

**Česká Zemědělská univerzita v Praze**

Institut vzdělávání a poradenství

**Bakalářská práce**

**2016**

**Karina Houdková**

**Česká Zemědělská univerzita v Praze**

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Specifika vzdělávání seniorů a možné přístupy  
v jejich vzdělávání**

Bakalářská práce

**Autor: Karina Houdková, DiS.**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.

**2016**

## **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Specifika vzdělávání seniorů a možné přístupy v jejich vzdělávání

Vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů ve zděnění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářku práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Karina Houdková

V Praze dne 4. března 2016

## **Poděkování:**

Děkuji PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D. za odborné vedení konzultací při zpracování mé bakalářské práce. Rovněž děkuji své rodině, která mi byla velkou oporou.

## **Abstrakt:**

Bakalářská práce s názvem „Specifika vzdělávání seniorů a možné přístupy v jejich vzdělávání“ se věnuje tématu vzdělávání seniorů a možných přístupů v jejich aktivizaci. Cílem je poskytnout ucelený pohled na vzdělávání seniorů v širším kontextu a přirozeně hovořit o stárnutí a stáří jako součásti našeho života. Zabývá se vymezením pojmů vztahujících se k problematice seniorů, shrnuje přístupy ke vzdělávání v minulosti a předkládá dnešní trendy.

Poukazuje na skutečnost zakotvení požadavku vzdělávání seniorů v českých i mezinárodních dokumentech a popisuje specifika, které vzdělávání seniorů provází. V závěru teoretické části představuje jednu z největších pražských organizací (Život 90), která nabízí seniorům aktivní trávení volného času. Praktická část je zaměřena na kvalitativní výzkum zpracováním kazuistik seniorů, kteří dochází do Centra denních služeb v Životě 90 a rozhovor s vedoucí tohoto centra. Kazuistiky představují motivaci samotných seniorů ke vzdělávání a rozhovor s vedoucí centra přibližuje činnosti vedoucího pracovníka, který zajišťuje vzdělávací činnost pro seniory a je s nimi v denním kontaktu.

## **Abstract:**

Bachelor thesis "Specifics of Senior Citizen Education and Possible Approaches in Their Education Process" is concerned with the education of seniors and possible approaches in their activation. The aim is to provide a comprehensive view of education of seniors in the broader context of a naturally talk about aging and old age as a part of our lives. It deals with definition of terms relating to the issue of seniors, summarizes approaches to education in the past and presents contemporary trends.

It refers to the fact anchoring requirement seniors' education in Czech and international documents and describes the specifics that senior education entails. In the end of one of the largest organizations in Prague (Life 90), which offers seniors active leisure. The practical part is focused on qualitative research case studies treating the elderly who attend the Day care centers in Life 90 interview with the head of this center.

Case reports represent an incentive for older persons themselves to education and an interview with a senior center closer to the action manager, which provides educational activities for seniors and they are in daily contact.

*„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve  
stáří přednosti mládí.“*

Johann Wolfgang von Goethe

## **Obsah**

Úvod.....	4
Cíl a metodika práce .....	4

Teoretická část .....	5
1. Vymezení základních pojmů .....	5
1.1. Senior .....	6
1.2. Stárnutí a stáří .....	6
1.2.1 Změny ve stáří .....	7
1.2.2. Stáří jako fenomén .....	9
1.2.2.1. Společenský přístup ke stáří dříve a dnes .....	10
1.2.2.2. Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002.....	11
1.2.2.3. Příprava na stárnutí v ČR a Národní akční plán .....	12
1.2.2.4 Celoživotní vzdělávání a myšlenka vzdělávání seniorů v dalších mezinárodních dokumentech .....	15
1.2.3. Příprava na stáří v praxi .....	15
2. Vzdělávání seniorů .....	16
2.1. Historie vzdělávání seniorů .....	16
2.1.1 Vzdělávání seniorů v zahraničí.....	17
2.1.2 Vzdělávání seniorů v ČR .....	18
2.2. Specifika vzdělávání seniorů .....	20
2.2.1. Význam vzdělávání seniorů.....	21
2.2.2. Překážky a omezení při vzdělávání seniorů.....	22
2.2.3. Lektor a didaktické zásady .....	23
3. Vzdělávací možnosti pro seniory.....	25
4. Další možnosti aktivního života seniorů.....	27
4.1. Dobrovolnické projekty pro seniory .....	27
4.2. Terapie a psychosociální hry .....	28
4.3. Pohybově-relaxační programy .....	30



Život 90.....	32
Praktická část .....	38
Závěr .....	49
Seznam použitých zdrojů.....	50
Seznam příloh .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>

## Úvod

Růst a počet podílu osob seniorského věku podněcuje společnost k diskusi a zájmu o problematiku stárnutí a stáří. Pro současné vyspělé země je typické stárnutí obyvatelstva, což mimo jiné s sebou nese snižování počtu osob, které jsou ekonomicky aktivní a zvyšuje se počet osob, kteří pobírají invalidní nebo starobní důchod. Zároveň se prodlužuje délka života. Tyto změny s sebou nesou nutnost změn v nastavení financování a celkového fungování sociálního státu. Stárnutí populace s sebou přináší velké změny v oblasti zdravotnictví, ekonomice, sociálních služeb, dobrovolných organizací apod. Proto je nutné vhodně na změny systémově reagovat a skupinu seniorského věku neopomíjet, edukovat a mladší generaci vést k aktivní přípravě na stáří a stárnutí. Před pedagogy, sociálními pracovníky a psychology stojí jasný úkol: naučit člověka stárnout.

Do centra zájmu se tak dostává skupina osob předdůchodového věku, tj. osob ve věku 50 – 64 let i samotní senioři. Cílem je udržet tyto osoby co nejdéle na trhu práce, efektivně je začleňovat a využívat jejich potenciál. S tím souvisí i další vzdělávání seniorů a aktivizace. Tato oblast se stává jednou z klíčových oblastí sociální politiky. V rámci politiky aktivního stárnutí vydává Evropská unie doporučení a stanovuje cíle začleňování starších pracovních do pracovního procesu a aktivního života. V české republice je obdobný trend jako v jiných evropských zemích. (Rabušicová, Rabušic, 2008, s. 265 – 273)

## Cíl a metodika práce

Cílem teoretické části práce je podat ucelený pohled na vzdělávání seniorů v ČR. Poskytuje vhled do problematiky stáří, do fyziologických a psychologických předpokladů a možností dalšího vzdělávání a nutnosti aktivizace této rostoucí skupiny populace. Pozornost je věnována motivaci, která hraje v procesu vzdělávání seniorů důležitou a nepostradatelnou roli.

Výzkumným cílem mojí bakalářské práce je kvalitativní výzkum - kazuistiky klientů, kteří docházejí na vzdělávací aktivity Centra denních služeb. Popisují životní mapu, zájmy, problémy se kterými se potýkají i motivací k jejich dalšímu vzdělávání.

## **Teoretická část**

V první části teoretického pojednání popisují základní pojmy související se stářím, stárnutím a pojmání aktivní politiky stárnutí. Druhá část teorie je zaměřena na historii vzdělávání seniorů a jejich specifika při edukaci a aktivizaci. Ve třetí a čtvrté části práce nastiňují vzdělávací a aktivizační možnosti seniorské populace.

Samostatným a posledním oddílem v teoretické části je představení jedné z pražských největších organizací, jejímž cílem je přispívat k zviditelnění seniorské problematiky, nabízení služeb pro seniory a v nepolední řadě jim také nabízet vzdělávací a volnočasové aktivity.

### **1. Vymezení základních pojmů**

Asi nikdo z nás by si stáří dobrovolně nevybral. Je to fáze, která je pro mnoho lidí spojena s různými obavami – obavami spojenými s fyzickým omezením, psychickými onemocněními, závislostí na okolí nebo samotou. Přesto z různých výzkumů vyplývá, že dnešní senioři již chápou „stáří“ jako etapu svého života, která může být plnohodnotná, hezká a neslouží jen k „dožití“ a cítí se sebevědoměji než v mladším věku. *„Celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu týkajícího se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp stáří tak ztrácí svou váhu.“* (Gruss, 2009, 17)

Abychom se mohli věnovat tématu a nabídce vzdělávacích aktivit a aktivizace seniorů, je nutné objasnit si užívané pojmy. Termíny se liší dle autorů, vědních disciplín a pohledů, a i v rámci jednotlivých států může být terminologie odlišná.

## 1.1. Senior

Pojem senior je v české literatuře nejvíce používaný a vyznívá s nejmenší negativní konotací. Dále se běžně užívají termíny jako „důchodce“, „geront“, „babička/dědeček“, „stařenka/stařec“. Tyto pojmy jsou užívány běžnými lidmi, ale také médií. Nejvíce negativně vyznívá pojem „geront“. K termínu „senior“ se přiklání také autorka Haškovcová, která dále přidává výraz „přestárlí občané“. (Haškovcová, 2010, s. 37)

Termín „senior“ nemá český původ, je převzatý z angličtiny. Je nutné říci, že v anglicky psané literatuře nemá stejný význam jako u nás, ale označuje smysl „zkušenější, starší“. Angličané pro starší osoby užívají pojmu „older people“ nebo „elderly“. Za určitých okolností i my využíváme termínu „senior“ ve spojitosti s jiným hlediskem, než se stárnutím. Např. v pracovní oblasti, kdy termín senior označuje osobu zkušenou, dlouhodobě vykonávající svou činnost. Pro účely této práce využíváme pojmu „senior“ ve spojitosti s věkem. K tomuto hledisku se přiklání i Světová zdravotnická organizace (WHO). Zdůrazňuje však, že neexistuje žádný jasně vymezený věk a metodika, jak hranici stanovit. Skutečnost dává do souvislosti s přirozeným rozdílem mezi věkovou hranicí mezi vyspělými státy a např. Afrikou. Za hranici vstupu do seniorského věku se v USA považuje věk 65 let. Tuto hranici využívá také EUROSTAT (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR). (Ondráková a kol., 2012, s. 11-15)

## 1.2. Stárnutí a stáří

Názory na počátek stáří se také různí. Víme, že stáří a stárnutí probíhá individuálně a jeho průběh je odvislý od mnoha okolností. Ačkoliv každý stárne individuálně, z hlediska chronologického stárneme všichni stejně. Stárnutí je důsledek geneticky daných zákonitostí. Stáří nejčastěji vymezujeme na základě vývojové psychologie. Kozáková, Müller se při vymezení stáří odkazují na Světovou zdravotnickou organizaci a uvádí následující členění (Kozáková, Müller, 2006, s. 6 – 9):

- Rané stáří 60 – 74 let – starší, stárnoucí člověk, vyšší věk.
- Vlastní stáří 75 – 89 let – pokročilé pravé stáří, senium.
- Dlouhověkost 90 a více.

Obecně se však hovoří o stáří až od věku 65 let, přičemž není určujícím kritériem, zda člověk pobírá nebo nepobírá starobní důchod.

Pojmem stárnutí rozumíme celý soubor pochodů, které přicházejí mnohem dříve než samotná fáze stáří.

Známky stáří a stárnutí se nemusejí u každého projevit ve stejném množství a posloupnosti. Jedná se o různé změny v tělesné a duševní činnosti. Stáří také spojujeme s významnými změnami v sociální oblasti – odchod dětí z domova, odchod do důchodu a další změny sociálních rolí, které se váží na psychické prožívání jedince.

### **1.2.1 Změny ve stáří**

Jednotlivé změny můžeme rozdělit do tří základních částí: fyzické, psychické a socioekonomické (Ondráková a kol., 2012, s. 18 – 25). Zmíněné oblasti jsou vzájemně propojené.

#### **Fyzické změny**

Seniorský věk s sebou přináší zhoršující se zdravotní stav, který zapříčiňuje nárůst fyzicky neaktivních seniorů. Zpravidla se jedná o přítomnost více chorob najednou. Objevují se choroby pohybového aparátu, kardiovaskulárního systému, smyslového postižení apod. Nejvýznamnějším smyslovým postižením ve stáří je zhoršování zraku a sluchu, které přispívají k horšímu prožívání okolního světa. Pro někoho mohou být zásadnější změny vizuální – úbytek vlasů, vrásky apod.

K fyzickým změnám se váže problematika autonomie seniora. Tedy stavu, kdy nepotřebujeme pomoc druhé osoby. Důraz na fyzické zdraví a autonomii je v tomto období zásadní. (Ondráková a kol., 2012, s. 18 – 25)

#### **Psychické změny**

Úbytek mozkové tkáně je typickým projevem procesu stárnutí. Za běžný úbytek se považuje 10 - 15% hmotnosti mozku. Tyto změny se projevují i v psychické oblasti, objevují se změny v kognitivních funkcích, pro které je signifikantní jejich zpomalení a v oblasti pozornosti. Prioritou je udržení kognitivních funkcí na nejvyšší možné

úrovni. Stárnutí také ovlivňuje paměť. Vliv na paměťové funkce má úroveň vzdělání, rozumové schopnosti, míra užívání paměti aj. V seniorském věku nejsou výjimkou různá psychiatrická onemocnění, např. demence, vinou různých těžkých ztrát – smrt blízkého, nemoc, samota aj. Změny mohou být dány i biologickými změnami.

Mění se emocionalita, člověk bývá v období stáří citlivější, často nezvládá své emoce. Jiné kvality nabývá afektivní prožívání, senior se může stávat méně spontánní. Je to však individuální a záleží na hodnotové orientaci jednotlivce. V pozdějším stáří bývá častá soustředěnost na sebe a své problémy. Může docházet k přecitlivělosti.

Psychické změny jsou velmi individuální. Jsou dány individuálním životním stylem a přístupem k životu. V souvislosti s udržením psychické kondice mluvíme o nutnosti procvičování paměti a pozornosti a aktivního života ve stáří. (Ondráková a kol., 2012, s. 18 – 25)

### **Socioekonomické změny**

Nedílnou součástí změn jsou i změny v oblasti sociální a ekonomické. Jsou dány se změnami fyzickými a psychickými, které se mohou projevat ve vyčlenění seniorů ze společenského života. Hlavní změnou zpravidla bývá odchod do starobního důchodu, kdy člověk omezuje kontakty s bývalými kolegy a mění se mu režim dne. Zároveň se tak mění sociální status. Významnou úlohu hraje snížení finančních příjmů, pokud je jediným zdrojem financí důchodový příjem.

Jak se s těmito změnami člověk vyrovnává je vždy individuální a záleží na osobnosti jedince, jeho sociálního zázemí a zachovaných citových vztazích. (Ondráková a kol., 2012, s. 18 – 25)

Tabulka č. 1 Změny způsobené odchodem do důchodu popisuje Křivohlavý následovně:

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
Stálý nedostatek času	Dostatek až nadbytek volného času
Náplň času mi stanovuje někdo jiný	To, co budu dělat, si stanovuji sám
Nemám čas pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres	Eustres
Zážitky	Klid
Úspěch	Osobnostní dozrávání
Horizontála života	Vertikála života
Absolutní sebe-vydávání	Jít do sebe
Připoutání k zaměstnání	Odpoutání od práce
Seberealizace	Sebepoznávání
Zájem získat a mít	Zájem někým být
Ponoření se do práce	Ponoření se do sebe
Duševní strádání	Duševní naplňování
Vnitřní chudoba	Vnitřní obohacování
Vnější bohatství	Vnitřní bohatství
Hektické události	Klidnější plynutí času
Vnitřní nepokoj	Ustabilování vnitřního pokoje
Stálý běh a shon	Uvolnění
Úzkost a strach, jak to dopadne	Klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

Zdroj: Křivohlavý, 2011, s. 144

### 1.2.2. Stáří jako fenomén

Dramatický demografický vývoj na přelomu 20. a 21. století v ekonomicky vyspělých zemích poukazuje na dlouhodobý jev stárnutí populace. Stáří jedince se oproti minulým generacím významně prodloužilo a ovlivňuje tak nejen život jedince samotného, jeho nejbližšího okolí, ale stává se tak závažnou společenskou výzvou. Na stáří již není možné pohlížet optikou etapy vyznačujícími se chorobami (i přes jejich zvýšení výskyt ve stáří) a ztrátou soběstačnosti, ale usilovat o zabezpečení seniorů, prevenci závislosti a podpoře jejich zájmů, schopností a dovedností.

Mühlpachr (2009, s. 37) se odkazuje na myšlenku Světové zdravotnické organizace a jejich programů, aby byla dána „nejen léta života, ale i život létům“. To znamená, aby i prodlužující se život měl svou hodnotu a kvalitu.

V kontextu civilizační krize na konci 20. století se vytvářely nové koncepty pro pochopení stáří, role a potřeb starých lidí. Důraz byl kladen na komplexnost, provázanost, individualizaci a etiku v uchopení etapy stáří a hledání smyslu života. V souvislosti s novými přístupy bylo nutné nově uchopit i vzdělávání pro oblast stáří. Toto uchopení vyžaduje provázanou spolupráci napříč různých disciplín a vytvářet komplexní programy, které respektují holistické pojetí jedince.

Problematika stáří a stárnutí je předmětem mnoha vědních disciplín. Zabývají se jimi odborníci z medicíny (geriatrie), antropologie (gerontologie), psychiatrie, psychologie, sociologie, pedagogiky a speciální pedagogiky. Pro tuto práci je zásadní oblast gerontopedagogiky, která se zabývá otázkou jak vzdělávat seniory a přípravou na stáří. Je to relativně nový obor, který spadá do oblasti andragogiky (vzdělávání dospělých). (Kozáková, Müller, 2006, s. 6 – 7)

### **1.2.2.1. Společenský přístup ke stáří dříve a dnes**

Lidé si odnepaměti přejí žít dlouho a dožít se vysokého věku. Tomuto přání lze dobře rozumět v kontextu historie, kdy se dříve jen málo lidí dožívalo vlastního stáří. Po dobu několika staletí bylo vyžralé stáří vzácné a přiznávala se mu patřičná úcta.

V 19. století nastal jiný trend a do popředí se dostával kult mládí a dávala se přednost mladým lidem a dětem. Tento postoj přetrvává do dnešních dnů a uctíváme spíše zdraví a výkonnost. Staří lidé jsou mnohdy přehlíženi jako neužiteční. V souvislosti s demografickými změnami a se změnou sociálních okolností (např. rodinné uspořádání), image stáří i sociální roli seniorů je potřeba nově nahlédnout na současný stav a vymanit se z mýtů, které negativně ovlivňují naše myšlení a přístup k seniorům a aktivně řešit rizika a ohrožení, týkající se seniorské populace.



K takovým projevům a rizikům patří (Mühlpachr, 2009, s. 38):

- Věková diskriminace
- Osamělost v souvislosti s ovdověním
- Segregace seniorů
- Ekonomické zbídačování aj.

Současný společenský přístup ke stáří má dva aspekty. Dle Mühlpachra (2009, s. 16) jsou to aspekty potřeb a zájmů seniorů a sociálně ekonomické důsledky stárnutí populace. Společenská odpověď na vzrůstající seniorskou populaci musí být komplexní, vycházející z individuálních potřeb seniorů a koordinovaná.

K mezinárodním prioritám patří (Mühlpachr, 2009, s. 16 – 17):

- Důsledná integrace seniorů do společnosti
- Mezigenerační tolerance
- Vyloučení ageismu (věková diskriminace)
- Důraz na kvalitu života ve stáří
- Maximální možná účelnost všech forem péče a služeb

#### **1.2.2.2. Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002**

Tento plán, přijatý Světovým shromážděním OSN o stárnutí se věnuje otázkám lidských práv pro seniory v oblasti samostatnosti, účasti, péče, seberealizace a důstojnosti. Zaměřuje na (Světové shromáždění o stárnutí, mpsv.cz) :

- Uznávání sociálního, kulturního, ekonomického a politického přínosu starších lidí
- Oblast aktivní účasti seniorů na životě společnosti a na rozvoji – přístup ke znalostem a vzdělávání, mezigenerační solidarita, vymýcení chudoby
- Oblasti uchování zdraví a tělesné a duševní pohody do stáří – podpora zdraví, tělesné a duševní pohody, potřeby seniorů
- Oblasti zajištění příznivého a podpůrného prostředí – zajištěné bydlení, podpora poskytovatelů péče

### **1.2.2.3. Příprava na stárnutí v ČR a Národní akční plán**

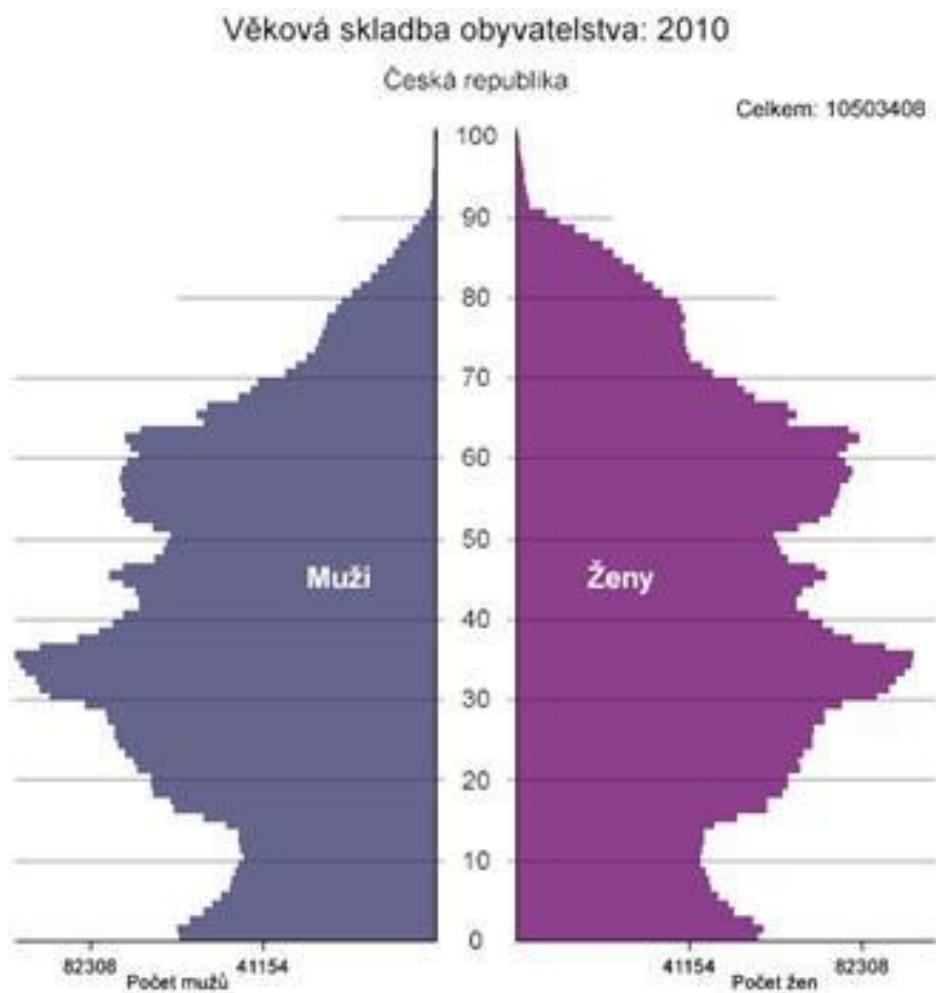
Demografické stárnutí populace je jednou z nejdiskutovanější otázkou současnosti. Přestože do roku 2050 se očekává mírné zvyšování úrovně plodnosti, zlepšení úmrtnostních podmínek a zachování migrace, celkový počet obyvatel ČR se sníží. Očekává se snížení podílu osob mladších 15 let a nárůst osob starších 65 let. Nejvyšší počet obyvatel ve věku 65 a více let se očekává v 50. letech 21. století, kdy by mohl být až dvojnásobný ve srovnání se současným stavem. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, online na: mpsv.cz, 2015)

V souvislosti s vývojem naší společnosti reaguje Ministerstvo práce a sociálních věcí aktivní politikou v oblasti přípravy na stárnutí dokumentem Národního akčního plánu podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, který navazuje na Národní akční plány z předchozích let. Plán se zaměřuje na tyto oblasti (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, online na: mpsv.cz, 2015))

- Zajištění a ochrana lidských práv starších osob
- Celoživotní učení
- Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění
- Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce
- Kvalitní prostředí pro život seniorů
- Zdravé stárnutí
- Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností

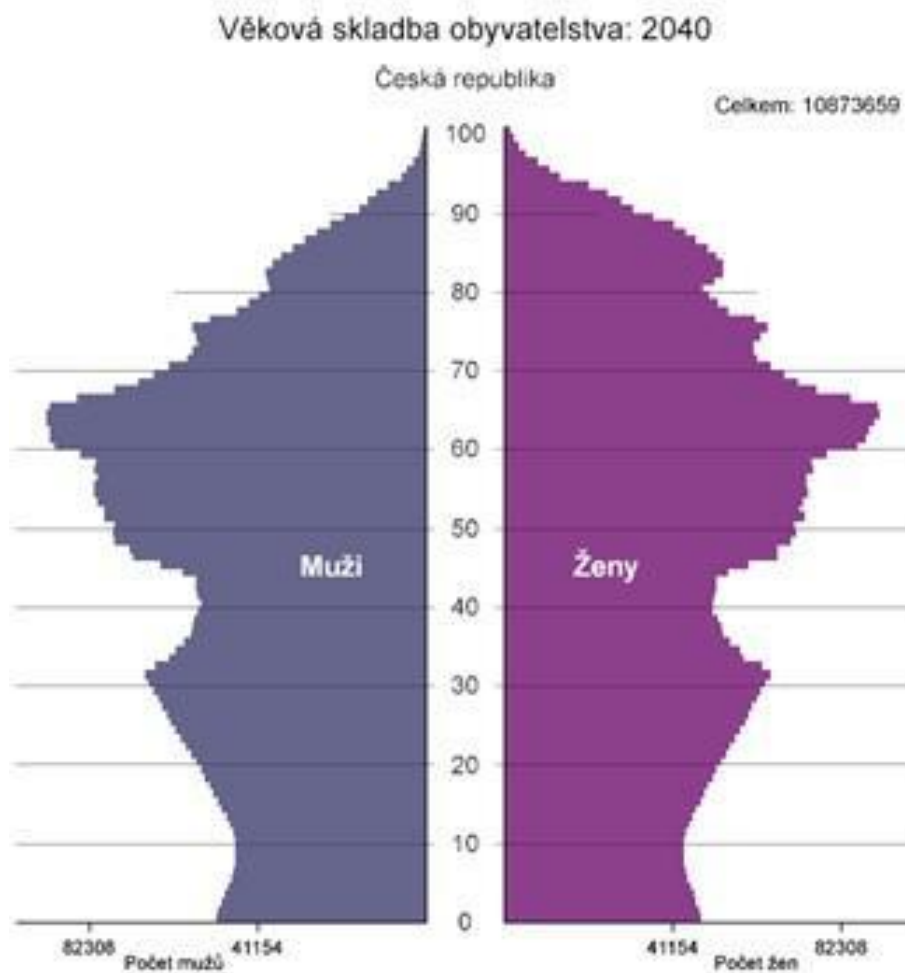
Pro srovnání jsou uvedeny dva grafy, které poukazují na významné demografické změny o stárnutí populace, respektive na prodlužování střední délky života obyvatelstva.

Graf č. 1, Věková skladba obyvatelstva: 2010



Zdroj: Dušek, J., online na: [slideplayer.cz](http://slideplayer.cz)

Graf č. 2, Věková skladba obyvatelstva: 2040 – prognóza Ministerstva pro místní rozvoj



Zdroj: Dušek, J., online na: [slideplayer.cz](http://slideplayer.cz)

#### **1.2.2.4 Celoživotní vzdělávání a myšlenka vzdělávání seniorů v dalších mezinárodních dokumentech**

Prodlužování délky života a stárnutí se považuje nejen za úspěch lidstva, ale zároveň představuje také problém. Na tuto skutečnost poukazuje řada mezinárodních organizací a dokumentů věnujících se celoživotnímu učení a myšlence vzdělávání seniorů. Důkazem je i zájem OSN, která ustanovila 1. říjen mezinárodním dnem starších lidí a rok 1999 byl vyhlášen „Mezinárodním rokem seniorů“. Celoživotním učením rozumíme každé studium během života, které vede k získávání a rozvoji dovedností a schopností nad rámec počátečního vzdělávání. Je to průběžný proces. Zde jsou uvedeny tři významné dokumenty (Mühlpachr, 2009, s. 126 – 127):

- Učení: dosažitelný poklad (Learning: The treasure within) – jedná se o tzv. Delorsovu zprávu, která staví celoživotní vzdělávání na čtyřech komponentech - učit se vědět, učit se dělat, učit se spolužití, učit se být. Jedná se o dokument UNESCO.
- Celoživotní učení pro všechny (Lifelong learning for all) - v tomto dokumentu z roku 1996 se jednotliví ministři vlád zavazují k aktivní politice zaměřené na celoživotní vzdělávání a sledování vývoje.
- Bílá kniha o vzdělávání (White paper on education and training) – dokument Evropské unie o nutnosti vzdělávání a pohybu společnosti směrem k „učící se společnosti“. Přináší myšlenku celoživotního učení a pracovní mobility, navrhuje zřízení „osobních indexů dovedností“.

Všechny tyto dokumenty mají společné, že popisují současné sociální problémy, na které musí společnost reagovat, a posilují význam celoživotního vzdělávání a posilování sociální soudržnosti

#### **1.2.3. Příprava na stáří v praxi**

Proto, aby mohli senioři žít kvalitní, plnohodnotný život je potřeba uvést všechny národní i nadnárodní programy týkající se zdravého stárnutí uvést do praxe. Některé

okolnosti a postoje může ovlivnit sám senior, jiné musí přijít „zvnějšku“. Obojí není snadné.

I přes existenci Národního akčního plánu, je stále více znám program Úcta ke starším, kterým probíhal od 70. let minulého století. Program měl tři části – program dlouhodobý, střednědobý a krátkodobý. Dlouhodobou přípravou na stáří se rozuměla příprava celoživotní, jež byla součástí všech výchovných a vzdělávacích programů, které měly počátek v raném věku. Jednalo se o výchovu k odpovědnému partnerství, výchovu dětí i respektu k seniorům. Za střednědobou přípravu byla považována doba zhruba 10 let před odchodem do důchodu, kdy se jedinec měl naučit akceptovat stáří jako součást života a pamatovat na volbu dalšího životního programu a pomalu se na něj připravovat – budovat a udržovat vztahy, pamatovat na zdravé životní způsoby a finanční zajištění. Třetí fáze má být realizována v době 3 – 5 let před předpokládaným odchodem do důchodu. V této etapě má člověk uvažovat o bydlení do budoucna, aby odpovídalo i nárokům přicházejícího stáří a případných zdravotních omezeních. (Haškovcová, 2010, s. 173 – 179)

V každé etapě je důležité pamatovat na finanční rezervy a věnovat se volnočasovým aktivitám a pohybu. Tyto zvyky většinou přetrvávají do seniorského věku a utvářejí tak nejen postoj k životu, ale i pohodu ve stáří ze smysluplně prožitého a prožívaného času. (Haškovcová, 2010, s. 173 – 179)

## **2. Vzdělávání seniorů**

### **2.1. Historie vzdělávání seniorů**

Myšlenky o síle vzdělávání při řešení společenských problémů vystupují v historii lidstva v různých dobách, různými způsoby. Sokrates spojoval nevědomost se zlem, renesanční myslitelé formulovaly vznešené představy o osvícené vládě a vznešeném národu, Komenský propagoval myšlenky o vzdělávání všech a pro všechny. Nová doba znamená nové formulace myšlenky pro vzdělávání všech.

Již od středověku bylo hlavním úkolem univerzit výchova profesních odborníků a vědecký výzkum. Od poloviny 20. let přibyl úkol další – služba veřejnosti. Univerzity

se začaly zaměřovat na více věkových kategorií a na různé činnosti – na zlepšení kulturní, morální a etické úrovně společnosti, zvýšení obecné úrovně společnosti i aplikaci nových technologií. Dalšími aktivitami bylo seniorské vzdělávání, později institucionalizované na univerzitách a vysokých školách jako univerzity třetího věku. Ty si kladly za cíl zlepšit seniorům kvalitu života a jejich vzdělávání. Univerzity třetího věku byly symbolem nového, aktivního, cílevědomého přístupu seniora ke svému životu.

Důvody, které vedly zahraniční univerzity k seniorskému vzdělávání, byly různé, např. získat poznatky o procesu stárnutí. Doprovodným projevem bylo zjištění, že vzdělávání má význam pro zachování a prohlubování vědomostí seniorů, zvyšuje jejich sebevědomí a zároveň vede k podpoře demokratizace školství. Postupem času se vzdělávání seniorů měnilo a uzpůsobovalo co do předmětu i metod výuky.

Současné idey a myšlenky ve vzdělávání se váží ke globálním problémům, k tempu udržitelného rozvoje, růstu ekologických problémů a k mravním dilematům dneška. Podnětem pro globální vzdělávání a vzdělávání jako jedním z významných nástrojů řešení světových problémů, byla bezradnost při nalézání řešení, ale i úspěšnost při rozpracování koncepce celoživotního učení a především ve vzdělávání dospělých. (Mühlpachr, 2009, s. 120)

### **2.1.1 Vzdělávání seniorů v zahraničí**

V zahraničí můžeme sledovat v oblasti seniorského vzdělávání různé přístupy. Jiné nalezneme ve Francii, Británii, Rakousku a Německu. S první výukou na univerzitní úrovni začali Francouzi v rámci prázdninového kurzu na Univerzitě sociálních věd v roce 1973, pod vedením profesora Vellase, který poukazoval na velký potenciál třetího věku, tedy době, kdy se odchází z výdělečné činnosti. Tento příklad následovaly univerzity v Kalifornii, Kanadě, Švédsku, USA, Německu, Jižní Americe a Asii. Adamec dále popisuje vzdělávání v zahraničí následovně (Adamec a kol., s. 12 – 19):

V roce 1975 vzniká ve Francii Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku (AIUTA), která má v roce 1981 již 170 členů, tehdy převážně jen z frankofonních

zemí. Prezidentem AIUTA se roku 2011 stal syn profesora Vellase, zakladatele hnutí univerzit třetího věku. Zde vznikly dva dokumenty sledující činnost seniorského vzdělávání v rámci U3V. První se zabývá zprávou o U3V na celém světě, druhý představuje srovnání po 30 letech.

Velká Británie má odlišný systém seniorského vzdělávání. Přednášky probíhají v rámci občanských sdružení a jsou organizovány svépomocí a financovány z příspěvků účastníků a grantů. Lektori nemusí mít vysokoškolské vzdělání.

Rakouští senioři studují společně se studenty řádného studia a také by měli skládat zkoušky. Pokud tak učiní, mohou, na rozdíl od ostatních zemí získat odpovídající vysokoškolskou kvalifikaci.

V Austrálii mohou studenti U3 studovat kromě klasické prezenční výuky i distanční formou. Od roku 1998 realizují U3A online. Vyšly tak vstříc zájemcům, kteří nemohou navštěvovat výuku osobně ze zdravotních důvodů či z důvodu velké vzdálenosti. V roce 2008 proběhlo pilotní ověřování virtuální U3V i u nás a od té doby probíhá v rámci České zemědělské univerzity ve spolupráci dalších univerzit. Virtuální výuka probíhá také v Kanadě, USA, Finsku i na Dálném východě.

## **2.1.2 Vzdělávání seniorů v ČR**

Vzdělávání seniorů má v České republice delší historii než univerzity třetího věku. Adamec uvádí následující vzdělávací trendy (Adamec a kol., s. 12 – 19):

Dříve probíhalo vzdělávání seniorů v rámci Československého červeného kříže nebo Klubu aktivního stáří (KLAS). Činnost KLAS probíhalo již od roku 1978, jehož hlavním místem působení byla Praha a přilehlé obce a vzdělával v oblasti zdraví, kultury, tradic a historie. Český červený kříž spolupracoval s univerzitami nebo vysokými školami a zřizoval akademie třetího věku. V roce 1983 vznikla v Přerově první česká akademie třetího věku a následně se vzdělávání seniorů rychle rozrůstalo do dalších měst. Český červený kříž se významně podílel na vzniku univerzit třetího věku, ty se však později osamostatnily.

Při vzniku prvních českých akademií a univerzit třetího věku jsme čerpali zkušeností z U3V ve Varšavě. Její zakladatelka opakovaně přednášela o svých



zkušenostech na konferencích pro Československou geriatrickou a gerontologickou společnost, které byly spolu s Českým červeným křížem významnými zakladateli univerzit třetího věku.

Jak výše napsáno, univerzity třetího věku vznikly v začátku 70. let. Vznik U3V v České republice je spojen s druhou polovinou 80. let. Byly zakládány postupně, některé vznikají až po roce 2000. Nabídka studijních oborů seniorského vzdělávání je velmi pestrá, zahrnuje obory humanitní, přírodovědné i technické. Studium často vychází ze zaměření univerzity, na které U3V probíhá. Metody a formy výuky jsou přizpůsobeny seniorské populaci a odrážejí aktuální vývoj v poznacích o vzdělávání dospělých.

Podmínky pro vstup na U3V jsou různé, školy mají stanoveny vlastní podmínky pro přijímání ke vzdělávání. Podmínkou většinou bývá přiznání starobního důchodu. Délka vzdělávání se zpravidla pohybuje kolem 4 let. Studium na U3V je zakončeno promoci, kdy absolvent obdrží osvědčení o absolvování U3V. Za studium se platí, příspěvky činí několik set korun za semestr. Tento poplatek zcela nepokrývá provoz U3V, proto jsou aktivity financovány i z jiných zdrojů – z rozvojových projektů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, z rozpočtu univerzit, z fondů Evropské unie nebo ze sponzorských darů. (Adamec a kol., s. 12 – 19)

V současné době studuje na U3V v ČR přibližně 1% seniorů (cca 25 000 osob). Vzdělávací trendy se mění a změny můžeme pozorovat i na U3V v ČR. Na univerzitách se objevuje nová podoba výuky formou mezigeneračního dialogu, který představuje společnou výuku s prezenčními studenty mladších ročníků. (Adamec a kol. s. 123)

Rozdíl také nalezneme v přístupu jednotlivých univerzit k požadavkům na vyučující. Někde jsou jimi akademici, jinde odborníci z praxe nebo sami studenti-senioři, kteří již U3V absolvovali a doplnili si didaktické minimum.

S postupem času se mění i obsah vzdělávání. Původně to byly především zdravotně zaměřené kurzy, poté přibývaly kurzy společenskovední a humanitní a v polovině 90. let přibyly kurzy technické. Po roce 2000 je zájem o kurzy zaměřené na

informační a komunikační technologie. Univerzity třetího věku odpovídají na současnou preferenci kurzů volnočasově zaměřených a na technologické trendy.

Vzdělávání seniorů na U3V je důkazem demokratického nastavení našeho školství. Jeho realizace má bohatou minulost a snad i budoucnost. (Adamec a kol. s. 123)

## **2.2. Specifika vzdělávání seniorů**

Vzdělávání a činnost se seniory v oblasti vzdělávání a jejich aktivizace má své specifické determinanty. Lektor většinou neví, jaké dlouhodobé životní zkušenosti, znalosti a dovednosti má senior za sebou. Nelze posuzovat jeho vzdělanost na základě dosaženého vzdělání, neboť si musíme uvědomit, že dříve mohla být možnost studovat, ovlivněna vlivem komunistického režimu nebo válečným obdobím druhé sv. války. Vzdělávání seniorů klade náročnost na osobnost lektora a jeho přístup k seniorům. Senioři mají vzdělávací akce jako zájmovou, tudíž dobrovolnou činnost a z tohoto pohledu je nutné k aktivizaci přistupovat.

Pokud se vzdělávají senioři, je dobré brát na zřetel jejich zkušenosti, poznatky a dávat je do souvislosti s praxí. Senioři mají tendenci poměřovat vše vlastní zkušeností a na nové nahlížet kritickým pohledem. Faktory ovlivňující jejich vzdělávání jsou následující (Bočková, 2002, s. 40):

- Zájmy a záliby
- Motivace ke vzdělávání
- Dosažené vzdělání
- Sociální prostředí
- Tvořivost a pracovní návyky
- Společenská angažovanost
- Zdravotní stav
- Zvládání přechodu do důchodu
- Hledání nového životního programu
- Vyrovnání se s krizemi a omezeními stáří
- Úroveň získávání specifických kompetencí pro starší věk

Vzdělávací potřeby seniorů byly dlouho přehlíženy. Jedním z důvodů byl zažitý negativní obraz stáří, na pozadí jejich pasivity, zdravotních i duševních deficitů. Ke změně pohledu přispěl v 60. letech vznik oboru gerontopedagogiky. Tento obor se zabývá vzděláváním a výchovou seniorů. Malach zmiňuje, že autorky Petřková a Čornaničová, zahrnují do pojetí gerontopedagogiky vzdělávání i preseniorskou skupinu, ve smyslu přípravy na stáří. Vzdělávání a aktivizace seniorů je reakcí a kompenzačním mechanismem v procesu přechodu ze zaměstnání do penze.

(Malach, Zapletal, 2005, s. 113)

### **2.2.1. Význam vzdělávání seniorů**

Význam vzdělávání seniorů spojujeme s vyšší kvalitou života a zachování intelektových schopností. Šerák popisuje význam vzdělání seniorů takto: *„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění a kompenzaci: hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“* (Šerák, 2009, s. 189)

Na vzdělávání seniorů můžeme nahlížet ze dvou pohledů. Z pohledu jednotlivce a z pohledu společnosti.

**Z pohledu jednotlivce může mít vzdělávání tyto přínosy** (Bočková, 2002, s. 40 – 41):

- Dosažení změn v osobnosti jedince
- Uspokojování vzdělávacích a zájmových potřeb seniora
- Rozvoj potenciálu jedince
- Udržování a rozvoj sociálních kontaktů
- Zdroj pocitu užitečnosti a smysluplnosti
- Smíření se s postupujícím věkem

Vzdělávání může podpořit nejen aktivní život seniora a podpořit ho v dobrém pocitu, ale zároveň může fungovat jako obrana proti patologickým projevům stárnutí.

**Ve vztahu ke společnosti má vzdělávání seniorů následující přínosy** (Bočková, 2002, s. 40 – 41):

- Utváření pozitivního obrazu společnosti na stáří
- Mezigenerační solidarita
- Součást základních sociálních programů týkajících se stáří

Bočková dále uvádí, že společnost tím zároveň reaguje na rozvoj vzdělávacích aktivit pro seniory a jejich propracování s ohledem na seniorskou skupinu, a to v oblasti:

- Propracovanosti programů
- Volby metodických postupů
- Zajištění kvalifikovaných realizátorů
- Adekvátních vzdělávacích prostorů a pomůcek

**Funkce vzdělávání** (Ondráková a kol., 2012, s. 35)

- Preventivní – Spočívá v opatřeních, která v předstihu zajišťují pozitivní průběh stárnutí.
- Anticipační – Představuje samotnou přípravu na změnu životního stylu před odchodem do důchodu.
- Rehabilitační – Týká se nápravných opatření a znovuoobnovování sil v pokročilém věku.
- Posilovací – Jedná se o rozvoj zájmů a potřeb seniorů.

### **2.2.2. Překážky a omezení při vzdělávání seniorů**

Jak bylo výše zmíněno, senioři představují specifickou skupinu. K tomuto faktu je nutné přihlížet a brát na zřetel možná omezení, která jsou způsobena především involucí seniorů (Ondráková a kol., 2012, s. 33 – 40):

- Senioři nemají vytvořenou vzdělávací strategii
- K osvojení nových poznatků potřebují starší lidé více času
- Důležitou roli při vzdělávání a aktivizaci hraje zdravotní a psychický stav
- Senioři potřebují více strukturovanou, logickou látku
- Přednes nového musí být dostatečně srozumitelný, v přiměřeném tempu
- Na rozdíl od mladších generací, potřebují starší lidé kratší přestávky během procvičování naučeného

Tyto body lze vhodně korigovat důsledným výběrem lektora a jeho přístupem k seniorům a výběrem vhodného tématu.

**Dalšími překážkami mohou být** (Ondráková a kol., 2012, s. 33 – 40):

- Časové – Nevhodně naplánované aktivity, kdy se senioři vracejí domů za tmy a pocítují snížené bezpečí.
- Místní – Například absence bezbariérovosti, špatná dostupnost vzdělávací instituce a nevhodného přizpůsobení vyučovacího prostoru (malé tabule)
- Finanční – Finanční možnosti seniorů mají významnou roli, z výzkumů vyplývá, že jsou senioři ochotni utratit za své volnočasové aktivity kolem 500,- Kč měsíčně.

### **2.2.3. Lektor a didaktické zásady**

V procesu vzdělávání hraje lektor významnou roli. Na lektora je z pohledu samotných seniorů kladen nárok, aby měl znalosti jednak v odborné rovině, ale také znalosti všeobecné. Lektor je zároveň chápán jako poradce. Dále je důležité, aby lektor mluvil dostatečně nahlas, byl vstřícný a měl srozumitelný výklad.

V obecné rovině musí lektor splňovat tyto kompetence (Ondráková a kol., 2012, s. 40 – 43):

- Předmětové

- Didaktické a psychodidaktické
- Pedagogické
- Diagnostické a intervenční
- Sociální, psychosociální a komunikativní
- Manažerské a normativní
- Profesně a osobnostně kultivující

Někteří autoři zmiňují i kompetenci poradenskou konzultativní.

V České republice nejsou upraveny podmínky pro to, kdo může seniory vzdělávat. Dokonce nemusí mít ani pedagogické vzdělání a svou činnost může provádět na základě živnostenského oprávnění. Jistě není bez zajímavosti, že ani mnozí pedagogové věnující se vzdělávání seniorů nemají aprobaci na vzdělávání seniorů. Přesto je specifická komunikace se seniory zásadní a není možné přistupovat ke vzdělávání seniorů stejným způsobem jako u mladších generací.

Za didaktické zásady můžeme považovat tyto základní body, kterých se musíme vyvarovat, je jimi užívání (Ondráková a kol., 2012, s. 40 - 43):

- Slangového slovníku
- Příliš odborných výrazů
- Anglických výrazů
- Haptických projevů – Haptiku můžeme považovat za určitých okolností za vhodný projev při poskytování zdravotní a sociální péče, nikoliv však ve vzdělávání.
- Nevhodných manipulativních technik, které nemají za účel podporu a motivaci seniora ve vzdělávání a aktivizaci.

### **3. Vzdělávací možnosti pro seniory**

Významnou roli v oblasti vzdělávání seniorů zaujímá institucionalizované vzdělávání, mezi které patří nabídka vzdělávacích aktivit univerzity třetího věku a akademie třetího věku.

Další vzdělávání nabízejí seniorům i neformální organizace jako kluby aktivního stáří, neziskové organizace věnující se seniorům, univerzity volného času a organizace 50+. V zahraničí je možné využít elderhostelu a lidových univerzit.

#### **Univerzita třetího věku**

V současnosti jsou organizovány na 45 fakultách nebo univerzitách, vesměs probíhají pravidelně, každoročně. Vzdělávání má podobu přednášek, rozložených do letního a zimního semestru a má charakter klasického vysokoškolského studia. Absolvování této univerzity nevede k získání akademického titulu. Absolvent získá osvědčení. Obory vzdělávání pro seniory zpravidla korespondují s nabídkou konkrétních vysokých škol a univerzit.

U3V u nás fungují od roku 80. let minulého století. Evropské U3V se sdružují do mezinárodní organizace pod zkratkou AIUTA. U nás se asociace U3V sdružují pod asociace U3V, která vznikla roku 1993. Jejím cílem je podpora univerzitního vzdělávání pro seniory, koordinace činností U3V a navazování zahraniční spolupráce. (Bočková, 2002, s. 42)

U3V si kladou za cíl poskytovat seniorům nové poznatky, podněcovat jejich aktivitu a sebevědomí a přispívat k zapojení seniorů do společnosti.

#### **Akademie třetího věku**

Akademie mají u nás delší tradici než U3V a působí především tam, kde nejsou vysoké školy. Jsou organizovány pod záštitou Českého červeného kříže nebo jiných institucí. Reagují na individuální zájmy a místní potřeby seniorů. První akademie byla otevřena v Přerově roku 1983. (Bočková, 2002, s. 43)

Akademie nabízejí krátkodobé a jedno až třísemestrální vzdělávání, ale i různé exkurze a pohybové aktivity. Tak jako u U3V je vstup na akademii zpravidla podmíněn pobíráním starobního důchodu. Požadavky na stupeň dosaženého vzdělání nejsou stanoveny. Účastník dostává osvědčení na základě prezenze.

### **Klub aktivního stáří**

Klub aktivního stáří představuje podobnou funkci jako akademie třetího věku s tím rozdílem, že zde vznikají trvalejší neformální vztahy mezi frekventanty díky intimnějšímu, klubovému charakteru. Rozvíjejí se zde osobní zájmy, kluby se zaměřují na sport, rekreaci, filosofii apod. Kluby jsou více známé pod názvem klub důchodců, které má však spíše negativní podtext. (Bočková, 2002, s. 43)

### **Univerzita volného času**

První univerzita volného času vznikla v Praze roku 1993. Nabízí systematické zájmové studium v oblasti pěti oborů – psychologie, zdravý životní styl, dějiny umění, světové a české ději a dějiny hudby. Univerzita nabízí studium pro věkovou skupinu 18 – 90 let. Navíc je studium cenově dostupné, vybrané skupiny platí pouze zápisné. Jedná se například o matky na mateřské dovolené. (Bočková, 2002, s. 43)

### **Nabídka neziskových organizací**

Nabídky neziskových organizací, které se věnují seniorům, bývají velmi pestré a flexibilně odpovídají na požadavky a přání seniorů. Zaměřují se nejen na oblast vzdělávání, ale aktivnímu trávení volného času obecně. Nabízí různé kurzy jazyků, PC dovedností, zájmových kurzů jako rukodělná tvorba. V jejich nabídce bývají tělesné aktivity, turistické a rekreační možnosti.

### **Organizace 50+**

Tyto organizace nabízí vzdělávání pro starší jedince v oblasti profesního zaměření. Jejich význam roste především v souvislosti se zvyšujícím se věkem odchodu do



důchodu a vzrůstajícími nároky na kompetenci pracovníků. Hojně využívané je vzdělávání na poli komunikačních technologií a práce s informacemi.

### **Elderhostel**

Elderhostely fungují v Kanadě a USA ve spolupráci s univerzitami a kolejemi. Jsou zajišťovány dobrovolnými organizacemi a představují studentský domov, který nabízí letní vzdělávací programy pro seniory formou třítydenních kurzů s různým zaměřením. Rozšířily se v polovině 70. let a myšlenka se dále ujala i v zemích Evropy. (Bočková, 2002, s. 42 – 44)

### **Lidové univerzity**

Lidové univerzity působí ve skandinávských a německých mluvících zemích. Specifikem této formy vzdělávání je, že výuka probíhá spolu s mladými lidmi. (Malach, Zapletal, 2005, s. 114)

## **4. Další možnosti aktivního života seniorů**

Vzdělávání seniorů se nevztahuje pouze na získání školních vědomostí. Senioři se mohou uplatnit, dále se vzdělávat a rozvíjet v dalších oblastech a zároveň se zapojovat do aktuálního dění ve společnosti. Mohou se zapojit do různých dobrovolnických projektů nebo terapeuticky aktivizačních činností seniorských center.

### **4.1. Dobrovolnické projekty pro seniory**

Uplatnění seniorů v rámci dobrovolnictví pokrývá široké možnosti. Bočková se odkazuje na výzkum respekt institutu, ze kterého vyplývá, že nejvíce dotazovaných respondentů, seniorů věnuje volný čas různým zájmovým aktivitám. Některé seniory možnost zapojení do dobrovolnických aktivit zaujala a jiní se již této činnosti věnují.

Nejvíce atraktivní byla možnost zapojit se do dobrovolnické aktivity zaměřené také na cílovou skupinu seniorů. Odborníci však poukazují na stále malé povědomí o těchto aktivitách a nedostatečné množství informací. Dobrovolnictví je nutné více podporovat a propagovat. (Bočková a kol., 2011, 90 – 91)

Uplatnění seniorů dobrovolníků bývá časté v domovech pro seniory a v denních centrech, kde se dobrovolníci zapojují do lektorování a přípravy volnočasových aktivit. V poslední době roste oblíbenost dobrovolnických programů mezigenerační výměny. Jedním z takových programů je „adopce seniorů“, jejíž podstatou je využití volného času „babičky“, k aktivnímu trávení volného času s vnoučetem z rodiny, které takovou „babičku“ a její pomoc poptává. Tyto služby jsou bezúplatné. (Adopce seniorů, online na: [maltezskapomoc.cz](http://maltezskapomoc.cz), 2015)

### **Senioři sobě**

V současné době u nás funguje (v jihomoravském kraji) projekt Senioři sobě. Dobrovolník senior je policejními složkami speciálně vyškolen pro oblast bezpečného chování. Stane se z něj „kurýr prevence“. Následně má za úkol oslovovat své známé a seniory a proškolovat je v bezpečném chování a jak předcházet nebezpečí. (Senioři sobě, online na: [kr-jihomoravsky.cz](http://kr-jihomoravsky.cz), 2015)

Možnosti dobrovolnického uplatnění seniorů jsou široké a potenciál zapojení seniorů je velký. Zapojení přináší seniorům nejen možnost aktivního trávení volného času, vzdělávací příležitosti, kontakt s novými lidmi, ale také zvýšení pocitu potřebnosti a sebevědomí. (Čápková H., 2011)

## **4.2. Terapie a psychosociální hry**

Aktivizace seniorů má své specifické cíle, může být prováděna různými postupy, přístupy a nabízí široké možnosti. Aktivizace má funkci: motivační, aktivizující, socializační a rozvíjení potenciálu. (Kozáková, Müller, 2006, s. 38 – 41)

Může se jednat o posilování paměti, práci s celoživotními pohybovými stereotypy nebo poskytovat senzorní podněty a vycházet vstříc individuálním potřebám seniorů. Aktivizační možnosti dle Kozákové představují (Kozáková, Müller, 2006, s. 38 – 41):

### **Terapie**

- Psychodrama – jde o metodu osobního rozvoje vycházející z učení J.L. Morena, psychiatra. Jedná se o hraní vlastních rolí, vedení monologů a výměny rolí za účelem pochopení a zpracování vlastních traumat.
- Dramaterapie – Terapie zaměřená na doléčování traumat a hledání zdrojů, které pomáhají. Využívá dramatických postupů k vyjádření sebe sama, k pochopení vztahů kolem sebe.
- Teatroterapie – na rozdíl od ostatních dvou terapií se zaměřuje na formu práce a divadelní ztvárnění. Přináší prvky seberealizace a úspěchu.
- Muzikoterapie – léčebná metoda, která využívá při terapii hudbu.
- Biblioterapie – metoda využívající pozitivního působení četby. Působí na rozvoj osobnosti.
- Arteterapie – prozatím nejvíce využívaná terapie, k rozvoji a léčení osobnosti využívající výtvarných aktivit. Tato terapie může být použita samostatně nebo v kombinaci s jinými terapiemi.
- Činnostní a pracovní terapie – jedná se o rukodělné činnosti s různými druhy materiálů. Jediný rozdílem mezi těmito terapiemi spočívá v tom, že u pracovní terapie (ergoterapie) nám jde o konkrétní výrobek či výsledek práce.
- Psychomotorická terapie – cílem této terapie, je navázat s klientem vztah a terapeuticky ovlivňovat duševní procesy jedince za přispění tělesné aktivizace
- Hipoterapie- forma terapie (ve smyslu fyzioterapie) využívající pozitivního působení zvířete – koně.
- Canisterapie – působení na jedince prostřednictvím speciálně vycvičeného psa.

Šauerová a kolektiv (2013), uvádějí další aktivizační možnosti následovně:

## **Psychosociální hry**

Účelem je podpora spontánnosti, tvořivosti a pohotovosti, ale také přispění k radostnému prožívání a navození pohody.

## **Filmoterapie**

Jedná se o relativně novou formu terapie, prováděnou podobně jako biblioterapie s tím, že se jedná o filmová díla a také se zaměřuje jeho vnímání. Smyslem je zhodnocení dojmu a následná terapeutická práce s ním. Cílem často bývá resocializace a ochrana.

## **Terapie životním příběhem**

Terapie se zabývá hlavními momenty v životě člověka a navozuje dialog o něm. Jedinec si znovu navozuje vzpomínky, ať už negativní či pozitivní, které odráží pocity, se kterými se dále citlivě pracuje.

(Šauerová a kol., 2013, s.50 – 59)

Za hlavní cíle aktivizace považujeme posilování paměti, práce s celoživotními pohybovými stereotypy, různorodé senzorycké podněty, zapojení do společnosti a uspokojení individuálních potřeb.

## **4.3. Pohybově-relaxační programy**

Pohyb je podstatná součást života od mládí po starší věk. Uskutečňujeme jej spontánně nebo s pozorností. Je potřeba, naučit se vnímat své tělo a poznávat účinky pohybu, čímž získáváme zkušenost nejen o sobě, ale také o prostředí, ve kterém se pohybujeme. Tyto zkušenosti mohou být zdrojem zdraví, dobré nálady a současně radosti z pohybu samotného nebo pohybu v přírodě, na čerstvém vzduchu. Pro seniory jsou vhodné pohyby pomalé, vědomě prováděné. Zaměřujeme se na velké části těla,

či těla jako celku, nebo parciálních částí – vhodné a oblíbené jsou např. cviky s prsty na ruku nebo cvičení mimických svalů. Příjemné a užitečné jsou doteky a masáže jednotlivých částí. Cvičení je vhodné doplnit relaxační hudbou a klidným slovem.

Pohyb lze bezesporu označit za jeden z faktorů sebevýchovy – vytlačuje negativní návyky jako bezmyšlenkovitost, nesoustředěnost, pocity strachu a bezvýchodnosti. Podporuje celkovou aktivitu jednice, udržení a pěstování kondice a aktivní sebeutváření.

S pohybem může člověk začít sám, nebo využít pestré nabídky pro seniory v denních centrech pro seniory, ve stacionářích, v klubech seniorů nebo speciálních programů při kulturních domech. Za vhodnou nabídku tělesných aktivit pro seniory lze považovat (Šauerová a kol., 2013, s.96 - 148):

- Zdravotně rehabilitační cvičení a cvičení pro tělesně oslabené
- Relaxační a dechová cvičení
- Vybraná cvičení jógy
- Čínská zdravotní cvičení, Taichi, Čchi-kung, Pět Tibet'anů
- Feldenkraisova metoda – metoda zaměřená na vědomé rozvíjení a zkvalitňování tělesných a duševních schopností, základní myšlenkou je posílení vztahu mezi mozkovou činností a pohybem
- Cvičení s hudbou, taneční a pohybová terapie
- Aerobní zatěžování, chůze, plavání, cyklistika
- Meditační cvičení

Pohybové aktivity by měly mít svou pravidelnost v denních činnostech. Seniorské je vhodné opakovaně a jemně motivovat k pravidelnosti a připomínat dobré účinky pohybu – společenské, zdravotní a psychické výhody pohybu. Vhodným časem pro pohybovou aktivitu seniorů je v dopoledních hodinách, neboť je starší organismus ještě relativně svěží.

Důležitou součástí všech pohybových činností a života obecně je správné dýchání a uplatňování zásad zdravé výživy.

Pohybové aktivity seniorů a pohybová edukace se zaměřuje na:

- Správné držení těla, chůzi a sezení
- Přiměřenou vytrvalost
- Kloubní pohyblivost – silová cvičení
- Rovnováhu a stabilitu
- Obratnost, reakci a tvořivost

Dnešním trendem je holistické - celostní pojetí člověka. V praxi to znamená, že hledíme na člověka jako celek, ze kterého nemůžeme vyjmout ani oblast stravování. Život a jídlo spolu velmi souvisí. Život – živina. Požadavky na výživu seniorů jsou odlišné např. od potřeb adolescentů. Základním požadavkem zdravé výživy je pravidelnost, rytmus a vyváženost. Dodržování pravidelné stavy doporučovali již staří Číňané. Je všeobecně známé, že zejména staří lidé, trpí díky nesprávnému stravování (zejména nedodržování pitného režimu) a minimálnímu pohybu. Důležitý je příjem vláknin (ovoce a zelenina) a tělesná aktivita. Seniorům se doporučuje menší příjem živočišných produktů a posílit příjem zásadotvorných látek, které najdeme v ovoci, zelenině a mléčných výrobcích. Vhodný je výběr potravin čerstvých, přírodních, chemicky neošetřených.

Změna stravovacích návyků není záležitost několika týdnů, ale vždy souvisí s celkovou změnou životního stylu.

Základní pravidla pro cvičení starších osob jsou (Šauerová a kol., 2013, s. 96 - 148):

- Cvičení provádět tahem, nikoliv švihem
- Cvičení se v tělesném i psychickém uvolnění
- Cvičit v radostném rozpoložení
- Cvičení s prázdným žaludkem
- Pohyb dle možností

## **Život 90**

Abych lépe přiblížila možnosti a bohatou nabídku aktivit určených seniorům, je zde představena jedna z nejvýznamnějších pražských organizací, která se věnuje seniorům. Jejím spolek Život 90. Věnuje se problematice seniorů v obecné rovině, usiluje o změny v zákonech, zviditelnění seniorské problematiky a aktivně se podílí na podpoře

myšlenky pozitivního stáří a stárnutí. Dále vydává měsíčník Zpravodaj Života 90, provozuje web (nejen) pro seniory, vydává informační brožury a zajišťuje osvětové kampaně. Další významnou oblastí Života 90 je činnost Gerontologického institutu, jehož posláním je zkoumání stáří a stárnutí na začátku 3. tisíciletí, vzdělávání odborné veřejnosti v oblasti sociálních a zdravotně sociálních služeb a organizaci konferencí zaměřených na seniorskou problematiku.

V praktické rovině umožňuje seniorům aktivně a smysluplně žít v jejich domovech, vybízí k zapojení se do společenského života a pomáhá při řešení aktuálních obtíží, které seniory mohou provázet.

Život 90 založili manželé Lormanovi roku 1990 a do dnešních dnů spolek stále vedou. V České republice je to nejdéle působící organizace, která se na seniory zaměřuje. V současné době má pobočky v Olomouci, Jihlavě a Zruči nad Sázavou. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

Přestože tuto práci věnuji především vzdělávání a aktivizaci seniorů, dovolím si blíže představit služby Života 90. Život seniorů je často zasažen různými problémy, ať už finančního charakteru, zdravotního nebo sociálního a proto, aby senior mohl zůstat nějakým způsobem účasten na společenském životě nebo se k němu navrátil, je potřeba aktivně tyto problémy a překážky řešit a především mít možnost situaci řešit a nalézat oporu.

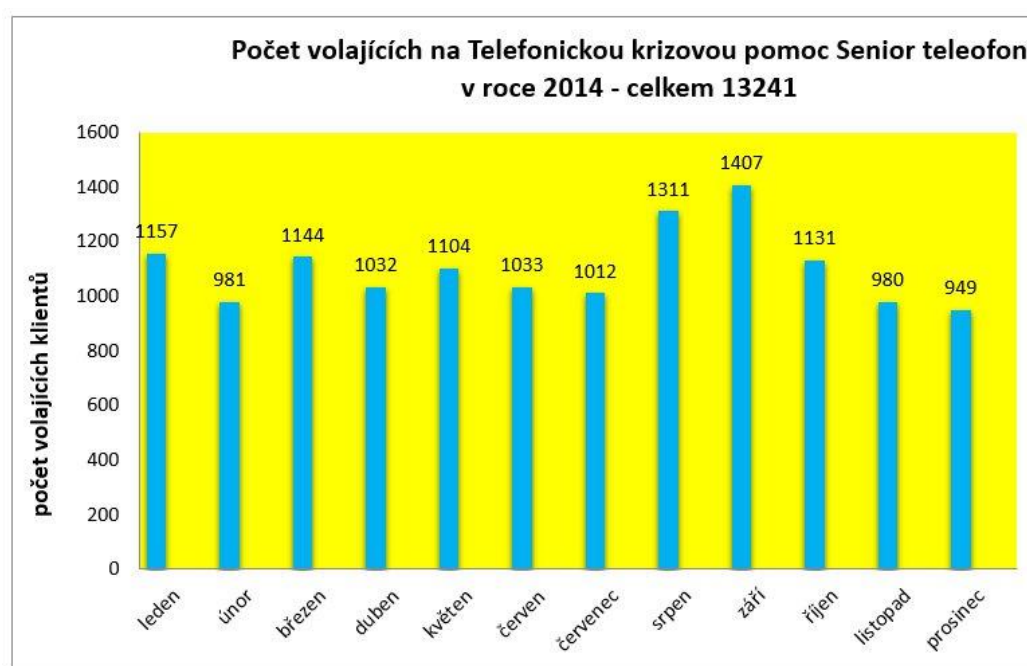
Život 90 se zaměřuje na několik oblastí: v sociální oblasti nabízí službu Senior telefonu, tísňové péče Areion, pečovatelskou službu, půjčovnu kompenzačních pomůcek a poradenské centrum. O zdraví seniorů pečuje v rámci odlehčovací služby a rehabilitačního centra. Vedle těchto činností dále nabízí volnočasové aktivity v rámci centra denních služeb nebo kurzy Akademie seniorů. O všech možnostech, které spolek nabízí, ale i o nabídce dalších organizací, je možné získat informace z informačního centra Života 90. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

Součástí organizace Života 90 jsou služby, které níže popisují (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz)):

### **Senior telefon**

Poskytuje telefonickou krizovou pomoc a odborné sociální poradenství. Služba funguje 24 hodin denně, po celý rok. Linka má působnost po celé České republice. Jedná se o bezplatnou anonymní linku pro seniory a pečující o seniory. Hlavními cíli je poskytovat pomoc při řešení naléhavých a neodkladných životních situací, poskytování poradenství, doprovázení osamělých seniorů a nabídka návazných služeb. V průměru se na linku dovolá 1103 klientů měsíčně (13 441 ročně). V posledních letech stoupá počet hovorů s obtížností hovorů – nejčastěji se hovory týkají týrání, zneužívání, suicidální aktivity, samoty. Zároveň narůstají hovory s psychiatrickými klienty. Oproti roku 2013 se počet hovorů ročně zvýšil o 818 hovorů. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

Graf č. 3 Počet volajících na Telefonickou krizovou pomoc Senior telefon v roce 2014



Zdroj: Statistika, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz), 2015

### Tísňová péče Areion

Podstavou služby Areionu je nepřetržitá hlasová a elektronická komunikace s osobami, která službu využívají na základě tísňového tlačítka, které klient stále u sebe nosí a je tak ve spojení s centrálním dispečinkem. Klient stiskne tlačítko v případě nouze, dostane se tak do hlasového spojení s operátorkou, které může přivolat pomoc. Čidlo má rozsah po celém bytě, může však fungovat i mimo byt klienta. V případě, že



se klient dlouho neozývá, operátorky klienta pravidelně 1x týdně kontaktují, aby zjistili, zda-li je vše v pořádku. Službu mohou využívat senioři a tělesně handicapovaní v 10 krajích ČR. V roce 2014 se uskutečnilo 49 028 kontaktů. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

### **Pečovatelská služba**

Tato služba nabízí terénní sociální péči, poskytuje pomoc a podporu v soběstačnosti, péči o vlastní osobu a pomoc při zajištění domácnosti. Odlišnost od ostatních pečovatelských služeb spočívá v tom, že se snaží poskytovat i takové služby, které ostatní neposkytují – např. doprovody na vycházky a na vyšetření k lékařům.

### **Půjčovna kompenzačních pomůcek**

V rámci této služby je nabízena poradna s půjčovnou kompenzačních pomůcek – jedná se např. o invalidní vozíky, sedačky na vanu apod.

### **Poradenské centrum**

Působnost poradenského centra se zaměřuje na tyto poradny: sociální poradnu zaměřenou na domácí násilí a týrání, mezigenerační a psychologickou poradnu, právní a sociální poradnu, poradnu pro pečující osoby a na informační a poradenské centrum a klub Kontakt. Vyjma klubu Kontakt jsou všechny tyto služby nabízeny nejen ambulantně, ale i terénně. V roce 2014 bylo poskytnuto poradenství 2440 osobám. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

### **Odlehčovací a rehabilitační centrum**

Centrum je zaměřeno na rehabilitační činnost s možností ambulantního nebo pobytového typu. Pomoc se zaměřuje na zlepšení zdravotního stavu cílenou tělesnou

rehabilitací. Během pobytu je možné využít nabídku aktivizačních programů probíhajících v rámci Života 90.

### **Centrum denních služeb**

Hlavní myšlenkou centra denních služeb (dále jen CDS) je zlepšit psychosociální podmínky seniorů a zdravotně handicapovaných. Tato služba nabízí dobrovolnické programy aktivizačního, vzdělávacího a volnočasového charakteru. Všechny tyto možnosti jsou pro klienty krátkodobého pobytu v rámci odlehčovacího centra i pro klienty „zvenčí“.

V roce 2014 se v rámci CDS uskutečnilo celkem 30 pravidelných kurzů, kterých se účastnilo 178 klientů (z toho 10 mužů), s průměrným věkem 72let. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

CDS nabízí pomoc a vhodné podmínky při poskytování osobní hygieny (např. využití bezbariérových sprch), stravování a pomoc při uplatňování svých práv a pomoc při obstarávání osobních záležitostí. Dále nabízí tyto aktivity (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz)):

- Počítačové kurzy
- Pohybové aktivity – jóga, Pilates, zdravotní cvičení, Nordic walking aj.
- Výtvarné kurzy – např. arteterapie, šití, keramika
- Kluby – Filatelisti, klub 80 a klub Kontakt
- Hudební setkání
- Odborné přednášky na různá témata – Exekuce, seminář Zdraví a nemoc, Kvalitní evropský výrobek aj.
- Další pravidelná setkání – reminiscenční (vzpomínková) terapie, trénování paměti, povídání o Praze, cestovatelský klub a další

### **Akademie seniorů**

Akademie seniorů je projekt zaměřený na podporu pozitivního vnímání stáří a aktivizaci seniorů k účasti na společenském dění a vzdělávacích programů. Činnost

tak podporuje celosvětovou myšlenku kvalitního a důstojného stárnutí a zároveň působí na zlepšení pocitu seniorů, jejich spokojenosti a podpoře jejich zdraví.

V roce 2014 se zdařilo zrealizovat 39 kurzů. Veškeré kurzy vedou lektoři-dobrovolníci, senioři. Akademie nabízí 5 jazykových kurzů různých pokročilostí, vlastivědné vycházky, koncerty a další aktivity. (Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

### **Dobrovolnické centrum**

Součástí činnosti Života 90 je dobrovolnické centrum, které sdružuje dobrovolníky, kteří se aktivně zapojují v krátkodobých i dlouhodobých projektech Života 90. Většina dobrovolníků je z řad seniorů. Nyní je aktivně zapojeno 43 dobrovolníků, kteří se podílí na dlouhodobých aktivitách a 48 dobrovolníků, kteří se účastní jednorázových akcí. Dobrovolníci pomáhají lektorskou činností, na Vánoční projížďce nebo výletu v Zoo.

Zajímavou a využívanou možností, které se dobrovolníci také účastní, jsou tzv. přátelské návštěvy u osamělých a nepohyblivých seniorů. Přátelské návštěvy mohou být přínosné pro obě strany – na jedné straně potěší osamělého seniora, který získá možnost sdílet své radosti a trápení a na straně druhé nabízí aktivním seniorům-dobrovolníkům možnost být užitečný druhým lidem a smysluplně trávit svůj volný čas.

(Výroční zpráva 2014, online na: [zivot90.cz](http://zivot90.cz))

## **Praktická část**

Praktická část práce se věnuje kazuistikám klientů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit v rámci již zmíněné organizace Života 90 a rozhovoru s vedoucí Centra denních služeb a Akademie seniorů. Činnost této organizace velmi obdivuji a vážím si ji. V minulých letech jsem měla možnost v Životě 90 pracovat v rámci krizové linky a účastnit se velmi pěkné akce Vánoční projížďka, která seniorům i těm nepohyblivým, umožňuje prožít a účastnit se vánoční atmosféry a třeba navštívit vánoční trhy nebo betlémy. Setkala jsem se s profesionálním a zároveň velmi lidským a laskavým přístupem kolegů, kteří nabízejí své znalosti, dovednosti i radost z práce seniorům, kteří služby Života 90 využili.

Pro průzkum jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu – polostrukturovaný rozhovor. Domnívám se, že tato forma je pro seniory nejvíce příjemná, je osobní a dává jim prostor k vyjádření, přičemž zároveň mohu kontrolovat a udávat směr rozhovoru. Dotazovaní si přáli zůstat v anonymitě.

Kazuistiky popisují životní mapu, motivaci ke vzdělávání ve zralém věku, charakterizují jejich zájmy a specifické problémy, se kterými se senioři v této oblasti setkali. Následně dotazovaní zhodnocují nabídku vzdělávacích aktivit.

Rozhovorem s vedoucí Centra denních služeb a Akademie seniorů bych ráda poukázala na lidský potenciál a nadšení osob, kteří se seniorům věnují a s jakou motivací tak činí.

V přílohách jsou přiloženy smlouvu uzavíranou s Centrem denních služeb, nabídku vzdělávacích aktivit a ceník Akademie seniorů.

## **Kazuistika č. 1, paní „Marie“**

*„Víte, já vlastně nevím, kam dřív. Tolik hezkých věcí na mě čeká, že mám někdy problém vybrat, co bych nejraději.“*

Aktivní seniorka, 65 let, do Života 90 dochází 3 roky

Kurzy: Angličtina a vlastivědné vycházky

### **Rodinná anamnéza**

Marie žije sama v pražském okrajovém sídlišti, v bytě. Jejím společníkem je malý sedmiletý pes, yorkshireteriér, na kterého je velmi fixovaná. Marie před třemi lety ovdověla. Manžel zemřel na rakovinu plic. Prvorozená dcera žije s rodinou také v Praze, druhá dcera má rodinu kousek za Prahou. S oběma dcerami se pravidelně stýká a jsou v každodenním kontaktu – osobním, telefonickém nebo mailovém. Marie se spolu se svou sestrou stará o matku, která se sestrou žije v rodinném domě v jižních Čechách, kam pravidelně přijíždí po 14 dnech a střídá se v péči o matku. Matka má po cévní mozkové příhodě znehybněnou levou ruku a samostatně je nechodící.

### **Osobní anamnéza**

Marie se vyučila prodavačkou. Po vyučení se vdala do Prahy a několik let (s přestávkami na mateřské dovolené) pracovala v obchodě – jako prodavačka nebo vedoucí potravin. Později vyzkoušela práci se sázkovým terminálem, ve skladu nebo v botanické zahradě. Nejvíce ji vždy bavila práce mezi lidmi. Pár let před odchodem do důchodu ji dcera oslovila s nabídkou možnosti pracovat v pečovatelském domě (jako noční a víkendová dozorová služba u seniorů), přes počáteční obavy z práce se seniory práci zkusila a pracuje tam dodnes, a má tuto práci jako přivýdělek ke starobnímu důchodu. Je velmi spokojená a je ráda, že může být někomu užitečná, stále mezi lidmi a zachovává si tak životní standard.

Marie se těší pevnému zdraví, je občasná kuřačka a jak sama říká, je „nadšenkyňe do psích procházek“.

Marie žila s manželem 41 let. Měli spolu pěkný, i když ne bezproblémový vztah. Jejich soužití bylo poznamenáno alkoholovou závislostí, se kterou se manžel potýkal 5 let, a Marie musela zvládat péči o rodinu sama. Později řešili odlišné zájmy, Marie upřednostňovala cestování a společenský život, manžel dával přednost samotě a chalupaření. Jejich zájmy se podařilo více sladit, když manžel odešel v 61 letech do důchodu a Marie v 62 letech. Začali společně cestovat nejen na chalupu, ale i do zahraničí. Do jejich života vstoupila nemoc manžela. Marie se přes rok starala o nemocného manžela. S pomocí ji vypomáhali děti, Marie si chtěla udržet svou práci a mít možnost být v kontaktu s lidmi a přijít na jiné myšlenky.

### **Sociální anamnéza**

Marie žije ze starobního důchodu a přivýdělků z pečovatelské služby. Po manželovi pronajímá malý byt, díky kterému si může dopřát různé radosti. Říká, že je spokojená s tím, jak věci jsou a nic ji nechybí.

### **Zájmy**

Marie působí jako klidná, ale energická a silná dáma. Klidně a s optimismem hovoří o svých životních trápeních i radostech. Vždy ji bavilo setkávat se s lidmi a udržovat přátelské vztahy. Z raného mládí se pravidelně stýká se svými známými i přesto, že někteří žijí mimo Prahu. Mezi známými má stejně staré známé, ale i výrazně mladší nebo starší. Marii se zajímá o nové technologie – každodenně využívá počítač a třeba elektronickou čtečku knih, ráda poznává nová místa i lidi. A také ji zajímají televizní seriály – nejraději má Ordinaci v růžové zahradě.

### **Odkud se o Životě 90 dozvěděla**

Po smrti manžela měla Marie více volného času, který se snažila naplnit péčí o sebe a svůj rozvoj. Hledala možnosti, kde by si mohla splnit svůj sen cestovat a učit se anglický jazyk. Protože se Marie vždy zajímala o novinky ve světě a nové technologie, našla si na internetu možnosti, kam by mohla docházet. Nejvíce ji zaujala nabídka Života 90, kam již dochází třetím rokem. Marie se učí anglický jazyk a účastní se

pravidelných vlastivědných procházek. Často využívá Kavárničky, kterou provozuje Život 90 a setkává se tam i mimo kurzy se svými známými z Života 90 i mimo něj.

### **Specifické problémy**

Zdá se, že jediným problémem, který Marie má, je nedostatek času. Zajímal by ji i italský jazyk, ale vzhledem k dalším aktivitám se jí nedostává času.

### **Plány do budoucna**

Protože je Marie plná optimismu a radosti, má již další plány do budoucna. Plánuje víkend s vnoučaty a zmiňuje schůzku s pánem, se kterým se seznámila po internetu. Hledá partnera pro další společný život a sdílení.

### **Závěr**

Marie chválí Život 90 i lektory se kterými se setkává. Je ráda, že takové organizace existují. Pravidelně podporuje organizaci zasíláním dobrovolného příspěvku. A jaké je její životní krédo? „*Život je krásnej, tak mu vyjdi vstříc.*“

## Kazuistika č. 2, paní „Kristýna“

*„Alespoň na chvíli mít klid.“*

Invalidní důchodkyně, vdova, 63 let, do Života 90 dochází 1 rok

Kurzy: Zdravotní cvičení, klub Kontakt

### **Rodinná anamnéza**

Paní Kristýna je vdova, žije v malém pražském bytě na předměstí spolu se svým synem, který trpí schizofrenií. Mají britskou modrou kočku. Kristýna má ještě dceru, která žije s manželem a třemi dětmi nedaleko Prahy.

### **Osobní anamnéza**

Kristýna je původem Polka. (česky mluví dobře, i když občas je jiný přízvuk slyšet). Kristýna se brzy po příjezdu do tehdy ještě Československa vdala a otěhotněla. Vzpomíná, jak těžké pro ni bylo seznamovat se s úplně cizím prostředím a jazykem. Do Prahy přijela krátce po vyučení se šičkou za prací. Práci šičky ale nikdy nevykonávala. Celý život pracovala na nekvalifikovaných pozicích jako prodavačka, uklízečka nebo dělnice v továrně. Jejím posledním zaměstnáním bylo dělnice v továrně Tesla, kde spájela elektronické součástky. Kristýna odcházela do invalidního důchodu, z důvodu vleklých zdravotních obtíží se zády.

Kromě problému se zády má obtíže se žlučníkem, se kterým byla také na operaci.

### **Sociální anamnéza**

Kristýna žije z invalidního důchodu, vdovského důchodu a částečně z důchodu invalidního syna. Vypráví o těžkostech, které souvisí s péčí o syna a jaké to bylo dříve, když odmítal léčbu. Z paní Kristýny vyzařuje smutek a těžkosti, kterými musela projít. Paní Kristýna vypráví o svých vnoučatech, které ráda hlídá. Je vidět, že je má velmi ráda a často je hlídá, ale zároveň ji vyčerpávají – první vnouček má zdravotní potíže s dýcháním, druhý má diagnostikovaný syndrom hyperaktivity.



## **Zájmy**

Kristýna zmiňuje radost ze svých vnoučat a z vaření. Jednou do roka jezdí za příbuznými do Polska.

## **Odkud se o Životě 90 dozvěděla**

O Životě 90 se Kristýna dozvěděla náhodou. Když procházela centrem Prahy a sháněla lék pro svého syna, šla kolem sídla organizace. Upoutal ji jeden z letáků nabízející zdravotní cvičení. Po delším váhání a nabádání sousedky, která šla na první hodinu také, to zkusila a chodí pravidelně. Kromě cvičení často chodí do klubu Kontakt a Kavárničky. Říká: *„Alespoň na chvíli mít klid. Já mám někdy pocit, že už nemůžu dál“*. Jednou se byla poradit v sociální poradně – *„No, moc mi ta paní nepomohla, ale teď vím, na čem jsem.“*

## **Závěr**

Z paní Kristýny mám dojem, že sem dochází hlavně kvůli tomu, aby byla mezi lidmi. Při našem rozhovoru je vidět, že ji těší, že ji někdo naslouchá a zajímá se o ni. Osobně vnímám, jak moc může být pro Kristýnu užitečné, že už Život 90 zná. Je pak šance, že by v případě, že se její situace nějak zhorší (psychická), mohla obrátit na návazné služby a třeba i psychologickou poradnu.

### Kazuistika č. 3, „pan František“

„Slečno, snad Vám to pomůže.“

Starobní důchodce, 84 let, do Života 90 dochází 3 rok

Kurzy: Přednášky, koncerty, vlastivědné vycházky

Pana Františka oslovuji náhodně, ale také trochu záměrně – vybírám si ho jako jednoho z mála mužů, kteří na aktivity docházejí. Dotazuji se ho, zda by se chtěl zúčastnit rozhovoru a za jakým účelem. Pan František nejdříve váhá, myslí si, že nemá co zajímavého nabídnout, ale v závěru souhlasí a dodává: „Slečno, snad Vám to pomůže.“

#### Osobní, rodinná a sociální anamnéza

František se narodil v jižních Čechách, v malé vesnici, jako nejmladší ze tří dětí. Rodiče měli drobné hospodářství, o které za války přišli. Rodina nebyla dobře situovaná a nemohla si dovolit studium dětí. Františkovi se jako nejmladšímu podařilo vystudovat střední průmyslovou školu, ale na vysokou školu z politických důvodů nemohl. Když se situace změnila, bylo už, jak František glosuje svou minulost, příliš pozdě. V Praze, kam odešel za prací technika v továrně, si našel ženu a má s ní dvě děti. František celý život pracoval v jedné továrně, v rámci jednoho místa – vedoucího technika. O práci povídá se zaujetím. Po odchodu do důchodu, tam ještě několik let pracoval.

Po odchodu z jižních Čech přesídlil do pražských Dejvic, kde žije s manželkou dodnes. Dva synové se odstěhovali za Prahu, ale jsou s nimi ve spojení. Dokonce u nich pravidelně přespává vnuk, který studuje v Praze.

Pan František se těší dobrému zdraví. Až na menší běžné nemoci, se s ničím vážným nepotýkal. „Slečno, to je všechno tím, jak se člověk k životu staví a jestli žije zdravě. Já nekouřím, nepiju a cvičím každý den. Není to tak, že bych si nedal pivo, nebo přípitek na Vánoce, ale musí se s rozumem.“ František se každé ráno protahuje, posiluješ činkami a cvičí 50 kliků. V mládí byl nadšený sportovec, věnoval se kulturistice. Nyní se stará o dům, kde bydlí - jako správce. V domě je prakticky jediný

muž, a tak se rád správcovství ujal. Komunikuje se stavebními firmami a zajišťuje v domě pořádek. Jednou tak ušetřil nájemníkům spoustu peněz, když odhalil podvodnou firmu, která jim nabízela zastřešení domu.

František často v hovoru zabíhá a komentuje, jak byly věci dříve a dnes. František rád sleduje zpravodajství a čte denní tisk – u ranní kávy, kterou si pravidelně pije s manželkou, mají to jako rituál. Jeho manželka je o 10 let mladší, ale nechce již chodit z bytu ven. Spíše se uzavírá doma a věnuje se domácím činnostem. A tak chodí František ven do přírody a za kulturou sám. *„Nevím, co se stalo, snad je to jejími občasnými bolestmi zad a hlavy.“* Více jsme už o manželce nemluvili.

### **Odkud se o Životě 90 dozvěděl**

Na otázku, jak do Života 90 přišel, s úsměvem odpovídá: *„Za všechno můžou děti. Syn a vnuk mě naučili s mobilem, s počítačem a do Života 90 mě taky postrčili oni. Lákaly mě na počítače, ale já si vybral vycházky a občas s ostatními zajdu na koncert nebo na přednášku.“*

### **Závěr**

Myslím, že pan František zde našel, co hledal. Podobně naladěné vrstevníky a možnost stále aktivně žít.

## **Rozhovor s vedoucí Centra denních služeb a Akademie seniorů, Mgr. Anetou Zápotockou**

Jak dlouho v CDS pracujete?

*18 měsíců.*

O co se konkrétně v rámci své pozice vedoucí denního centra a akademie seniorů staráte?

*Jsem zodpovědná za:*

- *provoz a kvalitu poskytovaných služeb CDS,*
- *metodické řízení služby, koordinaci činností a kontrolu týmu pracovníků CDS,*
- *tvorbu a dodržování standardů kvality sociálních služeb CDS,*
- *vyřizování a vlastní provádění administrativních záležitostí oddělení, včetně administrativní agendy jednání se zájemcem o službu,*
- *kontrolu správnosti a vedení spisové dokumentace u jednotlivých uživatelů CDS,*
- *plánování průběhu poskytování služeb s ohledem na osobní cíle uživatelů s ohledem na kapacitní možnosti CDS,*
- *koordinaci při tvorbě a plnění individuálních plánů péče uživatelů CDS,*
- *prošetření a vyřízení stížností podaných na kvalitu či způsob poskytování služeb,*
- *zpracování statistických údajů CDS,*
- *zpracování podkladů pro periodické vyúčtování služeb odebraných uživateli,*
- *zajištění všestranné péče o individuální potřeby uživatelů v souladu s nejnovějšími zásadami a odbornými poznatky,*
- *realizují vánoční projížďku Prahou,*
- *plním úkoly dle zadání vedoucí nebo manažerky služby.*

Jaké máte vzdělání?

*Magisterské.*

Jak dlouho pracuje se seniory a jak často s nimi pracujete?

*18 měsíců, 5krát v týdnu.*

Co Vám tato práce přináší?

*Práce mi přináší radost. Učí mě hledat nová řešení v někdy dost složitých situacích – kreativita se tak může rozvíjet různými směry.*

*Získávám zpětnou vazbu sama k sobě. Často u sebe nevidím nějaké řešení, a přesto jsem schopná klientovi dobře poradit v té samé věci. Pak někdy stačí, když si vzpomenu, co jsme spolu řešili, a vzpomenu si na řešení, které jsem našla pro něj a ono se hodí i pro mne... Tak se mi otevírá pohled z širšího úhlu i na mne samotnou.*

Co Vás nejvíce překvapilo?

*Překvapilo mě, jak moc je pozice vedoucí zatížená administrativou.*

Co je pro Vás na této práci nejtěžší?

*Najít přes všechny administrativní úkony čas na klienty.*

Zažila jste konfliktní situaci mezi seniory?

*Nezažila.*

Jak vnímáte práci s dobrovolníky?

*Práce s dobrovolníky je velmi důležitá. Snažím se ji věnovat dostatek času. Na nich prakticky stojí veškeré aktivity našeho centra a od jejich přístupu ke klientům se odvíjí zájem a obsazenost na našich kurzech a aktivitách.*

*Myslím si, že naše spolupráce s dobrovolníky je dobře navázána a pravidelně se nám hlásí noví lidé, kteří by se rádi a dobrovolnických aktivit v našem centru účastnili, jak dlouhodobě tak také na jednorázové aktivity – třeba na oblíbenou projížďku vánoční Prahou, kde dobrovolníci pomáhají hůře mobilním klientům a doprovází je při procházkách.*

Vzpomínáte si na nějakou veselou událost se seniory?

*Veselých příhod tu máme mnoho. Každý den se seniory něčemu zasměji. Rádi vzpomínají na zážitky ze svého života a dovolených s e svými vnoučaty.*

Co si myslíte, že seniorům nejvíce z Vašeho pohledu chybí?

*Finance a dostatek pozornosti od jejich rodiny.*

Jaký přínos organizace jako Život 90 seniorům, podle Vašeho názoru, nabízí?

*V Centru denních služeb mohou senioři trávit čas v příjemném prostředí. Mohou tady využít vzdělávacích a aktivizačních činností, které jim pomohou rozvíjet svoje vědomosti a dovednosti. Díky tomu jsou senioři samostatní, nepotřebují ústavní péči a mohou žít ve svém přirozeném prostředí – doma.*

*Prostřednictvím aktivizačních činností podporujeme psychickou i fyzickou kondici seniorů a zapojujeme je tak do společenského života. V prostorách sídla Života 90, v 1. patře, kde centrum sídlí, mají naši uživatelé možnost každodenně se setkávat se svými vrstevníky.*

*Centrum vnímám jako prostor, který podporuje přátelské vazby i jako smysluplné a aktivní trávení volného času.*

Co nového pro seniory chystáte?

*Chystáme výlety na nová místa, procházky Pražskými parky, tvorbu velikonočních věnců a pečení, a pokud to prostory dovolí, tak nové jazykové kurzy.*

## **Závěr**

V teoretické části jsem popsala specifika, která provázejí jednak samotné vzdělávání seniorů, jejich dispozice a případná omezení, ale také širokou nabídku aktivit pro seniory s popisem situace v ČR i v zahraničí. Poukazuji na důležitost zapojení seniorů do společenského života s ohledem na pozitivní vliv na seniory v oblasti psychiky i fyzického zdraví, na jejich další rozvoj a uplatnění se. Neopomenutelný je také přínos pro samotnou společnost, jejího obohacení o cenné zkušenosti seniorů, rozvoj mezigeneračních vztahů a solidarity, a tím rovněž snížení ekonomických nákladů na řešení patologických jevů. Dále se věnuji mezinárodním i národním dokumentům, ze kterých vycházejí idey a konkrétní kroky v participaci seniorů na společenském životě.

V praktické části se zaměřuji na kazuistiku osob, kteří docházejí do vzdělávacího zařízení. Vyplývá z nich důležitost aktivního způsobu života a také mít možnost vybrat si z pestré nabídky aktivit, které jsou starším lidem blízké a mohou se při nich navzájem potkávat a sdílet svůj současný život, ale také minulé prožitky a vzpomínky. Na konkrétních osudech lidí se ukazuje, jak je přístup každého člověka k životu jedinečný, ovlivněný různými životními událostmi a způsobem života. A přesto mají něco společného. Touhu poznávat a smysluplně žít svůj život.

Z rozhovoru s vedoucí Centra denních služeb se ukazuje značné administrativní přetížení, ale navzdory této skutečnosti je z Mgr. Zápotocké patrná radost s práce se seniory, která ji obohacuje i v mnohých ohledech osobnostně formuje.

Činnost takových center považuji za velmi přínosnou a trend jejich budování a poskytování aktivit pro seniory vnímám jako pozitivní krok v boji proti ageismu i jako prevenci proti negativnímu postoji seniorů k vlastnímu životu.

## Seznam použitých zdrojů

ADAMEC, P. a kol. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: MuniPress, 2011. 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4

BOČKOVÁ, V. *Vzdělávání – průvodní jev života*. Olomouc: UP Olomouc, 2002. 54 s. ISBN 80-244-0441-9

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

KOZÁKOVÁ, Z., - MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: UP Olomouc, 2006. 56 s. ISBN 80-244-1552-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4

MALACH, J. – ZAPLETAL, B. *Vybrané problémy andragogiky*. Ostrava: OU v Ostravě, 2005. 132 s. ISBN 80-7368-043-2

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: MuniPress, 2009. 204 s. ISBN 978-80-210-5029-7

ONDRÁKOVÁ, J. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. 170 s. ISBN 978-80-7465-038-3

RABUŠICOVÁ, M. – RABUŠIC, L. *Učíme se po celý život?* Slavkov u Brna: MU Brno, 2008. 336 s. ISBN 978-80-210-4779-2

ŠAUEROVÁ, M. a kol. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Palaestra, 2013. 232 s. ISBN 978-8087723-09-8

### Elektronické zdroje:

*Adopce seniorů* [online]. Maltezskapomoc.cz, 19. 12. 2015 [28. 2. 2016]. Dostupné z <<http://www.maltezskapomoc.cz/Maltezskapomoc/centrum-praha>>



ČÁPOVÁ, H. *Dobrovolníkem v seniorském věku. Proč ne?* [cit 28. 2. 2016], dostupné na www: <http://www.vitalplus.org/article.php?article=434>.

DUŠEK, J. *Věková skladba obyvatelstva: 2010, 2040*. [online]. Slideplayer.cz, 28. 2. 2016. Dostupné z <<http://www.slideplayer.cz/slide/3295919/#>>

*Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. Mpsv.cz, 19. 12. 2015 [28. 2. 2016]. Dostupné z <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/20848/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/20848/NAP_2013-2017_070114.pdf)>

*Senioři sobě* [online]. Kr-jihomoravsky.cz, 19. 12. 2015 [28. 2. 2016]. Dostupné z <<http://www.kr-jihomoravsky.cz/Default.aspx?ID=168182&TypeID=2>>

*Statistika* [online]. Zivot90.cz, 31. 12. 2015 [28. 2. 2016]. Dostupné z <<http://www.zivot90.cz/202-senior-telefon/224-statistiky-a-projekty>>

*Světové shromáždění o stárnutí* [online]. Mpsv.cz, 17. 7. 2007 [1. 2. 2016]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/1215>>

*Výroční zpráva 2014* [online]. Zivot90.cz, 31. 12. 2014 [1. 2. 2016]. Dostupné z <<https://drive.google.com/file/d/0B6tykDH-WP7LQXk3NGE3WV80Tk0/view>>