

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁRSKA PRÁCA

2010

Miriama Nebusová

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

EDUKÁCIA AKO PREVENCIA SOCIÁLNEJ SEGREGÁCIE
SENIOROV

Bakalárska práca

Študijný program: Pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra pedagogiky PF UKF

Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD

Nitra 2010

Miriama Nebusová



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Miriama Nebusová
Študijný program: pedagogika (Jednoodborové štúdium, bakalársky I. st., denná forma)
Študijný odbor: 1.1.4 pedagogika
Typ záverečnej práce: Bakalárska záverečná práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Edukácia ako prevencia sociálnej segregácie seniorov
Anotácia: Bakalárska práca by mala klásť dôraz na využitie edukatívnych aktivít v sociálnych zariadeniach pre seniorov podľa vlastného výberu s cieľom predchádzať sociálnej segregácii klientov. Okrem charakteristiky osobnosti seniora, staroby, starnutia a sociálnej segregácie traktuje tiež výchovné nástroje, ktorými možno sociálnej izolácii seniorov cielene predchádzať.

Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.
Oponent: prof. PhDr. Gabriela Porubská, CSc.
Katedra: KPG - Katedra pedagogiky
Vedúci katedry: prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.

Dátum schválenia: 17.12.2009

V. Kurincová
prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.
vedúci/a katedry

Pod'akovanie

Chcela by som sa poďakovať všetkým, ktorí mi akýmkoľvek spôsobom pomohli pri spracovaní tejto bakalárskej práce. Moje poďakovanie patrí najmä Doc. PaedDr. Ctiborovi Határovi, PhD. za odbornú pomoc a motiváciu.

Osobitné poďakovanie patrí mojim rodičom a mojim najbližším, za ich podporu a dôveru, ktorú mi dostatočne preukazovali.

ABSTRAKT

NEBUSOVÁ, Miriama: Edukácia ako prevencia sociálnej segregácie seniorov. [Bakalárska práca] /Miriama Nebusová. - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky. Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie /Bc/ - Nitra : PF UKF, 2010.

Bakalárska práca je zameraná na edukáciu ako prevenciu sociálnej segregácie seniorov.

V prvej kapitole sme sa zaoberali seniormi a ich starnutím, zmenami v ich živote a zaradením do spoločnosti, ich prípravou na dôchodok a ďalšími determinantmi staroby. V druhej kapitole sme sa zamerali na edukáciu seniorov, na ich osobnostný rozvoj a sociálnu integráciu, ako aj na ciele, funkcie a význam edukácie seniorov. V tretej kapitole sa zaoberáme univerzitami tretieho veku, ich charakteristikou, systémom štúdia a edukatívnymi programami.

Kľúčové slová :

Seniori. Starnutie a staroba. Edukácia seniorov. Cieľ, funkcie a význam edukácie seniorov. Univerzity tretieho veku. Edukatívne programy na univerzitách tretieho veku.

ABSTRACT

NEBUSOVÁ, Miriam: Education of the prevention of social segregation seniors. [Thesis] / Miriam Nebusová. - Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty. Department of Education. Supervisor: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. The degree of qualification / Bc / - Nitra: PF UKF, 2010.

The thesis is focused on the education of social segregation as a prevention of seniors.

In the first chapter we focus on seniors and aging process. Changes in their lives and inclusion in society, their preparation for retirement and other determinants of old age. In the next section, we focus on the education of seniors in their personal development and social integration. The objectives, functions and importance of education for seniors. The last part deals with the university of the third age. Their characteristics, system study and educative programs.

Keywords:

Seniors. Ageing process and senescence. Education of seniors. The objective function and educative importance of seniors. University of the third age. Educative programs at universities for seniors.

Obsah

0	ÚVOD.....	8
1	SENIORI V SYSTÉME ZMIEN.....	10
1.1	Starnutie a staroba.....	11
1.2	Bio-psycho-sociálne a duchovné zmeny v starobe.....	16
1.2.1	Znaky starnutia.....	16
1.3	Staroba a spoločnosť.....	18
1.4	Príprava na starnutie a odchod do dôchodku.....	21
2	EDUKÁCIA AKO NÁSTROJ OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA A SOCIÁLNEJ INTEGRÁCIE SENIOROV.....	25
2.1	Geragogika v systéme vied.....	26
2.2	Význam edukácie seniorov.....	28
2.2.1	Determinanty efektívnosti edukácie seniorov.....	28
2.2.2	Obsah a ciele výchovy a vzdelávania seniorov.....	30
2.2.3	Funkcie, metódy a špecifiká edukácie seniorov.....	33
2.3	Programy a vzdelávanie seniorov v podmienkach Slovenskej republiky, edukačné aktivity pre seniorov.....	36
3	UNIVERZITY TRETIEHO VEKU NA SLOVENSKU.....	43
3.1	Súčasný študijný odbor na univerzitách tretieho veku, ich vznik a vývoj.....	44
3.2	Konkrétna činnosť na univerzitách tretieho veku.....	54
	ZÁVER.....	56
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	57

0 Úvod

Na úvod našej práce, by som chcela poznamenať, že táto práca je venovaná starým ľuďom. Snažíme sa popísať starého človeka a starnutie ako súčasť kvalitatívnej premeny v našom živote. Starí ľudia sú na jednej strane prijímaní ako nositelia múdrosti, skúsenosti, na druhej strane sú odsúvaní na okraj spoločnosti ako nepotrební, zbytoční. Mali by sme si uvedomiť, že starý človek je dôležitou súčasťou nášho život, pretože aj mi raz zostarneme a budeme súčasťou spoločnosti, ktorá nás bude odsúvať na jej okraj. Spoločnosť, by si mala uvedomiť, akú úlohu v živote každého z nás predstavuje starý človek, aj keď je nevládný, keď sa mnohým zdá, že jeho život nemá perspektívu, ale aj tak je veľmi vhodné kontaktovať sa s ním. Každý je neopakovateľný.

Starý človek v sebe ukrýva značný potenciál, neohraničený rozvoj informácii a životných skúsenosti, ktoré je potrebné z hľadiska individuálneho, ale i spoločenského ďalej rozvíjať a efektívne zužitkovať. Vzťah človeka k životu a jeho postoje k celej ľudskej spoločnosti ovplyvňujú nielen demografické a ekonomické podmienky, ale aj vzdelanostná úroveň a úroveň vychovanosti obyvateľstva. Zvyšovanie kvality vzdelávania a kontinuálne vzdelávanie vplýva pozitívne na utváranie zdravého životného štýlu, kladných postojov k životu a starobe u ľudí v treťom veku (Határ,C.,2005).

Cieľom tejto práce je celkový pohľad na starého človeka, na zmeny, ktorými starý človek prechádza a s ktorými sa musí zmieriť. Ďalej sme sa zameriavali na edukáciu seniorov a celoživotné vzdelávanie, ktoré nás necháva načriť do bohatej rozmanitosti možnosti celoživotného vzdelávania starého človeka. Túto prácu sme spracovali do troch kapitol, pri ktorých sme používali dostupnú knižnú literatúru, ako aj dostupné internetové zdroje.

V prvej kapitole sa zaoberáme zmenami a znakmi starnutia. Ako človek prijíma fakt, že je „starý“ a ako sa k nemu stavia spoločnosť. Starnutie nie je choroba, ale fyziologický, zákonitý, nezvratný a postupný proces, teda prirodzené obdobie života. Každý jedinec starne inak. Môžeme rozoznať veľké individuálne rozdiely. Starnutie sa dostáva do centra pozornosti v posledných rokoch v živote človeka. Človek v tomto veku je neopakovateľná individualita. Toto obdobie je alebo môže byť súčasne spoločenský aj individuálny problém. Problematika starnutia je komplexná, ktorá má biologický, psychologický, sociálny charakter. Dôležité je aby spoločnosť chápala starobu a sympatizovala s ňou.

Druhá kapitola je zameraná na edukáciu seniorov. Na osobnostný rozvoj sociálnej integrácie seniorov. Rozpracúvame v nej ciele, formy, metódy a špecifika edukácie seniorov. Edukácia je dlhodobým procesom s pluralitou cieľov, systémový prístup v edukácii nás núti vidieť, chápať a usmerňovať premenu a formovanie človeka v priebehu jeho celého života. Spomenuli sme tu aj programy a aktivity, ktorým sa môže starý človek venovať.

Tretiu kapitolu sme venovali univerzitám tretieho veku na Slovensku, na ich vznik a vývoj, na štúdijné programy, ktoré ponúkajú svojim uchádzačom.

1 SENIORI V SYSTÉME ZMIEN

Dobrý deň, sestra staroba!

Ach videla som ťa prichádzať zďaleka

A nepodala som ti ruku...

Dlho som ťa nevlúdne pozorovala...

Zdala si sa mi škaredá, nešťastná, ako keby si stále nosila smútok,
a ako keby si ťahala za sebou vrece biedy,
horúcich dní, samoty,
schátralosti.

Nie, nechcela som aby si sa ku mne priblížila!

Ty však stojíš tesne vedľa mňa, dotýkaš sa ma.

Musím si asi zvyknúť na Tvoju spoločnosť,

pretože ma už nikdy neopustíš;

Zbohom mladosť! A navždy!

Budeš zberať stále viac miesta v mojom živote,

a preto s premenou svojho srdca

volám teraz na Teba so všetkou úprimnosťou: „Sestra moja...“

Teraz keď ťa vidím zblízka,

objavujem Tvoj pôvab:

Máš skúsenosti a vieš všetko ako má byť,

dávaš veciam ozajstný význam a milosť:

oslobodzuješ od strojenosti, zbytočnosti, pýchy

a vnášaš ma do pravdy.

Moje telo chátra, moja duša je ľahšia, aby sa mohla lepšie vzniesť.

Sestra staroba, prijímam Ťa a mám Ťa rada,

pretože som vďaka Tebe voľnejšia a pomaly

sa približujem k Bohu!

B. Balogová (2005)

1.1 Starnutie a staroba

Mnohých oblasti života sa dotýka problematika starnutia, ktorá preniká do vedných disciplín, ale aj bežných dní života seniorov. Hoci je starnutie nezvratné, jediná cesta k lepšej pomoci starým ľuďom je cez poznanie procesov starnutia a hľadania optimálnych riešení v starostlivosti o nich.

P. Mühlpachr (2004) píše, že „starnutie je všeobecne biologický jav. Nedá sa nájsť príklad živého organizmu alebo štruktúry, ktoré by nepodliehali procesu starnutia.“ Napriek tomu, že staroba nie je najjednoduchším obdobím v živote človeka, šancu prežiť ju čo najpriateľnejším spôsobom majú tí, ktorí k tomuto obdobiu života – k starobe, nájdu pozitívny postoj. Prežiť svoju existenciu znamená, mať svoj zmysel života.

Podľa R. Čornaničovej (1998) „Starnutie a staroba sú významnou etapou ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Sú javom individuálnym a spoločenským. Z ontogenetického hľadiska môžeme starnutie považovať za jednu z etáp ľudského veku.“

Psychológia dospelého veku a staroby je dnes menej rozvinutá, než psychológia detstva a dospievania. Len štvrtinu života trávime vývojom k zrelosti, a asi tri štvrtiny starnutím. *Starnutie je komplexný, multifaktoriálny špecifický biologický proces*, ktorý charakterizujeme tým že:

- je dlhodobo nakódovaný
- je nezvratný
- neopakuje sa
- má rôznu povahu
- zanecháva trvale stopy
- podlieha vplyvom prostredia

Problematika starnutia ľudstva sa dotýka mnohých oblasti života. Okrem toho, že preniká do vedných disciplín, nájdeme ju aj v bežných dňoch života seniorov. Starnutie je nezvratné, preto jedinou cestou k lepšej pomoci starým ľuďom je poznanie procesov starnutia a hľadania optimálnych riešení v starostlivosti o nich (Kasanová, A., 2008).

J. Herchl (1999) definuje starnutie ako proces ubúdania duševných a telesných síl, spomaľovanie dejov v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch, väčšia náchylnosť k chorobám.

Na rozdiel od Herchla G. Hocman (1985) definuje pojem starnutie prostredníctvom jeho vlastností. Ide o úbytok telesných a duševných síl, spomalenie chemických procesov

v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch, vráskavenie pokožky, šedivenie vlasov, znižovanie ostroti zmyslov, väčšia náchylnosť k chorobám (In Balogová, B., 2005).

A. Kasanová, (2008) hovorí, že staroba nie je jednoduchým obdobím v živote človeka, ale šancu prežiť ju čo najprijateľnejším spôsobom majú tí, ktorí k tomuto obdobiu života – k starobe, nájdu pozitívny postoj.

„Staroba je označením neskorých fáz ontogenézy, prirodzeného priebehu života. Je dôsledkom a prejavom geneticky podmienených involučných procesov modifikovaných ďalšími faktormi (predovšetkým chorobami, životným spôsobom a životnými podmienkami) a je spojená s radou významných zmien rolí. Všetky zmeny príčinné i následné sa vzájomne prelínajú, a mnohé sú protichodné, a jednotné vymedzenie a periodizácia staroby sa tak stávajú veľmi obtážnymi“ (Mühlpachr, P., (2004).

Podľa M. Vágnerovej (2000) „staroba má v rámci celého život určitý zmysel, jej hlavnou úlohou je dosiahnutie integrity v chápaní vlastného života. Integrita staroby závisí na zvládnutí úloh predchádzajúcich vývojových etáp. Staroba prináša úlohy a skúsenosti s ktorými sa treba vyrovnat’.“

Môžeme oprávnene predpokladať, že organizmus začína starnúť hneď od prvých fáz jeho života. V myslení, cítení a sociálnom chovaní mladého dospelého človeka po 20 roku života, a starého človeka, ktorý má okolo 80 rokov, je veľmi veľký rozdiel. Preto je potrebné rozdelenie dospelého veku do určitých etáp, ktoré sa nutne prekrývajú a nastupujú rozdielne u jednotlivých ľudí.

Meradlom na určovanie periodizácie etáp ľudského života je vek. Vek chápeme ako vymedzenie určitého časového úseku, doby niečím charakteristickej či už v spoločenskom význame alebo vo vzťahu k ľudskému životu (Čornaničová, R., 1998). Periodizáciou ľudského života poukazujeme na určité všeobecné charakteristiky ľudí.

Vymedziť pojem staroby je veľmi zložitú, označujeme tak poslednú fázu života. Prejavy staroby majú viaceré znaky. Rozoznávame biologickú, sociálnu a kalendárnu starobu, keď každá z nich plynie svojím vlastným tempom.

Zrelá, jasná staroba má svoje typické vonkajšie znaky nedajú sa zakryť a nedajú sa ani prehliadnuť.

Odborne zreloou starobou (séniom) rozumieme kategóriu pokročilého alebo stareckého veku, to je 75-89 rokov. V tejto vekovej kategórii ľudia už vykazujú zníženie fyzických a psychických síl. Ich zovňajšok prekonal viacero zmien a staroba sa stala čitateľná v tvári, v gestách, v chôdzi. Ani psychika nebola ušetrená involučného procesu. Starý človek nás

nevníma ostro, hovoríme pre jeho potrebu príliš ticho, príliš nezreteľne“ (Haškovcová, H., 1990).

B. Balogová (2005) na základe porovnania jednotlivých členení vytvorila nasledovnú periodizáciu veku:

1. chronologické hľadisko veku;
2. biologicko-funkčné hľadisko veku;
3. demografické hľadisko veku;
4. hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky;

1. Chronologické hľadisko veku (kalendárny vek). Je údaj o veku človeka, ktorý začína narodením, je teda dimenziou kvantity. Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie je „ starecký vek alebo senescencia obdobiím života, kedy poškodenie fyzických alebo psychických funkcií sa stáva významne manifestným pri porovnaní s predošlými životnými obdobiami. Ide o biologický proces, univerzálny pre celú prírodu. Tomuto priebehu hovoríme život. Staroba je konečnou etapou starnutia. Dnes sa vo väčšine štátov prijíma pätnásť periodizácia ľudského veku, tak ako ju navrhla Svetová zdravotnícka organizácia. Podľa nej sa staroba člení na tieto obdobia:

- 60-74 rokov: ranná staroba
- 75- 89 rokov: vlastná staroba
- 90 a viac rokov: dlhovekosť

Podľa ekonomického hľadiska sa vek delí tiež na produktívny a postproduktívny v súčasnej dobe je populárne označenie staroby ako tretí vek, pričom prvým vekom je detstvo a dospievanie a druhým vekom dospelosť. Kalendárny vek je dôležitou charakteristikou človeka, ale nevypovedá nič o jeho skutočnom funkčnom potenciáli, o jeho funkčnom veku.“

I. Stuart-Hamilton (1999) rozdeľuje ľudí nad 65 rokov na kategóriu tretieho a štvrtého veku. Tretí vek označuje v tomto prípade aktívny a nezávislý život v starobe, zatiaľ čo štvrtý vek znamená obdobie, kedy je pri zabezpečovaní základných potrieb odkázaný na druhých. Takéto delenie staroby považujeme ako nevyhnutné z dôvodu, že obdobie, v ktorom sa ľudia označujú ako starí, sa predĺžilo.

Vyplýva to z nárastu očakávanej dĺžky života, alebo že sa pracovný čas v živote v pomere k celkovému času života skrátil (In Balogová, B., 2005).

J. Kuric (1997) člení obdobie staroby nasledovne:

- štádium počiatocnej staroby (od 60./66. roku do 78. roku)
- štádium pokročilej staroby (od 78. roku veku do 90. roku)
- štádium vrcholnej staroby (začína 91. rokom života a končí smrťou)

Podľa Greppiho (In Bartko, D., 1990) sa staroba delí na tri obdobia:

- vek kritický- presilený (45 – 60 rokov)
- obdobie starnutia (60 – 70 rokov)- s poklesom fyzickej a psychickej výkonnosti
- obdobie stareckého alebo vysokého veku (70 rokov a viac)

R. Čornaničová (1998) používa podľa nášho názoru výstižnejšie členenie, a to členenie seniorského vekového obdobia na:

- stredný vek, takzvaná začínajúca involúcia od 45-60 rokov,
- sénium, zahŕňa celú etapu človeka po 60 roku veku,
 - starší vek - od 60 do 74 rokov, človek je v období počiatocnej staroby,
 - staroba - od 75 do 89 rokov, človek je v období vlastnej staroby,
 - dlhovekosť - od 90 rokov vyššie.

Kalendárny vek nie je vhodný informatívny údaj. Ľudia sa líšia jeden od druhého, čím sú starší, tým sa viac líšia. Tieto rozdiely sú v úzkom vzťahu k fyzickému zdraviu (Litomerický, J.,1992).

Z chronologického hľadiska veku, každý starneme rovnako. Podľa veku je každý jedinec zaradený do rovnakej skupiny, hoci jeho danosti sú odlišné.

2. Biologicko-funkčné hľadisko veku. Podľa Pacovský (1990) „zodpovedá skutočnému funkčnému potenciálu človeka“(In Balogová, B., 2005). Funkčný vek sa označuje aj ako vek biologický, je dimenziou biologickej kvality.

Funkčný vek má svoje charakteristiky :

- biologické,
- psychologické,
- sociálne.

Charakteristiku funkčného veku vyčleňujeme ako samostatný sociálny vek.

R. Čornaničová (1999) definuje funkčný vek takto „označuje sa ním meniaci sa životný štýl, jeho znaky a vzťahy v rôznych životných etapách“.

Ak existuje rovnováha medzi kalendárnym a funkčným vekom, pre jedinca je to ideálnym stavom, existujú dokonca názory, že pri priaznivých podmienkach funkčný vek jedinca zostáva za jeho kalendárnym vekom, a tak v pokročilom veku človek vyzerá mladistvo (Balogová, B., 2005)

3. Demografické hľadisko veku. Je to podiel osôb určitého kalendárneho veku v pomere k danému počtu obyvateľstva. Za posledné roky môžeme povedať, že dochádza v spoločnosti k „populačnej explózii“ starších ľudí. Aby sa spoločnosť na percento rastu starších ľudí adekvátne pripravila, je toto delenie veku dôležité zo spoločenského hľadiska (Balogová, B., 2005).

4. Hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky - dôchodkový vek. Vychádza z chronologického veku a počtu prežitých rokov. Toto hľadisko veku býva označované aj ako dôchodkový vek, ktorý podľa R. Čornaničovej (1999) , možno charakterizovať ako „určenú vekovú hranicu, od ktorej občanovi danému štátu vzniká právo zanechať pracovnú činnosť a požiadať o starobný dôchodok.“

J. Langmeier a D. Krejčířová (1998) vo svojom diele odpovedajú na otázku, odkedy môže byť človek považovaný za starého takto:

- „ten istý človek preukazovať určitý pokles výkonnosti v určitej oblasti, zatiaľ čo výkon v inom pohľade stúpa alebo je stabilný
- niektorí ľudia si zachovávajú sviežosť a duševnú a telesnú zdatnosť do vysokého veku, iní výrazné známky starnutia vykazujú veľmi skoro
- pokroky zdravotnej starostlivosti prinášajú so sebou priaznivé zmeny v zdravotnom stave ľudí.“

Všeobecne však môžeme povedať, že zo spoločenského hľadiska je človek starý, keď je za takého pokladaný ostatnými členmi spoločnosti. K značným posunom tejto hranice dochádza vývojom spoločnosti. V roku 1800 bol za starého človeka považovaný štyridsiatnik , v roku 1890 to bol päťdesiatnik. V rozvinutých spoločnostiach v súčasnosti je dolná hranica staroby udávaná vekom 65 rokov. Záujem dnešnej gerontológie sa už teraz sústreďuje na vek 75 rokov. Vitalita človeka môže byť zachovaná až do vysokého veku (Langmeier, J., Krejčířová, D., 1998).

1.2 Bio-psycho-sociálne a duchovné zmeny v starobe

Starnutie považujeme za špecifický biologický proces charakterizovaný tým, že je naprogramovaný, nezvratný, neopakuje sa a zanecháva trvalé zmeny. Každý jedinec starne inak, pretože v starnutí sú veľké interindividuálne rozdiely. S vekom sa zvyšuje rozptyl rôznych funkčných hodnôt u rovnako starých osôb v priebehu starnutia. Rozdiely v kvalite a dynamike starnutia jednotlivých funkcií sú príčinou toho, že iba s ťažkosťami možno posúdiť, že ktorá nameraná hodnota vzhľadom na vek je normálna a ktorá už patologická. Charakter funkčných zmien je typickou črtou starnutia v praxi. Ide o úbytok štruktúr a funkcií, ich involúciu a regresiu. Involúcia je všeobecný fenomén starnutia, ktorý je pravdepodobne geneticky zakódovaný ako primárny proces v samej bunke, alebo je výsledkom sekundárnych zmien spôsobených chorobami (Litomerický, J.,1992).

H. Haškovcová (1990) vo svojom diele spomína, že s pribúdajúcim vekom stúpa počet chorých osôb. Za zdravého môžeme považovať „takého geronta, ktorý nemá zjavnú chorobu, ktorý je spokojný, je sociálne adaptabilný a má neporušenú homeostázu. Takýto človek prežíva pocit fyzického, psychického a sociálneho blaha“.

J. Litomerický (1992) píše, že „starnutiu podlieha aj ľudské vedomie, i keď aj tu pozorujeme individuálne odlišnosti. Niektorí ľudia si udržia mentálnu sviežosť až do vysokého veku, kým iní ju stratia dávno predtým, než zostarnú. Fyzické i mentálne kvality jedinca závisia od schopnosti v mladosti a dospelosti. Ľudia, ktorí sú vysoko inteligentný a tvoriví majú lepšiu šancu úspešne sa chrániť pred mentálnym starnutím.“

Môžeme len súhlasiť s M. Vágnerovou (2000), že „v priebehu staroby dochádza k postupnému zhoršovaniu všetkých telesných funkcií. Tento proces je individuálne variabilný a závisí na interakcii dedičných predpokladov a vplyvov vonkajšieho prostredia. V starobe dochádza ku kumulácii rôznych chorôb. Staroba mení aj zovňajšok človeka a týmto ovplyvňuje aj jeho sociálny status“.

1.2.1 Znamky starnutia

Neprijemné symptómy starnutia sa objavujú vo veľkej miere u tých, ktorí si myslia, že majú život za sebou a očakávajú zostup začínajúci penziou a končiaci smrťou. Zdravší a plní energie sú naopak tí, ktorí o rokoch nepremýšľajú, sú aktívny a veria, že na nich čaká ešte veľa príjemných životných zážitkov.

D. Langmeier, D. Krejčířová (1998) delia znaky starnutia do štyroch skupín:

1. biologické znaky starnutia

- medzi najznámejšie patria zmeny v nervovej a endokrínnej sústave, ktoré zaisťujú reguláciu telesných a duševných pochodov
- je dôsledkom involúcie štruktúr a funkcií orgánov, zhoršenie perfúzie, zhoršenia adaptačných a regulačných funkcií, poklesu imunity, zníženého zmyslového vnímania (po 60 roku života – zhoršenie zrakového vnímania u 90% osôb – zhoršenie sluchového vnímania u 30% osôb)
- objavujú sa degeneratívne zmeny a pokles funkcie metabolizmu organizmu
- znížená odolnosť voči infekciám, vyšším sklonom k nádorovým ochoreniam, spomalením hojením rán, stratou pružnosti väziva, sklerotizáciou ciev
- všetky morfológické funkčné zmeny určujú vzhľad a správanie sa starnúceho človeka

2. psychické znaky starnutia

- prejavujú sa zmenou črt, znížením poznávacích schopností, spomaleným psychomotorického tempa, zhoršením pamäti, nižšou koncentráciou pozornosti
- zvýšením vytrvalosti, stálosťou názorov, múdrosťou, rozvahou, a toleranciou
- klesá inteligencia- nie všetky funkcie inteligencie, najmä schopnosť učiť sa nové, riešiť problémy v časovom strese a klesá pružnosť myslenia,
- problémy s uplatnením sa v práci, obmedzujú možnosť relaxácie (čítanie, počúvanie hudby, ručné práce),
- zhoršujú dostupnosť komunikácie, čo môže byť sprevádzané zvýšeným podozrievaním, nedôverou, neistotou, na ktorú starý človek reaguje obranne, často utiahnutím sa do samoty, ale tiež hnevom, agresiou voči iným (mladším a zdravším)

3. sociálne znaky starnutia

- prebieha pod obrazom adaptácie na odchod do dôchodku, zmenu sociálneho postavenia, zmenu životného programu a akceptácie sociálnych dôsledkov poruchy zdravia
- mení sa sociálne začlenenie starého človeka , definitívna sa stráca profesijná rola, ale aj rola priateľa, oslabená je rodičovská rola,
- objavuje sa znova orientácia na seba , egocentrizmus

- nedostatočná aktivita vedie k apatii, vystavuje ich k deprivácii emočnej i senzorickej, depresii pocitu bezmocnosti, neschopnosti niečo zmeniť a rýchlej strate telesných a duševných síl.

4. duchovné znaky starnutia

- religiozita. V súvislosti s duchovnými hodnotami človeka hovoríme najčastejšie o spiritualite a religiozite, ktoré nie sú totožné potencie osobnosti. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie spiritualita nevyhnutne patrí do života seniora, je to jedna z domén kvality života výskumno-medicínskeho modelu.

D. Kovač (2001) konštatuje, že religiozita a spiritualita patria do zmyslu života. Prinášajú pre osobnosť vyrovnanosť so životom (teda spokojnosť sním), obohacovanie sa múdrosťou, permanentnú radosť z preukazovania nezištnej lásky (väčší zážitok z prijímania ako z darovania), možnosti i uskutočňované zmeny osobnosti vo smere zdokonaľovania. Je tu prísľub večnej blaženosti, riešenie otázky, čo sa stane po smrti, ktorá sa významne dotýka nielen ľudí religióznych, ale aj laxných a agnostikov.

Môžeme povedať, že pre úspešné starnutie je potrebné, aby sa starší človek prispôbil úbytku fyzických síl a zdraviu, vyrovnal sa so smrťou životného partnera, so vstupom do dôchodku a poklesom príjmu, vytvoril si pozitívne vzťahy medzi známymi, aby vedel vychádzať v ústrety sociálnym a verejným požiadavkám. Tieto náročné úlohy môžeme zvládnuť len vtedy, ak je človek vyváženou osobnosťou, s reálnymi životnými cieľmi, reálnym sebahodnotením, a dostatočne širokou škálou záujmov. Pre úspešné prežitie krízy starnutia je základným krokom, aby človek prijal to, že starne.

Starobu treba vedieť prijať a pozitívne sa na ňu pripravovať, nielen sa jej pasívne poddávať a znášať ju (Balogová, B., 2005).

1.3 Staroba a spoločnosť

V našej spoločnosti je ohromujúci postoj k starým ľuďom. Zatiaľ čo historické, antropologické, a náboženské dokumenty zaznamenávajú ako dlho žijúci ľudia dávnych časov boli oslavovaní, a dokonca aj uctievaní, odpoveďou tohto storočia na adresu starých ľudí je často výsmech, slova opovrhnutia a dokonca aj odpor. Celá populácia starne, je viac ľudí cez osemdesiat rokov ako predtým.

„Vo svetle učenia a v jazyku vlastnom Biblii, je staroba “vhodný čas“ na dokončenie ľudského údelu. Je súčasťou Božieho plánu ako čas, ku ktorému všetko speje,

aby mohol každý človek lepšie pochopiť zmysel a nadobudnúť “múdrost’ srdca“ . staroba je definitívnou etapou ľudskej zrelosti a je vyjadrením Božieho požehnaní“ (Ján Pavol II, 1999).

Ak analyzujeme súčasnú situáciu, zistíme, že niektoré národy si starobu ctia a vážia, kým iné národy oveľa menej, pretože sa riadia zásadami, podľa ktorých prvé miesto má bezprostredná užitočnosť a produktivita človeka. Znehodnocuje sa takto takzvaný tretí a štvrtý vek a starí ľudia sa preto spytujú, či je ich život ešte užitočný. Do popredia sa čoraz častejšie dostáva eutanázia ako riešenie ťažkých situácií. Pojem eutanázia pre mnohé staré osoby stráca príznak hrôzy, ktorý prirodzene vzbudzuje v dušiach úctu k životu. Treba sa nevyhnutne vrátiť k správne pohľadu, z ktorého sa na život pozerá ako na celok. Večnosť je správny pohľad, jej významnou prípravou je každá etapa života.

Aj staroba má svoju úlohu, ktorú treba rozvíjať v tomto procese postupného dozrievania ľudskej bytosti na ceste k večnosti. Z tohto dozrievania má osôh aj spoločnosť, do ktorej človek patrí.

Starí ľudia pomáhajú dozeráť rozumnejšie na ľudské udalosti, pretože ich životné osudy z nich urobili znalcov a zrelých ľudí. Sú strážcami všeobecnej pamäte a preto sú privilegovanými tlmočníkmi spoločenských ideálov a hodnôt, ktoré regulujú a usmerňujú spoločenské spolunažívanie.

V mene modernosti vylúčiť ich, by znamenalo poprieť minulosť, do ktorej je prítomnosť v súčasnosti pevne zakorenená. Práve pre zrelé skúsenosti sú starí ľudia schopní mladým ľuďom ponúknuť vzácne dary a poučenia. Jednotlivé prvky sú v tomto svetle, viditeľnejšie spojené so starobou, stávajú sa výzvou k vzájomnému prepojeniu a k potrebnej solidárnosti, ktoré medzi sebou spájajú pokolenia, pretože každá osoba potrebuje druhú osobu a obohacuje sa darmi a charizmami všetkých (Ján Pavol II, 1999).

Mühlpachr, P.,(2004) vo svojej knihe píše, že „ dramatický demografický vývoj, vrcholiaci v hospodársky vyspelých štátoch na prelome 20. a 21. storočia relatívnym i absolútnym starnutím populácie urobil so staroby dlhu realitu, ktorá významne ovplyvňuje kvalitu a význam života každého jedinca, taktiež aj rozvoj spoločnosti.“

Staroba sa stala spoločenskou výzvou, pretože so svojou problematikou preskočila rámec osobných a rodinných udalostí. Zastavenie populačného rastu a následný proces starnutia obyvateľstvá prináša nové výzvy nielen pre ekonomické podmienky, kultúrne tradície či rodinný život a štruktúry, ale vo veľkej miere ovplyvňuje celkový rozvoj krajiny. Zmeny v rodinných vzoroch a prehlbovanie populačného starnutia majú významné

následky pre ekonomický rast, investície a spotrebu, trh práce, dôchodky ako aj transfery medzi generáciami. My dnes považuje starnutie populácie ako globálny jav, ktorý ovplyvňuje a bude ovplyvňovať obyvateľstvo na celom svete.

J. Kuric (2001) a M. Vágnerová (2000) uvádzajú, že „postoj súčasnej spoločnosti k starobe a k starým ľuďom je skôr negatívny. Staroba je chápaná ako obdobie, kedy môže človek len chátrať, najlepšom prípade si zachováva časť z toho, čo získal skôr. Jeho skúsenosti a kompetencie strácajú svoj význam, pre spoločnosť nie je takýto človek ničím prínosným“.

Zo strany spoločnosti V. Pacovský (1990) zdôrazňuje, že „ide predovšetkým o to, aby spoločnosť prijala starobu ako realitu a staršiu populáciu ako svoju neoddeliteľnú súčasť. Staršia populácia nesmie zostať bez roly. Cieľom nie je segregácia ale integrácia. Má program stáleho uplatňovania ľudí, uvedomuje si, že i staroba potrebuje šance, a to tým viac, že má svoje ťažkosti. So starobou je možné zaobchádzať ako s kameňom, môže sa nechať valiť na spoločnosť a robiť jej problémy, alebo sa môže použiť ako súčasť pevnej stavby spoločnosti“. Túto integráciu zabezpečia správne sociálne vzťahy, integrácie medzi generáciami, nemalá dávka tolerancie, keďže k starším ľuďom nemožno pristupovať ako k objektom, ktoré manipulujeme, ale oni sami majú rozhodovať o svojich záležitostiach.

Ak dobre nefunguje model integrácie, dochádza k izolovanosti a bezmocnosti. Starší človek má pocity neistoty, úzkosti, pocit odcudzenia zo spoločnosti.

Stratou starších ľudí stráca spoločnosť bohatstvo, skúsenosti, vedomosti tvorivého potenciálu (In Balogová, B., 2005).

Mať úctu k starým osobám znamená trojakú povinnosť voči nim: prijať ich, starať sa o nich, oceňovať ich kvalitu. V mnohých prostrediach sa to deje akoby spontánne, akoby to bol starodávny zvyk. Inde, osobitne v ekonomicky vyspelých krajinách, opačný trend by sa mal zmeniť, aby tí, čo dosiahli vyšší vek, mohli starnúť dôstojne, bez obavy, že v spoločnosti už nič neznamenajú. Musíme sa presvedčiť, že je vlastnosťou ľudskej spoločnosti naplno rešpektovať a milovať staré osoby, aby sa cítili živou súčasťou spoločnosti, aj napriek oslabnutiu síl. Kiež by sme v spoločnosť vedeli naplno ohodnotiť starých ľudí, ktorých si v niektorých krajinách uctievať ako "živé lexikóny" múdrosti, ako strážcov neoceniteľného ľudského a duchovného dedičstva. Ak je pravda, že z fyzickej stránky všeobecne potrebujú pomoc, je takisto pravda, že v pokročilom veku môžu byť oporou mladým, ktorí sa objavujú na horizonte života a chystajú sa vyskúšať jeho dráhy.

Je nás veľa takých, čo nachádzame pochopenie a posilu u starých ľudí, opustených a chorých no schopných vštepiť odvahu láskavou radou, tichou modlitbou, svedectvom

utrpenia prijatého v odovzdanosti a trpezlivosti. Práve vtedy, keď ubúdajú ich sily a znižuje sa ich pracovná schopnosť, títo naši starí bratia a sestry stávajú sa vzácnejšími v tajomných plánoch božej prozreteľnosti. Aj z tohto pohľadu, a nielen z dôvodu evidentnej psychologickéj potreby starých ľudí, najprirodzenejším miestom, kde môžu prežívať svoju starobu, je prostredie, v ktorom sa cítia "ako doma", medzi svojimi známymi a ich priateľmi a kde môžu ešte niečím poslúžiť. Ideálne by bolo, keby starí ľudia ostali v rodine, kde by mali záruku náročnej starostlivosti a účinnej sociálnej pomoci v ich veku alebo v chorobe. Predsa však jestvujú prípady, kde okolnosti odporúčajú alebo nútia vstúpiť do domu dôchodcov, aby staré osoby mohli žiť v spoločnosti iných osôb a využiť špecializovanú starostlivosť. Tieto inštitúcie sú teda vítané a skúsenosť ukazuje, že môžu preukázať vzácnu službu, ak sa inšpirujú nielen kritériami účinnej organizácie, ale aj láskavou starostlivosťou (Ján Pavol II, 1999).

1.4 Príprava na starnutie a odchod do dôchodku

Vstup do dôchodku možno označiť ako tranzitnú fázu etapového vývinu človeka a pre mnohých dospelých znamená náročnú životnú situáciu, na ktorú je potrebné človeka pripraviť. Predmetom výskumu bolo porovnanie kvality života skupiny pripravovaných a nepripravovaných seniorov na vstup do dôchodku. Výskum potvrdil, že skupina pripravovaných seniorov na vstup do dôchodku vykazovala vyššiu kvalitu života vo väčšine aspektov ako skupina nepripravovaných seniorov (Balogová, B., 2005).

Pre veľa dospelých znamená vstup do dôchodku náročnú životnú situáciu a prináša problémy s prispôbením. Najväčšie ťažkosti mávajú tí, ktorí vnútorne vysoko hodnotia svoju prácu. Na prekonanie frustrácie zo vstupu do dôchodku majú vplyv rozhodujúce vonkajšie podmienky, akými sú výška dôchodku a zabezpečenia, ale aj vnútorné podmienky, akou je postavenie dôchodcu. Pre seniora je rozhodujúca presná predstava o jeho živote v dôchodku s pozitívnym predbežným postojom k nemu. Prežívanie prechodu do dôchodku je závislé od postoja, ktorý sa vytvoril už dávno pred odchodom zo zamestnania. Odchod zo zamestnania vedie k hlbokým zmenám v životnej situácii, ku zmene roly. Vo väčšine prípadov odchod zo zamestnania nevedie k preorientovaniu sa, ale môže vyvolať (zvlášť u mužov) krízovú situáciu, šok. V tomto prípade môžeme hovoriť „o strate roly a funkcie“ (Homola, Petřková, 1985).

U ženy nie je tento problém tak výrazný. Muž však stráca, pozornosť na svoje problémy, pripisuje im veľký význam. Takéto správanie môže viesť k sociálnej izolácii pre

neho významnú rolu a pretože nová rola dôchodcu nie je ešte pevne určená, dochádza k prechodnej neistote. Dochádza u neho k obmedzeniu rozsahu činností, k strate doterajšieho programu a k zúženiu styku s ostatnými ľuďmi. Senior začína sústreďovať pozornosť na svoje problémy, pripisuje im veľký význam. Takéto správanie môže viesť k sociálnej izolácii (Balogová, B., 2005).

Keď obdobie staroby nastane, je dobre uvedomiť si aké psychologické, zdravotné a sociálne problémy, budeme musieť riešiť. K. Kopřiva (2000) o tom uvádza :„Nie každý je schopný nájsť ľudský vzťah k človeku v krajnej núdzi. Mladí ľudia, ktorí chcú ľuďom pomáhať, sa často hanbia pracovať so starými, osamelými a postihnutými ľuďmi a radšej hľadajú uplatnenie v práci v detských domovoch či strediskách pre mládež. Boja sa staroby, samoty a telesného alebo mentálneho postihnutia, s ktorým sa doteraz o svojom živote nestretli. Nevedia pre ne nájsť miesto vo svojom obraze sveta.

V bežnom živote stretávame mnoho ľudí, ktorí v takomto postojí zostávajú po značnú časť svojho dospelého života. Až keď niektoré s týchto obmedzení vstúpi do ich života – najčastejšie sú to choroby a staroba – začnú sa emočne vyrovnávať so situáciami, o ktorých nevyhnutnom príchode vedel ich rozum už dávno“.

Odborníci H. Haškovcová,(1990) a J. Kuric (2000) sa zhodujú v tom, že človek je povinný pripraviť sa na svoju starobu zodpovedne, sám a včas. Staroba nemusí nutne viesť k retardácii, ak bude organizmus starnúceho človeka cieľavedome zaťažovaný. Nesporný je vplyv psychiky na celkový proces starnutia. Určito slova zmysle je často významnejší ako pôsobenie sociálnych a zdravotných faktorov starnutia. Príprava na starobu je preto chápaná, ako komplex výchovných, organizačných a sociálne ekonomických opatrení smerujúcich k vytvoreniu priaznivých podmienok, ako pre etapu prechodu z aktívnej ekonomickej činnosti do obdobia dôchodcovského veku, tak aj optimálnych podmienok pre aktívne prežívanie tohto obdobia. Ich prieskumy ukazujú, že značná časť starších ľudí tesne pred odchodom do dôchodku nemá jasno, podľa akých plánov bude v budúcich rokoch žiť. Každý človek je povinný pripraviť sa na starobu a spoločnosť ako celok má pomôcť starnúcemu človeku predovšetkým vytvorením vhodných podmienok pre dôstojný život v starobe. Súčinnosť jednotlivých generácií je potrebná. Človek, teda aj starnúci, má byť aktívny a programovo starať o osobnú aktivitu. Je to najlepšia prevencia a zároveň náplň staroby. Spoločnosť sa musí starať o sociálne istoty starých ľudí, a to len s ohľadom na svoje možnosti, ale tiež rešpektujúc dôstojnosť, potreby a nároky starého človeka na súkromie.

Uskutočňovaná príprava seniorov na obdobie seniorského veku má pozitívny vplyv na seniorov a seniorky. Pripravovaní seniori vykazujú vyššiu osobnú spokojnosť so životom, vyššiu mieru pozitívnych emócií a vyššiu osobnú spokojnosť so životom na Slovensku. Tieto faktory sa veľkou mierou podieľajú na kvalite života seniora a je potrebné im venovať väčšiu pozornosť jednak zo strany samotného seniora, ale aj spoločnosti. Musíme však konštatovať, že naša spoločnosť nie je pripravená na populačný rast starších ľudí, nie je pripravená na možnosti uplatnenia týchto ľudí v spoločenskom živote. Oblasť manažmentu rozvoja ľudských zdrojov dnes na Slovensku nadobúda na významnosti. Pozornosť je však venovaná zamestnancom mladšieho a stredného veku a len veľmi sporadicky sa zameriava na seniorskú populáciu.

Preto na základe teoretického a empirického skúmania tejto problematiky navrhujeme:

- celospoločenskú prípravu;
- podnikovú prípravu;
- sociálnu prípravu;
- svojpomocnú prípravu (Balogová, B.,2005).

Podľa P. Mühlpachra (2004) je sociálna staroba vymedzená kombináciou niekoľkých sociálnych zmien, alebo splnením určitého kritéria - najčastejšie penzionovaním, dosiahnutím veku, v ktorom vzniká nárok na odchod do starého dôchodku. Sociálna staroba je daná zmenou rolí, životného spôsobu a ekonomického zaistenia.

Z názoru autorky M. Vágnerovej (2000) pociťujeme ageizmus: „Skupina starých ľudí v dôchodku možno považovať za určitú sociálnu minoritu, ktorá je majoritnou spoločnosťou chápaná ako nevýznamná, neužitočná a neproduktívna. Je definovaná ekonomickou závislosťou na spoločnosti a obmedzenou možnosťou do diania tejto spoločnosti nejako zasahovať“.

Byť na dôchodku je označenie sociálneho statusu, to je s praktického hľadiska nutné. Odchodom do dôchodku sa rušia významné sociálne väzby penzionovaného voči ostatným, najmä pracujúcim ľuďom. „Odchodom do dôchodku znamená stratu profesijnej role. Nová rola dôchodcu je menej špecifická a má menší sociálny status. Reakcie na odchod do dôchodku bývajú rôzne: odchod do dôchodku je racionálne hodnotený a zároveň aj emočne prežívaný. Znamená životného štýlu dôchodcu sa prejaví aj v oblasti psychických potrieb. Adaptácia na odchod do dôchodku trvá určitú dobu a prebieha v niekoľkých fázach“.

Rola dôchodcu určitým spôsobom mení identitu starého človeka. Kuric považuje za riešenie tvorivú záujmovú činnosť u starších dôchodcov, za vynikajúcu profylaxiu proti takzvanému „ dôchodcovskému syndrómu“, za efektívnu prípravu na aktívnu a spokojnú starobu, obohatenú o zmysluplný život. Pasivita naopak pôsobí skľučujúcim dojmom, starší človek postupne objavuje a eviduje nové a novšie choroby a neduhy a smeruje k častejším návštevám lekárov a vôbec k vytváraniu nedobrej a nepríjemnej atmosféry okolo seba (Kuric, J.,2001).

2 EDUKÁCIA AKO NÁSTROJ OSOBNOSTNÉHO ROZVOJA A SOCIÁLNEJ INTEGRÁCIE SENIOROV

Edukácia, je chápaná ako zámerné rozvíjanie možností človeka, jeho kultivácia výchovnými prostriedkami, má nezastupiteľné miesto v historickom vývoji ľudskej civilizácie. Už v staroveku vznikali špecifické edukačné inštitúcie, zamerané na odovzdávanie spoločenského poznania novým, prichádzajúcim generáciám. Po stáročia sa výsady vzdelávania dostalo iba relatívne malej časti z celkového počtu detí a mládeže, triedne úzko limitovanej. Vzdelávať všetky deti, hoci aj na tom najnižšom stupni, je i v európskych pomeroch historicky mladý zámer, o jeho naplnenie sa usilovalo až osvietenstvo. Avšak iba v ostatných troch desaťročiach sa vzdelávanie stáva skutočne celoživotným, pretože cielene otvára svoje dary aj pre generačnú skupinu starších a starých ľudí.

„Vzdelanie patrí medzi najvýznamnejšie aktivity v živote človeka, komunit, národov, štátov a celého ľudského spoločenstva. Miesto, význam a poslanie vzdelania sa v jednotlivých etapách života človeka mení. Školské vzdelávanie sleduje získavanie gramotnosti a potrebné poznatky pre postupné získavanie vyššieho vzdelania. Dynamika technického rozvoja, postupné vytváranie informatickej spoločnosti objektívne vyžadujú neutrálne inovovanie dosiahnutého stupňa školského vzdelania, a to po celý produktívny vek, ktorý v priemere trvá 30 rokov. Dôchodkový vek, ktorý nasleduje po produktívnom veku sa v krajinách s rozvinutou ekonomikou a demokratickými tradíciami neustále predlžuje a dnes už predstavuje 15-20 rokov. V tomto veku je už vzdelávanie len nepatrne určené ekonomickými potrebami a výrazne je usmerňované skutočnými záujmami jednotlivca, doteraz získanými poznatkami a najmä praktickými a životnými skúsenosťami, ktorým sa v žiadnej vzdelávacej aktivite nedá naučiť. Preto edukatívne aktivity v treťom veku majú vychádzať z uvedených praktických skúseností (Pastier, R.,1994).

Podľa R. Čornaničovej (1998) „vzdelávanie nie je len získavanie určitej sumy poznatkov potrebných pre výkon povolania. Môže sa stať aj prostriedkom na hľadanie cesty, spôsobu života, na spoznávanie možností ale i nutností v živote. Takéto chápanie vzdelávania má silný celoživotný rozmer týka sa celej dĺžky života a súčasne má špecifické črty v každej zo základných životných etáp“.

Vzdelávanie ľudí staršieho veku je jeden z prostriedkov oddiaľovania starnutia, jeho napĺňania zmysluplnými aktivitami. Ak sa rozhodneme vzdelávať ľudí staršieho veku, je to o to náročnejšie že sme doteraz nemali s týmto procesom veľa skúsenosti. Poznanie

psychiky staršieho človeka a jeho sociálnych podmienok je významné tak v rovine plánovania ako i v rovine realizácie. Východisko tvorí najmä poznanie, že človek je schopný učiť sa a tvoriť i v starobe. Jedným z nich je napr. skutočnosť, že v tomto životnom období nie je už tlak na získanie kvalifikácie, ani jej zvyšovanie s ohrozením straty zamestnania a sociálnych istôt. Vzdelávanie je dobrovoľné s úplne slobodnou voľbou obsahového zamerania. Vzdelávanie nemožno zužovať a najmä v tomto vekovom období, na odovzdávanie informácií, ale dôležitá je aj pomoc pri nachádzaní nových životných orientácií, pri prekonávaní nedôvery vo vlastné schopnosti ešte sa učiť a celková orientácia na formatívne pôsobenie. Je dôležité poznať, že v staršom veku je dominantnejšia logická pamäť. Okrem iného je dôležité nezabúdať na skutočnosť, že starší ľudia potrebujú viac času na učenie, a rešpektovať ju pri zvolení tempa výučby (Čornaničová, R., 2007).

2.1 Geragogika v systéme vied

Prvé programy a inštitúcie edukácie seniorov vznikali a rozvíjali sa častejšie z podnetov odborníkov mimopedagogickej sféry. Preto aj teoretická analýza a zovšeobecňovanie problematiky edukácie seniorov z aspektu vied o výchove sa rozvíjali ojedinele a pod tlakom praktických potrieb inštitúcií a programov špecializovaných na edukáciu seniorov a boli zamerané prevažne na parciálne prakticistické otázky tejto problematiky (Porubská, G., Perhács, J., 2007).

Terminologický a výkladový slovník (2000) definuje geragogiku ako konštituujúcu sa vednú disciplínu v diferencovaných a špecializovaných vied o výchove podľa vekovej etapizácie edukačno-výchovného procesu človeka. Zameriava sa na skúmanie a systematizáciu poznatkov týkajúcich sa prípravy na starobu a starnutie preseniorskej edukácie, vlastnej edukácie v seniorskom veku, ako aj transgeneračnej edukácie zameranej na seniorsk -medzigeneračnú problematiku.

Podľa R. Čornaničovej (2007) v súčasnosti nemožno ani termín geragogika považovať za všeobecne prijatý v rámci terminológie vied o výchove v domácej, ani zahraničnej literatúre. Už samotná nejednotnosť potvrdzuje smerovanie k osamostatneniu ako svojbytnej vednej disciplíny.

Terminologickým zdôvodneným názvu geragogika sa zaoberal Š., Švec (1998, 1994). Hovorí, že o „geragogike ako vednej disciplíne v súčasnosti ešte nemožno hovoriť. Nespĺňa, a ani tak skoro nebude spĺňať kritéria, ktoré sa kladú na zrelé disciplíny vedy“.

Napriek tomu podľa jeho názoru je geragogika súčasťou gerontológie ako sústavy vied o procese starnutia, špecifikách ľudskej staroby a o živote osôb v seniorskom veku (In Balogová, B., 2005).

Predmetom štúdia geragogiky je edukácia v senu (človeka v seniorskom veku) a široko chápanú celoživotnú edukáciu vo vzťahu k senu (k seniorskému veku v prospech senu). Patria sem tri obsahové oblasti:

- preseniorskej edukácii,
- vlastnej seniorskej edukácii,
- proseniorskej edukácii.

Preseniorská edukácia sa týka najmä ľudí v preddôchodkovom veku a má svoju podobu najmä v programoch prípravy na starobu a zdravé starnutie. Má však aj významný celoživotný aspekt v edukácii k zdravému spôsobu života, ale i k primeranému postoju k starnutiu a k staršej generácii. Špecifický obsah nadobúda už v takzvanom prelad'ovacom období medzi 40. a 60. rokom života, keď jej ťažisko spočíva v zdravotných opatreniach a v psychologickú prípravu v smere prevencie starnutia. Vlastné programy prípravy na starnutie sú určené pre ľudí v období 5 rokov pred dosiahnutím dôchodkového veku. Zameriavajú sa najmä na dosiahnutie sociálnej istoty a bezpečnosti pri prechode do dôchodku, ako i na možnosti dosiahnutia plynulosti tohto prechodu.

Vlastná seniorská edukácia sa objavila v spoločenskej praxi v ostatných 25. rokoch. Edukácia seniorov vstúpila do povedomia našej širšej verejnosti a stáva sa súčasťou života spoločnosti aj na Slovensku. Najznámejšie typy inštitúcií a programov edukácie seniorov u nás predstavujú univerzity tretieho veku, akadémie tretieho veku, zariadenia pre seniorov. Možno medzi ne zaradiť aj edukačné aktivity verejných knižníc, programy zamerané na telesnú a pohybovú výchovu seniorov, adaptačno-edukačné programy v denných centrách, tréningy pamäti, edukačno-aktivizačné a edukačno-rehabilitačné programy zdravotníckych a sociálnych zariadení pre starých ľudí. Pozoruhodné sú edukačné aktivity seniorských organizácií a seniorských centier vrátane poradenstva pre seniorov a podpory spoločenskej angažovanosti seniorov.

Vzhľadom na objektívny vývoj spoločnosti (starnutie populácie, znižovanie extenzívnych zdrojov jej sociálneho a zdravotníckeho zabezpečenia, zvýšenie dôrazu na osobnú zodpovednosť za kvalitu vlastného života) treba predpokladať, že súčasný stav inštitucionalizácie edukácie seniorov u nás iba predznamenáva rozvojové potreby v tomto smere. Súčasné etablované inštitúcie seniorskej edukácie môžu predstavovať isté oporné body jej ďalšieho obsahového a formálneho rozvoja.

Proseniorská edukácia sa zameriava na všetky vekové skupiny obyvateľstva. Má významný medzigeneračný aspekt v edukácii k primeranému postoju k senu ako súčasť ľudského života a k staršej generácii, k hodnotám spoločného života, solidarity a citu spoločenstva. Môže byť aj cieľovo špecializovaná, určená aktivistom v práci so seniormi, rodiným príslušníkom, dobrovoľným opatrovateľom a širšej verejnosti, zaujímajúcej sa o problematiku. Edukačné aktivity tohto zamerania sú však ešte stále viac potrebou ako konkrétnymi osvedčenými programami. Napriek tomu považujeme už dnes za potrebné tieto aktivity vyčleniť ako samostatnú obsahovo-tematickú oblasť, aj vzhľadom na iniciačnú potenciú takéhoto vyčlenenia (Čornaničová, R.,1998).

2.2 Význam edukácie seniorov

R. Čornaničová (1998) vo svojom diele píše, že „edukatívny proces neznamená pre seniorov, len získavanie nových poznatkov. V rámci sprístupňovania týchto poznatkov vystupuje do popredia fakt kontaktu s okolím podobne zmýšľajúcich ľudí, nadväzovanie nových priateľstiev, prekonávanie pocitu osamotenosti a izolovanosti, ktorý v tomto období života nie je zriedkavosťou“.

Úlohou vzdelania je dosiahnuť, aby sa z účastníkov stali vzdelaní, tvoriví, samostatní a kultivovaní ľudia. Pôsobenie vzdelávania nemožno redukovať len na vecné poznávanie, a získavanie vedomostí a zručností, ale mali by sme mať na zreteli celkový osobnostný rozvoj človeka.

Edukácia poskytuje účastníkovi hlboké a trvácne vedomosti, ale súčasne edukačný proces prispieva aj k všestrannému rozvoju osobnosti jednotlivca, k rozvíjaniu jeho psychických procesov, ale tiež emocionálne -vôľových vlastností (Porubská, G., Határ, C., 2009).

2.2.1 Determinanty efektívnosti edukácie seniorov

Na ľudskú osobnosť sa viaže edukačný proces, ktorý má špecifické črty, charakterizujúce jej kvalitu, ktorá sa dá kvantitatívne vyjadriť len veľmi nepresne. Preto pri skúmaní výchovno-vzdelávacieho procesu berieme do úvahy aj mimoekonomické súvislosti. Rozhodujúcim znakom efektívnosti edukačného procesu je kvalita jeho výsledku, dosiahnutého vzdelania, pričom tento proces treba chápať ako dynamický systém, kde prvku znamená zmenu funkcie (Porubská, G., Határ, C., 2009).

Z množstvá čiastkových aspektov, ktoré ovplyvňujú vzdelávací proces dospelých, a teda aj jeho výstupnú efektívnosť považuje Kalnický (1994) nasledovné determinanty:

- cieľovosť
- adekvátnosť obsahu
- primeranosť foriem a metód
- funkčné uplatňovanie didaktických prostriedkov (In Porubská, G., Határ,C.,2009).

Cieľovosť determinuje výber adekvátnych obsahov ale aj metód, foriem a prostriedkov. Na druhej strane však ciele sú determinované potrebami a záujmami spoločnosti i jednotlivca. Š. Švec (1987) definuje cieľ ako „potenciálny žiaduci výsledok anticipovaný v určitej časovej perspektíve“. Cieľom celoživotného vzdelávania je vytvárať a zabezpečovať podmienky pre vzdelávanie v každom veku a v každom smere, a tak podporovať rozvoj osobnosti každého občana.

Adekvátnosť obsahu sa v systéme celoživotného vzdelávania opiera o jasne určené štandardy v odbornom vzdelávaní pre potreby pracovného trhu. V slovníku pedagogiky dospelých (Livečka, Skalka 1979) obsah vzdelávania definujeme ako: „štruktúrovanú, dynamickú sústavu poznatkov, skúsenosti a činnosti, tvoriaci základ výchovného, vzdelávacieho, seba výchovného a seba vzdelávacieho procesu dospelých. V priebehu tohto procesu sa menia vo vedomosti, zručnosti, návyky, schopnosti postoje názory, presvedčenie a utvára sa osobnosť v súlade s cieľmi“.

Môžeme teda povedať, že i vo vzdelávaní dospelých je obsah vyjadrený v učive zameraný na realizáciu vzdelávacích cieľov, pričom sa učivo javí ako logicky spracované a usporiadané penzum vecných poznatkov z daného vedného odboru, či oblasti ľudskej činnosti. Prioritou z hľadiska integračných tendencií a transformačných zmien môžeme zakomponovať do obsahu vzdelávania jazykové vzdelávanie a občianske vzdelávanie.

Primeranosť foriem a metód vzdelávania. Dôležitá je aktívna zodpovednosť jednotlivca za svoj rozvoj, k čomu by ho mal viesť pedagogický prístup uplatňovaný už v školskom systéme.

Funkčné uplatnenie didaktických prostriedkov. Celoživotné vzdelávanie musí zodpovedať európskej úrovni vyspelých štátov. Vzdelávacie inštitúcie y mali byť napojené ma informačnú sieť, mať minimálne technické vybavenie na komunikáciu s partnermi, poskytovať študijné materiáli pre študujúcich (In Porubská, G., Határ,C.,2009).

2.2.2 Obsah a ciele výchovy a vzdelávania seniorov

Človek je chápaný ako pracovná sila, ktorú je potrebné vybaviť čo najväčším množstvom vedomostí a zručností. Vzdelávanie dospelých má však prispievať nielen ku skvalitňovaniu pracovného výkonu človeka ale i k rozvíjaniu celej osobnosti človeka, má kompenzovať častokrát jednostranné zaťaženie človeka v pracovnej činnosti. Cieľom edukácie dospelých je utváranie vzťahu človeka k sebe, k ľuďom a k svetu (Porubská, G., Határ, C., 2009).

Podľa autorov Hotár – Paška – Perhács, (2000) andragogický slovník definuje ciele výchovy a vzdelávania dospelých jednotlivcov ako „determinujúci štruktúrny prvok v systéme výchovy a vzdelávania dospelých, myšlienkovú anticipáciu výsledku, ktorý sa má dosiahnuť v procese výchovy a seba výchovy, vzdelávania a seba vzdelávania dospelého jednotlivca, osobnosti.

Tak ako v iných odvetviach možno uplatniť istú klasifikáciu a systematizáciu cieľov, tak aj v oblasti andragogiky možno hovoriť o istej hierarchii edukačných cieľov. Z ideálu, ktorým v súčasnosti podľa Projektu a Národného programu Milénium je človek múdry, dobrý, aktívny, a šťastný sa generujú konkrétne ciele pre jednotlivé zložky výchovy (jazyková, ekonomická, etická, estetická, pracovná a polytechnická, ekologická a environmentálna, telesná a zdravotná, právna, vedecká výchova dospelých) a na základe nich si postupne formulujeme čiastkové ciele sociálno- andragogickej práce so seniormi (Határ, C., 2005).

Ciele vzdelávania sú:

- **spoločenské ciele vzdelávania**, ktoré zodpovedajú vývojovému štádiu spoločnosti a jej konkrétnym potrebám a požiadavkám;
- **individuálne ciele vzdelávania**, ktoré vyjadrujú potreby, záujmy a očakávania jednotlivcov viazané na ich vek, pohlavie, vzdelanie a zamestnanie.

V. Bočková (1991) konštatuje, že „cieľom vzdelávania dospelých je všestranné rozvíjanie osobnosti človeka na základe osvojovania cieľavedome vybraných učebných obsahov, ktoré zodpovedajú rôznym životným situáciám dospelých ľudí. Vzdelávanie dospelých má smerovať k utváraniu aktívneho človeka schopného a snažiaceho sa pretvárať svet a tvoriť nové hodnoty“ (In Porubská, G., Határ, C., 2009).

J. Perhács (1995) uvádza viaceré prístupy k systematickej klasifikácii výchovných a vzdelávacích cieľov dospelých:

- **Z hľadiska zamerania výchovy a vzdelávania na súčasnosť alebo budúcnosť.** Hovoríme o adaptačných cieľoch výchovy a vzdelávania, ktorých podstata spočíva v tom, že dospelý človek sa musí nielen prispôbovať novým sociálnym podmienkam, ale aj ich aktívne pretrvávajú. Anticipačné ciele výchovy a vzdelávania, naopak, vystupujú do popredia v prípade celoživotného, kontinuálneho vzdelávania dospelých.
- **Z hľadiska subjektu výchovy a vzdelávania,** definujeme ciele do dvoch skupín, na autonómne ciele výchovy a vzdelávania, ktoré si jednotlivec spravidla určuje sám a na heteronómne ciele výchovy a vzdelávania dospelých, ktoré stanovuje práve sociálna inštitúcia.
- **Z hľadiska časového** môžeme rozlišovať perspektívne ciele výchovy a vzdelávania, ktoré sú zamerané do budúcnosti a blízke ciele výchovy a vzdelávania, ktoré sú, naopak, určené pre súčasnosť (In Határ, C., 2005).

Z hľadiska komplexnejšieho prístupu k osobnosti dospelého človeka môžeme edukačné ciele klasifikovať do troch skupín:

- **poznávacie, kognitívne ciele** – sú zamerané na rozvoj rozumovej stránky osobnosti, na zdokonaľovanie systému vedomosti, pričom sa môžu uplatňovať na nižšej alebo vyššej kognitívnej úrovni;
- **postojové, afektívne ciele** – sú primárne orientované na emocionálnu stránku osobnosti a na dosiahnutie určitých pozitívnych zmien v postojoch človeka;
- **výcvikové, psychomotorické ciele** – ich poslaním je rozvoj nielen praktických spôsobilosti, zručnosti jednotlivca, ale aj dosiahnutie istých pozitívnych zmien v správaní a konaní človeka;

Vzdelávací obsah chápeme ako konkretizáciu vzdelávacieho cieľa v učebnej látke. Rozumie sa ním štruktúrovaná a dynamická sústava poznatkov, skúsenosti a činnosti, ktoré sa v priebehu vzdelávacieho procesu menia na vedomosti, zručnosti, návyky, schopnosti, postoje, názory, presvedčenie a rozvíjajú osobnosť dospelého človeka v súlade s cieľmi vzdelávania dospelých.

Pri výbere obsahu vzdelávania uplatňujeme tri základné hľadiská:

- **Spoločenské hľadisko,** ktoré kladie dôraz na perspektívne potreby rozvoja spoločnosti. Možno k ním priradiť všetky požiadavky, ktorými obsah vzdelávania

utvára človeka ako pracovnú silu. Tieto požiadavky sa menia so zmenou životných podmienok.

- **Vedecké hľadisko**, súvisí s novým postavením vedy vo výrobe, v kultúre i vo vzdelaní. V priebehu mladosti nie je možné osvojenie základov vied.
- Vo väzbe na rýchli rozvoj vied dochádza k presunom odborov, ktoré sa dostávajú do popredia. Zmeny vo vede a v jednotlivých vedných odboroch potom nachádzajú obraz i vo vzdelávacom obsahu, vždy však s časovým oneskorením.
- **Psychologické hľadisko**, zdôrazňuje predpoklady a možnosti ľudskej osobnosti.

Uplatňuje zreteľ k zameraniu a záujmom jednotlivcov. Upozorňuje na špecifiká dospelého človeka ako príjemcu vzdelávacieho obsahu. Všetky tri hľadiska sa vzájomne prelínajú a dopĺňajú pri výbere vzdelávacieho obsahu. Obsah vzdelávania dospelých by mal vo všetkých výchovno-vzdelávacích subsystémoch rešpektovať špecifika dospelého človeka. Mal by byť koncipovaný tak, aby dopĺňal, rozvíjal, prehľboval súčasné vedomosti účastníkov a systemizoval ich. Preto obsah vzdelávania chápeme ako permanentný a relatívne otvorený systém smerujúci ku koncepcii integrovaného obsahu vzdelania (Porubská, G., Határ, C., 2009).

Obsahovo-tematický rozmer edukácie seniorov vymedzujeme a diferencujeme z rôznych hľadísk. V odbornej literatúre uvádzame najčastejšie tieto prístupy:

- **Podľa zložiek výchovy** - E. Livečka (1979) takto vymedzuje obsah výchovy k starobe a v starobe. Ako obsahové zložky uvádza jednotlivé oblasti výchovy, a to: rozumovú, pracovnú, etickú, estetickú a telesnú. Určujeme, ktoré vedomosti, zručnosti a schopnosti si má senior osvojiť, aby svoj ďalší vyšší vek prežival bohatšie a s výraznou mierou vnútorného uspokojenia .
- **Podľa okruhov etapových úloh v senu** - Podľa okruhov etapových úloh v danom životnom období môže byť iný prístup k vymedzeniu obsahu edukácie v seniorskom veku. Meniace sa životné situácie prinášajú nové životné úlohy, ktoré sú súčasne novými problémovými situáciami. Novú situáciu možno prijať ako výzvu na učenie sa: pochopiť ju, zaradiť do životného kontextu, primerane na ňu reagovať. Cílené edukačné aktivity môžu prispievať k uspokojivejšiemu hľadaniu životných možností pri plnení konkrétnych životných úloh seniorov.
- **Podľa organizačných systémov zabezpečovanie edukácie** - Š. Švec (1994) pri systémovej charakteristike edukácie celoživotnej perspektíve učenia sa

a sebarozvoja hovorí o edukácii tiež podľa organizačných systémov jej zabezpečovania v oblasti:

- výučby
 - sociálno-výchovnej starostlivosti,
 - poradenstva,
 - iných foriem edukačných aktivít určených účelovo pre určité vekové obdobie,
- **Podľa špecializovaných aspektov profesionálnej pôsobnosti andragóga** - Za menej dôležité kritérium členenia pokladáme hľadisko vychádzajúce z praxe výchovy a vzdelávania dospelých ako predpokladaného základného priestoru aj pre edukáciu seniorov. Toto členenie úzko súvisí aj hľadisko vychádzajúce z koncepcie študijného odboru Andragogika. Môžeme sa zamerať na jednotlivé špecializačné oblasti andragogiky, a to:
 - profesijnú oblasť
 - kultúrno-osvetovú oblasť
 - sociálnu oblasť
 - **Podľa generačno-cieľovej orientácie edukácie** - Prístupom k členeniu môže byť generačno-cieľová orientácia edukácie, ktorú následne rozpracúvame. Z tohto pohľadu môžeme vyčleniť istú postupnosť edukačných potrieb, ktorú určuje následnosť vekových období človeka. Takéto členenie potom odráža ontogenetické biodromálne aspekty edukačných potrieb a k nim sa viažuce problémové a obsahovo -tematické celky (In Čornaničová, R., 2007).

2.2.3 Funkcie, metódy a špecifiká edukácie seniorov

Edukácia seniorov má nielen svoje individuálne, ale aj spoločenské poslanie a opodstatnenie, pričom plní viaceré funkcie.

E. Livečka (1979) pojednáva o štyroch základných funkciách:

- **preventívna** – edukačnými aktivitami môžeme predchádzať rôznym ochoreniam v starobe a spomaľovať bio-psycho-sociálne procesy starnutia. Taktiež predchádzajú rôznym sociálno-patologickým prejavom v správaní starších ľudí.
- **anticipačná** – je zameraná perspektívne do budúcnosti, ide o tvorbu nového životného štýlu a zmien v kultúrno-spoločenskom živote, pričom prostredníctvom

edukačných aktivít uľahčujeme seniorom proces adaptácie na meniace sa podmienky a nový životný štýl.

- **rehabilitačná** – bezprostredne úzko súvisí s regeneráciou psychických a fyzických síl a ich znovuobnovením.
- **posilňovacia** – súvisí so stimuláciou seniorov, s rozvojom ich záujmov, potrieb a podporou rôznych voľnočasových aktivít. V minulosti väčšina seniorov nemohla z rozličných príčin vykonávať činnosti, o ktoré mali záujem, a na ktoré mali určité predpoklady (In Határ, C., 2005).

R. Čornaničová (2007) delí funkcie edukácie seniorov podľa dvoch základných hľadísk. Toto členenie chápeme ako otvorený a flexibilný systém.

1. **Podľa primárnej orientácie** na rozvoj niektorej z osobnostných stránok seniora môžeme deliť tieto funkcie na:

- **vzdelávacie:** primárne zamerané na získavanie poznatkov, informácií, zručností,
- **kultúrno-kultivačné:** primárne zamerané na permanentné rozvíjanie osobnosti človeka prostriedkami umenia, kultúry, pohybovej výchovy, v oblasti záujmových voľnočasových aktivít.
- **sociálno-psychologické:** primárne zamerané na uchovávanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychického rozvoja, cielenej osobnej aktivity, pri predchádzaní, oddiaľovaní a prispôsobovaním sa psychosociálnym obmedzeniam vyplývajúcim zo starnutia.

2. **Podľa špecifického zamerania** hovoríme o rôznych funkciách edukácie seniorov.

- preventívna
- anticipačná
- rehabilitačná
- adaptačná
- posilňovacia
- komunikačná
- kompenzačná
- aktivizačná
- relaxačná
- medzigeneračného porozumenia

F. Urbanczyk (1970) z hľadiska vzťahu dospelého človeka k životu a k spoločnosti rozlišuje niekoľko ďalších funkcií vzdelávania dospelých, a to:

- **adaptačnú funkciu** – spočíva v tom, že vzdelávanie uľahčuje ľuďom proces prispôsobovania sa novým podmienkam v najrôznejších životných, pracovných, ekonomických, spoločenských situáciách;
- **integračnú funkciu** – je dôležitou funkciou vzdelávania dospelých. Vďaka novým vedomostiam sa človek ľahšie integruje do pracovného kolektívu či spoločnosti;
- **kompenzačnú funkciu** – odstraňuje u vzdelávajúceho človeka pocit menejcennosti, pomáha mu vyrovnať frustračné účinky modernej spoločnosti;
- **popularizačnú funkciu** – prejavuje sa v šírení informácii z najrôznejších oblastí života spoločnosti doma i vo svete;
- **ekonomickú funkciu** – prostredníctvom nových poznatkov môže človek dosahovať lepšie pracovné výkony, alebo má lepšie možnosti uplatnenia na trhu práce; (In Porubská, G., Határ, C.,2009).

Moderná didaktika dospelých sa zaoberá posudzovaním rozmanitých didaktických metód s objektívnym prihliadnutím ku všetkým podmienkam a súvislostiam ovplyvňujúcim zásadne ponímanie metód.

Tuma, M.,(1987) definuje metódu vzdelávania dospelých ako cieľavedomý, koordinovaný a zámerný postup, ktorým sa podľa princípov pedagogiky a didaktiky realizuje výchovno-vzdelávací proces, orientovaný na dosiahnutie určeného, alebo inak vytýčeného cieľa (In Porubská, G., Határ, C.,2009).

M. Beneš (2003) poskytuje novší pohľad na metódy vzdelávania dospelých. Nazýva ich metódami andrgogickej práce. Klasifikuje ich nasledovne:

- **metódy zamerané na sprostredkovanie učebnej látky** – prednáška, referát, pódiová diskusia
- **metódy slúžiace na spracovanie učebnej látky** – práca s textom, brainstorming, prípadové štúdie, moderačné techniky, projekty, skupinová práca, Mind mapping, Teamteaching,
- **komunikatívne orientované metódy** – diskusia, okrúhly stôl,
- **výtvarne orientované metódy** – práca s fotografiami a obrázkami, písanie textov, koláže,
- **meditatívne zamerané metódy** – sugestopédia, meditácia,
- **metódy pomocou hry** – rolové hry, pantomíma,..(In Porubská, G., Határ, C.,2009).

Medzi metódy, ktoré sa využívajú v edukácii dospelých najčastejšie zaradujeme:

- výkladovo ilustratívne metódy;

- dialogické metódy;
- moderačné metódy;
- metódy riešenia problémov v malých skupinách;
- prípadové štúdie;
- inscenačné metódy;

Výber metódy závisí od cieľa, od obsahu vzdelávania, od účastníkov, od formy a materiálno-technických podmienok (Porubská, G., Perhács, J., 2007).

Špecifiká edukácie seniorov

Východiskom všetkých edukačných aktivít pre seniorov je poznanie, že človek je schopný učiť sa a tvoriť i v starobe, i keď je učenie v tomto veku špecifické. Celkové špecifiká edukačných prístupov v senu delíme do dvoch rovín:

- makropohľad – vzťahuje sa na isté východiska modelovania a plánovania edukácie seniorov
- mikropohľad – vo vzťahu ku konkrétnym programom a aktivitám edukácie seniorov, kde rešpektovanie istých zásad podmieňuje efektívnosť procesov edukácie seniorov (Čornaničová, R., 2007).

2.3 Programy a vzdelávanie seniorov v podmienkach Slovenskej republiky, edukačné aktivity pre seniorov

Vzdelávacie programy pre dospelých v treťom veku sa orientujú na získavanie poznatkov, informácií a zručností formou organizovaného záujmového vzdelávania alebo riadeného sebavzdelávania. Oblasť záujmového vzdelávania seniorov reprezentujú na Slovensku predovšetkým univerzity a akadémie tretieho veku, prednášková činnosť v denných centrách, čitateľské krúžky v knižniciach a pod. (Čornaničová, R., 2000).

Realizácia vzdelávacích programov si vyžaduje zabezpečenie aspoň minimálnych materiálnych podmienok a súčasne odborné znalosti, nadšenie, energiu a trpezlivosť organizátorov

Odpoveďou na narastajúci počet seniorov sú rôzne medzinárodne ratifikované programy, zmluvy a dohody, ktoré Slovenskú republiku zaväzujú k plneniu uznesení z nadnárodných stretnutí členských štátov EÚ o európskej sociálnej a vzdelávacej politike. Medzi tieto kľúčové dokumenty radíme predovšetkým :

Memorandum o celoživotnom vzdelávaní (2000) – na základe svojich šiestich základných posolstiev preniká do podstaty celoživotnej edukácie.

Prvé posolstvo sa zmieňuje o *nových kľúčových kvalifikáciách pre všetkých*, pričom ku kľúčovým kompetenciám pre celoživotné vzdelávanie možno zaradiť najmä komunikáciu v materinskom jazyku, v cudzích jazykoch, matematickú kompetenciu a kompetencie v oblasti vedy a technológií, práce s digitálnymi technológiami, kompetencie k učeniu, sociálne a občianske kompetencie, zmysel pre iniciatívu a podnikavosť, kultúrne povedomie a vyjadrenie.

Druhé posolstvo poukazuje na nevyhnutnosť investovať viac prostriedkov do rozvoja ľudských zdrojov, pričom ľudským zdrojom sa nechápe iba produktívny človek, ale aj jednotlivec v dôchodkovom veku.

Tretie posolstvo apeluje na reformu (inováciu) koncepcie výchovy a vzdelávania. Podobná reforma bola v podmienkach SR spracovaná a ratifikovaná v podobe **Národného programu výchovy a vzdelávania v SR**.

Štvrté posolstvo je zamerané na oceňovanie ľudí za to, že sa ďalej vzdelávajú, a to vo forme finančnej, sociálnej, osobnej a inej podpory seniorov v ich (auto)edukačných intenciách.

Piate posolstvo zahŕňa profesijné poradenstvo, ktoré je potrebné ďalej skvalitňovať za účelom progresu až transgresu nielen osobnosti samotného seniora, ale aj celej spoločnosti. Šieste posolstvo požaduje priblížiť vzdelávanie k domovom účastníkom. Jedno z riešení je zriaďovanie tzv. detašovaných pracovísk, pričom významnú úlohu z pohľadu vzdelávania seniorov majú aj denné centrá, resp. konkrétne edukatívne programy v sociálnom zariadení, v ktorom klient žije (Határ, C. , 2008).

Lisabonská stratégia pre Slovensko (2005) definuje štyri hlavné oblasti vytvárania vedomostnej spoločnosti:

- **Ľudské zdroje a vzdelávanie** - Verejná politika v oblasti ľudských zdrojoch má vytvárať pre všetkých občanov možnosti a schopnosť neustále sa vzdelávať, absorbovať nové informácie a plynulo prechádzať z jedného zamestnania do druhého. Vzdelávacia politika má byť tiež využitá ako nástroj boja proti medzigeneračnej reprodukcii chudoby.
- **Informačná spoločnosť** - Pre rýchlejšiu informatizáciu je potrebné v priebehu niekoľkých rokov zabezpečiť, aby bol takmer každý občan informačne gramotný, mal prístup na internet a pociťoval výhody informačnej spoločnosti.

Slovenská lisabonská stratégia navrhuje, aby sa pri vytváraní informačnej spoločnosti pozornosť sústredila na tri oblasti:

- Informačná gramotnosť zabezpečenie informačnej gramotnosti všetkých vekových a sociálnych skupín obyvateľstva, premeny tradičnej školy na školu modernú, pričom je potrebné zmeniť obsah aj formu výučby s ohľadom na informatizáciu.
- Efektívna vláda a moderné verejné služby on-line: štátne odstránenie bariéry rozvoja elektronických služieb poskytovaných súkromnými firmami a zavedenie moderných a efektívnych verejne poskytovaných elektronických služieb v širokom rozsahu.
- Široká dostupnosť internetu: umožnenie prístupu každému občanovi k širokopásmovému internetu s dôrazom na moderné bezdrôtové technológie, podľa možnosti v domácnosti, ale aj na verejných miestach.
- **Podnikateľské prostredie** - Podnikateľské prostredie musí umožniť efektívnu súťaž podnikateľov, a súčasne má podporovať nové investície, zvyšovanie produktivity, inovácie a tvorbu nových pracovných miest.
- **Inovácie, veda, výskum** - Prioritou Slovenska je mať širokú základňu vedcov schopných realizovať kvalitný výskum na špičkovej medzinárodnej úrovni (<http://www.euoinfo.gov.sk/index/go.php?id=1482>).

Medzinárodný akčný plán o starnutí (2002) vyzval jednotlivé krajiny k plneniu istých opatrení súvzťažných k aktívnemu starnutiu. Medzi kľúčové komponenty aktívneho starnutia boli zaradené stratégie:

- posunúť proces celoživotného vzdelávania aj za hranice odchodu do dôchodku,
- prispôbenie politiky zamestnanosti procesu starnutia obyvateľstva,
- zníženie citlivosti agendy dôchodkovej reformy na demografické a iné zmeny,
- zdravé starnutie prostredníctvom rozšírenia zdravotníckych a sociálnych služieb,
- aktívna práca starších ľudí v mimovládnom dobrovoľníckom sektore (Határ,C., 2008).

V podmienkach SR z hľadiska vzdelávania seniorov považujeme za smerodajné ďalšie programy. **Komunitárny program Európskej únie - Program celoživotného vzdelávania** (2007), ktorý bol schválený rozhodnutím Európskeho parlamentu a rady č. 1720/2006/ES z 15. novembra 2006 a SR sa do tohto nového vzdelávacieho plánu zapojila 1. januára 2007. Program celoživotného vzdelávania bude vo všetkých účastníckych krajinách, a teda aj v Slovenskej republike, implementovaný v rokoch 2007 – 2013. Hlavným cieľom programu je prostredníctvom celoživotného vzdelávania prispievať k dosiahnutiu cieľa Lisabonskej stratégie vytvoriť vyspelú znalostnú spoločnosť s trvalo udržateľným rozvojom a väčšou sociálnou súdržnosťou.

Program je rozdelený do nasledovných sektorových podprogramov:

1. *Program Comenius* – sa venuje potrebám v oblasti predškolského a školského vzdelávania (materské, základné a stredné školy).
2. *Program Erasmus* – je určený pre oblasť formálneho vysokoškolského vzdelávania a odborného vzdelávania a prípravy na terciárnom stupni. Okrem iných aktivít podporuje najmä mobility vysokoškolských študentov a vysokoškolských pedagógov.
3. *Program Leonardo da Vinci* – sa zaoberá oblasťou odborného vzdelávania a prípravy.
4. *Program Grundtvig* – sa venuje potrebám vzdelávania dospelých a prostredníctvom mobilit, projektov, partnerstiev a tématických sietí môže pomáhať dospelým pri zvyšovaní ich vedomostí a zručností.

Z obsahu uvedených programov a dokumentov vidieť uvedomenie si dôležitosti vzdelávania seniorov a vytvorenia podmienok k ich vzdelávaniu. Vzdelávanie a s ním súvisiace vzdelávacie aktivity pre seniorov môžu znamenať:

- možnosť uspokojovať vzdelávacie potreby podľa osobných záujmov, naplniť si neuskutočený sen mladosti - študovať na vysokej škole;
- - nový (druhý, náhradný) životný program ;
- jednu z možností navodzovania, stimulácie a udržiavania vývinového potenciálu človeka v seniorskom veku;
- možnosť získanými poznatkami, rozvíjaním nových schopností podporovať žiadané zmeny osobnosti, zámerne ovplyvňovať vývinovú dynamiku individuálnych osobnostných charakteristík, vzorcov správania, hodnotovej orientácie a postojov;

- spoznanie svojich možností, a tým aj väčšiu slobodu voľby v medziach svojej životnej
- cesty, sociálnych a ekonomických podmienok života;
- podporu plnenia etapových úloh staršieho vekového obdobia;
- spoznanie možnosti pozitívneho ovplyvňovania priebehu starnutia;
- priestor na získavanie a realizáciu sociálnych kontaktov;
- zdroj pocitov životného optimizmu;
- obohacovanie života v senu (Čornaničová, R., 2000).

Edukačné aktivity pre seniorov

Edukačné aktivity prostredníctvom nových informácií poskytujú seniorom možnosť voľby, ako si usporiadať vlastný život, byť psychicky vyrovnanejší a spokojnejší. Z toho vyplývajú aj dôsledky pre sebvýchovu seniorov: človek môže pomocou vlastných aktívnych zásahov do štýlu správania, postojov a názorov ovplyvňovať aj svoju poznávaciu a citovú stránku (Čornaničová, R., 2007).

Organizovaná a riadená výchova a vzdelávanie seniorov v zariadeniach sociálnych služieb by sa mala uskutočňovať s častejšou frekvenciou, minimálne dva krát týždenne, pričom zariadenie by malo ponúknuť svojim klientom možnosť výberu záujmových útvarov, edukatívnych aktivít (Határ, C., 2005).

Výchovno-vzdelávacie aktivity,(programy) by mali mať rôznorodý charakter a ich realizácia by mohla byť možná v rámci niektorých z nasledujúcich zložiek výchovy seniorov.

1. Poznávací a vzdelávací útvar

Sociálne zariadenia v rámci predmetného záujmového útvaru by mali zabezpečovať niektoré z nasledovných aktivít:

- spoločenské večery spojené s diskusiou na aktuálne problémy, ktoré trápi seniorov,
- poučné prednášky odborníkov na vybrané témy, ktoré seniorov zaujímajú,
- vzdelávacie kurzy, ako napríklad kurzy cudzích jazykov, počítačové kurzy,
- právne a ekonomické kurzy,
- hranie spoločenských hier a súťaženie v nich.

2. Filozofický a náboženský útvar

Zariadenie ponúka svojim klientom nasledovné druhy filozoficko- a teologicko- edukatívnych činností:

- nácvik sebaovládania,
- čítanie náboženskej a filozofickej literatúry,
- pútnické zájazdy,
- účasť na bohoslužbách,
- pastorácia,
- ekumenické stretnutia,
- výcvik asertivity, empatie a akceptácie,
- duchovné cvičenia, meditácie a semináre.

3. Esteticko-umelecký útvar

Nasledovné činnosti by mohli figurovať pod nasledovnými záujmovými skupinami:

- **Útvar literárno-slovesnej záujmovej činnosti seniorov:**
 - ochotnícke divadlo,
 - návštevy divadelných predstavení a hier,
 - slovesná amatérska literárno-umelecká tvorba,
 - spoločné čítanie úryvkov z literárnych diel.
- **Útvar hudobnej záujmovej činnosti seniorov:**
 - práca v zbore,
 - individuálna hra na hudobný nástroj,
 - rôzne koncerty v mieste domova dôchodcov, penzióna pre dôchodcov,
 - návštevy koncertov mimo zariadenia,
 - poslech a rozbor rôznych hudobných žánrov.
- **Útvar pohybovo- tanečnej záujmovej činnosti seniorov:**
 - kurzy spoločenského tanca,
 - tanečný folklór,
 - nefolklórny tanec,
 - úžitkový tanec,
 - gymnastika.
- **Útvar modelárskej a výtvarnej záujmovej činnosti seniorov:**
 - amatérske výtvarníctvo,
 - návštevy výstav, galérií a vernisáží,
 - amatérsky film,

- modelárstvo,
- tvorba vianočnej, veľkonočnej, jarnej, zimnej, letnej a inej výzdoby.

4. Útvar ochrany prírody, človeka a životného prostredia

Aktivity prírodného charakteru, ku ktorým zaradujeme:

- návrhy a práca na ekoprojektoch na zefektívnenie ochrany životného prostredia a prírody,
- práce zamerané na estetizáciu blízkeho prírodného prostredia,
- prechádzky do lesa, do prírody, náučné chodníky,
- návštevy chránených prírodných lokalít, botanických záhrad,
- návšteva hvezdárne,
- Starostlivosť o domáce zvieratá, kvety.

5. Pracovný a technický útvar

Osobnosť seniorov môžeme rozvíjať aj po manuálnej stránke, to sa môže realizovať najmä v tvorivých pracovných dielňach prostredníctvom aktivít:

- ručné práce,
- rezbárstvo, záhradkárstvo, ovocinárstvo, zeleninárstvo, práca v botanickej záhrade,
- kníhviazačstvo,
- práca s hlinou,
- výroba pracovných nástrojov,
- oprava pokazených predmetov, inštrumentov a prístrojov,
- počítačové kurzy, kurzy práce s multifunkčnou technikou a internetom.

6. Útvar telovýchovy, športu a správnej životosprávy

Činnosti, na ktorých sa môžu zúčastňovať klienti:

- ranné spoločné cvičenia,
- kurzy sebaobrany,
- kurzy správnej výživy,
- sledovanie televíznych športových prenosov a následná diskusia o nich,
- cyklistika,
- plávanie,
- prechádzky,
- meditačné a relaxačné cvičenia, rekreačné pobyty, turistiky,
- liečebná a rehabilitačná výchova,
- nácvik prvej pomoci,(Határ, C., 2008)

3 UNIVERZITY TRETIEHO VEKU NA SLOVENSKU

Univerzity tretieho veku (ďalej už len UTV) predstavujú jednu z progresívnych foriem celoživotného vzdelávania, špeciálne orientovaných na kategóriu starších ľudí. Prvou takouto univerzitou bola univerzita v Toulouse vo Francúzsku založená v roku 1973 Pierom Vellasom, ktorý úlohy univerzít tretieho veku videl predovšetkým v pokračujúcom vzdelávaní seniorov ako príspevku k zlepšeniu ich zdravia (Hrapková,N.,2005).

Na Slovensku vznikla prvá univerzita tretieho veku na pôde Univerzity Komenského v Bratislave v roku 1990 a svojou činnosťou sa usiluje plniť poslanie univerzít tretieho veku, ktorými sú:

- realizovať záujmové vzdelávanie seniorov na vysokých školách;
- naplňovať základné poslanie – prispieť k zabezpečeniu práva starších ľudí na vzdelanie;
- získavať čo najväčší počet záujemcov o vzdelávanie z radov starších;
- prispievať vzdelávacím programom a koncepciou UTV ku kvalitnému vyplňaniu voľného času;
- programom UTV vytvoriť nový vysoko hodnotný životný program seniorov;
- vzdelávacím a sociálnym zámerom pomáhať práve penzionovaným pri prechode do dôchodku a integrovať ich do spoločnosti v nových podmienkach;
- koncepciou záujmového vzdelávania prispieť k rozširovaniu obzoru, vedomostí, objasňovaniu neznámych skutočností a ku skvalitňovaniu kognitívnych funkcií u starších ľudí;
- prispievať k zlepšovaniu psychofyzickej kondície u seniorov a spomaľovaniu starnutia;
- podieľať sa na starostlivosti o generáciu starších, ktorá si za svoje celoživotné výsledky zasluhuje pozornosť;
- brzdiť konzervativizmus a dogmatizmus, predchádzať beznádeji starších ľudí, samote a strachu zo smrti;
- prispievať k zlepšeniu medziludských vzťahov a pestovať pozitívne sebahodnotenie (Hrapková,N.,2005).

3.1 Súčasný študijný odbor na univerzitách tretieho veku, ich vznik a vývoj

Prvá univerzita tretieho veku na Slovensku bola slávnostne otvorená dňa 15. októbra 1990 na Rektoráte Univerzity Komenského v Bratislave. Pri jej vzniku, okrem Univerzity Komenského, pod ktorú je organizačne začlenená, stálo viacero inštitúcií : Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy, Ministerstvo zdravotníctva a sociálnych vecí, Jednota dôchodcov Slovenska, Akadémia vzdelávania, Slovenská vysoká škola technická v Bratislave, Vysoká škola ekonomická v Bratislave, Vysoká škola poľnohospodárska v Nitre a Katedra vzdelávania dospelých Filozofickej fakulty Univerzity Komenského (Súra, P., 2003).

Prvých slávnostne imatrikovaných študentov – dôchodcov bolo 235, čo odzrkadľuje záujem seniorov o vzdelávanie sa.

K všeobecnému prvému ročníku sa postupne pridávali študijné odbory zodpovedajúce záujmu poslucháčov a možnostiam fakúlt i kooperujúcim subjektom, vďaka čomu prví absolventi prvého ročníka mohli pokračovať v štúdiu v 7 študijných odboroch. Obetavosť a trpezlivosť učiteľov, ako aj záujem a túžba po poznaní samotných seniorov prispeli k narastajúcemu počtu študijných odborov a poslucháčov (Súra, P., 2003).

Prednášky v UTV sa konajú každých 14 dní s jednou tématickou dvojhodinovou prednáškou a realizujú sa v období od konca septembra, prípadne začiatku októbra do konca apríla, prípadne konca mája v pracovných dňoch podľa rozvrhu jednotlivých odborov.

Poslucháči po absolvovaní prvého všeobecného ročníka, v 2. a 3. ročníku študujú vybraný študijný odbor. Po ukončení trojročného štúdia je absolventom štúdia slávnostne odovzdané osvedčenie zo záujmového štúdia na UTV.

V súčasnosti Univerzitu tretieho veku Univerzity Komenského v Bratislave navštevuje 1666 poslucháčov (z toho takmer 90% tvoria ženy) v 30 študijných odboroch:

- Archeológia I.
- Archeológia II.
- Astronómia II.
- Človek a príroda II.
- Dejiny a pamiatky Bratislavy II.
- Dejiny a pamiatky Bratislavy III.
- Dejiny kresťanstva I.

- Dejiny Slovenska III.
- Dejiny všeobecné I.
- Dejiny výtvarného umenia I.
- Dejiny výtvarného umenia II.
- Dejiny výtvarného umenia III.
- Divadlo a hudba v premenách času III.
- Divadlo a hudba v premenách času I.
- Ekonomika II.
- Empatická asertivita v súčasnom živote I.
- Empatická asertivita v súčasnom živote II.
- Etnografia a folkloristika I
- Etnografia a folkloristika II.
- Filozofia II
- Filozofia III
- Gerontológia I.
- Gerontológia II.
- Joga I.
- Joga II.
- Klub UTV pri UK v Bratislave
- Kúpeľníctvo III.
- Latinčina a kultúra antického Ríma II.
- Lieky a zdravie I.
- Lieky a zdravie II.
- Lieky a zdravie III.
- Počítače a informatizácia spoločnosti I.
- Počítače a informatizácia spoločnosti II.
- Počítače a informatizácia spoločnosti III.
- Právo I.
- Prvý všeobecný ročník
- Psychológia I.
- Psychológia II.
- Psychológia III.
- Reálie Talianska I.
- Regenerácia psychofyzických síl seniorov I.

- Regenerácia psychofyzických síl seniorov II.
- Sociálna práca II.
- Svet opery I.
- Svet opery II.
- Svet opery III.
- Topografia antického sveta III.
- UNESCO I.
- Záhradníctvo III. (Kvetinárstvo)
- Žurnalistika III.

(<http://www.uniba.sk/asociaciautv/>)

V roku 1991 začala svoju činnosť Univerzita tretieho veku pri Jesseniovej lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Martine. Náplňou prednášok v prvom ročníku je všeobecná problematika a v ďalších dvoch ročníkoch je obsahom štúdia zdravotnícka problematika v odbore všeobecná medicína. Prednášky sa konajú každé dva týždne a zabezpečujú ich špičkoví odborníci Jesseniovej lekárskej fakulty v Martine, ako aj pozvaní odborníci z iných pracovísk (Hrapková, N., 2007).

V septembri 1992 vznikla Univerzita tretieho veku Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici a do prvého ročníka bolo prijatých 44 seniorov. Pôvodný model trojročného štúdia, ktorý zahŕňal prvý všeobecný ročník a dva ročníky štúdia v špecializovanom odbore sa na žiadosť poslucháčov zmenil na model trojročného štúdia zahŕňajúceho odborné štúdium od prvého ročníka (Hrapková, N., 2007).

Podmienkou prijatia na štúdium je vek nad 40 rokov a stredoškolské vzdelanie ukončené maturitou. Štúdium je organizované formou poldenných sústredení raz za dva týždne. Pre študujúcich, ktorí po skončení tretieho ročníka majú záujem vzdelávať sa ďalej, UTV ponúka nadstavbové alebo rozšírené štúdium. V snahe priblížiť sa čo najširšiemu okruhu záujemcov, má Univerzita tretieho veku UMB v Banskej Bystrici detašované pracoviská v Poprade a v Dolnom Kubíne.

Univerzita tretieho veku Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici je druhou najväčšou univerzitou tretieho veku na Slovensku s aktuálnym počtom viac ako 1150 poslucháčov a ponúka tieto vzdelávacie programy:

1. Zdravoveda - starostlivosť o telesné a duševné zdravie- (základy zdravovedy, starostlivosť o zdravie, homeopatia, otázky z neurológie, klinickej psychológie),

2. Záhradníctvo-(odborné otázky v oblasti zeleninárstva, ovocinárstva a záhradnej architektúry),
3. Environmentalistika- (najnovšie poznatky vedy z oblasti života človeka a prírodných zákonitostí),
4. Fytoterapia- (netradičné formy medicíny – zamerané na rastlinnú výživu a liečbu i preventívne opatrenia fytoterapeutického charakteru),
5. Výživa a zdravie- (zdravý životný štýl – zameraný na výživu zdravých osôb, zloženie výživy, zásady zdravej výživy, falšovanie potravín, výživa pri rôznych ochoreniach, alternatívne spôsoby stravovania),
6. Umenie- (výrazové na výtvarné prostriedky výtvarného umenia, výtvarné umenie na území Veľkej Moravy, Slovenska až po 20. storočie, svetové výtvarné umenie – románsky sloh, gotické umenie, renesančné a barokové umenie),
7. Právo- (široký záber z teórie práva a jednotlivých právnych odvetví a to štátneho práva, občianskeho práva, dedičského práva, rodinného práva, trestného práva, občianskeho práva, obchodného práva, dôchodkový a sociálny systém a problematiku financovania štátu a dane a ďalšie špecifické právne otázky),
8. Spoločenský a diplomatický protokol a aplikované etiky- (spoločenské pravidlá v rámci etikety, morálka, právne vedomie, správanie sa na verejnosti, dary a darovanie, spoločenské podujatia, obchodné rokovania a otázky týkajúce sa etiky),
9. Psychológia- (odborné otázky týkajúce sa psychológie osobnosti, psychológie rodiny, psychohygienu, poruchy dospelých, rozvoj komunikačných zručností, riešenie konfliktov, komunikáciou v rodine),
10. Sociológia- (otázky týkajúce sa postavenia človeka v spoločnosti, človek v rodine, človek v politike),
11. Informačné a komunikačné technológie (počítače)- (základy informatiky a zoznámenie sa s počítačom a jeho funkciami, ďalšie odborné témy – tabuľkové procesory, MS Excel, internet, prepisovanie listov, digitálna fotografia, multimédia, tvorba web stránok, jazyky a nástroje na tvorbu web stránok, chatovanie, MS Front Page, GIS a ďalšiu odbornú problematiku v oblasti IKT),
12. Jazykové kurzy- jazykové kurzy v angličtine a nemčine, prípadne iných jazykoch za podmienky dostatočného počtu študentov (10 záujemcov o zvolený študijný jazykový odbor) (<http://www.uniba.sk/asociaciautv>).

V rovnakom roku začala svoju činnosť Univerzita tretieho veku Technickej univerzity v Košiciach, ktorá vznikla ako dvojročné záujmové štúdium pre uchádzačov s ukončeným stredoškolským vzdelaním a vekom minimálne 40 rokov.

Na jej činnosti dodnes participuje Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Univerzita veterinárskeho lekárstva v Košiciach a Ekonomická univerzita - Podnikovo-hospodárska fakulta v Košiciach. Od roku 1996 prešlo dvojročné záujmové štúdium na trojročné štúdium, pričom v 1. ročníku sú prednášky všeobecné a spoločné pre všetkých poslucháčov a po úspešnom ukončení 1. ročníka sa poslucháč môže zapísať do 2. ročníka (na odbor), v ktorom pokračuje až do 3. ročníka. Príslušnú Univerzitu navštevuje 408 poslucháčov, ktorí môžu vybrať z ponúkaných študijných odborov:

- Informatika a informačné technológie;
- Ekonomika a hospodárstvo;
- Stavebníctvo a architektúra;
- Psychológia;
- Človek-zdravie-životné prostredie-spôsob života;
- Veterinárna medicína;
- Medicína;
- Právo;
- Dejiny umenia

(<http://www.tuke.sk/tu/u3v/>)

Ďalšou Univerzitou tretieho veku je Technická univerzita vo Zvolene, ktorá bola otvorená v akademickom roku 1993/94. Táto UTV sa v roku 1996 osamostatnila. Podmienky na prijatie uchádzača o štúdium je minimálny vek 45 rokov (invalidní dôchodca bez rozdielu veku) a stredoškolské vzdelanie ukončené maturitou.

Prvý ročník štúdia je všeobecný, v druhom a treťom ročníku je orientácia študentov zameraná podľa vybraných študijných odborov.

V súčasnosti študuje na Univerzite tretieho veku pri Technickej univerzite vo Zvolene 181 poslucháčov v 10 študijných odboroch:

- Mytológia a filozofia;
- Právo;
- Výpočtová technika;
- Psychológia;
- Okrasné a liečivé rastliny ako súčasť životného prostredia človeka;

- Filozofia a etika;
- Dejiny umenia;
- Humánna výživa;
- Anglický jazyk;
- Nemecký jazyk.

(<http://www.tuzvo.sk/utv>)

V Nitre sa proces vzniku univerzity tretieho veku spomalil snahami o vznik spoločnej Nitrianskej univerzity, a preto až v roku 1993 vznikli dve samostatné univerzity tretieho veku – Univerzita tretieho veku pri Vysokej škole poľnohospodárskej (od roku 1996 Slovenská poľnohospodárska univerzita) a na Vysokej škole pedagogickej (od roku 1996 Univerzita Konštantína Filozofa).

Univerzita tretieho veku pri SPU v Nitre umožňuje štúdium záujemcom - mužom starším ako 45 rokov, ženám vo veku od 40 rokov a dospelým invalidným dôchodcom bez ohľadu na vek. Podmienkou prijatia na štúdium je úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie ukončené maturitnou skúškou. Štúdium je trojročné a v súčasnosti môžu záujemcovia študovať študijné odbory v Nitre:

- Účtovníctvo I. ročník;
- Záhradníctvo I., II. a III. ročník;
- Potraviny, výživa a zdravie II. ročník;
- Informatika a manažment III. Ročník;

na stredisku UTV pri SPU v Žiline:

- Záhradníctvo I., II. a III. ročník;

na stredisku UTV pri SPU v Martine:

- Záhradníctvo II. ročník;
- Anglický jazyk II. ročník;
- Informatika II. ročník;
- Potraviny, výživa a zdravie II. a III. ročník;

na stredisku UTV pri SPU v Trnave:

- Okrasné záhradníctvo II. ročník;
- Záhradníctvo III. ročník;

na stredisku UTV pri SPU v Prievidzi:

- Psychológia, história a cestovný ruch III. ročník.

(<http://cms.uniag.sk/Groups/vzdelavanie/podujatia/celozivotne-vzdelavanie/utv>)

Univerzita tretieho veku pri Žilinskej univerzite vznikla v roku 1994. Podmienkou prijatia je ukončené stredoškolské vzdelanie a vek nad 45 rokov. Jej hlavným poslaním je poskytnúť priestor pre:

- uspokojovanie túžby po poznaní a odborných vedomostiach
- pre ľudí v seniorskom veku,
- pre zdravotne postihnutých,
- ako aj pre ostatných záujemcov.

V rámci záujmového štúdia na univerzite získavajú účastníci nielen nové odborné poznatky, ale aj nové kontakty a priateľstvá.

V súčasnosti Univerzitu tretieho veku pri Žilinskej univerzite v Žiline navštevuje vyše 130 poslucháčov, ktorí študujú v 6 študijných odboroch:

- Človek a filozofia
- Človek a médiá
- Človek a počítač
- Človek a psychológia
- Človek a spoločnosť
- Človek a umenie
- Dejiny Žiliny

Univerzita tretieho veku pri Slovenskej technickej univerzite v Bratislave, ktorú v súčasnosti navštevuje už 598 poslucháčov, začala svoju činnosť v roku 1998. Podmienky prijatia na štúdium na UTV pri STU sú: predloženie kópie maturitného vysvedčenia (v prípade ukončeného vysokoškolského vzdelania kópie diplomu) a veková hranica - u žien (minimálne) 45 rokov, u mužov 50 rokov. Prednášky sa konajú 1-krát za dva týždne, pričom každá prednáška je spojená s diskusiou.

V súčasnosti ponúka UTV pri STU spolu 8 študijných odborov:

- Dejiny architektúry
- Architektúra a urbanizmus
- Záhradná a krajinná architektúra
- Potraviny a zdravie človeka
- Starostlivosť o telesné a duševné zdravie
- Počítače
- Praktické využitie počítačov
- Internet

(http://www.stuba.sk/new/generate_page.php?page_id=1350)

Univerzita tretieho veku pri Trnavskej univerzite v Trnave začala svoju činnosť v akademickom roku 1999/2000 v študijnom odbore teológia. V súčasnosti táto univerzita ponúka už 6 študijných odborov s pôsobením aj v Bratislave, na Teologickej fakulte. Je určená pre záujemcov nad 40 rokov s ukončeným stredoškolským vzdelaním. Štúdium trvá 3 roky a v každom semestri prebieha desať prednášok, každá trvá 1,5 hodiny. Po každom semestri píše poslucháč seminárnu prácu na tému, ktorá ho najviac zaujala. Po absolvovaní troch ročníkov je slávnostná promócia, kde dekan fakulty odovzdá absolventovi certifikát, ktorý však neopravňuje k pedagogickej činnosti (<http://www.truni.sk/rektorat>).

V roku 2002 bola otvorená Univerzita tretieho veku na Trenčianskej univerzite Alexandra Dubčeka a do 1.ročníka sa zapísalo 52 študentov, ktorí mali úplné stredné vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie a vek u žien bol nad 45 rokov, u mužov nad 50 rokov. Štúdium trvá 3 roky, prvý ročník je všeobecný a v 2.ročníku si poslucháči vyberajú z odborov:

- Psychológia;
- Ekonomika;
- Počítače;
- Životné prostredie a udržateľný rozvoj;
- Právo;
- Sociálna práca;
- Technika a technológia;
- Opatrovateľstvo (<http://www.tnuni.sk/index.php?id=121>).

V roku 2005 sa začalo vzdelávanie na Univerzite tretieho veku pri Akadémii ozbrojených síl generála Milana Rastislava Štefánika v Liptovskom Mikuláši na základe spoločného rokovania s Klubom vojenských dôchodcov v Liptovskom Mikuláši. Štúdium pôvodne určené pre vojenských dôchodcov sa otvorilo aj pre verejnosť, pričom poslucháčmi UTV pri Akadémii ozbrojených síl sa môžu stať ľudia starší ako 50 rokov, ktorí majú ukončené minimálne úplné stredoškolské vzdelanie s maturitou. Univerzitu tretieho veku pri Akadémii ozbrojených síl v súčasnosti navštevuje vyše 25 poslucháčov, ktorí študujú študijný odbor:

- Počítače a internet (Hrapková,N., 2007).

Univerzita tretieho veku Katolíckej univerzity v Ružomberku vznikla v roku 2006. Na štúdium sa môžu prihlásiť záujemcovia starší ako 45 rokov, ktorí majú ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou. Štúdium trvá tri roky a je organizované formou prednášok, ktoré sa konajú dvakrát mesačne. Okruhy prednášok:

- ročník: dejiny filozofie, etika, estetika, religionistika, pedagogika, psychológia, sakrálne umenie, gerontológia;
- ročník: dejiny Katolíckej cirkvi, metafyzika, etika, spirituálna teológia, morálna teológia, gerontológia, teória hudby, sakrálne umenie, religionistika;
- ročník: všeobecné dejiny, slovenské dejiny, biblická teológia, mariológia, dejiny filmového umenia, dejiny výtvarného umenia, jazykoveda.

Po splnení všetkých podmienok sa poslucháč môže prihlásiť na záverečnú skúšku. Po jej úspešnom absolvovaní získa osvedčenie o absolvovaní Univerzity tretieho veku.

Od septembra 2006 sa muži i ženy nad 45 rokov s úplným stredným vzdelaním alebo úplným stredným odborným vzdelaním môžu vzdelávať aj na Univerzite tretieho veku Prešovskej univerzity v Prešove, kde v súčasnosti študuje vyše 65 poslucháčov v 5 študijných odboroch:

- Psychológia;
- Filozofia a etika;
- Sociálna práca;
- Starostlivosť o zdravie;
- Anglický jazyk.

Začiatkom roku 1991 členovia okresného združenia Jednota dôchodcov v Nitre pod vedením predsedu inicializovali založenie Univerzity tretieho veku pri rodiacej sa Nitrianskej univerzite. Pre nedoriešené organizačné usporiadanie Nitrianskej univerzity sa snaha o založenie UTV v Nitre nemohla realizovať, ale seniori mali možnosť štúdia na Univerzite tretieho veku pri Univerzite Komenského prostredníctvom detašovaného pracoviska v Nitre. Od akademického roku 1996/97 sa po ustanovení Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre pokračuje samostatne a garanciu štúdia.

Ponuka študijných odborov Univerzity tretieho veku UKF v Nitre sa neustále rozširuje podľa požiadaviek verejnosti.

Štúdium je plánované ako trojročné, výučba sa realizuje dvakrát do mesiaca.

Výučba v prvom semestri je spoločná pre všetkých uchádzačov, tzv. úvod do štúdia humanitných vied.

Od letného (druhého) semestra študenti prvého ročníka už študujú odbor, na ktorý sa prihlásili (každý odbor samostatne v seminárnej učebni).

V súčasnosti študuje 434 poslucháčov v 12 odboroch, vrátane Úvodu do štúdia humanitných vied.

- Študijné odbory, ktoré môžu uchádzači absolvovať sú nasledovné:
- Anglický jazyk pre začiatočníkov.
- Anglický jazyk pre mierne pokročilých.
- Dejiny výtvarného umenia a výtvarná tvorba.
- Informačné technológie a edukačné aktivity seniorov.
- Ľudové remeslá.
- Hrnčiarstvo.
- Nemecký jazyk pre začiatočníkov.
- Nemecký jazyk pre mierne pokročilých.
- Psychológia tretieho veku.
- Starostlivosť o zdravie.
- Digitálna audio a video technika.

Cesta k štúdiu na Univerzite tretieho veku UKF v Nitre je jednoduchá: prijímacie skúšky sa nekonajú, podmienkou pre prijatie je maturitná skúška a vek u žien nad 40 rokov a u mužov 45 rokov.

Štúdium končí obhajobou záverečnej práce. Absolventom UKF vydá osvedčenie, ktoré im na slávnostných promóciách odovzdá rektor univerzity. V osvedčení sa uvedie študijný odbor, v ktorom získal absolvent vzdelanie Univerzity tretieho veku.

Od 1. decembra 1994 sú univerzity tretieho veku na Slovensku združené do Asociácie UTV – ASUTV, ktorej poslaním je:

- iniciovať a podporovať vznik Univerzít tretieho veku na univerzitách a vysokých školách v Slovenskej republike;
- koordinovať činnosť UTV, poskytovať a vymieňať informácie z ich činnosti;
- organizovať pracovné stretnutia a semináre UTV najmä v pedagogickej a vedeckej oblasti slúžiace k ďalšiemu odbornému rozvoju UTV;
- spolupracovať s ústrednými orgánmi štátnej správy;
- spolupracovať s medzinárodnými organizáciami a uchádzať sa o členstvo v nich;
- spolupracovať s národnými organizáciami, ktoré sa zaoberajú vzdelávaním staršej generácie a dôchodcov a napomáhajú jeho rozvoju;

- vytvárať predpoklady pre medzigeneračný dialóg, s cieľom hlbšieho porozumenia generácií;
- vyvíjať legislatívnu iniciatívu v prospech činnosti a ochrany UTV;
- propagovať činnosť UTV.

Ako vidieť myšlienka z Toulous z roku 1973 o edukácii seniorov sa rozšírila do sveta i k nám a od roku 1990 bolo na Slovensku založených 14 univerzít tretieho veku. Ich vznik odráža nielen celosvetový trend starnutia populácie a potrebu starostlivosti o osobnostný i spoločenský rast seniorov, ale aj uvedomenie si nutnosti nestagnovať v žiadnej oblasti života zo strany samotných seniorov.

3.2 Konkrétna činnosť na univerzitách tretieho veku

Prvé roky vzdelávacích aktivít pre seniorov boli organizované hlavne pod záštitou UTV pri UK v Bratislave. Jej model vzdelávania bol prevzatý aj ďalšími vznikajúcimi UTV na Slovensku. Model, ktorý začínal prvým všeobecným ročníkom a pokračoval ročným štúdiom v konkrétnom študijnom odbore bol rozšírený na 2 roky štúdia v odbore i o ponuku nadstavbových ročníkov. Tak ako dolná veková hranica nie je v rámci Slovenska jednotná, tak aj niektoré univerzity tretieho veku upustili od prvého všeobecného ročníka. Väčšina univerzít však tento úvod do štúdia naďalej zachováva z niekoľkých dôvodov:

- ponúka základy študijných odborov a prehľad pre fázu rozhodovania sa vo výbere študijného odboru
- je vhodným spôsobom adaptácie na nové prostredie
- stavia nových študentov UTV do pozície rovnocenných vo vlastnej študijnej skupine
- je výhodou pre tých, ktorí neboli zvyknutí študovať či nevykonávali pravidelnú aktivitu, teda ide o tvorbu návykov na novú povinnosť
- dáva možnosť naučiť sa študovať, pracovať s literatúrou a orientovať sa v nej
- pre niektoré UTV (pri vyššom záujme verejnosti ako sú možnosti univerzít) slúži ako brzdiaci element.

Pôvodne boli UTV určené len dôchodcom, ale vplyvom rušenia štúdií popri zamestnaní a zvyšovaním sa záujmu verejnosti bolo štúdium sprístupnené pre záujemcov, ktorí sú 10 rokov pred odchodom do dôchodku. Posunom hranice odchodu do dôchodku

zmenili aj UTV hranicu pre prijímanie študentov do tejto formy ďalšieho vzdelávania. Tak sa stalo, že dolná veková hranica pre prijímanie na štúdium nie je v súčasnosti jednotná a kolíše od 40 až 50 rokov. Horná hranica je neobmedzená. Preto aj niektoré univerzity „súperia“ o najstaršieho študenta, či absolventa UTV.

Zameranie študijných odborov na slovenských UTV je rozličné vzhľadom na orientáciu vlastnej materskej univerzity. Pôvodne boli študijné smery hlavne humanitného zamerania , ale založením UTV na technických univerzitách sa ponuka rozšírila aj iným ako humanitným smerom (Hrapková,N., 2007).

Záver

Starnutie populácie, to je zvyšovanie podielu starších a starých ľudí v spoločnosti sa na základe demografických prognóz, jednoznačne ukazuje ako neodvratne prebiehajúci proces. Starší a starí ľudia predstavujú stále rastúcu skupinu a je nevyhnutné, aby sa táto skupina stala predmetom intenzívnejšieho záujmu spoločnosti, nielen z hľadiska ich základného ekonomického zabezpečenia, ale tiež z hľadiska rôznorodnej podpory ich realizácie v spoločnosti a komplexnej starostlivosti o život generácie tretieho veku. Táto práca mala priniesť ucelený pohľad na starého človeka a byť predurčená širokému okruhu záujmov.

Je predovšetkým úlohou štátu vytvoriť seniorovi podmienky na primeranú starostlivosť, uspokojovanie jeho potrieb, kvalitu života a nemenej dôležité je vytvoriť podmienky na aktívne a zdravé starnutie. Ako sme už spomínali na demografický vývoj sa spoločnosť pozerá skepticky. Len málo ľudí si uvedomuje to pozitívne čo tento vývoj prináša a síce, že ľudia žijú dlhšie. Je to vďaka výtvarným a poznatkom vedy, medicíny, ale aj gerontológie. Dlhovekosť je dar a mala by sa využívať v maximálnej možnej miere.

Edukácia seniorov sa stala akýmsi celosvetovým trendom, ktorý sa ukazuje ako nevyhnutným v súčasnej spoločnosti. Pre človeka je čoraz viac dôležité celoživotné vzdelávanie, pretože sa mení charakter i celkové životné podmienky. V informačnej spoločnosti sa menia aj predstavy o vzdelaní a vzdelávaní.

V súčasnosti sa starý človek môže slobodne rozhodnúť, čomu venuje svoj voľný čas, v čom sa chce vzdelávať ďalej, pretože spoločnosť má pre neho pripravené rôzne aktivity a programy, v ktorých môže získať nové vedomosti, zručnosti a skúsenosti. Preto sa nebojme starnúť, veď staroba nie je choroba, ale nový spôsob, ako zdokonaľiť svoj životný cieľ a podávať ďalej mladším generáciám dosiahnuté vedomosti a skúsenosti.

Zoznam použitej literatúry

ASOCIÁCIA UNIVERZIT TRETIHO VEKU. Dostupné na internete:
<http://www.uniba.sk/asociaciautv/>

BALOGOVÁ, B. 2005. *Seniori.* Prešov : Akcent Print, 2005. 156 s. ISBN 80-969274-2-6.

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov.* 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 132 s. ISBN 80-244-0879-1.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov. Vznik ,rozvoj, podnety pre geragogiku.* 2. vyd. Bratislava: Univerzita komenského, 2007. 156 s. ISBN 978-80-223-2287-4

HAŠKOVCOVÁ, H. 1990. *Fenomén stáří.* Praha: Pyramida,1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HATÁR, C. 2005. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike.* Nitra: Prešov, 2005. 104 s. ISBN 80-8050-821-6.

HATÁR, C. 2008. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenčialnej starostlivosti o seniorov.* Nitra: PF UKF, 2008. 86 s. ISBN 978-80-8094-383-7,

HOTÁR, V. S., PAŠKA, P., PERHÁCS, J. 2000. *Terminologický a výkladový slovník – Výchova a vzdelávanie dospelých.* Bratislava: SPN,2000. 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

HRAPKOVÁ, N. a kol. 2005. *Učebné texty pre študujúcich na Univerzitách tretieho veku.* Bratislava: UK, 2005. ISBN 80-223-2059-5.

HRAPKOVÁ, N. 2007. *Genéza a súčasný stav UTV v SR.* In *História a súčasnosť UTV na Slovensku.* Bratislava: UK, 2007. ISBN 978-80-223-2309-3.

HRONCOVÁ, J. et al. 2001. *Sociálna pedagogika a sociálna práca.* 1. vyd. Banská Bystrica: PF UMB. 2001. 298 s. ISBN 80-8055-476-5.

JÁN PAVOL II. 1999. *Jeseň života.* 1.vyd.Bratislava, Don Bosco. 1999. 26 s. ISBN 80-88933-39-0.

KASANOVÁ, A., 2008. *Sprievodca sociálneho pracovníka II. Seniori a samospráva.* Nitra: Prešov, 2008. 162 s. ISBN 978-8080-94-254-0.

KOPŘIVA, K.1997. *Lidský vztah jako součást profese*.2.vyd.Praha, Portál.1997. Portál,147 s. ISBN 80-7178-150-9.

KURIC, J. 2001. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Vysoké učení technické. 2001. 180 s. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMAIER, J. , KREJČŘÍJOVÁ, D. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha, Grada.1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.

LITOMERICKÝ, Š., 1992. *Geriatría*. Martin: Neografia, 1992. 274 s. ISBN 80-217-0499-3.

LÍVEČKA, E. 1979. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: ÚŠI pri MŠČSR, 1979. 233 s.

MÜHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203s. ISBN 80-210-3345-2.

.MURÁŇOVÁ, M.2001. *Malá učebnica starnutia /aj pre madých/*.1.vyd.Bratislava: Lúč, 2001.48 s. ISBN 80-7114-336-7.

PACOVSKÝ, V. 1990. *O starnutí a stáří*. Praha: AVICENUM, 1990. 136 s. ISBN 80-201-9076-8.

PORUBSKÁ, G., HATÁR, C., 2009. Kapitoly z andragogiky pre pomáhajúce profesie. Nitra: PF UKF, 2009. 211 s. ISBN 978-90-8094-597-6.

PORUBSKÁ, G., PERHÁCS, J. (eds.).2007. *Základy andragogickej pedeutológie a sociálnej andrgogiky*. Nitra: PF UKF, 2007. 374s.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2000.522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Výročná správa ASUTV za rok 2003. Dostupné na internete : <http://www.uniba.sk/asociaciautv/>

Výročná správa ASUTV za rok 2007. Dostupné na internete : <http://staryweb.uniba.sk/asociaciautv/>

Univerzita tretieho veku Centrum Ďalšieho Vzdelávania Univerzity Komenského. Dostupné na internete : <http://www.ujop.sk/blade/index.php?c=70&vseobecne-informacie>

Univerzita tretieho veku Katolíckej univerzity v Ružomberku. Dostupné na internete: <http://www.ku.sk/index.php/studium/celozivotne-vzdelavanie.html>

Univerzita tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene. Dostupné na internete: <http://www.tuzvo.sk/utv>

Univerzita tretieho veku na Trenčianskej univerzite Alexandra Dubčeka.

Univerzita tretieho veku Prešovskej univerzity v Prešove. Dostupné na internete: <http://www.unipo.sk/cckv/index.php?sekcia=main&id=120>

Univerzita tretieho veku pri Akadémii ozbrojených síl generála Milana Rastislava Štefánika v Liptovskom Mikuláši. Dostupné na internete: http://www.aos.sk/?page=vzdelavanie_u3v

Univerzita tretieho veku pri Slovenskej Poľnohospodárskej Univerzite v Nitre. Dostupné na internete: <http://cms.uniag.sk/Groups/vzdelavanie/podujatia/celozivotnevzdelavanie/uv>

Univerzita tretieho veku pri Slovenskej technickej univerzite v Bratislave. Dostupné na internete: http://www.stuba.sk/new/generate_page.php?page_id=1350

Univerzita tretieho veku pri Trnavskej univerzite v Trnave. Dostupné na internete: http://www.tftu.sk/index.php?stranka=studium_utv&vysun=10

Univerzita tretieho veku pri Žilinskej univerzite v Žiline.

Univerzita tretieho veku Technickej univerzity v Košiciach. Dostupné na internete: <http://web.tuke.sk/tu/u3v/>

Univerzita tretieho veku Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Dostupné na internete : <http://www.umb.sk/index.php?module=articles&id=173>

Zákon 448/2008 Z.z. o sociálnych službách. Dostupné na internete: <http://www.vyvlastnenie.sk/predpisy/zakon-o-socialnych-sluzbach/>