

# Aktívne starnutie ako výzva pre Cirkev a spoločnosť

Krzysztof Trębski

TRĘBSKI, K.: Active ageing as a challenge facing the Church and society. *Studia Aloisiana*, 2018.

In Slovakia, active ageing is a relatively unknown concept. This term, introduced in 1953 by R. J. Havighurst and R. Albrecht<sup>1</sup>, has been frequently used in English journals and monographs though currently it is often replaced by the term successful ageing. It refers to slowly proceeding process of ageing characterised by the absence of chronic diseases and the presence of persisting activities performed as a part of individual's social and spiritual life. The aim of this paper is to highlight the topic of active ageing as a challenge facing the Church and society represented by the involvement of seniors in the social and spiritual life. In this way seniors can feel accepted, appreciated and useful, which enables them to cultivate authentic interpersonal relations, build proper self-esteem and look to the future - the autumn of life - with optimism. *Keywords*: active ageing, demographic change, optimisation of seniors' participation in the life of local community, the esteem for seniors in the Church

## Úvod

Jadrom konceptu aktívneho starnutia je zdôrazňovanie participácie jednotlivcov na živote občianskej spoločnosti a duchovného spoločenstva tak, aby sa v plnej miere uplatnil ich ľudský, duchovný, či skúsenostný životný potenciál. Ide o akceptáciu vzťahu medzi rastúcim vekom a kvalitou života, o primeranú vitalitu a mobilitu. Vychádzame pritom zo životom overenej skúsenosti, že starší ľudia budú pokračovať v čo najvšestrannejších aktivitách, keď ostanú čo najdlhšie nezávislí, samostatní a zdraví. Aktívne starnutie, chápané ako prevencia zdravotných alebo sociálnych problémov, participácia

<sup>1</sup> HAVIGHURST, R. J. – ALBRECHT, R.: *Older people*. New York : Longmans Green, 1953.

na spoločenskom a duchovnom živote je prostriedkom i nástrojom celkovej a všestrannej kultivácie života seniorov.

„Na jednej strane koncept aktívneho starnutia nabáda vytvárať predpoklady na posilňovanie účasti starších ľudí na trhu práce, vrátane jej predlžovania do vyššieho veku. Na druhej strane postuluje požiadavku ich väčšej participácie v iných oblastiach spoločnosti – či už účasťou na rodinnom živote, na živote obce či susedskej komunity, alebo zapojením sa do občianskeho a politického diania. Koncept aktívneho starnutia je teda mnohorozmerný: zahŕňa pokračujúcu prítomnosť nielen v ekonomickej, ale aj v občianskej či rodinnej sfére. Aj starší ľudia v dôchodku, chorí alebo so zdravotným postihnutím, môžu ostať aktívnymi členmi svojej komunity či pomocníkmi pre príbuzných, priateľov, obec i širšiu spoločnosť.“<sup>2</sup>

V tejto súvislosti považujeme aktívne starnutie seniorov za aktuálnu a dôležitú výzvu pre spoločnosť a pre Cirkev.

# 1. Aktívne starnutie výzvou starnúcej spoločnosti

## 1.1. Pojem aktívneho starnutia

Aktívne starnutie znamená plnohodnotné prežívanie života v jednotlivých vekových etapách, aj vo vyššom veku. Je to proces optimalizácie príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť za účelom zvýšenia kvality života vo všetkých vekových skupinách a v celej spoločnosti.<sup>3</sup> Aktívne starnutie je teda prostriedkom zamedzenia izolácie, resp. vylúčenia seniorov zo spoločnosti, čím sa posilňuje medzigeneračná integrácia na všetkých úrovniach, t. j. na úrovni spoločenskej, ekonomickej, sociálnej, duševnej, duchovnej a pod.

Z viacerých definícií aktívneho starnutia v odbornej literatúre uvádzame dve. Prvá z roku 2002 je definíciou Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO): „Aktívne starnutie je procesom optimalizácie príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť, ktorého cieľom je zvýšiť kvalitu života ľudí s pribúdajúcim vekom.“<sup>4</sup> Druhú definíciu vytvorila v marci 2013 expertná skupina pre aktívne starnutie Hospodárskej komisie OSN pre Európu (UNECE), ktorá vypracovala Index aktívneho starnutia ako nástroj pre členské krajiny EÚ na monitorovanie

2 BÚTOROVÁ, Z. et al.: *Štvrtý rozmer tretieho veku. Desať kapitol o aktívnom starnutí*, Bratislava : Inštitút pre verejné otázky, 2013, s. 9.

3 Porov. SEDLÁKOVÁ, D.: Zdravotnícke systémy a dlhodobá starostlivosť o starších ľudí z pohľadu Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), In: Repková, K. et al.: *Dlhodobá starostlivosť o starších ľudí na Slovensku a v Európe (1), Neformálna starostlivosť. Kvalita*, Bratislava : IVPR, 2010, s. 15 – 19.

4 Active Ageing: A Policy Framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, WHO, April 2002, s. 12. In: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)

pokroku v príslušných národných politikách. Aktívne starnutie podľa týchto expertov sa „vzťahuje na situáciu, keď ľudia s pribúdajúcim vekom naďalej participujú na formálnom trhu práce a angažujú sa v iných, neplatených produktívnych aktivitách (ako je starostlivosť o členov rodiny či dobrovoľnícka činnosť) a keď žijú zdravý, nezávislý a bezpečný život.“<sup>5</sup>

## 1.2. Starnutie populácie výzvou pre podporu aktívneho starnutia

Dnes celosvetovo zaznamenávame starnutie populácie, a to nielen vo vyspelých, ale aj v rozvojových krajinách. Predpokladá sa, že v roku 2060 bude žiť v Európe 505 miliónov občanov nad 65 rokov života. Percento obyvateľov vo veku 80 rokov a viac sa zväčší zo 4,4 % na 7,9 % v roku 2035, a až na 12,1% v roku 2060.<sup>6</sup>

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) starnutie populácie znamená zvýšené sociálne a ekonomické požiadavky na všetky krajiny. Je nevyhnutné prijať reformy a reorganizovať sociálne a zdravotnícke systémy tak, aby slúžili aj starším občanom a zároveň vytvárať podmienky na zdravé a aktívne starnutie.

Adekvátnou reakciou na demografické zmeny populácie je práve koncept aktívneho starnutia, ktorý umožňuje vyvážený a komplexný pohľad na potreby a možnosti starších ľudí. Úlohou je podporovanie rovnakého prístupu starších ľudí k zamestnaniu, tovarom, službám, vzdelávaniu, bývaniu, sociálnej a zdravotnej starostlivosti, zohľadňujúc ich osobitné potreby a bariéry, ktoré im v tom bránia.

V politickej deklarácii formulovanej na ministerskej konferencii Hospodárskej komisie OSN pre Európu (UNECE) vo Viedni, v septembri 2012 boli zdôraznené štyri priority zvyšovania kvality života a aktívneho starnutia:<sup>7</sup>

- podporovať dlhší pracovný život a udržiavanie pracovnej schopnosti;
- podporovať participáciu, nediskrimináciu a sociálne začlenenie starších ľudí;
- podporovať a zabezpečovať dôstojnosť, zdravie a nezávislosť v staršom veku;
- udržiavať a posilňovať medzigeneračnú solidaritu.

5 Active Ageing Index 2012: *Concept, Methodology and Final Results*. Vienna : European Centre, 2013, s. 6. In: [http://www.unece.org/stat/platform/download/attachments/76287849/Methodology-Paper-as-of-10th\\_March-2013-FINAL.pdf?version=1&modificationDate=1367589733309](http://www.unece.org/stat/platform/download/attachments/76287849/Methodology-Paper-as-of-10th_March-2013-FINAL.pdf?version=1&modificationDate=1367589733309)

6 DE BENI, R. (ed.): *Psicologia dell'ivnechiamento*, Bologna : Il Mulino, 2009, s. 18.

7 Porov. United Nations Economic Commission for Europe (UNECE): *2012 Vienna Ministerial Declaration. Ensuring a society for all ages: Promoting quality of life and active ageing*, Vienna, 20/09/2012. In: [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial\\_Conference\\_Vienna/Documents/ECE.AC.30-2012-3.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial_Conference_Vienna/Documents/ECE.AC.30-2012-3.pdf)

Dokument „Európa 2020“, v ktorom Európska komisia vytyčila stratégiu hospodárskeho rastu Európskej únie na roky 2012 – 2020,<sup>8</sup> ukazuje skutočnosť, že dosiahnutie inteligentného, udržateľného a inkluzívneho rastu nebude možné bez uplatňovania princípov aktívneho starnutia a medzigeneračnej solidarity. Inteligentný rast musí byť spojený s novými, pružnými spôsobmi pomoci ľuďom, aby mohli pracovať dlhšie a s využívaním rozvíjajúcich sa trhov služieb a výrobkov pre starších klientov. Udržateľný rast vyžaduje podporu pre ľudí, aby mohli starnúť zdravo a aktívne, čím sa predíde preťaženiu verejných služieb. Inkluzívny rast musí byť spojený aj s garantovaním príležitostí a kvality života pre rastúci počet starších ľudí.

Viacere medzinárodné dokumenty zamerané na aktívne starnutie majú jedno spoločné: nesústreďujú sa len na riziká populačného starnutia, ale predovšetkým na šancu, akú aktívne starnutie môže znamenať pre spoločnosti: šancu, aby dosiahli vyššiu úroveň rozvoja, súdržnosti a medzigeneračnej udržateľnosti. To si však vyžaduje pristupovať k problematike aktívneho starnutia ako k otázke verejného záujmu.

### 1.3. Demografické zmeny a podpora aktívneho starnutia na príklade Slovenska

Vplyvy fenoménov, akými sú generalizácia vzťahov, individualizácia, sekularizácia, uvoľňovanie susedských a rodinných vzťahov, korózia kolektívnych oporných bodov životných dráh jednotlivcov, sa zvyknú spájať so sociálnou exklúziou. Na úrovni jednotlivcov sociálne vylúčenie podľa Matouška<sup>9</sup> znamená absenciu sociálnej roly, ktorá znemožňuje začlenenie do sociálnych sietí a sociálnych vzťahov.

Podpora aktívneho starnutia sa zakladá na princípoch dôstojnosti (ochrana pred zlým zaobchádzaním), rovnakého zaobchádzania (zákaz diskriminácie), rodovej rovnosti, nezávislosti (právo zotrvať čo najdlhšie v domácom prostredí), seberealizácie, solidarity, subsidiarity (konkrétne zodpovednosti má prebrať tá úroveň, ktorá je na to najlepšie uspôsobená – národná, regionálna, miestna, komunitná, rodinná), zamestnanosti a starostlivosti (napr. právo na dostupnú starostlivosť a právo opatrovujúcich osôb na primeranú sociálnu ochranu a ohodnotenie).

Výsledky prieskumu Eurobarometer 2015 venovaného otázkam diskriminácie ukázali, že seniori patria medzi najzraniteľnejšie skupiny obyvateľstva, najmä v oblasti zlého zaobchádzania vo verejnom priestore, na trhu práce, ako i v oblasti protiprávneho konania a v neposlednom rade i v oblasti vymožiteľ-

8 EURÓPSKA KOMISIA: *Európa 2020. Stratégia Európskej únie*. Európska komisia 2010. In: [http://ec.europa.eu/europe2020/index\\_sk.htm](http://ec.europa.eu/europe2020/index_sk.htm)

9 MATOUŠEK, O. et al.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003.

nosti práva. Z prieskumu vyplynulo, že za najrozšírenejšiu formu diskriminácie považujú Slováci práve vyšší vek (50% respondentov).<sup>10</sup>

Mnohé prieskumy zamerané na vnímanie diskriminácie potvrdzujú aktuálnosť a potrebu podporovať aktívne starnutie, búrať stereotypy viažuce sa k starším ľuďom, pozitívne informovať o prínose a dôležitosti seniorov pre hospodárstvo a rodinu a zlepšiť obraz starších ľudí vo verejnosti. Jedným z cieľov stratégie EÚ 2020 je aj zabezpečovanie hospodárskej, sociálnej a územnej súdržnosti prostredníctvom pomoci sociálne vylúčeným skupinám. Ide o zvyšovanie kvality, udržateľnosti a dostupnosti sociálnych služieb a systému dlhodobej starostlivosti ako odpovede na stále rastúce potreby starších ľudí odkázaných na pomoc v snahe podporiť ich (čo najdlhšie) zotrvanie v prirodzenom rodinnom prostredí a nezávislý život v komunite. So zreteľom na tieto ciele sa v súčasnosti plánuje spustenie procesu deinštitucionalizácie sociálnych služieb a náhradnej starostlivosti na Slovensku. Úspešnosť takéhoto procesu závisí aj od vytvorenia adekvátnych komunitných sociálnych služieb, vrátane podpory zotrvania seniorov v domácnosti s použitím informačných technológií a ambulantných sociálnych služieb.

Pre sociálnu inklúziu starších ľudí je zvlášť dôležitá a nevyhnutná spolupráca s médiami za účelom objektívneho a pozitívneho informovania o význame a prínose starších ľudí pre hospodárstvo, komunitu a rodinu. Média formujú vzťah a postoje najmä mladšej generácie, pomáhajú prekonávať stereotypy a predsudky spájané s vyšším vekom, ktoré narušujú dôstojnosť, integritu a rovnosť starších ľudí. Deti a mládež sú popri televízii významne ovplyvňované sociálnymi sieťami, ktoré môžu prispieť k výmene názorov, postojov, priblíženiu vnímania starnutia rôznym generáciám a k senzibilizácii verejnej mienky.

## 1.4. Aktívne starnutie a vstup seniorov do dôchodku

Pozitívne ovplyvniť aktívne starnutie a zlepšiť kvalitu života seniorov môže aj samotná príprava na vstup do dôchodku.<sup>11</sup> Teoretické východiská manažmentu vstupu do dôchodku navrhujú: vypracovanie smerníc na vstup do dôchodku zo strany odborníkov v oblasti sociálnej andragogiky; vytvorenie legislatívnych opatrení zlepšujúcich postavenie seniorov v spoločnosti zo strany sociálnej politiky; podporovanie podnikov pri zabezpečovaní aktívnej prípravy svojich seniorov na vstup do dôchodku; zlepšovanie sociálneho dialógu medzi zamestnancami, zamestnávateľmi a odborovými organizáciami; podporovanie

<sup>10</sup> Tns-global.sk: *Výsledky prieskumu Eurobarometer o diskriminácii*. 13. november 2015. In: <http://www.tns-global.sk/informacie-pre-vas/tlacove-spravy/vysledky-prieskumu-eurobarometer-o-diskriminacii>

<sup>11</sup> KUBÍČKOVÁ, M.: *Stáří jako životní šance: psychologické a zdravotní aspekty harmonického stárnutí*. Praha : Onyx, 1995.

vzniku organizácií uskutočňujúcich plynulý prechod staršej pracovnej sily z jedného zamestnania do druhého; podporovanie vzniku a činnosti svojpomocných hnutí seniorov ako zdroja seniorskej sociálnej opory; vytváranie podmienok pre realizáciu voľnočasových aktivít v kluboch dôchodcov a v seniorských centrách.

Prechod do dôchodku je dôležitým okamihom života seniora a taktiež indikátorom jeho/jej "kvality života". Pre mnohých znamená "náročnú životnú situáciu"<sup>12</sup> 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, napr. 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 šok a krízovú situáciu. V tomto prípade môžeme hovoriť „o strate roly a funkcie“<sup>13</sup>. Zvlášť u mužov dochádza k obmedzeniu rozsahu činností, ktoré vykonávajú, k strate doterajšieho programu dňa 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.

Osobná nespokojnosť môže spočívať v tom, že senior nevie, čo má urobiť s množstvom voľného času, a ako ho vyplniť. Povolanie mu doteraz poskytovalo životný obsah a odchodom zo zamestnania mu vzniká „dlhá chvíľa a prázdnota“. Ideálny proces vstupu do dôchodku by mal smerovať k príprave a vytvoreniu podmienok pre postupný vstup do dôchodku, ktorý by mal vytvorený harmonogram postupného skracovania pracovného času.

Podpora aktívneho starnutia znamená taktiež vytvorenie lepších príležitostí na trhu práce pre starších občanov, ktorí sú ešte schopní a chcú pracovať a spočíva vo vytváraní systémov celoživotného vzdelávania, primeraného sociálneho zabezpečenia, posilnenia dobrovoľníctva a aktívneho zapájania sa do rodinného života a do spoločnosti. Plnohodnotný a dôstojný život seniorov je možné dosiahnuť len zaangažovaním všetkých vekových skupín a presadzovaním zásady solidarity. Je potrebné neustále podporovať odbornú diskusiu v spoločnosti a investovať do prevencie a rehabilitácie. Tieto kroky sa uskutočňujú vo väčšine európskych krajín prostredníctvom programov, ktoré majú na zreteli: postupy v oblasti zvyšovania informovanosti, multidisciplinár-

12 Tento termín označuje situáciu, do ktorej sa dostal dospelý človek a ktorá sa vyznačuje absenciou podmienok nutných k plnohodnotnému životu. Spoločným znakom náročných situácií je prekážka v širokom slova zmysle, ktorá bráni realizácii nejakého snaženia, ktorého charakter môže byť rôzny. Tieto situácie vedú k napätiu, k ohrozeniu jedinca, dochádza k strate cenných hodnôt, možnosti uspokojiť potreby, k znemožneniu jednania smerujúceho k dosiahnutiu cieľa alebo uspokojeniu.

13 HOMOLA, M. – PETŘKOVÁ, A.: *Psychologie výchovy a vzdělávání dospělých I.*, Olomouc : Univerzita Palackého, 1985.



ne preventívne a rehabilitačné služby v komunite, napr. zdravotnícke centrá, návštevy v domácnosti, dôraz na manažment chronických ochorení, prípadový manažment a programy aktivácie schopností seniorov.

## 1.5. Význam aktívneho starnutia pre kvalitu života seniorov

Aktívne starnutie uprednostňuje vekovo primeranú fyzickú aktivitu spojenú s plnou účasťou na rodinnom, spoločenskom a duchovnom živote. Jedným zo spôsobov podpory aktívneho starnutia populácie seniorov môže byť poukazovanie na blahodarný vplyv, aký má na zvyšovanie kvality života konkrétneho jednotlivca.

Predpokladá sa, že základnou podmienkou bezproblémového starnutia a dôstojnej kvality života je, že daný jednotlivec akceptuje ireverzibilné zmeny a obmedzenia, ktoré súvisia so starnutím, a to spôsobom vedúcim k zachovaniu aktivity a schopnosti akceptovať nové snahy v súlade s individuálnymi schopnosťami a zachovaním si vlastnej individuálnej kontinuity.<sup>14</sup> Napriek mnohým involučným procesom a zmenám sa veľa starších ľudí vyrovnáva s procesom starnutia a staroby s ľahkosťou. Neskoršie dekády života človeka sa tak pre nich stávajú zmysluplným a prirodzeným zavŕšením ich individuálnej životnej cesty.

Zdravé, aktívne starnutie môžeme pokladať za komplexný proces, pozostávajúci z viacerých dôležitých zložiek.<sup>15</sup> K nim patria predovšetkým genetické faktory, vplyvy vonkajšieho prostredia, životný štýl, dobrá schopnosť adaptácie na zmenené podmienky, správna výživa a telesná aktivita.

K najvýznamnejším faktorom starnutia patrí nesporne životný štýl. Rôzne výskumy ukázali, že zmena životného štýlu pri odchode do dôchodku vedie k jednej alebo dvom uprednostňovaným činnostiam, tzv. bazálnym aktivitám. Asi 22% všetkých seniorov oboch pohlaví by chcelo pokračovať vo svojej profesionálnej činnosti,<sup>16</sup> aj keď v redukovanom rozsahu. Táto snaha je dvakrát častejšia u ľudí s nižším príjmom, takže je pravdepodobnejšie, že ide skôr o finančné ťažkosti, ako o záujem pracovať. Asi 30 až 40% dôchodcov považuje svoj byt, dom alebo záhradu za ideálne miesto na realizáciu svojich aktivít. Remeselnícke činnosti sú častejšie u mužov a väčšinou sú viazané na robotnícku profesiu v minulosti. Umelecké činnosti, najmä fotografovanie, chce vykonávať asi 14% seniorov. Približne 50% má záujem o pobyt v prírode, prechádzky a výlety.

14 HROZENSKÁ, M.: *Kvalita života starších ľudí v priestore spoločenských vied*, Nitra : Effata, 2011.

15 Porov. HEGYI, L.: *Zásady prežitia zdravej staroby*, [online] Bedeker zdravia, 1/2010, In: <http://www.bedekerzdravia.sk/?main=article&id=g2>

16 Porov. EUROBAROMETER 76.2, *Výsledky pre Slovenskú republiku, Aktívne starnutie*. In: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_378\\_fact\\_sk\\_sk.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_fact_sk_sk.pdf)

Profesionálne aktivity sú závislé od trhu práce, zdravotného stavu, objektívnej potreby a životnej filozofie. Platí však, že aktívnejší ľudia žijú dlhšie. Ženy v domácnosti aj po odchode do dôchodku vlastne ostávajú v práci, pretože vykonávajú starostlivosť o domácnosť a často aj o životného partnera. Pracovné nasadenie pretrváva u žien až do veku nad 80 rokov a môže byť jednou z príčin ich vyššej priemernej dĺžky života. Príliš skorý odchod do dôchodku môže pôsobiť negatívne na kvalitu života, zdravotný stav a očakávanú dĺžku života. Na druhej strane prechod do dôchodku by mal byť postupný, so skracovaním pracovnej doby a preradením na menej exponované miesto, adekvátne vzdelaniu a zdravotnému stavu pracovníka.

Veľmi vhodné pre aktívny život starnúcich ľudí sú vzdelávacie aktivity. Tie vychádzajú zo skutočnosti, že aj vo vyššom veku je človek schopný si osvojiť nové vedomosti. Tempo výučby má byť pomalšie a individuálne usporiadané veku, zdravotnému stavu, schopnostiam a doterajším vedomostiam. Veľmi vhodnou formou výučby sú univerzity a akadémie tretieho veku, ktoré okrem nových poznatkov prinášajú spoločenské kontakty, životnú náplň, vyplnenie voľného času a zlepšenie kvality života. Účast na verejnom živote a iné podobné spoločenské aktivity pomáhajú zvyšovať podiel seniorov na činnostiach spoločnosti. Ich aktivity sú smerované obvykle na zlepšenie zdravotnej a sociálnej situácie starých ľudí, vzájomnú pomoc, legislatívne iniciatívy a účasť na komunálnej správe vo veciach týkajúcich sa seniorov.

Zachovanie telesnej zdatnosti patrí k ďalším faktorom, ktoré pozitívne ovplyvňujú kvalitu života seniorov. V priebehu starnutia dochádza k poklesu výkonnosti, najmä sily a rýchlosti a k stredne veľkému poklesu pohyblivosti a rovnováhy. Podmienkou správnej realizácie športových aktivít seniorov je postupné zaťažovanie organizmu, primeraná celková záťaž a výber vhodného športu. Vekové obmedzenie športovania síce neexistuje, ale je treba vziať do úvahy primeranosť športových aktivít zdravotnému stavu. Prednosť majú vytrvalostné cvičenia, nevhodné sú izometrické a silové cvičenia. Za športy vhodné pre starších ľudí sa považujú pešia turistika, plávanie, cyklistika.

## 1.6. Príprava na starnutie

Snaha odstrániť, resp. minimalizovať negatívne a podporiť a posilniť pozitívne vplyvy na organizmus nachádza svoj výraz v celoživotnej príprave na starnutie, ktorej cieľom je pripraviť jedinca na aktívnu starobu pokiaľ možno v dobrom zdraví, v tvorivej pohode, v dôstojnom prostredí a sociálnom zabezpečení.

Dlhodobá príprava prebieha počas celého života človeka. Tvorí súčasť výchovy k manželstvu a rodičovstvu, zdravotnej výchovy, ale aj občianskej a etickej výchovy na školách a premieta sa do primeraných postojov k starnutiu a staršej generácii. Krátkodobá príprava na starnutie začína približne päť rokov pred dosiahnutím dôchodkového veku a jej ťažisko sa zameriava na zdravotnícke opatrenia, psychologickú prípravu na zmenu spoločenskej



roly a na optimálne vyriešenie sociálnej problematiky v súvislosti s plynulým prechodom do dôchodku.

Prípravu na starnutie možno rozdeliť na zdravotnícku, psychologickú a sociálnu. Zdravotnícka príprava na starnutie spočíva vo včasnom lekárskom vyšetrení, zameranom na včasnú diagnostiku chorôb, na prevenciu, diagnostiku a odstraňovanie rizikových faktorov, predovšetkým hypertenzie, obezity, fajčenia, hypercholesterolémie, hyperglykémie a hyperurikémie. Zahŕňa tiež odporúčania primeranej telesnej aktivity so zachovaním zásad pracovnej hygieny.

Psychologická príprava na starnutie vychádza zo zásad psychohygieny a gerontopsychológie. K pozitívnemu ovplyvneniu psychických funkcií, procesov a stavov dochádza ich stálou stimuláciou primeranými požiadavkami v rodinnom a spoločenskom živote, pri práci, v športe a v rámci zmysluplného využívania voľného času. Psychickú výkonnosť negatívne ovplyvňujú choroby, ktoré často idú ruka v ruke s neefektívnym zdolávaním stavov psychickej záťaže. Na psychické zdravie a výkonnosť negatívne vplýva aj izolácia, nesprávne a neprimerané postoje k starnutiu a k úlohe starnúceho človeka v spoločnosti.

Sociálna príprava na starnutie znamená zabezpečenie zmeny organizácie práce v súlade s vekom, výkonnosťou, vzdelaním a zdravotným stavom. Prechod z pracovného pomeru do dôchodku by mal byť plynulý a postupný, zabezpečený úpravou pracovnej doby a náplne práce. Vekom podmienený pokles pracovnej výkonnosti nie je v zásade pravidlom. So sociálnou prípravou úzko súvisia aj otázky bývania, stravovania, dĺžky dovolenky, trávenia voľného času, a pod.

Starnutie má vždy individuálny rozmer. V prezentovanej fáze života ešte stále dochádza k možnosti dosiahnutia pozitívnych zmien v oblasti osobnosti. Týka sa to stability, vnútornej istoty, integrity, múdrosti a viery. Ďalej sa rozvíja a modifikuje postoj a vzťah jedinca k svetu, svojmu okoliu i k druhým ľuďom.

## 2. Seniori darom pre Cirkev

### 2.1. Staroba z pohľadu viery<sup>17</sup>

Starnutie je potrebné vnímať ako proces, ktorý prebieha po celý život. Pri prechode do tejto fázy života pozorujeme viaceré zmeny. Mení sa zamera-

<sup>17</sup> JÁN PAVOL II.: *List starším ľuďom* (1.10.1999), č. 5, Trnava : SSV, 1999. In: <http://www.kbs.sk/?-cid=1117287380>

Pápež Ján Pavol II. napísal „List starším ľuďom“ v roku 1999, teda päť a pol roka pred svojou smrťou, keď mal 79 rokov a bol už vtedy sužovaný chorobami a slabosťou. List, ktorý začína možno neočakávané spomienkami na jeho život, možno chápať ako osobné vyznanie a duchovný testament starnúceho pápeža. Ján Pavol II. ukazuje naliehavosť riešenia problematiky starších ľudí. Hovorí, že práve starší ľudia ako nositelia kolektívnej pamäte a istej generačnej múdrosti môžu priniesť veľa pozitívneho do spoločnosti.

nie záujmov seniora, zvoľňuje sa životné tempo. Mení sa okruh ľudí, s ktorými prichádza do styku. Mení sa postoj k tomu, čo bolo, čo je a čo bude. Viac sa žije pre prítomnosť. Menia sa očakávania vo vzťahu k obsahu života. Ide predovšetkým o možnosti prijatia a akceptácie prítomnosti, prítomného okamihu ako hodnoty, ktorá oslobodzuje od neustáleho toku myšlienok vracajúcich sa do minulosti a pokúšajúcich sa poznať budúcnosť. Ide taktiež o možnosť dosiahnutia spokojnosti so životom, subjektívnej pohody, integrity, duchovnej harmónie, lásky, múdrosti a viery.

Staroba je niekedy nazývaná aj „jeseň života“. Tak ju nazval Cicero, keď sledoval analógiu naznačenú striedaním ročných období v prírode. Stačí pozorovať, ako sa mení príroda v priebehu roka. Je veľká podobnosť medzi biorytmom človeka a ročným cyklom v prírode, do ktorej je začlenený. Zároveň sa však človek líši od každej inej skutočnosti, ktorá ho obklopuje, pretože je osobou. Stvorený na obraz a podobu Boha, je subjektom obdareným vedomím a zodpovednosťou. Ale aj vo svojej duchovnej dimenzii prechádza človek sledom po sebe nasledujúcich etáp, ktoré rýchle pominú.

Svätý Efrém Sýrsky rád porovnával život s prstami jednej ruky. Na jednej strane chcel zdôrazniť, že dĺžka života nepresahuje rozpätie prstov. Na druhej strane chcel poukázať na to, že ako každý prst aj každá etapa života má svoju osobitosť: „Prsty predstavujú päť stupňov, ktorými človek prechádza.“ Detstvo a mladosť sú obdobím, v ktorom človek prechádza formáciou, žije s pohľadom na budúcnosť, uvedomuje si svoje možnosti a pripravuje plány pre dospelý vek. No aj staroba má svoju hodnotu. Ako poznamenáva svätý Hieronym, zmierňuje búrlivé vášne, „prehlbuje múdrosť a umožňuje lepšie radiť“. V istom zmysle je privilegovaným obdobím múdrosti, ktorá býva plodom skúsenosti, pretože „čas je veľkým učiteľom“. Známa je modlitba žalmistu: „A tak nás nauč rátať naše dni, aby sme našli múdrosť srdca“ (Ž 90, 12).

## 2.2. Starí ľudia vo Svätom písme<sup>18</sup>

„Mladosť a tmavé vlasy sú márnosť,“ konštatuje Kazateľ (porov. Kaz 11, 10). Písmo nezabúda často s úprimným realizmom pripomínať zraniteľnosť života a neúprosne letiaci čas: „Márnosť, len márnosť, ...márnosť, len márnosť, všetko je iba márnosť“ (Kaz 1, 2). Kto nepozná toto napomenutie starovekého mudrca? Napriek tomuto trizvemu realizmu si Písmo zachováva pozitívny pohľad na hodnotu života. Človek ostáva stvorený „na obraz Boží“ (Gn 1, 26) a každý vek má svoju vlastnú krásu a svoje vlastné úlohy. Práve pokročilému veku venuje Písmo veľkú pozornosť, ktorá ide tak ďaleko, že sa dlhý vek pokladá za znak Božej priazne (porov. Gn 11, 10-32). Pre Abraháma, u ktorého výsada vysokého veku obzvlášť bije do očí, táto priazeň nadobúda charakter prislúbenia: „Urobím z teba veľký národ, požehnám ťa a preslávim tvoje meno a ty budeš požehnaním. Požehnám tých, čo ťa budú žehnať a pre-

<sup>18</sup> JÁN PAVOL II.: *List starším ľuďom*, č. 6 – 8.

klajem tých, čo ťa budú preklínať. V tebe budú požehnané všetky pokolenia zeme!" (Gn 12, 2-3) Po jeho boku stojí Sára, žena, ktorá cíti, že jej telo starne, ale napriek jeho obmedzeniam zakúša Božiu silu, ktorá dopĺňa ľudskú nedostatočnosť.

Mojžiš má už svoje roky, keď ho Boh poverí vyvedením vyvoleného národa z Egypta. Veľké činy, ktoré vykonal na Boží príkaz, nespádali do obdobia jeho mladosti, ale staroby. Ďalší príklad starého človeka v Písme je Tóbi. Usiluje sa pokorne a odvážne plniť Boží zákon, pomáha chudobným, trpezlivo znáša slepotu a nakoniec zažíva vyslobodzujúci zásah Božieho anjela (porov. Tob 1-2). Ešte by som rád spomenul Eleazara. Jeho mučeníctvo je svedectvom jedinečnej ušľachtlosti a statočnosti (porov. 2 Mach 6, 18-31).

Aj Nový zákon, preniknutý Kristovým svetlom, uvádza výrečné postavy starcov. Evanjelium svätého Lukáša sa začína predstavením manželského páru „v pokročilom veku“ (Lk 1, 7), Alžbety a Zachariáša, rodičov Jána Krstiteľa. Pán sa k nim milosrdne obracia (porov. Lk 1, 5-25.39-79): starému Zachariášovi anjel oznamuje narodenie syna. On sám zdôrazňuje: „Som starý a aj moja žena je v pokročilom veku“ (Lk 1, 18). Počas Máriinej návštevy zvolá jej staršia príbuzná Alžbeta, naplnená Duchom Svätým: „Požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života“ (Lk 1, 42), a Zachariáš po narodení Jána Krstiteľa spieva hymnu Benedictus. Alžbeta a Zachariáš, aký skvelý manželský pár v pokročilom veku, hlboko preniknutý duchom modlitby!

V jeruzalemskom chráme, kam Mária a Jozef priniesli Ježiša, aby ho obetovali Pánovi a vykúpili podľa Zákona, stretávajú starého Simeona, ktorý už dlho čakal na Mesiáša. Simeon berie dieťa do náručia, dobrerečí Bohu slovami *Nunc dimittis*: „Teraz prepustiš, Pane, svojho služobníka v pokoji...“ (Lk 2, 29)

Po boku Simeona stretávame Annu, osemdesiatštyriročnú vdovu, stálu návštevníčku chrámu, ktorá pri tejto príležitosti videla Ježiša. Evanjelista poznamenáva: Anna „velebila Boha a rozprávala o dieťati všetkým, ktorí očakávali vykúpenie Jeruzalema“ (Lk 2, 38).

Starým mužom bol aj Nikodém, vážený člen veľrady. Vyhľadal Ježiša v noci, aby ho nikto nevidel. Jemu božský Majster zjavil, že je Synom Božím a prišiel, aby spasil svet (porov. Jn 3, 1-21). Nikodéma zas stretáme pri Ježišovom pohrebe: prinesie zmes myrhy a aloy, prekoná strach a prejaví sa ako učeník Ukrižovaného (porov. Jn 19, 38-40). Aké posilňujúce sú tieto svedectvá! Pripomínajú nám, že Pán od ľudí každého veku žiada, aby uplatnili svoje talenty. Služba evanjeliu nie je otázkou veku!

Staroba sa vo svetle učenia Písma a podľa jeho slov predstavuje ako „priaznivý čas“ na zakončenie dobrodružstva človeka. Staroba patrí do plánu, ktorý má Boh s každým človekom. Je to časový úsek, ku ktorému všetko smeruje, aby človek mohol lepšie pochopiť zmysel života a dospieť k „múdrosti srdca“. „Veď nie dlhé roky robia starobu hodnou ctí“, poznamenáva Kniha múdrosti, „ani sa ona nemeria počtom liet. Šediny sú človeku múdrosťou, starým vekom život nepoškvrnený“ (Múd 4, 8-9). Staroba predstavuje rozhodujúcu etapu ľudského dozrievania a je výrazom Božieho požehnanja.

V tomto zmysle by sme „dar“ starého človeka mohli vidieť v tom, že je v Cirkvi a v spoločnosti svedkom tradície viery (porov. Ž 44, 2; Ex 12, 26-27), učiteľom života (porov. Sir 6, 34; 8, 11-12) a nositeľom lásky.

## 2.3. Starí ľudia v učení Jána Pavla II.

V apoštolskom liste *Christifideles laici*<sup>19</sup> o povolání a poslaní laikov sa Ján Pavol II. obracia okrem iných aj na seniorov. Cirkev prosí a očakáva od seniorov, že budú pokračovať vo svojom misionárskom a apoštolskom poslaní. Pápež pripomína, že uvedenej úlohy sa treba zhostiť so všetkou rozhodnosťou. Splňanie tohto posolania v treťom veku je nielen možné, ale priamo záväzné, a staroba jeho prostredníctvom nadobúda určitým spôsobom špecifický a originálny ráz.<sup>20</sup>

Rastúci počet starých ľudí a ich predčasný odchod zo zamestnania a práce otvárajú ich apoštolskej úlohe nové možnosti. Väčšie množstvo času, ktoré je v tejto fáze ľudského života k dispozícii, ponúka starším osobám príležitosť riešiť otázky, ktoré možno predtým pre úzko vymedzené záujmy alebo pre iné priority prehliadali. Vedomie blízkosti cieľa vedie starého človeka k tomu, aby sa sústredil len na podstatné, kladúc dôraz na to, čo nemôže byť rokmi zničené. Práve vďaka týmto podmienkam môže starý človek plniť v spoločnosti svoju úlohu. Treba však prekonať pokušenie chcieť sa stiahnuť do minulosti, ktorá sa nevracia, aby sa kvôli ťažkostiam, ktoré znamená svet stálych novostí, vyhlo povinnostiam prítomnosti. Starí ľudia sa musia neustále sprítomňovať, aby nedochádzalo ku žiadnej diskontinuite ich úloh v Cirkvi a spoločnosti, ktorá by bola podmienená vekom; tieto úlohy nezanikajú, musia len nachádzať nové výrazové formy. „Dosiachnutie tretieho veku sa musí považovať za privilegium: nielen preto, že nie všetci majú to šťastie dosiahnuť túto etapu, ale aj, a predovšetkým preto, že táto doba poskytuje konkrétne možnosti lepšie preskúmať minulosť, hlbšie spoznať a prežívať veľkonočné tajomstvo a stať sa v Cirkvi pre celý ľud Božím vzorom. [...] Nie ste na okraji života Cirkvi a nemusíte sa nazdávať, že by ste boli pasívnym prvkom vo svete, ktorý sa vyznačuje prílišným pohybom. Ste skôr aktívnymi subjektmi ľudsky a duchovne plodného času vašej existencie. Ešte máte splniť jednu úlohu a byť prínosom. Podľa Božieho plánu je každý človek od prvého okamihu svojej existencie po svoj posledný výdych rastúcim životom.“<sup>21</sup>

19 JÁN PAVOL II.: *Apoštolská exhortácia Christifideles laici*, 1. vyd. Bratislava : Lúč, 1990. In: <http://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/christifideles-laici>

20 Porov. GALLOVÁ, I.: List bl. Jána Pavla II. starším ľuďom a jeho odkaz pre súčasnosť. In: *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej v dňoch 21. – 22. marca 2013 v Poprade, Ružomberok* : Verbum, 2013, s. 161 – 167.

21 JÁN PAVOL II.: *Apoštolská exhortácia Christifideles laici*, č. 48.

## 2.4. Senior ako dar

“Staroba má svoju úlohu v pokračujúcom procese dozrievania človeka na ceste k večnosti. Z tohto dozrievania má ťažiť aj sociálna skupina, ku ktorej patria starší ľudia.”<sup>22</sup>

Seniori sú nositeľmi dôležitých hodnôt, ktoré môžu pre zvyšnú, zvlášť mladšiu časť populácie predstavovať cenný dar.<sup>23</sup> Sú strážcami kolektívnej pamäti a v dôsledku toho privilegovanými interpretmi toho súhrnu spoločenských ideálov a hodnôt, ktorý usmerňuje a chráni spolužitie v spoločnosti. Vďaka ich odkazu dnešná spoločnosť, ktorá ignoruje históriu, a tým riskuje, že v budúcnosti bude opakovať svoje chyby, môže opravdivo interpretovať smerovanie spoločenských procesov a skúmať znamenia čias.

Nezištnosť, s akou seniori dávajú svoj čas a talenty k dispozícii širšiemu spoločenstvu, môže obrátiť pozornosť súčasnej až príliš uponáhľanej spoločnosti na potrebu prekonať hrádze ľahostajnosti a nezaujmu o iných. Starší ľudia majú komplexnejší pohľad na život a svojimi rozhodnutiami poukazujú na správnu hierarchiu hodnôt, pretože volia skôr „byť“ ako „mať“. Aj keď moderná spoločnosť je zameraná predovšetkým na vedecký pokrok, rozvoj techniky nikdy celkom nenahradí prínos životných, hlboko ľudských skúseností seniorov, zozbieraných v priebehu celej ich púte. Ako v minulosti, tak aj dnes potrebujeme ustavične čerpať z bohatstva týchto zdrojov.

Seniori, ktorí darovali svoj život v prospech iných, nechcú byť v jeseňi svojho života opustení. Pociťujú potrebu spoločenstva a nechcú žiť na okraji spoločnosti. Ich túžbou je, aby boli rešpektovaní vo svojej dôstojnosti a obklopení láskou príbuzných. Prajú si žiť a „starnúť“ v rodine. Pokiaľ to ich zdravotný stav umožňuje, chcú byť naďalej prospešní a užitoční pre ostatných členov rodiny. Často prispievajú aj ekonomicky, najmä v prospech mladých rodín, ktoré si založili ich vnúčatá, alebo v prípade nezamestnanosti niektorého z rodinných príslušníkov. Snažia sa byť zdrojom pokoja a podnecovateľmi zdravých vzťahov medzi členmi svojich rodín.

Seniori tiež nepochybne predstavujú dôležitý vklad do rôznych oblastí života Cirkvi, obzvlášť v súčasnej dobe, keď práca vo farnostiach vyžaduje ochotných ľudí, ktorí majú nielen dobrú vôľu, ale aj dostatok času. Seniori majú síce menej energie ako mladší ľudia, ale vďaka svojej zrelosti a dôvere v Boha majú optimálne predpoklady na to, aby ich prostredníctvom ukázal Pán Cirkvi – svojmu ľudu – nové cesty a uskutočnil veľké diela svojej veľkodušne dávajúcej lásky. Starší ľudia sú v privilegovanej situácii všade tam, kde ide o evanjeliovú obnovu Cirkvi. Skryté, dosiaľ nevyužitú zdroje, ktoré predstavujú seniori, môžu byť vítanou a účinnou pomocou v tomto úsilí. Jedným z hlavných polí ich pôsobnosti sa môže stať pomoc iným v rámci cirkevne riadenej charity a dobrovoľníctva. Starší dobrovoľníci sa angažujú skôr na neformálnej báze

<sup>22</sup> JÁN PAVOL II.: *List starším ľuďom* (1.10.1999), č. 10.

<sup>23</sup> Porov. ČESKÁ BISKUPSKÁ KONFERENCE (pro vnitřní potřebu): *Důstojnost seniora a jeho poslání v Církvi a ve světě*, Praha, 2010. In: [http://skolstvi.cirkev.cz/\\_d/Dustojnost-seniora.pdf](http://skolstvi.cirkev.cz/_d/Dustojnost-seniora.pdf)

cez prirodzené susedské vzťahy a siete komunitných vzťahov. Ich kresťanský apoštolát bez ohľadu na zdravotný stav sa prejavuje svedectvom kresťanského života. Seniori sú často katechétmi mladších generácií. Vo farnostiach pripravujú deti a mládež na prijatie sviatostí a ukazujú im krásu kresťanského svedectva a činorodej lásky.

Staroba je mimoriadne obdobie milosti, v ktorom sa seniorom otvárajú nevídané možnosti modlitby. V spojení s Bohom tak môžu vyprosovať milosti nielen pre seba, ale aj pre svoje rodiny, Cirkev a celú spoločnosť. Seniori sú pre cirkevné spoločenstvo príkladom zbožnosti a úcty k posvätnu. Starší ľudia, zvlášť ženy, sa často zapájajú do liturgie prostredníctvom prípravy pobožností (napr. animácia spoločnej modlitby ruženca) a starostlivosti o bohoslužobné priestory. Ich typickou doménou sú aj služby lektorov, akolytov, animátorov a organizovanie púťí.

Staroba je často sprevádzaná ubúdaním síl, krehkosťou a chorobou. Seniori, prijímajúc všetky tieto skutočnosti a z nich vyplývajúce utrpenie v duchu viery, sa pre ostatných stávajú nádherným príkladom dôvery v Božiu Prozreteľnosť, ktorý ukazuje spásonosný význam kríža. Žijúc v súlade s Božou vôľou poukazujú na skutočnosť, že život si zachováva svoju hodnotu v každom okamihu ľudskej existencie a vydávajú svedectvo o tom, že Boh je Pánom života a smrti, lebo v ňom „žijeme, hýbeme sa a sme“ (Sk 17, 28).

## Záver

Tento príspevok ukázal, že seniori môžu byť veľmi cenným prínosom pre spoločnosť i Cirkev. Aktívne starnutie, chápané ako prevencia zdravotných i sociálnych problémov a participácia na spoločenskom a náboženskom diani, sa môže stať významným prostriedkom a nástrojom všestrannej kultivácie života seniorov. Príprava na starnutie a podpora aktívneho starnutia môžu spoločnosti ukázať potenciál starších ľudí v novom svetle a zveladiť hodnotu ich účasti na kultúrnom, spoločenskom a duchovnom živote širšej komunity.

## Použitá literatúra

ACTIVE AGEING INDEX 2012: *Concept, Methodology and Final Results*. European Centre Vienna, March 2013. Internet (5.11.2017) In: [http://www1.unece.org/stat/platform/download/attachments/76287849/Methodology-Paper-as-of-10th\\_March-2013-FINAL.pdf?version=1&modificationDate=1367589733309](http://www1.unece.org/stat/platform/download/attachments/76287849/Methodology-Paper-as-of-10th_March-2013-FINAL.pdf?version=1&modificationDate=1367589733309)

ACTIVE AGEING: *A Policy Framework. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid, WHO, April 2002. Internet (7.11.2017) In: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)



- BÚTOROVÁ, Z. et. al.: *Štvrtý rozmer tretieho veku. Desat' kapitol o aktívnom starnutí*. Bratislava : Inštitút pre verejné otázky, 2013. ISBN 978-80-89345-44-1.
- ČESKÁ BISKUPSKÁ KONFERENCE (pro vnitřní potřebu): *Důstojnost seniora a jeho poslání v Církvi a ve světě*, Praha, 2010. Internet (8.11.2017) In: [http://skolstvi.cirkev.cz/\\_d/Dustojnost-seniora.pdf](http://skolstvi.cirkev.cz/_d/Dustojnost-seniora.pdf)
- DE BENI, R. (ed.): *Psicologia dell'invecchiamento*, Bologna : Il Mulino, 2009. ISBN 978-8815131164.
- EUROBAROMETER 76.2, *Výsledky pre Slovenskú republiku, Aktívne starnutie*. Internet (6.11.2017) In: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_378\\_fact\\_sk\\_sk.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_fact_sk_sk.pdf)
- EURÓPSKA KOMISIA: *Európa 2020: Stratégia Európskej únie*. Európska komisia, 2010. Internet (14.11.2017) In: <http://ec.europa.eu/europe2020/index.sk.htm>
- GALLOVÁ, I.: List bl. Jána Pavla II. starším ľuďom a jeho odkaz pre súčasnosť. In: *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej v dňoch 21. – 22. marca 2013 v Poprade*. Ružomberok : VERBUM, 2013, s. 161 – 167. Internet (8.11.2017) In: [https://www.prohuman.sk/files/Zborn%C3%ADk\\_PJPII\\_2013.pdf](https://www.prohuman.sk/files/Zborn%C3%ADk_PJPII_2013.pdf)
- GILMER, D. F. – ALDWIN, C. M.: *Health, illness, and optimal ageing: biological and psychosocial perspectives*. Thousand Oaks : Sage Publications, 2003. ISBN 978-0826193469.
- HAVIGHURST, R. J. – ALBRECHT, R.: *Older people*. New York : Longmans Green, 1953.
- HEGYI, L.: *Zásady prežitia zdravej staroby*, Bedeker zdravia, 1/2010. Internet (16.11.2017) In: <http://www.bedekerzdravia.sk/?main=article&id=92>
- HOMOLA, M. – PETŘKOVÁ, A.: *Psychologie výchovy a vzdělávání dospělých I.*, Olomouc : Univerzita Palackého, 1985. ISBN nemá.
- HROZENSKÁ, M.: *Kvalita života starších ľudí v priestore spoločenských vied*, Nitra : Effata, 2011. ISBN 978-8089245246.
- JÁN PAVOL II.: *Apoštolská exhortácia Christifideles laici*, 1. vyd. Bratislava : Lúč, 1990. In: Internet (5.11.2017) <http://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/christifideles-laici>
- JÁN PAVOL II.: *List starším ľuďom* (1.10.1999), Trnava : SSV, 1999. Internet (18.11.2017) In: <http://www.kbs.sk/?cid=1117287380>
- KUBÍČKOVÁ, M.: *Stáří jako životní šance: psychologické a zdravotní aspekty harmonického stárnutí*. Praha : Onyx, 1995. ISBN 80-85-228-07-6.
- MATOUŠEK, O. et. al.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-502-8.
- SEDLÁKOVÁ, D.: Zdravotnícke systémy a dlhodobá starostlivosť o starších ľudí z pohľadu Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), In: Repková K. et al., *Dlhodobá starostlivosť o starších ľudí na Slovensku a v Európe (1), Neformálna starostlivosť. Kvalita*, Bratislava : IVPR, 2010, s. 15 – 19. ISBN: 978-80-7138-130-3.
- TNS-GLOBAL.sk: *Výsledky prieskumu Eurobarometer o diskriminácii*. 13. november 2015. Internet (9.11.2017) In: <http://www.tns-global.sk/infor>

macie-pre-vas/tlacove-spravy/vysledky-prieskumu-eurobarometer-o-diskriminacii

UNITED NATIONS ECONOMIC COMMISSION FOR EUROPE (UNECE): *2012 Vienna Ministerial Declaration. Ensuring a society for all ages: Promoting quality of life and active ageing*, Vienna, 20/09/2012. Internet (17.11.2017)  
In: [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial\\_Conference\\_Vienna/Documents/ECE.AC.30-2012-3.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Ministerial_Conference_Vienna/Documents/ECE.AC.30-2012-3.pdf)

ThLic. Krzysztof Trębski MI, PhD.  
Teologická fakulta Trnavskej univerzity  
Kostolná 1, P. O. Box 173  
814 99 Bratislava  
[kris.treb@gmail.com](mailto:kris.treb@gmail.com)