

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Oddělení praxe

Bakalářská práce

ORGANIZACE ZÁJMOVÉHO VZDĚLÁVÁNÍ
SENIORŮ

Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Ehrlichová

Autor práce: Žakelína Flíčková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Denní

Ročník: 4.

2015

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím informačních zdrojů, které jsem uvedla v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

25. března 2015

.....
Žakelína Flíčková

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala své vedoucí práce Mgr. Magdaleně Ehrlichové za její ochotu a mnoho cenných rad i připomínek, které mi pomohly při zpracování této práce.

Obsah

Úvod	6
1 Stáří.....	8
1.1 Rané stáří.....	9
1.2 Změny v období raného stáří a jeho nastávající potřeby	9
1.2.1 Biologické (tělesné) změny	10
1.2.2 Psychické změny	11
1.2.3 Sociální změny	12
1.2.4 Duchovní (spirituální) změny.....	14
2 Volný čas seniorů	17
2.1 Faktory ovlivňující volný čas seniorů	19
3 Zájmové vzdělávání seniorů	21
3.1 Charakteristika zájmového vzdělávání v seniorském věku	21
3.2 Cíle zájmového vzdělávání seniorů	22
3.3 Metody zájmového vzdělávání seniorů.....	24
4 Organizace zájmového vzdělávání seniorů v ČR.....	27
4.1 Speciální vzdělávací instituce	28
4.1.1 Akademie třetího věku	28
4.1.2 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V).....	28
4.1.3 Univerzity třetího věku (U3V)	29
4.1.3.1 Asociace univerzit třetího věku (AU3V).....	31
4.2 Organizace se vzděláváním jako dodatkovou činností	32
4.2.1 Rozhlasová akademie třetího věku.....	32
4.2.2 Univerzita volného času	32
4.2.3 Kluby aktivního stáří	33
5 Organizace poskytující zájmové vzdělávání seniorů v Českých Budějovicích	35
5.1 Organizace se vzděláváním jako s dodatkovou činností.....	35
5.1.1 Akademický klub třetího věku AKTIV o.s.	35
5.1.2 Jihočeští senioři	35
5.1.3 Kluby důchodců	36
5.1.4 Klub seniorů České maltézske pomoci Suverénního řádu maltézske rytířů, pod patronátem Velkopřevorství českého, středisko České Budějovice o.p.s.	36
5.1.5 Klub českých turistů České Budějovice.....	36

5.1.6 Klub R51 plus.....	37
5.1.7 Rada seniorů České republiky (RSČR).....	37
5.1.8 Seniorská občanská společnost o. s.....	37
5.1.9 Svaz důchodců ČR, o. s.....	38
5.2 Speciální vzdělávací instituce	38
5.2.1 Centrum pro seniory PATUP (kurz trénování paměti pro seniory)	38
5.2.2 Klub absolventů U3V Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.....	39
5.2.3 Taneční kurzy pro seniory	39
5.2.4 Univerzita třetího věku (U3V) na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.....	39
Závěr	41
Seznam použitých zdrojů	43

Úvod

Stárnutí populace z pohledu demografie je proces, který se týká celé společnosti a je nevyhnutelný. Vlivem měnící se struktury obyvatelstva ČR získává na důležitosti nejen zájmové vzdělávání seniorů, ale také další profesní vzdělávání starších osob, především kvůli zvyšování věku odchodu do důchodu. Prostřednictvím této práce bych se ráda zaměřila na skupinu stárnoucích občanů, kteří dosáhli věku pro zasloužený odpočinek, ale přesto jsou – nebo by mohli být – ekonomicky činní a chtějí si udržet kvalitu života i v jeho třetí fázi, jejíž součástí by zájmové vzdělávání mohlo být. Vzhledem k tomu, že je trávení volného času smyslem oboru, který studuji, je každá nově získaná informace velkým přínosem pro můj osobní rozvoj. O dnešním světě je možné hovořit jako o společnosti založené na znalostech, která na jedince klade velké požadavky. A zájmové vzdělávání seniorů je prostředkem, jak si nenechat „ujet vlak“. Touto problematikou se zabývá M. Šerák, jehož práce byla hlavním zdrojem informací, ze kterých jsem čerpala. Nedílnou součástí bylo také zmapování změn v období raného stáří prostřednictvím M. Vágnerové a její vývojové psychologie, díky kterým jsem mohla co nejlépe specifikovat služby určené pro danou cílovou skupinu.

Hlavním cílem této práce je charakterizovat vybranou skupinu obyvatel, v našem případě lidí ve věku 65-75 let, a zaměřit se na možnosti zájmového vzdělávání seniorů v Českých Budějovicích. Definovala jsem, v jakém rozsahu jsou lidé ovlivněni biopsychosociálními vlivy a jaký mají tyto vlivy dopad na možnosti zapojení se do aktivit zaměřených na zájmové vzdělávání. Ve zkratce jsem se zastavila u pojmu „volný čas“, aby byly patrné rozdíly v jeho využití mladší generací a tou seniorskou, a více jsem se zabývala další kapitolou zaměřenou na zájmové vzdělávání, definici a metody, které jsou stěžejní pro téma celé práce. V závěrečné části práce jsem popsala významné celorepublikové instituce, které nabízejí seniorům možnost se vzdělávat, a jejich činnost, ale i širokou škálu zájmových klubů, které jsou k dispozici v Českých Budějovicích. V dnešní době, na rozdíl od minulosti, může studovat každý, kdo má možnost a zájem, a to bez ohledu na věk. Proto nejsou výjimkou lidé v důchodovém věku, kteří si touto cestou doplňují vzdělání, které jim dříve nebylo umožněno, neměli o něj v mládí zájem nebo si touto cestou vyplňují svůj nově nabytý volný čas. Na poli celoživotního vzdělávání se tedy objevuje stále početnější skupina lidí, kteří touží zasednout do lavic organizovaného učení a překonávat nástrahy studijního procesu. Druhou část této

skupiny tvoří lidé, kteří si kromě nově získaných vědomostí odnášejí ze studijních lekcí také nová přátelství, pocit naplnění nebo radost ze zapojení do společenské konverzace.

1 Stáří

Přestože se téma práce zaměřuje především na období raného stáří, rozhodla jsem se krátce zastavit nad stářím všeobecně. Vzhledem k oboru, který studuji, se můj zájem o tuto problematiku zaměřil na cílovou skupinu seniorů a k těm období stáří neodmyslitelně patří. S vývojem naší společnosti se dožívá stále více lidí nejen stáří, ale i období dlouhověkosti, s čímž se ve finále opět dostáváme k tématu této práce zaměřené na jejich aktivizaci. Stárnutí je plynulým přechodem v rámci celého života člověka a jedná se o stejně relativní pojem jako mládí. Obecně bychom mohli stáří (sénium) definovat jako poslední etapu lidského života. „*Jedná se o projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí a s výraznou interindividuální variabilitou.*“¹ „*Na charakteru stáří se podílí mnoho faktorů, např. životní styl, zdravotní stav, a vlivy působící na naplňování biopsychosociálních potřeb. Jasně definování stáří je zatím značně problematické a gerontologie se jím zabývá od 18. století.*“ Příhoda definoval tři fáze, a to:

- časné stáří (60-74 let),
- vlastní stáří (75-89 let),
- dlouhověkost (90 let a výše).²

Haškovcová chápe stáří jako věk, který trvá od 75-89 let.³ Nebo by se také dalo říci, že se stáří vyznačuje tím, že senior pobírá starobní důchod nebo že je pokládán ostatními členy společnosti za „starého“.

Přesně vymezit pojem senior není snadné a existuje mnoho synonym – důchodce, penzista, geront, osoba pobírající důchod, příslušník starší věkové kategorie apod. Za seniora můžeme považovat jedince, který dosáhl věku odchodu do penze. Senior jako pojem patří do kategorie sociologické, a proto se Český statistický úřad stále více zabývá demografií obyvatelstva naší republiky. Důvodem jsou početně silnější generace narozených po roce 1940 a pokles počtu nově narozených dětí. Díky vývoji společnosti dochází také k tomu, že se lidé dožívají stále vyššího věku, což má za následek celosvětové stárnutí populace. Hranice, od kdy je člověk považován za starého, se

¹ KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*, s. 72.

² Srov. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*, s. 42.

³ Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, s. 31.

posunuje. „V roce 1800 byl za starého běžně označován člověk čtyřicetiletý, v roce 1890 byl jako kmet vnímán padesátník. V současných průmyslově vyspělých zemích je zpravidla dolní hranice stáří udávána věkem 65 let (rané stáří). Zájem dnešní gerontologie se soustřeďuje spíše až na věk od 75 let.“⁴

1.1 Rané stáří

Rané stáří se podle Vágnerové řadí do období od 65-75let.⁵ Všeobecně můžeme hovořit o tom, že rané stáří reprezentují „mladí senioři“. Počátek této fáze života s sebou zpravidla nepřináší zásadnější omezení. Vysoké procento lidí v tomto věku si udržuje přijatelnou úroveň tělesných i duševních schopností a může žít uspokojivě a nezávisle. Muži a stále větší počet žen se stále snaží udržet v pracovním procesu, avšak typickou součástí tohoto období je postupný odchod do důchodu. Ženy se obvykle intenzivně zaměřují na péči o vnoučata, popř. o zestárlé rodiče, a muži nacházejí nové uspokojení z těch aktivit, na které nebyl v předchozím životě čas.

Úbytek sil se projevuje na fyzické i psychické úrovni a nesou s sebou sociální poselství, které je doprovázeno snahou seniora o posunutí nástupu stáří. S tím souvisí i tzv. „rychlá proměna doby“, která umožňuje díky mnoha faktorům oddálit jejich odchod do důchodu a být déle nejen ekonomicky, ale i fyzicky aktivní. Pracovní život je zdrojem spokojenosti, identity, sociálního statusu, uznání, sebeúcty a sociálních vztahů, nemluvě o zajištění vyšší životní úrovně ve stáří. Na druhou stranu je tato aktivita přínosem i pro pracovní kolektiv, jejímž je starší pracovník členem. Nejenže může nabídnout mnoholeté pracovní zkušenosti, ale jeho přítomnost v týmu působí pozitivně na pracovní spokojenost a její produktivitu. Kolektiv pracovníků různých věkových skupin je stabilnější a produktivnější.⁶

1.2 Změny v období raného stáří a jeho nastávající potřeby

Rané stáří, resp. „třetí věk“ je obdobím, které s sebou přináší již evidentní známky stárnutí, avšak nemusí být ještě tak velké, aby budoucímu penzistovi znemožnily aktivní

⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 35.

⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 19.

⁶ Srov. BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, s. 42.

a nezávislý život.⁷ Jedná se také o období, kdy jedinec hodnotí svůj život a směřuje se s tím, že vstupuje do jeho nové části, takového druhého života po životě pracovním. V tomto období se více či méně projevuje souhrn nevratných změn ve struktuře a funkci organismu. Jsou příčinou zvýšené zranitelnosti a podmiňují pokles schopnosti a výkonnosti jedince.⁸ Změny ve stáří probíhají na úrovni biologické, psychologické, sociální a duchovní. Mají za následek, že orgány ztrácí svoji funkci a díky tomu se starý organismus hůře přizpůsobuje k podmínkám vnitřního i zevního prostředí, které se postupem času mění.⁹

1.2.1 Biologické (tělesné) změny

Proces biologického stárnutí je dán především genetickými dispozicemi a životním stylem jedince a probíhá tedy velmi individuálně. Zdraví je v tomto věku interpretováno jako zachování soběstačnosti, nikoliv neexistencí choroby. Biologické změny organismu úzce souvisí se zpomalením a úbytkem funkcí jednotlivých orgánů a organismu jako celku. Rané stáří s sebou již přináší také viditelné změny stárnutí, jako je stárnutí kůže, nabývání na váze nebo zhoršení zraku a sluchové ostrosti, kterou však lze kompenzovat k tomu určenými pomůckami. Ve vztahu k aktivitě jedince může být velmi omezující atrofie, a to hlavně proto, že postihuje všechny orgány a tkáně. V důsledku atrofie meziobratlových plotének dochází ke zmenšení postavy a často se hovoří o tom, že člověk „roste do země“. Toto období s sebou může přinášet zhoršení funkčnosti pohybového aparátu člověka, které může pociťovat při pohybu. Krok se zkracuje, chůze zpomaluje a změna na pohybovém aparátu bývá jednou z častých příčin omezení tělesných a jiných aktivit seniorů, vedoucí k tomu, že se dostávají do izolace domácího prostředí.¹⁰

„Změny postihují také trávicí systém (ztráta chrupu, zácpy apod.), imunitní systém (snížená imunita, zvýšená tvorba protilátek), vylučovací systém (poruchy funkce

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 299.

⁸ Srov. tamtéž, s. 301.

⁹ Srov. tamtéž.

¹⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, s. 31.

močového měchýře, pokles filtrace a očišťování ledvin apod.) nebo endokrinní systém (snížení produkce růstového hormonu, poruchy štítné žlázy).“¹¹

Mezi další významné změny, které se podílejí na snížení výkonnosti a aktivity jedince, patří změny v nervovém systému, a to hlavně na mozku. Nejvíce se zde projevuje atrofie, která má za následek jeho postupnou degeneraci. Změny probíhají postupně a jejich četnost narůstá s věkem. Pokud se ale nejedná o genetický problém, degeneraci mozku může jedinec zpomalit jeho trénováním. Mohou se objevovat poruchy smyslových orgánů, přičemž z hlediska aktivity jedince jsou nejvýznamnější v oblasti zraku, sluchu, poruchy chůze a rovnováhy, zhoršení zrakově – prostorové orientace, zhoršení rozpoznávání předmětů a prodloužení času, který je k rozpoznání potřebný.¹²

1.2.2 Psychické změny

V období stárnutí dochází ke změně mnoha psychických funkcí v důsledku biologických nebo psychosociálních vlivů. Univerzálně typické vlastnosti projevující se u stárnoucích lidí ale neexistují a jsou individuální. Změny dané procesem stárnutí se projevují v psychické oblasti a lze je považovat za normální, např. celková pomalost, obtíže s pamětí nebo prodloužením reakčního času, tzn., že na rozhodování a zpracování informací potřebují delší dobu než dříve. Na druhé straně nemusí celkové zpomalení pro běžný život důchodců představovat větší zátěž, protože většina činností, kterým se věnují během dne, není časově limitována a problémem se obvykle stane v nějaké méně obtížné situaci.¹³ Postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností včetně inteligence mohou ovlivňovat i různé psychosociální faktory. Mezi ně můžeme zařadit individuální specifický životní styl a návyky, vliv a očekávání společnosti nebo sociokulturní vlivy společné pro určitou stejnou generaci.

Obtíže v oblasti vnímání mohou ovlivňovat i ostatní poznávací procesy. Problém s vnímáním vede k vyšší únavě, s níž jsou spojené emoční reakce jako napětí, afektivní výbuchy, úzkost, deprese a celková citová labilita. Výkyvy emočních projevů ovlivňují i ostatní psychické funkce a vedou k častým pocitům nepohody. Tito lidé jsou více

¹¹ HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*, s. 13.

¹² Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 72.

¹³ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 302-305.

ohrožení sociální izolací, neboť v důsledku výše popisovaných změn mají tendenci tolik nevyhledávat společnost jiných lidí. „Důležité je, jaký postoj jedinec zvolí k vlastním psychickým změnám, a subjektivní zpracování těchto změn je signálem zachování psychických kompetencí a celkové vyrovnanosti osobnosti.“¹⁴

S přibývajícím věkem dochází postupně k celkovému útlumu a zpomalení funkcí paměti, což je běžným příznakem stárnutí. Důsledkem nedostatku paměťových funkcí se mohou objevovat potíže v učení a souvisí tak s obtížnější koncentrací pozornosti. Nejsou však ovlivněny pouze biologickými změnami, ale působí na ně i genetická výbava jedince, zdraví a v neposlední řadě také duševní činnost jedince. Pokud je paměť trénovaná, jsou její funkce méně narušeny a uchovávají se po delší dobu. Platí zde, že snáze upadá nepoužívaná aktivita. Dle Vágnerové obecně platí, že lidé s vyšší inteligencí se více zabývají udržováním a rozvíjením intelektuálních aktivit než lidé, kteří jsou méně disponovaní.¹⁵ U stárnoucích lidí je zachována schopnost používat znalosti získané dříve. Vlivem stárnutí dochází ke zpomalení výkonu, nemusí to však znamenat snížení jeho kvality.

1.2.3 Sociální změny

V období stárnutí se setkáváme se změnami, které zasahují do sociální role člověka a jeho ekonomické situace. Změna sociální role člověka vede k větší anonymitě a ztrátě individuálních specifických znaků. Zatímco mladý člověk z hlediska vymezení sociální role ve společnosti disponuje širokou škálou možností, senior má k dispozici podstatně méně variant a se zvyšujícím se věkem postupně ubývají.

Potřeby sociálního kontaktu ve stáří se liší ve vztahu k nárokům, které měl senior v mládí. Lidé vyšších věkových kategorií mají tendenci vyžadovat zachování většího soukromí a klidu. S uvědoměním si úbytku sil a kompetencí a s tím souvisejícího pocitu ohroženosti se v případě potřeby obrací v kontaktech a komunikaci spíše ke své rodině, k vrstevníkům nebo k dobrým známým a přátelům. Potřeba patřit k nějaké skupině a být jejím členem je tedy stále aktuální, protože zaručuje pocit bezpečí a citové jistoty, stejně jako pocit potřebnosti. V tomto období má nejdůležitější roli rodina, která může svoji funkčností zajistit spokojené stáří budoucího penzisty, který je na ni vlivem změn

¹⁴ HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*, s. 7.

¹⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 316.

souvisejících se stárnutím silně fixován. „*Prostředí domova se tak stává hlavním místem naplnění, kde si starý člověk může potvrzovat existenci citového vztahu a svou pozici v rodině.*“¹⁶

Mimo rodinu nabývá na důležitosti kontakt s vrstevníky. Díky jejich vzájemné podobnosti, jako jsou například podobné životní zkušenosti ovlivněné kulturou nebo sociálními podmínkami, je sociální kontakt snadnější a posiluje jejich významnost. Vědomí této závislosti podporuje hledání opory ve skupině, která má stejné problémy a k níž náleží. Kalvach dále zdůrazňuje „*potřebu participace neboli včlenění, podíl na životě společnosti a s tím souvisí i již zmíněný pocit či potřeba sounáležitosti*“.¹⁷ Aby mohl člověk naplno využít svůj volný čas a zájmy s ním spojené, musí být informován o tom, co se děje kolem, v prostředí, ve kterém žije a mezi lidmi, kteří jej obklopují. Pichaud a Thareauová uvádějí v sociální oblasti „*potřebu vyjadřovat svůj názor a být vyslechnut, sdělit své myšlenky, mluvit s někým či být ve vztahu, přičemž potřeby vztahů jsou u různých lidí různé. Důležité je také vlastní soukromí a ‚mít svůj svět‘, ve kterém se člověk dokáže dobře orientovat, zná ho a nemá z něj strach či obavy*“.¹⁸ Jedná se nejen o vlastní byt, ke kterému může mít jedinec různé vazby a cítí se v něm bezpečně, ale také chaty nebo chalupy, okolí domova či oblíbený strom nebo pohled z okna – to může představovat jistou formu symbolu prožitého života, za kterým se jedinec v tomto období často ohlíží.

Potřeba orientace a učení vyžaduje najít nové způsoby naplnění a rozvoje, nový způsob života, který je dostupný a zvládnutelný a zároveň odpovídá současné životní situaci. V této životní etapě přispívají nové informace a vzdělávací aktivity k pocitu sebedůvěry, důstojnosti, životního uspokojení a napomáhají k upevnění fyzického a duševního zdraví. Potřeba aktivity závisí na přístupu každého jednotlivce k vlastnímu stáří. Pokud má někdo představu o stáří jako o období určeném k odpočinku a jako procesu postupné eliminace různých aktivit, bude mít tuto potřebu celkem nízkou a nebude ho tolik frustrovat nebo trápit, že nemůže vykonávat nějakou činnost nebo si neví rady se spoustou volného času. Pro zachování dosavadních schopností a dovedností je však nutné dále s nimi pracovat, procvičovat je a používat, aby

¹⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb senioři mezi námi*, s. 39.

¹⁷ KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*, s. 23.

¹⁸ PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi*; VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 46

nedocházelo k jejich úpadku. A tak může být aktivita chápána jako hlavní prostředek v boji proti stárnutí. Aktivita se realizuje jak v tréninku a cvičení dosavadních schopností a dovedností, tak i v zájmové činnosti a vůbec veškerých činnostech, které staří lidé považují za smysluplné.

Se ztrátou pracovní role nabývá seberealizace v seniorském – důchodovém věku na důležitosti a musí být naplňována novými způsoby. Je třeba hledat nové možnosti sebepotvrzení pomocí různých aktivit a realizace mimo práci. Někteří se ubírají ke zdůrazňování své minulé činnosti. Pokud je současná role starého člověka nepřijata a považována za bezvýznamnou, může se objevit postoj rezignace, apatie a pocity méněcennosti. Senior musí dostat možnost svoje životní zkušenosti a dovednosti dál předávat, aby se cítil užitečný a aby nacházel smysl života i v jeho třetí fázi. Potřebu autonomie a samostatnosti chápeme především jako být sám sobě zákonem, moci rozhodovat sám za sebe a řídit samostatně svůj život.

1.2.4 Duchovní (spirituální) změny

Duchovní (spirituální) potřeby se týkají oblastí smyslu života, víry a toho, co určitým způsobem přesahuje život. Velmi důležitá je potřeba otevřené budoucnosti a naděje, přičemž vidina otevřené budoucnosti je naplňována ve vazbě na život mladších generací.¹⁹ Je třeba se zaměřit na jiné hodnoty než na výkon. „*Duchovní orientace umožní prožít přesah sama sebe a náboženské přesvědčení (religiozita) mohou vzrústat v závislosti na snížených kompetencích. Jako reakce na zátěže a ztráty může dojít k anticipaci vlastní smrti a to všechno napomáhá k dosažení integrity vědomí sebe, která je velmi důležitá pro pocit životní spokojenosti a smysluplnosti.*“²⁰ „*Integrita ve stáří je uznáním vlastní síly, přes všechny slabosti. ‚Já jsem já, přes všechny neúspěchy a ztráty.‘ Přijetí těchto ztrát vyžaduje integritu. Je třeba si říci: ‚Mám se rád takový, jaký jsem i jaký jsem byl. Těším se, co ještě přijde. Dělán kompromisy a smírují se s tím, že jsem nedokázal všechno, co jsem chtěl a co ode mne očekávali rodiče.‘ Integrita je tedy spojnicí mezi idealizovaným a skutečným já.*“²¹ Významná je potřeba smysluplnosti života.

¹⁹ Srov. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, s. 43.

²⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 59.

²¹ RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, s. 43.

1.3 Změny způsobené odchodem do důchodu

Odchodem do důchodu člověk ztrácí roli, kterou zaujímal ve svém zaměstnání a mění se určitý životní standard, na který byl zvyklý. Více finančních prostředků se musí věnovat na zajištění základních potřeb, které se mění v souvislosti se zhoršujícím se zdravotním stavem, a potřeba stimulace nabývá nové dimenze. Je úkolem každého se se ztrátou role vyrovnat a najít naplnění potřeb v podmínkách ochuzených o profesní prostředí, protože se jedná o stejné potřeby jako v mládí, jen k nim vedou jiné cesty a dochází ke změnám jejich charakteru nebo rozdílné významnosti. Strukturu denního režimu už neplánuje zaměstnavatel a je třeba si vytvořit nový program. Rizikem je stereotypní, nepodnětný způsob života s nedostatkem smysluplné aktivity, což může negativně ovlivnit psychickou rovnováhu. Jako druhou stranu mince ale můžeme tuto fázi lidského života považovat za „šťastný věk“. *„Jedinec dostal své povinnosti, může žít zase svobodně a naplno, zajištěn sociálním státem a celoživotními úsporami, osvobozen z odpovědnosti za děti a od starostí v placeném zaměstnání.“*²²

V prodlužování pracovní kariéry hraje důležitou roli motivační program pro zaměstnavatele, který je nezbytný pro pochopení toho, co jim vlastně vzdělávání jejich zaměstnanců přináší. U stárnoucích osob je třeba se zaměřit na využití jejich schopností a dovedností. S tím souvisejí především investice do vzdělání a zdraví, díky kterým by lidé byli motivováni k aktivnímu přístupu k rozvoji svých dovedností a byli by tím připravováni pro delší pracovní kariéru. Vhodné a dostupné celoživotní vzdělávání pro zaměstnavatele i zaměstnance tak podporuje nejen prodloužení ekonomické aktivity a doby odchodu do důchodu, ale také jedince hmotně zabezpečuje k vedení aktivního života.

Při přechodu z plného zaměstnání do důchodu se jedny dveře zavírají a druhé otvírají. Podle Křivohlavého se nejčastěji jedná o tyto změny:

- **Mění se identita** – s touto změnou nemusí souviset konec všech nadějí „být někým“ při přechodu do třetího období života. V případě, že pro seniora není přechod do starobního důchodu za trest, má příležitost tuto změnu vhodně využít a zapracovat na sobě.

²² HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb senioři mezi námi*, s. 91.

- **Mění se společenství lidí, se kterými přichází do osobního styku** – po období „drastického“ přerušení kontaktů spojených nejčastěji s prací a jejím kolektivem může člověk navazovat kontakty s lidmi, kteří v jeho životě dosud nehráli žádnou významnou roli. Nyní může dát příležitost k vytváření užších přátelských styků, které se rozvíjejí i na kulturních či zájmových akcích.
- **Mění se zaměření jejich zájmů** – přichází čas věnovat se více sám sobě, zpomalit životní tempo a užívat si dary důchodového věku bez pracovního stresu. Člověk už není limitován tím, jak jsou jeho úspěchy, či neúspěchy hodnoceny jeho nadřízeným, ale může výsledky své práce hodnotit sám za sebe.
- **Mění se postoj k tomu, co bylo, co je a co bude** – ačkoliv senior často vzpomíná na to, co bylo, je důležité se zaměřit na přítomnost a v myšlenkách být do určité míry režiséry své budoucnosti.
- **Mění se i to, co chce od života** – při tzv. „vyúčtování“ toho, co senior během svého života dosáhl a čeho nikoliv před odchodem do důchodu, se může vynořit otázka, co vlastně může životu ještě nabídnout, nebo naopak, co by život chtěl od něj. Jedná se o otázku zcela přirozenou, protože toto období je typické pro shrnutí dosavadního života, kdy končí jedno období a začíná další.²³

²³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*, s. 24-27.

2 Volný čas seniorů

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“²⁴

Volný čas zařazujeme k nejdůležitějším hodnotám v životě každého člověka. Volný čas je pro nás časem dobrovolným, ve kterém se svobodně rozhodujeme. Hlavní funkce volného času je jej prožít zábavně, odpočinout si a dále rozvíjet svou osobnost. Aktivní trávení volného času lze také chápat jako náhradu za pracovní činnost pro ty, kteří již na trhu práce zůstávat nechtějí nebo ani nemohou. Tento čas, lze využít ve prospěch svých zálib nebo aktivit a dalo by se říci, že člověk „patří sám sobě“. Odborníci dávají za pravdu lékařům, že aktivním trávením volného času si senior zachovává tělesné a duševní zdraví, samozřejmě s tím úzce souvisí zvolený styl života. Někteří senioři tráví volný čas společně s rodinou či partnerem, jiní si jej vyhražují pro svou osobu. V každém případě se jedná o individuální hodnotu a o volném čase se mluví jako o významném fenoménu současné moderní doby.²⁵

Obecně můžeme volný čas interpretovat minimálně ve třech rovinách jako hodnotu:

- *„individuální (seberealizace jedince, saturace individuálních zájmů),*
- *sociální (prevence sociálně-patologických jevů, životní styl),*
- *edukační (prostor pro vzdělávání a celkový rozvoj)“²⁶*

Aktivně prožívat volný čas může u starších lidí značně pomoci v prevenci sociálního vyloučení, osamělosti a potřebám v péči ze strany státu. *„Právě aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory, stejně jako zlepšování zdraví seniorů může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné*

²⁴ JANIŠ, Kamil. Volný čas seniorů, s. 694.

²⁵ Srov. JANIŠ, Kamil. Volný čas seniorů, s. 695.

²⁶ KRYSTOŇ, Miroslav. Teoretické východiska andragogického skúmania voľného času dospelých, s. 68.

*době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti.“*²⁷ Pojem aktivního stárnutí vyvolává mezi lidmi představy o nějakém typu aktivní činnosti. Za nejvýznamnější však není považována činnost jako taková, ale obecný výrok „kontakt s okolním světem“. Do níže vyhodnoceného výzkumu byla vybrána skupina lidí starších 60 let, kteří měli za úkol zhodnotit, jak tráví svůj volný čas. Z výsledků je zřejmé, že se jedná o širokou škálu činností, kterým se senioři věnují, a velmi často se jedná o aktivní způsoby trávení volného času, prostřednictvím kterých jsou naplňovány jejich potřeby.

Tabulka 1: Trávení volného času seniory

Pojem aktivní stárnutí	Četnost (v %)
Kontakt s okolním světem	16
Sport	14
Práce, brigády	11
Vzdělávání	6
Aktivně na sobě pracovat	6
Neví	5
Pořád něco dělat - obecně	5
Výlety, procházky	4
Pozitivní náhled na život	3
Práce na zahradě, chalupa	3
Rodina	2
Pasivní trávení volného času	2

Zdroj: BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, s. 78.

Být aktivní ve stáří může seniorům přinést mnoho výhod. U některých se může jednat pouze o důvod, proč vycházet z domu, ale může i jít např. o rozvoj dovedností a zlepšení fyzické i psychické aktivity také v podobě cestování, pocit užitečnosti a zodpovědnosti nebo setkávání se v klubech a dalších skupinách. Starší lidé se mohou zcela věnovat stejným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem je ovšem potřeba uzpůsobit náplň volnočasových aktivit s přihlédnutím na změny jak fyzické, tak i na duševní kondici člověka. V tomto ohledu mohou být nápomocny např. různé

²⁷ BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, s. 77.

pomůcky – jak kompenzační, tak technické, díky nimž můžeme vhodně přizpůsobit podmínky pro danou aktivitu, nebo dokonce plně umožnit realizaci aktivity jako takové.

2.1 Faktory ovlivňující volný čas seniorů

Na způsob trávení volného času působí řada faktorů, které svojí existencí mohou významně narušit jeho smysluplné využití. Jako studentka pedagogiky volného času jsem se na tyto faktory zaměřila také proto, abych získané informace v budoucnu mohla použít v praxi. Popsala jsem je tedy ve dvou rovinách:

- **Individuálním** faktorem je především zdravotní a psychický stav seniora, který je pro aktivní trávení volného času prioritní. Nedostatek fyzické kondice může být jedním z faktorů, které mohou seniora natolik omezit, že se raději různých aktivit vůbec neúčastní. Dále do těchto faktorů řadíme věk a pohlaví. Záleží také na zvycích a hodnotách z dětství, které se v pozdějším věku projevují. Přičemž ale některé faktory nejsou dohledatelné v knihách, a to jsou právě ty, které pedagog volného času odhalí až při přímém kontaktu s člověkem nebo s jeho rodinou a okolím.
- **Všeobecným** faktorem mohou být sociální, politické a ekonomické podmínky (financování důchodového a zdravotního pojištění, nezaměstnanost, kulturní a demografické faktory, programy aktivního stárnutí apod.).

Mezi další rozdělení faktorů můžeme zařadit vnitřní a vnější faktory, a to takto:

- **Vnitřní faktory** – „*Za vnitřní faktory lze považovat stav jedince, který je dán a který nemůže ovlivnit. Některé znaky jsou dané od narození a některé člověk získá až během života. Faktory, které se nejvíce podílí na způsobu a kvalitě trávení volného času seniorů, jsou např. věk, pohlaví, fyzická kondice a zdravotní stav a psychická kondice a příslušnost ke společenské vrstvě.*“²⁸
- **Vnější faktory** – „*Za vnější faktory považujeme ty, které v průběhu celého života, ale hlavně v období stárnutí ovlivňují jedince a jsou tím myšleny*

²⁸ VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*, s. 175.

*především vrstevnické skupiny a prostředí, ve kterém senior žije. Mezi tyto faktory patří především rodina, vrstevnické skupiny a média.“*²⁹

Oba typy faktorů jsou pro trávení volného času seniorů neodmyslitelné a společně plní funkce, bez nichž by volný čas byl pouhým pojmem. Řada studií ale potvrzuje, že vzdělávací aktivity v seniorském věku jsou považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života, což je samo o sobě velkou motivací a cílem dalšího vzdělávání.

Stárnutí populace je dlouhodobě diskutované téma, a proto se může Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV) prezentovat tzv. *Národním programem přípravy na stárnutí*³⁰, který je rozdělen do několika období. Tento dokument má svůj počátek již v roce 2002, kdy byl schválen vládou České republiky v čele s tehdejšími místopředsedou vlády a ministrem práce a sociálních věcí Vladimírem Špidlou. „*Jedná se o národní strategický program podporující pozitivní stárnutí, který se zabývá maximálním využitím potenciálu starších občanů, jejichž počet se stále zvyšuje kvůli demografickému vývoji obyvatelstva. Posledním obdobím tohoto programu je rozmezí let 2013-2017, které je zaměřeno především na podporu celoživotního učení, zdravé stárnutí, podporu účasti seniorů na trhu práce, rozvoj občanské společnosti a v neposlední řadě na adekvátní péči o seniory a kvalitní prostředí pro jejich život.*“³¹ Cílem projektu je v určeném období dosáhnout výše uvedených vizí za podpory MPSV a MŠMT a tím zvýšit úroveň vyspělosti naší společnosti.

²⁹ VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*, s. 175.

³⁰ *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.*

³¹ Tamtéž.

3 Zájmové vzdělávání seniorů

Poměrně novým trendem doby je přibývání seniorů, kteří se chtějí aktivním způsobem zapojovat do života, vzdělávat se a účastnit se různých odvětví společenského života. Aktivní senior musí být v takové činnosti podporován a mojí snahou bylo v co největší míře zmapovat, že tito lidé mají možnost realizovat se prostřednictvím různých institucí. Senioři jako cílová skupina vzdělávání jsou velmi specifičtí. „*Zájmové vzdělávání seniorů jako samostatná sféra edukace dospělých má mnohé společné znaky se zájmovým vzděláváním dospělých, avšak některými typickými vlastnostmi (např. motivy, cíle, dramaturgie) se odlišuje především výhradním zaměřením na osoby v postproduktivním věku.*“³² Jednou ze základních charakteristik je dobrovolná aktivita jedince s cílem seberealizace, orientace do sféry volného času a důraz na uspokojení potřeb a zájmů. Proto v souvislosti se vzděláváním seniorů obecně hovoříme o jeho významu jako o prostředku zkvalitňování života a pod tento pojem můžeme zahrnout v podstatě vše.

3.1 Charakteristika zájmového vzdělávání v seniorském věku

Nyní se podrobněji zaměřím na to, co je podstatou zájmového vzdělávání seniorů, za jakým účelem se senioři v důchodovém věku chtějí dále vzdělávat a co je charakteristické z pohledu školitelů této specifické výukové skupiny lidí. Způsobu vzdělávání seniorů se věnuje speciální část andragogiky – gerontodidaktika, která se neustále obsahově i terminologicky vyvíjí a v našem případě formuje dle konkrétního zájmu jedince.

Spojitosť mezi zájmovým vzděláváním a volným časem vnímáme jako podmiňující, protože toto vzdělávání je realizováno právě ve volném čase. „*Zájmové vzdělávání seniorů je možno definovat jako systém krátkodobých i dlouhodobých organizačních forem, které umožňují výukové, rekreační, poznávací a tvůrčí volnočasové aktivity účastníků, prováděné převážně neformálním i informálním způsobem a směřující k uspokojení osobních zájmů, k rozvoji osobnosti, jakož i k celkovému zlepšení kvality života jedince a prohloubení jeho nezávislosti.*“³³

³² ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 183.

³³ ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, s. 45.

Rysem, který oblast zájmového vzdělávání odlišuje od většiny ostatních, je především dobrovolnost. „Úspěch v zájmovém vzdělávání nemusí být měřen a je to tak jeden z mála druhů učení, které probíhá bez stresu, nervozity a obav. Výstupem nejsou ani tak vysvědčení, jako spíše osvědčení sloužící především k osobní motivaci či posílení prestiže. Dalším typickým znakem je orientace do sféry volného času. Každý, kdo se rozhodne zapojit do zájmového vzdělávání, mění tímto rozhodnutím svůj dosavadní způsob trávení volna. Na tomto místě připomeňme, že rozsah a kvalita uspokojování poznávacích potřeb jsou určovány i celkovým objemem volného času, který má jedince k dispozici, a zároveň délkou jeho nepřetržité doby.“³⁴ V tomto ohledu jsou lidé v důchodovém věku přímo vhodnými kandidáty pro zapojení se do zájmového vzdělávání.

„Předmětem zájmu mohou být tak rozdílné faktory, jakými jsou např. udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co nestihli v dobách své ekonomické aktivity.“³⁵ Konkrétní zaměření a celková účast v rámci tohoto typu vzdělávání může být podnícena širokou škálou motivů, přičemž vzhledem k dobrovolné účasti na těchto typech akcí je právě důležitou podmínkou vnitřní motivace účastníků. Důvody zapojení do těchto zájmově vzdělávacích aktivit mohou být různé, v zásadě na jedince mnohdy působí různé vlivy. Důvodem může být snaha seniora o kompenzaci, např. doplnění nebo překonání školní výchovy, příp. absence práce, ale především určitá individuální potřeba či zájem o poznávání nebo seberealizaci.³⁶

3.2 Cíle zájmového vzdělávání seniorů

Ke každému typu vzdělávání náleží patřičné cíle, a proto si myslím, že tomu není jinak ani při zájmovém vzdělávání seniorů. V každém případě je ale důležité zaměřit se na individualitu člověka a na to, jaké cíle a motivace k zapojení do dalšího vzdělávání má. V této kapitole jsem vyzdvihla několik autorů a jejich postojů k cílům a motivaci zájmového vzdělávání seniorů.

³⁴ HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*, s. 27.

³⁵ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 139.

³⁶ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 139.

Při formulování cílů zájmového vzdělávání seniorů je důležité vycházet z předpokladu, že hlavním cílem je uspokojení potřeby a zájmu jedince. „*Podstatným, i když ne vždy jasně deklarovaným cílem zájmového vzdělávání seniorů je rozšíření vědomostního obzoru a překonání jednostrannosti; nikoli příprava na profesní využití nabytých znalostí a dovedností, ale spíše rozšiřování horizontu nabízených možností. Zájmové a profesní vzdělávání však nemusejí nezbytně být v ostrém protikladu, mohou se naopak v některých oblastech ovlivňovat či dokonce překrývat. Jak je např. uvedeno v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, tzv. Bílé knize.*“³⁷ Podle Jireše je nutné spatřovat ve zvyšování celkové kulturní úrovně národa zlepšování demokratických procesů, zejména však udržení a zvyšování subjektivních i objektivních pocitů seniorů, že jejich zkušenosti a nově nabyté vědomosti jsou ještě použitelné.³⁸

Odlišně pojímá cíle vzdělávání seniorů Beneš, který je chápe „*jako motivaci k jejich dalšímu vzdělávání*“.³⁹ Vzdělání může být koníčkem, zájmem o poznání a tvořivost. Často se jedná o touhu po sociálních kontaktech, po společenské angažovanosti, o očekávání okolí, snahu najít smysl života, zvládnutí tělesných, psychických a sociálních změn či „pouze“ o udržování vlastních sil.

Dle Šeráka jsou edukační aktivity často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci: hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.⁴⁰

Při výběru konkrétního zájmového vzdělávání hrají úlohu osobní charakteristiky jedince, individuální zájmy a hodnotová orientace. Je zajímavé, že často dochází k situacím, kdy jedinec věnuje svůj volný čas pokračování činnosti, která je velmi podobná jeho pracovní náplni před odchodem do důchodu. Velkou roli zde ale hraje také zvyk a blízký vztah k této práci.

³⁷ *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha.*

³⁸ Srov. JIREŠ, Stanislav. *Ratio – Universita*, s. 108-110.

³⁹ Srov. BENEŠ, Milan. *Andragogika*, s. 216.

⁴⁰ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 138.

3.3 Metody zájmového vzdělávání seniorů

Didaktika chápe pojem metoda jako „*cílevědomý, koordinovaný a záměrný postup, kterým se podle principů pedagogiky a didaktiky realizuje výchovně vzdělávací proces, orientovaný na dosažení určeného nebo vytčeného cíle*“.⁴¹ Vzdělávací program určený pro seniory velmi závisí na jejich samotné aktivitě a snaze iniciativně získávat informace. V konkrétních edukačních aktivitách se samozřejmě často uplatňuje souběžně i několik různých metod, které se vzájemně propojují a střídají. Výběr a použití vhodné metody proto patří mezi základní didaktické kompetence každého lektora, který by si použití nejvhodnějších metod měl rozhodnout již při plánování a organizaci výuky. Výběr metody vyplývá především ze složení cílové skupiny a cílů a obsahu edukační akce. Pro situaci zájmového vzdělávání seniorů jsem uvedla výčet některých odborných metod:

Tabulka 2: Odborné metody ve vzdělávání seniorů

Metoda	Předpoklady	Výhody	Nevýhody
Přednáška	rétorické schopnosti, dobré členění obsahu, názornost	systematické předávání vědomostí v krátkém čase, snadná proveditelnost	minimální aktivita účastníků, závislost na rétorických schopnostech lektora
Dialogické metody	lektor: ovládání náročné metody; účastníci: předběžné znalosti nebo zkušenosti	větší aktivita účastníků, průběžná zpětná vazba, v podobě jejich odpovědí	při přílišné délce nebezpečí ztráty motivace a pozornosti, možnost odbočení od hlavního tématu
Projektové metody	přiměřená délka a stupeň obtížnosti, jasné zadání, podklady	aktivizace každého z účastníků	nebezpečí přetížení a únavy, možné problémy s koordinací
Samostatná aktivita jedince	přiměřená délka a stupeň obtížnosti, jasné zadání, podklady	aktivizace každého jednotlivého účastníka	minimální sociální kontakt, nebezpečí přetížení a únavy
Hraní rolí	uvolněná atmosféra, jasné zadání, zachování zpětné vazby	osobní prožitek situací a schémat chování	nejistota pro lektora (jak hra probíhá?), nebezpečí blamáže účastníků

Zdroj: TŮMA, Miroslav. *Metody vzdělávání a výchovy dospělých*, s. 147.

Jak jsem popsala výše, metody určené pro potřeby zájmového vzdělávání seniorů se mohou různit v souvislosti s tím, čeho chce lektor docílit prostřednictvím jejich aplikace. Mezi nejznámější využívané metody patří přednáška, seminář a konference.

⁴¹ TŮMA, Miroslav. *Metody vzdělávání a výchovy dospělých*, s. 147.

Přednáška patří mezi základní a nejběžnější vzdělávací formu a současně i metodu. Je založena na monologických metodách ze strany lektora a jde o víceméně pasivní formu získávání vědomostí. Ve vzdělávání dospělých je používána tam, kde jsou kladeny zvýšené nároky na kompaktnost a vysokou frekvenci sdělovaných poznatků, a tam, kde je nutno vysvětlit abstraktní pojmy a kde s ohledem na vysoký počet účastníků nelze použít jiné než monologické metody. „*Vzhledem k organizaci může být čtená (ex katedra) – čtení připraveného textu je však náročné na soustředění posluchačů a udržení jejich pozornosti – a přednáška s rozpravou (s diskusí).*“⁴² Obecně lze tedy říci, že je vhodná pro předávání ucelených poznatků co největšímu počtu posluchačů v nejmenším čase. Je rovněž nenáročná na prostorové podmínky a vybavení. Naopak je velmi obtížná pro přednášejícího, neboť na něm stojí a padá úspěch a efektivita celé akce.⁴³ Její další nevýhodou kromě pasivity je i neexistence či nedostatek zpětné vazby. Ve svých důsledcích může oslabovat motivaci účastníků k učení či blokovat jejich tvořivé myšlení.

Obdobou přednášky, ovšem s tím rozdílem, že jsou do výuky více zapojeni i posluchači, je **seminář**. Jde o formu, kdy po krátkém úvodu následuje diskuse a prezentace referátu a koreferátů posluchači. Hlavním prvkem semináře je existence zpravidla jednoho tématu. Jeho účelem je také stimulovat aktivní diskusi mezi účastníky. Jde tedy o formu, která při správném vedení podporuje rozvoj myšlení, posiluje odvalu projevit vlastní názor a obhájit jej nebo sebekriticky přiznat omyl. Vyžaduje včasnou přípravu, zadání otázek formou problémů, tipy pro studium odborné literatury apod. Přednáška je druhou klasickou metodou vysokoškolské výuky, zvláště v humanitních oborech a předmětech. Vedení semináře by mělo být zajištěno kompetentní osobou, protože tok informací je v tomto případě liberálnější a trojstranný: „*Od odborníka na moderování a řízení diskuze po strážce procesní (facilitátora) k účastníkovi, od účastníka semináře k jinému účastníkovi a od účastníka k odborníkovi.*“⁴⁴

Neposlední metodou výuky je **konference**. Můžeme ji definovat jako cílově promyšlené a plánovitě organizované komunikativní setkání účastníků s vytyčenými cíli

⁴² BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Metodika vzdělávání dospělých*, s. 46.

⁴³ Srov. PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*, s. 155.

⁴⁴ BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Metodika vzdělávání dospělých*, s. 27. a PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*, s. 155.

a s vymezenou problémovou tematikou (obsahem). Účelem konference je shromáždit na krátkou dobu, obvykle jeden až dva dny, skupinu lidí se společným zájmem a poskytnout jim aktuální informace v oboru jejich zájmu a diskutovat otázky, které je zajímají. Konference je tímto velice podobná semináři, ale hlavní rozdíl je v obecnosti. Konference se zabývá spíše praktickými otázkami a je více zaměřena na každodenní práci účastníků. Organizace a řízení konference jsou v podstatě stejné jako u semináře s tím, že se nechává větší prostor na předávání informací než diskuzím, neboť trvají zpravidla kratší dobu než semináře.

Problematikou členění a využívání didaktických metod při zájmovém vzdělávání seniorů se na rozdíl od vzdělávání dospělých zabývá podstatně méně autorů. Stejně jako u vzdělávání dospělých, tak i vzdělávání seniorů má svá specifika, která se krystalizují dle cílové skupiny. Je třeba dodržovat tzv. **sadu didaktických zásad**, které pomáhají starším lidem zabudovat nově nabyté poznatky do svých poznatkových systémů a propojit je se svými životními zkušenostmi. Mnoho autorů se na tuto „sadu“ zaměřuje, já jsem vybrala výčet dle Palána a Orta:

- *„nutnost kratších učebních jednotek s ohledem na křivku pozornosti lišící se od mladého organismu;*
- *„pomalejší tempo výkladu a dostatečně hlasitý přednes s dobrou, zřetelnou artikulací;“*⁴⁵
- *„vhodný výběr názorných audiovizuálních pomůcek;*
- *„neustálá motivace a pomoc při překonávání nedůvěry ve vlastní schopnosti a schopnost učit se.“*⁴⁶

Jak je z těchto zásad patrné, je třeba brát v úvahu chorobné změny smyslových orgánů, které se týkají především sluchu a zraku. V souvislosti s těmito změnami je důležité přizpůsobit výuku starších lidí tak, aby jim tyto změny nebránily ve snaze o edukační aktivitu.

⁴⁵ PALÁN, Zdeněk. *Základy andragogiky*, s. 200.

⁴⁶ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: společenské a sociální aspekty stárnutí*, s. 106.

4 Organizace zájmového vzdělávání seniorů v ČR

Instituce zabývající se zájmovým vzděláváním seniorů v České republice se snaží nejen o spolupráci mezi sebou, ale také v okolních státech EU, které mají ve svém programu vzdělávání lidí v důchodovém věku. Jak popisují níže, jedná se jak o instituce státní, tak nestátní i soukromé s ohledem na to, jakému vzdělávání dá senior přednost. Myslím ale, že jedním a možná nejdůležitějším faktorem pro seniora při výběru té správné instituce je finanční náročnost, která může být v menších klubech symbolická a naopak na univerzitách nákladnější s ohledem na výši pobíraného starobního důchodu.

Členění organizací zájmového vzdělávání pro seniory můžeme rozdělit na tři druhy: specializované vzdělávací instituce (které tvoří výraznou menšinu), dále na instituce, které mají vzdělávání jako dodatkovou činnost (školy, univerzity, komerční a neziskové vzdělávací instituce) a nakonec ty, které mají vzdělávání pouze jako jednu z oblastí (zájmové kroužky, spolky apod.). *„Zájmové vzdělávání zahrnuje širokou oblast organizované i individuální výuky založené na osobních zájmech a potřebách jedince.“*⁴⁷

Mezi nejznámější organizační formy zájmového vzdělávání patří univerzity třetího věku, virtuální U3V, centra celoživotního vzdělávání, kluby a kroužky (které se mohou specializovat na konkrétní činnost), občanská sdružení se zaměřením na seniory apod. V rámci celoživotního vzdělávání je v Asociaci univerzit třetího věku sdruženo 45 vysokých škol po celé České republice.

V České republice existuje poměrně velké množství různých institucí, které se věnují vzdělávacím aktivitám seniorů. V této kapitole uvedu přehled několika nejvýznamnějších, kterými se budu podrobněji zabývat. Zaměřím se zejména na akademii třetího věku, virtuální univerzitu třetího věku, akademii volného času, rozhlasovou akademii třetího věku a na univerzitu volného času.

⁴⁷ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 51.

4.1 Speciální vzdělávací instituce

Do tohoto výčtu jsem zahrнула instituce, které se specializují na vzdělávání, v našem případě vzdělávání zájmové a zacílené na osoby v důchodovém věku. Tyto instituce nabízejí seniorům – studentům výuku přizpůsobenou jejich speciálním potřebám.

4.1.1 Akademie třetího věku

Na rozdíl od univerzit nepožadují akademie třetího věku od zájemců učební nasazení a plnění povinností studenta. Jejich úkolem je nabízet zajímavý a příjemný program. Na akademii třetího věku studují senioři, kteří se chtějí něčemu novému naučit a rozvíjet svoje zájmy. Zpravidla se jedná o dvousemestrální cykly buď monotematických přednášek a besed, nebo naopak zaměřených na různá témata, především sociálně-kulturní a kulturně-osvětové.

4.1.2 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)

Virtuální univerzita třetího věku je určena především pro vzdělávání seniorů, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastňovat prezenčních přednášek U3V v sídlech vysokých škol a univerzit (vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.). Virtuální U3V umožňuje přístup k vysokoškolskému zájmovému studiu všem seniorům v rámci celé České republiky bez rozdílu místa bydliště, čímž poskytuje stejné příležitosti všem seniorům a představuje tak novou moderní alternativu ke klasické prezenční přednáškové výuce U3V. Je založena na využití nových komunikačních technologií a internetu, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena charakteristickým specifikům seniorského vzdělávání.⁴⁸

Kurzy jsou součástí studijního programu „Svět okolo nás“, který je realizován ekonomickou fakultou ČZU v Praze formou tzv. virtuální výuky univerzity třetího věku (VU3V) – někdy též nazývané vzdálená nebo elektronická. Zahrnuje skupinové přednášky, samostatnou práci, komunikaci s lektorem a další aktivity, které jsou přístupné všude, kde je dostupný internet. Mezi nabízené virtuální kurzy patří např.:

⁴⁸ Univerzita třetího věku – U3V [online].

- **Astronomie** – cyklus přednášek představuje výtvarné a umělecké řešení slunečních hodin od antiky po současnost. Dále následuje představení slavných astronomů rudolfinské doby.
- **Lidské zdraví** – v šestidílném cyklu jsou přednášky věnovány výkladu základních pojmů v lékařství, nemocem stáří a nejzávažnějším chorobám.
- **Vývoj a současnost Evropské unie** – výukový kurz zaměřený na problematiku evropské integrace se skládá z šesti přednášek, které mají za cíl poskytnout posluchačům základní informace týkající se Evropské unie a jejího fungování.⁴⁹
- Mezi další virtuální kurzy, které nabízí jako garant Provozně ekonomická fakulta ČZU v Praze, patří např.: barokní architektura v Čechách, lesnictví, čínská medicína v naší zahrádce, obklopení textilem, dějiny oděvní kultury, osobní finance atd.⁵⁰

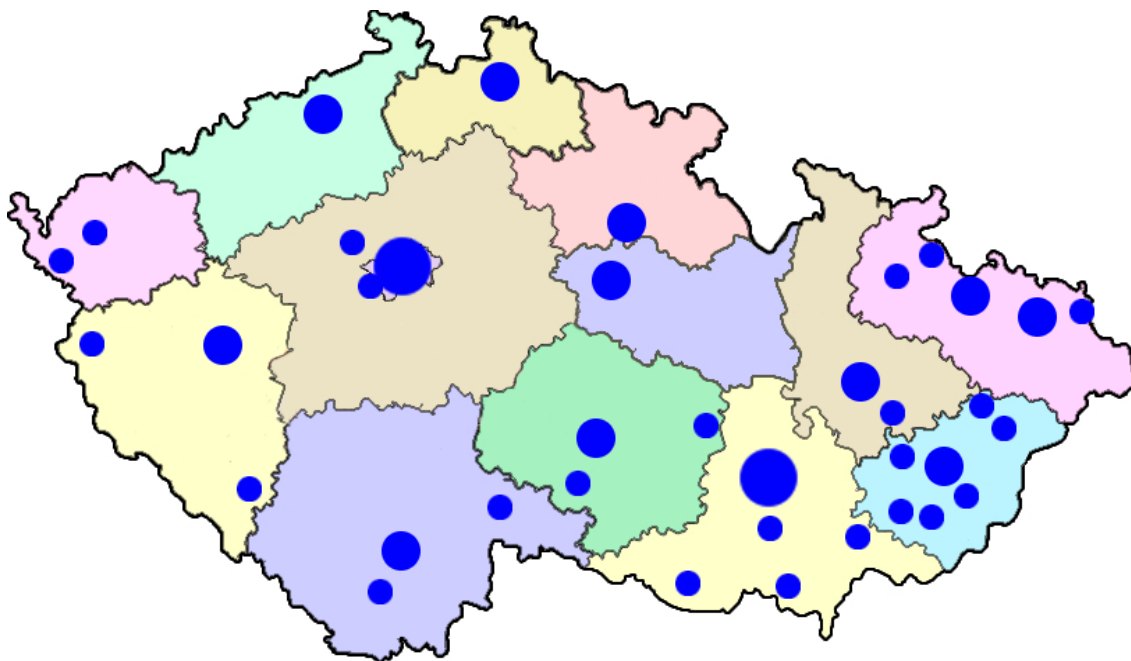
4.1.3 Univerzity třetího věku (U3V)

Pod název univerzity třetího věku můžeme zahrnout veškerou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které umožňují lidem v důchodovém věku studium na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské úrovni, a to v nejrůznějších oborech. U3V tedy představují nejnáročnější způsob seniorského vzdělávání a poskytují osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání, které univerzity vysokých škol v České republice již tradičně řadí do nabídky celoživotního vzdělávání. „*Vzdělávání na univerzitách třetího věku je určeno pro seniory s maturitou, kteří již ukončili svou pracovní činnost a chtějí se zaměřit na svůj osobnostní rozvoj. Pod statutem mimořádného studenta dané vysoké školy absolvují jednotlivé kurzy trvající obvykle od jednoho do šesti semestrů a slouží k rozšíření poznatků daných individuálních zájmů.*“⁵¹

⁴⁹ Univerzita třetího věku – U3V [online].

⁵⁰ Univerzita třetího věku – U3V [online].

⁵¹ BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?*, s. 112



Obrázek 1: Univerzity třetího věku v České republice

(Zdroj: Univerzita třetího věku – U3V [online].)

První univerzita třetího věku byla založena jako součást moderního projektu celoživotního vzdělávání v roce 1972 ve francouzském Toulouse na Univerzitě společenských věd. Jejím zakladatelem byl Pierre Vellas. Získala velký úspěch, protože postupně docházelo k rozšíření U3V po celém světě. V USA se však tato myšlenka příliš neujala. V prvních deseti letech své existence zaznamenaly univerzity třetího věku značný růst. Rok 1993 byl vyhlášen jako „Rok univerzit třetího věku v Evropě“. První univerzita třetího věku v České republice byla založena v roce 1986 na Univerzitě Palackého v Olomouci a jejím garantem byl Československý červený kříž. Celkově je v České republice organizováno více než 700 různých vzdělávacích programů a touto formou studuje přes 38 000 seniorských studentů. Zájem ze strany seniorů o vzdělávání vzrůstá a v současné době nabízí vzdělávací programy 24 vysokých škol v České republice.⁵²

První univerzita třetího věku v České republice, která vznikla pod záštitou univerzity, byla otevřena v roce 1987 na Karlově univerzitě v Praze a organizovala ji tehdejší Fakulta všeobecného lékařství (dnes 1. lékařská fakulta). Problémem univerzity ovšem bylo, což si uvědomovali všichni její organizátoři, že medicína jako náročný

⁵² Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, s. 46

vědní obor není oborem, který by byl ideální pro seniorskou populaci. Později bylo rozhodnuto, že studium bude zaměřeno na obecnou biologii a na pražské univerzitě třetího věku se začal přednášet kurz s názvem biologie člověka. *„Po dobu celého studia se od studentů požadovala aktivita při zkouškách i na praktických cvičeních. Senioři psali seminární práce, účastnili se různých psychologických a pedagogických testů, někteří docházeli i na konzultace.“*⁵³

Základním cílem univerzity třetího věku je vytvořit podmínky pro zájmové vzdělávání seniorů. Posláním univerzit třetího věku je rozšířit možnosti uspokojování vzdělávacích potřeb starších lidí a zpřístupnit jim vhodnou formou nové poznatky a dovednosti. Senioři tak mají možnost setkávat se tu s lidmi, kteří mají podobné smýšlení, navazovat nová přátelství, překonávat pocity osamělosti, nepotřebnosti a izolovanosti a mít dobrý pocit ze sebe samého. Vzdělávání rovněž napomáhá k vědomému zpomalování procesu stárnutí, umožňuje kvalitně a smysluplně naplnit volný čas.⁵⁴

4.1.3.1 Asociace univerzit třetího věku (AU3V)

Byla založena 1. prosince 1993 z iniciativy několika dobrovolníků, kteří se na svých mateřských univerzitách zabývali vzděláváním seniorů a současně sledovali tuto problematiku v evropském i světovém měřítku. Evropská dimenze dala seniorskému vzdělávání širší perspektivu a poskytla možnost spolupráce. Asociace univerzit třetího věku vznikla jako nevýdělečná zájmová organizace, která si kladla za cíl iniciovat a podporovat zakládání univerzit třetího věku na vysokých školách v České republice, dále organizovat setkání a pracovní semináře zainteresovaných škol a fakult za účelem výměny poznatků a zkušeností. Mezi další cíle patřilo koordinování činnosti U3V v rámci ČR v rámci jednotlivých vysokoškolských středisek a vzájemné výměny informací o činnosti a dále jejich propagace v hromadných sdělovacích prostředcích. *„Cílem bylo i navazování styků s obdobnými organizacemi na mezinárodní úrovni a ucházení se o členství v nich. AU3V si kladla za cíl vytvářet předpoklady pro*

⁵³ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, s. 62

⁵⁴ Srov. PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*, s. 109

mezigenerační dialog s cílem posílit solidaritu generací. Neopomenutelnou snahou byla i legislativní iniciativa týkající se seniorského vzdělávání.“⁵⁵

4.2 Organizace se vzděláváním jako dodatkovou činností

Tyto typy organizací se zabývají především nabídkou činností určených k osobnímu rozvoji jedince prostřednictvím svobodně volených aktivit. Jedná se o způsob trávení volného času, který ale není podmíněn pravidelností nebo zkouškami, a proto mohou být vyhledávány seniory, kteří nemají zájem o pravidelnost a studijní nasazení.

4.2.1 Rozhlasová akademie třetího věku

Od roku 1991 byl v rozhlase vysílán hodinový pořad pro seniorskou generaci pod názvem Stříbrná mozaika. „*Součástí tohoto pořadu byla i Rozhlasová akademie třetího věku, která se od září 1997 vysílá jako samostatný pořad, který je možné pravidelně poslouchat na stanici Český rozhlas 2 – Praha. Posluchači – studenti – vypracovávají písemné práce z každého cyklu, které lektori po doručení vyhodnocují. Úspěšní absolventi poté obdrží diplom.*“⁵⁶ Za dobu existence Rozhlasové akademie třetího věku zazněla v tomto pořadu řada rozmanitých cyklů, například z geriatrické psychiatrie, sociální komunikace, psychologie, etnologie, historie, literatury, meteorologie, psychosomatiky, geografie, botaniky a mnoho a mnoho dalších. Se studiem Rozhlasové akademie třetího věku je spojena také řada jiných aktivit, například natáčení ve studiu nebo nedělní setkávání lektorů a posluchačů.

4.2.2 Univerzita volného času

Tento typ univerzity představuje systematické zájmové studium pro všechny věkové kategorie. Byla založena v roce 1993 v Praze a jen ve studijním roce 1998/1999 měla 2000 studentů ve věku 19-90 let v pěti oborech: zdravý životní styl, psychologie, dějiny umění, světové a české dějiny a dějiny hudby. Přičemž až 97 % studentů tvoří matky na

⁵⁵ Historie AU3V [online].

⁵⁶ Rozhlasová akademie třetího věku [online].

rodičovské dovolené, invalidní a starobní důchodci a nezaměstnaní produktivního věku.⁵⁷

4.2.3 Kluby aktivního stáří

V této části práce se chci zaměřit na projekty podpory zdraví seniorů, které jsou v tuto chvíli v nabídce. Pestrost se samozřejmě může lišit v závislosti na tom, v jaké konkrétní lokalitě senior žije, protože v malé obci mohou senioři trávit volný čas odlišně od těch, kteří bydlí ve městech, a dostupnost služeb je nesrovnatelná. „*Někteří penzisté sice mají představu toho, jaké aktivity jsou jim k dispozici po skončení jejich ekonomické aktivity, ale z nějakého důvodu si neumějí svůj volný čas zorganizovat, nebo se ostýchají zapojit.*“⁵⁸

Kluby seniorů představují dobrovolná sdružení starších lidí s cílem společného trávení volného času. Zřizovateli těchto klubů jsou např. orgány místní správy, domovy seniorů, podniky, charitativní organizace nebo Svaz důchodců České republiky. V porovnání s akademii třetího věku se vyznačují méně formálními a zároveň trvalejšími vztahy účastníků. Větší důraz je kladen na rozvoj osobních zájmů seniorů a na uspokojení sociálních potřeb, zejména potřebu vzájemného kontaktu. Tyto kluby mohou mít různé zaměření. Nabízí širokou škálu činností, jako jsou např. různé besedy, výlety, exkurze, kulturní akce, vycházky, společenské hry, ruční práce, sportovní programy apod. Vzdělávací aktivity zde probíhají většinou jednorázově, podle převažujícího zájmu seniorů.

Mezi nejčastější nabídky aktivit zařadila Hollmerová tyto:

- „*Seniorské rady obcí – poradní orgány obce, které předkládají návrhy na zlepšení života seniorů a předkládají své návrhy.*
- *Akademie univerzity třetího věku – hrají významnou roli v podpoře aktivního stárnutí.*
- *Vycházkový klub – senioři společně tráví volný čas na procházkách a výletech.*
- *Taneční pro seniory – velmi oblíbená a vyhledávaná aktivita také proto, že není vázána na tanec v páru (navštěvují více ženy).*

⁵⁷ Srov. BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?*, s. 29.

⁵⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb senioři mezi námi*, s. 38

- *Kavárničky pro seniory* – vznikly v rámci projektu „Stárnout zdravě“ na 16 místech v ČR.
- *Internetová kavárna pro seniory* – tato forma aktivizace přináší seniorům především rozšíření obzorů a také zvyšuje prestiž vůči jiným generacím (např. vnoučatům).
- *Zájmové aktivity pro seniory* – malování, vyšívání, keramika, pedig, hudba, literatura apod.
- *Sousedské aktivity* – projekt ‚zdravá sousedství‘ probíhá v některých městech.
- *Spolkové aktivity* – návrat k původním tradicím (sokol, baráčníci apod.) přizpůsobené seniorům.⁵⁹

⁵⁹ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, s. 23 a 24.

5 Organizace poskytující zájmové vzdělávání seniorů v Českých Budějovicích

Tyto organizace zájmového vzdělávání rozdělujeme do dvou skupin, a to na organizace se vzděláváním jako s dodatkovou činností a na organizace, které se specializují na vzdělávání seniorů. Hlavním kritériem tedy může být buď jednorázové uspokojení potřeby seniorova zájmu, nebo opakované docházení za zájmovým vzděláváním s cílem získat z této činnosti nějaký výstup. České Budějovice jako krajské město může nabídnout oba typy forem a chtěla bych je nyní podrobně představit.

5.1 Organizace se vzděláváním jako s dodatkovou činností

Kluby seniorů a jim podobné instituce se mnohdy stávají jakýmsi novým domovem pro ty, kteří rádi navštěvují a využívají příležitosti pro volnočasové aktivity specializované pro třetí věk.

5.1.1 Akademický klub třetího věku AKTIV o.s.

V sídle klubu Aktiv v Jirsíkově ulici probíhají pravidelná setkání vždy v pondělí, úterý a ve středu. Klub sdružuje občany starší 50 let a invalidní občany starší 18 let se zájmem o aktivní zapojení do života formou organizovaných akcí, např. kulturních, zájmových, vzdělávacích nebo společenských pro uspokojení jejich vzdělávacích a sociálních potřeb. Sdružení Klub Aktiv organizuje pro seniory virtuální univerzitu třetího věku, počítačové kurzy, kurzy digitální fotografie, vzdělávací přednášky, poznávací akce nebo turistické a cyklistické výlety. Posláním sdružení je organizovat celoživotní vzdělávání, vzdělávací programy, poznávací a zájmové akce pro občany třetího věku. Tzn. vytvářet rozvoj pro seberealizaci nejen svých členů, ale všech seniorů jihočeského regionu.⁶⁰

5.1.2 Jihočeští senioři

Organizace sídlí na adrese J. Plachty a je určena pro cílovou skupinu seniorů v důchodovém věku. Od pondělí do pátku vždy od 13 hod. do 16 hod. pořádá setkání za účelem zajištění činnosti v oblasti vzdělávání, zábavy a společenského života.

⁶⁰ Srov. *Průvodce sociální oblastí města České Budějovice*, s. 7.

V rámci aktivizačních činností rozvíjí zájmy účastníků, které realizují v klubu důchodců.⁶¹

5.1.3 Kluby důchodců

Nabízejí setkávání seniorů v šesti klubech po celých Českých Budějovicích (Rudolfovská, J. Plachty, Rožnov, Roháče z Dubé, Novohradská a KD Vltava). Cílovou skupinou klubu jsou lidé v důchodovém věku a jsou jim nabízeny kulturní a zájmové činnosti v klubech důchodců.⁶²

5.1.4 Klub seniorů České maltézké pomoci Suverénního řádu maltézkých rytířů, pod patronátem Velkopřevorství českého, středisko České Budějovice o.p.s.

Setkání klubu probíhají pravidelně 1x za 14 dní ve středu od 16 hod. v sídle střediska Na Sadech. Nabízí pravidelné setkávání a zapojování osob v důchodovém věku do společnosti. Náplní tohoto klubu je kulturní a společenské setkávání s možností manuální práce, např. výroba výzdob dle ročního období, přednášky odborníků, cvičení, výlety, seznamování se s PC a internetem apod.⁶³

5.1.5 Klub českých turistů České Budějovice

„Pravidelné schůzky členů klubu se konají každý lichý čtvrtek v měsíci od 15 hod. do 16 hod. v budově Českého svazu tělesné výchovy ve Skuherské ulici č. 14, České Budějovice. Uskutečňuje po celý rok mnoho akcí, které jsou určeny především pro členy klubu, ale i pro zájemce z řad veřejnosti. Jedná se především o cykloturistiku a pěší akce, ale i o vlakové a autobusové zájezdy v Čechách či v zahraničí. Pro starší osoby nabízí klub méně náročné trasy 10-15 km, ale dle fyzické kondice jsou k dispozici náročnější trasy v délce až 20 km. V zimních měsících se klub věnuje lyžařské turistice. Členové se také podílejí na údržbě a značení nových turistických tras.“⁶⁴

⁶¹ Srov. *Průvodce sociální oblastí města České Budějovice*, s. 33.

⁶² Srov. tamtéž.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 14.

⁶⁴ O nás. *Klub českých turistů České Budějovice* [online].

5.1.6 Klub R51 plus

R51 sídlí v Riegrově ulici se společností Ledax o.p.s., která iniciovala nápad konat různá setkání pro cílovou skupinu mladších seniorů, kteří dosáhli věku min 51 let. Klub se věnuje kromě pravidelných úterních setkání s programem i dalším činnostem, které mohou navštěvovat nejen členové klubu. Jedná se např. o kurzy, přednášky, tematická setkání nebo besedy a poradnu pro rodiny, které se chtějí věnovat péči o své blízké v domácím prostředí.⁶⁵

5.1.7 Rada seniorů České republiky (RSČR)

„Krajské zastoupení RSČR v Českých Budějovicích sídlí na adrese Žižkova 12/309. Cílovou skupinou členů rady je cca 2400 příjemců starobních důchodů v České republice, kteří zastupují tuto radu. Má za cíl spolupracovat se státem na odpovídajícím sociálním zajištění a životním standardu třetí generace. Chce prosazovat využívání intelektu, zkušenosti a využívání potenciálu seniorů pro společnost a s tím související tvorba a realizace projektů aktivního stárnutí v České republice. Funguje reprezentativní mírou suverenity k výkonu vyjednávacích, konzultativních, informačních, iniciativních, kontrolních mezigeneračně sjednocujících a poradních funkcí ve vztahu k vládě, k resortu, k parlamentu a dalším ústavním činitelům. Pořádají také různá setkání, sportovní aktivity, projekt „Senior pas“ atd.“⁶⁶

5.1.8 Seniorská občanská společnost o. s.

Svým členům nabízí služby dle telefonické dohody v ulici Jánská. Společnost se zabývá výzkumnou činností mezi seniory, přednáškami, zájmovými akcemi a poskytováním drobných služeb pro seniory (např. doprovody, nákupy) a dialogem s mládeží (vzájemné besedy).⁶⁷

⁶⁵ KALISTOVÁ, Dana. Klub R51plus: Snažíme se přicházet stále s něčím novým [online].

⁶⁶ Vedení RS ČR. Rada seniorů České republiky, o. s. [online].

⁶⁷ Srov. Průvodce sociální oblastí města České Budějovice, s. 65

5.1.9 Svaz důchodců ČR, o. s.

Nabízené programy pro seniory jsou realizovány v klubu Roháče z Dubé každé pondělí od 14 hod., v CSS Staroměstská stolní tenis a v DPS Nerudova zajištění od pondělí do pátku rekondiční cvičení nebo vydávání měsíčníku Zpravodaj. Městská organizace České Budějovice je zaměřena na konkrétní naplňování úlohy organizací Svazů důchodců ČR, a to zejména na oblast „Prevence zdraví našich seniorů pro jejich aktivní stáří“, a to jeho fyzického, duševního a sociálního zdraví. Aby se senior ve společnosti necítil sám a osamocen, aby našel nové přátele pro sdílení životních změn, nové zaměření seberealizace, aby nezapadal do nečinnosti, aby co nejdéle nepotřeboval různé druhy a formy sociální pomoci. K tomu se zaměřují na činnosti, jako jsou výlety, vycházky, pobyty, osvětové přednášky a besedy, muzikoterapie, kulturní pořady či zájmové činnosti pěveckých a tanečních souborů.⁶⁸

5.2 Speciální vzdělávací instituce

Tyto instituce nabízejí seniorům možnost získávat nové vědomosti a aktuální přehled, prezentovaný speciálními lektory a profesory na vysoké úrovni. Ať se jedná o rozšíření tanečních kroků, posílení mozku prostřednictvím trénování paměti nebo studium na vysoké škole s možností prohlubování nových přátelství.

5.2.1 Centrum pro seniory PATUP (kurz trénování paměti pro seniory)

„Tyto kurzy probíhají jednorázově na jaře a na podzim a jsou realizovány ústavem sociální práce při ZSF JU v České ulici. Sleduje především dva cíle při práci se seniory. Prvním je posílení funkce paměti a znázornění různých technik usnadňujících zapamatování, uchování a vybavování informací. Druhým je vytvoření možností k setkávání se, navazování nových sociálních kontaktů a povzbuzení sebevědomí seniorů. Kurzy jsou určeny pro starší občany, kteří žijí samostatně, ale i pro ty, kteří navštěvují různé stacionáře nebo bydlí v domovech pro seniory.“⁶⁹

⁶⁸ Srov. Průvodce sociální oblastí města České Budějovice, s. 70

⁶⁹ Centrum pro seniory PATUP [online].

5.2.2 Klub absolventů U3V Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Setkání se nejčastěji realizují na půdě Zdravotně sociální fakulty JU v ulici J. Boreckého. Klub sdružuje absolventy Jihočeské univerzity a chce být nápomocen v jejich dalším vzdělávání. Jeho cílem je nabízet seniorům možnost trávení volného času v důchodovém věku v souvislosti s jejich zájmy a zároveň propojuje aktivní studenty U3V s absolventy při spolupráci na výběru témat k přednáškám a kurzům. Výsledkem této spolupráce je nejen téma k přednesu, ale také vlastní iniciativa při vyhledání a výběru lektora, přes celou organizaci až ke konečnému setkání všech stran a realizaci kurzu. V neposlední řadě nabízí svým členům možnost učení se nových technologií, účast na kulturních akcích a prožívání nových přátelských vztahů.⁷⁰

5.2.3 Taneční kurzy pro seniory

Kurzy probíhají v KD Gerbera, Mánesova 24, České Budějovice. Jsou určeny párům věku od 65 let a jsou přizpůsobeny jak svým tempem, tak cenou. Cílem je oprášit si taneční um z mládí a ještě se přiučit něčemu novému. Kurzy se skládají z šesti lekcí a závěrečné prodloužené, které probíhají na již zmíněné adrese.⁷¹

5.2.4 Univerzita třetího věku (U3V) na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích

U3V je realizována v souladu s celoživotním vzděláváním a je zaměřena zejména na zájmové vzdělávání. Výuka je organizována po semestrech, přičemž základní program U3V je rozdělen do šesti semestrů. Univerzita nabízí stanovené předměty, ze kterých je vytvořen program studia. Průběh studia je průběžně hodnocen formou zápočtů nebo zkoušek a výstupem z něj je obhajoba závěrečné práce s následným získáním osvědčení o absolvování U3V.⁷²

Při srovnání organizačních forem zájmového vzdělávání seniorů v Českých Budějovicích a v České republice s ohledem na jejich zaměření v celoživotním

⁷⁰ *Klub absolventů U3V* [online].

⁷¹ Taneční kurzy pro seniory - podzim 2015. [online].

⁷² Srov. Řád celoživotního vzdělávání. [online].

vzdělávání jsem poukázala na jejich nejčastější typy. Ukázalo se, že instituce zaměřené na vzdělávání, jako jsou univerzity třetího věku apod., dávají šanci i těm, kteří nemají možnost studovat na univerzitách osobně, a nabízejí jim virtuální formu. V souvislosti s biopsychosociálními změnami každého seniora se některé organizace zaměřují individuálním směrem, takže „schopnějším“ penzistům mohou nabízet zájmové vzdělávání, turistiku nebo taneční kurzy a těm, kterým zdravotní stav neumožňuje být aktivními, nabízí přednášky, kurzy, trénování paměti a další, o něco pasivnější formy zapojení se do společnosti. Jako zajímavý a přínosný program nabízený U3V na Jihočeské univerzitě bych zmínila „Univerzitu pro prarodiče a vnoučata“, která propojuje generace seniorů a dětí s cílem mezigeneračního dialogu a porozumění aplikováním různých metod a jejich forem. Instituce nabízející zájmové vzdělávání pro seniory jsou v každém kraji a městě zaměřeny různými směry a liší se spíše obsahem nabídky zájmových činností pro penzisty.

Závěrem je třeba říci, že je nutné každého aktivního seniora v jeho zájmové činnosti podporovat a s ohledem na jeho potřeby vytvářet další místa a instituce, kde se bude moci realizovat. Důležité je průběžně mapovat potřeby stárnoucích občanů už v době od 50 let, aby aktivních seniorů stále přibývalo a aby pro naši společnost nebyl nevyhnutelný demografický vývoj společností noční můrou.

Závěr

Stárnutí a stáří je problémem nejen individuálním, ale také společenským. Lidé v mladším věku by si měli uvědomit, že i oni jednou zestárnou, a proto by měli ve vztahu k tzv. „šednoucí generaci“ projevovat více respektu, tolerance a úcty. Problematika především demografického vývoje naší společnosti je téma dlouhodobé a vždy aktuální, ale z mého pohledu je řešena především v souvislosti s financováním lidí v důchodu než jejich aktivizace.

Předkládaná bakalářská práce se mimo jiné zabývá přechodem člověka z ekonomicky aktivního jedince do role seniora v důchodu a řeší problematiku související s tímto obdobím, a to včetně jejich radostí i úskalí. Charakterizuje změny a potřeby v období nastávajícího seniorského věku a vyzdvihuje především biopsychosociální potřeby každého jedince. Na druhou stranu ale prezentuje seniory nikoli jako závislé a nemocné osoby, ale jako spokojené lidi, kteří mohou žít stále aktivní, činnorodý a zajímavý život.

V další části práce se zaměřuji na volný čas, jeho faktory a především na to, jak může senior tento čas efektivně využít k uspokojení vlastních potřeb. Cílem práce bylo zmapování organizačních forem zájmového vzdělávání pro seniory se zaměřením na město České Budějovice, ale i všeobecný přehled o těchto formách v České republice. Ačkoliv v České republice sdružuje vzdělávání seniorů Asociace univerzit třetího věku (nyní se jedná o více než 45 vysokých škol), nabízí se také akademie třetího věku, taneční kurzy pro seniory či kluby aktivního stáří. Mnoho neziskových organizací těmto lidem zprostředkovává prostřednictvím různých aktivit mobilizaci duševních sil, pozvednutí jejich sebevědomí a smysluplné trávení volného času. Zahraniční nabídka organizací zabývajících se vzděláváním seniorů, např. v Německu BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft), celosvětová organizace AIUTA (Association internationale des universites de troisieme age) nebo EFOS (European Federation of Older Students at the Universities) sídlící v Bruselu, ve srovnání s Českou republikou sice disponuje širším spektrem nabízeného vzdělávání pro seniory, ale z mezinárodních zasedání, kterých se naše republika účastní je zřejmé, že se tato nabídka co do množství rozšiřuje i u nás. Na rozdíl od ostatních států EU je v ČR využívanost těchto služeb seniory stále nesrovnatelná. Zmapováním výše uvedených forem zájmového vzdělávání

seniorů a dalších aktivit podobného charakteru v Českých Budějovicích jsem potvrdila jejich pestrou nabídku, kterou jsem ale od krajského města očekávala.

Zájmové vzdělávání seniorů neboli osob v tzv. „postproduktivním věku“ je součástí celoživotního vzdělávání a v souvislosti se zpracováváním této práce jsem se často zamýšlela nad užitečností, potřebností a formami tohoto vzdělávání, v neposlední řadě i nad jeho financováním. Při shromažďování podkladů pro tuto práci jsem se setkala s tím, že kromě Šeráka, který věnoval poslední část své knihy „Zájmové vzdělávání dospělých“ seniorům, a Muhlpackra, který se prostřednictvím gerontopedagogiky zaměřuje na organizace zabývající se celoživotním vzděláváním, se mnoho autorů tomuto tématu (alespoň v knižní podobě) nevěnuje. Je ale nutné zmínit „Národní program přípravy na stárnutí“, který se touto problematikou zabývá již mnoho let, i když jen ve formě dlouhodobého projektu, který se více či méně během vytyčeného období snaží plnit. Výchova a s ní související vzdělávání je proces celoživotní, a tudíž i žádoucí, protože je potřeba udržovat v seniorském věku nejen schopnosti fyzické a duševní, ale také mentální, ke kterým vzdělávací aktivita značně přispívá. Aby mohli zájemci o další studium čerpat přínosy tohoto vzdělávání, je třeba zajistit jeho dlouhodobé udržení a další rozvíjení. K tomu je zapotřebí nejen institucionální systém celoživotního vzdělávání a jeho dostupnost pro jednotlivce, ale i podpora státu a jeho vhodná společenská atmosféra.⁷³ Je proto žádoucí, aby byly vytvořeny takové podmínky, aby tito lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat a tuto potřebu chtěli uspokojit i v důchodovém věku. Protože to, jak se společnost dokáže k této problematice postavit, je vizitkou její vyspělosti.

Zpracování této práce pro mne bylo velmi přínosné a umožnilo mi nejen nahlédnout do problematiky stárnutí a odchodu do důchodu, ale i rozšířit si a zmapovat nabízené formy zájmového vzdělávání pro seniory, které jsou v dostupné v Českých Budějovicích.

⁷³ Srov. PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*, s. 92

Seznam použitých zdrojů

BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Metodika vzdělávání dospělých: studijní text*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická, 2007.

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003, 216 p. ISBN 80-864-3223-8.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 29 s. S.O.S. Evropa, 11. ISBN 802440155x.

Centrum pro seniory PATUP. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Zdravotně sociální fakulta* [online]. (c) 2013 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: http://www.zsf.jcu.cz/cs/katedra/katedra-socialni-prace/import/k-odstraneni/dobrovol_prog/pamet.html

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010, 80 s. ISBN 978-80-7414-318-2.

Historie AU3V. *Asociace univerzit třetího věku ČR* [online]. [cit. 2015-01-27]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/home/historie>

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003, 88 s. ISBN 80-86541-12-6.

JANIŠ, Kamil. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, Jana a Alice BAČÍKOVÁ. *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských*

studijních programů VIII. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.

JIREŠ, Stanislav. Ratio - Universita. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5.2004.* V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004, s. 108-110. ISBN 80-7040-746-8.

KALISTOVÁ, Dana. Klub R51plus: Snažíme se přicházet stále s něčím novým. *Ledax* [online]. [cit. 2015-01-15]. Dostupné z: <http://www.ledax.cz/klubr51plus/>

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

Klub absolventů U3V [online]. [2015] [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://www.kau3v.cz/home>

KRYSTOŇ, Miroslav. Teoretické východiská andragogického skúmania voľného času dospelých. *Vzdelávanie dospelých: časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania dospelých.* 2006, roč. 11, č. 3, s. 7-11.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

Kurzy s akreditací MŠMT. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Teologická fakulta* [online]. 27.01.2014 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/czv/kurzy14>

Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. [2005] [cit. 2014-12-29]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz>

MUŽÍK, Jaroslav. *Andragogická didaktika.* Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1998, 271 s. ISBN 80-859-6352-3.

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha. 1. vyd. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001, 98 s. ISBN 80-211-0372-8. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/pdf/bilakniha.pdf>

NĚMCOVÁ, Hana. Jak se stát členem SDČR, o.s. *Svaz důchodců České republiky, z. s.* [online]. (c) 2015 [cit. 2015-01-20]. Dostupné z: <http://www.sdcr.cz/clanky/dokumenty-sdcr/clenstvi.html>

O nás. *Klub českých turistů České Budějovice* [online]. (c) 2014 [cit. 2015-01-21]. Dostupné z: <http://kct-c-budejovice.webnode.cz/o-nas/>

O nás. *Spolek Spokojený senior – KLAS z. s.* [online]. [2014] [cit. 2015-01-15]. Dostupné z: <http://spokojenysenior-klas.cz/index.php/home>

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: společenské a sociální aspekty stárnutí*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s. ISBN 80-7044-636-6.

PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, 184 s. ISBN 978-80-86723-58-7.

PALÁN, Zdeněk. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J.A. Komenského, 2003, 199 s. ISBN 80-86723-03-8.

PETŘKOVÁ, Anna. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, Věra. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých: Určeno pro stud. oboru andragogika FF UP*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994, s. 24-31. ISBN 80-7067-358-3.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

Průvodce sociální oblastí města České Budějovice. České Budějovice: Magistrát města České Budějovice, 2014.

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 86 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 8071698288.

Rozhlasová akademie třetího věku. *Český rozhlas - Dvojka* [online]. (c) 1997-2015 [cit. 2015-02-03]. Dostupné z:

http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady_nevysilane/_zprava/107412

Řád celoživotního vzdělávání. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Teologická fakulta* [online]. 27.01.2014 [cit. 2015-01-21]. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/czv/rad>

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

Taneční kurzy pro seniory - podzim 2015. *Taneční kurzy v KD Gerbera České Budějovice* [online]. 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://www.tanecni-kurzy.net/tanecni-kurzy-pro-seniory-podzim-2015/45/>

TŮMA, Miroslav. *Metody vzdělávání a výchovy dospělých*. Bratislava: Obzor, 1987.

Univerzita třetího věku – U3V. *E-senior* [online]. [cit. 2015-01-27]. Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 9788090173798.

Vedení RS ČR. *Rada seniorů České republiky, o. s.* [online]. [2014] [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/vedeni-rscr/>

Abstakt

FLÍČKOVÁ, Ž. Organizace zájmového vzdělávání seniorů. České Budějovice 2015. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce Mgr. M. Ehrlichová.

Klíčová slova: stáří, rané stáří, senior, důchod, změny, volný čas, zájem, zájmové vzdělávání, volnočasová aktivita, didaktika, metoda, univerzita třetího věku, klub seniorů.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na přehledné představení organizací zájmového vzdělávání seniorů nejen v České republice, ale i v Českých Budějovicích. První kapitola vymezuje pojmy stáří a stárnutí z demografického hlediska a seznámení se s cílovou skupinou – raného stáří z hlediska biologických, psychických sociálních a duchovních změn. Druhá kapitola charakterizuje volný čas z pohledu seniorů a zaměřuje se také na faktory, které pozitivně nebo negativně ovlivňují volný čas seniora. Třetí kapitola nastiňuje zájmové vzdělávání v kontextu raného stáří (seniorského věku). Kapitola definuje cíle a typy metod zájmového vzdělávání se zaměřením na seniory. Čtvrtá kapitola je věnována organizacím zájmového vzdělávání v České republice. Organizace zájmového vzdělávání rozděluje na tři druhy institucí – specializované vzdělávací instituce, instituce, které mají vzdělávací činnost jako dodatkovou a instituce, které z jednou jejich oblastí je i vzdělávání. V podkapitolách se s každou blíže seznamuje. Pátá kapitola přehledně poukazuje na organizace zájmového vzdělávání v Českých Budějovicích. Každé oblasti je přehledně věnována podkapitola. Závěrem celou problematiku shrnuje a vzájemně porovnává možnosti organizací zájmového vzdělávání v České republice a zároveň v Českých Budějovicích. Vyzdvihuje pozitivní stránky, ale upozorňuje i na možné nedostatky.

Abstract

FLÍČKOVÁ, Ž. Organization of leisure education of seniors. České Budějovice 2015. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of practice. Supervisor Mgr. M. Ehrlichová.

Keywords: old age, early old age, senior, retirement, changes, leisure time, interest, leisure education, leisure activities, didactics, method, university of the third age, seniors club

This bachelor thesis focuses on a clearly arranged presentation of organizations of seniors' leisure education not only in the Czech Republic but also in České Budějovice. The first chapter defines the terms of old age and aging from a demographic point of view and getting familiar with the target group - early old age in terms of biological, psychological social and spiritual changes. The second chapter describes the leisure time from the perspective of seniors and focuses also on the factors that positively or negatively affect the leisure time of a senior. The third chapter outlines the leisure education in the context of the early old age (senior age). The chapter defines the objectives and types of the methods of leisure education focused on seniors. The fourth chapter is devoted to organizations for the leisure education in the Czech Republic. The organization of the leisure education is divided into three types of institutions - specialized educational institutions, institutions that have educational activities as supplementary and institutions in which one of their areas is education as well. The subchapters explain each of those more in detail. The fifth chapter clearly points to the organizations of leisure education in České Budějovice. Each area has a clearly devoted subchapter. Finally it summarizes the whole issue and compares the possibilities of the leisure education organizations in the Czech Republic and also in České Budějovice. It highlights the positive aspects but also points to possible weaknesses.