

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2018

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Švecová

Vzdělávání a volný čas seniorů v Senior Pointu Jihlava

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Bedřich Musil

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2017-2018

BACHELOR THESIS

Tereza Švecová

Education and Free Time of Seniors in Senior Point Jihlava

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Bedřich Musil

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 4. 2. 2018

Tereza Švecová

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce panu PhDr. Bedřichovi Musilovi za cenné rady a odborné vedení mé práce.

Anotace

Bakalářská práce je koncipovaná jako teoreticko-empirická. Jejím cílem je zhodnocení současného stavu a vytvoření případného návrhu úpravy rozsahu poskytovaných služeb v Senior Pointu Jihlava.

Teoretická část pojednává o základních pojmech, stáří, edukaci seniorů, gerontologii a volném čase seniorů. Kapitola obsahuje základní informace o Senior pasu, Senior Pointu a jeho poskytovaných službách.

Empirická část se zabývá kvantitativním výzkumem, hypotézami a dotazníkem, který má za úkol zjistit, jak jsou klienti Senior Pointu Jihlava spokojeni s nabízenými službami. V této části bakalářské práce jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření, na základě kterých jsou pro organizaci vytvořeny návrhy možných opatření a doporučení.

Klíčová slova

Edukace, gerontologie, motivace, senior, Senior pas, Senior Point, stáří.

Annotation

The bachelor thesis is conceived as a theoretic-empirical work. The objective is to evaluate the current situation and to create a possible proposal for adjustment of the range of services provided at Senior Point Jihlava.

The theoretical part deals with basic concepts, old age, senior education, gerontology and free time of seniors. The chapter contains basic information about Senior Pas, Senior Point and services.

The empirical part deals with quantitative research, hypotheses and a questionnaire which aims to find out how Senior Point Jihlava clients are satisfied with the services offered. In this part of the bachelor thesis the results of the questionnaire survey are presented. On their basis, proposals of possible precautions and recommendations are create.

Keywords

Education, gerontology, motivation, old age, senior, Senior Point, Senior Pas.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STÁŘÍ.....	11
1.1 Základní pojmy	13
1.2 Změny ve stáří	13
1.3 Gerontologie, Geragogika.....	15
2 EDUKACE SENIORŮ.....	18
2.1 Druhy edukace	18
2.2 Cíle a funkce edukace seniorů	19
2.3 Motivace ke vzdělávání	21
2.4 Institucionální a neformální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů.....	22
2.5 Volnočasové aktivity seniorů.....	24
3 SENIOR POINT.....	27
3.1 Poskytované služby.....	29
3.2 Etický kodex pracovníka	31
3.3 Senior pas.....	31
3.4 Další organizace.....	32
EMPIRICKÁ ČÁST.....	34
4 METODOLOGIE.....	34
4.1 Význam andragogického výzkumu	34
4.2 Kvantitativní výzkum	35
4.3 Cíl výzkumu.....	36
4.4 Hypotézy	36
4.5 Výzkumný nástroj.....	37
4.6 Administrace	39
4.7 Výzkumný soubor.....	39
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	41
5.1 Četnost návštěv v Senior Pointu Jihlava a následná motivace	41
5.2 Spokojenost klientů s aktivitami v Senior Pointu.....	44

5.3	Vliv dosaženého vzdělání respondentů na další vzdělávání	48
6	NÁVRH NA ŘEŠENÍ	50
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	65
	SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Vzhledem k velkému pokroku a neustálému vývoji zdravotnictví se stále zvyšuje průměrný věk dožití člověka. To má za následek i dodržování zdravého životního stylu, kterému se věnuje čím dál více lidí. Společně s nižší porodností to vede k celkovému stárnutí obyvatelstva. Vzdělávání ve vyšším až seniorském věku se stává čím dál častější záležitostí. Mnoho zaměstnaných osob se musí neustále vzdělávat a zvyšovat tak svou kvalifikaci, která je nutná pro zachování pracovního místa. Je důležité mít stále aktuální informace, což přivádí pracující osoby zpět do školních lavic či jiných organizací. Na tento nový trend muselo české školství reagovat a přizpůsobit tak vzdělávání na vysokých školách, univerzitách třetího věku, apod. Na základě těchto požadavků nabízejí např. vysoké školy kombinovanou či distanční formu studia, která vyhovuje osobám v zaměstnaneckém poměru – výuka probíhá především o víkendech v pravidelných intervalech a je založena primárně na samostudium. Ale vznikly také například tzv. univerzity třetího věku, které poskytují celoživotní vzdělávání osobám v seniorském věku. Také motivují i k dalšímu vzdělávání a navštěvuje je čím dál více zájemců. Ovšem někteří mají vzdělávání jako svůj koníček v rámci určité seberealizace. Na základě toho začaly vznikat různé kluby a organizace pro seniory, které poskytují seniorům vzdělávací a volnočasové aktivity. Nově vznikajícími organizacemi jsou také Senior Pointy.

Zvolila jsem si toto téma bakalářské práce, protože Senior Pointy jsou poměrně novými a stále se rozšiřujícími organizacemi určenými pro osoby od 50 let. Senior Pointy nabízí poradny, přednášky a kurzy různých témat, motorické a výtvarné kurzy, ale jsou i poradenským místem. S touto organizací mám určitou zkušenost, protože i já byla součástí programu, který Senior Point nabízí. V rámci studia jsem poskytovala poradenství v oblasti důchodového pojištění pro osoby v důchodovém a předdůchodovém věku, včetně výpočtu orientační výše starobního důchodu až do roku 2025. Nyní bych chtěla zkoumat, jak senioři tyto služby vnímají a hodnotí – především, které kurzy či přednášky jim přijdou nejpřínosnější a které nikoliv, případně která nová témata by na těchto aktivitách uvítali. Také mě zajímala jejich motivace k navštěvování zmiňovaných vzdělávacích a volnočasových aktivit.

. Cílem bakalářské práce je zhodnocení současného stavu a případně návrh úpravy rozsahu a podoby vzdělávacích a volnočasových aktivit v Senior Pointu Jihlava na základě výsledků dotazníkového šetření.

Bakalářská práce je koncipována jako teoreticko – empirická. V teoretické části je uceleným způsobem zpracována kapitola o základních pojmech. V této kapitole je vymezen pojem stáří, stárnutí a změny v této životní etapě. Další kapitoly jsou věnovány edukaci seniorů, gerontologii, gerontopedagogice, motivaci seniorů ke vzdělávání a nechybí ani představení a základní informace o Senior Pointu včetně poskytovaných služeb. K tomu se vážou základní informace i Senior pasu a etickém kodexu pracovníka. Uvedený je i význam andragogického výzkumu.

V empirické části je vymezen pojem výzkumu, cíl výzkumu, hypotézy a nástroj sběru dat. Nechybí ani výzkumný soubor a administrace. Následně jsou prezentovány výsledky provedeného dotazníkového šetření v návaznosti na stanovené hypotézy a jejich zhodnocení.

V bakalářské práci budu čerpat z odborné literatury, internetových zdrojů a platné legislativy.

Věřím, že díky tomuto výzkumu získám nové poznatky a zkušenosti a že výsledky provedeného dotazníkového šetření budou přínosem především pro Senior Point. Na základě výstupů budou moci zhodnotit a případně upravit rozsah a podobu vzdělávacích a volnočasových aktivit, což může vést k vyšší návštěvnosti a spokojenosti klientů těchto služeb.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ

Stárnutí a s ním spojené stáří biologický, nezvratný a zcela přirozený proces, který trvá od početí po smrt jednotlivce. Stárnutí se týká všech a stejným způsobem. Rozdíly mohou být pouze v průběhu a formě tohoto biologického procesu. Hlavní charakteristiky procesu stáří a stárnutí jsou individuální rozdíly, které jsou závislé na zdravotním a psychickém stavu jedince. Dále na jeho rodinném zázemí, vztazích mezi rodinnými příslušníky, apod. Dalšími faktory jsou především životní styl a celkový vývoj jeho života. Stáří můžeme chápat jako sérii změn, která se projevuje na po fyzické stránce, tak to psychické. Je to pozdní vývojová fáze života člověka, která se projevuje poklesem výkonu určitých funkcí. Dochází tak k rozvoji různých chronických onemocnění, zhoršení smyslového vnímání, pokles pohyblivosti, schopnosti učení a celkové soběstačnosti.¹

Stáří představuje v životě jedince velkou změnu, na kterou je potřeba se připravit, adaptovat, zvyknout si na ni a přijmout ji jako hotový fakt. Příprava na stáří není záležitostí několika let, ale je celoživotní. Tato příprava může být:

Dlouhodobá – její počátek je v dětství, kdy jsou děti učené úctě ke stáří a správným formám chování. Děti také pozorují, jak se chovají jejich rodiče k vlastním rodičům.

Středně dlouhá – člověk by měl začít s přípravou na stáří během svého života. Jedná se především o životosprávu, cvičení a kontakt se sociálním prostředím. Důležité je také finanční zajištění i z vlastních zdrojů. Lidé celkově přemýšlí, jaké bude jejich stáří, kdo se o ně postará, s kým budou žít.

¹ DVOŘÁČKOVÁ, D. HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

Krátkodobá – je vymezena obdobím tří let před odchodem do starobního důchodu. Týká se zejména úpravy bytu, koupě nových spotřebičů, aj. Patří sem i plán, jak vyplnit volný čas po odchodu do starobního důchodu.²

Stáří také můžeme rozdělit do jednotlivých věků neboli periodizací lidského života. Jedná se o:

Biologický věk – je hodnocený biologickými parametry tělesného a psychického rozvoje, zrání, opotřebování. Hodnotí se například podle stavu zubů, kostí, atd. Tento věk má praktický význam především pro lékaře, kteří dle těchto kritérií hodnotí, zda může člověk vykonávat určitou činnost nebo podstoupit lékařský zákrok.

Sociální věk – je dán zkušenostmi, sociálním statutem, společenskou prestiží, životní úrovní, aj.

Kalendářní věk – je nejjednoznačnější, ale může být v rozporu s biologickým a sociálním věkem. Světová zdravotnická organizace (WHO) rozlišuje následující periodizaci: do 15 let se jedná o děti, do 30 let mládež, do 45 let jde o mladé dospělé, do 60 let střední věk, do 90 let vlastní stáří neboli senium, nad 90 let se jedná o kmetství (dlouhověkost).³

Rozlišujeme také sociální stáří. Tento pojem vymezuje souhrn sociálních změn v životě seniora, změn sociálních rolí (pracující, důchodce, prarodič). Za počátek tohoto stáří se považuje právě odchod do starobního důchodu nebo vznik nároku na starobní důchod. Do vyššího věku seniora se mohou promítat sociální události, což má za následek například pozdní uzavírání manželství nebo založení rodiny v pokročilejším věku. Samozřejmě pokud je někdo kalendářně starý a také tak i sám sebe vnímá (a na základě toho vede život starého člověka), bude se cítit a chovat jako senior.⁴

² MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.

³ ČELEDOVÁ, L., a kol. *Úvod do gerontologie*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze, 2016, 151 s. ISBN 978-80-246-3404-3.

⁴ ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012, 264 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

1.1 ZÁKLADNÍ POJMY

Pojem „senior“ není jednoznačně vymezen, každopádně je to označení pro starého člověka, poživatele starobního důchodu, aj. Za počátek stáří je považováno dovršení hranice 65 let. Rozlišujeme:

- „45 – 59 let jako střední věk;“
- „60 – 74 let jako vyšší nebo starší věk;“
- „75 – 89 let jako pravé stáří, sénium;“
- „90 a více let jako dlouhověkost“⁵

Pojem „důchodce“ je odvozen od ekonomické aktivity seniora. Důchodcem se osoba stává po odchodu ze zaměstnání a také po té, kdy začne čerpat starobní důchod. Nyní se hranice odchodu do důchodu neustále zvyšuje. Odchod do starobního důchodu je chápán jako životní událost, ale také jako mechanismus, kdy osoby přestávají být ekonomicky aktivní a uvolňují tak místo pro mladší pracovníky.

Objevuje se také pojem „postproduktivní věk“. Život je dělen do tří období a to do předproduktivního, produktivního a postproduktivního nebo také vzdělání, práce, důchod.

Posledním pojmem je „třetí věk“ (většinou v souvislosti s univerzitou třetího věku), který nevymezuje konkrétní věk, ale určitou životní fázi. Třetí věk je spojován s postproduktivním věkem, tedy s odchodem do starobního důchodu.⁶

1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Reakce stárnoucího člověka na změny a jak se s nimi vyrovná, jsou ovlivněny osobností daného člověka, jeho životními zkušenostmi, vzděláním, výchovou, možnostmi a také prostředím, ve kterém žije. Ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, že stárne, začíná jeho

⁵ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁶ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

adaptace na stáří. Někdo zaujme nepřátelský postoj anebo se naopak může stát závislým na okolí. Stárnoucí osobě celkově ubývají síly, snižuje se výkonnost, koncentrace. Zvyšuje se potřeba odpočinku, podpory a pomoci. Také dochází ke změnám v psychickém stavu a v jeho celkových psychických projevech.⁷

Tabulka 1: Změny ve stáří (zdroj: Eva Malíková - Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních, 2011)

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
<ul style="list-style-type: none"> - změny vzhledu - úbytek svalové hmoty - změny termoregulace - změny činnosti smyslů - degenerativní změny smyslů - kardiopulmonální změny - změny v trávicím systému (trávení, vyprazdňování) - změny vylučování moči - změny sexuální aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> - zhoršení paměti - obtížnější osvojování nového - nedůvěřivost - snížená sebedůvěra - sugestibilita - emoční labilita - změny vnímání - zhoršení úsudku 	<ul style="list-style-type: none"> - odchod do penze - změna životního stylu - stěhování - ztráty blízkých lidí - osamělost - finanční obtíže

Změn je v životě mnoho a jednotliví lidé se liší ve schopnosti přijímat tyto změny a vyrovnat se s nimi. Důležitá je adaptace na tyto změny, protože patří mezi základní lidské vlastnosti. Ovšem změn nesmí být nad únosnou míru, kterou má každý jinou. Dle odborníků by nemělo být velké množství směn najednou, ale v životě seniora většinou přichází několik změn ve stejnou dobu. Na základě těchto problémů a změn je důležité přizpůsobit svůj život (život ve stáří). Nejčastěji jsou to potřeby v oblasti péče a zvýšené nároky na pomoc od okolí. Pro většinu seniorů je nejvhodnější, když žije ve svém přirozeném prostředí za pomoci blízkých. V úvahu přichází případná pomoc od terénních

⁷ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

sociálních pracovníků. Při větších zdravotních komplikacích, osamělosti či nemožnosti pomoci ze strany rodiny přichází v úvahu institucionální péče (domov pro seniory).⁸

1.3 GERONTOLOGIE, GERAGOGIKA

Gerontologie je souhrn poznatků o stáří, stárnutí a životě ve stáří. Bráno také jako výchova ke stáří. Vznik této vědní disciplíny je dán demografickými změnami, na které reaguje a ze kterých vychází. Vzdělávání seniorů je velkou edukační výzvou. Geragogika je poměrně mladá disciplína a primárně se zabývá staršími a starými lidmi. V literatuře je možné setkat se s různým pojmenováním:

- gerontopedagogika, resp. pedagogika starších lidí, pedagogika stárnutí a stáří
- geragogika
- gerontagogika
- gerontogogika
- geragogie
- vzdělávání seniorů

Pod pojmem geragogika se může skrývat několik skutečností, které jsou odlišné a zároveň se vzájemně doplňují. Jedná se o následující:

Geragogika jako oblast společenské činnosti, ve které jsou realizovány aktivity, které ovlivňují člověka (např. edukace)

Geragogika jako teoretická disciplína pojednává o metodách a technikách jednotlivých aktivit, ve kterém jsou aktivity realizovány a následnou reflexí aktérů.

Geragogika jako studijní obor by připravoval budoucí odborníky v rámci realizační a koncepční činnosti v dané oblasti určitého společenského působení. Absolvent tohoto oboru by se následně nazýval geragog, jakožto specialista v oblasti gerontologie, gerontopsychologie, gerontosociologie, případně

⁸ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručky pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

andragogiky a pedagogiky se specializací v geragogice. V České republice dříve existoval obor studijní program, která se nazýval sociální gerontologie a sociálně-geriatrická péče, který následně vymizel. Nyní je snaha o jeho obnovení ať už v rámci andragogiky nebo sociální pedagogiky. Ovšem jeho potřebnost ukáže v budoucnu až praxe. Absolventi těchto oborů by mohli vykonávat funkci sociálně-aktivizačních pracovníků, trenérů paměti, animátorů, pracovníků volného času či různých typů terapeutů.⁹

Geragogika je opakem gerontologie. Poukazuje na modely úspěšného stárnutí, pozitivní či negativní změny ve stáří, aktivizaci psychických funkcí, aj. Aspektem vzniku této disciplíny je i přibývání seniorů v populaci (stárnutí obyvatelstva). Některé předpovědi hovoří o tom, že v roce 2050 bude jedna třetina obyvatel starší 65 let. Dnešní generace seniorů v mládí většinou těžce pracovala, strádala v obdobích válek a totalitního režimu a proto následně potřebuje zabezpečení a péči. Rozmáhá se také tzv. ageismus neboli diskriminace na základě věku. Ukazuje to také to, že lidé se nedokážou postarat o své stárnoucí členy rodiny, což je následkem plných pořadníků zájemců o pobytovou sociální službu (např. domov pro seniory).¹⁰

⁹ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

¹⁰ GULOVÁ, L. *Sociální práce pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 208 s. ISBN 978-80-247-3379-1.

Tabulka 2: Srovnání pedagogiky, andragogiky a geragogiky (zdroj: Lucie Smékalová, Naděžda Špatenková – Edukace seniorů: Gerontopedagogika a geragogika, 2015)

	Pedagogika	Andragogika	Geragogika
Vzdělávající	Učitel určuje, co a jak se bude učit a pak to prověřuje.	Lektor účastníky podporuje a povzbuzuje k sebeřízení.	Lektor jako facilitátor a partner pro komunikaci.
Vzdělávaný	Žák, student, dítě, adolescent. Je závislý	Účastník vzdělávání (dospělý). Je nezávislý.	Účastník vzdělávání (senior). Nemusí být zcela nezávislý, ale chtěl by být.
Přístup	Subjekt-objektový přístup.	Subjekt-objektový přístup.	Spíše objekt-subjektový přístup.
Zkušenosti účastníka vzdělávání	Životní zkušenosti žáka nejsou příliš bohaté.	Zkušenosti účastníka jsou cenným zdrojem.	Účastník vzdělávání má značné a cenné životní zkušenosti.
Očekávání účastníka	Žáci se učí to, co je od nich očekáváno, musí se učit.	Účastníci vzdělávání se učí to, co potřebují, resp. chtějí vědět.	Edukační programy navazují na biografickou historii účastníků a reflektují jejich zkušenosti.
Motivace	Vnější motivace.	Vnitřní, ale i vnější motivace.	Vnitřní motivace.
Cíle vzdělávání	Získávání znalostí a dovedností pro budoucnost a uplatnění na trhu práce. Směr: do budoucnosti („bude“).	Nejlépe návaznost na možnost bezprostředního praktického použití. Směr: do přítomnosti resp. blízko budoucnosti („je“).	Integrace zážitků, zkušeností, dosažení moudrosti a vyrovnanosti. Směr: návrat do minulosti („bylo“).

2 EDUKACE SENIORŮ

Edukace je mnohem vhodnější název než vzdělávání, protože v andragogice pokrývá všechny druhy formálního či neformálního vzdělávání včetně vzdělávání dospělých nebo seniorů. Vzdělávání (neboli edukace) seniorů může být neformální a neprofesní charakter. Jedná se například o výuku základů práce na počítači, cizí jazyk, trénování paměti, aj. Naopak ale může mít i formu formální s použitím odborných znalostí. Cílem je (re)aktivizace seniorů a udržení kvalifikace. Může to být profesní vzdělávání – kurzy zaměřené na prohloubení znalostí a dovedností s cílem (znovu)zapojení se na trhu práce. Dále zájmové vzdělávání, což mohou být dobrovolnické aktivity nebo rozvoj osobnosti.¹¹

Senioři jsou specifickou skupinou, která potřebuje jiný přístup od učitele, lektora, přednášejícího, apod. Pro vyučujícího je náročné vyučovat seniory s ohledem na sjednocení jejich schopností, potřeb a tempa. Senior nedokáže přijmout několik informací naráz, což je nutné si uvědomit. Je potřeba mít připravené názorné a písemně informace, ke kterým se mohou senioři neustále vracet a fixovat si je tak v paměti. Je potřeba mít zpracovaný přehledný systém. Tato specifická skupina je typická pomalejším přijímáním informací a zvýšenou unavitelností, proto by výuka měla (pro lepší koncentraci) probíhat dopoledne nebo odpoledne. Také je důležité dodržovat pravidelné přestávky. Vzdělání by mělo být pro seniory použitelné v každodenním životě a mělo by respektovat jejich zájmy a potřeby.¹²

2.1 DRUHY EDUKACE

Edukace zaměřená na zdravý životní styl – ideou je přijetí změn spojených se stářím, vstupu do starobního důchodu a životními změnami. Cílem je, aby senioři pochopili, že stárnutí je přirozený jev, kterému podléhají všechny bytosti. Tyto programy jsou

¹¹ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

¹² ZORMANOVÁ, L. *Didaktika dospělých*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2017, 224 s. ISBN 978-80-271-0051-4.

zaměřené na psychická, sociální a biologická rizika, které mají jedince připravit na změny spojené se stářím a stárnutím.

Seniorská edukace – je prosazeno širší chápání cílové skupiny, tedy seniorů, jakožto jednu z věkových skupin vzdělávání dospělých se specifickými edukačními potřebami.

„*Dobrá praxe*“ v *zaměstnávání starších pracovníků (od 50 let)* – jedná se o péči o starší pracovníky, udržování profesní kvalifikace a pracovní výkonnosti. Řadíme sem i aktivity, které směřují k podpoře zdraví.

Kvalita života v pokročilém stáří – obsahuje edukačně-aktivizační, edukačně-rehabilitační a edukačně-ošetrovatelské programy, které podporují soběstačnost při řešení životních, rodinných zdravotních a osobních problémů seniorů.

Edukace ve prospěch sénia – neboli proseniorská edukace. Za cíl je kladen záměr o mezigenerační soužití a jeho společenskou podporu, rodinnou a sociální péči. Můžeme to pojmut jako změnu od „postarejme se o seniory“ k „soužití se seniory“, protože jsou součástí naší společnosti, komunity, rodiny. Nesmíme opomenout také respekt.

Výzkumy je potvrzeno, že edukace seniorů přispívá ke zvýšení kvality jejich života, zachování důstojnosti a životní uspokojení. Má pozitivní vliv i na začlenění seniorů do společnosti a podporuje jejich fyzické i psychické zdraví. Vzdělávání seniorů lidem pomáhá v aklimatizaci na změny, které jsou spojené s novými technologiemi. Také může usnadnit zvládání úkolů v jednotlivých životních etapách, lepší orientování se v nových situacích a samostatné rozhodování. Senioři tak mají životní volbu, jak si uspořádat vlastní život a jak v něm být vyrovnanější a spokojenější.¹³

2.2 CÍLE A FUNKCE EDUKACE SENIORŮ

Vzděláváním seniorů je naplňováno několik cílů:

¹³ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8

Poznávací cíl – spočívá v nabytí nových poznatků a prohlubování dosavadních znalostí. Jde především o získání vědomostí, které seniora zajímají anebo o ty, které chtěl studovat ve svém mládí.

Postojový cíl – jsou orientovány na novou životní etapu a pomáhají zachovávat smysluplnost těchto událostí.

Psychomotorický cíl – slouží k podpoře psychických a fyzických sil.¹⁴

Základní funkce edukace seniorů jsou:

Preventivní, která pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů a následný proces stárnutí. Může to být pojato jako příprava na stáří.

Anticipační související s přípravou a rozhodováním o blízké budoucnosti, například odchod do starobního důchodu. Podstatné je určit, jaké znalosti a dovednosti si musí senior osvojit, aby byl jeho život ve vyšším věku vnitřně bohatší a spokojenější.

Rehabilitační funkce je zaměřena na duševní aktivity seniora.

Posilovací funkce je hodnocena jako nejdůležitější. Posiluje sociální integraci a aktivní život seniora, např. zájmy a potřeby.

Funkce edukace seniorů mohou být děleny i podle osobnostní stránky seniora:

Vzdělávací funkce je zaměřena na získávání nových poznatků, zkušeností, informací a dovedností.

Kulturně-kultivační funkce se zbývá rozvojem osobnosti a seberealizace v oblasti umění (hudba, zpěv), kultura a pohyb.

¹⁴ ZORMANOVÁ, L. *Didaktika dospělých*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2017, 224 s. ISBN 978-80-271-0051-4.

*Sociálně-psychologická funkce je kategorizována na oblast sociálních vztahů, rozvoje psychické stránky a cílená aktivita.*¹⁵

2.3 MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ

Motivace k dalšímu vzdělávání seniorů je závislá na dosavadním dosaženém vzdělání a účasti na další edukaci konkrétního seniora. Pro některé to může být především hobby či touha po poznání něčeho nového. Senioři také mohou vyhledávat vzdělávací instituce i kvůli sociální interakci, očekávání okolí, nalezení smyslu života nebo zvládnání sociálních změn. Vzdělávání má preventivní funkci, odstranění a následnou kompenzaci diferencí. Hlavním cílem je udržení určitého intelektuálu. Vzdělávání v postproduktivním věku je zcela dobrovolné na rozdíl od profesní a školské edukace. Každý úsek života je spojen s plněním určitých úkolů. Jedná se o biologicko-fyziologické (základní potřeby jako spánek, jídlo, aj.), společenské očekávání a nároky, individuální potřeby, záliby a vlastní rozvoj.¹⁶

Jedním z důvodů ke vzniku seniorského vzdělávání bylo udržení rovnoprávného postavení seniorů vůči ostatním věkovým skupinám. Cílem je i podpora aktivity seniora a snaha o resocializaci. Vzdělávací aktivity patří k nejdůležitějším stimulantům vedoucím k udržení kvality života ve stáří. Pojem „kvalita života ve stáří“ vyjadřuje naplnění životních potřeb a udržení určité životní úrovně. Na základě kvality života může senior svůj život zhodnotit. Ovšem životní kvalitu může ohodnotit každý jinak, jedná se o individuální záležitost jedince.¹⁷

¹⁵ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

¹⁶ BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008, 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2.

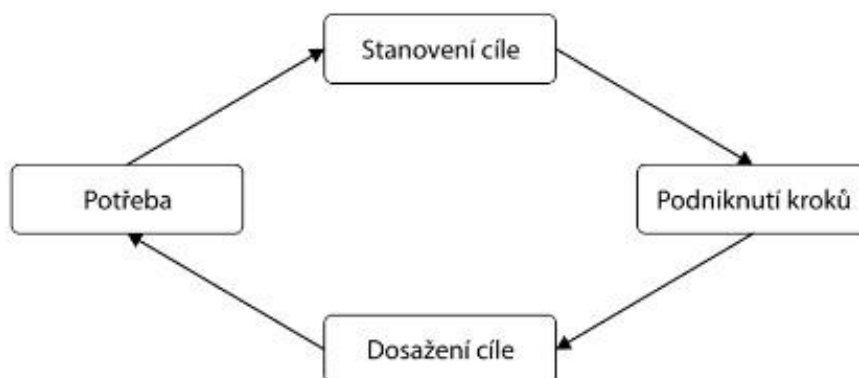
¹⁷ SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

Rozlišujeme dva typy motivace:

Vnitřní motivace – faktory, které si lidé vytvářejí sami v sobě. Vnitřní motivace je „hnacím motorem“. Pokud je osoba vnitřně motivovaná, cítí větší odpovědnost za splnění cíle a je zde větší autonomie. Vnitřní motivátory mají hlubší a dlouhodobější účinek.

Vnější motivace – jsou to faktory, které osobu motivují ke vzdělávání „zvenčí“. Mohou to být odměny (například zvýšení mzdy, povýšení, pochvaly), ale také tresty (odepření platu, kritika). Vnější motivátory nemusí působit dlouhodobě.

Tři složky motivace jsou směr (to, co se někdo pokouší splnit, učinit), úsilí (snaha a péle, se kterou se o dosažení cíle pokouší), vytrvalost (jak dlouho se o dosažení cíle snaží či pokouší).¹⁸



Obrázek 1: Proces motivace (zdroj: Michael Armstrong - Řízení lidských zdrojů, 2007)

2.4 INSTITUCIONÁLNÍ A NEFORMÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT SENIORŮ

Tato kapitola bude zaměřena na instituce, které jsou všeobecně známé. Vzdělávání seniorů mohou realizovat občanské spolky, neziskové organizace, atd.

¹⁸ ARMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007, 800 s. ISBN 978-80-247-1407-3.

Univerzita třetího věku (U3V). Je to nejnáročnější forma vzdělávání seniorů, protože nabízí osobám v postproduktivním věku vzdělání na univerzitní úrovni a v různých oborech. U3V je součástí celoživotního vzdělávání. Cílem je seznámit seniory s novými poznatky, prohloubit jejich dosavadní zkušenosti. První univerzita třetího věku vznikla v roce 1973 ve Francii, v Československu to bylo v roce 1986 v Olomouci. Posláním U3V je zajištění práva na vzdělání pro seniory, realizace edukačních aktivit a udržení kvality života včetně duševního a fyzického zdraví. Výuka je realizována formou přednášek, diskuzí a sociálně kulturních programů. V současné době se na univerzitách třetího věku vzdělává přes 37 000 seniorů.¹⁹

Kluby pro seniory. Činnost těchto organizací spadá do oblasti sociální péče, které mohou fungovat jako součást sociální služby (například domova pro seniory) anebo samostatně. Vzdělávání je realizováno formou besed, přednášek, exkurzí anebo příležitostných činností. Přesto jsou nezastupitelnou rolí v oblasti vzdělávání seniorů.

Seniorská centra. Tato zařízení fungují jako komunitní centra, které mají za cíl především v poskytnutí prostoru pro setkávání seniorů a společného trávení času. Mohou zde být poskytovány různé kurzy, odborné přednášky a semináře.²⁰

Vzdělání může probíhat v makroedukačním prostředí. Jedná se o politické, právní, demografické, ekonomické, sociální a kulturní edukační procesy, které jsou realizovány v kontextu k celkovému stavu společnosti. Tj. region, národ, stát. Druhým prostředím je mikroedukačním. Edukační podmínky jsou tvořeny konkrétními situacemi, například rozpor v edukaci ve školním prostředí, v rodinném prostředí, v pracovním prostředí apod. Pojem edukační prostředí můžeme chápat jako kultury, tradice a historie, které se týkají celé společnosti dané země.²¹

¹⁹ PRŮCHA, J., VETEŠKA, J. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.

²⁰ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.

²¹ PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 152 s. ISBN 978-80-247-5232-7.

Tabulka 3: Účast dospělých v neformálním vzdělávání (zdroj: Jan Průcha - Andragogický slovník, 2014)

Míra účasti	Země
> 30%	Finsko (51%), Švédsko (69%), Norsko (50%), Slovensko (41%), Německo (43%), Česká republika (35%)
< 20%	Turecko (12%), Řecko (12%), Rumunsko (4%)
Průměr Evropské unie	31,5%

Vzdělávání může být formální a neformální. Formální vzdělávání je chápáno jako to, které probíhá ve vzdělávacích institucích (školy, aj.), probíhá v organizovaném prostředí. Tento typ vzdělání vede k získání státem uznaných certifikací, diplomů, vysvědčení a kvalifikací. Formální vzdělávání je realizováno na středních školách, vysokých školách, vyšších odborných školách, vysokých školách a v jiných formách pomaturitního a nástavbového vzdělávání. Neformální vzdělávání zahrnuje všechny vzdělávací aktivity kromě formálního vzdělávání. Může mít podobu kurzů, seminářů, přednášek, osvětových akcí, školení, aj. Toto vzdělávání nevede k uznávaným diplomům a certifikacím. Existuje také informální učení. Jedná se o nejrozsáhlejší typ učení, přestože tento název není tolik známý. Informální učení je spontánní a každodenní učení – jsou to znalosti, zkušenosti, poznatky, dovednosti, postoje, hodnoty a jiné manuální či pohybové vlastnosti, které člověk získává v průběhu svého života. Z psychologického hlediska je informální učení částečně kryto pojmem socializace, protože proces socializace probíhá od narození po smrt.²²

2.5 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Aktivní život a především stárnutí znamená, že jedinec chce zvyšovat kvalitu svého života. Pojem „aktivní stárnutí“ byl přijat Světovou zdravotnickou organizací (WHO)

²² PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 152 s. ISBN 978-80-247-5232-7.

koncem devadesátých let. Většina seniorů je v zaměstnaneckém poměru do vyššího věku, starají se o svou zahrádku nebo si hledají jiné aktivity, čímž se neustále seberealizují – snaží se tak dohnat to, co nestihli v době, kdy byli ekonomicky aktivní.²³

U definice volného času existují dva přístupy, jak tento pojem uchopit. Volný čas je chápán jako fikce, protože je součástí každého člověka a nelze jej oddělovat od práce, spánku, apod. Druhý názor je ten, že volný čas zanikne, protože se stane součástí celkového lidského času – člověk nevnímá, že volný čas má. Znamená to, že volný čas máme v případě, že si to uvědomujeme.²⁴

Aktivizační programy pro seniory jsou mnohdy plánovány v rámci sociálních služeb, ať už v době pro seniory či v jiné organizaci. Programy by měly být plánovány uvážlivě a rozumně. Špatně vedený nebo neaktivizující program může dokonce i ublížit, proto je nutné, aby byly vedeny proškolenými pracovníky. Prostřednictvím těchto programů by měla být dána možnost lidem žít způsobem, který jim nejvíce vyhovuje. Aktivizační činnost je vhodná pro zlepšení fyzické a psychické stránky, zpomaluje proces stárnutí. Nečinnost v postproduktivním věku může vést k úpadku, depresím, rozpadu osobnosti nebo urychlení fyziologických procesů stárnutí. Aktivizace v užším slova smyslu je především prevencí imobilizačního syndromu. Důležité je vypracování individuálního plánu. Jsou zde zahrnuty především osoby se sníženou soběstačností. Aktivizace seniorů v širším slova smyslu zahrnuje rozvíjení pohybových aktivit, udržování kondice, apod. Jde hlavně o smysluplné aktivizační programy a trávení volného času.²⁵

²³ DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

²⁴ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.

²⁵ DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

Aktivizační programy či terapie mohou být:

Ergoterapie označována také jako pracovní terapie. Tato terapie pomáhá lidem vykonávat určitou činnost i přes jejich postižení či nedostatečnou fyzickou či manuální schopnost. Ergoterapie může probíhat individuálně nebo skupinově.²⁶

Reminiscenční terapie je terapie, která má za cíl vzpomínání či rozpomínání pomocí různých podnětů během běžných každodenních činností. Jako podnět může sloužit kniha, CD s dobovou hudbou, gramofonová deska, fotografie, staré kalendáře, pohlednice, věci denní potřeby, vůně parfému, vůně květin, ale může to být i tanec.²⁷

Arteterapie je terapie prostřednictvím umění, která je vhodná pro všechny a ne jen pro ty, kteří jsou výtvarně nadanější. Součástí je tvorba vizuálních forem, kdy je důležitý nejen výsledek, ale i samotný proces tvorby. Výtvarnými technikami jsou malba, kresba, grafika či modelování. K cílům této terapie patří především uvolnění, sebevnímání, sebezpožívání, sebehodnocení, růst osobní svobody, motivace, rozvoj fantazie, celkový rozvoj, aj.

Dramaterapie využívá vyjádření sebe samého prostřednictvím dramatických výstupů. Může být uplatňován při nácviu sociálních interakcí, sebepoznání, prevence, sociálních konfliktů, aj. Dramaterapie neboli divadlo může být prováděno tancem, mimikou, hrou.²⁸

Muzikoterapie je terapie praktikována formou umění. Muzikoterapie může být intrapersonální, která vyjadřuje vztahy klientovým tělem a emocemi, zrakovou reakcí, sluchovou reakcí chováním a hudbou. Intrahudební muzikoterapie je o vztazích mezi

²⁶ KRIVOŠÍKOVÁ, M. *Úvod do ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 368 s. ISBN 978-80-247-2699-1.

²⁷ KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 176 s. ISBN 978-80-247-5580-9.

²⁸ DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

melodií a rytmem či doprovodem. Interpersonální druh muzikoterapie je o nehudebních vztazích. Jde například o rozdíl chování klienta a terapeuta, nebo tónem hlasů klienta vůči ostatním osobám ve skupině. Interhudební muzikoterapie vyjadřuje vztahy a vnímání hudby klienta vůči terapeutovi nebo ostatním ve skupině. Jde především o vnímání rytmu ze strany klienta a terapeuta či skupiny. Řadíme sem i vnímání melodie, harmonie, aj. Poslední je environmentální muzikoterapie, kde se jedná o vztahy mezi prostředím a klientem, ve kterém žije.²⁹

Zooterapie je aktivita, terapie, krizová intervence a vzdělávání za pomoci zvířat. Mohou být i kombinace. Terapie může probíhat formou návštěvního programu, jednorázové návštěvy, zásahu krizové intervence, pobytového programu nebo opět jejich kombinacemi. Rozlišujeme několik druhů zooterapie, jako například canisterapie (využití psa), felinoterapie (terapie s využitím kočky), ornitoterapie (využití ptactva), hiporehabilitace (využití koně). Za zmínku stojí i farmingoterapie, což je terapie s hospodářskými zvířaty, nejčastěji formou pobytu a práce na farmě (zahrnuje péči o zvířata, příprava krmiva, pomocné práce, úklid prostor pro zvířata, například stáje). Jsou využívány i jiné živočišné druhy, ale již nejsou specifikovány konkrétním názvem podle zvířete.³⁰

3 SENIOR POINT



Obrázek 2: Logo Senior Pointu (zdroj: <http://www.oscck.cz/kontakty>)

Senior Pointy fungují jako kontaktní a přátelská místa pro seniory. Služby jsou poskytovány v sedmi krajích České republiky a to zcela zdarma. V Senior Pointu pracují vyškolení pracovníci, která je ochotná zájemcům o službu pomoci a poradit. Především zajišťují také přednášky a nesou

²⁹ KANTOR, J., LIPSKÝ, M. a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

³⁰ MŮLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.

odpovědnost za správnost poskytovaných informací. Senior Pointy spolupracují s odbornými partnery.³¹

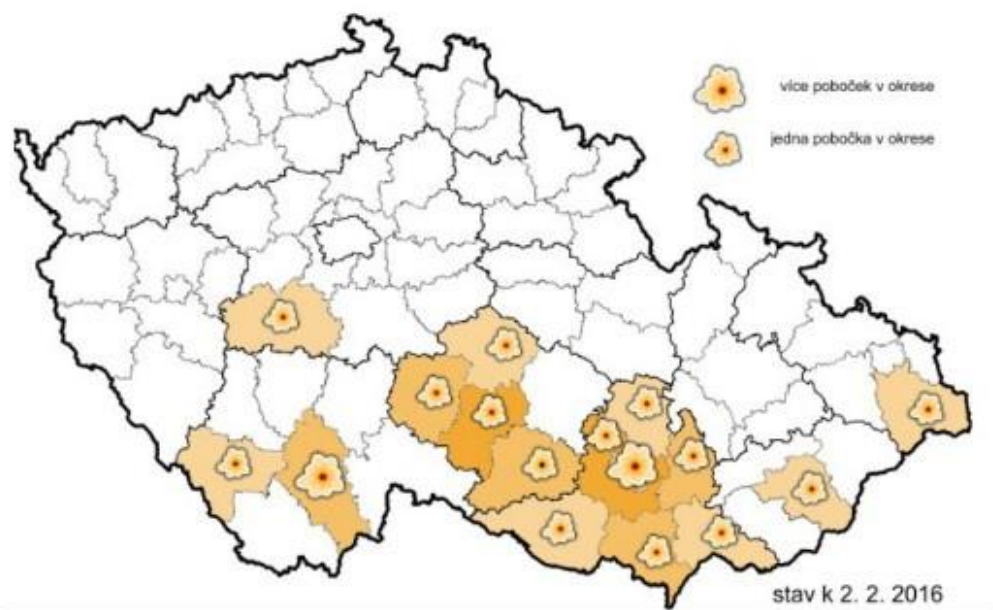
Partneři Senior Pointu jsou například Rada seniorů České republiky, Masarykova univerzita, Oblastní charita, Senior Pas, Centra pro rodiny, Právní občanské poradny, aj. V rámci spolupráce s partnery jsou pořádány přednášky. Také je ve spolupráci s partnery zajišťováno vzdělávání pracovníků Senior Pointu, které má za cíl zvýšit jejich odbornou způsobilost.³²

Senior Pointy jsou situovány co nejvíce do centra měst, nejlépe poblíž informačních center či úřadů. Do organizace je preferován bezbariérový přístup, dostupnost hromadné městské dopravy nebo alespoň blízka parkovací místa. Každý Senior Point musí být označen logem, který kolemjdoucí upozorní na existenci této organizace. V Senior Pointu musí být vyhrazen větší prostor pro konání přednášek (kvůli větší návštěvnosti) a místnost pro kancelář. Každé kontaktní místo Senior Pointu je vybaveno počítačem, příslušnou technikou (tiskárna, skener, kopírka), místo pro posezení, toalety, drobné občerstvení a nabídku časopisů, informačních materiálů od partnerů a letáků o plánovaných akcích Senior Pointu.³³

³¹ Senior Pointy: *Úvod* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/>

³² Senior Pointy: *Partneři projektu* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/partneri-projektu/>

³³ Senior Pointy: *Vzorový Senior Point* [online]. 2015 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/vzorovy-seniorpoint/>



Síť kontaktních míst Senior Point k 2. 2. 2016

Obrázek 3: Síť Senior Pointů v České republice (zdroj: Seniorpointy.cz dostupné z: <http://www.seniorpointy.cz/stranky/>)

3.1 POSKYTOVANÉ SLUŽBY

Všechny nabízené služby jsou zdarma, ale v rámci konkrétních služeb může být požadován poplatek na určitou aktivitu (například příspěvek na rukodělné dílny, účast na společném výletu). Senior Pointy jsou zřizovány a podporovány krajem, případně městy či organizacemi, které mají stejnou působnost).

Informační materiály jsou přístupné v každém Senior Pointu a informují o konaných akcích v okolí, o plánovaných aktivitách v Senior Pointu. Materiály si mohou senioři odnést, některé jsou pouze k nahlédnutí (například periodika pro seniory).

Bezplatná právní poradna je realizována pro seniory a poskytuje rady, pomoc při vypracování různých písemností či dokumentů (žádosti). Nejčastěji se jedná o poradenství v oblasti dědického řízení (náležitosti k sepsání závěti), reklamace poskytovaných služeb (nevyhovující služby), odstoupení a výpovědi ve smluvních vztazích (dodávka energií) nebo o občanskoprávní spory (negativní sousedské nebo rodinné vztahy).

Poradenství v oblasti spotřebitelských nákupů je poskytováno formou přednášek na téma nevýhodných nákupů, ochrana a prevence před podvodným jednáním ze strany obchodníků. Nejčastější témata jsou o zajištění potřebné ochrany v životních situacích, odpovědnost za škodu, odstoupení od nevýhodného nákupu (od podomních prodejců, teleshopping, předváděcí akce), reklamace služeb nebo odstoupení od smluv (např. dodávky energií).

Bezpečnost, prevence – je prezentována formou přednášek na téma bezpečnost, prevence, obecné ohrožení, návod na řešení situací, do kterých se mohou dostat senioři v každodenním životě. Hlavními tématy jsou základní otázky týkající se prevence, bezpečnosti a problematika obecného ohrožení, požárů, aj.

Volnočasové aktivity jsou pořádány v rámci klubových setkání. Obsahem jsou rukodělné aktivity, stimulace motorických schopností a besedy různých témat. Dále jsou zde zahrnuty nabídky kurzů, školení, zájezdy a výlety. Také je realizováno různé cvičení (například jóga), kurzy počítačové gramotnosti, základy anglického jazyka.

Přednášky a besedy jsou pořádány s odbornými partnery (například v rámci knihoven, klubů seniorů a ostatních organizací).

Přístup na internet – v každém Senior Pointu je k dispozici počítač s přístupem na internet, který slouží k vyhledávání informací, čtení zpráv, vyřizování e-mailů, apod. Počítač neslouží ke sledování filmů nebo k nějaké dlouhodobé práci, protože v počítači jsou nastavené intervaly, po kterých jsou všechny informace či uložené soubory automaticky mazány.

Občerstvení a sociální zázemí – ve všech Senior Pointech je k dispozici drobné občerstvení jako káva, čaj či voda a je poskytováno zdarma. Jsou zde i toalety.³⁴

³⁴ Senior Pointy: *Nabízené služby* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/nabizene-sluzby/>

3.2 ETICKÝ KODEX PRACOVNÍKA

Pracovník Senior Pointu spolupracuje s každým klientem bez ohledu na jeho etnickou příslušnost, barvu pleti, mateřský jazyk, sexuální orientaci, zdravotní stav, pohlaví, věk, náboženské vyznání, politickou příslušnost a jiné. Pracovník Senior Pointu reprezentuje organizaci svým chováním a vystupováním ke klientovi. Poradce také neprezentuje své zájmy a nehodnotí situaci nebo názory klientů organizace. Veškeré poradenství je bezplatné, proto pracovník nemůže požadovat po klientovi žádnou odměnu formou peněz, darů či služeb. Během komunikace s klientem musí pracovník Senior Pointu jednat s osobami empaticky, srozumitelně, citlivě a tak, aby klient pochopil podstatu problému a mohla mu být nabídnuta možnost řešení. Musí být chráněno klientovo soukromí a jeho citlivé údaje.

Pracovník Senior Pointu má právo na zvyšování a prohlubování své dosavadní kvalifikace. Dále na konzultaci s ostatními pracovníky, skupinovou a individuální supervizi – funguje jako prevence před syndromem vyhoření. Pracovník se snaží o udržování a zvyšování poskytované péče v konkrétním Senior Pointu v České republice.³⁵

3.3 SENIOR PAS

Senior Pas je projekt, který vznikl jako podpora pro osoby starší 55 let a rozšířil se do několika regionů v České republice. Jedná se o jednotný a ucelený systém slev pro držitele Senior pasu. Slevy jsou zaměřené na zdravotnictví, stravování, cestování, muzea, vzdělávání, galerie, apod. Senior pas je možné si nechat vystavit právě v Senior Pointech. Ve spolupráci s Radou seniorů České republiky, byl projekt Senior Pas rozšířen do více Krajů České republiky,



Obrázek 4: Logo Senior Pasu (zdroj: www.seniorpasy.cz)

³⁵ Senior Pointy: *Etický kodex pracovníka* [online]. 2010 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/eticky-kodex-pracovnika/>

mezi ně patří i Kraj Vysočina. Registrace probíhá prostřednictvím internetového formuláře nebo přímo v Senior Pointech. Čekací doba na Senior Pas po zaregistrování je 4 týdny.³⁶

3.4 DALŠÍ ORGANIZACE

Život 99 - Jihlava

Cílem organizace Život 99 – Jihlava je umožnit seniorům a osobám se zdravotním postižením, aby mohli co nejdéle setrvat ve svém přirozeném prostředí. Snaží se o eliminaci umístování těchto osob do pobytových zařízení. Tato organizace poskytuje tísňovou péči a osobní asistenci. Tísňová péče je poskytována telefonicky 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Klient u sebe nosí tlačítko, které může mít pověšené na krku nebo si ho může upevnit na ruku jako náramek. V případě náhlého zhoršení zdravotního stavu, upadnutí nebo jiného nebezpečí klient stiskne tlačítko a prostřednictvím hlasového výstupu je spojen s dispečinkem. Pracovník mu zajistí adekvátní pomoc. Osobní asistence je terénní služba, která pomáhá lidem se zdravotním postižením a seniorům. Díky této službě, která je poskytována v přirozeném prostředí, nemusí klient do pobytového zařízení. Z volnočasových a vzdělávacích aktivit Život 99 – Jihlava nabízí počítačové kurzy pro seniory, které jsou upraveny podle požadavků seniora. Hodiny jsou určeny pro jednotlivce a cena je 50 Kč za 60 minut lekce. Další aktivitou, je kurz angličtiny pro seniory. Tento kurz je realizován ve třech formách – angličtina hrou, zážitková forma bez biflování z učebnice, skupinový kurz. Cena je 80 Kč za 60 minut. Kurzy jsou pořádány od září do února.³⁷

Svaz důchodců České republiky

Svaz důchodců České republiky je občanské sdružení, které je zaměřené na veřejně prospěšnou činnost pro seniory bez ohledu na věk, původ, národnost, politické přesvědčení či náboženské vyznání. Tato organizace nabízí služby osobám

³⁶ Senior Pasy: *Úvod* [online]. 2010 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <http://www.seniorpasy.cz/>

³⁷ Život 99 - Jihlava: *Úvod* [online]. 2017 [cit. 2018-01-08]. Dostupné z: <http://www.zivot99-jihlava.cz/cz/uvod.html>

v důchodovém věku, aby prožívali svůj život zdravě, spokojeně a především důstojně. Ve svazu důchodců mají senioři možnost navštěvovat různé kulturní akce, přednášky, besedy, seznamují se s prací na počítači. Také mohou získat pomoc a informaci při sociálních, finančních nebo zdravotních problémech. Tato organizace nabízí pravidelné odpolední nebo dopolední setkávání s vrstevníky za účelem naplňování volného času aktivitami podle zálib a zdravotního stavu.³⁸ Tento klub se zabývá zapojením seniorů do společenského a kulturního života. Pořádá kulturní, společenskou, zájezdovou a poradenskou činnost.

Klub seniorů Jihlava

Klub seniorů Jihlava funguje již od roku 1989 a jeho hlavním cílem je zapojení seniorů do kulturního a společenského života. Klub je otevřen pouze od pondělí do čtvrtka v čase od 13:00 do 16:00 hodin.³⁹

³⁸ Svaz důchodců ČR: *Úvod* [online]. 2018 [cit. 2018-01-08]. Dostupné z: <http://senioricr.cz>

³⁹ Klub seniorů Jihlava: *Aktuality* [online]. 2017 [cit. 2018-01-08]. Dostupné z: http://www.jihlavske-listy.cz/radnicni_noviny/clanky/jr/2017-06/06jr12.pdf

EMPIRICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE

V empirické části práce, která je založena na výsledcích z dotazníkového šetření, se čtenář seznámí s konkrétním pohledem uživatelů Senior Pointu na nabídku vzdělávacích a volnočasových aktivit, které Senior Point v Jihlavě nabízí.

Pro tento výzkum jsem se rozhodla, protože v rámci studia na Soukromé vyšší odborné škole sociální, o. p. s. Jihlava poskytovala v Senior Pointu informativní výpočet výše starobního důchodu, čímž přispěla k rozšíření nabízených aktivit této organizace. Nyní jsem se chtěla zaměřit, jak klienti nabízené služby vnímají a hodnotí. Zajímala mě i motivace k navštěvování volnočasových či vzdělávacích aktivit. Také senioři mohli navrhnout úplně nové služby, které by rádi navštěvovali, ale organizace je prozatím nenabízí.

4.1 VÝZNAM ANDRAGOGICKÉHO VÝZKUMU

Předmětem andragogického výzkumu je andragogická realita. Jinak řečeno je andragogický výzkum zaměřen na systematický popis, analýzu a objasňování jevů, které se týkají celoživotního vzdělávání a vzdělávání dospělých. Tento výzkum má teoretickou a praktickou složku, které se navzájem prolínají. Výzkum je v podstatě vědecká činnost, která je organizovaná a praktická, tj. že vychází z lidské praxe.

Předmětem andragogického výzkumu je učící se objekt, což je definováno jako schopnost učit se. Následujícím předmětem jsou místa, v nichž se vzdělávání a učení odehrávají. Mohou to být školy, pracovní organizace, sociální instituce, občanské vzdělávání, aj. Následujícím předmětem je obsah učení, tj. zkoumání toho, jaké znalosti si studenti osvojují, jak se projevují v kurzech pro dospělé nebo ve studijních programech. Posledním předmětem andragogického výzkumu je kritický rozbor, což je ideologická a politická koncepce v celoživotním učení a společnosti znalostí. Vzdělávací potřeby jsou v andragogickém výzkumu objasněny teoreticky a stávají se tak předmětem výzkumu, na základě kterého rozlišujeme tři druhy vzdělávacích potřeb. První jsou vzdělávací

potřeby jednotlivých subjektů, tj. potřeby skutečných a potenciálních účastníků vzdělávání dospělých. Potřeby každého účastníka jsou velmi individuální v závislosti na jeho věku, pohlaví, úrovni vzdělání, aj. Z toho vyplývá, že tyto potřeby jsou velmi obtížně identifikovatelné nebo neidentifikovatelné. Druhým bodem jsou vzdělávací potřeby skupin subjektů. Jedná se především o věkové skupiny (adolescenti, dospělí, starší dospělí, senioři, apod.), profesní skupiny (lékaři, učitelé, zdravotní sestry, hasiči, policisté, aj.), socioekonomické skupiny (například imigranti). Zmíněné skupiny mají specifické vzdělávací potřeby. Posledním bodem jsou vzdělávací potřeby podniků, sektorů národního hospodářství a celé společnosti. Tento bod zahrnuje požadavků zaměstnavatelů například na politiku vzdělávání. Uvedené vzdělávací potřeby mohou být (ale obvykle nejsou) v souladu a ztotožněné. Často může vznikat nesoulad vzhledem k tomu, že to, co požadují zaměstnavatelé, se neslučuje s vnitřními potřebami účastníka vzdělávání.⁴⁰

4.2 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM

Kvantitativní výzkum je zaměřen na získávání dat z něčeho, co již proběhlo nebo co se děje nyní. Účelem kvantitativního výzkumu je získat číselná a měřitelná data. Pracujeme s velkým počtem respondentů. Cílem tohoto výzkumu je zjistit kolik jednotlivců, konzumentů apod. se chová jistým způsobem, má určitý názor, je nespokojeno/spokojeno, kupuje určitý druh zboží, atd. Shromážděná data musí být kvůli vzájemné závislosti srovnatelná (musí být shromážděna ve stejné struktuře, stejným způsobem a také za stejné období). Naopak kvalitativní výzkum pátrá po příčinách, proč něco proběhlo nebo proč se něco děje. Hlavním účelem je zjistit mínění, motivy a postoje, které vedou k určitému chování. V této formě jsou využívány hloubkové nebo individuální rozhovory a projektivní techniky. Zde je pracováno zpravidla s menším vzorkem respondentů. Co se týče výběru vzorku, tak u kvalitativního výzkumu je to zaměřeno typologicky na cílovou skupinu a musí se dbát na vyloučení osob,

⁴⁰ PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 152 s. ISBN 978-80-247-5232-7.

kteře by mohly zkreslit výsledky tím, že jsou s problematikou určitým způsobem svázány.⁴¹

Nejčastější metodou sběru dat je dotazníkové šetření, které má nízkou časovou a finanční náročnost. Také je možné dotazník používat opakovaně a je zajištěna určitá míra anonymity pro respondenty. Musí být stanoven cíl dotazníkového šetření, kdy jde především o stanovení hypotéz, které lze poté ověřit. Hypotézy jsou určité předpoklady, na něž lze získat odpověď provedením výzkumu. Je důležité uzpůsobit otázky pro stanovenou cílovou skupinu. Musí být srozumitelné a formulovány jednoznačně, protože pokud jim respondent nerozumí, tak zpravidla neodpoví.⁴²

4.3 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zhodnotit současný stav a případně navrhnout úpravu rozsahu a podoby vzdělávacích a volnočasových aktivit v Senior Pointu Jihlava na základě výsledků výzkumného šetření. V souvislosti s hlavním cílem byly stanoveny cíle vedlejší. Prvním vedlejším cílem bylo zjistit, zda je hlavní motivací klientů k navštěvování Senior Pointu socializace než samotné sebevzdělávání. Dále zda jsou klienti, kteří se aktivněji zapojují do aktivit Senior Pointu, s nabídkou spokojenější než ti pasivnější (např. nenavštěvují Senior Point pravidelně, ale jen narázově a nemají tak vybudované žádné přátelství s ostatními klienty). Posledním vedlejším cílem bylo zjistit, zda klienti s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem o vzdělávací aktivity Senior Pointu Jihlava než uživatelé s nižším dokončeným vzděláním.

4.4 HYPOTÉZY

K ověřování souvislostí mezi proměnnými nám slouží hypotézy. Prostřednictvím hypotéz dochází k důležité redukci zjištěných údajů a také nám určují, kterým směrem

⁴¹ KOZEL, R. a kol. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2001, 304 s. ISBN 978-80-247-3527-6.

⁴² HAVLÍČKOVÁ, D. *Metodika – kompetence, kvalita, kvalifikace, (sebe)koncepte pro neformální vzdělávání*. 1. vyd. Národní institut pro další vzdělávání, 2015, 526 s. ISBN 978-80-874-4950-9.

se vydat při hledání potřebných informačních zdrojů. Je i snazší vytvořit nástroj sběru dat, kterým může být například dotazník nebo scénář. Jejich smyslem je následné vyvrácení nebo potvrzení. Při formulaci hypotéz se snažíme o to, aby jejich možnost vyvrácení nebo potvrzení byla stejná. Hypotéza by tedy neměla být formulována s vysokým procentem zamítnutí nebo potvrzení, protože potom jsou odpovědi na otázky zbytečné a respondentovi zaberou čas. Prostřednictvím hypotéz je snazší vytvořit nástroj sběru dat (dotazník, rozhovor scénář). Hypotézy, které jsou stanoveny, mají nejdříve podobu hypotéz pracovních. V dalších fázích výzkumného procesu na základě orientační analýzy může být dále upřesněn zkoumaný problém. Poté se z pracovních hypotéz stanou konečné, které budou následně potvrzovány nebo vyvráceny v terénu. Hypotéza může být deskriptivní (popisná) nebo explanační, která se zabývá vysvětlením vztahů. Další charakteristikou správné hypotézy je její dostatečná jednoduchost a následná vztah, který je vázán k reálně poznatelným jevům.⁴³

Na základě zvoleného tématu bakalářské práce byly stanoveny následující hypotézy:

H. č. 1: Respondenti, kteří pravidelně navštěvují vzdělávací a volnočasové aktivity v Senior Pointu Jihlava, jsou motivováni především potřebou vyplnění volného času a socializací než seberealizací.

H. č. 2: Respondenti, kteří se zapojují aktivněji do programu Senior Pointu Jihlava, jsou s nabídkou vzdělávacích a volnočasových aktivit Senior Pointu spokojenější než ti pasivnější.

H. č. 3: Respondenti s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem o vzdělávací aktivity v Senior Pointu než uživatelé s nižším dosaženým vzděláním.

4.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ

Nejdůležitějšími požadavky při konstrukci dotazníku jsou především takové, že by položky v dotazníku měly zohledňovat věk, vzdělání apod. a měly by být jasné

⁴³ KOZEL, R. a kol. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2001, 304 s. ISBN 978-80-247-3527-6.

a srozumitelné. Respondent by měl jednotlivé položky pochopit, měly by být jednoznačné. Měli bychom se vyvarovat otázky „Proč?“. Dotazník by měl být přiměřenou délkou a měl by obsahovat pouze ty otázky, které nemůžeme zjistit jinou cestou. Motivaci k vyplnění dotazníku a následné spolupráci bychom měli navodit už v úvodu nástroje sběru dat. Součástí úvodu musí být také pokyny – ty jsou nedílnou součástí každého výzkumného nástroje. I u nich platí, že musí být jasné a srozumitelné. Uprostřed dotazníku by měly být nejdůležitější otázky. Doporučuje se technika tzv. „nálevky“, která znamená, že začínáme od obecných otázek a postupně je konkretizujeme. Tuto techniku můžeme použít i obráceně.⁴⁴

První část dotazníku byla zaměřena na četnost návštěv klientů v Senior Pointu a co je jejich hlavní motivací. Také jsem se snažila zjistit, které aktivity uživatelé navštěvují nejčastěji a zda jim vyhovuje čas konaných aktivit, případně zda by Senior Point navštěvovali více, kdyby akce probíhaly v jiném čase. Další otázka byla, zda jsou klienti celkově spokojeni s nabídkou Senior Pointu, kde respondenti hodnotili svou spokojenost na škále od 1 do 5 s tím, že 1 vyjadřuje nejlepší hodnocení a 5 naopak nejhorší (jako ve škole). Respondenti také hodnotili, zda jsou spokojeni se vlastním volným časem a jeho využitím. Snažila jsem se zjistit, zda se v životě respondenta nachází některé faktory, který jeho volný čas negativně ovlivňuje (nemůže trávit volný čas tak, jak by si přál/a). Neméně důležité otázky se týkaly aktivit, které klientům Senior Pointu Jihlava v nabídce chybí. Poslední část dotazníku se zaměřovala na to, zda respondenti znají také jinou organizaci, kterou mají v okolí svého bydliště a která má podobnou nabídku jako Senior Point. Dotazník byl zakončen demografickými otázkami ohledně věku respondentů, pohlaví a jejich nejvyšším dosaženým vzděláním.

Při tvorbě dotazníku byla použita i Lickertova škála.

Lickertova škála je založena na tom, že respondenti vyjadřují míru souhlasu s určitým tvrzením. Obvykle je pětistupňová a obsahuje 1. zcela souhlasím, 2. spíše souhlasím, 3. ani jedno, 4. spíše nesouhlasím, 5. zcela nesouhlasím. Někdy může být formulována

⁴⁴ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

i čtyřstupňově, tedy bez neutrální možnosti. Potom se ale jedná o vynucenou volbu, protože respondent musí s tvrzením souhlasit nebo nesouhlasit.⁴⁵

4.6 ADMINISTRACE

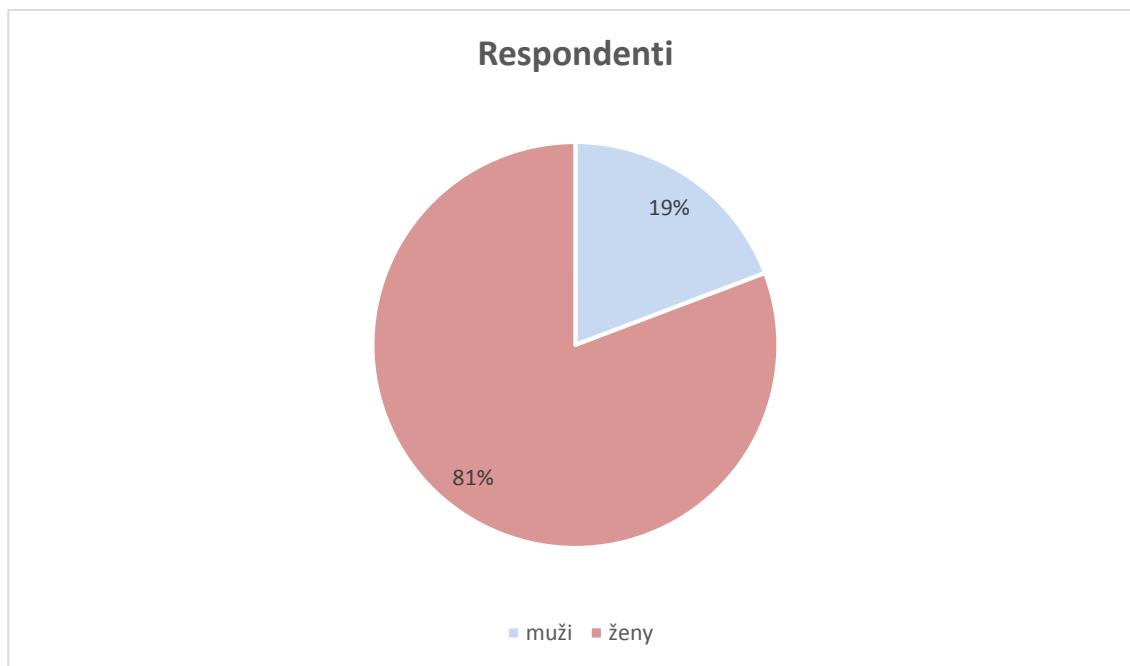
Vytištěné dotazníky byly předány koordinačním pracovním v Senior Pointu v Jihlavě, které je předkládaly klientům. V úvodní části dotazníku byly instrukce k vyplnění dotazníku, které pracovnice případně vysvětlily. Vyplňování probíhalo během otevírací doby Senior Pointu. Veškeré dotazníky byly vyplněny v přijatelné podobě a byly zahrnuty do analýzy. Sběr dat proběhl od 1. prosince 2017 do 19. prosince 2017. Od 20. prosince do konce roku 2017 byl Senior Point uzavřen.

4.7 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor, který se nazývá také cílový, je skupina objektů, která je součástí výzkumu a na kterou se vztahují výsledky výzkumu. Můžeme, ale vymežit i základní soubor, což je souhrn objektů, který lze identifikovat (vymežit) a z něhož se pak vybírá. Lze říci, že výzkumný a základní soubor je mnohdy moc nerozlišují.⁴⁶

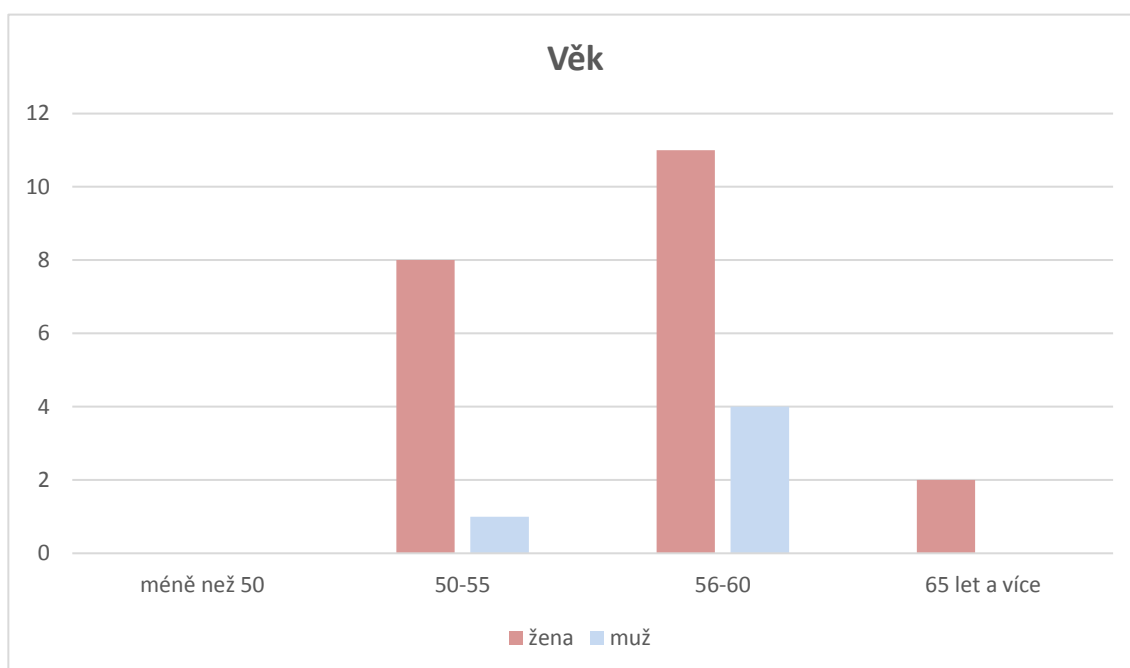
⁴⁵ CHROMÝ, J. *Práce s empirickými daty*. 1. vyd. Praha: Karlova univerzita, 2014, 76 s. ISBN 978-80-246-2801-1.

⁴⁶ REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009, 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.



Graf 1: Respondenti (zdroj: vlastní výzkum)

Výzkumné šetření zahrnovalo 26 respondentů. Z celkového počtu se jednalo o 21 (81%) žen a 5 (19%) mužů.



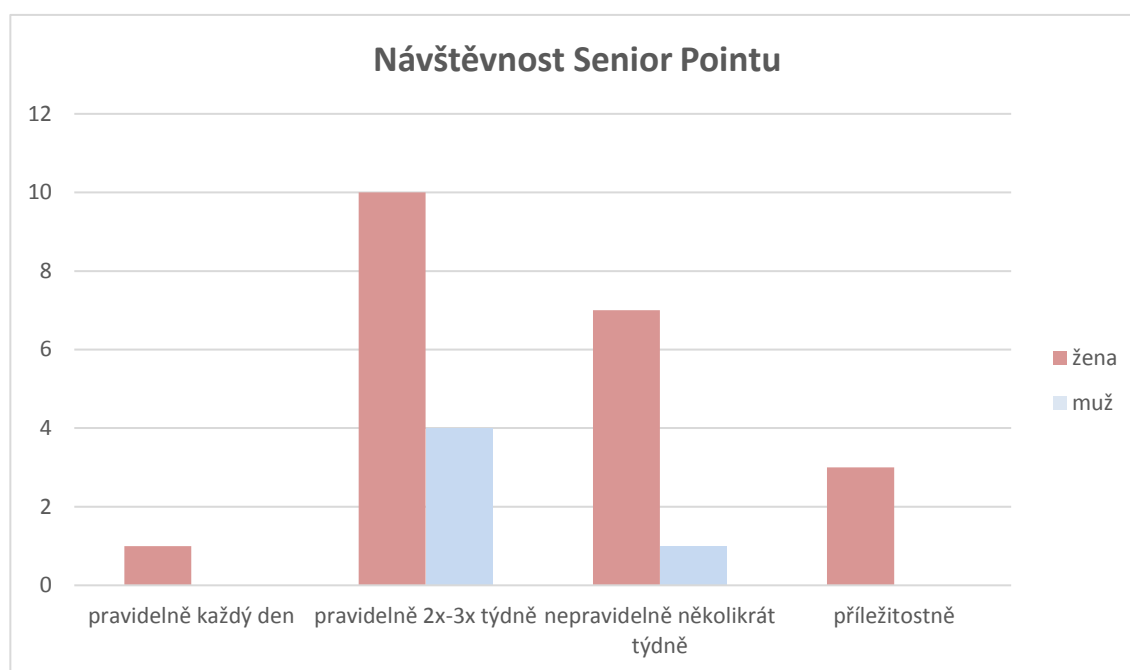
Graf 2: Respondenti z hlediska věku (zdroj: vlastní výzkum)

Z hlediska věku tvořili největší skupinu respondenti ve věku 56-60 let, kterých bylo 15 (58%). Druhou nejvíce zastoupenou skupinou byly klienti v rozmezí 50-55 let, kterých bylo 8 (31%). Respondenti ve věku 65 let a více byli 2 (8%). Možnost méně než 50 let nebyla zastoupena žádným respondentem.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V následující kapitole prezentuji výsledky z dotazníkového šetření, které probíhalo v Senior Pointu Jihlava od 1. prosince do 19. prosince 2017. Od 20. prosince do konce roku 2017 byl Senior Point uzavřen.

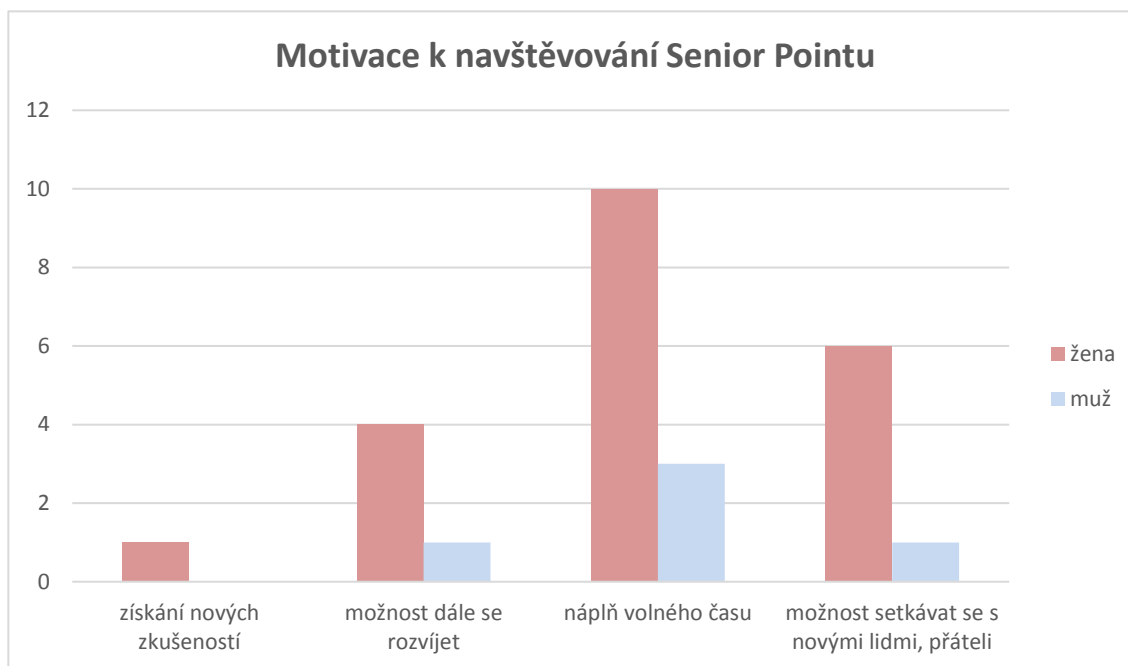
5.1 ČETNOST NÁVŠTĚV V SENIOR POINTU JIHLAVA A NÁSLEDNÁ MOTIVACE



Graf 3: Návštěvnost Senior Pointu (zdroj: vlastní výzkum)

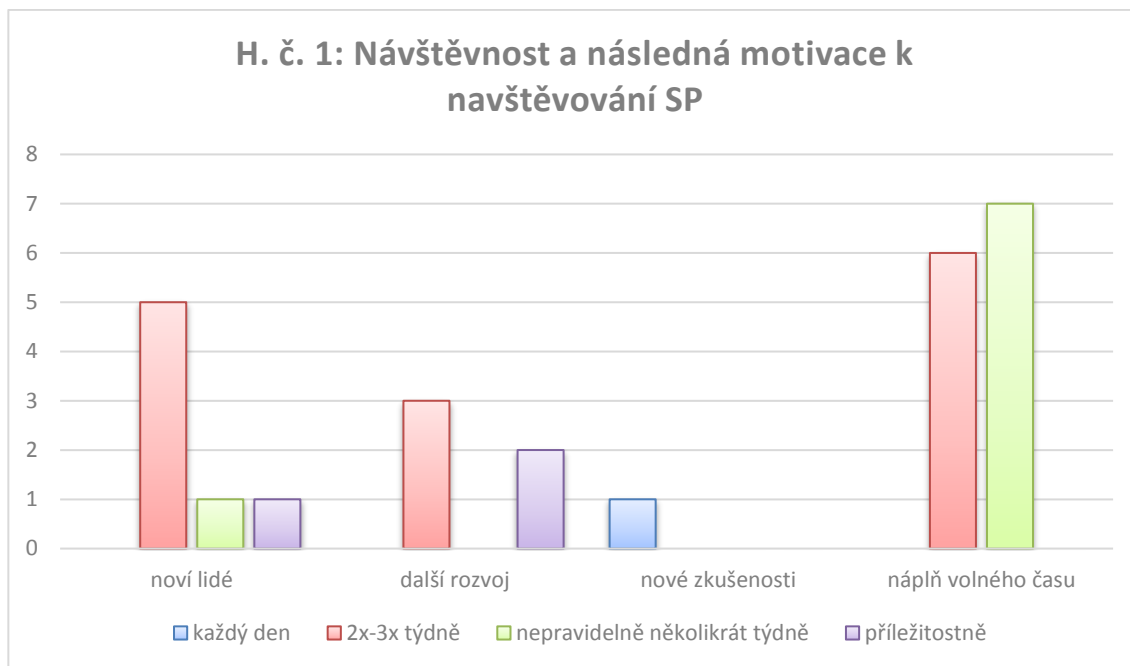
V první otázce dotazníku jsem zjišťovala četnost navštěvování Senior Pointu Jihlava. Respondenti vybírali ze čtyř možností, které vyjadřovaly to, jak často Senior Point navštěvují a zda jejich návštěvy probíhají pravidelně nebo nárazově. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 1 (4%) respondent navštěvuje Senior Point pravidelně každý den. 14 (54%) respondentů dochází do organizace pravidelně 2x – 3x týdně. Z toho se jedná o 10 žen a 4 muže. Nepravidelně několikrát týdně navštěvuje Senior Point 8 (31%)

respondentů – z toho 7 žen a 1 muž. Příležitostně dochází do Senior Pointu 3 (12%) klienti – ženy.



Graf 4: Motivace k navštěvování Senior Pointu (zdroj: vlastní výzkum)

Další otázku považuji za klíčovou pro hypotézu č. 1. Snažila jsem se jí dát hned na začátek dotazníku, aby měli chuť na ni s rozmyšlením odpovědět. V otázce jsem se snažila zjistit, co je hlavní motivací respondentů k navštěvování Senior Pointu. 13 (50%) klientů zvolilo možnost, která se týkala náplně volného času. Z toho to bylo 10 žen a 3 muži. Druhou nejvíce zastoupenou možností bylo setkávání se s novými lidmi a přáteli. Tuto možnost zvolilo 7 (27%) respondentů – z toho 6 žen a 1 muž. Odpověď ohledně dalšího rozvoje zaznamenalo 5 (19%) respondentů – to obsahovalo 4 ženy a 1 muže. Nejméně zastoupenou odpovědí bylo získání nových zkušeností, kterou zvolila 1 (4%) žena.

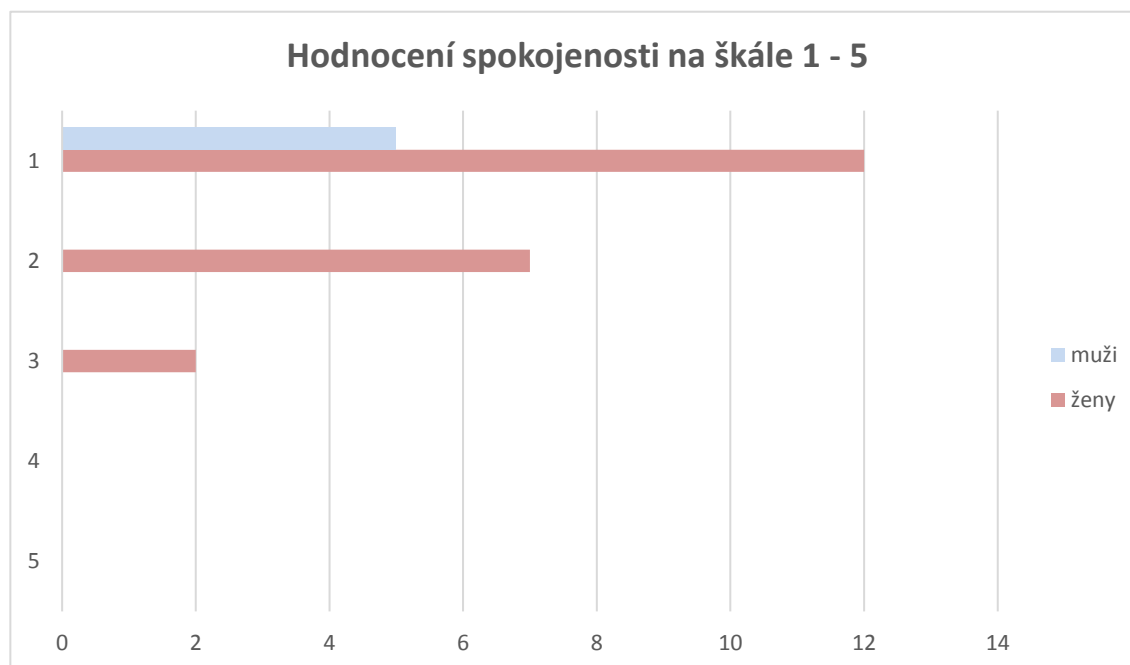


Graf 5: Návštěvnost a následná motivace k navštěvování SP (zdroj: vlastní výzkum)

Hypotéza, že respondenti, kteří navštěvují Senior Point pravidelně, mají svou motivaci především v socializaci a vyplnění volného času byla potvrzena.

Na základě získaných dat by se dalo předpokládat, že klienti, kteří navštěvují Senior Point pravidelně a potkávají se tak s ostatními lidmi opakovaně, tak má pro ně větší smysl budování přátelství a poznávání nových lidí. Lidé v postproduktivním věku, kteří pobírají starobní důchod a nedochází do zaměstnání, tak mají nedostatek možností pro socializaci. Na základě vyhodnocení z demografické otázky dotazníku ohledně věku vyplývá, že největší zastoupení měly osoby ve věku 56-60 let.

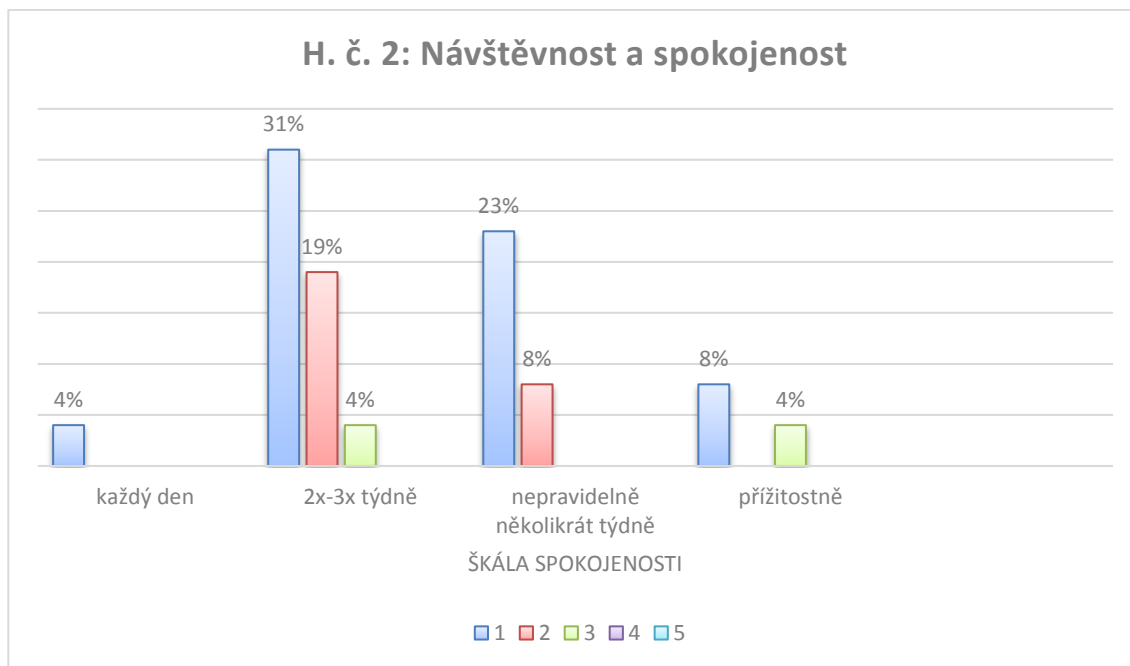
5.2 SPOKOJENOST KLIENTŮ S AKTIVITAMI V SENIOR POINTU



Graf 6: Hodnocení spokojenost (zdroj: vlastní výzkum)

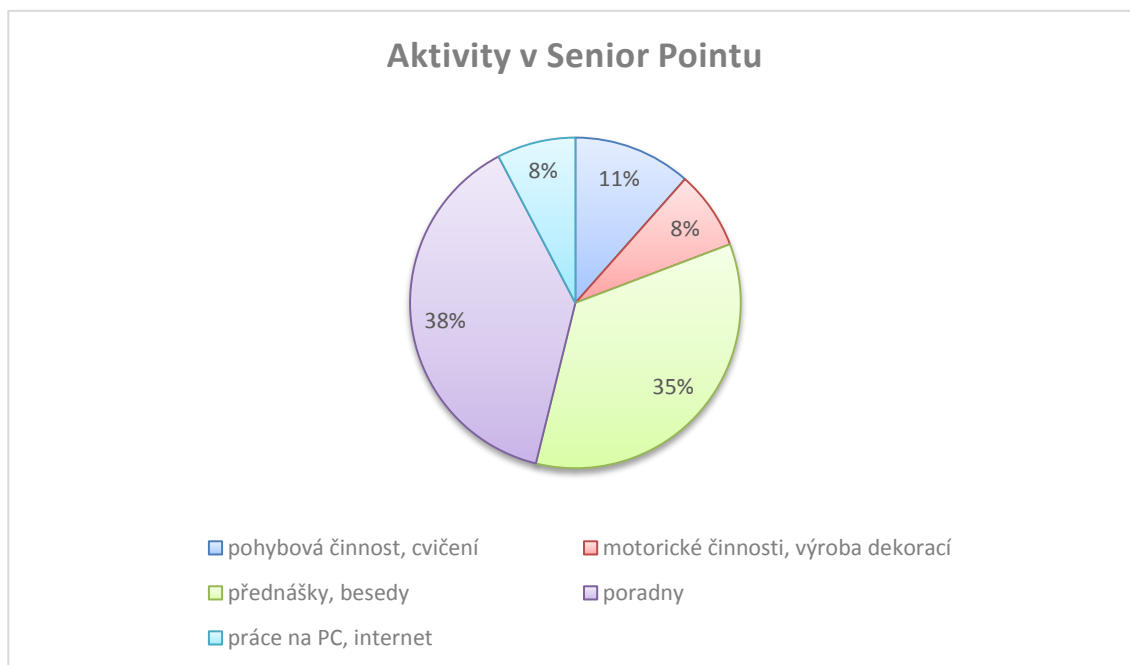
V další části dotazníku jsem se zaměřila na celkovou spokojenost klientů s nabídkou Senior Pointu Jihlava. K získání dat byla použita škála s hodnotami od 1 do 5, kdy 1 vyjadřuje nejvyšší (pozitivní) hodnocení a naopak 5 negativní hodnocení. Respondenti nejčastěji hodnotili aktivity realizované v Senior Pointu hodnotou 1. Tuto možnost označilo celkem 17 (65%) respondentů, z toho 12 žen a 5 mužů. Druhou nejčastěji zastoupenou hodnotou byla 2, kterou zvolilo jako svou odpověď celkově 7 (27%) respondentů – žen. Hodnotu 3 označili v dotazníku 2 (8%) respondenti, taktéž ženy. Hodnotu 4 a 5 neoznačil žádný z respondentů.

Jak jsem již popisovala v předešlé kapitole – Senior Point navštěvuje, dle výsledků z dotazníkového šetření, pravidelně každý den jeden klient. Možnost návštěvy 2x – 3x týdně zvolilo 14 respondentů. Nepravidelně několikrát do měsíce navštěvuje Senior Point celkem 8 respondentů a příležitostné návštěvy využívají 3 respondenti.



Graf 7: Návštěvnost SP a následná spokojenost (zdroj: vlastní výzkum)

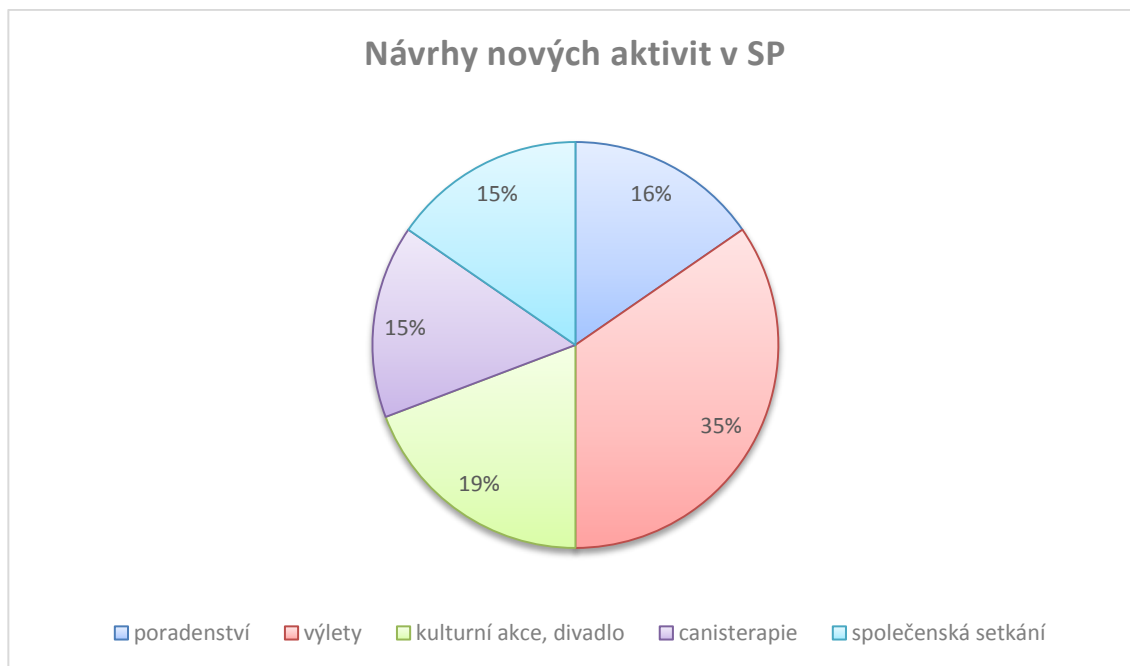
Hypotéza, že klienti, kteří se zapojují častěji (pravidelněji) do programu Senior Pointu Jihlava jsou také spokojenější s nabídkou než klienti, kteří navštěvují Senior Point méně, byla potvrzena.



Graf 8: Navštěvované aktivity SP (zdroj: vlastní výzkum)

Dále jsem zjišťovala, které aktivity klienti navštěvují nejčastěji. Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že pohybových činností se zúčastňují 3 (11%) klienti. Nejčastějšími aktivitami jsou kurzy sebeobrany pro seniory, cviky na bolavá záda, apod. Motorické činnosti navštěvují 2 (8%) klienti. Senior Point nabízí např. kreativní dílny pro seniory, edukativní dílny, kurzy výtvarných technik. Přednášky a besedy zajímá celkem 9 (35%) respondentů. Takovými aktivitami jsou nejčastěji přednášky na témata, která jsou aktuální pro seniory – např. krizové situace a jejich následné řešení, kinesiotaping, životní mapy, „Šmejdi“ a jak na ně, jak účinně trénovat mozek, zdravý a krásný úsměv v každém věku, dieta při cukrovce II. typu, tajemství bylinek, aj. Největší zastoupení měly poradny, o které má zájem 10 (38%) respondentů. V Senior Pointu je pravidelně konána Alzheimer poradna, ve které jsou poskytovány individuální konzultace. Další poradnou, která byla konána v Senior Pointu je Poradna výpočtu starobního důchodu, kde jsem poskytovala informativní výpočet výše starobního důchodu. O tento druh poradenství byl velký zájem, protože spousta osob v důchodovém a předdůchodovém věku nemá skoro žádnou možnost bezplatně zjistit předběžnou výši svého starobního důchodu. V poslední části otázky jsem zjistila, že za prací na počítači a za internetem dochází do Senior Pointu 2 (8%) respondenti.

Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem chtěla zjistit, které aktivity naopak klientům v Senior Pointu chybí.



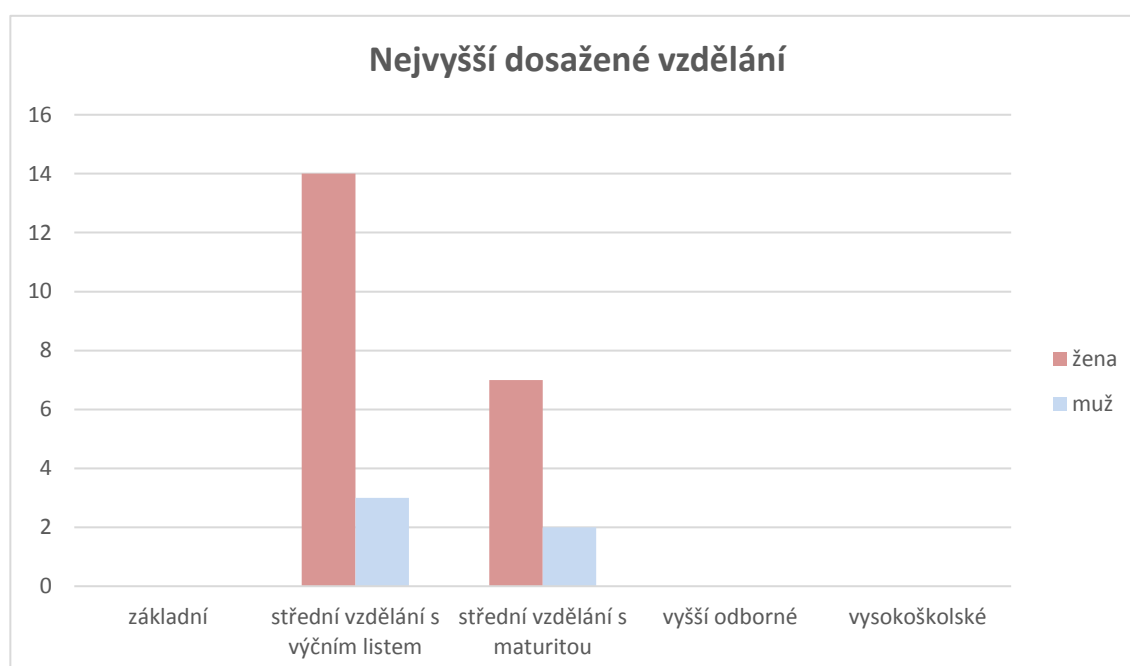
Graf 9: Nové aktivity v Senior Pointu Jihlava (zdroj: vlastní výzkum)

V dotazníku byla uvedena možnost výlety, kterou označilo 9 (35%) respondentů. Senior Pointy výlety neorganizují, ale poskytují Senior Pas, díky kterému mají jeho držitelé slevy na různé wellness pobyty, masáže, apod. Jak jsem již uváděla v teoretické části práce – držitelem Senior Pasu může být osoba starší 55 let. Nicméně v 1. pololetí roku 2018 Senior Point zahájil aktivitu s názvem „Zdravotní vycházka do přírody se cvičením.“ Můj názor je, že po účasti na této akci by byl výsledek této otázky odlišný. Další možností bylo poradnictví. Tuto odpověď vybrali 4 (16%) klienti. V současné době Senior Point nabízí Alzheimer poradnu, která probíhá každé třetí pondělí v měsíci. Klienti by zřejmě uvítali poradnictví z více oblastí, např. právní poradnu. U této otázky jsem nechala otevřenou možnost odpovědi. Dotazovaní doplnili možnost odpovědi v dotazníku kulturní akce, případně divadlo. Tuto odpověď vybralo 5 (19%) respondentů. Tento typ aktivit organizace taktéž neorganizuje. Ale jak jsem již uváděla u výsledků výše – díky Senior Pasu může mít jeho držitel určité zvýhodnění při návštěvě kulturní akce či divadla. Dotazovaní také uváděli možnost cvičení se zvířaty. Shrnula jsem to do jednoho názvu – canisterapie. V teoretické části canisterapii popisuji jako terapii prostřednictvím kontaktu psa a člověka. Tuto možnost zvolili celkem 4 (15%) respondenti. Poslední odpovědi byly nejčastěji vánoční akce s ostatními klienty, pravidelné dýchánky atd. Tyto možnosti jsem nazvala jako společenská setkání. Uživatelé služeb nejspíše vyžadují setkávání, kterých se zúčastňovali například v rámci

pravidelných akcí v zaměstnání nebo s přáteli. Tuto možnost napsali 4 (15%) respondenti. Můj názor je, že výsledné hodnoty a následné odpovědi uživatelů služeb mohou pomoci ke zkvalitňování služeb Senior Pointu Jihlava.

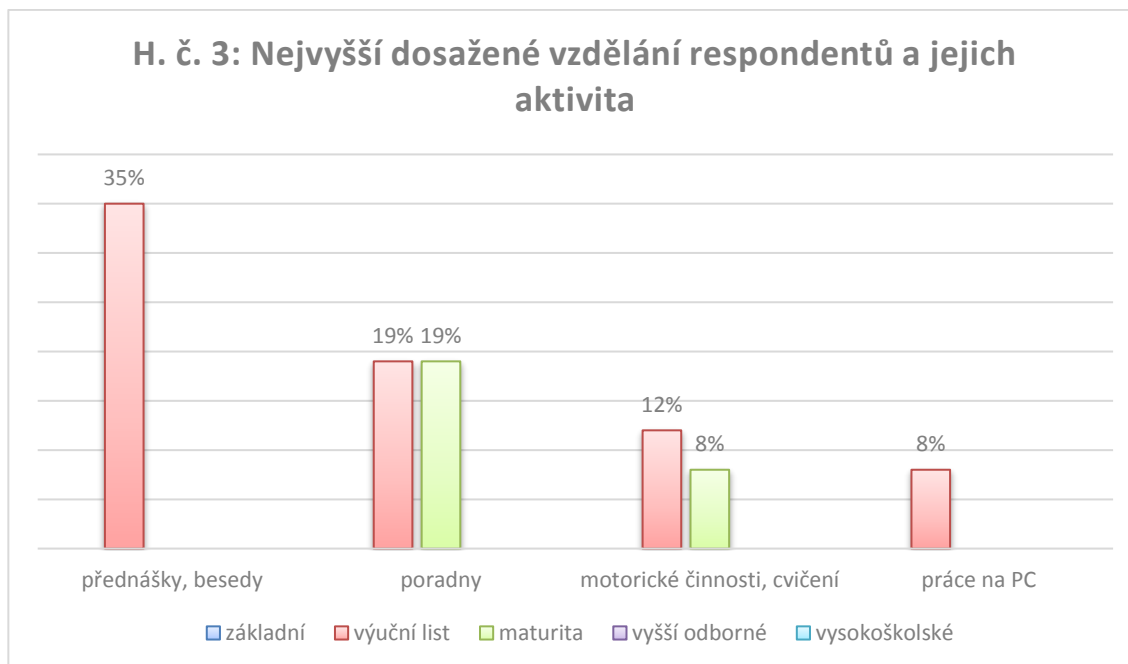
5.3 VLIV DOSAŽENÉHO VZDĚLÁNÍ RESPONENTŮ NA DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

V poslední části dotazníku jsem se zaměřila na to, jak nejvyšší dosažené vzdělání ovlivňuje zájem o vzdělávací a volnočasové aktivity.



Graf 10: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 19 respondentů má střední vzdělání s výčným listem (z toho 14 žen a 3 muži) a 7 respondentů má střední odborné vzdělání s maturitní zkouškou (z toho 5 žen a 2 muži). Možnosti základního vzdělání, vyšší odborného vzdělání a vysokoškolského vzdělání nebyly zastoupeny žádným z respondentů.



Graf 11: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů a jejich aktivita (zdroj: vlastní výzkum)

K hypotéze č. 3, která udává, že respondenti s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem o vzdělávací aktivity v Senior Pointu než uživatelé s nižším dosaženým vzděláním, se váže otázka, která nám odhaluje, které aktivity v SP jsou nejnavštěvovanější a tedy i nejoblíbenější. 9 respondentů, kteří uvedli, že mají střední odborné vzdělání s výučním listem zároveň odpovědělo, že nejčastěji navštěvují přednášky a besedy. 5 respondentů s totožným vzděláním uvedlo, že nejčastěji dochází do Senior Pointu kvůli poradnám. 3 respondenti se stejným nejvyšším dosaženým vzděláním v této otázce odpovědělo, že jejich nejoblíbenější aktivitou v Senior Pointu jsou motorické činnosti a cvičení. Zbývající 2 respondenti zodpověděli, že jejich oblíbenou aktivitou v Senior Pointu je práce na počítači (práce s programy, elektronická korespondence, vyhledávání informací, aj.).

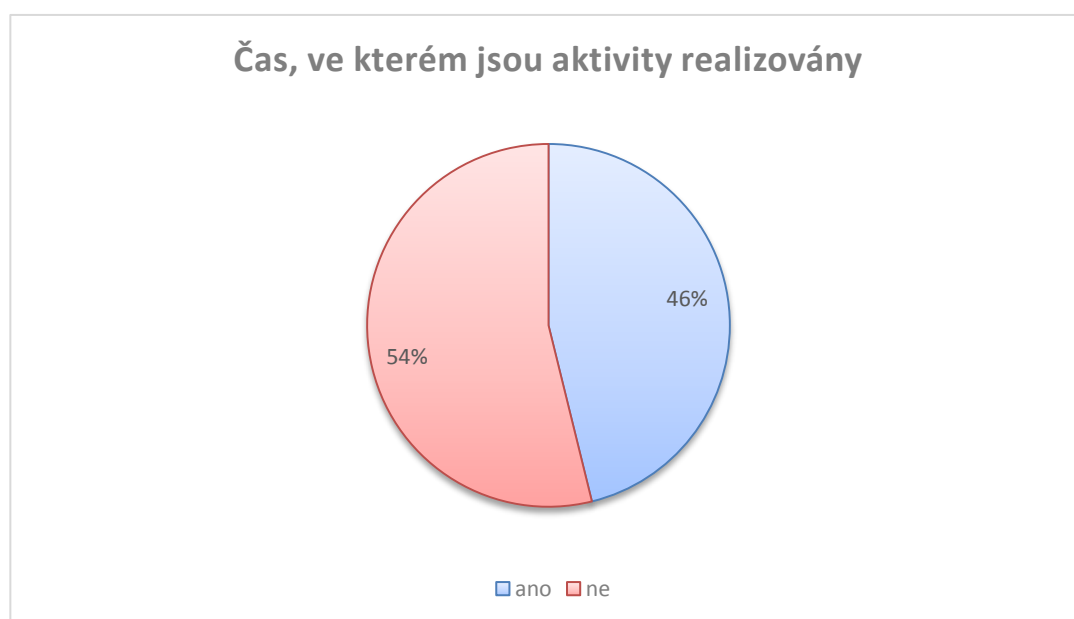
Naopak klienti, kteří uvedli, že jejich nejvyšším dosaženým vzděláním je střední odborné s maturitní zkouškou nejčastěji navštěvují poradny. Jednalo se o 5 respondentů. Zbývající 2 respondenti s totožným vzděláním uvedlo, že do Senior Pointu dochází za výtvarnými kurzy a motorickými činnostmi.

Na základě těchto výsledků se ukázalo, že hypotéza č. 3, která zní: respondenti s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem o vzdělávací aktivity v Senior Pointu než uživatelé s nižším dosaženým vzděláním, byla tímto vyvrácena.

V dotazníkovém šetření jsou nejčastěji zastoupeni respondenti ve věku 56 – 60 let. Vzhledem k současné věkové hranici odchodu do důchodu je mým názorem to, že určité procento klientů je ještě ekonomicky aktivní. Určitá forma vzdělávání může probíhat i v zaměstnání, do kterého každý den docházejí. Návštěvu Senior Pointu mohou brát spíše jako odpočinek nebo zdroj informací, a proto ho navštěvují především za účelem smysluplného trávení volného času, jako jsou motorické činnosti, pohybové činnosti a poradny.

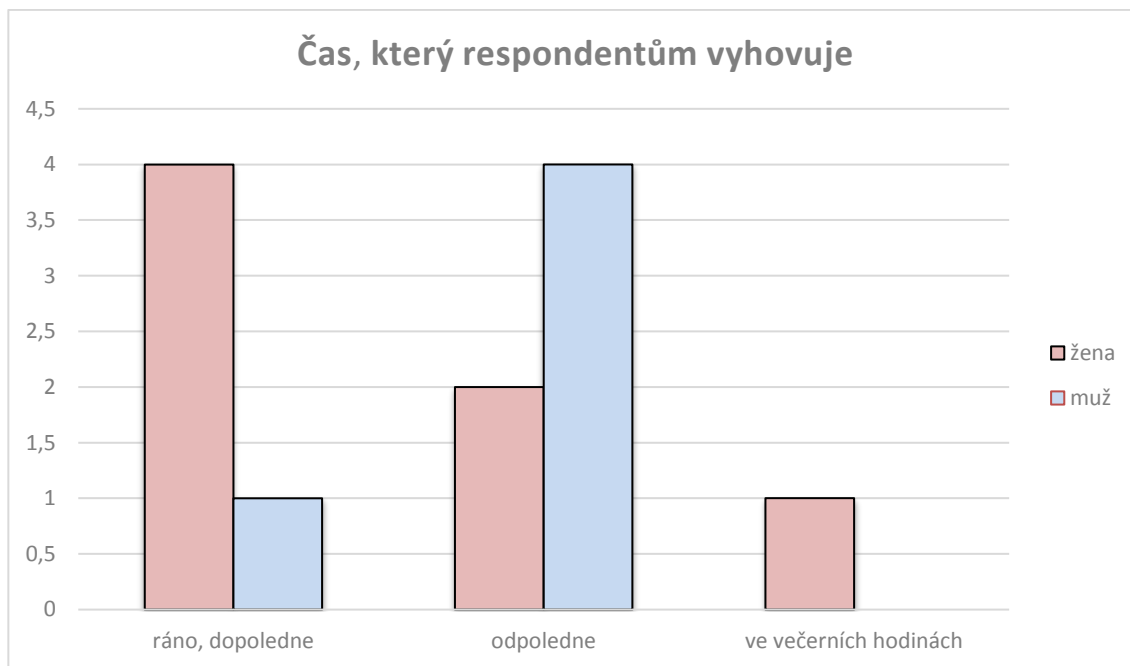
6 NÁVRH NA ŘEŠENÍ

Senior Pointy jsou relativně nové organizace, které jsou určené pro osoby v důchodovém a předdůchodovém věku. Snaží se pro své klienty organizovat různé vzdělávací a volnočasové aktivity. Prostřednictvím tohoto výzkumu jsem se snažila zjistit, jak jsou klienti spokojeni s poskytováním těchto služeb.



Graf 12: Čas realizování aktivit (zdroj: vlastní výzkum)

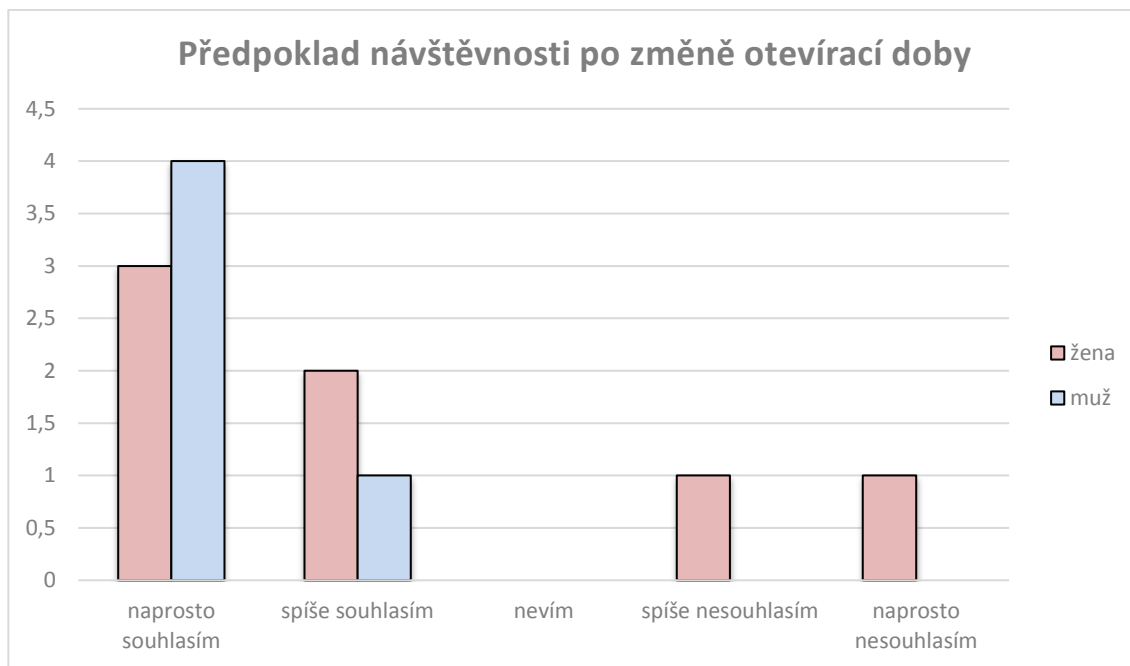
Na základě dotazníkového šetření jsem se snažila zjistit, zda jsou klienti spokojeni s časem, ve kterém jsou aktivity realizovány. 12 (46%) respondentů odpovědělo kladně a 14 (54%) klientů záporně.



Graf 13: Čas, který respondentům vyhovuje (zdroj: vlastní výzkum)

Dále jsem se snažila zjistit, který čas by byl pro respondenty vyhovující natolik, aby Senior Point získal vyšší návštěvnost. 5 (24%) respondentů označilo, že je pro ně vyhovující program v ranních či dopoledních hodinách. Jednalo se o 4 ženy a 1 muže. 6 (29%) respondentů preferuje odpolední aktivity. Tuto odpověď označili 2 ženy a 4 muži. Večerní program upřednostňuje 1 (5%) respondent – žena.

Otevírací doba je v Senior Pointu především v dopoledních hodinách, kromě pondělí a středy, kdy je otevřeno do 17:00 hodin. Klienti by nejspíše více uvítali, kdyby byl Senior Point otevřen v odpoledních hodinách i zbývajících dny v týdnu. Díky tomuto opatření by se mohla zvýšit celková návštěvnost Senior Pointu. V dotazníku byla sestavena otázka, která sloužila pro ověření této domněnky prostřednictvím Lickertovy škály.

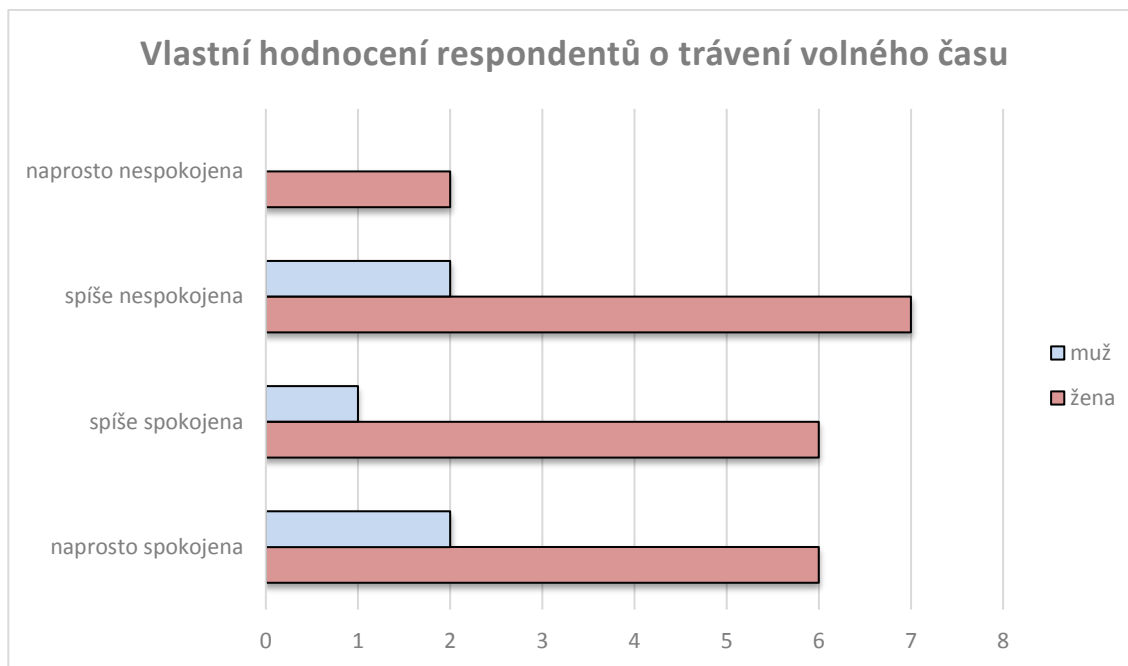


Graf 14: Předpoklad návštěvnosti SP po změně provozní doby (zdroj: vlastní výzkum)

Na dotaz, zda by klienti navštěvovali Senior Point více, pokud by byl otevřen v čase, který jim vyhovuje, odpovědělo 7 (33%) respondentů, že naprosto souhlasí. Z toho byli 3 ženy a 4 muži. Možnost „spíše souhlasím“ odpověděli 3 (14%) respondentů, z toho 2 ženy a 1 muž. Neutrální odpověď nezvolil žádný z respondentů. Odpověď „spíše nesouhlasím“ zvolil 1(5%) respondent. Negativní možnost zodpověděl také 1 (5%) klient.

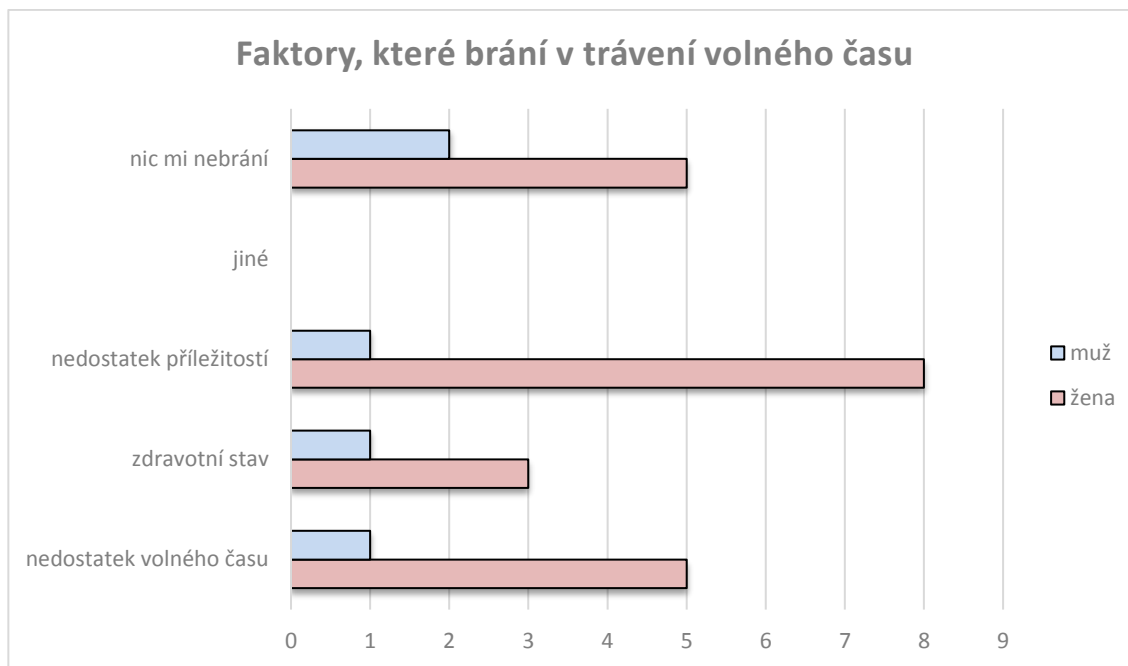
54% respondentů odpovědělo, že by Senior Point navštěvovali více, pokud by byla provozní doba upravena.

Jak již bylo uvedeno výše – klienti by ocenili nové aktivity. Respondenti navrhovali především výlety, společnou návštěvu divadla, canisterapie nebo více druhů poradenství.



Graf 15: Vlastní hodnocení trávení volného času respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

Dále jsem se snažila zjistit, zda jsou klienti celkově spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. 8 (31%) respondentů je velmi spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas. Odpovědělo tak 6 žen a 2 muži. Spíše spokojeno bylo celkem 7 (27%) respondentů – z toho 6 žen a 1 muž. Méně spokojených s tím, jak tráví svůj volný čas, je 9 (35%) respondentů - 8 žen a 1 muž. Naprosto nespokojeni jsou 2 (7%) respondenti – 2 ženy. Respondenti mohou být nespokojeni se svým volným časem, protože nemají dostatek prostoru k tomu, aby svůj volný čas trávili tak, jak si přejí nebo ho netráví smysluplně.

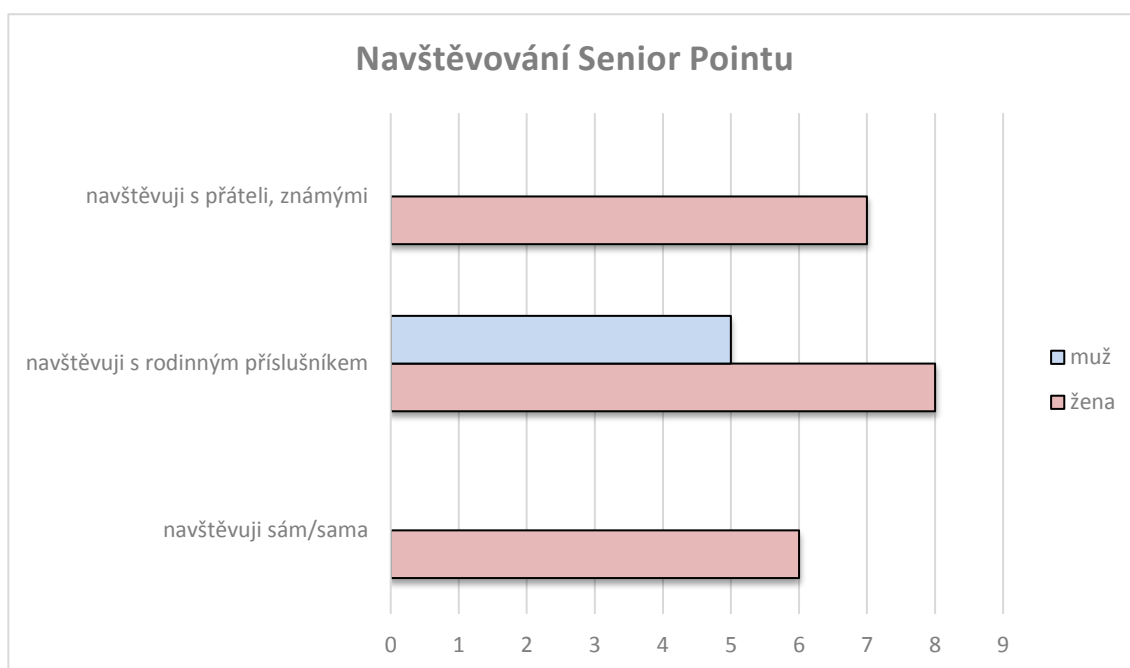


Graf 16: Faktory, které brání v trávení volného času respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

Existuje mnoho faktorů, které mohou osobě trávit volný čas, tak jak si přeje. V následující otázce jsem zjišťovala, které faktory ovlivňují klienty Senior Pointu. Nejčastější odpovědí byla možnost ohledně nedostatku příležitostí. Tuto možnost zvolilo 9 (35%) respondentů, z toho 8 žen a 1 muž. Důvodem může být dojíždění z místa bydliště, práce v domácnosti, zaměstnání a s tím spojená vyčerpanost a únava, ekonomická situace respondenta. Faktorem, proč klient netráví svůj volný čas tak jak chce, může být i ten, že nechce do organizace docházet sám, ale jen ve společnosti kamarádky nebo třeba manžela. Další nejčastější odpovědí bylo, že osoba netráví smysluplně svůj volný čas kvůli tomu, že jednoduše nemá volného času dostatek. Odpovědělo tak 6 (23%) respondentů – z toho 5 žen a 1 muž. Další možnou odpovědí (faktorem) byl zdravotní stav. Mohou to být problémy s chůzí, náhlé zhoršení zdravotního stavu aj. Z mé zkušenosti, kdy jsem pořádala poradny výpočtu starobního důchodu, měli potencionální klienti problémy s dostupností především v zimních měsících – když bylo náledí, senioři se báli, že by mohli upadnout a proto raději zůstali doma. Rozhodli se poradnu nenavštívit a využili jiný termín. Tuto možnost zvolili 4 (15%) respondenti – z toho 3 ženy a 1 muž. 7 (27%) respondentů uvedlo, že jim nic nebrání v tom, aby trávili volný čas tak, jak si přejí. Důvodem může být nechuť, nedostatek motivace, nedostatek podnětů, ale i lenost. Možnost napsání vlastní odpovědi nevyužil žádný z respondentů.

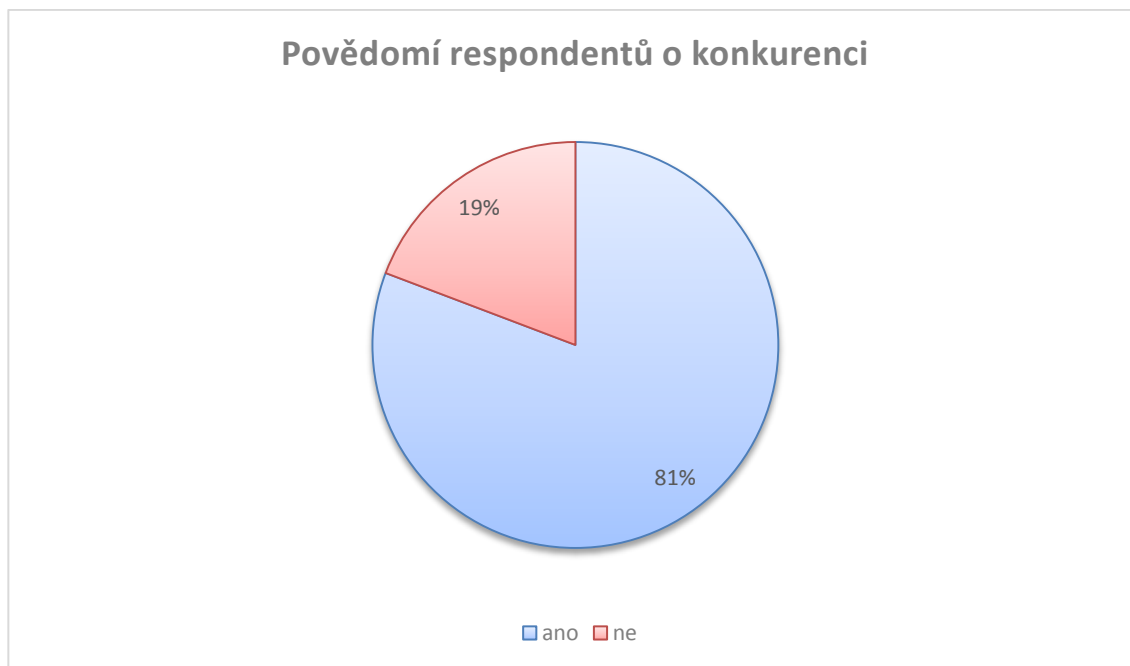
Návštěvnost Senior Pointu může ovlivňovat i to, že někteří nechtějí navštěvovat organizaci sami, ale pouze s kamarády/kamarádkami nebo manželem/manželkou.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 6 (23%) respondentů navštěvuje Senior Point sám/sama. Odpověděly tak samé ženy. S rodinným příslušníkem navštěvuje organizaci 13 (50%) respondentů – z toho 8 žen a 5 mužů. S přáteli a známými dochází do Senior Pointu 7 (27%) respondentů – 7 žen.



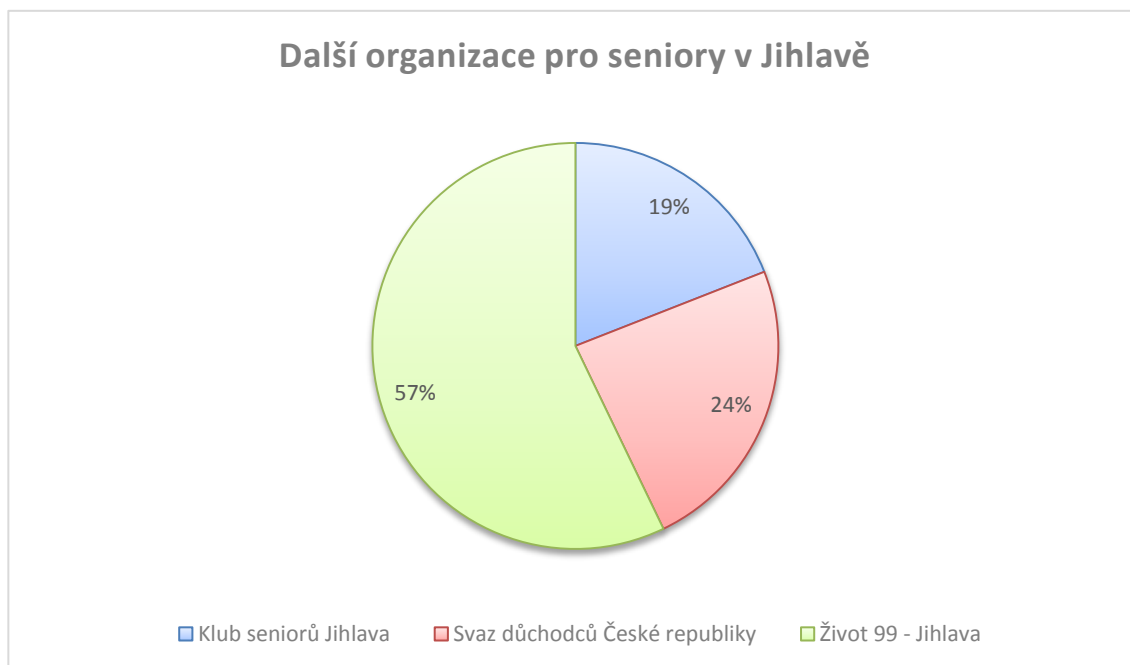
Graf 17: Navštěvování Senior Pointu (zdroj: vlastní výzkum)

Výsledky nám ukazují, že muži dochází na aktivity s manželkami. Sami by zřejmě nepřišli. Druhý nejvyšší počet respondentů navštěvuje Senior Point s přáteli či známými. I u nich se předpokládá, že by sami nějakou aktivitu nenavštívili. Nejmenší počet respondentů uvedlo, že navštěvují Senior Point sami. Může se jednat o klienty, kteří navštěvují aktivity, které jsou určeny pro jednotlivce, např. poradny. Pro Senior Point je důležité, aby v něm byly pořádány aktivity zaměřené na skupiny, např. besedy, motorické činnosti. Tyto výsledky nám potvrzují i to, že pro uživatele služeb je důležitá socializace.



Graf 18: Povědomí respondentů o konkurenci (zdroj: vlastní výzkum)

Stejně jako pro jiné organizace či firmy, je hrozbou pro Senior Point samozřejmě konkurence. Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem se snažila zjistit, zda klienti znají i jiné podobné organizace v Jihlavě.



Graf 19: Další organizace pro seniory v Jihlavě (zdroj: vlastní výzkum)

Výsledky dotazníkového šetření ukázalo, že 81% zná i jiné organizace v blízkosti svého bydliště, které poskytují služby pro seniory.

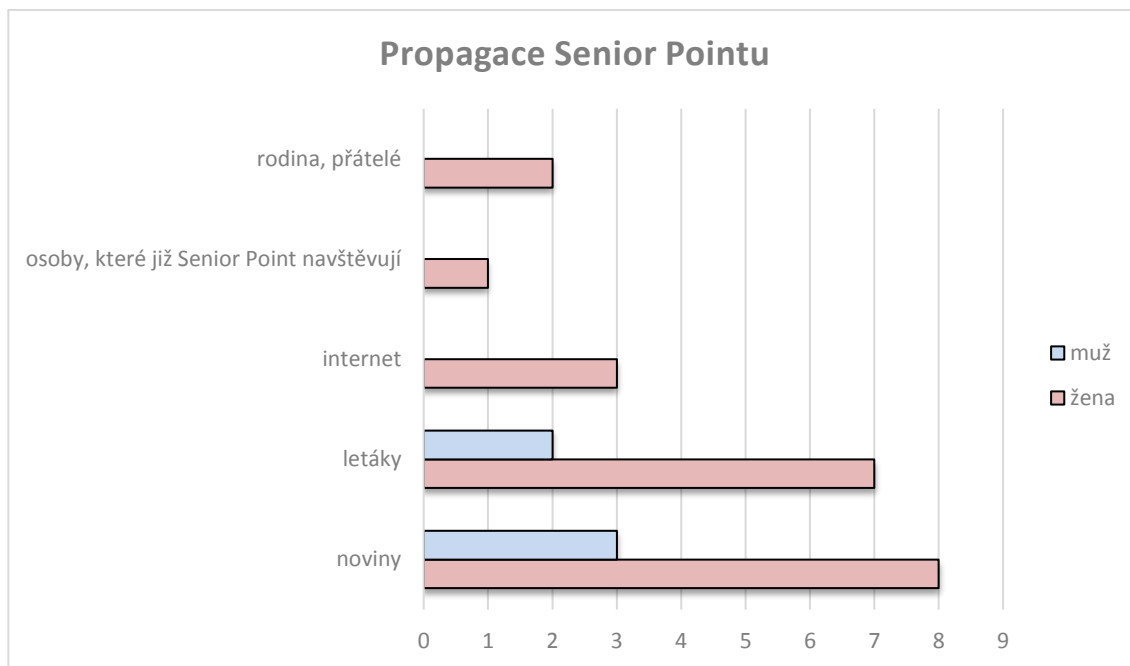
21 respondentů odpovědělo, že znají i jiné organizace, které poskytují vzdělávací a volnočasové aktivity pro seniory. Z toho 12 (57%) respondentů uvedlo Život 99 – Jihlava. 5 (24%) respondentů uvedlo Svaz důchodců České republiky. Z dotazníkového šetření vyšlo najevo, že 4 (19%) respondenti zaznamenali Klub seniorů Jihlava jako další organizaci, která se zabývá podobnými aktivitami jako Senior Point.

Senior Point má velkou výhodu v tom, že má pestrou nabídku aktivit jak z volnočasové, tak ze vzdělávací oblasti. Předností této organizace je, že veškeré aktivity jsou pro seniory zdarma, což je pro ně důležitá informace. Mezi plusové body řadíme i dostupnost organizace. Senior Point je situován téměř v centru v blízkosti MHD.

Tabulka 4: Porovnání Senior Pointu s ostatními organizacemi (zdroj: autorka práce)

Senior Point	Ostatní organizace
+ poskytuje služby zdarma	+ mají určitou tradici, historii
+ je v centru, v blízkosti dopravní obsluhy	+ stálá klientela
Senior Point	Ostatní organizace
- jedná se o novou organizaci, která není zcela v povědomí seniorů	- jsou situovány na okraji města
- je limitována věkem	- služby jsou za poplatek

Jako poslední bod navrhuji, aby se Senior Point zaměřil na propagaci. V dotazníku byla sestavena otázka ohledně toho, jak se klienti, kteří již Senior Point navštěvují, dozvěděli o této organizaci.



Graf 20: Propagace Senior Pointu (zdroj: vlastní výzkum)

11(42%) respondentů uvedlo, že se o Senior Pointu dozvěděli z novin. Z toho se jednalo o 8 žen a 3 muže. Jihlavský deník často zveřejňuje informace o uspořádaných akcích. Také pravidelně zveřejňuje program připravovaných aktivit. 9 (35%) respondentů odpovědělo, že jako zdroj informací o organizaci využilo letáky. Senior Point vydává program v papírové podobě, který je propagován Krajem Vysočina. Letáčky jsou dostupné přímo v Senior Pointu nebo v budově Krajského úřadu v Jihlavě. 3 (12%) respondenti ke zjišťování informací používá internet. Senior Point má vlastní webové stránky, účet na sociální síti Facebook a také je propagován prostřednictvím webových stránek Kraje Vysočina. 1 (4%) respondent se o Senior Pointu dozvěděl přímo od klienta, který již do organizace dochází. 2 (8%) respondenti se dozvěděli o Senior Pointu od rodiny či přátel. Vzhledem k cílové skupině by se měl Senior Point zaměřit především na propagaci v tisku. Osoby v předdůchodovém věku nevyužívají sociální sítě a nemohou se tak o aktivitách v Senior Pointu dozvědět. Sociální sítě jsou vhodné například pro rodinné příslušníky seniorů, kteří jsou mladší generace a mohli by tak potencionálním klientům organizace informace sdělovat.

Závěrem uvádím tabulku, ve které jsou souhrnně uvedeny body, které mohou sloužit jako opatření k zajištění vyšší návštěvnosti Senior Pointu a rozšíření nabídky aktivit pro seniory.

Tabulka 5: Navrhovaná opatření (zdroj: autorka práce)

<p>Provozní doba Senior Pointu by měla být prodloužena, aby ho mohli navštěvovat i klienti, kteří jsou ještě ekonomicky aktivní a nemají možnost organizaci navštěvovat v dopoledních hodinách.</p>
<p>Z dotazníkového šetření vyplynulo, že klienti mají zájem o kulturní akce – návštěva divadla, společné výlety. Respondenti by rádi navštívili také canisterapii. Tento druh služeb klientům v organizaci chybí.</p>
<p>Senior Point by měl využít toho, že má dobré postavení oproti jiným organizacím, které poskytují podobné služby – především by se měl zaměřit na propagaci, aby se více dostal do povědomí občanů. K propagaci navrhuji především denní tisk, např. Jihlavské listy, protože z dotazníkového šetření bylo patrné, že tento propagační materiál využívají senioři nejčastěji. Senior Point hodně využívá facebook, což podle autorky není efektivní, protože senioři sociální sítě téměř nevyužívají.</p>
<p>Senior Point by se měl zaměřit především na skupinové aktivity, protože z dotazníkového šetření vyplynulo, že respondenti nejraději navštěvují organizaci v doprovodu přátel či rodinných příslušníků a tráví s nimi čas.</p>

ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem Vzdělávání a volný čas seniorů v Senior Pointu Jihlava je zpracována formou kvantitativní výzkumu a je koncipována jako teoreticko-empirická.

V teoretické části hodnotím za jednu z nejdůležitějších kapitol část o motivaci seniorů ke vzdělávání. Dotazníkové šetření potvrdilo, že nejčastěji se jedná o vnější motivaci – tedy zvýšení mzdy, kariérní růst, setkávání s přáteli, společenské postavení, atd. Druhou nejužitečnější kapitolou je podle mě Senior Point. Jelikož se jedná o novou organizaci, která se dostatečně nedostala do povědomí seniorů, je důležité představit její aktivity a poslání.

V empirické části byly nejdříve výzkumem zjištěna data o četnosti návštěv organizace a motivace k dalšímu vzdělávání. Další část dotazníku se zabývala oblíbenými aktivitami a případným návrhem nových vzdělávacích a volnočasových akcí. Následně byly sestaveny otázky pro zjištění toho, kdy je realizace aktivit pro klienty nejvhodnější. Nechybělo ani vlastní zhodnocení trávení volného času a případných rizikových faktorů, které zabraňují tomu, aby respondenti trávili volný čas smysluplně a tak, jak si přejí. Prostřednictvím dotazníku jsem zmapovala případnou konkurenci, kterou Senior Point v Jihlavě má. Výsledky potvrdily hypotézu, že respondenti, kteří pravidelně navštěvují vzdělávací a volnočasové aktivity v Senior Pointu, jsou motivováni především potřebou vyplnění volného času a socializací než seberealizací. Hypotéza, že respondenti, kteří se zapojují aktivněji do programu Senior Pointu, jsou s nabídkou vzdělávacích a volnočasových aktivit spokojenější než ti pasivnější, byla také potvrzena. Hypotéza, která tvrdila, že respondenti s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem o vzdělávací aktivity v Senior Pointu než uživatelé s nižším dosaženým vzděláním, byla naopak vyvrácena. To má za následek to, že klienti, kteří jsou ještě ekonomicky aktivní, mohou mít určitou formu vzdělávání dostupnou ve svém zaměstnání. Návštěvu Senior Pointu poté berou jako smysluplné trávení volného času, než aby se dále vzdělávali.

Cílem bakalářské práce bylo zhodnocení současného stavu a případně návrh úpravy rozsahu a podoby vzdělávacích a volnočasových aktivit v Senior Pointu Jihlava na základě výsledků dotazníkového šetření. Cíl byl naplněn.

Byl zhodnocen současný stav Senior Pointu – návštěvnost, spokojenost s poskytovanými službami a propagace. Zároveň byl proveden návrh řešení na základě výsledků z dotazníkového šetření. Z výsledků vyplynulo, že Senior Point by měl prodloužit svou provozní dobu především pro klienty, kteří jsou stále ekonomicky aktivní. Také by se měly koordinační pracovnice zaměřit na kulturní akce, např. návštěva divadla, naplánování společného výletu, aj. Zřizovatel organizace by se měl zaměřit i na propagaci, protože Senior Point má oproti konkurenci pozitivní prognózu. Pozitivní hodnocení má především proto, že poskytované služby a účast na volnočasových a vzdělávacích aktivitách je zdarma. Senior Point má velmi dobrou dostupnost, co se týče dopravní obsluhy. Zvýšená pozornost by měla být věnována skupinovým aktivitám, protože uživatelé dávají přednost skupinovým akcím.

Prostřednictvím bakalářské práce jsem mohla zhodnotit poskytované služby Senior Pointu Jihlava. Jelikož byla z mé strany v Senior Pointu poskytována poradna výpočtu starobního důchodu a také jsem absolvovala měsíční praxi v této organizaci, bylo zajímavé zkoumat to, jak klienti tyto služby vnímají a hodnotí. Díky této práci jsem získala nejen pohled na aktivity Senior Pointu ze strany klientů, ale i nové poznatky a zkušenosti z oblasti kvantitativního výzkumu. Z výsledků výzkumu mohou koordinační pracovnice SP čerpat nové informace a na základě výsledků dotazníkového šetření upravit nebo rozšířit poskytované služby.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ARMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007, 800 s. ISBN 978-80-247-1407-3.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008, 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2.

DVOŘÁČKOVÁ, D. HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2013, 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

ČELEDOVÁ, L., a kol. *Úvod do gerontologie*. 1. vyd. Univerzita Karlova v Praze, 2016, 151 s. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012, 264 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

GULOVÁ, L. *Sociální práce pro pedagogické obory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 208 s. ISBN 978-80-247-3379-1.

HAVLÍČKOVÁ, D. *Metodika – kompetence, kvalita, kvalifikace, (sebe)koncepce pro neformální vzdělávání*. 1. vyd. Národní institut pro další vzdělávání, 2015, 526 s. ISBN 978-80-874-4950-9.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

CHROMÝ, J. *Práce s empirickými daty*. 1. vyd. Praha: Karlova univerzita, 2014, 76 s. ISBN 978-80-246-2801-1.

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M. a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016, 176 s. ISBN 978-80-247-5580-9.

KOZEL, R. a kol. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2001, 304 s. ISBN 978-80-247-3527-6.

KRIVOŠÍKOVÁ, M. *Úvod do ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 368 s. ISBN 978-80-247-2699-1.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.

MŮLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.

PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014, 152 s. ISBN 978-80-247-5232-7.

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

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009, 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.

SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontopedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručky pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

ZORMANOVÁ, L. *Didaktika dospělých*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2017, 224 s. ISBN 978-80-271-0051-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

Klub seniorů Jihlava: *Aktuality* [online]. 2017 [cit. 2018-01-08]. Dostupné z: http://www.jihlavske-listy.cz/radnicni_noviny/clanky/jr/2017-06/06jr12.pdf

Senior Pasy: *Úvod* [online]. 2010 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <http://www.seniorpasy.cz/>

Senior Pointy: *Etický kodex pracovníka* [online]. 2010 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/eticky-kodex-pracovnika/>

Senior Pointy: *Nabízené služby* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/nabizene-sluzby/>

Senior Pointy: *Partneři projektu* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/partneri-projektu/>

Senior Pointy: *Úvod* [online]. 2015 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/>

Senior Pointy: *Vzorový Senior Point* [online]. 2015 [cit. 2017-11-21]. Dostupné z: <https://www.seniorpointy.cz/o-projektu-senior-pointy/vzorovy-seniorpoint/>

Život 99 - Jihlava: *Úvod* [online]. 2017 [cit. 2018-01-08]. Dostupné z: <http://www.zivot99-jihlava.cz/cz/uvod.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Proces motivace.....	22
Obrázek 2: Logo Senior Pointu	27
Obrázek 3: Síť Senior Pointů v České republice	29
Obrázek 4: Logo Senior Pasu	31

Seznam tabulek

Tabulka 1: Změny ve stáří	14
Tabulka 2: Srovnání pedagogiky, andragogiky a geragogiky	17
Tabulka 3: Účast dospělých v neformálním vzdělávání	24
Tabulka 4: Porovnání Senior Pointu s ostatními organizacemi	57
Tabulka 5: Navrhovaná opatření.....	59

Seznam grafů

Graf 1: Respondenti	40
Graf 2: Respondenti z hlediska věku	40
Graf 3: Návštěvnost Senior Pointu	41
Graf 4: Motivace k navštěvování Senior Pointu	42
Graf 5: Návštěvnost a následná motivace k navštěvování SP	43

Graf 6: Hodnocení spokojenost	44
Graf 7: Návštěvnost SP a následná spokojenost	45
Graf 8: Navštěvované aktivity SP	45
Graf 9: Nové aktivity v Senior Pointu Jihlava	47
Graf 10: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů	48
Graf 11: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů a jejich aktivity	49
Graf 12: Čas realizování aktivit	50
Graf 13: Čas, který respondentům vyhovuje	51
Graf 14: Předpoklad návštěvnosti SP po změně provozní doby	52
Graf 15: Vlastní hodnocení trávení volného času respondentů	53
Graf 16: Faktory, které brání v trávení volného času respondentů	54
Graf 17: Navštěvování Senior Pointu	55
Graf 18: Povědomí respondentů o konkurenci	56
Graf 19: Další organizace pro seniory v Jihlavě	56
Graf 20: Propagace Senior Pointu	58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
-----------------------------------	----------

DOTAZNÍK

VZDĚLÁVÁNÍ A VOLNÝ ČAS SENIORŮ V SENIOR POINTU JIHLAVA

Zpracovala: Tereza Švecová

Kontakt: teresasvecova@seznam.cz

Vážení klienti,

jmenuji se Tereza Švecová a jsem studentkou bakalářského studijního programu a oboru vzdělávání dospělých na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. V rámci své bakalářské práce provádím výzkum na téma Vzdělávání a volný čas seniorů v Senior Pointu Jihlava. Váš názor je důležitý pro zpracování mé bakalářské práce a proto si Vás dovoluji požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou použity pouze pro zpracování mé práce.

Předem děkuji za Váš čas.

Tereza Švecová

Instrukce k vyplnění dotazníku:

Otázky si vždy pozorně přečtete a vyberte pouze jednu správnou odpověď, kterou zakroužkujete, pokud ve znění otázky není uvedeno jinak. Pokud chcete změnit svou odpověď, tak původní odpověď zřetelně přeškrtněte a označte novou. Prosím o vyplnění všech otázek.

1. Jak jste se dozvěděl/a o Senior Pointu?

- 1) z novin
- 2) z letáků
- 3) na internetu
- 4) od osob, které již Senior Point navštěvovaly nebo navštěvují
- 5) od rodiny, přátel
- 6) jiné, uveďte

2. Jak často Senior Point navštěvujete?

- 1) pravidelně každý den
- 2) pravidelně 2x – 3x týdně
- 3) nepravidelně několikrát měsíčně
- 4) příležitostně

3. Jaká je Vaše hlavní motivace k navštěvování Senior Pointu?

- 1) získání nových zkušeností
- 2) možnost dále se rozvíjet
- 3) náplň volného času
- 4) možnost setkávat se s novými lidmi, přáteli
- 5) jiné, uveďte

4. Jaké aktivity navštěvujete v Senior Pointu nejčastěji?

- 1) pohybová činnost, cvičení
- 2) motorické činnosti, výroba dekorací

- 3) přednášky, besedy
- 4) poradny (např. Alzheimer poradna)
- 5) práce na PC, internet
- 6) jiné, uveďte

5. Vyhovuje Vám čas, ve kterém jsou aktivity realizovány?

- 1) ano..... *pokračujte, prosím, otázkou č. 8*
- 2) ne

6. Která část dne je pro Vás nejvhodnější k navštěvování aktivit?

- 1) ráno, dopoledne
- 2) odpoledne
- 3) ve večerních hodinách (od 18 hod.)

7. Kdyby byly aktivity realizovány v čase, který je pro vás vyhovující, navštěvoval/a byste Senior Point častěji?

- 1) naprosto souhlasím
- 2) spíše souhlasím
- 3) nevím
- 4) spíše nesouhlasím
- 5) naprosto nesouhlasím

8. Prosím, označte Vaši spokojenost s nabídkou Senior Pointu na škále 1 – 5 jako ve škole (1 – nejlepší, 5 – nejhorší)

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

9. Jste spokojen/a s množstvím zájmových aktivit, kterým se věnujete ve svém volném čase?

- 1) naprosto spokojen/a
- 2) spíše spokojen/a
- 3) spíše nespokojen/a
- 4) naprosto nespokojen/a

10. Je nějaký faktor, který Vám brání trávit volný čas tak, jak si přejete?

Označte libovolný počet odpovědí

- 1) nedostatek volného času
- 2) zdravotní stav
- 3) nedostatek příležitostí
- 4) jiné, uveďte
- 5) nic mi nebrání

11. Jsou některé aktivity, které Vám v nabídce Senior Pointu Jihlava chybí?

- 1) ano
- 2) ne..... *pokračujte, prosím, na otázku č. 13*

12. Které aktivity Vám v nabídce Senior Pointu Jihlava chybí?

- 1) poradenství (např. právní poradny)
- 2) výlety
- 3) jiné, uveďte.....

13. Navštěvujete Senior Point převážně sám/sama nebo s někým?

- 1) navštěvuji sám/sama
- 2) navštěvuji s rodinným příslušníkem
- 3) navštěvuji s přáteli, známými

14. Znáte nějaké jiné organizace v místě Vašeho bydliště, které se zabývají volnočasovými nebo vzdělávacími aktivitami pro seniory?

- 1) ano
- 2) ne..... *pokračujte, prosím, na otázku č. 16*

15. Jaké jiné organizace, které se zabývají volnočasovými nebo vzdělávacími aktivitami pro seniory znáte?

napište, prosím, libovolný počet organizací

16. Jaké je Vaše pohlaví?

- 1) muž
- 2) žena

17. Kolik je Vám let?

- 1) méně než 50
- 2) 50-55
- 3) 56-60

4) 61-65

5) 65 a více

18. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

1) základní vzdělání

2) střední vzdělání s výučním listem

3) střední odborné vzdělání s maturitou

4) vyšší odborné vzdělání

5) vysokoškolské vzdělání

Děkuji za Váš čas, který jste věnoval/a tomuto dotazníku.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Tereza Švecová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Vzdělávání a volný čas seniorů v Senior Pointu Jihlava

Rok: 2018

Počet stran textu bez příloh: 53

Celkový počet stran příloh: 7

Počet titulů českých použitých zdrojů: 23

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 9

Vedoucí práce: PhDr. Bedřich Musil