

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2020-2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Levíčková

**Specifika vzdělávání seniorů v Centru sociálně zdravotních
služeb, Praha 17**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, Ph.D

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2020-2022

BACHELOR THESIS

Monika Levíčková

**The specifics of education of seniors in the Center of Social
and Health Services in Prague 17**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, 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 22. 2. 2022

Monika Levíčková

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Doc. Mgr. Ing. Kataríně Krpálkové Krelové, Ph.D za pomoc a cenné rady při psaní bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Monice Čermákové, ředitelce Centra sociálně zdravotních služeb za podporu a pomoc při realizaci dotazníkového šetření.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá specifiky vzdělávání seniorů v Centru sociálně zdravotních služeb v Praze 17. Práce se zaměřuje na zdraví seniorů a jejich specifika, edukaci seniorů, celoživotní vzdělávání a na formy vzdělávání. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se skládá z jedné hlavní kapitoly a ze sedmi podkapitol. Praktická část popisuje dotazníkové šetření a místo výzkumu. Cílem výzkumu je zmapovat informovanost seniorů o možnostech vzdělávání a specifikovat preference volnočasových aktivit. Výzkum byl realizován dotazníkovým šetřením.

Klíčová slova

Dotazníkové šetření, Lektor, Specifika vzdělávání, Senior, Stáří, Univerzita třetího věku

Annotation

The bachelor thesis deals with the specifics of education of seniors in the Center of Social and Health Services in Prague 17. The thesis focuses on the health of seniors and their specifics, education of seniors, lifelong learning, and forms of education. This work is divided into two parts – theoretical and practical. The theoretical part describes the questionnaire survey and the research site. The aim of the research is to map seniors' awareness of educational opportunities and to specify preferences for leisure activities. The research was carried out through a questionnaire survey.

Keywords

Lecturer, Old age, Senior, Specifics of education, University of the Third Age, Questionnaire survey

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY	10
1.1 Definování základních pojmů	10
1.2 Zdraví seniorů a jejich specifika.....	14
1.2.1 Psychosociální stárnutí.....	17
1.3 Edukace seniorů.....	18
1.3.1 Celoživotní vzdělávání.....	21
1.3.2 Vzdělávání seniorů a lektor.....	23
1.3.3 Formy vzdělávání	25
PRAKTICKÁ ČÁST	35
2 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	35
2.1 Cíl práce a výzkumné předpoklady	35
2.2 Charakteristika souboru	35
2.3 Metodologie výzkumu	36
2.4 Charakteristika organizace	36
2.5 Výsledky šetření	39
2.6 Ověření výzkumných předpokladů a diskuse.....	51
2.7 Návrhy a doporučení pro praxi.....	52
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
SEZNAM ZKRATEK	58
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Bakalářská práce nesoucí název Specifika vzdělávání seniorů v Centru sociálně zdravotních služeb v Praze 17 se zabývá problematikou zdraví seniorů a jejich specifík, zaměřuje se na edukaci seniorů, celoživotní vzdělávání a formy vzdělávání.

Velice jsem si přála přiblížit veřejnosti specifika vzdělávání v Centru sociálně zdravotních služeb v Praze 17, jelikož jsem v Centru působila během pandemie, kdy jsem byla Magistrátem hlavního města Prahy povolána do pracovní povinnosti. Díky této situaci jsem se dostala na místo, o kterém jsem vůbec nevěděla a měla jsem možnost poznat nové lidi a rozšířit si obzory. Byla jsem se seniory v každodenním kontaktu, volala jsem jim, zda něco nepotřebují, ptala se jich, jak se mají, jak tráví své dny. Mým úkolem bylo zpříjemnit jim alespoň trochu nelehký čas samoty a izolace.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se skládá z jedné hlavní kapitoly a sedmi podkapitol. Praktická část popisuje dotazníkové šetření a místo výzkumu.

Senioři byli nadšení, že si mají s kým popovídat, trápila je samota a svěřovali se mi se svými problémy, hlavně s tím, že jim velice chybí Centrum a všechny volnočasové aktivity, které v Centru navštěvují. Uvědomili jsme si, jak je pro ně důležité se setkávat nejen s pracovníky Centra, ale i se svými přáteli a známými, kteří Centrum navštěvují. Pro seniory je důležité, aby se neustále vzdělávali, pracovali na sobě, zůstali aktivní, navazovali nové sociální kontakty, aby se naučili něco nového. Když odejdou do důchodu, je pro ně velice těžké najít novou náplň dne, musí změnit svůj denní řád a návyky. Najednou nechodí do práce, ztratí svoje sociální postavení, nesetkávají se s kolegy. Mohou se cítit osamělí, na obtíž, mají pocit, že nic neumí, nezvládnou, chybí jim přátelé a rodina.

Proto velice oceňuji práci Centra sociálně zdravotních služeb, které seniorům nabízí velké množství volnočasových aktivit. Senioři docházejí na lekce práce na počítači, plavání, masáže, cvičení. Centrum pro ně dvakrát ročně pořádá výlety a koncerty, které patří mezi nejoblíbenější akce. Mají možnost se vzdělávat, učit se něco nového, navštěvovat neznámá místa. Bylo mi sděleno, že by senioři uvítali lekce cizího jazyka, ale bohužel v době pandemie je velice obtížné zaměstnat kvalitního lektora.

Cílem práce je zmapovat informovanost seniorů o možnostech vzdělávání a specifikovat preference volnočasových aktivit. Práce obsahuje tři výzkumné předpoklady, kdy vidíme, že Centrum navštěvují spíše ženy a seniori ve věku 70 +, že seniori nevyužívají jiné možnosti vzdělávání mimo Centrum, a že preferují aktivity, které probíhají ve skupinách, kde se posilují sociální vazby. Součástí práce je empirický výzkum pomocí dotazníku. Výzkum probíhal přímo v Centru a dotazník byl rozdán 87 respondentům. Dotazník vlivem pandemie řádně vyplnilo a vrátilo 47 respondentů.

V závěru práce je ověření výzkumných předpokladů, diskuze, návrhy a doporučení pro praxi, nechybí ani veškerá použitá literatura.

Věřím, že jsou seniori v této práci vyobrazeni lépe než v médiích, neboť média poukazují na to, že jsou všichni seniori osamělí, naivní, odtržení od společnosti či rodiny, ale není to vždy pravda. Většina seniorů žije aktivním životem, rádi se vzdělávají, zajímají je nové věci, učí se nový cizí jazyk, rádi využijí svůj volný čas k upevnění získaných schopností a dovedností.

Ráda bych pokračovala studiem andragogiky a myslím si, že by bylo velice zajímavé práci rozvinout.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY

V teoretické části se zabýváme vymezením stáří, definujeme pojmy stáří, senior, důchodce, důchod. Ve druhé kapitole je popsáno zdraví seniorů se všemi jejich specifiky. Ve třetí kapitole se věnujeme edukaci seniorů, definujeme pojem lektor, popíšeme možnosti edukace seniorů v České republice a zmapujeme nejčastější formy vzdělávání seniorů jako jsou Univerzity třetího věku, virtuální univerzity, univerzity volného času a experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata. V závěrečné kapitole se budeme věnovat Centru sociálně zdravotních služeb v Řepích, ve kterém probíhal výzkum.

1.1 DEFINOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Stáří

„Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří.“¹

Stárnutí je přirozeným jevem, který je typický pro všechny živé bytosti. Stárnutí je součástí cyklu života a nemůžeme se tomuto procesu vyhnout. Na proces stárnutí má vliv velké množství faktorů. Musíme brát v potaz genetické dispozice i nemoci, které jsme v průběhu života prodělali. Pokud budeme dodržovat správnou životosprávu a mít dostatek pohybu, můžeme tak zlepšit činnost svalstva, centrálního nervového systému a prodloužit si tak délku života. Také nás ovlivňuje náplň našeho života, jakého jsme dosáhli vzdělání, zda jsme stále schopní se přizpůsobit společnosti a v neposlední řadě to,

¹ SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 14. ISBN 978-80-247-3850-5.

jak jsme smířeni s vlastním stárnutím. Se stárnutím se každý vyrovnává odlišně. Důležitý je nejen zdravotní stav, ekonomická závislost, ale i osobnost seniora.²

Senior

Definice pojmu senior je v zákoně i v odborné literatuře nejednoznačně vymezena. Pojem senior se užívá k označení starého člověka, který pobírá starobní důchod. Toto označení ale není zcela správné.³

Dle slovníku cizích slov je pojem senior definován jako „*starší ze dvou lidí stejného jména, či příslušník starší věkové kategorie.*“⁴ Na těchto definicích je jasně demonstrováno, že pojem senior není zcela jasně vymezen a každý tento jev vnímá odlišně.⁵

Stáří

Dle Františka Tvaroha se stáří dělí na období přípravy na stárnutí, které probíhá od 50 do 60 let. Dále definuje rané stáří, které začíná v 60 letech a končí ve věku 73 let. Další

² ŠENKYŘÍK, Michal. Poruchy výživy ve stáří. In: MATĚJOVSKÁ KUBEŠOVÁ, Hana a kol. *Vybrané klinické stavy u seniorů: Úskalí diagnostiky a terapie*. 1. Praha: Mladá fronta, 2015, s. 117. ISBN 978-80-204-3394-7.

³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁴ ABZ.cz: *slovník cizích slov - online hledání* [online]. Praha: ABZ.cz, 2005 - 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=senior&typ_hledani=prefix

⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

období označil jako ustálené stáří, které začíná v 75 letech a končí v 90 letech, kdy nastává období, kterému říká kmetské.⁶

Naopak dle World Health Organization (WHO)⁷ rozlišujeme střední věk, který začíná dosažením 45 let a končí ve věku 59 let. Dále definujeme starší věk, který je určen od 60 let do 74 let. Dosažením 74 let dosáhneme pravého stáří a od 90 let se toto období označuje pojmem dlouhověkost.⁸

Marie Vágnerová řadí „*starší dospělost do období 50–60 let a o raném stáří hovoří od 60 do 75 let.*“⁹ Filozofická fakulta Univerzity Karlovy uvádí, že je Univerzita třetího věku pro osoby starší 60 let.¹⁰

Jak vidíme, na stáří lze nahlížet z různých pohledů a také tito autoři nám nabízejí každý svoji klasifikaci. Pro tuto práci, která se zabývá vzděláváním seniorů, byla vybrána klasifikace, která seniory dělí na mladé a staré. Tato klasifikace rozlišuje mladé seniory ve věku 65–74 let, kteří rádi tráví svůj volný čas aktivně a snaží se všemožně realizovat, druhou skupinou jsou pak senioři ve věku 75–84 let, které označujeme za staré. Pro tuto skupinu jsou aktuální témata přizpůsobivosti, zdravotních specifík či pocitu osamělosti. Poslední skupina nese název velmi staří senioři, kteří jsou ve věku 85 let a více, kdy je

⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, str. 48. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁷ World Health Organization je Světová zdravotnická organizace, která byla založena roku 1948.

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

⁹ VÁGNEROVÁ, Marie a Karolína KOLESÁROVÁ. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. 1. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 229. ISBN 978-80-246-1318-5.

¹⁰ *Univerzita třetího věku: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy* [online]. Praha: Copyright, 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: <https://www.ff.cuni.cz/studium/dalsi-vzdelavani/univerzita-tretiho-veku/>

pro ně důležitá problematika soběstačnosti a bezpečí. Z hlediska vzdělávání jsou naši cílovou skupinou mladí senioři.¹¹

Důchodce

Pojem důchodce se váže k tomu, zda je člověk ekonomicky aktivní. Stáváme se starobním důchodcem, když odcházíme ze svého zaměstnání či jsme ukončili stávající pracovní poměr, jelikož jsme splnili podmínky z hlediska věku pro vstup do důchodu. Odchod do důchodu, kterému můžeme říkat penzionování, je vstup do fáze sociálního stáří. Do důchodu odcházíme tehdy, když jsme ve své zemi dosáhli daného věku pro odchod do důchodu.¹²

V 1. polovině 20. století byl založen systém sociálního zabezpečení, který zajistil finanční příjem i v pozdějším věku. V minulosti byli lidé součástí pracovního procesu i ve vyšším věku a pracovali tak, dokud měli sílu. Odchod do důchodu představuje koloběh, který zmírňuje nezaměstnanost a produkuje nová pracovní místa pro lidi mladšího věku. Aktuálně je odchod do penze společností vnímán pozitivně a je to nevyhnutelné. Hranice pro odchod do penze se v České republice zvyšuje.¹³

Důchod

Důchod je označení pro životní událost či období, které má nějaké trvání a zásadně přemění způsob života člověka. Pensionování obsahuje uvolnění z pracovních aktivit, ale může také obsahovat pomalé snižování sebevědomí či chudobu, jelikož se osoba stane zcela závislou na vyplácení starobního důchodu, který může být jediným finančním příjmem. Odchod do penze s sebou nese velké změny v životě jedince, včetně změn

¹¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 49. ISBN 978-80-247-5446-8.

¹² V České republice je hranice pro odchod do důchodu 65 let.

¹³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 46 - 49. ISBN 978-80-247-5446-8.

vzhledu. Odchodem do důchodu člověk ztrácí práci a dochází ke změně identity, jelikož se z něho stává starobní důchodce. Také dojde k omezení či úplné ztrátě sociálních kontaktů s kolegy, člověk se stane závislým na pobírání starobního důchodu a je nucen si kompletně přeorganizovat svůj způsob života. Tato životní fáze může započít další problémy, pokud člověk musel odejít do důchodu dříve nebo se ještě necítil na to profesi opustit.¹⁴

Přechod z ekonomicky aktivní osoby na osobu ekonomicky neaktivní by měl přinášet více flexibility. Osoby, které se chystají do důchodu, by si neměly vybírat, jestli odejdou úplně, nebo setrvají. Jejich zaměstnavatelé by měli spolupracovat a nabídnout podporu svým bývalým pracovníkům. Starší lidé mohou být déle ekonomicky aktivní, pokud mají možnost a je pro ně vytvořená dobrá pracovní pozice.¹⁵

1.2 ZDRAVÍ SENIORŮ A JEJICH SPECIFIKA

Klevetová a Dlabalová za biologické stárnutí považují změny probíhající na fyziologické úrovni. Tyto změny se projevují na našich orgánech, ale neprobíhají u každého člověka stejně. Záleží na genetických předpokladech každého z nás a na našem životním stylu. Snižuje se naše výška, dochází k tuhnutí chrupavek, ubývání svalové hmoty. Starší lidé se pohybují pomaleji, řídnu jim kosti a jsou mnohem křehčí. Páteř starého člověka se ohýbá a člověk se začne hrbit. Dochází ke snížení funkce plic, zmenší se pohyby hrudního koše a člověk tak začne přijímat méně kyslíku. Srdce nezvládá takový nápor, a tak se zhorší jeho výkonnost. Starší člověk se při větší námaze dusí. Potrava v těle člověka se začne pomaleji rozkládat, kapacita močového měchýře klesá, dochází k menší výkonnosti jater a slinivky břišní. Pomalu klesá i pohlavní činnost. 15 - 30 % osob starších 60 let postihne močová inkontinence. Kůže se ztenčí, starším lidem se začnou tvořit vrásky, šediví jim vlasy a také se může objevit zvýšená pigmentace, která způsobuje stařecké

¹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 49. ISBN 978-80-247-5446-8.

¹⁵ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008, s. 22. ISBN 978-80-86878-65-2.

skvrny. Dochází ke zhoršení vnímání signálů, nezhoršuje se jenom zrak, ale také sluch, čich, chuť i hmat. Začínají ubývat receptory, které umožňují vnímání naší polohy a pohybů těla. Proto je důležité, aby senioři pobývali ve stabilním prostředí, kde to znají, cítí se dobře a dokážou se v takovém prostředí zorientovat. Menší změny senioři dokáží snášet mnohem lépe než měny větší.¹⁶

Demence

Demence je velice rozšířená nemoc. Na světě je 44 milionů lidí, kteří touto nemocí trpí. V roce 2030 bude na celém světě pravděpodobně 76 milionů lidí s demencí.¹⁷

„Demence je organicky podmíněný, trvale progredující (nezvratný) pokles různých složek intelektu, který významně limituje kognitivní, funkční a behaviorální schopnosti, a tedy i každodenní sociální a ekonomické aktivity postiženého. Odtud pochází název demence, vzniklý spojením slov de (bez) a mens (mysl, vědomí, rozum).“¹⁸

Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba, která představuje 55 % případů. Mezi rizikové faktory Alzheimerovy choroby patří vysoký věk, genetické předpoklady, demence u rodinných příslušníků, úraz hlavy, deprese či nízká míra vzdělávání. Mezi příznaky demence řadíme zhoršování paměti, problémy s vykonáváním běžných činností, problém se vyjádřit, neschopnost si vybavit slova, špatná orientace v prostoru, nemožnost uvažovat, uložení věcí na neznámá místa a potíž je později najít, prudší změny nálad bez důvodu, změna povahy člověka a ztráta chuti do života.¹⁹

¹⁶ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 19–22. ISBN 978-80-247-2169-9.

¹⁷ *Co je demence: alzheimers.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/>

¹⁸ *Alzheimerova choroba*. 1. Praha: Galén, 1999, s. 13. ISBN 80-7262-025-8.

¹⁹ *Alzheimerova choroba*. 1. Praha: Galén, 1999, s. 15–25. ISBN 80-7262-025-8.

Alzheimerovu chorobu diagnostikuje lékař po zhodnocení rodinné anamnézy, vyšetření paměti, provedení laboratorních testů a neurologického vyšetření včetně provedení magnetické rezonance.²⁰

Zdravý životní styl snižuje riziko vzniku demence. Je potřeba být fyzicky aktivní, cvičit, nekouřit, dát si pozor na vysoký krevní tlak či cholesterol. Cvičení můžeme vykonávat s přáteli či v rodinném kruhu a vzájemně se motivovat. Je nutné dbát na vyvážený jídelníček. Některé studie poukazují na to, že bychom měli jíst dostatek ryb, ovoce, luštěnin a zeleniny, že právě tyto potraviny pomáhají snižovat riziko rozvoje demence. Je dobré se vyhnout tučným jídlům nebo je alespoň omezit. Také je nutné se starat o svůj mozek, neustále bychom mu měli nabízet nové činnosti, aby byl schopen tvořit nové mozkové buňky a posilovat nervová spojení. Proto je důležité se neustále učit nové věci a nenechat mozek zakrnět. Senioři se tak mohou vrhnout do učení nového jazyka, chodit na výuku na počítačích nebo na keramiku, která je velice důležitá pro rozvoj motoriky. Měli bychom si také najít čas na rodinu, přátele, žít společenský život.²¹

Potřeby seniora

Ve stáří začne docházet k proměně našich potřeb, primárně těch biologických a psychických. Naše původní představy už pro nás nejsou tak důležité, a naopak začneme klást důraz na potřeby, které se spíše zaměřují na pocit jistoty a bezpečí. Stáří je náročné období, kdy si uvědomujeme, že už nejsme tak soběstační, a proto se senioři více zaměřují na sebe, na uspokojení svých potřeb.²²

²⁰ *Jak se alzheimerova nemoc diagnostikuje?: alzheimer.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/diagnoza/>

²¹ *Prevence: alzheimer.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/prevence/>

²² HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory – nejen v pečovatelských službách*. 1. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 11. ISBN 978-80-247-5216-7.

Vágnerová rozděluje potřeby seniora na pět částí. V první části popisuje potřebu stimulace podnětů, kdy senior potřebuje určitý přísun nových podnětů, které ho budou aktivizovat a oddalovat jeho závislost na druhé osobě. Naopak při vyšší míře přísunu nových podnětů se senior cítí nejistý sám sebou, proto upřednostňuje stále se opakující činnosti, které dobře zná. V druhé části definuje potřebu sociálního kontaktu s okolím, rodinou, ale i potřebu soukromí. Postupně začne sociálních kontaktů ubývat a senior se může cítit osamělý či izolovaný od okolí. Senioři se potřebují cítit v bezpečí, potřebují pozitivní ohodnocení od rodiny či přátel a tím si posilují své sebevědomí a motivují se k lepším výkonům. S postupujícím stářím se mění význam potřeby seberealizace. Role důchodce může vést k tomu, že se senior cítí méněcenný a může se stát, že rezignuje na své okolí. Potřeba se ve stáří realizovat souvisí s pocity svobody, nezávislosti či schopností rozhodovat o důležitých věcech. Primární je i touha být užitečný. Senioři se s přibývajícím věkem trápí s nemocemi, pocity osamělosti či závislosti na druhých, a proto je podstatné, aby přijali všechny změny, které s sebou stáří přináší a měli radost ze všeho, co jim bylo zachováno a umožněno.²³

1.2.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ STÁRNUTÍ

Názor psychologů na psychosociální stárnutí je různorodý. Nemáme k dispozici žádné velké studie. Můžeme říct, že změny ve stáří nesouvisí pouze s biologickou oblastí, ale dochází ke změnám i v oblasti psychiky. Moderní medicína stále hledá potíže pouze v tělesných orgánech a tolik nesleduje psychiku seniorů. Změny v psychice seniorů můžeme pozorovat zejména v kognitivních funkcích. Může dojít ke snížení přizpůsobivosti na nové situace, ztížené vnímání způsobuje úzkost a nejistotu. Může to vést k tomu, že se senior bojí jít ven, nechce potkávat nové lidi. V pozdějším věku se u seniorů mohou objevit poruchy osobnosti či paměti, mohou přijít chronická onemocnění, která se vážou ke ztrátě soběstačnosti. Senior se lehce ocitne v sociální izolaci, je pro něj těžké přijmout, že je závislý a nedokáže si říct o pomoc. Je velmi smutné, pokud odejde

²³ HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory – nejen v pečovatelských službách*. 1. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 11–12. ISBN 978-80-247-5216-7.

jeden z partnerů a druhý ztratí svůj smysl života. S tím přicházejí pocity smutku a přijetí nové role – vdovy či vdovce. Toto všechno má velký vliv na duševní pohodu seniora.²⁴

Proč je tedy edukace seniorů tak důležitá? Seniori mají příležitost zůstat v obraze, být aktivní, nestát na místě. Mohou přijímat novinky z různých oborů, učit se neznámým schopnostem a dovednostem a zároveň poznat nové lidi různého věku, navzájem se obohatit. Mají možnost si vyzkoušet něco nového, vytvořit si novou životní rutinu, jejich mozek nezakrní, ale zaměstnávají ho stále novými podněty. Mají příležitost se naučit něco, na co za celý život neměli čas. Motivují se navzájem, otevírají se jim nové obzory. Má to velký vliv na jejich duševní zdraví a kvalitu života.²⁵

1.3 EDUKACE SENIORŮ

Součástí andragogiky, vědy o vzdělávání a výchově dospělých, je vědní disciplína, která se nazývá gerontopedagogika. Ta se zabývá vzděláváním a výchovou seniorů. Tato vědní disciplína hledá způsoby, jak důstojně připravit člověka na poslední etapu jeho života. Gerontopedagogika se zaměřuje na pomoc seniorům, aby si vážili sami sebe i v roli starobního důchodce.²⁶

„Pojem edukace je mnohem vhodnější než tradiční výraz „výchova a vzdělávání“. V andragogickém, resp. geragogickém významu pokrývá tento pojem všechny druhy formálního a neformálního vzdělávání včetně vzdělávání dospělých a seniorů.“²⁷

²⁴ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 22 – 24 . ISBN 978-80-247-2169-9.

²⁵ *Vzdělávání po celý život. Jak a proč je důležité? :* - Studenta.cz [online]. Praha: Copyright Economía, 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: <https://www.studenta.cz/vzdelavani-po-cely-zivot-jak-a-proc-je-dulezite/r~st:article:3310/>

²⁶ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 52. ISBN 978-80-247-2169-9.

²⁷ PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 1. Praha: Grada Publishing, 2012, s. 85. ISBN 978-80-247-3960-1.

Vzdělávání dospělých představuje souhrn vzdělávacích procesů, které jsou organizované a mohou mít jakýkoliv obsah, úroveň a metody. Dospělým mohou prodloužit nebo dokonce nahradit prvotní vzdělávání, které probíhalo ve škole, na univerzitě či na koleji. Dospělé osoby se obohacují, rozvíjejí své znalosti, zlepšují svoje kvalifikace, mohou změnit svoje postoje, orientovat se jiným směrem. Jejich cílem je rozvoj osobnosti.²⁸

Vzdělávání seniorů je široký pojem a může mít podobu všeobecné neprofesionální edukace, do které řadíme výuku na počítačích, lekce cizích jazyků či aktivity na trénink paměti. Také může mít podobu inovace odborných znalostí a dovedností, které si kladou za cíl aktivizovat seniory či udržet jejich kvalifikaci. Patří sem aktivní zapojení seniorů do společnosti a udržení jejich soběstačnosti. Pro starší osoby mají velký význam jejich životní příběhy, velice rádi vzpomínají na minulost a neustále z těchto vzpomínek čerpají. Někteří odmítají získávat nové vědomosti a místo toho vzpomínají na staré časy a na to, jaké to bylo dřív. To staré osoby často směřuje k nedůvěře k okolí. My ale usilujeme o to, aby byl senior aktivní co nejdéle, a proto ho musíme správně motivovat, aby se chtěl dále rozvíjet. Učení ve stáří je odlišné od učení v mladším věku. Senioři si učivo obtížně osvojují. Přestává jim fungovat krátkodobá paměť a ta dlouhodobá si myšlenky ukládá, jak uzná za vhodné. Je tedy potřeba se zaměřit na logicko – smyslovou paměť. V této životní etapě tak dominuje učení memorováním. Vše nové je třeba procvičovat, a to zabere více času. Není to tím, že senior není schopen se učit, je to tím, že si nevěří, že takovou činnost bude schopen zvládnout. Velice důležité je chválit, a naopak je nevhodné zesměšňovat ty, kteří jsou pomalejší či na aktivitu nestačí. Při výuce seniorů je potřeba více přestávek a nemělo by se vyučovat ve večerních hodinách, nejvhodnější je výuka dopoledne. Při vzdělávání seniorů bychom se měli držet několika zásad. Senioři k pochopení nových věcí potřebují vlastní tempo, potřebují mít přehledné informace, které je nutné rozdělit do několika částí. Měli bychom přednášet pomalu a ptát se, zda nám bylo rozumět. Neměli bychom dávat seniorům hodně úkolů a musíme je motivovat

²⁸ PAVLÍK, Oldřich, Luboš CHALOUPKA a Karel KOHOUT. *Vzdělávání dospělých : výtah z dokumentů a publikací*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1997, s. 16

a chválit. Pokud zvolíme správný přístup a postup vzdělávání, pak senioři sami objeví své silné stránky či nové schopnosti a budou se vzdělávat rádi.²⁹

Funkce vzdělávání seniorů

Funkce edukace seniorů definoval Emil Livečka v roce 1979 a rozdělil je na:³⁰

1. Preventivní funkce – tato funkce se vyznačuje výchovou ke stáří a ve stáří a také přípravou na stáří
2. Anticipační funkce – souvisí s odchodem do penze a s organizací či reorganizací volného času seniora
3. Rehabilitační funkce – udržuje a rozvíjí psychickou aktivitu seniorů
4. Posilovací funkce – nejvýznamnější, cílem je posílení sociální integrace seniorů a podporuje je v aktivním trávení volného času³¹

Cíle vzdělávání seniorů

Jedním z nejdůležitějších úkolů je umět si stanovit odpovídající cíl. Musíme si tedy vytyčit konkrétně zformulovanou představu o tom, čeho máme vzděláváním dosáhnout. „Cíle jsou klíčovou didaktickou kategorií, jelikož skrze ně u seniorů vzbuzuje lektor pozornost, motivaci, prostřednictvím konkrétních úkolů umožňuje také jejich aktivizaci, usměrnění, řízení.“³²

²⁹ KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 52–55. ISBN 978-80-247-2169-9.

³⁰ LIVEČKA, Emil. *Úvod do Gerontopedagogiky*, 1979, In: ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 37. ISBN 978-80-247-5446-8.

³¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 37. ISBN 978-80-247-5446-8.

³² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 118. ISBN 978-80-247-5446-8.

Cíle můžeme charakterizovat jako výsledek didaktického procesu. Je velmi důležité znát cíle a umět si je stanovit. Jak bychom bez nich byli schopni řídit a usměrnit seniory při edukaci? Účel edukace seniorů by měl být nadřazen cílům. Cíle by měl být lektor schopen stanovit tak, aby nebyly zaměřené pouze na znalost učiva. Pokud je tedy účelem trénink paměti, cílem by mohlo být, že senioři budou umět definovat zásady tréninku paměti a budou denně realizovat aktivity na podporu paměti. Lektor tedy nemůže stanovit cíl, že senioři budou schopni vyjmenovat všechny funkce či druhy paměti.³³

Petty stanovuje, že cíle vzdělávání jsou kognitivní, afektivní a psychomotorické:³⁴

Poznávací cíle, tedy kognitivní, jasně stanovují, co by měl senior umět. Znamená to tedy, že cílem může být: senior bude schopen vyjmenovat všechny zásady trénování paměti. Druhou skupinou jsou cíle afektivní. Ty mají poukazovat na postoje, názory, emoce a hodnoty. Lektor by měl budovat pozitivní atmosféru a dobré klima při výuce. Psychomotorické cíle jsou cíle, které rozvíjí senzomotorické dovednosti týkající se vnímání pomocí smyslů, pohybů.³⁵

1.3.1 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Myšlenky o celoživotním vzdělávání sahají až do antiky. K jejich obnovení došlo v dobách renesance a humanismu. Vrcholem je dílo Jana Amose Komenského, který sloučil představy filozofů s pedagogickou a didaktickou disciplínou. Za zakladatele myšlenky celoživotního vzdělávání může být považován Eduard Lindeman i Basil Yeaxlee. Jejich základní myšlenku můžeme shrnout tak, že učení je součástí života, a proto

³³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 119. ISBN 978-80-247-5446-8.

³⁴ PETTY, 2004. In: ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 119. ISBN 978-80-247-5446-8.

³⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 119. ISBN 978-80-247-5446-8.

je vzdělávání proces, který nikdy nekončí. Na celoživotním vzdělání by měl participovat celý systém vzdělávání. To znamená, že by měly všechny instituce i církve motivovat a rozvíjet učení.³⁶

Jaroslav Veteška definuje pojem celoživotní učení jako proces, který: „*obsahuje veškeré vzdělávací aktivity jedince, které mají za cíl rozvoj jeho znalostí, dovedností a kompetencí a zároveň umožňují jak osobnostní růst, tak občanské a profesní uplatnění.*“³⁷

Strategie celoživotního učení České republiky

Ve spolupráci s Národním ústavem odborného vzdělávání vznikla Strategie celoživotního učení České republiky (dále Strategie CŽU). Je to základní dokument a prezentuje ucelenou myšlenku celoživotního učení. Tento dokument byl schválen vládou České republiky dne 11. července 2007. Hlavní myšlenkou Strategie CŽU je vytyčit cíle, které by mohly být finančně podpořeny Evropskými fondy. Cíle mají poukazovat na rozvoj osobnosti, podporovat občany, aby byli schopni si vzájemně konkurovat. Hlavní myšlenkou je pomoci České republice, aby se rozvíjela jako společnost a podporovala ekonomii založenou na znalostech. Strategii CŽU tvoří čtyři části. První část pojednává o pojetí celoživotního učení v dokumentech České republiky a Evropské unie. Druhá část analyzuje a sleduje demografický vývoj, zaměstnanost a situaci na trhu práce. Třetí část obsahuje sedm strategických směrů pro rozvíjení celoživotního učení. Čtvrtá část

³⁶ BENEŠ, Milan. In: VETEŠKA, Jaroslav. *Nové paradigma v kurikulu vzdělávání dospělých*, 2009. In: *Kompetence ve vzdělávání dospělých: Pedagogické, andragogické, sociální aspekty*. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010, s. 9. ISBN 978-80-86723-98-3.

³⁷ VETEŠKA, Jaroslav. *Nové paradigma v kurikulu vzdělávání dospělých*, 2009. In: *Kompetence ve vzdělávání dospělých: Pedagogické, andragogické, sociální aspekty*. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010, s. 10. ISBN 978-80-86723-98-3.

obsahuje navrhované směry a opatření celoživotního učení a sleduje provázanost s programy ČR.³⁸

„Strategie ČZU je koncepční dokument, který je ucelenou strategií celoživotního učení v oblasti počátečního, všeobecného i odborného vzdělávání, terciárního vzdělávání a dalšího vzdělávání. Klade si za cíl zaštiťovat iniciativy směřující k rozvoji celoživotního učení v ČR v letech 2007 – 2015 v souladu s cíli Lisabonské strategie EU (vyjádřené v dokumentu Vzdělávání a odborná příprava 2010).“³⁹

1.3.2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A LEKTOR

Dvořáková píše, že lektor ve vzdělávání seniorů by neměl zcela vystupovat v roli informátora, který přináší důležité informace a zaměřuje se spíše na obsah. Měl by se soustředit spíše na roli facilitátora, který učení usnadňuje a zaměřuje se spíše na potřeby účastníků vzdělávání a na roli animátora rozvíjejícího kritické myšlení vzdělávaných.⁴⁰ Úkolem lektora je nejen poskytování informací, ale i pomoc vzdělávaným samostatně a aktivně přemýšlet, docházet k úsudku a primárně pouze pasivně nepřijímat informace.⁴¹

³⁸ VETEŠKA, Jaroslav. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: Pedagogické, andragogické, sociální aspekty*. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010, s. 11. ISBN 978-80-86723-98-3.

³⁹ VETEŠKA, Jaroslav. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: Pedagogické, andragogické, sociální aspekty*. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010, s. 11. ISBN 978-80-86723-98-3.

⁴⁰ DVOŘÁKOVÁ, Miroslava, In: Krystoň, Šerák, Tomczyk, 2014. In: ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 37. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁴¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 37. ISBN 978-80-247-5446-8.

1.3.2.1 *Kompetence lektora*

Andrea Bontová rozlišuje profesní kompetence, do kterých řadí odborné, andragogické a sociální kompetence. Profesní kompetence chápe jako soubor vědomostí, zkušeností, schopností a dalších determinantů, které nám umožňují vykonávat naše povolání profesionálně. Odborné kompetence představují všechny kompetence, které se váží k obsahu vzdělávání. Mezi andragogické kompetence patří kompetence didaktické, mentorské a koučovací a organizační kompetence. Didaktické kompetence se vztahují na cíle, podmínky, principy. Lektor by měl být schopen plánovat, uplatnit a zhodnotit postupy z hlediska efektivity. Mentorské a koučovací kompetence reprezentují schopnost lektora vést a motivovat dospělé k učení. Kompetence organizační představují schopnost lektora podpořit učení v týmu. Do sociálních kompetencí spadá intrapersonální a interpersonální kompetence, které se vyznačují zkvalitňováním a rozvíjením rovnocenného vztahu k sobě samému, ale i vztahu k druhým lidem. Silně rozvinutá sociální kompetence je základem udržení vysoké pracovní laťky bez narušení vlastního zdravotního stavu.⁴² Lektor nesmí ovlivňovat členy společnosti, propagovat násilí, šířit nevědecké myšlenky a nesmí podporovat společensky nepřijatelné aktivity.⁴³

1.3.2.2 *Osobnost lektora*

Milan Demjanenko popisuje Desatero kvalitního lektora, které vypracovala Asociace institucí vzdělávání dospělých:⁴⁴

⁴² BONTOVÁ, Andrea, 2015. Andragogické kompetencie lektora. In: Krystoň, M. a V. Prusáková (eds.) 2015. Andragogický rozvoj lektora. Banská Bystrica: Právnická fakulta Univerzity Mateja Bela Belianum, 2015, s. 85. ISBN 978-80-557-1058-7.

⁴³ MALACH, Josef. *Systémy vzdělávání dospělých*. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Systém celoživotního vzdělávání Moravskoslezska, 2003, s. 17. ISBN 80-7042-944-5.

⁴⁴ DEMNĀNENKO, Milan, 2014. In: Krystoň, M. a V. Prusáková (eds.) 2015. Andragogický rozvoj lektora. Banská Bystrica: Právnická fakulta Univerzity Mateja Bela Belianum, 2015, s. 65. ISBN 978-80-557-1058-7.

1. Lektor jedná dle etického kodexu a je loajální ke svému zaměstnavateli či zadavateli.
2. Je to respektovaná osobnost a je odborníkem s ucelenými poznatky ve svém oboru.
3. Práci lektora má rád, vnímá ji jako poslání. Lektor by měl být přátelský, trpělivý a empatický. Empatii můžeme chápat jako umění pracovat s emocemi, umět se vcítit do druhých lidí, pochopit, o co druhý člověk usiluje a snažit se mu pomoci.⁴⁵
4. Neustále se dále vzdělává a obnovuje svoje kompetence.
5. Supervizi vnímá jako příležitost se zlepšovat.
6. Respektuje potřeby klienta a splní cíl, který si vytyčil.
7. Je schopen klienta provést přípravou, realizací a evaluací vzděláváníí.
8. Dokáže pracovat v týmu.
9. Je si vědom veškerých metod a technik a nebojí se je s ohledem na obsah a cíle využít.
10. Nepoškozuje svoji dobrou pověst a vždy jedná profesionálně.⁴⁶

1.3.3 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ

Lidové univerzity, Akademie třetího věku a Kluby aktivního stáří

Tato podoba vzdělávání se projevila hlavně v severských zemích a v zemích, ve kterých se mluví německy. Člověk v letech, který chce studovat, se účastní vzdělávání společně s mladými studenty. Velice kladně hodnotíme vzájemné ovlivňování a sblížení dvou generací. Mladí studenti se mohou vcítit do problémů starších lidí.⁴⁷

⁴⁵ KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. 1. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 48. ISBN 978-80-247-3843-7.

⁴⁶ DEMJANENKO, Milan, 2014. In: Krystoň, M. a V. Prusáková (eds.) 2015. *Andragogický rozvoj lektora*. Banská Bystrica: Právnická fakulta Univerzity Mateja Bela Belianum, 2015, s. 65. ISBN 978-80-557-1058-7.

⁴⁷ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. Brno: Copyright, 2004, s. 139. ISBN 978-80-210-5029.

Je nutné zdůraznit, že vzdělávání seniorů má v ČR delší tradici než samotná činnost U3V. Před rokem 1973 se o vzdělávání seniorů zasloužily spolky Československého červeného kříže nebo Kluby aktivního stáří. Kluby aktivního stáří fungovaly zejména v Praze od 70. let a angažovaly se v úkolech pro starší osoby zaměřené na kulturu, zdraví či historii.⁴⁸

V České republice dobře fungují Akademie třetího věku a Kluby aktivního stáří. Tyto formy vzdělávání plní očekávání osob ve starším věku hlavně tam, kde není možnost studovat na vysoké škole. Akademie třetího věku fungují pod hlavičkou Červeného kříže či pod různými Domy kultury. Typický je pro ně lehký přístup k výkladům a člověk si může obsah přizpůsobit vlastní potřebě. Na rozdíl od Akademií třetího věku, Kluby aktivního stáří rozvíjejí zájmy seniorů a uspokojují potřebu sociálního kontaktu.⁴⁹

Akademie třetího věku fungují pod hlavičkou nějaké instituce, jako jsou třeba knihovny či kulturní domy. Nejčastěji se jedná o akce, kde se probírají aktuální témata. První lekce Akademie třetího věku se konala v Přerově roku 1983. Do Akademie třetího věku může docházet kdokoliv, nepožaduje se žádné dosažené vzdělání. Nabízí vzdělávání na jeden i více semestrů nebo na kratší dobu zejména tam, kde se nenachází vysoká škola.⁵⁰

Vzdělávání zde mohou docházet na kurzy, které jsou zaměřeny na zdravou životosprávu, zdravé stárnutí, kulturu, historii, literaturu. Také mohou chodit cvičit. Účastníci Akademie třetího věku by měli být v uzavřené skupině. Mělo by to probíhat tak, že se

⁴⁸ TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 58. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁴⁹ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. Brno: Copyright, 2004, s. 139. ISBN 978-80-210-5029.

⁵⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 94. ISBN 978-80-247-5446-8.

zájemce přihlásí ke studiu, studium se slavnostně otevře, lektor eviduje přítomnost vzdělávaných a po absolvování kurzu by měli studenti obdržet diplom.⁵¹

Univerzity volného času

Univerzity volného času reprezentují formu mezigeneračního a zájmového vzdělávání. Aby se mohlo opravdu mluvit o univerzitách, měly by být zřízeny konkrétní vysokou školou. Univerzity volného času nejsou nijak věkově omezeny, posluchačem může být ten, kdo dosáhl 18 let věku. Není nijak stanovena úroveň dosaženého vzdělání, na univerzitě se nepíše žádné testy, ale posluchači také neobdrží žádný certifikát o absolvování kurzu. Zájem o studovaný obor je pro posluchače velkou a jedinou motivací. Zaslouhou Dany Steinové vznikla roku 1993 v Praze první Univerzita volného času.⁵²

Experimentální univerzity pro vnoučata a jejich prarodiče

Experimentální univerzita pro vnoučata a jejich prarodiče je velice specifická forma mezigeneračního učení. První fungování takové univerzity probíhalo v roce 2004 – 2005 pod záštitou Centra celoživotního vzdělávání a pod Matematicko-fyzikální fakultou Univerzity Karlovy. Tato forma vzdělávání umožňuje vnoučatům ve věku 6 – 12 let, aby studovala se svým prarodičem. Prarodiče si zvykají na novou roli ve vztahu ke svému vnoučeti a děti, které jsou vedeny vysokoškolskými profesory, se sžívají a mají možnost se seznámit s obory studia. Univerzita třetího věku pod hlavičkou Univerzity Palackého v Olomouci realizuje program, který nese název „Přiveďte si svého vnuka.“⁵³

⁵¹ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podněty pro pedagogiku*. 1. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s. 95–96. ISBN 80-223-1206-1.

⁵² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 94. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁵³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 95. ISBN 978-80-247-5446-8.

Virtuální univerzita třetího věku

Poměrně novou formou vzdělávání je Virtuální univerzita třetího věku. Tato myšlenka vzdělávání v sobě nese pozitiva distančního vzdělávání, protože si senioři mohou sami zvolit své tempo, čas i místo, kde se studiu budou věnovat, ale i důležité sociální aspekty prezenčních přednášek. Senioři se tak mohou setkávat s osobami stejného věku, studovat individuálně či ve skupinkách. Přítomnost opravdového lektora chybí, ale to nijak neomezuje hlavní cíl Virtuální univerzity třetího věku. Hlavním cílem je zprostředkovat seniorům vzdělávání na co nejvyšší úrovni přímo v místě jejich bydliště.⁵⁴ Motto Virtuální univerzity třetího věku je: „Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.“⁵⁵

Setkávání Klubů seniorů

Reprezentují institucionalizované zařízení, které nabízí a umožňuje seniorům se setkávat s lidmi v podobném věku a stejného zájmu. Senioři tak mají možnost trávit svůj volný čas plnohodnotně. Činnosti Klubů seniorů jsou jednorázového charakteru. Může se jednat o různé přednášky, besedy, výlety, koncerty, výstavy nebo zdravotní cvičení. Senioři mají samozřejmě i další možnosti vzdělávání, na kterých se podílejí knihovny, kulturní domy či soukromé edukativní agentury.⁵⁶

⁵⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 97. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁵⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 97. ISBN 978-80-247-5446-8.

⁵⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 99. ISBN 978-80-247-5446-8.

V Centru sociálně zdravotních služeb v Praze, kde bude realizován výzkum, seniorům nabízí plavání, zdravotní cvičení, výuku práce na počítači, cvičení venku, výlety a v Centru dochází i k pravidelnému setkávání Klubů seniorů.⁵⁷

Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku (dále U3V) jsou nejnáročnější formou vzdělávání pro seniory. Jsou to oficiální instituce a umožňují seniorům studovat na vysokoškolské úrovni v různých oborech. V České republice se tato forma vzdělávání uskutečňuje v rámci celoživotního vzdělávání. Historicky první Univerzita třetího věku vznikla v Toulouse ve Francii. Byla založena profesorem práva a chtěl nabídnout studium stárnoucímu obyvatelstvu. V České republice první U3V vznikla v Olomouci roku 1986.⁵⁸

Druhá nejstarší U3V sídlí v Praze a vznikla pod záštitou Univerzity Karlovy v roce 1987. V současné době kurzy probíhají na 14 katedrách a nejvíce přednášek se koná na Filozofické fakultě. U3V pod záštitou Univerzity Karlovy je největší institucí takového druhu. První cyklus fungování U3V byl spojován s 1. lékařskou fakultou, která kurzy vypisuje dodnes. V prvotní fázi přednášky trvaly 90 minut a konaly se jednou za týden. Aktuálně na Filozofické fakultě studuje 3000 seniorů. Je na nich, kolika kurzů se zúčastní, jedinou podmínkou je dosažení středního vzdělání s maturitou. Věkový průměr zahrnuje osoby od 55 do 97 let. Po složení písemného testu a absolvování kurzu získají certifikát.⁵⁹

⁵⁷ CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb Praha, 2021 [cit. 2021-11-01]. Dostupné z: http://www.cszs.cz/sluzby_sen_vzd.html

⁵⁸ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. Brno: Copyright, 2004, s. 139 – 140. ISBN 978-80-210-5029.

⁵⁹ TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 59 – 60. ISBN 978-80-904531-9-7.

Další U3V je Univerzita třetího věku v Českých Budějovicích, která vznikla v roce 1991. Během let 1992 – 1995 zde probíhal šestisemestrální kurz, který se jmenoval „Péče o člověka a jeho zdraví.“ V průběhu let činnost univerzity pokračovala formou přednášek.⁶⁰

Pracovní náplň U3V má za úkol příslušný sekretariát. U3V jsou nejčastěji organizované do dvouletých až tříletých vzdělávacích etap. Po dobu školního roku mají vzdělávání k dispozici 15 dvouhodinových přednášek se seminářem. Studium U3V je nedílnou součástí práce vysoké školy, proto jsou pro studium Univerzity třetího věku stejné formy, metody i obsah výuky. Probíraná látka vychází z aktuálních vědeckých studií a je přednášena tak, aby vzdělávání projevili nějakou studijní aktivitu. První ročník studia se vyznačuje množstvím úvodních přednášek a později probíhají odborné předměty a kurzy. Téma a počet otevřených odborných kurzů stanovuje rada a zohledňuje počet, potřeby a zájem vzdělávaných prvního ročníku. Formu hodnocení studentů U3V si určují univerzity samy. Často se jedná o závěrečný test na konci semestru. Třetí ročník bývá odborně zaměřený a studenti pracují více samostatně.⁶¹

Modely Univerzit třetího věku zapadající do části U3V

Dle Goldyse, Krzyżanowské, Stece a Ostrowskiho rozlišujeme pět základních modelů, do kterých můžeme rozdělit jednotlivé instituce:⁶²

⁶⁰ TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 60 – 61. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁶¹ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podněty pro pedagogiku*. 1. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s. 90 - 93 ISBN 80-223-1206-1.

⁶² GOLDYS, KRZYŻANOWSKA, STEC, OSTROWSKI, 2012. In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62. ISBN 978-80-904531-9-7.

- Model francouzský – Univerzita třetího věku je úzce spjata s vysokými školami s důrazem na vzdělávací aktivity. V České republice, Španělsku, Belgii či v Itálii vzniklo velké množství institucí, které se inspirovaly francouzským modelem.⁶³
- Model anglický – tento model souvisí se vznikem spolků či klubů, je organizován seniory, orientuje se především na relax. Tento model existuje ve Velké Británii, Austrálii a na Novém Zélandu. Vzdělávání organizují aktivity samovolně a mezi sebou sdílejí své vědomosti.⁶⁴
- Model kanadský – spojení aktivit spolků a vysoké školy, mísí výuku se zábavou. Tento model působí v Kanadě a ve Spojených státech amerických ve formě výletů, cest, přednášek, seminářů.⁶⁵
- Model čínský – orientuje se hlavně na tvůrčí aktivity a umělecké činnosti, senioři mohou aranžovat květiny.⁶⁶

⁶³ TRAFIALEK, 2005 In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62 – 63. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁶⁴ TRAFIALEK, 2005 In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62 – 63. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁶⁵ TRAFIALEK, 2005 In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62 – 63. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁶⁶ TRAFIALEK, 2005 In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62 – 63. ISBN 978-80-904531-9-7.

- Model jihoamerický – hlavní myšlenkou je angažovanost starších osob, které přicházejí do styku s problémovou mládeží⁶⁷

Cíle Univerzity třetího věku

Vavřín popisuje, že „*hlavním účelem U3V, jež působí na území ČR, je zlepšení kvality života seniorů. Tato úloha sestává ze dvou dílčích úkolů, které souvisí se zvýšením obecného povědomí starších osob o celoživotním vzdělávání a jejich motivováním k aktivní účasti.*“⁶⁸

⁶⁷ TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 62. ISBN 978-80-904531-9-7.

⁶⁸ VAVŘÍN, P., 2013, In: TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015, s. 65. ISBN 978-80-904531-9-7.

V tabulce č. 1 uvádíme přehled všech uvedených forem vzdělávání seniorů v této bakalářské práci s jejich pozitivy, negativy a případnými limity.⁶⁹

Tabulka č. 1 – jednotlivé formy vzdělávání

Formy vzdělávání	Pozitiva	Negativa / Limity
Akademie třetího věku	<ul style="list-style-type: none"> - v místě, kde není možnost studovat na vysoké škole - lehký přístup k výkladům - nepožaduje se žádné dosažené vzdělání - obdrží diplom 	<ul style="list-style-type: none"> - nejedná se o studium na vysoké škole
Kluby aktivního stáří	<ul style="list-style-type: none"> - v místě, kde není možné studovat na vysoké škole - rozvíjí zájmy seniorů - uspokojují potřebu sociálního kontaktu 	<ul style="list-style-type: none"> - nejedná se o studium na vysoké škole
Univerzity volného času	<ul style="list-style-type: none"> - od 18 let - zájmové vzdělávání 	<ul style="list-style-type: none"> - neobdrží žádný certifikát
Experimentální univerzity pro vnoučata a jejich prarodiče	<ul style="list-style-type: none"> - děti se seznámí s obsahem studia a 	<ul style="list-style-type: none"> - brzké uvedení dětí do

⁶⁹ Vlastní zpracování, 2022

	<p>s vysokoškolskými profesory</p> <ul style="list-style-type: none"> - prarodič si zvyká na novou roli ve vztahu ke svému vnoučeti - kvalitní čas pro oba 	<p>vysokoškolského prostředí</p>
<p>Virtuální univerzita třetího věku</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nová forma - distanční vzdělávání - senioři mají své tempo, čas, místo, kde se vzdělávají - v místě bydliště 	<ul style="list-style-type: none"> - chybí přítomnost opravdového lektora
<p>Setkávání Klubů seniorů</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tráví svůj volný čas plnohodnotně - jednorázového charakteru - besedy, přednášky 	<ul style="list-style-type: none"> - záleží na nabídce volnočasových aktivit
<p>Univerzita třetího věku</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oficiální instituce - podmínkou je dosažení středního vzdělání s maturitou - obdrží certifikát - jedná se o studium na vysokoškolské úrovni 	<ul style="list-style-type: none"> - nejnáročnější - limitováno dosaženým vzděláním

PRAKTICKÁ ČÁST

2 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI

2.1 Cíl práce a výzkumné předpoklady

Cílem práce je zmapovat informovanost seniorů o možnostech vzdělávání a specifikovat preference volnočasových aktivit.

Výzkumné předpoklady:

1. Předpokládáme, že Centrum sociálně zdravotních služeb navštěvují spíše ženy a senioři věku 70 + (výzkumná položka – pohlaví a věk)
2. Předpokládáme, že senioři nevyužívají jiné možnosti vzdělávání mimo Centrum sociálně zdravotních služeb (výzkumná položka č. 10)
3. Předpokládáme, že senioři preferují aktivity, které probíhají ve skupinách, kde se posilují sociální vazby (výzkumná položka č. 3, 5, 11)

U všech tří předpokladů bylo vycházeno z názoru Mgr. Moniky Čermákové, ředitelky Centra sociálně zdravotních služeb a také z osobního pozorování, kdy jsem měla možnost se s klienty Centra seznámit a trávit s nimi čas na společném výletě i při dalších volnočasových aktivitách.

2.2 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Celkem bylo distribuováno 87 dotazníků určeným respondentům. Respondenti byli klienti Centra sociálně zdravotních služeb ve věku od 60 do 80 + let. Dotazníkové šetření zkomplikovala zhoršující se epidemiologická situace, jelikož se senioři nesměli setkávat. Dotazník řádně vyplnilo 47 respondentů. Mezi hlavní kritéria dotazníku patřilo pohlaví, být klientem Centra sociálně zdravotních služeb a věk.

2.3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkum probíhal za pomoci kvantitativního dotazníku tak, aby odpovědi respondentů spěly k jádru výzkumu. Miroslav Chráska stanovuje dotazník jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí, samotný dotazník je pak soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny.*“⁷⁰ Dotazník byl sestaven na základě vlastní iniciativy a prostudované literatury. Otázky a odpovědi byly stanoveny tak, aby mohl být naplněn cíl a výzkumné předpoklady bakalářské práce. Prioritou bylo, aby došlo k objektivnímu zpracování dotazníku, aby nebyl respondent nucen se zařadit do některé kategorie, aby odpovědi opravdu vypovídaly o osobnosti respondenta.

Dotazníky byly vyplňovány v Centru sociálně zdravotních služeb od listopadu do prosince 2021 a bylo potřeba dbát na zdraví klientů a nijak je neohrožovat. Dotazník obsahoval 15 uzavřených otázek, z nichž některé byly polouzavřené, kdy respondenti mohli doplnit jinou odpověď. Tři otázky měly povahu otevřené odpovědi, kde respondent odpovídal dle sebe a tři otázky, které se zaměřovaly na pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání. U dvou otázek byla možnost vybrat více odpovědí. Vyhodnocování otázek se provádělo podle tří nejčastěji zmíněných odpovědí.

2.4 CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE

Centrum sociálně zdravotních služeb vzniklo 1. ledna 1998 jako samostatná příspěvková organizace pod záštitou zastupitelstva městské části Praha – Řepy. Ředitelkou Centra sociálně zdravotních služeb je paní Mgr. Monika Čermáková. Centrum vzniklo k zajištění sociální a zdravotní péče pro obyvatele Řep či dle dohody i pro jiné osoby. „*Ve své hlavní činnosti se zaměřuje na poskytování sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb. a služeb navazujících a je registrovaným poskytovatelem zdravotních služeb, dále vykonává*

⁷⁰ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*, 2., aktualizované vydání. 1. Praha: Grada, 2016, s. 163. ISBN 978-80-247-5326-3.

*doplňkovou činnost ve smyslu zákona č. 250/2000 Sb., O rozpočtových pravidlech územních rozpočtů v platném znění.*⁷¹

Centrum sociálně zdravotních služeb poskytuje sociální služby, zdravotní služby, volnočasové aktivity pro seniory, zapůjčení kompenzačních pomůcek, přepravu imobilních osob. Do sociálních služeb patří pečovatelská služba, AT linka a AT poradna a Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež. Pečovatelská služba je terénní službou a je poskytována přímo v domácnostech osob, které nejsou zcela soběstačné z důvodu věku či zdravotního postižení. Služba se poskytuje v daném čase a je stanovena na jednu hodinu, ale klient uhradí pouze skutečný čas, který se načte pomocí terminálu. Tato služba je k dispozici každý den od 7 do 19 hodin včetně víkendů.

Mezi zdravotní služby řadíme domácí zdravotní péči, fyzioterapii a klinickou psychologii. Domácí zdravotní péči zajišťují zkušené zdravotní sestry přímo v domácnosti osoby. Jedná se o kontrolu zdravotního stavu, měření pulsu a krevního tlaku, ošetření ran, aplikace injekcí nebo přípravu a kontrolu podávání léků. Fyzioterapie v domácím prostředí klienta je složkou domácí péče. Zaměřuje se na nacvičení soběstačnosti a rozvinutí samostatnosti klienta po návratu z nemocnice. Centrum sociálně zdravotních služeb také nabízí volnočasové aktivity pro seniory.⁷²

Kluby seniorů

V Centru se pravidelně schází pět Klubů seniorů a zdravotně znevýhodněných. Náplní klubů je setkávání seniorů, ale také program, který realizuje pracovnice Centra sociálně zdravotních služeb. Nejčastěji se jedná o koncerty, výlety, přednášky nebo besedy se

⁷¹ Centrum sociálně zdravotních služeb Praha – Řepy, *Výroční zpráva 2020*, Praha: 2021

⁷² CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>

známými osobnostmi. Členové klubů se mohou účastnit sportovních soutěží jako je pétanque či bowling.⁷³

Všechny kluby se setkávají 1x týdně a každý má svůj lákavý program. Klub Klas se setkává každé pondělí a vede ho paní Karla Stýblová. Klub hojně pořádá besedy, přednášky a oblíbená posezení s hudbou. Klub Gemini vznikl na přání zdravotně znevýhodněných seniorů. Klub seniorů Řepy vede pan Josef Procházka. Tento aktivní klub má v oblibě pétanque, bowling, zdravotní cvičení, poznávací výlety. Rádi také navštěvují besedy či jiné kulturní akce. Klubu Průhon velí paní Ivana Jelínková a jejich náplní jsou výlety, přednášky, semináře, společně jezdí i na dovolené a mají v oblibě návštěvy divadelních představení. Posledním klubem je Klub seniorů Centrum, jehož vedoucí je paní Jitka Hanzlová. Rádi se účastní společenských aktivit, ale vždy jednají dle možností všech členů klubu. Navštěvují besedy, přednášky, procházky a kulturní akce.⁷⁴

Seniorům Centrum nabízí rehabilitační cvičení, zdravotní cvičení, plavání, výlety 1x až 2x za rok, PC kurzy, knihovnu, připojení na internet a masáže. Dříve Centrum nabízelo i kurzy anglického, ruského, francouzského a německého jazyka, ale v tuto chvíli jsou kurzy zrušeny, protože vlivem nepříznivé epidemiologické situace není možné najít vhodného lektora.⁷⁵

V Centru sociálně zdravotních služeb je možnost si pronajmout rehabilitační a kompenzační pomůcky, které jsou určeny pro podporu pohybu. Centrum nabízí k

⁷³ CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>

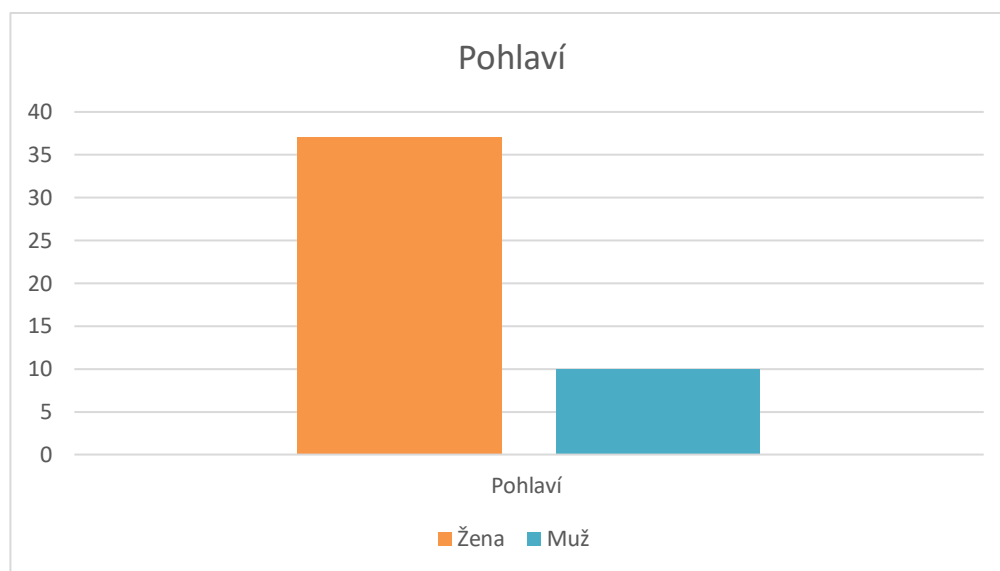
⁷⁴ CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>

⁷⁵ CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>

zapůjčení hole, chodítka, invalidní vozík, polohovací lůžko a další. Také zajistí přepravu imobilních osob.⁷⁶

2.5 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

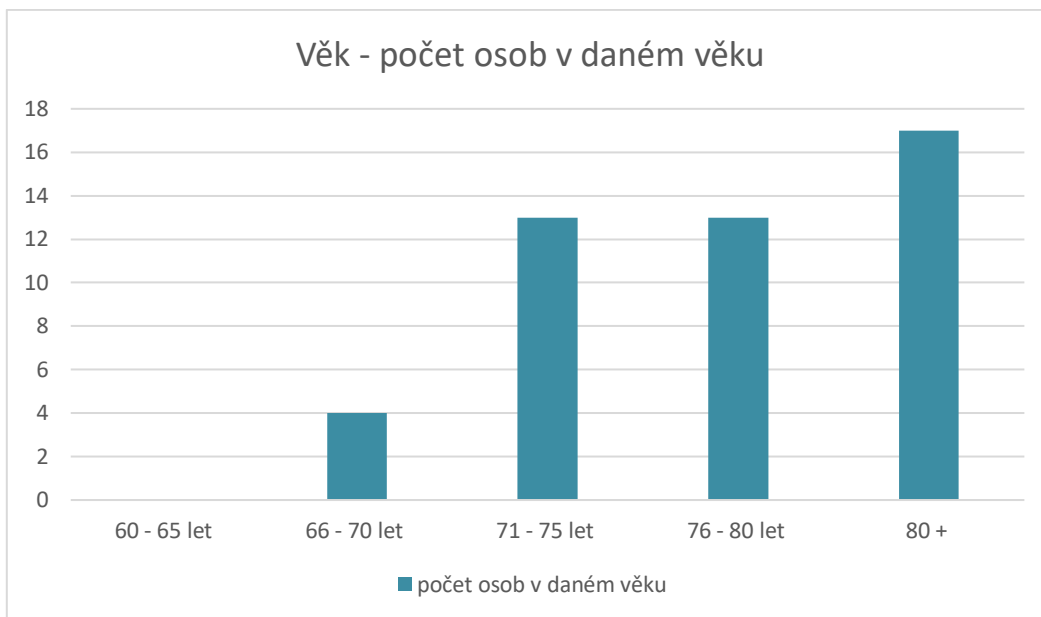
Dotazníková položka – pohlaví (výzkumný předpoklad č. 1)



Dotazník vyplnilo 37 žen a 10 mužů z celkového počtu 47 respondentů. Došlo k naplnění výzkumného předpokladu č. 1, kdy jsme předpokládali, že Centrum sociálně zdravotních služeb navštěvují spíše ženy. Tuto skutečnost jsem sama pozorovala, takže mě tato dotazníková položka nijak nepřekvapila.

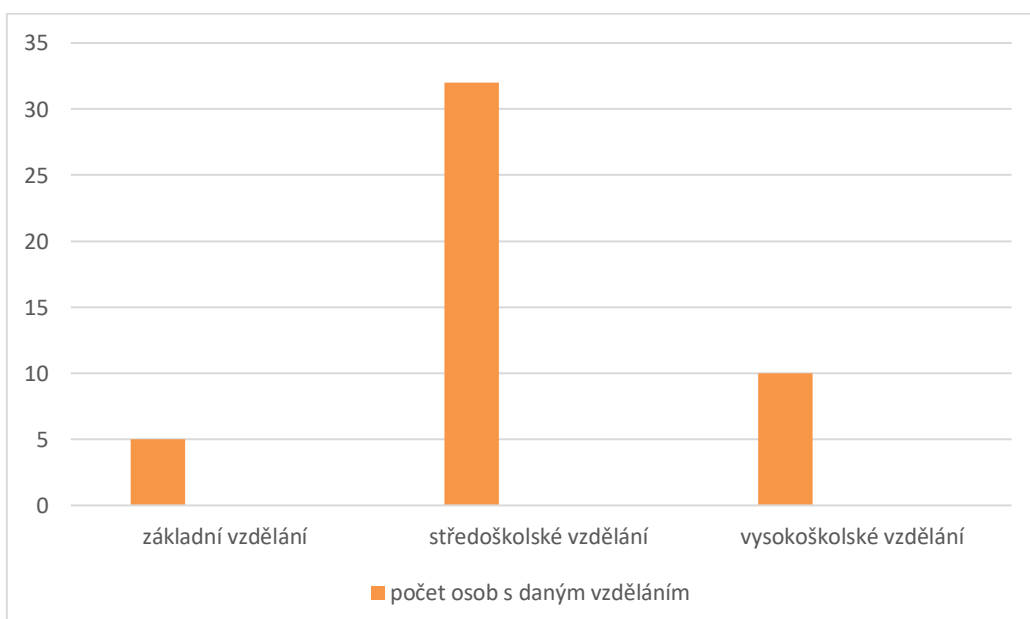
Dotazníková položka – věk (výzkumný předpoklad č. 1)

⁷⁶ CSZS [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>



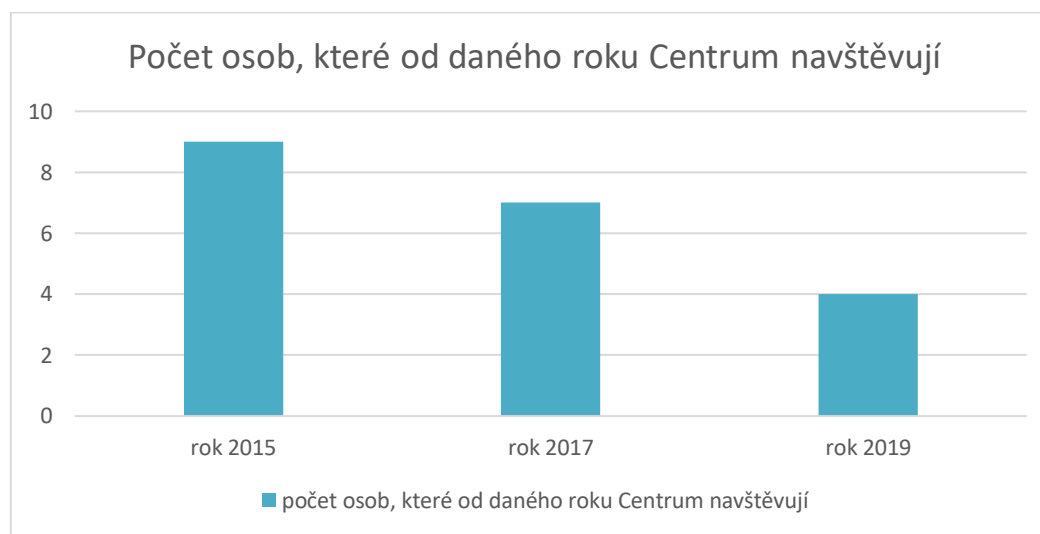
Z dotazníkového šetření vyplynulo, že Centrum sociálně zdravotních služeb navštěvuje nejvíce osob ve věku 80 + a nejméně ve věku 60–65 let. Výzkumným předpokladem bylo, že Centrum navštěvují spíše senioři ve věku 70 +, což se nám potvrdilo. Opět z vlastního pozorování vím, že Centrum navštěvuje tato věková skupina, ale je možné, že kdyby dotazník vyplnilo více respondentů, výsledek by se změnil.

Dotazníková položka – nejvyšší dosažené vzdělání



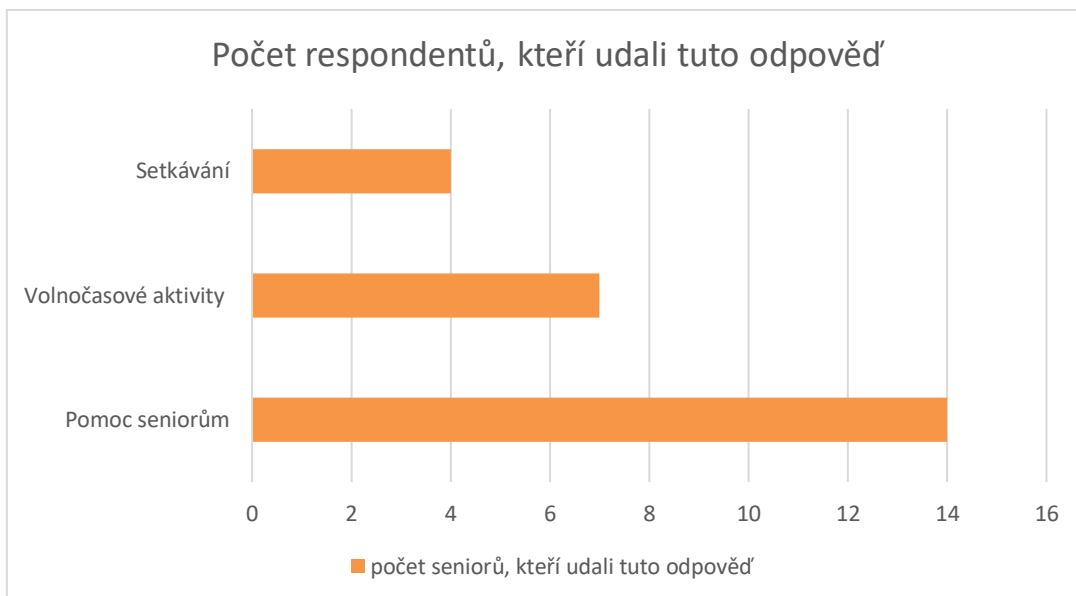
Z šetření vyplynulo, že nejvíce seniorů dosáhlo středoškolského vzdělání, a naopak nejméně seniorů má pouze základní školu. Je vidět, že Centrum navštěvují senioři, kteří se rádi vzdělávají, baví je nové podněty a mají na čem budovat své další poznatky. Podmínkou studia Univerzity třetího věku je středoškolské vzdělání s maturitou, je tedy velice pravděpodobné, že by někteří senioři mohli, v případě zájmu, U3V studovat.

Dotazníková položka č. 1 – Od kterého roku Centrum navštěvujete?



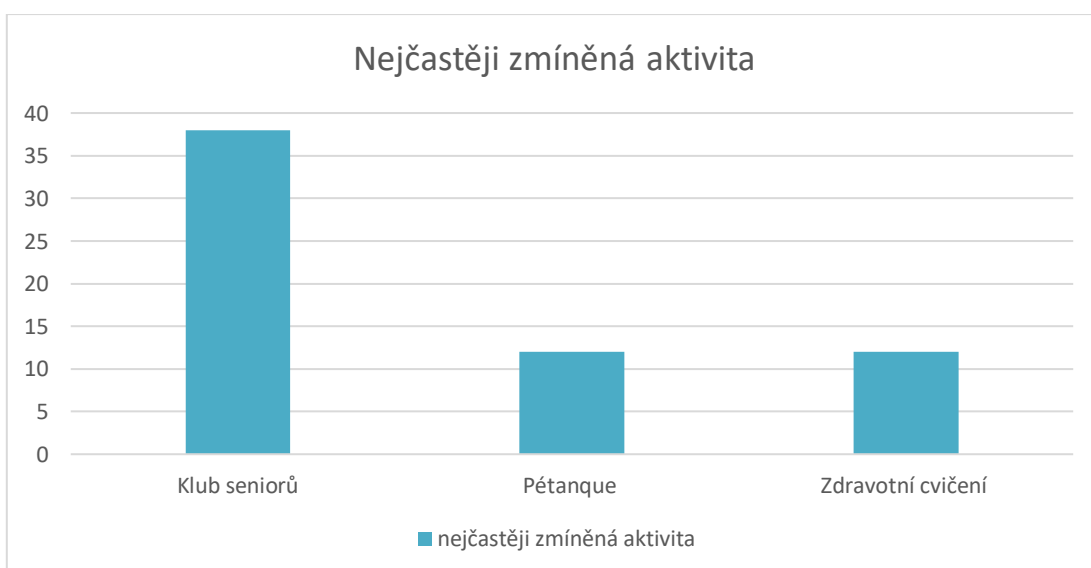
V této dotazníkové položce byly vyhodnoceny tři nejvíce se opakující odpovědi. Někteří senioři Centrum navštěvují již od jeho vzniku, ale nejvíce jich začalo chodit v roce 2015, poté 2017 a nakonec v roce 2019. Dva respondenti začali Centrum navštěvovat od roku 2021 a čtyři respondenti žádný rok neuvodli.

Dotazníková položka č. 2 – Co se Vám vybaví, když se řekne Centrum sociálně zdravotních služeb?



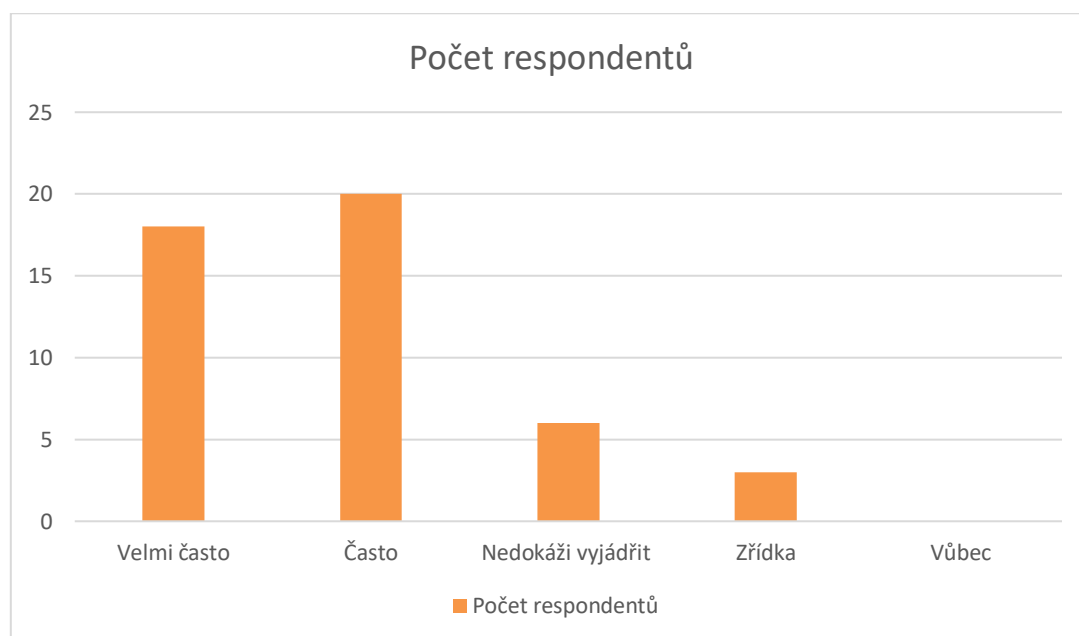
Opět byly vyhodnoceny tři nejčastější odpovědi. Nejvíce respondentů uvedlo na prvním místě pomoc seniorům, volnočasové aktivity a setkávání. Dále uváděli pojmy jako přátelé, jistota, pozitiva, Bendova ulice a další. Respondenti odpovídali tímto způsobem, protože pochopili, co je posláním Centra. Centrum vyniká tím, že pomáhá seniorům, realizuje pro ně volnočasové aktivity a vymýšlí různá setkání a besedy.

Dotazníková položka č. 3 – Jaké volnočasové aktivity v Centru navštěvujete? (vyberte jednu i více možností + výzkumný předpoklad č. 3)



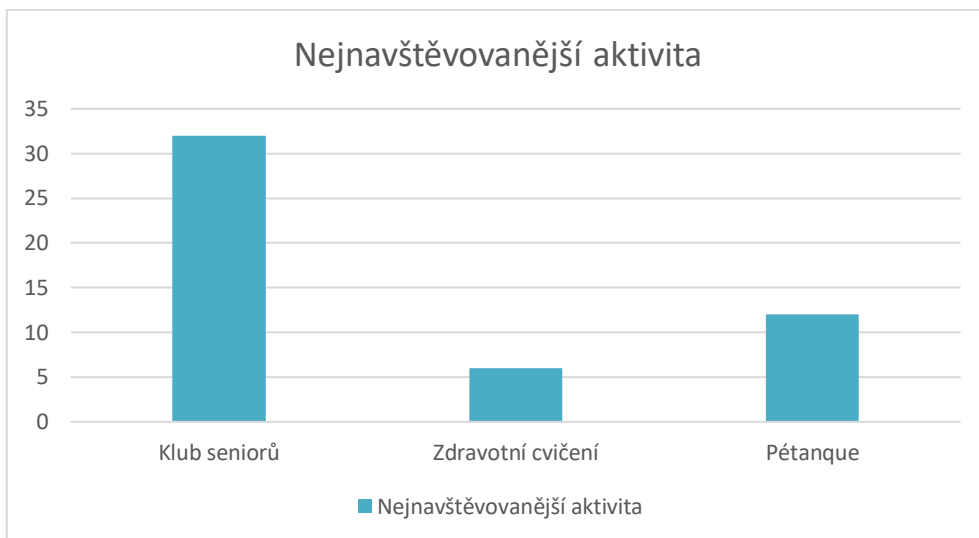
Jelikož u této otázky mohli respondenti označit jednu i více možností, tak nám jako nejnavštěvovanější aktivita vyšel Klub seniorů, poté pétanque, který zmínilo 12 respondentů a zdravotní cvičení. Mezi další zmiňované patřilo cvičení venku, plavání a výuka na počítači. Pro seniory je důležitý kolektiv, možnost se setkávat, aktivně trávit svůj volný čas, a proto tyto odpovědi. V Klubu seniorů se scházejí s přáteli, povídají si, našli si zde nové známé. Pétanque a zdravotní cvičení zase znamenají aktivní pohyb, aktivitu ve skupině.

Dotazníková položka č. 4 – Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?



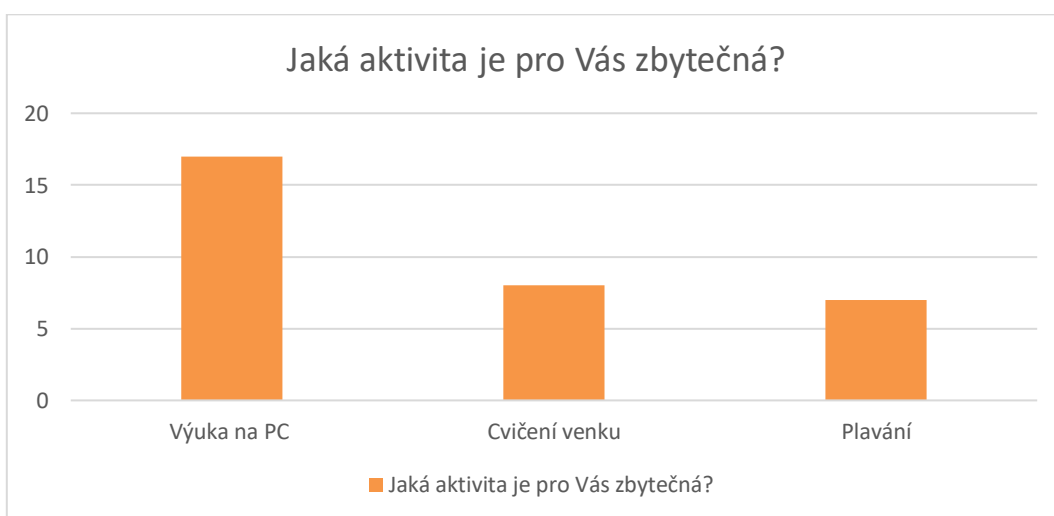
Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejvíce respondentů udalo možnost často a poté velmi často. Z vlastní zkušenosti vím, že senioři navštěvují Centrum velice často, někteří i každý den a v době celosvětové pandemie jim Centrum velmi chybělo.

Dotazníková položka č. 5 – Na jakou aktivitu docházíte nejčastěji? (vyberte pouze jednu možnost + výzkumný předpoklad č. 4)



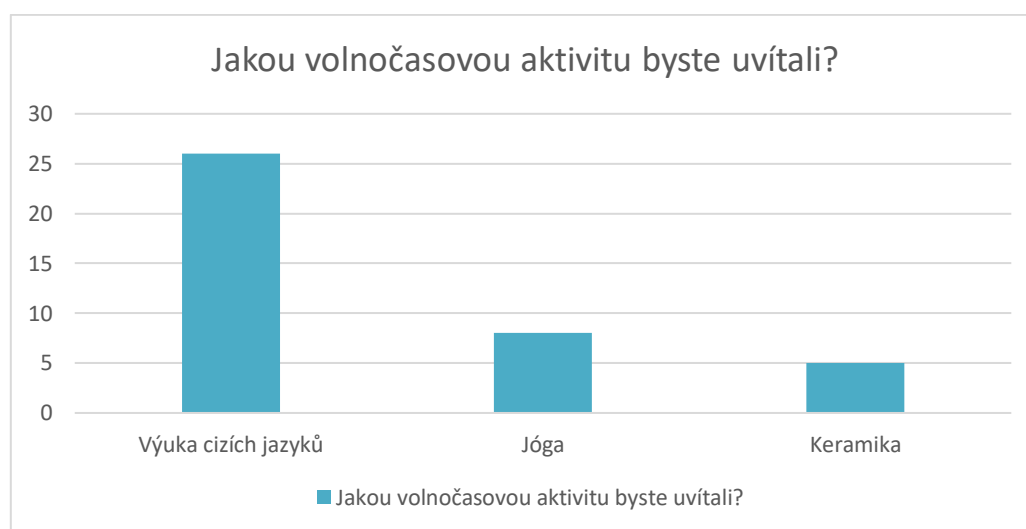
Respondenti jednoznačně za nejčastěji navštěvovanou aktivitu označili Klub seniorů, poté pétanque, a nakonec zdravotní cvičení. Opět se vyhodnocovaly pouze tři nejčastější odpovědi. Předpokládali jsme, že preferují aktivity, kde se posilují sociální vazby a tento předpoklad se potvrdil, protože respondenti označili dvě aktivity, které probíhají ve skupině. Nepřekvapuje nás, že senioři odpovídali takto. V Klubu seniorů se scházejí s přáteli, besedují, tráví svůj volný čas ve skupině. Pétanque pro ně zase znamená aktivní trávení volného času, možnost být členem skupiny a podělit se s ostatními o své sportovní úspěchy i neúspěchy.

Dotazníková položka č. 6 – Která volnočasová aktivita je pro Vás zbytečná? (vyberte pouze jednu možnost)



Dle respondentů je nejvíce zbytečnou aktivitou výuka na PC, kterou označilo 17 osob. Dále cvičení venku a plavání. Pro 7 respondentů není žádná aktivita zbytečná. Opět se vyhodnocovaly pouze tři nejčastější odpovědi. Práce na počítači není pro seniory atraktivní, pokud by ji měli navštěvovat, přáli by si, aby byli při výuce rozděleni na začátečníky a pokročilé. Většina z nich také dochází na zdravotní cvičení, proto je pro ně cvičení venku již zbytečnou aktivitou.

Dotazníková položka č. 7 – Jakou volnočasovou aktivitu byste naopak uvítali? (vyberte jednu i více možností nebo dopište)



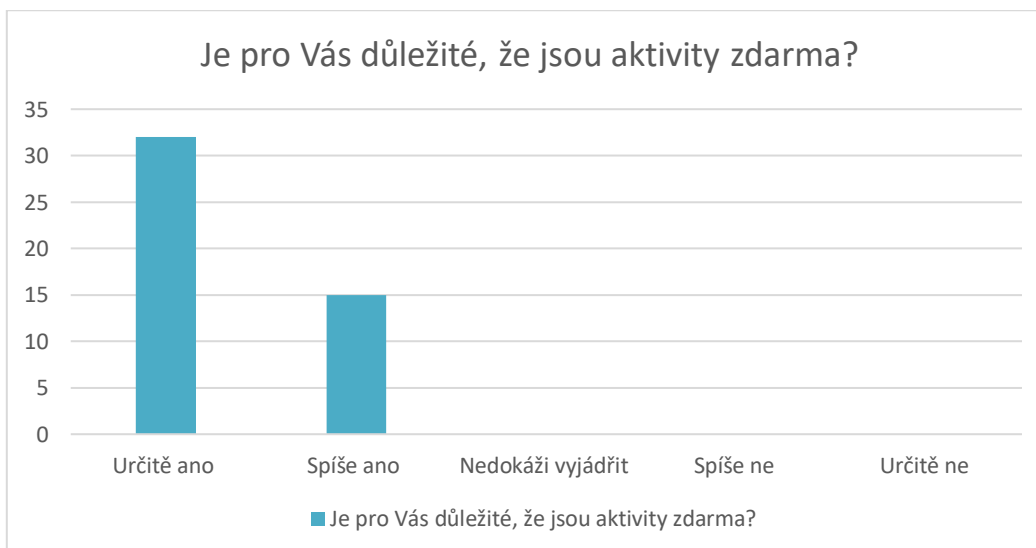
28 respondentů by uvítalo výuku cizích jazyků, poté by je zajímala jóga a keramika. Osm respondentů uvedlo, že by již nic neuvítali, jsou spokojeni s nabídkou. Opět se vyhodnocovaly tři nejčastější odpovědi. Před pandemií se v Centru vyučovaly čtyři cizí jazyky, ale nyní je velký problém oslovit kvalitního lektora. Víme, že anglický jazyk byl velice oblíbený. Dále by uvítali keramiku pro rozvoj jemné motoriky, protože nic takového Centrum ještě nenabízelo.

Dotazníková položka č. 8 – Vyhovuje Vám čas jednotlivých aktivit?



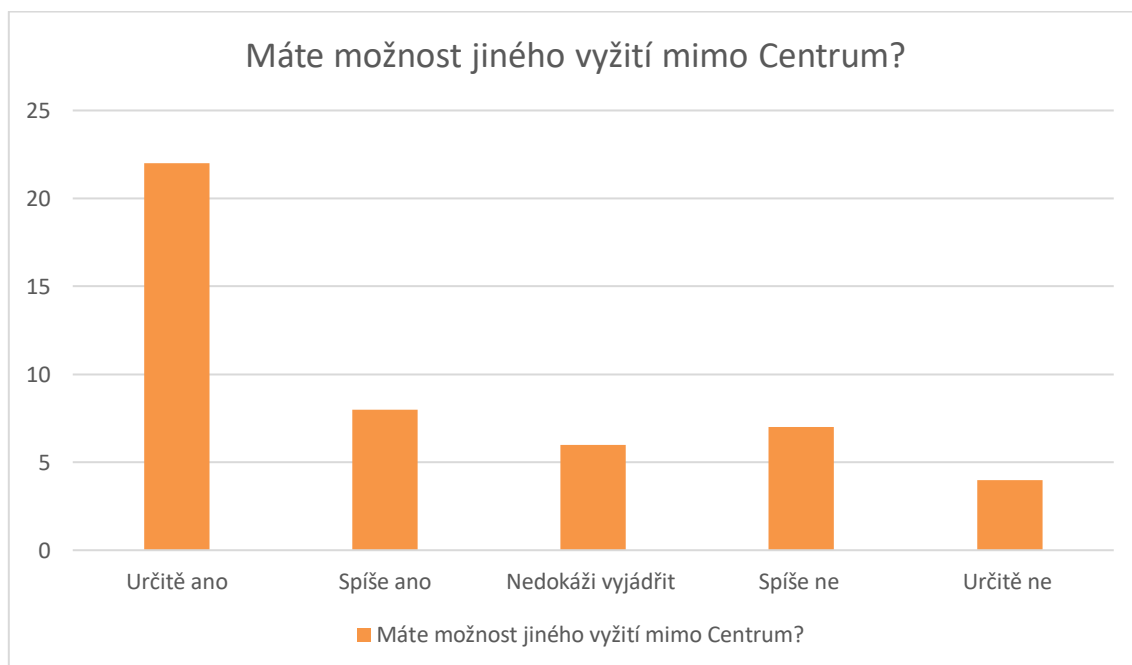
Respondenti jsou spokojeni s časem jednotlivých aktivit, pouze jeden uvedl, že mu čas spíše nevyhovuje. Čas aktivit většině vyhovuje, jelikož jsou to senioři, kteří již nedocházejí do práce a času aktivit se umějí přizpůsobit. Aktivity většinou probíhají dopoledne nebo po obědě.

Dotazníková položka č. 9 – Je pro Vás důležité, že jsou volnočasové aktivity bezplatné?



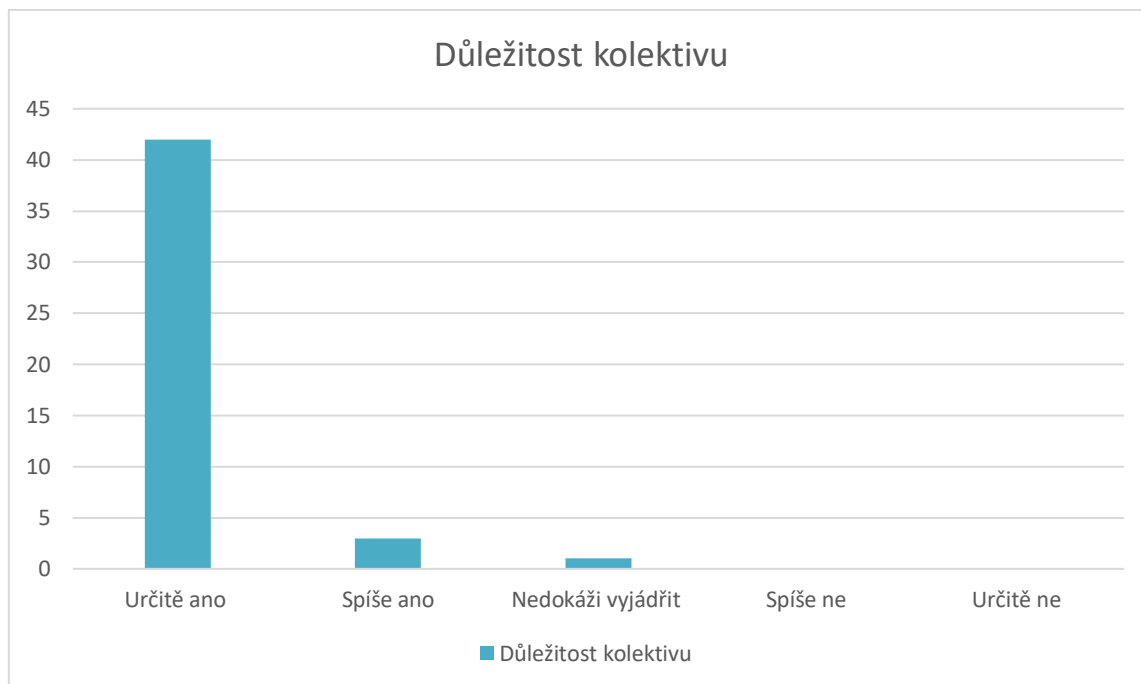
Pro respondenty je velice důležité, že jsou volnočasové aktivity bezplatné. Jsou velmi rádi a nesmírně si toho cení, že jsou aktivity zdarma a všichni zájemci tak mají větší možnosti pro seberozvoj a vzdělávání. I proto mají Centrum tak v oblibě.

Dotazníková položka č. 10 – Máte možnost jiného vyžití mimo Centrum? (výzkumný předpoklad č. 2)



Předpokládali jsme, že respondenti nevyužívají vzdělávání mimo Centrum a nemají tak jiné vyžití. Dotazníkové šetření ale ukázalo, že až 22 respondentů má možnost jiného vyžití mimo Centrum sociálně zdravotních služeb. Tyto odpovědi nás překvapily, měli jsme za to, že většina seniorů navštěvuje právě Centrum. Pro další výzkum a praxi by nás zajímalo, kam ještě docházejí, jaké aktivity či přednášky preferují.

Dotazníková položka č. 11 – Je pro Vás při realizaci volnočasových aktivit důležitý kolektiv? (výzkumný předpoklad č. 4)



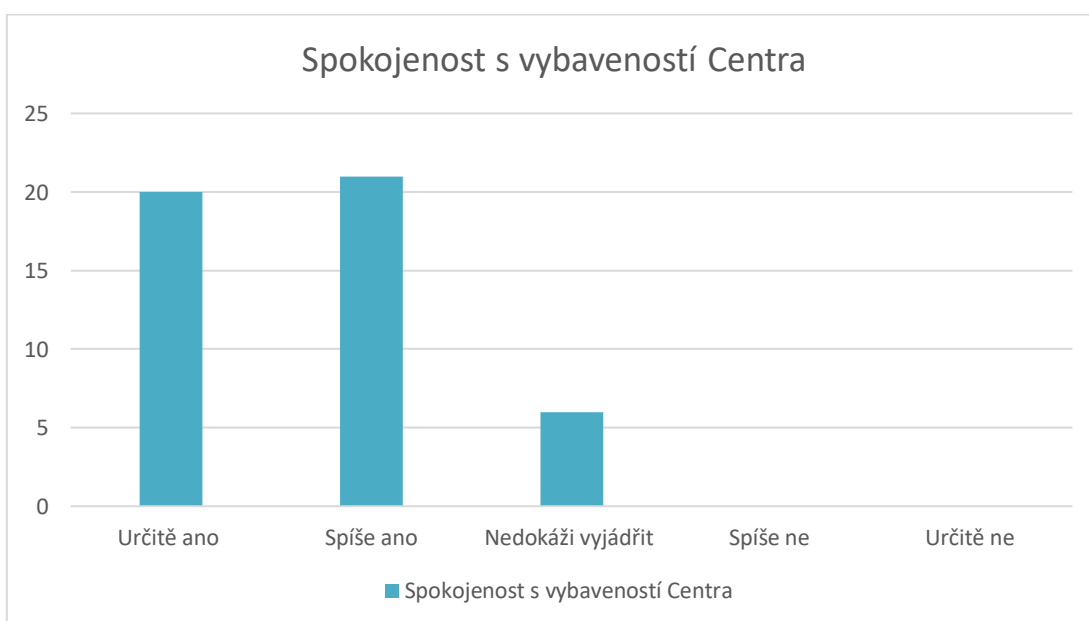
Až 42 respondentů uvedlo, že je pro ně důležitý kolektiv při realizaci aktivit. Tím se nám potvrdil výzkumný předpoklad, kdy jsme předpokládali, že preferují aktivity, kde se posilují sociální vazby. Pro seniory je nejdůležitější možnost se scházet, setkávat se s přáteli, jsou rádi v přátelském prostředí a nevyhledávají konflikty. Nemají rádi samotu, a proto vyhledávají dobrý kolektiv a přátelskou atmosféru.

Dotazníková položka č. 12 – Jste spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?



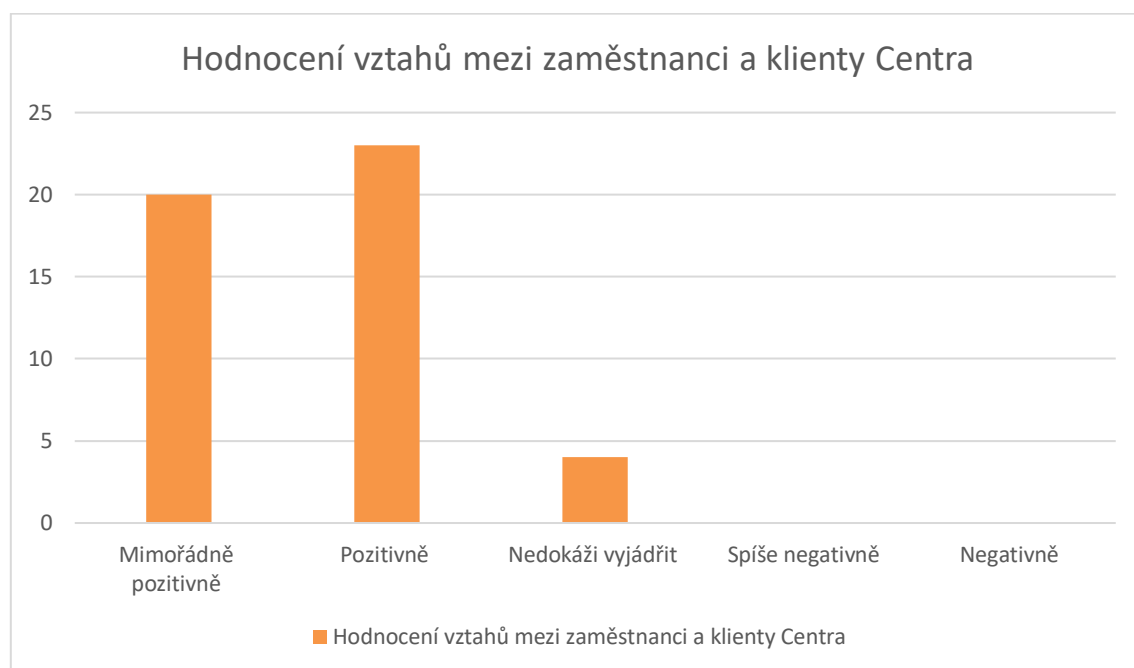
Respondenti jsou s nabídkou volnočasových aktivit spíše spokojení či zcela spokojení, jelikož jsou na tyto aktivity zvyklí, mají je rádi a baví je. Z vlastního pozorování a rozhovorů s klienty Centra vím, že jsou velmi kojení. Mezi nejoblíbenější patří Klub seniorů, pétanque a zdravotní cvičení. Také by ale ocenili keramiku, jógu a aktuálně nejvíce výuku cizích jazyků.

Dotazníková položka č. 13 – Jste spokojení s vybaveností Centra?



Respondenti jsou s vybaveností Centra spíše spokojeni, šest respondentů svoji spokojenost nedokázalo vyjádřit. Z vlastní přítomnosti v Centru mohou říct, že je pěkně a moderně vybavené. Nechybí společenská místnost, počítačová učebna, tělocvična, kuchyňka, knihovna. Prostředí je milé, útulné a působí na příchozího velmi vstřícně.

Dotazníková položka č. 14 – Jak hodnotíte vztahy mezi zaměstnanci a klienty Centra?



Respondenti hodnotí vzájemné vztahy mezi zaměstnanci a klienty Centra pozitivně a mimořádně pozitivně. Nikdo se nevyjádřil negativně, to vypovídá o tom, že v Centru panuje dobré klima. Sama jsem se přesvědčila, že vztahy v Centru jsou nadstandardně přátelské, k žádným konfliktům nedochází. Klienti jsou spokojeni jak s vybaveností, tak s vedením i s nabídkou volnočasových aktivit.

Dotazníková položka č. 15 – Jste spokojeni s přístupem lektorů volnočasových aktivit?



Respondenti jsou většinou spokojeni s přístupem lektorů, pět respondentů se nedokázalo vyjádřit a pouze jeden uvedl, že spíše není spokojen. Z atmosféry, která v Centru panuje, bych si netroufala tvrdit, že někdo není spokojen s přístupem lektorů. Senioři na aktivity docházejí rádi, baví je. Maximálně by uvítali výuku cizích jazyků. Dále byla uvedena možnost sdělit svůj názor ke vzdělávání v Centru sociálních služeb. Této možnosti využil pouze jeden respondent, který uvedl, že je Centrum potřebné.

2.6 OVĚŘENÍ VÝZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ A DISKUSE

Výzkumné předpoklady byly tři a podařilo se nám v dotazníkovém šetření ověřit dva ze tří předpokladů. U všech tří předpokladů jsme vycházeli z názoru Mgr. Moniky Čermákové, ředitelky Centra sociálně zdravotních služeb, a také z osobního pozorování, kdy jsem měla možnost se s klienty Centra seznámit, strávit s nimi čas na společném výletě i při dalších volnočasových aktivitách.

1. Předpokládáme, že Centrum sociálně zdravotních služeb navštěvují spíše ženy a senioři věku 70 + (výzkumná položka – pohlaví a věk)

Z šetření vyplynulo, že do Centra sociálně zdravotních služeb nejvíce docházejí osoby ve věku 80 + a nejméně ve věku 60–65 let. Výzkumným předpokladem bylo, že Centrum

navštěvují spíše senioři ve věku 70+, což se nám potvrdilo a také, že do Centra docházejí spíše ženy. I toto se nám potvrdilo, jelikož 37 respondentů ze 47 byly ženy.

2. Předpokládáme, že senioři nevyužívají jiné možnosti vzdělávání mimo Centrum sociálně zdravotních služeb (výzkumná položka č. 10)

Předpokládali jsme, že respondenti nevyužívají jiné možnosti vzdělávání mimo Centrum a nemají tak jiné vyžití. Dotazníkové šetření ale prokázalo, že až 22 respondentů ze 47 má možnost jiného vyžití mimo Centrum sociálně zdravotních služeb a dále uváděli, že spíše mají možnost využívat vzdělávání mimo Centrum. Tento výzkumný předpoklad se nám tedy nepotvrdil.

3. Předpokládáme, že senioři preferují aktivity, které probíhají ve skupinách, kde se posilují sociální vazby (výzkumná položka č. 3, 5, 11)

Tento výzkumný předpoklad se nám potvrdil u dotazníkové položky č. 3, 5 a 11. Pro klienty Centra sociálně zdravotních služeb je velice důležitý kolektiv a z výzkumného šetření vyplynulo, že mají rádi aktivity, kde se posilují sociální vztahy. Mezi jejich oblíbené aktivity patří setkávání v Klubech seniorů, pétanque a zdravotní cvičení, které probíhají ve skupině. Všichni respondenti uvedli, že je pro ně kolektiv velmi důležitý.

Bylo by zajímavé diskutovat o tom, zda respondenti opravdu využívají možnost vzdělávání mimo Centrum, zda a kam docházejí, čeho se účastní. Také je škoda, že se podařilo dotazník řádně vyplnit pouze 47 respondentům. Myslíme si, že by nemusel být naplněn výzkumný předpoklad č. 1 a jistě by to i více ovlivnilo výsledek výzkumného šetření.

2.7 NÁVRHY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků dotazníkového šetření se klientům Centra jevila výuka práce na počítači jako nejvíce zbytečná aktivita. Uvítali by výuku cizích jazyků, která dříve v Centru sociálně zdravotních služeb probíhala, ale z důvodu pandemie byla zrušena. Klienti měli tuto aktivitu velice rádi a její absenci nesou těžce. Také by si přáli více výletů, keramiku či jógu. Nové aktivity by Centrum oživilo, přinesly by s sebou pozornost případných dalších klientů a zájemci by mohli více rozvíjet svoje schopnosti a dovednosti. Bakalářská práce

může být přínosem pro vedení Centra, které se může zamyslet nad svým fungováním a nabídkou volnočasových aktivit pro seniory. Práce by mohla sloužit k hlubší analýze potřeb klientů, ale i pro klienty samotné, kteří by se mohli informovat a zapřemýšlet nad dalšími formami svého vzdělávání.

Věřím, že na toto téma přináším nový pohled a na zkoumanou problematiku pohlížím optikou mladého člověka. Mám dvouletou zkušenost s prací v Centru sociálně zdravotních služeb v Praze 17, kde se staráme nejen o nastupující generaci v rámci Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež, ale také vymýšlíme a připravujeme výlety, volnočasové aktivity a zajímavé besedy pro seniory. V říjnu jsem s paní Mgr. Monikou Čermákovou, ředitelkou Centra, realizovala výlet do Mníšku pod Brdy, kde jsme s klienty navštívili místní zámek, prošli jsme se v zámeckých zahradách a poté jsme se vydali ještě na prohlídku Dobříše. Výlet se konal ve dvou dnech, protože o něj byl veliký zájem. Pomáhala jsem také organizovat hudební setkání s paní Pavlínou Filipovskou v řepském kulturním středisku, kam přišlo 50 seniorů. S velkým nadšením si poslechli živou hudbu, zasoutěžili si v hudebním kvízu, měli možnost vyhrát ceny a občerstvit se. Zorganizovali jsme i vánoční setkání s paní starostkou Prahy 17 Mgr. Alenou Kopejtkovou, kdy si senioři mohli přijít popovídat, setkat se, probrat s paní starostkou své radosti a starosti. Chtěla bych se více zaměřit na zajímavé besedy, vzdělávací přednášky, výlety, protože vím, že o ně senioři mají zájem, že rádi něco zažijí a rádi se setkávají, zvláště v této době. Dále bych se chtěla zaměřit na osvětu forem vzdělávání, informovat seniory o možnostech, jak se dál vzdělávat a troufám si říct, že některé by jistě zaujala Experimentální univerzita pro vnoučata a jejich prarodiče. Své poznatky a zkušenosti, které jsem získala prací v Centru a také ve vlastní rodině, jsem uplatnila v této bakalářské práci.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo zmapovat informovanost seniorů o možnostech vzdělávání a specifikovat preference volnočasových aktivit. Cíle práce se naplnily. V dotazníkovém šetření bylo prokázáno, že jsou klienti Centra sociálně zdravotních služeb o možnostech vzdělávání dobře informováni, docházejí na nabízené aktivity, besedy, přednášky, výlety. Jsou aktivní a mají možnost vzdělávání i jiného vyžití mimo Centrum. Zajímají se o dění v Centru, jsou vděční a spokojeni.

Aktuálně by nejvíce uvítali výuku cizích jazyků, ale i keramiku a jógu. Nejnavštěvovanější aktivitou je setkávání Klubů seniorů, zdravotní cvičení a pétanque, kde se posilují sociální vztahy. Zbytečnou aktivitou je pro ně výuka práce na počítači. Seniorům spíše vyhovuje čas daných aktivit, je pro ně důležité, že jsou aktivity zdarma a preferují dobrý kolektiv. V Centru sociálně zdravotních služeb se cítí velice dobře, někteří ho navštěvují již řadu let, jsou spokojeni s vybaveností Centra a Centrum pro ně znamená nejen pomoc seniorům, ale pro některé i druhý domov.

Klienti oceňují klidný přístup lektorů, vztahy mezi klienty a zaměstnanci hodnotí pozitivně či mimořádně pozitivně. Z toho lze soudit, že v Centru panuje dobré klima a přátelská atmosféra. V souvislosti s Centrem se jim vybaví Bendova ulice, pomoc seniorům, volnočasové aktivity, setkávání, pozitiva, přátelé, jistota.

Byly naplněny dva ze tří výzkumných předpokladů, naplnily se cíle práce. Z dotazníkového šetření a z této bakalářské práce může Centrum dále čerpat, věřím, že pro ně bude alespoň malým přínosem. Na základě našich výsledků mohou zlepšit a obohatit své volnočasové aktivity. Senioři se mohou informovat o dalších možnostech vzdělávání a volit si aktivity jim vyhovující. Dotazník byl rozdán 87 respondentům, vlivem pandemie ho bohužel řádně vyplnilo pouze 47, ale jsme velice rádi, že se nám podařilo získat alespoň tato data a bakalářská práce tak mohla naplnit cíle i výzkumné předpoklady. Pro příště by bylo zajímavé do dotazníku zahrnout i informace o Univerzitách třetího věku, Virtuálních univerzitách třetího věku a dalších formách vzdělávání seniorů. Také by bylo přínosem srovnat dvě taková podobná Centra a přidat rozhovory s jednotlivými lektory. Vyhodnocení by bylo jistě velmi zajímavé.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých a slovenských zdrojů

- I. *Alzheimerova choroba*. 1. Praha: Galén, 1999, s. 13. ISBN 80-7262-025-8.
- II. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podněty pro pedagogiku*. 1. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- III. HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory – nejen v pečovatelských službách*. 1. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5216-7.
- IV. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. 1. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- V. KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- VI. KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. 1. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3843-7.
- VII. *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.
- VIII. KRYSTOŇ, Miroslav a Viera PRUSÁKOVÁ (eds.) 2015. *Andragogický rozvoj lektora*. Banská Bystrica: Právnická fakulta Univerzity Mateja Bela Belianum, 2015. ISBN 978-80-557-1058-7.
- IX. MALACH, Josef. *Systemy vzdělávání dospělých*. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, *System celoživotního vzdělávání Moravskoslezka*, 2003. ISBN 80-7042-944-5.

- X. MATĚJOVSKÁ KUBEŠOVÁ, Hana a kol. *Vybrané klinické stavy u seniorů: Úskalí diagnostiky a terapie*. 1. Praha: Mladá fronta, 2015, s. 117. ISBN 978-80-204-3394-7.
- XI. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. Brno: Copyright, 2004. ISBN 978-80-210-5029.
- XII. PAVLÍK, Oldřich, Luboš CHALOUPKA a Karel KOHOUT. *Vzdělávání dospělých : výtah z dokumentů a publikací*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1997
- XIII. PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 1. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1
- XIV. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- XV. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- XVI. TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. 1. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.
- XVII. VÁGNEROVÁ, Marie a Karolína KOLESÁROVÁ. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- XVIII. VETEŠKA, Jaroslav. *Nové paradigma v kurikulu vzdělávání dospělých*, 2009. In: *Kompetence ve vzdělávání dospělých: Pedagogické, andragogické, sociální aspekty*. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2010. ISBN 978-80-86723-98-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

- I. *ABZ.cz: slovník cizích slov - online hledání* [online]. Praha: ABZ.cz, 2005 – 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=senior&typ_hledani=prefix
- II. *Co je demence: alzheimer.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/co-je-demence/>
- III. *CSZS* [online]. Praha: Centrum sociálně zdravotních služeb, 2022 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <http://www.cszs.cz/index.html>
- IV. *Jak se alzheimerova nemoc diagnostikuje?: alzheimer.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/diagnoza/>
- V. *Prevence: alzheimer.cz* [online]. Praha: VIZUS, 2015 [cit. 2021-10-31]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/prevence/>
- VI. *Univerzita třetího věku: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy* [online]. Praha: Copyright, 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: <https://www.ff.cuni.cz/studium/dalsi-vzdelavani/univerzita-tretiho-veku/>
- VII. *Vzdělávání po celý život. Jak a proč je důležité?: - Studenta.cz* [online]. Praha: Copyright Economia, 2021 [cit. 2021-10-09]. Dostupné z: <https://www.studenta.cz/vzdelavani-po-cely-zivot-jak-a-proc-je-dulezite/r~st:article:3310/>

SEZNAM ZKRATEK

ČR	-	Česká republika
Strategie CŽU	-	Strategie celoživotního učení České republiky
U3V	-	Univerzita třetího věku
WHO	-	World Health Organization

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka č. 1	33 - 34
--------------------	---------

SEZNAM PŘÍLOH

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

Příloha A - Dotazník

Dotazník k bakalářské práci na téma

SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V CENTRU SOCIÁLNĚ ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB, PRAHA 17

Dobrý den,

studuji Univerzitu Jana Amose Komenského, obor speciální pedagogika a dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad k bakalářské práci. Otázky jsou zaměřené na volnočasové aktivity neboli zájmové kroužky, které v Centru navštěvujete.

Cílem bakalářské práce je zjistit preferenci volnočasových aktivit seniorů v Centru sociálně zdravotních služeb. Dotazník je dobrovolný a anonymní. Pro případné otázky nebo žádosti o výsledky napište prosím na email: levickova@wo.cz

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Monika Levíčková

Pohlaví: a) muž b) žena

Věk: a) 60 – 65 b) 66 – 70 c) 71 – 75 d) 76 – 80 e) 80 +

Nejvyšší dosažené vzdělání: a) základní b) středoškolské c) vysokoškolské

1. Od kterého roku Centrum navštěvujete?
2. Co se Vám vybaví, když se řekne Centrum sociálně zdravotních služeb v Řepích?
3. Jaké volnočasové aktivity v Centru navštěvujete? (vyberte jednu i více možností)
 - a) Plavání
 - b) Zdravotní cvičení
 - c) Výuka práce na počítači
 - d) Cvičení venku
 - e) Setkání Klubu seniorů
 - f) Jiné:.....
4. Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?
 - a) Velmi často
 - b) Často
 - c) Nedokáži vyjádřit
 - d) Zřídka

- e) Vůbec
5. Na jakou aktivitu docházíte nejčastěji? (vyberte pouze jednu možnost)
- a) Plavání
 - b) Zdravotní cvičení
 - c) Výuka práce na počítači
 - d) Cvičení venku
 - e) Setkání Klubu seniorů
 - f) Jiné:.....
6. Která volnočasová aktivita je pro vás zbytečná? (vyberte pouze jednu možnost)
- a) Plavání
 - b) Zdravotní cvičení
 - c) Výuka práce na počítači
 - d) Cvičení venku
 - e) Setkání Klubu seniorů
 - f) Jiné:.....
7. Jakou volnočasovou aktivitu byste naopak uvítali? (vyberte jednu i více možností nebo dopište)
- a) Výuka cizích jazyků
 - b) Keramika
 - c) Jóga
 - d) Jiné:.....
8. Vyhovuje Vám čas jednotlivých aktivit?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nedokáží vyjádřit
 - d) Spíše ne
 - e) Určitě ne
9. Je pro Vás důležité, že jsou volnočasové aktivity bezplatné?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nedokáží vyjádřit
 - d) Spíše ne
 - e) Určitě ne
10. Máte možnost jiného vyžití mimo Centrum?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nedokáží vyjádřit
 - d) Spíše ne
 - e) Určitě ne

11. Je pro Vás při realizaci volnočasových aktivit důležitý kolektiv?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Nedokáži vyjádřit
- d) Spíše ne
- e) Určitě ne

12. Jste spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Nedokáži vyjádřit
- d) Spíše ne
- e) Určitě ne

13. Jste spokojeni s vybaveností Centra?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Nedokáži vyjádřit
- d) Spíše ne
- e) Určitě ne

14. Jak hodnotíte vztahy mezi zaměstnanci a klienty Centra?

- a) Mimořádně pozitivně
- b) Pozitivně
- c) Nedokáži vyjádřit
- d) Spíše negativně
- e) Negativně

15. Jste spokojeni s přístupem lektorů volnočasových aktivit?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Nedokáži vyjádřit
- d) Spíše ne
- e) Určitě ne

Zde máte možnost sdělit další názor ke vzdělávání v Centru sociálně zdravotních služeb:

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Monika Levíčková

Obor: Speciální pedagogika (Bc. SPPG VOŠ)

Forma studia: prezenční studium

**Název práce: Specifika vzdělávání seniorů v Centru sociálně zdravotních služeb, Praha
17**

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 59

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 7

Vedoucí práce: Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, Ph.D