

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne 13.6. 2019

Blanka Novotná

Děkuji vedoucí práce, doc. PhDr. Ivetě Bednaříkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, její čas a připomínky, které mi poskytla před i během vypracování této bakalářské práce.

V Olomouci dne 13.6. 2019

Blanka Novotná

ANOTACE

| | |
|--------------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Blanka Novotná |
| Katedra: | Ústav pedagogiky a sociálních studií |
| Vedoucí práce: | Doc. PhDr. Iveta Bednaříková, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2019 |

| | |
|------------------------------------|--|
| Název práce: | Možnosti vzdělávání seniorů v regionu Olomouc |
| Název v angličtině: | Opportunities for education of seniors in the Olomouc region |
| Anotace práce: | Hlavním cílem bakalářské práce bude zjistit, jaké možnosti mají senioři v regionu Olomouc pro aktivní využívání volného času a vzdělávání, zda jsou o této nabídce dostatečně informováni a zda tato nabídka koresponduje s jejich vzdělávacími potřebami. |
| Klíčová slova: | Senior, aktivní stáří, vzdělávání seniorů, vzdělávací programy pro seniory |
| Anotace v angličtině: | The main aim of this bachelor thesis is to find out what possibilities seniors in Olomouc region have for active use of free time and education, whether they are sufficiently informed about this offer and whether this offer corresponds with their educational needs. |
| Klíčová slova v angličtině: | Senior, active aging, education, educational programs for the elderly |
| Přílohy vázané v práci: | Dotazník pro seniory Seznam zkratk |
| Rozsah práce: | 30 – 50 stran |
| Jazyk práce: | český |

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod..... | 6 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST..... | 8 |
| 1 Vymezení pojmu senior, stáří..... | 8 |
| 2 Stáří a jeho podoby..... | 11 |
| 2.1 Roviny stárnutí..... | 11 |
| 2.2 Společenské problémy stárnutí..... | 12 |
| 2.3 Úspěšné stárnutí..... | 14 |
| 3 Vzdělávání ve třetím věku..... | 16 |
| 3.1 Význam vzdělávání ve stáří..... | 16 |
| 3.2 Funkce vzdělávání seniorů..... | 17 |
| 3.3 Informační technologie ve vzdělávání seniorů..... | 19 |
| 4 Vzdělávací aktivity pro seniory..... | 22 |
| 5 Vzdělávací aktivity pro seniory v regionu Olomouc..... | 25 |
| 5.1 Charakteristika regionu Olomouc..... | 25 |
| 5.2 Olomouc..... | 25 |
| 5.3 Šternberk..... | 35 |
| 5.4 Litovel..... | 38 |
| 5.5 Uničov..... | 39 |
| 5.6 Neziskové organizace..... | 40 |
| II. EMPIRICKÁ ČÁST..... | 43 |
| 6. Výzkumné šetření..... | 43 |
| 6.1 Charakteristika cílové skupiny a účel výzkumného šetření..... | 43 |
| 7. Interpretace výzkumného šetření..... | 44 |
| Závěr..... | 51 |
| Použitá literatura a zdroje..... | 54 |
| Přílohy: Dotazník pro seniory Seznam zkratk | |

„Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať je mu 20 nebo 80.

Každý, kdo se stále učí, zůstává mladý.

Je nejlepší v životě zůstat mladý.“

Henry Ford

Úvod

První polovina 21. století nepřinese výrazné změny v počtu obyvatel, silně se ale změní struktura populace podle věku. Podíl osob v produktivním věku by se měl do počátku roku 2050 snížit ze současných 65,0 % na 56,5 %. Vyplývá to z aktuální analýzy Českého statistického úřadu (dostupné z <https://www.czso.cz/>).

„Podle věku se bude nejvýrazněji měnit seniorská skupina osob. V roce 2001 činil její podíl na celkové populaci 13,9 %, do roku 2017 narostl na 19,2 % a v roce 2050 by měla představovat 28,6 %,“ upozorňuje Jana Křesťanová z oddělení demografické statistiky ČSÚ. Průměrný věk obyvatel Česka dosahoval v roce 2001 úrovně 39,0 let, do roku 2017 narostl 42,2 let a do roku 2050 by se měl podle projekce ČSÚ z roku 2018 zvýšit na 46,3 roku. Na sto dětí do 15 let věku v roce 2001 připadalo 87 seniorů, v roce 2017 již 122 a v roce 2050 by jich mělo být 193. Dochází tak ke stárnutí populace a tento trend by měl pokračovat i v následujících dekádách (dostupné z <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-populace-se-vyrazne-meni>).

Za současné úrovně obecných vědomostí o zdraví člověka a při možnostech a schopnostech současné lékařské vědy se život lidí prodlužuje. Toto je ovšem jen jeden úhel pohledu. Zdá se, že daleko důležitějším fenoménem je kvalita života. To, jak se senioři ve svém věku cítí nejen z hlediska zdravotního, ale jak např. vnímají svoji životní úroveň, jaká je jejich fyzická a psychická výkonnost, v jakém prostředí žijí, kolik mají kolem sebe blízkých osob. Podle Bočkové (2002, str. 9) vede individuální tempo stárnutí k větší diferenciaci kvality života v postproduktivním věku. Vidíme kolem sebe seniory, kteří už přesáhli osmdesát let svého věku a jsou stále aktivní, zajímají se o veškeré dění, zajímají se o další možnosti vzdělávání atp. Na druhé straně jsou ale senioři, kteří ve svém důchodovém věku naprosto rezignovali na všechno kolem, což jistě nepřispívá k jejich kvalitě života ani ke zdravotnímu stavu.

Téměř dva roky jsem působila jako sociální pracovnice v Domově s pečovatelskou službou POHODA v Olomouci-Chvalkovicích a tam jsem měla možnost seznámit se s oběma

kategoriemi seniorů. Podstatně větší skupina seniorů se účastnila veškerých akcí, které se v zmiňované instituci pro seniory pořádaly, byli ale i takoví, kteří se za celý kalendářní rok neúčastnili téměř ničeho.

Z výše uvedeného vyplývá, že pro kvalitu života ve stáří je nezbytná potřeba být i nadále aktivní a mít v sobě pocit užitečnosti. A jednou z forem podpory kvality života a současně prostorem pro aktivní stáří je vzdělávání.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaké možnosti mají senioři v regionu Olomouc pro další vzdělávání, zda jsou o těchto možnostech dostatečně informováni a zda nabídka vzdělávacích aktivit koresponduje s jejich vzdělávacími představami.

Během pěti minulých let byla napsána celá řada diplomových i bakalářských prací na téma vzdělávání seniorů. V roce 2008 se touto problematikou zabývala Jana Bednářová, která napsala diplomovou práci na téma „Možnosti vzdělávání seniorů v Olomouci“. Naše bakalářská práce se zabývá vzdělávacími aktivitami v celém regionu Olomouc, přičemž pod pojmem region Olomouc myslíme dřívější okres Olomouc, tj. města Olomouc, Šternberk, Litovel a Uničov s přilehlými obcemi.

Bakalářská práce se sestává ze dvou částí – teoretické a empirické.

Teoretická část je rozdělena do pěti kapitol.

1. kapitola vymezuje pojmy senior a stáří,
2. kapitola se zabývá rovinami stárnutí, společenskými problémy stárnutí i možnostmi úspěšného stárnutí,
3. kapitola pojednává o významu vzdělávání ve třetím věku, zabývá se funkcemi vzdělávání seniorů a uvádí i informační technologie ve vzdělávání seniorů,
4. kapitola uvádí nejznámější vzdělávací aktivity pro seniory,
5. kapitola nabízí konkrétní vzdělávací aktivity v regionu Olomouc a to podle jednotlivých měst a institucí.

Empirická část má dvě kapitoly.

6. kapitola vymezuje cílovou skupinu respondentů, užití dotazníkové metody, způsob expedice a návratnost dotazníků a zabezpečení anonymity,
7. kapitola pak interpretuje jednotlivé dotazníkové položky včetně příslušného komentáře.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení pojmu senior, stáří

Pokud slyšíme slovo senior, představíme si staršího člověka. Senior se pozná na první pohled, otázkou zůstává, kolik je mu let. U žen býváme velmi opatrní při stanovení věku ale i někteří muži jsou velmi citliví na svůj věk. V dřívější společnosti byl starý člověk zpravidla ten nejváženější člen rodiny, oplýval moudrostí a mladí si k němu chodili pro radu. Dnes se situace změnila, protože mladí mají na staré lidi úplně jiný pohled. V dnešní době nejen mladí lidé, ale i osoby ve středním věku o stáří mnoho neví. Není důvod se o ně zajímat, protože se stáří zdá být v nedohlednu (Haškovcová 1990, s. 11).

Špatenková (2015, s. 47) upozorňuje, že pojem senior není v naší legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně vymezen. Dále poznamenává (tamtéž), že pojem senior je používán jako synonymum pro označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu, což není zcela přesné a může to být i zavádějící (Špatenková, Smékalová 2015, s. 47).

Šerák (2009, s. 183) píše, že ještě v nedávné době byl tento pojem všeobecně používán pro osoby starší 60 let a že v poslední době se hranice posouvá až na 65 let.

Nejčastějším měřítkem stáří a postupného stárnutí je chronologický věk. Srovnáme-li několik jedinců téhož chronologického věku, většinou zjistíme, že se tito jedinci od sebe podstatně odlišují.

Světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization) doporučila dohodu o tzv. věkové kategorizaci. Ta se opírá o patnáctileté periody lidského života.

- 45-59 let = střední věk
- 60-74 let = vyšší nebo starší věk
- 75-89 let = pravé stáří, sénium
- 90 let a více = dlouhověkost (Špatenková 2013, s. 15, Bednaříková 2016, s. 3).

Podle Mühlpachra (2004, s. 21) se v poslední době stále častěji uplatňuje následující členění kalendářního stáří:

- 65-74 let - mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času a aktivit, seberealizace),
- 75-84 let - staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická a medicínská problematika, atypický průběh chorob),

- 85 let a více - velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení).

Šerák (2009, s. 183) používá následující obecné dělení seniorského věku:

- rané stáří - 60 – 74 let, mladší senioři,
- vlastní stáří - 75 – 89 let, staří senioři,
- dlouhověkost – 90 a více let, velmi staří senioři).

Čornaničová (1998, s. 30) vychází z analýzy používané domácí i zahraniční terminologie. Pro jednotlivá věková období a pro lidi v nich zařazených navrhuje používat následující termíny:

- sénium – termín, který zahrnuje celou etapu věku člověka po 60. roku života, s všeobecným označením senior,
- starší věk – od 60 do 74 roků, jednatlivec se označuje jako starší člověk a zařazuje se do skupiny mladých seniorů,
- staroba – od 75 do 89 roků, jednatlivec se označuje jako starý člověk a zařazuje se do skupiny starých seniorů,
- dlouhověkost – od 90 roků a více, jednatlivec se označuje jako dlouhověký člověk a zařazuje se do skupiny velmi starých seniorů.

„Stáří je přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale jsou více zřetelné až v pozdním věku (Haškovcová 1990, s. 85).

Ve stáří se projevují změny, kterým podléhá každý živý organismus v průběhu času. Mühlpacher (2004, s. 23) k tomu dodává, *„že změny nenastupují synchronně, stárnutí je věc individuální a asynchronní a jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně“.*

Stárnutí populace je jedním z významných demografických trendů současnosti, který se stává nejen u nás ale i na celém světě problémem 21. století. Tato demografická situace se nutně musí promítnout do všech oblastí společenského života, tedy i do výchovy a vzdělávání. Původní představa, že vzdělávání je prioritní doménou mládeže, je už dávno překonaná. Objevuje se nový fenomén a to požadavek a potřeba celoživotního vzdělávání, jehož nedílnou součástí je i vzdělávání seniorů. (Špatenková, Smékalová 2015, s. 9).

Špatenková (2015, s. 9) klade celou řadu otázek, na kterou bychom měli odpovědět.

- Jak má konkrétní vzdělávání seniorů vypadat?

- Kdo je vlastně aktérem vzdělávání seniorů?
- Jaká jsou specifika takového vzdělávání?
- Má vzdělávání seniorů nějaké limity?
- Jaké jsou cíle, funkce a prostředky vzdělávání seniorů?

Jestliže se senior účastní vzdělávacích aktivit, nezískává tím jen vědomosti, znalosti a dovednosti, ale také pocit potřebnosti a užitečnosti. Může nově nabyté poznatky uplatnit a využít, což ho zákonitě motivuje do dalšího vzdělávání. U některých seniorů jde také o potvrzení svých vlastních schopností a dokázat si, že ještě „není tak starý a nepatří do starého železa, stále ještě zvládnou nové věci apod.“ No a v neposlední řadě jde také o překonávání jistých stereotypů, které v životě nastávají.

2 Stáří a jeho podoby

2.1 Roviny stárnutí

Stárnutí je nevratný proces, který čeká každého z nás. Není mu vyhnutí. Záleží ovšem na tom, jak se na stáří připravíme. „*Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory a je spojeno s řadou významných změn sociálních. Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.*“ (Mühlbacher 2004, s. 18).

Ve stáří mají senioři více volného času, než když pracovali a mají někdy problém, co s tímto volným časem dělat. Jak správně upozorňuje Skopalová, jak naloží se svým volným časem senioři, je pouze na nich. (Janiš, Skopalová 2016, s. 24).

Mühlbacher (2004, s. 19 - 20) uvádí 3 roviny stárnutí:

1. biologické stáří, které se vyznačuje zpomalením a oslabením většiny regulačních funkcí snížením adaptačních schopností a odolnosti k zátěži, snížením imunitního systému, zpomalením psychomotorického tempa, zhoršeným vnímáním a úbytkem svalové a kostní hmoty a celkovými změnami tělesného vzhledu. Z pohledu gerontologického je stárnutí a umírání svou povahou zákonité, přirozená smrt stářím existuje a ani v optimálních podmínkách se život neprodlouží nad jistou hranici, k níž se člověk blíží. Biologické stáří se také projevuje v oblasti psychiky snížením kognitivních funkcí, snížením intelektových funkcí, zvýšením emoční nestability, celkovými povahovými změnami, změnami životních hodnot a sníženou adaptací na náročné situace,

2. sociální stáří, které se projevuje odchodem do důchodu, omezením integrace v různých aktivitách, změnou ekonomické situace, sociální izolovaností, fyzickou závislostí, strachem ze stáří a samoty. V souvislosti se sociálním stářím se také někdy hovoří o sociální periodizaci života, které se člení do 4 období:

- a) první věk je označován jako předproduktivní – období dětství a mládí,
- b) druhý věk je označován jako produktivní – období dospělosti,
- c) třetí věk je označován jako postproduktivní – období za zenitem a bez produktivní přínosnosti,
- d) čtvrtý věk je označován jako fáze závislosti,

3. chronologické stáří, které se vymezuje dosažením určitého stanoveného věku, od něhož se obvykle nápadně projevují involuční změny. Zde se uplatňuje i demografické hledisko (čím starší populace, tím vyšší hranice stáří. Výhodou tohoto chronologického stáří je jeho jednoznačnost, jednoduchost a snadné srovnání.

Prakticky denně slyšíme z rozhlasu či televize o stárnutí společnosti, jsou uváděny různé tabulky délky života, porodnosti, úmrtnosti, demografickém vývoji, věkové struktury atp. Ano, společnost stárne, průměrný věk života se prodlužuje, ale to neznamená, že bychom toto všechno měli jenom konstatovat a nic se získanými poznatky nedělat. Evropa už delší dobu čelí demografickým změnám. Počet obyvatel v produktivním věku se snižuje a počet šedesátníků a starších občanů narůstá. Petřková a Čornaničová (2004, s. 9) upozorňují, že věková struktura obyvatelstva se díky prodlužující se délky života a snižující se porodnosti mění prakticky už více než sto let. Tuto změnu nazývají demografickou revolucí. Podle obou (tamtéž) jde o dva základní aspekty:

1. mění se poměr věkových skupin obyvatelstva ve prospěch generační skupiny starých občanů,
2. mění se struktura životního času jednotlivce ve prospěch životního období, které je v ontogenezi považováno za závěrečné.

Senioři, kteří celý život poctivě pracovali, si zasluhují pozornost společnosti. Základ musí být ovšem v rodině. Vždyť jsou to babičky a dědečkové, kteří nám předávají tradice a emoční vazby, velmi často se podílejí na fungování domácností, obstarávají nákupy, hlídají vnuky a pravnuky a určitě též se podílejí na financování domácností. Bednaříková (2016, s. 12) zdůrazňuje tzv. sendvičový fenomén v rámci mezigeneračních vztahů a sociologie rodiny a upozorňuje na to, že mladí senioři vlastně poskytují dvojí péči. Jednak svým dětem a jejich rodinám a zároveň se starají o své rodiče, čímž pro ně vzniká dvojí zátěž.

2.2 Společenské problémy stárnutí

I když budeme k seniorům přistupovat co nejzodpovědněji a vytvoříme jim i ty nejlepší podmínky, i tak se budou projevovat společenské problémy stárnutí, které jsou u každého seniora různé a to podle vzniklých situací. Jedním ze závažných společenských problémů stárnutí je bydlení. V dřívější době byla řešena otázka bydlení tak, že se k domům přistavovaly tzv. výměnky a tam v klidu dožívali senioři až do své smrti. Rodina byla nablízku, vzájemně si generace pomáhaly. Dnešní situace je celkem jiná. „Mladí a staří“

většinou společně nebydlí, v důsledku toho, že jsou „mladí“ oba zaměstnaní, nenavštěvují své rodiče tak často a tak se mění i tyto sociální kontakty v rodině. To znamená, že domov nemůžeme chápat jen jako přístřeší, ale že je to také místo soukromé, intimní, místo pro sdílení a pocit bezpečí, místo, kde se cítíme dobře. A když uvážíme, že dnešní společnost tvoří vedle úplných rodin též rodiny neúplné, je situace o to složitější. Možná také proto tráví poměrně velká skupina seniorů poslední chvíle svého života v Domovech s pečovatelskou službou, kde je o ně řádně postaráno.

Dalším společenským problémem stárnutí je změna sociálních rolí. Od seniorů se „očekává“, že celkem plynule po odchodu do důchodu nastoupí do takových rolí, aby podřizovaly veškerý svůj život potřebám mladé rodiny. Ale i senioři mají vedle pomoci rodině rovnoměrné právo na uspokojování svých vlastních potřeb – osobní, partnerské, trávení volného času, různé své koníčky, vzdělávání atp.

Častým společenským problémem stárnutí jsou otázky ekonomické. Odchod do důchodu je pro seniory velice závažný krok. Mění se jejich společenské postavení, začínají pobírat důchod, čímž se snižují jejich finanční zdroje, přerušují se různé navázané kontakty. V důsledku toho mohou v rodinách nastat konflikty, senioři podléhají depresi, zhoršuje se zdravotní stav. Proto také celá řada seniorů po formálním odchodu do důchodu dále ještě pracuje. Ovšem zaměstnanost starších lidí záleží na mnoha okolnostech. Záleží na zdravotním stavu seniora, jeho vzdělání a možnostech adaptace na zpravidla novou práci.

V roce 2002 vznikl na Ministerstvu práce a sociálních věcí dokument „Národní program přípravy na stárnutí 2003-2007“. Cílem tohoto programu bylo „*vytvoření příznivého celospolečenského klimatu a podmínek pro řešení problematiky stárnutí a seniorů*“ (Šerák 2009, s. 187-188). Jak zmiňuje Šerák (tamtéž) byl tento program hlavně zaměřen na podporu seniorů v následujících oblastech jejich života: přirozené pracovní prostředí, pracovní aktivity, hmotné zajištění, zdravý životní styl a kvalita života, zdravotní péče, komplexní sociální služby, společenské aktivity, vzdělávání a bydlení.

Na tento dokument navazoval „Národní program přípravy na stárnutí 2008-2012“. Tento dokument poukazuje na kvalitu života ve stáří. Konstatuje, že „*k zajištění kvality života ve stáří a k využití zkušeností a potenciálu přibývajících počtu starších lidí je však třeba učinit více. Je nezbytné přijmout opatření v řadě oblastí a zejména změnit negativní přístup ke stárnutí populace a ke starším lidem, který je často spojen se stereotypním až ageistickým*

pohledem na stáří a starší lidi, vzbuzuje obavy narušující mezigenerační soudržnost a vytváří podhoubí věkové diskriminace“ (dostupné z <https://www.mpsv.cz/cs/5045>).

Poslední dokument, který se zmíněné problematice věnuje je „Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. Tento dokument zásadně vymezuje pozitivní stárnutí a to tím, že *„seniorský věk se vlivem prodlužování délky života stává významnější fází lidského žití. Celoživotní moudrost a zkušenosti, know-how i vysoká odbornost tak zvyšují potenciál naší společnosti stát se konkurenceschopnější a uspět tak v globalizovaném světě.*

Abychom potenciál rostoucího počtu starších občanů využili v co největší míře, musíme se zaměřit na dvě základní oblasti – zdraví a celoživotní učení. Od nich se odvíjí zajištění účasti na trhu práce, umožnění stárnout aktivně skrze příspěví k rozvoji občanské společnosti formou dobrovolnictví či v rámci rodiny a rovněž podpořením mezigeneračního dialogu.

Být aktivní lze pouze v případě uspokojení důležitých životních potřeb a zajištění kvalitního prostředí. S rostoucím objemem seniorů vznikají různé kategorie seniorů. Nemůžeme předpokládat, že všichni mohou být aktivní, účastnit se na trhu práce nebo přispívat v rámci společnosti či rodiny. Zajištění důstojné a odpovídající péče proto patří k povinnostem každé společnosti. Úroveň vyspělosti dané země by se měla odrazit i v určitém stupni kvality života ve stáří“ (dostupné z <https://www.mpsv.cz/cs/12968>).

Velmi iniciativní jsou Krajské rady seniorů, které pravidelně jednají s Ministerstvem práce a sociálních věcí. Toto ministerstvo v současné době realizuje projekt „Politika stárnutí v krajích“, jehož cílem je zmapovat život a potřeby seniorů v různých koutech naší země. Díky tomuto projektu vznikly v regionu Olomouc platformy odborníků, které se zabývají tím, co by se pro seniory mělo zlepšit. Krajská rada seniorů pak pořádá diskusní setkání u kulatého stolu, kde společně hledá řešení problémů, které seniory nejvíce trápí (Moravský senior, 2019, s. 20).

2.3 Úspěšné stárnutí

Podle Haškovcové (1990, s. 34) má pro každého člověka prioritní význam čas. Staré přísloví říká: „zasad' strom, postav dům, zplod' syna“! Jedním z předpokladů úspěšného stárnutí je vnitřní přijetí stáří. Umožňuje člověku smysluplné postoje, jednání a chování, ale také efektivní nakládání s energií a časem.

Základní stránky vnitřního přijetí stáří charakterizuje Říčan (1989, s. 421-422) jako:

- pravdivost k sobě samému,
- smíření se vším co bylo,
- pohled na domov jako na místo, kam člověk patří a kam se může vrátet,
- pohled na lidi, které kolem sebe má nebo na které s láskou vzpomíná,
- moudrost, ke které se člověk dopracoval celoživotní zkušeností a přemýšlením.

Pokud člověk chodí do práce má svůj první základní životní program (Haškovcová 1990, s. 44). Stáří je tedy z tohoto hlediska vlastně ztráta životního programu. Být v důchodu, podle mýtů o stáří, znamená být neproduktivní, neúčinný, překážet, být na obtíž atp. Je tedy třeba vytvořit si tzv. druhý životní program. K tomu ale potřebujeme znát a formulovat potřeby stárnoucího a starého člověka. Haškovcová (1990, s. 139) formuluje tyto potřeby:

- přiměřené zdraví,
- materiální a finanční zabezpečení,
- místo, kde je doma, kde se cítí vážen a ctěn, kde ho mají rádi a kde on má také někoho rád.

Jednou ze základních otázek je zdravotní a funkční stav ve stáří, který je pozitivně ovlivnitelný. Kdyby ovlivnitelný nebyl, musí s prodlužováním délky života a dožíváním se vysokého věku přibývat ve společnosti závislých osob a musí se šířit obraz bolestného stáří (Mühlbacher, 2004, s. 33). Proti této variantě stojí varianta oddálení nemoci, která předpokládá zkvalitňování života ve stáří, což znamená prodlužování středního věku.

Na základě toho vznikl v USA koncept úspěšného stárnutí. Základním požadavkem pro úspěšné stárnutí je zlepšený stav organismu ve stáří, který je dán několika faktory. Některé lze ovlivnit, jiné ne (Mühlbacher, 2004, s. 34). Hlavními faktory jsou:

- zákonitá biologická involuce (oddalování chorob),
- chorobné procesy
- životní způsob (aktivita či pasivita)
- životní podmínky
- subjektivní hodnocení a prožívání.

3 Vzdělávání ve třetím věku

3.1 Význam vzdělávání ve stáří

Vzdělávání seniorů není nahodilé. Je to cílevědomý proces, který má své poslání. Bočková (2002, s. 37) uvádí dvě roviny tohoto procesu.

První rovinou je přínos vzdělávání pro seniory. Jde o usnadnění celkového chápání vývojových etap v průběhu lidského života, a tím podpořit úspěšný přechod a přípravu na změněný způsob života ve stáří. Má zlepšit orientaci v nových životních situacích a omezeních, které stárnutí přináší, a tím se vyhnout možným patologickým projevům. V konečném důsledku to může znamenat oddálení stárnutí, získání určitého nadhledu a schopnosti samostatně se rozhodovat, jak řešit výzvy života ve stáří. Ve vztahu k seniorovi jako jednotlivci mohou vzdělávací aktivity znamenat např. rozšíření možností uspokojovat vzdělávací i zájmové potřeby, podporu možnosti svobodné volby seniora v rámci další životní cesty, ovlivňování osobních charakteristik, vzorů chování, hodnotové orientace. Může to být i zdroj životního optimismu či přijetí úloh seniorského věku. V každém případě je to prostředek obohacování života seniorů.

Druhou rovinou je pak vzdělávání seniorů ve vztahu ke společnosti. Zde může jít např. o možnost společenské podpory života ve stáří, utváření názoru společnosti na stáří jako takové, akceptování plnohodnotného životního stylu ve stáří příslušnou společností, pochopení mezigenerační solidarity. Z tohoto hlediska tato rovina je součástí základních sociálních programů, které se týkají stáří. Jak zmiňuje Bočková (2002, s. 41) společnost pak umožňuje vytvářet vzdělávací aktivity pro seniory, které jsou naprosto nenahraditelné, protože mají tyto kvality:

- jasnou cílovou orientaci,
- propracované učební programy,
- odůvodněné metodické postupy,
- kvalifikované vzdělavatele,
- potřebné poznatkové zázemí (odbornou literaturu a studijní pomůcky),
- realizační prostor ke vzdělávání (učebny, knihovny, kluby),
- inspirativní prostředí a podporu pro sebevýchovné a sebevzdělávací procesy.

Ze stanoviska Haškovcové (1990, s. 129) je zřejmé, že cílem vzdělávání seniorů je smysluplně kultivovat čas a to z pohledu společenského i individuálního. Proto má vzdělávání seniorů vysokou hodnotu. Podle Haškovcové (tamtéž) plní především následující funkce:

- preventivní (velmi napomáhá procesu přirozeného stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniora),
- rehabilitační (udržuje, případně přiměřeně rozvíjí duševní schopnosti seniora),
- posilovací (rozvíjí určitý zájem, a tak podporuje vhodné naplňování volného času),
- komunikační (zajišťuje kontakt seniorů se společností, hlavně však se skupinou s níž má podobné zájmy a potřeby).

Palán (2002, s. 239) charakterizuje vzdělávání seniorů jako vzdělávání v důchodovém věku a dodává, že ve světě je realizováno buď pomocí samostatné instituce, nebo začleňováním seniorů do klasického vzdělávacího systému.

Průcha (2014, s. 304) uvádí, že vzdělávací aktivity přispívají v seniorském věku k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti a naplnění sociálních potřeb, k integraci jedince do společnosti a především k vyšší kvalitě života (Průcha, Veteška, 2014, s. 304).

3.2 Funkce vzdělávání seniorů

Funkce vzdělávání seniorů uvádí Bočková (2004, s. 41) tyto:

- **preventivní**, která zabezpečuje vzdělávací aktivity, které jsou prováděny v předstihu a pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří,
- **anticipační**, která pomocí vzdělávání přispívá k pozitivní připravenosti na změny v životním stylu, ke kterým dochází zvláště v souvislosti s odchodem do důchodu,
- **rehabilitační**, která je spjata především s obnovováním a udržováním fyzických a duševních sil seniorů,
- **stimulační**, která přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností starších lidí, podporuje jejich aktivitu a využití volného času. Tuto funkci Bočková (tamtéž) považuje za nejvýznamnější.

Literatura připomíná ještě další funkce, ale jednu z nich Bočková zdůrazňuje (2004 s. 42) Jde o funkci mezigeneračního pochopení, kdy vzdělávání směřuje k prohloubení porozumění mezi různými generacemi a k prevenci napětí mezi generacemi.

Čornaničová (1998, s. 68-70) člení funkce vzdělávání seniorů podle dvou základních hledisek a to:

1. podle primárního cíle vzdělávání seniorů,
2. podle specifického zaměření.

Podle primární orientace rozděluje funkce vzdělávání seniorů na:

- a) **vzdělávací** – primárně zaměřené na získávání poznatků, informací a dovedností,
- b) **kulturně-kultivační** – zaměřené na permanentní rozvíjení osobnosti člověka prostřednictvím umění, kultury, pohybové výchovy v oblasti zájmových volnočasových aktivit,
- c) **sociálně-psychologické** - primárně zaměřené na zachování přiměřené kvality života v sociálních vztazích a psychického rozvoje.

Podle specifického zaměření uvádí různé funkce vzdělávání seniorů:

- a) **preventivní** – vzdělávací aktivity, které jsou konané s potřebným předstihem a pozitivně ovlivňují proces stárnutí a kvalitu života ve stáří,
- b) **anticipační** – tuto funkci plní vzdělávací aktivity, které jsou zaměřené na „vyladění“ člověka v jeho budoucích změnách struktury života, se kterými je spojen důchodový věk,
- c) **rehabilitační** – tato funkce je spojená se znovuobnovením a udržováním fyzických a duševních sil, vyváženého stavu, současně je spojená s přípravou na další existenci člověka,
- d) **stimulační** – tato funkce přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností starších lidí, k podpoře jejich aktivity a ke kultivaci bohaté palety zájmových volnočasových aktivit,
- e) **komunikační** – při realizaci vzdělávacích aktivit zůstávají senioři v živé a aktivní komunikaci se svým okolím a jeho prostřednictvím s celou společností,
- f) **kompenzační** – vzdělávací aktivity seniorů nahrazují úbytek sociálních kontaktů a ztrátu profesní role, kterou přináší odchod do důchodu a v neposlední míře nahrazují nedostatek možností studovat v předcházejících etapách života,
- g) **aktivizační** – vzdělávací aktivita přispívá k začlenění do společnosti a k fyzickému a duševnímu zdraví, k pocitu důstojnosti a životního uspokojení,
- h) **relaxační** – zaměřená na kultivované trávení volného času, která přispívá k vnitřní harmonii osobnosti,
- i) **mezigeneračního porozumění** – zaměřená na prohloubení mezigeneračního porozumění a na prevenci napětí mezi generacemi.

Všechny tyto funkce a vzdělávací aktivity se mohou stát přínosem pro seniora a být smysluplnými pro kvalitu života jednotlivce i celé seniorské generace.

3.3 Informační technologie ve vzdělávání seniorů

V současné moderní společnosti hrají ve vzdělávacím procesu významnou roli informační technologie. Zatímco děti školního věku se s nimi setkávají denně už na základních školách, do života seniorů vstoupily informační technologie v době, kdy již byli v aktivním pracovním procesu. Informační technologie se stávají nutnou součástí osobního a společenského života. Senioři jsou tak ohroženi z důvodu neznalosti informačních technologií tzv. digitální propastí.

Po sametové revoluci, kdy se otevřel „západní“ trh, se do naší země celkem velmi rychle dostávala technika, o které jsme předtím ani nesnili. Objevily se první počítače, videorekordéry různých druhů a typů, stříhová a zvuková technika, videokamery, dataprojektory a postupně se na trh dostávaly stále novější a dokonalejší přístroje. Brzy nato se objevuje internet. Dnes už běžně komunikujeme přes maily, Facebook, Instagram atp. Už si nedovedeme představit život bez mobilů různých generací. Televizní přijímače mají řadu nových ovládacích prvků, televizní operátoři nabízejí různé možnosti televizních programů s možností opakovaného zhlédnutí. Počítačové sítě zahltily Vesmír už natolik, že se v současné době přechází na nový formát televizního vysílání DVB-T2, aby se uvolnila síť pro mobilní operátory. Můžeme nakupovat přes internet, vedle stolních počítačů máme k dispozici notebooky či tablety a řadu aplikací si můžeme nahrát do „chytrého“ mobilního telefonu.

Podívejme se nyní na to, co všechno může seniorům internet nabídnout. Týká se to hlavně tří oblastí:

1. komunikace – už nemusí hledat obálku a známku ale pomocí elektronické pošty v podobě e-mailu je jejich dopis doručen okamžitě a co víc, všechny tyto přijaté zprávy jsou navíc i automaticky ukládány. A pokud je někdo z rodiny mimo domov, mohou s ním neomezeně telefonovat. A vlastní-li počítač navíc kameru, uvidí se navzájem a mohou komunikovat z očí do očí. I když jsou Facebook a další možnosti stále ještě doménou mladých lidí, najdou se i mezi seniory tací, kteří zde mají účet. Mohou zde ukládat fotografie či videa z dovolené a být si tak stále nablízku,

2. zájmy – na internetu existuje celá řada webových stránek přímo pro seniory. Zde mohou najít např. pozvánky na různé akce, které by je mohly zajímat. Do této kategorie patří online vzdělávací kurzy pro neustálé sebevzdělávání, které mohou navštěvovat pohodlně z domova v čase, který si sami určí. Na internetu mohou najít také celou řadu užitečných odkazů jako např. zprávy o počasí, jízdní řády, kontakty na lékaře, zprávy z domova a celého světa, televizní programy. Specifickou skupinou jsou pak kuchařské recepty, kterých je na webu nepřehledné množství,

3. nákupy – existuje celá řada e-shopů, což jsou vlastně internetové obchody s rozvážkovými službami. Pokud mají senioři zdravotní potíže a nemohou na nákup sami, objednají si je přes internet s dodáním až domů.

V současné době se mezi různými institucemi pro vzdělávání seniorů objevují tzv. virtuální univerzity třetího věku. Jejich přínos je cenný ale nutným předpokladem pro takovýto typ vzdělávání je velmi dobrá znalost práce s počítačem, speciálně pak práce s internetem a umění posílat e-maily. Oblast informačních technologií se tak pro seniory stává nezbytným předpokladem digitální gramotnosti pro zařazení do moderní společnosti.

Proto Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR přijato už v roce 2014 významný dokument s názvem „Strategie digitální gramotnosti ČR na období 2015 až 2020“, který charakterizuje digitální gramotnost jako *„technické zvládnutí jasně daného výčtu úkonů a znalostí spojených s ovládnutím jedné technologie, např. počítače. Je jevem značně složitým, jehož nedílnou součástí jsou kromě kompetencí spojených s technickým zvládnutím informačních a komunikačních technologií také motivace, schopnost práce s digitalizovaným obsahem (tj. s informacemi), schopnost zvládnutí bezpečného užívání digitálních technologií, komunikační dovednosti a schopnost strategicky využít danou technologii k udržení či ke zlepšení vlastní kvality života.“*

(dostupné z https://www.mpsv.cz/files/clanky/21499/Strategie_DG.pdf)

K rozvoji digitální gramotnosti u seniorů mohou vést tři cesty:

1. učení na individuální úrovni (např. metodou pokus – omyl),
2. učení prostřednictvím neformálních sdružení (skupina přátel, rodina, zájmový klub, knihovna),
3. organizované vzdělávání (pomocí oficiálních kurzů).

V roce 2017 realizovalo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty UP v Olomouci spolu se společností Seznam.cz výzkum s názvem Starci na netu. V tomto výzkumu se ukázalo, že v řadě případů senioři šíří informace, které si vůbec neověří a posílají svým známým ve formě e-mailového spamu. Jeden z aktérů výzkumu Doc. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D. z UP v Olomouci uvádí řadu rizik. Nejzávažnější riziko je to, že starší uživatelé internetu lze snadno ovlivnit a ti potom dále aktivně ovlivňují své přátele a známé. Doporučuje proto učit seniory rozlišovat pravdivé a nepravdivé informace, naučit je hledat věrohodné zdroje a upozorňovat na takové strategie, které autoři nepravdivých zpráv využívají. Výzkum Starci na netu probíhal v období říjen – prosinec 2017 a účastnilo se ho 1072 respondentů od 35 let výše (Moravský senior č.3/2018 s. 20).

4 Vzdělávací aktivity pro seniory

I když v době internetu a informačních technologií má každý možnost vzdělávat se sám, nejvýznamnější úlohu ve vzdělávání seniorů sehrávají tzv. institucionalizované formy vzdělávání, které mají celou řadu předností. Jmenujme jen ty neznámější typy institucí, tak jak je zmiňují Čornaničová (1998, s. 90 - 95), Petřková (2004, 64 - 66), Špatenková (2013, s. 53 - 57), Špatenková, Smékalová (2015, s. 89 -92), Bednaříková (2006, s. 31 - 35), Mühlpacher (2004, s. 139 – 144).

Univerzity třetího věku – U3V

U3V představují pravděpodobně nejznámější vzdělávací instituci pro seniory. Jsou zaměřeny na zájmové vzdělávání, které je od začátku projektované s ohledem na cílovou skupinu – seniory. Představují instituce, které starším občanům poskytují neucelené studium vysokoškolské úrovně v nejrůznějších oborech. První univerzita třetího věku byla založena v roce 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse. V České republice vznikla první univerzita třetího věku v roce 1986 v Olomouci a o rok později v Praze. Studium je součástí vysoké školy a bývá zpravidla organizované ve třech ročních vzdělávacích cyklech. Obsah, formy a metody práce korespondují s vysokoškolským studiem a obsahovým zaměřením konkrétních vysokých škol. Na tomto vzdělávání se podílejí jednotlivé fakulty, ústavy i katedry. Je třeba si ale uvědomit, že U3V nenahrazují ucelené vysokoškolské vzdělání, ale pouze studium vybraných kapitol z určitého oboru. Účastník se nemusí, ale může podrobovat zkouškám, konat kolokvia či vypracovávat písemné úkoly. Absolventi sice dostávají diplom univerzity třetího věku, nemohou se jim ale prokazovat při ucházení o zaměstnání.

Virtuální univerzity třetího věku – VU3V

VU3V je nová společenská aktivita v oblasti seniorské výuky, jejímž cílem je zpřístupňovat vzdělávání těm zájemcům, kteří se z různých důvodů nemohou účastnit prezenčního studia U3V v sídlech vysokých škol či univerzit. Využitelnost se předpokládá pro seniory, kterým ve studiu brání velká vzdálenost od sídel vysokých škol, či zdravotní problémy. Tato forma výuky je chápána jako forma distančního seniorského vzdělávání. Systém výuky je založen na předem natočených multimediálních přednáškách, které se prostřednictvím internetu aplikují do výukových míst, nezávisle na čase. Seniorské vzdělávání je touto formou poskytované i v „neuniverzitních“ místech. Předpokladem

úspěšného studia je ovšem základní ovládní práce s počítačem, speciálně pak práce na internetu, umění posílat e-maily atp. I když vzdělávání poskytují zpravidla vysoké školy, zřizují se v jednotlivých místech konzultační střediska, které ve většině zajišťují a organizují krajské či okresní rady seniorů. Spolupracují přitom s vysokými školami a to nejen v rámci určitého regionu, ale orientují se i na vysoké školy v jiných místech podle jejich odborného zaměření. Symbolický motiv VU3V je to, že „vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním“ (Špatenkova 2015, s. 96).

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku mají delší tradici než U3V. Lze je chápat jako vzdělávací instituce se středně náročnou formou studia seniorů. Uspokojují vzdělávací potřeby starších občanů zejména v těch oblastech, kde nejsou sídla vysokých škol. Vznik akademie třetího věku se datuje do osmdesátých let 20. století, kdy se první kurz konal v roce 1983 v Přerově. Postupně se rozšiřovaly i do dalších měst. Jsou organizovány pod záštitou různých organizací či institucí. Můžeme namátkou jmenovat např. Český červený kříž, Akademii J. A. Komenského, či některá kulturní střediska. Vzdělávací cykly jsou jednosemestrální i vícesemestrální, mohou to být ale i krátké studijní programy. Účastníci neskládají žádné zkoušky a potvrzení o absolvování studijního programu se vydává na základě prezence. Naskytá se otázka, zda s vytvořením virtuálních univerzit třetího věku se nesníží význam jednotlivých akademií třetího věku a zda se některé jmenované instituce nebudou orientovat spíše jiným směrem.

Kluby aktivního stáří

Plní obdobnou funkci jako akademie třetího věku. Odlišují se neformálními vztahy mezi účastníky, rozvíjením osobních zájmů seniorů a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu.

Kluby seniorů

Nejrozšířenější typ sdružování seniorů jsou kluby seniorů. Většinou je zřizuje státní správa, některé působí i při podnicích a firmách. Klubová činnost je naprosto dobrovolná, závisí na zájmech jednotlivých členů, finančních možnostech zřizovatele a ve značné míře i na osobnosti vedoucího či klubu nadšenců. Činnost klubů se nezaměřuje prioritně na vzdělávání, většinou se orientují na aktivity zájmového charakteru, jako jsou návštěvy kulturních akcí, různé výstavy, místní folklór, poznávací zájezdy a exkurze, sportovně-

rekreační aktivity, společné vycházky, oslavy jubileí svých členů apod. Pokud se jedná o vzdělávací akce, pak jde především o jednorázové přednášky či besedy. Setkávání není časově ohraničeno, některé kluby jsou otevřeny denně, jiné třeba jen 2x do týdne. Vše je individuální. Funkce těchto klubů je především sdružovací, komunikační, kulturně-tvůrčí či interpretační a též i vzdělávací.

5 Vzdelávací aktivity pro seniory v regionu Olomouc

5.1 Charakteristika regionu Olomouc

Region Olomouc je součástí Olomouckého kraje. Žije zde přibližně 234 tisíc obyvatel. Dřívějším sídlem okresního úřadu bylo město Olomouc. Okres má celkem 97 obcí. Území regionu Olomouc se člení do čtyř správních obvodů s rozšířenou působností: Olomouc, Šternberk Litovel a Uničov. V rámci kraje sousedí na severozápadě s okresem Šumperk, na jihozápadě s okresem Prostějov a na jihovýchodě s okresem Přerov. Dále pak sousedí na západě s okresem Svitavy Pardubického kraje, a na severu, severovýchodě a východě pak s okresy Bruntál, Opava a Nový Jičín Moravskoslezského kraje.

(dostupné z https://www.czso.cz/csu/xm/okres_olomouc).

5.2 Olomouc

Olomouc je statutární a univerzitní město v České republice, centrum Olomouckého kraje, metropole Hané a historická metropole celé Moravy. Ve městě o rozloze 10 336 ha žije přibližně 100 tisíc obyvatel, a je tak šestým nejlidnatějším městem ČR. V její širší aglomeraci žije zhruba 450 tisíc obyvatel. Je to šesté největší město v ČR, krajské město Olomouckého kraje, po Praze druhá největší památková rezervace v ČR. Je zde sídlo starobylé univerzity, arcibiskupství, Moravské filharmonie, zajímavých muzeí a divadel.

(dostupné z <http://www.olomouc.eu/o-meste>
<http://www.olomouc.eu/portal/aktuality>).

Možnosti edukace seniorů v Olomouci

Prioritu vzdělávání seniorů v Olomouci tvoří Univerzita třetího věku na UP v Olomouci a Virtuální univerzita třetího věku v Olomouci, který organizuje Krajská rada seniorů Olomouckého kraje a garantem je Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze. Existují i další organizace, instituce a spolky, které s věkovou kategorií seniorů počítají, ale aktivity zaměřují spíše na širší veřejnost.

Přímo ve městě Olomouc působí vzdělávací instituce, jež uvádíme v následujícím přehledu.

Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci

Standardní délka studia na U3V je tři roky. Studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci je modulově sestaveno. První modul tvoří 1. ročník, který je informačně motivačně koncipován a jeho hlavním cílem je orientace a adaptace posluchačů U3V. Zájemci o studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci s vysokoškolským vzděláním nemusí první ročník absolvovat, mohou podat přímo přihlášku do druhého ročníku. Náplní 1. ročníku jsou přednášky o historii a současnosti Univerzity Palackého v Olomouci, filozofii a poslání U3V, stresu a psychohygieně ve vyšším věku a vybrané přednášky z příslušných specializovaných běhů. Po absolvování 1. ročníku si posluchači na základě svého zájmu a preference volí některý z tzv. specializovaných běhů. Druhý modul tvoří 2. a 3. ročník, který má podobu tzv. specializovaných běhů. Tyto specializované běhy jsou konkrétně tematicky zaměřené a jsou připravovány vždy příslušnou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci. Jsou to následující specializované běhy:

(dostupné z <https://u3v.upol.cz/info-775/>

z <https://www.studuj.upol.cz/moznosti-studia/univerzita-trethoveku/> /

z <https://files.upol.cz/sites%2Fpub%2FpubNormy%2FRad%20CZV-I.UZ.pdf>)

a) Společenské vědy – zajišťuje Filozofická fakulta UP .

V rámci modulu společenských věd je věnována pozornost nejrozličnějším tématům z oblasti sociálních věd, tedy oborů a disciplín zabývajících se obecně člověkem a společností. V každém semestru se studenti podrobněji seznámí s některou z vybraných společenskovedních disciplín. Mezi nejoblíbenější patří tradičně především témata z oblasti psychologie, sociologie, andragogiky, filozofie, religionistiky, práva a politologie.

b) Psychosociální studia – zajišťuje Filozofická fakulta UP .

V průběhu studia jsou probírány nejen vybrané otázky ze základních psychologických disciplín (např. vývojové psychologie, psychologie osobnosti či sociální psychologie apod.), ale také z aplikovaných psychologických disciplín (jako je např. psychologie rodiny, poradenská psychologie, psychologie zdraví, psychologie stáří a stárnutí, psychologie komunikace atd.). Ústředními tématy jsou zejména: partnerská komunikace, komunikace lékař a pacient, náročné komunikační situace, řešení konfliktů, sebepoznání, zvládání životních problémů, stres a psychohygienu apod.

c) Kultura v minulosti a přítomnosti – zajišťuje Filozofická fakulta UP .

Na posluchače tohoto kurzu čeká soubor přednášek zaměřených na výtvarnou kulturu. V průběhu čtyř semestrů si snad každý přijde na své, témata jsou totiž volena tak, aby byla zachována co největší různorodost a pestrost. Milovníci staršího umění se například dozvědí něco nového o barokním malířství a sochařství na Olomoucku, o figurálních sgrafitech na fasádách renesančních měšťanských domů na Moravě nebo o tom, jak fungovaly grafické ateliéry v 15. století. Pro obdivovatele památek je v nabídce série přednášek, jejichž tématem bude právě památková péče a složité úkoly, se kterými se specialisté tohoto oboru potýkají. V rámci tohoto kurzu se frekventanti zabývají i současností, např. stavbou panelových domů, které ani do historie nepatří a na první pohled s uměním vůbec nesouvisí.

d) Historie a archeologie – zajišťuje Filozofická fakulta UP .

Specializovaný běh si klade za cíl seznámit posluchače se základní terminologií a metodikou oboru archeologie, s periodizací pravěku, středověku a raného novověku. Pozornost je věnována především jednotlivým úsekům vývoje lidské společnosti od počátků člověka a lidské civilizace až po raný novověk s důrazem na konkrétní příklady a nové výzkumy i jejich výsledky, zejména na Moravě a ve Slezsku.

e) Kapitoly z českých dějin - zajišťuje Filozofická fakulta UP.

Specializovaný běh zahrnuje přehled českých dějin od raného středověku do 20. století a jeho odraz v regionální historii se zaměřením na politické, hospodářské i kulturní dějiny. Součástí programu jsou návštěvy výstav, exkurze do historických objektů i vycházky po památkách Olomouce.

f) Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. století – zajišťuje Filozofická fakulta UP.

Specializovaný běh představuje vybrané kapitoly především z českých dějin 19. a 20. století. Seznamuje posluchače s jednotlivými tématy společenského a historického vývoje daného období, probírána je nejrůznější problematika od politických dějin, přes dějiny hospodářské až po kulturu každodenního života. Součástí kurzu jsou rovněž odborné exkurze do muzeí či zajímavých lokalit tematicky spjatých s některou z přednášek a další komentované prohlídky.

g) Evropská kultura a křesťanství – zajišťuje Cyrilometodějská teologická fakulta UP.

Kurz reflektuje proměny křesťanství v jeho dějinném vývoji. Tyto proměny prezentuje na pozadí dějin obecných i církevních, dějin umění, historické antropologii, či dějin spirituality. Kurz není vystavěn pouze na frontálních přednáškách, ale snaží se vytvořit laboratoř poznání, kde se na výsledku práce podílí každý účastník kurzu. Studující je pak na základě interpretace historických pramenů písemné, hmotné i obrazové povahy schopen blíže analyzovat a porozumět dědictví předchozích staletí. Kurz se též snaží představit některá diskutovaná témata související s dějinami a kulturou křesťanství (dějiny papežství, hereze, křížové výpravy, dějiny templářů, inkvizice, husitství apod.)

h) Křesťanství a teologie v proměnách času – zajišťuje Cyrilometodějská teologická fakulta UP.

Přednášky v rámci tohoto kurzu jsou věnovány vybraným otázkám z církevních dějin, morální a dogmatického teologie, církevního práva a biblistiky. V každém semestru je zpravidla probíráno jedno téma, které je představeno z různých pohledů jednotlivých disciplín (např. manželství a rodina, křesťanská bohoslužba apod.).

i) Kapitoly z humanitních věd – zajišťuje Pedagogická fakulta UP.

Na Pedagogické fakultě UP se v rámci specializovaného běhu „Kapitoly z humanitních věd“ zaměřují například na současnou rodinu či aktuální problémy seniorského věku, dále na antropologii, psychologii a rovněž na společenskovední a historická témata. Jednotlivé semestry jsou zaměřeny monotematicky. Kromě teoretických přednášek jsou zařazeny do programu také debaty s odborníky z praxe, exkurze i neformální setkání.

j) My - lidé a příroda – zajišťuje Přírodovědecká fakulta UP.

Výuka je v rámci tohoto modulu zaměřena na problematiku diverzity, systematiky a ekologie významných skupin nižších a vyšších rostlin, stejně tak i živočichů. Posluchači se dozví nejmodernější poznatky z těchto disciplín, stejně tak i poznatky s praktickým dopadem do jejich života. Zvláštní blok přednášek je věnován aplikacím v biotechnologiích, genetice a molekulárním aspektům studia živé přírody. V každém roce je zařazena exkurze se zaměřením na praktické ukázky z některých přednášených témat.

k) Nové trendy v přírodních vědách – zajišťuje Přírodovědecká fakulta UP.

Specializovaný běh reflektuje aktuální dění v přírodních vědách. Kromě přednášek studenti-senioři absolvují i cvičení v laboratořích, kde mohou ověřit své teoretické znalosti z přednášek. Kromě oborů jako je optika či fyzika se daný běh věnuje i geoinformatice a astronomii.

l) Člověk ve zdraví a nemoci – zajišťuje Lékařská fakulta UP.

Specializovaný běh podává posluchačům informace o fyziologických a vybraných patologických dějích v lidském těle, jejich hodnocení a sledování vzhledem k zajištění prevence a předcházení patologických stavů. Zaměřuje se na problematiku nejen nemocí a stáří, ale i na problematiku významu celého lidského života a vztahu všech generací. Témata jsou konkrétní, komentují i nejnovější diagnostické a léčebné metody a objasňují základní význam ukazatelů nemocí tak jak je podávají výsledky biochemických a instrumentálních vyšetření.

m) Zdravotnické vědy – zajišťuje Fakulta zdravotních věd UP.

Tento specializovaný běh je realizován v Centru praktických dovedností FZV UP, což do značné míry udává jeho charakter. Modul je spíše teoreticko-prakticky zaměřen. Výuka probíhá v relativně malých skupinách účastníků (max. 15 osob), účastníci tak mají možnost si osobně všechno vyzkoušet a „osahat“ – např. resuscitaci na modelech, polohování pacienta, měření tlaku, aplikace injekcí apod. V programu tohoto specializovaného běhu se objevují témata ošetřovatelství, etiky ve zdravotnictví, vyšetřovacích metod, první pomoci apod.

n) Pohyb – cesta za zdravím – zajišťuje Fakulta tělesné kultury UP.

Výuka v zimním semestru je zaměřena teoreticky. Obsah přednášek je směřován do oblasti zdravého stárnutí (health aging) v kontextu biologických zákonitostí. Účastníci se seznámí s biologickými zákonitostmi a teoriemi stárnutí, heterogenitou a specifiky seniora, regresními změnami v organismu. V rámci teoretických přednášek jsou frekventanti upozorněni na možnosti zpomalení regresních změn, seznámení s doporučeními pohybového chování a pohybových programů, kontraindikacemi a aktivizačními přístupy. Přednášky jsou realizovány v kontextu sociologických a psychologických poznatků. Nedílnou součástí jsou výživové zákonitosti, stereotypy ve stáří a jejich specifika. Letní semestr je zaměřen prakticky, předměty jsou realizovány v tělocvičnách nebo venku a jejich náplň je zaměřena

především na rozvoj koordinačních schopností; nácvik správného dýchání, které rozvíjí dýchací funkce a přispívá k relaxaci; cvičení pro správné držení těla a uvolnění; psychomotorická cvičení, cvičení s prvky jógy a speciální cvičení v józe smíchu; relaxační cvičení pro navození psychického a fyzického uvolnění, tance. V rámci praktické výuky je realizována výuka nordic walking (chůze s holemi), která přispívá k rozvoji vytrvalostních schopností a výuková jednotka zaměřena na posilování seniorů s vlastním tělem i cvičebními pomůckami. Všechna cvičení jsou realizována odborníky, s ohledem na zdravotní a funkční stav seniorů a v kontextu přesvědčení „kalogathia“ – harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty. V rámci běhu na FTK UP mohou studenti a studentky U3V využít možnosti diagnostiky jejich somatického stavu (např. tělesné složení, morfologie a funkce nohy, spirometrické vyšetření, svalová síla, stav denzity (hustoty) kostní tkáně ve specializovaných laboratořích FTK UP.

o) Ochrana práv jednotlivce – zajišťuje Právnická fakulta UP.

Specializované studium nabízí posluchačům možnost seznámit se se základní funkcí práva, a to funkcí ochrannou. V úvodní části se posluchači dozví, jakou ochranu jejich právům mohou poskytnout jednotlivá právní odvětví a následně se věnují zvláštnostem jednotlivých odvětví práva. Zcela v souladu s cíli univerzity třetího věku je dbáno na osobnostní rozvoj posluchačů, a to zejména rozšířením jejich vědomostí o svých právech ústavních, promítajících se do práva občanského, správního, ale i trestního a evropského.

Virtuální univerzita třetího věku v Olomouci (garantem je Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze) – organizuje Krajská rada seniorů Olomouckého kraje.

Senioři 50+ studují tříleté cykly v šesti semestrech. Každý rok je dvousemestrální, přednášky jsou realizovány v zimním a letním semestru. Každý semestr je věnován jednomu kurzu. Účastníci sledují přednášku v kolektivu (místnost konzultačního střediska na krajském úřadě v Olomouci) přenosem z internetu na plátno a po každé přednášce vypracovávají senioři kolektivní test (poté samostatně, včetně závěrečného testu). Mezi jednotlivými přednáškami může senior studovat individuálně podle svého rozhodnutí buď přes internet (opakovaná

videopřednáška) nebo v tištěné podobě (syllabus, přepsaná přednáška). Vstupní přihlašovací jméno a heslo (login) na portál k přednáškám je seniorům přidělován na základě písemné přihlášky v konzultačním středisku.

Pro tříleté období **2017 – 2019** připravil garant následující kurzy:

(dostupné z <https://www.kr-olomoucky.cz/virtualni-univerzita-tretiho-veku-kalendar-3877.html>
<https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=12>)

a) Genealogie – Hledáme své předky.

Kurz posluchače seznamuje se základními pojmy z oblasti genealogie (rodopisu) a poskytuje jim informace o tom, jak začít pátrat po svých předcích.

b) Cestování – co jste možná nevěděli.

Lidé cestují z řady různých důvodů a na různá místa na celém světě. Jaká rizika ale cestování obnáší? Působí cestovní ruch vždy pouze pozitivně, nebo může mít i negativní dopady na kulturu, společnost a životní prostředí? A jak se chovat jako správný cestovatel? V tomto kurzu naleznou senioři kromě odpovědí i další zajímavé informace o historii cestování a lázeňství.

c) České dějiny a jejich souvislosti.

Dovětek v názvu kurzu České dějiny a jejich souvislosti není náhodný. To proto, že české dějiny běžně chápeme jako „naše“, tedy české, Čechů. Avšak tyto naše dějiny se trvale odehrávají v mnohačetných a proměňujících se souvislostech národních, státních, kulturních, ale i geografických a klimatických. Bez zřetele k nim je nelze pochopit. Proto kurz chce v míře, kterou jeho plánovaný rozsah umožňuje, na tyto souvislosti upozornit. Je tedy koncipován jako zamyšlení nad základními problémy českého dějinného vývoje a nikoli jako jeho faktografický přehled.

d) Gian Lorenzo Bernini – genius evropského baroka.

Přednášky odborným pohledem sledují život a dílo neapolského rodáka Giana Lorenza Berniniho - jednoho z nejvýznamnějších umělců evropského baroka. Jeho sochy se staly vzorem pro evropské barokní sochaře, často ovšem vzorem nedostižným. Bernini byl pro baroko podobně jako Michelangelo pro renesanci revolučním mistrem, jenž ukázal svému okolí cestu.

e) České dějiny a jejich souvislosti II.

V tomto kurzu České dějiny v souvislostech Univerzity třetího věku se účastníci zabývají českými dějinami od 15. do 19. století. Jeho šest přednášek provádí účastníky základními etapami českých dějin až na práh moderní občanské společnosti a k motivům vzniku Československé republiky.

f) Klenoty barokního sochařství v českých zemích.

Kurz během šesti videopřednášek seznamuje posluchače s několika nejznámějšími sochařskými památkami z období baroka v České republice.

Pro další tříleté období **2020 – 2022** nabízí garant následující kurzy:

(dostupné z <https://www.kr-olomoucky.cz/virtualni-univerzita-tretiho-veku-kalendar-3877.html>
<https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=12>)

a) Čínská medicína v naší zahrádce.

Představuje tradiční čínskou medicínu a některé léčivé rostliny pro pěstování v našich podmínkách.

b) Lidské zdraví.

V šestidílném cyklu jsou přednášky věnovány výkladu základních pojmů v lékařství, nemocem stáří a nejzávažnějším chorobám.

c) Osobní finance.

Kurz Osobní finance poskytuje základní informace o fungování finančního trhu v rámci České republiky.

d) Vývoj a současnost Evropské unie.

Výukový kurz zaměřený na problematiku evropské integrace se skládá z šesti přednášek, které mají za cíl poskytnout posluchačům základní informace týkající se Evropské unie a jejího fungování,

e) Vývoj informačních technologií do roku 2019

V přednáškách se senioři seznámí s vývojem počítačů a internetu, včetně základních informací o elektronickém obchodování a elektronické státní správě (e-Government).

f) Život a dílo Michelangela Buonarrotiho.

Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni (6. března 1475, Caprese – 18. února 1564, Řím). Florentský sochař, malíř a architekt, jenž se stal nejslavnějším umělcem v dějinách lidstva.

Knihovna města Olomouce

Je příspěvkovou organizací. Za doby fungování okresu nesla název Okresní knihovna. Od roku 2003 se zřizovatelem knihovny stalo Statutární město Olomouc a knihovna začala působit pod názvem Knihovna města Olomouce. Tvoří ji 14 knihoven na celém území města, má asi 300 000 knihovních jednotek a 12 000 čtenářů, kteří si za rok vypůjčí přes půl milionu knih, novin, časopisů, hudebnin, gramofonových desek a CD. Pořádá celou řadu vzdělávacích akcí pro širokou veřejnost, kterých se senioři mohou zúčastnit, ale senioři nejsou pro ni jedinou cílovou skupinou. Každoročně pořádá též den otevřených dveří, kdy seznamuje návštěvníky s fungováním knihovny (dostupné z <http://www.kmol.cz/> , časopis Olomoucký senior 2018 č. 1-4).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-------------------------|---|---|--|
| Počítačové kurzy zdarma | Úvod do Windows pro začátečníky: -Internet a elektronická pošta -Upravujeme fotografie a video. -MS Office-Word, Excel -PowerPoint | M. Benčík M. Benčík J. Komárek M. Benčík | 2018-2019 2018-2019 2018-2019 2018-2019 |
| Cyklus besed | Olomoucká poezie a próza-1 Olomoucká poezie a próza-2 Potřebuje Olomouc mrakodrapy? Malé ostrovy v Indickém oceánu Deprese z pohledu pacientky Paměť v kondici Život ve starověkých Athénách Mezi Eufратem a Tigridem Kurdistán | P. Kožušníková P. Kožušníková M. Mertlová P. Kozel L. Křivancová M. Král V. Mičková V. Mičková I. Dvořáková | 2018 2018 2018 2018 2019 2019 2019 2019 2019 |

Vědecká knihovna v Olomouci

Vědecká knihovna v Olomouci se řadí mezi nejvýznamnější knihovny na území Česka s unikátním souborem historických fondů. Tento soubor tvoří 1 451 rukopisů, 1 700 prvotisků

a téměř 80 000 svazků starých tisků. Knihovna byla založena v roce 1566 a až do roku 1860 plnila funkci knihovny olomoucké univerzity. Pořádá celou řadu vzdělávacích akcí pro širokou veřejnost, kterých se senioři mohou zúčastnit, ale senioři nejsou pro ni prioritní cílovou skupinou (dostupné z <https://www.vkol.cz/cs/> a časopis Olomoucký senior 2018 č. 1-4).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-----------|---|---------------------|------------|
| Prohlídky | Komentované prohlídky o historii a fungování vědecké knihovny | Pracovníci knihovny | čtvrtletně |
| Přednášky | Zánik druhé republiky | J. Rychlík | 2018 |
| | Matematika ve službách astronomie | Prof. Druckmüller | 2018 |
| | Cestopisná přednáška-Kongo | T. Kubeš | 2019 |
| | Gruzie-tajemné království ve stínu Kavkazu | V. Boháč | 2019 |

Muzeum umění v Olomouci

Muzeum umění v Olomouci (dříve Galerie výtvarného umění) bylo založeno 5. dubna 1951 jako součást Vlastivědného muzea v Olomouci. Po roce 1989 se osamostatnilo, nyní rozvíjí svoji veřejnou expoziční, výstavní, osvětovou) činnost ve třech budovách. Jeho zřizovatelem je Ministerstvo kultury České republiky. Muzeum spravuje zhruba 90 600 sbírkových předmětů (z oblasti malířství, sochařství, kresby, volné a užité grafiky, fotografie, užitého umění a dokumentace architektury), takže je po této stránce třetí největší institucí svého druhu v českých zemích. Pořádá celou řadu vzdělávacích akcí pro širokou veřejnost, kterých se senioři mohou zúčastnit, ale senioři nejsou pro ni jedinou cílovou skupinou (dostupné z <http://www.muo.cz/> a časopis Olomoucký senior 2018 č. 1-4).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-----------|--|------------------|-----------------------|
| Prohlídky | Komentované prohlídky výstav s návštěvou krypty Dómu sv. Václava | Pracovníci muzea | Na základě objednávky |
| Přednášky | Peter Paul Rubens | L. Daniel | 2018 |
| | Obnovení československo-izraelských vztahů | M. Žantovský | 2018 |
| | Volby a čím by měl být politik | T. Lebeda | 2019 |
| | Architekti českého baroka | M. Pavlíček | 2019 |
| Beseda | Mezi bosenskými islamisty | V. Boháč | 2019 |

Vlastivědné muzeum v Olomouci

Vlastivědné muzeum v Olomouci je muzeum zaměřené na historii a místopis středomoravského regionu. Jeho zřizovatelem je Olomoucký kraj a kromě hlavního sídla v Olomouci spravuje také zámek v Čechách pod Kosířem a Arboretum Bílá Lhota. Pořádá celou řadu vzdělávacích akcí pro širokou veřejnost, kterých se senioři mohou zúčastnit, ale senioři nejsou pro ni jedinou cílovou skupinou (dostupné z <https://www.vmo.cz/> a časopis Olomoucký senior 2018 č. 1-4).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|----------|---|---|-----------------------|
| Expozice | Příroda Olomouckého kraje Od Zborova k republice | Samoobslužné pracovní listy po zhlédnutí expozice | Na základě objednávky |

5.3 Šternberk

Šternberk je moravské město, ležící 16 km severně od Olomouce na říčce Sitce a na úpatí Nížkého Jeseníku. Je obcí s rozšířenou působností a žije zde přibližně 13 tisíc¹ obyvatel. Město vzniklo z osady pod hradem stejného jména, střežícího důležitou křižovátku obchodních cest. Historické jádro města je městskou památkovou zónou (dostupné z <https://www.sternberk.eu/>).

Možnosti edukace seniorů ve Šternberku

Ve Šternberku vzdělávání seniorů zabezpečují Univerzita třetího věku, regionální pobočka olomoucké Univerzity třetího věku a dále zde od roku 2011 funguje i Virtuální univerzita třetího věku, jejímž garantem je Česká zemědělská univerzita v Praze a organizuje jí Městské kulturní středisko. Tyto dvě instituce jsou zaměřeny na seniory jako klíčovou cílovou skupinu. Mimo to Městské kulturní zařízení pořádá celou řadu vzdělávacích akcí pro širokou veřejnost, kterých se mohou senioři rovněž zúčastnit.

Univerzita třetího věku ve Šternberku

Od akademického 2018-19 nabízí Univerzita třetího věku seniorům možnost dalšího vzdělávání i ve Šternberku. Jde o regionální pobočku Univerzity třetího věku při Univerzitě

Palackého v Olomouci. Program studia přibližně kopíruje programy Univerzity třetího věku v Olomouci.

Pro rok 2019 je navíc ke stávajícímu programu připojen kurz právního minima. Účastníky čeká celkem 6 přednášek z právní problematiky. O prázdninách se bude konat Letní škola U3V, kde bude pro účastníky připravena výuka angličtiny, německé konverzace a témata cestování a trénování paměti (dostupné z <https://www.mkzsternberk.cz/zajmove-cinnosti/univerzita-tretiho-veku.html>).

Virtuální univerzita třetího věku ve Šternberku (garantem je Česká zemědělská univerzita v Praze) – organizuje Městské kulturní zařízení ve Šternberku.

Od roku 2011, kdy virtuální univerzita ve Šternberku zahájila svoji činnost, proběhly už dva tříleté cykly. V letech **2017 – 2019** probíhá již třetí cyklus. Každý rok je dvousemestrální, přednášky realizovány v zimním a letním semestru. Každý semestr je věnován jednomu kurzu. Výuka probíhá 1 x za 14 dnů vždycky ve čtvrtek. Pro toto období připravil garant následující kurzy: (dostupné z <https://e-senior.czu.cz/>)

a) Genealogie – Hledáme své předky.

Kurz posluchače seznamuje se základními pojmy z oblasti genealogie (rodopisu) a poskytne jim informace o tom, jak začít pátrat po svých předcích.

b) Cestování – co jste možná nevěděli.

Lidé cestují z řady různých důvodů a na různá místa na celém světě. Jaká rizika ale cestování obnáší? Působí cestovní ruch vždy pouze pozitivně, nebo může mít i negativní dopady na kulturu, společnost a životní prostředí? A jak se chovat jako správný cestovatel? V tomto kurzu naleznou senioři kromě odpovědí i další zajímavé informace o historii cestování a lázeňství.

c) Osobní finance.

Kurz Osobní finance poskytuje základní informace o fungování finančního trhu v rámci České republiky, o tom, jak nejlépe hospodařit, vytvářet osobní rozpočet, orientovat se v bankovních službách apod.

d) Lidské zdraví.

V šestidílném cyklu jsou přednášky věnovány výkladu základních pojmů v lékařství, nemocem stáří a nejzávažnějším chorobám.

e) České dějiny a jejich souvislosti II.

V tomto kurzu České dějiny v souvislostech Univerzity třetího věku se účastníci zabývají českými dějinami od 15. do 19. století. Jeho šest přednášek provádí účastníky základními etapami českých dějin až na práh moderní občanské společnosti a k motivům vzniku Československé republiky.

f) Křesťanská ikonografie a hagiografie

Tento kurz se věnuje základům křesťanské ikonografie a hagiografie. Jde o odvětví umění, které se zabývá popisem a klasifikací různých zobrazení a popisuje život a skutky světců a provádí jejich výklad.

Pro další, v pořadí čtvrtý cyklus (2020 – 2022) nabízí garant další zajímavé kurzy. Které to budou a jaké bude jejich pořadí, nebylo zatím přesně stanoveno.

Městské kulturní zařízení ve Šternberku

Městské kulturní zařízení je příspěvkovou organizací s právní subjektivitou, jejímž zřizovatelem je město Šternberk. Součástí Městského kulturního zařízení jsou jednotlivá střediska, mezi která patří Městský klub - Kulturní dům, Městská knihovna a Expozice času. Hlavní náplní činnosti Městských kulturních zařízení je zajišťování kulturních a duchovních hodnot a společenského života občanů. Senioři nejsou jejich jedinou cílovou skupinou, přesto v roce 2018 ve spolupráci s městskou policií uspořádalo toto městské kulturní zařízení pro seniory kurz dopravní bezpečnosti s názvem Senior bez nehod (dostupné z <https://www.mkzsternberk.cz/zakladni-informace.html> a časopis Moravský senior 2018 č. 1 – 12).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|------------------------------|--|---------------------------|------|
| Cyklos přednášek pro seniory | Senior bez nehod aneb jak se chovat v silničním provozu- 10 přednášek s cílem snížit nehodovost seniorů | Městská policie Šternberk | 2018 |

Pro širokou veřejnost pak Městské kulturní zařízení připravilo následující akce: (dostupné

z <https://www.mkzsternberk.cz/zakladni-informace.html> a časopis Moravský senior 2018 č. 1 – 12).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-----------|----------------------------------|--------------|------|
| Přednášky | Divoká krása Jeseníků | J. Jirman | 2018 |
| | Imunita-základ našeho života | D. Landová | 2018 |
| | Karel Čapek-spisovatel | V. Hlúzová | 2018 |
| | Kanada v divočině a mezi Indiány | O. Bačík | 2019 |
| | Peru | V. Šmídová | 2019 |
| | Ázerbájdžán | J. Říha | 2019 |
| Besedy | Voda-základ života | A. Kostůnek | 2018 |
| | Na vlastní oči | J. Klíma | 2019 |
| | Co je Kino Senior | P. Oborný | 2019 |

5.4 Litovel

Litovel je město ležící 18 km severozápadně od Olomouce na řece Morava, jejichž šest ramen dodává Litovli specifický ráz. Město se proto také nazývá *hanácké Benátky*. Jedno z ramen, Nečíz, protéká přímo pod radniční věží a celým náměstím. Žije zde přibližně 9 900 obyvatel, katastrální výměra činí 46,39 km². Nachází se v nadmořské výšce 233 m n. m. na úpatí Dražanské vrchoviny (dostupné z <https://www.litovel.eu/>).

Možnosti edukace seniorů v Litovli

Městský klub Litovel

Městský klub Litovel je příspěvkovou organizací se samostatnou právní subjektivitou. O jeho zřízení ke dni 1. ledna 1992 rozhodlo zastupitelstvo města Litovel. Ve své činnosti se Městský klub řídí svou zřizovací listinou. Ta vymezuje práva a povinnosti tohoto kulturního zařízení a celkový rozsah jeho činnosti. A jaké kulturní služby má Městský klub poskytovat občanům města a jeho regionu? Mezi ty základní patří především pořádání a zprostředkování uměleckých produkcí pro všechny věkově sociální skupiny. Senioři sice nejsou jedinou cílovou skupinou, přesto v roce 2018 ve spolupráci s městskou policií uspořádal městský klub pro seniory kurz dopravní bezpečnosti s názvem Senior bez nehod (dostupné z <http://www.mklitovel.cz/cs/mestsky-klub/> a časopis Moravský senior 2018 č. 1 – 12).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|------------------------------|--|-------------------------|------|
| Cyklus přednášek pro seniory | Senior bez nehod aneb jak se chovat v silničním provozu- 10 přednášek s cílem snížit nehodovost seniorů | Městská policie Litovel | 2018 |

Pro širší veřejnost (včetně seniorů) pak uspořádal Městský klub v Litovli tyto akce (dostupné z <http://www.mklitovel.cz/cs/mestsky-klub/> a časopis Moravský senior 2018 č. 1 – 12).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-----------|--|---------------|------|
| Přednášky | Můj africký příběh | H. Hindráková | 2018 |
| | Autoimunita-učme se od včel | H. Váňová | 2018 |
| | Jak pečovat o své zdraví | H. Váňová | 2018 |
| | Cestujeme - Irán | J. Franek | 2019 |
| | Cestujeme - Nepál | J. Franek | 2019 |
| | Jak řešit konflikty v rodině | J. Halda | 2019 |
| | Itálie jak ji neznáme | Z. Mírová | 2019 |
| Besedy | Přendíte si splknót - beseda o hanáckém nářečí | P. Kovaříček | 2018 |
| | Toulky světem - Keňa | V. Arnoš | 2018 |
| | Florida a Havaj na Havaji | Motani | 2018 |
| | Toulky světem - Ásie | V. Arnoš | 2018 |
| | Toulky světem - Thajsko a Laos | V. Arnoš | 2019 |
| | Léta v sovětských vězeních | V. Sosnatová | 2019 |
| | Akakor | V. A. Sláma | 2019 |

5.5 Uničov

Uničov je město ležící 22 km severozápadně od Olomouce. Uničov býval královským městem, založen byl roku 1213 moravským markrabětem Vladislavem Jindřichem. Katastrální výměra činí 48,27 km² a žije zde přibližně 11 tisíc obyvatel. Je jedno ze sedmi moravských královských měst, ležící na přechodu Hané, Hrubého a Nížkého Jeseníku. Jádrem oblasti je povodí řeky Oskavy. Na jih je kraj otevřen k řece Moravě, od které jej odděluje lužní les Doubrava. Z ostatních stran je obklopen podhůřím Jeseníků. O dávném osídlení svědčí četné archeologické nálezy, např. objev pravěké železářské huti u Želechovic.

(dostupné z <http://www.unicov.cz/>)

Možnosti edukace seniorů v Uničově

Městské kulturní zařízení v Uničově

Městské kulturní zařízení Uničov je příspěvková organizace zřízená městem Uničovem. Hlavní náplní je zajištění kulturního a společenského dění ve městě. MKZ pořádá kulturní akce pro širokou veřejnost, mateřské školy, základní a střední školy, zajišťuje kurzy společenského tance atd. Nedílnou součástí MKZ je městské muzeum U Vodní branky,

koncertní síň s galerií U Minoritů, knihovna a kino. Pod záštitou MKZ pracuje také Kruh přátel hudby, Smíšený pěvecký sbor Uničov, Dětský pěvecký sbor Rosička, Dechový orchestr Haná, Sdružení pro film a video a festival amatérské filmové tvorby Mladá kamera. Pořádá akce pro širokou veřejnost, a ačkoliv senioři nejsou jedinou cílovou skupinou MKZ, v roce 2018 v rámci celostátního projektu Senior bez nehod uspořádalo pro seniory i tuto akci ve spolupráci s městskou policií (dostupné z <http://m.unicov.cz/mestske-kulturni-zarizeni-p-o/os-50/p1=13491>).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|------------------------------|--|------------------------|------|
| Cyklus přednášek pro seniory | Senior bez nehod aneb jak se chovat v silničním provozu- 10 přednášek s cílem snížit nehodovost seniorů | Městská policie Uničov | 2018 |

Z ostatních akcí pro širší veřejnost, kterých se senioři rovněž účastní, vybíráme (dostupné z <http://m.unicov.cz/mestske-kulturni-zarizeni-p-o/os-50/p1=13491>).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|-------------------|--|--------------|------|
| Přednášky | Zábřežskem-po cestách legend a příběhů | M. Kobza | 2018 |
| | Sovinecko a jeho historické obce | M. Kobza | 2018 |
| | Baroko na Šumpersku | J. Jelínek | 2018 |
| | Z historie obce Nová Hradečná | L. Kirkosová | 2019 |
| | Německo-šestnáct spolkových zemí | M. Urban | 2019 |
| Besedy | O tej velkej vojně | O. Pohajda | 2018 |
| | Uničovské mince, medaile a plakety | J. Urbášek | 2018 |
| | O zlatém pokladu v Uničově | J. Urbášek | 2018 |
| | Uničov v obrazech od A do Z | J. Urbášek | 2019 |
| | Manuál zralé ženy | H. Pawlovská | 2019 |
| Uničovské střípky | J. Urbášek | 2019 | |

5.6 Některé neziskové a ostatní organizace regionu Olomouc

Jednou z organizací, která je přímo zaměřena na seniory, jako cílovou skupinu, je **Krajská rada seniorů olomouckého kraje** Jde o regionální pracoviště, které je odborným útvarům pro výkon akreditovaných činností Rady seniorů ČR. Toto pracoviště zajišťuje ambulantní a terénní poradenství seniorské populaci v otázkách sociálních, právních a bytových, vedení evidence odborného sociálního poradenství a zajišťuje a organizuje

vzdělávací akce pro seniory ve spolupráci s ostatními institucemi v rámci regionu Olomouc.

V období 2018 – 2019 jde o následující akce (dostupné z (<http://www.rscr.cz/dokumenty-rscr/>) :

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|------------------------------|---|---------------------------------------|---------|
| Cyklus přednášek pro seniory | Senior bez nehod aneb jak se chovat v silničním provozu- 10 přednášek s cílem snížit nehodovost seniorů | Městská policie Olomouc | 2018 |
| | Bezpečný domov aneb protiprávní jednání na seniorech 6 přednášek s cílem osobní bezpečnosti | Městská policie Olomouc | 2018 |
| | Péče o vaše zdraví. 3 přednášky o zdraví, domácím násilí a týrání seniorů a zdravý životní styl. | FN Olomouc Městská policie Olomouc | 2019 |
| Kurzy pro seniory | Moderní senior. Naučíme vás pracovat s počítačem a chytrým telefonem | Maltéžská pomoc o. p. s Olomouc | 2018-19 |
| | Jedu s dobou. Teoretická a praktická část pro seniory-řidiče. | Automotoklub ČR Olomouc | 2018 |
| | Kurz angličtiny pro seniory pro začátečníky i mírně pokročilé | FF UP Olomouc | 2019 |
| | Blízká setkání třetího věku. Trénování paměti, zdravý životní styl, jak funguje lidské tělo, optické klamy a hlavolamy | Pevnost poznání UP Olomouc | 2019 |
| Semináře pro seniory | Závislosti v seniorském věku | E. Elsíková | 2018 |
| | Lidský mikrobiom - význam a vliv na lidský organismus | D. Malotová | 2018 |
| | Stravovací návyky - ohled na možné nemoci | Z. Dokládál | 2018 |
| | Právní poradna - dluhové pasti | M. Petr | 2018 |

Neziskové organizace konají celou řadu akcí pro širokou veřejnost. Počítají i s účastí seniorů ale jejich akce nejsou přímo určeny pro cílovou skupinu seniorů.

„Nezisková organizace je organizace, která nevytváří zisk k přerozdělení mezi své vlastníky, správce nebo zakladatele. Zisk sice může vytvořit, ale musí ho zase vložit zpět do rozvoje organizace a plnění jejího poslání. Neziskové organizace tedy nejsou obchodní společností ani jiným podnikatelským subjektem. Zakládají se za účelem uspokojení konkrétních potřeb občanů a komunit. Prostor pro neziskové organizace je proto značně široký, patří sem jak různé organizační složky státu, občanská sdružení a spolky nebo

i neziskové organizace typu obchodních společností (družstva, společenství vlastníků jednotek). “ Zákon č.89/2012Sb (dostupné z <https://www.noveaspi.cz/products/lawText/1/74907/1/2>).

Zákon č.90/2012Sb (dostupné z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-90>).

V období let 2018 – 2019 najdeme následující významnější akce (časopis Moravský senior 2018 č. 1 – 12, 2019 č. 1 – 4).

| Názvy | Témata | Vzdělavatelé | Rok |
|---------------------------|--|---|---------|
| Kurzy pro širší veřejnost | Kurz rozvoje osobnosti | Akademie MADAMI Olomouc | 2018-19 |
| | Terapie formou koučingu | Celostní terapie Olomouc | 2018 |
| | Dopravní výchova | Nadace Bezpečná Olomouc | 2018-19 |
| | Praktická rétorika ve čtyřech blocích | Nová Akropolis Olomouc | 2018-19 |
| Přednášky | Ochrana životního prostředí | Hnutí DUHA Olomouc | 2018 |
| | Izrael a Palestina-co se z médií nedozvíte | ARPOK o. p. s Olomouc | 2019 |
| | Snímek na tělo Jindřicha Štreita | | 2018 |
| | Pohybem ke zdraví | Spolek přátel umění Akademik klub Olomouc | 2018 |
| | Historie, religiozita a umění | Matice svatokopecká Svatý Kopeček | 2019 |
| Besedy | Humanitární účast v Afghánistánu | Česká humanitární asociace | 2018 |

II. EMPIRICKÁ ČÁST

6 Výzkumné šetření

6.1 Charakteristika cílové skupiny a účel výzkumného šetření

Cílovou skupinou výzkumného šetření byli senioři a seniorky věku od 61 roků. Výběr byl náhodný. Bylo osobně rozdáno celkem 160 dotazníků. Každý z respondentů obdržel dotazník a prázdnou obálku. Respondentům bylo sděleno, aby po vyplnění dotazníku vložili tento do obálky a tuto zalepili. Zpětný sběr dotazníků byl opět proveden osobně. Návratnost činila 153 dotazníků, tj. 95,63 %. Po rozlepení obálek byly 3 dotazníky z výzkumného šetření vyřazeny, protože byly zmatečně vyplněny (dvojí druh dosaženého vzdělání, dvoje bydliště a neuvedení, zda je senior v důchodu či nikoliv). Pro výzkumné šetření bylo tedy použito 150 dotazníků.

Respondentům bylo položeno celkem 16 otázek, Každá otázka byla položena samostatně pro možnost jednoduché orientace. Osobně byli senioři seznámeni s tím, k čemu vyplněný dotazník bude sloužit a požádání o souhlas se zařazením do výzkumného šetření. Souhlasili všichni.

Jednotlivé otázky se týkaly:

- pohlaví a věku seniorů (položky č. 1 a 2),
- nejvyššího dosaženého vzdělání (položka č. 3),
- rodinného stavu (položka č. 4),
- zda jsou v důchodu či zda stále ještě pracují (položky č. 5, 6 a 7),
- bydliště (položky č. 8 a 9),
- jejich vzdělávání (položky č. 10, 11, 12, 15 a 16),
- jak jsou na tom s ovládním informačních technologií (položka č. 13),
- odkud získávají informace o možnostech dalšího vzdělávání (položka č. 14).

V interpretaci výsledků šetření bylo použito první třídění dat. Získané údaje jsou zpracovány do přehledných tabulek a vyhodnocování je prováděno uvedením absolutní a relativní četnosti s přesností na jedno desetinné místo. Jednotlivé položky jsou stručně okomentované.

7 Interpretace výsledků šetření

Položka č. 1: Pohlaví

| Pohlaví respondentů | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Žena | 81 | 46,0 |
| Muž | 69 | 54,0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Ve sledované skupině respondentů je zastoupeno více žen než mužů.

Položka č. 2: Věk

| Věk respondentů | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| 61 – 65 let | 38 | 25,3 |
| 66 – 70 let | 67 | 44,7 |
| 71 – 75 let | 33 | 22,0 |
| 76 – 80 let | 12 | 8,0 |
| 81 let a více | 0 | 0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Nejvíce seniorů je ve skupině 66 – 70 let, nejméně pak ve skupině 76 – 80 let. Skupina 81 let a více není zastoupena vůbec, protože zmíněné 3 dotazníky byly z výzkumného šetření vyřazeny.

Položka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

| Dosažené vzdělání | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Základní | 25 | 16,6 |
| Vyučen – vyučena | 47 | 31,4 |
| Středoškolské bez maturity | 4 | 2,7 |
| Středoškolské S maturitou | 35 | 23,3 |
| Vyšší odborné | 2 | 1,4 |
| Vysokoškolské | 37 | 24,6 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Nejvíce respondentů tvoří skupina vyučen – vyučena, následují těsně za sebou vysokoškoláci a středoškoláci s maturitou. Nejméně respondentů tvoří skupina vyšší odborné vzdělání.

Položka č. 4: Váš rodinný stav

| Rodinný stav | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Svobodný – svobodná | 4 | 2,7 |
| Ženatý – vdaná | 112 | 74,6 |
| Rozvedený – rozvedená | 4 | 2,7 |
| Druh – družka | 2 | 1,3 |
| Vdovec - vdova | 28 | 18,7 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Největší skupinou jsou ženatý – vdaná, nejmenší skupinou jsou rozvedený – rozvedená a druh - družka.

Položka č. 5: Jste v důchodu?

| Důchod | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|--------|-----------------------|-----------------------|
| Ano | 118 | 78,6 |
| Ne | 32 | 21,4 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

118 seniorů je v důchodu, 32 jich stále ještě pracuje, i když důchodového věku dosahují.

Položka č. 6: Jak je to s vaším pracovním procesem ?

| Pracovní proces | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Stále pracuji na plný úvazek | 15 | 10,0 |
| Pracuji jen na částečný úvazek | 38 | 25,4 |
| Pracuji pouze příležitostně | 40 | 26,6 |
| Nepracuji, užívám důchodu | 57 | 38,0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Z tabulky vyplývá, že celkem 93 seniorů stále ještě pracuje a to buď na plný úvazek, částečný úvazek nebo jen jako brigádníci.

Položka č. 7: Jakou profesí jste vykonával před odchodem do důchodu?

| Původní profese | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Vysokoškolský učitel | 7 | 5,9 |
| Stavař - stavařka | 14 | 11,8 |
| Prodavač - prodavačka | 13 | 11,1 |
| Lékař - lékařka | 2 | 1,7 |
| Elektromontér | 12 | 10,1 |
| Číšník - kuchař | 12 | 10,1 |
| Řidič - řidička | 4 | 3,5 |
| Listonoš - listonoška | 6 | 5,2 |
| V JZD | 7 | 5,9 |
| Automechanik | 3 | 2,5 |
| Dělník - dělnice | 38 | 32,2 |
| Celkem | 118 | 100,0 |

V tabulce je počítáno pouze s těmi seniory, kteří jsou v důchodu, tj. celkem 118.

Položka č. 8: Vaše bydliště

| Bydliště | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Přímo v Olomouci | 42 | 28,0 |
| V obci nedaleko Olomouce | 29 | 19,3 |
| Přímo v Litovli | 17 | 11,5 |
| V obci nedaleko Litovle | 28 | 18,6 |
| Přímo ve Šternberku | 18 | 12,0 |
| V obci nedaleko Šternberka | 5 | 3,3 |
| Přímo v Uničově | 6 | 4,0 |
| V obci nedaleko Uničova | 5 | 3,3 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Nejpočetnější zastoupení má město Olomouc, nejméně pak samotné město Uničov a obce u Šternberka a Uničova.

Položka č. 9: S kým bydlíte?

| Bydliště | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ve svém domku manžel-manželka | 77 | 51,3 |
| V podnájmu manžel - manželka | 23 | 15,4 |
| U svých dětí | 37 | 24,6 |
| S druhem - družkou | 0 | 0 |
| Domov pro seniory | 13 | 8,7 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

1 senior a 1 seniorka, kteří jsou ve vztahu druh – družka nemají vlastní byt, jsou umístěni v Domově pro seniory POHODA v Olomouci-Chválkovicích.

Položka č. 10: Vzděláváte se?

| Vzdělávání | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ano, účastním se vzdělávacích aktivit | 69 | 46,0 |
| Zatím ne ale uvažuji o tom | 3 | 2,0 |
| Zapojuji se do aktivit ve městě-obci | 41 | 27,4 |
| Navštěvuji Univerzitu třetího věku | 10 | 6,6 |
| Ne, nemám zájem | 6 | 4,0 |
| Ne, časově to nestíhám | 9 | 6,0 |
| Ne, ze zdravotních důvodů | 12 | 8,0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Tato tabulka zasluhuje podrobnější komentář. Vzdělávacích aktivit se celkem účastní 120 seniorů. 30 seniorů z různých důvodů se vzdělávacích aktivit neúčastní. 6 seniorů nemá o další vzdělávání zájem. Dají se pochopit časové a zdravotní důvody. Překvapuje, že vzhledem k tomu, že 71 seniorů bydlí přímo v Olomouci a nedalekém okolí, navštěvuje univerzitu třetího věku pouze 10 seniorů.

Položka č. 11: V jaké oblasti se vzděláváte?

| Vzdělávání-oblast | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zdravá výživa | 10 | 8,3 |
| Životní styl, zdraví | 22 | 18,5 |
| Historie | 13 | 10,8 |
| Právní problematika | 2 | 1,6 |
| Počítače | 21 | 17,5 |
| Duchovní život | 10 | 8,3 |
| Kultura | 35 | 29,2 |
| Přírodní vědy | 7 | 5,8 |
| Celkem | 120 | 100,0 |

Do této tabulky bylo zařazeno pouze 120 seniorů, kteří se vzdělávají, zbylých 30 seniorů zařazeno nebylo. I když je v dotazníku nabídnuto více možností, do tabulky jsou zahrnuty jen ty vzdělávací aktivity, ke kterým se jednotliví senioři hlásí.

Položka č. 12: Máte zájem o další vzdělávání?

| Vzdělávání-oblast | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zdravá výživa | 21 | 14,0 |
| Životní styl, zdraví | 13 | 8,6 |
| Historie | 5 | 3,3 |
| Právní problematika | 4 | 2,7 |
| Počítače | 77 | 51,4 |
| Duchovní život | 5 | 3,3 |
| Kultura | 13 | 8,6 |
| Přírodní vědy | 2 | 1,4 |
| Politika | 2 | 1,4 |
| Finančnictví | 3 | 2,0 |
| Zeměpis, místopis | 5 | 3,3 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Více než polovina seniorů se chce vzdělávat v oblastech informačních technologií, což nepřekvapuje, protože nástup informačních technologií do současné doby je více než zřejmý. Následují zdravá výživa, životní styl a kultura.

Položka č. 13: Jak jste na tom s počítačem (stolním, přenosným), tabletem, mobilem?

| Současný stav | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jen základní věci | 41 | 27,4 |
| Použít internet | 15 | 10,0 |
| Poslat email | 27 | 18,0 |
| Stahování z internetu | 4 | 2,6 |
| Velice špatně, nic mi to neříká | 63 | 42,0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Skoro polovina seniorů je v práci s informačními technologiemi na tom špatně. Jsou vítány takové kurzy, které práci zejména na počítači, upřednostňují. O tom konečně svědčí i 77 seniorů, kteří se právě v této oblasti chtějí vzdělávat. Jsem přesvědčena, že informační technologie budou zasahovat do našeho života stále více a více a proto bude nezbytné i v seniorském věku se na nástup moderních technologií dobře připravit.

Položka č. 14: Odkud získáváte informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory?

| Informace | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Rozhlas a televize | 21 | 14,0 |
| Noviny, časopisy | 41 | 27,4 |
| Nástěnky ve městě a obci | 37 | 24,6 |
| Internet | 11 | 7,3 |
| Známí a kamarádi | 35 | 23,4 |
| Rodinný kruh | 2 | 1,3 |
| Zcela náhodně | 3 | 2,0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Největší četnost vykazují informace z nástěnek, informace se také rovnoměrně šíří mezi známými a kamarády. Z přehledu je vidět, že využití internetu je minimální. Proto se patrně senioři chtějí víceméně vzdělávat právě v informačních technologiích. Ve městech se informace o vzdělávacích aktivitách pro seniory přenáší převážně přes webové stránky institucí, které vzdělávání nabízí. Přímo ve městě Olomouc také přes časopis Olomoucký senior a v celém regionu je možno získat časopis Moravský senior, kde jsou vzdělávací aktivity uvedeny. V obcích jsou pak využívány nástěnky u obecních úřadů a také hlášení místního rozhlasu.

Položka č. 15: Považujete vzdělávání seniorů za přínosné?

| Přínos | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Ano, určitě | 133 | 88,6 |
| Nepřemýšlel- nepřemýšlela jsem o tom | 17 | 11,4 |
| Ne | 0 | 0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Drtivá většina seniorů považuje vzdělávání za přínosné a dokonce i ti, kteří uvedli, že o studium nemají zájem. Z přehledu je vidět, že senioři si uvědomují přínos vzdělávání. Pokud budou dostatečně informováni o jednotlivých možnostech, lze předpokládat, že počet seniorů, kteří se budou dále vzdělávat se podstatně navýší. Myslím si, že k tomu napomohou i virtuální univerzity třetího věku, kdy budou moci senioři studovat z domova.

Položka č. 16: Doporučil(a) byste vzdělávání i dalším seniorům?

| Doporučení | Absolutní četnost (n) | Relativní četnost (%) |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Ano, určitě | 133 | 88,6 |
| Nepřemýšlel- nepřemýšlela jsem o tom | 17 | 11,4 |
| Ne | 0 | 0 |
| Celkem | 150 | 100,0 |

Položka č. 16 je zcela rovnocenná s položkou č. 15. To znamená, že ti, kteří považují další vzdělávání seniorů za přínosné by ho ostatním seniorům také doporučili.

Závěr

Je nesporné, že vzdělávání a vzdělávací aktivity mají pozitivní vliv na kvalitu života ve stáří. Uvádí to celá řada odborníků, jejichž názory jsme prezentovali i v této bakalářské práci. Dokladem toho jsou i dílčí výsledky dotazníkového šetření, které jsme realizovali. Je také nesporné, že se v současné době objevují nové vzdělávací možnosti. Zřizováním virtuálních univerzit lze umožnit seniorům vzdělávat se přímo z domova. Nezbytným předpokladem je ovšem základní znalost práce s počítačem, včetně umění posílat emaily.

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat jednotlivé vzdělávací aktivity v regionu Olomouc a tyto aktivity pak porovnat s představami seniorů. Dále bylo cílem zjistit, jak jsou senioři o jednotlivých nabídkách informováni a zda tato informovanost je dostatečná.

V regionu Olomouc, kde žije přibližně 235 tisíc obyvatel, zabezpečují vzdělávací aktivity seniorů dvě Univerzity třetího věku (v Olomouci a Šternberku) a dvě virtuální univerzity třetího věku (opět v Olomouci a Šternberku). Tyto instituce jsou zaměřeny výhradně na seniory jako cílovou skupinu. Dále pak v jednotlivých městech jsou další instituce jako např. knihovny, muzea, kulturní zařízení, neziskové organizace aj., které zabezpečují další vzdělávací aktivity. Orientují se na širokou veřejnost, jejich cílovou skupinou nejsou přímo senioři. Těchto vzdělávacích aktivit se senioři v hojné míře účastní. Vzhledem k tomu, že se na těchto aktivitách nevedou prezenční listiny, nelze přesně určit, kolik procent seniorů se do vzdělávacích aktivit zapojuje. Rovněž nebylo v našich silách zjistit veškeré vzdělávací aktivity jednotlivých klubů seniorů v obcích. Kluby seniorů nevydávají žádné tiskoviny a mnozí nemají ani webové stránky, takže nebylo možné zjistit veškeré podrobnosti.

Informovanost seniorů není dostatečná. Ve městech jsou sice distribuovány tiskoviny jako např. noviny Olomoucký kraj, časopis Olomoucké listy či časopis Olomoucký senior, v regionu pak Moravský senior. V těchto tiskovinách jsou uvedeny vzdělávací akce a termín jejich konání, jsou zde i zprávy z okresní a krajské rady seniorů. Většina těchto tiskovin je však distribuována nepravidelně a k některým, vlivem nízkého nákladu, se lze obtížně dostat. Jednotlivá města a jejich kulturní zařízení vydávají zpravodaje, většinou však na webových stránkách, což předpokládá znalost práce s počítačem a umění použít internet. V obcích jsou senioři informováni pomocí vývěsek na obecním úřadě, případně vysíláním místního rozhlasu. Z výše uvedeného vyplývá, že pro lepší informovanost bude nutné naučit seniory pracovat s moderními technologiemi, zejména pak s počítačem, tabletem či mobilem. Druhou

cestou by byla distribuce novin a časopisů do každé rodiny, což vzhledem k finančním nákladům vydání (finanční náročností tisku a distribuce) patrně nebude možné.

Komparace nabízených vzdělávacích aktivit a očekávání seniorů dopadla následovně:

| Vzdělávací aktivita | Představy seniorů | Zabezpečení |
|----------------------|-------------------|--|
| Zdravá výživa | 21 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk Obě virtuální univerzity 3.věku |
| Životní styl, zdraví | 13 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk Obě virtuální univerzity 3.věku |
| Historie | 5 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk Obě virtuální univerzity 3.věku |
| Právní problematika | 4 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |
| Počítače | 77 | Knihovna města Olomouce Maltézská pomoc, o. p. s Krajská rada seniorů |
| Duchovní život | 5 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |
| Kultura | 13 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk Kulturní zařízení v Olomouci, Litovli, Šternberku a Uničově Krajská rada seniorů |
| Přírodní vědy | 2 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |
| Politika | 2 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |
| Finančnictví | 3 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |
| Zeměpis, místopis | 5 | Obě univerzity 3.věku Olomouc a Šternberk |

Výše uvedený přehled jasně ukazuje na to, že dominantní postavení pro vzdělávání seniorů mají jak univerzita třetího věku tak i virtuální univerzita třetího věku. Ostatní uváděné instituce jsou orientovány spíše na širokou veřejnost a senioři nejsou pro ně hlavní cílovou skupinou. Orientace zájmu seniorů na výpočetní techniku, k problematice zdraví, zdravého životního stylu a ke zdravé výživě je dokladem toho, že je potřeba i nadále vzdělávací aktivity pro seniory tímto směrem orientovat, podporovat a nacházet další možnosti, jak je o těchto i jiných vzdělávacích akcích informovat.

Použitá literatura a zdroje

Literatura

- BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Materiály ke gerontagogice*. Studijní materiály pro studenty Gerontagogiky. Olomouc: Pedagogická fakulta UP, UPSS materiály, 2016 (dostupné z [https://padlet.com/upssmaterialy\(j51z3wju9n1w\)](https://padlet.com/upssmaterialy(j51z3wju9n1w)))
- BOČKOVÁ, V. *Vzdělávání – průvodní jev života*. Olomouc: UP, 2002. ISBN 80-244-0441-9.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*. Bratislava: UK, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Od praxe k teorii edukácie seniorov*, In: Schola gerontologica. Brno: MU, 2005. ISBN 80-210-3838-1.
- GREGOR, O. *Stárnout to je kumšt*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 27-047-90.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, 1. vydání. Praha: Pyramida, 1990. ISBN 11-122-90-13/33.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANIŠ, K. a SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: MU, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- PALÁN, Z. *Lidské zdroje-výkladový slovník*. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.
- PETŘKOVÁ, A. a ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika*. Olomouc: UP, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
- PRŮCHA, J. a VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0772-6.
- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Gerontagogika*. Olomouc: UP, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1.
- ŠPATENKOVÁ, N. a SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

Časopisy

- OLOMOUCKÝ SENIOR* – čtvrtletník - vydává Statutární město Olomouc.
(čísla 1 – 4/2018, č.1/2019)
- MORAVSKÝ SENIOR* – měsíční magazín pro seniory – vydává Olomoucký kraj.
(čísla 1 – 12/2018, č 1 – 4/2019)

Internetové zdroje

- [https://padlet.com/upssmaterialy\(j51z3wju9n1w\)](https://padlet.com/upssmaterialy(j51z3wju9n1w))
<https://www.upss.cz/products/doc-phdr-iveta-bednarikova-ph-d/>

<https://www.mpsv.cz/cs/2869>
<https://www.mpsv.cz/cs/5045>
<https://www.mpsv.cz/cs/12968>
https://www.mpsv.cz/files/clanky/21499/Strategie_DG.pdf
https://www.czso.cz/csu/xm/okres_olomouc
<http://www.olomouc.eu/portal/aktuality>
<http://www.olomouc.eu/o-meste>
<http://www.studuj.upol.cz/moznosti-studia/univerzita-tretiho-veku/>
<https://u3v.upol.cz/info-775/>
<https://files.upol.cz/sites%2Fpub%2FpubNormy%2FRad%20CZV-I.UZ.pdf>
<https://www.kr-olomoucky.cz/virtualni-univerzita-tretiho-veku-kalendar-3877.html>
<https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=12>
<http://www.kmol.cz/>
<http://www.muo.cz/>
<https://www.vmo.cz/>
<https://www.vkol.cz/cs/sluzby/>
<https://www.sternberk.eu/>
<https://www.mkzsternberk.cz/zajmove-cinnosti/univerzita-tretiho-veku.html>
<https://e-senior.czu.cz/>
<https://www.mkzsternberk.cz/>
<https://www.litovel.eu/>
<http://www.mklitovel.cz/cs/mestsky-klub>
<http://www.unicov.cz/>
<http://m.unicov.cz/mestske-kulturni-zarizeni-p-o/os-50/p1=13491>
<https://www.noveaspi.cz/products/lawText/1/74907/1/2>
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-90>
<http://www.rscr.cz/dokumenty-rscr/>
<https://www.czso.cz/>
<https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-populace-se-vyrazne-meni>