

**Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická**

Fenomén aktivního stáří v Pardubicích

Monika Hazafyová

**Bakalářská práce
2009**

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Katedra věd o výchově
Akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika HAZAFYOVÁ**

Studijní program: **B6107 Humanitní studia**

Studijní obor: **Humanitní studia**

Název tématu: **Fenomén aktivního stáří v Pardubicích**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

- 1, Teoretický úvod do problematiky stáří
-terminologie, faktory
- 2, Popis a analýza situace v pardubicích
-demografická situace, statistiky, konkrétní organizace- Rada seniorů, Klub seniorů, Univerzita volného času, atd., zájem, možnosti,...
- 3, Výzkum- vzdělávání a aktivní stáří- dotazníkové šetření mezi posluchači UVČ UPA
(motivace, informovanost, spokojenost,..)
- 4, Zhodnocení výzkumu, možnosti dalších aktivit (spolupráce s Magistrátem města Pardubic)

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

Eva Rheinwaldová- Novodobá péče o seniory, Grada,1999

Darja Jarošová- Péče o seniory, Ostravská univerzita,2006

Pavla Horská- Dětství, rodina a stářív dějinách Evropy, Panorama, 1999

Marie Vágnerová- Vývojová psychologie II, Karolinum, 2007

Pavel Mühlpachr- Schola gerontologica, MU Brno, 2005

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Adriana Sychrová**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2008**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2009**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.
děkan

L.S.



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2008

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá aktivním stářím v Pardubicích. Snaží se zmapovat možnosti, které mohou starší lidé v tomto městě využívat. Prostor je také dán výzkumnou sondou, která byla provedena na Univerzitě volného času. Část práce je věnována také teoretickým poznatkům o stáří.

KLÍČOVÁ SLOVA

stáří, aktivita, vzdělávání, Pardubice

ANNOTATION

This work is investigating activities for retired people in Pardubice. The main objectives of this BSci project are all the possible ways of having an active life for the citizens of Pardubice after their retired. The survey was conducted at the `University of spare time`. The basic theory of gerontology is also introduced.

KEYWORDS

retirement, activity, education, Pardubice

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsme práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jiného subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 21.6. 2009

.....
Monika Hazafyová

Chtěla bych poděkovat Mgr. Adrianě Sychrové za její vedení, pomoc a cenné rady při vytváření této práce. Mé dík patří také všem lidem, kteří mi byli ochotně nápomocni a bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

1.	Úvod.....	8
2.	Problematika stáří.....	9
2.1	Úvod do problematiky.....	9
2.2	Demografická situace v Pardubicích.....	13
2.3	Stáří a vztahy.....	16
2.4	Stáří a psychika.....	20
2.5	Stáří a významné světové organizace.....	25
2.6	Stáří a aktivita.....	27
2.7	Vzdělávání seniorů.....	29
3.	Popis a analýza problematiky aktivního stáří v Pardubicích.....	30
3.1	Práce se seniory pod správou magistrátu.....	30
3.1.1	Rada seniorů.....	31
3.1.2	Seniorcentrum.....	32
3.1.3	Kluby seniorů.....	36
3.2	Skautská univerzita.....	37
3.3	Domov pro seniory.....	37
3.4	Kluby bývalých zaměstnanců.....	39
3.5	Univerzita Pardubice.....	39
3.5.1	Univerzita třetího věku.....	39
3.5.2	Kurzy celoživotního vzdělání.....	40
3.5.3	Univerzita volného času.....	40
4.	Závěr.....	56
5.	Použitá literatura.....	57
6.	Seznam obrázků v textu.....	58
7.	Přílohy.....	59

1. Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na aktivní stáří. Toto téma jsem si vybrala, neboť je obecně známo, že se zvyšuje průměrný věk populace ve vyspělých zemích a proto je důležité, aby lidé žili ve vyšším věku smysluplně. Se zvyšujícím se věkem obyvatelstva je tedy třeba věnovat větší pozornost starším generacím.

Cílem mé práce bylo zmapování aktivit, které mohou starší občané města Pardubice využívat. V popředí mého zájmu byly možnosti aktivit zprostředkované magistrátem, Univerzitou Pardubice či Domovem pro seniory.

V první části mé bakalářské práce se věnuji teoretickým poznatkům problematiky stáří, demografické situaci a samotnému aktivnímu životu ve stáří.

Stěžejní kapitola mé práce se zabývá popisem možností, které mohou starší lidé v Pardubicích využívat. Část je také věnována výzkumné sondě mezi posluchači Univerzity volného času na Univerzitě Pardubice.

Teoretické informace jsem čerpala z odborné literatury. Informace o možnostech aktivit v Pardubicích jsem čerpala z velké části z osobních návštěv a jako doplňující zdroj informací jsem využila internetové stránky jednotlivých organizací.

2. Problematika stáří

Problematika stáří se dostává v dnešní době do popředí, převážně kvůli zvyšujícímu se počtu obyvatel ve vyspělých zemích. Stárnutí se věnuje jak komunitní plán města Pardubic, tak i ministerstvo práce a sociálních věcí.

Ministerstvo práce a sociálních věcí se v Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 zabývá ve své části věnované aktivnímu stáří ekonomickou aktivitou, podílem starších lidí na trhu práce v budoucnosti a vzdělávací politikou. Hovoří se zde o tom, jak je důležité věnovat pozornost aktivnímu stáří z ekonomického hlediska.

Komunitní plán rozvoje sociálních a souvisejících služeb města Pardubic pro období let 2008- 2011 si klade za cíl aktivizací seniorů zamezit jejich sociálnímu vyloučení. Chce toho pro ně docílit zajištěním lepší nabídky a dostupnosti volnočasových aktivit.

V následující kapitole se pokusím osvětlit problematiku stáří, obeznámit s demografickou situací a s aktivním stáří, vzdělávání seniorů nevyjímaje.

2.1 Úvod do problematiky

Vymezení pojmu stáří

Pojem stáří označuje závěrečnou etapu lidského života tj. poslední vývojovou etapu. Jako jediná ontogenetická etapa souvisí se všemi předchozími. „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)“ [Mühlpachr, 2005,16].

Můžeme rozlišit tři druhy stáří: [Mühlpachr, 2005]

Biologické stáří

Biologickým stářím označujeme konkrétní míru involučních změn, tj. atrofie či pokles funkční zdatnosti. Často jsou spojeny s chorobami, které se ve vyšším věku vyskytují. Co se týče příčin stárnutí, existují dva odlišné přístupy.

Endemiologický přístup - tento přístup považuje stárnutí a umírání za nahodilé děje, které jsou podmíněny vnějšími a chorobnými vlivy. Endemiologický přístup považuje přirozenou smrt stářím za neexistující a život může být v optimálních podmínkách velmi dlouhý.

Gerontologický přístup - na rozdíl od endemiologického přístupu tvrdí, že stárnutí a umírání jsou procesy svou povahou zákonité a přirozená smrt stářím existuje. Na genetickou informaci je v tomto přístupu kladen velký důraz a s tím je i spojena druhová specifičnost a blízkost u dvojčat.

Sociální stáří

Sociální stáří je spojeno se sociálními změnami či se splněním určitého kritéria. Nejčastější mezník je v naší společnosti odchod do starobního důchodu. Důležitá je zde změna rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění. Podle tohoto druhu stáří se lidský život člení do tří období tzv. věků.

- První věk – předproduktivní, tj. období dětství a dospívání, které je spojeno s vývojem, vzděláním či získáváním zkušeností a znalostí
- Druhý věk – produktivní, tj. dospělost a životní produktivita (biologická, sociální a pracovní)
- Třetí věk - postproduktivní
- Čtvrtý věk - fáze závislosti

Kalendářní (chronologické) stáří

Kalendářní stáří je nejjednoznačnější a nejjednodušší, jelikož je vymezeno dosažením určitého stanoveného věku. Důležité je zde i demografické hledisko, které tuto hranici určuje. Čím starší populace, tím vyšší hranice stáří. Senioři se podle kalendářního stáří dělí na tři skupiny a to mladí senioři (65-74 roků), staří senioři (75- 84 roků) a velmi staří senioři (85 a více roků). Mladí senioři často řeší problémy s adaptováním na penzionování, trávením volného času, aktivit a seberealizace. Staří senioři řeší nejčastěji problémy se změnou funkční zdatnosti či s atypickým průběhem chorob.

Gerontologie

Gerontologie je věda, která se zabývá stárnutím a stářím. „Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany.“[Mühlpachr 2005, 10] Rozlišujeme tři hlavní části: [Pacovský 1990: 15]

1. Gerontologie teoretická

Tento typ dává teoretický základ pro praktickou činnost týkající se staršího člověka. Zabývá se hlavními mechanismy stárnutí.

2. Gerontologie klinická

Tato část gerontologie se orientuje na stárnoucího a starého člověka jako na jedince, má na starosti jeho komplexní hodnocení a posuzování jeho zdraví. V rámci klinické gerontologie hovoříme o geriatrii či geriatrické medicíně, která se zabývá zvláštnostmi chorob ve stáří.

3. Gerontologie sociální (populační)

Předmětem zájmu této části vědy o stárnutí a stáří jsou vzájemné vztahy mezi starou populací a společností.

Historie

Pavel Mühlpachr ve své knize *Schola gerontologica* [2005] hovoří, že v minulosti nebylo stáří tak běžné, jako je dnes. Až s nástupem civilizace se začaly zlepšovat životní podmínky, život se stával bezpečnějším a lidé se najednou dožívali vyššího věku. Začali se tedy zabývat příčinami stárnutí. Zajímavé pohledy na tuto problematiku přinesli antičtí filozofové. Jeden z největších antických filozofů Aristoteles se domníval, že stáří je způsobeno ztrátou tepla a otec medicíny Hippokrates si myslel, že stáří je důsledek ztráty vlhka. Galénos z Pergamenu považoval stáří jako stav mezi zdravím a nemocí, navozený výměnou tělních šťáv a úbytkem krve, vlhka a tepla.

Zatímco většina filozofů jako například Sokrates se stáří obávala, Platon naopak stáří chválil, neboť souvisí s lepší životní harmonií, opatrností a moudrostí.

I ve středověku se pohlíželo na stáří negativně a objevoval se zde strach ze stárnutí a stáří. Nad stářím se zamýšleli i Francis Bacon a Jan Amos Komenský. Francis Bacon doporučoval střídmost jako prevenci předčasného opotřebování organismu v díle *Hlavní požadavky pro zdravý a dlouhý život*. Jan Amos Komenský napsal eticko-filozofický spis *Metuzalem*, tj. *O daru dlouhověkosti a Školu stáří jako součást Vševýchovy*.

V osvícenství se kvůli rozvoji lékařství autoři věnují především poznatkům s medicínským charakterem.

Biologické aspekty stáří

Na následujících řádcích bych chtěla uvést zásadní změny na lidském těle, které přináší stárnutí.

Tělo - tělesné tkáně (pokožka a svaly) ztrácí elasticitu, vylučovací soustava zpomaluje svou činnost, trávicí soustava méně vstřebává živiny, nastává úbytek svalové hmoty a síly, oběhová soustava - srdce ztrácí svou sílu, cévy se zúžují a snižují svou pružnost a tak je pro rozvod krve po těle potřeba vynaložit mnohem více energie, pro činnost mozku je podstatné omezení příjmu kyslíku v důsledku poklesu dýchací a oběhové soustavy, objevují se kardiovaskulární choroby a s nimi spojený záchvat mozkové mrtvice

Smyslové orgány:

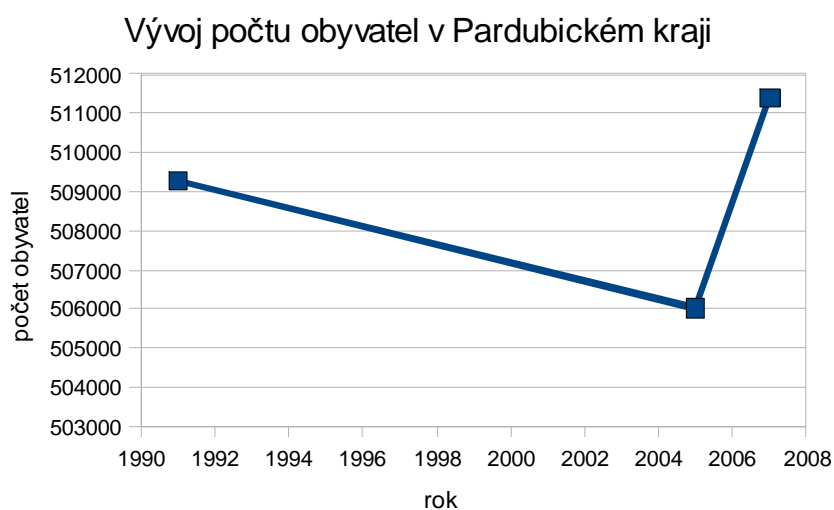
- zrak - staří lidé špatně zaostřují na různé vzdálenosti tj. zhoršení akomodace, ztráty zrakové ostrosti, tři nejčastější problémy- šedý zákal, zelený zákal a degenerace maculy
- sluch - slábne, objevuje se hluchota- presbyakuze (nedoslýchavost stárnoucích), až deset procent starých lidí trpí tinitem (zvonění v uších)
- chuť- oslabení citlivosti
- čich- v podstatě neslábne, hmat- vyšší hmatový práh citlivosti

Nervový systém - mozek v průběhu stárnutí ztratí 10-15 % své váhy, což má vážný dopad na činnost psychiky; slabé okysličování mozku vede k infarktu [Stuart-Hamilton, 1999]

2.2 Demografická situace v Pardubicích

Podle Českého statistického úřadu se v letech 2000-2004 počet obyvatel v Pardubickém kraji snižoval. Je to především následek úbytku obyvatel přirozenou měrou, které lze zaznamenávat od roku 1994. Další podíl na snižování počtu obyvatel v kraji je připisován stěhování a to především odlivu cizích státních příslušníků do zahraničí. Od roku 1993 byl zaznamenán nárůst obyvatel až v průběhu roku 2005, kdy počet obyvatel vstoupil o 739 osob na celkový počet 506 024. Od té doby dochází k nepřetržitému růstu počtu obyvatel a k 31. 12. 2007 žilo na území kraje 511 400 obyvatel, tj. o 5376 lidí více než v roce 2005. Věkovou

strukturu charakterizuje populační stárnutí a tak zde můžeme sledat rostoucí průměrný věk obyvatel.

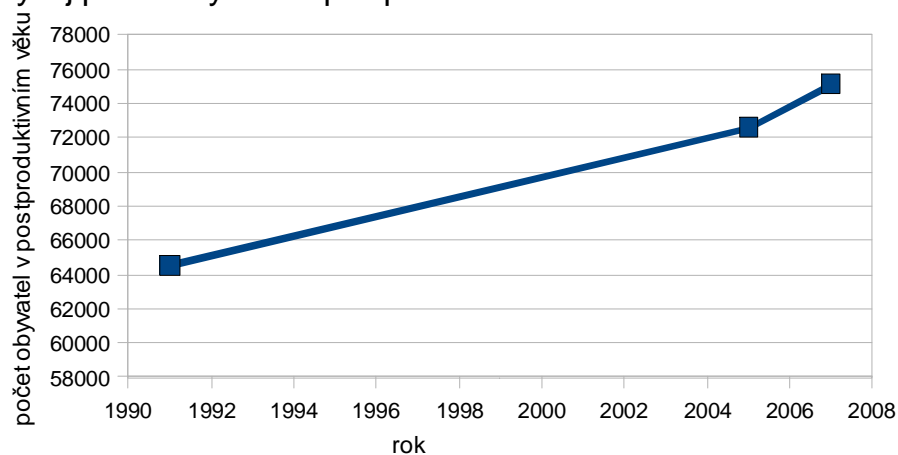


Obrázek č.1 Vývoj počtu obyvatel v Pardubickém kraji

Skupina obyvatel ve věku 65 a více let zaznamenala do současnosti nejmenší změny v procentuálním podílu na populaci. V roce 2004 se tato věková kategorie podílela na celkovém počtu obyvatel 14,4%. V roce 1991 byl tento podíl o 1,7 %.

Počet osob v postproduktivním věku se v letech 1991-2004 zvýšil z celkového počtu 64 510 na 72 595. To představuje nárůst o 12,5%. K tomuto nárůstu přispělo snižování intenzity úmrtnosti ve vyšším věku. V roce 2007 tvořili obyvatelé starší 65 let již 14,8 % populace kraje. Podíl těchto osob se zvyšoval pouze pozvolna, především kvůli slabým ročníkům, které přes tuto kategorii přecházely. V příštích letech bude ale naopak tato kategorie posílena ročníky narozenými v natalitní vlně po druhé světové válce. Obyvatelstvo začne stárnout díky tomuto jevu nejen zespona věkové pyramidy jako doposud (kvůli snížení podílů dětí v populaci), ale i zhora.

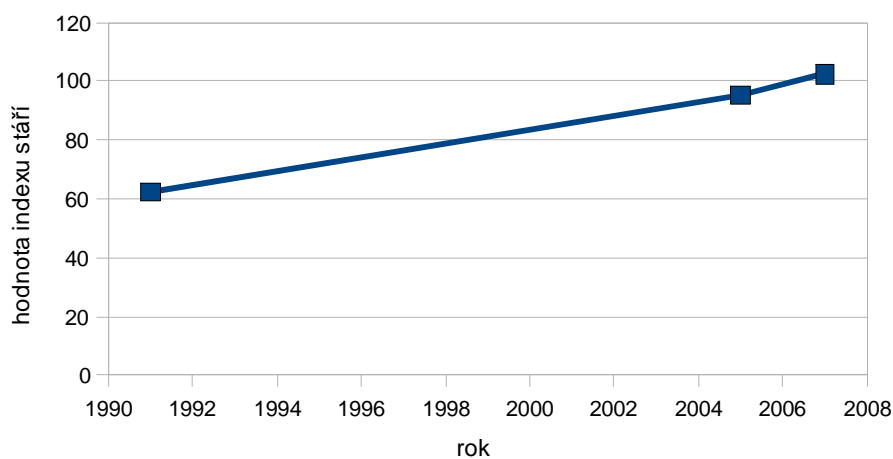
Vývoj počtu obyvatel v postproduktivním věku v Pardubickém kraji



Obrázek č. 2 Vývoj počtu obyvatel v postproduktivním věku v Pardubickém kraji

V roce 2007 tak poprvé v kraji převážila nejstarší věková skupina nad skupinou dětí do patnácti let. Tento jev můžeme pozorovat také na indexu stáří (počet osob starších 65 let připadajících na 100 dětí do čtrnácti let). V roce 2007 má tento index stáří hodnotu 102,4, tj. o 40 bodů více než v roce 1991.

Vývoj hodnoty indexu stáří v Pardubickém kraji



Obrázek č. 3 Vývoj hodnoty indexu stáří v Pardubickém kraji

Co se týče Pardubického kraje, v roce 2007 byl průměrný věk obyvatel okresu 41,1 let a Pardubický okres se tak stal okresem s šestým nejvyšším průměrným věkem mezi okresy v ČR. Index stáří zde má hodnotu 115,8, což je pátá nejvyšší hodnota v republice. Mezi patnácti správními obvody byla nejvyšší hodnota indexu stáří zaznamenána v regionech územně spadajících do okresu Pardubice. Na sto dětí zde připadá už 119 obyvatel starších šedesáti pěti let. Pardubice jsou taktéž i městem s nejvyšším průměrným věkem obyvatelstva.

2.3 Stáří a vztahy

Stáří a společnost

Postoj společnosti ke stáří se mění a vyvíjí. Proměnou prochází samozřejmě i společenská role starých lidí. Pokud se lidé nedoživali stáří tak často, jednalo se spíše o záležitost individuální než společenskou, se starými lidmi byla spojována moudrost a mimořádné schopnosti. Pokud ovšem uvedeme příklad tzv. rady starších Slovanů, zjistíme, že těmto starším bylo kolem padesáti let. Právě stáří bylo synonymem bídy, smutku, zoufalství a chudoby. Co se týče instutualizované péče, již ve středověku vznikaly pro tyto lidi chudobince. Pro české země byli typičtí tzv. výměnkáři. Velkou změnu v životě starých lidí přinesla průmyslová revoluce. Rozvoj technologií, inovace a rychlé tempo zapříčinily, že starší člověk již nestačil těmto technologiím a musel být penzionován [Pacovský, 1990, 45].

Odchod do důchodu často nezřídka člověk neakceptuje, zvláště pokud je v dobré fyzické a psychické kondici. Starý člověk pak cítí, že nemá žádnou roli ve společnosti a dostává se do závislosti na ekonomicky činných občanech. V sociologické literatuře můžeme objevit dva modely řešení: [c.d. :46]

1. Teorie aktivity - člověk by, pokud nemá zdravotní potíže, měl zůstat plně aktivní
2. Teorie stažení - stárnoucí člověk by se měl na odchod do důchodu připravovat a pomalu se stahovat ze společnosti.

V dnešní době se lidé přiklánějí k názoru, že aktivita přináší více spokojenosti než včasné stažení se. „Cílem je **nikoliv segregace, nýbrž integrace.**“ [Pacovský 1990: 47, tučné písmo v originále]

Partnerství

Pavel Říčan [2004] hovoří, že partnerství gerontů mohou být šťastná i nešťastná. V tuto dobu se manželé dokonale znají, rozumějí si, mají společné vzpomínky i překonané krize. To vše může být dobrý základ pro šťastné a harmonické manželství starších lidí.

Naopak pocity zklamání, nedostatek kontaktu s ostatními lidmi a tím způsobená „ponorková nemoc“, komunikace, která může nejen mezi manželi v tomto životním období upadat, mohou způsobit nešťastná manželství.

Partnerství mezi seniory jsou ovšem nejčastěji průměrná, najdeme v něm radosti, ale i strasti. V partnerských vztazích se v této době hodně vzpomíná, často se objevují i hádky, které jsou spojené se snahou o uspořádání minulosti.

V této době lidé stále také uzavírají manželství, na rozdíl od doby minulé, neboť dnes se lidé rozvádějí i v pozdním věku a vzhledem k tomu, že nechtějí žít sami, hledají si nové partnery. Kvůli rozvodům je tedy více volných partnerů, kteří se chtějí o někoho opřít.

Pokud lidé žijí bez partnera, na důležitosti nabývají partnerské vztahy. Na rozdíl od minulosti, kdy generace žili pospolu, nebyla tak důležitá potřeba mít někoho nablízku. Proto v této době, kdy jsou starší lidé častěji sami, stoupá význam izosexuálních skupin. „Měli bychom vědecky zkoumat, jak spontánně vznikají menší i větší skupiny žen, jak jejich členky společně tráví čas, jak si pomáhají a vytvářet podmínky, aby se rozšiřovaly nejlepší formy společenství, které existují“ [Říčan 2004:353].

Lidé v manželství se v tomto věku musí potýkat také s těžkou zkouškou, které

přináší smrt partnera. Ovdovění může být pro člověka těžké, ale může být i úlevou v případě, kdy byl spíše zátěží, např. pro svou nesnášenlivost či invaliditu.

Víra

Co se týče víry uvádí, že pro člověka, starší lidi nevyjímaje, je důležité, aby byl někde vítán, aby někam patřil. V tomto mu může pomoci víra, neboť v církvi je každý vítán a nevybírají si. Víra může být pro seniora velmi důležitá. Staršímu člověku dokáže pomoci mírnit a nést nejrůznější těžkosti. Podle Vágnerové [2007] může náboženská pospolitost pomoci od osamělosti. Prostřednictvím víry může senior také zlepšovat, harmonizovat vztahy k jeho nejbližším, neboť přináší porozumění i zvyšuje sociální hodnotu starého člověka pro okolí.

Víra pomáhá také s vyrovnáním se s minulostí. Nabízí pomoc v hledání integrity, neboť geront může shledat, že jeho život měl dobrý smysl, když si uvědomí, že se jednalo o plnění určitého úkolu či poslání. V neposlední řadě se také může senior podílet na úsilí své náboženské pospolitosti o dosažení cílů.

Říčan také zdůrazňuje, že „mimoracionální pocit otevřené budoucnosti emočně doplňuje kognitivní zvládnutí rozporuplnosti a mnohoznačnosti osobní historie.“ [Říčan 2004, 358]

Ale i zde by se našla nějaká negativa. Velkým nebezpečím víry je až fundamentalistické moralizování, kvůli kterému si může spoustu věcí, na které má v tomto věku nárok upírat a přijít tak i o životní radosti.

Stáří a mládí

V dnešní době má k sobě stáří a mládí dál než mělo dřív. Tradiční soužití generací, kdy generace žili pospolu, nahradil současný styl života a mladí lidé chtějí žít bez rodičů, popř. prarodičů. Částečně je to způsobeno častým stěhováním kvůli mobilitě pracovních sil. Staří lidé pak tedy mnohem častěji žijí sami bez rodiny než dříve. Řešením, jak žít bez starších lidí a zároveň jim zajistit vše potřebné se stávají

domovy důchodců. Toto je ale sice výhodné pro mladší generaci, ale není to většinou zrovna přání, těch, kterých se to bezprostředně týká, tj. gerontů.

Odloučení mezi mladší a starší generací může být pro jejich vztah často i prospěšné, především mohou utichnout hádky, které panovali či po odloučení může nastat znovuocenění rodičů a uvědomění si jejich prospěšnosti.

Vztah ale může být komplikovaný i pokud žijí generace v těsné blízkosti. I v těchto případech je nutné dodržování určitých pravidel, neboť jasná pravidla jsou předpokladem blízkosti. Důležité je udržovat odstup a pěstovat blízkost, dodržovat autonomii. Je nezbytné pracovat na rovnocenném vztahu, starší člověk by měl umět nejen naslouchat, ale i dokázat se svěřit se svými starostmi, nemocí nebo vyjádřit své smutné emoce.

Člověk ve stáří se stává často závislejší na svých dětech, než jsou oni závislé na něm. Tato závislost samozřejmě roste s přibývajícím věkem a s ním spojené nemoci či ubývající přátelé. „Můžeme tuto nerovnováhu jakžtak zakamuflovat tím, že jim ušetříme na auto nebo jim zaplatíme cestu do Řecka, kterou bychom si měli dopřát sami; krásnými zážitky a nahrávkami, které bychom ze svých cest přivezli, bychom byli pro rodinu zajímavější než těmi darovanými penězi“ [Říčan 2004, 361].

Mohlo by se zdát, že geront nemá již v tomto životním období co mladší generaci nabídnout, čím být pro ni zajímavým. To ovšem nemusí být nutně pravda, pokud dokáže vzbudit zájem u mladších generací. Toho může dosáhnout například koníčky, sebevzděláváním či zajímavými přáteli. Právě prarodiče mohou mít ke svým vnoučatům blíže než jejich rodiče.

2.4 Stáří a psychika

Duševní involuce

Tomuto tématu se blíže věnuje Pavel Říčan ve své knize *Cesta životem* [2004].

V pokročilejším věku může být složité rozlišit přirozené involuční změny od změn, které souvisí s duševní poruchou. Duševní stárnutí ovlivňuje více faktorů, mezi nejdůležitější můžeme zařadit biologický věk mozku i celého těla, zkrácenou životní perspektivu nebo například i změnu vzhledu.

Duševní činnost starších lidí je zpomalena a to především kvůli aktivitě mozkových buněk, která je ve stáří pomalejší. Ovšem toto není jediný důvod pro zpomalující mozkovou činnost. V neposlední řadě je člověk také méně motivován či je více opatrný než dříve, jelikož nechce udělat chybu, větší důležitost klade na přesnost než na rychlost a klidně se opozdí. Jedna z dalších příčin, proč geronti nedosahují v inteligenčních a v obdobných testech větších výkonů, je, že geront již vyšel z formy z činností a výkonů, které jsou po něm zde požadovány. Neugartenová hovoří také o tzv. kohortovém efektu, kterým vysvětluje pomalejší aktivitu mozkových buněk. Jako příčinu uvádí výchovu a různý psychický vývoj, kvůli kterému mají dnešní geronti i odlišnou představu o stáří než pozdější generace. [Říčan 2004: 337].

Co se týče inteligence, která v tomto věku klesá, nabízí tři vysvětlení. První vysvětlení má souvislost s objevením více případů mírných i vážnějších duševních poruch. V inteligenčních testech se tedy dostane do zkoumaného vzorku více lidí s nerozpoznanými duševními poruchami. Jako druhé vysvětlení nabízí depresivní kapitulaci před stářím a s ní spojené pocity méněcennosti. Senior je přesvědčen, že tohle již nedokáže, je na to starý. Jako poslední vysvětlení zmiňuje tělesné choroby a s nimi spojenou únavu, nevyspání či špatnou náladu, které se negativně odrážejí v testech.

Mezi rysy stáří se často řadí špatné snášení změn. Tento rys vysvětluje tím, že starší lidé mají rádi pořádek v čase i prostoru, proto se také setkáváme s odmítavým

postojem ke stěhování či jiným životním změnám. Svou roli tady ale také hraje fakt, že tyto změny často nebývají změny k lepšímu.

Starší lidé mají také snížený zájem o své okolí. To má pravděpodobně souvislost s ubýváním výběžků mozkových buněk a v řidnutí jejich propojení. Emoční prožívání je kvůli tomu méně intenzivní a objevují se spíše negativní emoce, jako třeba mrzutost či nespokojenost. V knize Cesta životem [2004] je zmiňován Skinner, který shledává příčinu v prostředí, které geronta dostatečně za jeho zájem a snahu neodměňuje a hovoří v této souvislosti o aktivačních programech (univerzity třetího věku, různé kurzy nebo např. zapojení do dobrovolnické činnosti), které mohou adekvátně vzbudit zájem. „Chuť k přemýšlení, četbě, zábavě se zvýší, když najdeme někoho, kdo má stejné zájmy jako my a s nímž o nich můžeme mluvit“ [Říčan 2004: 339].

Duševní citlivost, zranitelnost, relativní bezbrannost a závislost v tomto věku mohou vést k až k neurózám, které je nejlépe léčit psychoterapií či farmaky.

V této době se také může měnit osobnost člověka, především špatné vlastnosti, které jedinec v mladším věku dokázal tlumit, se stupňují. Například šetrnost se stává lakotou, pořádkomiluvnost se může proměnit v teror. Naopak hysterické osobnosti se v tomto věku zklidňují.

Velkou hrozbou stáří se stává podezřívavost, která může vést až k paranoiditě. Člověk má pocit, že mu ostatní lidé kladou určité úklady, apod. Velkou roli zde hraje hluchota či nedoslýchavost, ale také i samota, neboť paranoia ohrožuje nejenom osamělé lidi, ale také je dokáže do samoty uvrhnout. Můžeme se ovšem setkat i s oprávněným podezříváním, kdy je starý člověk na obtíž a rodina mu může shánět místo v domově důchodců.

Psychické reakce a adaptace na stáří

Problém reakce a adaptace na stáří začíná, jakmile si člověk uvědomí, že stárne. V tomto období nastává období různých krizí (odchod do důchodu, změna

společenského statusu, ztráta životního partnera, ztráta samostatnosti, růst závislosti či očekávání smrti), se kterými si některý jedinec dokáže poradit lépe než jiný.

O tom, jak úspěšně přijmeme nastupující novou etapu našeho života, závisí osobnost jedince. Jedinci, kteří jsou schopni získat ze svého předcházejícího života co nejvíce, zvládají situace, se kterými jsou konfrontováni lépe, než lidé, kteří se v předcházejících životních etapách těžce přizpůsobovali. Člověk, který se nedokázal dobře adaptovat, ztratil víru v budoucnost. Pro důležité přizpůsobení se je ale právě důležité nežít jen v minulosti, ale i v budoucnosti. Pocit, že stáří oddělilo jedince od předcházejícího života je stresová situace, která brání úspěšnému vstupu do nové životní etapy. Důležitý je osobní program a reálná perspektiva. [Pacovský, 1990].

Modely adjustace

Podle Bromleye rozlišujeme pět způsobů reakce na stáří. Hovoříme tedy o pěti strategických modelech adjustace na stáří. [Pacovský, 1990]

1, Konstruktivnost

Člověk, který reagoval na stáří tímto způsobem, se se stářím a stárnutím zcela smířil. Má přiměřené plány a cíle, které realizuje, vyznačuje se konstruktivním přístupem k problémům a je soběstačný. Je pro něj charakteristická vysoká schopnost přizpůsobivosti a tolerance. S ostatními lidmi má dobré vztahy, ničeho nelituje a má stále zájem o budoucnost.

2, Závislost

Tento člověk je vyrovnaný, chybí mu však ctižádostivost a tak odchod do důchodu přivítal a rád také přestal pracovat. Typická je pro něj pasivita a závislost, chce, aby se o něj ostatní lidé starali. Většinou se nevěnuje žádným psychickým a fyzickým aktivitám a má rád odpočinek. Jeho vztah k ostatním lidem se vyznačuje pasivní tolerancí, oportunistem a k novým lidem je podezřívavý.

3. Obranný postoj

Tito lidé byli ve svém životě profesionálně i společensky úspěšní. Vyznačovali se dobrou adjustací na práci a byli aktivní ve společenských organizacích. Je pro ně typické, že odmítají jakoukoliv pomoc, neboť jsou hrdí na svoji soběstačnost a chtějí dokázat svoji nezávislost. Na stáří nemyslí a akceptují ho až v době, kdy jsou donuceni objektivními okolnostmi.

4. Nepřátelství

Jedinci, kteří spadají do této skupiny, měli již v předcházejících životních etapách sklon svalovat vinu za své neúspěchy na druhé. S ostatními lidmi jednali agresivně a podezřívavě. Jsou neústupní ve svých postojích a hodnoceních, vyznačují se nevrlo mrzutostí. Kvůli těmto vlastnostem žijí především v ústraní a jsou ohroženi izolací. Samotná představa stáří v nich budí odpor. Nedokáží realisticky a konstruktivně reagovat na problémy stáří. K mladým lidem pociťují závist a nepřátelství.

5. Sebenenávist

Od předcházející skupiny se liší tím, že jsou nepřátelští k sobě a ne k ostatním. Svůj předcházející život vidí pohrdavě a kriticky a nechtěli by si ho znovu prožít. Se stáří jsou smířeni, avšak nemají k němu konstruktivní postoj. Ve většině případů nemají koníčky, nejsou praktičtí a přehánějí svou tělesnou a duševní neschopnost. Jejich společenské styky jsou značně omezené, připadají si osamělí a zbyteční. Mají pocit, že už si života užili a mladým lidem tedy, na rozdíl od předcházející skupiny, nezávidí.

Příprava na stáří

Příprava na stáří je celoživotní úkol, při kterém je důležité si uvědomit, že každý člověk je za své stáří odpovědný. Pacovský [1990] hovoří o třech etapách.

Dlouhodobá příprava na stáří

V souvislosti s dlouhodobou přípravou na stáří bychom si měli uvědomit, že stáří je neoddělitelná součástí života, jehož kvalitu z části určuje sám člověk v předcházejících životních etapách. Vladimír Pacovský zmiňuje důležitost celoživotního výchovného, vzdělávacího i zdravotně-osvětového působení na celou populaci. Neměla by se zanedbávat výchova k harmonickému a smysluplnému životu, k rozvoji osobního zájmu a k tvořivé činnosti. Hovoří také o prospěšnosti výchovy k manželství a rodičovství, celoživotním usilování o stabilní rodinné vztahy. Vyplatí se také správná životospráva, racionální výživa a odstranění negativně působících návyků. V neposlední řadě je to také výchova dětí k úctě ke starším.

Středně dlouhá příprava na stáří

Tato fáze se týká středního, resp. vyššího produkčního věku. Začíná tedy někdy okolo 45. roku života a obsahuje tři základní problémové okruhy.

Biologická rovina - důležité je osvojení si zásad správného životního způsobu tj. dostatek pohybu a racionální výživa.

Psychická rovina - člověk by měl akceptovat stáří jako součást života a postupně přijímat roli, která ho v budoucnosti čeká.

Sociální rovina - pro jedince je prospěšné pěstovat mimopracovní aktivity a pomalu se začít věnovat koníčkům a zájmům, které nesouvisí s jeho pracovním životem. Měl by si začít vytvářet náhradní program a cíle své seberealizace v období stáří. Svou roli zde hraje i vytváření společenských vztahů mimo své zaměstnání.

Krátkodobá příprava na stáří

Tato příprava by měla začít tři až pět let před předpokládaným odchodem do důchodu. V tomto psychicky náročném období ztrácí člověk své dosavadní sociální postavení a objevuje se důchodová krize, penzijní debakl nebo penzijní nemoci. Je tedy důležité soustředit se na cílené zvládnutí takových rizik. Nastává období mezi ukončením ekonomické aktivity a závislostí na stáří. Tento čas by měl být naplněn hodnotnou činností, novým programem a perspektivou života. V této etapě by člověk měl také dbát na svůj zdravotní stav a přizpůsobit své představy a plány skutečnému fyzickému a psychickému stavu. Stárnoucí člověk by neměl zanedbat přípravu psychickou, tj. akceptace role důchodce, ale i přípravu organizační (příprava dokumentů či úprava bydlení). Pozornost zasluhují také měnící se vztahy v rodině, převážně osamostatnění dětí.

2.5 Stáří a významné světové organizace

Rozálie Čornaničová ve své knize *Edukacie seniorov* [2007] popisuje společensko-mobilizační podporu věnovanou problematice seniorů. Z celosvětových organizací zde zmiňuje Organizaci spojených národů, Radu Evropy, Evropskou unii, Světovou zdravotnickou organizaci a světové gerontologické společnosti.

Organizace spojených národů (OSN)

OSN se věnuje problematice starých lidí od roku 1978, kdy byla přijata rezoluce k problematice starých lidí. Rok 1982 byl vyhlášen OSN „Rokem za starého člověka mezi námi“ a Valné shromáždění OSN přijalo „Mezinárodní akční plán o stárnutí“, jenž měl zaměření na sociální a ekonomické jistoty pro starší lidi a na vytváření možností pro ně. Ve spojitosti s tímto vyhlášením se konalo ve Vídni „Světové shromáždění o stárnutí“, kde se mluvilo o stárnutí populace ve společnosti a byl vysloven předpoklad, že se ve všech státech zvýší počet starých lidí. Každý rok také vydává OSN periodikum „Bulletin on Aging“, které je zaměřené na starší občany ve vztahu k určitému tématu. Např. v roce 1995 to bylo téma věnující se postavení starších žen.

Rada Evropy

Rada Evropy se zaměřuje na problematiku starších lidí od svého založení, tj. od roku 1942. Věnuje se různým hlediskům- ekonomickým, sociálním a kulturním. Co se týče vzdělávání, byly aktivity v 70. letech zaměřeny na přípravu člověka na stáří. Od roku 1988 se Rada Evropy zaměřovala na téma „Vzdělávání dospělých a sociální změny“ s podkapitolou „Stárnutí a vzdělávání dospělých“. Hovoří se zde o tom, že staří lidé jsou sociálními změnami nejvíce ohroženi (po dlouhodobě nezaměstnaných).

Evropská unie

Evropská unie vyhlásila rok 1993 za Evropský rok starších lidí a solidarity mezi generacemi. Cílem bylo upozornit veřejnost na změny, které vznikají ve společnosti v důsledku stárnutí populace a uvést k činorodosti zájem odborníků o tuto problematiku.

Světová zdravotnická organizace (WHO)

Světová zdravotnická organizace se zabývá starými lidmi ve svém programu již od roku 1955. V roce 1990 byl např. přijat program „Zdravé stárnutí“, který má za cíl „zvýšenie a udržanie funkčného potenciálu ľudí do najvyššieho veku, na prevenciu vzniku chorôb, ale aj na nové prístupy k rešeniu zdravotníckej starostlivosti v starobe“ [Čornaničová, 2007: 23].

Světové gerontologické společnosti

V roce 1950 byla založena Mezinárodní gerontologická společnost, která přinesla prudký rozvoj gerontologie. Podílela se na vědecko-výzkumných a společensko-mobilizačních aktivitách týkající se stárnutí a stáří.

2.6 Stáří a aktivita

Vzhledem ke zvyšujícímu se průměrnému věku obyvatelstva je důležité, aby lidé žili smysluplně i v pozdějších letech. Zvyšují se i společenské požadavky a nároky na psychické zdraví této věkové kategorie. Dnešní doba se ale také vyznačuje snížením množství pohybu. Důležité jsou proto pohybové a relaxační aktivity, které dokáží v souladu s duševně vyváženým stylem života oddálit některé involuční jevy organismu. Aktivita má blahodárný vliv na zajímavý a plnohodnotný život i ve stáří.

Vztah ke stáří bývá většinou ovlivněn v dětství, záleží hlavně na rodičích a jejich přístupu k vlastním rodičům. Významné jsou pohybové a relaxační aktivity, které dokáží v souladu s duševně vyváženým stylem života oddálit některé involuční jevy organismu. Pro svou pozitivní vnitřní odezvu je velký důraz kladen na esteticky působící pohyby, neboť působení na city a myšlení se souběžně podporují se zálibním, kladným vztahem a důvěře k pohybu. Je však důležité přizpůsobit cvičební program specifickým stárnoucího organismu, zdravotnímu stavu, motivaci, dosažené úrovni pohybových dovedností i zdatnosti účastníků. Vhodné formy pohybu jsou pomalé, klidné a soustředěně prováděné. Prospěšné jsou i cviky s prsty rukou nebo nohou, cvičení mimických svalů, očí a jazyka [Štílec,2004].

Rozálie Čornaničová [2007] zmiňuje zdravotní výchovu jako důležitou součást celoživotního vzdělávání ve stáří. K ochraně zdraví je důležitý aktivní přístup. Již dospělý jedinec by měl myslet na své stáří a zaměřit se na prevenci předčasného stárnutí. Být ve stáří aktivní je důležité nejen pro zdraví jedince, ale má i vedlejší důležité účinky, neboť prostřednictvím prováděných aktivit člověk udržuje a vyhledává osobní kontakty. Působí tedy i jako prevence samoty.

„Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich duševní a fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemného sblížení a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný. [Rheinwaldová 1999:12].

Výzkumy tělesného zatěžování staršího organismu

Na téma tělesného zatěžování staršího organismu bylo provedeno vícero výzkumů. Na následujících řádcích jsou uvedeny ty nejdůležitější.

V USA byl v roce 1994 zkoumán vliv pravidelného silového zatěžování nohou mužů v průměrném věku 87 let, síla svalů u těchto mužů vzrostla o 13%, stehenní svalstvo bylo posíleno a rychlost chůze se zvýšila až o 27%.

Na vytrvalost, flexibilitu kyčelního kloubu a páteře se zaměřil výzkum Voopripse, Lemenika a Heuvelena, kteří zjistili, že aktivní ženy starších 70 let jsou ve srovnání s ostatními svými neaktivními vrstevnicemi mnohem lepší v testech, které byly právě na tyto aspekty zaměřeny.

Co se týče motorického učení lidí starších 65 let, bylo potvrzeno, že i jedno prováděné cvičení v týdnu zlepšuje prokazatelně motorické schopnosti. Podle srovnávacích studií provedených Clarkson-Smithem a Hartleyem bylo prokázáno, že tělesná zdatnost má i velmi dobrý vliv na kognitivní funkce např. v pracovní paměti.

Za zmínku stojí i projekt Baltimore Longitudinal Study of Aging při kterém bylo ukázáno, že důležitým preventivním faktorem psychosomatických obtíží a poruch jsou pohybové aktivity a cvičení. V neposlední řadě se tomuto tématu věnoval i český odborník Bohumil Eiselt, který zkoumal výkonnost a vliv tělesných cvičení na prodloužení aktivního stáří. Co se týče výkonnosti, byla u cvičících jedinců podstatně vyšší než u stejně starých necvičících. Při zkoumání vlivu cvičení na aktivní stáří zjistil, že 88% vyšetřovaných bylo dosud společensky aktivních. [Štílec, 2004].

2.7 Vzdělávání seniorů

Vzdělávání v postproduktivním věku se blíže věnuje Pavel Mühlpachr [2004]. Lidé v postproduktivním věku se stávají objektem zájmu v oblasti vzdělávání dospělých v 60. letech 20. století. Vzdělávací aktivity přinášejí staršímu člověku pocit důstojnosti, životní uspokojení, začlenění do společnosti či fyzické a duševní zdraví. Tyto možnosti mohou také určitou kompenzací po odchodu do důchodu, neboť stále zůstávají zachovány potřeby středního dospělého věku, jako např. potřeba být aktivní či pocit užitečnosti.

V knize Gerontopedagogika [2004] je také zmiňován Livečka, který hovoří o čtyřech funkcích vzdělávání v postproduktivním věku

- 1, Preventivní funkce-Různá opatření, které pozitivně ovlivňují průběh stárnutí.
- 2, Anticipační-Pozitivní připravenosti na změny
- 3, Rehabilitační-Znovuobnovování a udržování fyzických a duševních sil
- 4, Posilovací-Rozvoj zájmů, potřeb a schopností

Vybrané typy institucí

Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku nabízejí seniorům vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Důraz se klade na osobnostní rozvoj, neklade si nárok na profesní uplatnění.

První univerzita třetího věku vznikla v Toulouse v roce 1973 kvůli generačnímu konfliktu, který vypukl ve spojitosti se studentskými nepokoji v 60. letech. Zakladatelem byl profesor práva Pierre Vellas. Primárním cílem bylo zlepšit kvalitu života lidí v postproduktivním věku.

Akademie třetího věku

Tato forma vzdělávání lidí třetího věku má tradici převážně ve městech, kde se nevyskytují vysoké školy. Často jsou organizovány pod záštitou různých organizací. Obsah vzdělávání je upraven podle potřeb a individuálním zájmům obyvatel.

Lidové univerzity

Tato forma vzdělávání je známá především ze skandinávských a z německy mluvících zemí. Senior absolvuje přednášky společně s mladými posluchači. Velký význam zde má vzájemné ovlivňování a sblížování dvou generací.

Kluby důchodců

Mají podobný charakter jako Akademie třetího věku, ale vyznačují se trvalejšími neformálními vztahy, rozvíjením osobních zájmů seniorů a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu.

3. Popis a analýza problematiky aktivního stáří v Pardubicích

Senioři v Pardubicích mají možnost využívat volnočasové aktivity pod správou magistrátu, vzdělávací aktivity při Univerzitě Pardubice, kluby ve kterých se sdružují bývalí zaměstnanci různých podniků nebo i Skautskou univerzitu. Různé možnosti aktivizace poskytují svým klientům také Domovy důchodců.

Většinu informací jsem získala při osobních návštěvách. Doplňující informace jsem čerpala z internetových stránek.

3.1 Práce se seniory pod správou magistrátu

Práce se seniory ve městě je pod správou magistrátu města Pardubic. Na starost jí má odbor komunitních služeb, oddělení řízení komunitních služeb, úsek sociálních služeb. Sídlí ve Štrosově ulici v Pardubicích. Zabývá se především volnočasovými aktivitami ve městě a stojí na třech pilířích- Rada seniorů, Seniorcentrum a třetí se skládá z 25 klubů seniorů.



Obr. č. 4 Poloha Seniorcentra a Klubů seniorů

- 1**, KD Bělehradská: Bělehradská 379, **2**, KD Smilova: Smilova 381
3, Seniorcentrum: Pospíšilovo nám. 1693, **4**, KD Slovany: Krátká 673
5, KD Dubina: Erno Košťála 1014

3.1.1 Rada seniorů

Rada seniorů je poradním orgánem Rady města Pardubic. Členové této rady jsou navrženi kluby seniorů, voleni seniory a jmenováni Radou města Pardubic. Jejich volební období trvá dva roky. Oblastí jejich zájmu je řešení otázek, které se týkají například životního prostředí, dopravy, rozvoje města, bydlení, zdravotní péče nebo bezpečnosti.

Na Radu seniorů se může veřejnost obrátit s jakýmkoliv problémem, který trápi občany a podle jejich názoru by bylo vhodné jej začít řešit. Jednotlivé členy lze kontaktovat prostřednictvím odboru komunitních služeb. Rada má sedm členů z řad seniorů, z nichž každý člen má své specifické zaměření. Jsou zaměřeni na školství a sociální oblast, územní plán či stavební řízení, vzdělávání, dopravu, kulturu nebo i ochranu spotřebitelů. Rada seniorů má svého předsedu a místopředsedu.

Schází se podle potřeby (nejméně jednou za dva měsíce). Informace o své činnosti podává u příležitosti Mezinárodního dne seniorů (1. 10.).

3.1.2 Seniorcentrum

Toto zařízení vzniklo v roce 1998 a pomáhá seniorům vést kvalitní život plný aktivního společenského života, klade důraz na zdravý životní styl, který toleruje objektivní požadavky seniorského věku. Napomáhá tedy seniorům dožít se vyššího věku v dobrém zdravotním stavu, bez potíží a s celkovou spokojeností.

Od roku 1998 do konce roku 2007 navštívilo Seniorcentrum 84 700 seniorů při téměř 4500 akcích. Zařízení pořádá přednášky na různá témata, které se týkají zdraví, práva, ale také např. cestování. Samotný program Seniorcentra zaujímá šest základních oblastí.

1, Zájmová činnost

Pod tuto oblast spadá kroužek paličkování, který má 14 členek a podílel se mimo jiné na výzdobě místnosti Seniorcentra nebo kroužek vaření, kterého se zúčastní vždy 6-8 žen a klade si za cíl seznámit se teoreticky i prakticky se zdravým stylem vaření.

U žen jsou velmi oblíbené taneční kroužky, z nichž jeden se věnuje klasickému tanci v moderním pojetí a druhý nacvičoval Českou besedu. Tento kroužek se ovšem potýká se stálým nedostatkem mužů.

Pěvecký sbor seniorů, který také spadá do zájmové činnosti Seniorcentra, má okolo 25 členů a zpívá hlavně lidové písně. Setkat se s ním můžeme na různých seniorských akcích.

Sem můžeme zařadit i klub seniorů- turistů č. 18, který pořádá výlety po celé České republice. V roce 2005 se zde konal např. cyklus Poznáváme Prahu, o který byl velký zájem. Jednalo se o kombinovaný program (diaprojekce s přednáškou a následný zájezd).

2, Péče o zdraví

Tomuto okruhu je věnována 1x měsíčně nejen zdravotní přednáška, ale i praktická část, která spočívá v různých formách tělocviku. Svou činnost zde provozují 3 skupiny kondičního tělocviku, 1 skupina rehabilitačního cvičení, 3 skupiny jógy, 1 skupina tréninku paměti a nově i Čínské tradiční cvičení. Posledně jmenované cvičení pomáhá k dosažení fyzické a psychické rovnováhy seniorů. Této praktické části péče o zdraví se účastní převážně ženy. Vyjmenované druhy cvičení působí jako prevence a zmírnění seniorských obtíží.

Zdravotní přednášky jsou věnovány tématům, která samozřejmě seniory nejvíce zajímají. Najdeme zde tedy přednášky o výživě, zdravém životním stylu, cukrovce či vysokému tlaku. Seniorcentrum je otevřeno návrhům a snaží se zrealizovat vše, co by zájemce zajímalo.

3, Vzdělávání

Tato oblast seznamuje seniory s literárními, hudebními a uměleckými díly, ale nabízí i jazykové kurzy. Důležitou část zaujímá Akademie 3. věku, která popisuje vybrané země, život lidí, faunu, floru a apod. V rámci s Seniorcentra se také můžeme setkat s různými přednáškami -cestopisnými, literárními i odbornými. Krajská knihovna v Pardubicích zajišťuje hudební ukázky z děl našich i světových skladatelů. Například 12.1.2009 se konalo v Krajské knihovně Hudebně-literární odpoledne či 28.1. 2009 byl zahájen cyklus literárních přednášek „Studánky“, které taktéž zajišťuje oddělení kulturních služeb Krajské knihovny Pardubice. Jednalo se konkrétně o přednášku „Český román vesnický a jeho tvůrkyně – Karolina Světlá“, kterou vedl pan PhDr. Ivo Říha. Dále můžeme zmínit téma „Vypravěč, prostor a význam v povídkách Jana Nerudy“, „Byl Karel Havlíček Borovský východočeským básníkem?“ nebo „Společné kořeny ale různé podoby vypravěčství“. „Studánky“ se konají vždy poslední středu v měsíci ve 14.00 v prostorách Seniorcentra a jsou pro všechny seniory zdarma. Z cestopisných přednášek můžeme jmenovat Videoprojekci Norsko, která se konala dne 26.1. 2009.

4, Společenská oblast

Zde jsou zahrnuta volná setkání při hudbě, společenská setkání při oslavě

jubilantů, na plese seniorů, na mikulášských a silvestrovských zábavách, apod. Jednou měsíčně se koná tzv. Posezení s harmonikou.



Obr. č. 5 30. Ples seniorů 24.2. 2006

zdroj: <http://web.ipardubice.cz>

5, Poradenství

Jedenkrát týdně se koná právní poradna. Tato služba je zdarma a je k dispozici pro všechny seniory s bydlištěm v Pardubicích. Mezi nejčastěji řešené problémy se řadí záležitosti ohledně závěti, převodu dědictví nebo co dělat v případě ztráty dokladů. Můžeme se zde ale také setkat i např. s dotazem, co dělat v případě okradení dotyčného vlastní vnučkou, útisku nebo také neposypaného chodníku.

6, Klubová činnost

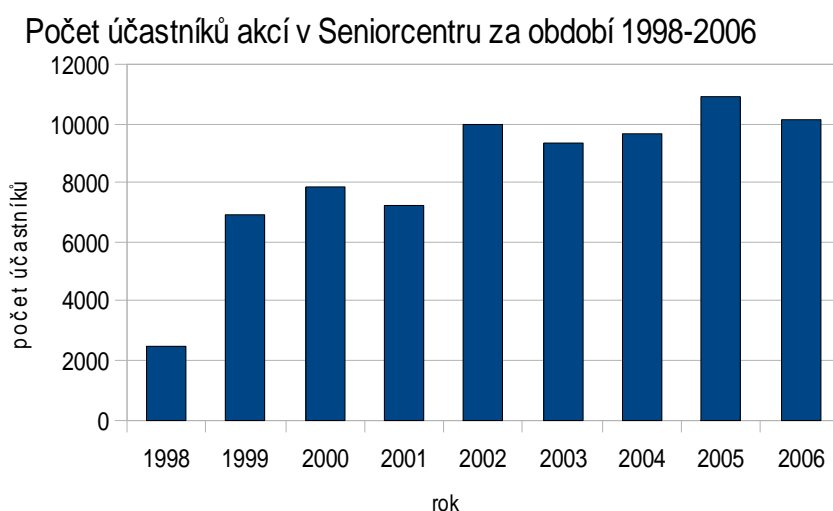
Seniorcentrum poskytuje prostory pro setkání sedmi klubů seniorů.

Rada seniorcentra

Tento orgán má 11 členů a řeší organizační záležitosti Seniorcentra. Schází se jednou měsíčně. Při mé lednové návštěvě v roce 2009 bylo pravidelného setkání přítomno devět členů.

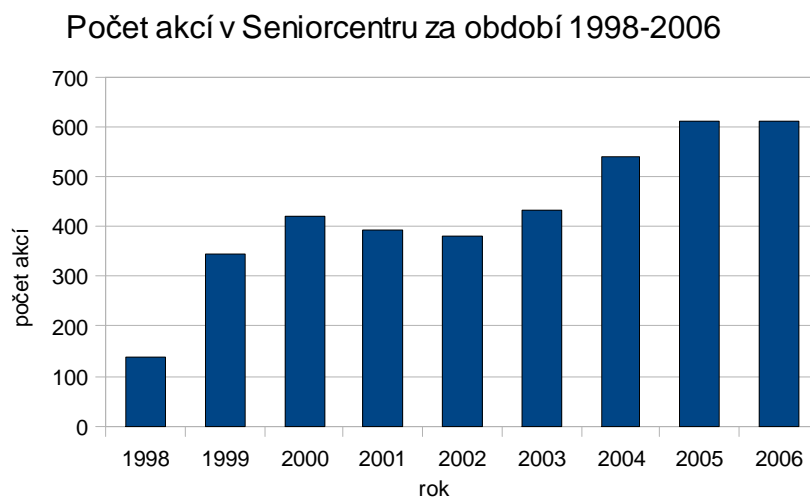
První bodem v programu schůzky byly změny v programu na právě začínající měsíc. Dále bylo vedoucím diskuze poděkováno za přípravu prosincového programu. Jako poslední se probíral program na nadcházející měsíc, například otázka, kdy pořádat základní tělesnou výchovu (ZTV).

Členové Rady Seniorcentra také navštívili partnerské město ve Vysokých Tatrách ve Slovenské republice, kde se setkali s několika kluby seniorů, se kterými si vyměnili zkušenosti, nápady a poznatky.



Obr. č. 6 Počet účastníků akcí v Seniorcentru za období 1998-2006

Zdroj: Magistrát města Pardubic, Odbor komunitních služeb



Obr. č. 7 Počet akcí v Seniorcentru za období 1998 - 2006

Zdroj: Magistrát města Pardubic, Odbor komunitních služeb

3.1.3 Kluby seniorů

Senioři mají ve městě k dispozici 25 klubů seniorů, které se scházejí v pěti nebytových prostorech. Činnost klubu zajišťuje předseda, který také musí docházet na pravidelné schůzky předsedů klubu. Schůzky se konají vždy první úterý v měsíci. Samotný klub se schází dle vlastní potřeby nejméně jednou do měsíce. Jejich činnost se řídí dle požadavků a dohody svých členů. Konají se zde přednášky, vycházky do okolí návštěvy galerií, kulturních představení, posezení s harmonikou či poznávací zájezdy.

V klubech seniorů je cca 987 členů a jsou zaměřeny podle bydliště nebo bývalé profese. Nalezneme zde učitele, zaměstnance Elektroodbytu, Syntesie, nebo klub turistů, Veteránklub či klub Sokol. Aktivit pořádaných Seniorcentrem i kluby se zúčastnilo kolem 75 tisíc seniorů.

Velké oblíbenosti členů klubů, ale i široké veřejnosti seniorů se těší plesy seniorů.

3.2. Skautská univerzita

Skautská univerzita v Pardubicích hledá programové inspirace pro skauty 3. generace. Univerzita je určena pro skauty, ale i pro širokou veřejnost od 15 let. Nejčastěji je ovšem navštěvována lidmi v postproduktivním věku a proto jsem se také rozhodla ji zařadit do kapitoly o aktivitách pro seniory ve městě Pardubice. S jejím organizátorem jsem se setkala dne 26. 5. 2009.

Tato možnost aktivit funguje již desátým rokem. Jedná se o přednášky, na které jsou zvány známé skautské osobnosti. Tito lidé zde působí bez nároku na honorář. Skautská univerzita myslí i na ty, kteří se přednášek nemohli zúčastnit a pravidelně dává sylaby přednášek na své internetové stránky (<http://skunipa.skauting.cz>).

Co se týče obsahu, snaží se pořadatelé o co největší všestrannost. Účast bývá mezi 20 a 50 posluchači, přičemž jedna z největších návštěvností byla zaznamenána na přednášce prof. Heleny Illnerové. Tato známá česká fyzioložka a biochemička přilákala okolo 130 lidí.

Momentálně se Skautská univerzita potýká s problémem, že není nikdo z mladších skautů, kdo by měl vážnější zájem ji vést a to převážně z časových důvodů. Starší skauti spolu také i v pokročilém věku jezdí např. na třídní výpravy, věnují se geocachingu či poznávání památek.

3.3 Domov pro seniory

Pro popis aktivit v Domovech pro seniory v Pardubicích jsem si vybrala Domov pro seniory Dubina, který jsem navštívila 28. května 2009. Setkala jsem se zde se sociální pracovnící, která mi pověděla vše o aktivitách v jejich domově.

Domov pro seniory na Dubině je zařízení sociálních služeb města Pardubic, které funguje již od roku 1976. Skládá se ze čtyř jednoposchodových budov, ve třech z nich je výtah. Zařízení má kapacitu 104 ubytovacích jednotek (55 pro jednu osobu, 49 pro osoby dvě). Každá ubytovací jednotka má standardní vybavení. Jsou tu poskytovány sociální, zdravotní a ošetrovatelské služby. Jsou poskytovány

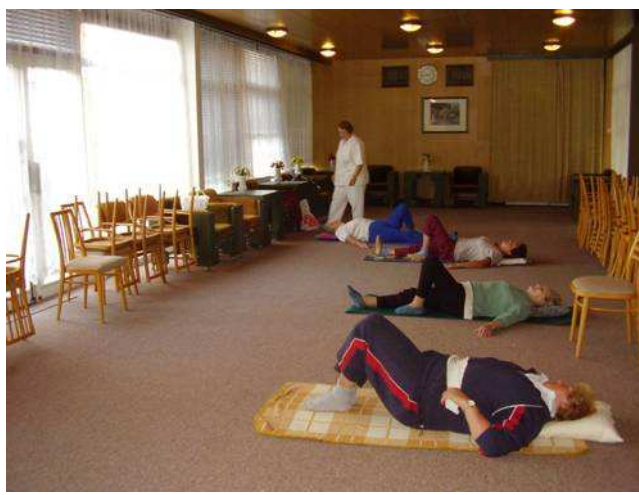
uživatelům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby. Domov pro seniory Dubina Pardubice nabízí také odlehčovací službu.

Vždy dopoledne se v různých budovách domova konají aktivizační činnosti, např. dechové cvičení, cvičení s míči, ale i třeba masírování či povídání si s klienty. Odpoledne je aktivizace s pracovníky venku na zahradě. Ve středu se konají vycházky do lesa, do míst, kde dříve bydleli, v případě potřeby i do obchodů, v pátek jsou na programu praktické činnosti, které zahrnují vyrábění různých předmětů, práce s barevným papírem, povídání si, vybarvování či čtení časopisů.

Jednou za čas se zde pořádá koncert lidí z konzervatoře. Průměrná účast na těchto koncertech je okolo 20 lidí. Uživatelé nejsou na tyto aktivity zvyklí, proto je účast relativně malá.

Každých 14 dnů zde také působí Klub seniorů z Dubiny. Pořádá výlety, setkání s dechovkou, harmonikou a zpěvem.

Pokud se uživatel nemůže aktivit kvůli své snížené soběstačnosti zúčastnit, dochází za nimi pracovníci na ubytovací jednotku.



Obr. č. 8 Aktivizační činnosti v Domově pro seniory Dubina

Zdroj: <http://www.helphomepardubice.cz>

3.4 Kluby bývalých zaměstnanců

V Pardubicích existují i jiné kluby seniorů než ty, které jsou vedeny pod správou magistrátu. Jedná se o kluby, ve kterých se sdružují bývalí zaměstnanci různých podniků, kteří již odešli do penze. Například Klub důchodců Chemingu uspořádal pro své členy v druhé polovině roku 2008 dvě cestopisné besedy, besedu o Pardubicích, poučný výlet do Hradce Králové, výlet do Vojenského muzea v Lešanech a na hrad Šternberk

3.5 Univerzita Pardubice

3.5.1 Univerzita třetího věku

Univerzita třetího věku na Univerzitě v Pardubicích je organizována Dopravní fakultou Jana Pernera. Jedná se o přednášky týkající se různých témat, které jsou řazeny do čtyř bloků podle svého zaměření. Tato služba je bezplatná, neboť je financována ze získaného grantového projektu MŠMT. Posluchači mohou navštěvovat jen ty přednášky, které je zaujmou. V letním semestru roku 2009 probíhaly přednášky vždy v pátek od 11 a od 13 hod, konaly se tedy vždy dvě během jednoho dne v týdnu.

Nalezneme zde cyklus technický, technologicko-ekonomický, počítačově komunikační a společenskovední.

-Technický cyklus- obsahuje přednášky a semináře z oboru materiálového inženýrství a technické mechaniky, řízení jakosti a spolehlivosti v dopravě a další témata z oboru chemického inženýrství.

-Technologicko-ekonomický- tento cyklus je věnován oboru technologie a řízení dopravy, dopravního managementu, marketingu a logistiky

-Počítačově-komunikační- zde se posluchači věnují aplikované informatice v dopravě a oboru digitální fotografie

-Společenskovední- zde nalezneme přednášky z historie, dějin hudby a umění restaurátorství, lékařství a životního stylu

Z technického cyklu uvedme přednášky „Železnicí po Evropě“ nebo „Moderní kolejová vozidla“, z technologicky-ekonomického „Evropské a světové vysokorychlostní tratě“ či „Koučování a teambuilding- aneb jak jednat s lidmi (zásady úspěšného chování)“ a z modulu počítačově- komunikačního „Aplikace Google Earth- virtuální země“ Z posledního cyklu zmiňme „Zdravou výživu seniorů“ a „ Geologický čas versus paleontologie“. Všechny tyto přednášky byly realizovány v letním semestru v roce 2009.

3.5.2 Kurzy celoživotního vzdělání

Univerzita Pardubice pořádá i jiné kurzy celoživotního vzdělání. Fakulta chemicko-technologická organizuje profesně orientované licenční kurzy a pedagogické minimum, Ústav cizích jazyků Filozofické fakulty vede jazykové přípravné kurzy k certifikovaným mezinárodním zkouškám z anglického nebo německého jazyka. Výuku školitelek pořádá Fakulta zdravotnických studií a Ústav elektrotechniky a informatiky vede kurzy pro zaměstnance společností podnikajících v oboru elektrotechnika a informatika.

3.5.3 Univerzita volného času

Univerzita volného času je určena pro zájemce všech věkových kategorií. Přihlásit se ke studiu může každý občan České republiky, který má ukončené středoškolské vzdělání a zaplatí poplatek stanovený děkanem Filozofické fakulty Univerzity Pardubice. Posluchači ovšem nejsou studenty ve smyslu zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a všech navazujících a doplňujících zákonů a ustanovení.

V zimním semestru 2008/2009 byl zahájen již třetí tříletý cyklus. Zaměření cyklu je na společensko-vědní předměty. Jednotlivé přednáškové bloky se týkají např. literatury, historie, sociologie, náboženství či kultury.

Jeden tříletý cyklus je rozdělen do šesti semestrů, které se skládají z 18 přednáškových bloků, vždy tři v každém semestru. Jednou za dva týdny se konají dvouhodinové přednášky z každého ze tří kurzů. Tyto přednášky začínají vždy v 13.00 a končí v 18.00.

V letním semestru 2009 se přednáškové bloky týkaly aktuálních otázek pedagogiky, aktuálních otázek současné germanistiky a vztahů mezi náboženstvím a kulturami v současné společnosti. Na zimní semestr 2009 jsou plánovány dějiny každodenního života v raném novověku (16.-18. století), vybrané aspekty britské a americké kultury a kultury a společnosti světa v antropologické perspektivě. Každému bloku se vždy věnuje určitá katedra Filozofické fakulty Univerzity Pardubice.

Studenti se musí přihlásit vždy zvlášť na každý semestr, což znamená, že mohou absolvovat libovolné množství semestrů. Každý semestr je zakončen odevzdáním eseje na dohodnuté téma. Tuto práci píše student pouze z jednoho nabízeného kurzu. Jedná se o vlastní úvahu na šest až deset stránek.

Po ukončení cyklu obdrží účastník osvědčení o absolutoriu Univerzity Pardubice. Podmínkou však je vypracování závěrečné práce. Téma své závěrečné práce si účastník volí na konci pátého semestru po dohodě s vybraným pedagogem. Jedná se o odbornou studii v rozsahu dvaceti až třiceti stran. Tato práce je po odevzdání a vypracování posudku veřejně obhajována před dvoučlennou komisí složenou z akademických pracovníků fakulty.

Studium Univerzity volného času lze ukončit také bez vypracování jakýchkoliv výstupních prací. Poté ovšem posluchač neobdrží osvědčení o absolutoriu, ale pouze potvrzení o účasti.

Prvního ročníku se zúčastnilo každý semestr přes sto zájemců, ovšem celý cyklus absolvovalo a své závěrečné práce obhájilo dvacet posluchačů. Z toho můžeme soudit, že většina zapsaných navštěvuje UVC spíše kvůli novým poznatkům a návštěvám zajímavých přednášek než za účelem získání osvědčení o absolutoriu. V

zimním semestru 2009 bylo ke studiu přihlášeno 45 posluchačů, z nichž osvědčení získalo deset z nich. Jelikož se jedná již o třetí cyklus, počet „studentů“ trvale klesá.

Dotazníkové šetření na Univerzitě volného času

V souvislosti s aktivním stářím v Pardubicích jsem provedla dotazníkové šetření (výzkum), který byl zaměřen na vzdělávání seniorů na Univerzitě Pardubice. Respondenti byli posluchači Univerzity volného času v Pardubicích, které jsem oslovila před začátkem vyučovacího bloku a na vyplnění dotazníku měli prostor do jeho skončení. Výzkum byl proveden formou dotazníku dne 11. 12. 2009.

Jednalo se celkem o 14 otázek, dotazovaní měli výběr nabízených odpovědí, ale na některé otázky se očekávala volná odpověď. Cílem výzkumu bylo zaměřit se na charakteristiku posluchačů, na jejich motivy, které vedly k jejich studiu, ale i na vztahy, které mají se svými spolužáky. Dále bylo sledováno, jak studenti hodnotí Univerzitu volného času v Pardubicích.

Celkem se mi podařilo dotazovat 20 posluchačů, z toho 17 žen a 3 muže. Jedná se zhruba o polovinu všech přihlášených. Výzkumný vzorek je takto malý převážně proto, že zdaleka ne všichni zapsaní chodí na přednášky. Pro nedostatečnou relevantnost se tedy jedná spíše o výzkumnou sondu. Reakce posluchačů na dotazník byla pozitivní, oslovení byli velmi vstřícní a ochotně odpovídali na všechny položené otázky.

V rámci výzkumného problému byly stanoveny následující hypotézy:

Nejčastější důvod, proč se posluchači rozhodli studovat UVČ, je zájem o vzdělání

Posluchači mají se svými spolužáky neutrální vztahy

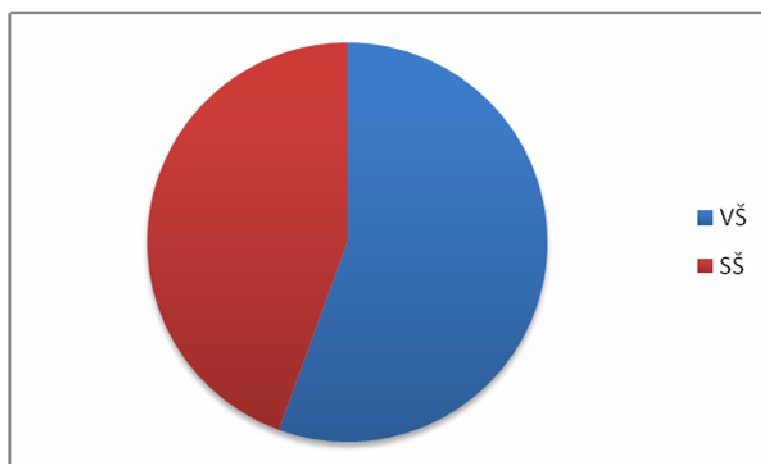
Ženy mají lepší vztahy se spolužáky než muži

Posluchači své získané znalosti nevyužijí

Věkové složení obyvatel se pohybovalo od 56 do 76 let. Průměrný věk mužů byl 65 let a průměrný věk žen byl 73 let. Nejmladší dotazovaná byla žena ve věku 56 let a nejstarším respondentem byla také žena ve věku 76 let. Průměrný věk všech oslovených posluchačů byl 67 let.

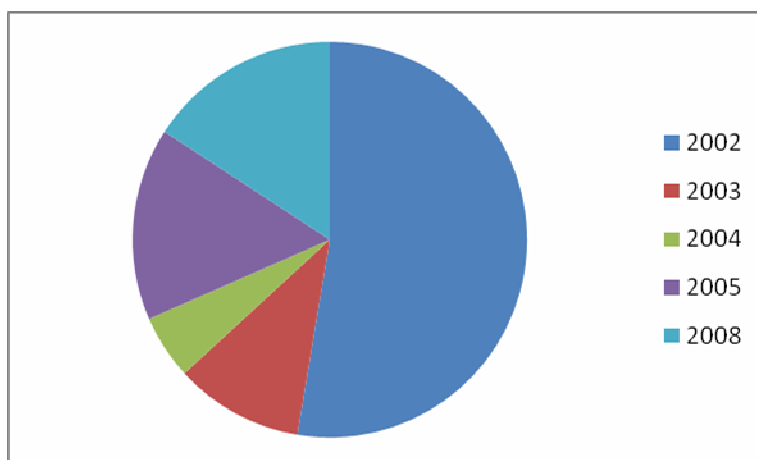
Nejvyšší dosažené vzdělání dotazovaných bylo v 56% vysokoškolské, středoškolské vzdělání mělo 44% studentů. Z vysokoškolských oborů měly největší zastoupení obory ekonomické, chemické a pedagogické. Dosažené středoškolské vzdělání již tak jednoznačné nebylo- objevila se zde škola střední zemědělská technická, zdravotnická, střední průmyslová železniční, střední ekonomická či střední zahradnická.

Povolání studentů ve výzkumném vzorku bylo různé. Nepatrně větší zastoupení měla povolání chemického a pedagogického zaměření, jako např. výzkumný chemik či pedagogický pracovník.



Obr. č. 9 Nejvyšší dosažené vzdělání

1. Od kterého roku studujete?



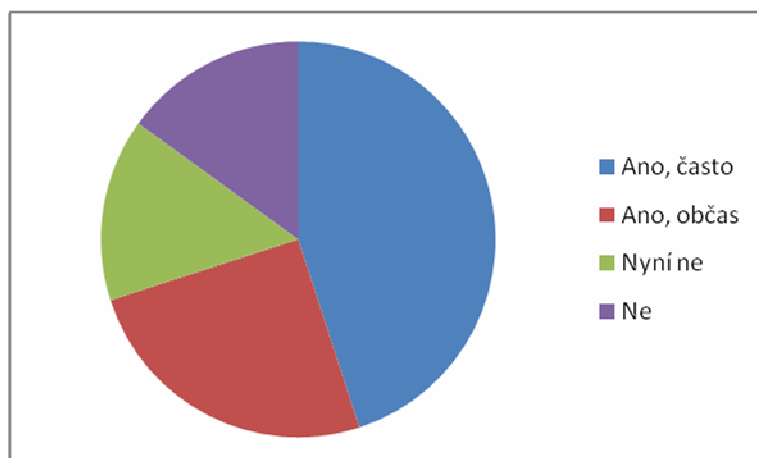
Obr. č. 10 Od kterého roku studujete?

Polovina dotazovaných odpověděla, že studuje již od roku 2002, 10% studuje od roku 2003, 15% od roku 2005 a 15% od roku 2008. Většina posluchačů studuje již svůj třetí šestisemestrální program. Lze z toho soudit, že posluchačům UVČ nejde pouze o získání osvědčení o absolutoriu, ale činí tak pro svůj zájem o vzdělání či možnosti udržovat se v kondici.

2. Jaké jsou Vaše zájmy (koníčky)?

Jako nejhojnější zájmy, které dotazovaní uváděli, se řadí literatura, historie, hudba, sport a turistika. Literatura byla dokonce uvedena jako oblíbený koníček u tří čtvrtin respondentů. Dále byla zmiňována i vnučata, kultura či sportovní aktivita. Objevily se ale i specifické zájmy jako dějiny 19. stol., dějiny 20. stol. - zejména oblast vojenství, politologie, sociologie či cizí jazyky. Posluchači se tedy vzdělávají i ve svém zbývajícím volném čase.

3. Navštěvujete knihovnu (jakoukoliv)?

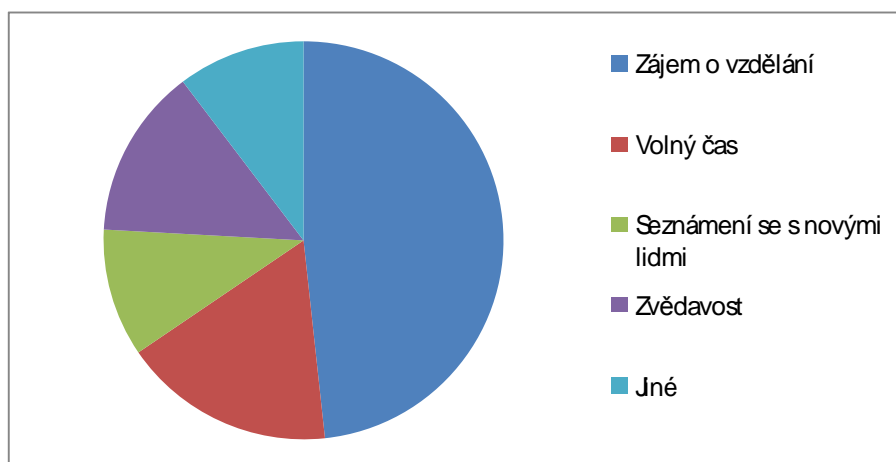


Obr. č. 11 Navštěvujete knihovnu (jakoukoliv)?

Necelá polovina dotazovaných uvedla, že knihovnu navštěvuje a to dokonce často. Čtvrtina respondentů knihovnu navštěvuje občas, 15% ji nyní nenavštěvuje a zbylých 15% knihovnu nenavštěvuje vůbec.

Z toho můžeme soudit, že dotazovaní si i aktivně vyhledávají informace v knihovně či svůj volný čas tráví četbou knih.

4. Z jakého důvodu jste se rozhodli studovat Univerzitu volného času (UVČ)? (uved'te více možností)

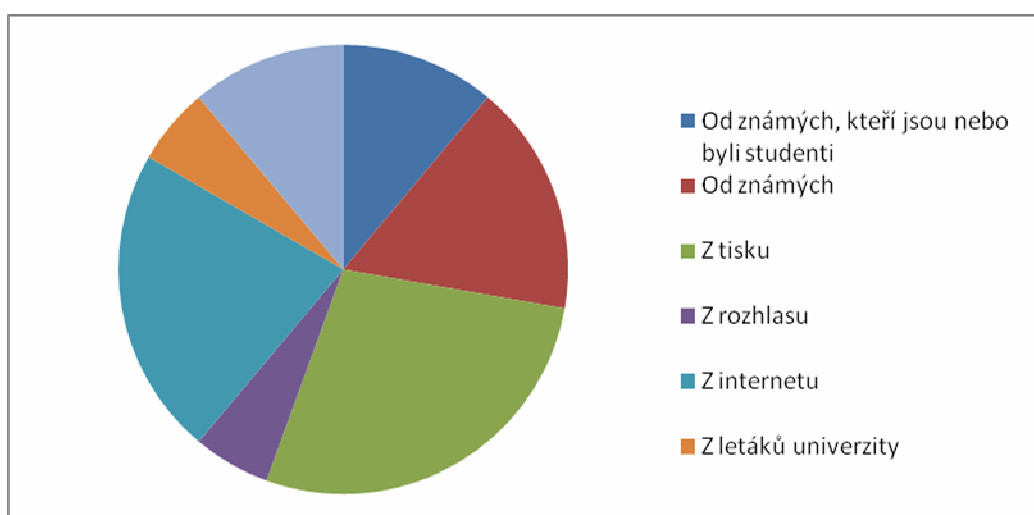


Obr. č. 12 Z jakého důvodu jste se rozhodli studovat Univerzitu volného času (UVČ)?

Nejčastějším důvodem ke studiu je zájem o vzdělání, který uvedlo 70% posluchačů. Dostatek volného času byl uveden jako důvod u 25% respondentů. Seznámení se s novými lidmi a zvědavost uvedlo 20% dotazovaných. Tři ženy využily možnosti uvést jiný důvod. Studium jim pomáhá „udržovat schopnost soustředění“ a či „nenechat mozkové buňky zestárnout, zakrnět, oživit dřívější poznatky“. Jedna paní uvedla, jako jeden z důvodů, společně strávený čas s kolegyněmi z práce. Všichni oslovení muži uvedli pouze jediný důvod a to zájem o vzdělání.

Ženy navštěvují UVČ z rozmanitých důvodů, zatímco muže přivádí na přednášky pouze zájem o vzdělání.

5. Odkud jste se dozvěděli o Univerzitě volného času?

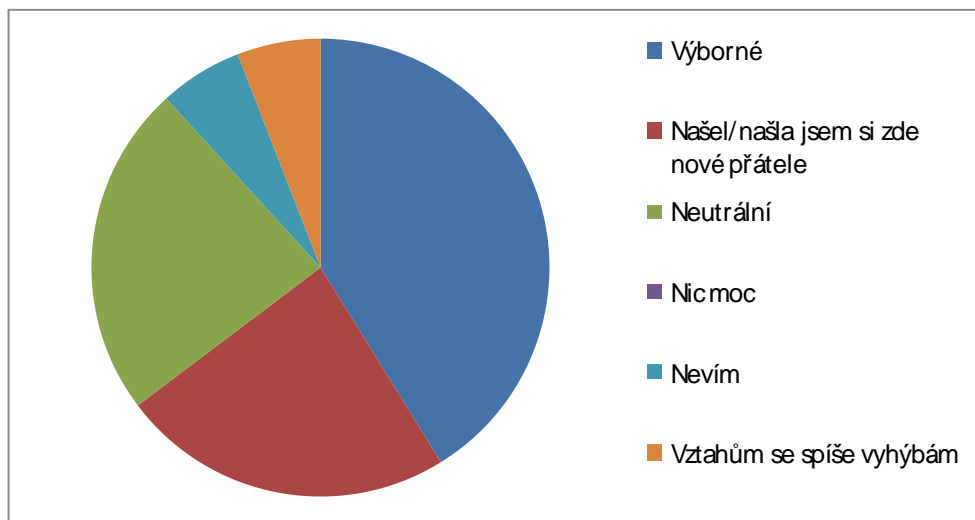


Obr. č. 13 Odkud jste se dozvěděli o Univerzitě volného času?

Respondenti se o Univerzitě volného času dozvěděli nejčastěji z tisku (27%) a z internetu (21%). Od známých se dozvědělo o možnosti studia 17% a od známých, kteří jsou nebo byli studenti UVČ se dozvědělo 11%. 6% posluchačů uvedlo jako zdroj informace rozhlas a stejný počet respondentů uvedlo letáky univerzity. Možnosti odjinud využili dva studenti. Jedna žena se dozvěděla o UVČ od syna a dcery a jeden muž si to již nepamatoval.

Vzhledem k tomu, že nezanedbatelné množství oslovených se o UVČ dozvědělo z médií, můžeme soudit, že propagace univerzity v nich je dobrá.

6. Jaké máte vztahy se „spolužáky“?



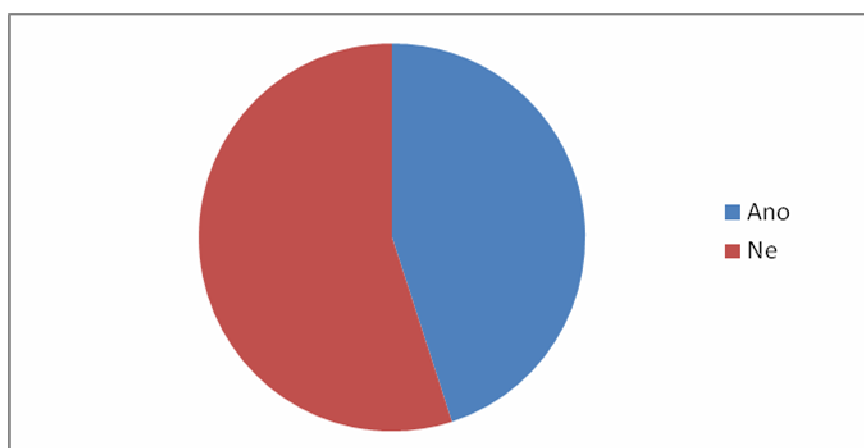
Obr. č. 14 Jaké máte vztahy se "spolužáky"?

V této otázce posluchači převážně odpovídali, že mají s ostatními „spolužáky“ výborné vztahy (40%). Nové přátele si zde našlo 24% posluchačů, stejné procento má ve třídě neutrální vztahy. 6% se vztahům vyhýbá a 6% neví.

Všichni dotazovaní muži uvedli, že mají se svými „spolužáky“ neutrální vztahy.

Muži navštěvují UVC výhradně za účelem vzdělávání se, zatímco ženy se zajímají také o společenský aspekt. Celkově jsou vztahy mezi respondenty dobré, což svědčí o přátelské atmosféře na UVC.

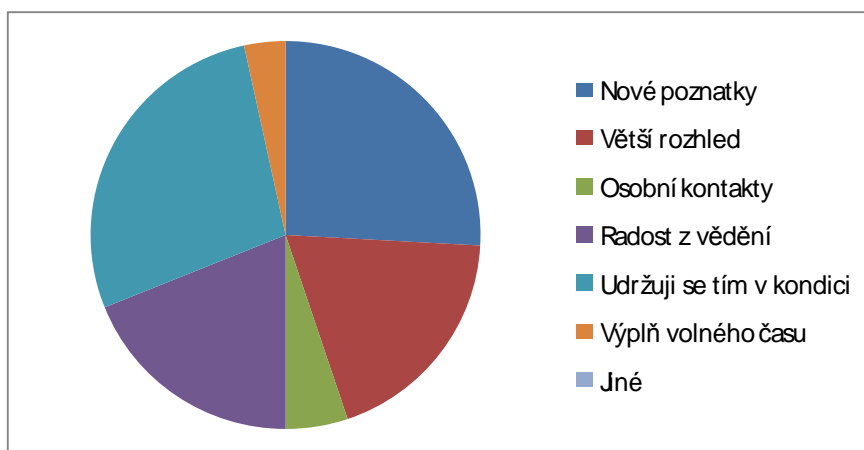
7. Scházíte se svými „spolužáky“ i mimo školu?



Obr. č. 15 Scházíte se se svými "spolužáky" i mimo školu?

Se svými „spolužáky“ se schází 45% respondentů. 55% se naopak s ostatními posluchači nevidá. Žádný z mužů se se „spolužáky“ mimo školu neschází.

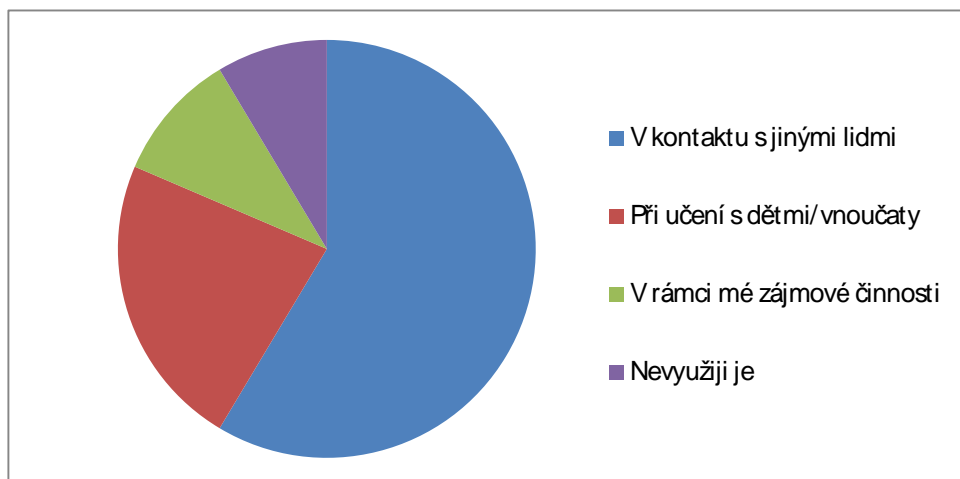
8. Co Vám studium osobně přináší? (Uveďte i více možností)



Obr. č. 16 Co Vám studium osobně přináší?

Studium na Univerzitě volného času v Pardubicích přináší posluchačům hlavně možnost udržovat se v kondici (80%), nové poznatky (75%), větší rozhled (55%) a radost z vědění (55%). V menší míře také osobní kontakty (15%) a výplň volného času (10%). Možnost uvést jiný přínos nevyužil nikdo z respondentů.

9. Kde využijete získané informace? (Uveďte i více možností)

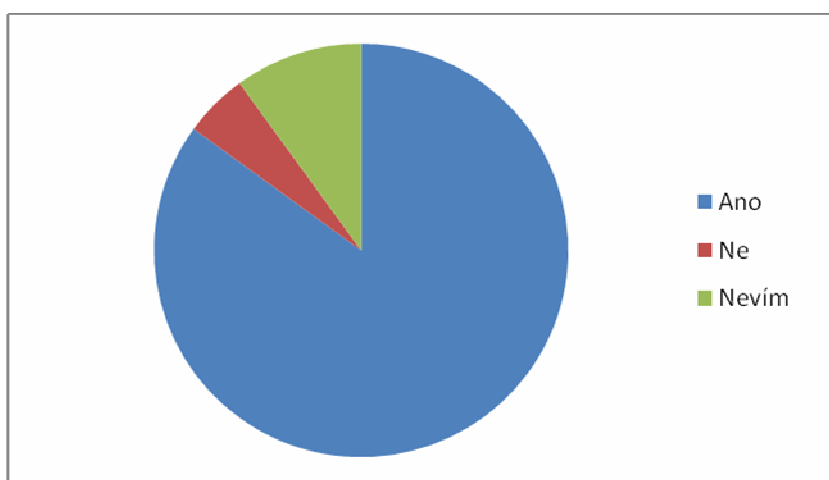


Obr. č. 17 Kde využijete získané informace?

Získané informace využijí studenti nejčastěji v kontaktu s jinými lidmi (70%). Při učení s vnoučaty využít nově nabyté poznatky necelá polovina posluchačů (45%). Skoro třetina respondentů (30%) je použije v rámci své zájmové činnosti. Pouhých 6% je nevyužije vůbec.

Je tedy zřejmé, že nové znalosti jsou využitelné a důležité v každém věku.

10. Jste spokojeni s nabídkou přednášek?



Obr. č. 18 Jste spokojeni s nabídkou přednášek?

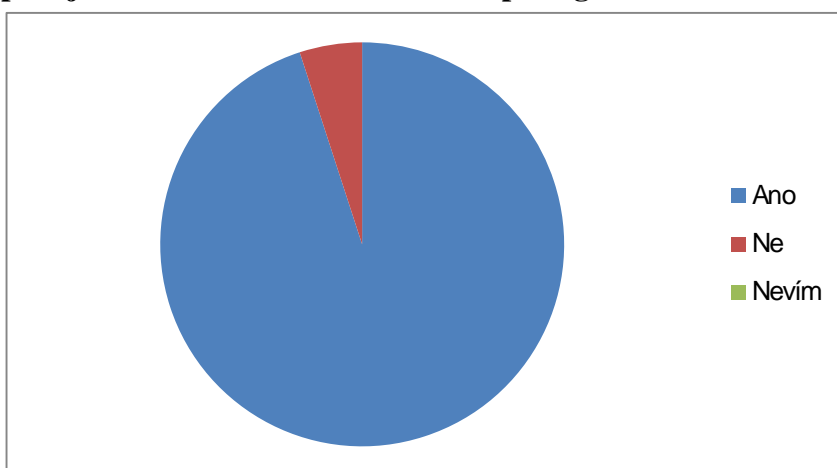
Drtivá většina je s nabídkou přednášek spokojena. Pouze jeden muž uvedl, že není příliš spokojen, další muž (67) uvedl, že „některé jsou super, na některé ani

nechodím“ a jedna žena (69) je prý na UVČ příliš krátkou dobu na to, aby mohla hodnotit.

11. Které přednášky hodnotíte jako nejpřínosnější?

Posluchači hodnotí jako nejpřínosnější přednášky z historie. Dále potom přednášky o českém jazyce a literatuře, z religionistiky či ze sociologie.

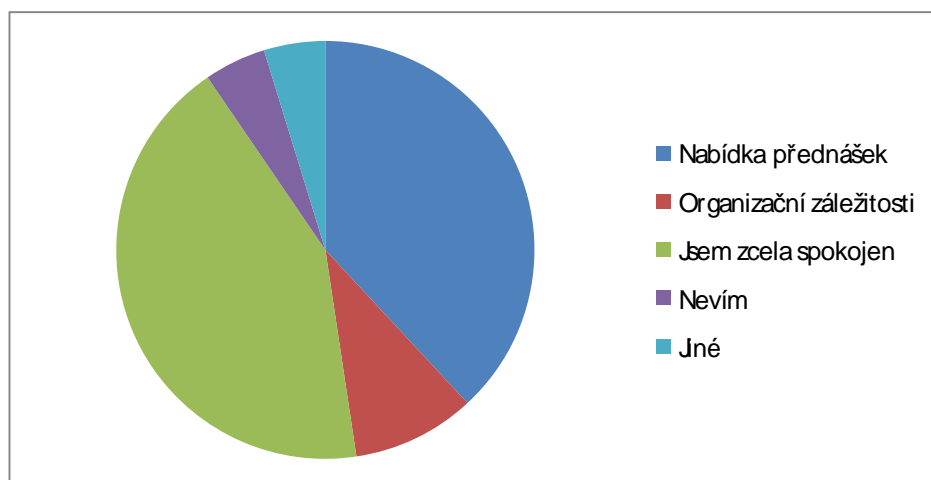
12. Jste spokojeni s Univerzitou volného času po organizační stránce?



Obr. č.19 Jste spokojeni s Univerzitou volného času po organizační stránce?

Naprostá většina (95%) je s organizační stránkou spokojena. Pouze jeden muž projevils svou nespokojenost.

13. Co byste na Univerzitě volného času v Pardubicích zlepšili?



Obr. č. 20 Co byste na Univerzitě volného času v Pardubicích zlepšili?

Nabídku přednášek by na UVČ zlepšilo 40% dotazovaných, 10% by zlepšilo

organizační záležitosti, 5% neví a naopak 45% je zcela spokojeno. Jeden muž uvedl také jinou možnost a to „*uvážlivější výběr přednášejících (velké rozdíly ve schopnosti přednášet „moudra“)*“.

V nabídce přednášek by posluchači uvítali práci s počítači, psychologii a také by se chtěli dozvědět něco více z historie. Tato přání však byla spíše individuální, např. dějiny techniky, osobnosti vědy a techniky, vývoj politických stran v Evropě či české dějiny 2. poloviny 19. stol. a 1. republiky.

Respondenti, kteří by zlepšili organizační záležitosti UVC uvedli, že by uvítali „*začátek i konec o hodinu dřív, protože hodně dojíždějících odchází předčasně z důvodu špatného spojení*“ a „*lepší posluchárnu*“.

14. Těšíte se na další přednášky?

Tato otázka měla jednoznačnou odpověď, neboť všichni oslovení posluchači se na přednášky těší.

Zhodnocení hypotéz

Vzhledem k velikosti výzkumného vzorku, nejsou hypotézy jednoznačně potvrzeny.

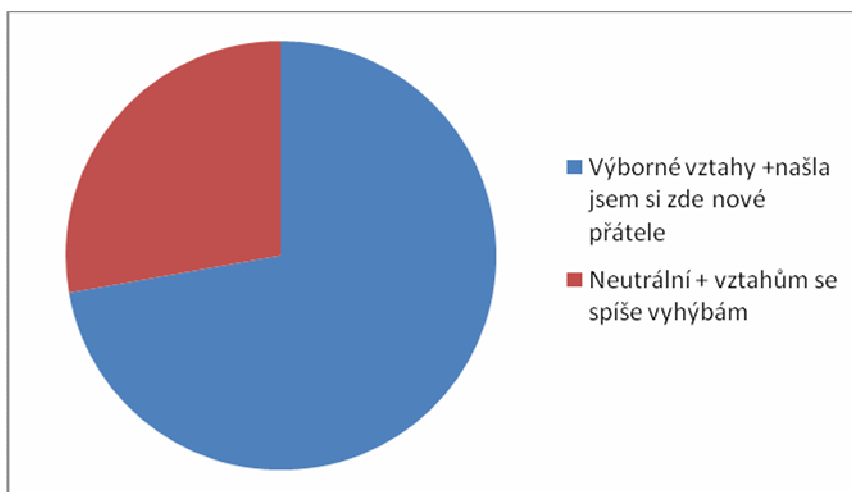
Hypotéza č. 1

Nejčastější důvod, proč se posluchači rozhodli studovat UVČ, je zájem o vzdělání.

Tato hypotéza byla potvrzena. Celých 70% respondentů uvedlo jako důvod svého studia zájem o vzdělání.

Hypotéza č. 2

Posluchači mají se svými „spolužáky“ neutrální vztahy.



Obr. č. 21 Zhodnocení hypotézy č. 2

Tato hypotéza byla vyvrácena. Neutrální vztahy ve třídě má pouze 24% a pouhých 6% se vztahům vyhýbá. Naopak celých 64% má ve třídě výborné vztahy nebo si tam našli nové přátele.

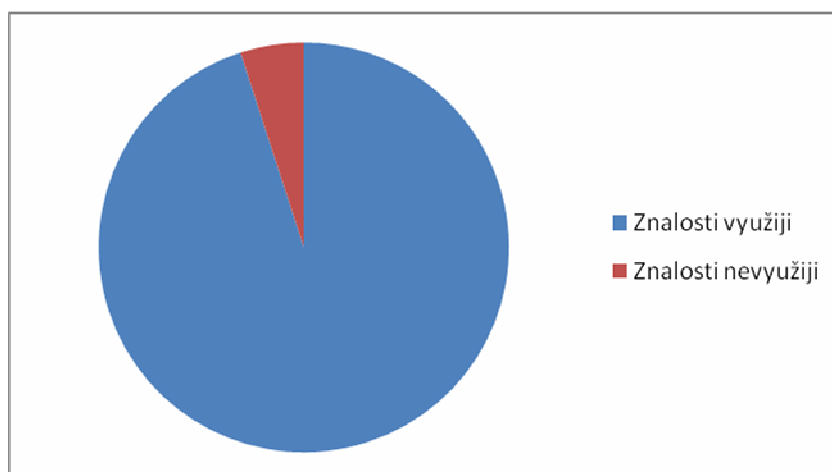
Hypotéza č. 3

Ženy mají lepší vztahy se „spolužáky“ než muži.

Tato hypotéza byla jednoznačně potvrzena, neboť všichni dotazovaní muži odpověděli, že mají ve třídě neutrální vztahy. Naopak většina žen má se „spolužáky“ výborné vztahy, popř. si zde našli nové přátele.

Hypotéza č. 4

Posluchači své získané znalosti nevyužijí.



Obr. č. 22 Zhodnocení Hypotézy č. 4

Tato hypotéza byla vyvrácena. Svě získané znalosti nevyužije pouze jeden respondent. Ostatní posluchači využijí získané znalosti v kontaktu s jinými lidmi, při učení s vnoučaty či v rámci své zájmové činnosti.

Závěr výzkumu

Většina dotazovaných studentů se vzdělává na Univerzitě volného času již od počátku, studují tedy již svůj třetí šestisemestrální program. Lze z toho soudit, že posluchači jsou zde spokojeni. S tím souvisí také to, že všichni dotazovaní se na přednášky těší a drtivá většina je spokojena i s nabídkou přednášek. Většina respondentů je také spokojena s Univerzitou volného času i po stránce organizační.

S nabídkou přednášek nebyl spokojen pouze jeden muž, jeden muž byl spokojen s nabídkou pouze částečně a jedna žena, vzhledem ke své délce studia, nevěděla. Pokud by již chtěli posluchači něco zlepšit, většina by zlepšila nabídku přednášek, přestože jsou skoro všichni se stávající nabídkou spokojeni. Uvítali by práci s počítači, psychologii a více historie. S organizační stránkou byli respondenti vesměs spokojeni, pouze jedna žena by posunula čas výuky a jeden muž by přivítal lepší posluchárnu.

O studiu na univerzitě se současní studenti dozvěděli nejčastěji z tisku a z internetu, ale i od známých, ať již na UVČ studovali či nikoliv.

Důvodů, proč se posluchači rozhodli studovat UVČ bylo několik. Jako nejčastější důvod byl uváděn zájem o vzdělání. V menší míře byl jako důvod studia uveden dostatek volného času, seznámení se s novými lidmi a zvědavost. Dvě ženy studují mimo jiné i proto, že jim studium pomáhá „udržovat schopnost soustředění“ a „nenechat mozkové buňky zestárnout, zakrnět a oživit dřívější poznatky“. Vzdělávání se na UVČ přináší respondentům hlavně možnost udržovat se v kondici a nové poznatky. Polovina posluchačů má kvůli němu větší rozhled a radost z vědění.

Jak již bylo řečeno, polovina posluchačů uvedla, jako jeden z důvodů svého studia, seznámení se s novými lidmi. Skoro tři čtvrtiny posluchačů mají se svými spolužáky výborné vztahy nebo si zde našli nové přátele. Necelá polovina posluchačů se se svými spolužáky schází i mimo školu.

Získané informace využije většina dotazovaných v kontaktu s jinými lidmi. V menší míře jsou poznatky využity i při učení s vnoučaty a v rámci zájmové činnosti.

Vzhledem k počtu respondentů se jedná spíše o pilotní studii, kterou lze doplnit o všechny další posluchače UVČ.

4. Závěr

V Pardubicích existuje pestrá nabídka služeb, které mohou senioři využít. Co se týče možností, které nabízí magistrát města Pardubic, mohou se senioři zúčastnit mnohých aktivit. Mají možnost navštěvovat Seniorcentrum či kluby seniorů. V rámci svého aktivního života se mohou zúčastnit různých forem tělocviku, které působí jako prevence seniorských obtíží či jako jejich zmírnění. Využití najdou i v různých formách zájmové činnosti, např. v kroužku vaření, tanečních kroužcích či pěveckém souboru. Společenské vyžití nabízí také volná setkání při hudbě, společenských setkání při oslavě jubilantů či na různých zábavách. Město Pardubice neopomnělo ani na vzdělávání seniorů. Pokud mají senioři zájem, mohou se zúčastnit jazykových kurzů či přednášek o literárních, hudebních a výtvarných dílech. Neopomenutelnou část aktivního života v Pardubicích zaujímají kluby seniorů. Těchto 25 klubů pod správou magistrátu města Pardubic sdružuje cca 987 členů, kteří se jejich prostřednictvím zúčastní přednášek, výletů do okolí, návštěv galerií, kulturních představení, posezení s harmonikou či poznávacích zájezdů.

Jediný nedostatek, který jsem shledala, byly nevyhovující prostory Seniorcentra. Místnost se nachází v prvním patře mateřské školky. V těchto místech není vybudován výtah, což je pro některé starší občany značná přítěž. Není proto výjimkou, když např. při oslavě jubilantů, která se koná 4x do roka, musí návštěvník využít pomoci rodiny, aby se vůbec dostal do místnosti. Pro zlepšení této situace však nejsou dostatečné finance na vybudování výtahu či jiné odpovídající prostory, které by mohly být využity.

Senioři mohou také využít nabídek Univerzity Pardubice. Mají možnost rozšiřovat si své vědomosti díky Univerzitě volného času, Univerzitě třetího věku a kurzům celoživotního vzdělání. Výzkum, který jsem provedla na Univerzitě volného času prokázal, že lidé mají i v pokročilejším věku zájem o vzdělání či o seznámení se s novými lidmi, navzdory mýtům o stáří jako o smutné části života, která již člověku nemá co nabídnout.

V rámci své bakalářské práce jsem měla možnost blíže poznat seniory, kteří tráví

svůj život aktivně. Tito lidé ve mne vzbudili dojem, že stáří rozhodně neberou jako nešťastnou etapu svého života a život aktivního stáří je plně naplňuje.

5. Použitá literatura

- ČORNANIČOVÁ, R.: *Edukácia seniorov*. Praha: Univerzita Komenského Bratislava, 2007. ISBN 978-80-223-2287-4
- MÜHLPACHR, P.: *Gerontologie- sociální nutnost postmoderní společnosti*, In *Schola gerontologica*. Ed. Mühlpachr, P., Brno: Masarykova univerzita, 2005, ISBN 80-210-3838-1
- MÜHLPACHR, P.: *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2
- PACOVSKÝ, V.: *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8
- RHEINWALDOVÁ, E.: *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8
- ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7
- STUART- HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2
- ŠANDEROVÁ, J.: *Jak číst a psát odborný text*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-86429-40-3
- ŠTILEC, M.: *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8
- VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.* Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

Internetové zdroje:

- Český statistický úřad: <http://www.czso.cz>
- Magistrát města Pardubice: <http://www.mesto-pardubice.cz/index.html>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí: <http://www.mpsv.cz>
- Skautská univerzita Pardubice: <http://skunipa.skauting.cz/>
- Univerzita Pardubice: <http://www.upce.cz>
- Domov pro seniory Dubina Pardubice: <http://www.helphomepardubice.cz>

6. Seznam obrázků v textu

Obrázek č. 1- Vývoj počtu obyvatel v Pardubickém kraji	14
Obrázek č. 2- Vývoj počtu obyvatel v postproduktivním věku v Pardubickém kraji	15
Obrázek č. 3- Vývoj hodnoty indexu stáří v Pardubickém kraji	15
Obrázek č. 4- Poloha Seniorcentra a klubů seniorů	31
Obrázek č. 5- 30. Ples seniorů 24. 2. 2006	34
Obrázek č. 6- Počet účastníků akcí v Seniorcentru za období 1998-2006	35
Obrázek č. 7- Počet akcí v Seniorcentru za období 1998-2006	36
Obrázek č. 8- Aktivizační činnosti v Domově pro seniory Dubina	38

Výzkumné otázky v dotazníkovém šetření

Obrázek č. 9- Nejvyšší dosažené vzdělání	43
Obrázek č. 10- Od kterého roku studujete?	44
Obrázek č. 11- Navštěvujete knihovnu (jakoukoli)?	45
Obrázek č. 12- Z jakého důvodu jste se rozhodli studovat Univerzitu volného času (UVC)?	45
Obrázek č. 13- Odkud jste se dozvěděli o Univerzitě volného času?	46
Obrázek č. 14- Jaké máte vztahy se „spolužáky“?	47
Obrázek č. 15- Scházíte se se svými „spolužáky“ i mimo školu?	48
Obrázek č. 16- Co Vám studium osobně přináší	48
Obrázek č. 17- Kde využijete získané informace?	49
Obrázek č. 18- Jste spokojeni s nabídkou přednášek?	49
Obrázek č. 19- Jste spokojeni s Univerzitou volného času po organizační stránce?	50
Obrázek č. 20- Co byste na Univerzitě volného času v Pardubicích zlepšili?	50
Obrázek č. 21- Hypotéza č. 2	52
Obrázek č. 22- Hypotéza č. 4	53

7. Přílohy

Seznam:

Příloha č. 1- Dotazník o studiu na Univerzitě volného času v Pardubicích

Příloha č. 2- Program Seniorcentra na leden 2009

Příloha č. 3- Pozvánka na akci „Věk není překážkou“

Příloha č. 4- Přihláška ke studiu na Univerzitě volného času

Příloha č. 5- Program Univerzity volného času na zimní semestr 2008/2009

Dobrý den, prosím o vyplnění dotazníku, který se týká Vašeho studia na Univerzitě volného času v Pardubicích. Získané údaje budou použity pro mou bakalářskou práci na téma Fenomén aktivního stáří v Pardubicích

Věk: _____ **Pohlaví:** Muž/ Žena

Nejvyšší dosažené vzdělání (Uveďte konkrétně název školy):

Původní, popř. současné zaměstnání:

1, Od kterého roku studujete?

2, Jaké jsou Vaše zájmy (koníčky)?

3, Navštěvujete knihovnu (jakoukoliv)?

a, Ano, často b, Ano, občas c, Nyní ne d, Ne

4, Z jakého důvodu jste se rozhodli studovat Univerzitu volného času (UVČ)?

(Uveďte i více možností)

a, Zájem o vzdělání b, Volný čas c, Seznámení se s novými lidmi d, Zvědavost
e, Jiné (Uveďte jaké)

5, Odkud jste se dozvěděli o Univerzitě volného času?

a, Od známých, kteří jsou nebo byli studenti b, Od známých
c, Z tisku
d, Z rozhlasu e, Z internetu f, Z letáků
univerzity
g, Odjinud (Uveďte)

6, Jaké máte vztahy se spolužáky?

a, Výborné b, Našel/našla jsem si zde nové přátele c, Neutrální
d, Nic moc e, Nevím f, Vztahům se spíše vyhýbám

7, Scházíte se se svými spolužáky i mimo školu? a, ANO b, NE

8, Co Vám studium osobně přináší? (Uved'te i více možností)

a, Nové poznatky b, Větší rozhled c, Osobní kontakty d, Radost z vědění

e, Udržuji se tím v kondici f, Výplň volného času g, Jiné (Uved'te)

9, Kde využijete získané informace? (Uved'te i více možností)

a, V kontaktu s jinými lidmi b, Při učení se s dětmi/vnoučaty

c, V rámci mé zájmové činnosti d, Nevyužiji je

e, Jinde (Uved'te)

10, Jste spokojeni s nabídkou přednášek?

a, ANO

b, NE

c, NEVÍM

11, Které přednášky hodnotíte jako nejpřínosnější?

12, Jste spokojeni s Univerzitou volného času po organizační stránce?

a, ANO

b, NE

c, NEVÍM

13, Co byste na Univerzitě volného času v Pardubicích zlepšili?

a, Nabídka přednášek (Uved'te)

b, Organizační záležitosti (Uved'te)

c, Jsem zcela spokojen

d, Nevím

e, Jiné (Uved'te)

14, Těšíte se na další přednášky?

a, ANO

b, NE

c, NEVÍM

Děkuji Vám za Váš čas a přeji příjemný den.

Monika Hazafyová,

studentka Filozofické fakulty Univerzity Pardubice, obor Humanitní studia, 3. ročník

kontakt: monika.hazafyova@seznam.cz

PROGRAM SENIORCENTRA NA LEDEN 2009/I

5. 1.	17.30	Taneční kroužek	Pazderovi
6. 1.	8.30	Rada Seniorcentra - Smilova	
	10.00	Vedoucí klubů - Smilova	
	11.00	Koordinační porada dle pozvánek – Smilova	Krampera, Smetáková
	9.00	Cvičení paměti	Čtvrtečková
	13.00	Setkání KD 7	Korblová
	16.00	Rehabilitační cvičení	Misíková
	17.00	Čínské tradiční cvičení	Kralovič
	19.00	Jóga	Kralovič
7. 1.	14.00	Právní poradna	Gottwald
	16.00	Jóga	Matoušková
8. 1.	8 – 11	ZTV dle skupin	Kašpárková
	13.00	Paličkování	Šrutová
	16.00	Jóga	Fišer
	17.30	Pěvecký sbor Návrat	Tláskalová
12. 1.	13.30	Hudebně – literární odpoledne v Kraj. knihovně - vede paní Grohová	Kašpárková
	15.30	Výbor KD 18	Kašpar
13. 1.	9.00	Cvičení paměti	Čtvrtečková
	13.00	Setkání KD 7	Korblová
	16.00	Rehabilitační cvičení	Misíková
	17.00	Čínské tradiční cvičení	Kralovič
	19.00	Jóga	Kralovič
14. 1.	9.00	Setkání KD 14	Skvorcova
	14.00	Právní poradna	Gottwald
	16.00	Jóga	Matoušková
15. 1.	8 – 11	ZTV dle skupin	Kašpárková
	14.00	Zdravotní přednáška	Němcová
	16.00	Jóga	Fišer
	17.30	Pěvecký sbor Návrat	Tláskalová
16. 1.	9 – 16	Paličkování	Šrutová
19. 1.	14.00	Setkání KD 18	Kašpar
	17.30	Taneční kroužek	Pazderovi
20. 1.	9.00	Cvičení paměti	Čtvrtečková
	13.00	Setkání KD 7	Korblová
	16.00	Rehabilitační cvičení	Misíková
	17.00	Čínské tradiční cvičení	Kralovič
	19.00	Jóga	Kralovič
21. 1.	14.00	Právní poradna	Gottwald
	16.00	Jóga	Matoušková
22. 1.	8 – 11	ZTV dle skupin	Kašpárková
	13.00	Paličkování	Šrutová
	16.00	Jóga	Fišer
	17.30	Pěvecký sbor Návrat	Tláskalová
23. 1.	14.00	Posezení s harmonikou	Kotěrová
26. 1.	14.00	Videoprojekce Norsko I. – p. Novák	Kašpar
27. 1.	9.00	Cvičení paměti	Čtvrtečková
	17.00	Setkání KD 7	Korblová

	16.00	Rehabilitační cvičení	Misíková
	17.00	Čínské tradiční cvičení	Kralovič
	19.00	Jóga	Kralovič
28. 1.		Zahájení cyklu literárních přednášek „Studánky“	
		- zajišťuje oddělení kulturních služeb Krajské knihovny Pardubice	
	14.00	Literární přednáška – Studánka 1	Kašpar
	16.00	Jóga	Matoušková
29. 1.	8 – 11	ZTV dle skupin	Kašpárková
	13.00	Paličkování	Šrutová
	16.00	Jóga	Fišer
	17.30	Pěvecký sbor Návrat	Tláskalová

**Magistrát města Pardubic, odbor komunitních služeb
srdečně zve
všechny seniory a také seniory s vnoučaty
na pět dní akcí pořádaných pod názvem:**

„VĚK NENÍ PŘEKÁŽKOU“

Od 20. 10. do 24. 10. 2008
jste srdečně zváni na tyto akce:

Pondělí 20. 10.:

10.00 Návštěva odbavovacích prostor letiště se zajímavým povídáním.

Sraz v 10 00 hodin před bránou letiště, doprava tam i zpět individuálně autobusem číslo 8.

9.00 – 17.00 Jízdy historickým trolejbusem pro seniory a jejich vnoučata s povídáním o historii města a památných budovách

Bližší informace v PRT

Úterý 21. 10.

10.00 Exkurze na hlavním nádraží Českých drah, prohlídka běžně nepřístupných pracovišť.

Sraz v 10.00 hodin pod venkovními hodinami před nádražím ČD

17.00 Koncert Josefa Sochora v KD Hronovická

Přijďte si zazpívat známé a oblíbené písničky!

Vstup volný!

Středa 22. 10.

10.00 Exkurze na zdymadle. Prohlídka technického zázemí jezu.

Sraz na mostu nad jezem směrem k Polabinám

14.00 – 18.00 Veletrh sociálních, zdravotních a souvisejících služeb pro seniory a rodiny se seniory

Veletrh se koná ve Společenském sále radnice na Pernštýnském náměstí. Najdete zde přehled služeb, možností a veškeré informace o pomoci seniorům a rodinám se seniory, které by Vás mohly zajímat.

15.00 – 17. 00 Setkání se zajímavými osobnostmi města

V Seniorcentru na Pospíšilově náměstí se sejdete s PaedDr. Hanou Tomanovou, starostkou MO1, Ing. Arch. Karlem Řepou a Janem Kratochvílem.

Přijďte si popovídat o životě s lidmi, kteří žijí s námi v našem městě!

čtvrtek 23. 10.

9.00 Návštěva Dětského centra Veská

- návštěvy se budou moci zúčastnit pouze členové klubů. Autobus pro zájemce o návštěvu bude přistaven v 9.00 před Seniorcentrem.

10.00 – 16.00 Den plný her v Domě kultury Dubina

Chcete si zahrát kulečnick, šachy, dámu, či jiné společenské hry? Přijďte se pobavit a zasoutěžit si i se svými vnoučaty!!

pátek 24. 10.

10.00 Exkurze v ČEZ Areně

Senioři, nevíte jak vypadá zázemí Arény? Přijďte v 10.00 před její hlavní vchod!

10.00 – 15.00 Ukázky spolkové činnosti v Evropském spolkovém domě

V Evropském spolkovém domě je pro vás připravena výstavka, která ilustruje činnost většiny spolků zde sídlících.

Přijďte se určitě podívat!

13.00 – 17.00 Den otevřených dveří v Domově pro seniory U Kostelíčka a v Domově pro seniory Blahoutova ul. (Dubina)

V obou domovech pro seniory se toho spoustu dozvíte a uvidíte, jak žijí klienti těchto zařízení.

14.00 – 16.00 Setkání seniorů a Studentského parlamentu

Moderovaná diskuse o věku, o relativitě mládí a stáří a o představách... domněnky a realita

Vlepte ústřížek
posledního dílu složenky
o úhradě poplatku
za přijímací řízení

PŘIHLÁŠKA

ke studiu na
univerzitě volného času
pro akademický rok

Prezenční razítko
vysoké školy/fakulty

Datum doručení
příhlášky

Registrační čís. uchazeče

Vysoká škola:	Univerzita Pardubice
Fakulta:	Fakulta humanitních studií
Studijní program:	Univerzita volného času

Jméno	Pohlaví
Příjmení	Národnost ²⁾
Rodné	Státní příslušnost
Tituly ¹⁾	Rodinný stav

Narození ³⁾	Den	Číslo občanského průkazu																		
	Měsíc	Rodné číslo																		
	Rok	Číslo pasu (u cizinců)																		
	Místo	Okres																		

Adresa trvalého bydliště	Ulice/číslo domu	Tel.																		
	Část obce ⁴⁾																			
	Obec																			
	Okres																			
PSC																				Stát

Kontaktní adresa ¹⁾	Ulice/číslo domu	Tel.																		
	Část obce ⁴⁾																			
	Obec																			
	Okres																			
PSC																				Stát

Dosažené vzdělání:

Celoživotní vzdělávání

Univerzita volného času – zimní semestr 2008/2009

Termíny: 2. 10., 16. 10., 30. 10., 13. 11., 27. 11., 11. 12., 8. 1., konzultace 22. 1.

Místo konání: Univerzitní aula, učebna A10.

Čas: 13.00-14.30, 14.45-16.15, 16.30-18.00

1) Jazyk, řeč a dorozumění

(garant Mgr. Jaromír Haupt, *Katedra anglistiky a amerikanistiky*)

- 1) Lidský jazyk a jiné samozřejmosti.
- 2) Ty vole! (o funkcích jazyka)
- 3) Který jazyk je nejtěžší?
- 4) Jak si lze (ne)rozumět.
- 5) O smyslu nejen v textu.
- 6) Na kávě s Halem. (Jazyk a počítače)
- 7) Jazyk reklamy.

2) Vybrané otázky současné společnosti

(garant PhDr. Jaroslav Paulovič, *Katedra sociálních věd*)

- 1) Je společnost spravedlivá? (2 přednášky, doc. PhDr. Jadwiga Šanderová)
- 2) Kvalita života a životní cyklus (3 přednášky, Mgr. Lucie Vítková, PhDr. Jar. Paulovič)
- 3) Občan a společnost (2 přednášky, Mgr. Michal Trousil)

3) Ruská společnost a revoluce

(garant Mgr. Zbyněk Vydra, Ph.D., *Katedra historických věd*)

- 1) Modernizace nebo samoděržaví? Ruská společnost v polovině 19. století.
- 2) Revoluční hnutí a státní moc v Rusku.
- 3) Každodenní život ruské společnosti.
- 4) První ruská revoluce a konstituční experiment (1905-1914)
- 5) Ve víru války a revoluce. Rusko v letech 1914-1917.
- 6) Občanská válka a SSSR ve 20. letech.
- 7) Stalinismus jako další (poslední) revoluce?