilo, nicméně jsem se domnívala, že bude mít mnohem větší zastoupení. **Hypotéza č. 3 se tedy nepotvrdila.**

Hypotéza č. 4: Naprostá většina seniorů navštěvuje kurzy s někým blízkým.

Graf č. 6: Na kurz docházíte:



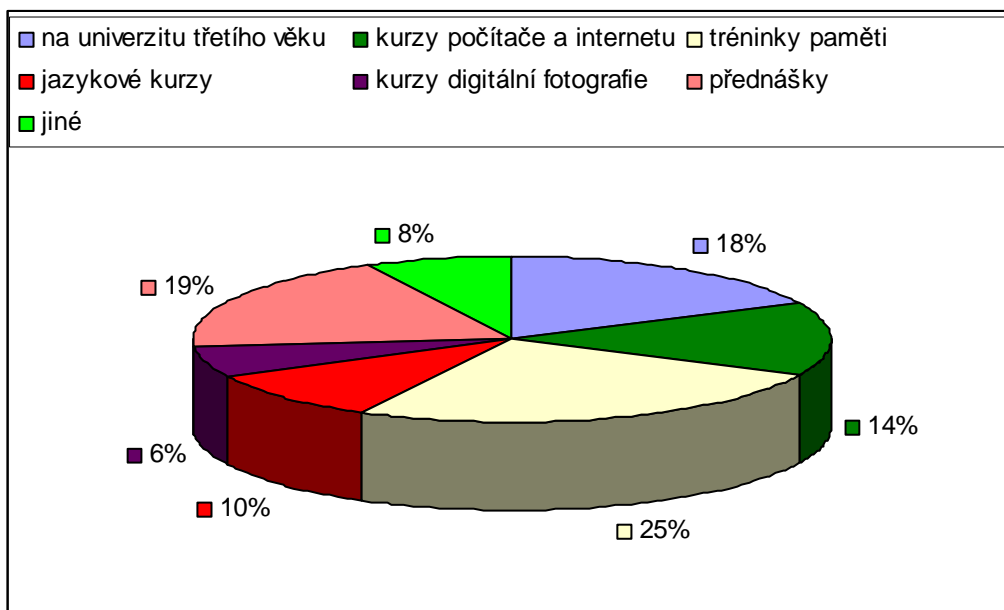
Tyto výsledky jsou velice zajímavé. **Zcela potvrzují mou hypotézu** o tom, že senioři nechtějí studovat sami. Ve svých kamarádech vidí oporu a podporu při především prvním vstupu do vzdělávacího procesu.

Nejméně lidé dochází na kurzy se svou manželkou či manželem. To je rovněž dáno tím, že v pokročilém věku už nemusí být partner či partnerka naživu nebo mají jiné zájmy.

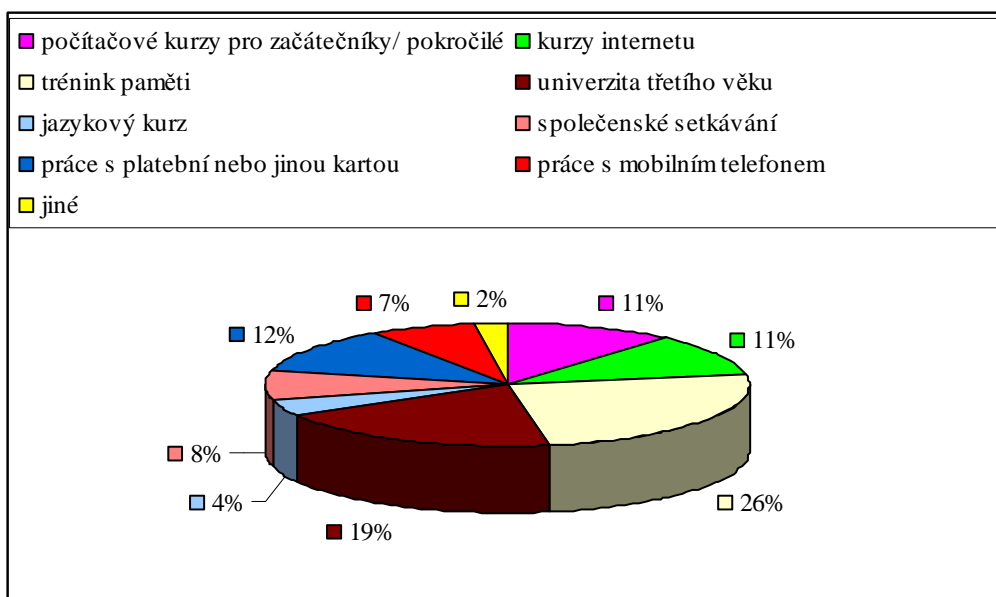
Poměrně vysoké číslo se nachází u studia s rodinným příslušníkem. Osobně jsem se sice setkala s matkou a dcerou na jednom kurzu, ale nedomnívala jsem se, že to tolik běžné.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že většina respondentů prošla nebo by chtěla absolvovat kurz učení na počítači nebo internetu.

Graf č. 7: Docházím:



Graf č. 8: Do budoucna bych měl/ a bych zájem o:



Má pátá hypotéza se nepotvrdila. Zájem seniorů o kurzy počítače a internetu není tak vysoký, jak jsem předpokládala. Největší zájem mají senioři o kurzy trénování paměti a univerzitu třetího věku.

Překvapivé je i číslo týkající se jazykových kurzů, o které do budoucna senioři příliš velký zájem nejeví. Naopak bych vyzdvihla zájem o práci s mobilním telefonem nebo kartou. Tyto možnosti se objevovaly i v již prošlých kurzech v položce jiné.

10.6 Interpretace výsledků

Na základě výsledků mého průzkumu můžeme říct následující. Největší zájem o vzdělávání v seniorském věku mají ženy a lidé ve věkovém rozmezí 60- 79 let. Vzdělávat se senioři dochází do různých institucí kurzy nabízející a na univerzity třetího věku. S hledáním vhodného trávení volného času pomáhá jejich rodina a nejlepší reklamou jsou přátelé a známí, kteří podrobně poreferují o průběhu učení. V této oblasti zcela selhávají televize a rozhlas. Do výuky se senioři nejčastěji hlásí sami nebo s podporou rodiny.

Staří lidé rádi navštěvují kurzy za přítomnosti svých přátel a známých. Čemuž odpovídají i nejčastější důvody celoživotního vzdělávání, kde jde především o společenské setkávání a využití volného času.

Nejčastěji je navštěvovaná univerzita třetího věku a tréninky paměti. Ze všech respondentů má nejvíce středoškolské vzdělání s maturitou a základní školu.

11. ZÁVĚR

Má bakalářská práce se zabývá tématem celoživotního vzdělávání s konkrétním zaměřením na seniory.

V mnoha publikacích se můžeme dočíst, že je stáří krásným obdobím života. Věřím však, že většina seniorů by s tímto názorem nesouhlasila. Stáří je samo o sobě v mnoha ohledech kruté a naše společnost starým lidem nijak nepomáhá. Samozřejmě až na výjimky. Výjimky, díky kterým mohou staří lidé trávit svůj čas plnohodnotně a dle svých představ.

Jak vyplývá z mé práce, možností učení se ve stáří je několik. Musíme si však uvědomit, že staří lidé nemají takové možnosti jako mladší generace. Je tedy jen na nás, abychom našim babičkám a dědečkům dopomohli ke společenskému životu a snadnějšímu zapojení do dnešního světa.

Domnívám se, že jsem ukázala ucelený přehled možností i ovlivňujících faktorů vzdělávání ve stáří. Mé dlouholeté zkušenosti obohatily teoretické povídání o vzdělávání a stárnutí obecně.

Na závěr si dovoluji odcitovat báseň, kterou mi věnoval pan B, a která dle mého názoru naprosto vystihuje, proč se senioři chtějí dále vzdělávat.

„Učte se, jako byste se hnali

za někým, koho nemůžete dohonit,

a jak by to byl někdo,

koho nechcete ztratit!“

12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

Barták, J. *Základní kniha lektora/ trenéra: jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé.* Praha: Votobia 2003. ISBN 80-7220-158-1

Beneš, M. *Andragogika: teoretické základy.* Praha: Eurolex Bohemia, 2003. ISBN 80-86432-23-8

Hartl, P. *Stručný psychologický slovník.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1

Hladílek, M. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých.* Praha: UJAK, 2009. ISBN 978-80-86723-75-4

Jíra, O. a autorský kolektiv. *Základy lektorské práce.* Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT ČR, 2004. ISBN 80-86784-07-X

Klevetová, D., Dlabalová, I. *Motivační prvky při práci se seniory.* Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9

Matouš, M., Matoušová, M., Kalvach, Z., Radvanský, J. *Pohyb ve stáří je šancí.* Praha: Grada Publishing a.s., 2002. ISBN 80-247-0331-9

Procházka, M., Somr, M. *Kapitoly z didaktiky vzdělávání dospělých.* České Budějovice: V- Studio, 2008.

Roslowski, A. *Jak zůstat fit ve stáří.* Brno: Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0774-4

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

Vágnerová, M. *Vývojová psychologie- Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.
ISBN 80-7178-308-0

Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.
ISBN 978- 80- 246- 1318- 5

INTERNETOVÉ ZDROJE

<http://www.artroza.com/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus

<http://www.mte.cz/diabetes-typu-1.htm>

<http://www.ordinace.cz/clanek/demence/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Alzheimerova_choroba

http://cs.wikipedia.org/wiki/Parkinsonova_nemoc

<http://www.zdravy-senior.cz/nemoci-zraku/nemoci-zraku-a-jejich-rozliseni.html>

<http://www.solen.cz/pdfs/int/2009/06/09.pdf>

<http://vitalplus.org/article.php?article=308>

<http://www.cuni.cz/UK-51.html>

OSTATNÍ ZDROJE

Časopis pro seniory Vital Plus, číslo vydání: 1/2007, 1/2008, 2/2008

Výroční zprávy Nadačního fondu Elpida a Elpida plus o. p. s. z roku 2002- 2008

Zákon č. 108/ 2006 Sb., o sociálních službách

13. SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK.....	I
PŘÍLOHA B – POPIS NAVŠTÍVENÉHO KURZU U3V PANÍ V.....	VIX
PŘÍLOHA C- POPIS NAVŠTÍVENÉHO KURZU U3V PAN B.....	IX
PŘÍLOHA D- OSVĚDČENÍ ZÍSKANÉ PO ABSOLVOVÁNÍ KURZU NA U3V.....	XI
PŘÍLOHA E- CERTIFIKÁT ZA ABSOLVOVÁNÍ ZÁKLADNÍHO KURZU NA POČÍTAČI A INTERNETU.....	XII
PŘÍLOHA F- VÝUKA ZÁKLADNÍHO KURZU.....	XIII
PŘÍLOHA G- ODPOLEDNE S HUDBOU V SENIORCENTRU ELPIDA.....	XIII
PŘÍLOHA H, I- RELAXAČNÍ POBYTY.....	XIV
PŘÍLOHA J- ZVLÁDNUTÍ ZÁKLADNÍHO KURZU	XV

Seznam grafů

Graf A- Kde se vzdělávání věnujete.....	V
Graf B- pohlaví.....	V
Graf- C- Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání.....	IV

PŘÍLOHY

Příloha A- Dotazník

14. Vzdělávání v seniorském věku

Zjištění zájmu dnešních seniorů o celoživotní vzdělávání a důvodů, které je k tomu vedou

Vážená paní, vážený pane,

právě držíte v rukou dotazník studentky dálkového studia Univerzity Jana Ámose Komenského v Praze. Ráda bych Vás požádala o pomoc při tvorbě mé bakalářské práce, kterou píši na téma: Vzdělávání seniorů.

Dotazník je zaměřen na zjištění důvodů, které Vás vedly k tomu, že jste se i přes pokročilý věk začali dobrovolně vzdělávat.

Dotazník je sestaven z 12 otázek. Vámi vybrané odpovědi označte prosím vždy křížkem. Pokud při vyplňování zvolíte jinou odpověď, než jste zamýšleli, stačí chybnou odpověď zřetelně přeškrtnout a označit správnou. **Dotazník nepodepisujte, výzkum je anonymní.** Se všemi Vámi poskytnutými údaji bude zacházeno jako s důvěrnými a nebudou použity k jiným než výzkumným účelům.

Velice děkuji za Váš čas a cenné odpovědi, Lucie Hlínová, DiS.

1) Máte zájem o další vzdělávání:

- Ano
- Ne

2) Vzděláváte se:

- Sám
- S rodinným příslušníkem
- Pod vedením lektora
- Dále se nevzdělávám

- Jiné:.....
.....

3) Kde se vzdělávání věnujete:

- Doma
- Docházím na kurzy do různých organizací
- Univerzity třetího věku
- Jiné:.....
.....

4) Kde jste se o možnosti vzdělávání dozvěděl/ a:

- Televize, rozhlas
- Noviny, časopisy
- Od rodiny
- Od známých
- Jiné:.....

5) Kdo vás na kurz přihlásil:

- Sám/ sama
- Rodina
- Přátelé
- Jiné:.....

6) Na kurzy docházíte:

- sám/ sama
- s přáteli
- s rodinným příslušníkem
- manželem/ manželkou
- se známými

7) Docházím:

- Na univerzitu třetího věku
- Kurzy počítače a internetu

- Tréninky paměti
- Jazykové kurzy: uveďte, jaký jazyk studujete.....
- Kurzy digitální fotografie
- přednášky
- jiné:.....
.....

8) Jaké byly hlavní důvody Vašeho dalšího vzdělávání?

- Využití volného času
- Společenské setkávání
- Touha dozvědět se něco nového
- Přání rodiny
- Nebýt celý den sama doma
- Jiné:.....
.....
.....
.....
.....
.....

9) Do budoucna bych měl/ a bych zájem o:

- Počítačové kurzy pro začátečníky/ pokročilé
- Kurzy internetu
- Trénink paměti
- Univerzitu třetího věku
- Jazykový kurz
- Společenské setkávání
- Práce s platební nebo jinou kartou
- Práce s mobilním telefonem
- Jiné:.....
.....

10) Pohlaví

- Žena
- Muž

11) Do jaké věkové kategorie spadáte v den vyplňování tohoto dotazníku:

- méně než 60
- 60- 70
- 71- 79
- 80- 90
- více než 90

12) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

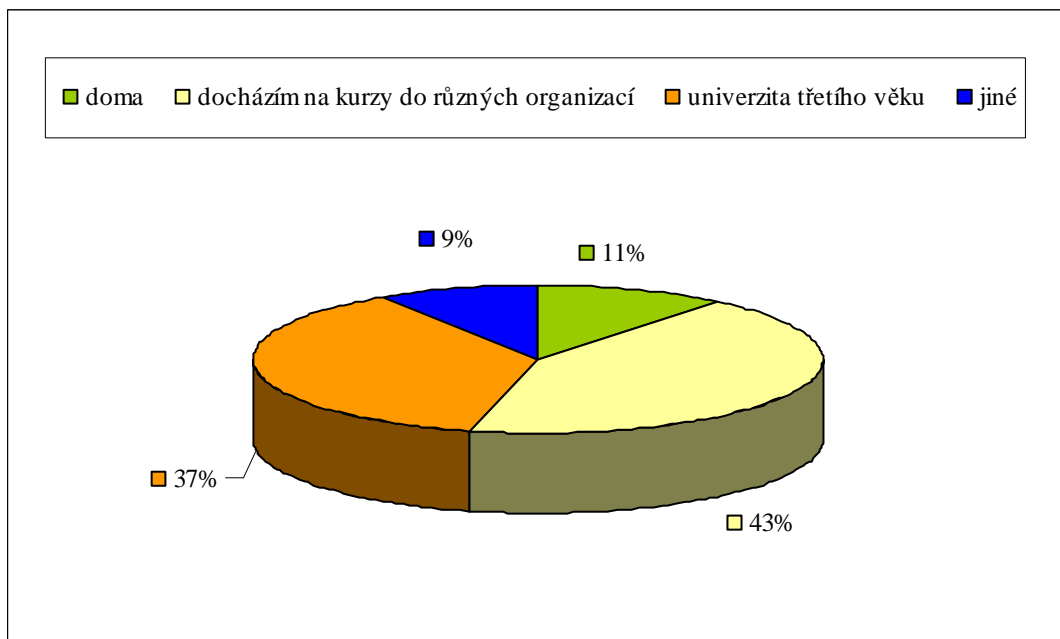
- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Středoškolské s výučním listem
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské
- Jiné,

napište

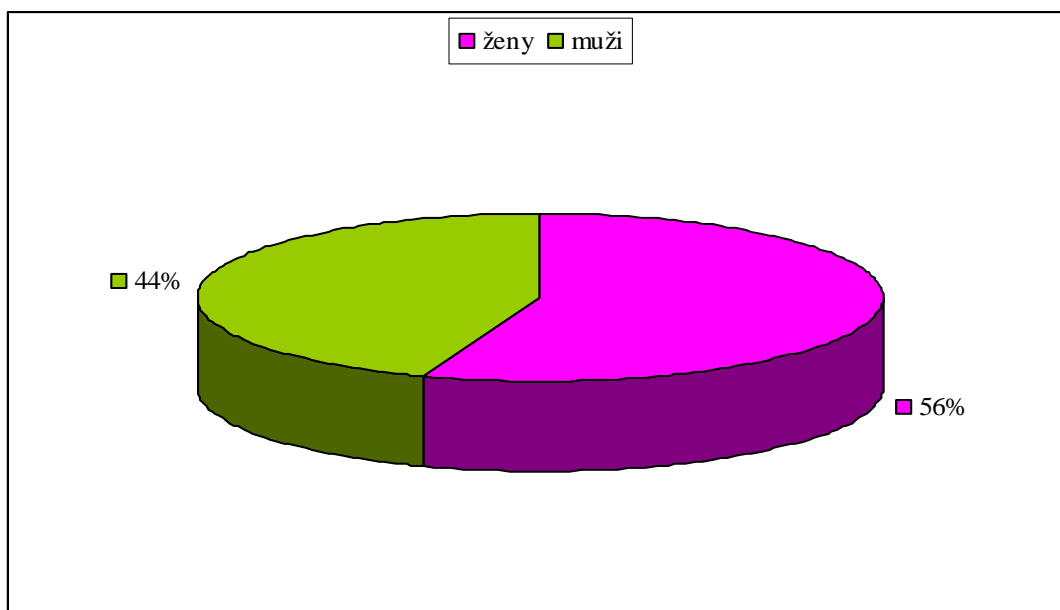
prosím

jaké:.....

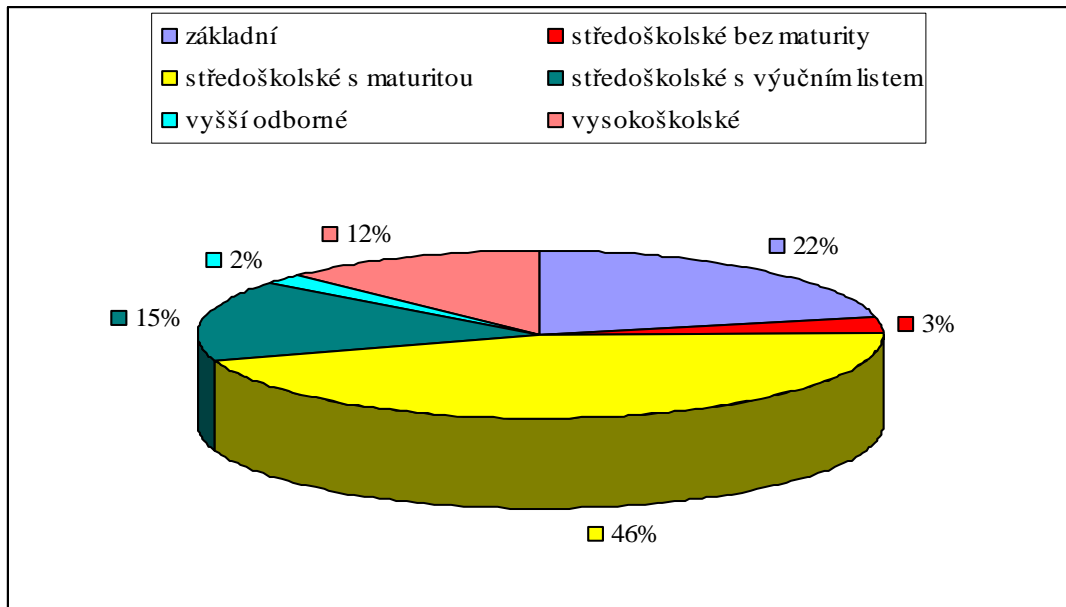
Graf A: Kde se vzdělávání věnujete



Graf B: pohlaví



Graf C: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání



Příloha B – Popis navštíveného kurzu U3V paní V.

"Když to asi deset let, kdy jsem začala chodit na kurzy univerzity katolického národa na Lékařskou fakultu UK, medicína - všeobecné lékařství, obor biologie člověka a prevence v medicíně. Na kure jsem docházela jednou týdně odpoledne na dvě hodiny. Kure trval dva roky. Přiř' malý pohovor žádný nebyl, četli materiál. Zapimé bylo asi 100,- Kč, ale přimé si to nepamatuji.

Kure byl zahrncen psaním úvazků a na přemoci jsme obdrželi osvědčení o absolvování kuresu. Přemoci byla pozatím velmi při jinném dušev, kdy jsme si skutečně při padali jako mladí lékaři. Povali jsme rodinnu a dodnes na to nepřimáme.

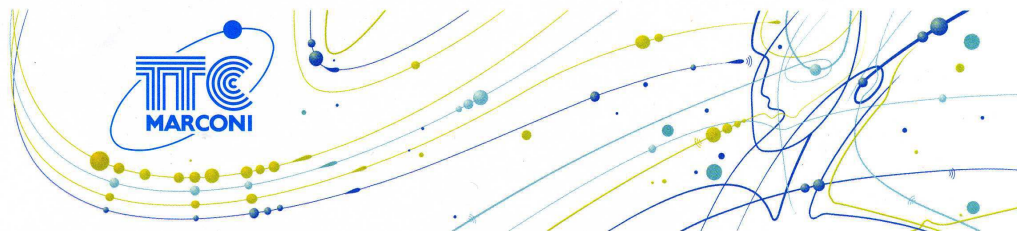
Celý život jsem se zajimale o medicínu. Brzy jsem se vdala, měla děti a nemohla studovat. Až se stán' jsem si tak mohla splnit své životní přání.

Přimodně jsem chtěla chodit se svým při tel-systém, ale bylo to těžké. Přimodně, že se sebe nemohla dělat vědecké lékařství. Ale když

viděly, jak kurzy probíhají a jak jsem
spokoju, přičinily se také. A našt' t'ide
jsem si našla mnoho kolegů, se kterými
se dovolu scházíme a chystáme se na
další kurzy.

Moji přátelé mě stále lákají na
poutačské kurzy. Pýtrají mi, jak bychom
si mohli radatmo telefonovat a psát,
a jak bych si mohla hledat noviny
& medicíny. Ale já ne poutač nejsem,
raději budu chodit na U3V a dozvědět se
svět v svét našim profesorem.

Příloha C – Popis navštíveného kurzu pana B.

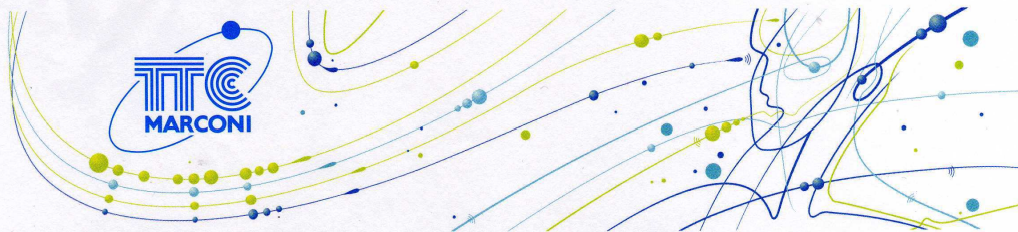


„Učte se, jako byste se hnali
za někým koho nemůžete dohonit,
a jak by to byl někdo
koho nechcete ztratit.“

Předchůdcem našeho vzdělávání na Univerzitě třetího věku bylo absolvování Školičky internetu pro seniory, kterou pořádala Elpida.

Vzdělávání seniorů na České zemědělské univerzitě v Praze Suchbátka bylo zahájeno v akademickém roce 1990/1991. My jsme začali navštěvovat přednášky na Provozně ekonomické fakultě čtyřsemestrovím cyklu „Strategie ČR po vstupu do EU“ v roce 2006/08. Následoval další cyklus „ČR v rámci EU# po vstupu do EU“ evropského prostoru“ v roce 2008/2010 a výukový program v cyklu „Aktivní život seniorů“ od října 2010 do května 2012. Přednášky se konají vždy v pátek od 10,30 do 12,05 hod. Tě všech učebnách se vedle běžné výuky studentů univerzity realizuje též seniorské vzdělávání. Do celou dobu studia mají posluchači UVV možnost využívat všechna zařízení univerzity jako knihovny, počítačové laboratoře, bazén, menzu a pracoviště vhodná pro udržení vzájemného kontaktu seniorů. Tato forma vzdělávání je pro seniory zcela bezplatná.

www.ttc-marconi.com



Každý cyklus je obohacen ekvancí a slavnostním ukončením na kterém žovi posluchačům předává ověření o absolvování kurzu Univerzity tichého věku. Můžeme říci, že přednášky byly tematicky vhodně voleny a na potřební úrovni. Můžeme konstatovat i ústí řady přednášpících má docházku a zaujetí posluchačů proti řadným studentům.

Celou dobu návštěvy v posluchárně se nám velmi líbilo a budeme se otom alsuho bavit. Asi také jak se chlapí do konce života bavit o základní výjmské službě.

Já sám za sebe se přiznávám, že má hodiny strávené v posluchárně U3V řadní prokurvy již pomalu skomírající moskoví zovity

U3V díky za vše !


Současně s tím si doplňujeme ekonomické informace návštěvou „Lafinských fór“ dle možnosti. Jedná se o setkání s představenými členy vlády, parlamentu, pomatu, ČNB, hospodářské komory atd. a jednou rovně prezidentu ČR.

Všchny aktivity jsme absolvovali zejména proto, abychom se mohli srovnávat s našimi vyučaty.

V.B. a J.H.

Příloha D- Osvědčení získané po absolvování kurzu na U3V

ČESKÁ REPUBLIKA
Česká zemědělská univerzita v Praze


ČESKÁ
ZEMĚDĚLSKÁ
UNIVERZITA
V PRAZE

Č. U3V/PEF/SCREU/08/18

**OSVĚDČENÍ O ABSOLVOVÁNÍ
KURZU UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU**

.....
(Jméno a příjmení)

.....
(Datum narození)

**ukončil/ukončila studium čtyřsemestrálního kurzu garantovaného
Provozně ekonomickou fakultou
České zemědělské univerzity v Praze**


Strategie ČR po vstupu do EU

**podle § 60 a § 17 odst.1 písm. i) zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a podle
vnitřního předpisu ČZU „Celoživotní vzdělávání na ČZU v Praze“ registrovaného
Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy dne 12. července 1999 pod č.j. 24 727/99-30
a 20. listopadu 2002 pod č.j. 30 054/2002-30.**

.....
prof. Ing. Jan Hron, DrSc., dr.h.c.
Rektor ČZU

.....
prof. Ing. Miroslav Svatoš, CSc.
Děkan PEF ČZU

V Praze dne 22. května 2008


Česká zemědělská univerzita v Praze
(1)

© ART

**Příloha E- Certifikát za absolvování základního kurzu na počítači a internetu
(Elpida plus, O. P. S.)**

ELPIDA plus o.p.s.
vydává

OSVĚDČENÍ

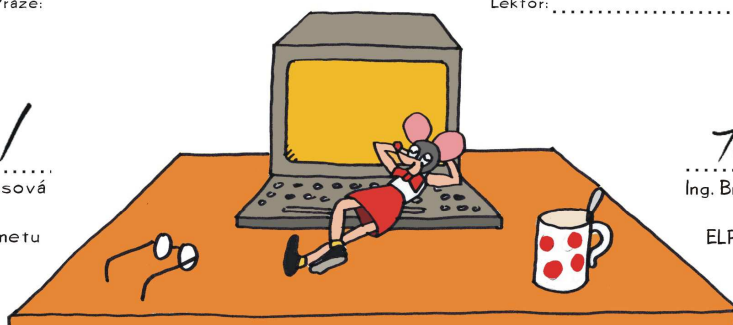
.....
absolvoval základní kurz Školičky internetu pro seniory

V Praze:

Lektor:

Fuch!

.....
Miroslava Fuchsová
vedoucí
Školičky internetu



Hillio!

.....
Ing. Bronislava Hilliová
ředitelka
ELPIDA plus o.p.s.

© jir/votruba

Příloha F- Výuka základní kurzu



Příloha G- Odpoledne s hudbou v Seniorcentru Elpida



Příloha H, I- Relaxační pobyty



Příloha J- Zvládnutí základního kurzu

Od:<idu44@seznam.cz>

Předmět: poděkování

Datum: 13.3. 2010, 14:59

Dobrý den, lektorko Lucko,

chci vám poděkovat za příjemné a poučné hodiny strávené ve školičce na Smíchově, a abych vás přesvědčila že se vaše úsilí a snaha naučit nás něčemu novému neminula účinkem, posílám obrázek. Snad vám přijde, alespoň doufám .

Zdravím a buďte stále tak milá a trpělivá.

Ivana D.

1 přiložený soubor

vodopád.bmp



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lucie Hlínová, DiS.

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované

Název práce: Vzdělávání v seniorském věku

Rok: 2011/ 2012

Počet stran textu bez příloh: 63

Celkový počet stran příloh: 16

Počet titulů české literatury a pramenů: 15

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 8

Vedoucí práce: Mgr. Hana Vitochová