

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM  
2019-2020**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Karolína Krejčová**

**Aktivizační metody v oblasti vzdělávání seniorů a  
jejich vliv na kvalitu života**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ivana Šánilová Ph. D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

**2019-2020**

**BACHELOR THESIS**

**Karolína Krejčová**

**Activation methods for erderly people in domain of  
education and their influence on quality of life**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Ivana Shánilová

Ph. D.

### **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 19. 6. 2020

Karolína Krejčová, DiS.

## **Poděkování**

Děkuji své vedoucí práce PhDr. Ivaně Shánilové, Ph. D., za vedení práce, za pomoc, cenné rady a průběžné připomínkování práce, a v neposlední řadě za její milý a vstřícný přístup a příjemnou komunikaci. Dále bych chtěla poděkovat ředitelce Centra seniorů Mělník, PhDr. Drahomíře Pavlíkové za možnost uskutečnit výzkum ve zmíněném zařízení, a za vypůjčení odborné literatury.

## **Anotace**

Bakalářská práce popisuje aktivizaci jako formu vzdělávání seniorů v sociálních službách a zkoumá, zda má tato forma vliv na kvalitu života seniorů. Popisuje aktivizační metody, které jsou nejčastěji používány se zmíněnou cílovou skupinou a popisuje provázanost aktivizace se vzděláváním seniorů. Přínosem bakalářské práce je znázornění faktu, že vzdělávání seniorů nelze chápat jako klasickou podobu vzdělávání, jak je známa, ale že hlavním cílem vzdělávání seniorů je zachování jejich postavení ve společnosti a co nejdříve zachování jejich soběstačnosti. Práce je informačním pramenem pro oblast sociálních služeb pečující o seniory a poskytuje jiný náhled na aktivizaci a vzdělávání osob důchodového věku.

## **Klíčová slova**

Aktivizace, andragogika, geragogika, kvalita života, senior, stáří, volný čas, vzdělávání

### **Annotation**

This Bachelor thesis describes an activation as a form of education of elderly people in social services and examines if this form has any influence on the quality of their lives. It describes methods of activation, which are the most commonly used and describes the connections between the activation and education of seniors. The goal of this Bachelor thesis is to point out that the education of elderly people can't be seen as classical form of education as we know it, but the main goal is to keep the social status and self-sufficiency of seniors as long as possible. This thesis is a source of informations for social services domain and provides other perspective on activation and education of people of old age.

### **Keywords**

Activation, age, andragogy, education, geragogy, leisure, quality of life, senior

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 DEFINICE STÁŘÍ, PROCES STÁRNUTÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	12
1.2 PROCES STÁRNUTÍ.....	13
1.3 DĚLENÍ STÁŘÍ .....	14
<b>2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY .....</b>	<b>16</b>
2.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY – ZPŮSOBY POMOCI .....	16
2.2 DRUHY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY .....	16
2.2.1 Sociální poradenství .....	16
2.2.2 Osobní asistence.....	17
2.2.3 Pečovatelská služba.....	17
2.2.4 Odlehčovací služby .....	17
2.2.5 Domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem .....	17
<b>3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ .....</b>	<b>18</b>
3.1 ZMĚNY PŘI ODCHODU DO DŮCHODU .....	18
3.2 VOLNÝ ČAS A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ .....	19
3.2.1 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku.....	19
3.2.2 Volný čas seniorů.....	23
3.2.3 Aktivní stárnutí.....	24
<b>4 AKTIVIZACE A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....</b>	<b>25</b>
4.1 AKTIVIZACE SENIORŮ.....	25
4.2 METODY AKTIVIZACE SENIORŮ .....	27
4.2.1 Ergoterapie .....	27
4.2.2 Reminiscence .....	28
4.2.3 Arteterapie.....	29

4.2.4	Muzikoterapie.....	29
4.2.5	Zooterapie.....	30
4.3	VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....	30
4.3.1	Andragogika – vznik a vývoj pojmu .....	30
4.3.2	Geragogika .....	31
4.3.3	Edukace seniorů .....	32
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
	<b>5 CÍL, REALIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU .....</b>	<b>37</b>
5.1	CÍL VÝZKUMU.....	37
5.2	VÝZKUMNÉ METODY .....	37
5.3	FORMULACE HYPOTÉZ.....	37
5.4	CÍLOVÁ SKUPINA .....	37
5.5	POSTUP VÝZKUMU .....	38
5.6	ZHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT .....	38
5.7	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	53
5.8	ZÁVĚRY .....	54
5.9	KRITIKA VALIDITY A REABILITY .....	54
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>58</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>63</b>



## ÚVOD

Senioři by měli být plnohodnotnou skupinou v naší společnosti, v dnešním světě se setkáváme s jevem stárnoucí populace, lidé se dožívají vyššího věku a slouží jim déle zachované zdraví, než tomu bylo v dřívějších dobách. Proto je potřeba seniory neustále aktivizovat a vzdělávat, aby nebyli izolováni od dnešní společnosti, mohli být co nejdéle součástí trhu práce a také proto, aby byla zachována jejich důstojnost a soběstačnost.

Odchod do důchodu pro člověka přináší mnoho nežádaných změn, jako změnu postavení, nadbytek volného času, těžké zařazení a uplatnění na trhu práce a nepochybně i psychologický tlak a možný stres způsobený snížením sebevědomí a sebejistoty z důvodu nastavení společnosti, která seniory často vnímá jako jejich neaktivní součást. To ovšem vůbec nemusí být pravda, v případě že je senior vhodně aktivizován, vzděláván a je zapojován do společenského dění. Aktivizace a vzdělávání seniorů má různé podoby, které se zabývají a míří na různé cílové skupiny. Aktivizace a vzdělávání pro mladé seniory, kteří mají zachovanou vysokou míru soběstačnosti, mají primárně relaxační a zábavnou podobu, kdežto aktivizace a vzdělávání pro seniory kteří např. trpí demencí, či jsou upoutáni na lůžko má zejména podobu re-aktivizační a jejím hlavním cílem je do nejdelší možné zachování míry soběstačnosti seniora. Ovšem cílem všech těchto metod je prevence izolace seniora od okolního světa a různými technikami i zachování schopností péče o vlastní osobu. Zvláště v domovech pro seniory, je důležité udržovat co nejdelší možnou dobu míry soběstačnosti seniora. U soběstačných seniorů, kteří jsou fyzicky zdatní, se může jednat např. o právní poradenství nebo o rozvoj schopností práce na počítači. U seniorů upoutaných na lůžko se může jednat např. o zachování schopnosti osobní hygieny. Škála je velmi široká, ale v jednom se bezpochyby shoduje – předejít tomu, aby senioři zažívali pocity zbytečnosti a neschopnosti. Senioři mohou velmi rychle sklouznout k úzkostlivým a depresivním stavům, a to může mít významný vliv na zhoršení jejich zdravotního stavu. Tomuto lze velmi efektivně předejít pomocí aktivizace a vzdělávání seniorů. Může se zdát, že seniory, kteří trpí demencí či jsou upoutáni na lůžko nelze vzdělávat, je to ale mylný dojem. Vzdělávání pro seniory

může mít jinou podobu, než která je nejčastěji prezentována, přesto může mít velmi pozitivní dopad na kvalitu života seniora.

Pracuji jako sociální pracovnice v Centru seniorů Mělník, proto se denně setkávám s aktivizací a vzděláváním seniorů, na kterých se částečně také podílím. Domnívám se, že aktivizace a vzdělávání osob v důchodovém věku má silný dopad na kvalitu jejich života, a zastávám názor, že senioři, kteří se neúčastní aktivit jsou úzkostlivější, pesimističtější a častěji se u nich setkávám s názory, kdy už považují svůj život za prožitý, a aktuální období považují za zbytečné. V této souvislosti je mým záměrem pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda je mé tvrzení podloženo na skutečných faktech, či zda se jedná o mou osobní domněnku. Bakalářská práce by měla sloužit jako informační zdroj pro zařízení sociálních služeb pečujících o seniory, ale současně také jako zpětná vazba pro Centrum seniorů Mělník, a motivaci seniorů se více zapojovat do společenských aktivit a kurzů, či individuálních aktivit.

Bakalářská práce je dělena do dvou základních částí, teoretické a praktické části. V první kapitole teoretické části je popsána definice pojmu stáří a stárnutí, v druhé kapitole jsou popsány sociální služby zabývající se péčí o seniory a jejich hlavní cíle. Třetí kapitola potom pojednává o trávení volného času seniorů a jeho vliv na kvalitu života. Poslední kapitola je věnována aktivizaci a vzdělávání seniorů, a je zde popsáno, jak úzce spolu dva tyto pojmy souvisí a jsou v praxi užívány.

Cílem praktické části je za pomoci empirického šetření zjistit, zda má skutečně aktivizace a vzdělávání dopad na kvalitu života seniora, zda jsou senioři schopni nadbytek volného času využít kvalitně a efektivně sami, či zda má absence aktivizace negativní dopady na jejich psychiku a snižuje kvalitu jejich života. Výzkum bude proveden pomocí dvou dotazníků, směřovaných na dvě cílové skupiny. První cílovou skupinou budou senioři, kteří se aktivit účastní, druhou cílovou skupinou budou naopak senioři, kteří o aktivity nejeví zájem. Dotazníky budou jednotně stylizovány a otázky pro obě skupiny budou zaměřené tak, aby vyhodnocení dotazníků mohlo být provedeno souběžně, tedy snažit se zjistit stejné informace a potvrdit či vyvrátit stejné hypotézy. Závěr práce bude obsahovat shrnutí celé mé práce a mé osobní vyhodnocení, mé pocity a poznatky ze spolupráce se seniory týkající se tohoto tématu.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 DEFINICE STÁŘÍ, PROCES STÁRNUTÍ

Stárnutí populace je často probírané téma, které přináší řadu otázek a námětů k diskusím. Fakt, že lidé se v současné době dožívají vyššího věku, ale zároveň se dožívají vyššího věku prožitého ve zdraví lze považovat za jeden z hlavních úspěchů moderní společnosti. Se stárnoucí populací vzniká potřeba změny organizace práce a systémů sociální péče. Trendem v přístupu k řešení této situace je zvyšování věku odchodu do důchodu, které je předmětem tzv. „produktivního stárnutí“. Alternativním přístupem je tzv. „aktivní stárnutí“, které představuje využití potenciálu seniorů ve společenských aktivitách a na trhu práce. Je sice nezbytné prodloužit produktivní období života, ale zároveň je třeba zohledňovat rozsáhlé problémy, s kterými se potýkají lidé po dosažení věku padesáti let při snaze nalézt zaměstnání.<sup>1</sup>

*„Starší lidé by neměli být považováni za skupinu populace, o kterou se musí zbytek společnosti postarat, ale mělo by se k nim přistupovat jako k aktivním občanům, kteří přinášejí zkušenost, moudrost a vyrovnanost, kteří mohou mladší generaci nabídnout oporu a porozumění.“<sup>2</sup>*

### 1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ

Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí. Příbyl (2015) dokonce uvádí, že existuje okolo tří set definic vymezujících stárnutí a stáří. Definicí stáří se zabývali i osobnosti dávné historie, například Hippokrates vymezil stáří jako ztrátu vlhka a Aristoteles jako ztrátu tepla. Pojetí stárnutí také ovlivňuje, jakým způsobem je na něj nahlíženo (demografie, psychologie, sociální práce, gerontologie aj.).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: RESPEKT institut, 2011, str. 4. ISBN 978-80-904153-2-4.

<sup>2</sup> BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: RESPEKT institut, 2011, str. 4. ISBN 978-80-904153-2-4.

<sup>3</sup> PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

U všech autorů, kteří se zabývají problematikou stárnutí se objevuje shoda na faktu že stáří (senium) je konečnou etapou života, zatímco stárnutí (senescence) je fyziologickým procesem a nelze se mu vyhnout. Uvádí se také tzv. univerzální znaky stárnutí, to jsou takové znaky, které sdílejí všichni staří lidé (např. vrásky), zatímco probabilistické znaky stárnutí jsou sice pravděpodobné, ale ne univerzální (např. artróza). Tyto termíny lze také srovnat s pojmy primární stárnutí (tělesné změny stárnoucího organismu) a sekundární stárnutí (změny, které se ve stáří často objevují, ale nejsou jeho nutným doprovodným jevem). Někteří autoři doplňují také termín terciální stárnutí, kterým vyjadřují výrazný tělesný úpadek bezprostředně před přicházející smrtí.<sup>4</sup>

## 1.2 PROCES STÁRNUTÍ

Stárnutí je nezvratný, komplexní a dynamický proces, který postihuje všechny živé organismy kontinuálně již od jejich početí. Jedná se o vzájemně propojené procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí. Fyziologické stárnutí (někdy označováno i jako primární nebo zdravé stárnutí) je doprovázeno běžnými a přirozenými jevy souvisejícími s věkem, kdy se vytváří typický obraz – stařecký fenotyp. Jedná se o kontinuální proces po 65 roce věku. Patologickým (sekundárním) je chápáno stárnutí chorobné, kdy je proces stárnutí urychlen a ovlivněn kondicí jedince.

Proces stárnutí je ovlivněn řadou faktorů, které lze dělit na vnitřní a vnější.

Za vnitřní faktory stárnutí se považují:

- Genetická výbava – vrozené genetické a získané genové mutace vedoucí ke vzniku onemocnění s důsledkem předčasného úmrtí
- Tělesná onemocnění a psychické poruchy

---

<sup>4</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-

- Psychická výbava jedince – povahové zaměření, zvládání zátěžových situací, způsoby vyrovnávání se s nemocí, životní cíle aj.

za vnější faktory stárnutí se považují:

- Fyzikální faktory – klima, životní prostředí, pracovní prostředí
- Chemické faktory – kožní, plicní komplikace
- Sociální faktory – způsob a kvalita bydlení, sociální status, vzdělání, finanční a rodinné zázemí.<sup>5</sup>

### 1.3 DĚLENÍ STÁŘÍ

Odborná literatura přináší nejednotné pojetí stáří, obvykle ale panuje shoda v rozdělení stáří na stáří kalendářní, biologické a sociální.

**Kalendářní stáří** je dané dosažením určitého věku, je jednoznačné a vymežitelné, má nulovou vypovídající hodnotu o interindividuálních rozdílech. Velký význam má však např. pro demografické a statistické účely. Za obecně uznávanou je považována patnáctiletá periodizace lidského věku dle WHO:

- 60-74 let: stárnutí, rané stáří, senescence
- 75-89 let: vlastní stáří, kmetství, senium
- 90 a více let: dlouhověkost, patriarchium

S ohledem na zlepšení zdravotního stavu a funkční stav stárnoucí populace se nyní většina autorů spíše přiklání ke členění:

- 65-74 let: mladí senioři
- 75-84 let: staří senioři
- 85 a více let: velmi staří senioři

---

<sup>5</sup> PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

**Biologické stáří** lze popsat jako míru involučních změn, která je u každého jedince zcela individuální. Rozlišují se tři základní typy změn:

- Úbytek funkcí na molekulární, tkáňové, orgánové a systémové úrovni
- Významný pokles buněčných rezerv manifestující se například při reakci v zátěžových situacích
- Zpomalení většiny funkcí

Hlavním vnějším obrazem biologického stárnutí je fenotyp stáří – vrásky a vysušování kůže, řídnutí a šedivění vlasů a ochlupení, změny hormonální produkce a sekrece, ochabování svalů a úbytek kostní hmoty, poruchy sluchu, poruchy zraku, omezení kardiovaskulárního systému, změny postavy, chůze atd. Tyto změny se projevují zejména tím, že člověk se rychleji unaví, potřebuje delší čas k obnově fyzických i duševních sil, má pomalejší reakce a dochází ke zpomalení psychomotorického tempa. Proces biologického stárnutí je ovlivněn nejen dosavadním životním stylem ale i přítomností chronických nemocí.

U **sociálního stáří** lze hovořit o tzv. sociální periodizaci lidského života, která na základě produktivity a sociálních rolí dělí život do životních období tzv. věků. Vlastní sociální stáří je spojováno se změnou životního stylu, proměnou potřeb a sociálních rolí které jsou zapříčiněny hlavně odchodem do starobního důchodu. Odchod do důchodu sebou často přináší problémy, mezi nejčastěji zmiňované patří maladaptace na odchod do důchodu, ztráta společenské prestiže, pokles finančních příjmů, který může vést ke snížení životní úrovně, obava ze ztráty soběstačnosti, ale také obava z osamělosti, pocitu nepotřebnosti a zátěže pro rodinu. V souvislosti s výše uvedeným, se může u některých seniorů vyskytnout tzv. handicap sociální integrace, který lze chápat jako omezení možnosti účasti na obvyklých sociálních vztazích. Uvádí se, že hůře snášejí odchod do důchodu muži, zejména ti, kteří měli prestižní zaměstnání a nejvíce pociťují nadbytek volného času.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

## 2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY

### 2.1 SOCIÁLNÍ SLUŽBY – ZPŮSOBY POMOCI

Cíly sociálních služeb jsou zejména:

- Zachování lidské důstojnosti klienta
- Vycházení z individuálních potřeb klientů
- Aktivní rozvíjení schopnosti klientů
- Zachování soběstačnosti klientů
- Poskytování služeb v zájmu klientů a v potřebné kvalitě

*„Základními činnostmi při poskytování sociálních služeb jsou pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, poskytnutí ubytování nebo pomoc při zajištění bydlení, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, poradenství, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů. Obsah základních činností u jednotlivých druhů sociálních služeb stanoví příslušný prováděcí předpis.“<sup>7</sup>*

### 2.2 DRUHY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY

Ministerstvo práce a sociálních věcí dělí sociální služby pro seniory následovně:

#### 2.2.1 Sociální poradenství

Sociální poradenství poskytuje osobám v nepříznivé sociální situaci informace potřebné k řešení jejich situace. Sociální poradenství je součástí všech druhů sociálních služeb a je poskytována bez úhrady.

---

<sup>7</sup> *Sociální práce a sociální služby: Sociální služby* [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>



### **2.2.2 Osobní asistence**

Osobní asistence je poskytována klientům v jejich přirozeném sociálním prostředí a poskytuje se osobám se zdravotním postižením a seniorům. Jedná se o pomoc při zvládnání běžných úkonů o vlastní osobu, pomoc při hygieně, chodu domácnosti, pomoc při zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a pomoc při uplatňování práv. Služba se poskytuje za úhradu.

### **2.2.3 Pečovatelská služba**

Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytována osobám, které mají z důvodu věku, onemocnění nebo zdravotního postižení sníženou soběstačnost. Služba se poskytuje v přirozeném sociálním prostředí nebo v zařízení sociálních služeb. Služba zajišťuje pomoc při zvládnání základních úkonů o vlastní osobu, pomoc při hygieně a péče o domácnost. Služba se poskytuje za úhradu, s výjimkou rodin, kde se narodili tři a více dětí současně, účastníkům odboje a pozůstalým manželům či manželkám po účastnících odboje starším 70 let.

### **2.2.4 Odlehčovací služby**

Odhlehčovací služby jsou terénní, ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, onemocnění nebo zdravotního postižení, o které obvykle pečuje rodinný příslušník nebo jiná osoba blízká. Cílem této služby je zajistit pečující osobě potřebný odpočinek. Služba obsahuje pomoc při péči o vlastní osobu, pomoc při stravování, pomoc při hygieně, terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Služba se poskytuje za úhradu

### **2.2.5 Domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem**

Domovy pro seniory poskytují pobytové služby osobám, které mají z důvodu věku sníženou soběstačnost a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby. Služba zahrnuje poskytnutí ubytování, péče i stravy. Domovy se zvláštním režimem pečují o osoby s diagnostikovanou stařeckou, Alzheimerovou demencí a dalšími typy demencí, jejichž zdravotní stav vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby. Režim

v domovech se zvláštním režimem je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob. Služba se poskytuje za úhradu.<sup>8</sup>

## 3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ

### 3.1 ZMĚNY PŘI ODCHODU DO DŮCHODU

Odchodem do důchodu se mění mnohé v životě každého jedince. Největší obavy představuje nezvyklí nadbytek volného času, a to, že každý jedinec si musí stanovit náplň svého volného času. Současně se odchodem do důchodu mění i identita. Co je vlastně identita? Identitou se rozumí „kdo jsi“ případně „za koho tě lidé kolem tebe považují – a také za koho se považuješ ty sám“. A to se odchodem do důchodu mění, a někdy velmi výrazně. Například pokud někdo před odchodem do důchodu vykonával zaměstnání, kde byl na vedoucí pozici, měl daný určitou prestiž a společenský status.

Po odchodu do důchodu je ale zkratka „důchodce“. Proto toto období bere spoustu mladých seniorů jako konec nadějí „být někým“. Konec to být ovšem vůbec nemusí, pokud jedinec přijme tuto životní změnu jako „příležitost“. Příležitost zapracovat na sobě samém a na svém vnitřním já.

S odchodem do důchodu se přirozeně mění i společenství lidí, se kterými dosavad přicházeli do styku. Je to zapříčiněno i vyřazením z pracovního kolektivu. Mění se i zaměření dosavadních zájmů, postojů, a požadavků od života. Je proto velmi důležité, aby vzniklý nadbytek volného času byl hodnotně zužitkován a nenastala poté situace, kdy senior ztratí veškeré zájmy, záliby, či naděje.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> *Sociální práce a sociální služby: Sociální služby* [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>

<sup>9</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

## 3.2 VOLNÝ ČAS A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

### 3.2.1 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

V seniorském věku se setkáváme s výraznými změnami ve volnočasových aktivitách, oproti věku produktivnímu. Na změny má vliv několik faktorů, z nichž jsou v ČR dominantní především ekonomické a zdravotní faktory. Volnočasové aktivity se přirozeně proměňují v průběhu celého života, ale za výrazný mezník lze označit vstup do seniorského života a nepokračování v ekonomické aktivitě. Proměny volnočasových aktivit seniorů lze definovat následovně:

1. Pokračování se stávajících aktivitách – lze považovat za ideální stav. Dochází tak k minimálním zásahům do životního stylu.
2. Rozšíření stávajících aktivit – tím je myšleno především cestování a turistika. Do stávajících aktivit lze v seniorském věku investovat větší množství volného času.
3. Výběr nových činností, na něž jedinci doposud neměli dostatek času – výběr nových volnočasových aktivit se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory jako je např. zdravotní stav, rodina, přátelé, ekonomická situace apod. Výběr nových volnočasových aktivit by měl být promyšlen, aby aktivity mohly být vykonávány co nejdéle možnou dobu. Nevylučuje se však, že senior bude své aktivity obměňovat podle jeho aktuálních možností.
4. Pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit – zde je určující předchozí profese seniora. Takovou změnu lze znázornit např. u bývalé učitelky v mateřské škole, která po odchodu do důchodu vykonává dobrovolnickou činnost např. v Klokánku.
5. Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity – např. vaření či nakupování. Pouze v některých případech se však jedná o volnočasovou aktivitu.<sup>10</sup>

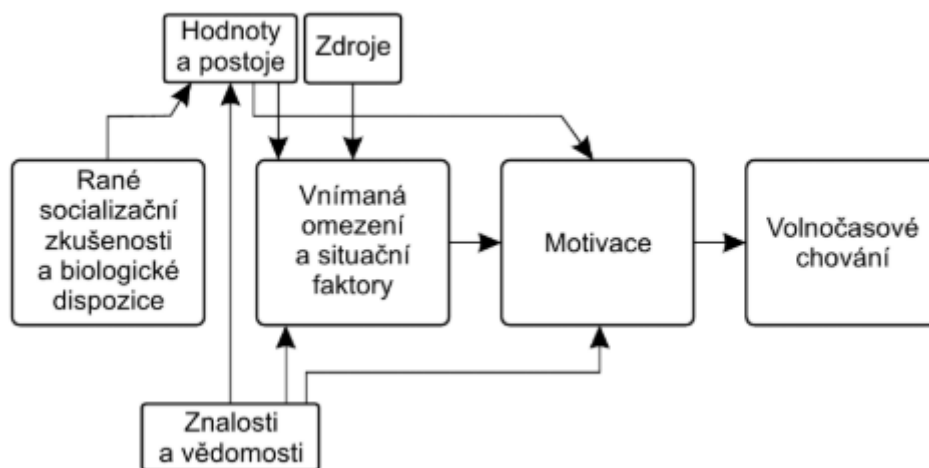
Faktory či determinanty, které ovlivňují volnočasové jednání jsou popisovány obvykle odděleně, bez naznačení vzájemných vztahů. Využití níže

---

<sup>10</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

uvedeného schématu poukazuje na vyjádření vnitřních i vnějších vlivů na osobnost jedince v oblasti volného času.

Obrázek 1: Model determinantů volnočasového jednání



Zdroj<sup>11</sup>

Ve schématu jsou naznačené vztahy, které nejsou ve vzájemné interakci, ačkoliv by některé interakce byly opodstatněné, tak by ve schématu působily kontraproduktivně, protože by značily zavádějící vyjádření.

---

<sup>11</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

1. Hodnoty a postoje – autoři schématu mají na mysli volný čas jako důležitou hodnotu v životě člověka, pozitivní přístup k životu a zdraví jako nejvyšší hodnotu. Pozitivní postoj k životu a k volnému času mírní určitá omezení, kterými se jedinec snaží racionálně vysvětlit svou pasivitu v oblasti trávení volného času.

2. Zdroje – tento determinant souvisí s financemi. Tento determinant lze označit jako společenský. V souvislosti s volným časem seniorů, přesněji se vzděláváním seniorů v rámci volného času, předkládá vhodnou myšlenku Krikščiokaityté: „*Je to opravdu problém nedostatku financí, nebo jen trik, našeho vědomí, které nám říká, že vzdělávání by mělo být v první řadě a většinou zaměřeno na děti?*“<sup>12</sup> Je ale potřeba brát v potaz nejen zdroje finanční, ale v širším kontextu i zdroje materiální.
3. Vnímaná omezení a situační facilitátory – jedná se o determinant, který je proměnlivý ale zároveň velmi důležitý. Tuto oblast lze poměrně snadno ovlivnit. Dle výzkumu, senioři nejčastěji senioři vnímají tato omezení
- „*nedostatek podpory od představitelů měst, krajů apod.,*
  - *tělesné postižení,*
  - *problémy s veřejnou dopravou,*
  - *odlišné zájmy partnera/ky,*
  - *zdravotní stav,*
  - *časové důvody,*
  - *nedostatek zařízení pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory,*
  - *problémy spojené s počasím,*
  - *vlastní nálada,*
  - *finance,*
  - *problematika spojená s dojížděním vlastním autem (parkovací místa apod.)*“<sup>13</sup>
4. Znalosti a vědomosti – nejen vědomosti získané pomocí formálního vzdělávání, ale také jako soubor znalostí a vědomostí v průběhu života, jedná se tedy spíše o

---

<sup>12</sup> KRIKŠČIOKAITYTĚ, L. Recommendations to the Improvement of Educational Activities at Open – Air Museum Europos Parkas. (online) (cit.2020-05-13). Dostupné z: <<http://www.europosparkas.lt/phare/rekomendacijos.pdf>>

<sup>13</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, str.67. ISBN 978-80-247-5535-9.

neformálním a informálním vzdělávání. Volnočasové jednání seniorů lze pozitivně ovlivnit např. skrze rozvoj informační a počítačové gramotnosti.

5. Motivace – u tohoto determinantu poukazujeme především na motivaci vnitřní, která je ovlivněna všemi výše uvedenými determinanty, ať už přímo nebo nepřímo.<sup>14</sup>

### 3.2.2 Volný čas seniorů

Volný čas lze označit jako dobu, kterou trávíme mimo zaměstnání, i mimo další povinnosti. Je to čas, který lze věnovat zájmům, zálibám a aktivitám. Většina lidí pociťuje spíše nedostatek volného času, naopak senioři mohou pociťovat jeho někdy nežádáný nadbytek.

Volnočasové aktivity mohou u seniorů napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci se zajištěním terénních sociálních služeb může napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádosti o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých aktuálně poptávka převyšuje kapacitní možnosti.

V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory organizována neziskovým sektorem, a setkáváme se zde s častými upozorněními na nízkou podporu ze strany státu, která je v současné době nepružně nastavena a její získání je časově náročné a z formálních důvodů i komplikované. Zvláštní pozornost poutají vzdělávací aktivity v důchodu, které jsou realizovány díky univerzitám třetího věku, které nabízejí pravidelné kurzy především v rámci neziskových organizací a další přednášky a kurzy realizované např. v klubech pro seniory. Kromě technického vybavení hraje významnou roli také lektor, který volnočasovou aktivitu připravuje a vede. Zejména zkušenosti s cílovou skupinou, způsob komunikace, a přístup. Špatně zvolený přístup může odradit seniora od dalšího zapojení do společenských aktivit.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, str.67. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>15</sup> BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: RESPEKT institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-

### 3.2.3 Aktivní stárnutí

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací WHO koncem 90. let 20. století. *„Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Zámětem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce.“*<sup>16</sup>

Aktivní stárnutí je slovní spojení, které označuje pozitivní přístup ke stárnutí a starým lidem. Zakládá se na solidaritě a respektu k jedinečnosti a individualitě. Jeho hlavním cílem je zajistit vysokou kvalitu života i v seniorském věku a prohloubit vztah mezi generacemi. Hlavním faktorem aktivního stárnutí je inkluze a společenské zapojení. V současné době aktivní stárnutí lze považovat za evropskou strategii přípravy na stárnutí populace.<sup>17</sup>

Přístup k aktivitě se odvíjí od celoživotního přístupu, jako stěžejní senioři uvádějí možnost samostatného rozhodování o činnosti. Senioři mohou v podstatě provádět aktivity jako mladší generace, ohledem na věk a kondici. Aktivní stárnutí ovlivňuje mnoho významných faktorů, které lze rozdělit dle několika níže uvedených hledisek z:

- *„individuálního pohledu,*
- *pohledu předchozích životních zkušeností v oblasti mezilidských vztahů,*
- *inter-individuálního pohledu,*
- *pohledu celkového zdravotního stavu,*
- *pohledu ideologického klimatu,*
- *pohledu pracovního trhu,*
- *pohledu vzdělávání,*

---

<sup>16</sup> BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: RESPEKT institut, 2011, str. 81. ISBN 978-80-904153-2-4.

<sup>17</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, str.60. ISBN 978-80-247-5535-9.



- *pohledu zkoumání faktorů ovlivňujících možnosti aktivního prožití života ve stáří.*<sup>18</sup>

## 4 AKTIVIZACE A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

### 4.1 AKTIVIZACE SENIORŮ

Za nejobtížnější můžeme u aktivizace seniorů považovat jejich motivování k aktivitám. U seniorů obecně dochází k oploštění emocí, pasivitě, apatii, starší lidé navíc mají výrazně chudší fantazii, takže je začlenit do kreativní a tvůrčí činnosti může být náročné. Zejména v domovech pro seniory, kde jsou senioři na svých pokojích a na aktivitu docházejí dobrovolně, bývá potíž s malou účastí na aktivitách. Je to často způsobeno obavou z neznámého, strachu, že neobstojí a velmi často je také důvodem jejich inkontinence, protože mají obavy, že je viditelná a zjevná. Proto jsou důležité nejen skupinové aktivity, ale i individuální aktivity na pokojích seniorů, kde lépe senior pozná aktivizačního pracovníka, získá si k němu důvěru a posléze je pro něj snadnější navštívit skupinovou aktivitu, kterou vede zmíněný aktivizační pracovník.

Seniorovi, který se účastní aktivity poprvé je potřeba věnovat zvýšenou pozornost, podrobně mu vysvětlit co se bude dít a sdělit mu, že může aktivitu kdykoliv opustit. Seniora, který má obavy z následků inkontinence je potřeba uklidnit a vysvětlit mu, že inkontinencí trpí většina seniorů a nemusí mít obavy, že by byla zjevná. Aktivity je potřeba vést s humorem, ale nikdy na úkor účastníků.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, str.60. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>19</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

Výborně situaci okomentovala E. Rheinwaldová, která říká: „Každý program by měl obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku. Jedině takové aktivity, které uspokojují plně potřeby obyvatel, jsou účinné a vyhledávané.“<sup>20</sup>

Hlavními cíli aktivizace je zachování, popř. zlepšení stávajících dovedností (hrubé a jemné motoriky, chůze, soběstačnosti v běžných denních činnostech, kognitivních funkcí – paměti, pozornosti, myšlení, řeči atd.), smysluplné vyplnění volného času, zmírnění nežádoucích poruch chování, pozitivní vliv na psychický stav seniora, pravidelný režim seniorů či verbální i neverbální komunikace seniorů s personálem ale i seniorů mezi sebou. Aktivita by měla být smysluplná, pokud možno by měla působit na všechny složky osobnosti tedy na kognici, fyzickou a psychosociální. Je důležité, aby aktivita probíhala ve známém a bezpečném prostředí, aby byl kladen důraz na proces, nikoliv na výsledek a měla by být upravitelná pro potřeby seniorů s demencí. Při aktivizaci seniorů je třeba brát ohled na řadu faktorů, např.:

- poruchy krátkodobé paměti
- snížení psychomotorického tempa
- zhoršení prostorového vnímání
- zhoršení kvality řeči
- změny v emotivní složce
- zhoršení jemné motoriky
- poruchy koncentrace
- ochuzení fantazie, kreativity, větší obliba ve stereotypních a mechanických činnostech
- obavy z nového a neznámého<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999, str. 24. ISBN 80-7169-282-8.

<sup>21</sup> ZGOLA, Jitka. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0183-9.

Je také potřeba zdůraznit přiměřenost aktivizace. Příliš mnoho aktivit by mohlo seniory velmi rychle vyčerpat psychicky i fyzicky. Důležité je vše provádět v klidu a na seniory nespíchat.<sup>22</sup>

## 4.2 METODY AKTIVIZACE SENIORŮ

### 4.2.1 Ergoterapie

Ergoterapii popisuje Česká asociace ergoterapeutů na webu [www.ergoterapie.cz](http://www.ergoterapie.cz) následovně: Ergoterapie prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování schopností jedince potřebných pro zvládnání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob v jakémkoliv věku s různým typem postižení. Podporuje maximální možnou participaci jedince v běžném životě, přičemž respektuje jeho osobnost a možnosti.<sup>23</sup>

*„V prípade všeobecného terminologického vymedzenia je ergoterapia (occupational therapy) terapiou (na)pomáhajúcou jednotlivcovi/jednotlivcom dosiahnuť samostatnosť a s ňou spojenú nezávislosť vo všetkých aspektoch kvality života. Zároveň ju považujeme za nefarmakologický prístup, ktorý napomáha klientovi dosiahnuť samostatnosť a s ňou spojenú nezávislosť vo všetkých aspektoch kvality života.“<sup>24</sup>*

Ergoterapeut se seniorem provádí ergoterapeutické vyšetření a na jeho základě stanovuje krátkodobý a dlouhodobý plán v návaznosti na program komplexní rehabilitace. Poté se seniorem provádí činnosti dle zjištěného postižení, např. provádí cílení praktické činnosti, které zvyšují sílu, koordinaci, rozsah pohybu atd. Dále provádí nácvik všedních denních činností, výcvik komunikačních schopností a kognitivních funkcí v součinnosti s dalšími odborníky (fyzioterapeuty, psychology, logopedy, speciálními pedagogiky atd.). Ergoterapeut dále navrhuje kompenzační

---

<sup>22</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009. ISBN 978-80-86541-28-0.

<sup>23</sup> Česká asociace ergoterapeutů [online]. Praha: ČAE, 2019 [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/>

<sup>24</sup> KOVÁČOVÁ, Barbora. *Ergoterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2014, str. 10. ISBN 978-80-223-3737-3.

pomůcky a technické pomůcky a učí seniory tyto pomůcky používat.<sup>25</sup> „Profesní organizací ergoterapeutů je Česká asociace ergoterapeutů, byla založena v roce 1995 v Ostravě. Jejím cílem je informovat širokou veřejnost o rozvoji ergoterapie u nás, její potřebě a přínosu jak pro lidi s postižením, tak pro celou společnost. ČAE pracuje v sekci pro rozvoj ucelené rehabilitace při MZ ČR a aktivně vede jednání s VZP ČR.“<sup>26</sup>

#### 4.2.2 Reminiscence

Reminiscence je aktivizační a validační metoda, která využívá vzpomínek a jejich vybavování si prostřednictvím různých podnětů. Je vhodná pro zdravé seniory, u kterých má aktivizační a preventivní význam, ale má význam zejména u seniorů s demencí, kteří trpí poruchou krátkodobé paměti, ale často si až překvapivě dobře vybavují události z dob dávno minulých. Tato terapie může být individuální i skupinová, jejím cílem je nejen zlepšení stavu seniora, ale zejména posílení jeho důstojnosti a zlepšení komunikace. Jedná se o účinnou, levnou a snadno aplikovatelnou metodu, je vhodná pro seniory s lehkou či středně těžkou demencí a zejména je vhodná pro seniory, jejichž zdravotní stav způsobuje, že pro ně již nemáme jiné terapeutické alternativy.<sup>27</sup>

Účel a funkce vzpomínání pro obyvatele domovů pro seniory:

- potvrzují svou identitu, vracejí se ve vzpomínkách a hodnotí, uzavírají to, co nebylo v životě dokončené, dávají prožitému životu smysl
- zaměstnávají paměť a myšlení, jsou aktivní a procvičují si mozek
- uspokojují potřebu předat mladší generaci zkušenosti a mít tím podíl na pokračování života, předat informace z minulosti a prohloubit tak mezigenerační vztahy

---

<sup>25</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009, str.143. ISBN 978-80-86541-28-0.

<sup>26</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009, str.143. ISBN 978-80-86541-28-0.

<sup>27</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009, str.143. ISBN 978-80-86541-28-0.

- vzpomínání jim usnadňuje vzájemnou komunikaci
- vzpomínání se dotýká jejich vnímání – některé vzpomínky přinášejí prožitky situací tak, jak proběhly kdysi, včetně smyslových vjemů a emocí
- vzpomínání uvolňuje energii a emoce
- vzpomínky inspirují k tvorbě a vymaňují ze stereotypů

Ve výzkumném projektu „Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích“ bylo u lidí s diagnostikovanou demencí prokázáno zlepšení jejich kognitivních funkcí. Reminiscence nejspíš ovlivnila i jejich pocit sociálního začlenění, posílení sebevědomí a kontroly nad životem.<sup>28</sup>

### 4.2.3 Arteterapie

Arteterapie znamená léčbu uměním včetně hudby, poezie, prózy, tance a výtvarného umění. Představuje soubor uměleckých technik, které mají za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí a přinést mu pocit smysluplného naplnění života. Vytvoření uměleckého produktu není v arteterapii důležitý, rozhodující je proces tvorby, který je integrujícím činitelem v prevenci i terapii.<sup>29</sup>

Arteterapie u seniorů pomáhá v přizpůsobení se nové situaci např. poklesu fyzických sil, ztrátě zdraví, specifickým důchodového věku a s ním spojeným změnám v sociální i ekonomické oblasti. Cílem arteterapie pro seniory je aktivizovat zbytky jejich vitality, flexibility a stimulovat jejich kreativitu.

### 4.2.4 Muzikoterapie

Použití některých prvků muzikoterapie napomáhá k psychické pohodě seniora a umožňuje posílit jeho sebevědomí, protože texty písní, známá říkadla či melodie zůstávají jako součást dlouhodobé paměti v jeho povědomí nejdéle. Techniky muzikoterapie lze rozdělit na prvku aktivizační (senior je plně zapojen) a techniky relaxační (senior je zapojen jako posluchač). Do muzikoterapie lze zařadit

---

<sup>28</sup> JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

<sup>29</sup> ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-1043-6.

rytmické cviky, činnosti se zpěvem či relaxací a uvolnění při prostém poslechu hudby.<sup>30</sup>

#### 4.2.5 Zooterapie

Zooterapie je velmi účinnou aktivizační metodou, při které se používají zvířata, z nichž jsou u seniorů nejčastěji a nejefektivněji používáni psi. Tato aktivizační metoda se nazývá canisterapie.

*„Čím canisterapie léčí?“*

- *rozvíjí hrubou i jemnou motoriku*
- *podněcuje verbální a neverbální komunikaci*
- *rozvíjí orientaci v prostoru a čase*
- *pomáhá při nácviku koncentrace a paměti*
- *rozvíjí sociální citění, poznávání a složku citovou*<sup>31</sup>

Léčebné programy se zvířaty lze provádět dvěma způsoby – chovem zvířat přímo v zařízení, nebo pravidelným docházením dobrovolníků. V ČR takové návštěvy provádí např. Česká canisterapeutická společnost.

### 4.3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

#### 4.3.1 Andragogika – vznik a vývoj pojmu

*„Andragogika – vědecká disciplína zabývající se veškerými procesy a souvislostmi učení a vzdělávání dospělých.“*<sup>32</sup>

Andragogika a vzdělávání dospělých jsou věda o vývoji myšlení v oblasti výchovy a vzdělávání dospělých a péče o dospělé. Jejich dějiny nejsou u nás ani ve světě zatím natolik prozkoumány, aby se v dohledné době dalo očekávat jejich celkové zpracování. Termín „andragogika“ se ve světové literatuře objevuje poměrně

---

<sup>30</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009, str.143. ISBN 978-80-86541-28-0.

<sup>31</sup> Pomocné tlapy - canisterapie. *Www.canisterapie.cz* [online]. Starý Plzenec: Pomocné tlapy [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/lecebne-ucinky-canisterapie-9.html>

<sup>32</sup> PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012, str.33. ISBN 978-80-247-3960-1.

pozdě – v 19. století. Krátké dějiny andragogiky sehrávají v jejím dalším vývoji významnou roli – andragogika není díky své krátké existenci respektována ostatními vědami, které vznikly již před mnoha staletími. S termínem „andragogika“ se poprvé setkáváme v díle „Platónovo učení o výchově“ německého vysokoškolského učitele Alexandra Kappa, který nazval třetí kapitulu svého díla „Andragogika neboli vzdělávání v dospělém věku“ (1833) a položil tak základy nově vznikající disciplíny. Kapp definoval nauku o vzdělávání dospělých jako disciplínu odlišnou od pedagogiky, i když zatím jen názvem – o detailnější rozbor se nepokoušel.

K pokusům definovat teorii vzdělávání dospělých – tedy andragogiku jako samostatnou vědní disciplínu a položit její teoretické základy, bylo třeba počkat až do konce 40 let 20. st. Holandský profesor Ten Have (1906-1975) poprvé odlišil andragogiku, resp. andragogii a andragologii. Andragogii považoval za sociálně technologickou praktickou disciplínu, sloužící praktikům k dosažení cíle (zahrnující sociální práci, vzdělávání dospělých, personální management apod.), zatímco andragologii považoval za syntetickou, teoretickou, sociálně-vědní disciplínu, která zahrnuje teorii sociální práce a metodologické zdůvodnění praktické činnosti s dospělými. V souvislosti s rozvojem vzdělávání dospělých po 2. světové válce vznikla i potřeba rozvoje této vědy o vzdělávání.<sup>33</sup>

#### 4.3.2 Geragogika

*„Velmi stručně, i když poněkud redukcionisticky, je možné geragogiku vymezit jako výchovu ke stáří a ve stáří“<sup>34</sup>*

Gerontagogika – resp. geragogika je součástí andragogiky, zabývající se problematikou vzdělávání seniorů a péčí o ně. Jejím předmětem je především podpora aktivního stárnutí.

---

<sup>33</sup> PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

<sup>34</sup> LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky: jen pro uživatele v odvěti školství*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979. str. 26

Vzdělávání seniorů plní následující funkce:

- všeobecně vzdělávací – získávání dovedností
- kulturně-umělecké – kultivace osobnosti pomocí umění a kultury
- poradenské – zaměřené na zachování kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje
- zdravotní – aktivity zaměřené na udržení relativního zdraví
- právní a jiné poradenství

Jedná se tedy o funkce preventivní, rehabilitační, anticipační, adaptační, kompenzační, aktivizační, relaxační a kultivační.<sup>35</sup>

Emil Livečka (in Špatenková, Smékalová 2015) chápe geragogiku jako vědecky formulovaný obraz výchovy a vzdělávání starším věkových skupin, které jsou v souvislosti s adaptací na změny a inovace v technice připravovány na kvalitativní změny v životním stylu, ke kterým dochází po ukončení jejich pracovní role. Geragogiku lze definovat v užším i širším významu. Pojem „geragogika“ lze užít pro popis veškerých procesů a aktivit, které se podílejí na stimulaci, aktivizaci a pomoci seniorům učit se. V širším pojetí lze vymezit geragogiku jako nauku o výchově ke stáří a ve stáří, poté je cílem geragogických intervencí adaptace seniora na:

- involuční změny organismu
- snížení schopností a psychických výkonů
- postupně omezenou soběstačnost
- změnu životní role
- umírání<sup>36</sup>

#### 4.3.3 Edukace seniorů

Pojem „edukace“ je mnohem vhodnější než tradiční pojem „výchova a vzdělávání“, v andragogickém, resp. geragogickém významu zahrnuje tento pojem

---

<sup>35</sup> PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

<sup>36</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.



všechny druhy formálního i neformálního vzdělávání včetně vzdělávání dospělých a seniorů.<sup>37</sup>

Oblast edukace seniorů je široká a netvoří žádný jednotný systém. Může mít formu neprofesního všeobecného vzdělávání, nejčastěji se jedná o výuku počítačové gramotnosti, cizích jazyků, trénování paměti apod. Stejně tak ale může mít podobu inovace odborných znalostí a dovedností, kdy je cílem vzdělávání rozvoj nebo zachování kvalifikace s cílem dosáhnout (re)aktivizace seniorů.<sup>38</sup>

Edukace pro seniory – tedy edukační aktivity zahrnují nejrůznější programy např. kurzy zaměřené na obnovu či prohloubení znalostí pro setrvání či znovuzapojení se na trhu práce (profesní vzdělávání), rozvoj dovedností vhodných např. pro dobrovolnické aktivity, nebo kurzy zaměřené čistě na rozvoj osobnosti účastníků (zájmové vzdělávání). Edukace seniorů má zejména funkce preventivní, anticipační, rehabilitační, posilovací, vzdělávací, kulturní a sociálně psychologické.<sup>39</sup>

Edukace seniorů může být považována za prostředek, anebo za cíl. Pokud je považována za prostředek, je vzdělávání seniorů nástrojem pro sociální účely např. setrvání na trhu práce, lepší pracovní uplatnění, získání určité sociální role, zlepšení fyzického i psychického zdraví, informovanost spotřebitele, zvýšení gramotnosti apod. Pokud je považována za samotný cíl, je vzdělávání seniorů nástrojem pro rozvoj lidského potenciálu, zvýšení psychické a fyzické pohody v konceptu volného času, přenosu kultury a rozvoj celoživotního učení.

### Edukace seniorů jako příprava na stáří

Významnou roli hraje edukace seniorů při přípravě na stáří, proces přípravy na stáří má několik fází vzájemně se od sebe lišících obsahem i délkou – dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou. Dlouhodobou přípravu na stáří lze chápat jako celoživotní tvorbu postojů ke stárnutí a stáří, ta by měla být součástí všech

---

<sup>37</sup> PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.

<sup>38</sup> DLABALOVÁ, Irena a Dana KLEVETOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

<sup>39</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

výchovných a vzdělávacích programů pro všechny věkové kategorie. Střednědobá příprava na stáří by měla začít ve středním věku, její součástí jsou především tyto oblasti:

- zdraví způsob života s cílem co nejdříve zachování soběstačnosti
- psychická adaptace spojená s požadavkem přijetí stáří jakožto nedílnou součástí života
- udržování a systematické rozvíjení lidských vztahů v rámci rodiny i společnosti

Krátkodobá etapa přípravy na stáří by měla začít přibližně tři až pět let před odchodem do starobního důchodu. Má specifický obsah, který se úzce váže na charakter životní změny, kterou odchod do důchodu představuje. Do přípravy patří nejen procesy psychické a sociální adaptace, ale také plánování například v oblasti bydlení a vybavení domácnosti.<sup>40</sup>

### Edukace seniorů jako druhý životní program

Soubor aktivit plánovaných na stáří či období starobního důchodu je označován jako „druhý životní program“. V období starobního důchodu má senior nezvyklé množství volného času, a především volného času nestrukturovaného. To, zda se senioři budou účastnit edukačních aktivit, je čistě na jejich uvážení. Nicméně účast na edukačních aktivitách představuje účelný příklad druhého životního programu. Edukace seniorů v rámci druhého životního programu má vysoký vliv nejen na posílení psychického i fyzického zdraví seniora, ale také na utváření a posilování mezilidských vztahů. Účast na edukačních aktivitách může být efektivním prostředkem k eliminaci pocitů izolace, osamělosti a sociální deprivace. Senior, který se bude účastnit vzdělávání, nabude znalosti a dovednosti, a stane se pro ostatní (např. pro vnoučata) zajímavým komunikačním partnerem. Těmito faktory se může senior stát svému okolí atraktivní, což mu může napomoci k prohloubení, či získání nových vztahů.

---

<sup>40</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

## Edukace seniorů jako cesta ke kvalitě života ve stáří

Jeden z hlavních důvodů pro vznik seniorského vzdělávání byla snaha udržet rovnoprávné postavení seniorů ve společnosti, a zároveň podpora aktivity seniorů. Edukace seniorů patří k nejdůležitějším faktorům sloužícím k udržení kvality života v seniorském věku. Pojem „kvalita života ve stáří“ (WHO vymezuje kvalitu života jako „individuální vnímání svého postavení v životě v kontextu kulturního a hodnotového systému, ve kterém žijeme“) je v současné době hojně používán. Týká se naplnění životních potřeb, životního stylu, životní úrovně i zdravotního stavu a spokojenosti seniora. Kvalita života vyjadřuje, jak jedinec vnímá své postavení v životě, ve vztahu ke svým cílům a v kontextu kulturního a hodnotového systému, ve kterém žije. Kvalita života souvisí s dostatkem smysluplných aktivit a absencí úzkostlivých pocitů a odvíjí se více od sociálních a psychologických dispozic, než od dispozic biologických nebo ekonomických. Kvalita a smysluplnost života ve stáří také ovlivňují další faktory jako je integrace seniorů do společnosti, ageismus a diskriminace seniorů. Kvalita života seniorů není tedy jen individuální záležitost jedince, ale záležitost celé společnosti.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje výzkum v Centru seniorů Mělník (dále CSM), zjišťujícím míru využívání volnočasových aktivit v tomto zařízení a zájem o vzdělávání se v pobytovém zařízení pro seniory. Je vypracována na základě kvantitativního šetření, zhotoveného pomocí dvou typů dotazníků, směřovaných dvěma cílovým skupinám. Následně se praktická část zabývá analýzou výsledků, závěrečnými zjištěními, a potvrzením či vyvrácením hypotéz.

Centrum seniorů Mělník je pobytová sociální služba, jejíž cílovou skupinou jsou senioři. Kapacita služby činí 236 lůžek, a je rozdělena na 3 oddělení, které jsou uzpůsobeny individuálním potřebám seniorů. Domov Penzion – kapacita oddělení činí 109 lůžek, péče je poskytována v samostatné budově a je provozován jako standardní domov pro seniory. Z dřívějších dob, kdy budova sloužila jako dům s pečovatelskou službou, poskytuje Domov Penzion služby více soběstačným seniorům, proto lze prohlásit, že v Domově Penzion žijí nejsoběstačnější uživatelé. Domov Ludmila – kapacita oddělení činí 60 lůžek, oddělení se nachází v hlavní budově CSM naproti Domovu Penzion, služba je provozována jako standardní domov pro seniory, ale z důvodu pozdější výstavby a technického vybavení je vhodnější pro imobilní uživatele než Domov Penzion. Domov se zvláštním režimem – Domov Vážka je oddělení vhodné pro uživatele se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí a nachází se v hlavní budově CSM. Jeho kapacita činí 67 lůžek rozdělených do 4 oddělení, tzn. že na každém oddělení Domova Vážka se nachází okolo 20 uživatelů, a tak je možno zachovat rodinnou atmosféru a zajistit seniorů zvýšenou péči, kterou vzhledem ke své diagnóze potřebují.

Výzkum byl proveden v Domově Penzion, vzhledem k vyšší soběstačnosti seniorů a jejich nejvyšším zastoupením na aktivitách a vzdělávání.

## **5 CÍL, REALIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMU**

### **5.1 CÍL VÝZKUMU**

Cílem výzkumu je zjistit, v jaké míře je v domově pro seniory zájem o aktivizaci a o vzdělávání, a zda se sami vzdělávají ve svém volném čase. Specifickým cílem je pak zjistit motivaci seniorů se vzdělávat a motivace Centra seniorů Mělník rozšířit nabídku vzdělávacích aktivit.

### **5.2 VÝZKUMNÉ METODY**

Pro šetření byl zvolen kvantitativní výzkum, zrealizovaný pomocí dvou typů strukturovaných dotazníků, adresovaných dvěma cílovým skupinám. Konkrétně se jedná o seniory, kteří navštěvují aktivity a seniory, kteří aktivity nenavštěvují.

### **5.3 FORMULACE HYPOTÉZ**

- H1: Ženy v důchodovém věku mají větší zájem o aktivity než muži.
- H2: Zájem o vzdělávání se mají především senioři do věku 85 let, se stoupajícím věkem zájem o vzdělávání a aktivity klesá.
- H3: Senioři mají větší zájem o aktivity z důvodu vyplnění jejich volného času než z důvodu vzdělávání se.
- H4: Senioři, kteří nenavštěvují aktivity se potýkají s problémy s nadbytkem volného času, oproti seniorům, kteří aktivity navštěvují.
- H5: Senioři, kteří aktivity nenavštěvují, tak činí z důvodu samotářské povahy.

### **5.4 CÍLOVÁ SKUPINA**

Oba dotazníky jsou formulovány stejným způsobem, a jsou určeny dvěma cílovým skupinám. První skupinou jsou senioři, kteří aktivity navštěvují, a druhý dotazník zjišťuje situaci u seniorů, kteří aktivity nenavštěvují. Výzkumný vzorek pro

první variantu se skládá z 42 respondentů, druhá varianta se skládá z 34 respondentů. Celkový počet respondentů pro získání potřebných dat je 76.

## **5.5 POSTUP VÝZKUMU**

Ke zjištění potřebných dat byl použit kvantitativní výzkum, a užitá metoda dotazníkového šetření. K výzkumu byly vytvořeny dva typy dotazníků, stylizovaných do stejné podoby, určeny pro dvě cílové skupiny respondentů. Obě skupiny respondentů byli navštíveni osobně, otázky byli pokládány ústně a odpovědi byli dotazujícím zaznamenávány do dotazníku. Metoda dotazníku byla zvolena z důvodu lehce pochopitelné formy pro seniory, z důvodu praktického zpracování výsledků, a z důvodu nejvhodnějšího způsobu výzkumu ke zjištění potřebných dat.

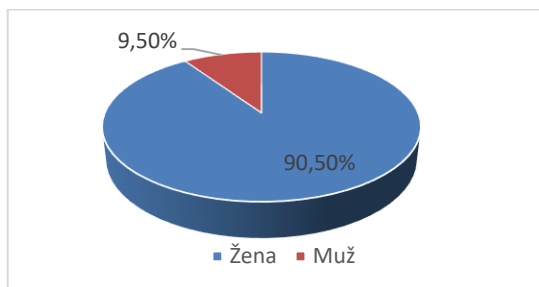
## **5.6 ZHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT**

Dotazník označovaný jako „Dotazník A“, je dotazník určený seniorům, kteří pravidelně navštěvují aktivity v Centru seniorů Mělník. Dotazník označovaný jako „Dotazník B“ je určený seniorům, kteří aktivity nenavštěvují a nejeví o ně zájem, nikoliv seniorům, kteří nemohou aktivity navštěvovat z důvodu špatného zdravotního stavu. Pro srovnání budou výsledky obou dotazníků interpretovány chronologicky pod sebou.

## Dotazník „A“

### Otázka 1: Pohlaví

Graf 1: Pohlaví – dotazník „A“

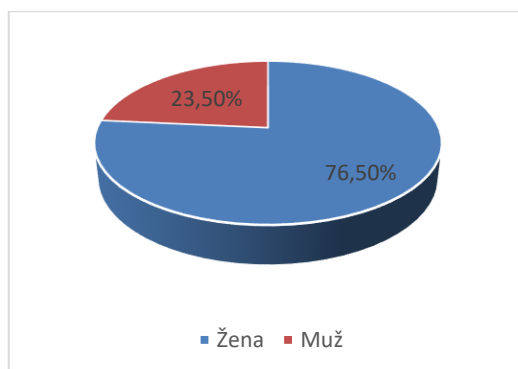


Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

## Dotazník „B“

### Otázka 1: Pohlaví

Graf 2: Pohlaví – dotazník „B“



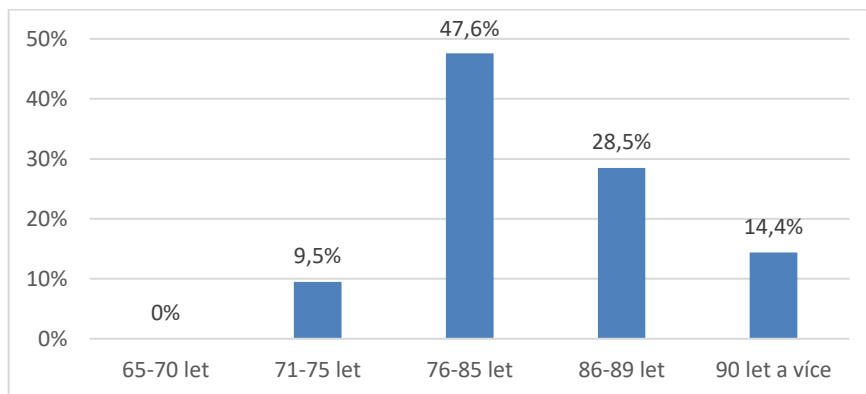
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Z těchto dvou grafů vyplývá, že většina respondentů jsou ženského pohlaví, to je způsobeno i faktem, že většina uživatelů CSM jsou právě ženy.

## Dotazník „A“

### Otázka 2: Věk

Graf 3: Věk – dotazník „A“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

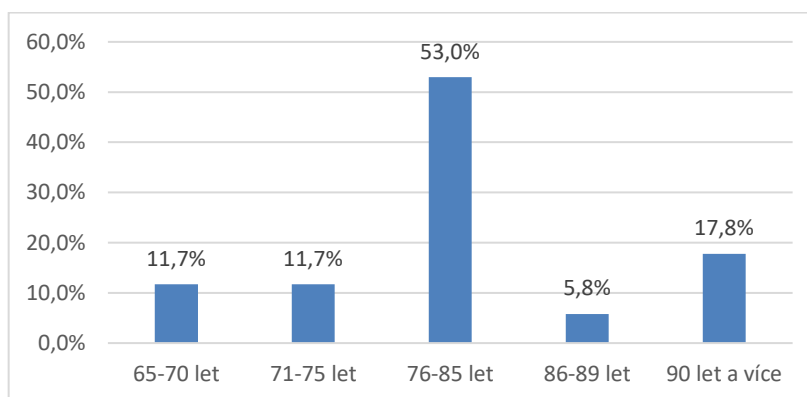
Zde je znázorněno rozdělení seniorů navštěvujících aktivity podle věku. Je zjevné, že senioři ve věku 65-70 let nejeví zájem o aktivity, což může být způsobeno soběstačností seniorů a jejich schopností plánovat si své aktivity samostatně, tedy bez pomoci aktivizačního pracovníka. Je zde také názorně vyobrazeno, že s rostoucím věkem zájem o aktivizaci upadá.



## Dotazník „B“

### Otázka 2: Věk

Graf 4: Věk – dotazník „B“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde se potvrzuje tvrzení z předchozího grafu, a to, že senioři ve věku 65-70 let nejvíce zájem o aktivity. Je zde také znázorněno, že senioři ve věku 76-85 let mají vysoké zastoupení v obou grafech, tato věková skupina má tedy četné zastoupení ve sběru dat. Je zde také zřejmé, že senioři ve věku 90 a více let nejvíce zájem.

## Dotazník „A“

### Otázka 3: „Jste spokojen/a s nabídkou aktivit v Centru seniorů Mělník?“

Tabulka 1: Spokojenost s nabídkou aktivit – dotazník „A“

Ano	100 %
Ne	0 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

100 % respondentů uvedlo, že jsou s nabídkou aktivit v Centru seniorů spokojeni.

## Dotazník „B“

**Otázka 3:** „Znáte nabídku aktivit v Centru seniorů Mělník?“

Tabulka 2: Obeznamenost s nabídkou aktivit – dotazník „B“

Ano	76,5 %
Ne	23,5 %

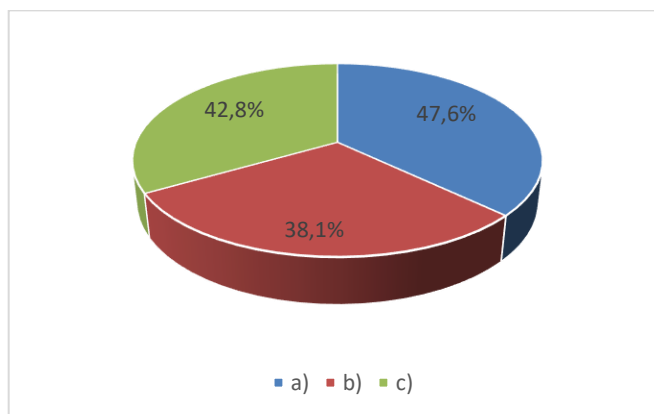
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

V otázce č.3 23,5 % dotazovaných uvedlo, že neznají nabídku aktivit v Centru seniorů Mělník, což může být také důvodem jejich nezájmu účastnit se aktivit.

## Dotazník „A“

**Otázka 4:** „Z jakého důvodu navštěvujete aktivity?“

Graf 5: Důvody navštěvování aktivit – dotazník „A“



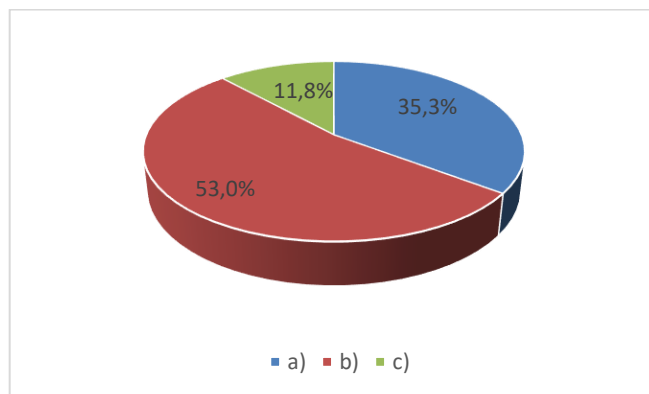
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Na tomto grafu můžeme vidět, že důvody účasti na aktivitách jsou vyrovnané. 47,6 % respondentů uvedlo, že navštěvují aktivity z důvodu vyplnění svého volného času, 38,1 % uvedlo, že se chce něco přiučit a 42,8 % respondentů se na aktivitách setkává s přáteli. I přes vyrovnané výsledky, navštěvování aktivit z důvodu nabytí nových znalostí a dovedností má zde nejnižší zastoupení.

## Dotazník „B“

**Otázka 4:** „Z jakého důvodu nenavštěvujete aktivity?“

Graf 6: Důvody nenavštěvování aktivit – dotazník „B“



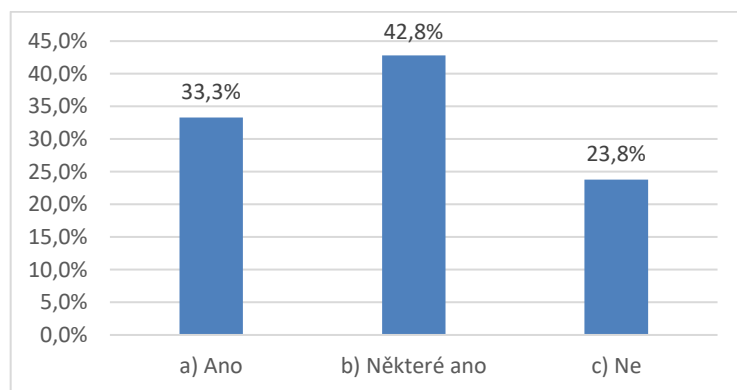
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Na tomto grafu můžeme vidět, že více než polovina dotazovaných nenavštěvuje aktivity z toho důvodu, že nejsou společenší a tráví čas raději o samotě než v kolektivu. Poté 35,3 % z důvodu, že je nezaujala žádná aktivita v nabídce CSM a 11,8 % uvádí, že nabídku aktivit nezná.

### Dotazník „A“

**Otázka 5:** „Mají podle Vás aktivity v Centru seniorů Mělník vzdělávací charakter? Tzn. získáváte na nich nové znalosti?“

Graf 7: Aktivity a vzdělávání – dotazník „A“



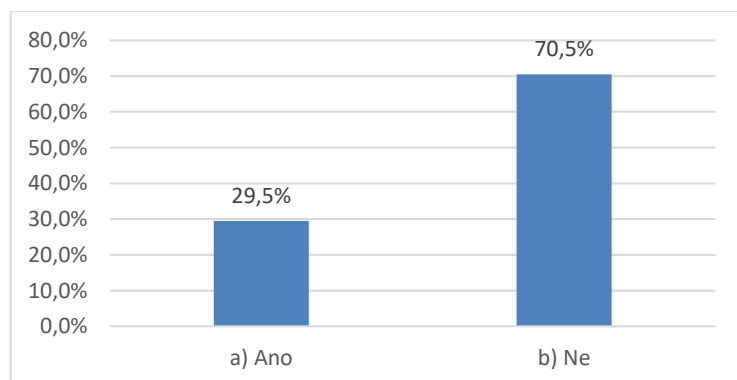
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Většina dotazovaných, tedy 76,1 % uvádí, že aktivity v CSM mají dle jejich názoru vzdělávací charakter.

### Dotazník „B“

**Otázka 5:** „Máte zájem se ve svém volném čase vzdělávat?“

Graf 8: Zájem o vzdělávání ve volném čase – dotazník „B“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde můžeme vidět, že většina respondentů, tedy 70,5 % nejeví zájem o vzdělávání ve svém volném čase.

### **Dotazník „A“**

**Otázka 6:** „Ocenili byste aktivity, kde byste nabyli nové znalosti?“

Tabulka 3: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „A“

a) Ano	42,9 %
b) Ne	57,1 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Téměř polovina seniorů uvádí, že mají zájem o aktivity, kde mají možnost získat nové znalosti.

### **Dotazník „B“**

**Otázka 6:** „Ocenili byste aktivity, kde byste nabyli nové znalosti?“

Tabulka 4: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „B“

a) Ano	41,2 %
b) Ne	58,8 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde je zajímavé, a důležité zmínit, že zde také téměř polovina respondentů uvádí, že by ocenili aktivity, kde by měli možnost nabýt nové znalosti. Je to zajímavý výsledek, oproti otázce č. 5, kde o 20 % více seniorů uvedlo, že nemají zájem o vzdělávání. Může to být způsobeno volbou termínu „vzdělávání“, pod čímž si senioři mohou představovat něco náročného a vyčerpávajícího. Kdežto získávání nových znalostí zní atraktivněji a zajímavěji.

## Dotazník „A“

**Otázka 7:** „Je nějaká aktivita, o kterou byste měl/a zájem a není v nabídce Centra seniorů Mělník?“

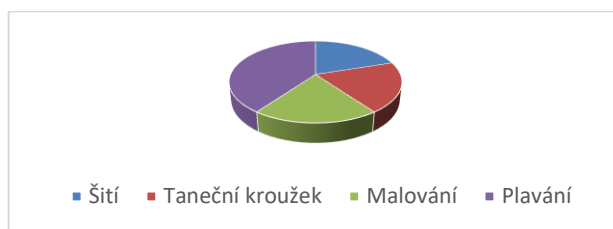
Tabulka 5: Zájem o nové aktivity – dotazník „A“

a) Ano	76,2 %
b) Ne	23,8 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde většina respondentů uvedla, že by uvítali nové aktivity, které nejsou v nabídce CSM. O jaké konkrétní aktivity se jedná je znázorněno na grafu níže.

Graf 9: Znázornění požadovaných aktivit



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

## Dotazník „B“

**Otázka 7:** „Je nějaká aktivita, o kterou byste měl/a zájem a není v nabídce Centra seniorů Mělník?“

Tabulka 6: Zájem o nové aktivity – dotazník „B“

a) Ano	11,8 %
b) Ne	88,2 %

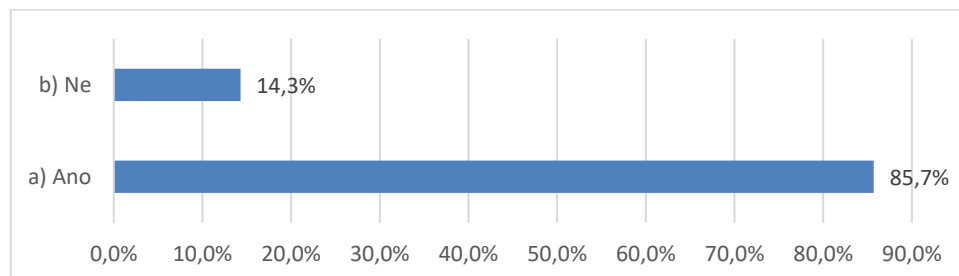
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde pouze 11,8 % uvedlo, že by uvítali aktivity, které nejsou v nabídce. Ve všech případech se jednalo o přednášky.

## Dotazník „A“

**Otázka 8:** „Sebevzděláváte se sami se svým volným čase?“

Graf 10: Sebevzdělávání – dotazník „A“



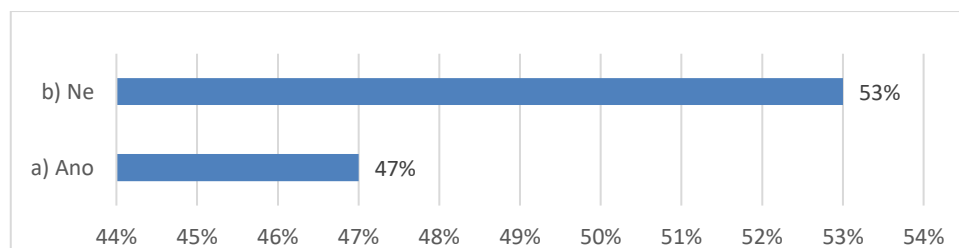
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde můžeme vidět, že většina respondentů navštěvující aktivity mají také zájem o sebevzdělávání se ve svém volném čase, senioři často uváděli četbu odborných knih, či sledování dokumentů.

## Dotazník „B“

**Otázka 8:** „Sebevzděláváte se sami se svým volným čase?“

Graf 11: Sebevzdělávání – dotazník „B“



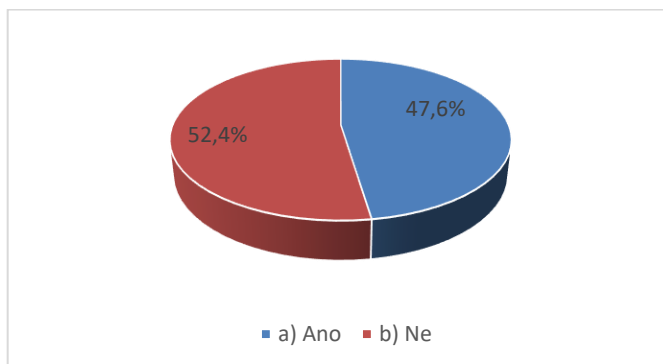
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde můžeme vidět, že senioři, kteří nenavštěvují aktivity, dle předpokladu nejeví zájem o sebevzdělávání.

## Dotazník „A“

**Otázka 9:** „Navštěvujete v Centru seniorů Mělník nějakou vzdělávací aktivitu?“

Graf 12: Návštěvy vzdělávacích aktivit – dotazník „A“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Přibližně polovina respondentů uvedla, že navštěvují v CSM nějakou pravidelnou vzdělávací aktivitu. O jaké aktivity a jejich zastoupení je uvedeno v tabulce níže.

Tabulka 7: Znázornění navštěvovaných vzdělávacích aktivit

Trénování paměti	72,7 %
Angličtina	27,3 %

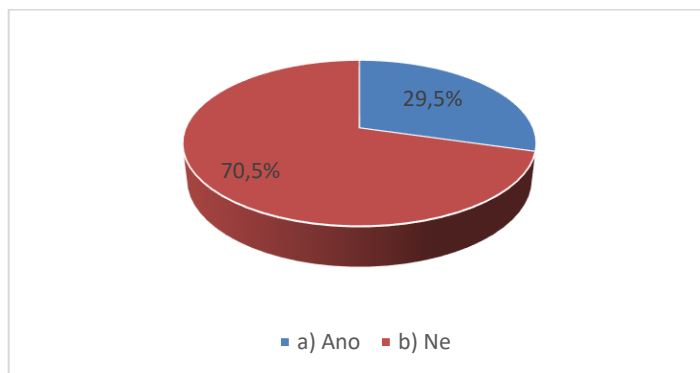
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.



### Dotazník „B“

**Otázka 9:** Navštěvoval/a byste v Centru seniorů Mělník nějakou vzdělávací aktivitu?“

Graf 13: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „B“



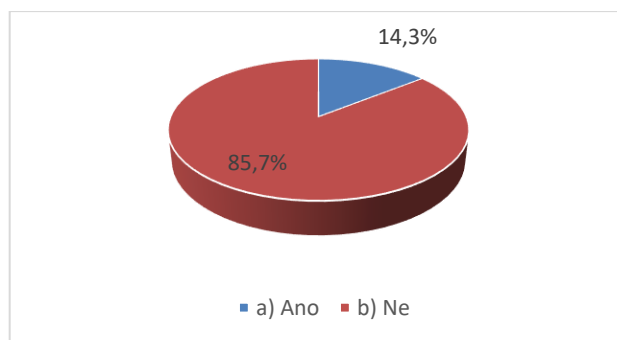
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Tento graf znázorňuje, že 70,5 % respondentů nemá zájem o vzdělávací aktivity. To vypovídá o tom, že většina seniorů, kteří nenavštěvují aktivity, neprojevuje o vzdělávání zájem.

### Dotazník „A“

**Otázka 10:** „Pocitujete, že máte nadbytek volného času?“

Graf 14: Nadbytek volného času seniorů – dotazník „A“



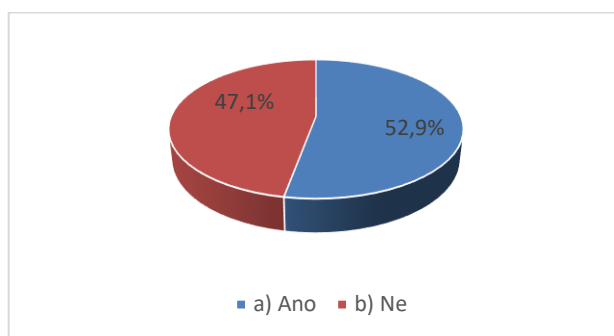
Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde můžeme vidět pozitivní výsledky otázky zaměřené na nadbytek volného času. Pouze 14,3 % seniorů uvedlo, že v důchodovém věku pocítují nadbytek volného času, který je největším problémem při přechodu do důchodu.

### Dotazník „B“

**Otázka 10:** „Pocítujete, že máte nadbytek volného času?“

Graf 15: Nadbytek volného času seniorů – dotazník „B“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Naopak od předchozího grafu, zde můžeme vidět, že více než polovinu respondentů trápí nadbytek volného času, který má negativní vliv na jejich psychickou i fyzickou kondici.

### Dotazník „A“

**Otázka 11:** „Zastáváte názor, že se díky aktivitám cítíte spokojeněji?“

Tabulka 8: Cítí se seniori díky aktivitám spokojeněji? - dotazník „A“

a) Ano	100 %
b) Ne	0 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde je zjevný pozitivní vliv aktivit na kvalitu života seniorů. Všichni respondenti uvedli, že se díky aktivitám cítí spokojeněji.

## Dotazník „B“

**Otázka 11:** „Jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj volný čas?“

Tabulka 9: Spokojenost s trávením volného času – dotazník „B“

a) Ano	88,2 %
b) Ne	11,8 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Zde můžeme vidět, že 11,8 % respondentů není spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas. Oproti grafu u otázky č. 10, kde je uvedeno že více než polovina dotazovaných pocítuje nadbytek volného času, je to ale přesto pozitivní údaj.

## Dotazník „A“

**Otázka 12:** „Jakou vzdělávací aktivitu, která není v nabídce Centra seniorů Mělník bystě ocenil/a?“

Tabulka 10: Zájem o nové vzdělávací aktivity – dotazník „A“

a) Žádnou	61,9 %
b) Uvedeno	42,9 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

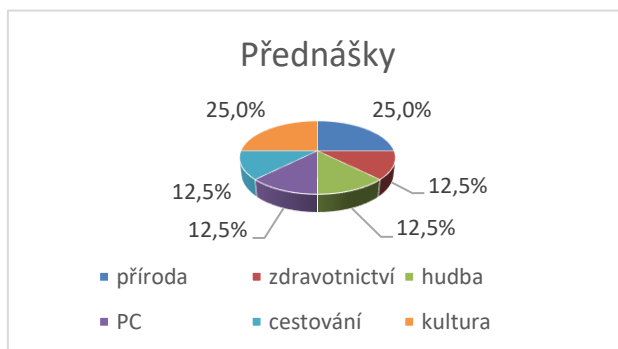
42,9 % respondentů uvedlo, a dalo nové náměty na různé vzdělávací aktivity v CSM. Největší zájem byl projeven o přednášky - 89 %. O jaké konkrétní témata přednášek byl projeven zájem je uvedeno v následujícím grafu. 11 % seniorů projevilo zájem o cizí jazyk – konkrétně němčinu.

Tabulka 11: Znázornění konkrétních vzdělávacích aktivit

Němčina	11 %
Přednášky	89 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

Graf 16: Znázornění konkrétních přednášek – dotazník „A“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

### Dotazník „B“

**Otázka 12:** „Jakou vzdělávací aktivitu, která není v nabídce Centra seniorů Mělník bystě ocenil/a?“

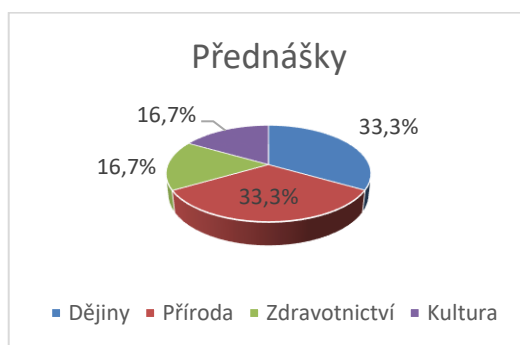
Tabulka 12: Zájem o nové vzdělávací aktivity – dotazník „B“

a) Žádnou	64,7 %
b) Uvedeno	35,3 %

Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

I u této otázky se potvrdilo, že senioři projevují největší zájem o přednášky, na různá témata, která se shodují s tématy, která uvedli uživatelé, kteří navštěvují aktivity. Realizace těchto přednášek by mohla mít pozitivní vliv na integraci seniorů, kteří se společensky nezapojují a na zkvalitnění jejich života.

Graf 17: Znázornění konkrétních přednášek – dotazník „B“



Zdroj: KREJČOVÁ, K. Vlastní šetření. Mělník: 2020.

## 5.7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, do jaké míry byly potvrzeny, či vyvráceny stanovené hypotézy.

### **H1: Ženy v důchodovém věku mají větší zájem navštěvovat aktivity než muži.**

Tato hypotéza se potvrzuje v otázce č. 1 ve variantě dotazníku „A“, kde 90,5 % žen uvedlo, že aktivity navštěvuje pravidelně, současně se ale tato hypotéza vyvrací v otázce č. 1 v dotazníku „B“, kde 76,5 % žen uvedlo, že aktivity nenavštěvují. Je to způsobeno tím, že v CSM tvoří většinu uživatelů ženy, a proto není možné z výzkumného vzorky posoudit, zda je tato hypotéza pravdivá.

### **H2: Zájem o vzdělávání se mají především senioři do věku 85 let, se stoupajícím věkem zájem o vzdělávání a aktivity klesá.**

Tato hypotéza se potvrzuje v otázce č. 2 u obou variant dotazníků. Na grafu 3 můžeme vidět, že zájem o aktivity u seniorů ve stáří 85 a více let klesá, a na grafu 4 můžeme vidět, že s přibývajícím věkem přibývá seniorů, kteří o aktivity neprojevují zájem.

### **H3: Senioři mají větší zájem o aktivity z důvodu vyplnění jejich volného času než z důvodu vzdělávání se.**

Tato hypotéza se potvrzuje v otázce 4 dotazníku „A“ kde 47,6 % respondentů uvedlo, že navštěvuje aktivity z důvodu vyplnění jejich volného času, druhou nejčastější odpovědí bylo setkávání s přáteli, a až na poslední pozici se umístila odpověď, že navštěvují aktivity z důvodu nabytí nových znalostí.

### **H4: Senioři, kteří nenavštěvují aktivity se potýkají s problémy s nadbytkem volného času, oproti seniorům, kteří aktivity navštěvují.**

Na tuto hypotézu jsou zaměřeny otázky 10 a 11. Na grafu 14 můžeme vidět, že 85,7 % dotazovaných, kteří se pravidelně účastní aktivit, nepocítuje nadbytek volného času. Současně v tabulce 8 můžeme vidět, že v otázce, zda zastávají názor, že se cítí díky aktivitám spokojenější, uvedlo 100 % dotazovaných že ano. U seniorů, kteří aktivity nenavštěvují se setkáváme s jinými výsledky. 52,9 % respondentů uvedlo, že se potýká s nadbytkem volného času, a 11,8 %

respondentů uvedlo, že nejsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Těmito získanými daty byla hypotéza potvrzena.

#### **H5: Seniori, kteří aktivity nenavštěvují, tak činí z důvodu samotářské povahy.**

Tuto hypotézu zkoumá otázka č. 4 ve variantě dotazníku „B“. Zde 53 % dotazovaných uvedlo, že nenavštěvuje aktivity z důvodu své samotářské povahy, a z důvodu, že neradi tráví čas v kolektivu. Tím se hypotéza potvrdila.

## **5.8 ZÁVĚRY**

Na závěr praktické části lze prohlásit, že kvantitativní šetření byl vhodně zvolený způsob výzkumu. Díky dvěma variantám dotazníků, adresovaným dvěma cílovým skupinám, lze nahlédnout do problematiky účasti seniorů na aktivizačních či vzdělávacích akcí.

V dotaznících se několikrát objevila odpověď, že seniori aktivity nenavštěvují, protože nejsou dostatečně informovaní o nabídce aktivit, lze tedy s radostí předpokládat, že vyplnění dotazníku povede uživatele k většímu zájmu o aktivitu, a personál k většímu informování a motivování uživatelů.

Respondentům bylo také přislíbeno, že po dokončení a odevzdání bakalářské práce, budou vedení CSM předány výsledky dotazníkového šetření, jejich připomínky a zájem o nové aktivity, díky čemuž bude tato práce sloužit jako informační pramen pro zkvalitnění aktivit a zkvalitnění života seniorů v CSM.

## **5.9 KRITIKA VALIDITY A REABILITY**

Na závěr je třeba nutno zmínit, že i přesto, jaká data byla pomocí dotazníkového šetření zjištěna, je třeba na ně pohlížet s určitým nadhledem, a nelze se o ně bezpodmínečně opírat, a to hned z několika důvodů.

Jako jeden z hlavních důvodů je potřeba uvést, že vzhledem k celkovému počtu seniorů v CSM byl výzkumný vzorek poměrně malý, a tvořili jej poměrně soběstační seniori, proto výsledky nelze chápat jako názor všech seniorů v CSM. Další z důvodů je ten, že otázky byli záměrně sestaveny tak, aby potvrdily nebo

vyvrátily původní hypotézy, a z toho důvodu byla většina otázek uzavřených a neumožnily tak respondentům vyjádřit jejich individuální názor, který se od uvedených odpovědí mohl lišit. Také je dle mého názoru nutno zmínit, že kapacita bakalářských prací neumožňuje autorovi vypracovat prokazatelný a dostatečně kvalitní výzkum, proto je třeba praktickou část vypracovat v rámci možností a dovedností studenta.

## ZÁVĚR

Cílem teoretické části bylo popsat základní pojmy a umožnit tak porozumět tématu i čtenářům, kteří nejsou informováni o této problematice a nemají s tímto oborem žádnou zkušenost. Cíl byl splněn, v první kapitole je popsána definice stáří, proces stárnutí a dělení stáří. V druhé kapitole jsou popsány sociální služby pro seniory poskytované v ČR, jejich cílové skupiny a jejich cíle. V třetí kapitole je specifikován volný čas seniorů a významné změny v trávení volného času při odchodu do důchodu. Dále je popsáno tzv. aktivní stárnutí. V poslední, čtvrté kapitole teoretické části je popsána aktivizace a vzdělávání seniorů. Jsou zde popsány jednotlivé metody aktivizace a způsoby vzdělávání seniorů, jejich důležitost v seniorském věku a přínosy pro zkvalitnění života seniorů.

V praktické části byli cíleně dotazováni 2 skupiny respondentů. Hlavním cílem výzkumu bylo prokázat, že aktivizace a vzdělávání seniorů má významný podíl na zkvalitnění života seniorů a má na seniory pozitivní vliv. Dalším cílem bylo přimět seniory zamyslet se nad tímto tématem, a motivovat je k navštěvování aktivit a ke vzdělávání v seniorském věku. Posledním cílem bylo podat zpětnou vazbu vedení CSM v tom, o jaké vzdělávací aktivity mají senioři zájem, přiblížit jim, jak jsou senioři v CSM spokojeni s trávením svého volného času, a poukázat na potřebu motivovat seniory k navštěvování aktivit, i v případě, že o aktivity primárně nejeví zájem.

V dnešní době plné informačních zdrojů a technologií, je snadné se obeznámit s jakýmkoliv požadovaným tématem, a zjistit si o něm potřebná fakta a informace, i tato práce může sloužit jako informační pramen o aktivizaci a vzdělávání seniorů. Na této práci jsou stěžejní fakta, která v odborné literatuře najít nelze. Jsou to reakce seniorů a důvody, proč aktivity navštěvují, nebo naopak proč o aktivity nejeví zájem. Po vypracování praktické části, při kterém jsem získala mnoho nových poznatků a informací o uživatelích CSM mi není jasné, čím jiným než aktivizací a vzděláváním seniorů by se dal jejich život zkvalitnit, nebo čím by se dala aktivizace nahradit. Často se v praxi při práci se seniory setkávám s tím, že se příbuzní uživatelů zříkají zodpovědnosti za své rodiče, či prarodiče. Příčinou může být pracovní vytíženost, či nemoci a choroby vlastní či dalších členů rodiny, které znemožňují



trávení volného času se svými příbuznými v CSM, či prostý nezáměr. Z toho důvodu senioři častokrát strádají a začínou se uzavírat sami do sebe, a to vede k jejich smutku, samotě a zhoršení kvality jejich života. A proto je velmi důležité, aby personál CSM pracoval na aktivizaci a reaktivizaci seniorů, aby senioři i v pobytové sociální službě získávali nové znalosti, dovednosti, zážitky i přátelství. Protože důchodem život nekončí, naopak dává prostor pro zkvalitnění volného času, prostor pro zážitky a prožitky na které senioři v dřívějších dobách, kdy byli pracovně a rodinně vytížení neměli čas. A úkolem pracovníků v sociálních službách je seniory k těmto aktivitám motivovat, umožnit jim zprostředkovávat zážitky o které mají senioři zájem, a hlavně předejít jejich izolaci, jejich pasivitě a následné rezignaci nad životem.

Jsem vděčná, že jsem si zvolila k vypracování bakalářské práce toto téma, protože jsem jeho pomocí sama sebe informačně obohatila, nasbírala jsem nové informace o svých uživateli a mohu díky ní posoudit, jak dál budeme s uživateli pracovat a jak je budeme vhodně motivovat pro zapojení se k dění v CSM, pro navštěvování aktivit a pro získávání nových znalostí a dovedností. V neposlední řadě jsem se s uživateli zase o kousek více sblížila, a to mi umožní vykonávat svou práci kvalitněji, a díky větší důvěře mi senioři mohou snadněji sdělovat své pocity a potřeby.

S pocitem naplnění, touto prací ukončuji své bakalářské studium, které mě utvrdilo, že jsem si zvolila správný obor a správné zaměření, kterým se chci v sociální práci ubírat, a kolem kterého se bude můj pracovní i osobní život dále pohybovat.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: RESPEKT institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.

DLABALOVÁ, Irena a Dana KLEVETOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ a kolektiv. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost a Gerontologické centrum, 2009. ISBN 978-80-86541-28-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky: jen pro uživatele v odvěti školství*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979.

PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.

PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

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

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-282-8.

ZGOLA, Jitka. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0183-9.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

KOVÁČOVÁ, Barbora. *Ergoterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2014, str. 10. ISBN 978-80-223-3737-3.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Česká asociace ergoterapeutů [online]. Praha: ČAE, 2019 [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/>

Pomocné tlapky - canisterapie. *Www.canisterapie.cz* [online]. Starý Plzenec: Pomocné tlapky [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/lecebne-ucinky-canisterapie-9.html>

Recommendations to the Improvement of Educational Activities at Open – Air Museum Europos Parkas. [online] [cit. 2020-05-04]. Dostupné z: <http://www.europosparkas.lt/phare/rekomendacijos.pdf>

*Sociální práce a sociální služby: Sociální služby* [online]. Praha: MPSV, 2019 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>

## **SEZNAM ZKRATEK**

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

ČAE – Česká asociace ergoterapeutů

MZ ČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

VZP ČR – Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky

ČR – Česká republika

CSM – Centrum seniorů Mělník

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Model determinantů volnočasového jednání.....	20
--	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Spokojenost s nabídkou aktivit – dotazník „A“ .....	40
Tabulka 2: Obeznamenost s nabídkou aktivit – dotazník „B“ .....	41
Tabulka 3: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „A“ .....	44
Tabulka 4: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „B“ .....	44
Tabulka 5: Zájem o nové aktivity – dotazník „A“ .....	45
Tabulka 6: Zájem o nové aktivity – dotazník „B“ .....	45
Tabulka 7: Znázornění navštěvovaných vzdělávacích aktivit .....	47
Tabulka 8: Cítí se senioři díky aktivitám spokojeněji? – dotazník „A“ .....	49
Tabulka 9: Spokojenost s trávením volného času – dotazník „B“ .....	50
Tabulka 10: Zájem o nové vzdělávací aktivity – dotazník „A“ .....	50
Tabulka 11: Znázornění konkrétních vzdělávacích aktivit.....	50
Tabulka 12: Zájem o nové vzdělávací aktivity – dotazník „B“ .....	51

## Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví – dotazník „A“ .....	38
Graf 2: Pohlaví – dotazník „B“ .....	38
Graf 3: Věk – dotazník „A“ .....	39
Graf 4: Věk – dotazník „B“ .....	40
Graf 5: Důvody navštěvování aktivit – dotazník „A“ .....	41
Graf 6: Důvody nenavštěvování aktivit – dotazník „B“ .....	42

Graf 7: Aktivity a vzdělávání – dotazník „A“ .....	43
Graf 8: Zájem o vzdělávání ve volném čase – dotazník „B“ .....	43
Graf 9: Znázornění požadovaných aktivit.....	45
Graf 10: Sebevzdělávání – dotazník „A“ .....	46
Graf 11: Sebevzdělávání – dotazník „B“ .....	46
Graf 12: Návštěvy vzdělávacích aktivit – dotazník „A“ .....	47
Graf 13: Zájem o vzdělávací aktivity – dotazník „B“ .....	48
Graf 14: Nadbytek volného času – dotazník „A“ .....	48
Graf 15: Nadbytek volného času – dotazník „B“ .....	49
Graf 16: Znázornění konkrétních přednášek – dotazník „A“ .....	51
Graf 17: Znázornění konkrétních přednášek – dotazník „B“ .....	51

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník „A“ .....	I
Příloha B – Dotazník „B“ .....	III
Souhlas o identifikaci zařízení .....	V

## Příloha A - Dotazník

### Dotazník 1

1. Pohlaví
  - a) Žena
  - b) Muž
2. Věk
  - a) 65-70 let
  - b) 71-75 let
  - c) 76-85 let
  - d) 86-90 let
  - e) 90 let a více
3. Jste spokojeni s nabídkou aktivit v Centru seniorů Mělník?
  - a) Ano
  - b) Ne
4. Z jakého důvodu aktivity navštěvujete?
  - a) Vyplnění volného času
  - b) Chci se něco přiučit
  - c) Setkávám se zde s přáteli
5. Mají podle Vás aktivity v Centru seniorů vzdělávací charakter? Tzn. získáváte na nich nové znalosti?
  - a) Ano
  - b) Některé ano
  - c) Ne
6. Ocenili byste aktivity, kde byste nabyli nové znalosti? Máte zájem o vzdělávání se?
  - a) Ano
  - b) Ne
7. Čím Vás aktivity obohacují, co na nich máte nejraději?  
.....
8. Sebevzděláváte se sami ve volném čase?
  - a) Ano
  - b) Ne



9. Navštěvujete v Centru seniorů nějakou vzdělávací aktivitu?
- a) Ano (uveďte jakou) .....
  - b) Ne
10. Pociťujete, že máte nadbytek volného času?
- a) Ano
  - b) Ne
11. Myslíte si, že díky aktivitám se cítíte spokojeněji?
- a) Ano
  - b) Ne
12. Jakou vzdělávací aktivitu, která není v nabídce v Centru seniorů byste ocenili?
- .....

## Příloha B – Dotazník

### Dotazník 2

1. Pohlaví
  - c) Žena
  - d) Muž
2. Věk
  - f) 65-70 let
  - g) 71-75 let
  - h) 76-85 let
  - i) 86-90 let
  - j) 90 let a více
3. Znáte nabídku aktivit v Centru seniorů?
  - a) Ano
  - b) Ne
4. Z jakého důvodu nenavštěvujete aktivity?
  - a) Nemám zájem o žádnou aktivitu, která je v nabídce
  - b) Nejsem společenský člověk
  - c) Nejsem informovaný o nabídce aktivit
5. Máte zájem se ve svém volném čase vzdělávat?
  - a) Ano
  - b) Ne
6. Ocenili byste aktivity, kde byste nabyli nové znalosti?
  - a) Ano
  - b) Ne
7. Je nějaká aktivita, o kterou byste měl/a zájem a není v nabídce Centra seniorů?  
.....
8. Sebevzděláváte se sami ve volném čase?
  - a) Ano
  - b) Ne
9. Navštěvovali byste vzdělávání v Centru seniorů?

a) Ano

b) Ne

10. Pociťujete, že máte nadbytek volného času?

a) Ano

b) Ne

11. Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas?

a) Ano

b) Ne

12. Jakou vzdělávací aktivitu, která není v nabídce v Centru seniorů byste ocenili?

.....

## SOUHLAS O IDENTIFIKACI ZAŘÍZENÍ

Souhlas o identifikaci zařízení týkající se bakalářské práce na téma: Aktivizační metody v oblasti vzdělávání seniorů a jejich vliv na kvalitu života.

Souhlasím s tím, že studentka Karolína Krejčová, DiS. má povoleno ve své bakalářské práci zmiňovat a zveřejňovat obecné informace o zařízení Centrum seniorů Mělník, ve kterém bude provádět praktickou část své bakalářské práce.

V Mělníku dne: 1. 6. 2020

.....

PhDr. Drahomíra Pavlíková

ředitelka CSM

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Karolína Krejčová, DiS.**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Aktivizační metody v oblasti vzdělávání seniorů a jejich vliv na kvalitu života**

**Rok: 2020**

**Počet stran textu bez příloh: 47**

**Celkový počet stran příloh: 5**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 16**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 4**

**Vedoucí práce: PhDr. Ivana Shánilová, Ph. D.**