

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Nabídka volnočasových aktivit pro seniory a
jejich využívání v Českých Budějovicích

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Autor práce: Věra Maliňáková

Studijní obor: Pedagogika volného času-navazující

Ročník: druhý

2010

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

15. března 2010

Děkuji vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Muchové Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OSNOVA

ÚVOD	7
1 VOLNÝ ČAS.....	9
1.1 Pojem volný čas.....	9
1.1.1 Pohledy na volný čas.....	10
1.1.2 Rozdíl volného času dětí a dospělých.....	12
1.2 Proměna vztahu práce a volného času.....	13
2 STÁŘÍ – BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO.....	14
2.1 Vymezení období stáří.....	16
2.2. Období raného stáří.....	16
2.2.1 Tělesné proměny.....	16
2.2.2 Změny v psychice.....	17
2.2.3 Změny osobnostních vlastností.....	19
2.2.4 Proměny socializace.....	19
2.3 Období pravého stáří.....	20
2.3.1 Proměny těla.....	20
2.3.2 Psychické změny.....	21
2.3.3 Proměna emocionality a motivačně regulačních funkcí.....	21
2.3.4 Potřeby starších seniorů.....	22
3 STÁŘÍ – SOCIOLOGICKÉ HLEDISKO.....	23
3.1 Demografický vývoj.....	23
3.1.1 Evropská unie.....	24
3.1.2 Česká republika.....	25

3.1.2.1	Vývoj věkového rozložení obyvatel ČR.....	28
3.1.3	Jihočeský kraj a České Budějovice.....	31
3.1.3.1	Nedostatek míst v zařízeních pro seniory.....	32
3.2	System péče o seniory a jeho financování.....	38
3.2.1	Rada seniorů České republiky.....	41
3.2.2	„Program výzkumu oblasti stárnutí pro 21. století“	43
3.3	Předvídatelné důsledky.....	44
3.4	Projekce obyvatelstva do roku 2065 – nejnovější údaje a výsledky...46	
4	VOLNÝ ČAS SENIORŮ.....	50
4.1	Důležité mezníky stárnutí.....	50
4.1.1	Odchod do důchodu	51
4.1.2	Vztah k vnoučatům.....	52
4.1.3	Význam víry.....	53
4.1.4	Postoj k umírání.....	54
4.2	Prožívání volného času.....	55
5	VOLNOČASOVÁ NABÍDKA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH.....	56
5.1	Možnosti dalšího vzdělávání pro seniory.....	64
5.1.1	Význam univerzit třetího věku.....	64
5.1.2	Asociace univerzit třetího věku.....	66
5.4.3	Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v ČB.....	66
6	VÝZKUMNÁ SONDA	68
6.1	Úvod do výzkumné sondy.....	68
6.2	Vyhodnocení a interpretace výsledků.....	69
6.2.1	Domov pro seniory.....	69

6.2.2 Klub důchodců	78
6.2.3 Univerzita třetího věku.....	85
6.2.4 Neorganizovaní senioři.....	92
6.2.5 Srovnání skupin.....	98
6.2.6 Závěrečné vyhodnocení dotazníku.....	101
ZÁVĚR.....	103
POUŽITÁ LITERATURA.....	105
PŘÍLOHY.....	110
ABSTRAKT.....	136
Abstract.....	137

ÚVOD

Touto prací navazuji na svou bakalářskou práci. K tématu mě přivedl pohled dnešních mladších lidí na seniory a jejich volný čas, a také problematika stárnutí obyvatelstva a otázky s tím spojené. Myslím si, že si lidé stále málo uvědomují, jak aktuálním problémem je právě stárnutí obyvatelstva, a tato práce by je měla přimět nad tím začít uvažovat.

Bakalářská práce se zabývala především obecně volným časem, problematikou stárnutí z biologického i psychologického hlediska a následně tyto dvě kapitoly spojila a zabývala se volným časem starých lidí. Tuto práci rozšířím zejména o populační výzkumy stárnutí obyvatelstva, tedy o sociologické hledisko. Lidé si to těžko připouštějí a mnohdy je to ani nenapadne, ale nejde o stárnutí nějakých dalších generací, nemůžeme stále říkat, že nás se to netýká. Jsme to my, dnes mladí lidé, kterých se tento problém začne opravdu tíživě dotýkat. Zmiňuji populační výhledy do roku 2060, a i když se zdá, že je to za velmi dlouhou dobu, vlastně se to nejvíce týká skupiny dnešních mladých lidí, kteří jsou nyní, v roce 2010, v rozmezí 15 až 35 let.

Výzkumná otázka, na kterou chce práce odpovědět, zní: „Jak se mění postavení seniorů v české společnosti, jak to souvisí s nabídkou a využíváním možností pro trávení volného času?“. V teoretické části použiji metodu odborného výkladu, v empirické části formu dotazníkového šetření.

První kapitola pojednává o problematice volného času. Nejdříve je zpracován volný čas obecně jako pojem, potom pohledy na volný čas a rozdíly mezi volným časem dětí a dospělých. Na závěr kapitoly přijde téma proměny vztahu práce a volného času. Hlavním zdrojem pro mě byla kniha J. Pávkové *Pedagogika volného času*.

Tématem druhé kapitoly je stáří z biologického a psychologického hlediska. V této kapitole jsou vymezena období stáří a jejich popis. U seniora dochází ke změnám v psychických a fyzických funkcích, osobnostních

vlastnostech, motivačně regulačních funkcích a také jejich potřeb. Nejvíce informací jsem čerpala z knihy *Vývojová psychologie* od M. Vágnerové.

Třetí kapitola se zabývá stářím ze sociologického hlediska. První část postupně popisuje demografický vývoj v Evropské unii, České republice a Jihočeském kraji. Druhá část kapitoly řeší otázky financování péče o seniory a předvídatelné důsledky stárnutí obyvatelstva. V této kapitole jsem používala internetové zdroje, protože toto téma je velmi aktuální. Hlavním zdrojem pro mě byly webové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí a údaje na stránkách Českého statistického úřadu.

Kapitola čtvrtá řeší důležité momenty, které ovlivňují trávení volného času seniorů a samotné prožívání volného času. Stěžejní byla publikace *Vývojová psychologie* od M. Vágnerové.

Pátá kapitola popisuje možnosti seniorů při výběru trávení volného času v Českých Budějovicích. Hlavním zdrojem byly oficiální webové stránky města České Budějovice. V druhé části páté kapitoly se zabývám možnostmi dalšího vzdělávání pro seniory, konkrétně detailně popisují význam univerzit třetího věku. Zde jsem nejvíce pracovala se sborníkem příspěvků *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory* a internetovými zdroji.

Empirický výzkum formou dotazníkového šetření jsem provedla v poslední kapitole. Cílem sondy bylo zmapovat, jak senioři v Českých Budějovicích prožívají svůj volný čas a jaké organizované aktivity využívají. Nejdříve je zařazen úvod do výzkumné sondy. Dotazníky byly rozdány ve čtyřech skupinách seniorů v Českých Budějovicích. Výsledky každé skupiny mají svou podkapitolu. Na závěr šetření je provedeno srovnání skupin a závěrečné vyhodnocení dotazníkového šetření.

1 VOLNÝ ČAS

Volný čas je možno vnímat jako opak doby, která je nezbytná k znovuzískání sil a času, kdy je nutné pracovat. S tímto pojmem se obvykle spojují slova jako odpočinek, zábava, dovolená, dobrovolná činnost či zájmová oblast. Je nutné zdůraznit, že do volného času nepatří činnosti zabezpečující biologické bytí člověka, jako je například základní hygiena, jídlo nebo spánek. Avšak musíme brát v potaz, že i z těchto primárně biologických funkcí se může volný čas stát, a to v případě, že tuto činnost vykonáváme pro své potěšení a častěji, než je nutné. Jako příklad takové činnosti můžeme uvést, když někdo považuje za svůj koníček vaření a následnou konzumaci svých pokrmů a neustále zkouší nová jídla, vyhledává a zakládá recepty a podobně.¹

1.1 Pojem volný čas

Tím, co to vlastně pojem volný čas je, se zabývají různé obory. Na volný čas se můžeme dívat z mnoha hledisek. Mezi základní patří pohled pedagogický, psychologický, sociologický, ekonomický a zdravotně-hygienický. Základním znakem volného času, na který je kladen velký důraz, je **dobrovolnost**. Svoboda rozhodnout se, co v dané chvíli budu vykonávat. Na člověku je rozhodnutí, které činnosti jsou pro něj přitažlivé a příjemné a které nikoliv. A jak už vychází ze základu osobnosti, každý člověk má priority jiné.²

Ve volném čase si člověk může odpočinout, nabrat nové síly, relaxovat nebo kompenzovat pracovní povinnosti. Správné využívání volného času, tedy rozumné hospodaření se svým časem, má pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví člověka i na mezilidské vztahy. Je tedy v zájmu celé společnosti,

¹ Srov. PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času*, s. 13.

² Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 19.

aby se lidé již v mladém věku naučili se svým volným časem rozumně zacházet. Jen odpočínutý a zrekreovaný člověk je schopen podávat stále dobré pracovní výkony.

V dnešní době je velmi podceňována příprava na využívání volného času. Často je očekáváno, že dětem stačí získat tyto dovednosti formou nápodoby. Děti se však mohou setkávat se vzory nejen pozitivními, ale i negativními. Proto je důležité, aby toto sociální učení neprobíhalo náhodně, nýbrž bylo směřováno k určitému cíli. A to je právě schopnost naučit se rozumně nakládat se svým volným časem. Pedagogové by však při tomto procesu neměli zapomínat na základní principy, a to zejména dobrovolnost, pestrost a přitažlivost aktivit. Také je nutné dbát na vhodné relaxační či odpočinkové zaměření činnosti.³

1.1.1 Pohledy na volný čas

Při řešení problematiky volného času se nabízí mnoho úhlů pohledu. **Ekonomické** hledisko zahrnuje prostředky, které je schopna společnost investovat do zařízení volného času. Při jejich získávání je nutné zaručit určitou návratnost. To, kolik prostředků jsou lidé ochotni poskytnout svému volnému času, je jedním z ukazatelů úrovně společnosti. V dnešní době existují zařízení volného času jak zisková, tak nezisková. Je však jasné, že ne vždy se právě v ziskových, komerčních zařízeních dbá na výchovu, která má vést k žádoucím cílům. Z vlastní zkušenosti vím, že některá zařízení tak dokonce kvůli zisku rezignují na výchovné prvky.

Z pohledu **sociálně-psychologického** je nutné zaměřit se na to, jak aktivity provozované ve volném čase ovlivňují mezilidské vztahy a celkový rozvoj osobnosti jedince. Tento aspekt je právě důvodem k tomu, proč se bádání o vhodné rozmanitosti volného času dostává do popředí při úvahách většiny psychologů, pedagogů či sociologů. Vytváření formálních i neformálních skupin

³ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 20.

na základě zájmů jsou nedílnou součástí cesty vedoucí k socializaci jedince. Mezi nejdůležitější sociální činitele ovlivňující volný čas patří primárně rodina, dále širší okruh jako vrstevníci či známí a v neposlední řadě, v dnešní době se stále narůstajícím významem, hromadné sdělovací prostředky. Nejdříve je nutné vyjádřit se k rodině, protože v ní dítě získává své první vzory k nápodobě. Rodiče však mohou sloužit jako vzor pozitivní i negativní. V prvním případě zařízení pro volný čas slouží jen jako doplňková, ve druhém případě mnohdy zastává funkci, která má být poskytnuta v rodině. Často se tak může stát, že se jedinec ovlivňovaný těmito špatnými napodobovanými vzory dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny. U hromadných sdělovacích prostředků, zejména televize, je důležité brát v úvahu nebezpečí pořadů nevhodných pro určitou skupinu. Také je zde faktor četnosti sledování právě televize, kterou by měl mít rodič nebo odpovědný pracovník pod kontrolou.

Další hledisko je **politické**. Je nutno zvážit, do jaké míry mohou státní orgány zasahovat do volného času obyvatel, ale také vzniku a činnosti některých zařízení. Měl by existovat funkční systém těchto zařízení a brát v úvahu hlavně dostupnost pro všechny. Na tento systém by mohlo být využíváno státních i obecných zdrojů, platby jednotlivých účastníků a sponzorské dary.

Čtvrtý pohled je **zdravotně-hygienický**, při kterém je brán v úvahu volný čas z hlediska podpory zdravého duševního i tělesného vývoje člověka. Zdravotnické odborníky tak zajímá režim dne, hygiena prostředí nebo hygiena duševního života, kterou střediska pro volný čas, a nejen ona, poskytují.

Pátým a posledním aspektem, který má významný podíl při pohlížení na volný čas, je pohled **pedagogicko-psychologický**. Pedagogické ovlivňování by tak mělo podporovat aktivitu, spontaneitu, seberealizaci a zabezpečení potřeby jistoty a bezpečí. Toto hledisko by mělo brát v potaz věkové a jiné individuální zvláštnosti a pracovat s nimi při přípravě volného času. Při zachování tohoto pohledu by mělo dojít k poskytnutí dobrých podmínek pro rozvoj osobnosti o sociálních vztazích.⁴

⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času*, s. 15–17.

1.1.2 Rozdíl volného času dětí a dospělých

Volný čas dětí a dospělých se velmi liší. A to nejen tím, jakým způsobem tyto skupiny volný čas prožívají, ale také v možnostech, které jim život pro volný čas poskytuje. Tím jsou myšleny možnosti časové, ale také fyzické nebo materiální. Ne každý mladší člověk má ve svém volném čase například finanční možnosti provozovat to, co by opravdu chtěl, a naopak ne každý starší či starý dospělý může vykonávat ty činnosti, které by v mladším věku vykonávat mohl, například kvůli lepší fyzické kondici, nebo začít s nějakou aktivitou, kterou je nutné započít již v raném věku a v tomto věku ho to již nikdo učit nechce.

Obecně se dá říci, že děti mají více volného času než dospělí lidé. Avšak existují skupiny, které se tomuto obecnému dogmatu vymykají. U dětí jsou to například jedinci, kteří jsou přetěžováni povinnostmi ve škole, což může být způsobeno nerespektováním individuálních zvláštností, nereálnými cíly rodiny nebo nevhodnými metodami výchovy. Dále to mohou být děti, které jsou příliš zatěžovány návštěvami zájmových činností, přičemž samy děti již tento čas strávený v zájmových kroužcích za svůj volný čas nepovažují a trpí jeho nedostatkem. Nebo také děti, které mají málo volného času kvůli zatěžování činnostmi nutnými k chodu domácnosti. Také volný čas mnohdy nemají kvůli starostem o nějakého člena rodiny nebo práci v rodinných podnicích. Tyto děti potom nemají čas nejen volný, ale také jim mnohdy chybí čas pro přípravu na vyučování, což může mít za následek špatné ohodnocení a později například nevhodně zvolenou profesi.

Oproti těmto dětem však existují také děti, které mají svého volného času více, než potřebují. Ty potom nevědí, jak si s nadbytkem volného času poradit. V této skupině je velký sklon ke vzniku psychopatologických jevů. Děti se sdružují jen tak na ulici a obvykle nenavštěvují volnočasová zařízení, která by na ně mohlo alespoň nějakým způsobem výchovně působit. Nudu, kterou zažívají, tak často zahánějí činnostmi, které jsou nepřiměřené jejich věku a společensky

nežádoucí. Jako příklad bych uvedla předčasnou sexuální aktivitu nebo drogovou problematiku.⁵

Jak již vyplývá z textu, nadbytek ale také nedostatek volného času je nežádoucí. Z hlediska výchovy jsou obě tyto varianty problematické. Proto by právě včasné působení při naučení se využívání svého volného času mělo být jedním ze základů výchovy. V praxi to znamená, že každý člověk by si ze svého dětství či mládí měl odnášet alespoň jeden trvalý a hodnotný zájem. Ideálem ve výchově je v tomto případě člověk se všestrannými zájmy, ale zároveň s jedním nebo více hlubšími zájmy. Velmi specifické formy má volný čas seniorů. My se tímto tématem budeme více zabývat ve čtvrté kapitole.⁶

1.2 Proměna vztahu práce a volného času

Na volný čas je nutné pohlížet jako na společenský fenomén. „Volný čas představuje rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy. Jako součást komplexního dění průmyslově společenského systému, organizace lidí a moderní civilizace se podřizuje, respektuje působení všech determinant, nepřipouští odlišné chápání příčinných činitelů. Snaha postihnout rozmanitost a význam současného pojetí volného času předpokládá základní vědomosti o jeho historické dimenzi.“⁷

Nejvýznamnější změnou, která ovlivňuje volný čas z historického hlediska, je změna délky pracovní doby. Tato délka se totiž krátí a dochází k nabývání významu trávení volného času, protože toho přibývá. Pozici člověka ve společenském prostředí však ovlivňuje například i rostoucí blahobyť ve formě příjmu, stupeň urbanizace, rozmach motorizace a nárůst egoismu, při kterém je nejzávažnější krize rodiny. To vše způsobilo velké změny ve společenském životě a narušilo vztahy mezi lidmi. Mezi negativní důsledky industrializace patří

⁵ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 20.

⁶ Srov. Tamtéž, s. 21.

⁷ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 15.

například ztráta smyslu práce a to, že lidé již nejsou ke svému povolání tolik zodpovědní. Dochází ke snížení pocitu osobní spokojenosti. Člověk se pohybuje v přesně daných časových pravidlech a nemá volný prostor. Volný čas tak potom bere jen jako dobu nezbytnou pro zotavení k práci. Velkým problémem se také stává vyšší míra nezaměstnanosti, se kterou se nyní musíme potýkat.⁸

2 STÁŘÍ - BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO

„Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Stáří je především funkcí duševního a tělesného stavu, a ne jen počtu let života. Udržet co nejdéle svěžest mysli a těla se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme. Dá se říci, že člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivnit.“⁹

Stárnutí je proces, který probíhá celý život. Stáří je poslední část našeho života. V některých zdrojích bývá označováno jako postvývojové období, jinde pozdní fázi ontogeneze. V důsledku mnoha fyzických i psychických faktorů v tomto čase dochází k významným změnám v životě jedince.

Stáří můžeme dělit na sociální, biologické a chronologické: **Sociální stáří** je období vymezené splněním běžných sociálních povinností. Sociální stárnutí je dáno změnami v oblasti životních rolí, ekonomického zajištění a životního způsobu. Dělíme jej na čtyři období, tzv. věky. První věk je obdobím předproduktivním. Zahrnuje dětství a mládí. Je doprovázeno růstem a vývojem po všech stránkách. Druhý věk je označován jako produktivní. Obsahuje období dospělosti a vyznačuje se životní produktivitou. Třetí věk je nazýván postproduktivním. Dochází ke snížení zdatnosti a naopak větší potřebě odpočinku. Čtvrtý věk bývá používán k označení fáze závislosti, ač je toto označení nevhodné. Odporuje totiž myšlence, že starý člověk může i ve velmi pokročilém

⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 17–20.

⁹ ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory, s. 12.

věku zůstat plně samostatný. V období **biologického stáří** je kladen důraz na míru involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti,...). Pokusy o měření tohoto stáří se nezdařily, proto se tato metoda nepoužívá. Příčiny stárnutí dosud nejsou vysvětleny s uspokojivým výsledkem. Rozlišujeme dva základní druhy hypotéz, a to epidemiologický přístup a gerontologický přístup. První teorie považuje stárnutí a umírání za nahodilé děje a poukazuje na možnosti žít velmi dlouhý život, jsou-li k tomu vhodné podmínky. Podle gerontologického přístupu jsou naopak procesy jako stárnutí a umírání zákonité a kódované genetickou informací. Třetím a posledním obdobím je **stáří chronologické**, které bývá označováno také jako kalendářní. Je určeno dosažením stanoveného věku. Velkými výhodami tohoto vymezení se stávají jednoduchost a jasnost.¹⁰

Podle M. Vágnerové probíhají nejdůležitější změny stárnoucího člověka v psychice. Mluví se o nutnosti smíření s vlastním životem, vrcholu osobnostního rozvoje, větší svobody v rozhodování o svém vlastním životě a spoustě dalším. Velmi důležitým prvkem je podle mého názoru nalézt smysl zbývajícího života. Není možné žít plnohodnotně bez jeho nalezení. Starší člověk mnohem lépe přijme skutečnosti, které jsou mladšími lidmi těžce akceptovatelné. Jako příklady můžeme uvést: zaměření své pozornosti na věci opravdu důležité; přijetí toho, co nelze změnit; radost z věcí kolem a žádné dlouhé smutnění nad věcmi, které už nejsou.¹¹

Jako druhý velmi významný prvek shledáváme nutnost přijmout své stárnutí a později stáří. Tento proces je celoživotní, ale mnoho lidí až v pozdním stáří opravdu pochopí, že chod života neovlivní a je namístě se s touto skutečností smířit. Teprve potom se starý člověk může lépe vyrovnávat se změnami, které u něho nevyhnutelně nastávají.

¹⁰ Srov. MŮHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogii*, s. 9–11.

¹¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 299–303.

2.1 Vymezení období stáří

Přesné věkové hranice se u autorů liší. Také postupem času se na věk pohlíží jinak. V minulosti byl člověk v určitém věku už považován za starce a dnes by byl označen jako člověk v období starší dospělosti. Je samozřejmé, že tyto změny nastaly měnícím se způsobem života a také narůstající délkou žití člověka. V dnešní době nejpoužívanější dělení je na období raného stáří, období pravého stáří a v některých zdrojích se také ještě objevuje pojem dlouhověkost.

2.2 Období raného stáří

Toto období je vymezeno od šedesáti do sedmdesáti pěti let. V této fázi převládá problematika adaptace novým podmínkám zejména v oblasti bydlení, dále volného času a seberealizace. Samozřejmě přibývá četnost onemocnění, což je dáno zejména opotřebením organismu a horší obranyschopností. Hlavní znak nemocnosti je v tomto období **polymorbidita**, která vyjadřuje větší četnost chronických onemocnění. Zvyšuje se také počet psychických onemocnění u seniorů. Dnes se předpokládá, že ta postihují kolem 20% starých lidí.¹²

2.1.1 Tělesné proměny

Dochází k velkým tělesným změnám. Všechny tyto proměny těla jsou velmi individuální a geneticky podmíněné. Proces stárnutí v tomto směru se projevuje v různých formách. Také jeho rozsah je velmi rozdílný.

Obecný názor poskytuje předpoklad, že každý člověk má v sobě zakódován průběh stárnutí a nejpravděpodobnější délku svého života. Tento dědičný předpoklad však není jediný faktor ovlivňující proces stárnutí. Na tento děj mají

¹² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 312.

ve velké míře vliv také vnější faktory, kterých je nepřeberné množství. Důsledkem těchto vlivů může být stav, který je horší nebo lepší než na základě genetických předpokladů.¹³ „Standardní proces stárnutí mění nejen různé funkce, ale i vzhled staršího člověka, a tímto způsobem ovlivňuje jeho sociální status. Lidé jej v důsledku této změny začínají vnímat jako starého člověka a podle toho se k němu chovají. Zevnějšek staršího člověka může signalizovat, jaký je jeho celkový, somatický i psychický stav. Mnozí senioři o sebe velice pečlivě dbají a uspokojivý výsledek podporuje jejich sebeúctu.“¹⁴

Důležitými aspekty vypovídajícími o zdravotním stavu jsou **poruchy spánku**, jejichž četnost se s přibývajícím věkem zvyšuje. Porucha spánku znamená nesprávný rytmus délky spánku a bdění. Nemocný často v noci bdí a přes den naopak spí, protože v noci nemohl. Tato porucha se projevuje také narušením vnímání světla. Senioři mají problémy se světlem vnitřním a vnějším. Vnitřním faktorem je nízké osvětlení místnosti. Druhým, vnějším, jsou změny na sítnici staršího člověka. Pro zachování rytmu spánku a bdění je u seniorů nutné zvýšit osvětlení, dokonce více než vyhovuje například člověku v dospělosti. Příčiny poruch spánku u starých lidí jsou fyziologické, jsou však i některé jiné faktory, které mohou být označeny za patologické, a to například brzké uléhání do postele, časté noční probouzení či typické předčasné ranní probouzení.¹⁵

2.1.2 Změny v psychice

V tomto období se objevují také změny v psychice člověka. Tyto proměny u stárnoucího člověka může vyvolat vliv biologický, nebo mohou být důsledkem psychosociálních vlivů. Stejně jako u fyzických proměn je zde nutnost zdůraznit individuální rychlost a dynamiku u každého jedince. Tyto změny dělíme na biologicky podmíněné a psychosociálně podmíněné. Prvně jmenované

¹³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 311.

¹⁴ Tamtéž, s. 314.

¹⁵ Srov. PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E. *Změny jednání seniorů*, s. 30–31.

by se z obecného pohledu daly označit jako normální. Je to například změna kvality paměti, celkové zpomalení či snížení schopnosti tolerance. Proces stárnutí způsobený těmito změnami má za následek strukturální i funkční změny mozku. K psychosociálně podmíněným změnám přispívají například očekávání a postoje společnosti nebo individuálně specifický životní styl.

Dochází k proměně kognitivních funkcí. Dochází k nerovnoměrné proměně jednotlivých schopností, ale i celé struktury. Výrazné zhoršení například sluchového nebo zrakového vnímání mohou vést k omezení schopnosti žít nezávisle na cizí pomoci. Celkově se zrychluje reakční doba a zpomaluje percepce. Starší lidé tedy nemusí být méně schopní, mohou být pouze pomalejší. Snaha požadovat větší rychlost u seniora zvyšuje vnitřní napětí. Starší člověk zrychlí, ale tímto tlakem dochází k chybovosti.¹⁶

Důležitá funkce, která se v tomto období velmi zhoršuje, je bezesporu **paměť**. Změny v této oblasti nejsou závislé pouze na biologických změnách. Záleží také na míře užívání paměti, s čímž je spojeno například vzdělání. Podle výzkumů je zřejmé, že paměť u lidí nižšího vzdělání nefunguje tak dobře jako paměť vzdělanějšího člověka. Pokud se tedy paměť více trénuje, udrží se delší dobu dostatečně funkční. Proces stárnutí ovlivňuje krátkodobou i dlouhodobou paměť. Krátkodobou paměť dělíme na primární a pracovní a jde u ní o udržení vnímané informace ve vědomí po dobu, která je nezbytná k tomu, aby byla tato informace zpracována. U dlouhodobé paměti dochází zejména k úbytku paměťových předpokladů v přesnosti vybavování si věcí z minulosti. Nejvíce v oblasti zážitků. S obdobím stárnutí se spojuje také větší výskyt **reminiscencí**, tj. spontánních vzpomínek na věci dávno minulé. Senioři bývají citlivější ke svým problémům s výpadky paměti. Neodhadnou svoje možnosti a mnohdy se dokonce zbytečně podceňují, aby předešli problémům, které mohou nastat.¹⁷

¹⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 317-320.

¹⁷ Srov. Tamtéž, s. 321-325.

2.1.3 Změny osobnostních vlastností

V důsledku všech změn, které u stárnoucího člověka nastávají, musí zákonitě docházet také ke změnám osobnosti. V některých případech se může vlivem změny celé struktury osobnosti i výrazně proměnit její chování. Tento děj však nemusí nastat pouze tímto nevyhnutelným procesem. Může být také pouhou reakcí na novou životní situaci. Proměna těchto vlastností probíhá v rámci celé psychosomatiky. Nejvýraznější změny můžeme zaznamenat v oblasti dvou protikladných pojmů extraverte – introverte, dále přátelskosti anebo přístupnosti novým zážitkům. Většina seniorů se stává uzavřenějšími a nechťejí do svého světa nikoho a nic nového pustit.¹⁸

2.1.4 Proměny socializace

U seniorů dochází k proměně sociálních dovedností. V důsledku této skutečnosti se dokonce někdy hovoří o tom, že jde o desocializaci. Stejně jako v jiných oblastech i tady platí, že všechny tyto změny jsou individuálně specifické. Nejdůležitější sociální skupinou je rodina. Kontakt se svým partnerem, ale také s rodinou svých dětí je nesmírně důležitý. Na druhém místě se ocitají přátelé a známí, kteří zastávají také jednu z hlavních funkcí. Jako třetí uvádí M. Vágnerová společenství obyvatel určité instituce, jako například nemocnice či domov důchodců. Život staršího člověka se vyznačuje určitou teritorialitou. Nejčastěji to bývá teritorium vlastního bytu. Jen velmi těžce se člověk smiřuje s opuštěním tohoto místa.¹⁹

¹⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 347–349.

¹⁹ Srov. Tamtéž, s. 350.

2.3 Období pravého stáří (nad 75 let)

M. Vágnerová²⁰ uvádí jako poslední fázi života právě období pravého stáří. U jiných autorů jako například P. Staníčka můžeme ještě najít označení **dlouhověkost neboli kmetství**, kde autor poukazuje na lidi, kteří mají nad 90 let. Podotýká význam nutnosti v tomto období mnohem více sledovat soběstačnost a zabezpečení takto starého člověka po všech stránkách.²¹ Naproti tomu Josef Langmeier²² ve své knize dělení stáří vůbec neuvádí.

2.3.1 Proměny těla

V období pravého stáří je důležitá změna funkční zdatnosti. Vyskytuje se zde specifická medicínská problematika. Mezi nejčastější zátěžové situace patří nemoc a úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta jistoty soukromí. V tomto období pokračují tělesné změny směřující ke konci života. Dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu. Ještě více zde nabývá na významu **polymorbidita**, protože současný výskyt několika chorob probíhá častěji v mnohem větší míře. Často se objevují různé formy demence, je velmi omezena až znemožněna pohybová schopnost a objevují se chronická onemocnění oběhové soustavy. Důležitý je stupeň funkčního postižení. Za zdraví se v tomto věku již nepovažuje stav bez nemoci. Zdraví může znamenat schopnost radovat se ze života a dělat cokoli, co si člověk přeje.

²⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 398.

²¹ Srov. MŮHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 11.

²² Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*.

2.3.2 Psychické změny

Při popisu psychických změn se zaměříme na dvě části, a to proměnu kognitivních funkcí a proměnu motivačně regulačních funkcí. Proměna kognitivních funkcí znamená pro člověka velmi rychlé pokračování procesu zpomalování ve všech oblastech, a také úbytku přesnosti při zaznamenávání či interpretování nově získaných informací. Tento jev je ovlivněn zhoršováním zrakových a sluchových funkcí. To má za následek také horší orientaci v prostředí a problémy v mezilidské interakci. Proměna motivačně regulačních funkcí se projevuje silnějšími emocionálními reakcemi než v jiných částech života. Proces stárnutí doprovází pokles pozitivních pocitů. V pozdním stáří se vyskytuje horší emoční regulace chování. Příčina bývá primárně biologická, což znamená podmíněna změnami v těle seniora.²³

2.3.3 Proměna emocionality a motivačně regulačních funkcí

Senioři v tomto období si chtějí udržet pozitivní ladění za každou cenu, proto nemusí být tyto proměny v pozdním stáří příliš nápadné. Lidé se vyhýbají nepříjemnému, často dělají, že problém neexistuje a vyžaduje-li to situace, dokonce popírají skutečnost. V tomto období dále klesá hloubka emočních zážitků. Velmi trefně to vystihuje vyjádření jedné ženy v období pozdního stáří: *„Přiměřeně s věkem mi už nemůže vadit nic. Člověk se musí smířit s tím, že stárne, slevit ze svých požadavků.“* Když dojde k výrazné změně emočního ladění v záporném slova smyslu, jde o akumulaci mnoha negativních emocí, takže jde vlastně o reaktivní jev.

V této fázi života mají lidé potřebu jistých a spolehlivých sociálních vazeb na druhé. Slouží jim jako opora v životě plném změn. Postupně však dochází

²³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 407-409.

k redukci počtu sociálních vazeb a po těch, které zůstanou, vyžadují o to větší jistotu a stabilitu.²⁴

2.3.4 Potřeby starších seniorů

Potřebu vyvolává nedostatek něčeho, co člověk ke svému životu potřebuje nebo chce. Nejdůležitější jsou tzv. primární potřeby, které zahrnují například potřebu potravy, vylučování nebo odpočinku. Splnění těchto potřeb je nutné k zabezpečení života. Druhotné potřeby nezahrnují přímo pojmy, které nutné potřebujeme ke svému životu, ale jsou také nedílnou součástí našeho žití. Při dlouhodobém uspokojování „pouhých“ primárních potřeb člověk obecně necítí úplnou spokojenost.

Maslow vytvořil hierarchickou teorii potřeb, kterou si nyní představíme. Jde o potřeby fyziologické, potřebu bezpečí, sociální, uznání a sebeúcty, a sebeaktualizace. **Fyziologické** potřeby, jak už sám název napovídá, jsou potřeby našeho těla, které nemusí mít psychickou odezvu. Jde například o potřebu spánku, hygieny, výživy, vylučování, dýchání apod. Potřeba **bezpečí** je důležitá při jakémkoli životním nebezpečí. **Sociální** potřeby se vyznačují touhou být milován a někam patřit. Nutnost patřit do nějaké sociální skupiny je velmi důležitým prvkem celé sociální oblasti v životě člověka. Další, v pořadí již čtvrtá, se projevuje potřeba **uznání a sebeúcty**, která vzniká hlavně v situacích, které jdou proti nutnosti všeobecného uznávání jejich osoby. Poslední potřebou je **sebeaktualizace**. Ta se projevuje snahou o naplnění života a nalezení jeho smyslu.

Stárnoucí člověk se cítí čím dál tím více ohrožován a musí se smířit s postupnou ztrátou schopnosti se o sebe postarat, což většina nese velmi těžce. Do popředí však vystupuje zejména potřeba jistoty a bezpečí.²⁵

²⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 410-413.

²⁵ Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 32–33.

M. Vágnerová píše o relativně nízkém stupni potřeby stimulace u lidí v pozdním stáří. Přesto poukazuje i na menší část populace, která v tomto věku zažívá pocit deprivace z malého množství stimulačních podnětů a jednotvárnost jejich života je ubíjí. Velkou hodnotu v této oblasti mívá činnost, která zamezuje prožívání nepříjemných pocitů. Lidé dělají něco proto, aby nemysleli na něco jiného. Další potřebu, kterou také zdůrazňuje, je potřeba citové vazby, ale se zachováním své autonomie. Potřeba sociálního kontaktu, zvláště pak úzké citové vazby s blízkou osobou, je v tomto období, jak už bylo řečeno, velmi silná. Důležitost potřeby akceptace a uznání vidíme ve snaze stále dělat něco užitečného nebo si vymáhat pozornost.²⁶

3 STÁŘÍ- SOCIOLOGICKÉ HLEDISKO

Počet stárnoucích lidí se rok od roku zvyšuje. Tento jev postihuje celou naši společnost, která se zatím tímto problémem nezabývá dostatečně. V této kapitole si ukážeme, jak důležitá je tato oblast a poukážeme na všechny důsledky tohoto vývoje, na který musí zareagovat nejen náš sociální systém.

Některé internetové zdroje, které jsem v práci použila, nejsou pod záštitou renomovaných statistických institucí, ale vzhledem k tomu, jak málo literatury k tomuto tématu je, a jak jsou některá témata z opravdu nejnovějších výzkumů, rozhodla jsem se je použít. Snažila jsem se informace z těchto zdrojů ověřovat aktuální výsledky na stránkách Českého statistického úřadu.

3. 1 Demografický vývoj

Evropa a její obyvatelstvo stárnou. Je to jev, který je známý, a v tuto chvíli fakticky neodvratný. Je potřeba pochopit, že se jedná o opravdu velký problém

²⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 413.

naší společnosti a že je potřeba se mu postavit čelem. Důsledky tohoto jevu jinak pocítíme všichni.

Pro nastínění problematiky se věnujme populační projekci v zemích EU, České Republice a pak konkrétně v Jihočeském kraji.

3.1.1 Evropská unie

Podle článku uveřejněného v britském listu *The Guardian* měly v roce 2008 země EU 495 mil obyvatel, v roce 2035 to bude 521 mil, ale v roce 2060 již jen 506 milionů.²⁷

Jiný zdroj uvádí, že od roku 2015 se bude nadále populace v zemích EU snižovat, a to především z důvodu většího počtu úmrtí, než nově narozených, což je trend ve společnosti již delší dobu. Podle tohoto výzkumu by v roce 2060 měl být 3x větší počet lidí s věkem 80 let a více, než je v současné době. Tento trend je samozřejmě dán i prodlužujícím se věkem občanů, a týká se budoucnosti, nicméně současnou společnost by měl zajímat již nyní. Podle výzkumu bude do roku 2060 ve zhruba polovině členských zemí EU populace přibývat, ale zbytek zemí se postará o celkový pokles. Je nutno zde poznamenat, že všechny dostupné zdroje berou v úvahu migraci obyvatelstva pouze částečně, přičemž ta by mohla být v budoucnu významným faktorem populačního vývoje.

Evropský statistický úřad neboli Eurostat, který se zabývá právě problematikou zpracování statistik, byl založen v roce 1953 a každým rokem se rozšiřuje jeho působnost. V současnosti je jeho hlavním úkolem zpracovávat a zveřejňovat data na evropské úrovni, která musí být statisticky srovnatelná.

Nejlépe na tom budou dle výzkumů země západní Evropy a nejhůře země Evropy východní v čele s pobaltskými republikami, Bulharskem, Rumunskem a Polskem. V roce 2060 bude ve státech EU: od 23% občanů starších 65 let v Lucembursku, až po 35 – 36 % ve státech jako je Polsko, ČR nebo Slovensko.

²⁷ Srov. TRAYNOR, I. *Europe of the future: Germany shrinks, France grows, but UK population booms* [online].

V roce 2060 se v zemích EU podle Eurostatu zvýší podíl obyvatel ve věku 65 let a více ze současných 25 % až na 53 %, čili na 1 obyvatele ve věku 65 let a více připadnou dva pracující lidé, na rozdíl od dnešního poměru 1 : 4.²⁸

Na demografický výzkum stárnutí populace navazuje i kniha *Handbook of population*, ve které se autoři dobírají vesměs stejných výsledků.²⁹

K velmi podobným závěrům dospěli i Sergej Scerbov a Marija Mamolo ve své práci „Probabilistic population projections for 27 EU countries“ (oba z Vienna Institute of Demography) z konference o Evropské populaci EPC 2008 v Barceloně. Jak studie uvádí, měla by celková populace v zemích EU přesně kopírovat výše zmíněný vývoj. Podíl lidí starších 65 let by měl stoupnout v roce 2060 ze současných 17,1 % až na 30 % a podíl občanů starších 80 let by se měl ve stejném období zvýšit ze současných 4,4 % až na 12,1 %.³⁰

Čísla jsou tedy velmi jednotná, zarážející a více než varující současnou společnost, která by měla urychleně s touto alternativou začít počítat a s ohledem na tato fakta co nejdříve a co nejdůrazněji jednat. Budoucnost by se nám a našim dětem v tomto ohledu mohla velmi nepříjemně „vymstít“, pokud nebudeme brát včas v potaz stále se zvyšující tempo nárůstu počtu starších lidí v populaci.

3.1.2 Česká republika

V další části se budeme věnovat prognózám a projekcím populace a jejího stárnutí na území České republiky se všemi nezanedbatelnými vlivy na celou naši společnost, s možnými dopady na běžný život obyvatelstva a každého jednotlivce. Jak už bylo dříve zmíněno, naše populace stárne. Děje se tak velmi rychlým tempem. Důvodů je mnoho. Patří mezi ně sociální rozvoj, lepší životní podmínky nebo pokroky v medicíně. Starší lidé tak tvoří čím dál významnější část naší populace.

²⁸ Srov. EU:Population projections 2008-2060 From 2015 [online].

²⁹ Srov. POSTON, D. L., MICKLIN, M. *Handbook of population*, s. 143-168.

³⁰ Srov. SCHERBOV, S., MAMOLO, M. Probabilistic population projections for 27 EU Countries [online].

Současně s tímto vývojem se na celkovém obraze podepisuje i neustále klesající porodnost a plodnost. Porodnost je v České republice vůbec jedna z nejnižších na celém světě, měřeno počtem dětí na jednu rodinu. V roce 2007 činila 1,44, přičemž číslo vedoucí k nezbytné obnově populace se rovná 2,1.³¹

To, že v několika posledních letech byl zaznamenán nárůst porodnosti je pouze přechodný jev způsobený silnými ročníky rodičů narozených v sedmdesátých letech. Měli bychom ještě totiž zmínit stále klesající plodnost, a to nejen žen, ale i mužů. Za jedny z hlavních příčin se považují zhoršené životní podmínky, zrychlené životní tempo, které způsobuje stres, a vyšší věk při zakládání rodiny. Celková populační projekce zkrátka nutí k zamyšlení a měla by se stát pro naši generaci varováním.

Jedna z analýz MPSV, která se touto problematikou zabývá velmi podrobně, dokazuje, že naše populace bude stárnout tempem, které bylo naznačeno již v předešlé části týkající se demografického vývoje v zemích EU.³²

Podle zdrojů ČTK, uveřejněných v našem tisku, sníží se do roku 2060 v České Republice populace o téměř milion obyvatel. Podle Eurostatu je stárnutí české populace jedno z nejvýraznějších v zemích Evropské unie. V současné době tvoří v naší populaci občané starší 65 let přibližně 15 % obyvatelstva. V roce 2060 tento počet vzroste na více než třetinu. S tím samozřejmě úměrně tomu porostou i náklady státu na zajištění života těchto lidí. Česko není samozřejmě jediným státem EU, který se bude v budoucnu potýkat s problémem poklesu počtu obyvatelstva a jeho stárnutím.³³

³¹Srov. Příprava na stárnutí. In *MPSV* [online].

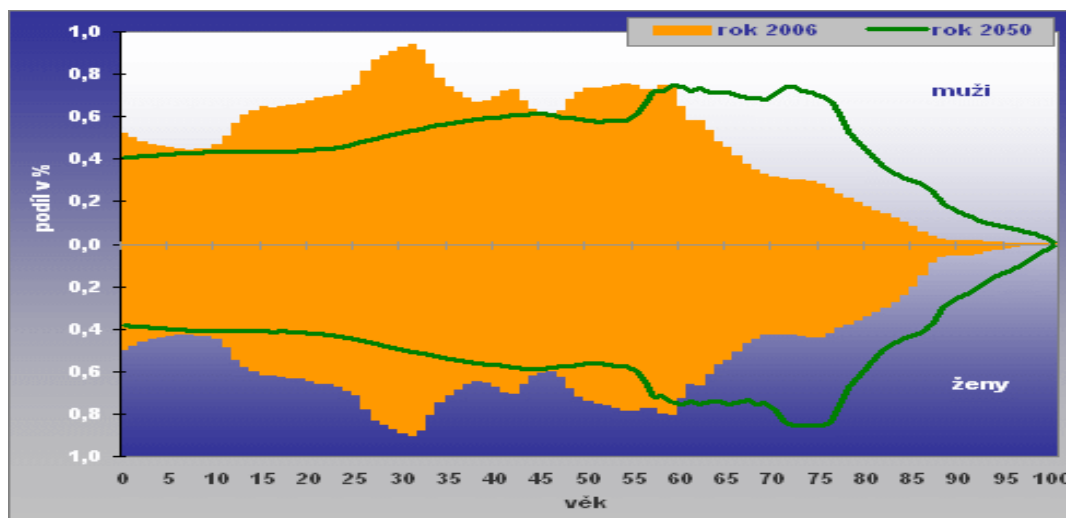
³²Srov. Tamtéž.

³³Srov. *Kvůli stárnutí populace ubude v Česku za 50 let milión lidí* [online].

Pro ilustraci dokládám **Graf č. 1**: Vývoj obyvatelstva ČR a jeho věkové složení.

Zdroj: <http://www.demografie.info>

Graf č. 1



Z grafu č. 1 je zřejmý značný úbytek lidí v aktivním věku a naopak markantní nárůst počtu obyvatel ve věku nad 60 let.

Další zdroj uvádí: „Podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. V roce 2007 tvořily osoby starší 65 let 14,6 % obyvatel České republiky. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 let a více let (ve srovnání s 124.937 v roce 2007). Naděje dožití při narození bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy (oproti 73,7 let pro muže a 79,9 let pro ženy v roce 2007).“³⁴

³⁴ Příprava na stárnutí. In MPSV [online].

3.1.2.1 Vývoj věkového rozložení obyvatel ČR

Níže si ukážeme vývoj věkového rozložení obyvatelstva České republiky mezi rokem 2004 a 2006. Tabulka č. 1 představuje stav k 31. 12. 2004, tabulka č. 2 stav k 31. 12. 2006. Zdrojem obou tabulek je veřejná databáze ČSÚ.

Tabulka č. 1

		Celkem	Ve věku od... do... let		
			do 14	15 - 64	65 a více
Česká republika		10 220 577	1 526 946	7 259 001	1 434 630
Kraj	Hlavní město Praha	1 170 571	146 124	840 686	183 761
	Středočeský kraj	1 144 071	172 642	809 790	161 639
	Jihočeský kraj	625 712	95 428	443 273	87 011
	Plzeňský kraj	549 618	80 199	389 337	80 082
	Karlovarský kraj	304 588	47 459	218 843	38 286
	Ústecký kraj	822 133	130 843	589 719	101 571
	Liberecký kraj	427 563	66 954	305 218	55 391
	Královéhradecký kraj	547 296	82 758	383 816	80 722
	Pardubický kraj	505 285	78 779	353 911	72 595
	Vysočina	517 153	81 670	361 751	73 732
	Jihomoravský kraj	1 123 201	165 175	794 359	163 667
	Olomoucký kraj	635 126	95 787	450 326	89 013
	Zlínský kraj	590 706	88 576	417 433	84 697
	Moravskoslezský kraj	1 257 554	194 552	900 539	162 463

Tabulka č. 2

		Ve věku od... do... let			Celkem
		do 14	15 - 64	65 a více	
Česká republika		1 479 514	7 325 238	1 482 437	10 287 189
Kraj	Hlavní město Praha	144 560	857 342	186 224	1 188 126
	Středočeský kraj	174 074	834 952	166 228	1 175 254
	Jihočeský kraj	91 943	448 209	89 854	630 006
	Plzeňský kraj	78 308	393 643	82 586	554 537
	Karlovarský kraj	45 314	219 223	40 065	304 602
	Ústecký kraj	127 404	590 169	105 692	823 265
	Liberecký kraj	64 607	308 672	57 495	430 774
	Královéhradecký kraj	79 829	386 995	82 819	549 643
	Pardubický kraj	76 023	357 121	74 607	507 751
	Vysočina	76 939	359 781	74 925	511 645
	Jihomoravský kraj	160 256	802 230	170 077	1 132 563
	Olomoucký kraj	92 378	454 820	92 696	639 894
	Zlínský kraj	84 493	417 721	87 625	589 839
	Moravskoslezský kraj	183 386	894 360	171 544	1 249 290

Z porovnání tabulky č. 1 a č. 2 vidíme, že samotný přírůstek v první dekádě není na pohled nijak dramatický. Za konkrétních okolností a v různých regionech však může mít i toto mírné zvýšení, o 3,3 procentního bodu, značné dopady. Příkladem může být změna poptávky v oblasti takové sociální služby, jakou je pobyt v domově důchodců. Tabulka č. 3 dokazuje, že v roce 2003 byl pro 1000 obyvatel starších 65 let v domovech důchodců v jednotlivých regionech k dispozici následující počet míst:

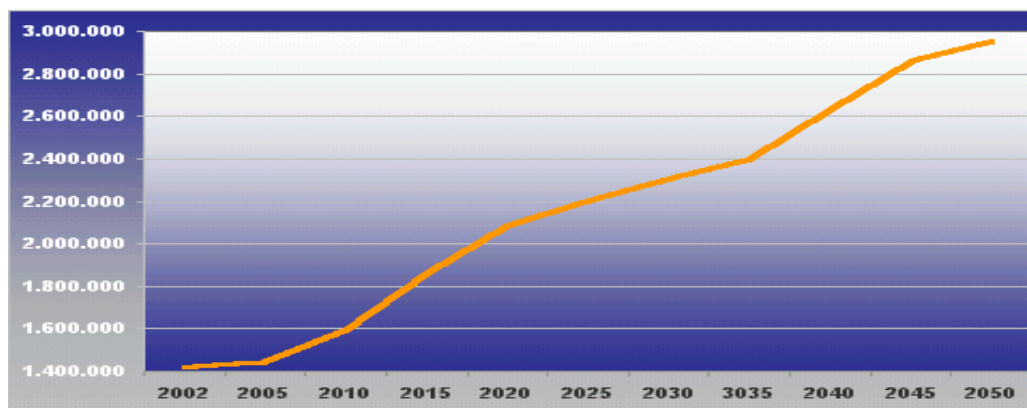
Tabulka č. 3

kraj	počet míst na 1000 obyvatel
Praha	15
Středočeský	26
Jihočeský	31
Plzeňský	18
Karlovarský	17
Ustecký	41
Liberecký	27
Královéhradecký	29
Pardubický	29
Vysočina	34
Jihomoravský	22
Olomoucký	30
Zlínský	42
Moravskoslezský	30

Ján Mišovič ve své analýze s názvem „Vynutí si nárůst seniorů jen penzijní reformu?“ pro portál a časopis Demografie uvádí, že se počet těchto spoluobčanů v dalších letech zvýšil a tento trend bude nadále stoupat. „Pokud se v letech 2003 až 2010 zvýší zastoupení generace lidí ve věku 65 let a starších z 12,5 % na 15,8 %, pak v roce 2030 budou tvořit téměř čtvrtinu (23,8 %) všech obyvatel.“³⁵

Jev neodvratitelného nárůstu starých obyvatel v letech 2002 - 2050 dokazuje také následující graf č. 2 z ČSÚ na následující straně:

Graf č. 2



³⁵ MIŠOVIČ, J. *Analýza: Vynutí si nárůst seniorů jen penzijní reformu?* [online].

Z grafu č. 2 jasně vidíme, že z obyvatelstva staršího 65 let nejvýrazněji poroste počet nejstarších osob, tj. osob ve věku nad 85 let. Zatímco počet osob ve věku 65–74 let se podle výsledků projekce zvýší mezi lety 2002 a 2050 zhruba **1,7krát** (z 818 702 na 1 415 382 osob), počet osob ve věku 75–84 let se však zvýší už více než **2krát** (z 501 081 na 1 043 570 osob) a počet osob nad 85 let dokonce více než **5krát** (z 98 179 na 497 127 osob). Růst počtu osob ve věku 85 a více let má mnoho důležitých důsledků pro společnost, jelikož právě osoby v tomto věku již většinou mají horší zdravotní stav, a tudíž vyžadují častější sociální a zdravotní péči než osoby mladší.³⁶

Vývojem zvyšujícího se podílu starších občanů v naší republice se zabývá i následující tabulka č. 4. Zdroj ČSÚ.

Tabulka č. 4

	65-74	75-84	85+
2002	818 702	501 081	98 179
2005	808 905	540 598	97 178
2010	924 610	527 687	144 515
2015	1 165 776	524 561	173 809
2020	1 273 549	627 483	187 301
2025	1 184 048	809 329	207 933
2030	1 137 066	895 394	275 613
2035	1 176 112	847 563	376 243
2040	1 354 671	837 199	441 684
2045	1 520 352	884 345	457 323
2050	1 415 382	1 043 570	497 127

3.1.3 Jihočeský kraj a České Budějovice

V této části se budeme podrobněji zabývat nejprve prognózou demografického vývoje v regionu Jihočeského kraje, se zaměřením na České Budějovice a dopadem stárnutí obyvatelstva na region jako celek a pokusíme se zmapovat současnou situaci. Pokusíme se také nelézt nějaký plán či projekt zaměřený na bydlení seniorů a jejich důstojný odpočinek a stáří.

³⁶ Srov. SVOBODOVÁ, K. *Analýza: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ* [online].

Následující tabulka č. 5 nám ukazuje nárůst obyvatel pobírajících důchod v Jihočeském kraji mezi lety 2000 a 2008. Již z toho je jasně patrné, že vývoj, který byl dříve naznačen, je opravdu nezadržitelný.

Tabulka č. 5: Jihočeský kraj důchody

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Příjemci	152		153	154	156	158	161	164	166
důchodů celkem	136	153 741	705	801	986	451	281	011	960
z toho starobní									
plné	78 174	79 398	78 547	79 025	80 655	81 652	83 509	85 653	88 260
invalidní									
plné	19 223	19 180	19 297	19 557	19 872	20 158	20 371	20 395	20 195
invalidní									
částečné	9 256	9 734	10 364	10 907	11 213	11 683	12 454	13 145	13 836
vč.									
včovských,									
vč.									
Kombinovaných	37 255	37 064	36 876	36 580	36 493	36 205	36 225	35 994	35 846
včovských									
, vč.									
Kombinovaných	4 719	4 941	5 137	5 256	5 372	5 490	5 571	5 698	5 772
Průměrná									
měsíční výše									
důchodu celkem									
(Kč)	6 089	6 603	6 619	6 851	7 035	7 486	7 920	8 462	9 323
z toho starobní									
plné	6 181	6 692	6 723	6 967	7 162	7 635	8 077	8 635	9 532
invalidní									
plné	6 027	6 543	6 579	6 831	7 025	7 486	7 920	8 457	9 306
invalidní									
částečné	3 823	4 063	4 055	4 170	4 251	4 530	4 793	5 122	5 864
vč.									
včovských,									
vč.									
Kombinovaných	6 633	7 247	7 276	7 545	7 743	8 222	8 740	9 369	10 237
včovských									
, vč.									
Kombinovaných	7 146	7 798	7 817	8 134	8 353	8 888	9 436	10 130	11 065

Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení

3.1.3.1 Nedostatek míst v zařízeních pro seniory

Jedním z problémů, se kterým se již v současné době potýkáme a v budoucnu budeme čím dál častěji, je nedostatek míst v zařízeních pro seniory. Podle údajů Českého statistického úřadu byl k 31. 12. 2007 na území Jihočeského kraje tento počet zařízení sociálních služeb:

Tabulka č. 6

Druh zařízení	Počet zařízení celkem	v tom zařízení pro pobyt		Počet zařízení pro pobyt denní
		celoroční	týdenní	
A Centra denních služeb	2	0	0	1
B Denní stacionáře	7	0	0	6
C Týdenní stacionáře	4	0	4	0
D Domovy pro osoby se zdravotním postižením	8	8	1	1
E Domovy pro seniory	33	33	0	0
F Domovy se zvláštním režimem	5	4	0	0
G Chráněné bydlení	3	2	0	0
H Azylové domy	12	11	0	0
I Domy na půl cesty	1	0	0	0
J Zařízení pro krizovou pomoc	1	0	0	0
K Nízkoprahová denní centra	3	0	0	0
L Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež	0	0	0	0
M Noclehárny	1	0	0	0
N Terapeutické komunity	2	2	0	0
O Sociální poradny	3	0	0	0
P Sociálně terapeutické dílny	0	0	0	0
Q Centra sociálně rehabilitačních služeb	1	0	0	0
R Pracoviště rané péče	2	0	0	0
S Mezigenerační centra	0	0	0	0
T Integrovaná centra	0	0	0	0
Jihočeský kraj	88	60	5	8

Z tabulky č. 6 vyčteme, že celkový počet zařízení pro seniory je 88, z toho pro celoroční pobyt 60, týdenní pobyt 5 a pro denní pobyt 8. Počet těchto zařízení není zdaleka dostačující. Konkrétní představu musíme dokreslit kapacitou některých uvedených zařízení. V domovech pro seniory je to 3012, v denních a týdenních stacionářích 216, v domovech se zvláštním režimem celkem 230 a v terapeutických komunitách 25 míst.

V roce 2007 dosáhl podle stejného zdroje počet neuspokojených žadatelů o místa v domovech pro seniory celkem v Jihočeském kraji počtu 1822, což je

podle mého názoru velmi varovné a bylo by potřeba se nad tím nejen zamyslet, ale do budoucna s tímto faktem i aktivně bojovat.

Velmi zajímavý článek publikovala v nedávné době Ing. Pavla Koubová pro Ministerstvo práce a sociálních věcí. V tomto článku se zabývá porovnáním seniorského bydlení v ČR a v zahraničí a zmiňuje projekty rezidenčního seniorského bydlení, které jsou v západních zemích obvyklé a u nás se s jejich výstavbou teprve začíná. Jednomu z těchto projektů se věnuji podrobněji níže.³⁷

Podle studie z roku 2006 pokud nedojde v následujících letech k zásadní změně v systému poskytování péče o lidi neschopné obsloužit sami sebe, bude potřebné, vzhledem k očekávanému zastoupení lidí starších 80 let v populaci, vytvořit do roku 2030 v domovech pro seniory v celé ČR nové kapacity pro 48 076 osob. Jen tak by mohl zůstat zachován současný stav poskytování služeb tohoto druhu. Autor se dále zabývá prognózou vývoje stárnutí populace v jednotlivých krajích a zamýšlí se hloubkově nad dopadem tohoto faktu s ohledem na nedostatečný počet míst v domovech pro seniory v dalších letech s přihlédnutím k tomu, že tato zařízení budou čím dále víc potřebná a ze strany seniorů žádaná a jejich počet nedostačující.³⁸ Celý problém velmi úzce souvisí s dalším aspektem pohledu a tím bezesporu je dostupnost ústavní péče pro seniory v blízké budoucnosti.

Ceny za služby spojené s životem v běžném domově pro seniory konkrétně v Českých Budějovicích se pohybují od cca 7.500 Kč až po 8.900 Kč za jednolůžkový pokoj v závislosti na sociálním zařízení a umístění pokoje. Cena obsahuje ubytovací a stravovací služby a základní péči. Všechna zařízení tohoto typu v Českých Budějovicích obsazují volná místa na základě pořadníku, který je pravidelně aktualizován. Počet čekatelů na umístění do domovů pro seniory několikanásobně překračuje jejich velmi omezenou kapacitu. Navíc stále stoupající ceny za pobyt z nich v budoucnu mohou udělat pro seniory v podstatě nedostupnou službu. Podle ČSÚ činí dnes průměrná výše důchodu 9616,-Kč. Velká část seniorů by si již nyní nemohla pobyt v domovech finančně dovolit

³⁷ Srov. KOUBOVÁ, P. Trendy v bydlení seniorů v zahraničí a rezidenční bydlení pro seniory v ČR. In *MPSV* [online].

³⁸ Srov. MIŠOVIČ, J. *Analýza: Vynutí si nárůst seniorů jen penzijní reformu?* [online].

bez příspěvku rodiny nebo finančních dávek. Neumím si vysvětlit, kde jsou potom další náklady jako léky nebo oblečení. V souvislosti s populačním vývojem v ČR a EU bude docházet i k velmi dramatickému paradoxu, kdy v souvislosti s prodlužujícím se věkem budou odcházet do důchodu generace, jejichž rodiče ještě stále v důchodu budou a nastane tudíž problém dnes ještě neřešený. Jedna generace zcela jistě nebude schopná finančně podporovat jak rodiče, tak zároveň i prarodiče, což s sebou ponese velmi vážné následky pro celou společnost. Finanční otázka je velmi problematická věc, budu se jí věnovat i v dalších kapitolách, nyní je třeba se ještě zamyslet nad nedostatečným počtem lůžek v zařízeních pro seniory a celkově nedostačujícími možnostmi v oblasti bydlení pro seniory.

Pokud tedy podle tohoto výzkumu, který vychází z ověřených statistických zdrojů, nedojde k dramatickému nárůstu finančně dostupných míst v zařízeních typu domovy pro seniory a podobná zařízení, bude se naše společnost v blízké budoucnosti potýkat s dalším návazným problémem, jakým tento bezesporu je a bude.³⁹

Uvědomíme-li si, že kapacita domovů i domovů penzionů pro důchodce a seniory je v tuto chvíli již v podstatě zaplněna, a že některá zařízení již v této době mají dlouhé seznamy čekatelů na umístění, je možné konstatovat, že tento stav je z celorepublikového pohledu zcela neuspokojivý.

Pokud se bude situace vyvíjet podobně i do budoucna, bylo by nutné podle analýzy z roku 2009 zvýšit kapacity ústavních zařízení do roku 2030 přinejmenším o 21 245 míst a do roku 2050 celkem o 37 487 míst oproti současnosti.

Na rostoucí počet obyvatel seniorského věku a jejich potřeby by však měly reagovat rovněž služby terénní či ambulantní, tj. zejména pečovatelská služba a zařízení pro denní a vícedenní pobyt (*tzv. stacionáře*). Tyto služby podporují život v přirozeném prostředí, doplňují pomoc ze strany rodiny a oddalují či zcela zamezují případnému umístění nesoběstačného seniora v některém z uvedených

³⁹ Srov. SVOBODOVÁ, K. *Analýza: Dostupnost institucionální péče o seniory z reg. pohledu* [online].

typů pobytových zařízení (a mohou tak snižovat počty potenciálních uchazečů o umístění v rezidenčních zařízeních). Pro optimální zajištění služeb osobám seniorského věku je tedy třeba rozšiřovat nabídku i kapacity nejen pobytových zařízení, ale především terénních a ambulantních služeb, které budou dostatečně reflektovat aktuální individuální potřeby seniorů a zároveň umožňovat seniorům a jejich rodinám co největší možnost volby.⁴⁰

V této souvislosti by bylo pro zajímavost vhodné zmínit projekt naprosto odlišný od klasického domova pro seniory, a to rezidenční bydlení pro seniory, který je realizován na Husově ulici v Českých Budějicích. Projekt svou koncepcí navazuje na podobná zařízení ve vyspělých zemích západní Evropy. Vznikající objekt má kapacitu až 360 osob, které zde budou bydlet v bytech o velikosti 40 – 50 m². Senioři zde tedy mají možnost získat za cenu běžného tržního pronájmu byt standardní velikosti 1+kk, nebo 2+kk, který je částečně vybaven a zařízen, celý byt je uzpůsoben pro bydlení našich starších spoluobčanů a je umístěn v komplexu, ve kterém je veškerá vybavenost co se týče zdravotní a rehabilitační péče, možnost využívat společné prostory jako prádelnu, klubovny, společenské místnosti, jídelnu s možností stravování, ale i možnost vaření si ve své kuchyňce, možnost domácího čtyřnohého přítele, účast na organizovaných akcích typu besed, seminářů, výletů a dalších aktivit, tedy vše, co je jinde ve světě v rezidenčních centrech pro seniory již dávno samozřejmostí a co doposud nabízejí pouze domovy důchodců, či kluby. Tento projekt, v tuto chvíli jako jeden z mála v České republice, je významným krokem vpřed směrem ke zlepšování a rozšiřování možností důstojného stárnutí pro naše seniorské spoluobčany, kteří si nabídky tohoto druhu a typu bezesporu po celoživotní práci plným právem zaslouží. Bohužel je zde i otázka dostupnosti a to především finanční. Běžný byt má vykalkulovaný nájem 6.900-10.800 Kč měsíčně, ale to je cena pouze za bydlení. Otázkou tedy zůstává, kolik seniorů si podobný byt může, či bude moci dovolit platit ze svého nevelkého důchodu? Či kolik seniorů má, nebo bude mít natolik finančně silné potomky, kteří budou na tuto částku přispívat? Patrně i z tohoto důvodu je obsazenost v tomto zařízení, krátce po jeho otevření

⁴⁰ SVOBODOVÁ, K. *Analýza: Dostupnost institucionální péče o seniory z reg. pohledu* [online].

na úrovni 30% a k jeho zaplnění bude třeba asi ještě nějakého času. Nicméně je to velmi vítaná a pozitivní nabídka, která rozšiřuje možnosti, které senioři v současné době v Českých Budějovicích mají.⁴¹

V Českých Budějovicích a v blízkém okolí v současné době funguje celkem asi sedm domovů pro seniory s celkovou kapacitou cca 800 míst. Nabízí se otázka, zda to je či není to při současném výše zmiňovaném demografickém vývoji málo, nebo je-li snad tento počet dostačující. Nabídku domů pro seniory, především co se týká péče o ty, kteří mají dlouhodobé zdravotní problémy, doplňují domy s pečovatelskou službou, kterých je ve městě celkem 5 s celkově 334 byty, opět mě tento počet nutí se ptát, jestli to není málo. Po zjišťování počtu žadatelů v jednotlivých domovech musím uznat, že už při dnešním počtu seniorů je míst žalostně málo.

Stát i soukromí investoři by měli vynakládat více prostředků určených k tomu, aby nabídka v tomto směru byla co nejširší a aby opravdu každý měl určitou možnost volby a to podle svých možností a podle možností svých nejbližších.

Na domovy pro seniory a domy s pečovatelskou službou a na jejich programy úzce navazují svým zaměřením kluby důchodců, kterých v krajském městě působí nezávisle 6.

Všechny tyto domovy organizují různé kurzy, setkání, besedy, školení, výlety a mnoho dalších akcí a všechny se potýkají s nedostatkem financí na svůj provoz. Snad již brzy bude budoucnost i v tomto směru mnohem více vnímavá a sociální politika státu jako takového se tímto problémem bude zabývat do hloubky natolik, že se již brzy dočkáme reformy a náprav v tomto směru. Naši důchodci tak budou mít opravdovou možnost nejen důstojně dožít svůj aktivní život, ale i mít možnost dále poznávat a vzdělávat se, věnovat se svým zálibám a koníčkům, cestovat a nebudou odkázáni jen na pasivní stárnutí.

⁴¹ Srov. Senior Dům České Budějovice. In *Seniorce [online]*.

3.2 Systém péče o seniory a jeho financování

Dnešní středoškoláci se musí připravit na tvrdou budoucnost. Až jim bude 65 let a stanou se z nich senioři, budou jim na státní důchody a zdravotní péči přispívat pouze necelí dva pracující. Dnes je tento koeficient mezi čtyřmi až pěti. Občanů starších 65 let bude v České republice třetina a přes 80 let bude mít 13 procent Čechů. Dnes je důchodců cca 15 procent a osmdesátníků přibližně 3 procenta. Vyplývá to z nedávné studie evropského statistického úřadu Eurostat.

V příštích 52 letech se tak prý v ČR narodí 4,364 milionu lidí a zemře 6,433 milionu. Díky imigraci přibude 1,236 milionu osob. Celkově Čechů už nebude 10,35 milionu jako dnes, ale o cca osm set tisíc méně. Občanů ve věku 65 a více bude v ČR žít asi 3,175 milionu. Nezmění li se systém financování důchodů, budou se nároky a zatížení státního rozpočtu rok od roku zvyšovat, stejně jako zvyšující se účet za zdravotní péči.

Jako názorný příklad uvádím graf č. 3, který se zabývá podílem počtu důchodců k počtu pracujících v zemích EU v roce 2008 a porovnání s předpokládaným vývojem do roku 2060.

Graf č. 3



Zdroj: Eurostat, EUROPOPO2008

Graf č. 3 dokládá, že Češi na tom nebudou nejhůř, ještě více se tyto změny dotknou pobaltských zemí a také Bulharska, Rumunska a Polska. Z těchto objektivních důvodů se v podstatě ve všech východoevropských zemích EU horečně hovoří a nutnosti změny systému financování péče o seniory, protože státy samé by tyto dopady vůbec nemusely finančně unést.

Podíl veřejných výdajů na důchodový systém vzhledem k HDP (hrubý domácí produkt jako výsledek meziročního hospodaření státu) vzroste podle výzkumu v ČR až o 6% a bude se pohybovat kolem 14% z celého HDP. Výzkum dále upozorňuje na to, že růst podílu důchodových výdajů na HDP bude nejmenší v zemích, které již svou reformu financování důchodových systému zahájily, nebo provedly a naopak v zemích, které se k tomuto kroku teprve chystají, bude dopad mnohem silnější a citelnější.⁴²

Mezi tyto země se bohužel řadí i naše republika. Povinnost platit důchodové pojištění ze zákona je jen prvním krokem k dosažení určité stability a vyrovnanosti. Na další razantní kroky v této oblasti však dále jen čekáme, přitom celá situace je více než alarmující a bude se podle uvedených demografických výzkumů v budoucnosti dotýkat právě nás, nás, kteří jsme teprve na prahu své ekonomicky aktivní části života.

⁴² Srov. STUHLÍK, J. *V Česku budou žít tři miliony důchodců* [online].

Už na podzim by nemusely být peníze na důchody. Stát vyplácí důchody na dluh, již v roce 2009 chybělo 30 miliard korun a letos to rozhodně nebude lepší, ba naopak, tato a další nelichotivá slova na adresu státního účtu směrem k financování důchodů pronesl 13. 1. 2010 v rozhovoru pro tn.cz současný ministr financí Eduard Janota. Peníze na výplatu důchodů dojdou letos již na podzim, právě do té doby stát vystačí se sumou 337,5 miliard Kč, kterou bude letos mít na výplatu důchodů určenou, a jejíž výše není dostatečná pro pokrytí nákladů s tím spojených na celý rok. Senioři se prý o své peníze ale bát nemusí, ministr financí říká, že na důchody stát peníze musí najít vždycky i když to bude na úkor jiných investic, či výdajů.⁴³

Nabízí se otázka, jak dlouho ještě bude tento stav udržitelný bez reformy, po které stále a čím dál hlasitěji a častěji voláme? Výdaje státu na výplatu důchodů rostou závratným tempem, jak ukazuje i následující tabulka č. 7.

Tabulka č. 7: Výdaje na důchody (v miliardách korun)

1999	173,014
2000	181,921
2001	195,814
2002	210,44
2003	218,273
2004	226,883
2005	243,648
2006	261,464
2007	282,599
2008	304,871
2009	331,594

Výdaje na důchody převýší příjmy ze sociálního pojištění a schodek bude činit mezi 20 a 30 miliardami korun, což je podle prezidenta Asociace penzijních fondů Jiřího Rusnoka nejhlubší propad v novodobé historii. Dále varuje i před dalšími aspekty, které s sebou celkový vývoj a současná situace přinese a před

⁴³ Srov. *Už na podzim by nemusely být peníze na důchody* [online].

dopadem, který by mohl mít dalekosáhlé následky. Mluvčí Ministerstva práce a sociálních věcí Štěpánka Filipová pro stejný zdroj uvádí, že údajně nelze v tento okamžik přesně určit, do kdy státu peníze na důchody pro letošní rok vystačí.⁴⁴

Všechny politické strany se ve svých předvolebních plánech předhánějí a ještě i budou předhánět v úvahách a slibech směrem k důchodcům a k zabezpečení důchodové reformy. Věřme, nebo se o to alespoň pokusme, že tyto sliby již konečně dojdou svého naplnění, státní pokladna v dohledné době přestane mít tyto velmi závažné problémy a stát nastartuje konečně opravdu efektivní penzijní reformu, která s ohledem na negativní demografický vývoj bude počítat s problémy s tím spojenými, a naši spoluobčané senioři nebudou muset mít strach o výplatu svých důchodů, čili budou moci žít v klidu a bez základní existenční finanční obavy. Doufám a patrně nejen já, že tato více než varovná slova, podložená pádnými a faktickými důkazy, budou vyslyšena a celá situace se již opravdu začne radikálně a razantně řešit.

3.2.1 Rada seniorů České republiky

Nejen proto bychom měli podporovat aktivity typu Rada seniorů ČR (dále RS ČR), která se danou problematikou zabývá velice podrobně, mapuje komplexně celou oblast a přináší další a další podněty pro jednání našich vládních činitelů. Je zřejmé, že obzvláště v této, ekonomicky velmi nepříznivé době, poznamenané krizí a makroekonomickými problémy, se jeví problém seniorů jako vedlejší. Je to však jen zdání, které nás brzy přivede k nepříjemnému poznání reality. Na zasedání RS ČR v květnu roku 2009 zazněla varovná slova v tomto směru právem. Celé zasedání se dotklo dosti podrobně i potřeby zvyšování kvality života seniorů a zabezpečení klidného stáří celé seniorské populaci. Tento problém je třeba ještě zmínit.

Jak uvádí příspěvek s úkoly RS ČR velká část populace neměla bohužel možnost se mezi lety 1948–1989 dostatečně hmotně zabezpečit a připravit se

⁴⁴ Srov. *Už na podzim by nemusely být peníze na důchody* [online].

na stáří podle dnešních měřítek. Část jejich úspor byla navíc v prvních polistopadových letech velmi znehodnocena vysokou inflací a následnými lety ekonomické transformace. Současní senioři však nadále pracovali a spořili a byli velkým přínosem celkovým ekonomickým výsledkům naší země a měli by mít tudíž právo na nejen dostatečně vysokou penzi, ale i na podíl na výsledcích hospodaření celé naší země. Poměr výše průměrné starobních důchodů k výši průměrné mzdy i přes neustálé tlaky, a to nejen ze strany RS ČR a přes řadu jednání na nejvyšších úrovních, neustále klesá a činil v roce 2008 39,8 % v porovnání s ostatními státy EU je to v průměru o 7 % méně. Hlavní příčinou je nízká valorizace penzí. Tento fakt má velmi negativní dopad na kvalitu života našich seniorů a odráží se negativně i například v jejich možnostech výběru volnočasových aktivit a tudíž v jejich finanční nedosažitelnosti pro ně. Rozsáhlý průzkum uskutečněný radou mezi seniory mj. dokazuje, že 44 % seniorů se vůbec neúčastní jakéhokoliv kulturního, či sportovního života. To je důsledek neúměrné finanční náročnosti, přitom v mnoha zemích EU jsou například vstupy do muzeí a galerií pro obyvatele nad 65 let zdarma

Rada Seniorů ČR si na tomto svém zasedání vytyčila pro období do roku 2012 náročné úkoly, kterými chce vyburcovat dosud nečinnou vládu z letargie a přinutit ji jednat. Mezi tyto úkoly patří návrhy zákonů o systému valorizace důchodů a o minimální výši důchodu, docílení poměru průměrného důchodu a mzdy na 45 %, podporu mezigeneračních vztahů, důslednou realizaci Národního programu přípravy na stárnutí jako jediného, zatím přijatého vládního opatření pro roky 2008 - 2012, iniciativu vzniku konferencí na nižších úrovních, podporu projektům zaměstnávání lidí starších 50 let, otázka ceny nájemního bydlení a podpora projektů s návazností na problém, situace zdravotnictví a dopad na život seniorů, přístup seniorů k volnočasovým aktivitám, financování poradenských a dalších aktivit seniorských organizací a dopad světové hospodářské krize na seniory.⁴⁵

⁴⁵ Srov. Programové priority a další úkoly Rady seniorů České republiky na období let 2009 až 2013. In *RSCR* [online].

Celá šíře aktivit RS ČR je velmi pozoruhodná a budeme věřit, že se ve vztahu k našim státním orgánům nebude mít svým účinkem. Národní program přípravy na stárnutí (2008–2012) je v podstatě jediný závazný dokument, kterým se naše vláda podrobněji zabývala a průběžně zabývat bude. Jeho základními principy jsou:

- celoživotní přístup ke zdraví a specifickým potřebám v různých fázích věku
- partnerství vlády a samosprávy, podpora vlády regionálním celkům k dosažení lepší dostupnosti veškeré péče a podpora pozitivních aktivit
- mezigenerační vztahy a soudržnost, podpora mezigenerační solidarity a vztahů, předávání hodnot, kultury a zkušeností
- věnování zvláštní pozornosti znevýhodněným a zranitelným skupinám
- genderový přístup, problém rizika chudoby, rizik zdravotních i psychologické aspekty v souvislosti s větší skupinou starších žen, než mužů, rozdílné potřeby a specifika obou pohlaví, generově senzitivní a spravedlivé politiky
- dialog s občanskou společností a partnery, organizacemi prosazujícími zájmy seniorů, RS ČR, spolupráce s občanským sektorem, Radou vlády pro seniory a stárnutí populace a spolupráce s ní
- odpovědnost jednotlivce a společnosti neseme všichni, společnost by měla umožnit důstojné stáří
- minimalizace sociálních a geografických rozdílů
- politika podložená důkazy, ověřené poznatky, monitorování, vyhodnocování.
- důstojnost, právo volby
- informovanost a mainstreaming.

3.2.1 „Program výzkumu oblasti stárnutí pro 21. století“

Důležitým dokumentem pro naplňování těchto priorit se stal „Program výzkumu oblasti stárnutí pro 21. století“, který byl zpracován a přijat ve spolupráci Mezinárodní gerontologické a geriatrické asociace a Programu OSN pro stárnutí ve Valencii v roce 2002

Při koncepční činnosti je nezbytné znát potřeby, preference, rizika a omezení různých skupin starých lidí. Systematická pozornost věnovaná specifickým rizikům a potřebám starších a starých lidí v různých oblastech života zvýší senzitivnost politik a služeb a zabrání sociálnímu vyloučení a škodám, které toto vyloučení může znamenat pro jedince, jeho rodinu a celou společnost.⁴⁶

„Strategické priority Národního programu přípravy na stárnutí jsou aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, podpora zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv.“⁴⁷

Bohužel se celý program očima současníka jeví jako sice dobře zpracovaný plán, avšak k naplňování jeho cílů se zdá být ještě velmi daleko. Současná vládní opatření a návrhy čím dál více znevýhodňují sociálně slabší, snižují dávky lidem, kteří je potřebují čím dál více a zmenšují přísun financí do zařízení, které se o tyto spoluobčany starají a jsou existenčně závislé na jejich výši a dodržování slibů daných všemi možnými vládami. Tento problém vypadá z tohoto úhlu pohledu jako velmi opomíjený a jeho řešení je neustále odsouváno. Tato politika se našemu systému, který po důchodové reformě volá marně již mnoho let, velmi brzy vrátí a bude mít velký dopad na širokou veřejnost. Nad tímto faktem se opravdu již nedají a nemohou zavírat oči a jeho razantní řešení již podle mého názoru nesnese dalších odkladů.

3.3 Předvídatelné důsledky

Takřka všechny současné demografické výzkumy upozorňují na fakt, že populace nezadržitelně stárne a celkový vývoj populace v EU, i přes momentální příznivá čísla, bude mít značně degresivní vývoj. Celá naše společnost se bude muset vypořádat s tímto jevem a přijmout jej, stejně jako opatření, která jsou a zejména budou nutná v blízké, či vzdálenější budoucnosti. A to ať už mluvíme

⁴⁶ Srov. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. In *MPSV* [online].

⁴⁷ Srov. Tamtéž [online].

o celkovém zaměření společnosti na vlivy a dopady na stárnoucí generaci a její život, tak na celkové zaměření na podporu a rozvoj aktivit, vedoucích ke kvalitnímu stáří po aktivní části lidského života.

Napříč zeměmi EU se setkáváme s různými stupni připravenosti a rozličnými programy, které se těmito problémy zabývají. Naše republika je v tomto směru celkem pozadu, a to především s ohledem na poslední demografické výzkumy, jejichž výsledky by měly být pro naši společnost jasným varováním.

Naše společnost by se na tento fakt měla celkově zaměřit a to především přizpůsobením v politice zaměstnanosti směrem ke starším věkovým skupinám, úpravami důchodové politiky a celkovým přizpůsobením se politickým a sociálním změnám s ohledem na přibývajícím počet našich starších spoluobčanů. „Podpora mezigenerační solidarity a soudržnosti by měla být součástí všech opatření přijímaných v reakci na stárnutí populace.“⁴⁸

Vláda svým usnesením č. 9 ze dne 9. 1. 2008 přijala Národní program přípravy stárnutí na období let 2008 – 2012 jako klíčový dokument zabývající se danou problematikou, který stanovuje cíle a opatření, kterých je třeba dosáhnout a které je třeba přijmout v konkrétních oblastech a kontextech s demografickým vývojem společnosti. Program vychází z dřívějších přípravných dokumentů a ze zpráv, které pocházejí ze zasedání OSN, které se těmito tématům věnuje celkem pravidelně. Program vlády vychází z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří a k úspěšnému řešení výzev spojených s demografickým stárnutím je nutné se zaměřit na následující prioritní témata: aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv.⁴⁹

Vláda v tomto směru učinila významný krok správným směrem již v roce 2006, kdy v březnu zřídila Radu vlády pro seniory a stárnutí populace jako svůj poradní a iniciativní orgán. Jedním z jeho hlavních úkolů je upozorňovat na všechny problémy a aspekty nepříznivého demografického vývoje v naší

⁴⁸ Příprava na stárnutí. In *MPSV* [online].

⁴⁹ Srov. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. In *MPSV* [online].

republiky a jeho dlouhodobé sledování ze všech dostupných zdrojů a úhlů pohledu, ale také neustálé poukazování na potenciál a přínos starší generace pro rodinu, ekonomiku a celou společnost a její další rozvoj.⁵⁰

V souvislosti s demografickými změnami v naší společnosti, zejména s celkovým stárnutím české populace, resp. s dlouhodobým snižováním počtu narozených dětí a úbytkem práceschopného obyvatelstva, se mění věková struktura obyvatelstva. Nejzávažnější problém, o němž se v této souvislosti začíná diskutovat, je spojený s možnými úpravami penzijního systému. I když zatím nejsou k dispozici žádné konkrétní výsledky konzultací, všechny politické strany si uvědomují naléhavost reformy v této oblasti. Proměny věkového složení naší společnosti vyvolávají a nadále budou vyvolávat i další důsledky.

Souhrnně tedy lze vyjádřit i přes počínající snahy vlády a jejich orgánů velké znepokojení nad celkovým vývojem v naší společnosti a jejím budoucím demografickým složením. Tento fakt by neměl nechat klidným nikoho z nás a všichni, nejen členové statutárních orgánů, ale každý z nás by se měl jakýmkoliv způsobem zasadit o zmírnění dopadů stárnutí našeho národa vzhledem k důsledkům, které tato skutečnost přináší a dále přinese budoucím generacím.

3.4. Projekce vývoje stárnutí obyvatelstva do roku 2065 – nejnovější údaje a výsledky

Dne 19. 1. 2010 byla zveřejněna analýza ČSÚ, která modeluje vývoj obyvatelstva v regionech do roku 2065. Do regionální studie bohužel není možné podle mluvčího ČSÚ Ladislava Pištory, zahrnout migraci obyvatelstva a je proto třeba s tímto faktem při čtení výsledků počítat.

Statisticy nazývají stárnutí populace indexem stáří a ten se bude zvyšovat ve všech krajích.

⁵⁰ Srov. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. In *MPSV* [online].

Již v roce 2014 bude ve všech regionech převyšovat počet seniorů počet dětí a tato převaha bude do budoucna stále narůstat. Ve 30. letech tohoto století již bude dosahovat hodnoty 200 seniorů ku 100 dětem. V roce 2065 by se index stáří mohl pohybovat mezi 245 – 354 seniory na 100 dětí. Nejnižší hodnota indexu by měla být v Ústeckém kraji a nejvyšší v Praze.

Jedna z příznivějších zpráv hovoří o tom, že se ve všech krajích výrazně prodlouží délka života a to ženám i mužům. Nejvyššího věku se budou dožívat muži i ženy v Praze a to 88 resp. 92 let. Demografové navzdory všem globálním prognózám předpovídají i zvyšující se plodnost. Ta však nebude dost velká na to, aby zastavila úbytek populace. V roce 2050 bude podle studie připadat na jednu ženu 1,6 – 1,7 dítěte, což je stav podobný počátku devadesátých let minulého století. Nejvyšší plodnost bude v Libereckém kraji, nejnižší v Praze. Společně s tímto faktem se bude i zvyšovat průměrný věk matek při porodu, který bude v roce 2050 30,4 – 32,8 podle krajů.⁵¹

Ze stejné studie vyplývá i fakt, že pokud by počet obyvatel ČR nezvyšovala dlouhodobě migrace ze zahraničí, snížil by se i přes výše uvedené údaje počet obyvatel naší země až o 1,8 milionu. Nejvíce by ubylo obyvatel v Praze, která by přišla o 280 tisíc lidí a dostala by se tudíž v celkovém počtu obyvatel pod 1 milion na cca 950 tis v roce 2066.⁵²

Následující tabulka č. 8 na další straně ze zdroje ČSÚ ukazuje, o kolik lidí bude méně v jednotlivých krajích do roku 2066.⁵³

⁵¹ Srov. SUCHÁ, V. 2065: *Ženy budou rodit po třiceti a umírat v devadesáti* [online].

⁵² Srov. Projekce obyvatelstva v krajích a oblastech ČR do roku 2065. In CZSO [online],

⁵³ Srov. Tamtéž

Tabulka č. 8: Počet obyvatel v jednotlivých krajích

	2009	2020	2030	2040	2050	2066
Hlavní město Praha	1 233 211	1 236 131	1 194 870	1 132 622	1 078 942	952 018
Středočeský kraj	1 230 691	1 240 006	1 217 347	1 181 775	1 142 567	1 047 150
Jihočeský kraj	636 328	637 274	624 818	602 277	576 646	524 752
Plzeňský kraj	569 627	568 375	553 428	531 149	507 796	459 542
Karlovarský kraj	308 403	310 035	304 015	292 593	279 618	253 387
Ústecký kraj	835 891	839 202	825 061	799 141	769 848	708 928
Liberecký kraj	437 325	441 589	436 116	423 273	409 230	379 614
Královehradecký kraj	554 520	554 866	545 123	526 857	507 009	467 704
Pardubický kraj	515 185	516 069	508 366	492 249	474 680	438 284
Vysočina	515 411	518 832	513 002	498 020	481 065	444 406
Jihomoravský kraj	1 147 146	1 149 867	1 127 997	1 088 681	1 048 795	961 275
Olomoucký kraj	642 137	641 250	528 639	604 845	578 320	525 304
Zlínský kraj	591 412	587 980	574 154	549 905	523 206	470 674
Moravskoslezský kraj	1 250 255	1 246 601	1 221 804	1 174 731	1 120 906	1 015 340

Česká populace do roku 2066 také výrazně zestárne. Mimo prodloužení očekávané střední délky života u obou pohlaví se zvýší i průměrný věk obyvatel a to asi o deset let. Následující tabulka č. 9 to dokazuje. Zdroj: ČSÚ.

Tabulka č. 9: Průměrný věk obyvatel České republiky.

	2009	2065
Hlavní město Praha	41,6	53,2
Středočeský kraj	40,0	49,9
Jihočeský kraj	40,5	50,7
Plzeňský kraj	40,8	50,8
Karlovarský kraj	39,8	50,5
Ústecký kraj	39,6	49,1
Liberecký kraj	40,0	49,7
Královehradecký kraj	40,9	50,4
Pardubický kraj	40,4	50,1
Vysočina	40,3	50,3
Jihomoravský kraj	40,8	50,4
Olomoucký kraj	40,5	51,0
Zlínský kraj	40,7	51,3
Moravskoslezský kraj	40,2	50,5

Děti a obyvatel v produktivním věku bude výrazně ubývat, na rozdíl od obyvatelstva ve věku starších 65 let. Tabulka č. 10 tuto prognózu vyjadřuje podle jednotlivých krajů. Zdroj: ČSÚ

Tabulka č. 10: Zastoupení věkových skupin v procentech

	0 – 14 2009	0 – 14 2066	15 – 64 2009	15 – 64 2066	65 a více 2009	65 a více 2066
Hlavní město Praha	12,2	10,8	72,0	51,2	15,8	38,0
Středočeský kraj	14,9	12,6	70,8	54,2	14,2	33,2
Jihočeský kraj	14,4	12,2	70,8	52,7	14,8	35,1
Plzeňský kraj	13,8	12,2	70,9	52,9	15,2	35,2
Karlovarský kraj	14,6	12,3	71,8	53,3	13,7	34,4
Ústecký kraj	15,2	13,2	71,5	54,7	13,3	32,3
Liberecký kraj	14,8	13,0	71,4	53,4	13,9	33,5
Královohradecký kraj	14,3	12,7	70,0	52,6	15,7	34,7
Pardubický kraj	14,6	12,9	70,3	52,7	15,1	34,4
Vysočina	14,5	12,8	70,3	52,2	15,2	35,0
Jihomoravský kraj	13,8	12,7	70,6	52,7	15,5	34,6
Olomoucký kraj	14,1	12,2	70,7	52,3	15,1	35,5
Zlínský kraj	14,0	11,9	70,6	51,9	15,5	36,2
Moravskoslezský kraj	14,3	12,4	71,2	52,8	14,5	34,8

V roce 2009 zveřejněná celostátní demografická předpověď s migrací ze zahraničí i mezi jednotlivými regiony určitým způsobem počítala.

"Počty přistěhovalých i vystěhovalých v jednotlivých regionech a směry jejich toku jsou silně podmíněny vnějšími vlivy, ekonomickou, sociální, bytovou situací jednotlivců, rodin i celé společnosti daného regionu. Svou roli hrají také legislativní úpravy vstupu do republiky," vysvětlili autoři projekce, proč pro krajské projekce migraci nebrali v potaz.⁵⁴

S migrací obyvatelstva tudíž počítat musíme a pro náš národ našťastí budeme moci, odhadnout její účinky, či výši však v tuto chvíli v podstatě nemůžeme. Můžeme se pouze domnívat a spekulovat a také věřit, že její dopad bude na ekonomické složení obyvatelstva pozitivní.

Ruku v ruce s přibývajícím počtem seniorů logicky půjde i zvyšující se počet lidí s nárokem na vyplácení důchodu od státu. Podrobněji jsme se s analýzou financování seniorů zabývali v samostatné kapitole, proto zde snad jen připomeňme nutnost a naprostou neodkladnost reformy penzijního systému, jejíž

⁵⁴ Bez migrace by v ČR za 55 let žilo o 1,8 milionu lidí méně [online].

odkládání by skutečně mohlo vést k totálnímu kolapsu veřejných financí. Další tabulky ze zdroje ČSÚ⁵⁵ ukazují zvyšující se počet osob pobírajících důchody v Jihočeském regionu a nárůst jejich počtu od roku 2000 po rok 2008. Tento vývoj bude podle všech ukazatelů mít prudce rostoucí tendenci a bude jen na nás a našich potomcích zajistit to, aby stát na výplatu peněz potřebným měl dostatek prostředků. Pro dokreslení představy přikládám tabulku č. 11. Zdroj: ČSSZ.

Tabulka č. 11: Jihočeský kraj-důchody

	2004	2005	2006	2007	2008
Příjemci důchodů celkem	156 986	158 451	161 281	164 011	166 960
z toho starobní plné	80 655	81 652	83 509	85 653	88 260
Průměrná měsíční výše starobního důchodu (Kč)	7 162	7 635	8 077	8 635	9 532

4 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

V této kapitole se budeme v první části zabývat důležitými aspekty v životě seniora, mezi které patří odchod do důchodu, vztah k vnoučatům, význam víry v životě staršího člověka nebo postoj ke smrti. Ve druhé části se již budeme věnovat smyslu volnočasových aktivit v této části života, zvláště pak univerzitou třetího věku.

4.1 Důležité mezníky stárnutí

Stejně jako v každém jiném životním období se vyskytují výrazné mezníky a různá jiná konkrétní problematika spojená právě s touto etapou. Do stárnutí

⁵⁵ Srov. Vybrané údaje: Jihočeský kraj – důchody. In CZSO [online],

bychom mohli zahrnout například odchod do důchodu, péči o vnoučata, význam víry a také vztah k poslední fázi života, tedy umírání. Všechno to jsou velmi důležité činitele, kteří ovlivňují život i volný čas stárnoucího člověka. Podrobněji se s nimi seznámíme níže.

4.1.1 Odchod do důchodu

Tento mezník v životě stárnoucího člověka se dá označit jako klíčový. „Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí. Navíc má nová role důchodce horší sociální status a omezená privilegia.“⁵⁶ Výsada dostávat důchod a nemuset pracovat je považována společností za příjemnou, ale pojí se také s nižším hodnocením důchodců, protože společnost nebere v úvahu to, co člověk dříve dokázal. Důchod je jasným znakem přechodu ze středního věku do stáří. Odchod do důchodu však není určen biologickými ani psychickými parametry a lidé se neshodují na věku vhodném k odchodu ze zaměstnání. Tento děj je velkým sociálním mezníkem. Starší lidé se obecně již tolik nevyskytují ve společnosti, a tak mají méně sociálních kontaktů, což vede k eliminaci těchto lidí z veřejného dění.⁵⁷

Spokojenost seniorů nemusí odchod do důchodu vůbec ovlivnit, může zasáhnout přiměřeně, anebo může úplně zhroutit dosavadní život a všechny plány do budoucnosti. Lidé odcházejí z pracovního úvazku obvykle s pozitivním postojem. Je však také nemalé procento těch, kteří se s novou situací nemohou nebo nechtějí vyrovnávat. Typickým příkladem jsou lidé, pro které je jejich práce zároveň jediným životním koníčkem. Ztrátu možnosti vykonávat tyto činnosti poté nesou velmi těžce a často nevědí, co dále se svým volným časem. O tomto tématu budeme mluvit podrobněji v další kapitole.⁵⁸

⁵⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 355.

⁵⁷ Srov. Tamtéž, s. 356.

⁵⁸ Srov. Tamtéž, s. 358.

Proces přípravy a adaptace na důchod má čtyři fáze: První fází je **příprava na důchod**, kde je důležité, jako při většině životních změn, se na nadcházející změnu předem připravit. Pocity při přemýšlení nad budoucností bývají ambivalentní. Stárnoucí člověk ví, že mu tato změna přinese pozitivní i negativní změny. Je důležité se s tím předem vyrovnávat a pochopit, že je tento děj zákonitý proces. Druhou fází je **bezprostřední reakce na změnu**. Člověk se musí s nově vzniklou situací vypořádat. Opouští dosavadní život a nový si teprve vytváří. Třetí fází je **deziluze a postupné přizpůsobování** nové životní situaci. Mnozí důchodci po nějakém čase mohou být rozčarováni. Mohou prožívat pocit neužitečnosti, může jim chybět onen stereotyp, který v pracovním procesu měli anebo pociťují nudu a prázdnotu. Tuto fázi mohou velmi silně prožívat lidé, kteří se na důchod těšili a postupně se nasytí provozováním všech svých koníčků a nových zážitků. Je nutné si vytvořit program, který bude podložen realističtějšími myšlenkami. Tento program bude možno realizovat za delší čas. Za čtvrtou a poslední fází považujeme **adaptaci na životní styl důchodce a stabilizaci nového stereotypu**. Tato fáze vede k postupnému zafixování nového životního stylu a smíření se s ním. Tento styl života je ovlivněn finančními i zdravotními možnostmi jedince, které nebývají ideální.⁵⁹

4.1.2 Vztah k vnoučatům

Role prarodičů je významně ovlivněna emocionálním chováním seniorů, kteří mají sklon k někdy až přehnanému pečovatelskému. Prarodiče jsou zároveň mnohem méně kritičtí ke svým vnukům a vnučkám a již si tolik nezakládají na správné výchově, protože už v ní nehrají primární roli. Je jasné, že právě kvůli tomuto postoji dochází k rozporům mezi seniory a jejich dětmi při působení na vnoučata. Existuje dokonce určitá **koalice prarodičů a vnuků**.⁶⁰ „V roli prarodiče prožije člověk v současné době přibližně 25 let svého života. Tuto roli

⁵⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 361–363.

⁶⁰ Srov. Tamtéž, s. 393.

získá obvykle dříve než v raném stáří, ale v této době, tj. po 65. roce života, je prarodiči 75% lidí.“⁶¹ Prarodiče pro dítě představují „nositele minulosti“. Od nich se dítě dovídá, jaké to bylo předtím, než se ono narodilo.

M. Vágnerová popisuje tři fáze při posunu ve vztahové symetrii. Počáteční je fáze **asymetrického vztahu autority prarodičů k vnukům v dětském věku**. Vnoučata prarodiče přijímají, jsou pro ně milou společností a ráda si s nimi povídají. Jejich vztah se mění, když prarodiče zestárnou a vnoučata přecházejí do fáze dospívání. Druhé období se vyznačuje **postupnou symetrizací rolí**. Dospívající se osamostatňují a společnost svých prarodičů pro ně již není tak lákavá. Dochází ke střetům mezi ideály prarodiče a touhami dítěte. Starý člověk také bere příliš vážně citové projevy dospívajících vnoučat. Nedokáže si uvědomit, že jejich názory v tomto období pro děti nemají velkou hodnotu. Poslední fáze je pojmenována **fází nové asymetrie**. Prarodiče ke svým vnoučatům objevují novou jinou cestu a naopak vnoučata opět nalézají jiné možnosti vztahu. Starší lidé se stávají závislí na pomoci druhých, nejčastěji své rodiny. V této době se znovu objevuje solidarita vnoučat s prarodiči. Smrt prarodiče je často vnímána jako mezník konečné fáze dětství.⁶²

4.1.3 Význam víry

Tato tzv. spirituální dimenze je součástí bytí člověka. Jak s ní naložíme v průběhu života, záleží na každém z nás. Může být dále rozvíjena nebo se různě měnit. Víra nám může pomoci při hledání smyslu života a při strukturaci fází života. Konkrétní podoba víry může zvláště u starších lidí napomoci při obtížích v různorodých životních situacích nalézt cestu nebo oporu. Je jistotou určitého řádu v životě člověka. „Za základní dimenzi spirituality, resp. religiozity stáří je považováno postupné **odpoutávání od reálného života a jeho vazeb**, duchovní život má spíše meditativní charakter. Podle Junga je takové odpoutávání

⁶¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 392.

⁶² Srov. Tamtéž, s. 393–394.

poslední fázi individuace, která směřuje k dosažení bytostného Já a k úplné harmonizaci všech složek osobnosti.⁶³ Pro staré lidi nabývá na důležitosti víra, ale také duchovní hodnoty vyznávané určitým společenstvím, k němuž se oni řadí.⁶⁴

4.1.4 Postoj k umírání

O otázce smrti lidé příliš nechtějí mluvit, ač se týká dříve nebo později každého z nás. Nejinak je tomu u starších lidí, kteří jsou však více než v jiné fázi života o této situaci nuceni uvažovat. Vyrovnávání se se smrtí bývá často smíření s něčím, čemu se v konečné fázi nelze vyhnout. Postoj ke smrti zahrnuje tři složky: citový vztah, kognitivní složku a z toho vyplývající chování. **Citový vztah** se vyjadřuje většinou negativními formami emocí, tedy úzkostí a strachem. Lidé se smrti bojí. U hodně starých nebo těžce nemocných lidí se však s myšlenkami na smrt mohou objevit pojmy jako touha, rezignace či apatie. **Kognitivní složka** zahrnuje všechny vědomosti, které v této oblasti máme. Může to být také vlastní zkušenost se smrtí. Tato složka je velice individuální. **Chování** vyplývající z těchto složek je ovlivněno velkými emočními projevy. Člověk se snaží vyhnout čemukoli, co může být nějakým způsobem spojeno se smrtí.⁶⁵

Důležitá je vědomost toho, že staří lidé již nepotřebují smrt popírat v tak velkém měřítku jako v jiné fázi života. O smrti naopak mají potřebu mluvit, protože je pro ně toto téma aktuální. Senioři často mluví o konkrétních případech smrti v jejich okolí. Smrt vrstevníků vnímají ambivalentně. Na jedné straně jsou rádi, že oni ještě zůstali na živu, na straně druhé je smrt člověka stejného věku upozorňuje na svou vlastní blížící se smrt. Při vlastním umírání jde lidem převážně o to, jestli umírání nepřinese utrpení. V této fázi je důležité hledání smyslu smrti, které je stejně složité jako hledání smyslu svého života.⁶⁶

⁶³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 428.

⁶⁴ Srov. Tamtéž, s. 427.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, s. 429–432.

⁶⁶ Srov. Tamtéž, s. 431.

4.2 Prožívání volného času

Život člověka je možné rozdělit do tří etap. První etapa probíhá jako soustavná příprava na své budoucí povolání. Druhou a nejdelší etapou v životě člověka je výkon profese. Člověk nachází uplatnění, a pokud nejsou nějaké velké problémy, je spokojen. Ke zlomu a počátku třetí fáze života dojde při odchodu do důchodu. Člověk se musí smířit se situací, která nastala, a měl by myslet na utváření tzv. podvečera svého života. V této fázi se dostává před materiální stránku a duchovní.⁶⁷

Lidé se už ve středním věku musí pomalu připravovat na to, že jednou budou staří. Je nutný plánovitý, systematický a promyšlený přístup i k této fázi života. Tento pohled musí zahrnout všechny oblasti, které jsou potřebné k rozumnému způsobu života ve stáří. Jde o celostní přístup, při kterém hraje velmi důležitou roli orientace lidí, kteří brzy budou postaveni před odchod z pravidelné pracovní činnosti, v otázkách stárnutí a všeho s ním spojeného.⁶⁸

Starý člověk se musí cítit stále ještě užitečný a potřebný. Jeho život se stává smysluplnější, pokud i dál má za čím jít a proč žít. Jeho život potřebuje mít obsah. Proto je nutné pro seniory vytvářet různá místa vhodná pro jejich regeneraci a aktivizaci. Patří sem například Kluby důchodců, univerzity třetího věku nebo Akademie třetího věku. Mezi hojně využívané metody při práci se staršími můžeme zařadit arteterapii, ergoterapii, taneční terapii nebo muzikoterapii. Ale tímto krátkým výčtem možnosti nekončí, existuje ještě mnoho dalších, které pomáhají seniorům vést dále aktivní život a dávají jim podněty pro smysluplné žití.⁶⁹

Dostáváme se k otázce, která je nasnadě. Proč by nás měla zajímat právě tato věková skupina z hlediska trávení volného času. Odpověď je jednoduchá. Protože populace stárne. Jak jsem již popsala v třetí kapitole, v rozložení

⁶⁷ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 45.

⁶⁸ Srov. ŠTILEC, J. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 21.

⁶⁹ Srov. *Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí*, s. 120.

věkových skupin u obyvatelstva dojde k výrazným změnám. Podle výzkumů z posledních let tomu tak bude i nadále a situace se bude jen zhoršovat.⁷⁰

Pohled na stárnoucí občany by měl být jasný. „Bezesporu je v zájmu všech, aby starší občané měli možnost vést zdravý a nezávislý život a aby mohli co možná nejdéle žít ve svých domovech.“⁷¹ Avšak aby se i přes to stáří pro společnost nestali břemenem, je nutné zabezpečit systém aktivit, ve kterých se mohou dále sami rozvíjet, udržovat v aktivitě a být pro společnost ještě užitečnými.

5 VOLNOČASOVÁ NABÍDKA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

V páté kapitole se budeme zabývat běžně dostupnou nabídkou konkrétních zařízení pro aktivní trávení volného času seniory v Českých Budějovicích. Slovem běžně dostupné míníme zařízení a aktivity, které se dají nalézt na internetu, hlavně na oficiálních stránkách města České Budějovice, v brožurce Průvodce sociálnímu službami města České Budějovice 2009, kterou vydává magistrát města České Budějovice, popřípadě ta, která jsou v běžném povědomí obyvatel. Průvodce jsem aktualizovala podle zdrojů na internetu, například změna ceníku v roce 2010. Jejich výčet uvádím vzhledem k tématu práce na následujících stranách.

Domovy pro seniory

Domovy pro seniory jsou určeny především pro občany, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní 24 hodinovou péči, jež jim nemůže být zajištěna v jejich domácím prostředí, a také pro staré občany, kteří tuto službu potřebují

⁷⁰ Srov. JAROŠOVÁ, J. *Péče o seniory*, s. 15–21.

⁷¹ *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*, s. 67.

z jiného závažného důvodu. Zařízení není určeno pro seniory, jejichž stav vyžaduje péči ve zdravotnickém zařízení. Služba se poskytuje za úplatu.⁷²

Zařízení by si mělo klást za cíl kvalitní ošetrovatelskou péči kvalifikovaným personálem, vhodné ubytování, hodnotné celodenní stravování, ale také zapojení seniorů do aktivního života v domově. Z vlastní zkušenosti mohou říci, že důležitá je pestrá nabídka volnočasových aktivit vedoucí k aktivizaci seniorů a zvýšení kvality života seniorů, ale také vhodný výběr personálu.

1) Domov pro seniory Máj

- příspěvková organizace zřízená Statutárním městem České Budějovice

Kontaktní údaje: Větrná 13, 370 05 České Budějovice, tel.: +420 388 902 111, ředitel: ing. Pavel Janda, web: www.ddmajcb.cz

Ubytovací kapacita: 127 lůžek, jedno a dvojlůžkové pokoje. Veškeré prostory Domova pro seniory s bezbariérovým přístupem.

Poskytované služby: stravování, zdravotní péče, rehabilitační péče, odlehčovací služby, komplexní péče o seniory včetně volnočasových aktivit – arteterapie, canisterapie, kulturní programy, muzikoterapie, skupinové hry, výlety, přednášky a besedy

Cena: cca 7250–8700 Kč/měsíc včetně stravy

2) Domov pro seniory Hvízdal

- příspěvková organizace zřízená Statutárním městem České Budějovice

Kontaktní údaje: U Hvízdala 6, 370 11 České Budějovice, ředitelka:

Mgr. Ludmila Kubelová (tel.: +420 385 521 296),

web: www.domovproseniory-hvizdal.cz

Ubytovací kapacita: 270 lůžek, jedno a dvojlůžkové pokoje

Poskytované služby: stravování, zdravotní a lékařská péče, rehabilitační péče, odlehčovací služby, psycho-sociální péče, volnočasové aktivity, kulturní programy, výlety, přednášky, besedy

⁷² Srov. KRÁLOVÁ, L., RÁŽOVÁ, E. *Zařízení soc. péče pro seniory a zdravotně postižené občany*, str. 44.

Cena: cca 8100–8700 Kč/měsíc včetně stravy

3) Centrum sociálních služeb Staroměstská

- příspěvková organizace zřízená Statutárním městem České Budějovice

Kontaktní údaje: Staroměstská 2469/27, 370 04 České Budějovice, ředitelka:

Mgr. Iva Jirovská (tel: +420 387 436 628), web: www.staromestska.cz

Ubytovací kapacita: 143 lůžek, jedno a dvojlůžkové pokoje

Poskytované služby: stravování, zdravotní a lékařská péče, rehabilitační péče, komplexní péče o seniory včetně volnočasových aktivit, odlehčovací služby, pečovatelská služba, sociálně aktivizační služba, tísňová péče

Cena: neuvedena

4) Domov důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic

Kontaktní údaje: Pod Lesem 16, 373 16 Dobrá Voda u Českých Budějovic,

Tel.: +420 387 721 111, ředitelka: Jana Zadražilová,

web: www.domov-dobravoda.cz

Ubytovací kapacita: 300 lůžek, jedno a dvojlůžkové pokoje

Poskytované služby: stravování, zdravotní a lékařská péče, rehabilitační péče, komplexní péče o seniory včetně volnočasových aktivit, kulturní akce, výlety, besedy, přednášky

Cena: 8700-10.000 Kč/měsíc včetně stravy

Kluby důchodců

Kluby důchodců jsou zařízeními sociální péče. Zřizovatelé jsou většinou obce, které také platí náklady spojené s činností klubu. Hlavním účelem klubu důchodců je aktivizace seniorů na společenském a kulturním životě. Slouží k setkávání starších občanů a organizování různých společenských, kulturních a zájmových akcí.⁷³ Jejich výčet uvádím v tabulce č. 12.

⁷³ Srov. KRÁLOVÁ, L., RÁŽOVÁ, E. *Zařízení soc. péče pro seniory a zdravotně postižené občany*, str. 123.

Tabulka č. 12

	Kontaktní údaje	Provozní doba
1 Klub seniorů Čtyři Dvory	Na Zlaté Stoce 14	pondělí a úterý
2	Nové Vráto, Rudolfovska 154	úterý a čtvrtek od 14 hodin
3	J. Plachty 38	pondělí – pátek od 13 hodin
4	Rožnov, Lidická 185	pondělí a čtvrtek od 13 hodin
5	Roháče z Dubé 11	celotýdenní od 14 hodin
6	Novohradská 50	celotýdenní od 14 hodin
7	KD Vltava, Fr. Ondříčka 46,	pondělí 14 – 16 hodin

Dále Kluby důchodců zřízené u jiného zařízení sociální péče:

- 8) Domov pro seniory Máj
- 9) Domov pro seniory Hvízdal
- 10) Domov pro seniory Staroměstská
- 11) DPS Tylova
- 12) DPS Plzeňská
- 13) DPS Dlouhá

Domy s pečovatelskou službou (DPS)

Jsou to zařízení, kde je poskytována služba lidem, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby. Služba obsahuje pomoc při zvládnání běžných úkonů jako je: péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, zprostředkování sociálního kontaktu s prostředím a pomoc při prosazování práv a zájmů. Služba se ve většině případů poskytuje za úplatu. Rozsah i výši úhrad za jednotlivé výkony stanovuje zákon.⁷⁴

⁷⁴ Srov. Sociální služby. In MPSV [online].

- 1) DPS Tylova 11, kapacita 82 bytů
- 2) DPS Plzeňská 42, kapacita 42 bytů
- 3) DPS Dlouhá 20, kapacita 25 bytů
- 4) DPS Experiment, Lidická 5 a 7, kapacita 104 bytů
- 5) DPS Nerudova 2a, kapacita 82 bytů

Ostatní zařízení volného času

Do této skupiny jsem zařadila všechny organizace, které mají nějakou návaznost na život a volný čas seniorů v Českých Budějovicích. Bohužel není jednoduché najít o všech zařízeních bližší informace a chceme-li zachovat plán běžně dostupné nabídky, u některých zařízení tyto informace budou chybět.

1) Svaz důchodců ČR

Kontaktní údaje: Lidická 7, 370 01, České Budějovice, tel.: 604 554 617

Kontaktní osoba: Václav Minařík (Krajská rada) a Ing. Rudolf Řežábek (městská organizace)

Popis: Svaz se snaží zajistit rovné životní podmínky seniorů a široké vrstvy obyvatelstva. Podílí se na organizování společenských, kulturních a sportovních aktivit pro seniory. Je zde také poskytováno všestranné poradenství.

2) Seniorská občanská společnost

Kontaktní údaje: Jánská 4, České Budějovice

3) Pětilistá růže o.p.s.

Kontaktní údaje: K.V.Raise 5, 370 08, České Budějovice,

tel.: +420 387 240 444, web: www.petilistaruze.unas.cz

Kontaktní osoba: V. Jann

Popis: Záměrem této obecně prospěšné společnosti, která byla založena roku 2001, je propojit mladou a starší generaci v duchu vzájemné potřeby a podpory. Jde o aktivity, které slouží k zachování a udržení aktivního způsobu

života. Mezi činnosti společnosti například patří: podpora duchovního a náboženského života, programy pro seniory, snaha o obnovení a udržení místních zvyků nebo péče o zachování historických a kulturních památek.

4) Sdružení jóga v denním životě ČB

Kontaktní údaje: Jizerská 4, 370 11, České Budějovice

Kontaktní osoba: Renata Rajnová a Marcela Hanuschová

Popis: Systém tvoří tělesná, dechová, relaxační a meditační cvičení, sestavená do osmi stupňů podle náročnosti. Cvičení by měla vést k lepšímu zdravotnímu stavu a životní harmonii.

5) Jihočeští senioři

Kontaktní údaje: Pekárenská 29, 370 04, České Budějovice,

tel.: +420 387 422 319

Kontaktní osoba: A.Pexová a Jana Dunovská

Popis: Cílem je snaha o vhodné životní podmínky pro seniory. Probíhají různé kulturní a společenské akce, zdravotnické přednášky, schůzky se seniory z jiných zemí.

6) Jihočeská sociální pomoc

Kontaktní údaje: Klavíkova 7, 370 04, České Budějovice,

tel.: +420 387 709 188

Kontaktní osoba: Alice Stierandová

Popis: Poskytuje sociální pomoc rodinám a jednotlivcům, kteří nemají prostředky pro zajištění základních životních potřeb. Pro seniory nabízí hlavně sociální a stravovací služby.

7) ADRA

Kontaktní údaje: Fr. Šrámka 34, 370 01, České Budějovice,

web: www.adra.cz

Kontaktní osoba: Jitka Chánová, Elena Charyparová, Zdena Chmelová,

Hana Havlová, Lenka Smilková

Popis: ADRA je adventistická agentura pro pomoc a rozvoj. Funguje na bázi spolupráce dobrovolníků s lidmi, kteří pomoc potřebují, ať už z důvodu věku, nemoci nebo sociální situace. Centrum ADRA uplatňuje programy dobrovolnické, humanitární a podpůrné.

8) Agentura Rodinka

Kontaktní údaje: Sadová 123, 373 82, Boršov nad Vltavou,
web: www.arodinka.cz

Kontaktní osoba: Helena Žahourová

Popis: Agentura vznikla roku 2007 a specializuje se na poskytování služeb pro rodinu a domácnost. Pro seniory nabízí doprovody k lékaři i na vycházku, úklid a nákup a také společnost a zaopatření.

9) Český červený kříž

Kontaktní údaje: Husova 20, 370 01, České Budějovice,
tel.:+420 387 318 520, web: www.cckcb.cz

Kontaktní osoba: ředitelka Hana Pacovská

Popis: Český červený kříž uskutečňuje širokou škálu činností. Patří mezi ně například výuka první pomoci, ošacovací středisko nebo Klub dárců krve. Pro seniory je důležitá Agentura domácí péče Alice, kde se zdravotní sestry starají o starší občany v jejich domácnostech a také zajišťují rozvoz obědů osamělým, starším a těžce mobilním občanům.

10) Český svaz bojovníků za svobodu

Kontaktní údaje: Žižkova 28, 370 01, České Budějovice,
tel.:+420 386 355 708, web: www.zasvobodu.cz

Kontaktní osoba: Ing. Rudolf Šindelář a P. Mareš

Popis: Jedná se o dobrovolnou nadstranickou organizaci, která sdružuje účastníky národního boje za svobodu, státní samostatnost a demokracii.

11) Český svaz PTP ČR

Kontaktní údaje: Žižkova 37, 370 04, České Budějovice,
tel.: 973 321 546, web: www.svazptp.cz

Kontaktní osoba: J. Pešek

Popis: Svaz pomocných technických praporů České republiky sdružuje příslušníky bývalých vojenských útvarů, kterým se snaží hmotně i morálně pomoci.

12) Jihočeská univerzita-Zdravotně sociální fakulta, Ústav sociální práce

Kontaktní údaje: Česká 20, 370 01, České Budějovice,
tel.: +420 387 228 902, web: www.zsf.jcu.cz

Kontaktní osoba: Mgr. Lenka Motlová, Mgr. Bohdana Břízová,
Mgr. Věra Kalinová

Popis: Ústav nabízí čtyři základní programy pomoci. První z nich, Program Pět P, je sociálně preventivní program pro děti od 6 do 15 let. Další tři z nich mohou využít také senioři a jsou to: Dobrovolnický program v nemocnici (cílem je zlepšení psychosociálních podmínek na lůžkových odděleních), Univerzitní centrum pro seniory PATUP (poradenská činnost, kurzy, pečovatelská služba) a Canisterapie (využívání příznivého působení psa na zdraví člověka).

13) Konfederace politických vězňů

Kontaktní údaje: Nám. Přemysla Otakara 21, 370 01, České Budějovice,
tel.: +420 387 318 761

Kontaktní osoba: Ing. Jiří Beneda a Jan Hajný

Popis: Péče o zájmy bývalých politických vězňů.

14) Česká katolická charita Kněžský domov České Budějovice (KD)

Kontaktní údaje: Želivského 428/3, 370 06, České Budějovice- Suché Vrbné,
tel: +420 387 021 611, web: www.ckch.cz/knezsky-domov-ceske-budejovice

Kontaktní osoba: Irena Třebínová

Popis: KD České Budějovice je domov pro kněze, kteří již nemohou vykonávat svou kněžskou činnost samostatně na faře.

5.1 Možnosti dalšího vzdělávání pro seniory

V Českých Budějovicích mají senioři možnost zúčastnit se různých kurzů. Jejich výčet však nelze na internetu nalézt, je možné pouze vyhledat druhy kurzů, které mají při zájmu senioři možnost navštěvovat. V Českých Budějovicích se pro seniory pořádají tyto možnosti dalšího vzdělávání: Univerzita třetího věku, výuka cizích jazyků, kurz základů práce s počítačem, tréninky paměti a taneční kurzy. Většina těchto kurzů probíhá při jiném zařízení, například u domova pro seniory. Jediná možnost dalšího vzdělávání, o kterém není složité získat bližší informace je Univerzita třetího věku při Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, a proto se jí budu dále zabývat.

5.1.1 Význam univerzit třetího věku

Důvodů, proč lidé v pozdějším věku začnou studovat, je hned několik. Mezi nejdůležitější patří dohnat to, co v životě nestihli. Chtějí dát svému životu smysl, zvýšit si své sociální postavení a v neposlední řadě také sebevědomí. Člověk po ukončení své pracovní kariéry je odstrčen na okraj společnosti, cítí se nepotřebný. Starší člověk si proto potřebuje ověřit, že je ještě schopen něco dokázat.⁷⁵

Prostřednictvím studia není senior odkázán pouze na své rodinné prostředí, většinou svůj byt, a na kontakty, které vydržely do této doby. Dostane se do společnosti a může poznat nové, podobně smýšlející lidi. Aby měl život smysl, potřebuje člověk nějakou překážku či úkol, o jehož vyřešení či překonání

⁷⁵ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 45.

se může snažit. Právě univerzity třetího věku tyto úkoly poskytují. Velmi důležitý je také kontakt mladých studentů se staršími, ke kterému může prostřednictvím univerzit dojít a může vést ke změně smýšlení mladších o starších a naopak.⁷⁶

Velmi výstižné je vyjádření Květoslava Šipra: „Univerzity třetího věku napomáhají starým lidem adaptovat se na novou situaci, ve které se zpravidla ocitají okamžikem odchodu do důchodu. Prohlubují také vědomí odpovědnosti za vlastní stáří a napomáhají k uchování kontinuity života a životního programu i po ukončení pracovní aktivity. Přispívají přitom i k získání a udržení pocitu užitečnosti a satisfakce. Jsou konkrétním příspěvkem k naplňování hesla: Nejen léta životu, ale i život létům.“⁷⁷

Význam univerzit třetího věku pro studenty má tedy mnoho podob a je důležitou možností dalšího rozvoje v životě stárnoucího člověka. Avšak univerzity třetího věku mají i význam pro samotné univerzity, na kterých studium starších lidí probíhá. Zatímco prezenční studium vzdělává pro budoucí praxi a jen výjimečně od nich univerzita dostává zpětnou vazbu, se studenty univerzity třetího věku vstupují široké informace o praxi v podobě jejich životních zkušeností. Podle mého názoru se až tímto kruh vzdělávání a praxe uzavírá.⁷⁸

Vzdělávání seniorů je v našem státě na vysoké úrovni. Je však nutné do budoucna zabezpečit stanovení vhodných podmínek pro vstup starších studentů do oborů profesně zaměřených. To by umožnilo seniorům doplnit si znalosti své profese. Poukazuje se na to, aby senioři nemuseli dělat řádné přijímací zkoušky s mladými, kteří se hlásí na tentýž obor. Nejvhodnější by bylo založit seniorům formu bakalářského studia, když o ni mají zájem. Důvod k tomuto počínání je jasný. Společnost stárne a porodnost se snižuje. Možná bude v budoucnosti potřeba znovu zapojit schopné seniory do pracovního procesu.⁷⁹

⁷⁶ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 46.

⁷⁷ Srov. Tamtéž, s. 15.

⁷⁸ Srov. Tamtéž, s. 45.

⁷⁹ Srov. *Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí*, s. 113.

5.1.2 Asociace univerzit třetího věku

Tato asociace vznikla za podpory odboru celoživotního vzdělávání při Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy, a také díky tomuto české univerzity třetího věku v dnešní době dosahují profesionální úrovně.⁸⁰ Používanou zkratkou tohoto sdružení je **AU3V**. Asociace univerzit třetího věku je neziskové sdružení zájemců o vzdělávání seniorů na úrovni univerzitního vzdělávání. AU3V byla založena v roce 1993 díky několika dobrovolníkům. Aktivních členů má nyní asociace 31. V čele stojí Petr Vavřín. V současné době je členem tohoto občanského sdružení 21 českých vysokých škol.⁸¹

Na valném shromáždění této asociace byly pro následující období stanoveny tři hlavní úkoly: zajištění podpory aktivit U3V v rámci rozpočtu MŠMT, rozvíjet mezinárodní kontakty a dále podporovat aktivity českých univerzit v oblasti vzdělávání seniorů. Vzdělávání seniorů můžeme zařadit k důležitým úkolům dnešních moderních univerzit. A tyto školy o tom vědí. Právě proto se v dnešní době pohlíží na U3V jako na důležitou součást výuky vedle zajištění klasického vzdělávání.⁸²

5.1.3 Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích

První akademický rok Univerzity třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích (dále jen JU) proběhl 1992 – 1993. U3V vznikla na Zdravotně sociální fakultě a obor, který byl seniorům nabídnut, se jmenoval Péče o člověka a jeho zdraví. Dalšími programy a navazujícími vzdělávacími moduly byly například Péče o člověka ve zdraví, nemoci a tísní nebo Kvalita života v pozdějším věku. Aktivity a projekty seniorů se na této fakultě neustále

⁸⁰ Srov. *Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí*, s. 15.

⁸¹ Srov. *Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České Republiky* [online].

⁸² Srov. Tamtéž.

rozšiřují dodnes. Za podpory rozvojových projektů vzniklo při fakultě také Centrum celoživotního vzdělávání. Vzdělávání seniorů v dnešní době probíhá i na Teologické a Zemědělské fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Teologická fakulta organizuje pro seniory program s názvem Péče o duchovní rozměr člověka a program na vzdálenější regiony Křesťanská reflexe života. Na Zemědělské fakultě je to potom program Člověk jako součást přírody a společnosti.⁸³

Nyní v rámci JU probíhá prvním rokem také nový modul, který poskytuje seniorům tříleté studium dělené na semestry, v jehož rámci projdou studenti postupně více fakultami na univerzitě. Tato změna je velmi důležitá, protože zahrne větší oblast zájmu a bude atraktivní těm zájemcům, kterým se jednotné zaměření programu na jedné fakultě příliš nezamlouvalo. Těmto a dalším novým nápadům by celá společnost měla vycházet vstříc.⁸⁴

O studium je veliký zájem. Při Zdravotně sociální fakultě vznikl také Klub absolventů U3V. Existuje od roku 1995. Sdružuje se v něm část absolventů se společnými zájmy a snahou se dále vzdělávat, kteří společně navštěvují přednášky, výstavy, ale také různé semináře či exkurze. Jde také o volné pokračování studia. Je otevřen pouze pro absolventy univerzity třetího věku na fakultách JU, na kterých tito lidé vzdělání získali.⁸⁵

⁸³ Srov. *Na Jihočeské univerzitě studují i senioři* [online].

⁸⁴ Srov. *Senioři mají o univerzitní studium obrovský zájem* [online].

⁸⁵ Srov. *Na Jihočeské univerzitě studují i senioři* [online].

6 VÝZKUMNÁ SONDA

Téma: Dotazníková sonda zjišťující způsoby trávení volného času seniorů v Českých Budějovicích

Projekt shromažďuje možnosti trávení volného času a využívání konkrétních volnočasových nabídek v Českých Budějovicích. Byl zadán čtyřem skupinám seniorů:

- žijící v domově pro seniory
- kteří se zúčastňují aktivit klubu důchodců
- navštěvující Univerzitu třetího věku
- neorganizovaným seniorům

6.1. Úvod do výzkumné sondy

Cíl sondy

Cílem výzkumné sondy bylo zmapovat, jak senioři v Českých Budějovicích prožívají svůj volný čas. Dále jsem také chtěla zjistit, které organizované nabídky pro volný čas senioři využívají.

Způsob výzkumu a výzkumné metody

Zvolila jsem formu dotazníku a snažila jsem se nechávat maximum otázek s volnými odpověďmi, abych se dozvěděla co nejširší škálu činností. Počet voleb u většiny otázek není omezen.

Výzkum formou dotazníků považuji za nejvhodnější variantu k tomuto tématu hlavně díky anonymitě, kterou zaručují. Také získávání a zpracování výsledků není při této metodě složité. Má také ale svou nevýhodu, kterou je možnost nepochopení otázky. Tuto nevýhodu jsem se snažila eliminovat průvodním slovem, když jsem dotazníky rozdávala a také připraveností a ochotou odpovědět na jakékoli dotazy.

Charakteristika výzkumného vzorku

Dotazník jsem rozdala čtyřem skupinám seniorů, které jsem již vypsala výše. Z každé skupiny jsem brala v potaz dvacet kompletně vyplněných dotazníků, s kterými jsem dále pracovala. Konkrétní vzorek popíšu u každé skupiny zvlášť v podkapitolách.

6.2 Vyhodnocení a interpretace výsledků

V této kapitole se budeme zabývat vyhodnocením výsledků, jejich grafickým zpracováním a závěry, které mohou být formulovány na základě většího množství stejných odpovědí, při vědomí toho, že z takto malého vzorku nelze dělat příliš obecné závěry.

6.2.1 Domov pro seniory

Místo: Výzkum jsem provedla v Domově pro seniory Máj.

Otázka č. 1 – Pohlaví: 13 žen a 7 mužů.

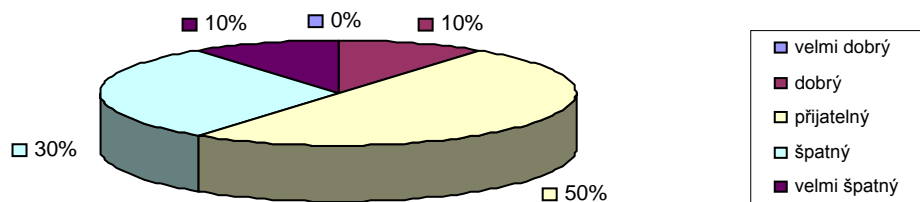
Otázka č. 2 – Kolik je Vám let? Průměrný věk byl 75 let. Nejmladší účastník měl 70 let, nejstarší 89 let.

Otázka č. 3 – Kolik let jste v důchodu? Průměrně 23let. Nejméně to bylo 10 let, naopak nejvíce 33let.

Otázka č. 4: Zdravotní stav

Otázka “Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?” měla zjistit, jak senioři subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav. Bylo možných pět variant odpovědí.

Graf č. 5: Zdravotní stav



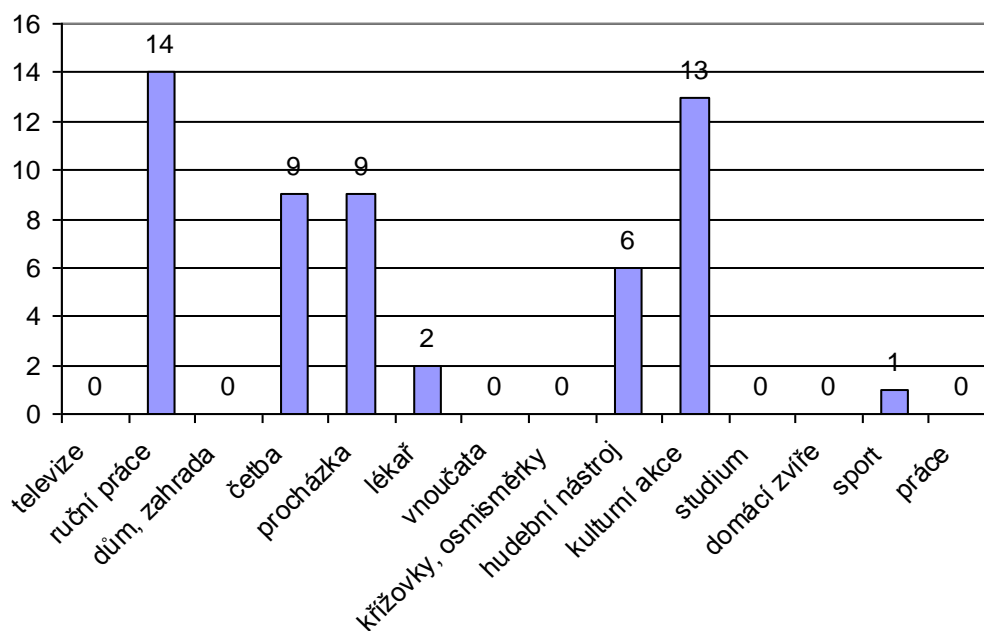
Z grafu č. 5 je patrné, že největší počet respondentů označilo svůj věk za přijatelný (10). Druhá nejpočetnější odpověď byla špatný (6). Dvě další možnosti měly stejný počet odpovědí: dobrý (2) a velmi špatný (2). Odpověď velmi dobrý ne zvolil nikdo.

Většina respondentů považuje svůj zdravotní stav buď za dobrý, nebo přijatelný, což znamená poměrně dobrý předpoklad pro kvalitu trávení volného času.

Otázka č. 5: Aktivity všedního dne

Pátá otázka zněla „Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji provozujete ve svém volném čase ve všední dny“. Odpověď na tuto otázku byla otevřená, snažila jsem se respondenty nabádat k co největšímu počtu odpovědí. Výsledky jsou vyobrazeny v grafu č. 6.

Graf č.6 : Aktivity všedního dne



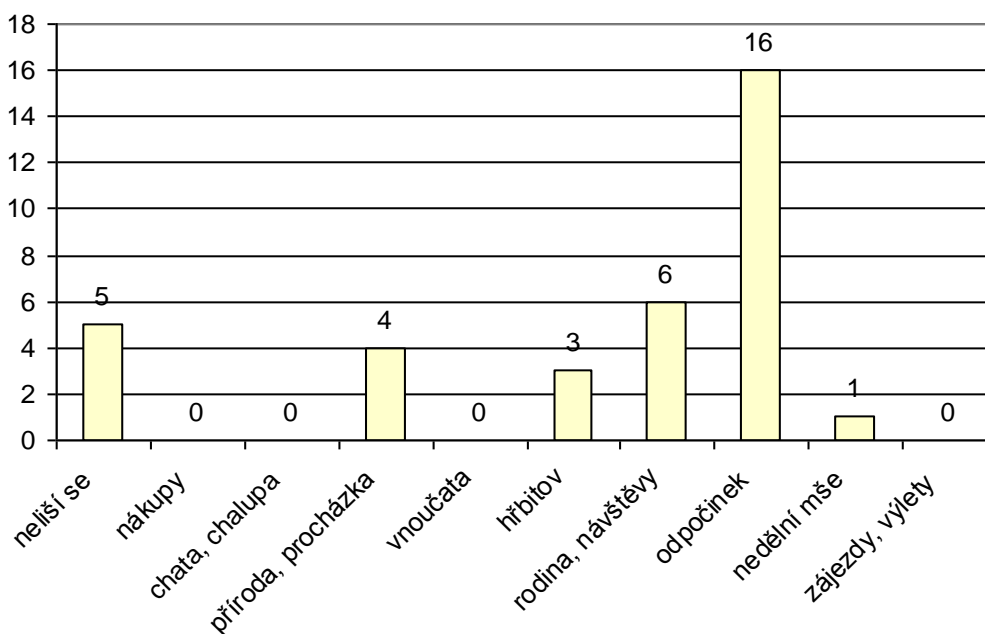
Nejvíce odpovědí se dá shrnout pod pojem ruční práce (14), dále kulturní akce (13). V o něco menším zastoupení se objevily odpovědi četba (9), procházka (9) a hra na hudební nástroj (6). Dva respondenti uvedli lékaře a jeden sport. Mezi odpovědi, které se objevily pouze jednou, a to pouze v této skupině, a nedají se tak zahrnout do skupin pro všechny patří: rehabilitace, sběr známek, filmy a nákupy.

Zajímavé je, že ani jeden neuvedl sledování televize – pravděpodobně to nepovažovali za činnost. Jinak se respondenti shodli vesměs na zájmových aktivitách, které umožňuje život v domově pro seniory. Shodnou skutečností vysvětlují vysoký podíl aktivit spojených s kulturními akcemi. Naopak chybí typy aktivit spojených se zahrádkařením, péčí o vnoučata, domácím zvířectvem, ale i studium.

Otázka č. 6: Aktivity provozované o víkendu

Otázka „Jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte?“ měla obsáhnout všechny činnosti, které respondenti provozují o víkendu. Stejně jako u předchozí otázky byla odpověď otevřená a respondenti byli vyzváni k co největšímu počtu odpovědí.

Graf č. 6 Aktivity provozované o víkendu



Nejpočetnější byla odpověď odpočinek, nicnedělání (16). Šest respondentů zvolilo možnost „neliší se“, což znamená, že aktivity provozované ve všední dny se neliší s těmi o víkendu. Zastoupení měly také odpovědi: rodina, návštěvy (6), příroda, procházka (4), hřbitov (3), nedělní mše (1). Jedna odpověď se nedala začlenit do skupin, a to: víkendové sportovní akce s přáteli.

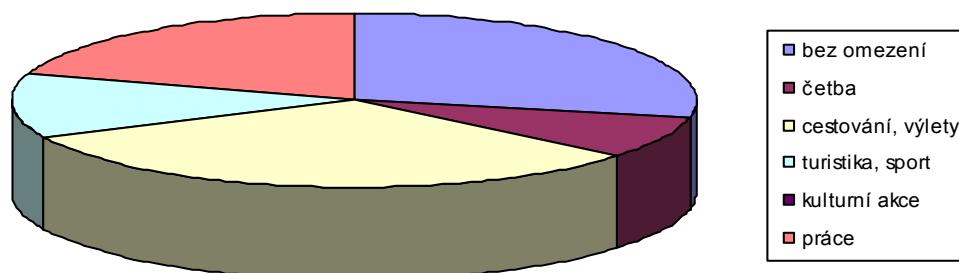
Za odpovědí „odpočinek“ se může skrývat též nuda, vliv odpočívání v takové instituci, jako je domov pro seniory na kvalitu trávení volného času je tedy nejasný. Pouze pro necelou polovinu respondentů znamená víkend návštěvu příbuzných či přátel, 8 z nich uvádí aktivity spojené s pohybem – návštěva

kostela, hřbitova nebo jednoduše procházka – to znamená, že oni sami si takto organizují svůj volný čas.

Otázka č. 7: „Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?“

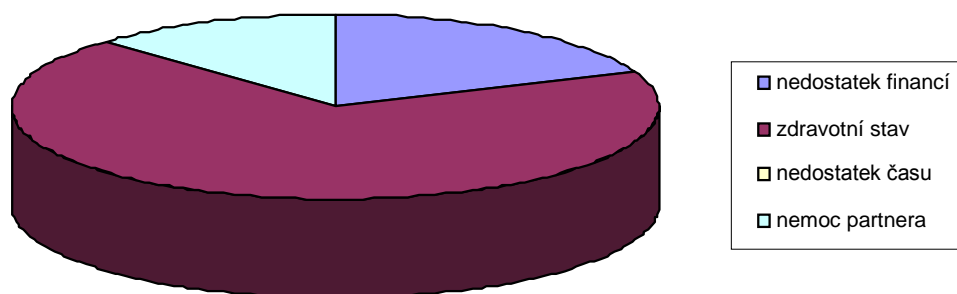
Odpověď na otázku č. 7 byla otevřená. Z výsledků jsem vygenerovala dva grafy, číslo 7 a 8. V grafu č. 7 jsem vypsala jednotlivé činnosti a graf č. 8 znázorňuje důvody, proč tyto činnosti respondenti nemohou vykonávat.

Graf č. 7: Aktivita



Nejčastější byla odpověď cestování a výlety (8), hned za ní však zazněla odpověď, že žádná taková činnost není, tedy „bez omezení“(7). Práce dostala odpovědí pět, turistika a sport tři, čtení dva a odpověď „kulturní akce“ nebyla zastoupena vůbec. Pouze třetině respondentů nechybí v nabídce domova důchodců žádná aktivita, většině (celkem 11) však chybí více pohybu prostřednictvím cestování, turistiky a sportu a většině chybí též možnost nějaké práce. V tomto smyslu pro ně jejich pobyt v domově pro seniory znamená vynucenou nečinnost.

Graf č. 8: Důvod

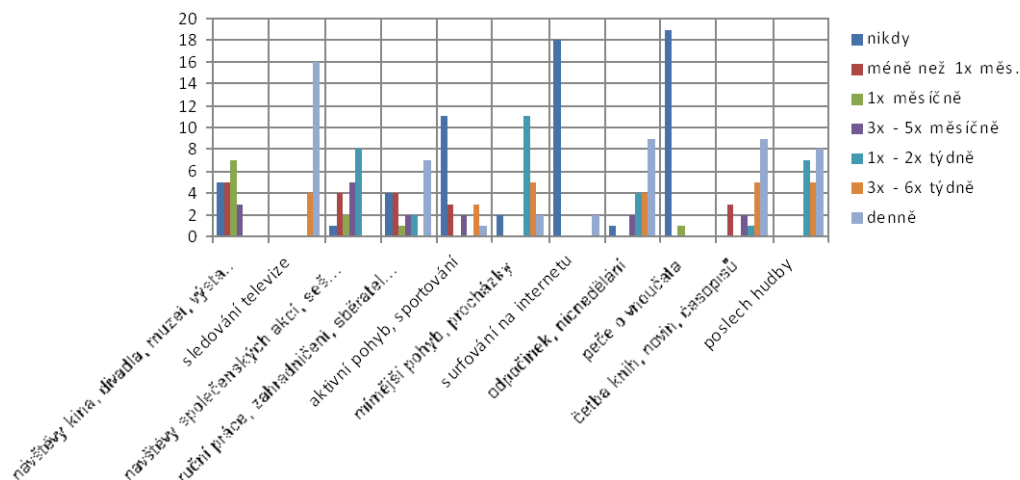


Jak vyplývá z grafu č. 8, nejdůležitější důvod, proč staří lidé nemohou provádět některé činnosti, které by chtěly, je zdravotní stav (11). Třikrát byla odpověď nedostatek financí a dvakrát nemoc partnera. Odpověď „nedostatek času“ v této skupině nezazněla. Vesměs jsou tedy důvody nečinnosti, kterou jsme popsali výše, způsobeny podle respondentů zdravotním stavem, nikoliv nabídkou instituce domova pro seniory.

Otázka č. 8: Graf četností aktivit

Osmá otázka zjišťovala četnost provozování konkrétních aktivit. Respondenti měli před sebou tabulku a u každé z jedenácti odpovědí měli zvolit odpověď četnosti aktivity od nikdy po denně. Odpovědi znázorňuje graf č. 9 na následující straně. Pro přehlednost přikládám do přílohy tabulku č. 1, kde jsou zaznamenány konkrétní počty odpovědí.

Graf č. 9



Z grafu č. 9 vidíme, že mezi nejčastěji provozované aktivity patří sledování televize, odpočinek a nicnedělání a ruční práce, zahradničení, sběratelství. Naopak mezi nejméně provozované aktivity se zařadily: péče o vnoučata, surfování na internetu a aktivní pohyb, sportování. U každé možnosti činnosti zůstala nejméně jedna odpověď nezvolena.

Zde se tedy už objevila kategorie „sledování televize“. Spolu se surfováním na internetu jde o aktivity, pomocí nichž respondenti udržují svůj kontakt s okolním světem, aniž by to potřebovalo jejich fyzickou aktivitu. Za pozornost stojí velmi často se objevující „nicnedělání a odpočinek“. Svědčí o malé aktivitě respondentů.

Otázka č. 9: „Co Vám v tabulce chybí?“

Tato otázka měla zjistit, jestli jsou ještě nějaké aktivity, které senioři považují za svůj volný čas a já tuto možnost nezahrnula do tabulky. Popřípadě si ji respondenti sami nezařadili po skupiny, ač přímo vypsána tato činnost nebyla. Odpověď na otázku byla otevřená.

„Nic“ odpovědělo 17 respondentů. Jednou zazněl klavír, a dvakrát křížovky. Myslím, že v tomto bodu vzniklo zkrácení, protože se dá předpokládat, že většina lidí stejně jako já zahrnula křížovky, sudoku a podobně do odpovědi: „ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako koníček,...“.

Otázka č. 10: Výběr aktivit v Domově pro seniory Máj

Desátá otázka „Jaké z aktivit, které Vám nabízí Domov pro seniory, nejčastěji vyhledáváte?“ měla sedm možných odpovědí, jedna z nich byla otevřená. Každý respondent mohl odpovědět maximálně třikrát.

Nejčastější činnost byla „kulturní a společenské akce“, kterou si vybralo osm respondentů. Dále sedm odpovědělo „dílny zaměřené na ruční práce“, šest odpovědí zaznamenala odpověď „promítání filmů, poslech hudby“. Další počty odpovědí: trénování paměti, skupinová práce (4), výlety (2), sportovní aktivity (1). Otevřená odpověď byla vyplněna dvakrát, a to v obojím případě „hra na hudební nástroj“.

Vidíme, že způsoby trávení VČ respondenty jsou do značné míry závislé na nabídce domova pro seniory, méně využívají zejména výlety a sportovní aktivity – ve shodě s odpověďmi, v nichž to v předcházejících otázkách dávali do souvislosti se svým zdravotním stavem.

Otázka č. 11: Spokojenost se životem v domově pro seniory

Na otázku „Považujete nabídku volnočasových aktivit v domově, kde se nacházíte, za dostatečnou?“ odpovědělo 20 respondentů ano.

Otázka č. 12: „Využíváte také jiná zařízení s organizovanými aktivitami? Pokud ano, napište činnosti, které v rámci jiné konkrétní organizace nejčastěji provozujete.“

Touto otázkou jsem zjišťovala, jestli respondenti žijící v domově využívají možnosti jiných organizací zaměřujících se na volný čas seniorů. Jedna odpověď byla Klub důchodců, druhá možnost byla otevřená. Nikdo ani jednu možnost nevyplnil, takže nikdo neprovozuje jiné aktivity mimo domov pro seniory.

Otázka č. 13: Univerzita třetího věku

„Navštěvujete Univerzitu třetího věku?“ Jeden respondent odpověděl, že univerzitu navštěvuje, 19 odpovědí bylo záporných. Odpověď koresponduje

s konstatováním v předcházejících otázkách, v nichž respondenti neuvádějí studium jako svou volnočasovou aktivitu.

V závěru dotazníku byl prostor k vyjádření, jestli chce nějaký respondent sdělit něco, na co v dotazníku nebyl prostor. Deset lidí se vyjádřilo ve smyslu, že aktivity v Domově pro seniory Máj jsou opravdu rozmanité a že si těchto možností váží.

Vyhodnocení

Ve zkoumaném vzorku bylo téměř dvakrát více žen než mužů, proto jsem tento údaj nebrala v potaz při hodnocení výsledků. Cíl dotazníku byl naplněn. Zjistila jsem, jak senioři tráví svůj volný čas a také jaké organizované volnočasové aktivity využívají. Nejvíce mě zaujala otázka č. 5, kde mě velmi překvapilo, že si ani jeden účastník nevzpomněl na televizi jako na aktivitu všedního dne. Přitom v otázce č. 8, která zkoumala četnost aktivit, se televize objevila na prvním místě. Ve zkoumaném vzorku se tak nejspíše potvrdilo, že v domově pro seniory mají senioři na výběr mnoho jiných aktivit a sledování televize neřadí mezi volnočasovou aktivitu. To také potvrzuje odpověď na otázku č. 11, kde všichni respondenti považovali nabídku činností v domově za dostatečnou. Z otázky č. 7 zase vyplývá, že zdravotní stav hraje velkou roli jako důvod, proč lidé nemohou vykonávat činnost, kterou by chtěli a také to, že v domově jsou lidé s horším zdravotním stavem. Za pozornost stojí i časté odvolávky na nicnedělání a odpočinek ze strany respondentů na jedné straně a prakticky chybějící aktivita typu studium. Do značné míry určitě častější odpočinek vyžaduje zdravotní stav respondentů. Nicméně v úvodní otázce ho poměrně velká část respondentů nepovažovala za příliš špatný. To vyvolává otázku, zda mají respondenti dostatečnou motivaci k vyvíjení větší a kultivované aktivity (typu studium a samostudium).

6.2.2 Klub důchodců

Místo: Výzkum jsem provedla v Klubu důchodců Nové Vráto a Klubu seniorů Čtyři Dvory.

Otázka č. 1 – Pohlaví: 13 žen a 7 mužů.

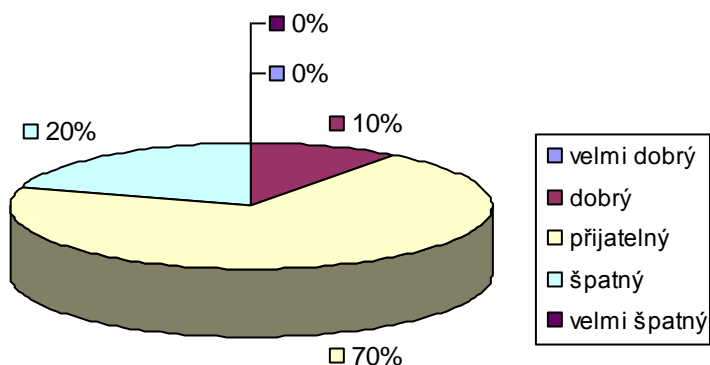
Otázka č. 2 – Kolik je Vám let? Průměrný věk byl 75 let. Nejmladší účastník měl 62 let, nejstarší 82 let.

Otázka č. 3 – Kolik let jste v důchodu? Průměrně 16 let. Nejméně to bylo 4 roky, naopak nejvíce 28 let.

Otázka č. 4: Zdravotní stav

Otázka “Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?” měla zjistit, jak senioři subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav. Bylo možných pět variant odpovědí.

Graf č. 10: Zdravotní stav

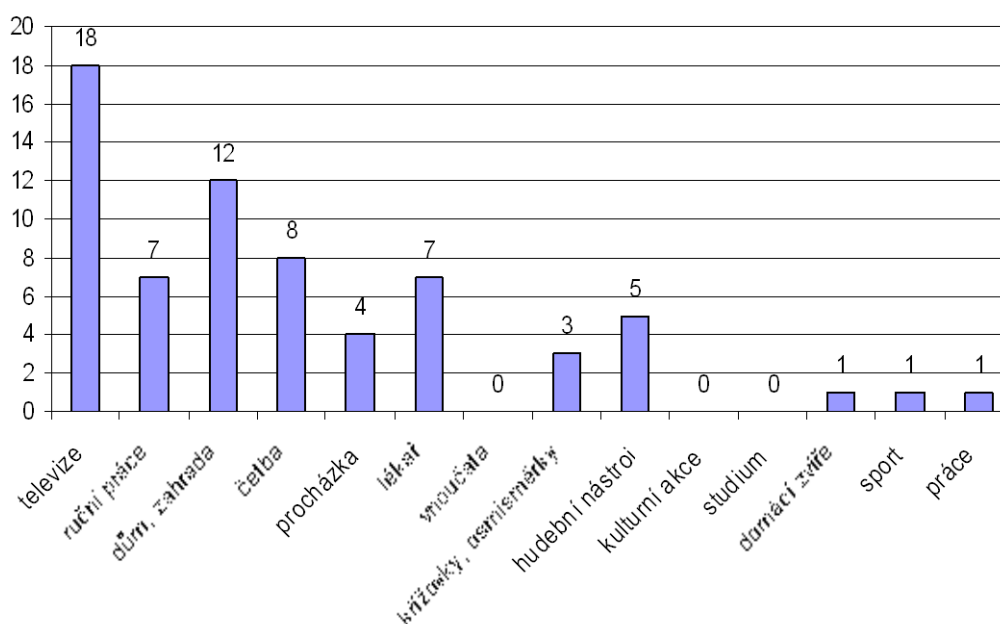


Z grafu č. 10 vidíme, že 70% respondentů (tedy 14) označilo svůj zdravotní stav jako přijatelný. 20% vybralo odpověď špatný (4) a 10% dobrý (2). Odpověď velmi dobrý a velmi špatný nezvolil nikdo z dotázaných. I zde tedy respondenti referovali o poměrně dobrých předpokladech pro kvalitní trávení volného času.

Otázka č. 5: Aktivity všedního dne

Pátá otázka zněla „Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji provozujete ve svém volném čase ve všední dny“. Odpověď na tuto otázku byla otevřená, snažila jsem se respondenty nabádat k co největšímu počtu odpovědí. Výsledky jsou vyobrazeny v grafu č. 11.

Graf č. 11: Aktivity všedního dne

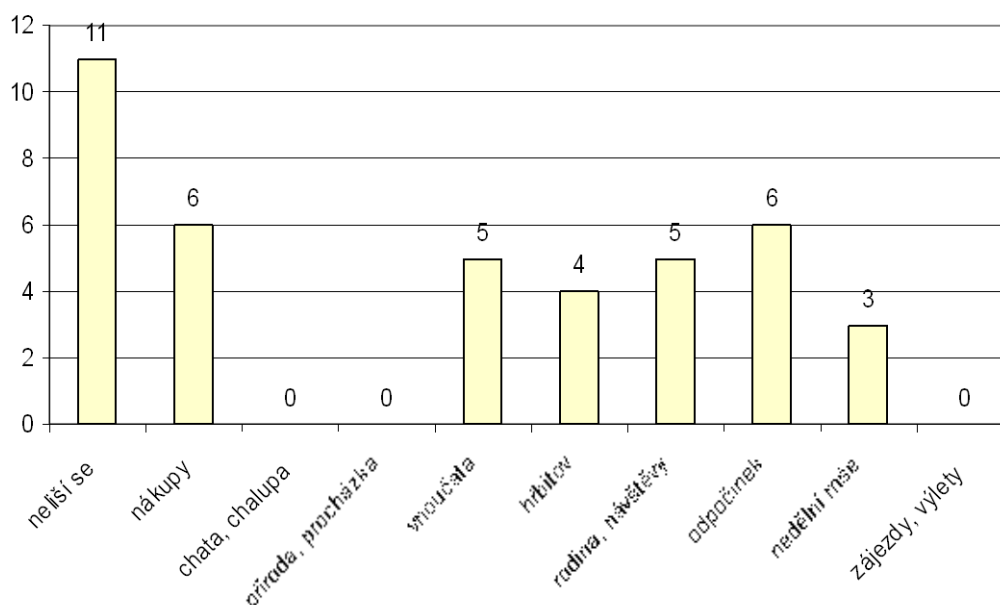


Největší počet respondentů (18) napsalo televize, dále je vysokém zastoupení (12) byla odpověď dům, zahrada. Další tři odpovědi měly zhruba vyrovnané počty odpovědí, a to četba (8), ruční práce (7) a lékař (7). Pět odpovědí dostal hudební nástroj, čtyři procházka a tři křížovky a osmisměrky. Po jedné odpovědi mělo domácí zvíře, sport a práce. Mezi odpovědi, které se objevily pouze jednou, a to pouze v této skupině, a nedají se tak zahrnout do skupin pro všechny patří: houbaření a jóga. Vidíme, že ve srovnání s respondenty z domova pro seniory mají tito senioři širší výběr pro svoje aktivity (např. dům, zahrada, četba, domácí zvíře, práce), ale některé zde zcela chybí: kulturní akce.

Otázka č. 6: Aktivity provozované o víkendu

Otázka „Jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte?“ měla obsáhnout všechny činnosti, které respondenti provozují o víkendu. Stejně jako u předchozí otázky byla odpověď otevřená a respondenti byli vyzváni k co největšímu počtu odpovědí.

Graf č. 12: Aktivity provozované o víkendu

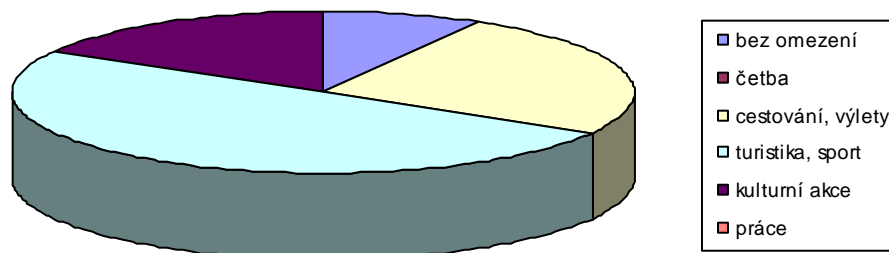


Nejvíce respondenti odpovídali, že se víkend neliší od všedních dní, a to 11x. Šest odpovědí se dostalo nákupům a odpočinku. Po pěti odpovědích měly odpovědi: vnučata a rodina, návštěvy. Hřbitov napsali čtyři respondenti a nedělní mše tři. Mezi odpovědi, které neměly v této skupině odpověď, patří: „chata, chalupa“, „příroda, procházka“ a „zájezdy, výlety“. Jediná odpověď se nedala zařadit po skupiny, a to aktivní sport – kolo. I zde se zdá způsob trávení volného času poněkud širší než u respondentů z domova pro seniory (nákupy, vnučata), byť se pro většinu neliší od všedního dne.

Otázka č. 7: „Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?“

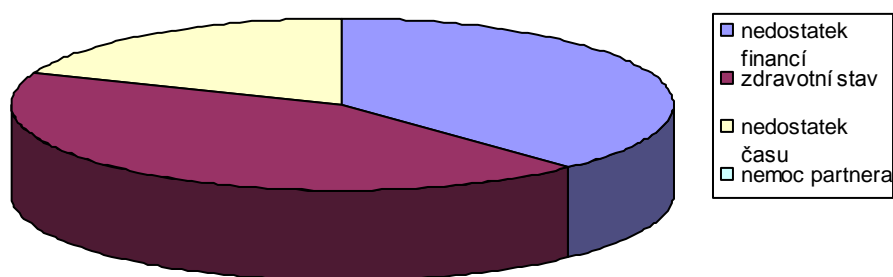
Odpověď na otázku č. 7 byla otevřená. Z výsledků jsem vygenerovala dva grafy, číslo 13 a 14. V grafu č. 13 jsem vypsalala jednotlivé činnosti a graf č. 14 znázorňuje důvody, proč tyto činnosti respondenti nemohou vykonávat.

Graf č. 13: Aktivita



Tato skupina seniorů by nejvíce chtěla provozovat turistiku a sport, tuto variantu vypsalalo 12 respondentů. Šest odpovědí měla možnost cestování a výlety, čtyři odpovědi kulturní akce a dvakrát byla zvolena odpověď „bez omezení“. Bez odpovědi zůstala práce a čtení. 18 respondentů tedy touží po větší pohybové aktivitě, poměrně velké skupině chybí i kulturní akce.

Graf č. 14: Důvody



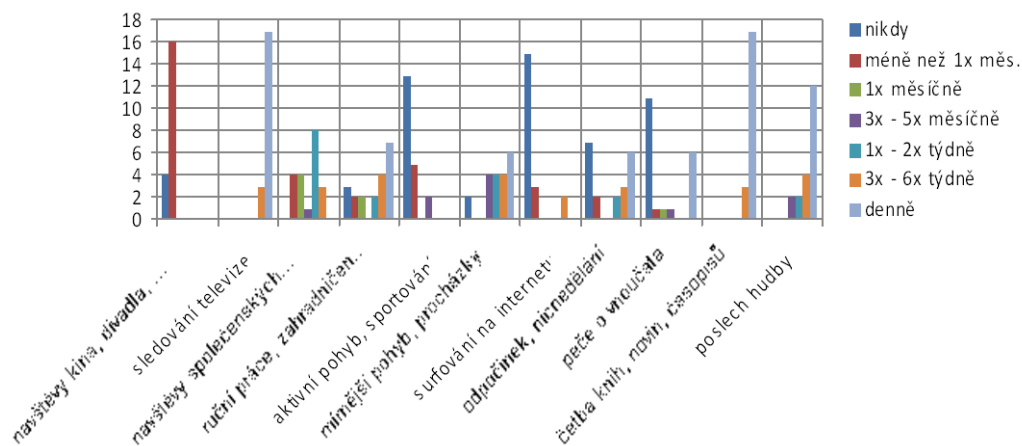
Hlavními důvody, proč respondenti nemohou vykonávat činnost, kterou by chtěli, jsou zdravotní stav (9) a nedostatek financí (8). Čtyři lidé zvolili možnost nedostatek času. Žádnou odpověď neměla varianta “nemoc partnera”.

I v této skupině hraje velkou roli v důvodech pro nemožnost větší aktivity zdravotní stav, oproti předcházející skupině však přibývá důvod finanční a nedostatek času, který „nehrozil“ u skupiny respondentů v domově pro seniory, kde častou náplní volného času byl spíše odpočinek a nicnedělání.

Otázka č. 8: Graf četnosti aktivit

Osmá otázka zjišťovala četnost provozování konkrétních aktivit. Respondenti měli před sebou tabulku a u každé z jedenácti odpovědí měli zvolit odpověď četnosti aktivity od nikdy po denně. Odpovědi znázorňuje graf č. 15 na následující straně. Pro přehlednost přikládám do přílohy tabulku č. 2, kde jsou zaznamenány konkrétní počty odpovědí.

Graf č. 15



Z grafu č. 15 je zřejmé, že mezi nejčastěji provozované aktivity se řadí sledování televize (17), četba knih, novin a časopisů (17) a poslech hudby (12). Na druhé straně jsou potom aktivity, které tato skupina provozuje nejméně:

surfování na internetu (15), aktivní pohyb, sportování (13) a péče o vnoučata (11). U žádné z možností nejsou zastoupeny všechny možnosti odpovědí. I tento obraz trávení VČ vypovídá o větší šíři aktivit respondentů ve srovnání s předcházející skupinou.

Otázka č. 9: „Co Vám v tabulce chybí?“

Tato otázka měla zjistit, jestli jsou ještě nějaké aktivity, které senioři považují za svůj volný čas a já tuto možnost nezahrnula do tabulky. Popřípadě si ji respondenti sami nezařadili po skupiny, ač přímo vypsaná tato činnost nebyla. Odpověď na otázku byla otevřená.

Třináct respondentů vypsallo odpověď „nic“. Zbytek, tedy 7, zvolilo odpověď „návštěva lékaře“. Návštěva lékaře tedy patří k důležité náplni volného času těchto seniorů. Samozřejmě souvisí s jejich zdravotním stavem, ale svědčí o omezení člověka v seniorském věku.

Otázka č. 10: Výběr aktivit v rámci Klubu důchodců

Desátá otázka zněla: „Jaké činnosti v rámci Klubu důchodců nejčastěji provozujete?“ Na výběr byly čtyři možnosti, z nichž jedna byla otevřená. Bylo možné zvolit více odpovědí.

Patnáctkrát byla zvolena odpověď A, tedy kulturní a společenské akce. Osm respondentů vybralo možnost C – ruční práce. Odpověď B (promítání filmů, poslech hudby) neměla žádnou odpověď. Pro poslední možnost se rozhodli čtyři respondenti a konkrétně vypsalí možnost výměny knih a časopisů a vzorů pro pletení.

I zde se tedy potvrzuje, že do určité míry je náplň VČ respondentů určována nabídkou instituce, ale pochopitelně méně než u předcházející skupiny. I zde se projeví respondenti jako o něco aktivnější než v domově pro seniory (výměna kniha a časopisů, vzorů pro pletení).

Otázka č. 11: „Navštěvujete tato zařízení s organizovanými aktivitami? Pokud ano, napište činnosti, které v rámci konkrétní organizace nejčastěji provozujete.“

Touto otázkou jsem se snažila zjistit, jestli senioři navštěvující klub důchodců využívají i jiná zařízení volného času. Možnosti odpovědí byly tři, jedna otevřená.

Domov pro seniory nenavštěvuje nikdo, univerzitu třetího věku také ne a poslední možnost „jiné“ vybral jeden respondent a jde o pěvecké sdružení. I zde tedy respondenti nepovažují studium za důležitou aktivitu, ale nahrazují možná četbou.

V závěru dotazníku byl prostor k vyjádření, jestli chce nějaký respondent sdělit něco, na co v dotazníku nebyl prostor. Tuto možnost využil pouze jeden respondent, který sdělil: “Všechny seniory trápí neúcta ke stáří“. Závěrečná připomínka tohoto seniora vyvolává otázku, co je v životě seniora skutečnou zátěží: zda omezené možnosti pro náplň času vzniklého důchodem, nebo přijetí od většinové společnosti.

Vyhodnocení

Ve zkoumaném vzorku bylo téměř dvakrát více žen než mužů, proto jsem tento údaj nebrala v potaz při hodnocení výsledků. Cíl dotazníku byl naplněn. Zjistila jsem, jak senioři tráví svůj volný čas a také jaké organizované volnočasové aktivity využívají. Ze zkoumaného vzorku se dalo z otázek č. 5 a č. 6 vypozařovat, že tito senioři ve velkém zastoupení žijí v rodinném domě, a proto nejezdí na chaty a chalupy a tuto možnost tak nezvolili. Také s tím možná souvisí graf č. 12, kde lze vidět, že více než polovině dotázaných se aktivity všedního dne neliší od těch o víkendu. Z otázky č. 5 a otázky č. 9 se dá vypozařovat, že pro tento zkoumaný vzorek jsou důležité návštěvy lékaře, protože si na ně ve velké počtu vzpomněli. Celkově se zdá, že způsoby trávení volného času u těchto respondentů jsou širší než u klientů domova pro seniory, takže se celkově

projevují aktivněji, společně jim jsou zdravotní omezení, která pocítují jako velkou překážku v aktivnějších formách trávení volného času.

6.2.3 Univerzita třetího věku

Místo: Výzkum jsem prováděla na studentech navštěvujících U3V na Teologické fakultě v roce 2009/2010.

Otázka č. 1 – Pohlaví: 17 žen a 3 muži.

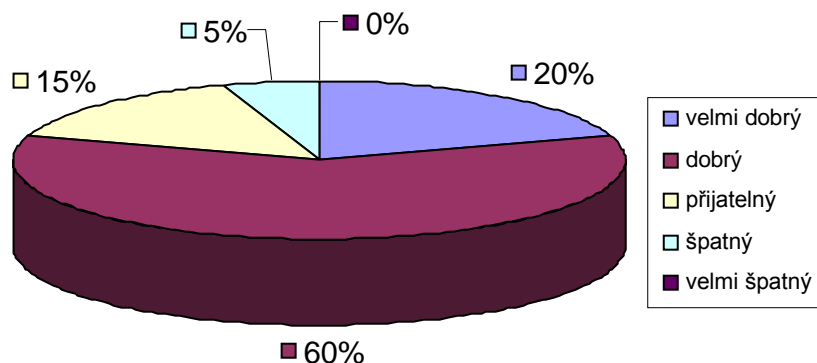
Otázka č. 2 – Kolik je Vám let? Průměrný věk byl 64 let. Nejmladší účastník měl 61 let, nejstarší 82 let.

Otázka č. 3 – Kolik let jste v důchodu? Průměrně 15 let. Nejméně to bylo 2 roky, naopak nejvíce 25 let.

Otázka č. 4: Zdravotní stav

Otázka “Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?“ měla zjistit, jak senioři subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav. Bylo možných pět variant odpovědí.

Graf č. 16: Zdravotní stav



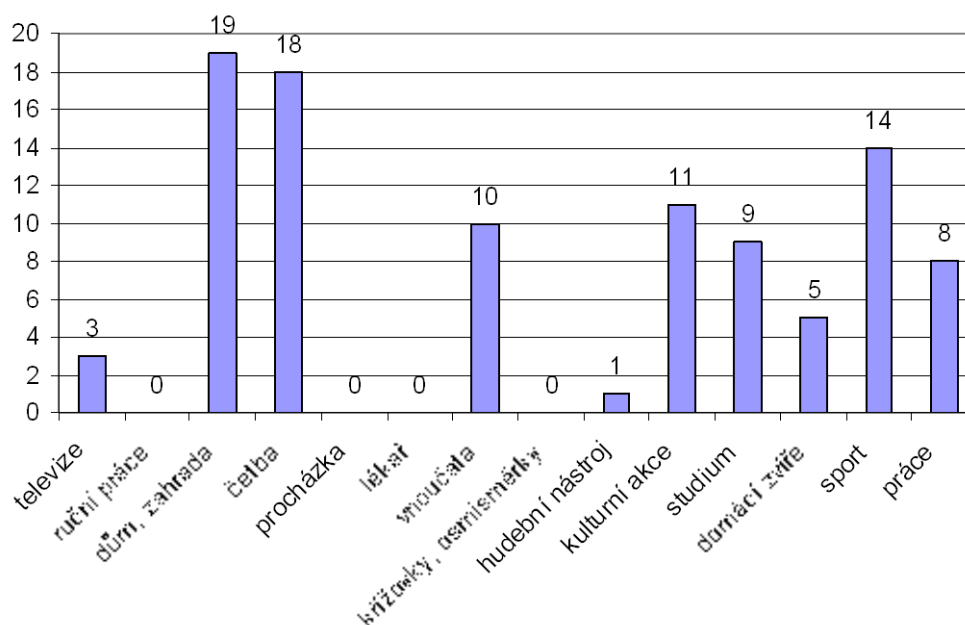
Graf č. 16 jasně ukazuje nejpočetnější odpověď: „dobrý“, tu zvolilo 12 respondentů. „Velmi dobrý“ napsali čtyři, přijatelný tři a špatný jeden. Možnost „velmi špatný“ nezvolil nikdo.

V této charakteristice se tedy respondenti této skupiny liší od předcházejících dvou. Otázkou zůstává, na kolik je jejich hodnocení skutečně objektivní a na kolik jde spíše o jejich životní pocit.

Otázka č. 5: Aktivity všedního dne

Pátá otázka zněla „Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji provozujete ve svém volném čase ve všední dny“. Odpověď na tuto otázku byla otevřená, snažila jsem se respondenty nabádat k co největšímu počtu odpovědí. Výsledky jsou vyobrazeny v grafu č. 17.

Graf č. 17: Všední den



Jak nám ukazuje graf č. 17, dvě odpovědi jsou nejčastější, a to „dům, zahrada“ a „četba“. Dále stále dost vysoké číslo dostala odpověď sport (14). Dále jsou čtyři možnosti, které dostaly velmi vyrovnaný počet odpovědí: kulturní akce (11), vnoučata (10), studium (9) a práce (8). Na domácí zvíře si respondenti vzpomněli pětkrát, televizi třikrát a hudební nástroj pouze jednou.

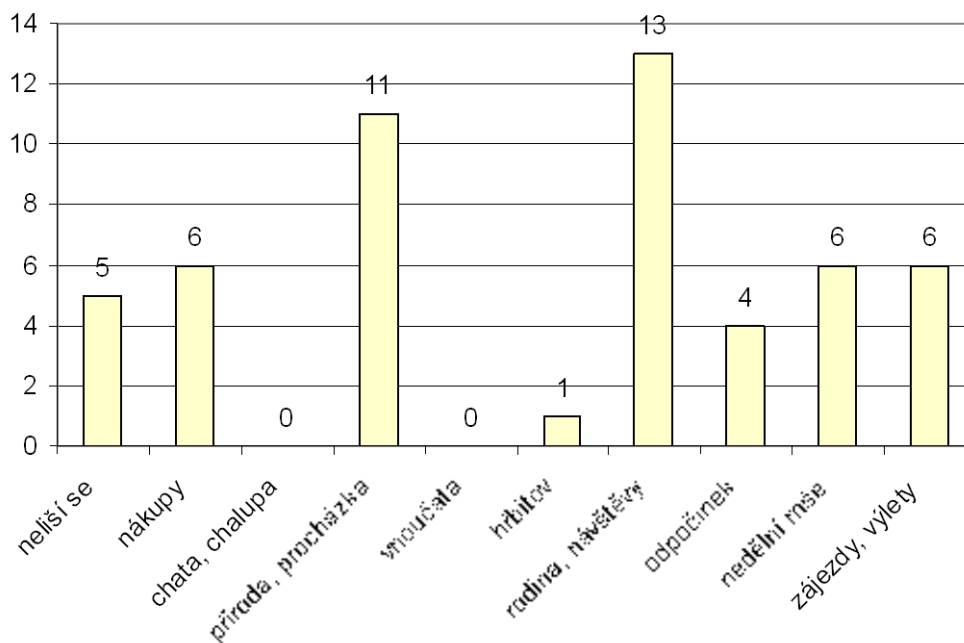
S nulou zůstaly odpovědi: ruční práce, procházka, lékař a křížovky, osmisměrky. Mezi odpovědi, které se objevily pouze jednou, a to pouze v této skupině, a nedají se tak zahrnout do skupin pro všechny patří: focení, sauna, hudba, history klub a péče o nemocnou matku.

I nejčastější formy trávení volného času se odlišují od předcházejících dvou skupin. Tito senioři uvádějí velmi kultivované formy trávení volného času (četba, kulturní akce, studium) a také aktivnější formy (sport, práce, dům – zahrada, vnoučata,...).

Otázka č. 6: Aktivity provozované o víkendu

Otázka „Jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte?“ měla obsáhnout všechny činnosti, které respondenti provozují o víkendu. Stejně jako u předchozí otázky byla odpověď otevřená a respondenti byli vyzváni k co největšímu počtu odpovědí.

Graf č. 18: Aktivity provozované o víkendu

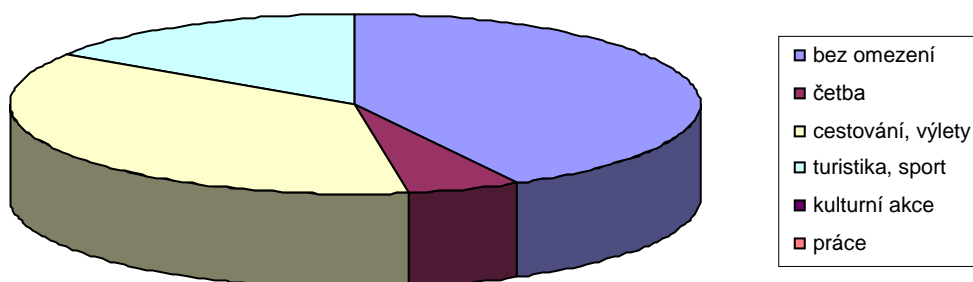


Největší zastoupení měla odpověď „rodina, návštěvy“, kterou vypsalo třináct respondentů. Druhá nejčastější byla odpověď „příroda, procházka“(11). Po šesti odpovědích se dostalo možnostem: nákupy, nedělní mše a zájezdy, výlety. Pět dotázaných vypsalo, že se pro ně víkend neliší od všedního dne. Čtyři odpovědi měl odpočinek a jednu hřbitov. Jedna odpověď se nedala zařadit do skupiny: péče o prarodiče. I víkendy tedy tráví tito senioři poměrně aktivně: žijí aktivním rodinným životem, chodí na procházky, nakupují, účastní se výletů,...

Otázka č. 7: „Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?“

Odpověď na otázku č. 7 byla otevřená. Z výsledků jsem vygenerovala dva grafy, číslo 19 a 20. V grafu č. 19 jsem vypsala jednotlivé činnosti a graf č. 20 znázorňuje důvody, proč tyto činnosti respondenti nemohou vykonávat.

Graf č. 19: Aktivita

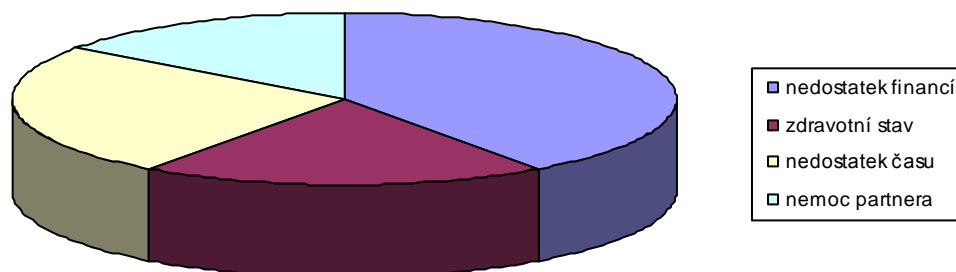


Největší počet odpovědí měla možnost „bez omezení“(8), což znamená, že nejsou žádné činnosti, které by si respondent přál vykonávat, ale z nějakého

důvodu nemůže. Cestování a výlety vypsalosedm respondentů. Turistiku a sport by si přáli provozovat tři respondenti a jeden by rád četl. Kulturní akce a práce zůstaly bez odpovědi.

Velká část respondentů je tedy se způsobem trávení svého volného času i v této skupině spokojená, a ačkoliv cestují ve větší míře než předcházející dvě skupiny, je cestování, turistika a sport i zde činnost, která jim chybí.

Graf č. 20: Důvody



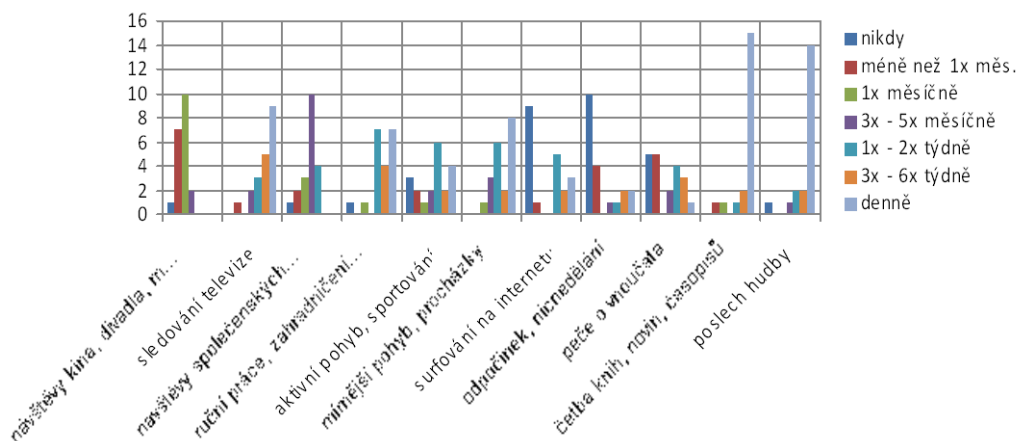
Z grafu č. 20 je zřejmé, že byla zvolena každá odpověď. Nejvíce respondenty trápí nedostatek financí (8), dále nedostatek času (5), zdravotní stav (4) a nemoc partnera (3).

Finanční důvody trápí tuto skupinu poměrně často, dalším důležitým omezujícím důvodem je i zdravotní stav jejich či partnera, zdá se tedy, že jejich tvrzení o většinou dobrém zdravotním stavu bylo spíše subjektivní.

Otázka č. 8: Graf četností aktivit

Osmá otázka zjišťovala četnost provozování konkrétních aktivit. Respondenti měli před sebou tabulku a u každé z jedenácti odpovědí měli zvolit odpověď četnosti aktivity od nikdy po denně. Odpovědi znázorňuje graf č. 21. Pro přehlednost přikládám do přílohy tabulku č. 3, kde jsou zaznamenány konkrétní počty odpovědí.

Graf č. 21



Mezi nejčastěji provozované aktivity patří čtení knih, novin a časopisů a poslech hudby, které provozují denně 15 a 14 respondentů. Dále denně provozují: sledování televize (9), mírnější pohyb a procházky (8) a ruční práce, zahradničení, sběratelství (7). Mezi naopak nejméně často provozované činnosti patří odpočinek a nicnedělání, surfování na internetu a péče o vnoučata. Tato skupina tedy referuje o kultivovaných a aktivních způsobech trávení volného času: většina čte knihy.

Otázka č. 9: „Co Vám v tabulce chybí?“

Tato otázka měla zjistit, jestli jsou ještě nějaké aktivity, které senioři považují za svůj volný čas a já tuto možnost nezahrnula do tabulky. Popřípadě si ji respondenti sami nezařadili po podskupiny, ač přímo vypsána tato činnost nebyla. Odpověď na otázku byla otevřená.

Šestnáct respondentů neví o žádné takové činnosti. Čtyři odpověděli takto: lékař, domácí zvíře (konkrétně pes), bohoslužba a dovolená.

I zde tedy zaznívá omezení respondentů dané zdravotním stavem. Jako jediná skupina si zde však někdo vzpomněl i na institut patřící původně k pracující generaci: dovolená. I to svědčí o jejich aktivním způsobu prožívání stáří.

Otázka č. 10: „Navštěvujete tato zařízení s organizovanými aktivitami? Pokud ano, napište činnosti, které v rámci konkrétní organizace nejčastěji provozujete.“

Touto otázkou jsem se snažila zjistit, jestli senioři navštěvující univerzitu třetího věku využívají i jiná zařízení volného času. Možnosti odpovědí byly tři, jedna otevřená.

Klub důchodců navštěvuje sedm respondentů a aktivity v domově pro seniory dva. Pět odpovědí měla třetí možnost „jiné“, každá odpověď byla vypsána jednou: pěvecký sbor, jóga, historický klub, Klub českých turistů a náboženské sešlosti. I v této kategorii je tato skupina respondentů daleko aktivnější než předcházející dvě skupiny.

Otázka č. 11: „Změnilo Vám studium na U3V trávení volného času, jak?“

Chtěla jsem se dozvědět, jestli seniorům studium na univerzitě v pozdním věku změní volný čas nebo nikoli. Otázka to byla otevřená, každý se mohl vyjádřit dle vlastního uvážení.

Osm respondentů napsalo ne, tedy nezměnilo. Ano jich odpovědělo dvanáct. Mezi konkrétní změny se zařadily: nové vědomosti (8), noví přátelé (6), nové smýšlení (5), více čtu (4) a nová literatura (3).

Z odpovědí je patrné, že u těchto lidí si jde poněkud naproti jejich vlastní aktivní styl života s nabídkou, kterou jim zprostředkovalo studium univerzity třetího věku.

V závěru dotazníku byl prostor k vyjádření, jestli chce nějaký respondent sdělit něco, na co v dotazníku nebyl prostor. Tuto možnost využilo devět respondentů. Za nejzajímavější považuji tyto: „Vážím si možnosti studovat na U3V.“, „Fandím všem mladým lidem, kteří nejsou lhostejní k otázkám stáří.“, „Díky U3V lépe zvládám svou samotu po odchodu manžela.“, „U3V mi pomáhá na světě nalézt opět něco nového a zajímavého.“. Zajímavé jsou odkazy na skutečnost, jakou kompetenci zprostředkovává studium člověku v seniorském věku. Nejde již o kompetence pracovní, ale takové, které pomáhají zvládnout

obtížné životní období. I zde se objevila nářezka na neúctu mladé generace vůči seniorům, ovšem tentokrát v pozitivní podobě.

Vyhodnocení

Ve zkoumaném vzorku byla většina žen a pouze tři muži, proto jsem tento údaj nebrala v potaz při hodnocení výsledků. Cíl dotazníku byl naplněn. Zjistila jsem, jak senioři tráví svůj volný čas a také jaké organizované volnočasové aktivity využívají. U zkoumaného vzorku této skupiny mně nejvíce zaujaly odpovědi na otázku č. 11, kde dvanáct respondentů odpovědělo, že studium na univerzitě třetího věku jim změnilo trávení volného času. Myslím, že konkrétní změny, které jim studium přináší: nové smýšlení, noví přátelé, nové vědomosti, mohou být velkou motivací pro seniory, kteří o studiu uvažují. Stejně tak jako závěrečné věty dvou respondentů: „Díky U3V lépe zvládám svou samotu po odchodu manžela.“, „U3V mi pomáhá na světě nalézt opět něco nového a zajímavého.“.

6.2.4 Neorganizovaní senioři

Místo: Výzkum jsem prováděla na náhodně vybraných seniorech žijících v Českých Budějovicích.

Otázka č. 1 – Pohlaví: 12 žen a 8 mužů.

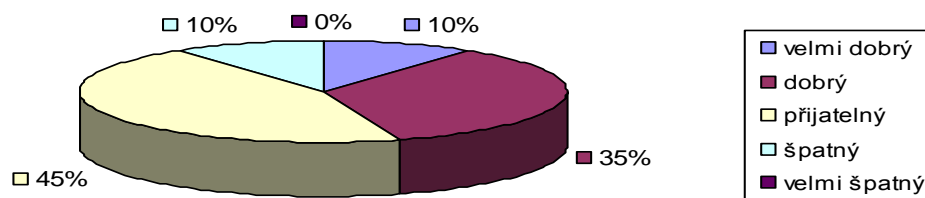
Otázka č. 2 – Kolik je Vám let? Průměrný věk byl 70 let. Nejmladší účastník měl 62 let, nejstarší 91 let.

Otázka č. 3 – Kolik let jste v důchodu? Průměrně 12 let. Nejméně to bylo 1 rok, naopak nejvíce 35 let.

Otázka č. 4: Zdravotní stav

Otázka “Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?” měla zjistit, jak senioři subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav. Bylo možných pět variant odpovědí.

Graf č.22: Zdravotní stav



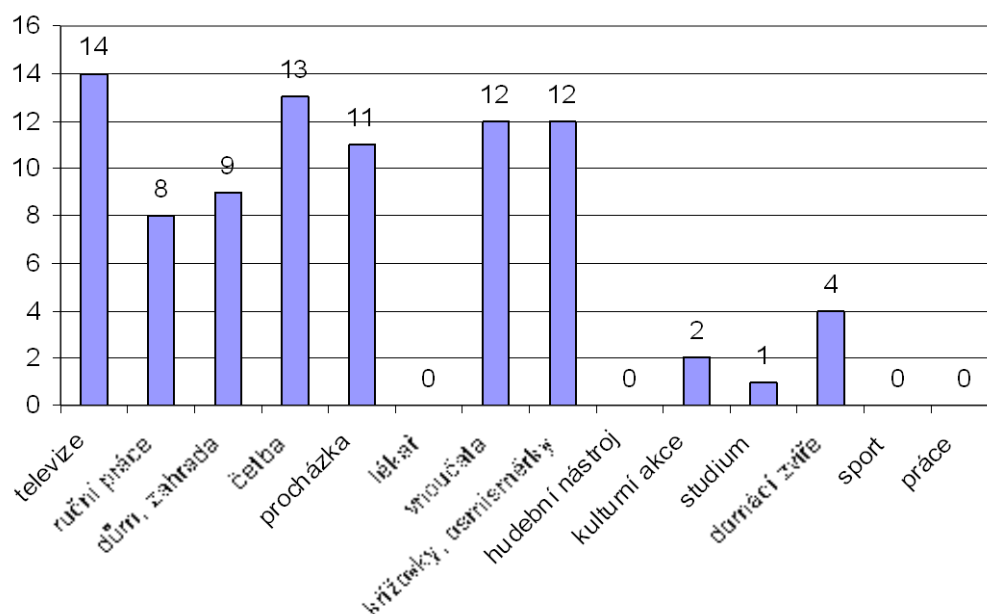
Nejvíce respondentů odpovědělo přijatelný (9), druhé největší zastoupení měla odpověď dobrý (7). Možnosti velmi dobrý a špatný měli po dvou odpovědích. Za velmi špatný neoznačil svůj zdravotní stav nikdo.

V této skupině se tedy vyskytlo podobné rozložení vnímání zdravotního stavu jako u obyvatel domu pro seniory.

Otázka č. 5: Aktivity všedního dne

Pátá otázka zněla „Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji provozujete ve svém volném čase ve všední dny“. Odpověď na tuto otázku byla otevřená, snažila jsem se respondenty nabádat k co největšímu počtu odpovědí. Výsledky jsou vyobrazeny v grafu č. 23.

Graf č. 23: Aktivity všedního dne

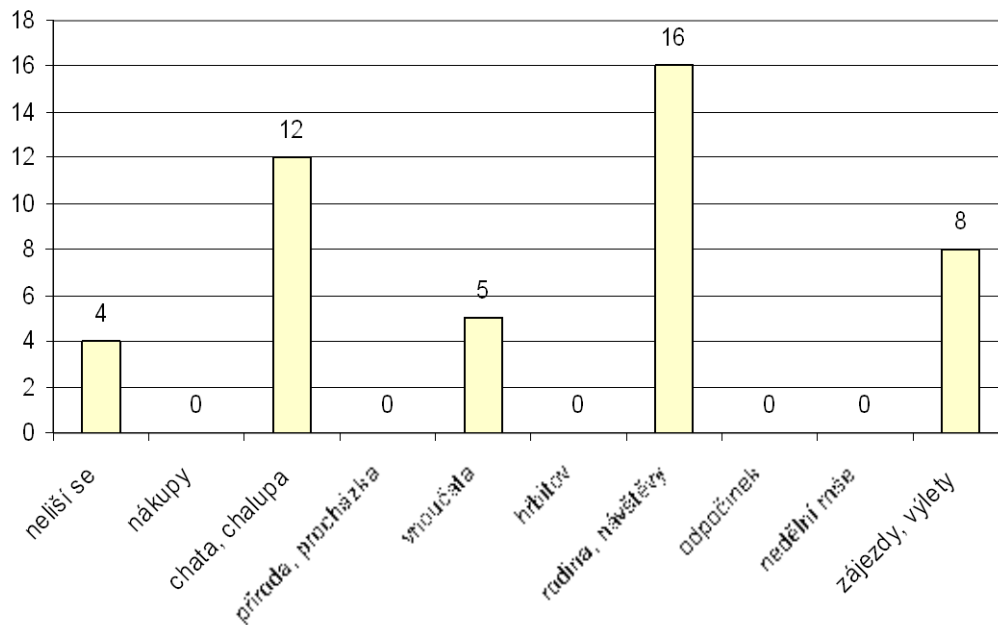


Ve velkém počtu byly zastoupeny tyto odpovědi: televize (14), četba (13), vnučata (12), křížovky a osmisměrky (12), procházka (11), dům a zahrada (9) a ruční práce (8). Domácí zvíře vybrali čtyři respondenti, kulturní akce dva a studium jeden. Bez odpovědi zůstaly: lékař, hudební nástroj, sport a práce. Mezi odpovědi, které se objevily pouze jednou, a to pouze v této skupině, a nedají se tak zahrnout do skupin pro všechny patří: hudba, divadlo a úklid. Odpovědi této skupiny se nejvíce podobají seniorům, kteří docházejí do klubu důchodců. Jejich aktivity jsou různorodější, ale z kulturních zájmů uvádějí pouze četbu knih, ve velmi malé míře návštěvu kulturních akcí a studium.

Otázka č. 6: Aktivity provozované o víkendu

Otázka „Jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte?“ měla obsáhnout všechny činnosti, které respondenti provozují o víkendu. Stejně jako u předchozí otázky byla odpověď otevřená a respondenti byli vyzváni k co největšímu počtu odpovědí.

Graf č. 24: Aktivity provozované o víkendu



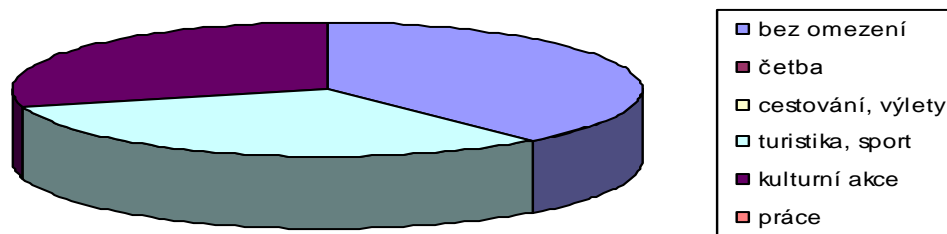
Graf č. 24 nám přehledně ukazuje, které aktivity senioři této skupiny nejčastěji provozují a jsou to: rodina, návštěvy (16) a chata, chalupa (12). Menšímu počtu odpovědí se dostalo: zájezdy, výlety (8), vnoučata (5) a neliší se (4). Nákupy, příroda a procházka, hřbitov, odpočinek a nedělní mše byly bez odpovědi. Byla jediná odpověď, která se nedá zařadit do podskupin, a to společenské hry s vnoučaty.

I tato skupina tedy referuje o svých větších možnostech pohybu – navštěvují chaty a chalupy, rodinné příslušníky, věnují se vnoučatům a účastní se zájezdů, podobně jako návštěvníci klubu důchodců.

Otázka č. 7: „Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?“

Odpověď na otázku č. 7 byla otevřená. Z výsledků jsem vygenerovala dva grafy, číslo 25 a 26. V grafu č. 25 jsem vypsala jednotlivé činnosti a graf č. 26 znázorňuje důvody, proč tyto činnosti respondenti nemohou vykonávat.

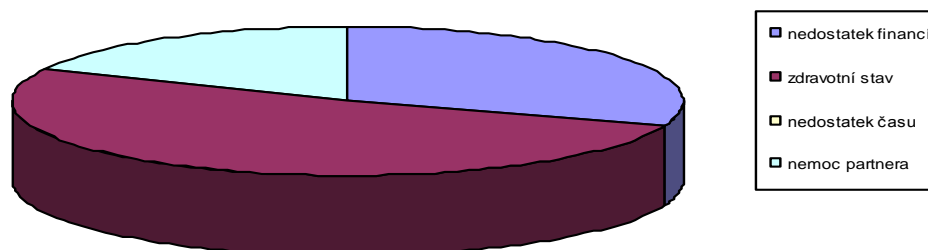
Graf č. 25: Aktivita



Jak vyplývá z grafu č. 25, třem z možností se dostalo zhruba stejného počtu odpovědí. Nejvíce respondentů (12) se necítí omezeno ve vykonávání jakékoli činnosti. Druhá nejčastější odpověď byla „turistika, sport“ (10) a třetí „kulturní akce“ (9). Tři možnosti vzpomenuty nebyly: četba, cestování, výlety a práce.

Tato skupina se tedy nejčastěji necítí omezena ve svých možnostech, poněkud i jim chybí druh pohybových aktivit – turistika, sport a účast na kulturních akcích.

Graf č. 26: Důvod



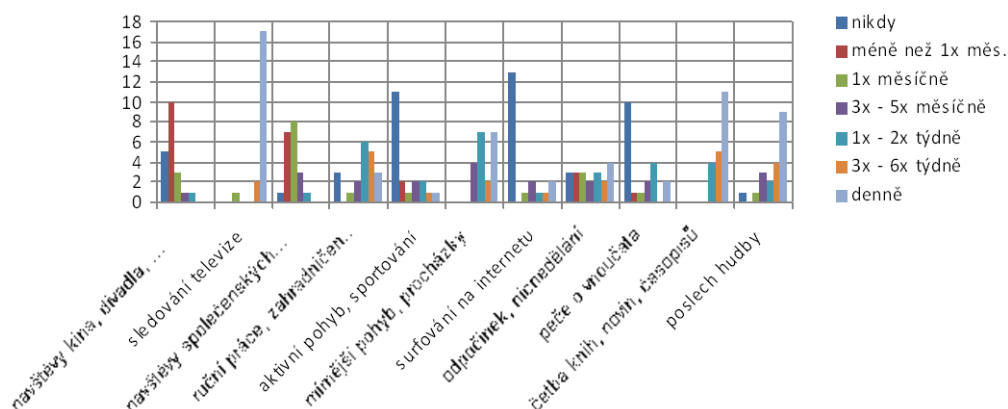
Nejčastějším důvodem, proč respondenti nemohou vykonávat činnost, kterou by chtěli, je jejich zdravotní stav. Takto odpovědělo 17 dotázaných.

Druhou nejčastější odpovědí byl nedostatek financí (10) a třetí nemoc partnera (6). O nedostatku času se nezmínil nikdo.

Nedostatek financí a zdravotní stav jsou důvody, které shodně uvádějí všechny skupiny kromě obyvatel domova pro seniory, kteří si stěžují pouze na zdravotní stav.

Otázka č. 8: Graf četností aktivit

Osmá otázka zjišťovala četnost provozování konkrétních aktivit. Respondenti měli před sebou tabulku a u každé z jedenácti odpovědí měli zvolit odpověď četnosti aktivity od nikdy po denně. Odpovědi znázorňuje graf č. 27. Pro přehlednost přikládám do přílohy tabulku č. 4, kde jsou zaznamenány konkrétní počty odpovědí.



Mezi nejčastěji provozované aktivity, tedy ty, které jsou provozované denně, patří: sledování televize (17), četba knih, novin a časopisů (11), poslech hudby (9) a mírnější pohyb, procházky (7). Surfování na internetu se naopak stalo činností, kterou lidé vykonávají nejméně. Dalšími málo provozovanými aktivitami je aktivní pohyb a péče o vnoučata. V této skupině dominuje co do frekvence též pasivní způsob trávení volného času – tj. sledování televize a poslech hudby. Jiné typy pasivního trávení volného času jako je surfování na internetu, však jsou zastoupeny méně, ve prospěch mírných pohybových aktivit.

Otázka č. 9: „Co Vám v tabulce chybí?“

Tato otázka měla zjistit, jestli jsou ještě nějaké aktivity, které senioři považují za svůj volný čas a já tuto možnost nezahrnula do tabulky. Popřípadě si ji respondenti sami nezařadili po podskupiny, ač přímo vypsána tato činnost nebyla. Odpověď na otázku byla otevřená.

Patnáct respondentů napsalo slovo „nic“. Pět zbývajících si vzpomnělo na návštěvu lékaře a jeden z nich ještě připsal hospodu.

Skupina je tedy poměrně spokojena s šíří způsobů trávení VČ, i oni však připomínají jednu z nutných aktivit, a to je návštěva lékaře.

V závěru dotazníku byl prostor k vyjádření, jestli chce nějaký respondent sdělit něco, na co v dotazníku nebyl prostor. Tuto možnost využili tři respondenti. Pro zajímavost všechny uvádím: „Důchodce je velmi vytížený člověk, ač se to Vám mladým nezdá.“, „Nemůžu cestovat, protože jsem byl slušný člověk, tudíž nemám peníze.“, „Jediná změna je ta, že si člověk své aktivity musí přizpůsobit svému zdravotnímu stavu.“.

Vyhodnocení

Ve zkoumaném vzorku převažovaly ženy nad muži, proto jsem tento údaj nebrala v potaz při hodnocení výsledků. Cíl dotazníku byl naplněn. Zjistila jsem, jak senioři tráví svůj volný čas a také jsem zjistila, že ne všichni senioři využívají nabídek organizovaných volnočasových činností. Nejvíce mě zaujala závěrečná věta jednoho respondenta, který na volný čas ve stáří pohlíží velmi realisticky: „Jediná změna je ta, že si člověk své aktivity musí přizpůsobit svému zdravotnímu stavu.“.

6.2.5 Srovnání skupin

V této podkapitole se budu snažit porovnat ty údaje jednotlivých skupin, u kterých je to technicky možné, tedy u otázek, které jsou u všech skupin stejné

a také které lze přehledně graficky zpracovat. Provedu rozbor podobností a naopak rozdílností u jednotlivých otázek a budu usilovat o srovnání odpovědí respondentů zkoumaného vzorku, ze kterého se dají vytvořit nějaké závěry. V otázkách zjišťující charakteristiku výzkumného vzorku naopak spočítám vzorek jako celek.

Otázka č. 1 – Pohlaví: Ve zkoumaném vzorku bylo celkem 55 žen a 25 mužů.

Otázka č. 2 – Kolik je Vám let? Průměrný věk byl 71 let. Nejmladší účastník výzkumu měl 61 let, nejstarší 91 let.

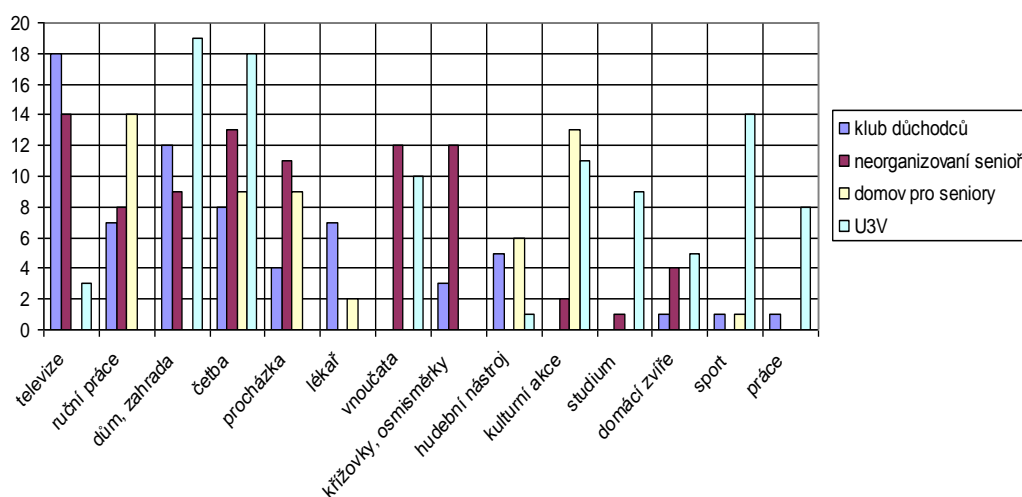
Otázka č. 3 – Kolik let jste v důchodu? Průměr respondentů je 16,5 let. Nejméně to ze všech skupin byl jeden rok a nejvíce 35 let.

Otázka č. 4 – Zdravotní stav

Otázka zdravotního stavu je velmi subjektivní pocit, takže výsledky takové otázky mohou být velmi zkreslující. Nicméně jako nejlepší označila svůj zdravotní stav skupina U3V a naopak nejhorší subjektivní pocit celkového zdraví napsala skupina z domova důchodců.

Otázka č. 5 - Aktivity všedního dne

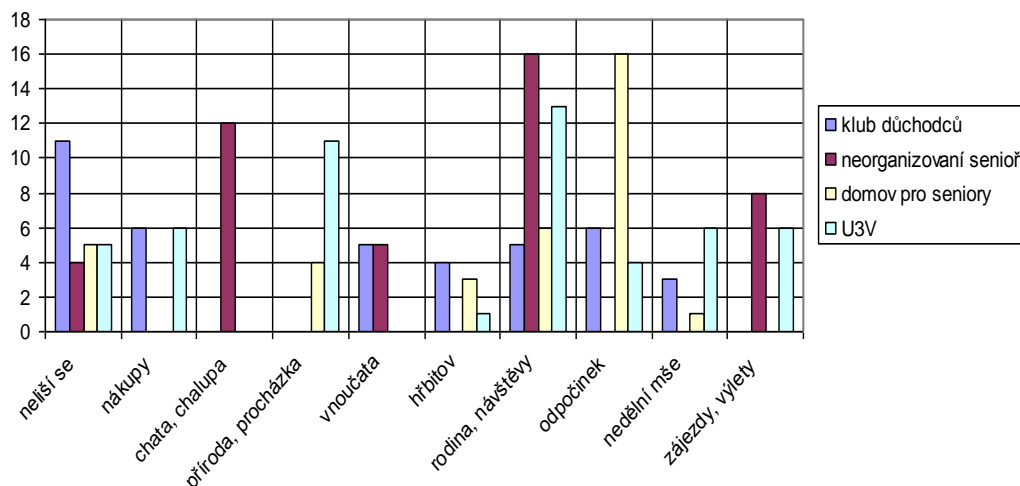
Graf č. 28: Aktivity všedního dne



Graf č. 28 zobrazuje srovnání aktivit, které respondenti provozují podle jednotlivých skupin. Nejoblíbenější činností je „četba“, na kterou si vzpomnělo 48 respondentů, druhá nejčastější odpověď byla „dům, zahrada“ a třetí „sledování televize“. Není překvapivý údaj například u otázky studia, kde studenti U3V odpovídali ve velkém počtu a z jiných skupin se našel pouze jeden jediný hlas ze skupiny neorganizovaných seniorů. Celkově ze zkoumaného vzorku vyplývá, že studenti U3V jsou aktivnější než jiné skupiny, jak lze vidět u počtu odpovědí hlavně u práce a sportu. Zajímavá byla odpověď „lékař“, kterou vypsali pouze respondenti ze skupin klubu důchodců a domova pro seniory. Nabízí se zde otázka, jestli si ostatní skupiny na tuto činnost nevzpomněly anebo návštěvy lékaře nepovažují za svůj volný čas. Zdá se také, že skupina obyvatel domova pro seniory je velmi omezena pobytem v tomto zařízení směrem od přirozených kontaktů s rodinou, přírodou, zahradou, domácím zvířectvem apod., ale má větší možnost účastnit se kulturních akcí.

Otázka č. 6: Aktivity provozované o víkendu

Graf č. 29: Aktivity provozované o víkendu



Z grafu č. 29 je zřejmé, že aktivity, které respondenti provozují výhradně o víkendu je méně než těch ve všední dny. Největší zastoupení dohromady

u všech skupin měla odpověď: rodina, návštěvy. Nejspíše je to tím, že ve všední dny jsou lidé mnohem více zaneprázdněni. Druhá nejčastější odpověď byla odpočinek, nicnedělání a třetí: neliší se od všedních dnů. Zaujala mě odpověď chata a chalupa, na kterou si ze všech skupin vzpomněli jen neorganizovaní senioři a nikdo jiný. Naopak u skupiny obyvatel domu pro seniory vidíme poměrně vysoký počet těch, kteří se o víkendu oddávají nicnedělání a odpočinku.

Otázka č. 7: „Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?“

Tabulka č. 13

	Nejčastější aktivita	Nejčastější důvod
<u>Domov pro seniory</u>	Cestování a výlety	Zdravotní stav
<u>Klub důchodců</u>	Turistika a sport	Zdravotní stav
<u>Univerzita třetího věku</u>	Bez omezení	Nedostatek financí
<u>Neorganizovaní senioři</u>	Bez omezení	Zdravotní stav

Výsledky jsem přehledně zpracovala do tabulky č. 13. Nejčastější důvod byl uváděn „zdravotní stav“ a nejčastější aktivita „bez omezení“, kterou zvolily dvě skupiny, a to univerzita třetího věku a neorganizovaní senioři. Naopak omezení v činnosti se cítí vzorek z domova pro seniory a klubu důchodců. Zajímavé je také zdůvodnění, proč nelze aktivity vykonávat. Ke zdravotnímu stavu, na který si v tuto chvíli postěžovaly všechny skupiny, přibývají u většiny z nich i důvody finanční, i když nejvíce tento handicap pociťuje pouze skupina studentů U3V.

6.2.6 Závěrečné vyhodnocení dotazníku

Metoda dotazníku i co největší počet otevřených otázek se mi osvědčily jako vhodné pro tuto výzkumnou sondu. Bylo by velmi zajímavé udělat podobné šetření ve velkém měřítku, protože malým počtem respondentů se ovlivňuje možnost statistického srovnání a výsledky tudíž mohou být poněkud zkreslené.

Dotazníkem jsem dosáhla cíle, který jsem vytyčila pro jeho použití. Cíle bylo dosaženo tím, že jsem zmapovala činnosti, které senioři ve výzkumném vzorku provozují ve svém volném čase, tedy jak tráví svůj volný čas. Také jsem si ověřila, že některé skupiny výzkumného vzorku organizované volnočasové nabídky nevyužívají a jiné ano. U skupin, které je využívají, jsem zjistila, které konkrétní činnosti to jsou.

ZÁVĚR

Práce svým obsahem odpověděla na výzkumnou otázku, kterou měla řešit. Vyšlo z ní jasně najevo, že postavení seniorů v české společnosti se mění a dále se měnit bude. Seniorů bude neustále přibývat a brzy budeme muset nalézt způsob, jak se s tímto problémem vypořádat. Volný čas se z tohoto pohledu jeví jako přepych, protože my v nejbližší době budeme řešit materiální a finanční zabezpečení života seniorů. Vždyť už letos, v roce 2010, se bude řešit otázka, z jakých peněz budou vypláceny důchody a hrozí, že těchto prostředků nebude dostatek.

Důležitým problémem, který se v práci otevřel, je možnost vyživovací povinnosti třetí generace. Lidský věk se prodlužuje a společnost musí vytvářet vhodné podmínky pro život dvojí generace seniorů. Dnes si lidé v produktivním věku většinou mohou dovolit finančně pomáhat svým rodičům v seniorském věku, avšak kdo se postará o rodiče našich rodičů? Musíme si uvědomit, že možnosti mladých lidí nejsou nekonečné.

Snažila jsem se zmapovat stav v České republice. České Budějovice měly posloužit jako vzorek pro hodnocení celku. Tento stav je totiž celorepublikový a problém stárnutí populace dokonce celosvětový.

Výzkumná část práce ukázala na skutečnost, že již v současné době rozsah aktivit uskutečňovaných ve volném čase může souviset jak s místem pobytu (odlišnost převážných aktivit u obyvatel domu pro seniory vzhledem k ostatním skupinám), tak i se zdravotním stavem a finanční nedostupností. V budoucnosti můžeme předpokládat snad poněkud lepší kvalitu zdraví seniorů až do pozdního věku, která souvisí s rozvojem medicíny. Otázka místa pobytu seniorů a finanční dostupnost kvalitních nabídek života se však může stát ohraničením, které žádoucí kvalitu života seniorům velmi zúží.

Tato práce se snažila dát podnět k přemýšlení o problémech spojených se stárnutím obyvatelstva a prodlužujícím se věkem seniorů, a to se jí doufám povedlo. Lidé si musí uvědomit, že se jich to týká a nelze odsouvat tuto problematiku dál a dál, ale že je potřeba začít jednat. Nejde jen o vytvoření

vhodného legislativního rámce, ale také o změnu smýšlení mezi lidmi. Starší občany musíme co nejdéle dobu udržovat v dobrém fyzickém i psychickém stavu, aby co nejdéle dobu nemuseli být závislí na jiných, a také byli co nejdéle dobu ve svém přirozeném prostředí, které jim také nabízí přirozené možnosti pro trávení volného času. Možná právě z toho vyplývá základní úkol těch, kteří se starají o volnočasové nabídky pro seniory: začít se zabývat skutečnými potřebami seniorů.

POUŽITÁ LITERATURA

1) Tištěné publikace

Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-244-0007-3.

Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory (Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí). Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita 3. věku, 1997. ISBN 80-7067-824-0.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času.* Praha : PF UK, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory.* Ostrava : Universita Ostraviensis, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

KRÁLOVÁ, L., RÁŽOVÁ, E. *Zařízení soc. péče pro seniory a zdravotně postižené občany.* Ostrava : ANAG, 2003. ISBN 80-7263-168-3.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MŮHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy.* Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-210-2510-7.

PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času.* Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PIDRMAN, V.; KOLIBÁŠ E. *Změny jednání seniorů.* Praha : Galen, 2005. ISBN 80-7262-363-X.

POSTON, D. L., MICKLIN, M. *Handbook of population*. New York : Springer, 2006. ISBN 0-387-25702-0.

Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí. Ostrava : Dům techniky Ostrava, 2002. ISBN 80-02-01510-X.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178- 920-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. : stáří a dospělost*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Print Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

2) Elektronické dokumenty

Bez migrace by v ČR za 55 let žilo o 1,8 milionu lidí méně [online]. Aktualizováno 19.1.2010 [cit. 2010-01-20]. Dostupné na WWW:

<http://www.financninoviny.cz/zpravy/bez-migrace-by-v-cr-za-55-let-zilo-o-1-8-milionu-lidi-mene/422869&id_seznam=354>.

EU:Population projections 2008-2060 From 2015. In *Noticias* [online]. Brusel : Noticias, aktualizováno 27.8.2008 [cit. 2010-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.noticias.info/asp/aspcomunicados.asp?nid=372768>>.

Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České Republiky. In *Asociace univerzit třetího věku* [online]. Brno : Asociace univerzit třetího věku, aktualizováno 26.2.2007 [cit. 2008-03-11]. Dostupné na WWW: <<http://au3v.vutbr.cz/index.php>>.

KOUBOVÁ, P. Trendy v bydlení seniorů v zahraničí a rezidenční bydlení pro seniory v ČR. In MPSV [online]. Praha : MPSV, [cit. 2010-11-10]. Dostupné na WWW: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/07_Koubova.pdf>.

Kvůli stárnutí populace ubude v Česku za 50 let milión lidí [online]. Aktualizováno 26.8.2008 [cit. 2010-11-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.novinky.cz/domaci/148171-kvuli-starnuti-populace-ubude-v-cesku-za-50-let-milion-lidi.html>>.

MIŠOVIČ, J. ANALÝZA: *Vynutí si nárůst seniorů jen penzijní reformu?* [online]. In Demografie, aktualizováno 29.4.2005 [cit. 2010-12-17]. ISSN 1801-2914. Dostupné na WWW: <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=57>.

MPSV. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. In MPSV [online]. Praha : MPSV, aktualizováno 1.8.2008 [cit. 2010-11-7]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045#zp>>.

MPSV. Příprava na stárnutí. In MPSV [online]. Praha : MPSV, aktualizováno 1.8.2008 [cit. 2010-11-7]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2856>>.

MPSV. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. In MPSV [online]. Praha : MPSV, aktualizováno 29.6.2006 [cit. 2010-11-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2897>>.

MPSV. Sociální služby. In MPSV [online]. Praha : MPSV, [cit. 2010-12-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/9>>.

Na Jihočeské univerzitě studují i senioři [online]. In *Jihočeská univerzita*. České Budějovice : Jihočeská univerzita České Budějovice, aktualizováno 10.5.2007 [cit. 2007-11-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.jcu.cz/Members/jvana/clanky/vzdelavani-senioru-na-jihoceske-univerzite/?searchterm=U3V>>.

Programové priority a další úkoly Rady seniorů České republiky na období let 2009 až 2013. In *RSCR* [online], aktualizováno 15.6.2009 [cit. 2010-01-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.rscr.cz/prispevky/ukolyrady.pdf>>.

Projekce obyvatelstva v krajích a oblastech ČR do roku 2065. In *CZSO* [online], aktualizováno 10.2.2010 [cit. 2010-02-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2010ediciplan.nsf/p/4021-10>>.

SCHERBOV, S., MAMOLO, M. Probabilistic population projections for 27 EU Countries. In *EPC 2008* [online]. *Barcelona: EPC 2008*, [cit. 2010-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://epc2008.princeton.edu/abstractViewer.aspx?submissionId=80687>>.

Senior Dům České Budějovice. In *Seniorcz* [online], aktualizováno 15.6.2009 [cit. 2010-12-19]. Dostupné na WWW: <http://http://www.seniorcz.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=15&Itemid=38>.

Senioři mají o univerzitní studium obrovský zájem [online]. In *Jihočeská univerzita*. České Budějovice: Českobudějovický deník, aktualizováno 2.7.2007 [cit. 2007-11-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.jcu.cz/Members/jvana/clanky/seniori-maji-o-univerzitni-studium-obrovsky-zajem-tisk>>.

STUCHLÍK, J. *V Česku budou žít tři miliony důchodců* [online]. Aktualizováno 9.9.2008 [cit. 2010-11-20]. Dostupné na WWW:

<<http://www.penize.cz/43929-v-cesku-budou-zit-tri-miliony-duchodcu>>.

SUCHÁ, V. 2065: *Ženy budou rodit po třiceti a umírat v devadesáti* [online]. Aktualizováno 19.1.2010 [cit. 2010-01-20]. Dostupné na WWW:

<<http://aktualne.centrum.cz/domaci/spolecnost/clanek.phtml?id=658322>>.

SVOBODOVÁ, K. ANALÝZA: Dostupnost institucionální péče o seniory z reg. pohledu [online]. In *Demografie*, aktualizováno 15.9.2008 [cit. 2010-12-18].

ISSN 1801-2914. Dostupné na WWW:

<http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=569>.

SVOBODOVÁ, K. ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ [online]. In *Demografie*, aktualizováno 25.3.2005 [cit. 2010-12-18].

ISSN 1801-2914. Dostupné na WWW:

<http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34>.

TRAYNOR, I. Europe of the future: Germany shrinks, France grows, but UK population booms. In *The Guardian* [online]. United Kingdom : The Guardian, aktualizováno 27.8. 2008 [cit. 2010-11-18]. Dostupné na WWW:

<<http://www.guardian.co.uk/world/2008/aug/27/population.eu>>.

Už na podzim by nemusely být peníze na důchody [online]. Aktualizováno 13.1.2010 [cit. 2010-01-20]. Dostupné na WWW:

<<http://tn.nova.cz/zpravy/ekonomika/uz-na-podzim-by-nemusely-byt-penize-na-duchody.html>>.

Vybrané údaje: Jihočeský kraj – důchody. In *CZSO* [online], aktualizováno 12.01.2010 [cit. 2010-02-12]. Dostupné na WWW:

<<http://www.czso.cz/x/krajedata.nsf/oblast2/duchody-xc>>.

PŘÍLOHY

Příloha I

Tabulka č. 1

Domov pro seniory	nikdy	méně než 1x měs.	1x měsíčně	3x - 5x měsíčně	1x - 2x týdně	3x - 6x týdně	denně
návštěvy kina, divadla, muzeí,...	5	5	7	3	0	0	0
sledování televize	0	0	0	0	0	4	16
návštěvy společenských akcí, ...	1	4	2	5	8	0	0
ruční práce, zahradničení,...	4	4	1	2	2	0	7
aktivní pohyb, sportování	11	3	0	2	0	3	1
mírnější pohyb, procházky	2	0	0	0	11	5	2
surfování na internetu	18	0	0	0	0	0	2
odpočinek, nicnedělání	1	0	0	2	4	4	9
péče o vnoučata	19	0	1	0	0	0	0
četba knih, novin, časopisů	0	3	0	2	1	5	9
poslech hudby	0	0	0	0	7	5	8

Tabulka č. 2

Klub důchodců	nikdy	méně než 1x měs.	1x měsíčně	3x - 5x měsíčně	1x - 2x týdně	3x - 6x týdně	denně
návštěvy kina, divadla,...	4	16	0	0	0	0	0
sledování televize	0	0	0	0	0	3	17
návštěvy společenských akcí,...	0	4	4	1	8	3	0
ruční práce, zahradničení,...	3	2	2	0	2	4	7
aktivní pohyb, sportování	13	5	0	2	0	0	0
mírnější pohyb, procházky	2	0	0	4	4	4	6
surfování na internetu	15	3	0	0	0	2	0
odpočinek, nicnedělání	7	2	0	0	2	3	6
péče o vnoučata	11	1	1	1	0	0	6
četba knih, novin, časopisů	0	0	0	0	0	3	17
poslech hudby	0	0	0	2	2	4	12

Tabulka č. 3

U3V	nikdy	méně než 1x měs.	1x měsíčně	3x – 5x měsíčně	1x – 2x týdně	3x – 6x týdně	denně
návštěvy kina, divadla,...	1	7	10	2	0	0	0
sledování televize	0	1	0	2	3	5	9
návštěvy společenských akcí, ...	1	2	3	10	4	0	0
ruční práce, zahradničení,...	1	0	1	0	7	4	7
aktivní pohyb, sportování	3	2	1	2	6	2	4
mírnější pohyb, procházky	0	0	1	3	6	2	8
surfování na internetu	9	1	0	0	5	2	3
odpočinek, nicnedělání	10	4	0	1	1	2	2
péče o vnoučata	5	5	0	2	4	3	1
četba knih, novin, časopisů	0	1	1	0	1	2	15
poslech hudby	1	0	0	1	2	2	14

Tabulka č. 4

Neorganizovaní senioři	nikdy	méně než 1x měs.	1x měsíčně	3x – 5x měsíčně	1x – 2x týdně	3x – 6x týdně	denně
návštěvy kina, divadla,...	5	10	3	1	1	0	0
sledování televize	0	0	1	0	0	2	17
návštěvy společenských akcí,...	1	7	8	3	1	0	0
ruční práce, zahradničení,...	3	0	1	2	6	5	3
aktivní pohyb, sportování	11	2	1	2	2	1	1
mírnější pohyb, procházky	0	0	0	4	7	2	7
surfování na internetu	13	0	1	2	1	1	2
odpočinek, nicnedělání	3	3	3	2	3	2	4
péče o vnoučata	10	1	1	2	4	0	2
četba knih, novin, časopisů	0	0	0	0	4	5	11
poslech hudby	1	0	1	3	2	4	9

Příloha II.

Dotazník: domov pro seniory

Dotazník věnovaný možnostem využití volného času seniorů

Jmenuji se Věra Maliňáková a jsem studentka Teologické fakulty Jihočeské univerzity. Tento dotazník bude jedním z podkladů pro mou diplomovou práci na téma Nabídka volnočasových aktivit pro seniory a jejich využívání v Českých Budějovicích. Dotazník je anonymní. Informace, které v něm uvedete, nebudou nijak zneužity. Pokud je na výběr více možností, Vámi zvolenou prosím zakroužkujte.

1. Pohlaví: A) žena

B) muž

2. Kolik je Vám let?

3. Kolik let jste v důchodu?

4. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?

A) velmi dobrý

B) dobrý

C) přijatelný

D) špatný

E) velmi špatný

5. Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji děláte ve svém volném čase ve všední dny:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Popište prosím, jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte:

.....

.....

.....

.....

.....

7. Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?

.....

.....

.....

.....

8. Vyplňte tabulku četností aktivit, které provozujete. Zvolenou možností označte křížkem v příslušném řádku.

	nikdy	méně než 1x měsíčně	1x měsíčně	3x-5x měsíčně	12x týdně	3x-6x týdně	denně
Návštěvy kina, divadla, muzeí, výstav, utkání,...							
Sledování televize							
Návštěvy společenských akcí, sešlostí se známými,...							
Ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako							

koníček, ...							
Aktivní pohyb, sportování							
Mírnější pohyb, procházky							
Surfování na internetu							
Odpočinek, nicnedělání							
Péče o vnoučata							
Četba knih, novin, časopisů							
Poslech hudby							

9. Co Vám v tabulce chybí?

.....

.....

.....

.....

10. Jaké z aktivit, které Vám nabízí Domov pro seniory, nejčastěji vyhledáváte? Vyberte prosím max. 3 odpovědi.

- A) dílny zaměřené na ruční práce
- B) kulturní a společenské akce
- C) trénování paměti, skupinová práce
- D) výlety
- E) sportovní aktivity
- F) promítání filmů, poslech hudby
- G) jiné,

vypište:.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. Považujete nabídku volnočasových aktivit v domově, kde se nacházíte, za dostatečnou? Pokud ne, vypište, co Vám v domově pro seniory chybí.

- A) ANO
- B) NE, vypište

.....

.....
.....
.....
.....

12. Využíváte také jiná zařízení s organizovanými aktivitami?
Pokud ano, napište činnosti, které v rámci jiné konkrétní
organizace nejčastěji provozujete.

A) Klub důchodců.....
.....
.....
.....

B) Jiné, vypište
.....
.....
.....

13. Navštěvujete Univerzitu třetího věku?

.....

Jestli chcete cokoli sdělit, zde máte prostor k Vašemu vyjádření:

.....

.....

.....

.....

.....

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník: klub důchodců

Dotazník věnovaný možnostem využití volného času seniorů

Jmenuji se Věra Maliňáková a jsem studentka Teologické fakulty Jihočeské univerzity. Tento dotazník bude jedním z podkladů pro mou diplomovou práci na téma Nabídka volnočasových aktivit pro seniory a jejich využívání v Českých Budějovicích. Dotazník je anonymní. Informace, které v něm uvedete, nebudou nijak zneužity. Pokud je na výběr více možností, Vámi zvolenou prosím zakroužkujte.

1. Pohlaví: A) žena

B) muž

2. Kolik je Vám let?

3. Kolik let jste v důchodu?

4. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?

A) velmi dobrý

B) dobrý

C) přijatelný

D) špatný

E) velmi špatný

5. Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji děláte ve svém volném čase ve všední dny:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Popište prosím, jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte:

.....

.....

.....

.....

.....

7. Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Vyplňte tabulku četností aktivit, které provozujete. Zvolenou možnost označte křížkem v příslušném řádku.

	nikdy	méně než 1x měsíčně	1x měsíčně	3x-5x měsíčně	12x týdně	3x-6x týdně	denně
Návštěvy kina, divadla, muzeí, výstav, utkání,...							
Sledování televize							
Návštěvy společenských akcí, sešlostí se známými,...							
Ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako koníček, ...							

Aktivní pohyb, sportování							
Mírnější pohyb, procházky							
Surfování na internetu							
Odpočinek, nicnedělání							
Péče o vnoučata							
Četba knih, novin, časopisů							
Poslech hudby							

9. Co Vám v tabulce chybí?

.....

.....

.....

10. Jaké činnosti v rámci Klubu důchodců nejčastěji provozujete?

A) kulturní a společenské akce

B) promítání filmů, poslech hudby

C) ruční práce

D) jiné,

vypište.....

.....

.....

.....

11. Navštěvujete tato zařízení s organizovanými aktivitami?
Pokud ano, napište činnosti, které v rámci konkrétní organizace nejčastěji provozujete.

A) Domov pro seniory.....

.....

.....

B) Univerzita třetího věku.....

.....

.....

C) Jiné.....
.....
.....
.....

Jestli chcete cokoli sdělit, zde máte prostor k Vašemu vyjádření:

.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník: Univerzita třetího věku

Dotazník věnovaný možnostem využití volného času seniorů

Jmenuji se Věra Maliňáková a jsem studentka Teologické fakulty Jihočeské univerzity. Tento dotazník bude jedním z podkladů pro mou diplomovou práci na téma Nabídka volnočasových aktivit pro seniory a jejich využívání v Českých Budějovicích. Dotazník je anonymní. Informace, které v něm uvedete, nebudou nijak zneužity. Pokud je na výběr více možností, Vámi zvolenou prosím zakroužkujte.

1. Pohlaví: A) žena

B) muž

2. Kolik je Vám let?

3. Kolik let jste v důchodu?

4. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?

A) velmi dobrý

B) dobrý

C) přijatelný

D) špatný

E) velmi špatný

5. Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji děláte ve svém volném čase ve všední dny:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Popište prosím, jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte:

.....

.....

.....

.....

.....

7. Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Vyplňte tabulku četností aktivit, které provozujete. Zvolenou možnost označte křížkem v příslušném řádku.

	nikdy	méně než 1x měsíčně	1x měsíčně	3x-5x měsíčně	12x týdně	3x-6x týdně	denně
Návštěvy kina, divadla, muzeí, výstav, utkání,...							
Sledování televize							
Návštěvy společenských akcí, sešlostí se známými,...							
Ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako koníček, ...							

Aktivní pohyb, sportování							
Mírnější pohyb, procházky							
Surfování na internetu							
Odpočinek, nicnedělání							
Péče o vnoučata							
Četba knih, novin, časopisů							
Poslech hudby							

9. Co Vám v tabulce chybí?

.....

.....

.....

10. Navštěvujete tato zařízení s organizovanými aktivitami?
Pokud ano, napište činnosti, které v rámci konkrétní organizace
nejčastěji provozujete.

A) Klub důchodců.....
.....
.....

B) Domov pro seniory.....
.....
.....

C) Jiné.....
.....
.....
.....

11. Změnilo Vám studium na U3V trávení volného času, jak?

.....
.....
.....
.....
.....

Jestli chcete cokoli sdělit, zde máte prostor k Vašemu vyjádření:

.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník: neorganizovaní senioři

Dotazník věnovaný možnostem využití volného času seniorů

Jmenuji se Věra Maliňáková a jsem studentka Teologické fakulty Jihočeské univerzity. Tento dotazník bude jedním z podkladů pro mou diplomovou práci na téma Nabídka volnočasových aktivit pro seniory a jejich využívání v Českých Budějovicích. Dotazník je anonymní. Informace, které v něm uvedete, nebudou nijak zneužity. Pokud je na výběr více možností, Vámi zvolenou prosím zakroužkujte.

1. Pohlaví : A) žena

B) muž

2. Kolik je Vám let?

3. Kolik let jste v důchodu?

4. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?

A) velmi dobrý

B) dobrý

C) přijatelný

D) špatný

E) velmi špatný

5. Vyjmenujte činnosti, které nejčastěji děláte ve svém volném čase ve všední dny:

.....
.....
.....
.....
.....

6. Popište prosím, jak nejčastěji trávíte víkendy, jaké volnočasové aktivity si vybíráte:

.....
.....
.....
.....
.....

7. Jakou aktivitu byste si přál ve svém volném čase provozovat, ale nemůžete? Proč nemůžete?

.....
.....
.....

.....

.....

8. Vyplňte tabulku četností aktivit, které provozujete. Zvolenou možnost označte křížkem v příslušném řádku.

	nikdy	méně než 1x měsíčně	1x měsíčně	3x-5x měsíčně	12x týdně	3x-6x týdně	denně
Návštěvy kina, divadla, muzeí, výstav, utkání,...							
Sledování televize							
Návštěvy společenských akcí, sešlostí se známými,...							
Ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako koníček, ...							

Aktivní pohyb, sportování							
Mírnější pohyb, procházky							
Surfování na internetu							
Odpočinek, nicnedělání							
Péče o vnoučata							
Četba knih, novin, časopisů							
Poslech hudby							

9. Co Vám v tabulce chybí?

.....

.....

.....

Jestli chcete cokoli sdělit, zde máte prostor k Vašemu vyjádření:

.....
.....
.....
.....
.....

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

ABSTRAKT

MALIŇÁKOVÁ, V. *Volnočasové aktivity seniorů a jejich využívání v Českých Budějovicích*. České Budějovice 2010. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Ludmila Muchová.

Klíčové pojmy: senior, stárnutí a stáří, volný čas, volnočasové aktivity seniorů, demografický vývoj, univerzity třetího věku, České Budějovice

Práce se zabývá nabídkou volnočasových aktivit pro seniory v Českých Budějovicích a jejich využíváním.

Nejdříve se autorka věnuje základním pojmům dané problematiky, definuje pojmy stáří a stárnutí a zabývá se problémy s tím spojenými. Dále popisuje sociální aspekty a ukazuje nepříznivý demografický vývoj stáří a stárnutí v zemích EU a České republice.

Ve výzkumné části dospívá k závěru, že ve zkoumaném vzorku seniorů žijících v Českých Budějovicích je nejaktivnější skupina seniorů navštěvujících univerzitu třetího věku, zatímco skupina obyvatel domova pro seniory tráví čas odlišně od ostatních skupin, což zřejmě souvisí s faktem, že život v ústavním zařízení je svým způsobem specifický a odlišný.

Abstract

Leisure time activities of senior's and their use in České Budějovice

Key terms: senior, aging and old age, leisure time, leisure time activities for seniors, demography progression, university of the third age, České Budějovice

This thesis deals with offering leisure activities for seniors in České Budějovice and their use.

First, the author deals with basic concepts of the topic, defines terms of age and aging and discusses the problems that this entails. She also describes the social aspects and shows the negative demographic development of aging in EU countries and the Czech Republic.

The research concludes that in the sample seniors living in the Czech Budejovice is the most active group of seniors visiting the University of the Third Age, while the group home for elderly people spend their time differently from other groups, perhaps related to the fact that life in a residential facility is specific and different.