

## 6. VZDĚLÁVÁNÍ VE VYŠŠÍM VĚKU

Základní premisou vzdělávacích aktivit pro seniory je fakt, že člověk je schopen učení v jakémkoli věku, tedy i ve stáří. U seniorů sice dochází k mírnému zhoršení paměťových schopností (zejména potřebují více opakování a delší čas na naučení se nějaké nové informace), ale to je zpravidla kompenzováno větší odpovědností, přesností a jistotou i trpělivostí. Dobrý vzdělavatel seniorů je schopen volit různé metody vzdělávání, např. přehledně členit a strukturovat výklad, aby byl mj. dobře „přístupný“ i pro osoby se zhoršením zraku či sluchu. V neposlední řadě pak senioři potřebují také dostatek času na upevnění nových poznatků a neměnění zaběhnutých zvyklostí a systému vzdělávání.

### INSTITUTE PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČESKÉ REPUBLICCE

#### Univerzity třetího věku (U3V)

První U3V vznikla v roce 1986 v Olomouci a další o rok později v Praze. V současnosti otevírá U3V již téměř každá vysoká škola. Zde zpravidla probíhají kurzy o délce 1 semestru (cca 12 týdnů), ty mohou také na sebe navazovat a tvořit cykly. Studium bývá zpravidla zakončeno odevzdáním závěrečné práce a „promocí“. Obvykle je také podmínkou seniorský věk a u většiny oborů také maturita. Senioři zde platí poplatek pohybující se mezi 300 a 900 Kč za semestr. Přednášky mohou být také doplněny různými vycházkami nebo exkurzemi. Zájemci najdou informace vždy na stránkách konkrétní vysoké školy, např. u Univerzity Karlovy na [www.cczv.cuni.cz/CCZV-15.html](http://www.cczv.cuni.cz/CCZV-15.html) – kde jsou další odkazy na všechny fakulty UK (pražské i mimopražské).

#### Akademie třetího věku

Akademie třetího věku bývají organizovány pod záštitou různých institucí (např. kulturní domy, střední nebo i základní školy, knihovny, neziskové organizace, domy dětí a mládeže...). Výuka probíhá v krátkodobých i dlouhodobých cyklech, či jako jednorázová akce. Posluchačem se může stát kdokoli, studium není ani podmíněno napsáním závěrečné práce. Také témata jsou velice rozmanitá.

## PŘÍKLAD DOBRÉ PRAXE

V roce 2005 byl v rámci občanského sdružení Gema zahájen projekt „Burza seniorů“ fungující na základě hesla „Senioři seniorům“. Jde o klubovou aktivitu, na níž se schází okruh stabilních účastníků (či spíše účastnic), ale aktivity jsou samozřejmě otevřené jakýmkoli zájemcům. Konkrétní aktivity pak vedou ti účastníci, kteří k nim mají blízko, např. jedna z účastnic vede dvakrát do měsíce rukodělné dílničky, jiná účastnice zajišťuje lístky na zlevněná divadelní představení nebo jejich generální zkoušky, další účastnice – bývalá průvodkyně – zase organizuje vycházky po okolí s výkladem, jiná se ujala cvičení paměti, další zajišťuje návštěvy plaveckého areálu nebo bowlingové herny. Vzhledem k tomu, že prostory této organizace se nacházejí v areálu Gerontologického centra, které poskytuje zdravotní a sociální služby seniorům, mohou účastníci volnočasových aktivit využívat také zahradu a zde umístěné hřiště na pétanque, kde jednou týdně probíhá trénink pod vedením profesionálního hráček-dobrovolníka. Aktivity bývají zdarma, pouze u rukodělných dílniček se platí symbolický příspěvek na materiál a zpoplatněné jsou také jazykové kurzy, které zajišťuje externí placený lektor.

### Univerzity volného času

Univerzity volného času bývají otevřeny občanům všech věkových kategorií. Nekonají se zde vstupní ani výstupní testy, nevydává se ani osvědčení o absolvování. Výuka i zde bývá někdy doplněna vycházkami či exkurzemi. První univerzita volného času vznikla v Praze v roce 1993 pod vedením Ing. Steinové.

### Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata

První univerzita tohoto typu byla organizována ve školním roce 2004/2005 Centrem celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální fakultou UK v Praze. Tyto projekty umožňují vnoučatům ve věku od 6 do 12 let a jejich prarodičům společné studium na akademické půdě. Prarodiče si obvykle užívají nové, nezvyklé role ve vztahu ke svým vnoučatům a děti se v univerzitním prostředí pod vedením vysokoškolských pedagogů seznamují s obory svého možného budoucího profesního zaměření.

### Virtuální univerzita třetího věku

Ne všichni senioři mají univerzity či podobné instituce v dosahu svého bydliště. Proto představila Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze (PEF) projekt Virtuální univerzita třetího věku (VU3V). Systém výuky je založen na využití

informačních a komunikačních technologií. Základ semestrálních kurzů tvoří multi-mediálně zpracované přednášky vedené akademickými pracovníky. Ty jsou pak umístěny se všemi doprovodnými materiály na portál PEF, kde jsou dostupné registrovaným seniorským účastníkům. V jednotlivých regionech jsou za podpory PEF vytvořena konzultační střediska, kde se senioři pravidelně schází, aby společně absolvovali prezentaci přednášky a vyplnili si orientační test. Celou přednášku, popř. její části si mohou kdykoli opakovaně pouštět, mohou si prostudovat text doslovně psané přednášky, slovníček pojmů, vyplnit si ověřovací testy, příp. využít platformy pro komunikaci studentů s lektory nebo studentů mezi sebou apod. Informace o tomto projektu je možné najít na webu [www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz).

## Kluby seniorů

Jedná se o zájmová sdružení lidí podobného věku, jejichž činnost bývá podpořena také z rozpočtů obcí. Vzdělávací aktivity mají často jednorázový charakter (přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, koncertů, výstav...), ale mohou se konat i pravidelně a kontinuálně (cvičení paměti, pohybové aktivity, jazykové kurzy apod.).

## Letní škola pro seniory

Jedná se o projekt, který začal realizovat Kraj Vysočina. Jedná se o cyklus přednášek na různá témata z oblasti aktivního životního stylu. Konají se na různých místech Vysočiny v období od července do září a pro účastníky bývají zcela zdarma.

Zajímavou a neobvyklou činností vzdělávacího charakteru může být také **editace textů na Wikipedii**. Jedná se o dobrovolnou, nijak nehonoranou, ale vysoce prospěšnou činnost, kdy se senior v důchodovém věku může kontinuálně věnovat „svému“ oboru nebo tématu, jemuž rozumí. Pro zapojení se do této aktivity je důležité mít potřebné informace o tom, jak správně editovat, Wikipedie pořádá na toto téma několikrát ročně školení, nebo je možné také využít rad „ostřílených“ wikipedistů, kteří mají svůj klub v každém větším městě a schází se několikrát do roka. Kluby mnohdy působí při knihovnách, proto podávají zájemcům potřebné informace nebo kontakty zpravidla také knihovnice.

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie.Klub>

## Centra aktivizačních programů

Centra aktivizačních programů jsou sociálně-aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, a vyhl. č. 505/2006 Sb. Jejich cílem je umožnit občanům z znevýhodněným stářím, zhoršeným zdravím či zdravotním postižením žít plnohodnotný život, pomoci



jim navazovat a udržovat kontakty s vrstevníky při zájmových činnostech v přátelském prostředí a nabídnout jim pomoc a podporu při zvládnání těžkostí každodenního života, a tak preventivně působit v předcházení zdravotních a psychických problémů a zabránit sociálnímu vyloučení.

Účastnit se jich mohou:

- ☺ senioři pobírající starobní důchod,
- ☺ osoby se zdravotním postižením s přiznaným invalidním důchodem.

Příklady aktivit, které se v rámci center aktivizačních programů nabízejí (program CAP v Praze 8, kde se programů v případě volné kapacity mohou účastnit i obyvatelé jiných městských částí), jsou následující.

Pravidelné aktivity:

- ☺ výuka cizích jazyků, konverzace (AJ, NJ, FJ, IJ, ŠJ, esperanto, interlingua),
- ☺ počítačové kurzy (internet, práce s textem, úprava fotografií, sociální sítě),
- ☺ trénink paměti,
- ☺ zdravotní cvičení,

- ☺ jóga, pilates, čchi-kung,
- ☺ tance pro seniory (společenské, lidové, orientální),
- ☺ vycházky a výlety,
- ☺ chůze s nordic-walkingovými holemi,
- ☺ stolní tenis,
- ☺ dramaticko-recitační kroužek,
- ☺ arteterapeutická skupina,
- ☺ společenské hry (bingo),
- ☺ šachový kroužek,
- ☺ půjčování knih.

Nepravidelné aktivity a jednorázové akce:

- ☺ výtvarné a tvořivé dílny,
- ☺ přednášky,
- ☺ besedy se zajímavými hosty,
- ☺ hudební odpoledne,
- ☺ projekce filmů,
- ☺ procházky po Praze s odborným výkladem,
- ☺ společné návštěvy kulturních akcí (koncerty, divadla, výstavy).

## Volnočasové aktivity v knihovnách

Širokou nabídku volnočasových aktivit pro seniory, ale nejen pro ně, mívají také knihovny. Záleží na konkrétním regionu, kde se knihovna nachází, a také na zájmu veřejnosti. Mnoho programů nabízených v knihovnách je pro seniory zcela zdarma, jiné jsou za symbolický poplatek.

Příklady aktivit nabízených v knihovnách:

- ☺ kluby deskových her,
- ☺ výstavy,
- ☺ přednášky (cestopisné s promítáním, historické, kulturní, životní styl atd.),
- ☺ projekce filmů,
- ☺ kluby wikipedistů,

- ☺ čtenářské kluby,
- ☺ setkání pamětníků spojené se vzpomínáním,
- ☺ kvízová posezení,
- ☺ trénování paměti,
- ☺ besedy se spisovateli,
- ☺ rukodělné činnosti – dílničky,
- ☺ trénování paměti,
- ☺ koncerty,
- ☺ workshopy,
- ☺ kluby tvůrčího psaní.

## 7. PAMĚŤ A JEJÍ PROCVIČOVÁNÍ

Téma cvičení paměti je v současné době vysoce aktuální, zejména s ohledem na zvyšující se počet seniorů ve společnosti. S přibývajícím věkem je důležité zůstat aktivní, a to nejen na úrovni fyzické, ale i duševní.

Paměť má čtyři složky – impregnaci (vstípení), retenci (uchování), konzervaci (uchování bez různých změn a zkomolení) a reprodukci (vybavení).

### TYPY PAMĚTI

**Paměť** můžeme rozdělit podle časového hlediska na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou.

#### Krátkodobá paměť

Říká se jí také sensorická, protože jde o to, že smyslovými (senzorickými) orgány zachycujeme nějaký podnět. Vyznačuje se také následujícími znaky:

- ☺ Trvá pouze krátkou dobu, asi 10–20 sekund.
- ☺ Po uplynutí této doby se většina těchto informací ztrácí (spoje mezi výběžky nervových buněk se rozpojují), menší množství těchto informací se může uložit do paměti střednědobé, popř. posléze i do paměti dlouhodobé.