

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ STUDIUM**

**KOMBINOVANÉ**

**2014–2015**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kristýna Mazochová**

**Aktivní život seniorů se zaměřením na vzdělávání**

**Praha 2015**

**Vedoucí bakalářské práce: Doc. JUDr. Jan Brázda, Ph.D.**

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR

COMBINED (PART TIME) STUDIES

2014-2015

**BACHELOR THESIS**

**Kristýna Mazochová**

**The active life of seniors with focus on education**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Doc. JUDr. Jan Brázda, 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 ..... ..

Kristýna Mazochová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce Doc. JUDr. Janu Brázdovi, Ph.D., za cenné rady a čas, který mi věnoval při metodickém vedení. Dále bych chtěla poděkovat lidem, kteří mi poskytli rozhovory do praktické části mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Má bakalářská práce se zabývá seniory, jejich aktivním životem a v neposlední řadě vzděláváním seniorů. V teoretické části se zaměřuje na stáří a změny, které ve stáří nastávají a také klasifikaci stáří. V další části práce se zmiňují o možnostech aktivního života seniorů, klubech pro seniory a také faktorech, které mají vliv na aktivní život seniorů. Další část je již zaměřená na vzdělávání seniorů a na univerzity třetího věku. Součástí práce je také popis klubu seniorů v Lounech, jeho fungování a nabídky pro seniory. Rozhovory s lidmi, kteří studují univerzitu třetího věku, chtějí tuto univerzitu studovat a také s lidmi, kteří provozují klub seniorů v Lounech je nedílnou součástí této práce.

## **Klíčová slova**

Aktivní, celoživotní učení, klub seniorů, rozhovory, senior, stáří, změny

## **Annotation**

My bachelor thesis deals with seniors, their active lifestyle and education of seniors. The theoretical part is focused on the age and the changes that occur in old age and age classification. In the next part I mention the possibility of active life of seniors, seniors' club, as well as factors that affect the active life of seniors. Following chapter is focused on the education of seniors and the University of the Third Age. The bachelor thesis also includes a description of the seniors' club in Louny, its operation and offers for seniors. Very important part are interviews with people who study the University of the Third Age or would like to study and also interviews with the persons who run the seniors' club in Louny.

## **Keywords**

Active, changes, interview, lifelong education, old ages, senior, senior club

<b>1 ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2 STÁŘÍ .....</b>	<b>10</b>
2.1 ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	11
2.2 VĚDY ZABÝVAJÍCÍ SE STÁŘÍM .....	12
2.3 STÁRNUTÍ JAKO VÝZVA .....	15
2.4 KLASIFIKACE STÁŘÍ.....	15
<b>3 AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ.....</b>	<b>17</b>
3.1 RADY A ZÁSADY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ.....	17
3.2 ZÁJMOVÉ ČINNOSTI A AKTIVITY .....	18
<b>4 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....</b>	<b>21</b>
4.1 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ .....	21
4.2 MEMORANDUM O CELOŽIVOTNÍM UČENÍ .....	21
4.3 ANDRAGOGIKA .....	22
<b>5 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....</b>	<b>24</b>
5.1 FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU .....	24
5.2 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU.....	25
5.3 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU .....	26
5.3.1 ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU .....	26
<b>6 AKTIVITY A VZDĚLÁVÁNÍ PRO SENIORY V LOUNECH.....</b>	<b>28</b>
6.1 KLUB SENIORŮ LOUNY (KSL).....	28
6.1.1 ROZHOVOR S PANÍ S., KTERÁ JE ČLENKOU KLUBU SENIORŮ JIŽ OD JEHO VZNIKU .....	28
6.1.2 ROZHOVOR S PANÍ D., KTERÁ AKTIVNĚ NAVŠTĚVUJE KLUB SENIORŮ V LOUNECH .....	31
6.2 TŘETÍ VĚK LOUNY (TV) .....	33
6.2.1 ROZHOVOR S PANÍ F., KTERÁ SE NEDÁVNO ROZHODLA PRO STUDIUM TV .....	36
6.3 ÚŘAD PRÁCE (ÚP) LOUNY A PROJEKTY PRO GENERACI STARŠÍ 50 LET.....	38
6.3.1 VÝHODY A NEVÝHODY, PROČ ZAMĚSTNAT JEDINCE STARŠÍHO 50 TI LET .....	40
6.3.2 ROZHOVOR SE ZPROSTŘEDKOVATELKOU ZAMĚSTNÁNÍ NA ÚP LOUNY .....	42
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>44</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>46</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>49</b>

# 1 ÚVOD

Člověk si během života projde několika fázemi života. Každá fáze je něčím specifická a vyznačuje se určitými znaky. A když se nad tím člověk zamyslí, je pravda, že život je jedna velká křivka, začíná úplně dole na nule, vystoupá na nejvyšší bod a vrací se zpátky na nulu. Začíná dětstvím a končí stářím. Celý život je jedno velké učení. Každý den se učíme novým vědomostem, zkušenostem a poznatkům. Vzdělávání je nezbytnou součástí života každého z nás a proto ho nelze opomenout ani v pozdním věku a ve stáří. Vzdělání je velký fenomén a toho jsou důkazem i nejrůznější školy, univerzity a instituce, které vzdělání v různých oblastech nabízí. Jak již sem zmínila, vzdělání není jen součástí života mladého člověka a člověka v produktivním věku. Člověk odchází do důchodu, ztrácí kontakt s lidmi, s kterými se vídal každý den, ztrácí režim, který díky práci měl, a také psychické schopnosti těchto lidí jsou oslabeny, jedinec se již neučí tolika novým věcem, nemusí každý den využívat paměť či pozornost, aby vykonal nějakou práci, kterou po něm zaměstnavatel vyžaduje. Senioři se díky těmto změnám mohou cítit méněcenný, a proto je hodně důležité si naplánovat volný čas po odchodu do důchodu a ztrátě práce. Je velmi důležité udržet si aktivní život a vzdělávání v postproduktivním věku je skvělou volbou.

Proto jsem si jako téma zvolila, Aktivní život seniorů se zaměřením na vzdělávání. Dle mého názoru je toto téma velmi aktuální a jednou se bude týkat každého z nás. Mě samotnou zajímalo, jaké mají senioři možnosti pro trávení volného času a také možnosti vzdělávání hlavně v oblasti Loun, kde žiji přes dvacet let a myslím si, že zde také zestárnu.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první části jsem se zaměřila na stáří, změny ve stáří, klasifikaci stáří, na stáří a volný čas a v neposlední řadě na vzdělávání seniorů a univerzity třetího věku. Do druhé části bakalářské práce jsem zařadila kapitolu věnovanou Třetímu věku v Lounech, Klubu seniorů v Lounech a Úřadu práce v Lounech. Ke každé kapitole také rozhovory. Zajímalo mě, které instituce v okolí Loun fungují pro seniory, jaké činnosti nabízí Úřad práce jedincům starších padesáti let. Rozhovory byly udělány s paní, která založila Klub seniorů v Lounech, s paní, která Klub seniorů v Lounech pravidelně navštěvuje, dále také



rozhovor s paní, která studuje Třetí věk v Lounech delší dobu a která se na studium připravuje, protože se nedávno ke studiu přihlásila. V neposlední řadě je také v práci rozhovor se zprostředkovatelkou zaměstnání, která pracuje s uchazeči o zaměstnání staršími padesáti let.

Cílem mé práce je zjistit, k jakým změnám dochází ve stáří a jaké jsou možnosti aktivit pro seniory, kteří chtějí žít a i život ve stáří si užít naplno. Jaké mají tyto jedinci možnosti, jaké je potřeba dodržet zásady pro aktivní život a také jaké jsou možnosti dalšího vzdělávání v poproduktivním věku a co seniory ke vzdělávání vede a co jim vzdělávání nabízí hlavně se zaměřením na oblast Loun, města ve kterém žiji.

## 2 STÁŘÍ

*„Dobrý den, sestro stáří!*

*Ach, viděla jsem tě přicházet zdaleka*

*a nepodala jsem ti ruku...*

*Dlouho jsem tě nevlídně pozorovala...*

*Zdála ses mi škaredá, nešťastná, jako kdybys stále nosila smutek,*

*a jako bys táhla za sebou pytel bídy,*

*hořkých dnů,*

*samoty,*

*zchátralosti.*

*Ne, nechtěla jsem, aby ses ke mně přiblížila!*

*Ty však stojíš těsně vedle mě, dotýkáš se mě.*

*Musím si asi zvyknout na tvou společnost,*

*protože mě už nikdy neopustíš;*

*-Sbohem mládí! A navždycky!*

*Budeš zabírat stále víc místa v mém životě,*

*a proto s proměnou svého srdce*

*volám teď na tebe ve vsí upřímnosti: „Sestro moje...“*

*Teď, když tě vidím zblízka,*

*objevuji tvůj půvab;*

*máš zkušenosti a všechno jak má být,*

*dáváš věcem opravdový význam a milost;*

*osvobozuješ od strojenosti, zbytečnosti a pýchy*

*a vnášíš mě do pravdy.*

*Mé tělo chátrá, má duše však je lehčí, aby se mohla lépe vznést.*

*Sestro stáří, přijímám tě a mám tě ráda,*

*Protože jsem díky tobě volnější a pomalu se přibližuji k Bohu!“*

Paní G., 85 let.

## **2.1 ZMĚNY VE STÁŘÍ**

Ve stáří se setkáváme s několika změnami. Dochází ke změnám fyzickým, psychickým, ale i sociálním. U každého člověka mohou být změny individuální, ale některé můžeme pozorovat u všech jedinců stejné. Mezi fyzické změny můžeme zařadit například šedivění vlasů, ubývání vlasů, zhoršuje se zrak, dochází ke změnám na kůži, kůže je vysušená, svrašťuje se, starý člověk je rychle unavený, ochabuje svalstvo a celkově tělo starého člověka. Změny týkající se pohybové soustavy se dají určitě ovlivnit zdravým životním stylem a dostatečným pohybem.

*„Stárnutí způsobuje v lidském těle mnoho strukturálních a funkčních změn. Viditelně se mění postava, způsob a rychlost pohybu, ochabující svalstvo postupně ztrácí sílu. Snižuje se citlivost regulačních mechanismů a schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám prostředí, zmenšuje se odolnost vůči působení škodlivých bakterií, virů a také psychických stresů“ (Roslawski, 2005, str. 9)*

K psychickým změnám můžeme přiřadit zhoršení paměti, jak již vštípení do paměti, tak i vybavování z paměti. Je známo, že staří lidé si dobře vybavují věci, které se staly několik let zpátky, ale situace, které se staly v ten den nebo den předem si vybavují špatně. Dále se celkově zpomalí psychomotorické tempo jedince. Staří lidé jsou sice pomalejší, ale zato mohou být mnohem pečlivější než v mladším věku. Proto je důležité při práci se seniory mít dostatek trpělivosti. Co se psychiky týká, dalším znakem u stáří může být větší přecitlivělost a sklon k depresím. Deprese mohou být spojeny také se sociálními změnami. U starých lidí se velmi často stává, že zůstanou sami. Děti již mají své rodiny, partneři mohou zemřít a kamarádi stejného věku nebo starší také. Senior po odchodu do důchodu ztrácí pracovní návyky, kontakt s kolegy, kontakt se společností a také kontakt s přijímáním nových informací a osvojování si nových dovedností.

Senior může mít pocity samoty a méněcennosti, které mohou vést k již už zmíněné sebevraždě. Prevencí může být aktivní život, aktivity, kterým se senioři věnují, jim pomohou odpoutat se od reality, která je doprovázena samotou a méněcenností. Ať jde již o vzdělávání, o zájmové činnosti, nebo kontakt s bývalými kolegy či známými.

## **2.2 VĚDY ZABÝVAJÍCÍ SE STÁŘÍM**

### **GERONTOPEDAGOGIKA**

*„Gerontopedagogika v užším pojetí je chápána jako pedagogická věda zabývající se vzděláváním a výchovou seniorů. Jedná se o vzdělávání ve stáří a ke stáří. Představa, že vzdělávání a výchova člověka jsou omezeny na období jeho dětství a mládí, je již dávno překonána. Výchova i vzdělávání jsou dnes chápány jako celoživotní proces.*

*Gerontopedagogika v širším pojetí je chápána jako teoreticko empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb (mezi něž patří i ony vzdělávací potřeby). Lze ji však chápat také jako multioborovou disciplínu, ve které se prolínají poznatky především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie andragogiky a práva. Ukončení pracovní činnosti ztrácí jedinec svou profesní roli, která má charakter ne-role, což ho často demoralizuje a snižuje jeho vlastní hodnotu, to se projevuje v celkovém fyzickém i duševním stavu jedince. Výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Mohou také zlepšit orientaci v nových životních situacích a schopnost se samostatně rozhodovat.“ (Mühlrpachr, 2004, str. 11-12)*

### **GERONTOLOGIE**

*„Gerontologie není samostatná vědní disciplína, nýbrž multidisciplinární souhrn poznatků o stáří a stárnutí. Gerontologie se člení do třech hlavních proudů:*

*gerontologie experimentální (biologická) – zabývá se otázkami, proč a jak živé organizmy stárnou.*

*gerontologie sociální – zabývá se vzájemným vztahem starého člověka a společnosti, co staří lidé od společnosti potřebují, i tím, jak stárnutí populace ovlivňuje společnost a její rozvoj*

*gerontologie klinická - (geriatrie v širším slova smyslu) zabývá se zvláštnostmi zdravotního stavu a chorob ve stáří, specifickými aspekty jejich výskytu, klinického obrazu, průběhu, vyšetřování, léčení i sociálních souvislostí. (Mühlpachr, 2004, str. 10-11)*

## **GERIATRIE**

*„Geriatrie (klinická gerontologie) je medicínou stáří, lékařským oborem, který se zabývá diagnostikou a managementem onemocnění ve stáří, ale také širšími souvislostmi z pohledu veřejného zdravotnictví.*

*Geriatrie je samostatný lékařský obor poskytující specializovanou zdravotní péči nemocným vyššího věku. Podle koncepce oboru geriatrie z roku 20013 je vymezení oboru geriatrie následující:*

*1. Geriatrie je samostatný lékařský obor interdisciplinárního charakteru, který plní nejen specifické úkoly léčebně preventivní, ale také integrační a metodické při vytváření uceleného systému zdravotních a zdravotně sociálních služeb pro seniory. Tato role je umožněna zvláště propojením geriatrie jako klinické gerontologie s gerontologií experimentální a sociální.*

*2. Cílem geriatrie je optimalizace zdravotního a funkčního stavu seniorů, zvláště snižování chronické disability, komprese nemocnosti v pokročilém stáří, zlepšování prognózy akutních dekompenzací zdravotního stavu, odvracení ztráty soběstačnosti a vytváření podmínek pro zachování účinnosti a účelnosti kauzálních léčebných metod do nejvyššího věku. Geriatrie cílevědomě rozvíjí koncept úspěšného stárnutí, prohlubuje poznání o zvláštnostech patogeneze a manifestace chorob ve stáří, rozpracovává hodnocení funkčního stavu starého člověka, jeho sociální homeostázy a interakce s prostředím, rozvíjí specifický geriatrický režim podporující adaptaci, autosanaci, rekonvalescenci a bránící specifickým komplikacím včetně iatrogenních u křehkých*

geriatrických pacientů. Zvláštní pozornost je věnována rozvoji a kvalitě následné a dlouhodobé péče včetně rehabilitačního ošetřovatelství.

3. Předmětem zájmu geriatrické péče je stárnoucí a starý člověk ve zdraví a především v nemoci. V širším pojetí pak ti nemocní, kteří povahou svého onemocnění či funkčním stavem profitují z geriatrického režimu a stylu práce, který respektuje specifčnost jejich potřeb a limitací, jakož i nezbytnost modifikace vyšetřovacích a léčebných metod.

4. Geriatrické péče aktivně usiluje o týmovou spolupráci včetně vytváření stálých geriatrických týmů s odborníky (především vysokoškolsky vzdělanými) v ošetřovatelství, fyzioterapii, ergoterapii, sociální práci, eventuálně dalších souvisejících nelékařských oborech. Úzce spolupracuje i s ostatními lékařskými obory (především s neurologií, psychiatrií, rehabilitací a praktickým lékařstvím) a integruje jejich poznatky o starém a nemocném člověku. Ve svém interdisciplinárním pojetí však geriatrické péče v péči o starého člověka nenahrazuje činnost ostatních klinických oborů a vychází ze zásady, že každý lékařský obor má své staré nemocné (tzv. oborová geriatrické péče), o něž pečuje svými specifickými prostředky.

5. Geriatrické péče se ujímá především těch starších nemocných, u nichž dominuje nespécifická symptomatologie nad oborovou, u nichž závažná multimorbidita problematizuje oborové kompetence, či kteří jsou závažně ohroženi komplikacemi odvrátitelnými specifickým geriatrickým režimem. 6. Geriatrické péče rozpracovává do podmínek české společnosti a jejího zdravotnického systému mezinárodní zkušenosti a doporučení týkající se zdravotní a zdravotně sociální péče o seniory, především jejich integrace, participace, nediskriminovanosti a modifikace služeb. Zabývá se rovněž otázkami kvality péče se zvláštním důrazem na zařízení péče dlouhodobé. Primární prevence v rámci konceptu úspěšného stárnutí se stejně jako geriatrické poradenství obrací převážně na osoby středního a mladšího věku. (Holmerová a kol., 2007, str. 12-13)

## **2.3 STÁRNUTÍ JAKO VÝZVA**

Dle Havrdové (2011) proces stárnutí přináší společnosti mnoho otázek k diskusi a také k zamyšlení se nad aspekty stárnutí. Moderní společnost přináší mnoho úspěchů a jedním z nich můžeme označit dožívání se vyššího věku a dožívání se tohoto věku ve zdraví. Vzhledem k tomu je potřeba přizpůsobit společnost a hlavně i pracovní odvětví lidem staršího věku. Alternativním způsobem je koncepce tzv. „aktivního stárnutí“ - vychází z využívání aktivního potenciálu seniorů na trhu práce a ve společenských aktivitách. Je potřeba řešit problémy s kterými se lid po padesátce setkávají třeba na trhu práce a při snaze najít práci. Starší lidé by se neměli považovat jako lidé, o které se musíme starat, mělo by se k nim přistupovat jako k aktivním lidem, kteří nám mladším mohou přinášet moudrost, vyrovnanost a zkušenost a mohou nám nabídnout oporu a porozumění. Vzhledem k tomu je potřeba ve společnosti, na trhu práce a i ve zdravotnictví vytvářet podpůrné podmínky.

Dle mého názoru, je pravda, že stáří by se mělo jít naproti a starší generaci podporovat a utvářet jim v naší společnosti vhodné podmínky a hlavně pro starší generace nechat ve společnosti místo. Jsou senioři, kteří o toto místo nestojí, raději se zavřou doma, ale také je spousta těch, kteří o to místo stojí a zajištění dobrých podmínek jim stárnutí a celkově stáří velice usnadní a dokonce i zpříjemní. Součástí života ve stáří je volný čas, uplatnění na trhu práce, ale také další vzdělávání a osvojování si nových vědomostí seniorů.

## **2.4 KLASIFIKACE STÁŘÍ**

Stáří je označením jedné z posledních částí života a vývoje člověka. Jedná se o projev změn, které probíhají s různou intenzitou a u každého individuálně. (Kalvach a kol., 2004)

Pan Švancara (1983) považoval za stáří pouze jednu etapu života a to začínající v 65 letech, a věk starší 80 let už je jím označován jako vysoký věk.

Dle Příhody (1974) je považováno stáří (sénium) za období od 60 let. Je rozděleno do tří částí následovně:

- časně stáří (senescence) 60-74 let
- vlastní stáří (kmetství) 75-89 let
- dlouhověkost (patriarchium) 90 let a více

Paní Neugartenová (1966) rozdělení stáří na tři etapy:

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

Sociální stáří je dáno změnou ve společnosti, postavením ve společnosti, životním způsobem i ekonomickým zaměřením. Sociální stáří je spojeno se sociální periodizací, která se pojí se čtyřmi obdobími, respektive se čtyřmi věky.

„První věk“ = předproduktivní období – jedná se o období dětství a mládí, jedinec získává a osvojuje si nové dovednosti a znalosti, vzdělává se, také je spojen s růstem a vývojem.

„Druhý věk“ = produktivní období – jedná se o období dospělosti, kdy jsou jedinci na vrcholu produktivity, jak biologické (zakládání rodiny), tak i ekonomické a sociální.

„Třetí věk“ = postproduktivní období – jedná se o období stáří, kdy dochází k poklesu zdatnosti, ale může být také spojeno s osobnostním růstem a s celoživotním vzděláním, které se týká i stáří.

„Čtvrtý věk“ = období závislosti – jedinci v tomto období jsou závislí na druhých a to může bránit v rozvoji představy, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku. (Mühlpachr, 2004)



## **3 AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ**

### **3.1 RADY A ZÁSADY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT SENIORŮ**

Udržení kontaktů a vztahů z pracovního života – vhodné jsou návštěvy bývalých kolegů z práce, kteří nám předají informace, jak z oboru, tak také novinky z práce.

Před odchodem do důchodu si vhodně strukturovat volný čas – získat přehled o aktivitách a institucích, které aktivity pro seniory v okolí nabízejí. Může se jednat o kluby seniorů, zájmová sdružení, sportovní aktivity nebo kultura.

Tyto informace, potřebné pro aktivní život seniorů je možné získat například z novin a dalších tiskovin. Některé informační noviny může vydávat i město, či místní instituce, jako je například knihovna.

Pokud se v místě bydliště nenachází vhodná instituce, je možnost si založit svůj vlastní spolek, který se bude zabývat zájmy, které klienta baví. Pomoc se založením může buď rodina, vnoučata či místní městský či obecní úřad.

Určitě je dobré mít celospolečenský přehled, proto je dobré číst noviny, či sledovat zpravodajství v televizi nebo na internetu. Senior tak bude mít přehled o novinkách, o dění ve světě, o tématech, které jsou právě aktuální. Mít přehled o aktuálních tématech může přispět také ke kvalitnějšímu vztahu s vnoučaty či rodinou, snáze se hledají témata k diskusi.

Pokud má senior nějaký nápad nebo připomínku k fungování organizace, je dobré svůj názor projevit. Určitě zpětnou vazbu ocení i druhá strana. Je důležité účastnit se na utváření společnosti kolem nás.

Další důležitá věc je, navštěvování kultury a chodit do společnosti. Do divadla, do kina, na večere či do knihovny nebo muzea. V rámci těchto akcí se můžete setkat se známými či se seznámit s novými přáteli.

Nebát se cestování! Cestování není věkově omezená činnost. Změna prostředí určitě přinese spoustu pozitivní energie a chuť do života, nové přátele a poznání nových a zajímavých míst. Některé zájezdy jsou určeny přímo pro seniory.

V neposlední řadě je také důležité a stáří otevřené vzdělávání. Přihlásit se na Univerzitu třetího věku či na Akademii seniorů v okolí je dobrá volba. Studium rozšiřuje vědomosti a znalosti seniorů. (Evropský sociální fond, RESPEKT institut, 2011)

### **3.2 ZÁJMOVÉ ČINNOSTI A AKTIVITY**

Aktivity lze z různých hledisek dělit na aktivity individuální a skupinové. Každý druh aktivit má své výhody i nevýhody. U individuálních aktivit lze jako výhodu považovat to, že můžeme na seniora působit cíleně. Někteří senioři nechtějí skupinové akce, takže individuální jsou pro ně správnou volbou. Je potřeba si dávat pozor na zdůrazňování aktivit, které člověk zvládá či nezvládá, u negativního hodnocení může dojít k rozmrzelosti seniora. U skupinových aktivit můžeme mezi výhody zařadit komunikaci a utváření sociálních vazeb mezi účastníky aktivit. Při práci se skupinou je možné zařadit i obtížnější aktivity, každý ze seniorů umí něco a společně mohou působit velmi schopně. Nevýhodou může být problém s lidmi, kteří jsou spíše introvertní, je potřeba aby vedoucí skupiny dal prostor k vyjádření všech zúčastněných. Ideálním řešením může být zlatý střed. Což jsou skupiny zhruba do pěti členů.

Aktivity lze také rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní může být například cvičení, či trénink paměti. Z opačného hlediska pasivní může být relaxace, poslech hudby, či mluvené slovo. Aktivity by měly být vzájemné rovnováže. Další možností dělení aktivit je na pracovní, kterých již ve stáří není toliko, dále sebeobslužné, které ne každý senior dobře zvládá a také na zájmové, které je potřeba vykonávat po celý náš život. (Hátlová a Jindrová, 2013)

Pro udržení dobrého zdravotního stavu jedince a ke snížení rizika úmrtí ve starším věku je důležité se zapojovat do aktivit, které jsou smysluplné a hlavně produktivní. Jedinec by se na nich měl podílet se svojí rodinou a přáteli nebo také jako člen určité organizace. (Rowe, Kahn, 1998)

Veškeré společenské aktivity, jakými může být například rekreace, skupinové aktivity, zahrádkaření, sport, vaření či nakupování také napomáhají k tomu, aby se jedinec dožil vyššího věku. (Glass, 1999)

„PĚT PÉ OPTIMÁLNÍ ADAPTACE“ – jedná se o základní znaky a klíčová slova, kterými by se měl senior řídit pro optimální adaptaci na stáří dle Švancary (2004)

**PERSPEKTIVA** – Jde o budoucnost s perspektivou, je dobré mít hodně očekávání, plánů, víru a cíle.

**PRUŽNOST** – Je dobré být otevřený novým zkušenostem a možnostem, učit se ze svých vlastních zkušeností. K udržení pružnosti napomáhá studium, sport, cestování a udržování společenských vztahů.

**PROZÍRAVOST** – Být prozíravý se vyplatí při organizaci života, při předvídání průběhu určitých situací. Prozíravost je spojena a moudrostí a inteligencí. Prozíravý senior dokáže využít minimálního úsilí k maximálnímu výkonu.

**POROZUMĚNÍ, POCHOPENÍ PRO DRUHÉ** – Empatie a schopnost vcítit se do situace a pocitů jiných jedinců je jedním z klíčů k udržení dobrých sociálních a rodinných vazeb.

**POTĚŠENÍ** – V neposlední řadě je k zajištění optimální adaptace na stáří důležité udržet si pozitivní pocity a zdroje radosti. Zdrojů, které vyvolávají u seniora radost je nepřeberné množství, stačí jen zapojit tvořivost.

Dle Vostrovské (1998) je potřeba u seniorů podporovat následující aktivity:

**VZDĚLÁVÁNÍ** – Senioři by měli být vzděláváni zábavnou a zajímavou formou. Existuje několik způsobů vzdělávání seniorů, například účast na besedách, přednáškách, četba či studium univerzit třetího věku.

**POHYBOVÉ AKTIVITY** – Pohyb je důležitý ve všech životních obdobích, takže i u seniorů. Senioři by měli provozovat pohyb, který je v jejich silách.

**ZÁJMOVÉ AKTIVITY** – Senioři mohou pokračovat v zájmových aktivitách, s kterými začali již v předcházejících letech, ale také mohou vyzkoušet zcela nové. Mezi zájmové aktivity mohou patřit ruční práce, vaření, práce na zahradě, sport, docházení do klubu seniorů.

**POZNÁVACÍ PROGRAMY** – V každém věku má člověk touhu poznávat nové věci, taktéž i ve stáří. Je potřeba tuto touhu uspokojit, například účastí na poznávacích zájezdech, výletech, či pouze návštěvou muzea.

**KULTURNÍ PROGRAMY** – Účast na kulturních akcích dodá seniorovi pocit, že je součástí dění, součástí společnosti kolem sebe. Návštěva kina, divadla či koncertu je jednou z možností kulturního vyžití.

**KOMUNIKACE** – Pro seniory je důležitá dostatečná komunikace s okolím a s lidmi, s kterými je ve styku. Pokud je komunikace nedostatečná, může dojít k pocitu méněcennosti či k sociální izolaci. Je také dobré povídat si se starými známými a obnovovat vzpomínky.

Důležité je samozřejmě dát přednost individuálním potřebám daného klienta.

## 4 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

„Dokud žiješ, uč se! Nečekej, že moudrost s sebou přinese stáří.“ (Solon)

### 4.1 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ

Celoživotní učení považováno za jeden z významných nástrojů, které by měli vést k dosažení hlavních cílů Evropské unie. Mezi základní cíle můžeme zařadit vytvoření sjednocené Evropy s vysokou a také udržitelnou životní úrovní, vysokou zaměstnaností, dále vytvoření společnosti aktivních občanů, kteří se mohou individuálně realizovat. Tzv. Lisabonský proces, v jehož rámci se od roku 2000 vytváří hlavní směr politiky v Evropské unii, je tím současným proudem snah o realizaci již zmíněných cílů. V rámci specificky zaměřených aktivit dostávají snahy o celoživotní učení konkrétnější tvar. Tyto aktivity zajišťují proměny těch či jiných sektorů vzdělávání. Ve spojení s celoživotním učením můžeme mluvit také o tzv. Kodaňském procesu a také o tzv. Boloňském procesu. Kodaňský proces je zaměřen na odborné vzdělávání a přípravu a Boloňský proces je zaměřen na rozvoj v oblasti terciárního vzdělávání. Na evropské politické scéně se o celoživotním učením pojednává výrazněji až poloviny 90. let. Rok 1996 byl vyhlášen Evropskou komisí rokem celoživotního učení. Cílem bylo zvýšit povědomí veřejnosti o vzdělávání a také o potřebě adaptovat systémy vzdělávání tak, aby byly schopny se vyrovnat s tím, co přinese 21. století. (Rabušicová a Rabušic, 2008)

### 4.2 MEMORANDUM O CELOŽIVOTNÍM UČENÍ

V roce 2000 bylo Evropskou komisí vydáno „Memorandum o celoživotním učení“ a následně v roce 2001 dokument „Učiňme realitou Evropu celoživotního učení.“ Memorandum formuje šest základních myšlenek k rozvoji celoživotního učení:

- *„nové základní dovednosti pro všechny (cílem je zaručit všeobecný a neustálý přístup k učení pro získávání a obnovování dovedností potřebných pro trvalou účast ve společnosti znalostí)*

- *více investic do lidských zdrojů (cílem je znatelně zvýšit míru investování do lidských zdrojů a vyjádřit tak prioritu nejvýznamnějšího bohatství Evropy – jejich lidí)*
- *inovace vyučování a učení (cílem je vyvinout účinné metody vyučování a učení pro celoživotní učení a pro učení v celé šíři života)*
- *oceňování učení (cílem je významně zlepšit způsoby pojmání a hodnocení účasti na učení a jeho výsledků, zejména u neformálního a informálního učení)*
- *přehodnocení poradenství (cílem je zajistit, aby se každý mohl snadno dostat ke kvalitním informacím a radám týkajícím se vzdělávacích možností, a to v průběhu celého svého života a v celé Evropě)*
- *přiblížení učení k domovu (cílem je poskytovat příležitosti k celoživotnímu učení co nejbliže k učícím se osobám, v jejich obcích, a využívat přitom metod založených na informačních a komunikačních technologiích)“ (Rabušicová a Rabušic, 2008)*

### **4.3 ANDRAGOGIKA**

*„Termín andragogika byl vytvořen po vzoru termínu pedagogika (pais, paid – os = chlapec) obdobným pojmovým rozšířením pojmu anér, andr – os = muž na dospělý člověk + agogé = vedení, výchova ( z agó, agein = vésti, řídit).“ (Mühlpachr, 2004, str. 127)*

Pojem andragogika poprvé použil již v roce 1833 německý učitel Alexander Knapp. Po sto letech termín obnovil Rosenstock v roce 1924, který chápe andragogiku jako všechny školské formy vzdělávání dospělých. Jde pravděpodobně o první snahu oddělit výchovu dospělých a výchovu mládeže. Vznik andragogiky je obrazem etapy vědecké a terminologické revoluce druhé poloviny 20. století, především rozvoje vzdělávání dospělých a celoživotního vzdělávání a učení, ale také s narůstáním krizí s postavením člověka ve společnosti. Slovník vzdělávání dospělých definuje andragogiku jako vědu, která se zabývá vzděláváním dospělých, respektuje specifikaci dospělých jedinců a také se zabývá personalizací a socializací této populace. Zabývá se zvláštnostmi působení pedagogických zákonitostí na dospělou populaci, dále definuje osobnost dospělého v procesu vzdělávacím a výchovném. Také definuje vůbec systém vzdělávání

a výchovy dospělých jedinců, ale také zvláštnosti ve vztahu k jiným vědám a disciplínám.

Andragogiku lze operacionalisticky rozdělit na několik oblastí:

Vzdělávání (andragogika v užším slova smyslu) můžeme jej rozdělit na vzdělávání školní, podnikové či resortní a mimoškolní.

Edukace ve smyslu politická výchova, propaganda, tělesná výchova, prevence sociálních patologií.

Péče (kulturně výchovná péče, knihovnictví, personalistika, rekreace či volný čas a seberealizace)

Funkcionální působení (masové komunikační prostředky, výchovná organizace různých vzdělávacích institucí) (Mühlpachr, 2004)

## 5 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

J. A. Komenský se vzděláváním seniorů zabýval ve škole stáří. Škola stáří se podobně jako škola mužnosti dělí do tří: třídy těch, kteří vstupují na práh stáří a ohlížejí se po svých úkolech (minulých a budoucích), dále třídy těch, kteří vstoupili do zralého kmetství a spěchají dokončit, cokoli zbývá, a konečně třídy sešlých, kteří už jenom vyhlížejí smrt. Ve škole stáří Komenský zdůrazňuje ještě více než ve škole mužnosti ctnost moudrosti a uvážlivosti v práci. Od starého člověka ne neočekává, že by skončil se všemi aktivitami, ba naopak, očekává se, že tyto úkoly dokončí. Má také možnost pustit se do nového úkolu, i vykonat něco pozoruhodného. Všechny činnosti a aktivity by měly být spojeny s určitým cílem, a nepozbývat smyslu, i když se člověk blíží konci života. Na toto upozorňují i odborníci, že ne každá činnost je ve stáří prospěšná, prospěšná je pouze ta, která má smysl. Komenský starším lidem doporučuje věnovat se aktivitám, které jsou pozitivní, například vést a povzbuzovat mladé lidi k dobrému. (Sborník příspěvků 1. ročníku Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe, Sedlář Petr, 2012)

### 5.1 FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU

Livečka (1982) uvádí čtyři funkce vzdělávání v postproduktivním věku. Uvádí funkce preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací.

Preventivní funkce se skládá z různých opatření, které by měly pozitivně ovlivnit proces stárnutí a také stáří. Avšak musí být prováděn v určitém předstihu.

Anticipační funkce pomáhá k pozitivní připravenosti, například při odchodu do důchodu, na změnu stylu života při tomto období.

Rehabilitační funkce je zaměřena na znovuobnovování a udržování fyzických sil a příprava jedinců na další existenci.



Posilovací funkce je považována za tu nejvýznamnější. Ta vede k rozvoji zájmů, schopností a potřeb jedinců v poproduktivním věku, také podporuje aktivity těchto jedinců.

## **5.2 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU**

Seniory můžeme považovat za sociální skupiny, která se vyznačuje dvěma znaky, jedním z nich je diferencovanost a tím druhým je homogenizace. Homogenizace to je z důvodu, že členové si jsou podobný tým, že všichni jsou vyčleněny z pracovního procesu. Diferencovanost se v této skupině vyznačuje tím, že členové jsou rozdílní, hlavně ve směru, jaké mají dosažené vzdělání, jaká je jejich původní profese a také sociální zařazení a osobní minulé zkušenosti. Vzhledem k diferencovanosti je potřeba pro skupiny lidí v postproduktivním věku důležité zajistit různé formy vzdělávání. Může se například jednat o Lidové univerzity, Kluby aktivního stáří, Akademie třetího věku či Univerzity třetího věku.

### **LIDOVÉ UNIVERZITY**

Jedná se o specifickou formu vzdělávání seniorů, která se osvědčila hlavně ve skandinávských a v německy mluvících zemích. Pokud má senior zájem o studium, absolvuje ho společně s mladou generací. Výhodou této formy je, že dochází ke sblížení mezi dvěma generacemi a mladší generace se učí porozumět té starší a zase naopak.

### **AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU**

Tato forma už má tradici i v naší zemi. Uspokojuje potřebu seniora vzdělávat se a získávat nové poznatky hlavně ve městech a regionech, kde se nenachází vysoké školy. Jsou organizovány pod záštitou dalších organizací, jako je například Červený kříž či Domy kultury. Vyznačují se především přístupností výkladu a také přizpůsobováním obsahu, potřebám seniorů a hlavně zájmu seniorů v daném regionu.

## **KLUBY AKTIVNÍHO STÁŘÍ**

Kluby aktivního stáří můžeme charakterizovat podobně jako Akademie třetího věku s tím rozdílem, že od již uvedených forem se v těchto klubech více utvářejí trvalejší neformální vztahy, rozvíjí se osobní zájmy seniorů a dochází k uspokojení potřeby vzájemného kontaktu. (Mühlpachr, 2004)

### **5.3 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU**

Univerzity třetího věku (dále jen U3V) jsou považovány za nejnáročnější formu vzdělávání pro jedince v postproduktivním věku. Jedná se o instituce, které jsou oficiálně uznané a nabízejí lidem v postproduktivním věku studium na vysokoškolské úrovni v nejrůznějších oborech. V České republice se tento typ studia realizuje v rámci Celoživotního vzdělávání.

První U3V vznikla ve Francii v roce 1973 na Univerzitě společenských věd. Zakladatelem byl profesor práva a ekonomických věd P. Vallase, aby vytvořil vzdělávací příležitost pro stárnoucí a staré lidi a se snahou, aby činnost odpovídala potřebám a podmínkám, které k této věkové skupině patří. V zemích střední Evropy se U3V nejdříve ujaly v Polsku v roce 1975. V České republice vznikla první v roce 1986 v Olomouci, později v Praze na 1. Lékařské fakultě UK. (Mühlpachr, 2004)

#### **5.3.1 ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU**

*„Asociace Univerzit Třetího Věku (AU3V) je občanské sdružení institucí, které nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání, určené občanům České republiky v důchodovém věku.“ (Asociace univerzit třetího věku)*

Asociace byla založena v roce 1993 z iniciativy několika dobrovolníků, kteří se věnují vzdělávání seniorů na svých mateřských školách a kteří tuto problematiku sledují i ve světovém měřítku. Vzdělávání seniorů lze zařadit na prestižní úkoly univerzit a vyspělých států. AU3V má dva hlavní úkoly, jedním z nich je informovanost svých členů a další je zajistit mezinárodní kontakty mezi AU3V a vedoucími evropskými

organizacemi. Je vhodné zmínit organizaci Internation Association of the Universities of the Third Age (AIUTA) a European Federation of Older Students (EFOS). Důležitá je také komunikace s evropskými informačními sítěmi pro U3V , které sídlí v Ulmu. (<http://www.au3v.org/home>)

Základní cíle Asociace univerzit třetího věku:

- *„podporovat zakládání a další růst U3V po celém světě,*
- *navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy,*
- *podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů,*
- *koordinovat činnost mezi členy, zejména vzdělávání, studium a výzkum,*
- *poskytovat členům informační služby,*
- *spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace.“ (Mühlpachr, 2004, str. 140)*

## **6 AKTIVITY A VZDĚLÁVÁNÍ PRO SENIORY V LOUNECH**

### **6.1 KLUB SENIORŮ LOUNY (KSL)**

Heslo Klubu seniorů v Lounech je „Aby člověk nebyl nikdy sám ....“.

Klub byl založen 1. 4. 2003, pod patronátem Městské knihovny. KSL má cca 160 členů, nyní kolem devadesáti aktivních členů. Zakládajícím členem byla paní Svobodová Vilma, s kterou byl udělán i rozhovor. Na podzim roku 2003 měl klub již přes dvacet členů a poté přišel problém s prostory pro provoz KSL. KSL potřeboval klubovnu. Do této doby se KSL již pětkrát přestěhoval.

Nyní se KSL schází každý čtvrtek od dvou hodin a díky zakladatelce a manažerce paní Svobodové je vždy připravený program pestrý, naučný i poznávací a zajímavý. KSL se řídí slovy, že vstupem do důchodu začíná nové dobrodružství a i vyšší věk může být obdobím velmi aktivním a tvůrčím, které zastíní všechny období předcházející.

Každé pondělí je v KSL pořádáno cvičení pro radost. Také je v KSL pořádán kurz počítačů, který provádí jeden z klientů klubu. Kurz je prováděn každý čtvrtek od půl jedné. Může se ho zúčastnit každý z členů klubu i ze široké veřejnosti. I lidé z široké veřejnosti hradí poplatek 200,- Kč za rok, tak jako pravidelní členové Klubu seniorů.(Klub seniorů Louny)

#### **6.1.1 ROZHOVOR S PANÍ S., KTERÁ JE ČLENKOU KLUBU SENIORŮ JIŽ OD JEHO VZNIKU**

##### **Otázka číslo 1: Co Vás pojí s Klubem seniorů v Lounech?**

„Jsem jedna ze zakladatelek. V roce 2003, bylo to splnění volebního programu místní strany KSČM, do té doby zde žádný klub pro seniory nebyl, pouze se o ně zajímaly místní instituce, kluby žen. V okolním městě byly již dávno předtím. Například v Žatci.“

### **Otázka číslo 2: Co jste dělala před založením KSL?**

„Pracovala jsem v domově pro seniory. Vždy jsem měla blízko ke všem lidem. Vždy jsem působila ve všech možných organizacích, které pomáhaly lidem.“

### **Otázka číslo 3: Klub je neziskovou organizací?**

„Ano, nyní je neziskovou službou – pomoc bližnímu, senior klub. Musíme si na vše získat peníze sami. Formou dotací, přes komise, je to rozhodně hodně žádostí a starostí.“

### **Otázka číslo 4: Kolik členů má klub?**

„160 členů, které jsou zapsané, aktivních je mezi nimi kolem osmdesáti nebo devadesáti.“

### **Otázka číslo 5: Jak klub funguje?**

„Klub pořádá pravidelné schůzky jednou za týden, v pondělí pořádá cvičení pro radost. Dříve bývaly zájmové kroužky, nyní se ustanovují nárazově. Klienti klubu spíše tíhnou k ručním pracím. Klub pořádá aktivity nejenom pro členy klubu, ale také pro lidi z města. Jednou z akcí pro město je zavedení masopustního průvodu, dříve pořádaný knihovnou a poslední tři roky ve spolupráci právě knihovny a klubu. Klub velmi spolupracuje s knihovnou, hodně členů klubu navštěvuje Třetí věk, forma vzdělávání pro seniory Loun a okolí. Do Třetího věku v knihovně chodí lidé, kteří se chtějí vzdělávat, kdežto do klubu dochází lidé, kteří nechtějí být osamoceny. Dále klub pořádá jednodenní či pobytové zájezdy, spolupracuje s okolními městy, vesnicemi a dokonce i s Německem. S partnerskými kluby z Německa jsou pořádány buď v Německu německo-české dny a zde u nás jsou pořádány česko-německé dny. Již šestým nebo sedmým rokem je pořádán Mezinárodní den seniorů – 1. října. V klubu jsou také pořádány přednášky a besedy, na témata, která si senioři sami zvolí, podle toho, co je zajímavá. Spolupracujeme také s městskou policií, zveme si do klubu zastupitele města Louny. Jsme členem SENSEN – senzační senioři.“

**Otázka číslo 6: Je Vaše práce pro klub nějak oceněna?**

„Veškerá práce pro klub je všemi vykonávána na základě dobrovolnosti. Jediné ocenění, které pro mě je, že jsou lidé, kteří klub navštěvují spokojeni a také ocenění, které klub získal. Získal první místo za neaktivnější klub v Ústeckém kraji. Já sama jsem držitelkou ocenění Křesadlo za dobrovolnickou práci v klubu a také jsem jednou z držitelek medaile od Evropské unie za dobrovolnickou práci. Také jsme získali ocenění Řád knížete Oldřicha. Pomáhali jsme při povodních a organizovali sběr potřebného šatstva. Přispíváme na Konto bariéry a pořádáme Tříkrálovou sbírku.“

**Otázka číslo 7: Zmínila jste se o tom, že hodně klientů navštěvuje Třetí věk v městské knihovně. Vy sama studujete Univerzitu třetího věku?**

„Ano mnoho klientů Třetí věk navštěvuje. Já sama studuji Divadelní akademii, již druhým rokem. Hrozně mě to baví. Každý ročník je zakončen v Národním divadle. Je to moc fajn.“

**Otázka číslo 8: Jste klientům dobrým vzorem, co se týká aktivního života?**

„Já si myslím, že ano. Žiju svůj život naplno a řídím se heslem, co bylo včera, to vzala voda, musíme žít budoucností a ne minulostí. Mám vnučata, s kterými trávím velmi ráda volný čas, mají mne rády a největším potěšením je, když Vám vnučka řekne, že má babičku „pubertáčku“ a aktivní babičku. To člověka potěší a řekne si, že jeho život má smysl. Také studuji, hodně času věnuju KSL, nejde jen o činnost a čas, když se klub schází. Je hodně organizačních věcí okolo, kterými je i získávání peněz a prostředků pro fungování klubu. Takže můj život je velmi aktivní a myslím si, že jsem svým klientům a také přátelům z klubu dobrým vzorem.“

## **6.1.2 ROZHOVOR S PANÍ D., KTERÁ AKTIVNĚ NAVŠTĚVUJE KLUB SENIORŮ V LOUNECH**

### **Otázka číslo 1: Kolik má klub seniorů členů?**

„Klub má kolem sto členů, mám na starosti docházku na každém sezení a pokaždé se kolem padesáti lidí zúčastňuje.“

### **Otázka číslo 2: Jaká je věková hranice lidí v klubu?**

„Většinou od těch 60 let a těm nejstarším je kolem 90 let. Do klubu chodí různí lidé, i ti, kteří se jen vezou a klub navštěvují a pak ti, co se dokážou postarat, zařídit cokoliv, sehnat peníze a celkově pomáhat fungování klubu.“

### **Otázka číslo 3: Jak jste se dostala ke klubu seniorů a jak dlouho klub již navštěvujete?**

„Do klubu docházím tři roky. Dozvěděla jsem se o něm o známých a kamarádek. Nejdříve jsem se tomu bránila, ale poté co se přestěhovala do čtvrti, kde jsem nikoho neznala a neměla si s kým povídat, tak jsem změnila názor a zaregistrovala se a jsem ráda. Mám ráda aktivní život.“

### **Otázka číslo 4: Jak to v Klubu seniorů probíhá?**

„Klub je každé pondělí a čtvrtek. Pondělí je pohybové, buď cvičíme, nebo trénujeme na různá vystoupení. Ve čtvrtek máme sezení, kde posloucháme přednášky na různá témata, věnujeme se ručním pracím, vyrábíme výrobky, které poté vystavujeme nebo prodáváme na výstavách, které probíhají v našem městě.“

### **Otázka číslo 5: Pořádáte různé akce tedy, když mluvíte o nácviu na různá představení?**

„Ano. Pořádáme akce buď za klub, nebo také spolupracujeme s místní knihovnou. Partnerství máme i s Německem. Pořádáme akce na Dětský den, dále na

Mezinárodní den žen, také vystupujeme na každoroční akci města Louny na Letním lounském vábení.“

**Otázka číslo 6: Co děláte dál ve svém volném čase?**

„Starám se o svou kamarádku. Je jí 90 let. Dříve jsem jí chodila na nákupy, to teď již moc nejde, sama na tom nejsem zdravotně nejlépe. Ale pravidelně jí navštěvuju, dělám jí společnost. Také jí doprovázím k lékařům. Dále pletu, čtu, luštím křížovky, dojíždím na chalupu, hlídám pravnoučata. Křížovky dokážu luštit až do ranních hodin, trénuji si tím paměť.“

**Otázka číslo 7: Máte opravdu hodně zájmů a koníčků, takže nemáte problém s pocitem méněcennosti, deprese nebo něco podobného?**

„Takový problém jsem po odchodu do důchodu neměla. Hned po odchodu do důchodu jsem neměla strach, že bych se nudila, nebo něco takového. Starala jsem o maminku, o sestru a o bratra. Každý den jezdila za nimi do vedlejší vesnice. Také jsem ještě pracovala ve stacionáři a ve školce jako hospodářka. Zlom nastal až později. Od roku 1963 jsem bydlela v bytě na jednom sídlišti v Lounech. Byla jsem tam zvyklá. Zнала jsem sousedy a celkově oblast, kde sem žila. Až když jsem přešla sem do bytu před čtyřmi roky. Přejít do jiného prostředí a jak se říká, starý strom se nemá přesazovat. Poté jsem měla chvíli špatný pocit, pocit méněcennosti. Přestěhovala jsem se úplně do jiné části Loun, nikoho jsem zde neznala, neměla se s kým bavit. To ve mně probudilo ten pocit, začít navštěvovat Klub seniorů. Takže změna bydliště byla pro mě v důchodu rozhodující. Dovedla mě k tomu špatnému pocitu, pocitu méněcennosti. Ale dlouho jsem s ním nebojovala. Začala jsem navštěvovat Klub seniorů a zase si našla nové známé a začala trávit volný čas zase aktivně.“

**Otázka číslo 8: Co vše děláte ještě v Klubu seniorů, čím naplňujete svůj volný čas?**

„Jednou za rok pořádá klub seniorů týdenní pobyt, toho se já se nezúčastňuji, vzhledem ke svému zdravotnímu stavu. Dále pořádáme různá vystoupení, jezdíme po okolních vesnicích, každý výročí pořádáme akce v divadle. Navštěvujeme pouť



v Opočně, i v krojích, abychom vytvořili atmosféru. Klub také spolupracuje s Německem, jezdíme i do Německa do Klubu seniorů. Já sama jsem byla dvakrát. Jmenuje se klub Stodola, protože se opravdu nachází ve stodole. I němečtí přátelé jezdí sem do Loun, zúčastňují se akcí pořádaných v divadle. Spolupracujeme i s Kluby seniorů tady v České republice, pořádáme různá setkání, turnaje. Mezi posledními byl turnaj v bowlingu pořádaný tady v Lounech. Zúčastnily se čtyři družstva z cizích klubů a dvě družstva z místního klubu. Jednou z předností, kterou Klub seniorů má, je to, že pořádá sběr šatstva. Nějaké oblečení, které už je staré a nenositelné se použije na výrobu masek, na maškarní průvod, který Klub seniorů pořádá a zbytek oblečení se buď rozprodá mezi klienty Klubu za symbolické ceny a zbylé šatstvo se dá na charitu. Během povodní, které zasáhli oblasti Ústí nad Labem. V luhu jsme vybrali spoustu věcí, naložili plné auto, a nechali odvést na pomoc lidem, kteří je potřebovali. Pořádáme také sběr peněz na dítě z okolí, které to zrovna potřebuje.“

#### **Otázka číslo 9: Klub pro seniory je placený nebo zdarma?**

„Klub je placený. Jedná se, dá se říci o tzv. symbolický poplatek. Hradíme 200,- Kč za rok. Ale těch 200 korun za to stojí. Jsem pravidelně v kontaktu se svými přáteli, učím se novým věcem a zjišťuji, že i vyšší věk a období stáří má své kouzlo a krásu.“

## **6.2 TŘETÍ VĚK LOUNY (TV)**

Jedná se projekt, který se řadí do programu celoživotního učení. Již od jeho zahájení v roce 2006 je jeho organizátorem Městská knihovna Louny. Projekt se snaží zvyšovat kvalitu života seniorů a také přispívá k dlouhodobě soběstačnému životu seniorů. Základními metody jsou přednášky, interaktivní semináře, práce a výzkum v terénu, tvorba v ateliérech, vlastní příprava seminářů pro své spolužáky.

Vzdělávání je rozděleno na běžné semestry. Od druhého ročníku mají studenti možnost připravit si některé lekce pro své spolužáky o ročník níže. Vysoká odbornost je také zajištěna výběrem prestižních lektorů.

Účastnit Třetího věku se mohou skupiny střední a starší generace, lidé různého vzdělání a předchozího zaměstnání. Třetí je věk také otevřen, jak Lounským občanům, tak i občanům z jiných měst či vesnic.

Cílem projektu je zajistit kvalitní náplň volné času, umožňuje seberealizaci, rovný přístup ke vzdělání pro všechny sociální a věkové skupiny, podpora myšlenky, že i stáří může být velmi příjemným obdobím života, nalezení nových sociálních vztahů opuštěných seniorů a v neposlední řadě je důležitý duševní rozvoj života.

Městská knihovna v Lounech se postupně snaží o transformaci na multifunkční zařízení. Veřejná knihovna má šanci na příznivý rozvoj a vývoj pouze v případě, že nabídne dostatečně zajímavý program pro širokou veřejnost. Značná část klientely je tvořena hlavně střední a starší generací, která vzdělávání považuje za smysluplnou část svého života. Ve městě Louny není podobná instituce, která by se celoživotním vzděláváním zabývala. Městská knihovna je sociálně bezpečná a zaručuje kvalitní poskytované služby. Od projektu je očekávána udržitelnost na dlouhou dobu vzhledem k tomu, že na základě demografického vývoje populace je prokazatelné narůstající procento seniorů a prodlužující se délka aktivního života.

Když se projekt rozjížděl, základním mottem bylo „Středa je náš den!“, nyní už tomuto mottu není dáváno moc za pravdu. Středa je stále hlavním vyučovacím dnem, ale vzhledem k velkému zájmu studentů se přidaly i další studenti a tedy i další dny z týdne na vzdělávání. Rozvrh byl rozdělen na všechny dny v týdnu následovně:

**Tabulka 1: Týdenní rozvrh předmětů TV**

<b>Den</b>	<b>Frekvence</b>	<b>Čas</b>	<b>Předmět</b>
Pondělí	Týdně	9.00 - 10.00	<i>Tělocvičení</i>
Pondělí	2x měsíčně	13.00 - 14.30	<i>Pravopis</i>
Úterý	Týdně	8.00 - 12.00	<i>Angličtina</i>
Úterý	2x měsíčně	9.30 - 17.00	<i>věda a technika</i>

Úterý	Týdně	13.30 - 14.30	<i>Němčina</i>
středa – čtvrtek	Týdně	9.30 - 12.00	předměty dle rozvrhu
středa – čtvrtek	Týdně	13.00 - 15.30	předměty dle rozvrhu
Pátek	Týdně	8.00 - 9.00	<i>Němčina</i>
Pátek	Týdně	9.30 - 12.00	<i>trénování paměti</i>
Pátek	Měsíčně	13.00 - 15.30	<i>základy práva</i>

**Zdroj 1: Třetí věk Louny**

Na Třetím věku je možno si utvořit rozvrh dle nabízených předmětů:

- angličtina
- českopis
- českopis - Praha
- dějiny každodennosti
- dějiny regionu
- divadlo
- duchovní Evropa
- evropis
- hudba
- kreativní fotografie
- kulturní dějiny
- literatura a divadlo
- němčina
- politologie
- pravopis
- ruční práce
- tělocvičení
- trénování paměti
- tvůrčí psaní
- umění tady a teď
- věda a technika

- vlastivěda
- základy práva
- zeměpis

*„Obory se cyklicky střídají, to znamená, že studenti mohou absolvovat všechny předměty v daném ročníku. Do studia nelze vstupovat v průběhu semestru či přestupovat z ročníku do ročníku. Studium probíhá jako pětiletý cyklus, po řádném absolvování je možné pokračovat cyklem novým, tedy nastoupit opět do prvního ročníku a vybrat si z nové nabídky předmětů. Jednotlivé obory si studenti vybírají na začátku zimního či letního semestru.“ (Třetí věk Louny)*

### **6.2.1 ROZHOVOR S PANÍ F., KTERÁ SE NEDÁVNO ROZHODLA PRO STUDIUM TV**

#### **Otázka číslo 1: Jak trávíte svůj volný čas?**

„Od té doby, co jsem přestala ze zdravotních důvodů chodit do práce, mám hodně volného času, ale stále mám pocit, že čas nemám. Neustále něco dělám a mám velmi aktivní život. Pocházím z vesnice, kde je pořád co dělat, ať již v domácnosti, tak na zahrádce. Člen členkou Klubu žen ve Strádonicích. Mám 5 vnoučat, které se mi o zábavu vždy postarají. Pravidelně je hlídám a velmi ráda s nimi trávím volný čas, vždy mě nabijí pozitivní energií. Také jsem se přihlásila na studium Třetího věku v Lounech.“

#### **Otázka číslo 2: Zmínila jste se o Klubu žen, co si pod tím můžu představit?**

„Jedná se o tzv. „babinec“. Scházíme se pravidelně každý čtvrtek s ženami z naší vesnice a také Klub organizuje spoustu akcí ve vesnici. Klub měl i dva čestné členy, muže. Jeden již ale bohužel zemřel a druhý si našel partnerku, a poté přestal klub navštěvovat.“

#### **Otázka číslo 3: Jaké akce například Klub žen pořádá?**

„Klub žen funguje již přes deset let, cca 11 let. Jsem zakládající členka, píši kroniku.

Klub žen pořádá například maškarní karneval, průvod v maskách po vsi – MASOPUST, různé přednášky, akce MDŽ, v ten samý den s dětským karnevalem. Dále pořádáme pálení čarodějnic spojené s večerní zábavou. Další akcí je den dětí, rozloučení s prázdninami, mikulášská. Dá se říct, že se podílí se na všech akcích, které se ve vsi pořádají.

Klub žen se postaral o to, aby ve Strádonicích byla postavena rozhledna se slunečními hodiny, která stojí již šest let.“

**Otázka číslo 4: Váš volný čas je opravdu pestrý, z jakého důvodu jste se přihlásila na Třetí věk?**

„Je to už pět let, co jsem se o Třetím věku doslechla. Chtěla jsem se celou dobu přihlásit, ale protože jsem měla časově náročnou práci, nemohla jsem si studium dovolit. Nyní docházím již od února 2015 do letního semestru prvního ročníku.“

**Otázka číslo 5: Takže už máte zvolené studijní předměty?**

„Ano, vybrala jsem si dějiny regionu, ruční práce, dějiny umění, tělesnou výchovu a vlastivědu.“

**Otázka číslo 6: Jste na studium připravená?**

„Ano jsem, vím všechny informace o předmětech, které budu studovat. Mám připravené pomůcky. Jsem jako dítě, které jde do první třídy a už se nemůže dočkat prvního dne. Studium mě opravdu nadchlo. Těším se i na tělesnou výchovu, jsem zastáncem hesla, že člověk musí mít dostatek pohybu. Tím se i řídím, chodím na pravidelné vycházky.“

**Otázka číslo 7: Zbývá Vám čas na to, sedět doma a přemýšlet nad tím, že život a stáří za nic nestojí?**

„Ne, to opravdu ne, na nějaké deprese nemám čas. Od té doby, co nechodím do práce, nemám čas na nic. Pravidelně navštěvuji s kamarádkami divadlo, v rámci studia Třetího věku pleteme tzv. čtverce pro Afriku. Ty se potom posílají do Afriky a ušijí se

z nich deky pro potřebné lidi. Takže i když není výuka, mám pořád co dělat, a i ne, tak moji tři synové a jedna dcera společně s vnoučaty mě vždy zabaví.“

### **6.3 ÚŘAD PRÁCE (ÚP) LOUNY A PROJEKTY PRO GENERACI STARŠÍ 50 LET**

ÚP v Lounech spolupracuje se všemi generacemi, takže i se seniory. Pro jedince starší padesáti let jsou pořádány různé projekty, jedním z nich je Aktivní padesátka, Aktivní padesátka pokračuje nebo V padesáti nekončíme.

Projekt Aktivní padesátka byl realizován od roku 2009 do roku 2011. Hlavním cílem projektu Aktivní padesátka je konkrétní přístup k lidem starší padesáti let, aby se dokázali efektivně a systémově zařadit a vstoupit na trh práce a našli vhodné uplatnění. Existuje několik způsobů, jak tento projekt realizovat:

Podpora a rozvoj poradenských služeb. Vytvoření dvou center podpory a zaměstnanosti v Lounech a Litoměřicích, kde vzniknou dvě nová pracovní místa na hlavní pracovní poměr pro osoby starší padesáti let, které jsou nezaměstnané. Tito zaměstnanci budou navazovat kontakty se zaměstnavateli v okrese Louny a Litoměřice s cílem najít uplatnění pro frekventanty.

Realizování Motivačních bloků pro 200 lidí starších padesáti let, které jsou organizovány v deseti cyklech, pět v Lounech a pět v Litoměřicích. Cílem těchto bloků je motivování a hlavně aktivizace seniorů a osob starších padesáti let k zaměstnání a k dalšímu vzdělávání, ať již prostřednictvím rekvalifikačních kurzů.

Pracovní diagnostika pro 200 osob starší padesáti let, základním cílem je zjistit kladné a záporné stránky jedinců, směřovat je do rekvalifikací či profesního uplatnění na trhu práce.

Realizaci rekvalifikačních kurzů s odbornou praxí pro minimálně 100 osob starších padesáti let, například Pracovník v sociálních službách, Profesionální chuťva, Všeobecný sanitář, Skladník či Obsluha osobního počítače.

Cílovou skupinou projektu jsou osoby starší padesáti let.

Hlavním cílem projektu je snížit počet nezaměstnaných osob starších padesáti let regionu Loun a Litoměřic, vznik a rozvoj poradenských služeb pro nezaměstnané osoby starší padesáti let. Dalším cílem je odstranit překážky, které brání v aktivní účasti na trhu práce, například motivace, pomoc učít se novým dovednostem., účast na nabízených rekvalifikačních kurzech, které jsou v dnešní době hodně žádané na trhu práce. Důležitá je také individuální spolupráce s jednotlivci i skupinou při účasti na otevřeném trhu práce. V neposlední řadě patří k cílům snaha změnit postoj zaměstnavatelů k zaměstnávání jedinců starších padesáti let.

Aktivní padesátka pokračuje, projekt navazující na projekt Aktivní padesátka. Projekt je opět zaměřen na jedince starší padesáti let. Hlavním cílem projektu je začlenění osob starších padesáti let na trh práce v lounském regionu.

Podpora bude prováděna ve dvou částech:

První část bude zaměřena na motivaci a rozdělena do několika oblastí – orientace na trhu práce, komunikační dovedností, finanční gramotnost, pracovní diagnostika, sociální právní poradenství a environmentální osvěta.

V druhé části jde o rekvalifikační kurzy s odbornou praxí v oblastech, o kterých jsem se zmiňovala, již u projektu Aktivní padesátka.

Projekt proběhl v pěti cyklech po dvaceti osobách, jedna skupina v Lounech a jedna skupina v Žatci.

Při výběru klientů do projektu, jsou upřednostňováni jedinci, z uvedené cílové skupiny, kteří:

- jsou v evidenci uchazečů o zaměstnání déle než 5 měsíců
- jejich kvalifikace je zastaralá a neodpovídá potřebám současného trhu práce
- nezvládají základy práce s PC a Internetem
- jsou obyvateli venkova se špatnou dopravní obslužností
- mají zdravotní postižení (§ 67 zákona č.435/2004 Sb.)
- pečují o osobu blízkou nebo dítě do 15 let věku

Projekt byl realizován v období od roku 2012 do roku 2013.

Dalším obdobným projektem ÚP je projekt V padesáti nekončíme. Projekt je opět zaměřen na cílovou skupinu lidí starších padesáti let, s větším zaměřením na osoby starší 55 let, které jsou dlouhodobě pobývající mimo trh práce. Do projektu bylo zapojeno až 600 osob. Je zaměřen opět na motivaci, na zvýšení kvalifikace, osobní předpoklady tak, aby byl návrat na trh práce co nejvíc úspěšný. (Evropský sociální fond ČR)

### **6.3.1 VÝHODY A NEVÝHODY, PROČ ZAMĚSTNAT JEDINCE STARŠÍHO 50 TI LET**

#### **„SLABÉ STRÁNKY**

##### **KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

- *nízká počítačová gramotnost*
- *nízká adaptibilita na nové technologické výzvy*
- *nízká jazyková vybavenost*
- *nižší ochota profesně se vzdělávat, obavy z neúspěchu*
- *nižší schopnost a ochota se učit novým postupům, nechuť k novinkám*
- *menší kreativita a novátorství*

##### **PRACOVNÍK 50+ JAKO ČLEN TÝMU**

- *nižší flexibilita*
- *nižší přizpůsobivost a snížená tolerance k druhým*
- *sklon ke stereotypům a volbě vlastního osvědčeného řešení*
- *neochota respektovat mladší nadřízené*

##### **STEREOTYPY VŮČI 50+**

- *negativní očekávání vázaná na věk přes 50*
- *ztráta sebevědomí a sebedůvěry*
- *horší všeobecná orientace na současném trhu práce a neznalost pracovních trendů*
- *obavy z nezaměstnanosti*



### ***FYZICKÉ ASPEKTY***

- *nižší fyzická zdatnost a výkon*
- *snížená operativnost a pomalejší pracovní tempo*
- *vyšší výskyt zdravotních omezení*
- *méně atraktivní vzhled*
- *zhoršování vnímání, paměti, soustředění, rychlosti rozhodování, výkonnosti*

### **SILNÉ STRÁNKY**

#### **ZKUŠENOST A PRAXE**

- *dlouholetá praxe v oboru*
- *odbornost ve vlastní profesi*
- *zkušenosti ověřené praxí a zručnost*
- *know-how postupů práce, firemních produktů apod.*
- *kontakty a vazby, znalost prostředí oboru – ostatních společností či osob, znalost konkurence*

#### **VLASTNOSTI JAKO KONKURENČNÍ VÝHODA**

- *psychická vyzrálost a serióznost*
- *spolehlivost, důkladnost a zodpovědnost*
- *názorová stabilita a rozvaha*
- *schopnost řešit problémy díky zkušenostem*
- *zvládnutí emocí a komunikační schopnosti*

#### **POSTOJ K PRÁCI A FIRMĚ**

- *vysoká loajalita vůči zaměstnavateli*
- *nízká fluktuace*
- *priorita udržení si dobré práce před budováním kariéry*
- *větší ochota tolerovat určitá omezení v pracovních podmínkách pro zachování pracovní pozice (někdy i nižší finanční očekávání)*

## **ZÁZEMÍ A ŽIVOTNÍ PRIORITY**

- *časová flexibilita*
- *minimum nároků ze strany rodiny (odrostlé děti, finanční zabezpečení apod.)*
- *vysoká motivace k udržení si dobré práce před odchodem do důchodu*
- *nižší ambice a nízká soupeřivost v pracovním kolektivu*
- *motivace zůstat členem pracovního týmu (věková rozmanitost)“*

(Evropský sociální fond, RESPEKT institut, 2011, str. 16-17)

### **6.3.2 ROZHOVOR SE ZPROSTŘEDKOVATELKOU ZAMĚSTNÁNÍ NA ÚP LOUNY**

#### **Otázka číslo 1: Kolik lidí starších 50ti let máte přibližně v agendě?**

„K dnešnímu dni mám konkrétně ve své skupině 93 lidí ve věku nad 50 let. V celých Lounech jich 806.“

#### **Otázka číslo 2: Je více seniorů aktivních nebo neaktivních?**

„Když pomínu ty, kteří mají nějaké zdravotní problémy, dá se říci, že asi 60% z nich je aktivní, asi 10% jich zde čeká, než jim bude přiznán starobní důchod a ostatní spíše přežívají na sociálních dávkách, tudíž nemají potřebu být aktivní.“

#### **Otázka číslo 3: Setkáváte se hodně s tím, že zaměstnavatel vyhodí nebo nepřijme lidi kvůli vyššímu věku?**

„Ano, bohužel setkávám, zaměstnavatel by se neměl ptát na věk, ale i přesto, že se jedná o diskriminaci, se tak děje a to ve většině případů.“

#### **Otázka číslo 4: Zúčastňuje se hodně Vašich evidovaných klientů projektů pro starší 50ti let?**

„V případě, že je projekt momentálně k dispozici, tak ano. Z počátku jsou ze skutečnosti, že by měli někam docházet a zapojovat se, celkem zaskočení, ale v závěru jsem se setkala převážně s pozitivním hodnocením aktivit projektů. Klienti

jsou v závěru rádi, že se mohli zapojit mezi své vrstevníky, mohli řešit stejné či rozdílné problémy, nikdo se na ně nedíval skrz prsty. Prostřednictvím rekvalifikačních kurzů, které většinou bývají součástí těchto projektů, si osvojují nové dovednosti. Největší úspěch samozřejmě vždy sklídí možnost dotovaných pracovních míst a vidina možnosti nastoupit do zaměstnání.“

**Otázka číslo 5: Máte pocit ze svých klientů, že si na trhu práce připadají méněcenný?**

„Je to smutné, ale bohužel ano. Většina z nich má nízké sebevědomí, vůbec si nevěří a připadají si zbyteční a nepotřební.“

**Otázka číslo 6: Mají nezaměstnaní nad 50 let ještě jiné možnosti na ÚP?**

„Samozřejmě ano. Aktivit je v nabídce hned několik. Můžu zmínit například Služby úřadu práce, kde se těmto uchazečům dostanou souhrnné informace o tom, co jim úřad práce může nabídnout (společensky účelná pracovní místa, veřejně prospěšné práce, chráněná pracovní místa, dotace pro začínající podnikatele nebo samotné rekvalifikace), dále je to možnost individuálního poradenství se zaměřením na začlenění na trh práce, tzn. pomoc se sepsáním životopisu, motivačního dopisu a žádosti o místo, většina uchazečů nad 50 let totiž měla možnost za svůj život poznat jen jednu firmu, a tak toto nikdy nepotřebovali.“

**Otázka číslo 7: Jak hodnotíte spolupráci s těmito klienty?**

„Můžu říci, že jsem s uchazeči nad 50 let zatím neměla žádné problémy. Jsou to lidé, kteří jednají narovinu, když je něco zajímavá, sami se zeptají a pokud pro ně mám nějakou nabídku já, ať už z řad nabídky volných míst nebo poradenských aktivit, jsou za ni rádi.“

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala tématem „Aktivní život seniorů se zaměřením na vzdělávání“.

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části a jejím cílem bylo zjistit, jaké možnosti aktivního života ve stáří jsou nabízeny seniorům v okolí Loun, jaké změny nastávají ve stáří a v neposlední řadě, jaké jsou možnosti vzdělávání pro jedince v postproduktivním věku.

V první části bakalářské práce byly popsány změny, ke kterým ve stáří dochází, klasifikace stáří dle různých autorů, také byly popsány vědy, které se stářím zabývají. Další kapitola je věnována aktivnímu životu ve stáří, radám, pro správný aktivní život a popisu zájmových aktivit ve stáří. Kapitola vzdělávání seniorů popisuje celoživotní učení, andragogiku, dokumenty, které se celoživotním učením zabývají a hlavně vzděláváním seniorů. V kapitole vzdělávání seniorů jsou popsány formy vzdělávání seniorů, univerzity třetího věku.

V druhé části bakalářské práce došlo v největší míře k naplnění mého cíle bakalářské práce. Ověření, že ve městě Louny je dost institucí, které se věnují seniorům a jejich aktivnímu životu. Jednou z nich je Klub seniorů, který v Lounech funguje již od roku 2003 a je ve městě mezi seniory velmi oblíbený, co vyplývá i z rozhovorů, které byly vytvořeny se zakladatelkou Klubu seniorů a také s aktivní členkou Klubu seniorů. KSL nabízí spoustu aktivit a určitě si zde vybere každý senior to, co ho baví a zajímá. Oba rozhovory mi daly hodně pozitivní energie. Jak zakladatelka klubu, tak i aktivní členka jsou plné života a i přes veškeré překážky, které jim život nachystal, bojují a žijí život naplno. Další institucí, která určitě není méně potřebná ani méně zajímavá je Třetí věk v Lounech, který se zabývá vzděláváním seniorů v Lounech. Po soukromém povídání si se studentkou Třetího věku (nejednalo se o řízený rozhovor, spíše o povídání, jak Třetí věk funguje a co paní vedlo k tomu začít studovat) jsem zjistila, že Třetí věk funguje výborně. Nabízí mnoho oborů, takže si vybere určitě každý. Každý obor je něčím specifický. Mě osobně zaujal obor kreativní fotografování, kde si vždy studenti s lektorem stanoví téma, na které budou fotit a na další schůzku donesou fotografie. Každý poté vypráví, jak fotka vznikla, jaké má k fotce vzpomínky a podobně. Je to

skvělé v tom, že se díky tomu jedinci více poznají a nahlédnou do života svých spolužáků. Další zajímavým předmětem je trénování paměti, kde lektor se studenty dělá různé metody pro poznání sama sebe, pro trénování paměti. Studentka uvedla, že jde o takové hraní dospělých lidí a že se u toho hrozně nasmějí. V projektu Třetí věk jsou, ale i předměty, které jsou spíše naučné než zábavné. Projekt má na vrh díky tomu, že jsou zde výborní lektori a výuka je na vysoké úrovni. Mezi instituce, které pomáhají seniorům či osobám starších 50 ti let patří i ÚP. ÚP realizuje projekty pro všechny generace, takže i pro seniory. Jak vyplývá z rozhovoru se zprostředkovatelkou zaměstnání, ne jeden senior má díky odmítání zaměstnavatelů problém s pocitem méněcennosti, proto i tyto projekty realizované ÚP se mohou zahrnout do aktivního života seniorů.

Svůj cíl jsem si splnila, myslím si, že v okolí Loun je dostatek aktivit pro seniory, kteří o to stojí a tak je tomu i v celé České republice. Po celé republice je síť U3V, v dnešní době již téměř při každé Univerzitě či Fakultě pro běžné vysokoškolské vzdělávání. Důležité je hlavně rozhodnutí seniorů, jak jsme se během rozhovoru shodly se zakladatelkou KSL, je důležité chtít. Když člověk chce, tak se vždy najde způsob, jak to dokázat a jak se stářím smysluplně naložit.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BOČKOVÁ, L. a kol. Evropský sociální fond, RESPEKT institut, 50+ Aktivně, Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4

HÁTLOVÁ, B. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Praha, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3

Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Závazalová, H., Sucharda, P., a kol. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0548-6

LIVEČKA, E. Výchova ke stáří a ve stáří. In WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1982

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN., 1974

RABUŠIC, L. Senioři a jejich vzdělávání. In: RABUŠICOVÁ Milada a Rabušic Ladislav. *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN: 978-80-210-4779-2.

ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří, Cvičení a pohybové hry pro seniory, Zdravý životní styl ve stáří, Pohyb v době nemoci*. Brno, 2005. ISBN 80-251-0774-4

ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: SPN, 1983

VOSTROVSKÁ, H. *Sociálně aktivizační programy, pro klienty pečovatelské služby* 2.vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-093-4

### **Seznam použitých anglických zdrojů**

Glass, T., Mendes de Leon, C., Marottoli, R. A. & Berkman, L. F. (1999). *Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans*. British Medical Journal

Neugarten, B. L. (1966). Adult personality [Electronic version]. *Human Development*

Rowe, J. R. & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

*VYBRANÉ KAPITOLY Z GERONTOLOGIE*, Iva Holmerová, Božena Jurašková, Květa Zikmundová a kol., - <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>

Sborník příspěvků 1. ročníku Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe, Sedlář Petr, 2012 - <http://www.konference-brod.tk/sbornik12.pdf>

ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU - <http://www.au3v.org/home>

*KLUB SENIORŮ LOUNY* - <http://www.lclubsenior.estranky.cz/>

TŘETÍ VĚK LOUNY - <http://tretivek.mkl.cz/treti-vek/o-projektu>

EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND ČESKÉ REPUBLIKY -

<http://www.esfcr.cz/projekty/v-padesati-nekoncime->

[1?highlightWords=v+pades%C3%A1ti+nekon%C4%8D%C3%ADme](http://www.esfcr.cz/projekty/v-padesati-nekoncime-1?highlightWords=v+pades%C3%A1ti+nekon%C4%8D%C3%ADme)

## **SEZNAM ZKRATEK**

ČR	-	Česká republika
KLS	-	Klub seniorů Louny
TV	-	Třetí věk
U3V	-	Univerzita třetího věku
ÚP	-	Úřad práce



# SEZNAM TABULEK

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Týdenní rozvrh předmětů TV

34



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Kristýna Mazochová, DiS.**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Název práce: Aktivní život seniorů se zaměřením na vzdělávání**

**Rok: 2014/2015**

**Počet stran textu bez příloh: 38**

**Celkový počet stran příloh: 0**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 10**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3**

**Počet internetových zdrojů: 6**

**Vedoucí práce: Doc. JUDr. Jan Brázda, Ph.D.**