

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ  
Navazující magisterské prezenční studium  
2006 – 2011

**Adéla Zachová**

**Specifika ve vzdělávání seniorů**  
Specifics of third age education

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2011

Vedoucí práce..... PhDr. Martin Kopecký, Ph.D.

Prohlašuji,

že tuto diplomovou/bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

datum

.....

podpis autorky

## **ABSTRAKT**

Cílem této práce je zmapovat možnosti vzdělávání seniorů a jejich specifické potřeby v oblasti vzdělávání. Populace v České republice stárne. Vzhledem k tomu je třeba definovat důležité pojmy jako je stáří, stárnutí, age management. Demografická situace bude vyžadovat nová řešení v oblasti vzdělávání. Lidé budou muset pracovat déle než v historii. Aby starší lidé obstáli na trhu práce, budou muset absolvovat různé kurzy a školení. Důležitá je také příprava na stáří, vzhledem k tomu, že se člověk dožívá vyššího věku, může etapa stáří trvat 30 – 40 let. Právě vzdělávání je ve stáří výborná cesta pro udržení zdraví a vitality. Vzdělávání ve stáří může mít podobu studia na univerzitě třetího věku nebo méně náročnou variantu např. univerzitu volného času. Bylo prokázáno pozitivní vliv vzdělávání na zdraví seniorů. Senioři, kteří studují, jsou méně často nemocní a jsou v lepší psychické kondici. Senioři také díky vzdělávání lépe rozumí dnešnímu světu, což je prospěšné pro ně i pro celou společnost.

**Klíčová slova:** stáří, stárnutí, age management, senior, celoživotní vzdělávání, specifika vzdělávání seniorů, stárnutí populace, příprava na stáří

## **ABSTRACT**

The purpose of this diploma work is to describe the possibilities of senior education and specific needs of senior education. The population of Czech republic is ageing. In order to this it is necessary to define very important terms like age, ageing, age management. Demographic situation will need new solutions in learning, because people will have to work longer than it was in history. To be successful at labour market, older people will have to pass various courses and trainings. It is also necessary to prepare for age, because people are living longer, this period can last 30 or 40 years. Learning is a very good way to keep healthy and vital. Senior education has many variations – for ambitious people it can be University of third age, for less demanding students it can be for example Leisure time university. It was proofed, that senior education has positive influence on their health, they are not so often sick, have better mood. Seniors can thank to learning understand the current world and that is useful for them and for the society too.

**Key words:** age, ageing, age management, senior, lifelong learning, specifics of senior education, ageing society, preparing for ageing

## **OBSAH:**

<b>0 Úvod.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Stáří z pohledu demografie .....</b>	<b>7</b>
1.1 Demografická revoluce .....	7
1.2 Stárnutí populace.....	8
1.3 Age management.....	9
<b>2 Pojmy senior, stáří a stárnutí.....</b>	<b>13</b>
2.1 Druhy stáří .....	17
2.1.1 Biologické stáří.....	17
2.1.2 Sociální stáří .....	17
2.1.3 Kalendářní stáří .....	18
<b>3 Charakteristika procesu stárnutí .....</b>	<b>20</b>
3.1 Biologická involuce .....	20
3.2 Tělesná involuce .....	20
3.3 Duševní involuce .....	21
<b>4 Vědní obory zabývající se seniory jakožto specifickou skupinou .....</b>	<b>23</b>
<b>5 Příprava na stáří.....</b>	<b>25</b>
5.1 Úspěšné stárnutí.....	25
5.2 Příprava na stáří.....	26
5.2.1 Dlouhodobá příprava na stáří.....	26
5.2.2 Střednědobá příprava na stáří.....	26
5.2.3 Krátkodobá příprava na stáří.....	26
5.3 Strategie zvládnání stáří.....	26
<b>6 Vzdělávání seniorů v kontextu celoživotního vzdělávání.....</b>	<b>31</b>
6.1 Etapa stáří v díle Jana Amose Komenského.....	31
6.2 Důležitost celoživotního vzdělávání – pohled Evropské unie.....	31
6.2.1 Účast starších osob v dalším vzdělávání.....	33
6.3 Vzdělávání seniorů v kontextu celoživotního vzdělávání.....	38
6.4 Demografické aspekty.....	39

<b>7 Didaktické aspekty vzdělávání seniorů.....</b>	<b>44</b>
7.1. Pohled vědy na edukaci seniorů.....	45
7.1.1 Proseniorská edukace.....	46
7.1.2 Preseniorská edukace.....	46
7.1.3 Edukace seniorů.....	47
7.1.4 Specifické potřeby seniorů v rámci edukačních aktivit.....	48
<b>8 Instituce zabývající se vzděláváním seniorů.....</b>	<b>52</b>
8.1 Univerzity třetího věku (U3V).....	52
8.2 Akademie třetího věku (A3V).....	56
8.3 Rozhlasová akademie třetího věku.....	57
8.4 Kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, kluby důchodců.....	57
8.5 Sdružení Život 90.....	57
8.6 Univerzity volného času.....	58
8.7 Centrum celoživotního vzdělávání.....	58
8.8 Rada seniorů České republiky.....	59
<b>9 Rok 2012 – Evropský rok aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi.....</b>	<b>62</b>
<b>10 Závěr.....</b>	<b>64</b>
<b>11 Soupis bibliografických citací.....</b>	<b>66</b>

## 0 Úvod

Cílem této diplomové práce je popsat možnosti vzdělávání seniorů a specifika vzdělávání seniorů, na něž je brát ohled. Naše společnost stárne a kvůli prodloužení ekonomicky aktivního období života i období, kdy je člověk v důchodu, čelí vzdělávání novým výzvám.

V první kapitole je náhled na demografickou situaci u nás i ve světě a je zde vysvětlen pojem stárnutí populace a age management. Age management se snaží najít způsoby, jak si lidé nad padesát let mohou udržet práci a také dává různá doporučení firmám, jak motivovat stárnoucí pracovníky, protože prospěch z toho mají ve výsledku pracovník i firma.

Druhá kapitola je věnována různým druhům stáří, je zde definován pojem stárnutí a senior. Tématem třetí kapitoly je proces stárnutí. Jedná se o biologické, tělesné a duševní stárnutí.

Čtvrtá kapitola podává přehled věd, které se zabývají seniory. Je to gerontologie, geriatrie, gerontopedagogika v užším slova smyslu a gerontopedagogika v širším slova smyslu.

Pátá kapitola se věnuje přípravě na stáří. Nastiňuje možnosti, jak úspěšně a zdravě stárnout. Dále popisuje, jak se na stáří připravovat z dlouhodobého, střednědobého a krátkodobého hlediska. Součástí této kapitoly jsou také uvedené strategie zvládání stáří.

Šestá kapitola připomíná, že už Jan Amos Komenský přišel s myšlenkou celoživotního vzdělávání, velice zajímavé je jeho pojetí školy stáří. Dále je součástí této kapitoly pohled Evropské unie na celoživotní vzdělávání, zmíněny jsou důležité dokumenty a projekty Evropské unie. Je zde také podán přehled účasti starších osob na dalším vzdělávání v rámci Evropské unie.

Sedmá kapitola se zabývá vzděláváním seniorů, preseniorským a proseniorským vzděláváním, a podrobně popisuje specifické potřeby starších studentů.

Osmá, stěžejní kapitola přináší podrobný pohled na vzdělávací možnosti seniorů. Velká část této kapitoly byla věnována univerzitám třetího věku a jejich historii. Je to vzdělávání seniorů s nejvyšší prestiží. Senioři mají v současné době mnoho možností, jak se vzdělávat – je to např. již zmiňovaná Univerzita třetího věku, dále je to Akademie třetího věku, Rozhlasová akademie třetího věku, Centrum celoživotního vzdělávání aj.

Devátá kapitola je věnována nadcházejícímu roku 2012, která byl Evropskou platformou AGE vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí.

## **1 Stáří z pohledu demografie**

Média stále častěji opakují, že česká a také evropská společnost stárne. Často diskutována je mj. penzijní reforma, neboť v dlouhodobém horizontu nebude nejen ČR dostatek ekonomicky aktivních lidí, z jejichž mezd by se vyplácely důchody. Obecně je však podle Kalvacha (1997) globálním problémem lidstva populační růst. V roce 1850 žila na Zemi asi 1 miliarda obyvatel, v roce 1930 zhruba 2 miliardy. Francouzský Národní demografický ústav (INED) uvádí, že počet obyvatel na Zemi překročí v roce 2011 hranici 7 miliard a v roce 2025 se hovoří o více než 8 miliardách. Tento vývoj není rovnoměrný, zvýšený nárůst obyvatel se bude týkat hlavně rozvojových zemí v Jižní Asii, Africe, Latinské Americe, méně východní Asie, která uplatňuje přísná opatření ke kontrole porodnosti. V ekonomicky vyspělých státech bude populace stagnovat nebo klesat. Podle uznávaných prognóz by se počet obyvatel ve vyspělých zemích do roku 2025 neměl výrazně měnit (1,2 miliardy a 1,3 miliardy), ale v rozvojových státech počet obyvatel prudce vzroste ze 4,5 miliard na 7 miliard).

Kalvach (1997) vidí možné vysvětlení tohoto vývoje ve fázovém posunu. V rozvojových zemích dochází ve 20. a 21. století ke změnám v reprodukčních charakteristikách. Těmito změnami prošly vyspělé státy v období 18. až 20. století. Nyní jsou ale odlišné podmínky, jiná vědeckotechnická úroveň, globalizace světa, hustota osídlení, ekologické problémy a omezené přírodní zdroje.

### **1.1 Demografická revoluce**

Pojem demografická revoluce označuje změnu reprodukčních zvyklostí, která proběhla v evropských zemích v souvislosti s civilizačním urychlením od průmyslové revoluce. Podle Kalvacha (1997) jej použil francouzský sociolog Landry v roce 1934. Principem demografické revoluce je pokles úmrtnosti (mortality) postupně vyvážený poklesem porodnosti (natality). Původně byla vysoká porodnost, rodiny měly mnoho dětí, z nichž se jen málo dožilo dospělosti. Normou byla vysoká celková úmrtnost – v mladém věku, v dětství i kojenecká a nízká očekávaná doba dožití (střední délka života).

Nyní je typická nízká porodnost, rodiny mají často jedno nebo žádné dítě, nízká úmrtnost a dlouhá střední délka života.

Celý proces je popisován ve čtyřech fázích:

Fáze I. – vyrovnaný počet obyvatel za vysoké porodnosti i úmrtnosti, střední délka života 20 – 30 let, žádná kontrola porodnosti, 6 – 8 dětí v rodině.

Fáze II. – klesá mortalita obzvláště v mladém věku, natalita zůstává vysoká, stoupá počet dětí, přibývá obyvatel, populace mládne.

Fáze III. A – zpomaluje se pokles mortality, klesá natalita, obyvatel ještě přibývá, ale populace začíná stárnout následkem klesající porodnosti (jedná se o relativní stárnutí – fertility-dominated ageing)

Fáze III. B – natalita ještě klesá, ale pro stárnutí populace je rozhodující pokles mortality ve vyšším věku (mortality-dominated ageing)

Fáze IV. – vyrovnaný počet obyvatel za nízké porodnosti i úmrtnosti (střední délka života je vysoká, kolem 80 let, ev. výhledově 85 let, nízký počet dětí v rodině, obvykle 1-2).

Vyspělé státy vstoupily do čtvrté fáze, rozvojové země vstupují do fáze druhé.

Podle Kalvacha (1997) se tímto zásadně mění věková struktura obyvatel, mizí klasická „věková pyramida“. Děti do 15 let již netvoří nejpočetnější „základnu“ populace. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let byly děti do 15 let v některých státech (Švédsko, SRN) méně početnou skupinou než senioři starší 65 let.

## **1.2 Stárnutí populace**

Podle Kalvacha (1997) je stárnutí populací součástí demografické revoluce. Ve společnosti přibývá seniorů z několika důvodů:

- relativně (poklesem natality)
- absolutně (prodlužováním střední délky života)
- v pokročilém stáří (prodlužováním života ve stáří)

Koncem 60. let bylo stanoveno, že společenství, kde senioři starší 65 let tvoří alespoň 7 %, budou považována za starou populaci. V polovině 90. let této hranice dosahovala většina evropských zemí (výjimku tvoří Albánie, Bosna a Hercegovina, Makedonie a Turecko), Japonsko, USA, Kanada, Argentina, Uruguay, Austrálie, Nový Zéland. Hranici se blíží např. Čína (6,6 % s velkou regionální nerovnoměrností). Naopak díky masivnímu přistěhovalectví



„omládlá“ populace v Izraeli (6,2 %). Více než deseti státech tvoří obyvatelé starší 65 let více než 14 % populace a v některých z nich (Švédsko, Norsko, Německo, Velká Británie) dosáhla populace starší 75 let 7 %. Výhled na rok 2050 říká, že např. v Německu či Japonsku budou tvořit senioři starší 65 let před 30 % populace, za předpokladu značného snížení počtu obyvatel.

Kalvach (1997) dále uvádí, že v roce 1990 žilo na Zemi 330 milionů osob starších 65 let, šlo o 6 % celkové populace. Ve vyspělých státech se jednalo o 12,1 % obyvatel, v rozvojových zemích 4,4 %. Očekává se, že v rozvojových státech bude přibývat seniorů, problémem je, že pro ně neexistují adekvátní zdravotně – sociální služby. Přitom prognózy na období 1980 – 2020 odhadují, že v Indii se zvýší počet seniorů o 100 milionů, v Indonésii a Brazílii o 20 milionů.

### **1.3 Age management**

Z výše uvedených skutečností vyplývá, že společnost ve vyspělých zemích nezadržitelně stárne. Lidé se dožívají vyššího věku v mnohem lepším zdravotním stavu než jejich předci. Současně to znamená, že se posouvá hranice pro odchod do důchodu a člověk je nucen pracovat ve vyšším věku, než bylo dříve zvykem. Je všeobecně známý fakt, že lidé ve věku nad padesát let obtížně shánějí práci, jsou diskriminováni a častěji propouštěni, než jejich mladší kolegové. Tomuto faktu se snaží čelit age management.

Pojem **age management** „označuje činnosti a opatření, jejichž cílem je podporovat komplexní přístup k řešení demografické situace a demografických změn na pracovišti. Taková opatření by pak měla především zajistit, aby každý pracovník měl možnost využít svůj potenciál a nebyl znevýhodněn kvůli svému věku. Strategie age managementu tak mohou být směřovány ke všem věkovým skupinám pracovníků: začínajícím, středního věku i těm, kteří již pomalu ukončují svou pracovní dráhu“ (Lazarová aj., 2011)

Mezi hlavní zásady age managementu zaměřeného na skupinu pracovníků staršího věku patří podle Lazarové aj. (2011) především: dobré znalosti o věkovém složení (společnosti, firmy...), spravedlivé postoje ke stárnutí, pochopení pro individualitu a rozmanitost a

uplatňování strategického myšlení. Obsah pojmu Age management, jeho cíle i strategie jsou naznačeny v mnohých evropských dokumentech a v celé řadě projektů a výzkumů na (Lisabonská deklarace, Equal – Třetí kariéra apod.) a lze je popsat na třech úrovních: společensko-politické (trh práce, sociální a pracovní politika státu), organizační (firemní) a individuální.

### **1.3.1 Úroveň společensko-politická**

Na této úrovni jsou formulovány „podmínky pro podporu zaměstnanosti starších pracovníků na úrovni jednotlivých států jsou zejména reforma institutu předčasného odchodu do důchodu, flexibilní formy organizace práce a celoživotní vzdělávání, jasné pojmenování a odstraňování jakýchkoliv příznaků věkové diskriminace a negativních stereotypů a vytváření přiměřených podmínek pro pracovní příležitosti různých věkových skupin pracovníků.“ (Lazarová aj., 2011)

### **1.3.2 Úroveň organizační**

Na této úrovni se organizace snaží reagovat na měnící se trh práce a rozvoj technologií, tj. vypořádat se se změnou demografie ve firmě, fluktuací či předčasnými odchody do důchodu, se změnami ve struktuře znalostí, schopností a zkušeností zaměstnanců. Age management je nástrojem, jak věkovou rozmanitost na pracovišti podpořit a řídit. Představuje řízení pracovní schopnosti zaměstnanců a úspěchu firmy. Jde o každodenní řízení organizace práce se zřetelem k průběhu života a lidských zdrojů a bere v úvahu potřeby měnící se s věkem. Ukázalo se, že ne všichni zaměstnavatelé jsou informováni o užitečnosti práce se skupinou starších zaměstnanců a nevěnují jim cílenou pozornost

Typickými opatřeními age managementu ve firmách jsou pak např.:

- plánování pracovní síly s ohledem na věkovou diverzitu a podpora pozitivní věkové politiky (*age-positive policies*),
- zvláštní formy přijímacího řízení pro různé věkové skupiny,

- přeřazení pracovníků na jinou, vhodnou pracovní pozici,
- přizpůsobení pracovního programu, např. úprava pracovního prostředí či pracovní doby,
- možnost osobního a kariérního rozvoje, kvalifikační růst v každém věku, přizpůsobené další vzdělávání starších pracovníků,
- tvorba nástrojů podporujících mezigenerační učení,
- rozvoj zdravotních a bezpečnostních opatření apod. (Lazarová aj., 2011)

Nejdůležitější je dle Lazarové aj. (2011) využít zkušenosti starších pracovníků a jejich loajalitu tak, aby přinášely ekonomické zisky a produktivitu. Firmy si začínají uvědomovat, že podpora zdraví a rozvoje pracovníků nad 50 let mohou být pro firmu výhodnější než jejich propouštění nebo předčasné odchody do důchodu. Je dobré si uvědomit, že se stárnoucí populací stárne i klientela. Právě starší pracovníci mohou identifikovat její preference a potřeby.

### **1.3.3 Úroveň individuální**

Age management funguje i na úrovni jedince. Člověk sám by měl u sebe včas pozorovat úbytek sil či schopností a domluvit se se zaměstnavatelem na případné úpravě podmínek práce či přeřazení na jinou pozici. Tímto se udrží zaměstnatelnost starších pracovníků, což je výhodné pro ně i pro společnost. (Lazarová aj., 2011)

Age management a věková politika jsou pojmy, které jsou stále častěji diskutovány v evropských institucích. Ve firmách se bohužel ještě nestaly nedílnou součástí personální politiky. Pro firmu je výhodné znát věkové složení svých zaměstnanců. Vhodným plánováním rozvoje, popř. upravením podmínek starším zaměstnancům lze dosáhnou jejich větší motivace, spokojenosti a loajalitu vůči firmě. Je třeba zdůraznit, že age management se netýká jen pracujících, ale i těch, kteří se chtějí najít nové zaměstnání.

## **Projekt Strategie age managementu v České republice**

V České republice se uskuteční projekt Strategie age managementu v České republice. Jeho koordinátorem se stala Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR (AIVD). Cílem tohoto projektu je přenesení inovativních nástrojů k řešení problematiky cílové skupiny 50+ na trhu práce a aplikace principů age managementu v České republice. V rámci projektu se budou zpracovávat komparativní analýzy podmínek a přístupů používaných v ČR a ve Finsku pro cílovou skupinu 50+, dále dojde k seznámení a proškolení českých odborníků v oblasti age managementu (*Age Managment Training* podle prof. Ilmarinena) a pilotní ověření metodiky Work Ability Index na cílové skupině osob 50+. Jedním z výstupů projektu bude Metodická příručka pro úřady práce, vzdělávací a výzkumné instituce a další organizace, které pracují s danou cílovou skupinou. Nedílnou součástí projektu je zajištění široké publicity Age managementu a jeho vizí v rámci ČR.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> (Dostupné na: <http://www.aivd.cz/agemanagement>)

## 2 Pojmy senior, stáří a stárnutí

Pojem **senior** definuje Akademický slovník cizích slov čtyřmi různými významy. První význam slova senior odkazuje na to, že se jedná o staršího ze dvou příbuzných osob stejného jména např. otec a syn, jež bývá označován naopak za juniora. Druhý význam označuje jako seniora staršího nebo nejstaršího člena nějakého společenství, shromáždění apod. Další význam je senior jako sportovec starší, výkonnostně nejproduktivnější věkové kategorie. Poslední čtvrtý význam slova senior souvisí s církví Českobratrskou, v níž slovo senior označuje představeného správního obvodu, který zahrnuje několik sborů. Pro nás bude platným druhý z uvedených významů slov.

Podle Kalvacha (1997) je **stáří** „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, dříve např. odchod na výměnek)“.

Pacovský (1997, s. 54) definuje **stárnutí** jako „posloupnost nezvratných změn, které nastávají v živém organismu a postupně omezují a zeslabují jeho jednotlivé funkce. Je to „ústup“ po dosažení vrcholu anatomického i funkčního růstu v širokém slova smyslu. Stárnutí je proces, má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramováno, řídí se druhově specifickým časovým zákonem, podléhá formativním vlivům prostředí.“

Havelka (2009) uvádí, že v polovině 18. století se lidé žijící v českých zemích dožívali zhruba 25 – 28 let, v polovině 19. století to bylo více než 30 let, na počátku 20. století 40 let, na konci 20. století je to již 73 let. Prodlužování lidského věku způsobilo několik činitelů, které na sebe vzájemně působily a ovlivňovaly se. Došlo ke změně epidemiologické situace, zlepšení výživy většiny obyvatel, a také hygieny, zlepšení zdravotní péče a rozvoji přírodních věd. Přírodní vědy daly základ moderní lékařské vědě a umožnily ve velkém výrobu léků.

Podle Mühlpachra (2004) překročilo stáří se svou problematikou rámec osobní a rodinné události a stalo se závažnou společenskou výzvou. Měly by být přidáván život létům, ne léta

životu. Pro prodloužení aktivního období života je nutné nabídnou smysluplné aktivity. Společenský přístup ke stáří má dva aspekty:

- potřeby a zájmy stále se zvyšujícího počtu seniorů, otázky smysluplnosti, kvality a zabezpečení jejich života
- sociálně-ekonomické důsledky stárnutí populace včetně ovlivnění hospodářského rozvoje a sociálního smíru.

Dále Mühlpachr (2004) dodává, že společenská opatření vůči seniorské populaci by měla být komplexní, koordinovaná, individualizovaně cílená. Měla by vycházet z potřeb a přání seniorů, resp. dílčích cílových skupin a zpět na tyto konkrétní subjekty účelně orientovaná za jejich aktivní spoluúčasti a cílevědomé ochraně jejich práv.

K mezinárodním prioritám patří především:

- důsledný integrace seniorů do společnosti, prevence segregace,
- mezigenerační tolerance s vyloučením ageismu<sup>2</sup>, diskriminace na základě věku (ageismus od anglického age = věk),
- důraz na kvalitu života ve stáří,
- maximální účelnost všech forem péče, služeb a čerpání nákladů, včetně restrukturalizace a geriatrické modifikace služeb historicky vzniklých v mladé společnosti,
- pomoc rozvojovým zemím ve zvládnání očekávaného rychlého přibývání seniorů, kteří dosud tvoří jen kolem 3 % místní populace (Kalvach, 1997).

Mühlpachr (2004, str. 17, 18) zmiňuje Mezinárodní akční plán k problematice stárnutí, přijatý v roce 1982 Světovým shromážděním OSN o stárnutí, který např. konstatuje:

- K dosažení plynulého rozvoje je zapotřebí zachovávat odpovídající rovnováhu mezi sociálními, ekonomickými, ekologickými faktory a změnami v růstu rozložení a

---

<sup>2</sup> Klevetová a Dlabalová (2008) uvádějí, že „termín ageismus se začal používat v šedesátých letech v USA a je chápán jako diskriminace na základě věku. Současně zahrnuje negativní představy o stáří. Vznikly tak mýty jako: stáří je ekonomická zátěž, staří lidé jsou všichni stejní, staří nemají, čím by naší společnosti mohli přispět.“

strukturu obyvatel. Aby byl zajištěn optimální rozvoj jednotlivých zemí, musí si vlády uvědomovat demografické tendence a změny ve struktuře svého obyvatelstva a přihlížet k nim.

- Delší život umožňuje člověku provést retrospektivní analýzu svého života, napravit některé své chyby, více se přiblížit pravdě a dosáhnout jiného porozumění smyslu a hodnotě svých činů. To je snad nejvýznamnější přínos seniorů lidskému společenství. Zvláště v současnosti, následkem změn nemající obdoby a dotýkajících se všech fází lidského života, by nám staří lidé mohli přehodnocením svého života pomoci dosáhnout naléhavě potřebné reorientace dějinného vývoje.
- Spirituální, kulturní a sociálně-ekonomický přínos stárnutí je pro společnost cenný a jako takový by měl být rozpoznán a dále chráněn. Náklady do problematiky stárnutí by měly být pokládány za trvalou investici. Důležitou podmínkou sociálně-ekonomického rozvoje je věkově integrovaná společnost, ve které je eliminována věková diskriminace i nedobrovolná segregace a naopak je posilována solidarita a vzájemná podpora mezi generacemi. Stárnutí je celoživotní proces a jako takové by mělo být chápáno. Příprava celé populace na pozdější stádia života by měla být nedílnou součástí sociální politiky a měla by zahrnovat faktory tělesné, duševní, kulturní, náboženské, spirituální, ekonomické či zdravotní. Senioři by měli být aktivními účastníky tvorby a realizace politických opatření, včetně těch, která se jich zvláště dotýkají.
- Rodina, v různosti svých forem a struktur, je základní jednotkou společnosti, spojnicí generací, a měla by být zachována, posilována a chráněna v souladu s tradicemi a zvyky každé země.
- Vláda a především místní orgány, nevládní organizace, dobrovolníci a dobrovolnické organizace včetně seniorských sdružení mohou mimořádně přispět k úspěšnosti podpory a péče, kterých se dostává starým lidem v rodinách a komunitě. Vlády by měly podporovat a povzbuzovat dobrovolné aktivity tohoto druhu.
- Vlády, nevládní organizace a všichni, kdo jsou v této problematice angažováni, mají zvláštní zodpovědnost za mimořádně zranitelné seniory, především za chudé, mezi nimiž jsou často ženy a obyvatelé venkovských oblastí.

- Člověk jako biologický druh je charakterizován dlouhým dětstvím a dlouhým stářím. To po celé dějiny umožňovalo starším lidem vzdělávat mládež a předávat jí své hodnoty. Tato role zajistila lidstvu přežívání a pokrok. Přítomnost starých lidí v rodinách, v sousedském okolí a ve všech formách společenského života je stále nenahraditelnou výukou humanity. Nejen svým životem, ale dokonce i svou smrtí nás staří lidé učí. Zármutkem přicházejí ti, kdo žijí dále, k poznání, že mrtví se dále podílejí na lidském společenství – výsledky své práce, svými díly a zvyklostmi, které za sebou zanechali, vzpomínkami na jejich slova a činy. To nás může povzbuzovat k tomu, abychom hleděli na svou vlastní smrt s větší vyrovnaností a postupně si plně uvědomili odpovědnost k dalším generacím.
- Otázky humanitního charakteru se vztahují ke konkrétním potřebám stárnoucího obyvatelstva. I když existuje množství problémů a potřeb, které jsou společné jak starším osobám, tak všem ostatním obyvatelům, v některých z nich se odráží zvláštní charakter a potřeby starších osob. To zvláště zahrnuje zdravotnictví a výživu, podmínky bydlení a životní prostředí, rodinu, sociální péči, zajištěný příjem a zaměstnanost a rovněž vzdělávání.
- Otázky rozvoje se týkají sociálně – ekonomických důsledků stárnutí obyvatelstva, tedy zvyšování podílu seniorů na celkovém počtu obyvatel. Se patří zejména vliv stárnutí populace na výrobu, spotřebu, akumulaci, investice, stejně jako na celkové sociálně-ekonomické podmínky, zvláště pokud závislost na péči u seniorů s věkem narůstá.

Z výše uvedeného vyplývá, že ačkoli postupně bude ve společnosti přibývat starších lidí, nemělo by toto být vnímáno pouze jako přítěž společnosti. Vlády by měly integrovat přípravu na stáří do sociální politiky. Vládní i nevládní organizace mající na starost péči o seniory, by měly pečovat zvláště o ohrožené seniory. Stát by měl více podporovat rodinu, jejíž funkce je nenahraditelná. Všichni lidé by si měli uvědomit, že přítomnost seniorů v rodinách, sousedství a obecně ve společnosti nás učí lidskosti, soucitu a empatii.



## 2.1 Druhy stáří

Kalvach (1997) rozlišuje tři druhy stáří:

- biologické stáří
- sociální stáří
- kalendářní (chronologické) stáří

### 2.1.1 Biologické stáří

Biologické stáří definuje Kalvach (1997) jako hypotetické označení konkrétní míry involučních změn, obvykle těsně propojených se změnami způsobených těmito chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku (např. ateroskleróza). Pokusy o stanovení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk se nezdařily a nepoužívá se stanovení biologického stáří ani jeho variant. (př. kostní či zubní věk u dětí).

Příčiny stárnutí a stáří stále nebyly uspokojivě vysvětleny. Existuje mnoho hypotéz, které se dají rozdělit do následujících okruhů:

1. „Epidemiologický“ přístup vidí stárnutí a stáří jako nahodilé děje. Vykazují značnou variabilitu a jsou podmíněny především vnějšími a chorobnými vlivy (interakce s prostředím, choroby, úrazy). Přirozená smrt neexistuje, pouze smrt jako nehoda. V optimálních podmínkách může být život velmi dlouhý.
2. Gerontologický přístup považuje stárnutí a umírání jako zákonitý proces, jež vykazují druhovou specifickou a blízkost u dvojčat. Jsou kódovány genetickou informací. Přirozená „smrt stářím“ existuje a ani v optimálních podmínkách se život neprodlouží nad jistou hranici, k níž se blížíme, nedojde-li k ovlivnění genetické informace.

### 2.1.2 Sociální stáří

Pojmem sociální stáří označuje Kalvach (1997) období vymezené několika sociálními změnami či splněním určitého kritéria – nejčastěji dosažení hranice pro odchod do důchodu. Sociální stáří se projevuje změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Skrývá mnohá rizika (např. ztrátu životního programu, osamělost, pauperizaci apod.)

Toto vymezení vyhovuje sociálně ekonomickým rozvahám o důchodové politice státu (výše a struktura starobního důchodu, úhrady sociálního pojištění, posouvání kalendářního nároku na vznik starobního důchodu). Stáří je v tomto smyslu vnímáno jako sociální událost.

### Sociální periodizace života

Podle Kalvacha (1997) se dá lidský věk zjednodušeně rozdělit do třech, eventuálně do čtyř velkých období tzv. **věků**. (např. označení univerzita třetího věku). Má však svá závažná úskalí.

„První věk“ (předproduktivní) - období dětství a mládí. Vyznačuje se růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou, získáváním zkušeností a znalostí.

„Druhý věk“ (produktivní) je obdobím dospělosti, člověk v této době zakládá rodinu, je sociálně a především pracovně produktivní.

„Třetí věk“ (postproduktivní) vyvolává zdání, že stáří je obdobím poklesu zdatnosti a „odpočinku“, ale hlavně fázi za zenitem a bez produktivní přínosnosti. Toto hledisko zdůrazňuje pracovní, kolektivně výrobní roli jedince a dává do pozadí hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu, který trvá až do smrti v nejvyšším stáří.

Označení „čtvrtý věk“ se někdy používá pro fázi závislosti. To je nevhodné, protože vzniká dojem, že tato fáze je zákonitá stejně jako předchozí fáze. V konceptu úspěšného stáří je člověk až do nejpokročilejšího věku soběstačný.

### **2.1.3 Kalendářní (chronologické) stáří**

Kalendářní stáří je podle Kalvacha (1997) vymezeno arbitrárně stanoveným věkem, od něhož se empiricky nápadně projevují involuční změny. Uplatňuje se také demografické hledisko – čím je více seniorů ve společnosti, tím vyšší je hranice stáří. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace.

V 60. letech stanovila komise expertů Světové zdravotnické organizace hranici stáří na 60 let, tato hranice byla přijata i v roce 1980. Ve vyspělých státech se hranice stáří posouvá k věku 65 let díky stárnutí populace, poklesu kardiovaskulární morbidity ve středním věku a zlepšováním funkční zdatnosti.

### **Periodizace kalendářního stáří:**

Příhoda (1974, s. 62) uvádí členění věku, které doporučila Světová zdravotnická organizace (WHO):

**15 – 29 let – postpubescence a mecítma**

**30 – 44 let – adultium**

**45 – 59 let – interevium, střední věk**

**60 – 74 let – senescence, počínající, časné stáří**

**75 – 89 let – kmetství, senium, vlastní stáří**

**90 a více – patriarchium, dlouhověkost**

V poslední době se uplatňuje členění:

**65 – 74 let – mladí senioři** (převládá problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)

**75 – 84 let – staří senioři** (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)

**85 a více – velmi staří senioři** ((je důležité sledovat soběstačnost a zabezpečení)

Jako uzlový ontogenetický bod (kritická perioda) se opakovaně objevuje věk kolem 75 let.

### **3 Charakteristika procesu stárnutí**

Stárnutí (také gerontogeneze) je podle Mühlpachra (2004) zákonitý, druhově specifický celoživotní proces, jehož involuční projevy se začínají zřetelně projevovat ve 4. decenniu, event. na přelomu 4. a 5. decennia. Tento proces je individuální, každý člověk stárne jinak v závislosti na genetické výbavě, životních podmínkách, interakcemi s prostředím, zdravotní stavu i životním stylem. Tento proces je asynchronní (heterochronní), postihuje nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu – v souvislosti s jejich zatěžováním, stimulováním (aktivitou) či jejich poškozováním (chorobnými procesy). Průběh stárnutí může být také ovlivněn pozdními důsledky zásahů v tzv. kritických vývojových periodách, v nichž je organismus velmi vnímavý a ovlivnitelný.

#### **3.1 Biologická involuce**

Biologická involuce je dána podle Mühlpachra (2004) individuálními genetickými dispozicemi a dosud není ovlivnitelná kromě experimentální celoživotní restriktce příjmu potravy. Pro pozitivní ovlivnění stavu organismu se používají léky – geriatrika. Aplikují se tzv. nepravá geriatrika. Ta ovlivňují pozitivně organismus, aniž by postihovala vlastní involuční procesy a mechanismy. Nepravá geriatrika působí dvěma způsoby. První efekt je substituční (multivitaminové preparáty s minerály, které doplňují u seniorů chybějící látky. Druhým efekt je symptomatický – ovlivňuje např. průtokové vlastnosti krve, prokrvení, činnost vegetativního nervového systému a trofiku tkání. Jedná se např. o prokain se svými metabolity, fytofarmaka (rostlinné výtažky) ze ženšenu a jinanu dvoulaločného, eventuálně včelí produkty. Někdy jsou mezi nepravá geriatrika také řazeny látky stimulující mozkovou činnost (psychostimulancia) nebo zefektivňující metabolismus (nootropika). Zatím není známo žádné pravé geriatrikum, které by přímo ovlivňovalo mechanismus stárnutí.

#### **3.2 Tělesná involuce**

„Po šedesátém roce života se tělesná involuce zrychluje. 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. Zlomeniny se těžko hojí. U člověka po osmdesátce se už nezhojí. Tělo je méně odolné k infekcím a ke zhoubnému bujení. (Mühlpachr, 2004, str. 23)

### **3.3 Duševní involuce**

Podle Mühlpachra (2004) lze těžko odlišit involuční změny v duševním vývoji způsobené věkem od změn, které jsou následkem duševní poruchy. V duševním stárnutí se spojuje mnoho faktorů. Jedním z nich je stále více se projevující biologický věk mozku a těla. Dalším faktorem je vize zkrácené životní perspektivy a dalších věcí, které s sebou věk přináší. Ty pak determinují duševní involuci. Starší lidé mají zpomalenou duševní činnost, ke své činnosti jsou méně motivováni, méně zainteresováni a projevují zvýšenou opatrnost (např. přecházení vozovky, přepočítávání peněz při nákupu, záznam telefonického vzkazu). Přesnost vítězí nad rychlostí. Mühlpachr uvádí příklad Neugartenové (1968, str. 112), která tento jev vysvětlila na příkladu kohortového efektu. Důvod toho, že jsou dnešní geronti ve spoustě věcí pomalejší než dnešní lidé středního věku vidí v odlišné výchově, jiném psychickém vývoji a jině představě o stáří, než mají dnešní lidé středního věku.

Jako další typický rys stáří uvádí Mühlpachr špatnou snášenlivost změn – např. stěhování. S postupujícím věkem se tato snášenlivost ještě zhoršuje. Psychickou involuci definuje jako více či méně spořádanou demontáž osobnosti. Vytrácí se vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům, nadosobním i osobním cílům. Další vlastností stáří je zmenšený zájem o okolí a netečnost. K psychické involuci se přidávají psychické poruchy, časté jsou neurózy, paranoia, deprese, suicidia.

Haškovcová (1990) dodává, že klasifikovat duševní problémy ve stáří není jednoduché. Prvním projevem stáří bývají poruchy či ztráta paměti. Mnohem větší problém vidí ve stařecké demenci. Ta sice nepostihuje naštěstí všechny staré lidi, ale tím, jak bude seniorů ve stárnoucí společnosti přibývat, nastoupí i „epidemie demence“. Duševní poruchy a nemoci nepropukají

náhle, ale jejich vývoj trvá poměrně dlouhou dobu. Mezi typické projevy patří střídání nálad, egocentrismus, deprese a podezřívavost. Starý člověk se začíná uzavírat světu a pomalu je překračována hranice mezi „stařeckou svéhlavostí“ a vážnou duševní poruchou.

Demenci charakterizuje Haškovcová (1990) jako „získanou globální poruchu vyšších mentálních funkcí bdělého pacienta. Projevuje se poškozením paměti, orientace, poznávání, řeči, naučených percepčně-motorických schopností, emotivity, motivace a sociálních vazeb.“ Jsou zpomaleny psychomotorické projevy i mimika. Pomalá bývá také chůze (až na výjimky). Jako první bývají postiženy vyšší city – setkáváme se s projevy hrubosti, bezohlednosti a výrazného egocentrismu. Ačkoli dochází k postižení samotného jádra osobnosti, nemocní přestávají mít kontrolu nad svými pudy a může dojít i k „odtlumení sexuální aktivity.“

#### 4 Vědní obory zabývající se seniory jakožto specifickou skupinou

Senioři představují ve společnosti specifickou skupinu. Díky příznivým podmínkám se vyššího věku dožívá stále více lidí a vědní obory zabývající se stárnutím a stářím z mnoha hledisek získávají na důležitosti.

Jsou to podle Mühlpachra (2004):

- gerontologie
- geriatrie
- gerontopedagogika v užším slova smyslu
- gerontopedagogika v širším slova smyslu

**Gerontologie** je dle Kalvacha (1997) multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří. Pojem je odvozen od řeckého gerón = stařec. Tento název byl pravděpodobně poprvé použit I. I. Mečnikovem v roce 1903. Rozvoj gerontologie byl umožněn tzv. novým paradigmatem věd. Gerontologie se rozděluje do třech hlavních proudů:

- gerontologie experimentální (biologická) – zabývá se tím, proč a jak živé organismy stárnou. Dnes hlavně na celulární a subcelulární úrovni.

- gerontologie sociální – hlavním tématem je vztah starého člověka a společnosti. Co staří lidé od společnosti potřebují, jak stárnutí populace ovlivňuje společnost a její rozvoj.

Tato problematika zahrnuje demografii, sociologii, psychologii, ekonomii, politologii, právní vědy, urbanistiku, architekturu, pedagogiku i další oblasti.

- gerontologie klinická - zkoumá zvláštnosti zdravotního stavu a chorob ve stáří, specifické aspekty jejich výskytu, klinickým obrazem, průběhem, vyšetřováním, léčením i sociálními souvislostmi.

**Geriatrie** – je v širším slova smyslu klinická gerontologie. Název je odvozen z řeckých slov gerón (stařec) a iatró (léčím). Poprvé byl tento pojem použit pravděpodobně I. L. Nascherem v roce 1909. V některých státech (ČR, Slovensko, Španělsko, Velká Británie, Irsko) je tento pojem používán v užším slova smyslu pro samostatný specializační lékařský obor, který vychází z vnitřního lékařství. Kromě všeobecné interní problematiky se zabývá problémy

rehabilitačními, neurologickými, psychiatrickými, ošetrovatelskými propojením s primární péčí (praktický lékař, domácí ošetrovatelská péče) i sociálními službami. Cílem oboru není dlouhodobé ošetrovatelství, ale zachování a obnova soběstačnosti a rozvoj specifického geriatrického režimu.

**Gerontopedagogika v užším slova smyslu** je podle Mühlpachra (2004) pedagogická disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Jde o vzdělávání ve stáří a ke stáří. Dříve se výchova a vzdělávání vztahovala na období dětství a mládí. Nyní se vzdělávání a výchova pojímá jako celoživotní proces. Pedagogika je obecná věda o vzdělávání a výchově, pedagogika se zabývá dětmi a mládeží, andragogika dospělými a gerontopedagogika seniory.

**Gerontopedagogika v širším slova smyslu** je podle Mühlpachra (2004) teoreticko-empirická disciplína, jež zajišťuje komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb v nemedicínské úrovni, ale paralelně s ní. Mezi ně patří mimo jiné i vzdělávací potřeby. Gerontopedagogiku v širším slova smyslu je možné vidět jako multioborovou disciplínu, v níž se spojují poznatky ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.

Mühlpachr (2004) ještě dodává, že kvůli ukončení pracovního procesu ztrácí jedinec svou funkční identitu. Jeho role, mající charakter ne-role ho často demoralizuje a snižuje jeho vlastní hodnotu. Toto se odráží negativně v jeho celkovém fyzickém i duševním stavu. Výzkumy potvrdily, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku zvyšují pocit důstojnosti a životního uspokojení. Jedinec se lépe začleňuje do společnosti a navíc se zlepšuje jeho fyzické a duševní zdraví. Také se může zlepšit orientace v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat.



## 5 Příprava na stáří

### 5.1 Úspěšné stárnutí

Zvládnout přechod do stáří je velice obtížný úkol. Dnešní senioři však odcházejí do důchodu v mnohem lepší kondici, než jejich stejně staří předci. Haškovcová (2010) zmiňuje možnosti, které dnešní senioři mají. Mohou dále pracovat, nebo dají přednost volným dnům „nekonečné dovolené“. Měli by se snažit udržovat se v dobré fyzické kondici, udržet si co nejdéle tzv. zdravou délku života, což je období, kdy není člověk omezen nemocí, či jiným zdravotní komplikací. Je také důležité, aby měl senior pro co nebo pro koho žít. Nesmíme zapomenout také na péči o psychické zdraví. Zde je zmíněno tzv. „Pět pé“ psychologa Josefa Švancary. Je třeba mít:

- životní **perspektivu**
- usilovat o **pružnost**
- pěstovat **prozíravost**
- **porozumění** pro druhé
- nezapomínat na **potěšení**

Haškovcová (2010, str. 172, 173) zmiňuje důležitou myšlenku dokumentu **Stárnout zdravě v Evropě**. Je třeba „prodloužit aktivní nezávislý život starších občanů šířením výchovy ke zdraví a prevenci onemocnění.“ Je jasné, že aktivní člověk nemá problém zdravě zestárnout, v dokumentu jsou též nastíněny možnosti pro pasivnější typy seniorů. Je třeba „řešit potřeby seniorů v komunitách, s respektem ke specifickým regionálním možnostem; zapojit seniory do šíření zdravého způsobu života mezi vrstevníky jak ve zdravotních centrech, tak při neformálních setkáních; spolupracovat v otázkách zdraví vzájemnou kooperací mezi odpovědnými složkami (ministerstva, místní zdravotnické a sociální organizace, útvary zdravotní výchovy, organizace seniorů, nevládní organizace, výzkumné instituce, sdělovací prostředky i podnikatelský sektor). Rozumí se spolupráce na národní, ale i nadnárodní úrovni.“

Je třeba dodat, že v Praze 8 – Kobylisích vzniklo informační centrum projektu Stárnout zdravě v České republice. V současnosti se často diskutuje dokument EU tzv. Evropská stříbrná

kniha, která se věnuje podpoře zdraví a prevenci, základním výzkumu a klinickým hlediskům nemocí stáří.

## **5.2 Příprava na stáří**

Existuje mnoho dokumentů zabývajících se přípravou na stáří, které mají pomoci seniorům úspěšně zestárnout. Haškovcová (2010) vybrala program Úcta ke starším, který probíhal od 70. let minulého století. Jeho strukturu doplnila o nové poznatky. V rámci toho programu se rozlišuje příprava dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá.

### **5.2.1 Dlouhodobá příprava na stáří**

Tato příprava začíná od útlého věku během výchovy a vzdělávání dětí, je posilován pozitivní obraz stáří. Na středních školách by se ml pěstovat u studentů respekt vůči seniorů. Autorka uvádí program „Každý má svou babičku“ či „Každý má svého dědečka“. Studenti si vyberou nepokrevní babičku a celý rok jí v rámci svých možností pomáhají. Při tomto programu se studenti učí seniorům naslouchat, chápat jejich problémy a seznámit se s reálným stářím. Studenti by také měli být seznámeni s tím, že za svůj život včetně stáří mají plnou zodpovědnost.

### **5.2.2 Střednědobá příprava na stáří**

Tato příprava by měla začít zhruba 10 let před odchodem do penze. Každý by si měl přijmout stáří jako nedílnou součást svého života a neměl by zapomenout na volbu druhého životního programu. Člověk by si měl ujasnit, jak naplní svůj čas, když už nebude pracovat. Každý je zodpovědný za svůj kvalitu svého života, stejně tak i za kvalitu svého stáří. Ekonomická aktivita by měla být postupně nahrazena druhým životním programem. Je také vhodná doba pro osvojení principů zdravého životního stylu (zdravé výživy, dostatečného pohybu a adekvátního odpočinku).

### **5.2.3 Krátkodobá příprava na stáří**

Začít s touto přípravou by měl člověk 3 – 5 let před odchodem do penze. Je vhodné vyměnit svůj byt za menší, který bude blízko dospělým dětem. Měl by být v nižším patře nebo ideálně v domě s výtahem. Je dobré taky myslet na dostupnost praktického lékaře a obchodu se zbožím denní potřeby. Byt je potřeba uspořádat tak, aby byl senior schopen jeho chod zvládnout vlastními silami. Také je dobré myslet na prevenci pádů – hlavně při zařizování

koupelny, kde jsou pády nejčastější. Dalé je nutné vyměnit staré či nevyhovující spotřebiče (vařiče, sporáky, pračky). Budoucí senior by také neměl opomenout uzpůsobit svému budoucímu stáří i chatu či chalupu. Myslet by měl člověk na přiměřené finanční rezervy.

### **5.3 Strategie zvládnání stáří**

Na předchozí podkapitolu navazují Klevetová a Dlabalová (2008) a popisují 5 strategií zvládnání stáří:

#### **1. Konstruktivní strategie**

Člověk se vyrovnává s omezením, které stáří obnáší. Má snahu být aktivní, navazovat nová přátelství, dává si adekvátní cíle a plány. Je tolerantní vůči ostatní, otevřený novým možnostem, flexibilní. Nemá problém navazovat kontakt s druhými lidmi, rozvíjí své koníčky. Umí dobře využít současné schopnosti, má jasnou vizi pro své stáří. Základním předpokladem pro tento stav je spokojené dětství a tvořivá dospělost. Tito senioři rádi užívají kompenzační pomůcky s umí si poradit se přicházejícími fyzickými omezeními, pokud nastanou.

Autorky popisují na str. 31 příklad z praxe:

*„Muž, 68 let, postižený poruchou zraku a omezením hybnosti dolních končetin v důsledku komplikací diabetu. Pečovala o něj mladší manželka, která byla pracovně vytížená a často byla mimo domov. Nemocný hledal cesty, jak zaplnit svůj čas. Rozhodl se pro malování. Při své práci používal lupu a měl upravené osvětlení pracovního stolu. Vznikala nádherná díla, která pak věnoval svým přátelům. Byl na sebe hrdý a byl spokojený.“*

Z tohoto příkladu vyplývá, že je velmi důležité mít svůj životní cíl a být schopen pro to i něco udělat.

#### **2. Strategie závislosti**

V rámci této strategie se člověk chová pasivně, nechce sám nic rozhodnout, počítá s pomocí druhých. Zodpovědnost přenechává jiným. Tito senioři se nechávají snadno ovlivnit svými dětmi, což může mít fatální následky v případě, když se jejich zájmy rozcházejí. Typická je věta: „Dcera říkala, že bych měla...“ Je nutné vyjasnit si navzájem své role a povinnosti.

Na straně 32 je uveden příklad z praxe:

*„86letá žena prodělala operaci stehenní kosti v důsledku fraktury po pádu ve své domácnosti. Pooperační průběh zvládla velmi dobře. Následná rehabilitace byla velmi uspokojivá, začala*

*nácvik s chodítkem. Její stav byl takový, že se mohla vrátit domů a využívat pečovatelské služby. Ovšem její děti rozhodly za ni. Podlehla naléhání, že domov důchodců je tím nejlepším řešením. Děti ji přesvědčily: „Bude o tebe postaráno, nic nemusíš dělat, všechno ti udělá personál.“ Představa pohodlí a nicnedělání v domově důchodců byla pro ni impulzem k rozhodnutí se již domů nevrátit. Problémy nastaly, když příliš podlehla pohodlí a odmítala vstávat z lůžka. Pak bylo nutné hovořit o možných komplikacích ze snížené pohyblivosti a vtáhnout ji do řešení. To vedlo starou ženu k zamyšlení a ke změně postoje. Ovšem nelze očekávat okamžitou proměnu.“*

Je důležité uvědomit si, že životní styl získaný v předcházejících životních fázích nemůže druhý člověk změnit. Návyky přetrvávají i v dalších lidských vztazích.

### **3. Strategie obranná**

Tato strategie je typická tím, že jedinec odmítá akceptovat změny, které stáří obnáší. Senior dokazuje sobě i okolí, že je soběstačný a není odkázán na pomoc druhých. Bývá přehnaně aktivní. Toto chování je charakteristické pro seniory, kteří byli profesně a společensky úspěšní a jen neradi si připouštějí na odchod do důchodu. Bývají konfliktní a chtějí mít vliv na své prostředí.

Na straně 33 je opět uveden příklad z praxe:

*„75letá žena, snažila se udržet aktivitu, společenské styky. Denně chodila na procházky, denně si vařila teplý oběd, denně cvičila. Snažila se zvládnout sama i svou domácnost. Odmítala pomoc svých dcer. Jednoho dne při věšení záclon spadla ze židle a způsobila si zlomeninu krčku stehenní kosti.“*

Jde o to, nemít zábrany říci druhému o pomoc, neboť přijde v životě chvíle, kdy si člověk uvědomí, že mu již síly nestačí.

### **4. Strategie hostility**

Člověk se chová agresivně vůči svému okolí. Nic není podle jeho představ. Cítí se být obětí svého života, chce, aby ho druzí litovali. Stále si na něco stěžuje a vyvolává konflikty. S mladými lidmi nenachází společnou řeč, působí, jako by jim záviděl jejich mládí.

Na straně 33 následuje příklad z praxe:

„75letý muž v domově důchodců neustále záměrně vyhledával situace, aby se mohl s personálem dohadovat o nepatrné maličkosti. Buď bylo přetopeno, nebo naopak zima. Jídlo přivezli studené. Ve společenské místnosti příliš nahlas hrála televize. Naléhal, aby byla raději vypnuta nebo alespoň žádal změnu televizního programu. Často vyhledával konflikty s ostatními obyvateli. Jeho postoj jistě není záviděníhodný, můžeme ho přijímat různými způsoby.“

Změnit naučený životní styl je u člověka ve vyšším věku velmi obtížné, musel by sám chtít. Je možné použít psychoterapii a vůli samotného člověka přehodnotit své postoje.

### **5. Strategie sebenenávisti**

Člověk používající tuto strategii obrací svou nenávist a zlobu proti sobě. Vůči své osobě je velmi kritický, často mluví o smrti jako o vysvobození. Typické jsou disharmonické vztahy s rodiči, s partnerem, na pracovišti. Na svůj život pohlíží pohrdavě a kriticky, je pasivní. U těchto seniorů je nutné přijmout jejich postoje. Pomoci může psychoterapie, protože nikdy není pozdě na to začít znovu a lépe.

Na straně 34 je opět uveden příklad z praxe:

*„74letá žena, rozvedená. Se svými dvěma dětmi se nestýká. Vzájemný vztah hodnotí dramaticky. Celý život se jim obětovala a oni nejsou schopni alespoň jednou do roka ji navštívit. Nikdy neviděla svoje dvě vnoučata. Psát jim odmítá. Přátele nemá a nikdy neměla. Jen se dřela, aby děti vychovala. Co z toho nyní má? Stále několikrát denně opakuje: „Co mne zlého ještě potká? Proč si pro mne ta smrt nepřijde?“*

Je dobré si uvědomit, jak člověk zatím žil, jaké vztahy udržoval a jak vypadají dnes. Rozhodnout se, zda zaujme postoj věčného stěžovatele nebo přemýšlet o tom, co může udělat pro své životní štěstí.

Klevetová a Dlabalová (2008) dodávají, že každý z nás stojí před úkolem vytvoření vlastního modelu aktivního stárnutí. Je třeba také umět přijímat a vybírat nové informace, tvořivě pracovat a také odpočívat. Naučit se žít život, který by přinášel radost, ačkoli do něj stáří vnáší významné změny.

Haškovcová (2010) ještě zmiňuje skupinu tzv. rizikových seniorů, kteří obtížně zvládají změny či nenadálé události. Do této skupiny patří lidé nad 80 let a lidé žijící osaměle.

Nesmíme zapomenout na ty, kteří ve vysokém věku pečují o svého nemocného partnera. Dále sem patří osoby pobírající velmi nízký důchod a jejichž materiální zázemí je slabé a také na seniory, kteří se právě přestěhovali do domova pro seniory.

## 6 Vzdelávání seniorů v kontextu celoživotního vzdělávání

### 6.1 Etapa stáří v díle Jana Amose Komenského

Kleветová a Dlabalová (2008) zdůrazňují význam Jana Amose Komenského, který jako první na světě vyzdvihoval důležitost celoživotního vývoje člověka od prenatálního období až do smrti. Měla to být výchova rozumová, mravní a tělesná ve všem a všestranně, aby byl člověk formován pro celý život a zvládl své životní role. Komenský vyslovil myšlenku **školy stáří** jako součásti celoživotního vzdělávání. Zatímco škola dětství a mládí byla oceněna a stala se součástí světového školství, škola stáří existovala pouze v jeho rukopisech. Obsahem školy stáří je „jak by mohl, dovedl a chtěl starý člověk žít“.

Ve svém díle Pampédie (Vševýchově) chtěl Komenský rozšířit stupně škol tak, aby se člověk mohl vzdělávat celý život. Komenský zamýšlel založit tyto školy: zrození, dětství, chlapectví, jinošství, mladosti, mužnosti a stáří. Ve škole mužnosti se myslelo na prevenci chronických nemocí stáří. Člověk měl moudře užívat života a plnit svůj životní úkol na světě. Ve škole stáří měl za úkol překonat chyby a choroby stařeckých mravů.

Výuka měla naučit staré lidi využít zbytek života, svůj život dobře uzavřít a připravit se na odchod z tohoto světa. Komenský věřil v to, že člověk je schopen stát se dobrým. Člověk se podle něj stává osobností díky správné výchově v dětství a vlastní sebevýchově v dospělosti s stáří.

**Škola stáří** měla mít tři třídy. **První třída** byla zamýšlena pro jedince stojící na prahu stáří. Měli za úkol zhodnotit svůj dosavadní život a moudře využít získané zkušenosti. V dnešním světě by se toto týkalo osob ve věku od 65 do 74 let. **Druhá třída** je určena pro ty, jež už nemohou vytvořit nic nového, ale musí dokončit to, co ještě zbývá. Jde o věk 75 až 89 let. **Třetí třída** má člověka naučit přijmout smrt. Komenský říkával, že zemřít není žádné umění, ale velkým uměním je dobře zemřít.

### 6.2 Důležitost celoživotního vzdělávání – pohled Evropské unie

Z předchozí kapitoly vyplývá, že myšlenka celoživotního vzdělávání tu byla již v době Komenského. Na jeho odkaz nepřímo navázal rok 2007, který byl vyhlášen rokem rovných

příležitostí pro všechny. Právě v této době vznikl dokument Lifelong Learning – a tool for all ages (Celoživotní vzdělávání – nástroj pro každý věk), který vydala The European Older People's Platform. Je zde pregnantně vysvětlen význam celoživotního vzdělávání. „Celoživotní vzdělávání je klíčové pro osoby každého věku, přináší jim i celé společnosti celou řadu výhod. Podporuje jejich plné ekonomické a společenské zapojení, umožňuje jim, aby se stali lépe informovanými a aktivnějšími občany, přispívá k jejich osobnímu dobrému pocitu a naplnění, podporuje jejich tvořivost a inovaci a zvyšuje jejich výkon jako pracovníků nebo dobrovolníků. Vzdělávání je velice důležité a my se zasazujeme o to, aby se člověk vzdělával po celý svůj život. Společenské a osobní výhody z celoživotního učení přináší zvýšené uplatnění na trhu práce, snížené výdaje na podporu v nezaměstnanosti, sociální dávky a předčasné důchody, vyšší příjmy z daní, zvýšenou sociální návratnost – v případě že se jedná o občanskou angažovanost a zahrnutí veřejnosti – a lepší zdraví s následným snížením nákladů na zdravotní péči. Koncept celoživotního učení zdůrazňuje, že vzdělávání a vzdělání souvisí s celým životem – nejenom s prací – a že celoživotní vzdělávání je nepřetržité a mělo by probíhat od kolébky do hrobu. Toto vzdělávání nepotřebuje být provázané se znalostmi formálního vzdělání. Nicméně, věk člověka má jasný dopad na jeho vůli začít nebo na přístup ke kurzům a celoživotnímu vzdělávání. Míra účasti klesá v závislosti na věku a stupni počátečního vzdělání. Toto je důležitá výzva pro tvůrce politiky. Kurzy a vzdělávací snahy by měly být dostupné lidem v každém věku.“ (Lifelong Learning – a tool for all ages, str. 2)

Podpora celoživotního vzdělávání je součástí Lisabonské strategie<sup>3</sup>, která si stanovila cíle pro ekonomický růst, konkurenceschopnost a sociální zapojení. Ačkoli členské státy uznaly

---

<sup>3</sup> „Lisabonská strategie byla přijata Evropskou radou v březnu 2000 v Lisabonu s cílem vytvořit z Evropské unie do roku 2010 „nejdynamičtější a nejkonkurenceschopnější ekonomiku světa založenou na znalostech, schopnou udržitelného hospodářského růstu, vytváření více kvalitních pracovních příležitostí a zachovávající sociální soudržnost“. K dosažení tohoto cíle se Unie rozhodla zaměřit na tyto oblasti:

\* Ekonomika a společnost založená na znalostech: opatření pro vytváření informační společnosti, výzkum a technologický rozvoj, strukturální reformy pro zvýšení konkurenceschopnosti, inovace a dokončení vnitřního trhu.

\* Modernizace evropského sociálního modelu: investice do lidí a omezení vylučování ze společnosti.

\* Zdravá ekonomická perspektiva a příznivý růstový výhled ekonomiky: makroekonomická opatření.

Bývalý nizozemský ministerský předseda Wim Kok vedl mezi dubnem a listopadem 2004 tým, který zrevidoval Lisabonskou strategii a prezentoval zprávu udávající reformám nový impuls. Evropská komise na základě této zprávy vyhlásila, že sociální aspekt a aspekt životního prostředí nebudou nadále prioritou s tím, že se těžiště Lisabonské strategie přesouvá do ekonomického rozvoje Evropské Unie.



důležitost celoživotního vzdělávání, počet dospělých studentů v Evropě, především lidí nad 45 let, zůstává hluboko pod cílovými 12,5 %.

Celoživotní vzdělávání je nezbytné nejenom pro konkurenceschopnost a ekonomický rozvoj Evropské unie, ale také pro sociální zapojení, zaměstnatelnost, aktivní občanství a osobní naplnění. Lidé musí být schopni aktualizovat a doplnit své znalosti, kompetence a dovednosti po celý život. Nicméně zavedení vzdělávání dospělých je chabé, obzvláště seniorů. Vzdělávání seniorů stále nezískalo uznání jaké si zaslouhuje, zvláště co se týče zviditelnění, politiky upřednostnění zdrojů. Je třeba rozšířit příležitosti celoživotního vzdělávání pro starší pracovníky, především ženy, je třeba podpořit pozitivnější přístup mezi zaměstnavateli a poskytovateli kurzů, aby jim takové vzdělávací příležitosti nabídli.

Evropská populace stárne, což bude mít samozřejmě dopad na společnost a ekonomiku a následně na zabezpečení a potřebu vzdělání a kurzů. Je třeba využít všechny možnosti vzdělávání dospělých s ohledem na vzrůstající zapojení starších lidí jako pracovní síly. Vzdělávání starších občanů umožňuje jejich další osobní vývoj, získávají větší osobní nezávislost a jsou pro společnost větším přínosem.

### **6.2.1 Účast starších osob v dalším vzdělávání**

#### **Formy účasti na dalším vzdělávání**

EUROSTAT definuje tři složky dalšího vzdělávání – formální vzdělávání, neformální vzdělávání a informální vzdělávání.

**Formální vzdělávání** se uskutečňuje „ve školách, institucionalizované, které vede k získání stupně vzdělání a je ukončeno výučním listem, vysvědčením nebo diplomem.“ (Palán, 2002, str. 64) Czesaná a Matoušková (2006) dodávají, že do formálního vzdělávání je zahrnuto nejen denní/prezenční studium, ale i všechny ostatní formy, tedy večerní, dálkové, distanční a kombinované studium.

---

Česká republika přijala v září 2005 Národní Lisabonský program 2005 - 2008 (Národní program reforem České republiky) pro plnění revidované Lisabonské strategie.“ (dostupné na: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Lisabonsk%C3%A1\\_strategie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Lisabonsk%C3%A1_strategie))

**Neformální vzdělávání** je „veškeré vzdělávání dospělých, které nevede k ucelenému školskému vzdělání. Realizuje se mimo formální vzdělávací systém. Organizují je různé instituce (instituce vzdělávání dospělých, podniky, kulturní zařízení, nadace, kluby...)“. (Palán, 2002, str. 132)

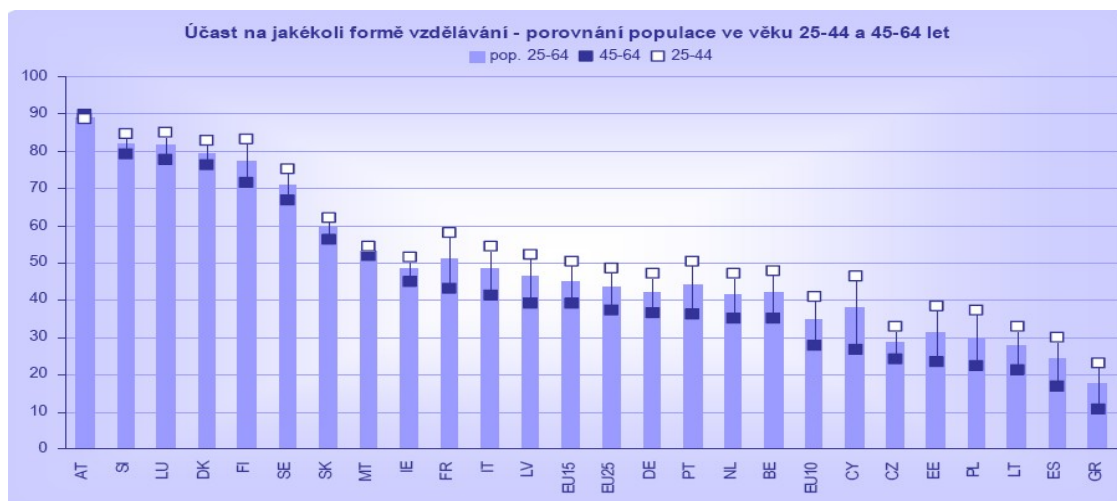
**Informální vzdělávání** je „proces získávání vědomostí, osvojování dovedností a postojů z každodenních zkušeností, z prostředí, kontaktů. Probíhá v rodině mezi vrstevníky, v práci, ve volném čase, při sledování TV či rozhlasu apod. Na rozdíl od formálního či neformálního vzdělávání není organizované, nesystematické a institucionálně nekoordinované.“ (Palán, 2002, str. 83)

Czesaná a Matoušková(2006) upozorňují, že mezi jednotlivými formami dalšího vzdělávání existuje určitý vztah, mohou se vzájemně doplňovat nebo nahrazovat. Například mezi formálním a neformálním vzděláváním platí spíše vztah vylučovací, pouze málo osob chodí do školy a současně navštěvuje nějaký kurz. Naproti tomu různé způsoby informálního vzdělávání je často kombinováno s návštěvou školy a ještě častěji se jedinec účastní kurzů neformálního vzdělávání.

Czesaná a Matoušková (2006) uvádějí statistické šetření koordinované EUROSTATem z roku 2003, který si dal za cíl zjistit rozvoj celoživotního učení v členských státech EU (Ad hoc modul on Lifelong Learning). Z tohoto šetření byly vyřazeny Velká Británie a Maďarsko kvůli velkému množství neplatných odpovědí v rámci dotazníkového šetření. Tyto dvě země se neobjevují ani v mezinárodním srovnání účasti na jakékoli formě dalšího vzdělávání.

**Graf 1: Účast na dalším vzdělávání osob ve věku 25-64 let (2002, v %)**

**Účast na jakékoli formě vzdělávání - porovnání populace ve věku 25-44 a 45-64 let**



Zdroj: EUROSTAT, Ad hoc modul Lifelong Learning, 2003, vlastní propočty. (Czesaná, Matoušková, 2006)

Z výzkumu dle Czesané a Matouškové (2006) vyplývá, že Česká republika patří mezi země s celkově velmi nízkou účastí osob ve věku 25-64 let na dalším vzdělávání. V rámci EU-23 (chybí data za Velkou Británii a Maďarsko) zaujímá podílem 28,7 % až 20. místo. Pozice ČR se mírně zlepší, pokud se bere v úvahu pouze vzdělávání starších osob, tedy osob ve věku 45-64 let. Díky tomu se ČR podílem 24,1 % sice posune na 18. místo, ale to stále nestačí ani na průměr nových členských zemích (EU-9, chybí data za Maďarsko), který byl 27,9 %, tedy o téměř 4 p.b. vyšší. V roce 2002 se nějaké formy dalšího vzdělávání zúčastnilo v ČR cca 24 % starší populace, ovšem v Rakousku to bylo skvělých 90 %.

V České republice není bohužel dalšímu vzdělávání věnována taková pozornost, jakou by si zasloužilo. I země méně rozvinuté než ČR věnují více péče dalšímu vzdělávání. V tomto případě hraje hlavní roli flexibilita a osobní iniciativa.

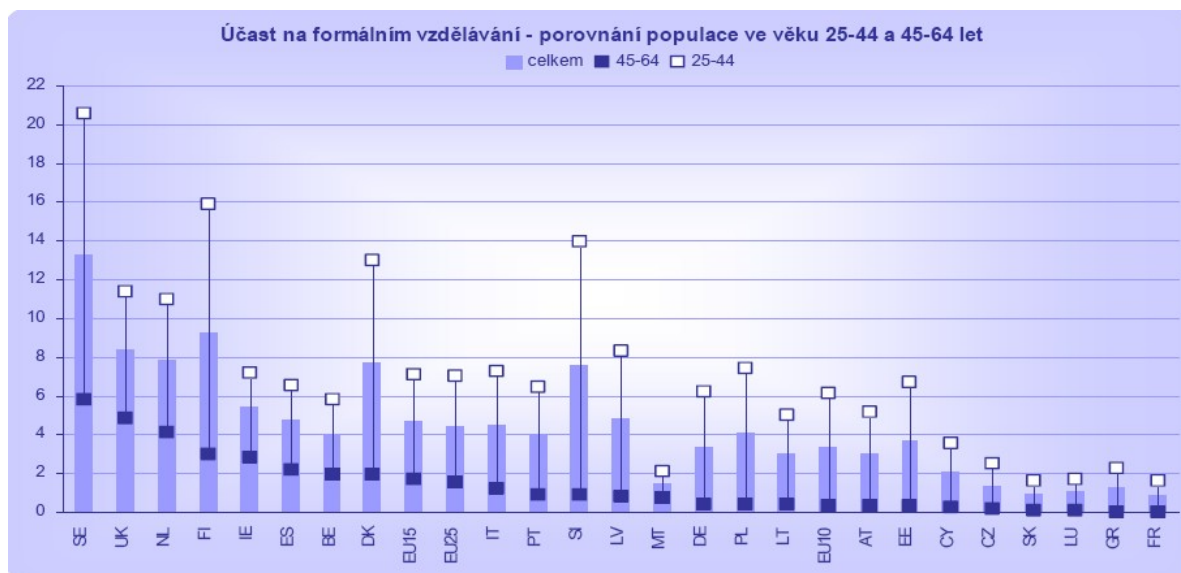
Czesaná a Matoušková (2006) dále analyzují **srovnání účasti starší populace s účastí mladší populace** v dalším vzdělávání. V ČR je podobná situace jako v ostatních zemích. Mladší věkové skupiny vzdělávají častěji než starší populace. Výjimku představuje pouze Rakousko, které vykázalo nepatrně vyšší podíl starší populace na dalším vzdělávání. V ČR rozdíl v účasti věkové skupiny 25-44 let a věkové skupiny 45-64 let představuje 9 p.b., zatímco průměrný

rozdíl za EU-23 je téměř 12 p.b. Nízký rozdíl v účasti na dalším vzdělávání mezi mladšími a staršími osobami by mohl být hodnocen jako pozitivní jev pouze tehdy, pokud by účast na vzdělávání nebyla v ČR tak nízká.

Czesaná a Matoušková (2006) dále uvádějí, že ekonomická vyspělost země má určující vliv na účast ve vzdělávání starších osob. Ve vyspělé ekonomice jsou rychle zaváděny inovace, což klade nemalé nároky na pracující, kteří jsou tak následně nuceni dále se vzdělávat. Dalším faktorem je stárnutí populace dané země. Ve stárnoucí populaci nestačí slábnoucí mladší ročníky plně pokrýt nové kvalifikační nároky na pracovním trhu a tuto mezeru musí zaplnit starší pracovníci, kteří si ovšem musí dalším vzděláním osvojit nové znalosti a dovednosti. Vyšší průměrný věk odchodu do starobního důchodu by měl pozitivně ovlivňovat účast starších osob na dalším vzdělávání, neboť vede k prodlužování období, po které bude jedinec „těžit“ ze vzdělávání, prodlužuje se tím věk, ve kterém se „vyplatí“ dále se vzdělávat. Vzdělávání starších osob lze povzbudit také výukovými metodami respektujícími jejich věk. Účast na dalším vzdělávání je ovlivněna, stejně jako v případě mladší generace, úrovní počátečního vzdělávání, pohlavím, postavením na trhu práce a sektorem, ve kterém je starší osoba zaměstnána.

„Nepříznivé postavení ČR z hlediska účasti na dalším vzdělávání je ovlivněno zejména nízkou účastí starších osob ve formálním vzdělávání. Jak ukazuje následující graf 2., v ČR je tento podíl ve výši 0,2 % jeden z nejnižších, průměr EU-15 dosáhl více jak osminásobku úrovně ČR (1,7 %). Rozdíl mezi účastí starší a mladší generace v ČR dosahuje výše 2,3 p.b., v průměru EU-15 je vyšší, dosahuje 5,4 p.b., ovšem z podstatně vyšších hodnot ukazatele.“ (Czesaná, Matoušková, 2006, str. 10)

**Graf 2: Účast dospělé populace v dalším formálním vzdělávání**



Zdroj: EUROSTAT, vlastní propočty (Czesaná, Matoušková, 2006)

### **Odstranění překážek bránících celoživotnímu vzdělávání**

Z dokumentu Lifelong Learning – a tool for all ages vyplývá, že se starší lidé účastní celoživotního vzdělávání pouze omezeně. Překážky souvisí s nedostatkem času kvůli péči o rodinu, potíže v získání informací o možnostech vzdělávání nebo nedostatek dosažitelných vzdělávacích struktur, osobní postoj ke vzdělávání, přísné vstupní požadavky a v neposlední řadě také finanční a dopravní překážky. Odstranění těchto bariér se očekává zejména ze strany poskytovatelů vzdělávání. Vzdělávání by se mělo stát nedílnou součástí života každého člověka a mělo by být také pro každého dosažitelné. Tak jako se zvyšuje věk pro odchod do důchodu, mělo by souběžně růst vzdělávání starších lidí. Nízká účast ve vzdělávání mezi pracujícími je specifickým problémem. Jeho vyřešení spočívá ve spolupráci a partnerství všech relevantních investorů včetně občanské společnosti.

Ve stárnoucí společnosti je třeba mít představu o vzdělávání ve vyšším věku. Je třeba si uvědomit, že rostoucí počet lidí v důchodovém věku je potenciálním zdrojem instruktorů a

lektorů pro vzdělávání dospělých. Jejich znalosti a dovednosti by měly být zhodnoceny a měly by jim být nabídnuty kurzy rozvíjející pedagogické dovednosti.

Dále je třeba podporovat starší lidi, aby se naučili pracovat s informačními technologiemi. Neznalost práce s počítačem může zhoršovat pocit vyloučenosti starších lidí, které musí čelit. Jsou handicapováni tím, že základní informace a veřejná zařízení jsou dostupná většinou jen v digitální formě.

Investice do zajištění vzdělávacích a školicích příležitostí jsou potřebné pro starší přistěhovalce, zejména starší ženy s nízkým vzděláním. Takovéto příležitosti umožní jejich lepší integraci ve společnosti a zvýší šance na trhu práce.

### **6.3 Vzdělávání seniorů v kontextu celoživotního vzdělávání**

Šerák (2009) vidí vzdělávání seniorů jako samostatnou sféru edukace dospělých. Podle něj má shodné znaky jako zájmové vzdělávání (dobrovolnost, orientace na volný čas, uspokojení individuálních, většinou neutilitárních potřeb), ale také se některými charakteristickými vlastnostmi odlišuje, především orientací na lidi v postproduktivním věku. Upozorňuje, že se vzdělávání seniorů chybně i na odborné úrovni zařazuje do oblasti zájmového vzdělávání. Je pravdou, že většina seniorských aktivit má zájmový a neutilitární charakter, ale kvůli měnící se demografickému složení obyvatel bude nabývat na významu i další profesní (kvalifikační, rekvalifikační) vzdělávání starších osob. Populace bude stárnout, ekonomicky aktivních osob bude ubývat a pro společnost bude životně nutné začlenit do pracovní sféry i seniory (zvyšováním hranice pro odchod do důchodu, prosazování snížených pracovních úvazků, bojem proti věkové diskriminaci). Lidé v důchodovém věku, kteří budou nadále ekonomicky aktivní, budou nuceni aktualizovat své odborné znalosti a dovednosti nebo získávat úplně nové. Dosavadní představa, která vidí vzdělávání seniorů jako něco nepragmatického, zájmového a odtrženého od pracovní oblasti, bude stále více patřit minulosti.

Graf 2 (Šerák, 2009, str. 20)



#### 6.4 Demografické aspekty

Šerák (2009) uvádí, že v současné době žije v České republice 1,88 milionů seniorů (18,4 % obyvatel) a v budoucnu se jejich počet bude ještě zvyšovat. Některé prognózy dokonce uvádějí, že za třicet let bude v seniorském věku každý třetí obyvatel. Počet obyvatel starších 85 let se má zvýšit více než pětinašobně. Počet seniorů se má skoro zdvojnásobit a počet dětí pozvolna poklesne až o jednu čtvrtinu. Tuto situaci ovlivnily silné poválečné ročníky. Ty začnou v blízké době překračovat seniorskou věkovou hranici a tento stav nebude vyrovnán zvýšenou porodností.

Šerák (2009) dále říká, že odhadovaný vývoj demografické struktury obyvatelstva ČR se nebude nijak lišit od situace v ostatních vyspělých státech. Poválečné období bylo charakteristické relativně malým počtem seniorů i dětí a velkým počtem ekonomicky aktivních osob v dospělém věku. Nízký počet dětí nezměnilo ani několik populačních explozí, tzv. baby boomů. Zato v poslední době neustále ubývá ekonomicky aktivních osob ve středním věku, zvyšuje se počet seniorů a nízký počet dětí se nijak nemění. Haškovcová (1990) udává, že v letech 1975 – 2025 vzroste počet seniorů na světě o 225 %. Nejvíce tuto skutečnost pocítí Evropa, kde budou senioři v roce 2050 tvořit 53 % obyvatel. Tento fakt je způsoben prodlužováním průměrného věku, hlavně snižováním počtu narozených dětí u většinové populace. V budoucnosti bude stárnutí společnosti představovat velký sociální a

ekonomický problém, který bude mít velký vliv na nabídku pracovní síly, efektivnost důchodového systému, popř. systému zdravotní péče.

Pro zachování poměru mezi ekonomicky produktivní a neproduktivní částí obyvatel bude nutné, aby lidé pracovali do vysokého věku. Momentálně se diskutuje o věku odchodu do důchodu v 70 letech. Problémem je však skutečnost, že již v současnosti zvyšují počet seniorů pobírajících penzi lidé, kteří odešli do předčasného důchodu, neboť dlouhodobě nemohli sehnat odpovídající pracovní místo. Je rovněž zajímavé, že více než polovina seniorů přiznává, že odešli do penze proti své vůli a téměř stejný počet osob si myslí, že své poslední zaměstnání mohly i nadále vykonávat. Do penze tedy odešli lidé fyzicky i psychicky zdraví, někteří vysoce kvalifikovaní. Diskvalifikoval je pouze rok narození. Tento problém se řeší v mezinárodním měřítku. Například Charta základních práv EU z roku 2000 uvádí v článku 25, že „...Unie uznává a respektuje práva seniorů na důstojný život, nezávislost a účast na společenském a kulturním životě.“ OSN zaštitila již v roce 1982 zasedání prvního Světového shromáždění o stárnutí ve Vídni (další setkání se konala v letech 1992 a 2002). OSN vydává důležité dokumenty např. UN Principles for Older Persons (1991) nebo UN International Plan of Action on Ageing (2002).

**Zásady Spojených národů pro starší občany** (1991) mají zajistit, aby byla situace starších osob věnována patřičná pozornost. Zásady Spojených národů se zaměřují na nezávislost, spolupráci, péči, seberealizaci a důstojnost starších osob.

V úvodu Mezinárodního akčního plánu Spojených národů pro stárnutí (2002) je uvedeno, že tento dokument je prvním mezinárodním nástrojem pro stárnutí, řídícím myšlení, formulování pravidel a programů pro stárnutí. Byl schválen Valným shromážděním OSN v roce 1982 (rezoluce 37/51), přičemž byl přijat dříve téhož roku na Valném shromáždění zabývajícím se stárnutím ve Vídni. Usiluje o posílení kapacit vlád a občanské společnosti, aby se efektivně zabývaly stárnutím společnosti a aby se zaměřily rozvojový potenciál a potřeby závislosti starých lidí. Podporuje regionální a mezinárodní spolupráci. Zahrnuje celkem 62 doporučení pro výzkum směřování pomoci, sběru dat a analýz, školení a vzdělávání, stejně jako následující oblasti:



- zdraví a výživa
- ochrana starších spotřebitelů
- bydlení a životní prostředí
- rodina
- sociální péče
- zabezpečení příjmu a zaměstnání
- vzdělávání

Tento plán je součástí mezinárodního rámce standardů a strategií vyvinutých mezinárodním společenstvím v posledních desetiletích. Měl by být brán v úvahu ve vztahu ke schváleným standardům a strategiím v oblastech lidských práv, rozvoji žen, rodin, populace, mládeže, osob s handicapem, trvale udržitelným rozvojem, sociální péčí, zdravím, bydlením, zabezpečením příjmu a zaměstnání a vzděláváním.

### **Zásady Spojených národů pro starší občany**

V roce 1991, devět let po jeho schválení, Valné shromáždění OSN přijalo zásady Spojených národů pro starší občany (rezoluce 46/91). Těchto 18 principů spadá do pěti oblastí vztahujících se k postavení starších osob:

- nezávislost
- spolupráce
- péče
- seberealizace
- důstojnost.

Z Plánu a Zásad vyplývá následující:

Koncepční rámec pro Mezinárodní rok seniorů, 1999 (dokument A/50/114) je založen na Plánu a Zásadách. Zahrnuje čtyři aspekty:

- situace seniorů
- individuální celoživotní rozvoj
- mezigenerační vztahy

- vzájemný vztah stárnoucí populace a rozvoje

Toto téma a koncepční aspekty pro rok 1999 zdůrazňují celoživotní a celospolečenskou dimenzi stárnutí. Ukazují na důležitost politiky investic do individuálního celoživotního rozvoje v kontextu dlouhověkosti a koordinování populačních efektů s dalšími společenskými proměnami jako je globalizace a technická revoluce.

Haškovcová (2010) doplňuje s tím, že hlavním tématem Mezinárodního roku seniorů bylo vytvořit Společnost pro každý věk, což znamená společnost přátelskou vůči seniorům.

Problematiku kvality života seniorů řeší také Světová zdravotnická organizace (WHO) v projektu Zdraví pro 21. století.

Všechny tyto dokumenty mají společné priority týkající se vztahu k seniorů. Jsou to tyto:

- zajištěnost (základní biologické životní potřeby)
- autonomie (zachování rozhodovacích kompetencí)
- participace (aktivní zapojení do společenských procesů)
- důstojnost (respekt společnosti, zajištěná kvalita života)
- seberealizace (saturace vlastních zájmů)

Šerák (2009) uvádí, že v České republice vyšly již před rokem 1989 dokumenty týkající se seniorů, jednalo se např. o Zásady péče o staré občany (1977) nebo Program přípravy na stáří v ČSSR do roku 1990 (1983). Pokud bychom chtěli uvést nějaký dokument z poslední doby, byl by to např. Národní akční plán sociálního začleňování na léta 2004 – 2006 a Národní program přípravy na stárnutí 2003 – 2007 (2002). Ten se výrazně inspiroval doporučeními z různých mezinárodních dokumentů a strategií. Jeho cílem je ...“vytvoření příznivého celospolečenského klimatu a podmínek pro řešení problematiky stárnutí a seniorů.“

Program se zabývá podporou seniorů v těchto oblastech jejich života:

- etické principy (16 opatření)
- přirozené sociální prostředí (9 opatření)
- pracovní aktivity (17 opatření)
- hmotné zajištění (7 opatření)
- zdravý životní styl a kvalita života (10 opatření)

- zdravotní péče (8 opatření)
- komplexní sociální služby (17 opatření)
- společenské aktivity (11 opatření)
- vzdělávání (14 opatření)
- bydlení (5 opatření).

Oblast vzdělávání obsahuje tedy čtrnáct opatření, které vycházejí z konceptu celoživotního vzdělávání. Možná je zarážející orientace ba zájmové vzdělávání na úkor rekvalifikačních programů pro seniory. To ovšem konvenuje se zažitým vnímáním seniorů jako ekonomicky neaktivních.

## **7 Didaktické aspekty vzdělávání seniorů**

### **7.1. Pohled vědy na edukaci seniorů**

Šerák (2009) uvádí, že od poloviny dvacátého století se v rámci vzdělávání dospělých vyvíjí samostatný vědní obor gerontagogika. Používá se též název gerontogogika, gerontopedagogika, na Slovensku dokonce geroagogika. Současné pojetí gerontapedagogiky zahrnuje všechny edukační aktivity spojené se seniory.

Jedná se o:

- Proseniorskou edukaci (je zaměřená na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří)
- Preseniorskou edukaci (týká se především přípravy na stáří)
- Edukaci seniorů

Gerontagogika stojí na pomezí gerontologie a andragogiky. Začala se rozvíjet od šedesátých let dvacátého století. V této době začínali být senioři vnímáni jako samostatná a specifická edukační cílová skupina.

Proč je dobré vzdělávat seniory? Šerák (2009) jako jednu z mnoha odpovědí uvádí to, že edukační aktivity mohou působit na udržení tělesných a intelektuálních sil. Dalším aspektem je snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Vyspělá společnost by měla nabízet seniorům kvalitní vzdělávání, čímž jim umožní bezpečné a důstojné stárnutí, a také plnoprávně se zapojit do života společnosti.

#### Proces učení u seniorů

Šerák (2009) uvádí, že dlouholeté výzkumy potvrdily, že i starší lidé mají dostatečnou schopnost se učit. Podle výzkumů je nutné nahlížet zvlášť na tělesnou a duševní výkonnost. Kolem padesátého roku života začíná tělesná výkonnost upadat, výkonnost duševní ji po třicátém roce života překonává, a dokonce stále narůstá. W. A. Owens zkoumal po dobu 31 let skupinu 127 mužů. Zjistil, že po uplynutí této doby dosahovali účastníci výzkumu prakticky stejných výsledků. V období senia se může projevat mírný pokles výkonnosti, jedná se ale o velmi individuální proces a za normálních podmínek nikdy zcela nezmizí. Pokles není

nezvratný a díky tréninku kognitivních schopností je možné jej částečně zastavit nebo dosáhnout výrazného zlepšení.

Věk ovlivňuje lehkost (obtížnost) učení, s narůstajícím věkem je potřeba delší doba k osvojení nových poznatků. Například studenti ve věku 40 – 45 let potřebují k naučení shodné látky průměrně o 10 – 20 % více času než studenti o generaci mladší. Tato skutečnost však nesnižuje schopnost seniorů učit se, pomineme-li rychlost, není až do 60 let věku pokles duševních schopností zaznamenání hodný.

Pro ilustraci - tabulka č. 14 Vztah mezi věkem a vybranými schopnostmi (Šerák 2009)

<b>Bez poklesu nebo s možností dalšího růstu s postupujícím věkem</b>	<b>Paměť pro jednoduché informace, profesní paměť, paměť pro tóny, slovní zásoba, všeobecná informovanost.</b>
<b>S určitým poklesem</b>	<b>Motorická rychlost, senzomotorická koordinace, tradiční školní učivo, analogické usuzování.</b>
<b>S nejvýraznějším poklesem</b>	<b>Výbavnost nových informací, učení se symbolům, vštípivost čísel a bezesmyslných slabik.</b>

Co má tedy zásadní vliv na úroveň duševní svěžesti člověka? Šerák (2009) uvádí, že je to především intelektuální aktivita jedince. Mozek přirovnává ke svalu, který při pravidelném tréninku podává lepší výkon, jinak jeho výkonnost upadá. Na schopnost učit se má tedy větší vliv pravidelná duševní činnost, kreativní přemýšlení a učení se novým věcem než biologický věk.

Překážky a omezení efektivního učení seniorů (Šerák, 2009, str. 190):

- „Osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času;
- Senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace;
- Problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení;
- Látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob;
- Zatímco delší přestávky během procvičování naučeného vedou u mladších osob ke zlepšení jejich pracovního výkonu, u seniorů se výkon naopak zhoršuje;
- Podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince, především případná zdravotní omezení;
- Významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace;
- Učební látky by měla v každém případě intencionální charakter.“

#### **7.1.1 Proseniorská edukace**

„Cílem proseniorské edukace je vytvářet pozitivní obraz o seniorech a překonávat negativní stereotypy (ageismus).“ (Šerák, 2009, str. 191)

V české společnosti existují mezigenerační bariéry, jež způsobují napětí, konflikty a nedorozumění. Dříve lidé vyrůstali v vícegenerační rodině, a tak se od útlého věku setkávali se stáří jako se zcela přirozeným jevem. Současná společnost není na problémy stáří vůbec připravena. Rozpad tradiční rodiny, společnost orientovaná na výkon a úspěch – tyto faktory zhoršují vztahy mezi generacemi. Vhodné edukační aktivity mohou nahradit dřívější zkušenost z rodinného prostředí. Lze také očekávat, že mnoho předsudků bude překonáno díky celkovému stárnutí populace.

#### **7.1.2 Preseniorská edukace**

Základní myšlenkou tohoto přístupu je skutečnost, že „prožívání stáří je přímo ovlivněno předcházejícími životními fázemi“. Dále platí, že „každou jednotlivou etapu zvládne jedinec tím lépe, čím kvalitněji se mu podařilo prožít etapu předcházející“ (Šerák, 2009, str.192).

Dále dodává, že je nutné začít se připravovat na nadcházející stáří ještě v době, kdy je člověk ekonomicky aktivní. Jde o tyto aspekty:

- Zdravotní – zásady zdravého životního stylu, prevence chorob, seznámení s procesem stárnutí a možností minimalizace jeho důsledků
- Sociální – příprava na odchod do důchodu, navázání kontaktů mimo zaměstnání, hledání kvalitní náplně volného času v důchodu
- Ekonomické – řešení budoucí finanční situace, pořídit domácí spotřebiče ještě před odchodem do důchodu, upravit byt budoucím potřebám, popř. ho vyměnit za menší.

Cíle preseniorské edukace lze vyjádřit heslem ROSA

R – racionální postoj (porozumět stárnutí, mít dostatek informací)

O – orientace na budoucnost (vůle k plánování, umění na něco se těšit)

S – sociální kontakty (mít dostatek přátel, účast na společenských aktivitách)

A – aktivita (koníčky, záliby, pravidelná duševní i tělesná činnost).

Odchod do důchodu se ukazuje jako velice rizikové období. Člověk ztrácí většinu starých jistot a nové se získávají velice obtížně a pomalu. Čerství důchodci často pociťují silný stres z nečinnosti a poklesu příjmů. S narůstajícím věkem se přidávají zdravotní problémy a zhoršující se soběstačnost.

Budoucí důchodci by tedy měli využívat speciální programy, které je mají po psychické, sociální a zdravotní stránce připravit na stáří.

### **7.1.3 Edukace seniorů**

Aktivní stárnutí vychází z předpokladu, že ve stáří má člověk zachovány potřeby středního dospělého věku – jde především o potřebu aktivity a užitečnosti. Při edukaci seniorů jde podle Šeráka (2009) hlavně o naplnění těchto potřeb :

- Nezávislost (přístup ke vzdělání a službám)
- Participace (možnost zapojení do procesů rozhodování, zakládání spolků a sdružení)
- Seberealizace (plný rozvoj potenciálu, přístup ke vzdělávacím, kulturním, duchovním a rekreačním zdrojům)
- Důstojnost (problémy vykořisťování a zneužívání, slušné zacházení)

- Dostupnost péče (přístup ke zdravotnickým, sociálním a právním službám, systém ústavní péče)

Proč se vlastně chtějí senioři dále vzdělávat? Jaké jsou jejich motivy? Podle Šeráka (2009) je to např. udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, udržení soběstačnosti, sociální integrace, uskutečnění toho, co lidé nestihli během doby, kdy byli ekonomicky aktivní. Dalším důležitým faktorem je snaha věnovat se oboru, o který člověk projevoval zájem již dříve, ale z nejrůznějších důvodů se mu nemohl věnovat.

Šerák (2009) také zmiňuje, že bohužel zatím převažuje pasivní vzdělávání seniorů a kvalifikovaní senioři, kteří by mohli dál předávat své znalosti – např. jiným seniorům nebo ostatním věkovým skupinám, zůstávají nevyužití. Výjimku tvoří školní mládež. Jiná situace je na Slovensku, kde existuje Asociácia seniorov expertov, která je velmi aktivní.

První zemí, kde se začali senioři vzdělávat, byla Francie. Zde bylo seniorům poprvé nabídnuto studium na vysoké škole a zrodila se zde myšlenka univerzity třetího věku. Vzdělávání seniorů se věnovaly i jiné země, např. Open University ve Velké Británii, lidové akademie nebo Volkshochschulen v Německu, různé svépomocné kluby atd. Je třeba také zmínit vzdělávání seniorů v knihovnách, divadlech, muzeích, tělovýchovných spolcích a místních klubech důchodců, kde probíhá dlouhodobě.

#### **7.1.4 Specifické potřeby seniorů v rámci edukačních aktivit**

Je důležité si uvědomit, že **proces učení ve stáří** se liší od učení v jiném věku. Klevetová a Dlabalová (2008, str. 54) uvádějí, že „učivo se obtížně osvojuje, nemá-li logickou strukturu a praktický dopad. Krátkodobá paměť ukládá výběrově. Dochází ke zhoršení mechanické paměti, proto je nutné se zaměřit na paměť logicko-smyslovou. Ve stáří také převládá dřívější model osvojování poznatků memorováním.“ Starý člověk potřebuje také více času na procvičování a upevňování nové látky. Snížený výkon při učení způsobuje hlavně obava, zda danou aktivitu člověk zvládne, neznamená to automaticky, že není schopen se učit. Velice důležitá je pochvala a zdravá soutěživost, nevhodné je zesměšňování pomalejších studentů. Dále je vhodné do výuky zařadit více přestávek a učení neplánovat na večer. Jako ideální doba se jeví čas mezi 9:30 – 11:30 a 15:30 – 17:00.



Při vzdělávání seniorů je třeba vzít podle Šeráka (2009) v úvahu hlavně následující faktory:

- Dostupnost místa konání,
- Bezbariérovost všech prostor,
- Vhodná intenzita osvětlení,
- Dostatečná hlasitost výkladu,
- Přiměřená velikost, kontrast a grafika vzdělávacích a informačních materiálů,
- Přítomnost protiskluzových a stabilizačních prvků.

Dále vidí jako nutné brát v úvahu při tvorbě vzdělávacích programů pro seniory různorodost této skupiny. Starší lidé se odlišují psychikou, poznávacími schopnostmi, a také fyzickou zdatností. Často se mluví o **věkovém mainstreamingu**. Ten je možné definovat jako „... integraci určitého tématu nebo problému do agenturních procesů formulování politik, její plánování, rozhodování o těchto politikách, do jejich realizace a vyhodnocování.“ Jeho cílem by mělo být: „... zajistit každému svobodu rozvíjet své osobní schopnosti a činit tak bez omezení daných ve věkových rolích, přičemž případné rozdílné chování, aspirace a potřeby osob v různém věku jsou považovány za rovné a jsou stejně hodnoceny a podporovány.“

Klevetová a Dlabalová (2008, str. 55) uvádějí **zásady pro vzdělávání seniorů**:

- „Starší člověk potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo.
- Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace.
- Příliš mnoho informací nezvládne senior přijmout, je třeba je rozdělit na několik částí.
- Při výuce a vzdělávání seniorů je třeba objevit jejich schopnosti a opírat se o jejich možnosti a dovednosti.
- Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměl.
- Při nácvičení používání nových pomůcek je nutné jednotlivé kroky opakovat a dbát na to, aby je senior sám zkoušel. Jedině tak ho odnaučíme chyby v prvopočátku. Každý krok má svůj význam, je třeba ho řádně objasnit, aby jednotlivé kroky na sebe logicky navazovaly.
- Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou.

- Po starém člověku nelze chtít, aby se učil nazpaměť. Naučené je nutné opakováním uložit do dlouhodobé paměti.
- Starý člověk potřebuje znát limity svých možností, vědět, proč něco dělá a k čemu to vede.
- Senior potřebuje za svou snahu a píli ocenění. Pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnání dalších úkolů.
- Zvolíme-li správný přístup, senior sám v sobě objeví nové schopnosti a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat.“

Jiráčková (2009) vychází z Livečky (1979) a uvádí specifika, která jsou typická pro vzdělávání a učení seniorů. Patří mezi ně:

- problémy a větší obtíže s osvojením učiva, které postrádá logické uspořádání a logickou strukturu,
- problémy s nedostatečně osvojenou a cvičenou technikou učení,
- obtížnější osvojení rychle prezentovaného učiva,
- nejistota při reprodukci osvojených poznatků,
- větší míra citlivosti na vlivy poruch a šumů,
- omezení ve fázi vlastního vnímání učebních situací,
- potíže s tzv. okamžitou pamětí,
- problémy při vytváření dlouhodobé stopy osvojovaných poznatků,
- obtíže s dalším posilováním osvojených poznatků,
- potíže s rozpoznáním nových situací, v nichž je možné využít osvojené poznatky.

Pokud je v rámci vyučovacího procesu k seniorům přistupováno pro ně vhodným způsobem, dokáží se svým výkonem vyrovnat mladším studentům. Například:

- je-li učivo uspořádáno logicky,
- je-li učivo jasné, srozumitelné a názorné,
- jsou-li užity vhodné vyučovací metody,
- je-li eliminován časový faktor,

- potřeba většího časového prostoru je u seniorů pocíťována jak při získávání nových poznatků, tak i při jejich procvičování nebo upevňování,
- potřeba delší doby pro osvojení učiva je z důvodu uvážlivosti seniorů,
- je-li kladen důrazu na přehlednost a členění osvojovaného učiva.

Lektoři, kteří působí v oblasti vzdělávání seniorů, by proto měli poskytnout této specifické skupině při učení především:

- komplexnost, jasnost a dostatečnou názornost prezentované látky,
- posloupnost prezentovaných informací,
- dostatek času pro vyváření situací, jež umožní seniorům vlastní upevnění věcných prožitků,
- práci v malých skupinách, kde má jednotlivec dostatek času, aby se vyjádřil a zároveň byl konfrontován s názory ostatních členů skupiny,
- možnost praktické aplikace získaných vědomostí

Lektor by neměl při učení seniorů dopustit, aby došlo:

- k přetížení vnímání seniora a tím jeho uvedení do stavu nejistoty,
- k dlouhým přestávkám při učení,
- k prezentaci nepřiměřeného kvanta sdělovaných informací,
- k nepřehlednosti prezentované látky.

Ve srovnání s mladší populací potřebují senioři pro své další vzdělávání specifické podmínky. Pokud chceme, aby se starší lidé dále vzdělávali, je třeba zohlednit jejich potřeby a přistupovat k nim jinak, než mladším studujícím. Senioři jsou schopní se učit, je třeba je k aktivitě vhodným způsobem motivovat a povzbuzovat. Starším lidem vzdělávání prospívá, jsou méně nemocní, umožňuje jim rozumět lépe současnému světu, tím se mohou lépe přiblížit kupříkladu svým vnoučatům. Zdravý, optimistický a o svět se zajímající senior - to je zdravé stárnutí, o kterém se v současné době stále mluví.

## 8 Instituce zabývající se vzděláváním seniorů

Podle Šeráka (2009) funguje v České republice spousta různých institucí, spolků a nadací, které jsou zaměřeny na seniory.

### 8.1 Univerzity třetího věku (U3V)

Palán (2002, str. 224) definuje univerzitu třetího věku jako „*aktivitu vysokých škol na pomoc vzdělávání seniorů. Neposkytují ucelené vysokoškolské ani jiné vzdělání. Mohou být jedno- i vícesemestrové s různým odborným zaměřením, přičemž základním předpokladem je vysokoškolská úroveň předávaných informací. Vzdělávání zde není cílem, pouze prostředkem aktivního naplnění života.*“

Helena Haškovcová (2010) uvádí, že zhruba v sedmdesátých letech minulého století započaly úvahy nad tím, jak smysluplně naplnit „prázdné“ dny seniorů. Právě v této době byla v Toulouse otevřena první univerzita třetího věku, tehdy nazývaná „univerzita pro seniory“. Zakladatelé se snažili najít alternativní životní program pro seniory, které již neuspokojovalo pěstování koníčků v soukromí. První univerzitu třetího věku založil v roce 1973 Pierre Vellas v Toulouse, který se později stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku, jež má sídlo rovněž v Toulouse. Studenti z řad seniorů se ucházeli o studium z mnoha důvodů. Někteří se chtěli dále profesně vzdělávat buď ve svém oboru, nebo v oboru, který je zajímal, ale v životě na něj nezbyl čas. Studovat chtěli také senioři, kteří vždy toužili studovat, ale nebylo jim to dopřáno. Haškovcová (2010) dodává, že na „Toulouskou iniciativu“ navázaly univerzity v Belgii, Španělsku, Francii a v Polsku. Je jistě zajímavé zmínit, že univerzity třetího věku se rozvíjely převážně v Evropě, v Americe se zpočátku neujaly, některé vznikly později. Hlavní příčinou je jiný vzdělávací systém a velké vzdálenosti zájemců o studium od měst, kde se nacházejí univerzity. Řešení poskytly distanční formy studia, v současnosti senioři využívají i e-learningové vzdělávání.

Jaký je hlavní přínos univerzit třetího věku? Haškovcová (2010) zmiňuje fakt, že senioři, kteří se účastní některého odborně garantovaného programu, věnují menší pozornost svým osobním problémům, lépe je zvládají a jsou prokazatelně méně nemocní. Zajímavý program jim nedovolí zahálet a myslet na fyzické obtíže. Senior plně zaujatý svým studiem nemá čas ani

chuť navštěvovat své lékaře. Jako další cíl seniorského vzdělávání zmiňuje smysluplné kultivování času stárnoucích dní. Zde neslouží vzdělávání pro profesní přípravu, ale má zcela jiné funkce. Je to například funkce *preventivní* – pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života, dále má funkci *rehabilitační* – udržuje, popř. rozvíjí duševní síly seniorů, funkce *posilovací* – rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času a nakonec *komunikační* – senior se ocitá ve společnosti lidí, s nimiž může komunikovat a navazovat přátelské vztahy. Vzdělávání pomáhá seniorům porozumět dnešku, svým dospělým dětem a vnukům. Díky němu se může zamezit tzv. veteránství – tj. jevu, kdy jsou znalosti seniorů „zastaralé“. Argument nenávratnosti nákladů do vzdělávání seniorů by neměl být jediným. Univerzity jsou levným způsobem jak pomoci seniorům, aby byli šťastní a spokojení.

### **Historie univerzit třetího věku u nás**

Velice podrobně popisuje historii vzniku univerzit třetího věku u nás Helena Haškovcová ve své přepracované knize Fenomén stáří z roku 2010. První univerzita třetího věku byla podle Haškovcové (2010) organizována v Olomouci ve školním roce 1986/1987. Přednášeli zde vysokoškolští pedagogové, celou akci však zaštiťoval Československý červený kříž. Olomoucká univerzita začala organizovat vzdělávání seniorů až v roce 1991 na popud profesora Jana Jařaba. Obsah a způsob výuky měla na starosti katedra sociologie a andragogiky v čele s Vilémem Klegou a jeho kolegy.

První univerzita třetího věku, která byla od začátku organizována pod záštitou univerzity, se konala ve školním roce 1987/1988 na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Jejím tehdejším děkanem byl geriatr Vladimír Pacovský, který věřil ve smysluplnost tohoto typu vzdělávání. Je třeba také zmínit, že Pacovský byl tehdy předním odborníkem v oblasti gerontologie a geriatrie a mohl tak vzdělávání seniorů prosadit. Haškovcová připomíná velký význam ekonomky Dany Steinové, která přivedla Pacovského na myšlenku univerzity třetího věku a na jejích bedrech spočívala organizace celé akce.

Haškovcová (2010) dále vzpomíná, že organizátoři si byli plně vědomi, že medicína není zrovna ideální obor pro vzdělávání seniorů. Vhodnější by byly například dějiny umění, historie apod. Bohužel tyto kurzy nebyly dostupné. Zvažovaly se dvě varianty: kurz

zdravotnická osvěta na vysoké úrovni a obecná biologie. Protože zdravotnickou osvětu pořádala již Socialistická akademie a akademie třetího věku, rozhodli se organizátoři pro kurz Biologie člověka. Program kurzu tehdy sestavili Radomír Čihák, Ivan Dylevský a Jiří Neuwirth. Po celou dobu studia byla od seniorů vyžadována aktivita a během praktických cvičení a zkoušek. Senioři museli psát seminární práce, mnoho z nich docházelo i na konzultace.

Původně mělo studium na univerzitě třetího věku trvat na dva semestry, na základě zkušeností v prvním roce konání univerzity třetího věku došli organizátoři k názoru, že studium bude čtyřsemestrální. Každý ročník bude samostatný, aby absolvent prvního ročníku nemusel nutně pokračovat ve studiu.

Je třeba také zmínit, že na pražské univerzitě třetího věku přednášeli významní a veřejnosti známí odborníci, což jí dodávalo vysokou prestiž. V zahraničí přednášeli na univerzitách třetího věku většinou penzionovaní profesori a docenti, nebo naopak mladší lékaři a vědci, kteří se zde učili správnému způsobu přednášení.

Dále Haškovcová (2010) vzpomíná, že zájem o studium na univerzitě třetího věku byl obrovský. Bylo to dáno tím, že v té době jiná univerzita třetího věku neexistovala. Přihlášku podalo tehdy 414 uchazečů, přijato bylo 352 studentů. Tento počet byl dán počtem míst v aule Karolina. Kritéria pro přijetí byla následující: dosažený důchodový věk, zájem o studium a vzdálenost trvalého bydliště do 100 km od Prahy s ohledem na dopravní dostupnost. Přijatým uchazečům bylo průměrně 67,5 let, nejstaršímu studentovi bylo 82 let. Studenti ve věku 61 – 70 bylo nejvíce, tvořili 55,1 % studujících. Dále Haškovcová zmiňuje, že senioři byli velmi horlivými studenty. Na přednášky chodili v časovém předstihu a sedávali vždy v prvních lavicích. Když se vyučující zmínil o literatuře vhodné pro samostudium, vzali útokem nejbližší knihkupectví a vykoupili všechny zmiňované tituly. Zároveň existovala mezi studenty velká solidarita, když se nějaký senior nemohl zúčastnit přednášky, jiný student mu vždy psal poznámky z přednášky přes kopírák. Protože první ročník univerzity třetího věku navštěvoval otec Haškovcové, měla možnost získat bezprostředně zpětnou vazbu. Po přednáškách vyhledávali senioři okolní kavárny a mluvili nejen probírané látce, ale také oblečení a způsobu prezentace přednášejících. Také je velmi zajímavé, jestli bylo učivo podáno stejně první i

druhé skupině studentů. Dále Haškovcová potvrzuje tezi, že studiem se zvyšuje aktivita a elán studujících. Její otec byl opakovaně svým bývalým zaměstnavatelem žádán, aby sepsal stat' o dějinách českého pojišťovnictví a vývoji pojistné statistiky. Tuto nabídku vždy odmítl s odůvodněním, že je již „stár a nemocen“. Po absolvování univerzity třetího věku tuto práci sepsal, ačkoli byl o dva roky starší a nemocnější.

Po roce 1989 se u nás začal prosazovat (ve srovnání s minulostí) koncept celoživotního vzdělávání a nabídka vysokoškolského vzdělávání pro seniory se začala rozšiřovat. Haškovcová (2010) uvádí, že k 31.10.2007 absolvovalo na Univerzitě Karlově nějaký studijní program 2429 seniorů. V současné době studuje na dvanácti z celkového počtu sedmnácti fakult každý rok 700 studentů seniorů. Seniorské vzdělávání se postupně rozšířilo v celé České republice a univerzita třetího věku dnes funguje na všech městech, kde je standardní univerzita.

Šerák (2009) uvádí, že nyní tento typ studia funguje na více než 45 vysokých školách a fakultách v ČR. Jedná se o vzdělávací akce pořádané vysokými školami a jejich fakultami, které jsou určeny pro seniory s maturitou po ukončení jejich ekonomicky aktivní části života, příp. pro invalidní občany. Je zde garantována nejvyšší možná (vysokoškolská) úroveň přednášek. Délka kurzů se pohybuje v rozmezí od jednoho do šesti semestrů.

Přednášek se účastní od pěti do sta posluchačů. Největší zájem bývá o kurzy týkající se medicíny, psychologie, dějin umění či výpočetní techniky. Šerák (2009) se odvolává na výzkum Anny Petřkové, která uvádí, že 70 % studentů univerzit třetího věku tvoří ženy, nejvíce frekventantů se pohybuje ve věkové hranici 60 – 70 let. Studenti-senioři jsou svými přednášejícími hodnoceni jako velmi vnímaví a aktivní. Jejich úroveň vědomostí je nezdědka velmi vysoká a svými studijními výsledky leckdy překonají své o padesát let mladší kolegy-studenty. Šerák (2009) dále uvádí, že momentálně studuje na univerzitách třetího věku téměř 10 000 seniorů.

Co kromě nových vědomostí a zkušeností přináší studium na univerzitách třetího věku? Podle Šeráka (2009) je to možnost seznámení se s novými lidmi a navázání nových přátelství. Senioři během studia na univerzitách třetího věku založili seniorská sdružení a kluby absolventů organizují další programy.

V roce 1993, který byl vyhlášen Rokem univerzit třetího věku, vznikla Asociace univerzit třetího věku, která má sídlo v Brně. Tato organizace sdružuje více než 45 vysokých škol nebo fakult, které organizují univerzity třetího věku. Asociace univerzit třetího věku spolupracuje také s obdobnými organizacemi v zahraničí, jako je např. mezinárodní Asociace univerzit třetího věku (AIUTA – Association internationale des universites de troisième age) a Evropské sdružení starších studentů na univerzitách (EFOS – European Federation of Older Students at the Universities).

Haškovcová (2010) doplňuje, tyto organizace se snaží o rozšiřování a zkvalitňování seniorského vzdělávání. AIUTA je z těchto organizací nejstarší, a přestože působí celosvětově, největší vliv má ve frankofonních regionech. Ve Francii vznikla její národní varianta – UFUTA. V Německu existuje organizace BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft).

Jednou z možných negativních stránek univerzit třetího věku je podle Šeráka (2009) skutečnost, že kurzy nejsou totožné s akreditovanými studijními obory, ale jsou prezentovány jako výběrové přednášky. Charakter je tedy zájmový, účastníci si vyplní volný čas, získají nové poznatky a kompetence, ale nemohou získat jakoukoli formální kvalifikaci a zároveň jsou odděleni od řádných studentů, tento fakt znemožňuje mezigenerační dialog.

## **8.2 Akademie třetího věku (A3V)**

Akademie třetího věku na našem území fungují již od osmdesátých let. Jejich vznik iniciovala místní gerontologická pracoviště. Vznikají v oblastech s nedostatečnou nabídkou ze strany vysokých škol. Jedna z prvních A3V byla otevřena v Přerově. Neexistuje žádný zákon upravující jejich vznik, díky tomu mohou být A3V založeny kdekoli a kýmoli. Většinou jsou provozovány v rámci různých institucí (např. Červený kříž, Domov Sue Ryder, muzea, kulturní domy) a středních škol. (Šerák, 2009)

Dále Šerák (2009) uvádí, že výuka probíhá formou přednášek, seminářů, diskuzí a různých doprovodných programů (exkurze, zájmové kroužky, sportovní aktivity apod.) Na začátku ani na konci studia neskládají účastníci žádné atestace. Na konci studia obdrží potvrzení o absolvování kurzu, které je vydáváno na základě prezence. A3V je na rozdíl od U3V méně náročná, je kladen větší důraz na srozumitelnost výkladu a obsah je přizpůsoben místním



potřebám. Jedinou nevýhodu vidí Šerák (2009) v nejednotné kvalitě poskytovaných služeb. Haškovcová (2010) doplňuje, že každá z forem studia – akademie třetího věku a univerzita třetího věku, zaujímá různou skupinu seniorů. Pro někoho představuje A3V vrchol jeho aktivit, jiní senioři míří výše.

### **8.3 Rozhlasová akademie třetího věku**

Tento pořad vysílá Český rozhlas 2 – Praha od roku 1997 a představuje zvláštní případ vzdělávání seniorů. Posлуhači mají možnost absolvovat vzdělávací kurzy různého zaměření (např. historie, literatura, psychologie, botanika, sociální komunikace apod.). V rámci každého cyklu zpracovávají písemné práce. Na závěr dostanou úspěšní absolventi diplom. S každým cyklem je kromě vzdělávacích pořadů spojeno i mnoho aktivit, např. zájezdy ke Dni seniorů, studijně-rehabilitační pobyty nebo setkávání s lektory. (Šerák, tamtéž)

### **8.4 Kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, kluby důchodců**

Pro tyto spolky jsou typické méně formální a trvalejší vztahy mezi členy. Větší důraz je kladen na rozvoj osobních zájmů a uspokojení sociálních potřeb. Je nabízeno mnoho druhů činností, např. besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní a sportovní programy, ruční práce, společenské hra apod. Edukační aktivity jsou většinou jednorázové, cyklická forma je výjimečná. V České republice představují tyto spolky nejrozšířenější institucionalizovanou formu sdružování seniorů. V současné době jsou zřizovateli těchto spolků orgány místní správy, domovy důchodců, charitativní organizace, podniky, Svaz důchodců ČR nebo Český svaz žen. Dříve to byly národní výbory.

### **8.5 Sdružení Život 90**

Sdružení Život 90 je nestátní a nezisková organizace, která vznikla v roce 1990. Toto sdružení se snaží o prohloubení kvality života seniorů. Princip fungování je v tom, že senioři-dobrovolníci organizují pro své vrstevníky různé aktivity a působí jako lektoři. Hlavním projektem je akce Domov je doma, který je zaměřen na podporu seniorů žijících v domovech důchodců. Senioři jsou seznamováni s různými službami, např. materiálního charakteru (bazar, módní přehlídka, stravovací služby), servisními službami (časopis Senioři) a službami informačního centra. V nabídce jsou také programy sociální integrace jako např. turistické

akce, jazykové, řemeslné, sportovní a hudební kroužky, apod. Mnoho kulturně-vzdělávacích aktivit pro seniory nabízí také Centrum sociální pomoci a služeb a také Svaz důchodců ČR.

### **8.6 Univerzity volného času**

Univerzity volného času (UVČ) fungují v rámci kulturních domů, knihoven, domovů důchodců apod. První a zároveň největší UVČ u nás byla založena v Praze v roce 1999. Jedná se o systematické zájmové vzdělávání v oborech, o něž je všeobecně zájem, ale ne každý je měl možnost vystudovat. UVČ je otevřena pro všechny, není stanovena hranice dřívějšího dosaženého vzdělání. Oficiálně se jedná o mezigenerační projekt, jedinou podmínkou pro zápis je dosažení věku 18 let. Přesto mezi účastníky převažují senioři. Další skupinou frekventantů jsou studenti a ženy na mateřské dovolené. Nekonají se žádné přijímací zkoušky, znalosti se nijak neověřují, na druhou stranu neobdrží absolventi žádné potvrzení nebo osvědčení o svém studiu.

### **8.7 Centrum celoživotního vzdělávání**

Toto centrum má od roku 2005 své sídlo v Kulturním domě Vltavská v Praze 7. Nacházejí se zde různé instituce, které dříve fungovaly samostatně. Jsou to např.

- Univerzita volného času – nabízené obory doplňují nabídku U3V, výuku je zajištěna většinou ve spolupráci s pražskými vysokými školami.
- Nabídkový kurz oborů U3V – jedná se o nultý ročník regulérních Univerzit třetího věku. Každý z nabízených oborů je prezentován ve dvouhodinové přednášce, která tak případné studenty seznámí s tématem a podmínkami studia na Univerzitě třetího věku.
- Centrum zdravého stárnutí – jedná se o přednášky, které se zabývají tématy jako např. ochrana zdraví, udržení psychické i fyzické kondice, udržení soběstačnosti ve stáří. Ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a 3. lékařskou fakultou jsou nabízeny tři studijní obory: psychika a tělesné zdraví, zdravý životní styl a psychologie.
- Klub vzájemného porozumění – tento program doplňuje výše zmíněné aktivity. Je zajišťován prostřednictvím profesně zdatných studentů Centra celoživotního vzdělávání. V nabídce jsou např. jazykové kurzy, cvičení, malování nebo ruční práce.

Kapacita centra je 6500 míst, žádný z kurzů není ukončen zkouškou a absolventi neobdrží žádný certifikát. Toto centrum poskytuje širokou a cenově dostupnou nabídku zájmového

vzdělání na vysoké úrovni, které je přístupné lidem všech věkových kategorií. To jej odlišuje od regionálních nebo vysokoškolských Center celoživotního vzdělávání.

Klvetová a Dlabalová (2008) dodávají, že ve školním roce 2005/2006 bylo v Centru celoživotního vzdělávání zapsáno více než 4000 studentů ve věku od 6 do 92 let.

### **8.8 Rada seniorů České republiky**

Také toto občanské sdružení zajišťuje vzdělávacích aktivity. Toto sdružení bylo založeno sjednocením dvanácti organizací sjednoceného důchodcovského hnutí (mj. Svaz důchodců ČR, Český svaz bojovníků za svobodu, Svaz diabetiků ČR nebo Český svaz žen). V současné době má 350 000 členů. Mezi jeho hlavní činnosti patří např. podpora bezplatných poradenských a konzultativních center (Praha, Hradec Králové, Brno, Ostrava atd.), poradenské služby prostřednictvím webových stránek <http://www.rscr.cz>, periodikum Doba seniorů. Také se podílí na volnočasových a edukačních aktivitách – např. kurzy počítačové gramotnosti pro seniory, rekvalifikační a resocializační programy.

Šerák (2009) také zmiňuje důležitou roli Českého svazu žen v oblasti vzdělávání seniorů. Svým členkám nabízí mnoho aktivit v rámci zájmového vzdělávání. Ty probíhají formou přednášek a diskusí. Hlavními tématy jsou politické problémy, rodina, historie, kultura apod.

**Jaký je další možný vývoj ve vzdělávání seniorů?** V posledních dvaceti letech se objevila spousta forem vzdělávání seniorů. Jako velice pozitivní vidí Haškovcová (2010) fakt, že u nás mohou senioři získat po roce 1989 úplné vysokoškolské vzdělání. Titul magistra nebo bakaláře u nás dosud získalo celkem čtrnáct seniorů. I když drtivá většina seniorů upřednostní nakonec univerzitu třetího věku, je skvělé, že společnost nikoho nediskriminuje kvůli věku. Senioři jsou si samozřejmě vědomi svých omezených možností a volí „zvládnutelné“ obory, jako je například historie, teologie nebo filozofie. Často diskutovaným tématem je společné studium seniorů a mladých studentů. V zahraničí se univerzita třetího věku proměnila na tzv. otevřenou univerzitu, kde studují mladí i staří studenti společně. Tento postup má pomoci mezigeneračnímu porozumění. Tento experiment proběhl i na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze v roce 1993. Uskutečnil se zvláštní cyklus přednášek s názvem Dialog

generací. Tématem byly Dějiny lékařství, účastníky byli senioři i mladí studenti. Haškovcová (2010) vzpomíná na straně 138 na průběh těchto přednášek:

*„Vzhledem k tomu, že jsem tehdy byla na uvedené fakultě garantem seniorského vzdělávání, vzpomínám si, že při první přednášce senioři zaujali, jako obvykle, místa v prvních řadách. Mladí studenti „dobíhali“ na poslední chvíli a velmi se divili, kdo už sedí v posluchárně. S polohlasitými komentáři plnými nepochopení ostentativně zaujímali svá místa v posledních řadách. Nezbylo, než nejprve vysvětlit, co je podstatou takto komponované výběrové přednášky. Během semestru se prázdný prostor mezi studenty obou generací „tenčil“ a happyend se pravidelně konal těsně před vánocemi. Seniorky přinesly domácí vánoční cukroví a studenti všem vařili a servírovali čaj nebo kávu. K mezigeneračnímu dialogu skutečně docházelo v průběhu celého semestru, což bylo mimořádně cenné. Studenti senioři se též aktivně podíleli na výuce, když probíranou látku doplňovali osobními zkušenostmi.“*

Haškovcová (2010) zmiňuje také projekt Experimentální univerzitu pro prarodiče a vnoučata, který započal ve školním roce 2004/2005. Organizuje ho Centrum zdravého stárnutí s konkrétní fakultou z pražských vysokých škol. První rok byl věnován „Astronomii“ (Matematicko-fyzikální fakulta UK), druhý rok následovala „Krajina a les“ (Lesnická fakulta ČZU) a nakonec „Zajímavosti z přírodních věd“ (Přírodovědecká fakulta UK) z hlediska biologie a ekologie. Rok 2009/2010 se zabýval opět astronomií v souvislosti s Mezinárodním rokem astronomie. Rok 2010/2011 bude zasvěcen „Zajímavostem z egyptologie“. Výuka je koncipována na dva semestry pro 25 seniorů a 25 jejich vnoučat ve věku 6-11 let.

Sama autorka se zúčastnila projektu „Zajímavosti z přírodních věd“ se svou vnučkou. Své zkušenosti popisuje na straně 139 takto:

*„(...) Nezapomenutelná pro mě byla hned první „přednáška“. Prarodiče a vnoučata se sešli v pražské Hvězdě, konkrétně u sochy Jana Roháče z Dubé. Pro některé frekventanty byl už i tento začátek detektivní. Pak se dostavil mykolog František Kotlaba a po krátkém úvodu nás seniory vyzval, abychom pomalu šli cestou k letohrádku. Dítka uvedených věkových kategorií byla naopak vyzvána, aby při stejné lesní cestě sbírala houby. Každou donesenou houbu vyučující pojmenoval, sdělil, zda je jedlá či nikoli, a doplnil nějakou zajímavost nebo přidal recept. Když ale některé z dětí přineslo houbu, o které již vyprávěl, bylo na dětech, aby ji*

*určily. V závěru exkurze většina dětí uměla dobře pojmenovat i čechratku podvinutou, strmělku nálevkovitou a dokonce čišenku rýhovanou, zatímco živě se zajímající senioři měli s všípivostí nových pojmů poněkud problém. Ten byl ovšem vyvážený příjemně stráveným časem s vnoučaty.“*

Na výuku navazují letní tábory, kde se završí probírané téma.

Haškovcová (2010) ještě zmiňuje seniorské vzdělávání s prvky „life qualification“. Někteří senioři mohou získané znalost a dovednosti uplatnit v mnoha oblastech. Mohou například pracovat jako dobrovolníci nebo na částečný úvazek v oblasti sociální péče nebo kultury.

Seniorské vzdělávání má a musí být podle Haškovcové (2010) pestré, aby si každý senior našel obor či téma, které ho zajímá. Seniorské vzdělávání není drahé, studenti studují na finančně nenáročných oborech a na studium symbolicky přispívají. Studující senioři jsou na sebe právem pyšní, mohou-li se pochlubit svým dětem či vnoučatům svými studijními výsledky. Při slavnostním rozloučení s fakultou jsou senioři hrdí na to, že zvládli předepsané učivo a celkově obstáli. Slzy dojetí mají netradičně v očích jejich dětí či dospělá vnoučata.

## **9 Rok 2012 – Evropský rok aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi**

Evropská platforma AGE vyhlásila rok 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Informovala o tom na svých webových stránkách Evropská asociace pro vzdělávání dospělých.

**EAEA – The European Association for the Education of Adults** (Evropská asociace pro vzdělávání dospělých) je evropská nezisková organizace se 127 členskými organizacemi ze 43 zemí, které se zabývají vzděláváním dospělých.

Hlavní role Evropské asociace pro vzdělávání dospělých jsou:

- prosazování politiky celoživotního vzdělávání na evropské úrovni
- rozvoj zkušeností díky projektům, publikování a školení
- poskytování informací a služeb našim členům
- mezinárodní spolupráce

EAEA podporuje vzdělávání dospělých a rozšíření přístupu a účasti ve formálním, neformálním a informálním vzdělávání všem, zejména níže zastoupeným skupinám. Smyslem vzdělávání by mělo být osobní naplnění, sociální změna, aktivní občanství, udržitelnost životního prostředí, kulturní a interkulturní vědomí a znalosti, rozvoj dovedností a oblastí vztahujících se k povolání.

EAEA pracuje s národními a regionálními vládami a mezinárodními subjekty a organizacemi jako je např. Evropská unie, Evropská rada, Mezinárodní rada pro vzdělávání dospělých, UNESCO a Mezinárodní organizace práce. EAEA má dvě kanceláře – hlavní se nachází v Bruselu, je v úzkém kontaktu s evropskými institucemi a mezinárodními organizacemi. Druhá kancelář se nachází v Helsinkách, je zodpovědná za poskytování informačních služeb.

**AGE Platform Europe** je evropská síť asi 150 organizací pro občany starší 50 let, která se snaží vyjádřit názory a podpořit zájmy 150 milionů seniorů v Evropské unii a pozvednout informovanost o záležitostech, které se jich nejvíce týkají.

Proč byl vyhlášen rokem aktivního stárnutí zrovna rok 2012? V prohlášení AGE Platform Europe se píše, že na rok 2012 připadá desáté výročí Plánu pro aktivní stárnutí, jež vydala OSN. Jako odpověď na demografickou situaci, které čelí všechny státy EU, se bude usilovat o:

- podporu aktivního stárnutí v zaměstnání
- podporu aktivního stárnutí ve společnosti díky dobrovolnictví a péči
- podporu zdravého stárnutí a nezávislého života

Aktivní stárnutí definuje Světová zdravotnická organizace jako proces optimalizace příležitostí pro zdraví, zapojení a bezpečí, aby se zlepšila kvalita života s tím, jak lidé stárnou. Dovoluje lidem uvědomit si svůj potenciál být zdraví po celý svůj život a zapojit se do společnosti podle svých potřeb, přání a schopností, zatímco jim bude poskytována adekvátní ochrana, bezpečnost a péče, pokud budou potřebovat pomoc.

To všechno předpokládá optimalizaci fyzického, sociálního a mentálního zdraví, aby bylo seniorům umožněno být ve společnosti aktivní bez toho, aby byli diskriminováni a aby se mohli těšit z nezávislého a kvalitního života. Co je cílem tohoto roku? Celá naše společnost se bude muset přizpůsobit potřebám své stárnoucí populace. Budou se ale také muset řešit nové potíže, kterým budou čelit ostatní věkové skupiny, tak aby všechny generace byly schopny nadále se vzájemně podporovat a pokojně vedle sebe žít. To znamená, že budeme muset hromadně zhodnotit naši politiku a předpisy, které se týkají územního plánování, veřejné dopravy, dostupnosti zdravotní péče, sociální ochrany, zaměstnanosti, občanské angažovanosti, volného času apod.

Demografická změna by měla být viděna jako příležitost, jež může přinést inovativní řešení mnohých ekonomických a sociálních problémů. Toto bude ale vyžadovat nové hodnocení a přepracování ekonomické a sociální politiky ve společnosti. Umožnit seniorům stárnout v plném zdraví a aktivněji se pohybovat na trhu práce a v rámci jejich společenství nám pomůže zvládnout demografickou změnu způsobem, který bude spravedlivý a udržitelný pro všechny generace.

## 10 ZÁVĚR

Naše společnost stárne. V budoucnu se tato skutečnost projeví v mnoha oblastech. Společenské klima se bude pomalu měnit, senioři se stanou početnou skupinou obyvatel, které bude třeba přizpůsobit služby, nabídku volnočasových aktivit, zdravotní péči apod. Mladá a střední generace se bude muset naučit koexistovat se zvětšující se skupinou seniorů.

Stárnutí jednou čeká každého z nás a je třeba s ním počítat. Na odchod do důchodu je třeba se s předstihem připravit, zhruba deset let před odchodem do důchodu si promyslet další životní program a začít na něm pracovat. Odchodem do důchodu člověk ztrácí svoji roli ve společnosti, která byla dána jeho zaměstnáním. Dochází k utlumení kontaktu s bývalými kolegy, což přispívá ke zužování sociální sítě kolem seniora a k omezování mezilidských kontaktů. Životní rytmus a styl člověka se změní a přizpůsobení se těmto změnám není vždy lehké. Je skvělé, že v současnosti se seniorům nabízí tolik aktivit. Senioři se mohou angažovat např. jako dobrovolníci, nebo se vzdělávat. Náročnější senioři si mohou zvolit Univerzitu třetího věku, jiným bude více vyhovovat Centrum celoživotního vzdělávání nebo Akademie třetího věku. Studující senioři se v mnohém liší od mladých studentů. To by si měl přednášející či lektor dobře uvědomovat. Měl by například mluvit pomalu a zřetelně, nedávat příliš dlouhé přestávky, výuku nepřesouvat do večerních hodin atd.

Podle posledních zpráv by měl jít člověk do důchodu v 65 letech. To bude vyžadovat od firem změnu přístupu ke stárnoucím pracovníkům. Podle zásad age managementu by měla organizace zmapovat věkové složení svých pracovníků a přistupovat ke stárnoucím jedincům tak, aby i přes úbytek sil či schopností byli schopní obstát v současné či jiné, méně náročné pozici v rámci firmy. Motivovaný a loajální pracovník je pro společnost větším přínosem, než když jsou starší pracovníci propouštěni nebo odesíláni do předčasného důchodu. Firmy by měly do budoucna také počítat, že se v rámci profesního vzdělávání budou školit také starší zaměstnanci. Tak vzdělávání seniorů i s jeho specifiky dostane i do firem.

Stát by měl také myslet na budoucí nárůst počtu seniorů a vybudovat např. domovy pro seniory či centra služeb pro seniory. Dále by měli být senioři seznamováni s konceptem zdravého stárnutí – tj. jak přistoupit k nadcházejícímu období života, kdy bude ubývat sil, jak se udržet co nejdéle v dobré kondici a psychické pohodě. Seniorům by měl být nabídnut



program pro jejich volný čas, aby se necítili izolováni. Senioři by se měli aktivně podílet na životě společnosti, jejich hlas by měl být slyšet. Bylo by dobré přivést k životu mezigenerační spolupráci, kde by starší lidé mohli předávat své zkušenosti a mladí lidé by se učili empatii a soucitu. Jeden z projektů, kde docházelo k mezigenerační spolupráci zmínila Haškovcová – jednalo se o projekt Každý má svou babičku, kde studenti středních škol jeden rok pomáhali v rámci svých možností vybraným seniorům. Toto vidím jako dobrou cestu, jak naučit mladé lidi respektu a soucitu ke starým lidem.

## 11 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

**2012 the European Year on Active Ageing**, [online] (2011) [cit. 2011-04-19]. Dostupné na WWW: <[http://www.eaea.org/news.php?aid=17915&k=2088&d&utm\\_source=emailcampaign25&utm\\_medium=phpList&utm\\_content=HTMLemail&utm\\_campaign=EAEA+News](http://www.eaea.org/news.php?aid=17915&k=2088&d&utm_source=emailcampaign25&utm_medium=phpList&utm_content=HTMLemail&utm_campaign=EAEA+News)>

**AGE Platform Europe** [online] [cit. 2011-04-19]. Dostupné na WWW: <<http://www.age-platform.org/>>

**CZESANÁ, V., MATOUŠKOVÁ, Z.:** *Účast a bariéry vzdělávání starších osob*, Working Paper NOZV-NVF č. 2/2006, Národní observatoř zaměstnanosti a vzdělávání NVF, ISSN 1801-5476

**HAŠKOVCOVÁ, H.:** *Fenomén stáří*. 1. vyd., Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2

**HAŠKOVCOVÁ, H.:** *Fenomén stáří*. 2. podstatně přepracované a doplněné vydání, Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9

**HAVELKA, M.:** *O aktualitě stáří (in Hojda, Z., Ottlová, M., Prahl, R. (ed.): Věché stáří, nebo zralý věk moudrosti?* 1. vyd., Praha: Academia, 2009, s. 7 – 18. ISBN 978-80-200-1691-1)

**Institut national d'études démographiques** [online] [cit. 2011-04-27]. Dostupné na WWW: <[http://www.ined.fr/en/pop\\_figures/countries\\_of\\_the\\_world/](http://www.ined.fr/en/pop_figures/countries_of_the_world/)>

**JIRÁČKOVÁ, L.:** *Specifika vzdělávání seniorů*. Praha, 2009. 78 s. Diplomová práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na katedře andragogiky a personálního řízení. Vedoucí diplomové práce Michal Šerák.

**KALVACH, Josef a kol.:** *Úvod do gerontologie a geriatrie. Integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl Gerontologie obecná a aplikační*. 1.vyd., Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0

**KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I.:** *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN: 978-80-247-2169-9

**LAZAROVÁ, B., RABUŠICOVÁ, M., NOVOTNÝ, P.:** *Age management – strategie řízení zohledňující věk pracovníků.* [online] (2011) [cit. 2011-04-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.personalista.com/pracovni-prostedi/age-management-strategie-řízení-zohlednujicivek-pracovniku.html>>

**Lifelong Learning – a tool for all ages,** [online] (2007) [cit. 2011-04-12]. Dostupné na WWW: <[http://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/aisbl-enerations/documents/DocPart\\_Declar\\_LifelongLearning.pdf](http://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/aisbl-enerations/documents/DocPart_Declar_LifelongLearning.pdf)>

**Lisabonská strategie** [online] [cit. 2011-04-24]. Dostupné na WWW: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Lisabonská\\_strategie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Lisabonská_strategie)>

**MÜHLPACHR, P.:** *Gerontopedagogika.* 1. dotisk 1. vydání, Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2

**PACOVSKÝ, V.** *Proti věku není léku.* Praha: Karolinum 1997, ISBN 80-7184-486-1

**PALÁN, Z.:** *Lidské zdroje. Výkladový slovník.* 1. vyd., Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7

**PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J.:** *Akademický slovník cizích slov. Díl 2, L-Ž.* 1. vyd., Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0524-2

**Projekt Strategie Age managementu v České republice** [online] [cit. 2011-04-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.aivd.cz/agemanagement>>

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

**ŠERÁK, M.:** *Zájemové vzdělávání dospělých.* 1. vyd., Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6

**United Nations Principles for Older Persons** [online] (1991) [cit. 2011-04-12]. Dostupné na WWW: <[http://www.un.org/esa/socdev/ageing/un\\_principles.html](http://www.un.org/esa/socdev/ageing/un_principles.html)>

**Vienna International Plan of Action on Ageing** [online] (2002) [cit. 2011-04-12]. Dostupné na WWW: <[http://www.un.org/ageing/vienna\\_intlplanofaction.html](http://www.un.org/ageing/vienna_intlplanofaction.html)>