

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na postoje seniorů k aktivnímu stárnutí v regionu Kolínska a zkoumá jejich názory na tuto problematiku v kontextu vzdělávání a volnočasových aktivit. Teoretická část práce se zabývá pojmy stáří a stárnutí s důrazem na koncept aktivního stárnutí a popisuje jeho vliv na život seniorů. Dále upozorňuje na význam celoživotního vzdělávání a edukace starších jedinců. Empirická část využívá kvalitativní výzkum, konkrétně polostrukturované rozhovory s celkem osmi participanty. Cílem práce bylo zjistit, jak si lidé ve stáří představují aktivní stárnutí a jak se sami do tohoto procesu zapojují. Bylo zjištěno, že pro tyto osoby je aktivní a zdravé stárnutí spojeno zejména s potřebou udržování fyzické i mentální činnosti. Dále byla analyzována motivace účastníků výzkumu k podílení se na aktivitách spojených s aktivním stárnutím. Ta souvisí s jejich zájmem o nové informace a potřebou sociální interakce. Jako nejvýznamnější bariéry pro účast seniorů v organizovaných programech byly identifikovány dostupnost místa konání a zdravotní stav starších jedinců. Rozhovory dále vedly k posouzení významu vzdělávacích a volnočasových aktivit u osob ve vyšším věku. Tyto činnosti mají pozitivní vliv na život seniorů, neboť podporují udržení sociálních vztahů a rozvoj kognitivních funkcí. Na základě získaných dat byly navrženy praktické rady pro efektivnější zapojení seniorů do vzdělávacích i volnočasových programů a podporu jejich aktivního a zdravého životního stylu.

KLÍČOVÁ SLOVA

aktivní stárnutí, senior, vzdělávání seniorů, volnočasové aktivity, kvalita života, motivace, bariéry