

## Vzdělávání seniorů jako součást zdravého životního stylu SENIORS 'EDUCATION AS AN ELEMENT OF THE HEALTHY LIFE STYLE

KUTNOHORSKÁ, Jana<sup>1</sup>, TELNAROVÁ Zdenka<sup>2</sup>

- 1) *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Zlín, Česká republika*
- 2) *Ostravská univerzita v Ostravě, Přírodovědecká fakulta, Ostrava, Česká republika*

### ABSTRAKT

*Východiska:* Pro zdravý životní styl jsou důležité sociální kontakty, ať už mezi vrstevníky nebo s mladší generací, dále také celoživotní vzdělávání. V České republice hrají v tomto směru významnou roli univerzity třetího věku (U3V). Jsou organizovány na univerzitách a jejich fakultách a každý akademický rok zaznamenávají příliv posluchačů. Mohou je navštěvovat občané od 50. roku věku. Nabízejí kvalitní naplnění volného času, podporují psychickou a fyzickou svěžest, aktivizaci, zpřístupňují vhodnou formou nové vědomosti a dovednosti. V akademickém roce 2015-2016 U3V navštěvovalo přes 50 tisíc seniorů. Náš výzkum se zaměřuje na analýzu poskytovaného vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice.

*Cíle a metodika:* Cíle vzdělávání seniorů. 2) Současný stav vzdělávacích programů.

3) Financování univerzit třetího věku. 4) Analýza výzkumu vzdělávání seniorů.

Byla použita kvantitativní výzkumná metoda, technika dotazníku, který byl rozeslán všem univerzitám a jejich fakultám v České republice. Oslovili jsme 42 subjektů - vysokých škol v České republice, odpovědělo nám 34 subjektů, tj. 81 %. Dotazník měl 11 otázek (4 otázky dichotomické, 3 otázky trichotomické, 2 otázky výčtové, 2 otázky otevřené).

*Výsledky:* Výsledky výzkumu byly strukturovány: 1) Využívání informačních technologií, resp. SMART technologií v ČR a detailně na Ostravské univerzitě v Ostravě, Přírodovědecká fakulta. 2) Opatření vedoucí k inkluzivnímu vzdělávacímu prostředí založená na zkušenostech v dané instituci. 3) Zapojení mládeže do vzdělávání seniorů - mezigenerační dialog.

4) Aktivní role seniorů (jako organizátorů, lektorů, atd.) ve vzdělávání seniorů.

*Závěr:* Vzdělávání seniorů, které je součástí celoživotního učení, je důležité pro zdravý životní styl, pro psychickou rovnováhu seniorů, získávají zde rovněž informace o péči o člověka, což přispívá také k jejich sebepěči.

**Klíčová slova:** Zdravý životní styl, vzdělávání seniorů, očekávání seniorů, univerzity třetího věku

### ABSTRACT

*Background:* Social contacts among coevals as well as with young generation, long life education and health are very important for healthy life style. Crucial role in this context in the Czech Republic play University of Third Age (U3A). They are organized within universities and faculties and every year there is a huge influx of auditors. There is no strict limitation about the age but normally auditorium is consisted of people elder then 50 years. U3A offer high-quality use of one's own time, support mental and physical freshness, activation and make available new knowledge and skill by appropriate form.

In the academic year 2015 / 2016 more than 50 thousands of seniors attended U3A in the Czech Republic. Our research focuses on the analysis of the educational offer for seniors in the Czech Republic public universities.

*Goal and methodology:* Goal of the seniors 'education. 2) Situation of seniors 'education nowadays. 3) Financing of U3A. 4) Analysis of the seniors 'education research. The state of

the educational programmes for U3A in the Czech Republic was analysed as a quantitative research, questionnaire technique, which included 11 questions (4 dichotomic, 3 trichotomic, 2 enumerative, 2 open questions). The research was carried out in the period from November 2017 to December 2017.

*Results:* Results of the research were structured this way: 1) Using of the ICT, resp. SMART technologies in the Czech Republic and in the University of Ostrava, Faculty of Science in more details. 2) Arrangements for inclusive educational environment based on the experience from given institution. 3) Involvement of the youth into seniors 'education (intergeneration dialogue. 4) Active approach of seniors (seniors as lecturers, organizers, etc.)

*Conclusion:* Seniors' education as a part of long life education is very important for healthy life style, mental balance of seniors. Seniors can obtain information about human care and other which can contribute to their own care.

**Key words:** Healthy life style, seniors' education, seniors 'expectations, University of Third Age

## ÚVOD

Česká republika k 31. 12. 2016<sup>1</sup> měla 10 579 obyvatel, z toho seniorů ve věku 65 let a více bylo 1 989 tisíc. (26,7 %).<sup>2</sup>

Univerzita třetího věku je nejznámější a nejrozšířenější vzdělávací aktivitou pro seniorskou věkovou skupinu. Cílem je zajistit seniorům právo na učení a vzdělání na současné vědecké úrovni, důležitá je také možnost navázání sociálních kontaktů s věkově blízkými lidmi. Senioři se během studia setkávají i se studenty a doktorandy, dochází k mezigeneračním vztahům. Účastníci mají statut posluchačů univerzity, nejsou však studenty ve smyslu zákona o vysokých školách. U3V jsou jednou ze součástí programu celoživotního vzdělávání, jsou spjaty s vysokými školami a poskytují všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské úrovni lidem vyššího věku. Mají pozitivní přínos v osobním rozvoji seniorů a zvyšují jejich aktivní zapojení do společnosti.

Historie českých univerzit třetího věku začíná v roce 1986 (ještě v Československé republice)<sup>3</sup>. Jejich vznik byl spojen s Československým červeným křížem a Československou gerontologickou společností. První etapa vývoje univerzit U3V zahrnuje tedy období 1987-2000. První akademická U3V vznikla na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Kurzy byly zaměřeny na zdravý způsob života, tj. kurzy orientované ošetrovatelsky a lékařsky. (Kutnohorská, Telnarová, 2009)

## VÝSLEDKY

Česká vláda přijala „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ (NAP), kde se uvádí, že v České republice přes dobře etablovaný systém U3V poptávka po jimi poskytovaném vzdělání stále převyšuje nabídku. V tomto „NAP“ byl definován strategický cíl: Zvýšit podíl seniorů zapojených do zájmového vzdělávání prostřednictvím U3V, a to s ohledem na místní dostupnost. (Akční plán, 2012, s. 15)

## Asociace U3V

Univerzity 3. věku sdružuje v České republice Asociace U3V. Valné shromáždění členů Asociace U3V přijalo „Dlouhodobý záměr rozvoje seniorského vzdělávání na vysokých

---

<sup>1</sup> Výsledky počtu obyvatel, demografické struktury atd. jsou publikovány k 31.8. za předcházející kalendářní rok. Uvádíme dostupné aktuální údaje.

<sup>2</sup> Státní úřad statisticky - Obyvatelstvo

<sup>3</sup> K rozdělení Československé republiky na Českou republiku a Slovenskou republiku došlo 1. 1. 1993

školách v České republice na roky 2016-2020“, který vychází z dokumentu „Dlouhodobý záměr vzdělávací a vědecké, výzkumné, vývojové a inovační, umělecké a další tvůrčí činnosti pro oblast vysokých škol na období 2016-2020“ a z dalších dokumentů Rady vlády pro seniory a stárnutí populace a z Usnesení vlády České republiky. Cíle Asociace U3V: garance poskytovaného vysokoškolského vzdělávání na U3V, dodržování etické stránky vzdělávání, posilování významu U3V v povědomí společnosti, dostupnost celoživotního vzdělávání seniorů na vysokých školách, udržování vysokých standardů kvality všech činností – nároky na znalosti, dovednosti, kompetence, výstupy, spolupráce (internacionalizace) s evropskými U3V

### Současný stav vzdělávacích programů pro seniory

Současný stav vzdělávacích programů pro seniory jsme vyhodnotili na základě výzkumu, který byl realizován v listopadu a prosinci roku 2017.

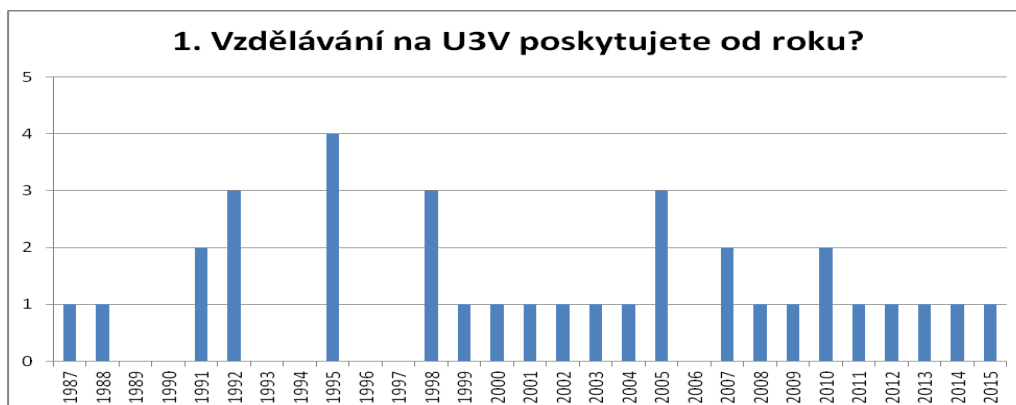
### Metodika výzkumu

Stav vzdělávacích programů pro U3V v ČR jsme analyzovali kvantitativní výzkumnou metodou - dotazník, který měl 11 otázek (4 otázky dichotomické, 3 otázky trichotomické, 2 otázky výčtové, 2 otázky otevřené). Oslovili jsme 42 subjektů - vysokých škol, fakult, odpovědělo nám 34 subjektů, tj. 81 %. U3V nemají v ČR na státních vysokých školách jednotnou organizaci. Na některých vysokých školách jsou organizovány centrálně (např. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Slezská univerzita v Opavě), na jiných jsou organizovány po fakultách (např. Vysoká škola báňská – Technická univerzita v Ostravě, Ostravská univerzita v Ostravě. České vysoké učení technické v Praze).

### Analýza vzdělávacích programů pro seniory v České republice

Ze subjektů, které se zúčastnily výzkumu, zahájily vzdělávání U3V nejdříve v roce 1987, největší rozvoj nastal v roce 1995 a dále v letech 1992, 1998, 2005. Informační technologie jsou využívány od roku 1990, využívá je 27 subjektů. Největší nárůst ve využívání informačních technologií byl v roce 2008. Nejvíce se využívá PC, dále internet, notebook, tablet, smartphone, následují dataprojektor, interaktivní tabule, smartboard, čtečka, GPS.

### Analýza vzdělávacích programů pro seniory v České republice



Graf č. 1: Rozvoj U3V dle počátku zahájení výuky od roku 1987 do 2015

Studenty do výuky zapojuje 25 subjektů (73 %) a to jako lektory, pomocníky v případě potřeby, konzultanty nebo v jiné roli: organizace workshopů, spoluorganizátoři exkurzí,

organizační a administrativní pracovníci. Doktorandi jsou zapojováni více než studenti a to jako lektori, pomocníci v případě potřeby, konzultanti nebo v jiné roli, jsou pro ně upřednostňována témata z oblasti práce s PC, cestování - specifika cizích zemí, právní gramotnost, zdravotnická témata, experimentální výuka, umění. Senioři – posluchači hodnotí studenty a doktorandy jako lektory kladně. Posluchači U3V jsou zapojováni do výuky méně a to zejména jako dobrovolníci nebo placení lektori. Pokud jsou posluchači U3V sami lektory, tak všichni využívají informační technologie. Z 34 odpovídajících: 14 (41 %) odpovědělo, že posluchači si organizují sami vzdělávací aktivity z toho 5 (35,7 %) pravidelně a 9 (64,3 %) příležitostně. Pokud jde o to, zda se senioři U3V sdružují v rámci spolku, klubu, který nabízí další vzdělávací aktivity, tak zde jsou velké rezervy, protože 11 (32,4 %) odpovědělo ano, 20 (58,8 %) ne, 3 (8,8 %) neodpověděli.

Z otevřené otázky, zda je něco zajímavého, inspirativního v dané instituci pro jiné subjekty vyjímáme: Senioři jsou mnohem vděčnější a pozornější studenti než naši řádní studenti. Součástí přednášek historie techniky, osobní management a památky UNESCO, realizujeme návštěvy muzeí, chráněných památek. Možnost studia oboru sborový zpěv - senioři již měli řadu vystoupení, máme velmi kladné ohlasy, výborná publicita. Účastníci se aktivně zapojují i ve svém volném čase - vyhledávají témata, náměty, informace, které poskytují lektorovi, sami kurz propagují a přivádějí další zájemce. Senioři se podílejí na tvorbě webových stránek U3V, připravují prezentace, pomáhají při testování uživatelského SW pro specifické uživatele. Senioři provozují na webových stránkách časopis - blog posluchačů a absolventů U3V, v rámci „klubu“ organizují různé akce - sekce výuková, kulturní, vycházková. Letní škola jako doplňková aktivita. Využíván Moodle k výuce, virtuální třída - senioři plní různé studijní materiály a hodnotitelné aktivity a mají možnost komunikovat.

Z výzkumu vyplynulo, že ve využívání informačních technologií a SMART technologií jsou velké rezervy. Rovněž jsou nevyužité možnosti, pokud jde o zapojování studentů, doktorandů do výuky U3V a tím také do mezigenerační sociální komunikace



**Graf č. 2: Počátek (rok) využívání informačních technologií**

### **Vzdělávání seniorů na Ostravské univerzitě v rámci Virtuální univerzity třetího věku**

Virtuální univerzita třetího věku (dále VirtU3V) byla založena v roce 2008 a vznikla jako výstup projektu Grundtvig s názvem SENIOR EDUCATION AND TRAINING INTERNET PLATFORM (Project number – 141981–LLP–1–2008–1–CZ–GRUNDTVIG–

GMP). Na základě tohoto projektu byl nastartován systém vzdělávání, který se v následujícím období dále rozvíjel a zdokonaloval. Finančně byl podporován tzv. Rozvojovými projekty MŠMT a každoročně docházelo nejen k extenzivnímu růstu (tj. rozšiřování nabídky vzdělávacích aktivit a zvětšování počtu zainteresovaných seniorů), ale především ke zkvalitňování pedagogických a didaktických postupů.

### **Formy studia U3V na Ostravské univerzitě**

V současné době nabízí Ostravská univerzita tři formy studia: prezenční, kombinovanou a distanční a v jednom semestru cca 6 – 10 semestrálních kurzů z různých oblastí. V každém semestru nabízí dva kurzy informačních a komunikačních technologií a dva kurzy angličtiny a dále pak kurzy různých tematických oblastí. Z témat namátkou uvádíme: trénování paměti, vybrané kapitoly ze sociální patologie, etické problémy dneška, usuzování pomocí formální logiky, potraviny pohledem chemika, historie a současnost ošetrovatelství, finanční gramotnost pro třetí věk a mnoho dalších.

Ostravská univerzita v Ostravě, Přírodovědecká fakulta každoročně organizuje výuku v terénu. Jedná se o čtyřdenní exkurzi s lektory a odborníky na téma, jemuž se výuka v terénu věnuje. Prezenční výuka je realizována jednou týdně 2 – 4 vyučovací hodiny dle typu kurzu. Distanční výuka je výhradně realizována formou eLearningu. Kombinovaná výuka představuje 5 – 7 přednášek odborníků především akademiků, na které navazuje studium ve virtuální třídě. Virtuální třída obsahuje část výkladovou doplněnou literaturou a dalšími zdroji, část procvičovací a hodnotící s prostorem pro diskusi. V rámci výkladové části senioři najdou prezentace přednášek, video záznamy uskutečněných přednášek (využívá se technologie Media Site), další výukové materiály připravené lektory, odkazy na doporučenou literaturu a další, především internetové, zdroje. V části procvičovací a hodnotící jsou připraveny ankety, dotazníky, testy, korespondenční úkoly, databáze, slovníky a další aktivity, které vzhledem k tématu lektor uzná za vhodné využít. Diskusní fórum slouží nejen lektorům a organizátorům studia k průběžnému informování o obsahu, formě a organizačních záležitostech, ale především k neformální komunikaci jak mezi lektorem a seniory, tak mezi seniory navzájem.

Virtuální třída je na adrese <<http://setip.osu.cz>>

Od roku 2008 dosud bylo nabídnuto 80 různých semestrálních kurzů. Do kurzů se průběžně zapisuje cca 200 seniorů. Velké procento seniorů si na semestr zapisuje 5 a více kurzů. U3V má smlouvy s cca 50 lektory. Převážně se jedná o akademiky Ostravské univerzity, ale také dalších českých univerzit, Akademie věd, zaměstnance muzeí, galerií, archívů, atd. Mezi nejaktivnější seniory patří senioři s absolvovanými 50 a více kurzy. Senioři se rovněž aktivně zapojují do organizace vzdělávacích aktivit. Založili obecně prospěšnou společnost Univerzitní klub seniorů <<http://www.uks.estranky.cz>>. V rámci tohoto klubu organizují přednášky, exkurze a další aktivity.

### **Využívání informačních technologií, resp. SMART technologií. Situace ve VirtU3V**

Virtuální U3V je založena na využívání ICT. Všichni senioři, kteří se účastní aktivit ve VirtU3V, jsou proškoleni v základech využívání ICT a Internetu, jsou seznámeni s OS Windows a MS Office a dále jsou podrobně seznámeni se systémem Moodle, který je využíván pro studium ve virtuální třídě. Rovněž všichni vyučující musí být podrobně seznámeni s tímto systémem, protože virtuální třída je využívána ke studiu ve všech kurzech. Vyučující jsou proškoleni v činnostech, které jim umožní roli učitel, tj. komunikace se studujícími, hodnotitelné aktivity typu testy, úkoly a další, přehledy o studujících a jejich studijních výsledcích, a další činnosti pro řízení výuky. Většina vyučujících rovněž využívá roli tvůrce kurzu, tj. mohou vkládat do kurzu studijní materiály a aktivity pro studující. Toto není podmínkou, v případě, že vyučující nechce kurz vytvářet, ale pouze podle něj učit, tyto

činnosti za něj vykoná správce kurzu. Senioři využívají virtuální třídu především ke studiu, nicméně rozšířená je i komunikace mezi seniory navzájem, ev. mezi seniory a vyučujícími. Virtuální třída tedy slouží i jako diskusní fórum. Kromě těchto základních znalostí z ICT jsou seniorům pravidelně nabízeny 2 – 3 semestrální kurzy zaměřené na informační a SMART technologie. Např. kurzy zpracování fotografií a videí, kurzy práce s multimediálními daty, geografickými daty, mapami, kurzy práce s elektronickými zdroji jako archivy, matriky, práce s programy pro genealogie, sociální sítě, atd. Oblíbené jsou i kurzy využívání smart telefonů, navigace a další mobilní aplikace. Senioři jsou průběžně seznamováni s novinkami, o které je zájem, tj. specializované ICT a smart kurzy vycházejí z potřeb a přání seniorů. V této oblasti je velká šance pro mezigenerační dialog., tj. zapojení mladé generace, především studentů, do výuky v roli asistentů. Některé pokusy již proběhly v rámci projektu Grundtvig, bohužel však se zapojení studentů nestalo běžnou praxí.

### Statistika výkonnosti U3V v České republice

Statistika výkonnosti U3V je souhrnem výkonnosti jednotlivých státních veřejných vysokých škol v ČR, zahrnuje celkem 23 vysokých škol.

Tabulka č. 1: Statistika výkonnosti U3V v letech 2010-2016 <sup>4</sup>

Akademický rok	Počet kurzů Celkem v ČR	Suma hodin aktivní výuky	Suma účastníků
2010 - 2011	911	26 133	33 607
2011 - 2012	1 036	29 282	36 673
2012 - 2013	1 020	32 190	38 802
2013 - 2014	1 163	37 168	43 110
2014 - 2015	1 306	41 641	47 694
2015 - 2016	1 392	45 529	51 826

### Analýza vzdělávacího programu pro seniory na Ostravské univerzitě v Ostravě

Tabulka č. 2: Statistika výkonnosti U3V Ostravské univerzity v Ostravě v letech 2010-2016 <sup>5</sup>

Akademický rok	Počet kurzů Celkem v ČR	Suma hodin aktivní výuky	Suma účastníků
2010 - 2011	0	0	0
2011 - 2012	0	0	0
2012 - 2013	15	692	805
2013 - 2014	17	734	885
2014 - 2015	20	862	1 098
2015 - 2016	26	759	1 325

### Financování U3V v ČR

U3V v ČR jsou financovány ze státního rozpočtu ČR prostřednictvím Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) ČR na uskutečňování programů celoživotního vzdělávání, zaměřených na vzdělávání seniorů prostřednictvím tzv. Univerzit třetího věku, s jejich přípravou a s rozvojem nových programů (včetně nákladů na jejich materiálně technické zajištění či zabezpečení učebními pomůckami). Příspěvky jsou poskytovány

<sup>4</sup> Zdroj vlastní

<sup>5</sup> Zdroj vlastní

na základě žádosti VŠ. Na poskytnutí prostředků na činnost U3V nemají veřejné vysoké školy právní nárok. Veřejná vysoká škola, která příspěvek zahrnující prostředky na činnost U3V přijme (tím, že jej začne užívat), je povinna splnit povinnosti příjemce prostředků ze státního rozpočtu. Podmínky použití příspěvku (včetně prostředků na činnost U3V) a jeho finančního vypořádání upravují právní předpisy.

### **Očekávání seniorů**

Zaměřujeme se na shrnutí analýzy „očekávání seniorů“ a aktivní roli (organizátorů, lektorů, atd.) seniorů ve vzdělávání seniorů.

Dle pohlaví převažují jako posluchači ženy (86 %). Nejvíce posluchačů je ve věku 70-75 let (41 %), pak následují posluchači 75–80 let (26 %) a 65-70 let (21 %). Věková hranice posluchačů U3V souvisí s odchodem do důchodu. Někteří posluchači, zejména intelektuálně pracující, pracují jako důchodci někdy i přes věkovou hranici 70 let.

V roce 2009 jsme prováděli výzkum „Kvalita života seniorů“, kdy jsme také zjišťovali nabídku U3V a věk posluchačů U3V. Ve srovnání s tímto výzkumem může konstatovat, že věk posluchačů U3V se zvýšil. V roce 2009 byla nejpočetnější skupina 60-65 let, byla to téměř polovina respondentů – 48,98 %, byla to skupina osob, která odchází do důchodu. Druhou nejpočetnější skupinou byla skupina 65 -70letých. Zde byly patrně stejné důvody jako u skupiny ve věku 60-65 let. Třetí nejpočetnější skupinou byli respondenti nad 75 let. To byly posluchači, kteří neměli možnost být zapojeni do pracovního procesu, měli zájem být ještě společensky aktivní a vzdělávat se. Také již pominula péče o vnoučata. Početná byla skupina respondentů ve věku 50-60 let, která tvořila přechod mezi aktivním věkem a přechodem do důchodu. Nejméně početnou byla skupina respondentů ve věku 50-55 let. Jednalo se o osoby, které jsou většinou ještě aktivně činné. (Kutnohorská, Telnarová, 2009)

Nejvíce respondentů je z řad středoškoláků (63 %), následují vysokoškoláci (31%), nejsou respondenti se základním vzděláním. Respondenti z řad středoškoláků si rozšiřují svoje vědomosti a zájmy mnohdy podmíněné tím, že v minulém režimu jim nebylo umožněno studovat na školách dle zájmu nebo na vysokých školách vůbec. Respondenti / posluchači U3V žijí převážně ve velkých městech (72%), dále ve městech pod 100 tisíc obyvatel (17 %), nejméně jich žije na vesnici (11 %). Na otázku, zda mají možnost respondenti/ posluchači se setkávat s ostatními seniory mimo přednášky U3V téměř všichni (97 %) odpověděli „ano“. Více jak 50% seniorů odpovědělo, že jim „nic nechybí“. Na otázku zda mají respondenti / posluchači U3V pocit vyčlenění ze společnosti pouze několik odpovědělo, že jim chybí kontakt s mladými lidmi. 94 % odpovědělo, že jim „nic nechybí“. S pomocí studentů má zkušenost 35 % posluchačů. Studenti byli nápomocni např. v kurzech s počítači, zdravotnických, dějiny umění. 65 % posluchačů zkušenost se studenty v kurzech U3V nemá. Zde vidíme velké rezervy a možnosti pro mezigenerační výměnu. Podle názoru respondentů / posluchačů U3V by studenti mohli být zapojeni jako lektori, pomoci s informačními technologiemi, přednášející, účastníci mezigeneračního dialogu. Jan malá část respondentů (asi 20 %) si dovede představit, že by se aktivně zapojili do výuky.

Práci s PC a Internetem ovládá velmi dobře a dobře 70 % dotázaných, 30 % s potížemi nebo vůbec. Na otázku, zda mají zájem o zdokonalení práce s PC a Internetem odpovědělo 75 % respondentů / posluchačů U3V kladně a 25 % záporně. Chtěli by se zdokonalit (uvedeno dle pořadí na škále odpovědí): v práci s fotografiemi, plošně ve všem, práci s videi, tvorba a úprava webových stránek, práce s multimédií, prezentace, práce s e-mailem, tvorba tabulek, práce s mapou, práce s Internetem a také obecně v programu Word.

Dle označení na stupnici jsou pro posluchače nejvíce zajímavé kurzy - vycházejí ze zkušenosti navštěvovaných kurzů v minulosti:

- přírodní a kulturní památky spojené s exkurzí,
- zeměpis,

- medicína - zdraví - bezpečnost,
- ekonomika - finance,
- fyzika - matematika - přírodní vědy,
- psychologie - sociologie- další společenské vědy,
- výtvarné umění- hudba- umělecké řemeslo,
- historie - filozofie,
- informační technologie: počítače- internet - chytré telefony,
- média - komunikace,
- sport, hry, rekreace, tanec,
- divadlo, film,
- politika, právo,
- jazyky,
- životní prostředí,
- zemědělství – zahradnictví - péče o zvířata,
- procvičování paměti,
- jiné: cestovní ruch, textilní výroba, přednášky lékařů.

Pokud tuto nabídku srovnáme s již zmiňovaným výzkumem v roce 2009, tak nabídka se zúžila a změnila se také preference. V roce 2009 stály na prvních místech práce s počítačem, informatika, užívání internetu, mobilní telefony, nové bankovníctví, poštovní služby, komunikace. Objevovala se tam také témata, která nyní vymizela: chemické prostředky pro použití v domácnosti, jaderné elektrárny a jejich bezpečnost, biotechnologie. Témata, která se objevila v našem výzkum na přelomu roku 2017/2018 dlouhodobě přetrvávají. Rozšířil se zájem o zdravotnickou tematiku.

Výběr kurzu ovlivňují (dle pořadí uvedeného respondenty):

- zajímavost kurzu,
- forma studia (přednášky, studium přes internet, exkurze),
- osobnost přednášejícího,
- setkání s novými lidmi – nové sociální kontakty,
- možnost aktivního zapojení do U3V,
- přechozí zkušenosti,
- cena,
- reference o přednášejícím.

Nejčastějšími důvody pro získávání nových vědomostí jsou: zájem o vybrané téma, vylepšení paměti, získání nových poznatků, být v kontaktu s lidmi, získat nové přátele. Mezi uváděnými důvody pro studium U3V dominují zejména sociální důvody – setkávání s novými lidmi, dále je to zájem o informační technologie, což může být vyvoláno tlakem doby, protože někteří respondenti uváděli jako důvod „být moderní“, na předních místech volby se objevila také „možnost mezigeneračního dialogu“. Zájem o „možnost zamyšlení se nad historií rodiny a nad svými vlastním biografickým příběhem“ byl průměrný. Domníváme se, že mnozí respondenti buď již znají identitu rodiny z předcházejících kurzů, nebo si neuvědomují její význam pro naplnění smyslu života.

### **Opatření vedoucí k inkluzivnímu vzdělávacímu prostředí založená na zkušenostech v dané instituci**

Inkluzivní vzdělávací prostředí spatřujeme především v odstraňování bariér vzdělávání seniorů způsobených jejich věkem, zdravotním stavem, sociální a ekonomickou situací. Jedná se mimo jiné o bariéry architektonické, informační, bariéry dané finanční situací seniorů,



jejich ztíženou možností dojíždět za vzděláním, sníženou komunikační schopností danou např. zdravotními hendikepy, atd.

Jako účinný nástroj odstraňování bariér považujeme: Úprava přednáškových místností včetně zázemí tak, aby i senioři s pohybovými problémy se mohli bez obtíží účastnit výuky. Ostravská univerzita (OU) disponuje dvěma přednáškovými učebnami vyhrazenými pro Virt U3V, které jsou plně bezbariérové. Rovněž disponují sociálním zázemím a prostorem pro občerstvení.

Ve virtuální třídě jsou veškeré studijní materiály pro seniory včetně záznamů prezenčních přednášek a dále jsou zde aktivity pro seniory, které senioři plní ze svých domovů. Senioři, kteří se ze zdravotních či jiných důvodů nemohou zúčastnit prezenční výuky, neztrácí kontakt jak s vyučujícími, tak se svými spolužáky a mají možnost si prostudovat probíranou látku z materiálu na Internetu – ve virtuální třídě. Všichni senioři, kteří navštěvují Virt U3V, mají přístup ze svých domovů k virtuální třídě. Pomoc je jim poskytována i při řešení ev. technických obtíží tak, aby nedošlo k informační bariéře.

Poplatky za kurzy Virt U3V jsou symbolické, proto finanční bariéra neexistuje. Je to možné díky podpoře MŠMT, která aktivity U3V v České republice dotuje. Za získané dotace se dají vzdělávací aktivity realizovat, proto školné je skutečně symbolické a má spíše motivační charakter.

Pro seniory je velmi důležitá komunikace s okolím. Samozřejmě face-to-face komunikace je nenahraditelná. Nicméně jsou situace, kdy senior nemůže delší dobu přijít do školy. Na to pamatují různé diskusní skupiny ve virtuální třídě. Senioři se mohou nejen zapojit do existujících diskusních skupin, ale mohou také pokládat nová témata do diskuse. Někdy je obtížné seniory do diskusí vtáhnout. Může to být dáno jejich mentalitou či různými překážkami, které jim v tom brání. Důležité proto je pravidelně seniory oslovovat s novinkami, zprávami a aktivizovat jejich pozornost. Je to úkol jak pro vyučující, tak především pro samotné organizátory vzdělávacích aktivit.

Pro pravidelná setkávání ve škole slouží samozřejmě prezenční vzdělávací aktivity: přednášky, semináře, atd. Nicméně právě pro odstraňování komunikačních a sociálních bariér je zapotřebí organizovat i neformální setkávání. Na OU se organizují minimálně 2 krát do roka společná setkání, obvykle s krátkou přednáškou, na kterou navazuje neformální diskuse a kulturní program. Osvědčila se i výuka v terénu, což bývají jednorozhodně čtyřdenní exkurze vždy navazující na téma nějakého kurzu.

Senioři se rádi setkávají s mladými lidmi. Systém pravidelných společných aktivit seniorů a mladé generace bohužel není vypracován a tudíž ani takové aktivity se pravidelně nerealizují. Organizátoři si slibují, že projekt ISEV pomůže tento nedostatek alespoň částečně eliminovat.

## **Závěr**

Univerzity třetího věku jsou významnou složkou zdravého životního stylu seniorů a to také z toho důvodu, jak bylo výše uvedeno, že zde získávají nové sociální kontakty s vrstevníky a s mladší generací. Kvalita života seniorů po ukončení aktivního věku je společensky velmi významná, protože se od ní odvíjí vytváření určitého stereotypu života v době, kdy si člověk již utváří život bez každodenní pracovní náplně. V definici kvality života se uvádí, že dochází k integraci oblastí, které souvisejí se zdravím. Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) je kvalitou života to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, ve vztahu ke svým cílům, očekávání, životnímu stylu a zájmům. U3V jsou důležitou determinantou zdraví, protože přispívají ke spokojenosti seniorů

### **Seznam bibliografických odkazů**

*Asociace univerzit třetího věku*. [Online]. [cit. 2017-12-12] Dostupný z WWW:  
<http://www.au3v.org/>

KUTNOHORSKÁ, J., TELNAROVÁ, Z. 2009. Kvalita života seniorů, očekávání seniorů. s. 41-55. In: *Týmová péče o seniory*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7318-895-5

*Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013-2017*. [Online]. [cit. 2017-10-26] Dostupný z WWW:  
[https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf)

MILLOVÁ, K. 2012. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. Brno: Host, ISBN 978-80-7294-699-0.

*Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 (Kvalita života ve stáří)*. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí. [Online]. [cit. 2016-09-16]. Dostupné z WWW:  
<http://www.mpsv.cz/cs/5045>

Tato studie vznikla v rámci projektu: Inclusive Senior Education through Virtual U3A – ISEV, 2017-1-CZ01-KA204-035438, Ostravská univerzita, Czech Republic

**Příloha č. 1: Seznam vysokoškolských subjektů, které se zúčastnily výzkumu**

	<b>Seznam vysokoškolských subjektů, které se zúčastnily výzkumu</b>
1	Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství
2	Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Centrum dalšího vzdělávání
3	Univerzita Karlova, Husitská teologická fakulta
4	Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta
5	Univerzita Karlova, 2. lékařská fakulta
6	Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Hradci Králové
7	Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Plzni
8	Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta
9	Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta
10	Univerzita Karlova, Dokumentační a informační středisko
11	Janáčkova akademie múzických umění v Brně
12	Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta
13	Vysoké učení technické Brno
14	Vysoká škola polytechnická Jihlava
15	Technická univerzita v Liberci
16	Vysoká škola báňská – Technická univerzita: VŠB – TU: Fakulta metalurgie a materiálového inženýrství
17	Vysoká škola báňská – Technická univerzita: VŠB – TU: Fakulta strojní
18	Vysoká škola báňská – Technická univerzita: VŠB – TU: Hornicko - geologická fakulta
19	Vysoká škola báňská – Technická univerzita: VŠB – TU: Ekonomická fakulta
20	Západočeská univerzita
21	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FBMI – Fakulta biomedicínského inženýrství
22	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FEL – Fakulta elektrotechnická
23	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FIT – Fakulta informačních technologií
24	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FJFI – Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská
25	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FA – Fakulta architektury
26	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FS – Fakulta strojní
27	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT FSv - Fakulta stavební
28	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT MUVS – Masarykův ústav vyšších studií
29	České vysoké učení technické v Praze: ČVUT UTEF- Ústav technické a experimentální fyziky ČVUT
30	České vysoké učení technické v Praze: Department of Computer Science
31	Vysoká škola chemicko - technologická Praha (VŠCHT)
32	Ostravská univerzita v Ostravě, Přírodovědecká fakulta
33	Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
34	Veterinární a farmaceutická univerzita Brno