

Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů

Bc. Kamila Marková Ševčíková

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kamila MARKOVÁ ŠEVČÍKOVÁ**
Osobní číslo: **H128480**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- volnočasové možnosti a smysluplné trávení volného času generace seniorů
- možnosti aktivního vzdělávání seniorů a motivace seniorů k dalšímu vzdělávání
- srovnání možností volnočasové nabídky a vzdělávacích aktivit v obci a ve městě

V rámci sociologického průzkumu se chci zaměřit na:

- názory, motivy a potřeby generace seniorů, týkající se volnočasových a vzdělávacích aktivit
- možnosti, které seniorům nabízí místo jejich bydliště a instituce zaměřené na celoživotní vzdělávání obyvatel

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál 2008

Kopecký, M. Sociální hnutí a vzdělávání dospělých. Praha: Eurolex Bohemia 2004

Kraus, B. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál 2008

Němec, J. a kol. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido 2002

Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. Pedagogický slovník. Praha: Portál 1995

Sak, P. a kol. Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál 2007

Šerák, M. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál 2009

Vážanský, M. Základy pedagogiky volného času. Brno: Print- Typia 2001

Periodická literatura: Psychologie dnes. Praha: Portál 2010, 2011

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Alena Plšková

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 30. listopadu 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu

L.S.


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ing. KAMILA HARKOVÁ FENČKOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 15. 3. 2014

Kamila Marková Fenčková

Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na vzdělávání a trávení volného času seniorů. Je zde charakterizován pojem stáří s problémy, které přináší a andragogiky. Definuji smysl celoživotního vzdělávání, volného času, koncept úspěšného stárnutí a aktivní životní styl v postproduktivním věku. Uvádím typy a metody vzdělávání v dospělém věku, možnosti volnočasových aktivit pro seniory a srovnávám nabídku vzdělávacích a volnočasových aktivit ve městě Tišnově a obci Železné. V praktické části provádím sociologický výzkum mezi seniory nad 60 let věku s cílem zjistit rozsah jejich vzdělávacích a volnočasových aktivit a jejich spokojenost s nabídkou v této oblasti.

Klíčová slova

Vzdělávání, volný čas, senior, stáří, andragogika, celoživotní vzdělávání, koncept úspěšného stárnutí, aktivní životní styl, motivace, volnočasové aktivity, vzdělávací aktivity.

ABSTRACT

The thesis is focused on education and leisure seniors. There is characterized by an age with the problems that brings, and Adult Education. Define the meaning of lifelong learning, leisure, the concept of successful aging and active lifestyles in advanced age. Mention the types and methods of education in the adult life, possibilities of leisure activities for seniors and compare the range of educational and leisure activities in the village Tišnově and community Železné. In the practical part of doing sociological survey among seniors over the age of 60 in order to determine the extent of their educational and leisure activities and their satisfaction with the offer in this area.

Keywords

Education, leisure, senior, age, adult education, lifelong learning, the concept of successful aging, active-lifestyle, motivation, leisure activities, educational activities.

Děkuji paní PhDr. Aleně Plškové za neustále povzbuzování, metodickou pomoc a odborné vedení. Velké „děkuji“ patří také mé rodině, která mi v mém počínání držela pěsti a měla se mnou trpělivost ve vypjatých chvílích studia, a také Martině Halouzkové, která mi neustále pomáhala při překonávání studijních nástrah.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Bc. Kamila Marková Ševčíková

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VĚKU, JEHO ČLENĚNÍ	14
1.2 ZMĚNY ORGANISMU VE STÁŘÍ	16
1.3 PROBLÉMY A CHOROBY VE STÁŘÍ.....	19
1.4 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ – KONCEPT ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ.....	22
2 VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU	26
2.1 VYMEZENÍ POJMU ANDRAGOGIKY A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	28
2.2 SMYSL CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	31
2.3 TYPY A METODY VZDĚLÁVÁNÍ V SENIORSKÉM VĚKU	33
3 VOLNÝ ČAS V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU	39
3.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÉHO ČASU	40
3.2 MOTIVACE SENIORŮ K AKTIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU.....	42
3.3 TYPY VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO SENIORY	45
4 ORGANIZACE A INSTITUCE PRO VZDĚLÁVÁNÍ A VOLNÝ ČAS V OBCI ŽELEZNÉ A MĚSTĚ TIŠNOVĚ	49
4.1 CHARAKTERISTIKA OBCE ŽELEZNÉ	49
4.2 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIT V OBCI ŽELEZNÉ	50
4.3 CHARAKTERISTIKA MĚSTA TIŠNOVA	52
4.4 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIT VE MĚSTĚ TIŠNOV.....	52
II PRAKTICKÁ ČÁST	54
5 CÍLE A METODY VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ	55
5.1 CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU RESPONDENTŮ	56
5.2 VLASTNÍ VÝZKUM	57
5.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	58
5.4 PREZENTACE VÝSLEDKŮ A VERIFIKACE HYPOTÉZ	60
ZÁVĚR	77
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	80
SEZNAM OBRÁZKŮ	85
SEZNAM TABULEK	86
SEZNAM PŘÍLOH	87

„Vzdělání je nejlepší cestovné pro stáří.“

Aristoteles

ÚVOD

Díky osamostatnění pedagogické disciplíny andragogiky se v posledních dvaceti letech tématu vzdělávání dospělých a lidí v seniorském věku věnuje daleko větší pozornost. Rovněž na aktivní trávení volného času seniorů je kladen vyšší důraz než kdy dříve. A nutno říci, že zaslouženě, neboť obecně populace stárne a tento trend se zvyšuje nejen v naší zemi, ale ve většině vyspělých zemí, pro které tak vzhledem ke změnám v poměru věkových kategorií vzrůstá také ekonomická a zdravotnická zátěž společnosti. Důležitou stránkou věci je snaha, aby se lidé v postproduktivním věku dokázali znovu začlenit do společnosti, nestali se rychle závislími na ostatních a na systému a aby jejich stárnutí probíhalo pokud možno důstojně, spokojeně a aktivně. To však často záleží nejen na zdravotním stavu seniorů, jejich psychickém i fyzickém zdraví, motivaci k aktivnímu způsobu života, ale také na možnostech, které jim v oblasti volnočasových aktivit a vzdělávání nabízí jejich okolí, místo bydliště a časová a finanční dostupnost zmíněných aktivit.

Ve své diplomové práci se proto zaměřuji na kvalitu života seniorů ve věkové kategorii nad 60 let, jejich možnosti a motivaci ke vzdělávání v postproduktivním věku a rovněž jejich zájem o volnočasové aktivity a jejich aktuální nabídku, konkrétně také v regionu mého bydliště.

V teoretické části se věnuji vymezení problematiky stárnutí, konceptu celoživotního učení a aktivnímu životnímu stylu, přičemž jsem čerpala z odborné literatury v sociálně pedagogické, psychologické a sociologické oblasti předních českých odborníků a v poslední kapitole srovnávám na jedné straně možnosti, které poskytují vzdělávací a zájmové instituce seniorům v malé obci do 500 obyvatel a ve městě s počtem obyvatel do 10000 a na straně druhé zkoumám motivaci seniorů k aktivnímu způsobu života a jejich potřeby v této oblasti.

V empirické části své práce jsem provedla sociologický výzkum formou dotazníkového šetření na téma aktivní trávení volného času a celoživotního vzdělávání a to na náhodně vybraném vzorku respondentů ve věku nad 60 let ve městě Tišnově, a na konkrétním vzorku všech obyvatel ve věku nad 60 let v obci Železné.

K výzkumu jsem si vybrala konkrétní obec v Jihomoravském kraji, okresu Brno – venkov, mikroregionu Porta, Železné, ve které v současné době žije 430 obyvatel a město Tišnov s počtem obyvatel 8500. Důvod této volby je můj osobní zájem o tyto aktivity, jelikož poslední dva roky jsem se mimo jiné aktivně angažovala jako zaměstnanec obce Železné při vzniku volnočasového centra v obci, které zajišťuje aktivity nejen pro děti, ale také pro dospělé a rovněž nabízí možnost vzdělávání seniorů. Vzhledem k tomu, že volnočasové centrum je určeno širšímu regionu, nabídky aktivit a jejich účastníci navzájem prolínají mezi Železným a Tišnovem a to i v možnostech vzdělávání a volnočasových aktivitách seniorů. Senioři ze Železného dojíždějí za aktivitami i do Tišnova a naopak někteří senioři z Tišnova, využívají individuální nabídku aktivit v Železném.

Cílem mé práce bylo dospět k informacím, které by mi umožnily podpořit moji sociálně pedagogickou snahu zlepšit kulturní a sociální kvalitu života seniorů v tomto konkrétním regionu a podpořit a rozvíjet stávající spolupráci mezi obcí Železné a městem Tišnovem v oblasti celoživotního vzdělávání a aktivního trávení volného času seniorů. Ráda bych se nadále věnovala sociálně pedagogické práci v oblasti vzdělávání seniorů a pomohla zlepšit nabídku volnočasových aktivit seniorům určených a tyto informace k nim dostat, stejně jako podpořit motivaci seniorů k vedení aktivního životního stylu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ JAKO AKTUÁLNÍ PROBLÉM SPOLEČNOSTI

„Počátek 3. tisíciletí je charakterizován několika sociálními fenomény, které determinují chod naší společnosti. Mezi tyto aspekty náleží i problematika stáří, stárnutí a života seniorů. V následujících letech bude tato problematika z politických, ekonomických, ale i sociálních důvodů stále aktuálnější a diskutovaným tématem. Stárnutí a stáří je jevem celospolečenským i zcela individuálním.“ (Dvořáčková., 2012, s. 7)

„Stárnutí populace je záležitostí celosvětovou a očekávání postupného stárnutí společnosti se nevyhne ani České republice. Tento fakt vyžaduje aktivní přístup profesionálů a hledání optimálních řešení ve všech sférách společenského života. Rostoucí počty seniorů tvoří heterogenní skupinu, ve které se nacházejí jak zdraví, tak nemocní jedinci. Všichni však mají nárok na odpovídající profesionální zdravotní i sociální péči, která zachová jejich důstojnost i ve vysokém věku.“ (Dvořáčková., 2012, s. 9)

Český statistický úřad uvádí na svých internetových stránkách www.czso.cz projekci obyvatelstva České republiky až do roku 2101 a z níže uvedených tabulek je tak na první pohled zřejmé, že dojde k masívnímu stárnutí obyvatelstva současně se snížením porodnosti. Předpokládá se markantní zvýšení věkové skupiny nad 65 let a současně snížení skupiny do 15 let věku oproti aktuálnímu stavu obyvatelstva.

Tabulka č. 1 Věkové skupiny (2012)

Věk	celkem	%	% žen
65+	1767618	16,8	59,1
15–64	7188211	68,4	49,4
<15	1560296	14,8	48,7
Celkem	10516125	100	50,9

Zdroj: (http://www.czso.cz/animgraf/projekce_1950_2101/index.htm)

Tabulka č. 2 - Věkové skupiny (2101)

Věk	celkem	%	% žen
65+	2498583	32,5	53,3
15–64	4248249	55,3	48,1
<15	936820	12,2	48,5
Celkem	7683652	100	49,8

Zdroj: http://www.czso.cz/animgraf/projekce_1950_2101/index.htm

Celosvětovým problémem stárnutí společnosti se zabývají národní i mezinárodní organizace. V roce 1982 byl Světovým shromážděním OSN přijat **Mezinárodní akční plán k problematice stárnutí**, který stanoví konkrétní cíle v této oblasti, konstatuje například, že základní jednotkou společnosti je rodina, a ta by měla být zachována, posilována a chráněna v souladu s tradicemi a zvyky každé země. Stárnoucímu obyvatelstvu by mělo být zaručeno uspokojení jejich potřeb v oblasti zdravotnictví, výživy, bydlení a životního prostředí, sociální péči, rodině, ekonomické a vzdělávací sféře. Dále obsahuje doporučení pro vlády, nevládní organizace a dobrovolníky přispět podporou a péčí o staré lidi, o mimořádně zranitelné seniory. Měli by si včas uvědomit demografické tendence a změny ve struktuře obyvatelstva a pokusit se o optimální rozvoj zemí v sociální, ekonomické a ekologické oblasti. Přibližuje také význam seniorů pro lidské společenství, nutnost eliminace věkové diskriminace a nedobrovolné segregace seniorů. (Mühlpachr, 2009, s. 17-18)

Také vláda České republiky zaujala k danému tématu aktivní postoj. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR zveřejnilo na svých internetových stránkách **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017**. Tento plán byl vytvořen na základě podkladové studie, která analyzovala současnou demografickou, ekonomickou a sociální situaci v České republice. Jeho cílem jsou 3 oblasti - připravit mladou populaci na stárnutí, vzdělávání starší populace pro uplatnění na trhu práce, vzdělávání starší populace pro uplatnění v občanském životě. (MPSV, 2014, www.mpsv.cz)

1.1 Charakteristika seniorského věku, jeho členění

Stáří, respektive seniorský věk je v literatuře definován a členěn několika způsoby a dle mnoha autorů, existuje několik obecně uznávaných teorií stárnutí (Teorie rychlosti života, Lipofuscinová teorie, Teorie účinku reaktivních sloučenin kyslíku). Základním dělením může být např. rozlišení věku dle biologického, sociálního, kalendářního stáří, na produktivní a postproduktivní věk či dle přesně určených věkových kategorií.

„Jednoznačné vymezení pojmu stáří je vzhledem k intraindividuální variabilitě velmi nesnadné. V odborné literatuře lze najít různé definice pohlížející na stáří z mnoha hledisek projevů.“ (Dvořáčková., 2012, s. 10)

Pojem stáří například vymezuje Mühlpachr takto: *„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“* (Mühlpachr, 2009, s. 18)

Mühlpachr člení stáří na biologické, kalendářní (chronologické) a sociologické:

- **Biologické stáří** - je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně propojených se změnami způsobenými těmi chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku (např. ateroskleróza).
- **Sociální stáří** – je období vymezené kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria – nejčastěji penzionování, resp. dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. **Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.** Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.
- **Kalendářní (chronologické) stáří** – je vymezeno dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku, od něhož se empiricky obvykle nápadněji projevují involuční změny. Uplatňuje se rovněž demografické hledisko – čím více seniorů

ve společnosti (čím starší populace), tím vyšší hranice stáří. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace. (Mühlpachr, 2009, s. 19-20)

Dle Vidovičové, která v publikaci *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*, provedla výzkum v dané oblasti na vzorku populace, uváděli respondenti výzkumu jako definiční charakteristiku stáří 3 základní faktory – na prvním místě to byl *špatný zdravotní stav*, na druhém *neschopnost se o sebe postarat* a teprve na třetím místě se umístil *věk*. (Vidovičová, 2008, s. 104)

Vágnerová rozděluje stáří na rané (třetí věk) a pravé (čtvrtý věk) a definuje je takto: „*Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech. Rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.*“ (Vágnerová, 2007, s. 299)

„*Období po 75. roce života je označováno jako životní fáze pravého stáří. Dověšením 80 let dosáhne senior tzv. čtvrtého věku, kdy je naživu pouze polovina jeho původní generace. Toto období je spojené s nárůstem problémů daných tělesným a mentálním úpadkem i se zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci (např. umístění do institucionální péče).*“ (Vágnerová, 2007, s. 398)

„*Javorská konstatuje, že „Stárnutí musíme vnímat jako součást vývoje organismu, jde však o proces, při němž dochází k postupné ztrátě fyzických a psychických schopností. Dále je doprovázen výrazným růstem rizika onemocnění a smrti a také mnoha sociálními problémy. Stárnutí je provázeno změnami ve funkceschopnosti organismu, přičemž postiženy jsou prakticky všechny systémy. Stárnutí je výrazný a důležitý jev v životě člověka. Ať se tedy pokrok v základním gerontologickém výzkumu bude vyvíjet jakkoliv, je nutné zaměřit pozornost společnosti na problémy se stárnutím spojené.*“ (Mühlpachr, 2005, s. 108)

Častou definicí stáří je jeho periodizace. I v tomto případě je však v literatuře uváděno několik verzí. Například **Světová zdravotnická organizace** (WHO) doporučuje následující patnáctileté členění dospělosti:

- 15-29 *postpubescence a mecitma*
- 30-44 *adultium*
- 45-59 *interevium, střední věk*
- 60-74 *senescence, počínající, časná stáří*
- 75-89 *kmetství, senium, vlastní stáří*
- 90 a více *patriarcharium, dlouhověkost* (Mühlpachr, 2009, s. 20 - 21)

„V poslední době se stále častěji uplatňuje následující členění:

- 65-74 *mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)*
- 75-84 *staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)*
- 85 a více *velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)*
- *Dlouhověkost – označení pokročilého věku, obvykle nad 90 let (někdy nad 85 let). Jako index dlouhověkosti je označován poměr dlouhověkých ke všem osobám ve věku 60 a více let v dané populaci (90+/ 60+).*“ (Mühlpachr, 2009, s. 21)

Stárnutí můžeme tedy stručně charakterizovat jako celoživotní proces, v jehož průběhu dochází k fyzickým, psychickým a sociálním změnám v životě jedince, přičemž nelze přesně určit, kdy stáří samotné začíná, jelikož uvedené změny jsou velmi individuální, probíhají u každého rozdílným tempem a projevy, je ovlivněno genetickým zatížením každého jedince, prostředím a jeho celoživotním stylem.

1.2 Změny organismu ve stáří

Stárnutí, neboli involuční změny, zasáhne všechny složky osobnosti jedince. Stárnout začínáme již okamžikem narození a postupem času dochází k různé míře opotřebení psychických i fyzických funkcí organismu. Samozřejmě čím více

se přibližujeme seniorskému věku, tím jsou tyto změny markantnější, ale vždy jsou individuální a dané genetickými předpoklady jedince, jeho způsobem života, prostředím, ve kterém žije a dalšími faktory.

„Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů.“ (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 19) *„Probíhající změny na začátku etapy stáří i v jeho průběhu přinášejí změny nejen v oblasti biologické, ale vždy souvisejí i s prožíváním a chováním seniora a jeho postavením ve společnosti. Proto je nesmírně důležité chápat stáří v jeho souvislostech pohledem biopsychosociálním.“* (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 23)

Změny u seniorů, které popisuje Mühlpachr, se týkají biologické, tělesné a duševní stránky jedince a charakterizuje je takto:

- Biologická involuce: zákonitá biologická involuce vychází z individuálních genetických dispozic, t. č. není spolehlivě ovlivnitelná s výjimkou experimentální celoživotní restrikce příjmu potravy. Léky, které mají příznivě ovlivňovat stav organismu ve stáří, se označují jako geriatrika. Používaná jsou však pouze tzv. geriatrika nepravá, která pozitivně ovlivňují organismus, aniž by postihovala vlastní involuční procesy a mechanismy.
- Tělesná involuce: po šedesátém roce života nabývá tělesná involuce rychlejšího tempa. V různých orgánech ubývá funkčních tkání, zčásti je nahrazuje vazivo – pouhá výplň, oči bývají přecitlivělé k silnému světlu, přibývá očních chorob vedoucích ke zhoršení zraku i k úplné slepotě. Sluch se zhoršuje plynule po celé období stáří, po sedmdesátém roku věku klesá citlivost pro vysoké tóny, častá je nedoslýchavost. Se stoupajícím věkem stoupá počet gerontů, kteří jsou ve svých denních činnostech omezeni srdečními chorobami, chronickým zánětem kloubů, vysokým krevním tlakem, nemocemi páteře a nohou. Po sedmdesátce je častá tzv. polymorbidita, tj. současný výskyt více než jedné chronické nemoci. Častou příčinou nemoci a smrti je ve stáří úraz. Tělo je méně odolné k infekcím a ke zhoubnému bujení.

- Duševní involuce: podobně jako u tělesného stárnutí i v duševním vývoji těžko odlišujeme přirozené involuční změny dané věkem od změn, jež jsou součástí nebo následkem duševní poruch. V duševním stárnutí se prolínají vlivy biologického věku mozku i celého těla s vlivem zkrácené životní perspektivy, změněného vzhledu a dalších společenských faktorů, které s sebou věk nese, a které determinují duševní involuci. Duševní činnost starých lidí je zpomalena, geront je ke své činnosti méně motivován a je na ní méně zainteresován, je zvýšeně opatrný. Obecně uznávaným rysem stáří je špatné snášení změny. (Mühlpachr, 2009, s. 22 -26)

Vágnerová rozděluje dospělost člověka a jeho stáří na 5 období: dospělost na mladou (20 - 40 let), střední (40 - 50 let) a starší dospělost (50 - 60 let) a stáří pak na dvě období - období raného stáří, které začíná 60 a končí 75 rokem a období pravého stáří, které počítá od 75 roku. Každé z těchto období charakterizuje typickými projevy jedince, jeho tělesným, psychickým, zdravotním, sociálním a kognitivním stavem, jeho rolí v rodině a emocionální vyspělostí. Z výše uvedeného dělení se zaměříme na to, jak definuje změny organismu ve stáří, zejména tělesné a psychické. *„Rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.“* (Vágnerová, 2007, s. 299)

Proti tomu pro období pravého stáří je charakteristický nárůst tělesného úpadku a snížení psychických funkcí, zvýšení chorobných stavů a větší riziko úrazů a dalších zátěžových situací, jako např. nemoc či úmrtí partnera, neschopnost se o sebe postarat. V obou obdobích je však výše uvedené vždy dáno individuálním předpokladem jedince, ať už genetickým, či způsobem životního stylu, který jedinec vyznává.

Tělesné změny raného stáří představují především změny funkcí orgánů, dochází k zhoršení jejich funkčnosti a tím pádem k vyššímu výskytu nemocí. Přibývá nemocných jedinců a starší jedinci také velmi často trpí několika nemocemi naráz, jde o tzv. polymorbiditu. Ve starší populaci se zvyšuje počet onemocnění jako je ateroskleróza (infarkt myokardu, cévní mozkové příhody), osteoporóza, Alzheimerova choroba, nemoci pohybového ústrojí, dochází ke zhoršení sluchu a zraku. (Vágnerová, 2007, s. 311-312)

Nejedná se však pouze o nemoci těla, nýbrž i psychická onemocnění, zvyšuje se počet jedinců s depresemi, dochází k funkčním změnám na mozku, atrofiím, tím pádem dochází ke snížení kognitivních funkcí mozku – pozornosti, paměti, percepce, způsob a rychlost přijetí a zpracování informací. Další změnu prožívá starší člověk také po emoční stránce. Je-li zdravotně v pořádku a má-li uspořádané sociální vztahy, ukončenou profesní dráhu, nastává období klidu a času pro sebe. Pokud ho však trápí různé choroby a problémy v sociální či psychické oblasti, přestávají být soběstační, doznává i emoční stránka změny, avšak negativní, starší lidé jsou náchylnější k depresím, neurózám, jsou dráždivější, převažují negativní emoce v jejich prožívání. Velký vliv na zdravotní stav jedince má jeho vztah k nejbližšímu okolí, sociální vazby a možnost a schopnost komunikace.

Shrneme-li tuto podkapitolu, opět se dostaneme k informaci, že úpadek tělesný, duševní, emoční či sociální závisí z části na genetických dispozicích a prostředí, ve kterém jedinec žije. Je velký rozdíl mezi jedinci dle míry zdravotního postižení a jejich schopnostmi a možnostmi. Rovněž je rozdíl i v daném věkovém spektru 60 až 75 a více, mladší starší nebývají tak zdravotně i sociálně omezeni jako jedinci ve věku 85 let. Co však jisté je, je že ke změnám v organismu dochází postupně a člověk je částečně schopen ovlivnit jejich rychlost a stupeň vlastní aktivitou.

1.3 Problémy a choroby ve stáří

Nemoci typické pro starší věk, které znepríjemňují člověku stárnutí, se odvíjejí od jeho genetických dispozic, odolnosti, životní aktivitě a naladění osobnosti. Lze vyjmenovat často se opakující choroby a je nutné poznamenat, že ve vysokém věku se často objevuje tzv. polymorbidita neboli výskyt několika chorob najednou. Nemoci lze rozdělit na ty, které postihují organismus člověka po fyzické stránce, dále na ty, které napadají psychiku člověka a kombinované.

Nejčastější fyzická postižení, která se objevují u seniorů, se týkají oběhového systému člověka, dále pak nemoci pohybového ústrojí a snížená funkčnost některých orgánů. Patří mezi ně:

Diabetes mellitus typu II: onemocnění, při kterém slinivka postiženého produkuje dostatek inzulínu, ale tělo diabetika je vůči němu rezistentní, léčen je podáváním inzulínu orální formou. Při neléčeném diabetu, nebo při dalších zdravotních komplikacích může dojít k poškození funkcí různých nervů, oční sítnice, k rozvoji gangrény či dokonce k amputacím dolních končetin.

- **Osteoporóza:** kostní choroba, při které dochází postupně k řidnutí kostí, úbytku kostní tkáně. Projevuje se bolestmi zad, vyšší lomivostí kostí, zvýšené je riziko zlomenin krčku stehenní kosti, snížení výšky a funkčnosti páteřních obratlů, omezená pohyblivost. Příčinou je nedostatek vápníku a vitamínu D, nedostatečný pobyt a často je spouštěčem u žen klimakterium a s tím spojené hormonální změny.
- **Poruchy zraku a sluchu:** šedý oční zákal (zakalení oční čočky, které může neléčené vést až ke slepotě jedince), který vzniká v důsledku stárnutí čočky, úrazu či v souvislosti s jiným onemocněním, např. diabetem. Zelený oční zákal neboli glaukom je způsoben poškozením zrakového nervu, jež vzniká nejčastěji zvýšením nitroočního tlaku, infekcí a dalšími faktory. Zvýšené riziko očního postižení se u seniorů týká také tzv. žluté skvrny, které může vyústit například v makulární degeneraci či slepotu. V důsledku zvýšené hlukové zátěže v průběhu života se velká část seniorské populace potýká s poruchami sluchu, nedoslýchavostí, naprostou hluchotou.
- **Ateroskleróza** – kornatění tepen: Infarkt myokardu – poruchy či kolaps srdeční činnosti, přerušení krevního zásobování části srdce z důvodu vzniku krevní sraženiny. Příčinou vzniku těchto sraženin je nejčastěji vysoký cholesterol, krevní tlak, kouření, obezita, cukrovka, genetické dispozice jedince. Poškození mozkových tepen je další z onemocnění v této kategorii, jedná se nejčastěji o cévní mozkové mrtvice, multiinfarktovou demenci, ochrnutí. (Mühlpachr, 2009, s. 34 - 37)

Zvláštní kategorii tvoří **demence** – jedná se o závažnější úbytek rozumových, kognitivních schopností, dochází zejména ke zhoršení paměti a jejích funkcí, logického uvažování, jazykovému vyjadřování, dochází ke změnám v osobnosti a ovládání emočního a sociálního jednání. Nejčastější příčinou demencí ve stáří jsou tři druhy demencí:

- Atroficko - degenerativní demence, mezi nimiž se nejčastěji vyskytuje Alzheimerova choroba, dále pak demence při Parkinsonově chorobě a další.

- Ischemicko - vaskulární demence – jedná se o nedostatečné prokrvení a okysličení mozkové tkáně, dochází ke snížení mozkové látkové přeměny. Nejčastěji se uvádí jako příčina mozková skleróza – cévní poškození mozku. Mezi nejčastější demence tohoto typu patří Biswangerova nemoc, multiinfarktová demence a další.
- Sekundární demence – ty vznikají jako sekundární jev jiné příčiny, např. alkoholismu, onemocnění AIDS, úrazu mozku, důsledek infekčního onemocnění, intoxikací, při epilepsii. (Mühlpachr, 2009, s. 55 - 70)

Se zvyšujícím se věkem můžeme předpokládat rovněž zvyšující se počet situací, které lze pro seniory vyhodnotit jako zvláště rizikové, nebezpečné. Podle Mühlpachra je lze rozdělit na neúmyslná ohrožení bezpečnosti a úmyslná, mezi ně patří zejména tyto:

1. Neúmyslná ohrožení seniorů:

- **bezpečnost v silniční dopravě**, jelikož senioři jsou obzvláště zranitelní a ohrožení účastníci silničního provozu a z pohledu dvou protichůdných situací, ať už jde o jejich aktivitu coby chodce (omezená rychlost chůze, stabilita, zhoršené vnímání a zrak, horší pohyblivost), cyklisty či řidiče (horší adaptace na nastalou situaci, pomalejší vyhodnocení krizové situace, neadekvátní plynulost silničního provozu). Z opačného pohledu faktických podmínek v dopravě je pro seniory situace v silničním provozu také nepříznivá – jsou nedostatečně upravené chodníky, krátké doby pro přecházení na křižovatkách se světelnou signalizací, neodpovídající úprava prostředků hromadné dopravy, agresivita řidičů.
- **úrazy a pády ve stáří**, ke kterým ve vyšším věku dochází s větší četností, zejména u seniorů s horší pohyblivostí. Patří sem jak náhodné pády, které se stávají především ve známém prostředí, tak úrazy zejména v silničním provozu, často bývají jejich následky fatální, smrtelné.
- **teplotní poškození**, ke kterým dochází z důvodů horší termoregulace seniorů. Dochází k nim v letních obdobích, kdy dochází k dehydrataci organismu v důsledku velkých veder a nedostatečnému příjmu tekutin a chladných zimních obdobích, kdy dochází k podchlazením

2. Úmyslná násilná ohrožení seniorů:

- zvyšuje se počet násilných trestných činů páchaným na seniorech. Ti jsou jednoduchým cílem pro svůj horší zdravotní stav, osamělost a sociální zařazení ve společnosti. Cílem trestné činnosti bývá často majetkový prospěch násilníka,

vybití sexuální či anomální agrese. Senioři jsou důvěřiví, bezbranní, mají menší možnosti sebeobrany.

- méně časté jsou situace, kdy se násilného trestného činu dopouštějí sami senioři jako pachatelé, přičemž ženy jsou méně častější pachatelky, avšak jsou jimi až do vyššího věku.
- **týrání a zanedbávání starých lidí** je formou násilí, ať už páchaném v rodinném prostředí či ústavním.

Formy týrání mohou být tělesné (působení bolesti, záměrné zraňování, odpírání životních potřeb), citové a psychické (verbální agrese, urážky, zstrašování, ponižování, vyhrožování, omezování sociálních kontaktů, činností, pohybu), sexuální (pohlavní zneužívání, tzv. gerontofilie), finanční a majetkové zneužívání (omezování vlastnických práv, vynucení změny závěti, převodu bytu, odebrání důchodu či jiných finančních prostředků). Významnou formou násilí je rovněž zanedbávání péče u osob závislých, nesoběstačných (nezajištění hygieny, pitného režimu, stravy, vhodného oděvu, neřešení zdravotních problémů, nezabránění úrazům, sociální izolace). Speciální kategorií je systémové ponižování, které je charakterizováno jako utrpení způsobené systémem, institucemi, normami – např. možnost vlastního rozhodování, informovanost seniorů, nedostupnost určitých služeb, jednání v ústavech, zdravotnických zařízeních. Rovněž nežádoucí formy ošetřování, tzv. medicinalizace či demedicalizace péče, odkládání seniorů do nemocnic, léčeben dlouhodobě nemocných jsou brány jako nevhodné zacházení se seniory. (Mühlpachr, 2009, s. 73 - 87)

1.4 Aktivní stárnutí – koncept úspěšného stárnutí

„Koncept aktivního stárnutí je nejvýznamnější politickou reakcí na populační stárnutí a dominuje i akademickému diskurzu. Slibuje na jedné straně jedinci způsob, jak zvládat vlastní stárnutí, na druhé straně také společnosti vypořádat se s vzrůstajícím podílem stárnoucích v populaci. Jde o všeobecnou strategii zachování fyzického a mentálního zdraví v procesu stárnutí. Není to však strategie snadná, vyžaduje celoživotní disciplinaci“ (Petrová Kafková, 2013, s. 10)

Koncept úspěšného stárnutí vznikl v USA jako reakce na prodlužování života člověka, zejména jeho střední délky a jeho snahou je především zkvalitnit život jedince ve stáří a to formou zlepšování jeho zdravotního a funkčního stavu a pomocí prevence vzniku závislosti na jiných osobách a institucích. Jedním z principů konceptů úspěšného stárnutí je fakt, že některé skutečnosti stárnutí jsou ovlivnitelné, zejména choroby, životní styl a podmínky, prožívání. Stárnout tak můžeme buď běžně, normálně, dle očekávání a norem, nebo úspěšně – zdravotní a funkční stav a sociální aktivita je nadprůměrná, v nejhorším případě pak neúspěšně, patologicky – zejména zdravotní stav horší než je normální u vrstevníků. (Mühlpachr, 2009, s. 34 -37)

Vzhledem k současnému složení lidské populace, které je charakterizováno nárůstem populace seniorské, kdy existují studie a předpoklady o budoucím blízkém převýšení počtu seniorů nad populací dětí a mládeže, je nucena se současná společnost aktivně zabývat problémy, které tento stav vyvolává. Musí se vyrovnat se skutečnostmi, které stáří přináší a které zatěžují sociální systémy – náklady na zdravotnictví, péči, finanční zabezpečení a sociální aktivity seniorů. Musí řešit vzrůstající závislost seniorů. Je tedy třeba orientovat se na podporu rozvoje geriatrické péče a zejména podporu zdravého a úspěšného stárnutí, zdravotní a sociální prevenci.

Díky mezinárodním i národním organizacím, které v posledních letech vznikají jako reakce na výše uvedenou skutečnost, se téma úspěšného stárnutí začíná řešit na národní i mezinárodní úrovni jako nutnost. Například OSN vydalo v roce 2002 dokument nazvaný Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí, ten stanovuje úkoly v dané oblasti pro současnost i blízkou budoucnost. (Kleťková a Dlabalová, 2008, s. 14)

Rovněž Česká republika reaguje na tento stav společnosti, např. Národním programem přípravy na stárnutí na období let 2003-2007, posledním usnesením vlády je stejný program pro období let 2008-2012. Ten byl určen pro celou společnost a definuje následující:

- základní principy přístupu ke starším osobám (celoživotní přístup, mezigenerační vztahy a soudržnost, genderový přístup, odpovědnost jednotlivce a společnosti, důstojnost...)

- strategické priority (aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv (MPSV, 2014, www.mpsv.cz).

Národní program přípravy na stárnutí pro období let 2013 - 2017 byly rozšířeny o tyto priority:

- *„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“*

1. říjen je vyhlášen v roce 1990 OSN mezinárodním dnem seniorů, kdy jsou pro ně organizovány různé akce, a je upozorňováno na aktuální stav společnosti z demografického hlediska.

V České republice existuje Svaz důchodců České republiky, který založil v roce 2005 Radu seniorů české republiky. Existují zde centra sociálních služeb, kluby důchodců, telefonní linky pro seniory, rozvíjí se dobrovolnická činnost, vznikají webové stránky s danou problematikou, periodika (Doba seniorů). (Kleťetová, Dlabalová, 2008, s. 16)

V jihomoravském kraji je například pod Krajským úřadem zřízen projekt Senior point jako poradenská centra pro seniory, fungují výhodné aktivity, knihovny a jiné kulturní instituce pořádají semináře a aktivity určené výhradně seniorům.

Aktivní stárnutí by mělo zahrnovat také zdravý životní styl, ten se dle Mühlpachra soustřeďuje na tyto okruhy způsobu života:

- *„životní rytmu - poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže*
- *pohybový režim - aktivní a pravidelná tělesná kultura*

- *duševní aktivita - spojená s kulturními zájmy, dalším vzděláváním respektujícím zásady duševní hygieny včetně aktivit optimálního soužití s ostatními sociálními skupinami.*
- *životospráva a racionální výživa – sloužící zachování zdraví a tělesní i duševní výkonnosti*
- *zvládnání náročných životních situací.*“ (Mühlpachr, 2011, s. 156)

Společnost se stále učí ve všech oborech lidského žití, jednání, konání. Díky aktuálním demografickým předpokladům se musí učit také jak se vyrovnat s rychlým nárůstem stárnoucí populace. Jak je vidět z výše uvedeného, snahy tu již jsou, je však třeba, aby byl vytvořen jednotný, ucelený koncept, který by pomohl tuto situaci lépe zvládnout. Avšak *„nepropadejme demografické panice a začněme chápat stáří jako důležitou etapu v životě, odstraňme mýtus, že stáří je nemoc, přestaňme posuzovat stáří podle věku a nemoci. V popředí důležitosti stojí nutnost dokázat správně určit vztahy mezi prevencí a léčbou, zdravotní a sociální péčí, a také stanovit rovnováhu mezi profesionální a neformální péčí. Úkolem každého z nás je a bude vytvořit si vlastní model aktivního stárnutí, dokázat přijímat a správně vybírat pro sebe užitečné nové informace, tvořivě pracovat a kvalitně odpočívat. Učit se způsobu života, který mi přináší radost, i přes změny, jež nás ve stáří mohou provázet.“* (Klevetová a Dlabalová, 2008, s. 34 - 35)

2 VZDĚLÁVÁNÍ V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU

Vyjádřit stručně definici výchovy, vzdělávání, celoživotního vzdělávání a volného času lze různými způsoby dle různých autorů, např.:

Definice výchovy dle Beneše: „*Výchova je definována jako intencionální (záměrné, cílevědomé a plánovité) ovlivňování vychovávaného. Jejím účelem je změna dispozic k jednání a chování v souladu s nějakým cílem (hodnotami, normami).*“ (Beneš, 2008, s.15)

Stále častěji se také hovoří o výchově k volnému času a ve volném čase. „*Jedním z cílů výchovy je naučit člověka rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy, podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem.*“ (Pávková aj., 2002, s. 32)

Definice vzdělávání dle Beneše: „*Pod vzděláváním se rozumí převážně proces zprostředkování znalostí, dovedností a rozvoj schopností. Vzdělávání je tak převážně didaktickou záležitostí, otázkou správné výuky.*“ (Beneš, 2008, s. 15)

Definice celoživotního vzdělávání dle OSN z roku 1976: „*Celoživotní vzdělávání je proces dosahování osobnostního, sociálního a profesního rozvoje, trvajícím v průběhu života jednotlivců, za účelem zdokonalení kvality života jak jednotlivců, tak společnosti.*“ (Mühlpachr, 2010, s. 17)

Ve výkladovém slovníku Z. Palána je definováno celoživotní vzdělávání takto: „*jinak nazývané také rekurentní, kontinuální či permanentní vzdělávání. V poslední době je místo pojmu „vzdělávání“ užíván pojem „učení“ – ke zdůraznění nutnosti aktivního přístupu jedince....CU má člověku poskytovat možnost vzdělávání v různých stádiích jeho rozvoje až do úrovně jeho možnosti v souladu s jeho zájmy, úkoly a potřebami.*“ (Palán, 1997, s. 17)

V posledních letech je termín „celoživotní vzdělávání“ nahrazován „celoživotním učením“, které už není úzce vázáno pouze na vzdělávací systém. „*Celoživotní učení je kontinuální proces, který stimuluje a zplnomocňuje jednotlivce k získávání všech znalostí, hodnot, dovedností a porozumění, které potřebuje v průběhu života, a k jejich*

používání se sebedůvěrou, kreativitou a uspokojením ve všech rolích, okolnostech a prostředích.“ (Mühlpachr, 2010, s. 17-18)

Koncepcí celoživotního učení se zabývají nejen andragogové, ale řada mezinárodních subjektů, např. OSN, UNESCO a orgány Evropské unie. Jsou formulovány koncepce, strategie, pořádány mezinárodní konference, sepisovány podpůrné dokumenty, např. dokument EU „Memorandum o celoživotním učení“ z roku 2000 v oblasti vzdělávání a výchovy dospělých. (Mühlpachr, 2010, s. 19)

Celoživotní učení probíhá tedy nejen formálně ve školském systému, ale i mimo něj. Jde o vzdělávání neformální, které zajišťují různé soukromé či neziskové organizace a toto vzdělávání funguje na fázi dobrovolnosti vzdělávaného, případně pak neorganizované vzdělávání jedinců.

Dalším pojmem, který se vzděláváním dospělých a s celoživotním učení souvisí je učící se společnost“. Je to taková společnost, ve které:

1. *„důsledně platí právo každého na vzdělání a přístup ke vzdělávání je otevřen a zajištěn všem bez jakékoli diskriminace,*
2. *jsou občané k účasti na vzdělávání motivováni a povzbuzováni,*
3. *je účast ve vzdělávání podporována všemi veřejnými institucemi,*
4. *je pokrok jednotlivce ve vzdělávání společnosti certifikován a současně uznáván jako základní hodnota.*“ (Mühlpachr, 2010, s. 33)

Jak definovat postproduktivní věk? *„Jednou z možností, jak nahlížet na stárnutí, je sociální věk. Počátek stáří podle sociálního věku – tedy sociální stáří – začíná odchodem do důchodu, resp. dosažením věku pro penzionování.*“ (Farková, 2009, s. 118)

„V současné době je podle Světové zdravotnické organizace období lidského věku s ohledem na seniorské kategorie děleno takto:

1. *45-59 let – střední nebo též zralý věk*
2. *60-74 let – vyšší věk neboli rané stáří*
3. *75-89 let – stařecký věk neboli senium, též vlastní stáří*
4. *90 let a více – dlouhověkost.*“ (Haškovcová, 2012, s. 99)

Obecně lze říci, že postproduktivní věk označuje takové údobí života jedince, kdy dochází k zásadním změnám po fyzické a psychické stránce člověka, ke změnám v dosavadních sociálních rolích a stavech, k ukončení aktivního profesního života a nastoupení do penze. Dochází také ke změnám v oblasti mezilidských vztahů, k bilancování a ztrátám. Je to však také čas, kdy se člověk může věnovat více sám sobě, svým zájmům a zálibám, svým blízkým a proměnit své touhy a sny v realitu. Je to období, kdy může být stále vitální a může mladším generacím předávat své nabitě zkušenosti a vědomosti a současně je ještě sám schopen se vzdělávat. To vše ovšem závisí na životní kondici a stavu, ve kterém se jedinec v postproduktivním věku nachází.

Vzdělávání a trávení volného času v postproduktivním věku má svoje specifika. Jedinec již není omezen tolik časem jako člověk v produktivním věku, svému rozvoji a osobním zájmům se může věnovat bez ohledu na zaměstnání či malé děti, má jasno ve svých představách trávení času. Na druhou stranu ho však může omezovat fyzická i psychická kondice, kognitivní schopnosti, finanční zabezpečení či nabídka aktivit určená pro seniory. U různých jedinců je také různá motivace a chuť k aktivnímu způsobu trávení volného času. Přesto je obecně žádoucí, aby také senioři udržovali svůj životní styl co nejdéle činný, je to výhodné pro ně i pro společnost, v níž žijí.

„Z rozhodnutí Evropského parlamentu a Rady (č.940/2011/EU) ze dne 14. 9. 2010 byl rok 2012 vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (EY2012).“ (Haškovcová, 2012, s. 7)

2.1 Vymezení pojmu andragogiky a vzdělávání seniorů

V první řadě musíme od sebe odlišit tyto pojmy: andragogika a vzdělávání dospělých (případně seniorů). Andragogika je věda o vzdělávání dospělých, kdežto vzdělávání samo je přímý proces, týkající se všech vzdělávacích aktivit (Barešová, 2003, s. 22).

Palán uvádí v andragogickém výkladovém slovníku tuto definici: *„Andragogika (z řeckého aner, andros – muž a ago – vésti) - věda o výchově dospělých, vzdělávání*

dospělých a péči o dospělé, respektující všestranné zvláštnosti dospělé populace a zabývající se její personalizací, socializací a enkulturací.“ (Palán, 1997, s. 11)

Mezi andragogické disciplíny pak můžeme zařadit obecnou andragogiku, komparativní andragogiku, dějiny andragogiky a andragogickou didaktiku – ta je zřejmě nejpracovanější, současně s gerontopedagogikou (edukace seniorů). (Mühlpachr, 2010, s. 4-5)

Pojem andragogika poprvé použil německý vysokoškolský učitel Alexandr Kapp v roce 1833 v knize o výchovných myšlenkách v Platonově filozofickém díle. Pokusil se od sebe odlišit dva rozdílné pojmy – pedagogiku a vzdělávání dospělých. Dalšími významnými osobnostmi z historie, které pojem andragogika ve své práci užívali, byli např. M. Knowles (USA), německý sociolog Rosenstock-Huessy a v Německu Pöggler, ve Švýcarsku Hanselmann a v Holandsku Ten Have, kteří dali pojmu andragogika specifický význam, pojali ji jako samostatnou disciplínu, fungující na základě dobrovolnosti, jako všestranné formování člověka. Ne ve všech zemích se však pojem andragogika ujal, USA a některých evropských zemích se používá, např. v Jugoslávii, Polsku, Německu, v České republice, v jiných se neujal a pojem vzdělávání dospělých tak nenahradil.

Beneš definuje andragogiku následovně: *„Andragogika je vědní a studijní obor zaměřený na veškeré aspekty vzdělávání a učení se dospělých. Existují rozdílná pojetí andragogiky. V našem pojetí je andragogika specifická součástí věd o výchově, vzdělávání a vyučování.“* *“Pomineme-li historicky dávno překonané omezení na muže, znamená andragogika doprovázení člověka při jeho cestě za vzděláním, poznáním a pochopením světa.“* (Beneš, 2008, s. 11)

Beneš rovněž specifikuje 2 významy pojmu andragogika:

1. Andragogika je nauka, která se snaží o definici vhodného přístupu k dospělému v učícím se procesu.
2. Andragogika je součástí myšlení o výchově, učení a vzdělávání se. Tímto termínem se rovněž označuje věda a studijní obory, týkající se vzdělávání dospělých vyučované na vysokých školách. (Beneš, 2008, s. 12)

V České republice dochází k rozvoji andragogiky zejména po roce 1989, kdy vznikají při Karlově univerzitě v Praze a Univerzitě Palackého v Olomouci andragogické fakulty – zde je V. Jochmanem zavedena koncepce integrální andragogiky jakožto všestranné péče o člověka v souvislosti se sociální prací a kulturologií. Andragogika má však blízký vztah i k dalším humanitním předmětům, např. k etice, filozofii, estetice, psychologii, sociologii a především k pedagogice (Mühlpachr, 2010, s. 10-12).

V současné době je vzdělávání dospělých bráno jako nezbytná investice jedince do kvality jeho životního stylu. Stoupá prestiž a hodnota vzdělání, to se stalo součástí personální politiky ve firmách, rovněž vznikají soukromé a neziskové instituce nabízející různé formy vzdělávání, jde o změny sociální, které mají vliv i na hospodářskou politiku a ekonomiku zemí. Dochází ke změnám ve společenském vývoji a v hodnotové orientaci lidí (Beneš, 2008, s. 27).

K problematice vzdělávání dospělých, celoživotního vzdělávání či celoživotního učení bylo v posledních čtyřiceti letech uspořádáno několik konferencí a vydáno mnoho mezinárodních dokumentů, mezi nejdůležitější lze zařadit tyto:

- 1970 - Valné shromáždění UNESCO - koncept celoživotního vzdělávání,
- 1973 - OECD - Koncept cyklického vzdělávání s důrazem na rovnost přístupu ke vzdělávání,
- 1982 - Rada Evropy Doporučení pro politiku vzdělávání dospělých,
- 1990 - Thajsko, Světová konference o výchově a vzdělávání přijala Celosvětovou deklaraci: vzdělávání pro všechny.
- 1996 - UNESCO - zpráva „Učení: dosažitelný poklad“ - kde rozpracovává celoživotní učení, OCED - svolání „Celoživotní učení pro všechny“, EU - Bílá kniha o vzdělávání,
- 1997 - UNESCO - Agenda pro budoucnost - řeší vstup vzdělávání dospělých do 21. století (Palán, 1997, s. 69-70).

S celoživotním vzděláváním souvisí také pojem – „učící se společnost“. Dle Palána to „je taková společnost, kde je zajištěn všeobecný přístup ke vzdělávání bez jakékoliv diskriminace, kde jsou občané všestranně motivováni, povzbuzováni a podporováni všemi veřejnými institucemi a pokrok ve studiu je společností certifikován a uznáván jako

základní hodnota. Základem této filozofie je právo jedince na osobní zdokonalování a růst.“(Palán, 1997, s. 120)

Společnost, která bude respektovat výše uvedené hodnoty tak může aktivně řešit problémy, které vznikají se stárnutím populace a nárůstem závislé seniorské populace. U seniorů již není vzdělávání nutnou aktivitou nezbytnou k prohlubování profesních znalostí a dovedností, jedná se spíše o zájmové vzdělávání. Zájmové vzdělávání je takové, které člověk podstupuje na základě svobodné volby ve vlastním volném čase a úzce souvisí s konceptem celoživotního učení. Může výrazně pomoci zkvalitnit život v období senia jedince a naplnit jeho smysl, prodloužit aktivní období jeho stáří, udržet delší čas jeho schopnosti, dovednosti, samostatnost a zdraví.

Vzděláváním seniorů se zabývá teoretická disciplína gerontagogika, která vychází z oboru gerontologie a andragogiky. Zaměřuje se na přípravu jedinců na stáří tím, že vychovává k aktivitě v každé předchozí životní fázi, na edukaci seniorů, zejména z důvodu udržení aktivity a sociální inkluze, a na snahu udržet a prohloubit mezigenerační vztahy a sociální potřebnost a zařazení seniorů do společnosti, odstranění ageismu. Cílem gerontagogických aktivit je zajistit lidem spokojené, důstojné a kvalitní stáří.

2.2 Smysl celoživotního vzdělávání

Knotová uvádí, že „*současná paradigmata celoživotního učení a kvality života kladou důraz na možnost aktivního utváření životní dráhy. Důležitou součástí života se stává vzdělávání v různých prostředích (rodin, školy, komunity, pracoviště), tzn. výrazně narůstá význam prostoru volného času vzhledem k možnostem vzdělávání, které se uskutečňuje mimo pracovní dobu a mimo formální vzdělávací systém.*“ (Knotová in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 171)

Vzdělávání seniorů - dospělých v postproduktivním věku je součástí koncepce celoživotního učení. Tato potřeba vznikla hned z několika důvodů. Jedním z nejdůležitějších a nejpalčivějších problémů společnosti je to, že populace ve vyspělých zemích rychle stárne, což vede k negativním dopadům v mnoha oblastech lidského života

(neúměrná ekonomická zátěž zemí díky vypláceným důchodovým dávkám, finanční náklady na zdravotnictví, sociální služby,...), přičemž skupina lidí v seniorském věku je stále početnější a má nemalý vliv zejména na politické a ekonomické dění (jako početná skupina spotřebitelů) v jednotlivých zemích.

Vzdělávání seniorů je určitá možnost, jak tyto problémy částečně snížit. Tím, že budeme kvalitně a aktivně žít po celou dráhu svého života, budeme lépe zvládat i problémy, které nám přinese senium. Omezíme tím svoji závislost na ostatních a na systému, přitom budeme schopni vést kvalitní život déle, než se předpokládá. Vzdelávání seniorů je založeno na absolutní dobrovolnosti. Často se jedná o vzdělávání v oblasti zájmů a zálib, v kulturním životě či v sociální rovině. Jeho smyslem je udržet co nejdéle samostatnost a soběstačnost seniorů, jejich fyzické a psychické schopnosti na dobré úrovni, potřebné sociální kontakty, pomáhá při vyrovnávání se s různými životními změnami, které je čekají. Ne každý senior má zájem o další vzdělávání, ale je důležité, aby věděli, že tu možnost mají.

„Úroveň dosaženého vzdělání je nejen klíčovým faktorem pro uplatnění se na trhu práce, ale je to také prvek, který výrazně ovlivňuje životní styl jedince. Podpora vzdělávání, a především vzdělávání dospělých je tedy důležitým prvkem nejen ve snaze o prodloužení délky ekonomické aktivity a zvýšení počtu pracujících ve skupině 50+, ale stává se ve stárnoucí společnosti naprostou nutností.“ (Petrová Kafková, 2013, s. 83)

Celoživotní vzdělávání a koncept aktivního stárnutí má však také druhou stránku. Nejen kvalitnější trávení života v období senia, ale také odpovědnost vůči společnosti. Dle Rabušice je jedním z klíčových témat sociální politiky začleňování a udržování mladších seniorů na trhu práce, jelikož se zvyšuje podíl osob, které jsou ve starobním a invalidním důchodu a také se zvyšuje průměrný věk ekonomicky aktivních osob. Evropská unie vydala v roce 2001 doporučení, aby do roku 2010 byla zaměstnanost osob ve věku 55-64 ve výši 50%, jinak hrozí zhroucení finančních mechanismů v oblastech penzijního, sociálního a zdravotního pojištění. Tento postup aktivizace seniorů je základem konceptu aktivního stárnutí. K tomu, aby byli senioři schopni udržet se na trhu práce, je nutné, aby drželi krok s moderními technologiemi a sebevzdělávali se. (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 265)

Evropská Komise vydala v roce 2000 „Memorandum o celoživotním učení“ a v roce 2001 dokument „Učiňme realitou Evropu celoživotního učení“. V těchto dvou dokumentech jsou pak jasně zformulované cíle celoživotního učení – sociální inkluze, aktivní občanství, zaměstnatelnost a osobní naplnění. (Pol a Hloušková in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 10-11)

V České republice je pro celoživotní učení zásadní dokument „Národní program rozvoje vzdělávání v České republice“, tzv. Bílá kniha, která je členěná na hlavní 4 kapitoly a v jedné z nich se věnuje oblastem celoživotního učení:

1. vzdělávání dospělých, vedoucí k dosažení stupně vzdělání
2. další profesní vzdělávání
3. ostatní součásti vzdělávání dospělých, např. zájmové činnosti, vzdělávání seniorů, občanské vzdělávání

Autoři Bílé knihy upozorňují na zásadní problémy vzdělávání dospělých, jako jsou například jejich motivace ke studiu a podmínky, které jim ke studiu naše společnost poskytuje. Dávají také doporučení, jak se s těmito klíčovými problémy vypořádat. (Pol a Hloušková in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 16)

„ Člověk se nejvíce učí, aniž ví, že se učí. Tímto způsobem se lidé učí například chodit a mluvit. Velmi mnoho důležitých věcí se lidé učí mimo školy a jiné vzdělávací instituce... Lidé se učí nejlépe, je-li to naprosto spontánní, díky vlastnímu zájmu.“
(Barešová, 2011, s. 12)

2.3 Typy a metody vzdělávání v seniorském věku

Palán definuje vzdělávání dospělých a seniorů takto:

1. „vzdělávání dospělých - zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity, realizované jako řádné školské vzdělávání dospělých (získání stupně vzdělání) nebo jako další vzdělávání a vzdělávání seniorů.“ (Palán, 1997, s. 130)
2. „vzdělávání seniorů – vzdělávání občanů v důchodovém věku. V ČR se ustálilo jako Univerzity třetího věku, jako Akademie třetího věku a jako Kluby třetího věku. (Palán, 1997, s. 132)

Ve vzdělávání seniorů se využívají především formy neformálního a informálního vzdělávání. Méně seniorů využívá formálního způsobu vzdělávání, tedy školního. Neformální vzdělávání poskytují zaměstnavatelé svým zaměstnancům, různé vzdělávací instituce soukromého charakteru, neziskové a další organizace, jedinec zde nezíská klasický stupeň vzdělání. Informální vzdělávání je takové, při němž si jedinec osvojuje dovednosti, vědomosti, kompetence v každodenním životě ve všech oblastech života. Jedná se neorganizované a neověřitelné, necertifikované vzdělávání, mezi něž patří individuální vzdělávání např. formou CD - Romů (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 41-77).

Aby vzdělávací akce splnily svůj účel, je nutné zvolit vhodnou formu a metodu výuky seniorů. Cílem výuky je dosáhnout vzdělání v určité oblasti, ať už se jedná o nabytí vědomostí, získání dovedností či návyku. Jedná se o interakci mezi vzdělavatelem a vzdělávaným. Ve vzdělávání dospělých je třeba brát zřetel na různorodost vzdělávací skupiny, na zkušenosti a znalosti vzdělávaných, na oblast vzdělávání a profesní dráhu jednotlivců. Uplatňují se při něm různé výukové metody, dle Mühlpachra se dělí na:

- metody monologické, kdy dochází k jednosměrnému toku informací od vzdělavatele k vzdělávanému, např. ve formě přednášek či výkladu.
- metody dialogické, která je charakterizována obousměrným tokem informací, mezi vzdělavatelem a vzdělávaným, patří sem např. rozhovor, dialog, skupinový dialog.
- metody problémové – metody řešení problémů, kdy je mezi vzdělavatele a vzdělávaného vložena problémová situace a účelem výuky je dojít k jejímu vyřešení. Lze použít metody situační, inscenační či projektové.
- metody výcvikové - praktické, při kterých díky pravidelnému tréninku dochází k praktickému získání dovedností, osvojení návyků. (Mühlpachr, 2010, s 26-31)

Každá z metod má svoje plusy a minusy ve formě aktivity či pasivity vzdělávaných, možného počtu účastníků či časové náročnosti. Je tedy vždy třeba důkladně zvážit vhodnost zvolené metody pro danou skupinu vzdělávajících se účastníků (Mühlpachr, 2010, s. 26-29).

Důležitá je také zvolená forma výuky, zda se jedná o formu s přímým kontaktem vzdělavatel – vzdělávaný, či nepřímým kontaktem. Mezi ty přímé, v nichž jsou vzdělavatel i vzdělávaný přítomni v jednom výukovém prostoru a čase patří například jednotlivé přednášky či cyklus přednášek, besedy, exkurze, kursy, semináře, školení, workshopy.

Mezi nepřímé patří ty, kdy vzdělavatel a vzdělávaný nejsou přítomni v jednom výukovém prostoru a čase a jejich kontakt probíhá přes určité medium, můžeme zařadit např. vzdělávání prostřednictvím rozhlasu, televize, počítačové výukové programy, e-learning, korespondenční vzdělávání a distanční vzdělávání. (Mühlpachr, 2010, s. 30-31)

Nejrozšířenějším typem vzdělávacích aktivit jsou v současné době Univerzity a Akademie třetího věku a Kluby třetího věku. Univerzity třetího věku sdružuje „*AU3V – Asociace univerzit třetího věku – nevýdělečná zájmová organizace, která sdružuje vysoké školy a fakulty vysokých škol, které organizují pro seniory Univerzity třetího věku.*“ (Palán, 1997, s. 13-14)

„*Univerzity třetího věku – systém celoživotního vzdělávání, jehož smyslem je nabídnout seniorům druhý životní program (když ten první, pracovní, už skončil), aktivovat je a nepřipustit sociální vyloučení. Kromě kursů, určených jen seniorům, existují i studijní možnosti pro kombinovanou účast mladých studentů a studentů seniorského věku. Podobnou, ale méně náročnou formou studia pro seniory jsou Akademie třetího věku – oblíbené cykly přednášek k nejrůznějším tématům.*“ (Haškovcová, 2012, s. 49, 167-168)

Akademie třetího věku vznikaly dříve než Univerzity třetího věku, vznikaly v 80. letech zejména pod patronací Československého kříže. Rozdíl mezi nimi je v aktivitě účastníků, zatímco Akademie pořádají většinou cykly přednášek, kde zpětná vazba je minimální, Univerzity vyžadují po svých účastnících vyšší míru aktivity ve formě diskusí a samostudia, zakončeného zkouškami. Obě formy studia však přinášejí svým studentům možnost získání nových informací, rozšíření znalostí, příležitost pro navázání společenských kontaktů. (Haškovcová, 2010, s. 136)

Zajímavé jsou také různé další aktivity, které jsou většinou realizovány na půdě vysokých škol: „*Ve školním roce 2004/5 byl zahájen unikátní projekt, totiž Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata. Vždy je organizovaná konkrétní fakultou některé z pražských vysokých škol ve spolupráci s Centrem zdravého stárnutí.*“ (Haškovcová, 2010, s. 138).

To poukazuje na další důležitou skutečnost a tou je mezigenerační soudržnost v rodině, která je pro aktivní stárnutí velmi důležitá. Má-li jedinec v postproduktivním věku oporu a podporu v rodině, je stárnutí snazší, než je-li člověk opuštěn a osamocen.

Velmi oblíbené jsou kluby seniorů, kluby důchodců, kluby dříve narozených, které provozují například Svaz důchodců ČR, místní samosprávy či centra sociální péče. Senioři zde tráví společný volný čas a sdílejí své zájmy a zájmy, program je naplněný aktivitami jako jsou výlety, procházky, výtvarná činnost, kulturní, sportovní a společenské akce.

Nezastupitelnou roli v celoživotním vzdělávání mají knihovny, sloužící často současně jako komunitní centra. Knihovny dnes působí jako kulturní, společenská a informační centra, pořádají jednorázové či dlouhodobé kurzy, semináře, workshopy, v menších obcích zastřešují regionální činnost v oblasti volnočasových, vzdělávacích a kulturních aktivit, podporují aktivity týkající se konceptu aktivního občanství. A to vše i přesto, že se mění jejich role a musí konkurovat nárůstu moderních technologií. (Šerák, 2012, s. 8-10)

Další vhodnou variantou vzdělávání v postproduktivním věku jsou tzv. e-learningové programy. E-learning (elektronické vzdělávání): neznámější definici e-learningu vyřkl zakladatel amerického e-learningového průmyslu Elliot Masie, „*ten definuje e-learning jako nástroj využívající síťové technologie k vytváření, distribuci, výběru, administraci a neustálé aktualizaci vzdělávacích materiálů.*“ (Barešová, 2003, s. 29)

Lze tedy říci, že je to elektronické učení, vzdělávání za podpory počítače a dalších technologií. Vzdělávání probíhá dvěma způsoby, buď formou získávání informací z CD - Romů, které však nedávají zpětnou vazbu, pouze poskytují data a informace a pak vzdělávání on-line, které probíhá formou různých kurzů poskytovaných prostřednictvím internetu a je zde aktivní vazba mezi poskytovatelem informací (učitelem, lektorem) a příjemcem informací (studentem). V současné době se vzhledem ke své efektivitě častěji využívají on-line vzdělávací programy. Pro seniory však ani tzv. off-line vzdělávání neztrácí smysl a to zejména z jednoho důvodu: má-li starší klient svůj vzdělávací kurz například na CD - Romech, je to pro něj časová výhoda, může v klidu a beze spěchu studovat svým tempem, není tlačěn časem potřebným ke splnění úkolů a aktuálními diskusemi. Bohužel zde však chybí zpětná vazba, kontrola správnosti či možnost

konzultací. E-learning má ovšem i svoje nevýhody: základní je potřeba přístupu k počítači a získání požadovaného softwaru, což může seniorům činit potíže. Není také vhodný pro každého jedince a pro každou oblast výuky (např. pro praktickou výuku). Přesto je však v současné době velmi oblíbeným způsobem vzdělávání, často kombinovaný např. s přednáškami. „*Použití e-learningu jako způsobu vzdělávání je široké a může být uplatněno v různých typech vzdělávacích aktivit v oblasti formálního, neformálního i informálního vzdělávání.*“ (Barešová, 2003, s. 21)

Jiné typy vzdělávání uvádí Palán ve svém výkladovém slovníku:

- „*distanční vzdělávání – multimediální forma řízeného studia, která poskytuje nové vzdělávací příležitosti a podpůrné vzdělávací služby pro zpravidla samostatně studující dospělé účastníky, kde hlavní odpovědnost za průběh a výsledky vzdělávání spočívají na studujících, kteří jsou odděleni od vyučujících/konzultantů.*“
- „*externí studium – forma individualizovaného vzdělávání, kdy jednatel samostatně studuje na základě individuálního studijního plánu, který se zpracovává po dohodě se školou a je obsahově totožný s plánem studia denního.*“
- „*kombinované studium – současná tendence v distančním vzdělávání, kdy se stále více distanční aktivity prokládají studiem prezenčním (konzultace, přednášky, semináře, exkurze atp.*“
- „*korespondenční studium – je první generací distančního vzdělávání. Provádí se většinou prostřednictvím tištěných studijních materiálů, zasílaných poštou.*“ (Palán, 1997, s. 31-61)

Velmi zajímavou a vzdělávání dospělých a seniorů podporující aktivitou je Týden vzdělávání dospělých. Tato aktivita vznikla počátkem 90. let ve Velké Británii a rovněž v České republice se již stala tradiční. V ČR akci zaštiťuje Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, o.s. a jejich členy se stali vzdělávací instituce a profesní sdružení. Jejich cílem je podpora sektoru vzdělávání dospělých a pomáhat k jeho rozvoji. Asociace se však nespécializuje pouze na vzdělávání dospělých, ale věnuje se také vzdělávání seniorů. Ve dnech 20-21. 2. 2014 toto sdružení pořádalo například v Mladé Boleslavi konferenci Vzdělávání třetího věku, příležitost pro společnost, kde ústředním tématem příspěvků bylo profesní a zájmové vzdělávání seniorů (AIVD, 2014, www.aivd.cz).

Určitě je nutné zmínit rozsáhlou řadu tištěných i internetových periodik, která se zabývají tematikou stárnutí a aktivního způsobu života, určených pro širokou populaci, jejichž úkolem je pomoci seniorům v problémech, které je tíží a současně jsou zdrojem široké možnosti zájmových a vzdělávacích aktivit. Určené jsou seniorům, ale i těm, kteří jsou s nimi v běžné interakci: GENERACE, Doba seniorů, Senior revue, Elán plus, Vital plus, Brněnský senior.

Na závěr této kapitoly je vhodné zdůraznit, že v současné době je více než žádoucí, aby se sociální pedagogika z důvodu nutnosti řešení výše uvedených celosvětových problémů souvisejících se stárnutím populace věnovala důrazněji rozvoji vzdělávacích aktivit seniorů a podpoře jejich snahy žít aktivním životním stylem.

Zde se otvírá pole působnosti sociálním pedagogům, v jejichž kompetenci je dle Plškové mimo jiné podpora jednotlivců i sociálních skupin při řešení problémů a to formou využívání vlastních sil a schopností. Sociální pedagog vede své klienty k svépomoci a soběstačnosti, což konkrétně u seniorů znamená, že je může aktivizovat v oblasti sociální, zdravotní, vzdělávací i volnočasové, přičemž respektuje možnosti a specifika seniorského věku. (Plšková, 2012, s. 8)

Sociální pedagog je odborník, který se díky svým znalostem pedagogiky, psychologie, sociologie a práva v praxi může uplatnit v mnoha odvětvích na různých pozicích, základním školstvím a mimoškolní, zájmovou výchovou počínaje, zdravotnictvím a sociálními službami konče. Provází jedince na celé jeho životní dráze, pracuje s dětmi, mládeží, dospělými i seniory. Přesto však do dnešní doby nebyla jeho profese v České republice přesně charakterizována a zařazena v katalogu práce. Absolvent oboru Sociální pedagogika bývá zařazen na jinou pracovní pozici. (Plšková, 2012, s. 7)

3 VOLNÝ ČAS V POSTPRODUKTIVNÍM VĚKU

„Naplnění volného času v kontextu celoživotní učení je významné jak z hlediska individuálních potřeb, tak potřeb společenských.“ (Knotová in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 172)

Aktivní životní styl - několik posledních let stále častěji se opakující sousloví. Možné řešení pro naši stárnoucí populaci. Co vlastně znamená a komu je určeno? Vezmeme-li to jednoduchým laickým výkladem, je to zdravý styl života, který se vyznačuje po stránce fyzické dobrým zdravotním stavem a pohybovou aktivitou a po stránce psychické vyrovnanou duševní pohodou, aktivním trávením volného času, vzděláváním a úspěšným zařazením jedince do sociálního systému společnosti. Určen je všem lidem napříč věkovým spektrem, zejména v novém tisíciletí, které se vyznačuje masivním nárůstem automatizovaných technologií a počítačového pokroku, kdy stále častěji hledáme velmi těžko čas sami pro sebe. A pokud ho najdeme, trávíme ho ve společnosti médií, tabletů, telefonů a počítačů. Zrychlujeme své životy a ve středním věku zjišťujeme, že jsme vyčerpaní, nemocní, unavení a bez chuti k životu. Díky tomu se pak coby senioři stáváme rychleji závislími na svém okolí, sociálním a zdravotním systému, na rodině, místo toho, abychom si po letech odvedené práce zasloužili kvalitní a hlavně aktivní odpočinek.

Petrová Kafková konstatuje, že *„Aktivní životní styl je tedy prezentován jako způsob prodloužení doby zdravého a soběstačného života. Fyzická aktivita a sociální participace zřejmě oddalují úbytek duševních schopností.“* (Petrová Kafková, 2013, s. 36)

Aktivní životní styl mladých lidí se liší od toho lidí v seniorském věku. Je to dáno dosaženými hodnotami, zkušenostmi, psychickými a fyzickými předpoklady seniorů, zdravotním stavem a sociálním statutem. Zatímco u mladých lidí a lidí středního věku o aktivním životním stylu mluvíme zcela samozřejmě, je to něco, co se v současné době automaticky předpokládá, u seniorů tomu tak není. Jedině ve věku nad 60 let již pomalu dohání zejména fyzické možnosti jejich organismu, jejich zařazení ve společnosti (ageismus) a možnosti, které jim společnost v rámci zdravého životního stylu nabízí.

„Aby se zvýšily šance seniorů na plnohodnotný a kvalitní život, je třeba všechny národní i nadnárodní programy týkající se zdravého stárnutí uvést do praxe. Některé způsoby zdravého stárnutí může ovlivnit sám senior, k realizaci jiných potřebuje prostor, který vytvoří společnost.“ (Haškovcová, 2010, s. 173)

Dle Knotové se stává významnou překážkou v aktivním trávení volného času, v účasti na zájmovém vzdělávání, nedostatečná informovanost lidí o nabídce v oblasti vzdělávacích aktivit a také finanční možnosti jedinců. Zejména seniorům je pak třeba aktivně předkládat možnosti a ucelené nabídky, jak mohou se svým volným časem nakládat a jak je důležité, aby ho trávili činně. (Knotová in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 183-185)

V současné době existují často při domovech a penzionech pro seniory centra sociálních služeb, jejichž náplní práce je mimo jiné organizovat volný čas svých klientů pokud možno aktivně a s ohledem na jejich možnosti a schopnosti. Rovněž se v této oblasti angažují obecní či městské úřady, kraje a neziskové organizace. Nabídka volnočasových aktivit pro seniory je nyní více než velkorysá, je však třeba ji mezi cílové klienty dostat a probudit v nich zájem se jich zúčastnit.

3.1 Vymezení pojmu volného času

Pojem volného času lze vymežit takto: „Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Je důležitou hodnotou, lidé mu však přisuzují různý význam.“ (Pávková aj., 2002, s. 31-32)

Volný čas je tedy čas, který nám zůstane k uspokojení našich potřeb, zálib a zájmů, které se přímo netýkají zabezpečení základních biologických, existenčních a sociálních potřeb, je to čas, který nám slouží k regeneraci sil, k odpočinku, k rekreaci, k tomu abychom se dle svobodného rozhodnutí mohli dále rozvíjet a věnovat se soukromým aktivitám, které nám přinášejí příjemné pocity a potěšení. Je to doba, která nastává po splnění našich pracovních

povinností. Trávení volného času dle naší volby by nám mělo přinášet radost, příjemné zážitky, sebeuspokojení.

Šerák používá kategorizaci volného času dle Vážanského:

1. *„rekreace (zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení),*
2. *kompenzace (rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a norem, bezstarostnost)*
3. *edukace (potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí),*
4. *kontemplace (potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe),*
5. *komunikace (potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska),*
6. *integrace (potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty, pocit sounáležitosti, rituály, tradice, kolektivní vědomí),*
7. *enkulturace (potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění, fantazie, spontaneita),*
8. *participace (potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebe samého, spolurozhodování, kooperace, spoluodpovědnost)“.* (Šerák, 2009, s. 29-30)

Volný čas ve stáří je specifická záležitost. Jakmile jedinec překročí onu „důchodovou“ hranici a ukončuje své profesní působení, může dojít k dvěma způsobům vyrovnání se s náhlým růstem přemíry volného času. Věnuje-li se člověk stabilně nějakému zájmu, koníčku po většinu svého aktivního života, nemívá výrazný problém se způsobem života, jeho stylem ani po penzionování. Je-li však pro někoho hlavním koníčkem zejména práce a rodina, může dojít k velkým výkyvům psychiky i fyzické kondice člověka. Setkáváme se s tím, že jedince, pro něhož byla práce to nejdůležitější v jeho životě, potkávají po odchodu do penze různé zdravotní a psychické problémy. Ať už se jedná o depresivní stavy, které souvisí s náhlou vykořeněností ze společnosti, s názorem o vlastní nepotřebnosti a neužitečnosti, tak se také mohou objevit či výrazně zhoršit choroby, které jsme do té doby brali na lehkou váhu. Zajímavý byl pro mne názor jednoho lékaře kardiologa, který tvrdil, že lidé, kteří dělají svoji práci srdcem, po ukončení kariéry a odchodu do důchodu častěji umírají do roku na infarkt myokardu – práce byla jejich srdeční záležitostí a bez ní žít neuměli. Rovněž odchod dospělých dětí od rodiny může pro člověka znamenat důležitou ztrátu pro další sebeuplatnění v důchodovém věku. Najednou zůstává člověk sám a má pocit, že ho nikdo nepotřebuje. Posledním velkým problémem

pak zůstává ekonomická stránka věci. Pokud byl člověk doposud zvyklý na určitý příjem a nebyl dostatečně finančně na penzi připravený, může i pokles příjmů znamenat výrazný problém nejen ve snížení životního standartu, ale rovněž může znamenat omezení v oblasti výběru a provozování volnočasových aktivit.

Proto je velmi důležité se na stáří a volný čas ve stáří připravovat postupně už v aktivním věku. Každý jedinec by měl počítat s tím, že jednou bude starý a zavčas zvolit odpovídající strategii, jak se s příchodem stáří a odchodem do penze vyrovnat. Je vhodné udržovat přínosné sociální kontakty, věnovat se aktivně svobodně zvoleným zájmům, udržovat zdravý životní styl a počítat s finanční zátěží, kterou pro nás stáří díky stárnutí a opotřebení vlastního organismu znamená.

Mezi vhodné formy, jak se s blížícím stárnutím vyrovnat, patří rovněž vzdělávací aktivity, které se mohou stát pro jedince vyššího věku stát koníčkem. Rozhodně však posilují duševní kondici seniorů a mohou tak výrazně prodloužit psychickou aktivitu člověka ve vyšším věku.

Dle Krause a Sýkory souvisí volný čas zejména se svobodou zvolených aktivit, které ve volném čase vykonáváme, v nichž se můžeme rozvíjet a seberealizovat. (Kraus a Sýkora, 2009, s. 50)

3.2 Motivace seniorů k aktivnímu životnímu stylu

Aktivním životním stylem můžeme pro naše potřeby definovat takový styl, kdy jedinec i v pozdním věku, v séniu, pracuje na svém osobním rozvoji – vzdělává se, pečuje o svůj zdravotní stav – psychický i fyzický, udržuje se aktivní ve všech oblastech svého života a to především formou neformálního a informálního vzdělávání a aktivním trávením volného času.

Horák uvádí, že „*za motiv je považován podnět vyvolávající činnost zaměřenou na uspokojení nějaké potřeby. Motivace je aktivita vyvolaná motivem a končí uspokojením*

motivů. Motivace zahrnuje celou škálu jevů, které člověka podněcují k určitému jednání a chování, mobilizují v něm energii pro dosažení určitých cílů.“ (Horák, 2008, s. 57)

Palán definuje motivaci ve vzdělávání jako „*mechanismus podnětů, které podmiňují lidské jednání. Základní podmínka aktivní účasti ve vzdělávacím procesu.*“ (Palán, 1997, s. 72)

V současné době je téma aktivního stárnutí velmi často zmiňované nejen v médiích, ale i v národních a nadnárodních programech. Vyspělé země si uvědomují problém s narůstající stárnoucí populací, a jak již bylo zmíněno, usilují o to, aby lidé do staršího věku vstupovali v co možná nejlepším psychickém a hlavně fyzickém stavu. Objevuje se více nabídek na možnost trávení volného času seniorů, vznikají organizační složky a společnosti, které se na tuto oblast zaměřují a při domovech seniorů se často v rámci sociálních služeb objevují nabídky volnočasových aktivit.

Haškovcová popisuje volnočasové aktivity jako „*všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se občané věnují ve svém volném čase. Někteří penzisté nevědí, co dělat a jakou činností naplnit své dny po skončení ekonomické aktivity. Někdy si neumějí své volnočasové aktivity zorganizovat, jindy jsou rozpačití, a i když o některých dobře vědí, raději se jich nezúčastňují.*“ (Haškovcová, 2012, s. 170)

Druhá stránka tématu aktivního stárnutí je otázka profesního uplatnění. Čím aktivnější a fyzicky schopnější do pozdějšího věku lidé budou, tím delší může být jejich kariérní život. Prodlouží se doba strávená v zaměstnání a oddálí se odchod do penze. Tím se částečně může vyřešit aktuální finanční problém společnosti ohledně nákladů na sociální a zdravotní služby. Rovněž vyšší vzdělání populace souvisí s mírou zaměstnanosti, čím vyšší vzdělání lidí, tím větší odbornost a kvalita, chuť a možnosti zůstat v profesním působení. I tento směr pak vede k delší finanční nezávislosti seniorů a menšímu ekonomickému zatížení dané země. (Petrová Kafková, 2013, s. 29-32)

Motivací ke vzdělávání v postproduktivním věku jedince tak může být například schopnost soběstačnosti ve všech ohledech – po zdravotní stránce (aktivní pohyb, uspokojivý zdravotní stav), po psychické stránce (mentální aktivita, vzdělávání) a taktéž po ekonomické stránce (finanční nezávislost na sociálním systému a na rodině). Je to jednání,

kteří přináší užitek jedinci ve formě kvalitně tráveného stáří a společnosti ve formě jedince, který nezatěžuje systém a současně může předat mladším generacím žádané poznatky a zkušenosti. To bývá dalším motivem ke vzdělávání - pocit užitečnosti, že jsem ještě co platný a že mám co předat mladším generacím, ať už se jedná o profesní specializaci či osobní vazby například v rodině. Senior se může realizovat například i v občanské sféře, v komunitních systémech a plánech. A v neposlední řadě bývá motivem seniorů k dalšímu vzdělávání a uplatnění také fakt, že sami chtějí ještě něco dokázat, nechtějí být pouze pasivními příjemci sociálních a zdravotních služeb, chtějí se aktivně svého života zúčastnit, něco se naučit, získat vědomosti a dovednosti, osobně se rozvíjet. Minoritní skupinou jsou senioři, kteří by další vzdělávání podstupovali kvůli zaměstnání.

Ne vždy je však motivace ke vzdělávání pro některé jedince dostatečná či je nevhodně zvolená a pak se činnost májí účinkem. U seniorů se také jedná většinou o motivaci vnitřní, už je netlačí potřeba profesního uplatnění, požadavek zaměstnavatele či nutnost vyššího příjmu. Motivace k aktivnímu životnímu stylu se odvíjí rovněž od hodnotového systému, který každý jednotlivec uznává, přijal za svůj.

Lze tedy říci, že pokud se bude strategie národů orientovat směrem k prodloužení aktivního života populace formou zdravého a aktivního životního stylu a prodloužení doby profesního uplatnění, sníží se negativní dopady na sociální, zdravotní a ekonomické zatížení zemí. Je tedy v zájmu jak jednotlivých států individuálně, tak v mezinárodním kontextu, nabídnout seniorům vhodné alternativy a možnosti, jak prožít spokojeně a aktivně podzim života. Je třeba podnítit jejich motivaci k aktivnímu a zdravému způsobu života, aby starší generace nečekaly s rukama v klíně a s vyhlídkou pouhého dožití. K těmto alternativám patří kromě umožnění delšího profesního uplatnění vhodnou politikou zaměstnanosti a odpovídající podpory jedinců ve věku 50+ v kariéře také široká a atraktivní nabídka v oblasti druhé, v trávení volného času jako protipólu doby, kterou trávíme plněním povinností.

Úvahy o smysluplném naplnění „prázdných“ dnů seniorů byly typické pro 70. léta minulého století. Podstatné je, že právě v uvedené dekádě se zrodil kvalitní druhý životní program a velmi rychle se rozšířil po celé Evropě. V roce 1973 byla totiž ve francouzském

měště Toulouse založena první univerzita třetího věku, dobově někdy nazývaná „univerzita pro seniory.“ (Haškovcová, 2010, s. 126)

3.3 Typy volnočasových aktivit pro seniory

Jakou formou dnes senioři tráví svůj volný čas, ať už jsou již v penzi či se stále profesně realizují? Jaké jsou jejich potřeby a možnosti v oblasti trávení volného času? Jak se změnilo trávení volných chvil za posledních dvacet let?

„Tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu atd., jsou dobře známy. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Na významu nabývají aktivity turistické, opomíjené jsou zatím ty sportovní.“ (Haškovcová, 2010, s. 179)

Dle Tučka došlo díky společenské změně, která v naší zemi nastala k výrazným proměnám, *„které se týkaly jak kvalitativních, tak kvantitativních aspektů trávení volného času, stejně jako podmíněnosti aktuálním sociálním postavením.“ (Tuček, 2003, s. 200)*

Díky stále se odsouvajícímu odchodu do penze se stává, že i mladí senioři jsou nuceni se ještě profesně vzdělávat. Vzdělávat se však mohou i ti, kteří se již profesně neangažují, naopak další osobnostní rozvoj berou jako výborný způsob trávení volného času.

Typy volnočasových aktivit lze rozdělit podle oblastí lidských činností, kterých se týkají, jedná se o oblast zábavy a odpočinku, kultury a vlastního rozvoje, práce, rodinného života. (Tuček, 2003, s. 194-195)

Typy volnočasových aktivit:

1. Kulturní aktivity: návštěvy divadel, koncertů, výstav, kin, četba knih a časopisů, návštěvy knihoven. Generace současných seniorů má pozitivní vztah například k vážné či lidové hudbě, v mnoha knihovnách jsou pořádány kurzy či semináře určené pro seniory, zejména v oblastech, ke kterým se dříve nemohli dostat

či například kurzy trénování paměti. Kulturní aktivity jsou také vhodnou formou k udržování širších sociálních vazeb – známostí, přátelství, pravidelné setkávání ve skupině lidí s podobným zájmovým zaměřením.

2. Sportovní aktivity: rekreační či aktivní sport, vycházky, turistika, rybaření, tanec. Výbornou a tradiční aktivitou jak si udržet fyzickou kondici i ve vyšším věku je například cvičení pro muže a ženy v Sokole nebo aktivně provozovaná turistika, nordic walking, vhodný je rekreační sport dle tělesných a zdravotních dispozic. V posledních letech jsou také oblíbené taneční kurzy pro dospělé a seniory. V nich senioři navazují na aktivity z mládí nebo objevují nové možnosti trávení volného času.
3. Ve věkové kategorii 60+ je také velmi významná náboženská aktivita (mše, charita)
4. Tvořivé aktivity: výtvarné práce, šití, pletení, háčkování, paličkování, jiné ruční práce, koníčky, záliby, sběratelství, fotografování. Tyto aktivity lze provozovat individuálně v domácím zázemí či organizovaně v různých zájmových klubech a spolcích, mohou například pořádat společné výstavy.
5. Aktivity spojené s domovem: domácí práce, vaření, kutilství, zahradničení, sledování TV, poslouchání rozhlasu. Stále ještě je důležitou formou trávení volného času především na vesnicích péče o domácnost, zahradu a polnosti. Mladí lidé odcházejí z vesnic na studia a za prací a o rodinné pozemky se tak musí postarat jejich rodiče až do pozdního věku. Zvýšil se také poměr pasivního trávení volného času – sledováním televize.
6. Společenské aktivity: návštěvy restaurací, schůzky s přáteli, rekreace, zájezdy a cestování, péče o vnoučata, komunitní aktivity. Současní senioři mají mnohem více možností jak využít svůj volný čas v této oblasti. Mohou více cestovat, mohou se podílet na tvorbě životního prostředí ve svém bydlišti, mohou udržovat aktivně přátelství. Díky prodlužujícímu se profesnímu životu se mění způsob života v mezigenerační rodině. Babičky a dědečci již nemají tolik času na svá vnoučata jako generace dřívější, kdy fungovali jako hlídací zázemí. O to víc je pak čas trávený s vnoučaty aktivnější, například formou výletů, rekreací, návštěv míst

určených pro rodinnou zábavu. Senioři mají také možnost využít nabídek na zájezdy, které se pořádají právě pro ně.

7. Specifické zájmy: chataření a chalupaření. Tento fenomén v české společnosti přetrvává již několik desetiletí, jeho počátky můžeme vysledovat dle Tučka již ve v první třetině 20. století v trampském hnutí a také v oblibě tzv. letních bytů tehdejší honorace. V komunistické éře se stalo určitou formou jak uniknout povinným hromadným akcím a také možností se realizovat jinak než v zaměstnání. Přesto, že se po roce 1987 otevřely lidem širší hranice možností jak trávit volný čas atraktivněji, zůstala tato činnost v naší zemi velmi oblíbenou a má nezastupitelné místo ve způsobu trávení volného času. Spousta lidí navíc svá víkendová sídla postupně mění na trvalá obydlí a právě v seniorském věku se přesidlují nastálo. (Tuček, 2003, 196-197)
8. Samostatnou kategorií by pak mohly být vzdělávací aktivity, zájmové vzdělávání: studium odborné literatury, jazyků, odborné kurzy, semináře, U3V, A3V, počítače, osobnostní rozvoj. Témata ve vzdělávání, které dospělé zajímají, se odvíjejí z jejich motivace ke studiu. Může se jednat o vzdělávání spojené se zaměstnáním (podnikové školení, rekvalifikační kurzy). Kurzy cizích jazyků či práce s počítačem, osobnostně rozvojové kurzy, kurzy v oblasti mezilidských vztahů, volnočasové aktivity a kurzy občanské aktivity s obsahem komunitních témat (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 109-111).
9. Zvláštní kategorií vzdělávání je občanské neboli komunitní vzdělávání. Žamberská uvádí: „ *Vzdělávání a celoživotní učení občanů týkající se občanských kompetencí je pro samostatné a úspěšné zvládnání života v demokracii 21. století nejen žádoucí, ale snad i nezbytné.* “ (Žamberská, 2013, s. 28-29)
Jde o aktivitu, která souvisí s potřebami a požadavky komunity, společnosti, ve které jedinec žije. Je to vhodná aktivita rovněž pro seniory, mají zde možnost vyjádřit své požadavky, potřeby a návrhy, týkající se jejich života v dané komunitě (obec, město, společnost, organizace) a také možnost jak v rámci komunitního plánování pomoci k realizaci aktivit pro jejich komunitu potřebných, mohou se zde realizovat. V dobře fungující komunitě má právo každý z jejích členů bez ohledu na věk vznášet požadavky a podávat návrhy, nabízet svoje služby, funguje

zde odpovědnost za kvalitu společného soužití. Aktivní občanství by mělo být chápáno jako participace na veřejném životě. *“Cílem občanského vzdělávání jsou ovšem nejen aktivní a odpovědní, ale také kompetentní občané.”* (Hloušková a Pol in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 190-191)

Velký vliv na způsob trávení volného času mají tělesné a duševní schopnosti seniorů, jejich zdravotní stav a také finanční možnosti. Rovněž dostupnost aktivit hraje podstatnou roli. Jiná nabídka zájmových aktivit a vzdělávání je pro seniory na vesnici, kde je jich přirozeně méně a jiná ve větších městech, kde se výuce a volnému času seniorů věnuje podstatně více organizací. Přes větší dostupnost volnočasových aktivit ve městech však neznamena, že jsou automaticky více využívány než ty omezené v malých obcích. Svou roli hraje také sociální status jedince, jeho hodnotový žebříček a rozložení aktivit v oblastech lidských činností. Můžeme předpokládat, že na vesnicích budou lidé trávit více času při činnostech v domácnosti a při chataření a chalupaření a ve městech, kde je širší nabídka kulturních a společenských aktivit bude způsob trávení volného času jiný. Rozdíl nalezneme také v tom, jak tráví svůj volný čas ženy a muži a v neposlední řadě také v aktivitě jedinců dle dosaženého stupně vzdělání. Knotová uvádí, že *„ženy vstupují do organizovaných zájmových vzdělávacích aktivit ve volném čase častěji než muži“*. (Knotová in Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 185)

„Změna systému, otevření se světu, procesy související s modernizací a jiné transformační procesy vnesly do převážně uniformní společnosti širokou škálu seberealizace, řadu nových kulturních podnětů i nové vzorce spotřebního chování. Týká se to také způsobů trávení volného času.“ (Tuček, 2003, s. 202)

4 ORGANIZACE A INSTITUCE PRO VZDĚLÁVÁNÍ A VOLNÝ ČAS V OBCI ŽELEZNÉ A MĚSTĚ TIŠNOVĚ

Pro srovnání jsem si vybrala, jak je již v úvodu řečeno, střední město Tišnov o počtu obyvatel 8700 a malou obec Železné o počtu obyvatel přibližně 400. Tišnov a Železné jsou přímými územními sousedy a činnost jednoho často zasahuje do kompetencí druhého. Organizace a instituce poskytující nabídku volnočasových a vzdělávacích aktivit tak není striktně určena jen občanům dané obce, města, ale přilehlému regionu. Vzhledem k větším možnostem je nabídka těchto aktivit zcela určitě širší ve městě Tišnově, ale z mé osobní zkušenosti vím, že i pro obyvatele Tišnova jsou některé akce, pořádané v Železném, natolik zajímavé, že se jich v hojném počtu zúčastňují.

4.1 Charakteristika obce Železné

Obec Železné se nachází 2 kilometry východně od města Tišnova v Jihomoravském kraji, protéká jí potok Lomnička a spravuje ji obecní úřad v čele se starostou a 9 zastupiteli. Obec je obydlena převážně trvale žijícími obyvateli, doplňuje ji pár chatařských a chalupářských stavení. V současné době zde žije 419 obyvatel a díky nově přijatému územnímu plánu se počítá s výstavbou přibližně 50 nových rodinných domů a v horizontu 10 let nárůstem počtu obyvatel přibližně na 550. (Zelezne, 2014, www.zelezne.cz)

Obec má dobře rozvinutou infrastrukturu a svým obyvatelům zajišťuje běžné služby. Nad rámec těchto služeb poskytuje obec zájemcům z řad seniorů finanční dotaci při dovozu obědů do domácnosti ve všední dny a v zimním období možnost využít bezplatně činnosti zaměstnanců obecního úřadu tam, kde jejich síly nestačí – například pomoc při malování v domě či přípravy dříví na zimu.

Obyvatelům obce jsou k dispozici prostory obecního úřadu, kde se nachází obecní knihovna, volnočasové Centrum Ráček, veřejný internet a technické zázemí pro provoz obce a přímo u budovy na obecním pozemku malé dětské hřiště. Dalšími veřejnými budovami, sloužícími obyvatelům obce jsou kulturní dům, dále víceúčelové sportoviště

a kulturní areál. Železné je stejně jako Tišnov zřizovatelem fungujícího hasičského sboru - Sboru dobrovolných hasičů. Ve srovnání s Tišnovem, který má větší pozemkové i finanční možnosti k poskytování služeb svým obyvatelům, je nabídka v oblasti kvality života v Železném srovnatelná.

V letech 2007-2013 se obec řídila strategickým dokumentem, který pro činnost obce vytvořilo a schválilo zastupitelstvo. Jeho heslem bylo „Železné – dobré místo pro život.“ V současné době tvoří zastupitelé obce navazující strategii a ve zvoleném směru pokračují. Přáním těch, kteří obec zastupují i všech občanů je, aby se v Železném žilo dobře, aktivně a „spolu“. (Marková, 2012, s. 15)

„Železné je dobrým místem pro život. Podílí se na tom zejména kvalitní bydlení v kvalitním prostředí, dostupné vybavení pro kulturní a sportovní vyžití, odpočinek a volný čas a rozvoj drobného podnikání.“ (Obec Železné, 2006)

4.2 Možnosti vzdělávání a aktivit v obci Železné

„Na podobu prožívání volného času mají vliv mnohé sociální, politické a ekonomické jevy. Může jít např. o hospodářskou stagnaci, krizi v regionu, nezaměstnanost. Vliv mohou mít i nejrůznější demografické, kulturní a další specifické faktory, které mohou volný čas podporovat nebo omezovat. Zaměření osobnosti, typ osobnosti, typ výchovy, společenské prostředí, kulturní tradice apod., taktéž podstatně ovlivňují jeho prožívání.“ (Šichtová, 2011, s. 44-45)

V obci fungují tři organizace s volnočasovou a kulturní náplní činnosti. V kompetenci obecního úřadu je činnost dvou z těchto organizací:

- volnočasová organizace Centrum Ráček, které společně s knihovnou plní jakousi funkci komunitního centra. Jejich úkolem je zajištění výchovně vzdělávacích aktivit pro děti, vzdělávání a volnočasové aktivity pro seniory a tradiční, pravidelně opakované akce určené pro širokou veřejnost z řad obyvatel Železného a blízkého mikroregionu (výtvarné aktivity,...);

- Sbor dobrovolných hasičů Železná, zřízený obcí, jehož činností je kromě podpory státního požárního sboru při zásahových akcích také pořádání společenských akcí, výchova mládeže v oddíle mladých hasičů a ekologické aktivity orientované na širokou veřejnost;
- obecní úřad také provozuje multifunkční sportovní hřiště a pořádá tradiční obecní akce (Svatováclavské hody, plesy, cvičení pro ženy). Široká nabídka aktivit úměrná velikosti obce je uvedena v příloze č 1.

Mimo působnost obecního úřadu funguje v Železném Klub přátel výtvarného umění, (dále KPVÚ), který v obci zajišťuje kulturně společenské vyžití v oblasti výtvarného umění. Členové KPVÚ jsou ve velké většině již v seniorském věku. V obci se také konají nedělní bohoslužby a rovněž organizátoři této aktivity pořádají nepravidelné výtvarné tvoření pro ženy.

Na rozdíl od Tišnova, kde se vzdělávacím a volnočasovým aktivitám věnují častěji profesionální instituce či státem dotované organizace (Městské muzeum, knihovna, Centrum sociálních služeb) jsou aktivity v této oblasti v Železném poskytovány zejména formou dobrovolnické práce členů sdružení a zastupitelů obce.

S ohledem na téma této práce je třeba uvést zejména ty aktivity, které obec pořádá pro své seniory. Senioři z obce i regionu mají možnost přihlásit se k individuálnímu vzdělávání v oblasti počítačové techniky, existuje zde možnost setkávání seniorů v pravidelně určený den v týdnu, každoročně pořádá obecní úřad pro seniory zájezd do neznáma, a informačně-kulturní besedy na témata, která je zajímavá. Nabídka aktivit je využívána.

Všechny akce pořádané pro obyvatele, zveřejňuje obec v místním čtvrtletníku Železnák, který je doručován zdarma do každé rodiny, na internetových stránkách, vývěsce, výlepové ploše a rozhlasem.

4.3 Charakteristika města Tišnova

Město Tišnov se nachází v jihomoravském kraji, 25 kilometrů severně od Brna a protéká jím řeka Svratka. Počet jeho obyvatel se nyní pohybuje kolem čísla 8700. Město spravuje městský úřad v čele se starostou a zastupiteli města, kterých je 15. V osmdesátých letech minulého století bylo k Tišnovu připojeno šest sousedních vesnic, které načas zvýšily počet obyvatel až na 12 tisíc. Po roce 1989 se tyto obce opět osamostatnily.

Co se infrastruktury a vybavení města týče, lze říci, že Tišnov zajišťuje svým obyvatelům velmi kvalitní zázemí. Na rozdíl od Železného zde sídlí instituce, které člověk běžně potřebuje ke svému životu a za jejichž službami musejí obyvatelé Železného do Tišnova dojíždět (banky, pošty, ordinace lékařů, zdravotní a sociální služby, obchody).

Městský úřad se prostřednictvím svých specializovaných odborů stará dle přijatého komunitního plánu o sociálně slabé, potřebné a vyloučené, o děti, seniory, působí zde sociální kurátor. Město Tišnov jako zřizovatel provozuje nejvýznamnější organizaci v sociální oblasti – Centrum sociálních služeb na ulici Králova – určené pro seniory. Nezisková organizace Charita zajišťuje služby v oblasti domácí péče, zdravotní péče dlouhodobě nemocných a umírajících, provozuje také chráněné bydlení pro tělesně a mentálně postižené, nízkoprahový klub Čas.

Tišnov i Železné jsou členy několika stejných sdružení, například Svazku vodovodů a kanalizací a Dobrovolného svazku obcí Tišnovsko, jejichž společnou činností je ochrana a prosazování společných zájmů v oblasti ekologické, investiční, územní, administrativní, odpadového hospodářství, podpory školství, společenského života, sociálních a zdravotnických služeb a turismu v oblasti regionu.

4.4 Možnosti vzdělávání a aktivit ve městě Tišnov

V oblasti vzdělávání a trávení volného času je nabídka Tišnova rozsáhlá. Základní nabídku tvoří instituce zřízené městem:

- Městské kulturní středisko, které má ve správě pořádání veřejných kulturních a společenských akcí pro město
 - Městská knihovna., která nabízí vzdělávací a zájmové aktivity pro seniory ve formě Univerzity volného času, tematických besed a kulturně vzdělávacích pořadů
 - Centrum sociálních služeb, které svým rozsahem zabezpečuje největší počet akcí ve městě určených pro seniory. Kromě ubytovacích a pečovatelských služeb uskutečňuje centrum v rámci sociálních služeb tzv. sociálně aktivizační služby
- Bližší informace viz příloha č. 2.

Dále jsou v kompetenci a města například provoz městského koupaliště, cyklostezky, turistické trasy.

V Tišnově na rozdíl od Železného existuje několik nestátních vzdělávacích a volnočasových organizací. Patří mezi ně různě zaměřené sportovní kluby (rybářský, střelecký, fotbalový), aktivity zaměřené na konkrétní činnost (taneční a cvičební lekce, posilovny) a vzdělávací a kulturní instituce (jazykové školy, soukromé galerie, ekologická poradna).

Lze říci, že nabídka zájmových a vzdělávacích aktivit je v Tišnově dostatečná a většina akcí cílená na seniory je také vždy plně obsazená, ať už se jedná o zájezdy, besedy či Univerzitu volného času. Otázkou zůstává, zda se této nabídce účastní stále ti samí senioři či přiláká i nové zájemce z řad starších obyvatel města.

Důležité hledisko je také to, zda všichni, kterých se nabídky služeb týkají, se o nich dozví. Město své akce prezentuje na internetových stránkách Městského úřadu, výlepových plochách a v Tišnovských novinách, které jsou bezplatně distribuovány do každé domácnosti v Tišnově. Výlepové plochy mohou za úplatu rovněž využívat ostatní organizace, které pořádají kulturní, společenské a sportovní akce ve městě.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE A METODY VÝZKUMU, STANOVENÍ HYPOTÉZ

Cílem mého sociologického výzkumu je zjistit zda, v jaké formě a z jakého důvodu se senioři v obci Železná a ve městě Tišnově jako reprezentanti malé obce a středně velkého města věnují volnočasovým aktivitám a dalšímu vzdělávání. Rovněž mne zajímá nabídka zájmových a vzdělávacích aktivit, a zda je senioři zde žijící považují za kvalitní a dostatečné.

Chtěla jsem zmapovat, zda i v tomto regionu se státní i nestátní organizace aktivně zabývají problémem demografického stárnutí společnosti a co pro řešení tohoto problému odpovědné instituce dělají. Zda je obecnou snahou společnosti odsunout pasivní stáří na pozdější dobu, aktivizovat seniory, pomoci jim zlepšit a udržet zdravotní stav a mentální schopnosti, eliminovat jejich sociální vyloučení.

Při výzkumu jsem zvolila kvantitativní metodu šetření, a to písemné šetření dotazníkové, se souborem otevřených, polootevřených a uzavřených otázek. Vzhledem k jasně stanovenému cíli jsem preferovala otázky uzavřené, pro zajímavost doplněné možnostmi individuální reakce k danému tématu. Otázky se týkaly trávení volného času a vzdělávání seniorů a měly mi odpovědět na cíl výzkumu - monitorovala jsem jejich vzdělávací a zájmové aktivity, přehled a názory na nabídku volnočasových aktivit v jejich bydlišti a motivaci k vedení aktivního životního stylu.

Otázky zvolené v dotazníku se v první části týkaly demografických dat (pohlaví, věk, rodinný a zdravotní stav, vzdělání a místo bydliště) a díky nim jsem získala data tvrdá, v části druhé jsem zjišťovala vzdělávací aktivity seniorů a ve třetí části jejich zájmy a záliby – tyto části byly určeny pro získání měkkých dat (vlastních názorů a postojů). V částech 2 a 3 jsem se rovněž ptala, zda senioři mají přehled o aktivitách v jejich obci/městě a zda jim připadají dostačující, či jaké další by uvítali. Zkoumala jsem, jak se změnou nezávisle proměnných (například dosaženým vzděláním) mění závisle proměnné (například motivace k aktivnímu životnímu stylu), a to formou kombinace různých otázek položených v dotazníku.

Otázky jsem vzhledem k věku respondentů volila jednoduché a stručné, bez zbytečných dodatkových informací, aby nedezorientovaly respondenty, rovněž jsem jejich věku přizpůsobila možné odpovědi a větší typ písma.

Stanovené hypotézy:

Hypotéza č. 1: Senioři ve věku nad 60 let tráví denně minimálně 3 hodiny volnočasovými aktivitami či vzděláváním.

Hypotéza č. 2 : Náplň volného času seniorů se výrazně liší ve městě a na vesnici.

Hypotéza č. 3: Motivace k dalšímu sebevzdělávání je různá dle dosaženého stupně vzdělání.

Hypotéza č. 4: Nabídka vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory v Tišnově i v Železném je dostačující.

Hypotéza č. 5: Senioři v Tišnově i v Železném jsou o možnostech trávení volného času a vzdělávacích aktivitách dostatečně informováni.

5.1 Charakteristika výběrového souboru respondentů

Provedla jsem výběrové šetření, kterým jsem stanovila reprezentativní soubor respondentů. Vzhledem k nízkému počtu obyvatel v obci Železná jsem se rozhodla distribuovat vlastní dotazník do všech domácností, kde žijí senioři ve věku nad 60 let s tím, že místo odevzdání vyplněného dotazníku je v místním obchodě s potravinami a na obecním úřadě. V Tišnově, kde nebylo v mých silách obsáhnout soubor všech zde žijících seniorů, jsem umístila dotazník do míst, kde se soustřeďují jejich aktivity, a kde jsem

předpokládala jejich zvýšený pohyb například dle místa bydliště. Jedná se o Centrum sociálních služeb, kde jsou bytové jednotky určené seniorům, Městská knihovna, Městské muzeum, dále do čekáren praktických a zubních lékařů, Galerii v Jamborově domě a také na Městský úřad. Na všech místech jsem umístila sběrné boxy na vrácení dotazníků, což je v dotazníku rovněž uvedeno. Celkem jsem roznesla v Železném 90 dotazníků, v Tišnově jsem umístila 300 kusů.

Pro ověření srozumitelnosti a pochopení dotazníku jsem nejdříve provedla na vzorku 10 respondentů z řad seniorů v mém blízkém okolí předpilotní výzkum. Z těchto vyplněných dotazníků jsem si ověřila, že je moje metoda šetření validní (měří to, co jsem chtěla zjistit) a zda splňuje jistou míru reliability. Konečnou verzi jsem upravila tak, aby byl stylisticky i obsahově jasný a bez možnosti jiného vysvětlení, snadný k vyplnění.

5.2 Vlastní výzkum

K výsledkům svého výzkumu jsem dospěla na základě vyplněných dotazníků, kterých se mi vrátilo ze Železného 18 z 90 (20%) a z Tišnova 60 z 300 dotazníků (20%). Vzhledem k nízké návratnosti dotazníků nelze naprosto jednoznačně odpovědět na položené hypotézy za všechny obyvatele obce Železné a města Tišnova.

V souboru „tišnovských“ dotazníků bylo také 12 respondentů, kteří za volnočasovými aktivitami a vzděláváním do Tišnova pouze dojíždějí, ale trvalé bydliště mají v jiné obci nebo městě a měli potřebu se k danému tématu vyjádřit. Pro zvýšení vypovídací hodnoty výzkumu, jsem tyto dotazníky nevyřazovala.

Otázka č. 3: Bydlím v:

Tabulka č. 3 – Bydlím v:

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
měště Tišnově	48	61,54 %	61,54 %
obci Železné	18	23,08 %	23,08 %
Jinde	8	10,26 %	10,26 %
Heroltice	1	1,28 %	1,28 %
Předklášteří	1	1,28 %	1,28 %
Brno	1	1,28 %	1,28 %
Nedvědice	1	1,28 %	1,28 %

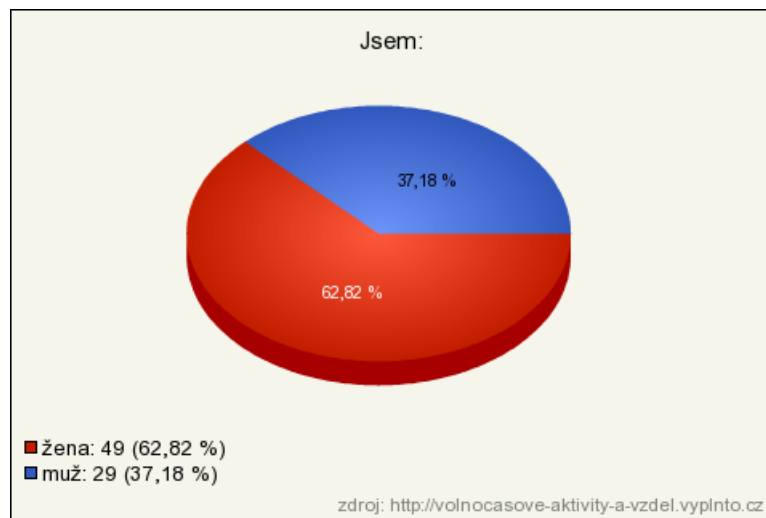
5.3 Analýza výsledků výzkumu

Ze shromážděných dat jsem provedla univariační analýzu (pracující s jednou proměnnou) u hypotéz č. 2, 4 a 5 a bivariační analýzu (vztah mezi dvěma proměnnými) u hypotéz č. 1 a 3.

Ze základních demografických údajů v úvodu dotazníku, jsem zjistila, že ženy jsou obecně ochotnější účastnit se výzkumu, že nejvíce respondentů odpovědělo ve věkové kategorii 60-65 let a nejčastější odpovědí na výši dosaženého vzdělání je středoškolské s maturitou. Zdravotní stav naprosté většiny respondentů je dobrý, s lehčími obtížemi a stejně tak většina respondentů uvedla, že žije v manželství. Na otázku pracovních aktivit odpovědělo přes 70% respondentů, že vůbec nepracuje.

Z prvních dvou demografických otázek z dotazníku vyplývá, že sociologický výzkum, který jsem provedla je nejvíce ovlivněn těmito fakty:

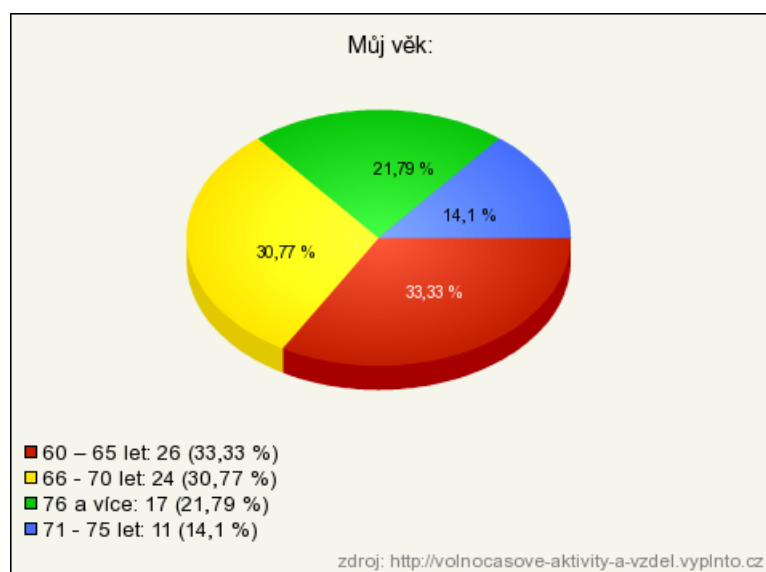
1. Pohlavím respondentů



Obr. 1. Pohlaví respondentů

Z grafu zcela jednoznačně vyplývá, že ženy byly ochotnější se výzkumu zúčastnit.

2. Věkem respondentů



Obr. 2. Věk respondentů

Nejvíce respondentů odpovědělo ve věkové kategorii 60-65 let, a to 33,3%. Se zvyšujícím se věkem klesá počet odpovídajících respondentů.

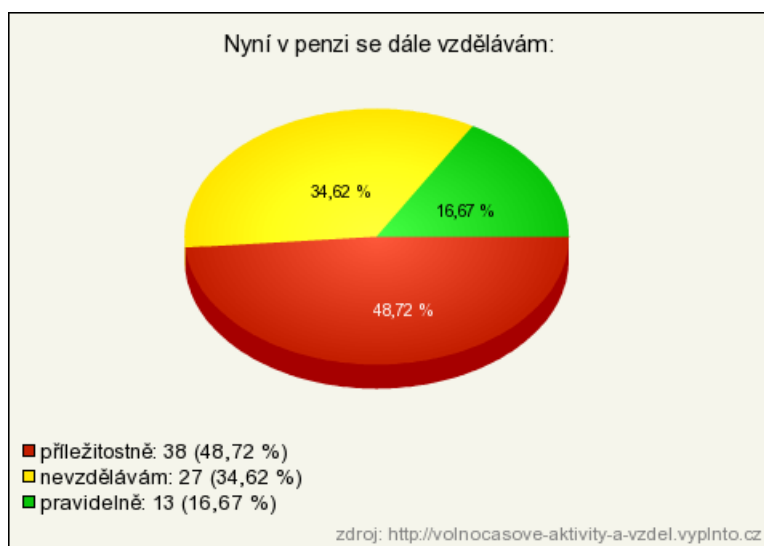
Data získaná z odpovědí respondentů lze analyzovat z mnoha hledisek. Každou z hypotéz lze vztáhnout k věku, pohlaví, vzdělání, zdravotnímu nebo rodinnému stavu. Výsledkem takové analýzy by byl příliš obsáhlý soubor informací, proto jsem u jednotlivých hypotéz zohledňovala pouze vybrané faktory v nich uvedené, byť jsou demografickými daty ovlivněny.

5.4 Prezentace výsledků a verifikace hypotéz

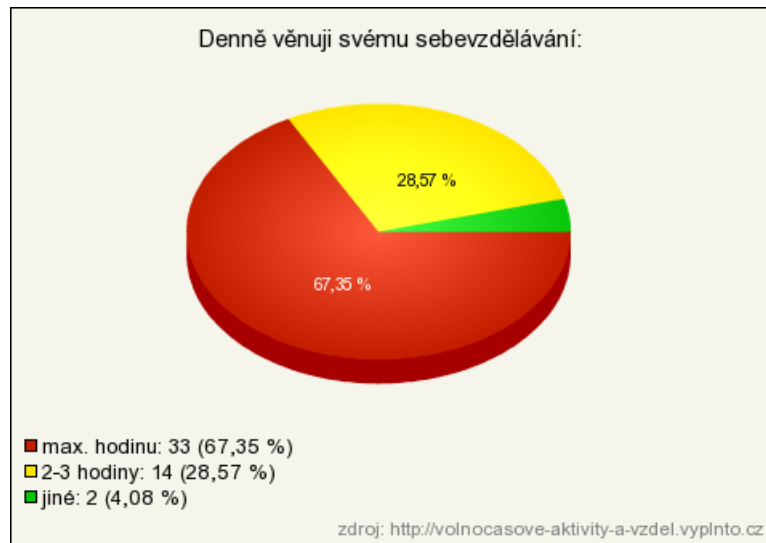
Hypotéza č. 1: Senioři ve věku nad 60 let tráví denně minimálně 3 hodiny volnočasovými aktivitami či vzděláváním.

K verifikaci hypotézy č. 1 jsem použila analýzu otázek č. 10, 13, 19 a 22. Abych potvrdila či vyvrátila hypotézu, stanovila jsem, že respondent musí trávit vzděláváním či volnočasovými aktivitami alespoň 2-3 hodiny denně pravidelně či alespoň příležitostně.

Otázka č. 10: Nyní v penzi se dále vzdělávám:



Obr. 3. Vzdělávání v penzi

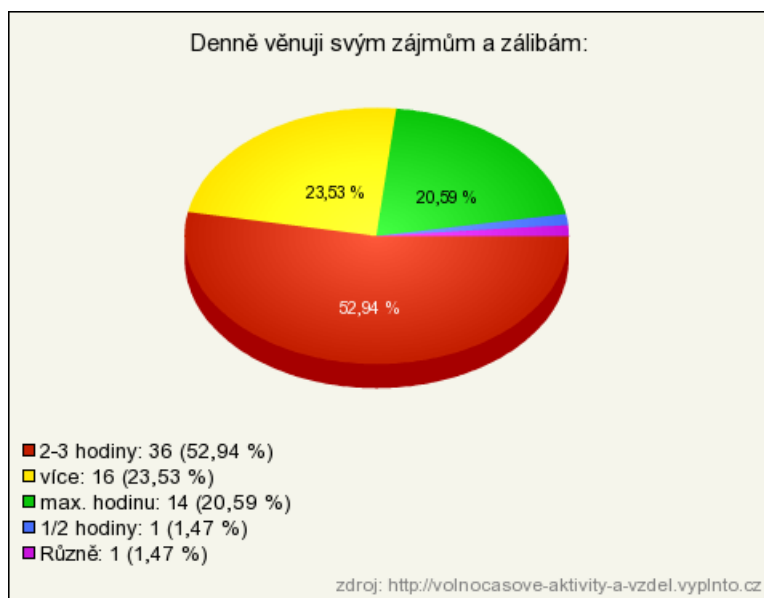
Otázka č. 13: Denně věnuji svému sebevzdělávání:

Obr. 4. Sebevzdělávání denně

Z výsledků, které jsem analýzou těchto otázek získala, jsem zjistila, že pravidelně či příležitostně se svému vzdělávání věnuje 51 respondentů (65%), přičemž 2-3 hodiny se mu věnuje pouze 14 respondentů (28 %) a 35 (69%) jich svému sebevzdělávání věnuje maximálně hodinu denně či uvedli odpověď „jiné“ – 2 respondenti.

Otázka č. 19: Nyní v penzi se věnuji volnočasovým aktivitám:

Obr. 5. Volnočasové aktivity v penzi

Otázka č. 22: Denně věnuji svým zájmům a zálibám:

Obr. 6. Volnočasové aktivity denně

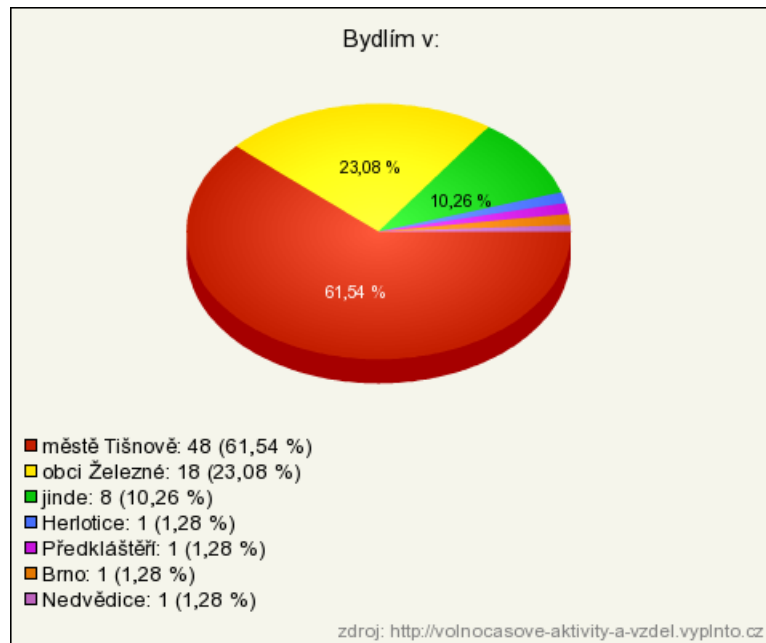
Analýzou těchto otázek jsem získala informaci, že pravidelně či příležitostně se svým zájmům a zálibám věnuje 66 respondentů (85%), a to tak, že alespoň 2 - 3 hodiny se jim věnuje 52 respondentů (78%) a 14 (21%) maximálně hodinu denně. 11 respondentů (14%) uvedlo, že se volnočasovým aktivitám nevěnuje vůbec, 2 uvedli „jiné“.

Shrnutí: z výše uvedeného vyplývá, že 2-3 hodiny věnuje denně svému vzdělávání 28% respondentů a volnočasovým aktivitám věnuje 2-3 hodiny denně 78% respondentů. Je tedy pravda, že senioři ve věku nad 60 let tráví denně alespoň 2-3 hodiny volnočasovými aktivitami či vzděláváním. Z výzkumu vyplývá, že v otázce trávení volného času dávají přednost svým zájmům a zálibám před dalším vzděláváním.

Hypotéza č. 2 : Náplň volného času seniorů se výrazně liší ve městě a na vesnici.

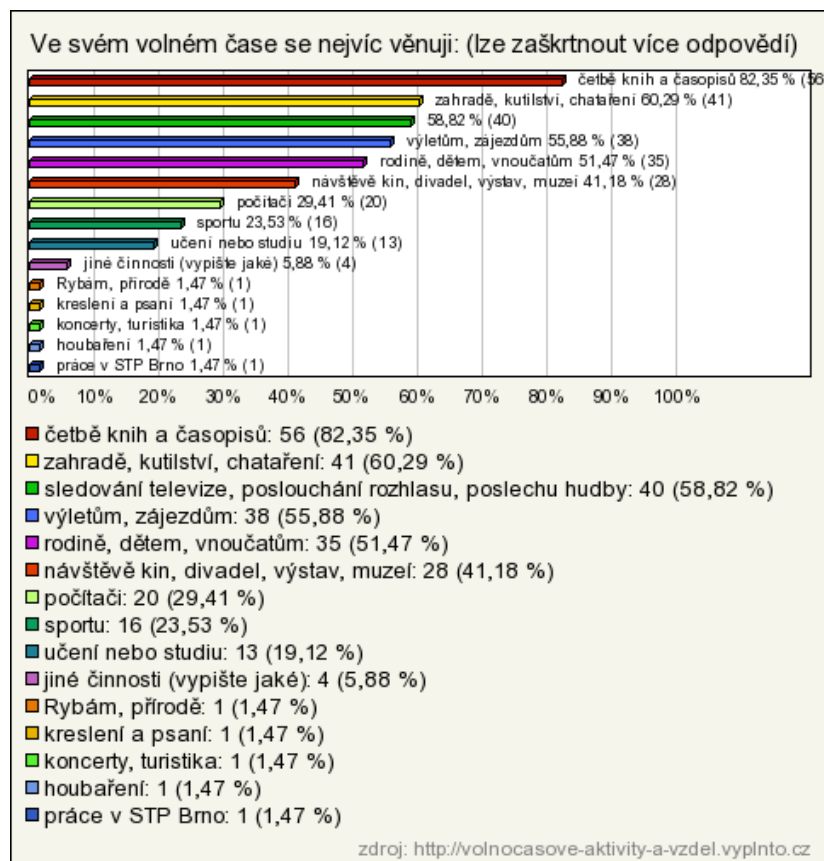
Při ověřování hypotézy č. 2 jsem vycházela z analýzy otázek č. 4 a 21. Provedla jsem srovnání způsobu trávení volného času mezi respondenty žijícími v obci Železné a respondenty s trvalým bydlištěm ve městě Tišnova. Zvláštní skupinu tvoří respondenti s jiným místem bydliště, dojíždějícími za aktivitami do Tišnova, kterou jsem v této hypotéze nezohlednila.

Otázka č. 4: Bydlím v:



Obr. 7. Bydliště

Otázka č. 21: Ve svém volném čase se nejvíc věnuji:



Obr. 8. Zájmy a záliby

Tabulka č. 4 – Volnočasové aktivity

Označení	Aktivita	Železné celkem 18 respondentů			Tišnov celkem 48 respondentů.		
		věnuje se	nevěnuje se	% věnuje se	věnuje se	nevěnuje se	% věnuje se
a	četba knih a časopisů	11	7	61,11	37	11	77,08
b	kino, divadla, výstavy, muzea	5	13	27,78	19	29	39,58
c	počítač	5	13	27,78	12	36	25,00
d	rodina, děti, vnoučata	10	8	55,56	17	31	35,42
e	televize, rozhlas, hudba	9	9	50,00	26	22	54,17
f	sport	0	18	-	11	37	22,92
g	učení, studium	2	16	11,11	6	42	12,50
h	výlety, zájezdy	6	12	33,33	24	24	50,00
ch	zahrad, kutilství, chataření	12	6	66,67	23	25	47,92

Z analýzy těchto dvou otázek vyplynulo následující: náplň volného času seniorů se výrazně liší pouze v některých volnočasových aktivitách. Výrazný rozdíl jsem zjistila u aktivit s označením a, b, d, h a ch. Nejmarkantnější rozdíl je viditelný u aktivity s označením f – sport, kde nikdo z dotázaných, kteří vyplnili dotazník v Železném, tuto aktivitu neprovozuje, zatímco v Tišnově je to téměř 23% respondentů.

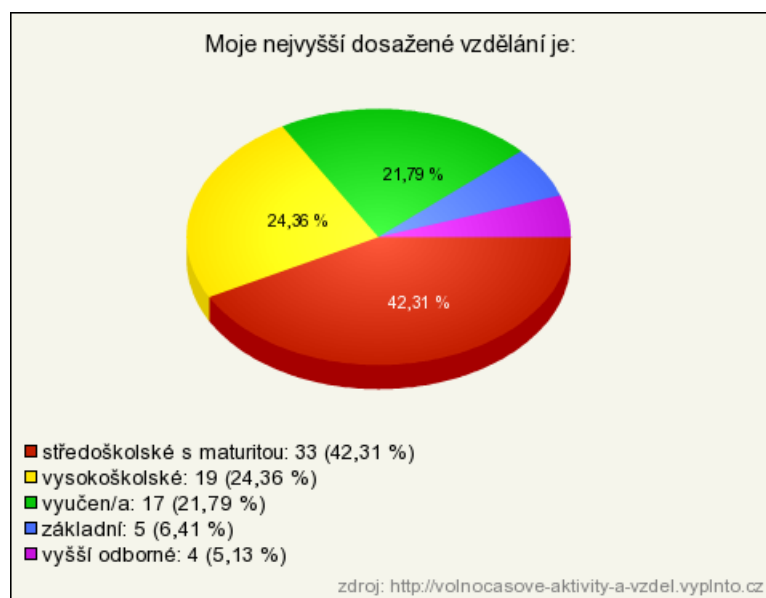
Shrnutí: Lze konstatovat, že v Železném věnují senioři více času svým rodinám a domácnostem, kdežto v Tišnově se senioři více účastní společensko- kulturních aktivit. Senioři ve městě tráví svůj volný čas výrazně odlišně než senioři na vesnici. Kromě nabídky uvedené v dotazníku uváděli respondenti další zajímavé aktivity: rybaření, příroda, houbaření, kreslení a psaní, koncerty, turistika.

Domnívala jsem se také, že na způsob trávení volného času má velký vliv to, zda respondenti žijí v partnerském vztahu či jako jednotlivci (vdovy/vdovci, rozvedené/rozvedení), ale při analýze dat jsem došla k závěru, že tomu tak není, viz příloha č. 4.

Hypotéza č. 3: Motivace k dalšímu sebevzdělávání je různá dle dosaženého stupně vzdělání.

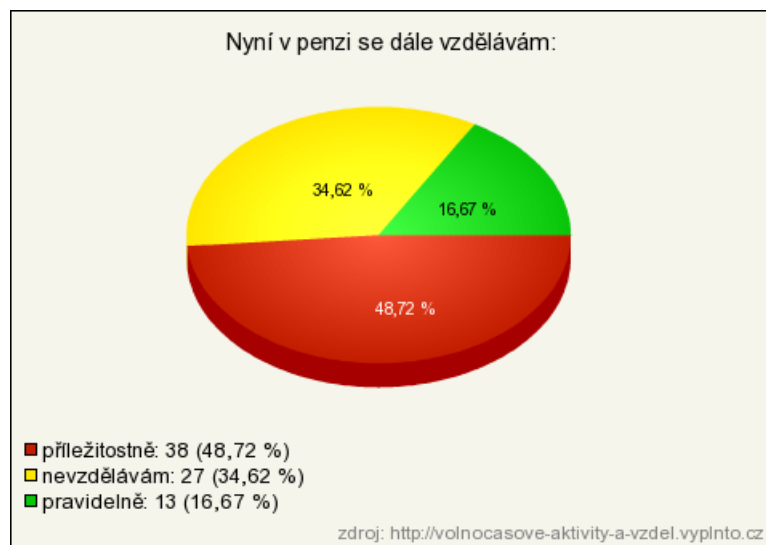
Při ověřování této hypotézy jsem vycházela z analýzy otázek č. 3,10 a 12. Stupeň vzdělání, který respondenti nejčastěji uváděli je středoškolský, dále vysokoškolský a vyučen/a. Jako doplňující informaci jsem využila zjištění z otázky č. 11, která upřesňuje, jakému způsobu vzdělávání dávají respondenti přednost.

Otázka č. 3: Moje nejvyšší dosažené vzdělání:



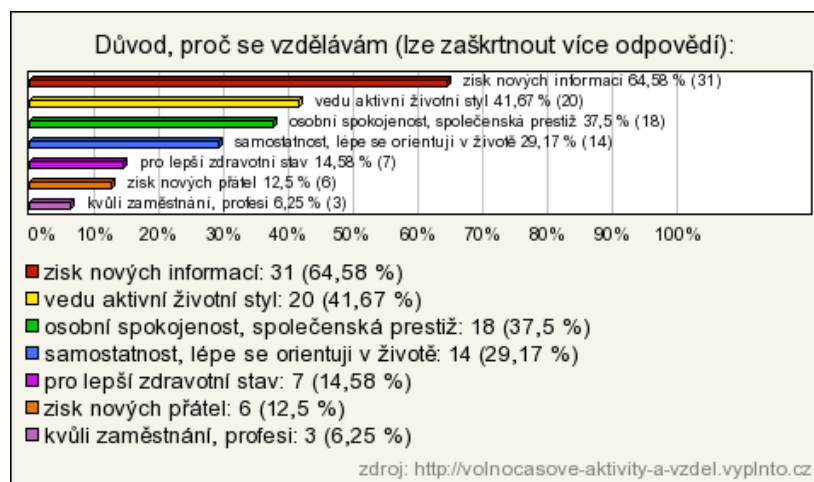
Obr. 9. Vzdělání

Otázka č. 10: Nyní v penzi se dále vzdělávám:



Obr. 10. Vzdělávání v penzi

Otázka č. 12: Důvod, proč se vzdělávám:



Obr. 11 Motivace vzdělávání

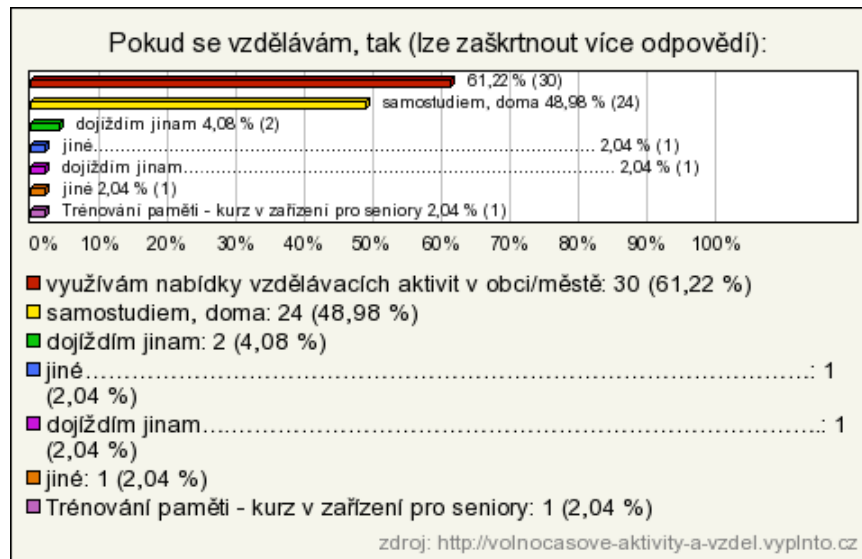
Tabulka č. 5 - Motivace

Označení	Motivace	vyučen/a			středoškolské s maturitou			vysokoškolské		
		ANO	NE	%	ANO	NE	%	ANO	NE	%
A	osobní spokojenost, společenská prestiž	2	15	11,76	6	27	35,29	10	9	58,82
B	samostatnost, lepší orientace v životě	2	15	11,76	8	25	47,06	4	15	23,53
C	aktivní životní styl	4	13	23,53	7	26	41,18	9	10	52,94
D	zisk nových informace	4	13	23,53	16	17	94,12	11	8	64,71

Srovnáním dat získaných z otázek č. 3, 10 a 12 jsem došla k informacím, které ukazují, jakou měrou se liší motivace respondentů v souvislosti s jejich nejvyšším dosaženým vzděláním. Z tabulky č. 5 vyplývá, že pro respondenty všech uvedených stupňů vzdělání je nejdůležitější motivací zisk nových informací. Avšak další druhy motivací se liší dle dosaženého vzdělání. Pro vyučené respondenty je druhou nejdůležitější motivací k sebevzdělávání aktivní životní styl, pro středoškoláky samostatnost a lepší orientace v životě a pro vysokoškolsky vzdělané respondenty je důležitá osobní spokojenost a společenská prestiž.

Doplňující otázka č. 11 mně přivedla k informacím, jakému způsobu sebevzdělávání dávají respondenti bez rozdílu v dosaženém vzdělání přednost.

Otázka č. 11: Pokud se vzdělávám, tak:



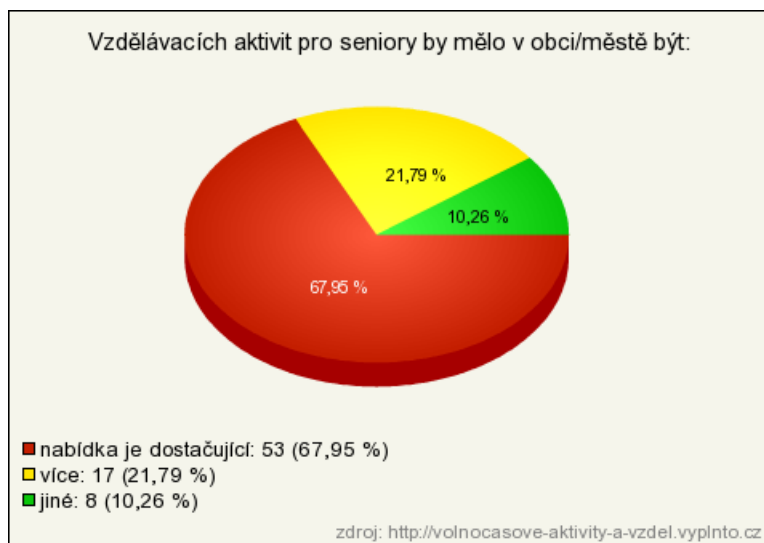
Obr. 12. Způsob vzdělávání

Z grafu č. 12 vyplývá, že největší podíl respondentů využívá nabídky vzdělávacích aktivit v obci /městě (61,22%) a následuje samostudium (48,98%).

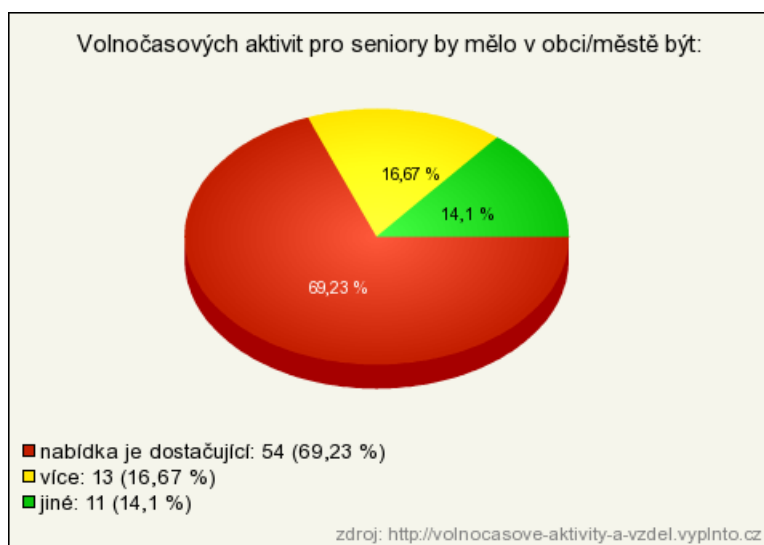
Shrnutí: vzhledem k tomu že shoda v druhu motivace u respondentů všech stupňů vzdělání nastala pouze v jediném případě ze sedmi možných, konstatovala jsem, že motivace k dalšímu sebevzdělávání je opravdu různá dle dosaženého stupně vzdělání.

Hypotéza č. 4: Nabídka vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory v Tišnově i v Železném je dostačující.

K ověření hypotézy č. 4 jsem využila analýzu otázek č. 16 a 25 a otázky č. 17 a 26, ve kterých respondenti uvádějí, které konkrétní aktivity by v obci/městě uvítali. U těchto otázek se některé odpovědi opakovaly.

Otázka č. 16: Vzdělávacích aktivit pro seniory by mělo v obci/měště být

Obr. 13. Míra vzdělávacích aktivit

Otázka č. 25: Volnočasových aktivit pro seniory by mělo v obci/měště být:

Obr. 14. Míra volnočasových aktivit

Tabulka č. 6 - Aktivity

Aktivity	Železné			Tišnov		
	ANO (dostačující)	NE	%	ANO (dostačující)	NE	%
vzdělávací	12	6	66,67	34	14	70,83
volnočasové	12	6	66,67	36	12	75,00

Ze srovnávací tabulky č. 6 vyplývá, že naprostá většina respondentů je přesvědčena o tom, že nabídka vzdělávacích i volnočasových aktivit v obou zkoumaných lokalitách je dostačující. V Železném tuto informaci podalo více než 65% respondentů a v Tišnově více než 70% respondentů.

Jako zajímavost uvádím odpovědi respondentů na otázky č. 17 a 26, které konkrétní aktivity by uvítali v oblasti vzdělávání a volnočasových aktivit ve své obci/měště.

Otázka č. 17: Vzdělávací aktivity, které mi obci/ve městě chybí:

autobusové výlety pro seniory

cvičení pro seniory

jazyk cizí

kurz sebeobrany

plavání

sportovní

Otázka č. 26: Zájmové aktivity, které mi v obci/ve městě chybí:

cvičení

klub seniorů

odborné přednášky - zdravý životní styl, psychologie rodiny, výživa

organizované zájezdy do divadel v Brně

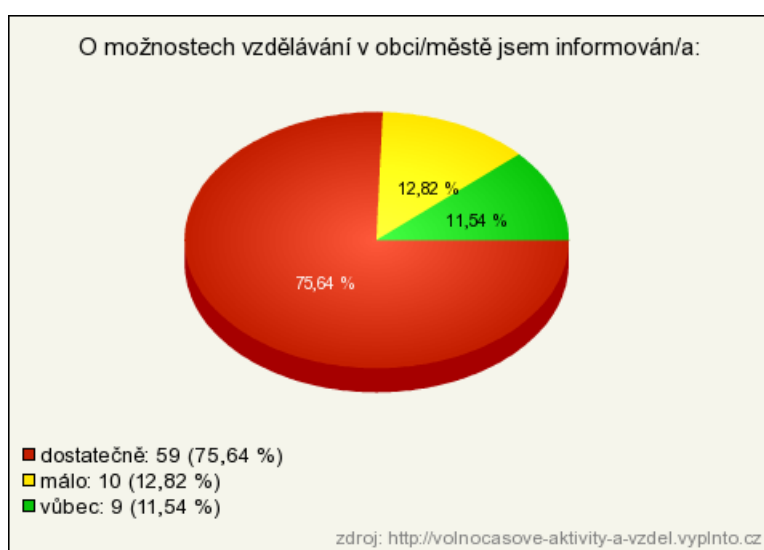
plavání, sauna

Shrnutí: z výše uvedených dat je zřejmé, že nabízené aktivity jak v Železném, tak v Tišnově, jsou pro respondenty dostačující, ale někteří z nich by uvítali jejich obohacení.

Hypotéza č. 5: Senioři v Tišnově i v Železném jsou o možnostech trávení volného času a vzdělávacích aktivitách dostatečně informováni.

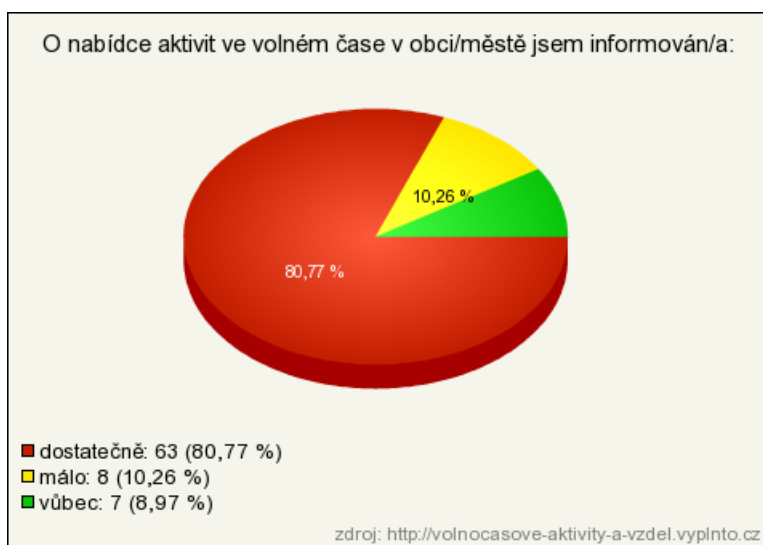
Hypotézu č. 5 jsem ověřovala na dotazníkových otázkách č. 14 a 23. Současně jsem zjišťovala, zda mají respondenti konkrétní přehled o nabízených aktivitách, a to pomocí otázky č. 15 a 24. V dotazníku jsem položila doplňkovou otázku č. 27, týkající se způsobu získávání informací o těchto aktivitách.

Otázka č. 14: O možnostech vzdělávání v obci/městě jsem informován/a:



Obr. 15. Informovanost o vzdělávání

Otázka č. 23: O nabídce aktivit ve volném čase v obci/městě jsem informován/a:



Obr. 16. Informovanost o volnočasových aktivitách

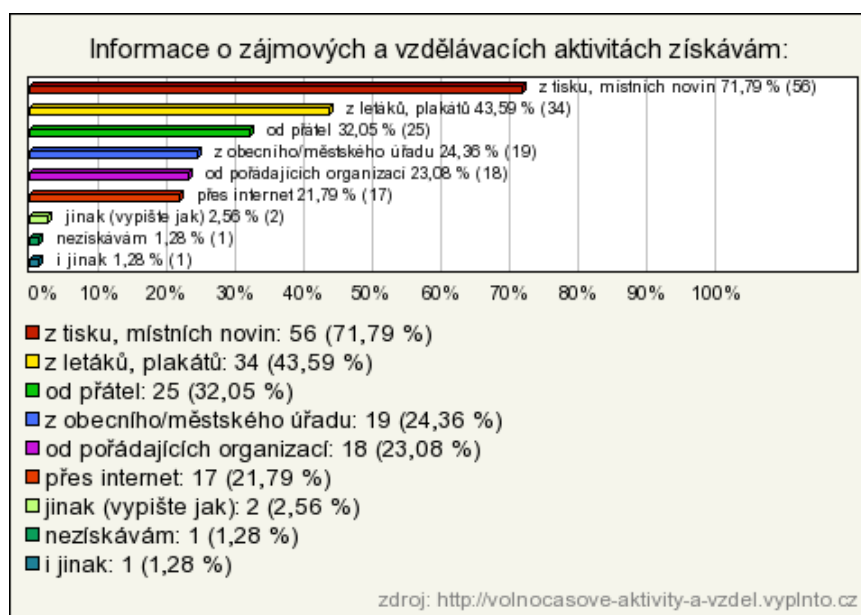
Tabulka č. 7 - Informovanost

Informovanost	Železné			Tišnov		
	ANO (dostačující)	NE	%	ANO (dostačující)	NE	%
vzdělávací	13	5	72,22	37	11	77,08
volnočasové	14	4	77,78	39	9	81,25

Z tabulky č. 7 lze vydedukovat, že více než 70% všech respondentů je dostatečně informováno o nabídkách vzdělávacích i volnočasových aktivit v obou zkoumaných lokalitách.

Doplňující otázkou č. 27 jsem zjišťovala, z jakých zdrojů informace o aktivitách respondenti získávají.

Otázka č. 27: Informace o zájmových a vzdělávacích aktivitách získávám:



Obr. 17. Zdroj informací

Nejčastějším zdrojem informací se ukázal být místní tisk (71,79%), vhodným informačním zdrojem k šíření poskytované nabídky jsou také letáky a plakáty (43,59%) a nezanedbatelné jsou doporučující informace od přátel (32,05%)

Shrnutí: Jak v Železném, tak v Tišnově jsou respondenti přesvědčení, že mají dostatek informací k tomu, aby mohli využít nabídky v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit ve své obci/městě.

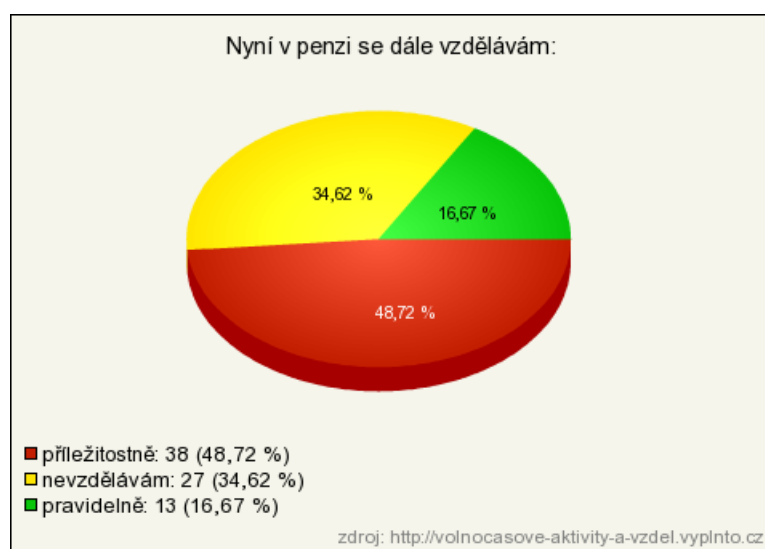
Mimo zkoumané hypotézy se ukázal také zajímavý fakt, že to, zda se respondenti v seniorském věku dále vzdělávají a věnují volnočasovým aktivitám, souvisí také s jejich subjektivně pociťovaným zdravotním stavem.

Otázka č. 5 Můj zdravotní stav je:

Tabulka č. 8 – Zdravotní stav

Odpověď	Počet	Lokálně	Globálně
dobrá, s lehčími obtížemi	63	80,77 %	80,77 %
velmi dobrá	9	11,54 %	11,54 %
špatná, větší zdravotní obtíže	6	7,69 %	7,69 %

Souvislost s otázkou č. 10: Nyní v penzi se dále vzdělávám



Obr. 18. Pravidelnost vzdělávání

Tabulka č. 9 – Zdravotní stav/vzdělávání

Odpovědi / Segmenty	Všichni respondenti	velmi dobrý			dobrá, s lehčími obtížemi			špatná, větší zdravotní obtíže		
		pravidelně	příležitostně	nevzdělává	pravidelně	příležitostně	nevzdělává	pravidelně	příležitostně	nevzdělává
žena	49 62.8%	2 66.7%	5 83.3%	0 0%	6 75%	18 58.1%	14 58.3%	1 50%	1 100%	2 66.7%
muž	29 37.2%	1 33.3%	1 16.7%	0 0%	2 25%	13 41.9%	10 41.7%	1 50%	0 0%	1 33.3%
CELKEM	78	3	6	0	8	31	24	2	1	3
χ^2 test	-	0.019	1.081	0	0.508	0.3	0.207	0.141	0.592	0.019

Z tabulky je patrné, že respondenti, kteří označili svůj zdravotní stav za velmi dobrý, se vzdělávají alespoň příležitostně všichni. Se zhoršujícím se zdravotní stavem respondentů se zvyšuje počet těch, kteří se nevzdělávají vůbec.

Souvislost s otázkou č. 19: Nyní v penzi se věnuji volnočasovým aktivitám



Obr. 19. Pravidelnost volnočasových aktivit

Tabulka č. 10 – Zdravotní stav/volnočasové aktivity

Odpovědi / Segmenty	Všichni respondenti	velmi dobrý			dobrý, s lehčími obtížemi			špatný, větší zdravotní obtíže					
		pravidelně	příležitostně	nevěnuji	pravidelně	příležitostně	nevěnuji	pravidelně	příležitostně	nevěnuji			
žena	49 62.8%	0 0%	3 60%	3 100%	1 100%	2 100%	12 50%	19 67.9%	5 55.6%	0 0%	1 50%	2 66.7%	1 100%
muž	29 37.2%	0 0%	2 40%	0 0%	0 0%	0 0%	12 50%	9 32.1%	4 44.4%	0 0%	1 50%	1 33.3%	0 0%
CELKEM	78	0	5	3	1	2	24	28	9	0	2	3	1
χ^2 test	-	0	0.017	1.776	0.592	1.184	1.689	0.304	0.203	0	0.141	0.019	0.592

Vliv zdravotního stavu respondentů na trávení volného času je jiný než na vzdělávací aktivity. Domnívám se, že tento fakt ovlivňuje větší výběr volnočasových aktivit, které mohou být na rozdíl od těch vzdělávacích pasivnější a méně náročné (sledování televize, četba, poslech hudby, práce na počítači).

Kromě distribuce a zpětného sběru a vyhodnocení dotazníků jsem provedla průzkum aktivit, které nabízí obec Železné a město Tišnov v oblasti volnočasových aktivit a vzdělávání. Čerpala jsem z informací Obecního úřadu v Železném, Městského úřadu v Tišnově, internetových stran jednotlivých podnikatelských a neziskových institucí v Tišnově, které jsou mi známy. Podrobnější informace viz příloha č. 1 a 2.

Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Závěry, které jsem ze získaných dat vyvodila, jsou ovlivněny faktem, že skupinu respondentů tvořily více než z 60% ženy, a že nejčastěji odpovídali respondenti ve věku 60-65 let, u kterých lze předpokládat, že ještě zcela nevypadli z rytmu profesně produktivního života a nemají výrazné fyzické a psychické obtíže.

U **hypotézy č. 1**: Senioři ve věku nad 60 let tráví denně minimálně 3 hodiny volnočasovými aktivitami či vzděláním, která byla ve smyslu aktivního životního stylu obyvatel laděná pozitivně, se můj výrok potvrdil. Analýzou získaných dat jsem došla k závěru, že senioři (bez ohledu na věk a jiné proměnné) tráví svůj volný čas aktivně, formou sebevzdělávání či volnočasovými aktivitami, přičemž zájmy a záliby výrazně dostávají přednost před vzděláváním.

Hypotéza č. 1 se potvrdila.

Hypotéza č. 2: Náplň volného času seniorů se výrazně liší ve městě a na vesnici. Předpokládala jsem, že v některých oblastech trávení volného času se bude zřejmě výběr aktivit seniorů lišit, a to na základě historických souvislostí způsobu života na vesnici a ve městě. Nečekala jsem však, že v dnešní době bude tento rozdíl stále tak výrazný. Obecně lze totiž říci, že ve městě mají lidé více volného času na své zájmy a záliby, než obyvatelé obcí, kterým často k jejich pracovním aktivitám přibývají rovněž povinnosti s hospodářstvím. Předpokládala jsem, že se těchto povinností ani s postupujícím věkem nezbavují, tudíž že trávení volného času seniorů bude mít podobný charakter jako lidí v produktivním věku tamtéž. Tato hypotéza se mi potvrdila, protože senioři v obci se

věnují více svým rodinám, domácnostem, hospodářstvím, zatímco senioři ve městě využívají více nabídku společenských, kulturních a sportovních aktivit. Daný fakt ani příliš neovlivní, zda senior žije v páru či sám, což mne překvapilo, neboť jsem předpokládala, že se samotou v tomto věku přichází větší nechuť k jakýmkoliv aktivitám.

Hypotéza č. 2 se potvrdila.

Zajímavé pro mne byly závěry u **hypotézy č. 3**: Motivace k dalšímu sebevzdělávání je různá dle dosaženého stupně vzdělání. Výzkum tuto hypotézu potvrdil, ale zajímavým zjištěním bylo, že pro všechny respondenty bez rozdílu v dosaženém nejvyšším vzdělání, je největší motivací k sebevzdělávání získání nových informací. U středoškolsky vzdělaných respondentů byl tento motiv nejdůležitější a samostatnost byla uvedena na druhém místě. Pro vyučené byl na druhém místě uveden aktivní životní styl a pro vysokoškoláky osobní spokojenost a společenská prestiž. Díky tomu, že se však respondenti shodli pouze v tomto jediném motivu, vyhodnotila jsem hypotézu jako potvrzenou – dosažené vzdělání respondenta má vliv na jeho motivaci k dalšímu sebevzdělávání, není u jednotlivých stupňů vzdělání stejná. Z uvedeného ale nelze vyvodit závěr, že ta která motivace k sebevzdělávání má větší váhu a že například středoškoláci si více uvědomují souvislost mezi vzděláním a samostatností v pozdním věku. Doplňující informací, kterou jsem zjistila díky otázce týkající se způsobu sebevzdělávání je, že největší podíl respondentů dává přednost nabídce obce/města v této oblasti před samostudiem.

Hypotéza č. 3 se potvrdila.

V **hypotéze č. 4**: Nabídka vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory v Tišnově i v Železném je dostačující a **hypotéze č. 5**: Senioři v Tišnově i v Železném jsou o možnostech trávení volného času a vzdělávacích aktivitách dostatečně informováni, jsem šetřila, zda je poskytovaná nabídka v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit v Tišnově a v Železném dostačující, a zda jsou o nich senioři informováni. Vzhledem k dnešnímu způsobu života, kdy se medializace čehokoliv stala denním jevem, jsem předpokládala, že v zájmu institucí a organizací, které nabízejí možnosti trávení volného času seniorům, bude dostat své služby k svým potencionálním klientům, a budou mít tudíž zjištěné, jakým způsobem nejlépe veřejnost informovat. Rovněž jsem předpokládala, že si současná společnost již dostatečně uvědomuje problémy, které stárnoucí populace přináší,

a že se bude snažit je prostřednictvím odborně zaměřených organizací a institucí řešit aktivizací seniorů k delšímu zdravému způsobu života. Z analýzy získaných dat jsem dospěla k závěru, že tyto moje předpoklady byly správné, že jak organizace a instituce zastupující Tišnov, tak ty v Železném, jsou si vědomi důležitosti podpory seniorů v jejich aktivním životním stylu a poskytují tak dostatek možností k jejich sebevzdělávání a trávení volného času. Rovněž informovanost ze strany pořadatelů těchto aktivit ohodnotili respondenti jako dostačující, přičemž platí, že nejoblíbenějším zdrojem informací o akcích stále zůstává zejména místní tisk.

Hypotéza č. 4 se potvrdila a hypotéza č. 5 se také potvrdila.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se zajímala o volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů. V teoretické části jsem charakterizovala pojem seniorský věk a podstatné jevy, které ho provázejí. Pokusila jsem se definovat, co znamená koncept úspěšného stárnutí a objasnit proč je v současné době v centru pozornosti sociální a zdravotní politiky vyspělých zemí. Vymezila jsem také pojem andragogiky, poukázala jsem na smysl a podoby vzdělávání dospělých v postproduktivním věku, na nutnost podporovat vhodné aktivity vedoucí k aktivnímu životnímu stylu ve společnosti nejen v době produktivního věku jedince, ale také v jeho senu a na typy volnočasových aktivit rozšířených mezi seniorskou populací.

V poslední teoretické kapitole jsem se zaměřila na konkrétní obec Železná a město Tišnov a na základě dostupných fakt srovnala jejich nabídku a možnosti v poskytování služeb v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit pro obyvatele z řad seniorů.

V kapitole praktické jsem provedla sociologický výzkum formou dotazníkového šetření, zaměřený na možnosti a využívání vzdělávacích a volnočasových aktivit seniorů a na jejich motivaci k jejich provozování. Zajímalo mne, zda se respondenti ve věku 60+ nadále vzdělávají, jakou formou a proč, jak a s kým tráví svůj volný čas, zda jsou ve svém volném čase aktivní, zda jim nabídka jejich obce/města v této oblasti připadá dostačující a zda o ní jsou dostatečně informováni. Z vrácených dotazníků jsem provedla analýzu dat a došla k určitým poznatkům, které jsou ovšem ovlivněny nízkou (20%) návratností dotazníků. Vyhodnocená data tedy nelze generalizovat na všechny seniory žijící v obci Železná a městě Tišnově.

Zkoumala jsem, zda senioři využívají nabízených možností v oblasti vzdělávání a jaký je poměr těch, kteří se vzdělávají a těch, kteří ne. V případě kladných odpovědí mne zajímalo, jaká je jejich motivace ke vzdělávání v postproduktivním věku, zda prioritním motivem k sebevzdělávání je udržet se v dobré fyzické a psychické formě a prodloužit aktivní dobu svého života, být déle soběstačný, nezávislý na systému a okolí, nebo zda pouze uspokojují dílčí stránky svého životního způsobu.

Potvrdila jsem si, že důvody a motivace k dalšímu sebevzdělávání mohou být ovlivněny mnoha faktory, od aktuálního zdravotního stavu seniorů, jejich nejvyššího dosaženého stupně vzdělání až po dosažitelnost vzdělávacích aktivit. I tyto faktory jsem ve svém výzkumu zohlednila.

Neméně důležité mi přijdou možnosti seniorů v oblasti volnočasových aktivit. Dotazovala jsem se na formu trávení volného času, po konkrétních zájmech a zálibách a srovnávala jsem nejen nabídku, kterou osloveným respondentům poskytuje místo jejich bydliště, ale také rozdíl ve způsobu trávení volného času mezi respondenty z obce a těmi z města, sledovala jsem, zda je v postproduktivním věku v této oblasti rozdíl markantní či nikoliv.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že senioři jsou ve trávení svého volného času poměrně aktivní, ale liší se náplň volnočasových aktivit ve městě a na vesnici. Nejdůležitějšími motivy, které svým sebevzděláváním senioři uspokojují, jsou jejich touha po poznání, samostatnost a osobní spokojenost. Mohu také konstatovat, že podpora aktivního života seniorů je ze strany společnosti dostatečná, a že senioři o možnostech vzdělávacích a volnočasových aktivit vědí.

Budu-li brát soubor oslovených respondentů jako reprezentativní vzorek obyvatelstva České republiky, mohu předpokládat fakt, že si naše společnost uvědomuje, že s demografickými změnami, které v posledních dvaceti letech v naší zemi nastaly, je třeba přijmout určitá opatření. Zejména z důvodu zátěže společnosti v oblasti sociální, zdravotní a ekonomické oblasti je nutno vést seniory k aktivnímu způsobu životního stylu, aby byli déle samostatnější, soběstační, nezávislí a spokojení. Bylo by rovněž vhodné odpovídající nabídkou podpořit seniory v obcích, aby svůj čas trávili aktivněji v oblasti fyzické i společenské, aby se neuzavírali ve svých domovech a obecně by bylo přínosné, kdyby byli senioři povzbuzováni k většímu úsilí v sebevzdělávání a k péči o své o zdraví, neboť zdravotní stav seniorů z významné části rozhoduje také o formě trávení volného času, zda je aktivní či pasivní. Konečné slovo však vždy řeknou jednotlivci. Z prostudované literatury v průběhu psaní diplomové práce jsem nabyla spíše ten dojem, že senioři v České republice jsou v péči o své zdraví a aktivní způsob života spíše pasivní, ačkoliv můj výzkum ukázal opak.

Cílem mé práce bylo získat informace o tom, jak mohu jako sociální pedagog podpořit seniory v obci Železné a blízkém regionu ve snaze o kvalitní a úspěšné stárnutí, jak mohu zlepšit jejich sociální a kulturní podmínky k životu a pomoci jim vést aktivní životní styl.

I když mi z odpovědí respondentů vyplynulo, že žijí aktivně a nabídka v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit v obci Železné je pro ně dostačující, vím, že je stále co zlepšovat. Můj dojem je, že senioři z obce nemají velká očekávání v oblasti nabídky aktivního trávení svého volného času. Přesto mohu závěry, které vyplynuly z mého výzkumu poskytnout zastupitelům obce, jako zdroj informací, ze kterých mohou vycházet při dalším komunitním plánování. Na základě zjištěných informací, které sice nelze vztáhnout na celou skupinu seniorů zde žijících, se mohou inspirovat v široké nabídce Tišnova a v rámci možností přizpůsobit nabídku aktivit pro seniory. Případně lze navázat s Tišnovem bližší spolupráci v této oblasti – například využít stávajících aktivit Tišnova formou detašovaných služeb. Nebude-li v silách obce aktivity rozšířit, bylo by vhodné zpřístupnit seniorům ze Železného aktivity v Tišnově – například vzdělávacími lekcemi se zajištěnou dopravou do Tišnova a zpět. Ze zjištěných dat je zřejmé, že Tišnov je v nabídce vzdělávacích a volnočasových aktivit atraktivní nejen pro své obyvatele, ale také pro seniory z jiných obcí či měst.

Starosta obce Železné projevil zájem o výsledky mého sociologického výzkumu, protože se v současnosti také zpracovává strategický plán rozvoje obce pro roky 2014-2020. Rovněž mohu vyhledávat vhodné aktivity, u kterých mohu předpokládat, že u seniorů vzbudí zájem a nabízet jim je a v neposlední řadě jim prostě jen mohu být k dispozici vyslechnutím či případnou radou v jakémkoliv problému, se kterým se na mne obrátí.

Sociální pedagog by totiž měl umět a měl by být schopen poskytnout a zajistit podporu, pomoc i péči v oblasti sociálně pedagogické praxe.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Aktivní stáří [online]. Aktivní stáří, 2013 [cit. 2013-09-13]. Dostupné z: <http://www.aktivni-stari.cz/>
2. BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2008. *Sociálna pedagogika jako životná pomoc*. Tretie rozšírené a aktualizované vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského, Filozofická fakulta, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3
3. BAREŠOVÁ, Andrea, 2011. *E-learning ve vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: VOX a.s., 197 s. ISBN 978-80-8748-00-7 (brož.)
4. BENEŠ, Milan, 2008. *Andragogika*. 1.vyd. Praha: Grada, 135 s. ISBN: 978-80-247-2580-2
5. BLAHUTKOVÁ, Marie, 2013. *V dobré kondici i po šedesátce*. 1.vyd. Brno: CPress, 151 s. ISBN 978-80-264-0163-6
6. CABRNOCH, Milan: Obec, senioři a moderní technologie. [online]. Deník veřejné správy, 2014 [cit. 2014-03-05]. Dostupné z: <http://www.dvs.cz/clanek.asp?id=6524442&ht=senior>
7. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 112 s. ISBN: 978-80-247-4138-3
8. FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada, 136 s. ISBN: 978-80-247-2480-5
9. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1
10. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9 (váz.)
11. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 194 s. ISBN: 978-80-7262-900-8
12. HODANĚ, Bohuslav, DOHNAL, Tomáš, 2008. *Rekreologie*. 2., upravené a rozšířené vyd., Olomouc: Univerzita Palackého, 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1
13. HORÁK, Rudolf, 2008. *Management*. Brno: Institut mezioborových studií, 142 s.
14. KELLER, Jan, 2009. *Soumrak sociálního státu*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakl. (SLON), 158 s. ISBN 978-80-7419-017-9
15. KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ, Irena, 2008. 1. vyd. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: GRADA, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9

16. Knihovna a Centrum Ráček Železné. [online]. Železné: Knihovna a Centrum Ráček, 2014 [cit. 2014-01-12]. Dostupné z: <http://knihovnazelezne.webk.cz/>
17. Konference Vzdělávání 3, věku, příležitost pro společnost. [online]. Praha, Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, o. s., 2014. [cit. 2014-02-15]. Dostupné z: <http://www.aivd.cz/konference-vzdelavani-3-veku-prilezitost-pro-spolecnost>
18. KOPECKÝ, Martin, 2004. Sociální hnutí a vzdělávání dospělých. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia s.r.o., 131 s. ISBN 80-86432-96-3
19. KOZÁKOVÁ, Petra, 2010. Kvalita života seniorů. Brno: 77 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií.
20. Institut mezioborových studií, 77 s.
21. KRAUS, Blahoslav, Základy sociální pedagogiky. 2008. 1. vyd. Praha: Portál, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3
22. KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, 2001. Člověk – prostředí – výchova. 1. vyd. Brno: Paido, 199 s. ISBN 80-7315-004-2
23. KRAUS, Blahoslav, SÝKORA, Petr, 2009. Sociální pedagogika I., Brno: Institut mezioborových studií, s. 50
24. Kulturní a společenská činnost. [online]. Tišnov: Centrum sociálních služeb, 2014 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: <http://www.css.tisnov.cz/?stranka=akce>
25. LACA, Peter, LACA, Slavomír, 2013. Etika v kontexte sociálních vied. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 205 s. ISBN 978-80-87182-33-8
26. LACA, Slavomír, 2013. Etické kontexty pedagogickej profesie. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 180 s. ISBN 978-80-87182-35-2
27. LACA, Slavomír, LACA, Peter, 2013. Úvod do sociálnej pedagogiky. 1. vyd. Bratislava: Tlačiareň svidnícka, s.r.o. pre VŠZaSP sv. Alžbety, 235 s. ISBN 978-80-89392-56-8
28. LACA, Slavomír, PASTERÁKOVÁ, Lenka, 2012. Komunikácia vo svete edukácie. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 194 s. ISBN 978-80-87182-30-7
29. LANGER, Tomáš. Týdny vzdělávání dospělých v roce 2012. Andragogika. 2012, č. 4, s. 2-3. ISSN 1211-6378
30. MACHALOVÁ, Mária, 2006 Psychológia vo vzdelávaní dospelých. 2. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 222 s. ISBN 80-89142-07-9

31. MARKOVÁ, Kamila. 2012. Kulturní a sociální kvalita života v malé obci. Brno. 56 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií.
32. MAŠKOVÁ, Marcela, 2012. Prožívání volného času v postproduktivním věku. Brno. 86 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií.
33. Městské kulturní středisko Tišnov. [online]. Tišnov, Městské kulturní středisko, 2013 [cit. 2013-11-16]. Dostupné z: <http://www.mekstisnov.cz/>
34. Mikroregion Porta [online]. Mikroregion Porta, 2014 [cit. 2014-03-05]. Dostupné z: <http://www.regionporta.cz/>
35. MÜHLPACH, Pavel, 2005. Schola gerontologika. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 314 s. ISBN: 80-210-3838-1
36. MÜHLPACHR, Pavel, 2009. Gerontopedagogika. Brno: Institut mezioborových studií, 203 s.
37. MÜHLPACHR, Pavel, 2010. Andragogika. Brno: Institut mezioborových studií, 35 s.
38. MÜHLPACHR, Pavel a kol. 2011. Sociální pedagogika II. Brno: Institut mezioborových studií, 252 s.
39. MUŽÍK, Jaroslav, 2004. Androdidaktika. 2. přeprac. vyd. Praha: ASPI, 140 s. ISBN 80-7357-045-9
40. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2013 [cit. 2014-03-05]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14540>
41. NĚMEC, Jiří., a kol. 2002. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. 1. vyd. Brno: Paido, 119 s. ISBN 80-7315-012-3
42. Obec Železné [online]. Železné, 2014 [cit. 2014-01-12]. Dostupné z: <http://www.zelezne.cz/>
43. O Tišnově. [online]. Tišnov: Městský úřad, 2014 [cit. 2014-02-04]. Dostupné z: <http://www.tisnov.cz/cs/mesto/tisnov/>
44. PALÁN, Zdeněk, 1997. Výkladový slovník vzdělávání dospělých. 1. vyd. Praha: DAHA, 159 s. ISBN 80-902232-1-4

45. PÁVKOVÁ, Jiřina aj., 2002. Pedagogika volného času. [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. 3., aktual. vyd. Praha: Portál, 231 s. ISBN 80-7178-711-6
46. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela, 2013. Šedivější hodnoty? 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5
47. PLŠKOVÁ, Alena. Quo vadis, sociální pedagogiko? Prevence, 2012, roč. 9, č. 9, s. 7–9. ISSN 1214-8717
48. Projekce obyvatelstva k 1. 1. 2101 Česká republika. [online]. Praha: Český statistický ústav, 2014 [cit. 2013-10-18]. Dostupné z: http://www.czso.cz/animgraf/projekce_1950_2101/index.htm
49. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a Jiří MAREŠ, 1995. Pedagogický slovník. 1. vyd., Praha: Portál, 292 s. ISBN 80-7178-029-4 Psychologie dnes. Vydává Portál, s.r.o., 2010- , roč. 16, č. 1- . Praha: Portál, 2010 -. 12x ročně. ISSN 1212-9607.
50. Rada seniorů České republiky, o. s. [online]. Praha: Rada seniorů ČR, o. s., 2014 [cit. 2014-01-06]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/>
51. RADVAN, Eduard, VAVŘÍK, Michal, 2009. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: Institut mezioborových studií, 57 s.
52. RABUŠICOVÁ, Milada, RABUŠIC, Ladislav, 2008. Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 339 s. ISBN 978-80-210-4779-2
53. ŠERÁK, Michal. Knihovny jako tradiční centra celoživotního učení. Andragogika. 2012, č. 2, s. 8-10. ISSN 1211-6378
54. SAK, Petr a kol., 2007. Člověk a vzdělání v informační společnosti. 1. vyd. Praha: Portál 2007. 290 s. ISBN 978-80-7367-230-0
55. SAK, Petr, 2012. Sociologie stáří a seniorů. 1. vyd. Praha: Grada, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5 (brož.)
56. Senior Point. [online]. Brno, SPOLEČNĚ, o.p.s., 2014 [cit. 2014-02-08]. Dostupné z: <http://www.seniorpointy.cz/files/tz-20110927-otevreni-seniorpoint-tisnov.pdf>
57. ŠERÁK, Michal, 2009. Zájmové vzdělávání dospělých. 1. vyd. Praha: Portál, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6
58. ŠICHTOVÁ, Ivana, 2011. Volný čas seniorů. Brno: 112 s. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Institut mezioborových studií.
59. SMÉKALOVÁ, Lucie. Fenomén komunitní vzdělávání. Andragogika. 2012, č. 4, s 11-12. ISSN 1211-6378

60. Sociálně aktivizační služby. [online]. Tišnov: Centrum sociálních služeb, 2014 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: <http://www.css.tisnov.cz/?stranka=sas>
61. ŠRAMO, Ján, 2012. Příprava na stáří. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 191 s. ISBN 978-80-87638-00-2 (brož.)
62. ŠTILEC, Miroslav, 2003. Pohybově relaxační programy pro starší občany. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 94 s. ISBN 80-246-0788-3
63. ŠTILEC, Miroslav, 2004. Program aktivního stylu života pro seniory. 1. vyd. Praha: Portál, 135 s. ISBN 80-7178-920-8 (brož.)
64. Strategie rozvoje obce Železná, 2006. Strategický dokument. Obec Železná, 12 s.
65. SVOBODOVÁ, Kamila: Stárnutí společnosti. SOCIOweb [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v. v. i., 2014 [cit. 2014-03-01]. Dostupné z: <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=250&lst=119>
66. SYCHA, Martin. Aktuální stav oblasti občanského vzdělávání. Andragogika. 2012, č. 4, s. 7-8. ISSN 1211-6378
67. TUČEK, Milan a kol., 2003. Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí. 1. vyd. Praha: SOCIOLOGICKÁ NAKLADATELSTVÍ, 428 s. ISBN 80-86429-22-9
68. Univerzita volného času [online]. Tišnov: Městská knihovna, 2014 [cit. 2014-03-05]. Dostupné z: <http://www.tisnov.cz/knihovna/uvc.php>
69. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. 1. vyd. Vývojová psychologie, Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5
70. VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. Základy pedagogiky volného času. 2., upr. a dopl. vyd. Brno: Print – Typia, ISBN 80-86384-00-4
71. VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2010. Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci. Brno: MSD, 200 s. ISBN 978-80-7392-130-9 (brož.)
72. VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. 1. vyd. Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti, Brno: Masarykova univerzita, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6
73. Česko. Vyhláška č. 74/2005 ze dne 9. února 2005 o zájmovém vzdělávání [on-line]. IN Sbírka zákonů České republiky. 2005, částka 20, s. 509–511, Dostupný z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-74-2005-sb-1>
74. ŽAMBERSKÁ, Markéta. Vzdělávání dospělých pro demokracii? Andragogika. 2013, č. 1, s. 28-29. ISSN 1211-6378

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK č. 1. Pohlaví respondentů

OBRÁZEK č. 2. Věk respondentů

OBRÁZEK č. 3. Vzdělávání v penzi

OBRÁZEK č. 4. Sebevzdělávání denně

OBRÁZEK č. 5. Volnočasové aktivity v penzi

OBRÁZEK č. 6. Volnočasové aktivity denně

OBRÁZEK č. 7. Bydliště

OBRÁZEK č. 8. Zájmy a záliby

OBRÁZEK č. 9. Vzdělání

OBRÁZEK č. 10. Vzdělávání v penzi

OBRÁZEK č. 11. Motivace vzdělávání

OBRÁZEK č. 12. Způsob vzdělávání

OBRÁZEK č. 13. Míra vzdělávacích aktivit

OBRÁZEK č. 14. Míra volnočasových aktivit

OBRÁZEK č. 15. Informovanost o vzdělávání

OBRÁZEK č. 16. Informovanost o volnočasových aktivitách

OBRÁZEK č. 17. Zisk informací

OBRÁZEK č. 18. Pravidelnost vzdělávání

OBRÁZEK č. 19. Pravidelnost volnočasových aktivit

SEZNAM TABULEK

TABULKA č. 1 - Věkové skupiny (2013)

TABULKA č. 2 - Věkové skupiny (2101)

TABULKA č. 3 - Bydlím v:

TABULKA č. 4 - Volnočasové aktivity

TABULKA č. 5 - Motivace

TABULKA č. 6 - Aktivity

TABULKA č. 7 - Informovanost

TABULKA č. 8 - Zdravotní stav

TABULKA č. 9 - Zdravotní stav/vzdělávání

TABULKA č. 10 - Zdravotní stav/volnočasové aktivity

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA č. 1: Vzdělávací a volnočasové aktivity, Železné

PŘÍLOHA č. 2: Centrum sociálních služeb a Městská knihovna, Tišnov

PŘÍLOHA č. 3: Dotazník

PŘÍLOHA č. 4: Pomocné tabulky

PŘÍLOHA P I: VZDĚLÁVACÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY, ŽELEZNÉ

Jednorázové, tradičně opakované akce pro rok 2014:

Datum	Název akce	Místo	Pořadatel
16. 2. 2014	Karneval	KD	Centrum Ráček
17. - 21. 2. 2014	Jarní příměstský tábor	OÚ, KD	Centrum Ráček
8. 3. 2014	Obecní ples	KD	Obecní úřad
11. 4. 2014	Jarní tvoření	KD	Centrum Ráček
4. 4. 2014	Noc s Andersenem	OÚ	Obecní knihovna, CR
12. 4. 2014	Košť slivovice	KD	Obecní úřad
30. 4. 2014	Pálení čarodějnic	KA	SDH
18. 5. 2014	Den rodin	KA+KD	Centrum Ráček
1. 6. 2014	Den dětí	KA	Centrum Ráček
7. 6. 2014	Bitva Sever proti jihu,	KA+KD	Obecní úřad
21. 6. 2014	Divadlo v lesním amfiteátru		Obecní úřad
28. 6. 2014	Bigbít	KA	Obecní úřad
28. 6. – 20. 7. 2014	Výstava KPVÚ	KD	KPVÚ
Červenec, srpen	Příměstský tábor	OÚ, KA, KD	Centrum Ráček
2. 8. – 24. 8. 2014	Výtvarné léto v Železném	KD	KPVÚ
28. 9. 2014	Svatováclavské hody	KA, KD	Obecní úřad
4. 10. 2014	Zájezd senioři	Výlet	OÚ +CR
21. 10. 2014	Drakiáda	KA	Centrum Ráček
9. 11. 2014	Martinský průvod	OÚ, KD	Centrum Ráček
7. 12. 2014	Mikulášská besídka	KD	Centrum Ráček
30. 11. 2014	Vánoční dílničky	KD	Centrum Ráček
20. 12. 2014	Vánoční koncert	KD	Obecní úřad
25. 12. 2014	Vánoční zpívání	Kaple	OÚ+CR

Vysvětlivky:

CR – Centrum Ráček

KA – kulturní areál s multifunkčním hřištěm

KD – kulturní dům

KPVÚ – Klub přátel výtvarného umění

OÚ – obecní úřad

SDH – Sbor dobrovolných hasičů

Pravidelné aktivity v roce 2014:

-pro děti:

Centrum Ráček, v prostorách OÚ:

Úterý – technické školky, pro děti 4-8 let

Středa 9-11.30 hodin – volná herna pro děti a rodiče

Středa 15-17.00 hodin – dílničky pro šikovné ručičky (výtvarný kroužek), pro děti 5-11 let

Sbor dobrovolných hasičů, v prostorách OÚ a v kulturním areálu:

Pátek 17-19.00 hodin – požární výcvik, pro děti 5-15 let

-pro dospělé, v kulturním domě:

Úterý, Čtvrtek – 18.30 -19.30 hodin - cvičení pro ženy

-pro seniory, v prostorách OÚ:

Pondělí, středa, pátek 17-19.00 hodin – vzdělávání seniorů. Čas na kávu (setkávání seniorů)

-pro všechny - obecní knihovna, v prostorách OÚ:

Pondělí, středa, pátek 17-19.00 hodin

Středa 9-11.30 hodin

PŘÍLOHA P II: VZDĚLÁVACÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY, TIŠNOV

V kompetenci Městského úřadu v Tišnově:

- **Městské kulturní středisko** (dále MěKS): má ve správě pořádání veřejných kulturních a společenských akcí pro město. Ty zajišťuje prostřednictvím aktivit v městském digitalizovaném kině, kde se nejen promítá, ale také se uvádějí divadelní představení a koncerty různých žánrů, dále provozuje galerii v Jamborově domě, kde svá výtvarná díla vystavují výtvarníci z celé republiky a je zde umístěná stálá expozice čestného občana města Tišnova Josefa Jambora. Významná je činnost Kruhu přátel hudby, který každoročně vytváří koncertní program v oblasti vážné hudby. MěKS rovněž zajišťuje program v městském Muzeu v Millerově domě, kde je stálá expozice o historii a přírodě Tišnova a okolí, zde se pořádají další kulturní akce a výstavy, spojené s vernisážemi jednotlivých akcí a v provozu je také muzejní kavárna. Všechny akce pořádané těmito institucemi jsou určeny široké veřejnosti, tedy i seniorům. Muzeum je navíc místem setkávání seniorů v rámci programu jihomoravského kraje – *„Senior point je koncipován jako informační centrum pro seniory. Vyškolený pracovník poskytne komplexní informace týkající se životních potřeb seniorů z oblastí bezpečnosti, sociálního systému, zdravotnictví, volnočasových aktivit, bytové problematiky a poradenství. Mimo těchto služeb bude k dispozici bezplatný přístup k internetu s možností setkání s ostatními vrstevníky.“* (SeniorPoint, 2011, www.seniorpointy.cz)

- **Městská knihovna:** nabízí své služby ve dvou odděleních – pro děti a pro dospělé. V rámci oddělení pro dospělé návštěvníky nabízí kromě klasických výpůjčních, kopírovacích a internetových služeb také vzdělávací a zájmové aktivity pro seniory. Jedná se především o Univerzitu volného času, tematické besedy a kulturně vzdělávací pořady. První z aktivit, která zde byla pro seniory pořádána, byla nazvána Salonky – „nový tříměsíční projekt na podporu spolupráce se seniory, snahou není jen přiblížit zajímavé informace starším občanům, ale přispět také k navázání nových kontaktů, přátelství, aktivně se zapojit do života v Tišnově. První setkání, se zaměřením na historii knihoven, knihy a písma, se uskutečnil v Týdnu knihoven, pak periodicky každý sudý čtvrtek v měsíci v dopoledních hodinách v prostorách městské knihovny“ (Městská knihovna Tišnov, 2014, www.tisnov.cz/knihovna).

Významnou službou v oblasti celoživotního vzdělávání je uvedená Univerzita volného času. Jedná se o cyklus přednášek, které zde uvádějí odborní lektoři jednou za 14 dní formou dvousemestrálního studia a jsou věnované různým tématům, například základům genealogie, Bibli, hudbě, architektuře, psychologii, výtvarnému umění, lidové kultuře a dalším. Knihovna pořádá také tematické přednášky z oboru zdravotnictví, přírodních věd a chovatelství, autorská čtení či projekce z cest, dává prostor prezentaci jednotlivců v oblasti výtvarného umění. Pořádá rovněž zájezdy do divadel či na výstavy a do přírody, zejména v rámci Salonků, tedy pro seniory.

Seznam aktivit dospělého oddělení:

Únor:

Univerzita volného času - zahájení letního semestru, 8 přednášek vždy 1x za 14 dní:

3. 2. 2014 - Základy genealogie anebo Jak sestavit rodokmen

5. 2. 2014 - Je Bible jen jednou z mnoha náboženských knih?

Virtuální univerzita 3. Věku - semestrální kurz - 11. 2. 2014 - Lesnictví

Salonky - 20. 2. 2012: exkurze do vodní elektrárny Dalešice

Beseda - 27. 2. 2014: divoČINY, projekce dokumentárního filmu režiséra J. Svatoše

Březen:

Univerzita volného času - pokračování:

- Základy genealogie anebo Jak sestavit rodokmen

- Je Bible jen jednou z mnoha náboženských knih?

- Virtuální univerzita 3. Věku – semestrální kurz – pokračování – Lesnictví

- Poslechový cyklus „Kapitoly z historie československé rockové hudby“

Salonky - 13. 3. 2014: velikonoční dekorace – malba na sklo, keramická dílna ve Veverské Bítýšce

Beseda - 20. 3. 2014: Poslední šlechtický rod na hradě Pernštejně a v Sokolnicích

Výstava - od 3. 3. 2014: Malujeme pro radost

Duben:

Salonky - 3. 4. 2014: Radosti kavárenského povaleče – procházka po významných kavárnách první republiky i dneška v Brně

Další akce se pořádají dle nabídky a poptávky ze strany seniorů.

- **Centrum sociálních služeb:** svým rozsahem zabezpečuje největší počet akcí ve městě určených pro seniory, a to i díky svému primárnímu zaměření – péči o seniory a jejich ubytování v domech s pečovatelskou službou. Kromě ubytovacích a pečovatelských služeb uskutečňuje centrum v rámci sociálních služeb tzv. sociálně aktivizační služby: „*Posláním je umožnit seniorům kontakt se společenským prostředím prostřednictvím zájmových, vzdělávacích a volnočasových aktivit a poskytovat sociálně terapeutické činnosti, které vedou k rozvoji nebo udržení jejich osobních a sociálních schopností a dovedností.*“ (CSS Tišnov, 2014, www.css.tisnov.cz)

Nabídka zájmových aktivit je opravdu široká. Základ činnosti je přitom v pravidelných aktivitách uskutečňovaných v Domově pro seniory, jako jsou tvůrčí dílny, cvičení, trénování paměti, Jsou zde pořádány besedy, přednášky, zájezdy, sportovní aktivity, oslavy lidových svátků a tradic, prodejní výstavy prací seniorů. Podrobný výčet viz příloha č. 2. Nejsou však určeny pouze seniorům zde ubytovaných, ale také ostatním zájemcům z řad seniorů žijících v Tišnově či blízkém okolí. Seznam aktivit viz Příloha č. 2

Kulturní, sportovní a společenská činnost v roce 2013:

Taneční zábavy:

Únor - ostatková (maškarní)

Duben – velikonoční

Prosinec – Mikulášská

Vystoupení k svátku matek

Dny seniorů – ve spolupráci s Městskou knihovnou, školkami, školami

Vánoční hudební vystoupení

Zájezdy:

Opakovaně plavání v termálních lázních v Maďarsku (2x za rok), výstava Flora Olomouc, výlety

Besedy a přednášky:

Bezpečí seniorů (Policie ČR)

Zdravotnická (bolesti kloubů a zad)

Přírodovědná (beseda o ptactvu včetně projekce)

Senioři v dopravě

Třídění odpadů v Tišnově

Prodejní výstavy prací seniorů (dekorace, obrazy, bižuterie, vánoční ozdoby, vyšívání přání)

Pravidelné aktivity:

kondiční cvičení: pondělí 8-9.00 hodin, středa 8-9.00 hodin, pátek 8-9.00 hodin

trénování paměti 1 x týdně, tvořivé dílny. – 2x týdně

Přehled tradičních akcí CSS v průběhu roku 2014:

Únor – ostatková maškarní zábava

Březen, duben (podle termínu velikonoc)

Velikonoční dílna s aranžérkou

Prodejní výstava jarních a velikonočních výrobků

Velikonoční zábava

Květen

Komorní vystoupení k Svátku matek

Říjen

1. října Den seniorů

Druhý týden v říjnu - Týden sociálních služeb – Dny otevřených dveří na CSS

Listopad

Prodejní výstava prací seniorů – vánoční dekorace apod.

Vánoční dílna s Lenkou Mihulovou -před adventem

Zájezd na plavání Maďarsko

Prosinec

Mikulášská taneční zábava

Jiří Helán - vánoční vystoupení v týdnu před vánocemi

Další akce se pořádají nárazově dle nabídky.

Pravidelné aktivity:

kondiční cvičení: pondělí 8-9.00 hodin, středa 8-9.00 hodin, pátek 8-9.00 hodin

trénování paměti 1 x týdně

Tvořivé dílny. – 2x týdně

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

Jmenuji se Kamila Marková Ševčíková a studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (Institut mezioborových studií v Brně), obor Sociální pedagogika. Píši diplomovou práci na téma Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů a proto bych Vás ráda požádala o pomoc při vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé práce a výzkumu. Vyplnění Vám nezabere déle než 10 minut, údaje, které od Vás získám, jsou anonymní a budou využity pouze pro potřeby mé diplomové práce. Vybrané odpovědi, prosím, označte **křížkem takto: ✕ nebo dopište text**. Vyplněný dotazník prosím odevzdejte do 14. 3. 2014:

-v Železném: v obchodě s potravinami či na Obecní úřad do sběrných boxů

-v Tišnově: v Městské knihovně, Městském muzeu, Městském úřadě, u Vašeho lékaře, nemocnici, či v Centru sociálních služeb (v jídelně) do sběrných boxů.

Děkuji Vám za spolupráci. Bc. Kamila Marková Ševčíková

1. Jsem:

- žena
- muž

2. Můj věk:

- 60 – 65 let
- 66 – 70 let
- 71 - 75 let
- 76 a více

3. Moje nejvyšší dosažené vzdělání:

- neukončené základní
- základní
- vyučen/a
- středoškolské s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

4. Bydlím v

- obci Železné
- město Tišnově
- jinde.....

5. Můj zdravotní stav je:

- velmi dobrý
- dobrý, s lehčími obtížemi
- špatný, větší zdravotní obtíže

6. Můj rodinný stav:

- ženatý/vdaná
- svobodný/svobodná
- rozvedený/rozvedená
- vdovec/vdova

7. Žiji v domácnosti:

- sama/sám
- s manželem/manželkou
- partnerem/partnerkou
- s dítětem/děťmi, vnuky
- v zařízení pro seniory
- jiné.....

8. Pobírám penzi a pracuji:

- ano, pracuji/podnikám
- příležitostně
- ne, vůbec nepracuji

VZDĚLÁVÁNÍ:**9. Při zaměstnání jsem se pravidelně dále vzdělával/a:**

- ano
- ne
- příležitostně

10. Nyní v penzi se dále vzdělávám:

- pravidelně
- příležitostně
- nevzdělávám

Nevzděláváte-li se, pokračujte otázkou č. 14**11. Pokud se vzdělávám, tak (lze zaškrtnout více odpovědí):**

- samostudiem, doma
- využívám nabídky vzdělávacích aktivit v obci/měště
- dojíždím jinam.....
- jiné.....

12. Důvod, proč se vzdělávám (lze zaškrtnout více odpovědí):

- kvůli zaměstnání, profesi
- získání nových informací
- získání nových přátel
- vedu aktivní životní styl
- pro lepší zdravotní stav

- samostatnost, lépe se orientuji v životě
- osobní spokojenost, společenská prestiž

13. Denně věnuji svému sebevzdělávání:

- max. hodinu
 - 2-3 hodiny
 - více
 - jiné.....
-

14. O možnostech vzdělávání v obci/měště jsem informován/a:

- dostatečně
- málo
- vůbec

15. v obci /ve městě vím o těchto vzdělávacích aktivitách:

.....

.....

16. Vzdělávacích aktivit pro seniory by mělo v obci/měště být:

- více
- nabídka je dostačující
- jiné.....

17. Vzdělávací aktivity, které mi obci/ve městě chybí:

.....

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY (ZÁJMY, ZÁLIBY):

18. Při zaměstnání jsem se pravidelně věnoval/a volnočasovým aktivitám:

- ano
- ne
- příležitostně

19. Nyní v penzi se věnuji volnočasovým aktivitám:

- pravidelně
- příležitostně
- nevěnuji

Nevěnujete-li se volnočasovým aktivitám, pokračujte otázkou č. 23.**20. Pokud se věnuji volnočasovým aktivitám, tak (lze zaškrtnout více odpovědí):**

- samostatně, doma
- s přáteli
- s rodinou
- využívám nabídky volnočasových aktivit v obci/měště
- dojíždím jinam.....

21. Ve svém volném čase se nejvíc věnuji: (lze zaškrtnout více odpovědí)

- četbě knih a časopisů
- sportu
- počítači
- sledování televize, poslouchání rozhlasu, poslechu hudby
- rodině, dětem, vnoučatům
- učení nebo studiu
- zahradě, kutilství, chataření
- výletům, zájezdům
- návštěvě kin, divadel, výstav, muzeí
- jiné činnosti (vypište jaké).....

22. Denně věnuji svým zájmům a zálibám:

- max. hodinu
- 2-3 hodiny
- více
- jiné.....

23. O nabídce aktivit ve volném čase v obci/měště jsem informován/a:

- dostatečně
- málo
- vůbec

24. v obci/ve městě vím o těchto volnočasových aktivitách:

.....
.....

25. Volnočasových aktivit pro seniory by mělo v obci/měště být:

- více
- nabídka je dostačující
- jiné.....

26. Zájmové aktivity, které mi v obci/ve městě chybí:

.....

27. Informace o zájmových a vzdělávacích aktivitách získávám:

- od přátel
- z obecního/městského úřadu
- z tisku, místních novin
- přes internet
- od pořádajících organizací
- z letáků, plakátů
- jinak (vypište jak) :

Místo pro Vaše poznámky:

.....
.....

Děkuji.

PŘÍLOHA P IV.: POMOCNÉ TABULKY

Vliv pohlaví na míru sebevzdělávání v důchodovém věku. (ot. č. 10)

odpovědi / Segmenty	Všichni respon denti	pravidelně			příležitostně			nevzdělávám					
		max. hod	2-3 hod	Jiné	max. hod	2-3 hod	jiné	max. hod	2-3 hod	jiné			
žena	49	0	5	4	0	0	16	6	2	16	0	0	0
	62.8%	0%	62.5 %	80%	0%	0%	64%	66.7 %	100%	59.3 %	0%	0%	0%
muž	29	0	3	1	0	2	9	3	0	11	0	0	0
	37.2%	0%	37.5 %	20%	0%	100%	36%	33.3 %	0%	40.7 %	0%	0%	0%
CELKEM	78	0	8	5	0	2	25	9	2	27	0	0	0
χ^2 test	-	0	0	0.63 2	0	3.37 9	0.01 5	0.057	1.18 4	0.147	0	0	0

Vliv dosaženého vzdělání na motivaci k dalšímu sebevzdělávání. (ot. č. 12)

Označení	Motivace	vyučen/a			středoškolské s maturitou			vysokoškolské		
		ANO	NE	%	ANO	NE	%	ANO	NE	%
a	osobní spokojenost, společenská prestiž	2	15	11,76	6	27	35,29	10	9	58,82
b	samostatnost, lepší orientace v životě	2	15	11,76	8	25	47,06	4	15	23,53
c	aktivní životní styl	4	13	23,53	7	26	41,18	9	10	52,94
d	zisk nových informace	4	13	23,53	16	17	94,12	11	8	64,71

Vliv rodinného stavu na trávení volného času. (ot. č. 19)

odpovědi / Segmenty	Všichni respondenti	ženatý/vdaná			rozvedený/rozvedená			vdovec/vdova					
		pravidelně	příležitostně	nevěnuji	pravidelně	příležitostně	nevěnuji	pravidelně	příležitostně	nevěnuji			
žena	49	2	9	15	4	0	1	0	1	0	6	9	2
	62.8%	100%	45%	65.2%	50%	0%	100%	0%	100%	0%	60%	100%	100%
muž	29	0	11	8	4	0	0	2	0	0	4	0	0
	37.2%	0%	55%	34.8%	50%	0%	0%	100%	0%	0%	40%	0%	0%
CELKEM	78	2	20	23	8	0	1	2	1	0	10	9	2
χ^2 test	-	1.184	2.719	0.057	0.563	0	0.592	3.379	0.592	0	0.034	5.327	1.184

Vliv místa bydliště na výběr volnočasových aktivit. (ot. č. 21)

Označení	Aktivita	Železné celkem 18 respondentů			Tišnov celkem 48 respondentů.		
		věnuje se	nevěnuje se	% věnuje se	věnuje se	nevěnuje se	% věnuje se
a	četba knih a časopisů	11	7	61,11	37	11	77,08
b	kino, divadla, výstavy, muzea	5	13	27,78	19	29	39,58
c	počítač	5	13	27,78	12	36	25,00
d	rodina, děti, vnoučata	10	8	55,56	17	31	35,42
e	televize, rozhlas, hudba	9	9	50,00	26	22	54,17
f	sport	0	18	-	11	37	22,92
g	učení, studium	2	16	11,11	6	42	12,50
h	výlety, zájezdy	6	12	33,33	24	24	50,00
ch	zahradu, kutilství, chataření	12	6	66,67	23	25	47,92