

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE A ANDRAGOGIKY

Bakalářská diplomová práce

Edukace seniorů a geragog

Autor: Barbora Dostalíková

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, PhD.

Olomouc 2013

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: Edukace seniorů a geragog, vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.

Podpis

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Mgr. Naděžda Špatenkové, PhD. za odborné vedení práce, cenné rady, poskytování materiálových podkladů, za ochotu, vstřícnost a čas, který mi věnovala při zpracování mé bakalářské diplomové práce.

Obsah

Úvod	5
1. Vymezení základních pojmů	7
1.1. Stáří	7
1.1.1. Biologické stáří	7
1.1.2. Sociální stáří	8
1.1.3. Kalendářní stáří	9
1.2. Stárnutí	10
1.3. Senior	12
1.4. Gerontologie a geriatrie	13
1.5. Výchova a vzdělávání	14
1.6. Andragogika a gerontagogika	15
1.6.1. Předmět gerontagogiky	16
1.6.2. Funkce gerontagogiky	17
2. Edukace seniorů	19
2.1. Cíle, funkce a poslání edukace seniorů	19
2.2. Formy edukace seniorů	22
2.2.1. Univerzity třetího věku	22
2.2.2. Virtuální univerzita třetího věku	24
2.2.3. Akademie třetího věku	25
2.2.4. Rozhlasová akademie třetího věku	26
2.2.5. Univerzity volného času	26
2.2.6. Kluby seniorů	26
2.2.7. Seniorská centra	27
2.2.8. Sdružení život 90	27
2.2.9. Další typy vzdělávacích programů pro seniory	28
2.3. Metody edukace seniorů	28
3. Geragog (vzdělavatel seniorů)	34
3.1. Kompetence geragoga	35
3.2. Osobnost geragoga	38
Závěr	40
Anotace	41
Použité zdroje	42
Literatura	42
Internetové zdroje	45

Úvod

V první kapitole své bakalářské diplomové práci se budu věnovat několika základním pojmům. Nejdříve vymezím pojmy týkající se poslední vývojové etapy v ontogenetické řetězci, tedy stáří, a dalšími pojmy s tím spojené, jako jsou senior, gerontologie, geriatrie apod. Mnozí mají stáří spojené s odchodem do důchodu. Já se však budu zabývat více možnými vymezeními této etapy, a to stáří biologické, kalendářní a sociální. S ohledem na aktuální demografickou situaci týkající se starších lidí, bude nutné se tímto tématem častěji a podrobněji věnovat. V dnešní době totiž vědci předpokládají, že v budoucnosti dosáhne maximální délka života hranice 125 let. (srov. Mühlpachr, 2008). „*Senioři jsou v současné české společnosti nepřehlédnutelnou skupinou, která je vitální a obsahující obrovskou sociální potenci. ... Je třeba se ovšem připravit na to, že nově nastupující kohorty seniorů nás velmi brzy přimějí k tomu, abychom redefinovali pojem „stáří“, neboť již dnešní pětasedesátníci, tedy lidé, kteří by ještě na počátku tohoto¹ století, byli již dvacet let po smrti, jsou většinou plni aktivity a činnosti.*“ (Rabušic in Petřková, 1999, s. 28). Rabušic (in Petřková, 1999) také uvádí, že řekne-li se slovo stáří“ nebo „senior“, většině neseniorské populace se často vybaví nemoc, osamělost a chudoba. V naší společnosti je stáří většinou spojováno se samými negativy a je opředeno různými předsudky. Podle Haškovcové (1990) je to dáno dnešní dobou, kdy je oslavováno především mládí, krása, zdatnost a výkony. Téměř nikdo už nevidí ve stáří zkušenost a moudrost jako naši předkové.

Dalšími pojmy, kterým se v první kapitole své práce budu věnovat, jsou výchova a vzdělávání, respektive edukace. V souvislosti s těmito termíny se také ještě zmíním o andragogice, jako vědě o výchově a vzdělávání dospělých, a gerontagogice, jako vědě o výchově a vzdělávání seniorů.

Druhá kapitola již bude zaměřená primárně na výše zmíněnou edukaci seniorů. Vymezím její cíle, funkce, poslání a metody. Dále bych se zde ráda věnovala také různým formám edukace ve vztahu k seniorům. Možností, které senioři v dnešní době mají, je opravdu mnoho. Já jsem vybrala ty, které jsou podle mě nejdůležitější a nejfrekventovanější. Z těchto bych již zde v úvodu ráda zmínila univerzity a akademie třetího věku. Není tomu tak dávno, co lidé z ekonomických či politických důvodů

¹ Dnes se již jedná o počátky minulého století, ne tohoto (pozn. autorky)

studovat nemohli. V poslední době se však tato situace změnila a studovat může téměř každý. Senioři tak např. díky univerzitám třetího věku mohou dohnat to, co jim v mládí nebylo dovoleno, nebo si mohou doplnit svoje stávající vzdělání. Dalším pozitivem je také to, že mohou touto formou vyplnit volný čas, který se jim např. odchodem do důchodu naskytne. Dle mého názoru je pak takový přechod, kdy má člověk nějakou smysluplnou aktivitu, mnohem přijatelnější. I když si možná někteří senioři, ale nejen ti, kladou otázky týkající se užitečnosti a potřeby vzdělávání v seniorském věku. Je třeba si uvědomit, že učení se a vzdělávání je proces celoživotní, a tedy naprosto přirozený a žádoucí. Je tedy nezbytné, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat, a také mohli a chtěli tuto svou potřebu uspokojit v průběhu celého svého života, tedy i v důchodovém věku. Již Komenský ve své myšlence školy stáří pravil: *„Jako celému lidskému životu celý svět školou, od počátku věků až do konce, pak i každému člověku je jeho věk školou, od kolébky až do hrobu. Takže už nestačí říci se Senekou: Na učení není žádný věk pozdní, nýbrž musíme říci: Každý věk je určen k učení a tytéž meze jsou dány člověku pro život i pro učení.“* (Komenský, 1948).

V poslední části se již budu věnovat samotnému vzdělavateli seniorské populace, geragogovi. Nejdříve se zmíním o tom, jakými dalšími termíny můžeme geragoga nazývat. Zaměřím se na jeho kvalifikaci, kompetence a samozřejmě také osobnost. Dále také popíšu jisté zásady, které musí vzdělavatel splňovat a respektovat, aby mohlo být dosaženo optimálního výsledku vzdělávání, a to pak bylo co nejefektivnější.

Cílem mé bakalářské diplomové práce je pojednání v teoretické rovině o edukaci seniorské populace. Vzhledem k tomu, že je toto téma stále ještě problematické a nepříliš diskutované mezi veřejností, chtěla bych touto prací alespoň částečně poukázat na výhody a potřebu edukace v průběhu celého lidského života. Dále jsem zde chtěla poukázat na problematiku lektorů, kteří jsou lidem průvodci na této celoživotní cestě.

1. Vymezení základních pojmů

V této kapitole se budu věnovat pojmům, které jsou pro mou práci důležité. Budu se je snažit vymezit tak, aby se co nejlépe vztahovali ke klíčovým termínům mé práce.

1.1. Stáří

Již v úvodu jsem se zmínila o tom, že není opravdu jednoduché vymezit pojem stáří. „*Stáří není choroba, i když je zvýšeným výskytem chorob provázeno, a ztráta soběstačnosti není nezbytným, zákonitým důsledkem stárnutí.*“ (Kalvach, 1997, s. 9)

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí)“ (Mühlpachr, 2008, s. 18). Stáří však vždy souvisí se všemi fázemi ontogenetického vývoje, které mu předcházejí. Každá z těchto etap mu totiž vtiskla jistou podobu a tak v něm zanechala důležitou stopu. Jednotlivá vývojová stádia ontogeneze mají mezi sebou tzv. přechodná období, ve kterých se organismus připravuje na následující stadium. Na rozdíl od jednotlivých etap, je v těchto přechodných stádiích funkční stav organismu nestabilní, protože některé funkce se mění, zanikají a vznikají funkce nové. V těchto obdobích je tak organismus poněkud citlivější. Tzv. přechodným obdobím mezi dospělostí a stářím je proces stárnutí. (srov. Pacovský, 1990)

1.1.1. Biologické stáří

Biologický věk se nemusí shodovat s kalendářním věkem člověka. Biologické stáří se také označuje termínem funkční věk, který tak odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu daného člověka. Uvádí, že všichni lékaři znají „mladé strace“ a „staré mladíky“. (srov. Pacovský, 1990)

Biologické stáří v podstatě označuje konkrétní míry involučních změn jako je

atrofie, změny regulačních a adaptačních mechanismů, změny funkční zdatnosti. Tyto jsou obvykle propojeny se změnami způsobenými nemocemi vyskytujícími se převážně ve vyšším věku jako je ateroskleróza apod.

To, proč vlastně ke stárnutí dochází, není stále vysvětleno. Zjednodušeně odborníci rozlišují následující přístupy:

1. epidemiologický:

- stárnutí a umírání se dějí nahodile a jsou podmíněny hlavně vnějšími a chorobnými vlivy jako je působení prostředí, úrazy, choroby

2. gerontologický:

- stárnutí a umírání se dějí zákonitě
- jsou kódovány genetickou informací – život nelze prodloužit ani v těch nejvýhodnějších podmínkách nad určitou hranici, ke které se blížíme, pokud nedojde k ovlivnění genetické informace. (srov. Kalvach, 1997).

1.1.2. Sociální stáří

Sociální stáří lze charakterizovat jako období vymezené určitou sociální změnou – nejčastěji se jedná o penzionování, tedy dosáhnutí věku spojeným s nárokem na odchod do starobního důchodu. Avšak vzhledem k tomu, že důchodová hranice je rozdílná jak pro muže tak pro ženy v jednotlivých státech, existuje i názor, že stáří nemůžeme ztotožňovat s výše zmíněným zákonným nárokem na důchod. (srov. Kalvach, 1997; Pacovský, 1990).

„Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Upozorňuje na společná rizika (ztráta životního programu, maladaptace na penzionování se ztrátou společenské prestiže, nadbytek nestrukturovaného volného času, pauperizace, osamělost, věková segregace a diskriminace). Vyhovuje sociálně ekonomickým rozvahám o důchodové politice státu (výše a struktura starobního důchodu i úhrady sociálního pojištění, posouvání kalendářního nároku na vznik

starobního důchodu). Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.“ (Kalvach, 1997, s. 20).

Podle Kalvacha člení sociální periodizace lidský život do čtyř období tzv. „věků“. Toto dělení můžeme najít i v některých vžitých označeních např. univerzity třetího věku apod.

- „První věk“ (předproduktivní) – zahrnuje období dětství a mládí: toto období je charakteristické vývojem, růstem, vzděláváním, získáváním zkušeností apod.
- „Druhý věk“ (produktivní) – zahrnuje období dospělosti: člověk v tomto období zakládá rodinu, dosahuje vrcholu v pracovní činnosti aj.
- „Třetí věk“ (postproduktivní): toto označení pojímá představu stáří jako období poklesu zdatnosti a odpočinku. Dále také navozuje dojem, že se jedná o etapu života bez produktivní činnosti.
- „Čtvrtý věk“ (fáze závislosti): označení jako fáze závislosti je krajně nevhodné, protože navozuje dojem nesoběstačnosti a navíc zcela odporuje myšlence úspěšného stárnutí. (srov. Kalvach, 1997; Mühlpachr, 2008).

1.1.3. Kalendářní stáří

Kalendářní neboli chronologické stáří je vymezeno dovršením určitého věku, od kterého se začínají nápadněji projevovat jisté involuční změny. Důležitý je zde i demografický pohled, tedy čím více seniorů je v populaci, tím vyšší je hranice stáří. Díky tomu, že je kalendářní stáří určeno datem narození, má tu výhodu, že je jednoznačné a dá se jednoduše a přesně stanovit. Setkáváme se s mnoha různými periodizacemi chronologického stáří. Význam členění je založen na orientačním odhadu potřeb, rizik a nároků vůči společnosti. (srov. Kalvach, 1997).

„Patnáctileté členění dospělosti, odpovídající doporučení komise expertů Světové zdravotnické organizace, uvádí v české literatuře např. V. Příhoda rozsáhlé ontogenetické monografii z roku 1974:

15–29 let – postpubescence a mecitma

30–44 let – *adulthood*

45-59 let – *intermedium, střední věk*

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

75-89 let – *old age, senium, vlastní stáří*

90 a více let – *patriarchium, dlouhověkost*

(Kalvach, 1997, s. 21- 22).

1.2. Stárnutí

„Stárnutí (také gerontogeneze) je zákonitý, druhově specifický celoživotní proces, Je to proces individuální, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým tempem), danou nejen různou genetickou výbavou ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem a životním stylem.“ (Mühlpachr, 2005, s. 19).

Na proces stárnutí mají také vliv důsledky pozdních zásahů tzv. kritických vývojových fází , které se vyznačují mimořádnou vnímavostí a nesmírnou ovlivnitelností organismu. (srov. Mühlpachr, 2005).

Stárnutí může být:

- *„obvyklé, normální – zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role, míra zdravotních obtíží a funkčních limitací odpovídá jeho vrstevníkům, současné normě české společnosti, vhodněji mezinárodnímu standardu.*
- *úspěšné – zdravotní a funkční stav seniora je lepší než současný průměr, umožňuje nejen plnou soběstačnost, ale žádoucí tělesnou, psychickou i sociální aktivitu ...*
- *neúspěšné, patologické – zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků, než odpovídá současné normě. Rozvíjí se závislost, choroby vyššího věku, jejich projevy a důsledky jsou neobvykle výrazně vyjádřeny a/nebo nastupují neobvykle brzy,*

„předčasně“, jejich průběh je urychlený. Dominuje závislost či dojem (...) vyššího biologického než kalendářního věku, tedy progerie (předčasné stárnutí),,

(Kalvach, 1997, s. 51)

Úspěšné stárnutí či aktivní stárnutí vychází z toho, že stav organismu ve stáří je ovlivňován jistými faktory. Kalvach mezi tyto faktory, které se nedají v podstatě ovlivnit, řadí zákonitou biologickou involuci, chorobné procesy, životní způsob, životní podmínky a subjektivní hodnocení a prožívání situace. K úspěšnému stárnutí je nezbytné, aby byly porušeny konvenční stereotypy o starých lidech. Tyto předsudky jsou velmi rozšířeny u neseniorské populace, a dokonce jsou bohužel přijímány i samotnými seniory. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004). Značná část neseniorské populace si při vyřčení slov „stáří“ nebo „senior“ často vybaví nemoc, osamělost a chudoba. Tyto tři fenomény – zdravotní stav, sociální kontakty a finanční zdroje – jsou velmi důležité pro celkové uspokojení života v seniorském věku. (srov. Rabušic in Petřková, 1999)

„ ... stáří je výsledkem předcházejících životních etap. Každý člověk rozhoduje sám za sebe: může se odsoudit k předčasnému stárnutí nebo může stárnout „úspěšně“, tj. aktivně, zdravě. Cestu k takovému stárnutí ukazuje např. Srncovo pojetí ROSA; písmena v tomto slovu označují základní složky strategie úspěšného stárnutí

R – racionální postoj:

rozumět svému stárnutí, být informován o nevyhnutelných změnách předjímat je, připravit se na ně ...

O – orientace na budoucnost:

plánovat (i v krátkodobé perspektivě), posilovat radostná očekávání, „umění na něco se těšit“ ...

S – sociální kontakty:

pěstovat přátelské vztahy, přijímat a dávat lásku, zajímat se o dění kolem, dosahovat společenského uznání

A – aktivita:

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 36- 37).

1.3. Senior

Jak jsem psala výše, je opravdu velký problém vymezit pojem stáří. S tím samozřejmě přichází otázka, jak nazývat člověka v tomto období jeho života. Podle Šipra (1997) se lidé snaží vyhýbat slovu starý člověk a raději používají pojmy jiné. Ovšem ani termíny přestárlý či dříve narozený, o kterých se Šipr zmiňuje nejsou vhodné, protože toto označení je dosti pejorativní. Vždyť *„člověk nikdy neztrácí smysl své existence, nikdy není přestárlý.“* (Šipr, 1997, s. 10). Druhý termín dříve narození může navozovat představu, že se dotyčný narodil předčasně a byl tedy nedonošený. (srov. Šipr, 1997).

„Na Světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni v roce 1982 doporučovali místo slova „starý“ (aged) používat označení „stárnoucí“ (aging). U nás byl navržen termín „letitý“, který si nikdo nemůže vykládat špatně.“ (Šipr, 1997, s. 11)

I odborná literatura označuje člověka v období jeho stáří různými pojmy. *„Gerontologie pracuje nejčastěji s pojmem „geront“, v psychologické literatuře se používá pojem „senescent“, jinde se hovoří o „starých“ nebo o „duchodcích“. Zejména označení „starý“ má negativní citový náboj; Pojem „senior“ se ve vzdělávací praxi začal používat především proto, že je významově neutrální.“* (Petřková, Čornaničová, 2004, s.27).

Seniorské věkové období dále členíme na rané stáří, vlastní stáří a dlouhověkost, a to následujícím způsobem:

- 60 – 74 let rané stáří (starší věk) - v gerontagogice mluvíme o těchto starších lidech jako o **mladých seniorech**
- 75 – 89 let vlastní stáří – v gerontagogice jsou tito označováni jako **staří senioři**

- 90 a více let dlouhověkost – v gerontagogické terminologii se používá spojení **velmi staří senioři**.

Různé odborné literatury však pro toto období lidského života používají také různá označení. Například z ekonomické literatury byl pro toto seniorského období přejat pojem „postproduktivní věk“, z literatury sociologické to je termín „ekonomicky postaktivní věk“, dále se také vžilo spojení „třetí věk“ (srov. Petřková, Čornaničová, 2004).

Senioři jsou velmi heterogenní skupinou populace, která je uvnitř opravdu bohatě strukturovaná. I když mají mnoho společných rysů, velmi se liší v určitých aspektech, např. ve své zdatnosti, životních podmínkách, ve svých potřebách a nárocích. Tato populace lidí v seniorském věku je také velmi proměnlivá a stále se vyvíjí. (srov. Kalvach, 1997; Ort, 2004).

1.4. Gerontologie a geriatrie

Gerontologii lze jednoduše vymezit jako vědu o stárnutí a stáří. Avšak najdou se tací, kteří tvrdí, že gerontologie není samostatnou vědní disciplínou, ale pouze multidisciplinárním souhrnem poznatků o stárnutí a stáří. Název této disciplíny je odvozen z řeckého slova gerón = stařec, starý člověk a logos = nauka, věda. Gerontologie bývá členěna do tří hlavních proudů:

- **Gerontologie experimentální (biologická):** zabývá se mechanismem biologického procesu stárnutí buněk, tkání, orgánů a organismů, řeší tedy otázky, proč a jak živé organismy stárnou.
- **Gerontologie sociální:** zabývá se sociálními dopady stárnutí a stáří člověka, řeší především vzájemný vztah starého jedince a společnosti, tím, co lidé od společnosti potřebují apod.
- **Gerontologie klinická:** se zabývá zvláštnostmi chorob a zdravotního stavu ve stáří i specifických aspektů léčby aj. (srov. Mühlpachr, 2008; Haškovcová, 2002).

Geriatrie je v širším slova smyslu klinická gerontologie, v užším slova smyslu je v některých státech samostatným lékařským oborem. Název je etymologicky odvozen

z řeckého gerón = stařec, starý člověk a iatró = léčit. (srov. Mühlpachr, 2008; Haškovcová, 2002).

1.5. Výchova a vzdělávání

Nejdříve bych se chtěla zaměřit na výchovu, kterou lze definovat jako „*intencionální (záměrné, cílevědomé a plánovité) ovlivňování vychovávaného*“ (Beneš, 2008, s.15), ale můžeme ji vymezit i jako „*proces záměrného působení na osobnost člověka, s cíle dosažení pozitivních změn v jejím vývoji.*“ (Fiala, 1999, s.10) S dalším pojetím výchovy přichází i Jochmann (1992), kdy výchova je pro něj 1. personalizací, formováním osobnosti jako společenské bytosti, kultivací člověka po všech jeho stránkách. 2. socializací, vpravováním člověka do společnosti, osvojováním sociálních regulativů a přípravou na výkon sociálních rolí. 3. enkulturací, vpravováním jedince do kultury, přenosem kultury na jednice“ (Jochmann, 1992). Výchova může být dále členěna na funkcionální (přímou, záměrnou), což lze nazvat výchovou v užším slova smyslu, a intencionální (nepřímou, nezáměrnou), kdy se jedná o působení sociálního prostředí. Z hlediska náplně pak můžeme výchovu dělit na tři složky – péče, edukace, vzdělávání. Pro tuto práci jsou důležité pojmy edukace, neboli výchova v užším slova smyslu, tedy utváření osobnosti, a vzdělávání, tedy přenos kultury, informací, znalostí a dovedností. (srov. Jochmann, 1992).

Vzdělávání je dle Fialy „*proces uvědomělého a cílevědomého zprostředkovávání a aktivního utváření a osvojování soustavy vědeckých a technických vědomostí, intelektuálních a praktických dovedností a lidských zkušeností ...*“ (Fiala, 1999, s.10). Podle Beneše (2003) je vzdělávání dospělých, tedy i seniorů, institucionalizovaný, organizovaný proces, který je systémem institucí, které vzdělávání umožňují a motivují k němu.

Palán uvádí, že „*vzdělávání je do jisté míry výchovou a výchova vzděláváním.*“ ... „*Výchova vytváří charakter a vzdělávání vzdělaného člověka.*“ (Palán, 2002, s. 13).

Klega (1983) pojímá výchovu, tedy i vzdělávání, jako proces permanentní, který člověka provází po celý jeho život, tedy od dětství až do stáří. Díky tomuto je zřejmé, že

výchova, resp. vzdělávání je možné i ve stáří. Je tak žádoucí, zabývat se těmito procesy i ve vztahu k seniorům.

1.6. Andragogika a gerontagogika

Výše zmíněné pojmy, výchova a vzdělávání vycházejí z andragogiky. „*Andragogiku můžeme pojímat jako vědu o výchově dospělých, vzdělávání dospělých a péči o dospělé, respektující zvláštnosti dospělé populace a zabývající se její akulturací, socializací a personalizací*“ (Fiala, 1999, s.11). Je tedy zřejmé, že objektem andragogiky je dospělý jedinec. Ve své práci se však zabývám seniory, a proto bych zde chtěla zmínit ještě jeden pojem – gerontagogika. V literatuře se setkáváme s různými označeními této disciplíny. Livečka (1979) ji nazývá gerontopedagogikou, což preferuje i Mühlpachr (2004). Čornaničová (1998) a Švec (2009), slovenští odborníci, používají termín geragogika. Beneš (2003), Petřková (2004) a Špatenková (2009) se přiklání k názvu gerontagogika, který budu používat i já ve své práci. Všechny výše zmíněné pojmy jsou vytvořeny podle vzoru pedagogika, resp. andragogika z řec. gerón či geront = stařec + agogé = vedení. (srov. Špatenková, 2011; Petřková, Čornaničová, 2004). Špatenková (2011) také uvádí, že existují i další možnosti označení této disciplíny, např. geragogie, pedagogika starších lidí, vzdělávání seniorů či vzdělávací gerontologie apod. Poslední ze zmíněných názvů naznačuje úzký vztah gerontagogiky s gerontologií. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004).

Mühlpachr (2004) chápe gerontagogiku v užším slova smyslu jako pedagogickou disciplínu, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Můžeme zde také hovořit o vzdělávání ve stáří a ke stáří. Špatenková (2011) vymezuje gerontagogiku jako hraniční vědní disciplínu na pomezí andragogiky a gerontologie. Gerontagogika by měla pojímat za svůj objekt staršího člověka. Podle dělení v kapitole o stáří by se tak mělo jednat o člověka ve věkové skupině 65+. V praxi je důležitou věkovou hranicí 50 let, což je například jednou podmínkou přijetí na univerzity třetího věku, kterým se budu věnovat níže apod. Z toho vyplývá, že objektem gerontagogiky je dospělý člověk ve věkové skupině 50+. Výše jsem se však zmiňovala o tom, že dospělý člověk je objektem andragogiky. Podle Špatenkové (2009) se pak gerontagogika „*v tomto úhlu pohledu nejeví jako samostatná vědní disciplína, ale spíše subdisciplína andragogiky, která respektuje požadavky, očekávání, možnosti (a limity) starších*

dospělých. “ Můžeme tedy říct, že gerontagogika je vzhledem k tomu, že senioři jakožto její cílová skupina jsou zároveň i dospělými lidmi, disciplínou andragogickou. Z hlediska systémového zařazení patří tato disciplína do skupiny věd o člověku a společnosti a v užším zařazení se jedná o jednu z věd o výchově. Dále se svým zaměřením na seniory řadí mezi vědy gerontologické. Z toho tedy vyplývá, že teoretické zázemí této disciplíny je tvořeno dvěma pilíři – prvním jsou vědy o výchově a druhým vědy gerontologické.

Podle Petřkové a Čornaničové (2004) je gerontagogika relativně samostatná vědní oblast díky tomu, že není zcela totožná s žádnou jinou disciplínou.

- *„Ve vztahu k disciplínám věd o výchově má společný předmět, a to edukaci, výchovu v užším smyslu slova. Má také společné metody zkoumání tohoto předmětu včetně stejných základních strukturálních prvků, liší se však svým zaměřením na cílovou skupinu jako předmětové specifikum.*
- *Ve vztahu k andragogice je její organickou součástí, je to specializovaná andragogická disciplína, protože senioři jsou součástí populace dospělých.*
- *Ve vztahu ke gerontologickým disciplínám se gerontagogika vyčleňuje svými metodami, ale má společné zaměření na základní cílovou skupinu – seniory. (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 21).*
-

1.6.1. Předmět gerontagogiky

Podle Petřkové, Čornaničové (2004) je předmětem gerontagogiky studium a systematizace poznatků týkajících se široce chápané edukace (tj. výchovy a vzdělávání) ve vztahu k seniorskému věku člověka.

„Z hlediska generačně-cílové orientace edukačních aktivit zahrnuje předmět gerontagogiky:

- ***Vlastní seniorskou edukaci, která představuje těžiště zkoumání***
- ***Preseniorskou edukaci jako přípravu na stáří***

- **Proseniorskou edukaci** zaměřenou na společenskou podporu stáří a na mezigenerační porozumění.

Z hlediska specializačních aspektů andragogiky zahrnuje předmět andragogiky:

- **Kulturně-osvětově** orientovanou edukaci seniorů (např. zájmové vzdělávání, umělecko-zájmová činnost, kulturní aktivity, sportovní a rekreační aktivity aj.)
- **Sociálně** zaměřené edukační programy pro seniory, pro rodiny se seniory, pro profesionální i dobrovolné sociální pracovníky
- **Profesně** orientované edukační aktivity pro seniory. “
(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 19)

Podle Špatenkové (2011) je nejčastěji za předmět gerontagogiky označováno vzdělávání, resp. edukace. „Vzdělávání, edukace, poradenství a v neposlední řadě i péče a funkcionální působení představují klíčové gerontagogické pojmy a také důležitou oblast praktické aplikace gerontagogiky.“ (Špatenková, 2011, s. 28).

1.6.2. Funkce gerontagogiky

Nejdůležitějšími funkcemi, tedy oblastmi úkolů, významů a činností, kterými gerontagogika naplňuje svou existenci, jsou funkce kognitivní, kulturní a edukační, společensko-informační, aktivizačně-stimulační a prognostická.

- **Kognitivní funkce** – poznávání zákonů ovlivňujících seniorské období života jedince. Pomocí této funkce lze poznat a formulovat principy edukace seniorů a vysvětlit obsah gerontagogických termínů a kategorií.
- **Kulturní a edukační funkce** – snaha udržet vysokou intelektuální, kulturní a etickou úroveň ve společnosti. Nejedná se pouze o předávání gerontagogických poznatků, ale přispívá ke kultuře účastníků.
- **Společensko-informační funkce** – využívá všech prostředků pomáhajících odstraňovat mezigenerační konflikty.
- **Aktivizačně-stimulační funkce** – napomáhá k udržování kvality života v období stáří.

- **Prognostická funkce** – snaží se zformulovat hypotézy o dalším možném vývoji edukace seniorů (srov. Petřková, Čornaničová, 2004).

2. Edukace seniorů

Podle Špatenkové (2011) pokrývá pojem edukace dvouslovní spojení výchova a vzdělávání, kterými jsem se ve své práci zabývala již výše. Jde tedy o mnohem širší pojem než samotný termín vzdělávání. Hlavním cílem edukace seniorů není získávání vědomostí a dovedností, které jsou předpokladem výkonu, ale spíše rozvoj schopností, obohacení znalostí a rozvoj osobnosti k seberealizaci. V seniorském věku se totiž dostává do popředí zvětšující se prostor pro volný čas. Senioři se v období vstupu do důchodu musí postavit před novou životní situací. Senioři by neměli svůj volný čas pojímat pouze jako čas na klid a odpočinek, ale zároveň by se měl volný čas starat o účast na sociálním životě jedince. Aktivita volného času mají rozvojetvorný potenciál. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004).

„Opaschovský hovoří o tzv. volnočasových potřebách, patří mezi ně:

- *potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu (rekreace)*
- *potřeba vyrovnaní, rozptýlení a potěšení (kompenzace)*
- *potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího učení (edukace)*
- *potřeba klidu, pohody, rozjímání (kontemplace)*
- *potřeba sdělení kontaktu a družnosti (komunikace)*
- *potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin (integrace)*
- *potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního pojetí (participace)*
- *potřeba kreativního rozvoje, uplatnění a účasti na kulturním životě (enkulturace).“*

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 63 – 64).

2.1. Cíle, funkce a poslání edukace seniorů

Stejně jako kterýkoli jiný typ vzdělávací aktivity má i vzdělávání seniorů svoje funkce, cíle a význam, které se přizpůsobují své cílové skupině. Cílem vzdělávacího

úsilí je hlavně uspokojování specifických potřeb a požadavků, kterými se skupiny vzdělávaných od sebe liší. Odlišností týkající se populace seniorů je pak to, že není prioritou získávání schopností za účelem budoucího profesního uplatnění, jako je tomu u skupin mladších účastníků vzdělávacích aktivit.

Cíle jsou v podstatě předjímaným výsledkem výchovně vzdělávacího procesu. Tak jako ve vzdělávání jiných věkových skupin, tak i u seniorů ponecháváme základní třídění cílů:

- cíle ústřední, obecné – tyto cíle mají za úkol připravovat jedince ke směrnému modelu osobnosti.
- cíle hlavní, směrné – tato skupina představuje množinu cílů v časově vymezených etapách, ve kterých je vzdělávání uskutečňováno
- cíle dílčí či operační – mezi tyto patří naučit účastníky vzdělávacích aktivit přesně popsaným vědomostem či intelektuálním dovednostem. Tyto cíle jsou přísně spjatý s cíly hlavními. (srov. Livečka, 1979).

Čtyři hlavní cíle edukace seniorů jsou:

- *„kultivace života a jeho obohacování*
- *pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na změněný způsob života*
- *udržování tělesné i duševní aktivity*
- *pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě.“*

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 64).

Funkce edukace seniorů můžeme dělit:

- dle primárního zaměření na některé osobnostní stránky seniora:

- **Vzdělávací:** získávání poznatků, informací, zkušeností, osvojování dovedností
- **Kulturně-kultivační:** rozvoj osobnosti v oblastech uměleckých, kulturních a pohybových

- **Sociálně-psychologické:** oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita -dle specifického zaměření výchovy a vzdělávání:
- **Preventivní:** vzdělávací aktivity, které jsou prováděny v určitém předstihu a pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří
- **Anticipační:** pozitivní připravenost na změny ve stylu života, hlavně při odchodu do důchodu
- **Rehabilitační:** znovuoobnovování a udržování fyzických a duševních sil, příprava pro další existenci
- **Posilovací (stimulační, kultivační):** rozvoj a kultivace zájmů, potřeb a schopností
- **Kompenzační:** vzdělávací aktivity kompenzují úbytek sociálních kontaktů
- **Aktivizační:** začlenění se do současné společnosti
- **Komunikační:** komunikace s okolím a tak i s celou společností
- **Relaxační:** plnohodnotné kultivované trávení volného času vedoucí k vnitřní harmonii člověka
- **Mezigenerační porozumění:** prohloubení porozumění mezi generacemi a na prevenci řešení mezigeneračního napětí.
(srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Bočková, 2000).

„Edukace seniorů má, stejně jako každý cílevědomý proces, své úkoly a zaměření a to jak v obecné společenské, tak v individuální rovině.

Základní poslání edukace seniorů lze tedy vymezit ve dvou rovinách:

- a) Ve vztahu k jednotlivcům – seniorům: přispívají edukační aktivity zejména:*
 - *K rozšíření možnosti uspokojovat poznávací a zájmové potřeby seniorů,*
 - *K navozování, stimulaci a udržování vývojových potenciálů staršího člověka,*
 - *K záměrnému ovlivňování charakterových vlastností, vzorů chování a hodnotových orientací,*
 - *K pochopení vývojových úkolů seniorského věku, k jejich přijetí a smíření se závěrem života a smrtí,*
 - *K obohacování kvality života, a tím i k pocitu životního optimismu. (...)*
- b) Ve vztahu ke společnosti: edukace seniorů reprezentuje:*
 - *Jednu z možností společenské podpory života ve stáří,*

- *Pozitivní prvek při utváření názorů společnosti na stáří,*
- *Příspěvek k akceptování modelu plnohodnotného životního stylu ve stáří příslušnou společností,*
- *Obohacení pozitivního modelu plnohodnotného života člověka v každé jeho etapě,*
- *Integrovaný prvek mezigeneračního pochopení, mezigenerační solidarity, postojů úcty k životu,*
- *Součást základních sociálních programů týkajících se stáří (i když, samozřejmě nemůže nahrazovat žádoucí sociální a ekonomické zabezpečení ve stáří)“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 51-52).*

2.2. Formy edukace seniorů

Senioři jsou „sociální skupinou, k jejímž znakům patří homogenizace na straně jedné, a diferencovanost na straně druhé. Za homogenizovanou považujeme tuto skupinu proto, že většina jejích členů je vyvázána z pracovního procesu. Diferencovanost této skupiny je dána např. takovými znaky, jako jsou dosažená úroveň vzdělání, původní profese, sociální zařazení v mikroklimatu rodiny, finanční možnosti a osobní celoživotní zkušenosti.“ (Mühlpachr, 2008, s. 139).

Cílem této kapitoly je podat výčet a charakterizovat vzdělávací možnosti pro seniory. V České republice, ale samozřejmě i v ostatních zemích, mají senioři opravdu širokou škálu, kde se mohou vzdělávat. Vzdělávání právě této věkové skupiny se věnuje spousta různých spolků, nadací a institucí. Jako zastřešující organizace zde pak vystupuje Svaz důchodců ČR. (srov. Šerák, 2009)

2.2.1. Univerzity třetího věku

Nejdříve bych chtěla zmínit něco z historie univerzit třetího věku. Jak zmiňuje Mühlpachr (2008) či Adamec s Kryštofem (2011) založil první univerzitu třetího věku profesor práva a ekonomických věd P. Vellase již v roce 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse s cílem vytvořit vzdělávací příležitosti pro stárnoucí populaci. Chtěl jim tak nabídnout program činností odpovídající podmínkám, potřebám a aspiracím, které jsou této skupině vlastní. Tato myšlenka univerzit třetího věku se

začala rychle šířit do dalších evropských zemí. Ve střední Evropě se toto hnutí ujalo nejdříve v Polsku. V České republice vznikla první univerzita třetího věku v roce 1986 v Olomouci a o rok později v Praze. V současné době je mohou senioři studovat v České republice přibližně na 45 vysokých školách či fakultách. (srov. Mühlpachr, 2008).

Univerzity třetího věku se staly nejznámějšími vzdělávacími možnostmi pro seniorskou populaci. Samotný termín univerzita třetího věku byl v počátcích svého používání vnímán z mnohem širšího hlediska. Reprezentoval:

- novou ideu sedmdesátých roků objevující se v seniorské sociální politice, nový požadavek, kterým byl přístup ke vzdělávání skupiny lidí třetího věku,
- označení pro specifické formy vzdělávání seniorů realizovaných na vysokých školách, popřípadě v úzké spolupráci s vysokými školami,
- v některých krajinách se i dodnes někdy symbolicky používá jako nadřazený pojem pro různé typy edukačních aktivit určených seniorům.

Univerzity třetího věku jako vzdělávací instituce se od svého vzniku zaměřily na zájmové vzdělávání. Základním cílem univerzit třetího věku je již od počátku zlepšit kvalitu života lidí třetího věku prostřednictvím vzdělávacích programů.

Při organizaci práce univerzit třetího věku se střetávají dva základní přístupy:

- přístup preferující intelektuální aktivitu účastníků: zdůrazňuje hlavně vysokoškolský charakter studijních aktivit, hlubokou individuální angažovanost posluchačů, účast na výzkumných pracích
- přístup představující tradiční osvětový pohled: preferuje formy výchovno-vzdělávací, které umožňují zahrnout velké množství posluchačů. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004).

Podmínky pro přijetí ke vzdělávání na univerzitě třetího věku jsou, jak uvádí Adamec s Kryštofem (2011), různé a stanovují si je vysoké školy individuálně. Na některých vysokých škol je pak pravidlem, že se vzdělávání může účastnit člověk, který dosáhl věku pro připsání starobního důchodu. Jiné univerzity třetího věku však přijímají

i osoby mladší. Nejčastěji se uvádí, že jsou univerzity třetího věku přístupny lidem, kteří mají 50 let a více. Autoři se dále zmiňují o tom, že je individuální i délka studia, které je většinou zakončeno promocí, při které absolventi získají osvědčení či certifikát.

2.2.2. Virtuální univerzita třetího věku

Projekt Virtuální univerzity třetího věku byl zahájen v roce 2007 pod záštitou Asociace Univerzit třetího věku a stal se tak novou alternativou ke klasické přednáškové výuce v univerzitních městech. Virtuální univerzita třetího věku tak umožňuje studium těm lidem vyššího věku, kteří se nemohou zúčastňovat výuky prezenční formou z důvodu vzdálenosti, ze zdravotních a časových důvodů, finanční náročnosti na dopravu apod. Studium je zde založeno na využívání internetu a nových komunikačních technologií. (srov. Adamec, Kryštof, 2011; [srov. online <http://www.e-senior.cz>]).

Největší výhodou Virtuální univerzity třetího věku je dostupnost kurzů kdekoliv, kde je dostupný. Mezi dnešními seniory je zastoupeno větší procento těch, kteří mají zkušenosti s prací na počítači a internetem, než tomu bylo dříve. Avšak podle portálu Virtuální univerzity třetího věku www.e-senior.cz, jehož provozovatelem je Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze (PEF ČZU), není počáteční znalost práce na PC podmínkou účasti těchto vzdělávacích aktivit. Naopak si tak senioři přirozeným způsobem rozvíjejí svou počítačovou a především informační gramotnost. (srov. Adamec, Kryštof, 2011; [srov. online <http://www.e-senior.cz>]).

Virtuální univerzita třetího věku u nás klade význam také sociálnímu aspektu vzdělávání seniorů. I když tak není nijak omezeno samostatné studium doma, převažuje názor, že by výuka měla probíhat v tzv. regionálních konzultačních střediscích, kde se senioři setkávají a vzájemně komunikují. Těmito středisky mohou být pobočky vysokých škol, školící, kulturní a informační střediska, knihovny a další instituce. Podmínkou je, aby zde byla možnost připojení na internet v přednáškové místnosti, ozvučení a projekce např. datovým projektorem. Technické vybavení musí také odpovídat vnímání osob vyššího věku např. dostatečně velká projekční plocha apod. Výuka pak probíhá tak, že vedoucí střediska, kterým je nejčastěji zaměstnanec dané organizace zvolí podle zájmu účastníků jeden kurz z nabídky na výše zmíněném

internetovém portálu www.e-senior.cz a nechá zaregistrovat jednotlivě každého účastníka. Kurzy bývají jednosemestrální a každá je sestavena ze šesti videopřednášek v délce 45 – 60 minut. Nejdříve se ve středisku uspořádá projekce celé přednášky, a poté dojde na otázky v testech, nad kterými senioři diskutují. V dalších dnech se pak mohou účastníci přihlásit na portál a přednášku si opět sami prohlédnout. (srov. Adamec, Kryštof, 2011; [srov. online <http://www.e-senior.cz>]).

Nyní už se tak dostávám k další velice významné výhodě výuky prostřednictvím Virtuální univerzity třetího věku.,, *U klasických prezenčních přednášek si posluchači odnášejí jen to, co si stačili poznamenat a zapamatovat; nemají možnost se k přednesené látce jakkoli vrátit a případné tištěné studijní materiály nikdy nemohou projev lektora úplně nahradit. Hlavní didaktická přednost virtuálních kurzů oproti klasickým prezenčním přednáškám spočívá právě v možnosti opakování, což je významné zejména pro seniory.*“ [online <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>; cit. 15.3.2013]. Senioři, kteří dokončí šest semestrů dostanou na promoci Osvědčení o absolvování tříletého programu Univerzity třetího věku zvaného „Svět okolo nás“. (srov. Adamec, Kryštof, 2011).

2.2.3. Akademie třetího věku

Akademie třetího věku začaly na našem území vznikat hlavně z iniciativy místních gerontologických pracovišť již kolem osmdesátých let. První akademie třetího věku byla s největší pravděpodobností v roce 1983 v Přerově. Tyto akademie jsou zakládány především v těch regionech, kde není dostatečná nabídka od vysokých škol. Vzhledem k tomu, že vznik takovýchto institucí není nijak legislativně upraven, mohou být založeny v podstatě kýmkoli a kdekoli. Nejčastěji vznikají pod záštitou různých organizací, jako jsou Červený Kříž, muzea, kulturní domy apod. Výuka je uskutečňována formou seminářů, přednášek, diskusí, exkurzí, sportovních aktivit aj. Účastníci nemusejí v průběhu studia skládat žádné zkoušky a jejich studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu. Vzhledem k výše zmíněnému je patrné, že tato forma vzdělávání je méně náročná než univerzity třetího věku. (srov. Šerák, 2009).

2.2.4. Rozhlasová akademie třetího věku

Rozhlasová akademie třetího věku je zvláštním případem vzdělávání seniorů, která je vysílána od roku 1997 na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha. Posluchači tak mohou absolvovat vzdělávací cykly různorodého zaměření, jako jsou historie, literatura, psychologie, botanika, sociální komunikace apod. V rámci těchto jednotlivých cyklů zpracovávají účastníci písemné práce. Výsledkem toto vzdělávání je obdržení diplomu. (srov. Šerák, 2009).

2.2.5. Univerzity volného času

Univerzity volného času fungují ve většině případů pod záštitou knihoven, kulturních domů a domovů důchodců. První a zároveň i největší v české republice byla založena v roce 1993 v Praze v rámci Evropského roku seniorů. Univerzity volného času organizují studium v oborech, o které je velký zájem, v rámci zájmového vzdělávání. Studovat zde mohou všichni bez ohledu na své dříve dosažené vzdělání. Jedná se vlastně o mezigenerační projekt, kdy jedinou podmínkou je dovršení 18 let. I přes to však mezi účastníky převažují lidé v seniorském věku života. Toto studium není provázeno žádnými zkouškami, a tím pádem neobdrží účastníci na konci ani žádné osvědčení či diplom. (srov. Šerák, 2009).

2.2.6. Kluby seniorů

Kluby seniorů, kluby aktivního stáří, kluby důchodců či kluby dříve narozených fungují na podobném principu jako akademie třetího věku. Odlišností jsou méně formální, ale zato dosti trvalejší vztahy návštěvníků. V české republice jde o nejvíce rozšířenou formu vzdělávání pro seniory. Edukační aktivity zde organizované jsou spíše jednorázové, zcela výjimečně se jedná o cyklickou formu. Tyto kluby nabízejí opravdu širokou škálu činností – různé besedy, sportovní programy, ruční práce, společenské hry apod. (srov. Šerák, 2009).

2.2.7. Seniorská centra

Seniorská centra jsou sdružení občanská či občansko-společenská - nikoli však zdravotní či zdravotně-sociální. Tato centra jsou určena hlavně ke scházení seniorů, k různým společenským akcím a měla by se stát součástí sítě vzdělávacích možností pro lidi v seniorském věku. Tato centra se snaží o vytvoření podmínek pro optimální využití potenciálu seniorů. Seniorská centra by také měla umět zprostředkovat vědomosti seniorů těm, kteří je potřebují a stojí o jejich pomoc. Díky tomu se senioři stávají opět potřebnými a jsou smysluplně zapojeni do společenského dění. Tento typ edukačních aktivit je oproti jiným organizacím velmi specifický v tom, že je ve většině případů realizován právě samotnými seniory. Především díky tomu mají seniorská centra velmi bohatý a pro seniory zajímavý program, protože oni sami vědí, čím by nejraději naplňovali svůj volný čas. Lidé v seniorském věku se v těchto centrech mohou vzdělávat v rámci kurzů, přednášek, seminářů, ale zároveň také vydávají letáky a brožury pro veřejnost. Mají také klubovou činnost a poskytují přímé poradenství v krizových životních situacích. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Kalvach, Hrabětová, 2005). Jedním takovým seniorským centrem je například Seniorcentrum Elpida, které nabízí „*počítačové, jazykové a fotografické kurzy, přednášky, poradny, tréninky paměti a pohybové aktivity lidem 50+*“ [online <http://www.elpida.cz/page.php?page=1> ; cit. 15.3.2013].

2.2.8. Sdružení život 90

Organizace Sdružení život 90 vznikla v roce 1990 jako nestátní a nezisková a dobrovolná instituce. Hlavním cílem je prohlubování kvality života starších občanů. Její činnost je založena na aktivním zapojení seniorů dobrovolníků, kteří organizují různé aktivity pro svoje vrstevníky a vystupují tak v roli lektorů. (srov. Šerák, 2009).

Posláním sdružení je: „*Jsme tu proto, abychom prohlubovali kvalitu života celé společnosti tím, že přispějeme svou humanitární činností k řešení specifických problémů seniorů, umožnili jim aktivně a smysluplně žít v jejich vlastním domově tak dlouho, jak je to jen možné, abychom provázeli seniory podzimem života tak, aby i jejich stáří plynulo důstojně.*“ [online <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/148-poslani>; cit. 15.3.2013]

2.2.9. Další typy vzdělávacích programů pro seniory

Výše zmíněné možnosti pro seniory nejsou však jedinými, které mohou senioři využít pro trávení svého volného času. Další formou mohou být například Letní univerzitní kurzy pro seniory typu elderhostel v USA a Kanadě a Sommersemester v Německu, Seiorgymnázia, Poznávací zájezdy pro seniory a samozřejmě také řádné vysokoškolské studium. (srov. Šerák, 2009; Petřková, Čornaničová, 2004).

2.3. Metody edukace seniorů

„Metoda je v nejširším slova smyslu postup, cesta, způsob, jímž se něco zhotoví, pozná, poréší.“ (Bočková, 1983). Hyhlík (1969) pojímá vzdělávací metody pro dospělé, tedy i seniory, jako didaktické nástroje. A dále tyto nástroje definuje jako *„promyšlený způsob, kterého užívá vzdělavatel/ učitel, lektor, instruktor/ v procesu vytváření nových vědomostí, dovedností, návyků a vlastností účastníků vzdělávacího systému.“* (Hyhlík, 1969, s. 48).

Metodických postupů existuje nepřeborné množství. Já bych se chtěla zaměřit hlavně na metody používané v institucionálních formách edukace seniorů.

Níže bych se chtěla o něco podrobněji věnovat nejčastějším postupům podle Petřkové, Čornaničové (2004), kterými jsou metody výkladové, metody dialogické, metody řešení problémů v malých skupinách a metody výcvikové.

Výkladové metody (monologické metody)

Nejčastěji používanou výkladovou metodou je přednáška, další je například výklad. Základem této metody je monologický projev lektora. Přednášející by měl při přípravě dbát především na jasné vymezení cíle, na formulaci hlavní myšlenky, výběr základních poznatků, na postup a logiku výkladu. Dále je důležité, aby lektor využil audiovizuální prostředky, jako je např. dataprojektor, a na výběr vhodných příkladů a praktických problémů. Při vzdělávání lidí v seniorském věku by nemělo být ani opomenuto časté opakování důležitých myšlenek a následné shrnutí v závěru přednášky.

I když se vzdělavateli podaří splnit všechny výše uvedené podmínky pro správný výklad či přednášku, zůstává tato metoda stále monologickou, a tudíž je u ní nejmenší

zpětná vazba, která by lektora informovala o průběhu procesu učení. Ale i tak je tento typ metodologických postupů stále často využíván, hlavně v případech, kdy se jedná o plaché, bázlivé a v komunikaci zdrženlivé lidi a samozřejmě dále tam, kde účastníci vzdělávacího procesu projevují malou schopnost samostatné aktivity. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Livečka, 1979).

„Zůstává prakticky hlavní metodou všude tam,

- *kde většímu počtu účastníků (zpravidla více než 20 lidem) musíme sdělit informace obsahově vymezené, zpravidla s vyšší frekvencí,*
- *kde působí řada dalších faktorů podmíněnosti realizace vzdělávací akce, jako např. omezený časový fond, disponibilní prostředky atd. “*

(Livečka, 1979, s.164).

Dialogické metody

Výkladové metody jsou založené na pasivním poslechu účastníků, avšak pro metody dialogické je nezbytná větší aktivita seniorů. Hlavním principem této metody, jak už název napovídá, je dialog/ komunikace mezi vzdělavatelem a účastníky z řad seniorské populace. Nejčastěji lektori využívají metody rozhovor a diskuse, při kterých účastníci mohou projevit své názory a zkušenosti, konfrontovat své postoje s ostatními kolegy. Obě výše zmíněné metody dialogu však kladou velké nároky na samotné vzdělavatele, kteří musejí komunikaci podněcovat a usměrňovat. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Livečka, 1979).

Vhodné pro tento metodický postup je:

- *„dobře promyslet obsahovou stránku (problém)*
- *připravit strategii postupu (otázky a úlohy pro účastníky i vlastní reakce na ně)*
- *udržovat dialog v mezích řešeného problému*
- *stimulovat diskusi kladením otevřených otázek*
- *aktivně poslouchat, dávat najevo zájem (i neverbálně)*

- *citlivě zasáhnout v případě, kdy se v diskusi prosazují stále stejní účastníci, a povzbuzovat k účasti ty, kteří mají zábrany hovořit.*“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 71).

Metody řešení problémů v malých skupinách (problémové metody)

Problémová situace předkládána seniorům k řešení by měla být blízká jejich realitě, přiměřeně náročná vzhledem k jejich schopnostem. Lektor by ji měl také přizpůsobit jejich životním zkušenostem a snažit se o její přehlednost a srozumitelnost. Problémy opírající se o osobní zkušenosti seniorů mohou být například vzájemné setkávání generací, řešení mezigeneračních konfliktů, zvládání zátěžových situací aj., které by byly seniorů užitečné pro jejich běžný život a vztahy s ostatními. Díky tomuto jsou pak účastníci zesíleně aktivizováni a vysoce motivováni, protože se nejen aktivně podílejí na samotné výuce, ale vědí, že jim takto naučené zvládání situací bude přínosem i do budoucnosti. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Livečka, 1979).

„Aplikace problémových metod je aktivizujícím činitelem výuky straších dospělých zvláště při sledování těchto dílčích, operačních cílů: 1.naučit účastníky, jak osvojené vědomosti a dovednosti přenášet na jiné; 2.naučit hodnotovým soudům o skutečnostech, o lidech; 3.vycvičit v řešení problémů určitého druhu; 4. naučit pozorovat a odlišovat podstatné od podružného; 5. naučit určitým způsobům myšlení a chování; 6. cvičit účastníky v tvůrčím hledání optimálních variant řešení resp. rozhodování; 7. vychovávat starší účastníky k racionálnímu myšlení, zvláště v oblasti rozhodování o novém způsobu bydlení, komunikačních vztazích k členům rodiny i k širší komunitě spoluobčanů zvláště k mladé generaci, o racionální stravě a životosprávě atd.; 8. Vychovávat ke kritickému sebehodnocení vlastního výkonu a současně dávat podněty k dalšímu sebevzdělávání a sebevýchově atd.“ (Livečka, 1979, s. 166 – 167).

Nejčastěji využívanou problémovou metodou ve vzdělávání straších lidí je tzv. případová studie, neboli řešení konkrétních případů či konkrétních skutkových podstat. Při uplatňování těchto metod řešení problému musíme počítat s tím, že k optimálním výchovným a vzdělávacím účinkům je nutné, aby tyto metody byly používány v průběhu delší doby. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Livečka, 1979).

Výcvikové metody

Výcvikové metody se uplatňují především při činnostech, které vyžadují motorické a senzomotorické dovednosti. Pro správné osvojování těchto dovedností je potřeba přihlédnout k věku a funkčnímu stavu účastníků, ale samozřejmě také k vnějším podmínkám, ve kterých daný výcvik probíhá. (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Livečka, 1979).

„Při realizaci výcviku je vhodné dodržovat postup podle jeho jednotlivých fází:

- *fáze orientační, přípravná, v níž vytváříme obraz a plán určité dovednosti s využitím názorné ukázky a slovní instrukce,*
- *fáze počátečního vykonávání činnosti, v níž upřesňujeme a doplňujeme informace, přičemž klademe důraz na kontrolu i sebekontrolu prováděných operací,*
- *fáze dalšího opakování činnosti s rozбором chyb, po němž následuje opakování názorné ukázky s doplňující instrukcí.“*

(Petřková, Čornaničová, 2004. S. 72).

Bočková (1983) nabízí další možné dělení vzdělávacích metod. Její pojetí je založeno na třídění podle různých hledisek. Prvním kritériem je zdroj poznání a typ poznatků. Z tohoto hlediska lze metody rozdělit do třech skupin, *„které se pak dále vnitřně člení.*

I. *Metody slovní – a) ústní – 1.monologické - přednáška, vyprávění, vysvětlování*

2. dialogické - rozhovor, diskuse

b) písemné – 3. písemné práce

4. práce s učebnicí a knihou

II. *Metody názorně demonstrační – 1. pozorování*

2. předvádění – pokusů předmětů, činností

III. *Metody praktické – 1. nácvik pohybových a pracovních dovedností*

2. pokusy a jiné laboratorní činnosti účastníků

3. grafické a výtvarné práce“ (Bočková, 1983, s. 81–82).

Toto kritérium je v podstatě totožné s tím, jak dělení metod pojímá Petřková s Čornaničovou (2004) a Livečka (1979).

Bočková (1983), jak jsem zmínila již výše, však přidává další kritérium. Podle stupně aktivity a samostatnosti účastníků dělí vzdělávací metody na sdělovací, problémové a badatelské. Podle logických postupů pak rozlišuje metody induktivní, deduktivní, analytické a syntetické. Posledním hlediskem, dle kterého vzdělávací metody člení, je fáze vzdělávacího procesu. Sem patří metody motivační, metody vytváření nových vědomostí a dovedností, metody upevňování a prohlubování učiva a metody prověřování a hodnocení. Sama autorka ovšem uvádí, že poslední zmínění hledisko je nejspornější, protože metoda rozhovoru může být použita ve všech fázích procesu apod. Z tohoto důvodu bych se raději přiklonila k dělení podle Čornaničové, Petřkové (2004) a Livečky (1979), které se mi zdá pro vzdělávání seniorů výstižnější.

Při volbě metodických postupů je třeba přihlížet ke zvláštnostem vyplývajících z odlišností seniorů při účasti na vzdělávacích aktivitách. Každá metoda má své funkce, které mohou být optimalizovány tím, že jsou doplněny metodami dalšími apod. Volba metody je pak závislá na několika níže uvedených faktorech:

- vzdělávacím cíli
- vzdělávacím obsahu a charakteru jednotlivých témat
- schopnosti seniorů se učit
- předchozí přípravě a průpravě účastníků
- heterogenosti studijních skupin (z hlediska věkového, profesního, zdravotního stavu apod.)
- přístupu ke vzdělání, ochotě participovat

- časových a materiálních možnostech vzdělávacího zařízení (vybavenost výukového prostředí včetně didaktické techniky)
- osobnosti vzdělavatele (vyučujícího, lektora, instruktora). (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Bočková, 1983)

Vzhledem k efektivnosti edukace jsou obzvláště účinné ty metody, které podněcují motivaci účastníků z řad seniorů, zajišťují jejich aktivní účast a respektují jejich individualitu a také specifický styl učení. Dále je podstatné, aby tyto metodické postupy zabezpečovaly zpětnou vazbu, která je velmi důležitá pro vzdělavatele. Díky tomu může potom vzdělavatel měnit časový plán, tempo výkladu a tím zajistit optimální podmínky pro účastníky. Zároveň je nezbytné, aby získané poznatky byly praktické a reagovaly na aktuální problémy a potřeby seniorů v běžném životě. (Petřková, Čornaničová, 2004; Bočková, 1983).

3. Geragog (vzdělavatel seniorů)

„Ve vzdělávání dospělých se pro pedagoga používá obecný pojem lektor. Lektor je osoba, která řídí vzdělávací a rozvojové programy v rámci programů vzdělávání dospělých, ve kterých vyniká svou odborností. (Barták, 2008, s. 118). Podle Petřkové (1988) je lektor nezastupitelným a rozhodujícím činitelem ve výchově a vzdělávání, a je také nositelem a hlavním realizátorem výchovně vzdělávacích cílů ve všech oblastech výchovy a vzdělávání. Podle Bartáka (2008) se v současné době také vedle pojmu lektor (vzdělavatel dospělých – v nejobecnějším slova smyslu) používá i dalších pojmů, které blíže specifikují jeho činnost. „Lektor vykonává funkci facilitátora, instruktora, konzultanta, kouče, mentora, moderátora, trenéra či tutora“ (Barták, 2008, s. 118).

Také Hrapková (2010) uvádí, že bychom mohli pedagogy vzdělávání seniorů podle obsahu učiva a konkrétního zaměření práce různě pojmenovat a kategorizovat na:

- lektory, vzdělavatele, učitele seniorského vzdělávání
- trenéry seniorského vzdělávání (u praktických oborů)
- průvodce ve vzdělávání seniorů (na odborných exkurzích)
- konzultanty (tutory)
- poradce
- projektové manažery (projekty pro seniory).

Podle Petřkové a Čornaničové (2004) jsou edukační aktivity pro seniory realizovány především:

- „poradci a animátoři
- vzdělavatelé (odborníky s pedagogickou kvalifikací i těm, jimž tato kvalifikace chybí),
- dalšímu profesionały (lékaři, psychology, teology, sociálními pracovníky apod.),
- odbornými pracovníky (manažery, odbornými referenty apod.)“

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 72).

Vzdělávání seniorské populace by mělo být efektivní a zároveň by také mělo splňovat výše stanovené cíle a funkce. Jednou z podmínek, aby tohoto mohlo být dosaženo, je přítomnost kompetentního lektora. Tento vzdělavatel by měl disponovat

dovednostmi a schopnostmi v oblasti vzdělávání, ale zároveň by měl mít dostatečné zkušenosti při práci s tak specifickou skupinou populace, jako jsou senioři.

3.1. Kompetence geragoga

Výše jsem zmínila, že je nezbytná přítomnost kompetentního lektora. V této části se tedy zastavím u pojmu kompetence a vysvětlím, co to vlastně kompetence jsou, a poté přejdu již ke konkrétním kompetencím vzdělavatele seniorů, tak jak je vymezují různí odborníci.

Podle Kubeše-Spillerové-Kurnického (2004) se dnes běžně používá termín kompetence ve dvou základních významech. Prvním významem je kompetence jako pravomoc, rozsah působnosti, oprávnění, které je obvykle uděleno nějakou autoritou nebo patří k nějaké autoritě – instituci či jednotlivci. Takto chápáno může někdo svoje pravomoce, neboli kompetence překročit, někomu je možné je odejmout či je na někoho přesunout. *„Druhý význam slova kompetence zdůrazňuje schopnost vykonávat nějakou činnost, umět ji vykonávat, být v příslušné oblasti kvalifikovaný“* ... *„Rozdíl mezi obojím chápáním by se dal zjednodušeně popsat tak, že první význam zdůrazňuje cosi daného člověku zvenku, na základě konsenzu druhých. Druhý význam zdůrazňuje vnitřní kvalitu člověka, která je výsledkem jeho rozvoje v daném okamžiku, víceméně nezávislou na venkovním světě, jež mu umožňuje podat určitý výkon.“* (Kubeš-Spillerová-Kurnický, 2004, s. 15).

Také Veteška-Tureckiová (2008) se přiklání k dvojímu pojetí kompetence. Prvním je podle nich kompetence soubor rozhodovacích pravomocí, ze kterých vyplývá také odpovědnost za důsledek rozhodnutí. V druhém významu je kompetence *„sada zdrojů, které si jedinec osvojuje a rozvíjí v procesech vzdělávání a učení a jež mu pomáhají, aby dokázal úspěšně zvládat rozličné úkoly a životní situace, Oba koncepty, ..., vycházejí v zásadě ze stejného předpokladu: kompetentním je jedinec, který dokáže ve svém životě úspěšně rozvíjet a uplatňovat svůj lidský kapitál, tj. veškeré své schopnosti, znalosti, dovednosti a případně také zkušenosti a zdroje motivace.“* (Veteška-Tureckiová, 2008, s. 26).

Podle Bočkové (2010) by měl vzdělavatel dospělých, tedy i seniorů, by měl tedy ovládat níže uvedené dovednosti a schopnosti, podle obecného modelu požadavků na všechny pracovníky ve vzdělávání, a to v oblastech:

- **odbornost:** rozsáhlé vědomosti, dovednosti a samozřejmě také vlastní zkušenosti v daném oboru a zároveň orientace v příbuzných oborech
- **pedagogické/ andragogické dovednosti:** dovednosti umožňující pracovníkovi řídit a pozitivně ovlivňovat učebné procesy účastníků
- **osobnostní vlastnosti:** do těchto se řadí kritičnost a sebekritičnost, iniciativa, smysl pro odpovědnost, duševní vyrovnanost, sebeovládání apod.
- **komunikační dovednosti, vyjadřovací schopnosti:** tyto lze nazvat jako „soft skills“ – mezi ně se dále řadí asertivita, kooperace aj.

Podle Kryštofa a Špatenkové (2010) by měl dobrý lektor ve vzdělávání seniorů akceptovat seniory jako účastníky vzdělávacího procesu, projevovat jim úctu a respekt. Dále by jim měl umět naslouchat, tolerovat jejich odlišnosti. Samozřejmě by také měl být dostatečně vybaven různými znalostmi, schopnostmi a dovednostmi. Dále také uvádějí, že mezi klíčové kompetence, kterými by měl vzdělavatel seniorů disponovat patří hlavně:

- **komunikační dovednosti** – práce s hlasem a slovem, jasný, srozumitelný, kultivovaný a přiměřeně hlasitý slovní projev, užívání přirozeného jazyka a spíše kratších vět,
- **prezentační dovednosti** a efektivní používání didaktických pomůcek
- **motivační a organizační schopnosti** – schopnost motivovat seniory k edukaci a vzbudit v nich zájem o danou problematiku
- **schopnost vytvoření optimálního učebního klimatu** – dodržování dvou zásad:
 1. respektovat „vnitřní orientaci účastníků“ (vzdělavatel se snaží poznat předpoklady účastníků)

2. brát na vědomí úroveň kompetencí účastníků (podporovat jejich autonomii a přistupovat k nim jako k partnerům) (srov. Petřková, Čornaničová, 2004; Kryštof, Špatenková, 2010)

Podle Hrapkové (2010) můžeme kompetence nezbytné pro vzdělavatele seniorů, tak jak byly určeny na základě výzkumů a dalších poznatků, rozdělit do následujících oblastí:

- **odborné a sociální kompetence** - do této oblasti patří profesionalita, srozumitelná technika přednášení, vysoká odbornost, dochvilnost, seriózní přístup, aplikace poznatků do praxe, zkušenosti, schopnosti jednoduše a srozumitelně předložit účastníkům i složité souvislosti, kvalitně si připravit a vést vzdělávací aktivity s ohledem na věk vzdělávaných, správné využívání didaktické techniky.
- **didaktické kompetence** do této oblasti bychom mohli zařadit plánování a projektování výuky, tvorbu vzdělávacích obsahů, vedení samostatné práce účastníků, uplatňování doporučených forem a metod pro vzdělávání seniorů.
- **osobnostní a charakterové vlastnosti** – vzdělavatel by měl projevit ochotu přednášet posluchačům seniorského věku, kolegiálnost, rovnocenný a demokratický přístup v probíhající diskusi, lidskost. Lektor by měl být trpělivý, ochotný, zodpovědný, upřímný a samozřejmě by měl umět pochválit.
- **intelektuální kompetence** – do této skupiny lze zařadit schopnost vyhledávání informací, strukturování poznatků a vytváření poznatkových systémů, schopnost výběru základních pojmů a pozorování. Vzdělavatel by měl být schopen produkovat nové myšlenky, analyzovat a regulovat vzdělávací proces směrem k cílům vzdělávání. Měl by také projevit kreativní myšlení a schopnost sebehodnocení a sebepoznání. (srov. Hrapková, 2010)

Podle Hrapkové (2010) je jedním z dalších důležitých faktorů ovlivňující úspěšnost vzdělávání seniorů bezpochyby věk vzdělavatelů. Někteří odborníci zastávají názor, že pro vzdělávání seniorské populace je vhodný starší lektor. Účastníkům vzdělávání pak takovýto lektor navozuje pocit, že je jejich skupině blízký a nemusejí se

před ním ostýchat. Takovýto vztah lektor-senior je pak naplněn pocitem jistoty a důvěry, a díky tomu se stává vzdělávání efektivnější. (srov. Hrapková, 2010). Poté, co jsem se setkala se samotnými účastníky Univerzity třetího věku, nemohu vše uvedené potvrdit. Většina z nich se shodovala na tom, že na věku až tak příliš nezáleží. Více si na svých vzdělavatelích cení osobnostních rysů a jejich vystupování. Například komunikativnost a celkové charisma se objevovaly jako nejdůležitější měřítko. Na druhou stranu musím potvrdit, že když jsem se setkala s potencionálními účastníky vzdělávání seniorů, tedy těch, kteří sice splňují všechny podmínky studia, ale nejsou účastníky žádných vzdělávacích aktivit, hrál v jejich odpovědích věk vzdělavatelů významnou roli. Vzhledem k tomu, že se v situaci, kdy by byli vzdělávání ještě neocitli, neumějí si nejspíš představit, že by tak činil někdo mnohem mladší než jsou oni.

3.2. Osobnost geragoga

„Neméně významnou rovinou kompetence lektora ve vzdělávání seniorů (snad dokonce i významnější) je jeho osobnost. Pokud bychom chtěli prezentovat nějaký výčet osobnostních charakteristik vzdělavatele seniorů, musíme zmínit především.

- *autentičnost,*
- *osobnostní zralost,*
- *vřelost, empatii,*
- *emocionální stabilitu,*
- *odolnost vůči zátěži,*
- *samostatnost,*
- *schopnost sebereflexe a autoregulace,*
- *ochotu osobnostního rozvoje,*
- *tvůrčí schopnosti,*
- *sebeúctu,*
- *ochotu ke kompromisu i pomoci druhým k němu dospět,*
- *otevřenost vůči změnám a rozmanitostem názorů apod.“* (Kryštof, Špatenková, 2010, s. 121)

Nakonec bych se chtěla ještě chvíli věnovat tomu, jak se na své vzdělavatele dívají samy účastníci, tedy senioři. Podle Hrapkové (2010) posluchači UTV v Bratislavě

na svých vzdělavatelích oceňují z osobnostních a charakterových vlastností ochotu přednášet posluchačům seniorského věku, kolegiálnost, nenadřazenost, srdečnost, pozornost, demokratický přístup v diskuzích, trpělivost, úsměv, rozvahu, upřímnost, velkorysost, radost ze života apod. Podle Kryštofa a Špatenkové (2010) si studenti-senioři na Univerzitě třetího věku v Olomouci uvádějí ve svých evaluacích lektorů, že si na nich cení jejich vstřícnosti, ochoty, schopnosti naslouchat, smyslu pro humor, kultivovaného vystupování a vzhledu, trpělivosti, chápavosti, umění pochválit, apod. Poté, co jsem se setkala se seniory-studenty osobně, mohu slova autorů bezpochyby potvrdit. Když vyberu tři nejčastější odpovědi, které jsem od nich na toto téma obdržela já, jsou to trpělivost, komunikativnost a empatie.

Závěr

V této práci jsem se věnovala problému vzdělávání a výchově, respektive edukace, ve spojitosti se seniorskou populací naší společnosti. Cílem mojí práce bylo teoretické pojednání o této problematice. Snažila jsem se pomocí použitých zdrojů vymezit pojmy, které se tohoto tématu týkají. Edukace po celou životní dráhu jedince se mi jeví jako nezbytná součást života každého z nás. I když téma edukace seniorů je stále v naší společnosti málo diskutované, myslím si, že společnost je na dobré cestě uvědomit si potřebu a nutnost této aktivity. Moje bakalářská diplomová práce je prací teoreticky koncipovanou, tudíž založenou výhradně na studiu již vydané literatury známých autorů. Avšak abych mohla alespoň částečně pracovat i s vlastní zkušeností, navštívila jsem účastníky vzdělávacích aktivit univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci. Měla jsem přichystané dotazníky, ale mohu říct, že nakonec pro mě byl nejpřínosnější osobní rozhovor se samotnými studenty-seniory. Některé ze svých poznatků jsem také použila ve této práci.

Anotace

Příjmení a jméno: Dostalíková Barbora

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky, Filozofická fakulta

Název diplomové práce: Edukace seniorů a geragog

Počet znaků: 70.922

Počet stran: 45

Počet použitých zdrojů: 39

Klíčová slova: stáří, senior, gerontagogika, edukace seniorů, geragog
(vzdělavatel seniorů, lektor), třetí věk

Anotace

Autorka se v této práci zabývá edukací seniorů a geragogem, který je její nedílnou součástí. Na začátku práce jsou definovány důležité pojmy (stáří, senior, gerontagogika, výchova, vzdělávání apod.), které se edukace týkají. Dále se práce věnuje již samotné edukaci seniorů. Ta je nezbytnou součástí pro úspěšné stárnutí a vyrovnávání se s novou situací lidí ve starším věku. Nakonec se autorka v práci zabývá geragogem (vzdělavatelem seniorů). Popisuje kompetence, kvalifikaci a osobnost, které jsou u něj žádoucí.

Použité zdroje

Literatura

- ADAMEC, Petr - KRYŠTOF, David. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1. vydání. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, Masarykova univerzita, 2011. 123s. ISBN 978-80-210-5640-4
- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2
- BENEŠ, Milan. *Andragogika: teoretické základy*. 2. vydání. Praha: Eurolex Bohemia s.r.o., 2003. 216 s. ISBN 80-86432-23-8
- BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. 1. vydání. Praha: Alfa, 2008. 200s. ISBN 978-80-87197-12-7
- BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?* 1. vydání. Olomouc: Andragogé, Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. 56 s. ISBN 80-244-0155-X
- BOČKOVÁ, Věra. *Úvod do teorie vzdělávání dospělých* 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1983. 108 s. ISBN neuvedeno
- ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov. Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1
- FIALA, Bohumil. *Vybrané kapitoly z andragogiky, pedagogiky a didaktiky*. 1. vydání. Karviná: Slezská univerzita v Opavě, 1999. 132s. ISBN 80-7248-052-9
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. 407 s. ISBN 80-7038-158-2

- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Manuálek sociální gerontologie*. 1. vydání. Brno: IDVPZ, 2002. 72 s. ISBN 80-7013-363-5
- HRAPKOVÁ, Naděžda. *Osobnost lektora vo vzdelávaní seniorov*. In *Univerzita tretieho veku: historie, súčasnosť a perspektivy ďalšieho rozvoje*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 89-101
- HYHLÍK, František – KNĚZŮ, Věra. *Základy pedagogiky dospělých*. 1. vydání. Praha: SNP, 1969. 83s. ISBN neuvedeno
- JOCHMANN, Vladimír. *Výchova dospělých – andragogika*. In *Varia Sociologica et andragogica*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. s. 11-21
- KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-366-0
- KALVACH, Zdeněk – HRABĚTOVÁ, Eva. *Senior a já ... já a senior*. Společnost přátelská všem generacím, 2005. 72 s. ISBN neuvedeno
- KLEGA, Vilém. *Výchova a vzdělávání dospělých*. 1. vydání. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 1983. 82 s. ISBN neuvedeno
- KOMENSKÝ, Jan Ámos. *Vševýchova: Pampaedia*. 1. vydání. Praha: Státní nakladatelství, 1948. 269 s. ISBN – neuvedeno
- KUBEŠ, Marián – SPILLEROVÁ, Dagmar – KURNICKÝ, Roman. *Manažerské kompetence: způsobilosti výjimečných manažerů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004. 183 s. ISBN 80-247-0698-9
- KRYŠTOF, David – ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Klíčové kompetence lektora v seniorském vzdělávání*. In *Univerzita třetího věku: historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 115-123
- LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: UŠI při MŠ ČSR. 1979. 233 s. ISBN neuvedeno

- LIVEČKA, Emil. *Úvod do pedagogiky dospělých, osobnost učitele ve vzdělávání dospělých*. 1. vydání. Pardubice: Dům techniky ČSVTS Pardubice. 1979. 32 s. ISBN
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203s. ISBN 80-210-3345-2
- MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008. 203 s. ISBN 978-80-7392-072-2
- MÜHLPACHR, Pavel. *Schola gerontologica*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1
- ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří. Společenské a sociální aspekty stárnutí*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2004. 106 s. ISBN 80-7044-636-6
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vydání. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-0076-8
- PALÁN, Zdeněk. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského, 2002. 207s. ISBN neuvedeno
- PETŘKOVÁ, Anna. *Význam pedagogických a psychologických znalostí lektorů při zvyšování efektivity jejich působení*. In *Paedagogica-psychologica*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 1988. s. 25-38 ISBN - neuvedeno
- PETŘKOVÁ, Anna. - ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Studijní texty pro distanční studium*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92s. ISBN 80-244-0879-1.
- RABUŠIC, L. *O postavení seniorů v české společnosti: nemoc, osamělost a chudoba?* In Petřková, A. (ed). *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*, Olomouc: UPOL 1999, s. 17 – 29
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6

- ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1. vydání. Brno: Gloria Rosice, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 82 s. ISBN 978-80-244-2893-2
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika nebo andragogika?* In *Andragogika*. 2009, roč. XIII, č. 2, s. 4-5. ISSN 1211-6378.
- ŠVEC, Štefan a kol. [překlad Jana Cacková ... et al.]. *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. České rozš. Vydání. Brno: Paido, 2009. 302 s. ISBN 978-80-7315-192-8
- VETEŠKA, Jaroslav – TURECKIOVÁ, Michaela. *Kompetence ve vzdělávání*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 159s. ISBN 978-80-247-1770-8

Internetové zdroje

- E-SENIOR: Univerzita třetího věku [online]. [citováno 15.3.2013]. Dostupné na www: <http://www.e-senior.cz>
- SENIORCENTRUM ELPIDA [online]. [citováno 15.3.2013]. Dostupné na www: <http://www.elpida.cz/>
- ŽIVOT 90 [online]. [citováno 15.3.2013]. Dostupné na www: <http://www.zivot90.cz/>