

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Diplomová práce

**K VYUŽÍVÁNÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT
V POBYTOVÝCH SOCIÁLNÍCH ZAŘÍZENÍCH**

Vedoucí práce: RSDr. Ján Mišovič CSc.

Autor práce: Bc. Věra Hřebečková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Kombinovaná

Ročník: druhý

2014

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci 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, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses. cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.....

Podpis

Děkuji vedoucímu diplomové práce RSDr. Jánu Mišovičovi CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

Úvod	6
1 Generace seniorů	9
1.1 Stáří a vědní disciplíny.....	9
1.2 Termín senior.....	9
1.3 Stáří a ageizmus.....	10
1.4 Fenomén stáří a stárnutí.....	11
1.5 Změny ve stáří.....	13
1.6 Periodizace stáří.....	15
2 Malá retrospektiva péče o seniory	16
2.1 Péče o seniory v historickém kontextu.....	16
2.2 Možnosti sociální péče o seniory v současnosti.....	17
3 Potřeby seniorů v kontextu volného času	20
3.1 Senioři a potřeba aktivity.....	21
3.2 Senioři a potřeba komunikace a kontaktu.....	22
3.3 Spirituální potřeby seniorů.....	25
4 Možné spektrum volnočasových aktivit pro seniory	26
4.1 Arteterapie a výtvarné aktivity.....	26
4.2 Canisterapie a aktivity seniorů se zvířaty.....	27
4.3 Ergoterapie a aktivity pro seniory.....	28
4.4 Muzikoterapie a aktivity s hudbou a zpěvem.....	29
4.5 Společenské akce a hry pro seniory.....	30
4.6 Reminiscence a vzpomínkové aktivity pro seniory.....	31

4.7	Aktivity pro trénink paměti	33
4.8	Spirituální aktivity	33
4.9	Aktivity seniorů spojené s vařením.....	34
4.10	Taneční aktivity pro seniory.....	35
4.11	Pobybové aktivity pro seniory.....	35
5	Analýzy využívání volnočasových aktivit.....	37
5.1	Domov pro seniory Kaplice.....	37
5.2	Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice.....	39
6	Výzkum k využívání volnočasových aktivit.....	42
6.1	Cíle výzkumu.....	42
6.2	Metodika výzkumu – vymezení cílové skupiny.....	42
6.3	Identifikace zkoumaných zařízení.....	43
6.4	Průběh výzkumu a charakteristika dotazovaných osob.....	45
6.5	Interpretace a analýza zjištěných dat.....	46
	Závěrečné hodnocení zjištěných poznatků.....	60
	ZÁVĚR.....	63
	Seznam literatury a použitých zdrojů.....	65
	Seznam zkratk.....	71
	Seznam příloh.....	72
	Přílohy.....	73
	Abstrakt.....	78
	Abstract.....	79

Motto: „Zestárnout není umění - umění je to snést“

Goethe

Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem zvolila téma volnočasové aktivity v prostředí seniorském, jelikož v současné společnosti a v důsledku převyšujícího se zastoupení lidí středního věku v celkové populaci, lze předpokládat vzrůstající zájem o umístění seniorů do pobytových sociálních zařízení s možností flexibilně využívat volný čas.

Současně mě na základě získaných poznatků zajímá, jak senioři po umístění do domovů pro seniory prožívají volný čas, když na jeho následné vyplnění zařízení reflektují různými způsoby.

Pro klienty jsou v domovech pro seniory připraveny různé aktivity či programy, které pomáhají ke zpříjemnění tohoto pobytu. Je možné očekávat poskytované služby spojené s aktivizačními činnostmi, jejichž snahou bývá pomoci klientům s integrací do sociálního prostředí, ke znovunalezení životní náplně a nové dimenze života. Ke směřování k snesitelnějšímu prožívání stáří možným hledáním vhodných činností, které seniory mohou zajímat, činit je šťastnými, motivovat k životu, poskytovat radost a vyplňovat smysluplně dlouhé dny.

Na základě shora konstatovaného vyplynula výzkumná otázka diplomové práce: Jak senioři využívají volnočasové aktivity, které se jim nabízejí ?

Primárním cílem diplomové práce je zmapování spektra nabízených volnočasových aktivit v domovech pro seniory včetně využívání této nabídky.

Mou snahou je provést komparaci realizovaných volnočasových činností v několika zařízeních pro seniory.

Senioři jsou naprosto přirozenou a sourodou součástí naší společnosti a podle prognóz by mohl jejich počet stále stoupat a s tím i oblast jejich volného času.

V rámci malé retrospektivy lze registrovat, že jedinci starší 65 let v 18. století a na počátku průmyslové revoluce tvořili pouze 3 % ve společnosti. Na konci 20. století to bylo již 14 % celkové populace.¹

Z prognózy demografického vývoje Českého statistického úřadu vyplývá, že by v roce 2050 v České republice mohlo žít ve věku 85 a více let ve společnosti až půl milionu seniorské generace.²

Naplnění tohoto zmíněného demografického vývoje se předpokládá v důsledku klesající natality, kvalitnější zdravotní péče nebo sociální ochrany.³

Proto je možné se domnívat, že vzroste požadavek na zařízení v oblasti využívání volného času. Vlivem těchto možných faktorů poroste význam ke specifické profilaci pedagogů volného času, aby se posléze mohli objevit v očekávané roli pedagoga, metodika či iniciátora v geriatrických a mládežnických týmech.⁴

Diplomová práce se skládá ze dvou částí: teoretické a empirické. Celá diplomová práce je strukturovaná do šesti kapitol.

První část definuje teoretické poznatky vztahující se k danému tématu, které mohou být východiskem pro praktickou část. K cíli bádání je postupováno pomocí syntézy.

Úvodní kapitola přibližuje souvislosti a aspekty, jež se pojí se stárnutím a stářím. Zmiňuje pojmy senior, ageizmus a vědní disciplíny zabývající se problematikou generace seniorů.

Navazující část se věnuje sociální péči o seniory nejprve stručným historickým přehledem péče o seniory, na který navazuje současným přiblížením aktuálních poznatků ze sociální péče o seniory.

Třetí kapitola se snaží přiblížit problematiku využívání volného času, zabývá se možnými změnami, ze kterých mohou vyplývat další potřeby seniorů ve volném čase.

Čtvrtá kapitola nazvaná Možné spektrum volnočasových aktivit charakterizuje

¹ Srov. HOFBAUER, B. *Východiska, souvislosti, perspektivy*, In HÁJEK, B., HOFBAUER, et al., *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*, s. 28 – 29.

² Srov. PYŠNÁ, J. et al. *Kvalita života seniorů a pohyb*, s. 9.

³ Srov. tamtéž, s. 9.

⁴ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 124 – 125.

volnočasové aktivity včetně jejich využívání.

Závěrečná kapitola teoretické části navazuje na uvedení volnočasových aktivit. Snahou kapitoly je rozšířit spektrum volnočasových aktivit o jejich další využívání i v jiných domovech pro seniory.

Empirická část usiluje o navázání na teoretické poznatky výzkumnou studií v domovech pro seniory. Uvádí charakteristiky vybraných zařízení, techniky šetření, vlastní výzkum, interpretaci a analýzu zjištěných dat včetně komparace.

Základními zdroji nástinu směru vývoje v daném tématu je literatura v oborech geriatric, psychologie, sociologie stáří, pedagogiky volného času a sociální práce.

1 Generace seniorů

Úvodní kapitola představuje vědní disciplíny a přibližuje souvislosti, které se mohou pojit se stárnutím a stářím včetně postojů společnosti vůči seniorské populaci.

1.1 Stáří a vědní disciplíny

Stářím a stárnutím se zabývá celá řada vědních disciplín a oborů. Například gerontologie zkoumá příčiny projevů chorob v souvislosti s přibývajícím věkem starších lidí⁵ a prodlužováním doby aktivního života populace. Geriatrie je klinickým medicínským oborem, se zaměřením na léčbu a rehabilitaci chorob ve stáří. Gerontopsychologie se zabývá zkoumáním psychických změn ve stáří a gerontopedagogika věnuje svou pozornost výchově ve stáří včetně pomoci s uspokojováním potřeb seniorů.⁶

Sociologie stáří zkoumá společenské procesy, sociální život generace seniorů, kvalitu života seniorů, možné příčiny zvyšování lidského dožití včetně důsledků demografického vývoje, se kterými mohou souviset změny v sociální pozici seniorů a různorodé reakce společnosti na tyto jevy.⁷

1.2 Termín senior

Například podle Saka a Kolesárové, si společnost může představovat seniora jako člověka, který završil životní fázi se specifickým postavením ve společnosti a jeho věk se může pohybovat od 60 do 70 let.⁸

⁵ Srov. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*, s. 209.

⁶ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových zařízeních*, s. 23.

⁷ Srov. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s. 11 – 25.

⁸ Srov. tamtéž s. 25 – 27.

Slowík uvádí, že seniory bývají označovány spíše osoby starší 65 let a věková kategorie v rozmezí od 75 do 80 let může být ještě rozdělována na mladší a starší seniory.⁹

Křivohlavý se označení senior a starý člověk spíše vyhýbá, nýbrž raději hovoří o starších lidech, protože tímto termínem lze označovat i lidi vyššího chronologického věku.¹⁰

Janečková seniora charakterizuje jako neaktivního, neproduktivního člověka, jehož věk se pohybuje v rozmezí 60 až 65 let.¹¹

Podobně seniora vnímá Repko, který si myslí, že senium může zahrnovat období lidského života po dosažení věku 60 let, a s tím by mohlo být i spojeno používání terminologií senior, senescent, geront, důchodce nebo starý člověk.¹²

1.2.1 Senioři a ageizmus

V souvislosti s tématem stáří by mohlo být vhodné se zmínit i o vztahu společnosti vůči generaci seniorů, jelikož se stárnutím populace ve společnosti může vznikat nezájmem o participaci seniorů na společenském dění, kdy lze shledávat, že generace mladých lidí by mohla přestávat vidět ve stáří zkušenost, moudrost a ke generaci seniorů by se mohla projevovat negativně, protože hlavními atributy dnešní společnosti bývají: krása, tělesnost, mládí nebo způsob jak člověk tráví volný čas.¹³

V podobném duchu na danou situaci ve společnosti pohlíží také Matoušek a Koláčová, kteří se domnívají, že současná společnost se spíše nesnaží hledat pozitivní hodnoty stáří. Naopak někdy může vnímat seniory jako homogenní skupinu bez individuálního rozdílu, jež by mohla být pro společnost zátěží.¹⁴

Postoj vůči generaci seniorů v souvislosti s věkem bývá nazýván ageizmus, jehož

⁹ SLOWÍK, J. *Komunikace s lidmi s postižením*, s. 146.

¹⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, s. 17.

¹¹ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*, In MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 163.

¹² Srov. REPKO, J. *Základné ciele pastorácie voľného času a možnosti ich naplnenia u seniorov*. In PALA, G. (ed.), *Voľný čas seniorov na počiatku 21. storočia: Zborník prednášok z vedeckej konferencie s mezinárodnou účasťou*, s. 108.

¹³ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu pro seniory*, s. 14.

¹⁴ Srov. MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 163.

ekvivalent vznikl z anglického slova a předpona výrazu ageizmus znamená věk¹⁵.

Malíková uvádí, že za autora termínu ageizmus je považován doktor Butler, který již v roce 1969 apeloval na diskriminaci podle věku a význam pojmu charakterizoval ve smyslu jako diskriminace jedince nebo skupiny pro jejich věk.¹⁶

Podle Mlýnkové je možné vnímat ageizmus vůči seniorům i při kontaktu pečovatele s klientem, za který může být považována averze a nezájem plnit klientovy potřeby. Příkladem by mohlo být pečovatelské chování, kdy se vyhýbá raportu (kontaktem) se seniorem, nebo naopak může být nadměrně aktivní a to tehdy, pokud by seniorovi opakovaně neumožňoval samostatně se obléct nebo se najíst, za předpokladu, že si senior ušpiní oděv nebo by mu samostatné stravování a oblékání mohlo dlouho trvat. Pak by tímto opakovaným postojem mohl být klient osobně devalvován. Dále je možné zjistit, že termín ageizmus se může projevovat i během komunikace se seniory v souvislosti s nevhodným používáním oslovení typu dědo nebo babičko, které nepatří do profesionální etiky.¹⁷

1.3 Fenomén stáří a stárnutí

Podle Kalvacha je stárnutí biologickým jevem, kterému podléhají všechny živé organismy, protože dosud nebyl zaznamenán živý organizmus, u kterého by se stárnutí neprojevovalo. Z minulosti je sice známo, že člověk měl snahu zvrátit konečnost života a získat nesmrtelnost fyzického bytí, ale jeho cíle nebyly uskutečněny, proto nesmrtelnost zůstává připisována pouze bohům nebo pohádkovým bytostem.¹⁸

Kalvach si myslí, že: „*Stárnutí (gerontogeneze) je zákonitý, druhově specifický celoživotní proces, jehož involuční projevy se stávají zřejmější ve 4. decenniu a na přelomu 4. a 5. decennia*“.¹⁹

¹⁵ Srov. MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany. Učebnice pro obor sociální činnost*, s 36.

¹⁶ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 35.

¹⁷ Srov. MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany. Učebnice pro obor sociální činnost*, s 36 – 37.

¹⁸ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 25.

¹⁹ Tamtéž s. 33.

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami a je spojeno s řadou sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).“²⁰

V podobném duchu, vymezuje stáří sociální pedagogika, která vnímá stáří jako životní fázi, u níž se stává problematickým striktně vymezit hranici, protože se může jednat o různá období, kdy člověku ubývá sil, mohou přicházet události spojené s ovdověním, ukončením pracovní činnosti nebo narozením vnoučat.²¹

Slowík charakterizuje stáří jako fázi života, v níž se mohou objevovat zdravotní a sociální obtíže v důsledku fyziologických a degenerativních změn.²²

Vágnerová hovoří o stáří jako o možném procesu pozvolných změn, jež přináší zhoršení fyzického i duševního stavu a jeho průběh bývá vázán na genetické dispozice a vlivy vnějších faktorů.²³

1.4 Změny ve stáří

Navazující část uvádí změny v životě člověka, kdy stárnutím dochází ke změnám, jež mohou měnit postoj člověka vůči životu.

1.4.1 Psychické změny

Změny v oblasti psychiky je možné pozorovat u každého jedince v individuálních projevech. Doprovázeny bývají zhoršením kognitivních funkcí, kdy se může jednat

²⁰ KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 18.

²¹ Srov. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*, s. 63.

²² Srov. SLOWÍK, J. *Komunikace s lidmi s postižením*, s.145.

²³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s.447 – 449.

o zhoršení vnímání a pozornosti.²⁴

Vlivem stárnutí u člověka podle Vágnerové, dochází v některých případech k proměně myšlení, protože stárnoucí člověk jedná spíše s nadhledem a opírá se o své životní zkušenosti.²⁵

Malíková si myslí, že psychické změny mohou představovat snížení paměťových schopností, změnu sugestibility, snížení sebedůvěry a zhoršení úsudku.²⁶

V oblasti citového života by mohlo u seniorů také docházet ke změnám, jelikož seniori se ve svých projevech mohou stávat více plačtivými, emočně labilními nebo začínat trpět častější frekvencí změn nálad, stavů úzkosti a strachu. Například traumatizující změnou, u některých seniorů může být smrt blízkého člověka, nebo snížení schopnosti přizpůsobit se změnám ve svém okolí a učit se novým činnostem.²⁷

1.4.2 Tělesné změny

Tělesné změny mohou představovat změny funkčních zdatností,²⁸ degenerativní změny smyslů, změny v termoregulaci, v trávicím a vylučovacím systému,²⁹ v kardiovaskulárním nebo v pohlavním systému.³⁰

Vlivem snížení kožního turgoru a množství elastických vláken, se u některých jedinců začínají tvořit vrásky, kůže se může stávat bledou a tenkou. Na končetinách je možné pozorovat kožní pigmentové skvrny, vzniklé v důsledku nahromadění melanocytů.³¹

Vágnerová se domnívá, že změny zevnějšku u člověka probíhají spíše pozvolna. Někteří lidé pomalu ztrácejí své obličejové rysy, mění pohyby, ubývají na váze nebo naopak se stávají obézními. Typickým rysem stárnutí bývají šedivé vlasy, které mohou

²⁴ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s.24 – 25.

²⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s. 435 – 439.

²⁶ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 18.

²⁷ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 24 – 25.

²⁸ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 18.

²⁹ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 18.

³⁰ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 21.

³¹ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 18.

vypadávat, ztrácet pružnost a pigment.³²

Podle Klevetové a Dlabalové stárnutím organismu je možné zaznamenat změny srdeční činnosti, úbytek jaterního parenchymu, ztrátu elasticity tkání, snížení výkonnosti ledvin, zhoršení trávicího traktu, zúžení tepen, zhoršení prokrvení včetně snížené imunity organismu.³³

Malíková hovoří o projevech řídnutí kostí, jež se mohou posléze stávat křehkými a náchylnými k častějším zlomeninám.³⁴

Štílec dodává, že v oblasti změn pohybového aparátu bývá pozorováno snižování svalové síly, schopnosti pohybového aparátu a lokomoce, což se může projevit poklesem koordinace a obratnosti. V důsledku úbytku kloubních chrupavek lze předpokládat následnou bolestivost kloubů a možné snižování fyzické síly.³⁵

1.4.3 Sociální změny

Sociální změny je možné registrovat prostřednictvím změn rolí, kdy někteří jedinci mohou dosahovat vrcholu v profesní oblasti, nebo naopak pociťovat její ztrátu, jež může představovat odchod do starobního důchodu.³⁶

V tomto případě mohou senioři začínat disponovat velkým množstvím nestrukturovaného volného času, se kterým si nemusí vědět rady. V případě, že se jim nebude dařit eliminovat dlouhodobě nastalý stav v souvislosti s velkým časovým prostorem, mohou se u nich začínat projevovat i negativní emoce.³⁷

Dalším faktorem, který lze spojovat se změnou sociálních rolí seniorů by mohlo být umístění starších osob do pobytových sociálních zařízení nebo případný výskyt onemocnění a úrazů, kdy se ze soběstačných seniorů mohou stávat jedinci, jež by mohli

³² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s.447 – 449.

³³ Srov. KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 197.

³⁴ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 18.

³⁵ Srov. ŠTÍLEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s 39.

³⁶ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 18.

³⁷ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 25 – 26.

potřebovat pomoc druhých fyzických osob. Pak lze předpokládat, že s případným penzionováním se u některých starších osob objeví problémy s maladaptací. U jiných klientů bude možné pozorovat zvýšenou frekvenci sociálních kontaktů a aktivní využívání volnočasových činností.³⁸

1.5 Periodizace stáří

Podle Kalvacha lze kalendářní stáří vymezovat dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku. Určit striktně hranici stáří se ukazuje velmi obtížným, neboť se může jednat pouze o naznačení věkových gradientů, kterým se někteří jedinci mohou vymykat, poněvadž periodizace nemůže brát v úvahu všechny ontogenetické rozdíly stárnutí mezi populací žen a mužů.³⁹

Pro rozdělení věku byla v 60. letech Světovou zdravotnickou organizací vytvořena patnáctiletá periodizace věku.⁴⁰ Podle této periodizace je možné vnímat věkové období v několika částech. Věk střední od 45 let do 59 let, rané stáří od 60 do 74 let (věk vyšší, senescence), vlastní stáří v rozmezí od 75 let do 89 let (věk vysoký, senium). Dlouhověkost, může být vymezena věkem od 90 let až do smrti.⁴¹

Příhoda v roce 1974 představil kategorizaci věku, podle které je období časného stáří a senescence vymezeno v rozmezí mezi 60 až 74 lety. Kmetství, senium, vlastní stáří v období od 75 do 89 let a dlouhověkost od 90 let.⁴²

Kalvach dodává, že v poslední době se používá spíše kategorizace věku rozdělená na mladé seniory od 65 do 74 let, na starší seniory pak ve věkovém rozmezí od 75 do 84 let a velmi staré seniory od 85 a výše let.⁴³

³⁸ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 25 – 26.

³⁹ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 21.

⁴⁰ Srov. tamtéž, s. 21.

⁴¹ Srov. ŠIPR, J. *Jak zdravě stárnout*, s. 10.

⁴² Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 22.

⁴³ Srov. KALVACH, Z. tamtéž s. 22.

2 Malá retrospektiva péče o seniory

Následující kapitola uvádí stručný historický a současný pohled na péči o seniory.

2.1 Sociální péče o seniory v historickém kontextu

V období raného středověku, mohlo být o staré a nemocné řeholníky s působností v kláštorech postaráno v infirmáriích.⁴⁴ Docházelo k postupnému zakládání hospiců, které poskytovaly péči nemocným, zestárlým, sirotkům a pocestným.

Ve středověku bylo pečováno o staré a nemocné lidi prostřednictvím církevních řádů, které zakládaly špitály. Podle dochovaných informací špitály a hospice zřejmě neměly velký léčebný význam, spíše se vyznačovaly charitativním posláním. Lidem mohly poskytovat mnohdy jen střechu nad hlavou a možnost stravy. Zpočátku bývaly schopné pojmout velmi nízkou kapacitu osob, která se později mohla zvyšovat.

Mírný posun v péči o staré a chudé osoby lze zaznamenat v roce 1605 s příchodem řádu Milosrdných bratří, kdy byly zakládány špitály, které poskytovaly ošetrovatelskou péči, ale výhradně jen mužům a výjimečně ženám.

Na zlepšení situace pro ženy je možné vyvozovat o století později, přesněji v roce 1719, kdy řád sv. Alžběty založil v Praze nemocnici, která poskytovala ošetrovatelskou péči také ženám.

Průlom v péči o nemocné a zestárlé mohl být pozorován až za vlády Josefa II., který vydal roku 1781 zákon, na jehož podkladě byly zakládány ústavy pro chorobomyslné, porodnice, nemocnice, nalezince, chorobince pro nemocné osoby a zestárlou populaci. V Praze byl roku 1789 založen chorobinec na Karlově.

Po první světové válce lze registrovat vznik dalších chorobinců a léčeben infekčních chorob pro staré a nemocné osoby. Po druhé světové válce dochází k zestátnění zmíněných

⁴⁴ Infirmus je z latinského slova a znamená slabý nebo nemocný. Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 60.

ošetřovatelských a léčebných ústavů a vznikům domovů důchodců.⁴⁵

Péče tehdejších domovů důchodců podle Haškové měla prezentovat prožití klidného stáří. Naopak spíše vykazovala značné rozdíly v jednotlivých domovech, a proto se setkávala mnohdy s kritizováním pro své materiální a technické vybavení.⁴⁶

Podle Malíkové starší občané bývali do státních domovů důchodců umisťováni často bez svého souhlasu. Pobyt trávili na vícelůžkových pokojích s jedním sociálním zařízením na patře, což mohlo komplikovat vykonání potřeby imobilním seniorům. Ve volném čase senioři zřejmě zažívali pocity samoty, protože volnočasovým aktivitám se nikdo jako dnes nevěnoval, proto lze předpokládat, že senioři se tak zřejmě stávali pouze pasivními příjemci poskytovaných služeb.⁴⁷

S příchodem roku 1989 a obdobím po něm došlo ke zrodu dalších nových typů péče. Svou první činnost zahájila roku 1996 hospicová péče v Červeném Kostelci pod názvem Hospic Anežky České.⁴⁸ Možné je dále evidovat otevření odborných léčebných a rehabilitačních ústavů nebo gerontocenter včetně nabídek volnočasových aktivit.⁴⁹

2.2 Možnosti sociální péče o seniory v současnosti

Současným seniorům bývá nabízena k využívání sociální péče v domovech pro seniory. Se změnou Zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. a s jeho platností od roku 2007, došlo k přeměně domovů důchodců na domovy pro seniory včetně transformace v materiální úrovni a systému péče, který je dnes spíše postaven na zákaznickém principu a jednotliví uživatelé si své služby mohou vybírat.⁵⁰

V oblasti využívání volného času v domovech pro seniory bývají v současnosti pro klienty připravovány aktivizační programy a plány, jejichž cílem bývá aktivizovat seniory. Formou péče může být tzv. vytváření přirozeného klimatu a prostředí v zařízeních, kde se

⁴⁵ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 60 – 62.

⁴⁶ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 73.

⁴⁷ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 29 – 30.

⁴⁸ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 88.

⁴⁹ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 62.

⁵⁰ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s. 73.

senioři mohou zapojovat do aktivit a činností dne, dle svého přání nebo se spolupodílet na utváření sociálního prostředí, ve kterém žijí.⁵¹

Senioři, kteří mají zvláštní potřeby vyplývající z mentálního postižení, chronicky duševních poruch a ze závislosti na návykových látkách, mohou využívat služby domovů se zvláštním režimem, které se specializují na danou poruchu a svými poskytovanými službami se mnohdy podobají domovům pro seniory.⁵²

Další formou péče, která se seniorům naskýtá jsou domy pro seniory, které někdy bývají registrovány jako bytové domy a v jejichž nabídce lze nalézt široké spektrum sociálních služeb. Prezentované jsou spíše seniorům soběstačným, potřebujícím k zajištění zdravotního stavu obdobnou zdravotnickou péči jako v běžném domácím prostředí.⁵³

Domy s pečovatelskou službou, jejichž vznik je datován od roku 1968, se stávaly vyhledávanými hlavně u manželských párů nebo jedinců, kteří časem vyměnili svůj velký byt za menší a část zařízení dosavadního bytu si mohli vzít s sebou.⁵⁴

Tento trend přetrvává i do současnosti, kdy domy s pečovatelskou službou bývají vyhledávanými u seniorů, kteří nevyžadují komplexní ústavní péči a stálý dohled ošetřujícího personálu. I dosud je možné evidovat v těchto zařízeních manželské páry nebo jednotlivce, kteří mají k dispozici zařízené byty z vlastních komponentů, jsou relativně zdraví a přítomnost pečovatele potřebují eventuálně při vstupu do vany nebo k zajištění pocitu bezpečí a jistoty.⁵⁵

Domovinky nebo denní centra, bývají zvláštním zařízením sociálního typu a jejich služby je možné využívat pouze přes den. Domovinky poskytují pobyt seniorům s omezenými psychickými a fyzickými schopnostmi v době, kdy jsou jejich rodinní příslušníci v zaměstnání.⁵⁶

Během pobytu se senioři mohou stravovat a zapojovat do volnočasových aktivit. V době dovolených nebo zdravotních indispozic rodinných příslušníků nabízí domovinky k

⁵¹ Srov. MOTLOVÁ, L. *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*, s.68 – 81.

⁵² Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 65.

⁵³ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi*, s. 74.

⁵⁴ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi*, s. 75.

⁵⁵ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 65.

⁵⁶ Srov. HAŠKOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, s.71.

využívání odlehčovací služby také s možností ubytování seniorů na přechodnou dobu.⁵⁷

Denní stacionáře poskytují ambulantní služby seniorům trpícím sníženou soběstačností, poruchou paměti a se zdravotním stavem vyžadujícím stálou pomoc druhé osoby. Během pobytu je umožněno klientům stravování a využívání aktivizačních činností, socializační a všestranné péče.

Týdenní stacionáře disponují stejnými možnostmi služeb jako denní stacionáře. Rozdíl lze registrovat v době zahájení pobytu, poněvadž senioři bývají zpravidla přijati v neděli večer nebo v pondělí ráno a jejich pobyt ve stacionáři obvykle končí odpoledne v pátek předáním seniorů rodinným příslušníkům.

Pečovatelskou službu mohou klienti využívat včetně asistenční služby k pomoci při hygieně, k úklidu nebo k přípravě stravy v domácím prostředí, k doprovodům k lékaři, na úřad atd.⁵⁸

V Zákonu o sociálních službách č. 108/2006 Sb. lze dohledat další spektrum sociálních zařízení, která mohou poskytovat seniorům v současnosti sociální služby.⁵⁹

⁵⁷ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost* s. 66.

⁵⁸ Srov. tamtéž. 66

⁵⁹ Srov. tamtéž s. 65.

3 Potřeby seniorů v kontextu volného času

Potřeba v životě seniora, stejně jako v životě každého jiného člověka, může být výrazem něčeho, co člověku chybí nebo naopak přebývá. V případě seniorů, by se mohlo jednat o nedostatek kontaktů v souvislosti s nadbytkem volného času.⁶⁰

MLýnková uvádí, že potřeby se leckdy v životě člověka mění v důsledku věku. Do popředí mohou vstupovat potřeby fyziologické a psychosociální. Někteří senioři následně začínají vyhledávat potřebu klidu, bezpečí, lásky, porozumění nebo sounáležitosti. Potřeby seberealizace a aktualizace mohou být saturovány.⁶¹

S ukazatelem životního stylu se v některých případech také projevuje způsob využívání volného času seniorů, jelikož s odchodem do důchodu je možné pozorovat rozdíly ve využívání volného času.⁶²

Vyhledávanou potřebou u starších osob se může ukazovat snaha zachovat si co možná nejdéle své zájmy, udržovat se aktivními, navazovat sociální vztahy, zažívat pocity štěstí a radosti bez emočně negativních situací.⁶³

K uspokojení potřeb klientů v pobytových sociálních zařízeních pro seniory slouží spektrum volnočasových aktivit, jež může podporovat uživatele patřičným způsobem v jejich aktivizaci a smysluplném naplňování volného času.⁶⁴

Podle Hofbauera bývá žádoucí, aby si jedinci z volnočasových aktivit vytvořili významnou součást svého života, která by se mohla stát prostředníkem k plnění jejich přání, uskutečňování zájmů a nebo k ověřování sil.⁶⁵

V oblasti tématu volného času a jeho využívání, lze dohledat řadu publikací a

⁶⁰ Srov. MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 47.

⁶¹ Srov. tamtéž s. 47 – 48.

⁶² Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., et al. *Volný čas*. In PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 28 – 30.

⁶³ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Volný čas a senioři*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 29.

⁶⁴ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 184 – 185.

⁶⁵ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B. et al. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. In HOFBAUER, B. *Východiska, souvislosti, perspektivy*. s. 8.

odborníků, kteří se fenoménem volný čas zabývají. Podle Pávkové volný čas může představovat dobu, která je opakem nutné práce a povinností, kdy jedinec své činnosti realizuje dobrovolně a rád. Následným uskutečňováním aktivit může jedinec zažívat pocity radosti, uspokojení a seberealizace.⁶⁶

V podobném duchu se o volném čase vyjadřuje také Průcha, který charakterizuje volný čas jako časový úsek, v němž bývá člověku poskytnut prostor pro svobodné rozhodování.⁶⁷

Podle Šeráka je z psychologického hlediska volný čas vnímán spíše jako prožívání duševní aktivity. V případě sociologie se může jednat o pojetí volného času z pohledu věku, pracovní pozice, prestiže a vzdělávání.⁶⁸

3.1 Senioři a potřeba aktivity

Z pohledu Vágnerové v hodnocení aktivit pro seniory lze registrovat různé teorie. První teorie považuje aktivity za prostředek proti stárnutí, za předpokladu, že čím jsou senioři aktivnější, tím je u nich méně pravděpodobné, že budou strádat a chátrat. V případě druhé teorie může být stárnutí vnímáno jako postupná eliminace aktivit, kdy v důsledku stárnutí u některých jedinců může docházet v oblasti činností ke změnám.⁶⁹

V zásadě vyplývá, že vhodně naplněný a následně využitý volný čas lze v sociální péči pro seniory vnímat jako přijatelnou kompenzaci, jelikož potřeba aktivity může přispívat k smysluplnosti života a do určité míry ji lze považovat za nezbytnou součást a hodnotu života klientů v domovech pro seniory.⁷⁰

Šerák uvádí, že pro volný čas je charakteristická flexibilita a možnost nechat vyniknout své schopnosti a zájmy, protože volný čas se projevuje v aktivitách.⁷¹

⁶⁶ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Volný čas*. In PÁVKOVÁ, J., HÁJEK B. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 15.

⁶⁷ Srov. PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*, s. 738.

⁶⁸ Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 25 – 27.

⁶⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. s. 468 – 469.

⁷⁰ Srov. tamtéž s.468.

⁷¹ Srov. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, s. 28.

Vágnerová připomíná, že u starších lidí, zvláště pak penzionovaných seniorů může být mnohem více obtížnější najít vhodnou aktivitu, a to právě proto, aby jim přinášela radost a smysl, jelikož v průběhu života se aktivity u seniorů proměňují v důsledku snížené motivace. Svou roli může představovat i unavitelnost, pohodlnost a úbytek tělesných sil.⁷²

Lze konstatovat, že celkový postoj k trávení volného času je možné vnímat diferencovaně. Například muži se mohou k programům stavět více skepticky než ženy. Obecně může platit, že pokud je nabídka programů pro seniory schopná adekvátně reagovat na potřeby širšího spektra seniorů v oblasti zábavných programů, vzdělávání, duchovních aktivit včetně motivace, zájem seniorů by se mohl zvyšovat. V některých případech je důležité, aby cílené aktivity, vykazovaly psychologický charakter, empatii a v rámci programů nabízely obsah aktivit, jež by byl přizpůsoben potřebám cílové skupiny seniorů.⁷³

Ukazuje se, že ve většině případů, bývají volnočasové aktivity uskutečňovány tak, aby odpovídaly zdravotnímu potenciálu v seniorském období, protože se zvyšujícím se věkem může vzrůstat potřeba udržovat si dobrou kondici, prostřednictvím vyhovujících aktivit.⁷⁴

Po uplatnění a zohlednění zdravotních indispozic seniorů je možné posléze v některých případech registrovat, že volnočasové aktivity mohou ovlivňovat sociální kontakty, přispívat fyzické a psychické pohodě, vytvářet společenský status a stávat se prostorem, v němž se může projevat osobnost každého jedince.⁷⁵

3.2 Seniori a potřeba komunikace a kontaktu

Po umístění starších lidí do domovů pro seniory lze předpokládat projevy mnoha jevů, jelikož v důsledku této restrukturalizace může u nich docházet k sociální frustraci, pocitům izolace, zbytečnosti nebo marginalizace. V případě zásahu do jejich sociálního pole, se u

⁷² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. s. 468 – 469.

⁷³ Srov. OPASCHOWSKI, HORST, W. *Einführung in die Freizeit-wissenschaft: 5. Auflage, Lehrbuch*, 195 – 197.

⁷⁴ Srov. HOFBAUER, B. *Východiska, souvislosti, perspektivy*. In HÁJEK, B., HOFBAUER, B., et al. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. s. 28.

⁷⁵ Srov. MOTLOVÁ, L. *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*, s. 68 – 81.

některých starších osob v této životní fázi stává oporou rodina, další obyvatelé zařízení nebo personál.⁷⁶

Podle Dlabalové a Klevetové může u seniorů samota a uzavírání se do sebe někdy směřovat k degeneraci osobnosti, snížení sebevědomí a sociofobii. Proto se leckdy osvědčuje rozvíjení komunikace klientů s pečovatelkou, zdravotní sestrou, kadeřnicí, terapeutkou a dalšími obyvateli, jelikož prostřednictvím komunikace může u nich docházet k získávání nových kontaktů, přátel nebo dokonce k seznámení se s novým životním partnerem.⁷⁷

Vhodným tématem k navázání pozitivního kontaktu se seniory podle Klevetové a Dlabalové by mohla být témata zaměřená na dětství, zájmy, manželství, životní úspěchy a vnoučata. Dále rozhovory o ročních obdobích, tradicích, životních láskách, přátelství, rodině nebo gastronomii.⁷⁸

Ukazuje se, že vedle zajímavých témat pro interakci seniora s okolím může být také žádoucí stimulace pomocí vhodné komunikace.⁷⁹ Při níž v průběhu dochází ke sdělení vědomého či relativně promyšleného komunikativního obsahu nebo spontánního projevu.⁸⁰ Proto je vhodné mít na paměti, že při jednání bývají vysílány signály a používaná slova, která následně vytvoří obsah rozhovoru.⁸¹

Předtím než bude vyjádřen postoj slovy, mohou být vysílány signály řeči těla, které se projeví dynamikou pohybů, chůzí nebo stylem oblékání.⁸² Neverbální signály bývají také vysílány výrazem tváře, očí, libostí (úsměv) nebo nelibostí (zamračení).⁸³

Při komunikaci je možné, že použitá slova změní tón hlasu, tempo, důraz a intonace. Lze se domnívat, že neverbální signály, které jsou vysílány mohou komunikaci následně

⁷⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s. 495 – 497.

⁷⁷ Srov. KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 111.

⁷⁸ Srov. tamtéž s. 111.

⁷⁹ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 184 – 185.

⁸⁰ Srov. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*, s. 107 – 129.

⁸¹ Srov. RECKNAGEL, M., ROHMAN H. – VAN WÜLLEN, *Jak komunikovat chytře*, s. 17.

⁸² Srov. BRUNO, T., ADAMCZYK, G. *Řeč těla: Jak neverbálně působit na druhé a rozumět řeči těla*, s. 11 – 17.

⁸³ Srov. DANCÁK, P., PAĽA, G. et al. *V academecum koordinátora voľného času*, In PAĽA, G. *Pedagogické aspekty komunikace*, s. 52 – 55.

posílit nebo popřít.⁸⁴

Jak významným aspektem při komunikaci bývá řeč těla dokládá výzkum Mehrabiana, který zjistil, že z 55 % komunikujeme tělem a z 38 % předáváme informace tónem hlasu a jen ze 7 % získáváme informace prostřednictvím slov.⁸⁵

Podle Vágnerové se pro úspěšné navázání kontaktu se seniory osvědčuje být sám sebou, odložit masku, akceptovat a respektovat způsob komunikace starších osob včetně jejich názorů.⁸⁶

Dále pro navázání rozhovoru a úspěšného sociálního kontaktu se osvědčuje zohledňovat specifické znaky seniorů. Při komunikaci u jedinců trpících nedoslýchavostí a pomalostí se předpokládá, že se nemusí jednat o velký problém, ale v některých případech může situace vyžadovat trpělivost a empatii.⁸⁷

Slowík dodává, že u starších osob s deficitem sluchu, dochází ke snížení citlivosti na vyšší tóny a ke snížení schopnosti porozumění mluveného slova. Možnou eliminací problémů při konverzaci doporučuje používat zřetelnou artikulaci, hovořit pomaleji a v tváři v tvář k seniorovi, aby viděl na mluvidla komunikátora.⁸⁸

Vhodnou komunikací se staršími lidmi může být také přístup, který je nebude diskriminovat. V této souvislosti se osvědčuje, komunikovat s nimi s respektem a tolerancí vůči jejich komunikačním obtížím. V případě kognitivních poruch bývá ještě doporučováno používat tělesného kontaktu dotykem na rameno nebo loket.⁸⁹

Dalšími problémy v oblasti komunikace je také možné registrovat obtíže spojené s poruchou paměti, jež seniorům leckdy mohou zapříčiňovat potíže s vybavováním včetně nutkavosti opakovat slova, což může vyplývat z nižší koncentrace pozornosti, nejistoty a úzkosti. Zároveň lze u některých seniorů při komunikaci očekávat také snižování paměťových schopností.⁹⁰

⁸⁴ Srov. HARTLEY, M. *Řeč těla v praxi: Teorie, cvičení a modelové situace*, s. 7 – 8.

⁸⁵ Srov. KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 93.

⁸⁶ Srov. HARTLEY, M. *Řeč těla v praxi: Teorie, cvičení a modelové situace*, s. 71.

⁸⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s. 461 – 462.

⁸⁸ Srov. SLOWÍK, J. *Komunikace s lidmi s postižením*, s. 148.

⁸⁹ Srov. tamtéž s. 148 – 151.

⁹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s. 461 – 462.

3.3 Spirituální potřeby seniorů

Podle Šipra s přibývajícím věkem u seniorů dochází k proměně prožívání volného času a s tím mohou souviset i subjektivní pocity a potřeby seniorů.⁹¹ Mnohdy u některých z nich stoupá význam víry, který může do budoucna přispívat k vyrovnanému postoji vůči vlastnímu stáří a přijetí konce vlastního fyzického bytí, protože spiritualitou je možné vyjadřovat lidské potřeby smyslu života a jeho přesahu.⁹²

Lze se domnívat, že potřebou pro věřící seniory v pobytových sociálních zařízeních se mohou stávat návštěvy duchovního, možnost získat požehnání, udělení svátosti smíření nebo přijímání.⁹³

⁹¹ Srov. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*, s. 61 – 62.

⁹² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, s. 507.

⁹³ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

4 Možné spektrum voľnočasových aktivít

Podľa Janečkové, se aktivity uskutočňované v domovech pre seniory snažia o posilenie pocitů a hodnot života seniorů. Mohou podporovat funkční schopnosti, aktivizovat pohybové a kognitivní schopnosti, pomáhat k posilování sebezpečí a smysluplnému využívání volného času.⁹⁴

Aktivizaci u seniorů si lze představit vytvoření verbální, kognitivní a motorické činnosti, která vhodným spojením s motivací a intenzivním působením může uvést seniora do pohybu.⁹⁵

4.1 Arteterapie a výtvarné aktivity pro seniory

Šicková – Fabrice hovoří o arteterapii v širším slova smyslu jako o léčbě uměním prostřednictvím hudby, poezie, tance, výtvarného umění, prózy nebo divadla. V užším slova smyslu pojednává o arteterapii jako o léčbě uměním.⁹⁶

Lužný uvádí, že arteterapie může rozvíjet emoční prožívání seniorů, eliminovat abreakci negativních emocí, vytvářet sebehodnocení a radost z vytvořeného artefaktu.⁹⁷ Jevavá se domnívá, že arteterapii je možné u seniorů dosáhnout stavu harmonie se sebou samým a okolím, neboť mnohdy napomáhá k sebehodnocení, k integraci nebo k rozvoji kreativních schopností.⁹⁸

Šicková – Fabrice dodává, že v arteterapii nejde o vytvořený artefakt, či umělecký produkt, ale spíše o proces tvorby jako integrujícího činitele.⁹⁹

Ukazuje se, že pro seniory bývá obvykle arteterapie strukturovaná na receptivní,

⁹⁴ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 184 – 185.

⁹⁵ Srov. WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*, s. 11 – 13.

⁹⁶ Srov. ŠICKOVÁ – FABRICE, J. *Základy arteterapie*, s. 30.

⁹⁷ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

⁹⁸ Srov. JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*, s. 7.

⁹⁹ Srov. ŠICKOVÁ – FABRICE, J. *Základy arteterapie*, s. 30 – 32.

produktivní, skupinovou a individuální. Při receptivní arteterapii je seniorům umožňováno navštěvovat výstavy galerie, sledovat videozáznamy a poslouchat hudební nosiče. V rámci produktivní arteterapie bývá seniorům nabídnuto věnovat se tvůrčím činnostem, například modelování nebo malování.¹⁰⁰

Lze uvést, že senioři bývají zapojováni do realizace různých uměleckých technik a postupů, spojených s výrobou koláží nebo obrazů ze skvrn a síťového tisku, do výroby květin na vidličce a artefaktů z forem, při jejichž vytváření mohou natlačovat hmotu do formy a vytvářet následně figurky. U starších osob se dále osvědčují činnosti spojené s keramikou a modelováním nebo s výrobou vánočních a velikonočních ozdob z papírové drti.¹⁰¹

Podle Suché je také možné seniory zapojovat do malování na hedvábí, batikování, lepení obrázků z barevných víček od nápojů, barvení, polepování kraslic, malování na hrnečky a lepení prostírání z čajových sáčků.¹⁰²

4.1.1 Canisterapie a aktivity seniorů

Termín canisterapie je složen ze dvou slov „*canis (pes) a terapie (léčení)*“.¹⁰³ Canisterapie bývá využívána ke kontaktu člověka se zvířetem, při němž se navozuje emoční stimul.¹⁰⁴

Při canisterapii se uplatňuje vycvičený pes pod vedením kvalifikovaného vodiče. Psi bývají speciálně připraveni k pasivní a aktivní interakci s člověkem, za účelem navození psychické a fyzické pohody.¹⁰⁵

Canisterapie se osvědčuje u osob trpících autismem a epilepsií, u osob mentálně, tělesně a sluchově postižených včetně geriatric. Starým opuštěným lidem může poskytnout

¹⁰⁰ Srov. ŠICKOVÁ – FABRICE, J. *Základy arteterapie*, s. 30 – 32.

¹⁰¹ Srov. WALSH D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: Interakce a sebepoznání, hry se slovy a kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*, s. 130 – 141.

¹⁰² Srov. SUCHÁ, J. *Výtvarné činnosti*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 132 – 144.

¹⁰³ MOKREJŠOVÁ, M. Canisterapeutické centrum Zlín: *Co je to canisterapie*. In: *Canisterapeutické centrum Zlín: Co je to canisterapie* [online].

¹⁰⁴ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

¹⁰⁵ Srov. PODRÁPSKÁ, J. *Canisterapie: Pes jako součást sociálních služeb*. s. 22.

pes přátelství, náklonnost, pocit bezpečí, ochranu, interakci, stimulovat hmat, komunikaci, snižovat pocity samoty a bolesti ze ztráty blízké osoby.¹⁰⁶

Prostřednictvím canisterapie senioři mohou rozvíjet samostatnost, pohybovou koordinaci, procvičovat úchopové schopnosti nebo mentální činnosti. Pes jim v některých případech může pomáhat k uvolnění svalového napětí a k zahřátí nebo je může motivovat ke komunikačním dovednostem, hlazení, česání, házení míčků, procházce a k rozvoji jemné motoriky. U seniorů se osvědčuje, aby psovi upínali a rozepínali obojek a vodítko, nebo aby s ním zdolávali překážky, kterými pro starší osoby mohou být například schody.¹⁰⁷

4.1.2 Ergoterapie a aktivity pro seniory

Termín ergoterapie pochází z řeckých slov „*ergon (práce) a therapia (léčení)*“¹⁰⁸. Ergoterapie bývá využívána v sociálních a zdravotnických institucích nebo speciálních školách. Její význam bývá založen na předpokladu, že práce může zlepšit kvalitu života a celkového zdraví nebo se stát prevencí, aby nedošlo ke zhoršení dysfunkcí.¹⁰⁹

Ergoterapie se osvědčuje u seniorů při nácviu soběstačnosti nebo u poruch hybnosti s parézami (ochrnutím), například po mozkových mrtvicích (iktech). Dále u klientů s rezignovanou apatií, kdy u těchto osob mohlo dojít k prožívání neúspěšné adaptace na stáří v důsledku osamělosti, ztráty smyslu života nebo po umístění do domova pro seniory.¹¹⁰

Ukázalo se, že v dalších případech může ergoterapie pomáhat seniorům s reaktivními depresemi, s imobilizačním syndromem a následným vznikem dekubitů (proleženin). V domovech pro seniory bývají mnohdy senioři zapojováni do různých tělesných aktivizací: vertikalizace, nácvik chůze, rytmická stabilizace, posazování do křesla a rukodělných aktivit.¹¹¹

Podle Motyčkové kondiční ergoterapie může působit na myšlení a duševní stav klienta.

¹⁰⁶ Srov. MOKREJŠOVÁ, M. Canisterapeutické centrum Zlín: *Co je to canisterapie*. In: *Canisterapeutické centrum Zlín: Co je to canisterapie* [online].

¹⁰⁷ Srov. PODRÁPSKÁ, J. *Canisterapie: Pes jako součást sociálních služeb*. s. 22.

¹⁰⁸ MOTYČKOVÁ, Z. *Léčba prací aneb úvod do ergoterapie*. s. 19.

¹⁰⁹ Srov. MOTYČKOVÁ, Z. *Léčba prací aneb úvod do ergoterapie*. s. 19.

¹¹⁰ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 85.

¹¹¹ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 85.

Senioři při kondiční ergoterapii mohou využívat ručních prací, kulturních aktivit, společenských her nebo výtvarných činností. Dále lze konstatovat, že v rámci cílené ergoterapie je možné posilovat svalové síly, čítí, kognitivní funkce a koordinaci včetně seniorů na vozíčku, kterým v tomto případě cílená ergoterapie mnohdy pomáhá k posilování paží a trupu. Také lze provádět cílenou ergoterapii facilitační technikou, míčkováním, kdy molitanovým míčkem může docházet ke stimulaci horních končetin. Dalšími využívanými technikami bývají například práce s papírem. Senioři mohou papír stříhat, slepovat, trhat, mačkat nebo vyrábět koláže, pracovat s textilem. U žen se osvědčuje práce s vlnou, háčkování a plení. U mužů zase práce se dřevem, do něhož mohou zatloukat hřebíky, řezat či dlabat.

Při léčebné výchově k soběstačnosti se senioři spíše věnují nácviku základních sebeobslužných úkonů spojených s hygienou, oblékáním, česáním, nebo stravováním včetně nácviku používání ortopedicko – protetických pomůcek (protézy, vozíky, berle).¹¹²

4.1.3 Aktivity s hudbou a zpěvem v kontextu muzikoterapie

Termín muzikoterapie má grécko – latinský původ. O muzikoterapii lze hovořit jako léčbě hudbou.¹¹³ Aplikována bývá individuálním i skupinovým sezením.¹¹⁴ Své uplatnění nachází například u dlouhodobě nemocných osob, fyzických nehybností, Parkinsonově a nebo Alzheimerově nemoci.¹¹⁵ U některých osob může také hudba snižovat hladinu bolesti nebo aktivizovat paměť a vzpomínky.¹¹⁶

Marek uvádí, že muzikoterapie přímo neléčí, ale mnohdy pomáhá seniorům k duchovnímu poznání, k podmiňování koordinace nebo k mentální činnosti. Zároveň lze její přínos zaznamenávat v dodávání energie nebo při uvolňování mysli.¹¹⁷

Dále je možné o muzikoterapii konstatovat, že hudba může pomáhat k obnovení a

¹¹² Srov. MOTYČKOVÁ, Z. *Léčba prací aneb úvod do ergoterapie*. s. 19.

¹¹³ Srov. MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 12.

¹¹⁴ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

¹¹⁵ Srov. MAREK, V. *Hudba jako lék budoucnosti*, s. 38 – 40.

¹¹⁶ Srov. HOFFNER, G. *About.com: Assisted Living , Power of music and memory*. [online].

¹¹⁷ Srov. MAREK, V. *Hudba jako lék budoucnosti*, s. 38 – 40.

posílení zdraví jedinců.¹¹⁸ Prospívá k vyvolávání zapomenutých emocí a asociací nebo v některých případech stimuluje představivost, myšlenky a city,¹¹⁹ pomocí receptivní nebo aktivní činnosti.¹²⁰

Klevetová a Dlabalová uvádí, že při muzikoterapii senioři mohou využívat reprodukované hudby, Orffův instrumentář, rytmický doprovod a aktivní zpěv.¹²¹

Walsh možným výčtem činností dodává, že při hudebních aktivitách pro seniory je vhodné zařazovat koncerty a hudební kvízy, při nichž mohou pracovat s textem písně, vyprávět její obsah, doplňovat autora hudby, textu, názvu písně a vyjmenovávat použité hudební nástroje, které slyší v reprodukované hudbě.¹²²

Podle Jindrákové, by příkladem vhodných aktivit pro seniory mohl být program rozdělený do několika žánrů, včetně přednášek o životopisech autorů skladeb. Osvědčuje se střídání tempa skladeb a hudební bloky tematizovat podle typu skladby: duchovní, dechovkové, slavnostní atd. Na závěr hudebních aktivit pro seniory se ukazuje patřičným zařazovat reflexi, při níž se mohou senioři vyjádřit o svých pocitech, které v nich skladba vyvolávala.¹²³

4.1.4 Společenské akce a hry pro seniory

Společenské akce pro seniory mají formu výletů, oslav významných životních událostí a aktivit, při kterých jsou mnohdy klienti zapojováni do výzdoby místností, stolů a nebo do přípravy občerstvení.¹²⁴

Senioři v rámci aktivit mohou péct koláče, perníčky, rozhodovat se jak bude probíhat

¹¹⁸ Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*, s.38.

¹¹⁹ Srov. WALSH D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: Interakce a sebepoznání, hry se slovy a kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*, s. 125.

¹²⁰ Srov. MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapie v speciální a léčebné pedagogice*, s.12.

¹²¹ Srov. KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 119 – 122.

¹²² Srov. WALSH D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: Interakce a sebepoznání, hry se slovy a kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*, s. 125 – 129.

¹²³ Srov. JINDROVÁ, I., *Aktivity s hudbou a zpěvem*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 124 – 126.

¹²⁴ ROPER, K. *Advice you can trust: Lovetoknow senior citizens. In Advice you can trust: Ideas for activities nursing home* [online].

večírek, jaké bude menu, jaké se budou pořádat společenské hry, které mohou mít podobu kvízů a při nichž se osvědčuje určování melodií písní, vůní, chutí, zvuků nebo předmětů ukrytých v povlacích.¹²⁵

Lze konstatovat, že hry v zařízeních pro seniory se stávají nejpoužívanější formou terapie. Podle Štilce mají pozitivní vliv na psychiku seniorů, protože formou hry se vytváří herní prostředí, které mnohdy slouží k odreagování a klienti se při hře mohou bavit, stávat se šťastnějšími, začínat myslet konstruktivně a kreativně nebo se učit rozhodovat a lépe zvládat problémy.¹²⁶

V oblasti her lze objevit široké spektrum činností, mezi které je možné pro klienty vybírat hry pohybové, dobrodružné, sportovní, hudební nebo karetní. Ukázalo se, že u starších osob mají hry také své opodstatnění, neboť formou hry u nich může docházet k rozvoji kognitivních funkcí, ke komunikaci a interakci ve skupině. Prostřednictvím hry a zábavným způsobem je možné u seniorů dosahovat procvičování paměti, logického myšlení, například hraním šachů.¹²⁷

4.1.5 Reminiscence a vzpomínkové aktivity pro seniory

Využívání vzpomínek se staršími osobami v Evropě rozšířila Schweizer. V Londýně vytvořila reminiscenční komunitní centrum, v němž se senioři mohou setkávat při vzpomínkových besedách, při psaní vzpomínkových knih, při sledování starých filmů nebo při sestavování fotogalerií.¹²⁸

Lužný v podobném duchu dodává, že u vzpomínkových aktivit lze zaznamenat eventuality aktivizování vzpomínek hlavně vhodnými podněty, kterými mohou být fotografie, video, hudební nosiče a kulturní akce.¹²⁹

¹²⁵ Srov. WALSH D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: Interakce a sebepoznání, hry se slovy a kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*, s. 186 – 189.

¹²⁶ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 119 – 120.

¹²⁷ Srov. SUCHÁ, J., *Stolní a zábavné hry*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 83.

¹²⁸ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 188.

¹²⁹ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

Dále se může jednat o četbu novin, starých několik desetiletí a poslech starých desek, na jejichž základě u seniorů mnohdy také dochází ke stimulaci a následnému vyplouvání vzpomínek.¹³⁰

Při aktivitách se vzpomínkami u starších osob se také osvědčuje, že mohou zlepšovat psychiku, zdravotní stav, potvrzovat vlastní identitu a aktivizovat myšlení a paměť. Senioři si prostřednictvím memorování mohou předávat své zkušenosti a zážitky včetně smyslových vjemů a emocí.¹³¹

Janečková a Vacková se domnívají, že aktivity se vzpomínkami je možné dělit podle cíle, kdy senior může rekapitulovat svůj život se skupinou, svěřovat se svými bolestnými vzpomínkami, nebo může bilancovat zcela sám ve svém duchu o prožitém životě.

V jiném případě se ukazuje, že senioři mohou vzpomínat formou přednášek na určité téma nebo svou vlastní výstavou a tvorbou vzpomínkových krabic.

V aktivitách zaměřených na verbální metody se osvědčilo dát seniorům prostor, v němž mohou užívat slov nebo používat písemné formy komunikace, vzpomínat v dyádách, ve skupině, při zpěvu, při recitování, při předčítání, při hře na školu, na svatbu, na divadlo atd. Dále jim bývá umožňováno své vzpomínky zapisovat do kronik, knih života nebo počítače.

V rámci neverbálních metod se osvědčilo zařazování vzpomínek, které klienti mohou vyjadřovat tělem, výtvarným dílem a prožívat poslechem gramofonových desek, sledováním starých filmů a činnostmi ze života. Například je možné vzpomínat na pečení a vaření o Vánocích a Velikonocích atd.¹³²

K vyplouvání vzpomínek se osvědčují pantomické hry, během nichž senioři mohou simulovat sport nebo taneční kreace. Využívat převleků a oblékat se do dobových kostýmů, nebo se krášlit jako kdysi. Při společenských akcích a výletech se v rámci vzpomínkových aktivit mohou senioři vydávat po stopách do minulosti. Vhodnými místy se ukazují muzea a procházky do míst, kde senioři žili, nebo která v mládí navštívili.¹³³

¹³⁰ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s.85.

¹³¹ Srov. JANEČKOVÁ, H. *Sociální práce se starými lidmi*. In MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J. et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, s. 188.

¹³² Srov. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*, s. 64 – 67.

¹³³ Srov. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*, s. 64 –

4.1.6 Aktivity pro trénink paměti seniorů

Trénink paměti u seniorů může být aplikován jednotlivě nebo ve skupinově. U seniorů se uplatňuje cvičení k zapamatování používáním reprodukce geometrických tvarů, vymýšlením slov a postupného zvyšujícího se počtu pojmů s přiřazením asociací.¹³⁴

Osvědčuje se, že vhodnými podnětnými aktivitami u této věkové kategorie mohou být opět návštěvy v muzeích, na výstavách, v kinech nebo v divadlech atd. Pro udržení činnosti a kognitivních funkcí je možné u seniorů uplatňovat čtení a předčítání z knih, sledování vědomostních soutěží,¹³⁵ luštění křížovek, skládání puzzle nebo hraní slovního fotbalu.¹³⁶

Výrazně se také osvědčují kvizy tématicky zaměřené na hudbu, historii, literaturu, film, sport, antonyma, pranostiky a přísloví. Ukazuje se, že díky kvízům senioři mohou procvičovat paměť, vědomosti, prožívat radost a zažívat sociální interakce.¹³⁷

Podle mínění Buijssena u seniorů s demencí může být přijatelné využívat aktivity pro trénování paměti názornou formou, neboť vizualizací si může klient lépe vybavit případné asociace. Při nácviku trénování paměti se doporučuje metodu uspořádávání pojmů do struktur, protože tímto způsobem a formou hry si mohou senioři zapamatovat řadu čísel nebo věcí.¹³⁸

4.2 Spirituální aktivity pro seniory

Osvědčuje se, že aktivity zaměřené na spirituální potřeby mohou pomoci seniorům prožívat tradice. Vhodnými podněty se u seniorů ukazují společenské akce směřované na duchovní hodnoty. Zároveň díky duchovním aktivitám ve spojení s modlitbou a duchovním cvičením

67.

¹³⁴ Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, s. 114 – 115.

¹³⁵ Srov. SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk*, s. 13.

¹³⁶ Srov. LUŽNÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, s. 138 – 140.

¹³⁷ Srov. SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk*, s. 34 – 68.

¹³⁸ Srov. BUIJSSEN, H., *Demence: Průvodce pro rodinné příslušníky a pečovatele*, s. 21.

mohou senioři prožívat čas kontemplací, rozjímáním, naladováním se a očišťováním své duše. Modlitba také může seniorům pomáhat s udržováním duševní rovnováhy a duševního osvěžení.¹³⁹

Jako vhodná saturace duchovních potřeb pro seniory může být duchovní hudba, zpěv duchovních písní a televizní pořady s duchovní a náboženskou tematikou, přenosy mše svaté, možnost umístění náboženské symboliky na pokoji seniorů nebo zapůjčení duchovní a náboženské literatury včetně možnosti seniorů účastnit se na bohoslužbách v kapli v domovech pro seniory.¹⁴⁰

Další varianty náboženských aktivit podle Jindrové mohou představovat činnosti spojené s výrobou biblických postav v rámci aktivit zaměřených na ruční práce. Dále se může jednat o předčítání z biblické dějepavy na cílené téma včetně diskuse se seniory o přečteném.¹⁴¹

4.3 Aktivity seniorů spojené s vařením

Aktivita vaření může u starších osob působit na jemnou a hrubou motoriku nebo pomáhat stimulovat smysly (chuť, čich atd.). U seniorů s kognitivními poruchami se osvědčuje zapojovat je do činností, při nichž se mohou věnovat vykrajování tvarů z lineckého těsta a přípravě drobenky, potírání plechu tukem, trhání listů salátu, zdobení, strouhání, okrajování jablek a brambor nebo do prostírání stolů s možností uplatnění své vlastní fantazie a kreativity.¹⁴²

Příkladem další vhodné aktivity při vaření může být výroba vlastní kuchařky, do níž si senioři mohou lepit a zapisovat recepty, které lze shromažďovat z televize, časopisů nebo od uživatelů domova. Klienti při této činnosti mnohdy mají možnost objevovat asociace

¹³⁹ Srov. REPKO, J. *Základné ciele pastorácie voľného času a možnosti ich naplnenia u seniorov*, In Paľa, G., (ed.), *Voľný čas seniorov na počiatku 21. storočia*, s.112 – 114.

¹⁴⁰ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 269 – 275.

¹⁴¹ Srov. JINDROVÁ, I., *Duchovní aktivity*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 152 – 153.

¹⁴² Srov. SUCHÁ, J. *Vaření*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 148 – 149.

spojené s minulostí, rozvíjet komunikaci a navazovat interakce s dalšími uživateli zařízení, ve kterém žijí.¹⁴³

4.4 Taneční aktivity pro seniory

Podle Štilce je možné u seniorů při taneční terapii procvičovat správné držení těla, nacvičovat chůzi, svalovou dysbalanci, dechová a relaxační cvičení nebo procvičovat jemnou motoriku prstů. Senioři mohou tančit rytmickým cvičením při hudbě a navazovat kontakty. Ukazuje se, že tancování u seniorů vyvolává pocity radosti, zvyšuje prostorovou orientaci a koordinaci.¹⁴⁴

Motlová uvádí, že při taneční aktivitě je možné používat šátků, stuh, míčků apod. Lze tančit v sedě, při chůzi, v páru nebo ve skupinách, někdy je možné tančit v kruhu, v řadách nebo v zástupech.¹⁴⁵

4.5 Pohybové aktivity pro seniory

Podle Klevetové a Dlabalové aktivity zaměřené na pohybový aparát mohou mít pozitivní vliv na kognitivní funkce, biologické děje v organismu, posilovat imunitní systém a stávat se prevencí proti osteoporóze. Zároveň je možné zaznamenat, že v některých případech mohou zlepšovat i fyzickou kondici a podporovat zdravý životní styl u seniorů schopných lokomoce.¹⁴⁶

Štílec považuje za vhodné pohybové aktivity pro seniory cviky s tenisovými míčky, velkým míčem a papírovými koulemi. Míčky nebo míče senioři mohou přehazovat z ruky do ruky, kroužit s nimi v oblasti kolen, kolem rukou, vyhazovat je a zase chytat jednou nebo oběma rukama nebo vést míč po vyznačené trase. Obdobné cvičení bývá

¹⁴³ Srov. SUCHÁ, J. *Váření*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 148 – 149.

¹⁴⁴ Srov. ŠTÍLEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 37 – 39.

¹⁴⁵ Srov. MOTLOVÁ, L. *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*, 79.

¹⁴⁶ Srov. KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 130.

doporučováno také s papírovými koulemi, kdy i v tomto případě lze koule házet na terč, do koše nebo vyhazovat a zase chytat.¹⁴⁷

Dalším vhodným příkladem pohybových aktivit by mohlo být cvičení s kroužky, se kterými je možné točit jako s volantem, navlékat si je na nohu nebo na ruku s cílem, aby byl kroužek co možná nejvýše. Kroužek si lze podávat za zády, za krkem, pod koleno, vyhazovat a opět chytat nebo překračovat.¹⁴⁸

¹⁴⁷ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 40 – 41.

¹⁴⁸ Srov. HÁTLOVÁ, B., SUCHÁ, J. *Pohybové aktivity*, In SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory* s. 55 – 60.

5 Analýza využívání volnočasových aktivit

Následující dva domovy pro seniory jsem si zvolila proto, abych analyzovala jimi nabízené volnočasové aktivity a následně je komparovala s dalšími dvěma domovy pro seniory.

5.1 Domov pro seniory Kaplice

Zařízení Domova pro seniory je příspěvkovou organizací zřízenou Jihočeským krajem s působností ve městě Kaplice. Disponuje kapacitou 52 lůžek.

Domov pro seniory Kaplice poskytuje službu seniorům a zdravotně postiženým občanům od 55 let, kteří v důsledku zdravotního stavu nemohou zůstat sami v domácím prostředí a potřebují pomoc druhé fyzické osoby.

Snahou Domova pro seniory Kaplice v oblasti volného času bývá, aby si senior uchoval co možná nejdéle své schopnosti a trávil aktivně volný čas.¹⁴⁹

K využívání volného času jsou pro seniory nabízeny: poznávací akce, hudební programy, společenské programy vzpomínkové aktivity, zooterapii, ergoterapii, pohybové aktivity, činnosti v přírodě a vzdělávací programy. Nejoblíbenějšími aktivitami jsou mezi seniory aktivity spojené s keramikou, společenské akce, vaření, pečení a nové techniky.¹⁵⁰

V Domově pro seniory Kaplice lze zjistit, že při činnostech v přírodě bývá seniorům umožněno prožívat volný čas na zahradě a v altánech.

Při artefyletice senioři mohou kreslit mandaly, pracovat s přírodními materiály, rozvíjet hrubou a jemnou motoriku.¹⁵¹

Hudební programy se u seniorů osvědčily v souvislosti s odpočinkem a zábavou, při nichž senioři mohou relaxovat, aktivně se zapojovat do hraní na hudební nástroje a

¹⁴⁹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Domov pro seniory Kaplice*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 18.

¹⁵⁰ Srov. tamtéž s. 18.

¹⁵¹ Srov. tamtéž s. 18.

provádět rytmická cvičení. Hudba v Domově pro seniory Kaplice bývá zařazována denně včetně posezení u oběda. Ukazuje se, že senioři si rádi poslechnou dechovku, harmonikáře nebo kytaristu. Potěšením pro ně také bývá návštěva dětí ze škol s připraveným hudebním nebo divadelním programem.¹⁵²

V rámci vzdělávacích programů mají senioři možnost využívat přednášky, půjčovat si knihy, hudební nosiče nebo trénovat paměť. Navštěvovanými bývají společenské akce, při kterých se senioři aktivně účastní výletů do okolí.¹⁵³

Při ergoterapii ženy většinou háčkují, pletou, věnují se práci s keramikou a plastelínou. Zájem projevují o práce s výtvarnými technikami, například o malování, kreslení a výrobu obrazů z plastových víček. Neméně oblíbenými se ukazují aktivity vaření a pečení. Je možné předpokládat, že účast na těchto volnočasových aktivitách seniorům může připomínat dovednosti z minulosti. Z dalších informací lze zjistit, že mužská část se mnohdy v minulosti věnovala kutilství, práci na zahradě, proto i nyní muži využívají spolupráce se zaměstnanci údržby, se kterými komunikují o svých zkušenostech a opět se věnují kutilství nebo pečují o flóru.¹⁵⁴

V rámci pohybových činností se senioři setkávají při sportovních odpoledních se sousedními domovy pro seniory na společně pořádaných olympiádách nebo kuželkových a pěších turnajích. Seniorům v rámci pohybových aktivit bývá umožňováno cvičit v prostorách jídelny a v době příznivého počasí v zahradě.

Taneční terapie v Domově pro seniory Kaplice bývá aktivitou, do níž jsou zapojováni mnohdy všichni klienti včetně vozíčkářů a personálu. Imobilní klienti se mohou formou „tance“ učit ovládat své kompenzační pomůcky a procvičovat svalstvo paží při hudbě. Oblíbeným žánrem mezi seniory bývá spíše dechovka, která jim může pomáhat evokovat vzpomínky.¹⁵⁵

¹⁵² Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Praxe: Muzikoterapie*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 42 – 43.

¹⁵³ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Domov pro seniory Kaplice*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 18.

¹⁵⁴ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Praxe: Ergoterapie*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 38 – 39.

¹⁵⁵ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Praxe: Pohybové aktivity a taneční terapie*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 49 – 50.

Dále vyplývá, že při trénování paměti bývá využíváno aktivit k poznávání předmětů smysly a prostřednictvím společenských her.¹⁵⁶

Podle Holczerové senioři mívali v minulosti domácí zvíře a při rozhovorech na toto téma se většinou rozplakali. Z jejich reakcí a vzpomínek může vyplývat, že zvířata klientům chybí.

Z dané situace v Domově pro seniory Kaplice bylo dále možné zjistit, že senioři si nyní mohou v zařízení při canisterapii užít kontakt se psem, který se ukazuje jako velmi přínosným. Dále se vedle psa mohou potěšit i s rybičkami, činčilou vlnitou a ovceami kamerunskými, které mnozí senioři navštěvují, krmí je a povídají si s nimi.¹⁵⁷

5.2 Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice

Domov seniorů Mistra Křišťana Prachatice disponuje celkovou kapacitou 100 lůžek.

Bylo zjištěno, že snahou aktivizačních činností je v tomto zařízení snaha zlepšovat fyzický a duševní stav klientů, protože se v daném zařízení osvědčují, aktivizační činnosti, které slouží k průběžnému ověřování vlastních schopností a smysluplnému využívání volného času klientů.¹⁵⁸

K využívání volnočasových aktivit jsou klientům nabízeny: náboženské aktivity, ergoterapie, zooterapie, společenské a hudební aktivity, reminiscenci nebo vzdělávací programy.

V souvislosti s využíváním volnočasových aktivit v Domově pro seniory Mistra Křišťana lze zjistit, že zařízení sociální péče disponuje kaplí, ve které bývají dvakrát týdně slouženy mše. V rámci náboženských programů jsou pořádány výlety, které mohou směřovat na významné mše a poutní místa.

¹⁵⁶ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Praxe: Trénování paměti*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 62 – 63.

¹⁵⁷ Srov. HOLCZEROVÁ, V., *Praxe: Zooterapie*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 88 – 90.

¹⁵⁸ Srov. VOJTOVÁ, H., *Volnočasové aktivity v domově seniorů mistra Křišťana Prachatice*, In *Sborník V. Mezinárodní konference Problematika generace 5 plus*, s. 139 – 141.

Při kondiční ergoterapii se osvědčují ruční práce, stolní hry a techniky kreslení. Dále se ukazuje, že senioři mohou využívat terapeutických a výtvarných technik, mnohdy ubrouskové techniky, malování na sklo nebo kreslení. Při textilní technice je ženám umožňováno šít polštářky, vyšívat, plést. K nácviku jemné motoriky mohou navlékat korálky, skládat puzzle, vystřihovat tvary z papíru a nebo modelovat. Seniorům bývá nabízeno účastnit se ergoterapie skupinově a pokud se jedná o imobilního klienta ukazuje se i možnost péče pro tyto seniory také individuální formou.

Lze konstatovat, že cílená ergoterapie pomáhá seniorům k využívání nácviku pro obnovu postižených funkcí hybnosti včetně nácviku k používání kompenzačních pomůcek.

Využíváním zooterapie, se ukazuje, že může působit při podpůrné léčbě pohybového aparátu a psychiky. V tomto zařízení bývá využívána u seniorů nedůvěřivých, úzkostných nebo se zdravotními postiženími, u kterých se oblíbenými zvířecími terapeutů v Domově pro seniory Mistra Křišťana osvědčili dva psi, dvě kočky a pět rybiček.¹⁵⁹

Při aktivitách se vzpomínkami se zjistilo, že mohou vést ke zkvalitnění vztahů mezi pečovateli a klienty. V průběhu reminiscence bývá využíváno starých filmů, společenských her, receptů, starých předmětů a knih, které mnohdy pomáhají u seniorů stimulovat vzpomínky, stejně jako výlety, jež bývají vybírány ve spojitosti s dávno navštívenými místy seniorů, jejichž prostřednictvím mohou senioři srovnávat zážitky z minulosti s aktuálním prostředím a vzpomínat na mládí.

V rámci sportovních činností se klienti mohou věnovat pohybovým aktivitám a zúčastňovat regionálních Šumavských her, při kterých někteří senioři prokazují své dobré schopnosti v oblasti kondice a zažívají úspěch.

Vyhledávanými se mezi seniory stávají aktivity zaměřené na oslavy spojené s dodržováním různých tradic. Tyto společenské programy mohou klienti využívat k pasivní i aktivní produkci. Oblíbenými u nich bývají tradice Vánoc, Velikonoc nebo masopustní veselí. Také se projevil zájem seniorů o zahajování výstav výrobků tamních uživatelů domova pro seniory.

Vhodnými aktivitami se ukazují činnosti v přírodě s tématickým zaměřením na

¹⁵⁹ Srov. VOJTOVÁ, H., *Volnočasové aktivity v domově seniorů mistra Křišťana Prachatice*, In *Sborník V. Mezinárodní konference Problematika generace 5 plus*, s. 139 – 141.

kvetoucí zahrady, sběr hub, lesní plody a přírodniny pro rukodělnou dílnu, jejichž součástí bývají i výlety do okolí, návštěvy muzeí, výstav a divadel.

Přínosné a pravidelně navštěvované je mezi klienty skupinové předčítání z tisku, nebo přednášky, které bývají pro seniory tématicky zaměřené na zdravý životní styl, cestování a historii.

Vyhledávanými aktivitami se u seniorů jeví hudební programy, při nichž lze pozorovat, že mohou seniorům pomáhat k aktivizaci paměti, zábavě a relaxaci. Dále je možné konstatovat, že senioři v rámci hudebních programů mohou v tomto zařízení cvičit do rytmu, zpívat při kytáře nebo poslouchat reprodukovanou hudbu.¹⁶⁰

¹⁶⁰ Srov. VOJTOVÁ, H., *Volnočasové aktivity v domově seniorů mistra Křišťana Prachatice*, In *Sborník V. Mezinárodní konference Problematika generace 5 plus*, s. 139 – 141.

6 Výzkum k využívání volnočasových aktivit seniory

Tématem empirické části byly volnočasové aktivity realizované v domovech pro seniory, které se postupně dostávají do stále většího centra pozornosti odborníků a veřejnosti.

Východiskem výzkumu se staly zjištěné teoretické poznatky o možnostech poskytovaných služeb domovů pro seniory také v oblasti této problematiky, jež byly interpretovány v teoretické části.

6.1 Cíle výzkumu

Primárním cílem výzkumu bylo zjistit spektrum volnočasových aktivit pro jednotlivé domovy seniorů včetně jejich využívání z pohledu klientů.

Snahou dílčího cíle bylo provést komparaci realizovaných volnočasových aktivit mezi jednotlivými testovanými zařízeními.

6.2 Metodika výzkumu – vymezení cílové skupiny

Výzkumný soubor byl sestaven na základě sociodemografických znaků: pohlaví, věk, lokalita.

Jednalo se o záměrný výběr, odpovídající danému cíli výzkumu, kdy byl soubor respondentů sestaven tak, aby v něm byli zastoupeni muži i ženy.

Všichni respondenti byli klienty Domova pro seniory Máj a Domova pro seniory Hvízdal v Českých Budějovicích.

Výzkumu se účastnilo celkem 10 respondentů.

Pro ověřování a zjišťování předpokládaných hodnot byl jako nejvhodnějším vybrán výzkum kvalitativní metodou prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Záznam

rozhovoru byl realizován pouze formou písemných poznámek, které vyllynuly z rozhovoru. Zjišťování dat proběhlo v přirozených podmínkách.

V úvodu zahájení rozhovoru byl každý respondent stručně seznámen se záměrem interviu.

Rozhovor je metodou sběru dat, kterou se mohou zjišťovat i informace o využívání volnočasových aktivitách, tedy o názorech, postojích a jevech.¹⁶¹

6.3 Identifikace zkoumaných zařízení

V následující části uvádím stručnou charakteristiku testovaných domovů pro seniory v Českých Budějovicích, které jsem si vybrala pro své zkoumání a ke zjištění dat k využívání volnočasových aktivit seniorů.

6.3.1 Domov pro seniory Máj

Domov pro seniory Máj, České Budějovice je příspěvkovou organizací. Zřizovatelem je Statutární město České Budějovice. Domov pro seniory Máj České Budějovice poskytuje pobytové sociální služby sociální péče v souladu se zákonem č. 108 / 2006 Sb., o sociálních službách. Domov pro seniory Máj poskytuje bezbariérový přístup klientům a disponuje dvoulůžkovými a jednolůžkovými pokoji s celkovou kapacitou 172 lůžek.

Hlavní činností Domova pro seniory Máj je poskytování odlehčovacích služeb, denního stacionáře, domova se zvláštním režimem a domova pro seniory včetně doplňkových činností, které zahrnují: hostinskou činnost, údržbu drobných předmětů, prádla a ošacení.¹⁶²

Součástí Domova pro seniory Máj je také kinokavárna. Zařízení svým klientům nabízí ošetrovatelskou a lékařskou péči, aromaterapii, rehabilitační cvičení, denní cvičení,

¹⁶¹ Srov. SKUTIL, M., et al. *Základy pedagogicko - psychologického výzkumu pro studenty učitelství*, s. 69 – 70.

¹⁶² Srov. Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace.[online]

canisterapii, ergoterapii.¹⁶³

Domov pro seniory Máj poskytuje klientům možnost smysluplného využití volného času nabídkou spektra volnočasových aktivit. Základní strukturu volnočasových aktivit tvoří: trénování paměti, arteterapie, skupinové hry, canisterapie, kulturní programy a muzikoterapie.¹⁶⁴

6.3.2 Domov pro seniory Hvízdal v Českých Budějovicích

Domov pro seniory Hvízdal se nachází na sídlišti Vltava v Českých Budějovicích. Disponuje celkovou kapacitou lůžek pro 172 uživatele.

Poskytovaná sociální služba v domově Hvízdal České Budějovice je uplatňována v souladu se zákonem 108 / 2006 Sb. o sociálních službách a ve znění s platnou vyhláškou č. 505 / 2006 Sb.

Předmětem činnosti Domova pro seniory Hvízdal České Budějovice je zajišťování pobytové sociální služby s celodenním stravováním a péčí o osoby, které v důsledku zdravotního stavu nemohou samostatně pobývat v domácím prostředí, protože jejich zdravotní stav vyžaduje pomoc další fyzické osoby.

Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice poskytuje klientům ubytování, údržbu prádla, ošacení, celodenní stravu včetně dietního stravování, pomoc při úkonech o vlastní osobu včetně hygieny.

Dále nabízí volnočasové, aktivizační a sociálně terapeutické činnosti, interakci se sociálním prostředím, pomoc při komunikaci, uplatňování práv a zájmů uživatelů.¹⁶⁵

Při volnočasových aktivitách například v aktivitě cvičení paměti mohou senioři procvičovat paměť pomocí psychosociálních her a podnětných cviků. U cvičení paměti se uplatňuje používání tématických okruhů, zaměřených na sportovní, historickou, kulturní nebo jinou tematiku.

Senioři na aktivitě muzikoterapie mohou za doprovodu hudby procvičovat jemnou

¹⁶³ Srov. Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace.[online]

¹⁶⁴ Srov. Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. In Volnočasové aktivity. [online]

¹⁶⁵ Srov. Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice. In O nás. [online]

motoriku lehkými cviky, tančením v sedě nebo ve stoje. Na zakončení muzikoterapie se využívá relaxačního cvičení, které může seniorům pomáhat ke zklidnění.

Při aktivitě zaměřené na keramiku, ergoterapeutickou aktivitu a tvořivou dílnu, mohou senioři aktivizovat fantazii, rozvíjet kreativitu při technikách modelování, kreslení nebo malování. Dále mohou pracovat s textilem, papírem a dalšími materiály.

Rukodělné aktivity nabízí seniorům rozvíjet jemnou motoriku a interakce s dalšími seniory. Vytvořené výrobky si mohou klienti ponechat pro své potěšení nebo je vystavit v prostorách zařízení pro potěšení ostatním seniorům. Výrobky z dílen se osvědčily i jako drobné dárky na oslavách narozenin a svátků.

Při společenských hrách se uživatelé mohou věnovat hrám s míčem, soutěžím.

Další aktivitou, kterou mohou senioři v zařízení využívat je aktivita zaměřená na vaření, při níž si mohou senioři vzpomínat na své recepty, předávat si zkušenosti, zážitky, připravit si pomazánky, saláty, upéct moučníky.

Setkat se se zvířetem seniorům bývá umožněno při canisterapii, kdy zařízení zajišťuje pravidelně terapeutického psa.

V Domově pro seniory Máj mají klienti možnost ještě využívat knihovnu a půjčovat si knihy. Tato volnočasová aktivita se osvědčila také u imobilních klientů, kterým bývají různé publikace nabízeny přímo na pokojích.¹⁶⁶

6.4 Průběh výzkumu a charakteristika dotazovaných osob

Výzkum směřoval k ověření současné situace o využívání volnočasových aktivit uživateli v domovech pro seniory.

Ke zpracování bylo použito vybraného výzkumného vzorku na základě sociodemografických znaků: pohlaví, věk, lokalita.

Bylo osloveno celkem 10 respondentů, z toho 6 žen a 4 muži ve věkovém rozmezí 74 – 92 let v průměru 84 let.

¹⁶⁶ Srov. Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice. In Zájmová činnost. [online] 2014 © [cit. 03 - 03 - 2014] Dostupné na: WWW <http://www.domovproseniory-hvizdal.cz/zajmova_cinnost.htm>.

Všichni respondenti byli způsobilí k právním úkonům, jednalo se o mobilní respondenty, kteří patřili do specifické skupiny seniorů žijících trvale v Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Hvízdal v Českých Budějovicích.

6.5 Interpretace a analýza zjištěných dat

6.5.1 Rozhovory – Domov pro seniory Máj

Výzkumného šetření se zúčastnilo 5 seniorů, z toho 1 muž a 4 ženy ve věkovém rozmezí 80 – 92 let. Všichni senioři byli mobilní a způsobilí k právním úkonům.

Rozhovor 1 – 2

Pan F., 82 let a paní M., 92 let, Domov pro seniory Máj České Budějovice;

Pan F. a paní M. se věnují hudební aktivitě. Pan F. zpívá, hraje na foukací harmoniku. Paní M. hraje na piáno a zpívá.

Svou hudbou a zpěvem činí oba senioři radost uživatelům tamního Domova pro seniory Máj včetně dalších domovů pro seniory.

„Hráli jsme například v Táboře, v Kaplici, v Dobré Vodě, no a příště hrajeme v „Tylovce“ a máme toho pořád dost“, řekl pan F., který v domově žije 9 let.

Jak dál říká: *„Zpočátku jsem hodně navštěvoval aktivitu dílny, kde jsem se věnoval činností spíše pro mužskou část. Pořád mám pilu, starám se o zahradu, tvaruji stromky. Ještě před třemi roky jsem se věnoval cyklistice, kdy jsem na kole za měsíc ujel téměř 1 200 km“,* řekl pan F.

Vzhledem k zelenému zákalu se již této aktivitě nevěnuje. V současnosti v alternativní variantě jezdí pouze na rotopedu, zajímá se o počítače nebo pomáhá spolubydlícím s drobnými opravami. *„Když z vedlejšího pokoje na mě klepe paní, že jí nejde televize, tak*

jí to pomůžu opravit,“ dodal pan F.

Pan F. a paní M. využívají společně aktivitu pečení, při níž pečou například vánoční cukroví, moučníky, připomínají si recepty, předávají zkušenosti.

Dále navštěvují společenské akce, chodí do přírody nebo na výlety.

Za svou primární aktivitu oba senioři považují hudbu. *„Naše hlavní činnost je, že si s paní v 9 hodin dáme kafičko, no a pak zkoušíme a zkoušíme“*, uvedl pan F. a paní jeho slova potvrzovala neverbálně.

Paní M. v profesním životě byla účetní a pečovala o rodinu. Ve volném čase se věnovala hře na piáno a cestování. Nyní v Domově pro seniory Máj hraje a zpívá již 9 let.

Na otázku směřovanou k přání na návrh v oblasti rozšíření nebo doplnění aktivit, oba respondenti shodně odpověděli, že žádnou aktivitu už nepostrádají.

„My bychom chtěli, aby s námi někdo zpíval. Bylo nás pět, ještě jsme hráli na kytaru, ale už jsme zbyli jen dva“, dodala paní M.

Rozhovor 3

Paní J., 83 let, Domov pro seniory Máj České Budějovice;

Paní J. pracovala v kanceláři. Aktivity navštěvuje pravidelně.

Nejraději má cvičení paměti, protože si může s klienty povídat a také zavzpomínat. *„Víte mi si tam vždycky hezky popovídáme, hrajeme kvizi, zkoušíme si něco zapamatovat“*, řekla paní J.

Za další nejoblíbenější aktivitu považuje ruční práce, společenské akce, pohybové aktivity a muzikoterapii.

V minulosti se ve volném čase věnovala hře na hubní nástroj, ráda chodila tancovat. Jezdila na kole, plavala, cestovala. Většinou se věnovala ručním pracím, šití, háčkování, pletení a jak sama říká: *„Oplétávala a obháčkovávala jsem celou rodinu. Pletla jsem svetry, šálky, čepice, háčkovala dečky“*.

Za volnočasovou aktivitu, která by navázala na její dosavadní životní styl považuje paní J. aktivitu ruční práce, při níž se opět věnuje pletení a háčkování.

Na otázku jakým činnostem se věnuje při volnočasových aktivitách uvedla, že háčkuje kuřátka a vyrábí vajíčka na Velikonoce, která jsou z molitanu a na něž háčkuje vrchní plášť.

V jiném případě zase šije polštářky, vyšívá, dělá bambulky, které dále připevňuje na polštářky.

Při sportovních hrách chodí hrát kuželky a společně si zacvičit. Ráda ještě sleduje televizi, luští křížovky, čte knížky a časopisy, navštěvuje pravidelně kinokavárnu. „ *Včera jsem byla v kině a už se zase těším do kina, já tam chodím ráda a nebo chodím na kafičko do kinokavárny.* “, řekla paní J.

Paní J. si v Domově pro seniory Máj našla přátele, se kterými si může zavzpomínat, chodí s nimi společně na výlety, do kina. Když je pěkné počasí, užívají si posezení na terase, kde konverzují, opékají maso a poslouchají reprodukovanou nebo živou hudbu. Z hudebního žánru má nejraději dechovku.

Se strukturou volnočasových aktivit je spokojená. Spektrum volnočasových aktivit považuje za dostatečně pestré a dodává: „ *Tady je tolik aktivit, že si myslím, že by se sem už snad ani jiná nedala zařadit. Vezměte si, že mi pořád máme nějaké aktivity. Odpoledne, dopoledne, pořád, já nevím, co bych ještě chtěla,* “ řekla paní J.

Rozhovor 4

Paní M., 80 let, Domov pro seniory Máj České Budějovice;

Paní M. žije v domově rok a v profesním životě pracovala jako učitelka v mateřské školce.

Na mou první otázku s nadšením odpověděla: „*Chodím na všechno. Když jsem přijela, tak jsem si řekla, že se zapojím do všeho. Nechtěla jsem jenom sedět. Moc mě zajímalo všechno, co se tady dělá. Dokonce jsem se zapojila i do cvičení, s čímž jsem nepočítala. Já jsem nikdy necvičila*“, řekla paní M.,

„*Vždycky jsem ráda četla, malovala a kreslila, sledovala televizi, luštila křížovky, chodila do kina, divadla nebo jezdila na rekreace,*“ řekla paní M.

V současnosti paní M. opět často čte a sleduje televizi. Na pokoji má svou televizi.

Jak sama říká: „*Já spolubydlící čtu, protože ona špatně vidí. Také jsem v ní objevila*

svou novou kamarádku, takže tu nejsem sama a chodíme spolu na muzikoterapii. Já chodím na všechno a až se stydím, že do všeho lezu,“ řekla paní M.

Aby se mohla paní M. věnovat své oblibě v televizních programech a obě spolubydlící se nerušily, využívají ženy sluchátka.

Na mou další otázku se respondentka rozpovídala o aktivitách, které využívá a moc jí zaujaly. Vyprávěla o masopustu, kde byla živá hudba, že přišli i koledníci, sestřičky byly v maskách, tančilo se. *„A mohli se zúčastnit i naši rodinní příslušníci,* dodala paní M.,

Dále řekla: *„ Moje dcera mi pověděla, že, kdyby mi někdo řek, že tady uvidím něco tak pěkného, tak tomu neuvěřím.“* Když paní M. odcitovala slova své dcery, radostí se jí zaleskly oči.

Vedle společenské akce zaměřené na masopust, vzpomněla paní M. ještě na Vánoce, které v zařízení prožila poprvé. *„Slyšela jsem, že je to tu na Štědrý večer pěkné, tak jsem tu zůstala,*“ řekla paní M.

Pak pokračovala ve svém vyprávění, ze kterého bylo cítit, že je plná dojmů, emocí, které potřebuje ventilovat. *„ No, já bych Vám to přála vidět, stoly do téček, mísy s cukrovím, vánoční výzdoba, dezertní talířky, šunka s křenem, vedle pohárek s aperitivem, hrály tlumeně koledy, přijel pan ředitel, obešel všechny klienty, všem podal ruku... Mohli jsme mít rybí polévku, vybrat si sekanou, kuřecí, vepřový nebo rybí řízek. Já měla rybí řízek a byl bez kostí, úžasný salát a zákusky. No, pak se sedělo a povídalo, hrála hudba. Dostala jsem perníčky a obsluhovaly nás sestřičky. Ty Vám běhaly jak čamrdy.....,*“ řekla paní M. se slzami v očích a s dojetím dodala, že je moc ráda, že existují lidé, kteří se o ně starají a udržují s nimi tradice.

„Co ještě oceňuji“, pokračovala paní, *„že dcera se mnou nemusí k lékaři, já dostanu průvodce a on se o mně postará...,”* řekla paní M.

Poté paní M. zavzpomínala na návštěvu svých kolegyně ze školky, které jí zpříjemnily volný čas a podotkla, že právě aktivity zaměřené na malování má nejraději, protože v ní vyvolávají vzpomínky na práci s dětmi, které jí byly vším, včetně její milované práce.

Za navazující volnočasovou aktivitu považuje paní M., právě kreslení a malování. Také společenské aktivity a muzikoterapii.

Rozhovor 5

Paní M., 87 let, Domov pro seniory Máj České Budějovice;

Paní M. navštěvuje téměř všechny aktivity a některé limituje ze zdravotních důvodů. V minulosti pracovala na poště.

Na aktivity, které se paní osvědčily a využívá je, odpověděla: *„ Pravidelně navštěvuji cvičení paměti, muzikoterapii, ruční práce, společenské akce. Na všechny nechodím, protože mi to nedovoluje můj zdravotní stav, bolíme mě kolena a často jsem unavená. Všechno mi už nejde tak jako dřív. Cvičení paměti mě baví, protože tam si povídáme, vzpomínáme na to co bylo a tak. Někdy si dáme nějaké téma a pak si povídáme. Mám ráda dechovku, tak chodím na muzikoterapii. Děláme různé kvízy, zakrývání předmětů, doplňovačky, no je to někdy legrace, moc tam ráda chodím “*, řekla paní M.

Na aktivitách v Domově pro seniory Máj se paní M. také věnuje háčkování, pletení košíků, kvízům, výrobě drobných předmětů. Ráda čte, luští křížovky, vzpomíná na léta minulá, zúčastňuje se společenských akcí.

Na muzikoterapii si ráda zazpívá. Ze společenských aktivit má nejraději výstavy, výlety, ráda se setkává s novými lidmi, povídá si s nimi. Na aktivity chodí taky hlavně z tohoto důvodu, aby nemusela sedět sama na pokoji. Za nejoblíbenější žánr považuje dechovku nebo hudbu 60 – 70 let, poslech kytaristy, který navštěvuje Domov pro seniory Máj.

Nyní vyrábí polštářek ve tvaru spirály. *„Ušila jsem si tunýlky, které jsem vycpala vatou, no a teď je stáčím do šneků a sešívám. Měla jsem strach, že to nesvedu, protože mám chromé ruce. Včera jsem dělala molitanové vajíčko, které se potahuje látkou. Předtím jsem dělala košíky z umělého barevného proutí. To půjde na výstavu a na prodej,“* řekla paní M. a dodala, že byla v kině a týden na rekreaci.

„Když je teplo a svítí sluníčko, jdu na terasu a tam poslouchám hudbu, nebo konverzuji s personálem a klienty,“ řekla paní M. *„ Kdyby člověk mohl, chodila bych do kostela, ale když potřebuji, dostanu svaté přijímání na pokoji nebo mě odvezou do kaple. Je tu tedy o*

nás ještě postaráno i po stránce duševní“, dodala paní M.

Ve svém volném čase paní M. ráda chodila do přírody, hlavně na houby, ráda plavala a tancovala. Jezdila na kole. Věnovala se ručním činnostem, pletla, vyšívala a dodala: *„Měla jsem velkou rodinu, ráda jsem vařila, pekla, starala se o domácí zvířata, opečovávala zahrádku,“* řekla paní M.

Respondentka nechodí na canisterapii, protože jí to nic neříká. *„Představte si, že to zvířátko chvilku pochováte, no a pak se jím nezabýváte. To já měla takového malého pudlíka, Miša jsme mu říkali, měl rád děti. Chodil se mnou nakupovat. To je úplně něco jiného,“* vysvětlila svůj důvod paní M.

6.5.2 Analýza získaných dat – Domov pro seniory Máj

Na otázku jakou volnočasovou aktivitu respondenti upřednostňují zaznělo, že oblíbenými aktivitami je muzikoterapie, společenské akce, při nichž senioři mohou poslouchat hudbu, prožívat tradice, jezdit na výlety, navštěvovat kino, divadlo, výstavy.

Mezi dalšími oblíbenými aktivitami se objevily ruční práce, pohybové aktivity, cvičení paměti, grilování, konverzace na terase, návštěvy divadel a kin.

K pravidelnému navštěvování volnočasových aktivit se vyslovily tři oslovené respondentky. Další dva respondenti svůj čas spíše věnují hudbě a každodennímu nacvičování skladeb, nebo se účastní zájezdů, kde vystupují se svým repertoárem.

Na otázku, která směřovala ke zjištění, kterým činnostem se při volnočasových aktivitách respondenti věnují, bylo zjištěno, že dva senioři aktivně hrají na hudební nástroje a zpívají pro potěšení všech obyvatel nebo hrají a zpívají také seniorům i v dalších domovech pro seniory.

Jeden respondent má zájem o počítač a kutilství. Další senior pravidelně cvičí na rotopedu a nebo pečuje o zahradu. Všichni respondenti pravidelně sledují televizi, poslouchají rozhlas, čtou, luští křížovky. Navštěvují kinokavárnu.

Podle seniorů aktivity mohou sloužit ke snížení monotónnosti života, smysluplně vyplňovat volný čas a být přínosnými po stránce interakce, integrace a psychické pohody.

Na otázku jakou aktivitu považují senioři za navazující na předchozí životní styl, odpověděla jedna respondentka, původním povoláním učitelka v mateřské školce, že má oblibu v malování a kreslení, protože jí připomíná její profesi.

V odpovědích na danou otázku od dalších dvou respondentek zaznělo, že se v minulosti spíše věnovaly ručním pracím nebo hře na hudební nástroje, proto za navazující považují možnost účastnit se volnočasových aktivit zaměřených na ruční práce a poslech hudby.

Jeden oslovený respondent považuje za navazující kutilství, možnost hrát zase na hudební nástroj a využívat sportovní aktivity, konkrétně jízdu na rotopedu, protože v minulosti ve volném čase hodně a rád jezdil na kole.

Na otázku, zda respondenti objevili hlubší zájem, který nyní dále rozvíjí, zazněly tři odpovědi. Dvě respondentky zaujalo kreslení a ubrousková technika. Jednu respondentku drhání.

Podle respondentů je nabídka volnočasových aktivit dostačující a splňuje požadavky. Jeden respondent projevil zájem o počítač.

6.5.3 Rozhovory – Domov pro seniory Hvízdal

V Domově pro seniory Hvízdal se zúčastnilo 5 seniorů. Jednalo se o 2 ženy a 3 muže ve věkovém rozmezí 74 – 97 let. Všichni senioři byli mobilní a způsobilí k právním úkonům.

Rozhovor 1

Pan J. , 97 let, Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice;

Pan J. v domově bydlí 14 let a v minulosti pracoval u lesů jako údržbář na lovecké chatě. Na otázku jak často a které aktivity navštěvuje odpověděl: „*Já navštěvuji všechno, kromě vyšívání, to je pro ženský. Doma nesedím. Rád poslouchám hudbu, nejraději harmonikáře a zpěváky. Mám tady kamarádku, se kterou si povídáme,*“ řekl pan J.

Za nejoblíbenější považuje hudební programy, společenské akce, keramiku, cvičení paměti a možnost si popovídat.

Při aktivitách se věnuje kvizum, výrobě drobných předmětů. Nejráději čte denní tisk, sleduje televizi, luští křížovky nebo telefonuje s dcerou a vnučkami. Také rád sedí ve vestibulu v zařízení, kde pozoruje další seniory jak si chodí nakupovat do mini obchůdku, který je ve vestibulu Domova pro seniory Hvízdal.

Pokud je pěkné počasí vysedává společně se seniory na lavičce. Na procházky do města si netroufá, protože má problémy s koordinací.

Volný čas trávil před umístěním do Domova pro seniory Hvízdal pan J. převážně v přírodě, hodně se věnoval kutilství, chodil na houby, cestoval, hodně jezdil na motorce. „*Měl jsem motorku, tak jsem se tím bavil, když se na ní něco porouchalo.*“ dodal pan J.

Žádnou další aktivitu nepostrádá. Možnosti k využívání volného času považuje za dostačující.

Rozhovor 2

Pan B., 85 let, Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice;

Pan B. pracoval jako konstruktér.

V současnosti navštěvuje v domově pro seniory sportovní aktivity, muzikoterapii, keramiku, arteterapii, cvičení paměti nebo vaření.

Na mou otázku, jakým činnostem se při aktivitách věnuje odpověděl: „*Pouštím si muziku, jsem v keramické dílně, kde dělám keramiku, maluji, šiji na šicím stroji, sám si vařím, jezdím na kole, chodím do Sokola, do divadla, na koncerty vážné hudby. Rád jsem tancoval, chodil jsem na plesy, ale tancování mi už nejde tak jako dřív, pobolívá mě koleno,*“ řekl pan B.

Pan B. v současnosti dělá keramického vajíčko, které se zúčastní soutěže v Domově pro seniory Kaplice a kromě vajíčka vytváří také různé drobné dárky, které bývají pravidelně vystavovány na chodbě v zařízení.

„Již jsem se zúčastnil soutěže na Staroměstské, kde jsem získal 1. místo v kuželkách. V Kaplici jsem získal olympijské zlato taky v kuželkách. Jsem cvičitelem žáků 2. třídy všestrannosti a rozhodčím gymnastiky, atletiky a plavání,“ řekl pan B.

V minulosti se pan B. věnoval sportu, kterému se snaží věnovat i nyní a udržovat se tak aktivním. Stále jezdí na kole, chodí na procházky do přírody, zúčastňuje se výletů do přírody.

Zajímá se ještě o počítače a uvítal by v Domově pro seniory Hvízdal dílnu pro mužskou část, kde by se mohl věnovat kutilství a opravovat si kolo.

Další aktivitu nepostrádá, má pocit, že je jeho volný čas dostatečně vyplněn. *„Na nějakou další aktivitu, by mi asi stejně nezbyval čas, já pořád něco dělám, nikdy se nenudím. Podle mě je tady dost aktivit a činností, kterým bych se mohl věnovat,“* dodal pan B., který pak usedl na kolo a odjel za svými žáky.

Rozhovor 3

Paní A, 85 let, Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice;

Paní A. navštěvuje všechny kroužky, kromě muzikoterapie, kterou dřív také navštěvovala. Za nejoblíbenější považuje cvičení paměti, kde si může popovídat na různá témata.

Ráda chodí také na aktivitu vaření, kde si lze zavzpomínat, společně se podílet na přípravě moučníků. *„Vždycky jsem moc ráda pekla, to byla u nás doma taková zvyklost, že jsme každý pátek pekli moučnik, aby bylo co k snídani na sobotu, no a pak se zase peklo na neděli a někdy jsme měli i buchty k obědu. U nás se pořád peklo. Na Vánoce jsem pekla rohlíčky, pracinky, vánočky. Dneska si na to ráda zavzpomínám,“* řekla paní A.

Při aktivitách zaměřených na ruční práce se zapojuje do pletení a šití. Momentálně se věnuje obalování molitanových vajíček. Vyzkoušela si také drhání a pletení košíků z barevného proutí.

Využívá aktivitu keramika, kde se věnuje výrobě drobných předmětů. V současnosti také kreslí nebo maluje. Zabývá se lepením obrázků z barevných víček nebo výrobou

obrázků ubrouskovou technikou.

V minulosti pracovala se sluchově postiženými dětmi a považuje svých dvacet let, kdy postižené děti učila za krásné období v jejím životě.

Ve volném čase se věnovala společenským aktivitám, ráda chodila do divadla, kina, cestovala, jezdila na kole.

Využívá knihovnu, kde si půjčuje knížky.,, *Já hodně čtu, zajímá mě historie a taky ty ženský časopisy. Ráda čtu tu drbárnu, to mě baví, to je teď taky moje aktivita,*“ dodala paní A. a na klíně držela několik časopisů.

Respondentka dále prozradila, že v minulosti ve volném čase hrála na klavír a sama se naučila hrát na kytaru. Hudba byla běžnou součástí její rodiny, protože tatínek byl učitelem hudby.

„Hrála jsem na klavír, sama jsem se naučila hrát na kytaru, u nás doma se pořád muzicírovalo“, říká paní A. a pokračuje: *„Tady v domově jsem chodila na muzikoterapii, mám ráda hudbu. Teď už na hudební programy nechodím. Špatně mi funguje sluchátko, mění se mi tam zvuk, pořád to musím štelovat a ta hudba mi piští do uší,*“ povysvětlila paní A. svůj důvod.

Další její největší oblibou je televize, kde sleduje hlavně dokumenty, historické filmy, seriály, pohádky nebo si telefonuje s dcerou.

Uvítala by i variantu popovídat si s ní přes počítač. Jinak v aktivitách nic nepostrádá, považuje jejich náplň za dostačující.

Rozhovor 4

Pan E., 78 let, Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice;

Pan E. uvedl, že se v minulosti ve svém profesním životě věnoval technice a chodil na všechny volnočasové aktivity. Po smrti manželky, která mu zemřela před 7 měsíci si nyní svou účast na aktivitách limituje.

„Byl jsem tady s manželkou a chodili jsme na všechny ty aktivity, i na ty, které jsou spíš pro ženské. Řekl bych, že většina je spíš dámských, ale nyní bych tam byl jediný chlap, tak na

všechny nechodím,“ vysvětlil situaci a své důvody pan E.

Dále pan E. uvedl, že velmi rád také čte. „Vydřím to jen půl hodiny, protože mě bolí oči. Mám na pokoji počítač, ten jsem si vymohl, nesměl jsem do ničeho vrtat, tak jsem to vyřešil, mám bezdrátový a hotovo. Čtu si na něm informace, které mě zajímají, například co je nového v politice. Má to tu výhodu, že si to zvětším. Poslouchám na počítači i hudbu. Hry nedělám, to mě nechytlo. Oblíbenou hudbu mám 60. – 70. léta, mám to na CD a v počítači. Koukám rád na televizi, ale seriály nesleduji. Zajímají mě dokumentární pořady. Naštěstí je od toho v televizi celý program,“ dodal pan E.

Pan E., dále uvedl, že chodí pravidelně na relaxační cvičení, které je od 9 do 9,30 hodin. „Chodím do tělocvičny, týrá tam své tělo“, zasmál se pan E., který v tělocvičně jezdí na rotopedu. „Když je pěkné počasí, tak mi dají rotoped ven,“ řekl pan E.

Pan E. uvedl, že jednou týdně navštěvuje cvičení paměti, společenské akce, muzikoterapii, cvičení paměti „Tam si dáme téma, aby bylo o čem mluvit. Někdy se bavíme o sportu, politice, vzpomínáme na mládež a vedle cvičení paměti využívám společenské akce nebo chodím na výlety. Kroužky moc málo navštěvuji, moc mi to nesejde, spíš chodím a vyrážím mezi rybníky, k Vltavě, na nákup. Jsem členem Domina a tam chodím fandit a koukat na kulturistiku. Chodil bych jim pořád fandit, ale nenavazuje mi to s obědem. Oni začínou v deset a já mám oběd ve dvanáct. Mám rád mladé lidi, sportovce, dobře se mezi nimi cítím, zvláště mezi těmi, kteří mě berou,“ řekl pan E.

Rozhovor 5

Paní Z., 74 let, Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice;

Paní Z. pracovala v zemědělství. Navštěvuje všechny aktivity.

Za nejoblíbenější považuje muzikoterapii, cvičení paměti, společenské akce, sportovní aktivity, ruční práce, vaření, keramiku.

Paní Z. uvedla, že na aktivitě ruční práce se věnuje pletení. Při výtvarných aktivitách kreslí, věnuje se ubrouskové technice, kterou zdobí květináče.

Chodí na vaření, kde se věnuje přípravě pomazánek, chlebičků. Aktivitu vaření

považuje za velmi příjemné zpestření života v Domově pro seniory Hvízdal, protože si vždycky hezky všichni popovídají u kávy, ochutnají co si připravili.

Na otázku jakým činnostem se věnuje při volnočasových aktivitách odpověděla: *„Navlékám korálky, maluji obrázky, zkusila jsem drhání, kterému jsem se nikdy nevěnovala, to jsem se tady naučila. Taký chodím na keramiku, chtěla jsem si to zkusit. Doma jsem neměla tolik času, musela jsem se starat o početnou rodinu, tak tady to teď všechno doháním a moc mě to baví.“*

„Věnuji se tvoření, udělala jsem dvě velké mísy z keramiky, vypadaly jako že jsou z kuliček, no a pak si řeknu jakou barvu chci. Taký tady pletu barevné košíky, maluji nebo lepím obrázky z ubrousků. Víte, to se tam nalepí kousek barevného ubrousku a je obrázek hotový. Podívejte se do vitríny za mnou, tady ho mám vystavený,“ řekla paní Z.

V minulosti se paní Z. ve volném čase věnovala spíše výchově dětí, starala se o domácnost, zahrádku, ve volném čase četla, luštila křížovky, chodila do přírody nebo tančila a poslouchala hudbu.

6.5.4 Analýza získaných dat – Domov pro seniory Hvízdal

Na otázku jakou aktivitu respondenti upřednostňují vyšla u čtyř oslovených respondentů hudební aktivita. Zmíněna byla konkrétně návštěva harmonikáře a kytaristy včetně možnosti společně si zazpívat. Z reprodukované hudby mají čtyři respondenti nejraději dechovku a hudbu 60. – 70. let. Jedna respondentka aktivitu nenavštěvuje v důsledku deficitu sluchu.

Neméně oblíbenými aktivitami mezi oslovenými respondentkami vyšly ruční práce, další příčku obsadila aktivita zaměřená na cvičení paměti, společenské akce (výlety, kino, divadlo, výstavy) a zachovávání tradic (Vánoce, Velikonoce, životní výročí). K aktivitě vaření se vyslovily dvě ženy a jeden muž.

Jakým činnostem se při volnočasových aktivitách respondenti věnují naznačují další odpovědi, kdy bylo možné zaznamenat, že ženská část se většinou věnuje pletení, háčkování a technikám spojeným s malováním, kreslením, modelováním, šitím a pletením

košíků z barevného proutí. Muži i ženy se věnují výrobě drobných předmětů.

Jeden oslovený respondent své výrobky z keramiky prezentuje v soutěžích a již získal první místo. Nyní opět tvoří keramické velikonoční vajíčko, které se zúčastní soutěže v Domově pro seniory Kaplice. Při sportovních hrách se senioři pravidelně zúčastňují turnajů v kuželnkách i v jiných domovech pro seniory.

Z otázky zjišťující důvody proč dané aktivity respondenti využívají nebo dokonce upřednostňují bylo možné identifikovat, že se jedná o to, aby se zabavili a měli nějakou činnost. Další zmíněné důvody byly, že jim aktivity umožňují získat nové zážitky, skýtají možnosti interakcí s obyvateli domova a personálem, pomáhají zapomenout na životní traumata a zdravotní problémy v důsledku aspektů stáří.

Z odpovědí na otázku jakým činnostem se při volnočasových aktivitách dále věnují, vzešly další odpovědi, ve kterých bylo zmíněno dvěma oslovenými respondentkami pletení, háčkování, techniky spojené s malováním, kreslením, modelováním, šitím a pletením košíků z barevného proutí.

Na otázku, jakou aktivitu považují respondenti za navazující na předchozí životní styl se vyslovily dvě respondentky. V minulosti inklinovaly k pletení a háčkování a svůj zájem nachází nyní v aktivitě zaměřené na ruční práce. Dále lze návaznost shledávat také ve společenských akcích, které seniorům umožňují výlety, výstavy, kino a divadlo.

Sportovní aktivity považují za navazující spíše muži, protože se v minulosti věnovali sportu. Všichni oslovení respondenti pak považují za navazující na předchozí životní styl hudební aktivity, čtení knih, sledování televize, výlety, návštěvy kina nebo luštění křížovek.

Na otázku, zda respondenti objevili díky nabízeným aktivitám v Domově pro seniory Hvízdal hlubší zájem, který nyní rozvíjí prostřednictvím aktivit se vyslovila jedna klientka ve spojitosti s drháním. K činnosti spojené s keramikou a ubruskovou technikou se vyslovili čtyři respondenti.

V odpovědích na otázku jakým aktivitám se senioři věnovali ve volném čase, bylo možné zaznamenat u všech oslovených žen pletení, háčkování, luštění křížovek, sledování televize, kreslení, malování.

U mužské části pak kutilství, cestování a sport. Jeden muž veškerý svůj volný čas

věnoval motorce a jejím drobným opravám a úpravám.

Z oslovených respondentů dva respondenti projevili zájem o počítač.

Závěrečné hodnocení zjištěných poznatků

Z výzkumu vyplynulo, že všechny zkoumané domovy pro seniory shodně nabízí svým klientům volnočasové aktivity. Možné rozdíly lze sledovat ve skladbě volnočasových aktivit.

Ve zkoumaném Domově pro seniory Máj a Domově pro seniory Hvízdal se shoduje nabídka v aktivitách: trénování paměti, muzikoterapie, ergoterapie, canisterapie, skupinové hry, pohybové aktivity, ruční práce společenské hry, společenské programy.

Neshodují se aktivity spojené s kinokavárnou, které se nabízí k využívání pouze klientům v Domově pro seniory Máj.

Ve všech domovech pro seniory se shodují náboženské programy.

S ostatními domovy pro seniory se neshoduje volnočasová aktivita keramika, kterou mohou využívat pouze senioři v Domově pro seniory Hvízdal.

Domov pro seniory Kaplice a Domov pro seniory Mistra Křišťana shodně nabízí: ergoterapii, reminiscenci, sportovní a společenské činnosti, hudební programy a činnosti v přírodě.

Neshoduje se aktivity artefyletika, které mohou využívat pouze senioři v Domově pro seniory Kaplice.

Společnými aktivitami pro všechny čtyři domovy pro seniory jsou: sportovní činnosti, společenské programy, ergoterapie, hudební programy a rukodělné činnosti.

Lze usuzovat, že velmi podobnou nabídku mají Domovy pro seniory Kaplice a Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice. Dále pak podobnou nabídku mají Domov pro seniory Máj a Domov pro seniory Hvízdal.

Shodně oblíbenými aktivitami na Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Hvízdal vyšla muzikoterapie, společenské akce, pohybové aktivity, cvičení paměti, ruční práce, vaření, luštění křížovek, čtení, poslech rozhlasu, sledování televize.

V Domově pro seniory Kaplice jsou nejoblíbenější aktivity keramika, pečení,

vaření, kuželky, společenské akce a nové techniky.¹⁶⁷

V porovnání s mým provedeným výzkumem a s analýzami Domova pro seniory Kaplice a Domova pro seniory Mistra Křišťana je ještě možné uvést, že došlo ke shodě v oblíbenosti u společenských akcí a vaření.

Na Domově pro seniory Hvízdal je ještě navíc oblíbenou volnočasovou aktivitou keramika, což na jiných domovech nebylo možné zaznamenat.

Shodně mohou v Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Hvízdal senioři využívat canisterapii, kdy se seniorům dostává kontaktu se psem. Stejně možnosti se také dostávají i seniorům v Domově pro seniory Mistra Křišťana a v Domově pro seniory Kaplice.

Neshoduje se možnost využívání i dalších zvířat. Na Domově pro seniory Kaplice se senioři vedle psa mohou setkat také s rybičkami, činčilou vlnitou a ovcemi kamerunskými. V Domově Mistra Křišťana se mohou senioři vedle psa setkat ještě se dvěma kočkami.

Vágnerová se domnívá, že aktivity mohou podporovat seniory v dalším životě, pomáhat jim s integrací do sociálního prostředí, stávat se pro ně přínosnými, příjemnou součástí života nebo vhodnou kompenzací.¹⁶⁸

Lze konstatovat, že i v mém výzkumu se tyto poznatky potvrdily. Senioři uváděli, že jim aktivity pomáhají s adaptací do sociálního prostředí. Díky aktivitám mohou na chvíli zapomenout na své zdravotní potíže, setkat se s obyvateli zařízení, popovídat si s personálem.

Podle Hofbauera by mohly seniorům vyhovovat zejména rukodělné a estetické činnosti nebo tělesná cvičení, procházky v přírodě a společenské aktivity.¹⁶⁹

Z uskutečněného výzkumu došlo ke shodě. V porovnání s muži a ženami se potvrdilo, že oslovení respondenti mají rádi kutilství, procházky a sport. Naopak ženy spíše využívají ruční práce. Obě skupiny využívají společenské aktivity.

Sak a Kolesárová uvádí, že senioři vyhledávají procházky, výlety a ruční práce. Ženy

¹⁶⁷ Srov. HOLCZEROVÁ, V. *Domov pro seniory Kaplice*, In HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 18

¹⁶⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 468.

¹⁶⁹ Srov. HOFBAUER, B. *Východiska, souvislosti, perspektivy*. In HÁJEK, B., HOFBAUER, B., et al. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. s. 28.

šití, vyšívání, pletení, háčkování, které v porovnání s minulostí bývalo mnohem více preferované než dnes. Podobné zjištění lze zaznamenat také u četby knih, jejichž frekvence čtení může s postupem věku klesat vlivem absence zraku. Naopak u některých seniorů může vzrůstat zájem o počítač.¹⁷⁰

U oslovených respondentů se ukázalo, že mají zájem o četbu i počítač. Bylo možné zaznamenat, že zájem seniorů o počítač stoupá. Jeden senior počítač již využívá. Další dva seniori o počítač projevili zájem také.

Sak a Kolesárová uvádí, že možným společníkem pro osamělé seniory mohou být mobilní telefony, poslech rozhlasu, hudebních nosičů a televize protože podle výzkumů seniori ve volném čase mohou u televize trávit až 3.5 hodin denně.¹⁷¹

Z provedeného výzkumu lze říci, že v současnosti má na pokoji každý senior svou televizi a pokud se na jednom pokoji nachází dvě televize nebo dva rozhlasové přijímače využívají seniori k poslechu sluchátka, aby se nerušili.

Ke sledování televize a používání telefonu se vyslovili všichni oslovení oslovení respondenti v Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Hvízdal. V mém výzkumu bylo také možné zjistit, že mobil je dnes mezi seniory běžně využívaným komunikačním prostředkem.

¹⁷⁰ Srov. SAK, P. KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*, s.99 – 101.

¹⁷¹ Srov. tamtéž, s. 99 – 101.

Závěr

Záměrem předkládané diplomové práce bylo zabývat se seniorskou generací v domovech pro seniory se zaměřením na využívání volnočasových aktivit samotnými klienty.

Lze konstatovat, že fenomén volný čas seniorů je velmi diskutovaným tématem, stejně jako volnočasové aktivity, které mohou být jedním ze zdrojů k vyplnění volného času této specifické skupiny, proto bylo cílem mé diplomové práce zmapovat spektrum nabídky volnočasových aktivit včetně jejího využívání seniory.

Pro realizaci cíle byl zvolen výzkum kvalitativní metodou prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Výzkum se uskutečnil v Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Hvízdal v Českých Budějovicích, kterého se zúčastnilo 10 respondentů, z toho 4 muži a 6 žen.

Důvodem bylo, aby takto složený výzkumný soubor umožnil vhled do sledované problematiky také z pohledu pohlaví. Prohloubení zjištěného obrazu dané skutečnosti umožnila provedená komparace dat mezi zkoumanými zařízeními.

Snahou první části diplomové práce bylo směřovat ke konceptu teoretických poznatků nejprve definováním problematiky v oblasti stáří a stárnutí, následně uvedením možností poskytovaných služeb v oblasti sociální péče v historickém kontextu a posléze ze současného hlediska.

Dále jsem se snažila reflektovat problematiku nejprve z pohledu potřeb seniorů v kontextu volného času, pak následným uvedením možného spektra charakteristik volnočasových aktivit a analýzami volnočasových aktivit realizovaných v několika dalších domovech pro seniory.

Proto se výzkumná část snažila zmapovat danou realitu situace vztahující se k využívání volnočasových aktivit klienty a dozvědět se jak budou zjištěná výzkumná data kompatibilní k teoretickým poznatkům.

Z provedeného výzkumu v testovaných zařízeních vyplynulo, že možnou pomocí v domovech pro seniory v oblasti eliminace zátěžových situací a případného nadbytku

volného času je vhodná náplň a smysluplné využívání volného času seniorů prostřednictvím aktivizačních činností

Na tento fakt, lze usuzovat proto, že rozhovory s oslovenými respondenty ukázaly na význam a přínos volnočasových aktivit, které pomáhají seniorům při adaptaci do sociálního prostředí. Stávají se prostředkem k rozvoji kognitivních, psychomotorických funkcí, k interakcím, k posilování sebevědomí, k pocitům sounáležitosti a pomáhají překonávat traumata.

Je možné konstatovat, že frekvence využívání volnočasových aktivit oslovených seniorů je determinována subjektivními i objektivními faktory, jež mohou u seniorů souviset se životním stylem, upřednostňovaným již před umístěním do domova pro seniory.

Senioři mohou také ve volnočasových aktivitách nacházet i nové možnosti k využívání svého času. V této souvislosti zmiňovali senioři aktivity jako je keramika, drhání nebo ubrousková technika.

Opakovaně se prokázalo, že využívání volnočasových aktivit mezi muži a ženami může být rozdílné. Ženy spíše využívají aktivity zaměřené na ruční práce, výtvarné činnosti a vaření, zatímco muži upřednostňují kutilství, sportovní aktivity a počítač.

U obou skupin seniorů bylo zjištěno, že využívají společenské aktivity, keramiku, muzikoterapii, cvičení paměti, sledují televizi, poslouchají rozhlas, věnují se čtení, luštění křížovek, telefonování a hře na hudební nástroje.

Někteří senioři vedle využívání volnočasových aktivit v domovech pro seniory prožívají volný čas také neorganizovaně, kdy individuálně navštěvují aktivity mimo areál domova pro seniory.

Využívání aktivit senioři limitují v souvislosti se zdravotním stavem, primárně s deficitem zraku, sluchu nebo bolestí kloubů.

Domnívám se, že v koncepci volnočasových aktivit v domovech pro seniory by bylo vhodné věnovat stálou intenzivní pozornost i do budoucna, protože skupina klientů v domovech pro seniory může procházet dynamickým vývojem a postupem času by mohlo docházet ke změnám zájmů a potřeb klientů. Nabízené aktivity, ve stále stejném spektru a se stejným obsahem, by možná v budoucnu nemusely uspokojovat všechny seniory.

Seznam literatury a použitých zdrojů

- BUIJSSEN, H.** *Demence: průvodce pro rodinné příslušníky a pečovatele*, Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-081-X.
- BRUNO, T., ADAMCZYK, G.** *Řeč těla: jak neverbálně působit na druhé a rozumět řeči těla*, z německého originálu *Körpersprache*, Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1313-6.
- DANCÁK, P., PALA, G.** et al. *V academecum koordinátora volného času*, Prešovská univerzita v Prešově, Prešov: Gréckokatolícká teologická fakulta, 2008. ISBN 978-80-8068-920-9.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B.**, et al. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*, Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HARTLEY, M.** *Řeč těla v praxi: Teorie, cvičení a modelové situace*, Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-844-9.
- HAŠKOVÁ, H.** *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D.** *Volnočasové aktivity pro seniory*, Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M.** *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*, Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- JEBAVÁ, J.** *Úvod do arteterapie*, Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7184-394-6.

- KALVACH, Z.** et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Integrovaný text pro interdisciplinární studium*, Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J.** *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*, Grada: Praha, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I.** *Motivační prvky při práci se seniory*, Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KLIMEŠ, K.** *Slovník cizích slov*, 3. vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, ISBN 14-575-86.
- KRAUS, B.** *Základy sociální pedagogiky*, Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- LUŽNÝ, J.** *Gerontopsychiatrie*, Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-573-2.
- MALÍKOVÁ, E.** *Péče o seniory v pobytových zařízeních*, Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3.
- MAREK, V.** *Hudba jako lék budoucnosti*, Praha: Paprsek 1995. ISBN 80-901582-34.
- MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S.** *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. ISBN 80-08-00315-4.
- MATOUŠEK, O., KOLÁČOVÁ, J.** et al. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
- MLÝNKOVÁ, J.** *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*, Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3872-7.

- MOTYČKOVÁ, Z.** *Léčba prací aneb úvod do ergoterapie*. Sociální služby, 2009, roč. XI., č. 7, s. 19. ISSN 1803-7348.
- MOTLOVÁ, L.** *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*, České Budějovice Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Zdravotně sociální fakulta. 2008. ISBN 978-80-7394-090-4.
- OPASCHOWSKI, HORST, W.** *Einführung in die Freizeit-wissenschaft: 5. Auflage, Lehrbuch*, Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH: 2008. ISBN 978-3-531-16169-3.
- PALA, G.** (ed.). *Volný čas seniorov na počiatku 21. storočia: zborník prednášok z vedeckej konferencie s mezinárodnou účasťou*, Prešovská univerzita v Prešove Gréckokatolícka teologická fakulta: Prešov, 2009. ISBN 978-80-8068-949-0.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B.** et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
- PODRÁPSKÁ, J.** *Canisterapie: Pes jako součást sociálních služeb*. Sociální služby, 2009, roč. XI., č. 9, s. 22. ISSN 1803-7348.
- PRŮCHA, J.** *Pedagogická encyklopedie*, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
- PYŠNÁ, J.** et al. *Kvalita života seniorů a pohyb*, Infopress, 2009. ISBN 978-80-85402-98-8.
- RECKNAGEL, M., ROHMAN, H. - VAN WÜLLEN .** *Jak komunikovat chytře*, Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4022-5.
- ŘEZÁČ, J.** *Sociální psychologie*, Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
- SAK, P, KOLESÁROVÁ, K.** *Sociologie stáří a seniorů*, Praha: Grada , 2012. ISBN 978-

80-247-3850-5.

SKUTIL M. *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*, Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

SLOWÍK, J. *Komunikace s lidmi s postižením*, Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.

SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk: Testy na paměť a logiku*, Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0140-3.

SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. et al. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*, Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠICKOVÁ – FABRICE, J. *Základy arteterapie*, 2. vydání, Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.

ŠIPR, J. *Jak zdravě stárnout*, Rosice u Brna: Gloria Rosice, 1997. ISBN 80-901834-1-7.

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

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*, Praha: Portál. 2000, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VOJTOVÁ, H. *Sborník V. mezinárodní konference Problematika generace 5 plus*, České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008. ISBN 978-80-7394-100-0.

WEHNER, L., SCHWINGHAMMEER, Y. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*, Praha: Grada, 2013. ISBN 978-40-247-4423-0.

WALSH D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: Interakce a sebepoznání, hry se slovy a kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*, Praha. Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*, Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-236-9.

Použité internetové zdroje

Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice. In: Zájmová činnost. [online] 2014 © [cit. 04 – 03 – 2014] Dostupné na: WWW <http://www.domovproseniory-hvizdal.cz/zajmova_cinnost.htm>.

Domov pro seniory Hvízdal. In: O nás. [online] 2014 © [cit. 03 – 03 – 2014] Dostupné na: WWW <http://www.domovproseniory-hvizdal.cz/o_nas.htm>

Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. [online] 2014 © [cit. 03 – 03 – 2014] Dostupné na: WWW <<http://www.ddmajcb.cz/>>.

Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. In: Volnočasové aktivity. [online] 2014 © [cit. 03 - 03 - 2014] Dostupné na: WWW <<http://www.ddmajcb.cz/index.php?nid=3064&lid=cs&oid=7700334>>.

Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. In: Aktuální informace. Kulturní program na měsíc březen 2014. [online] 2014. © [cit. 03 – 03 – 2014] Dostupné na: WWW <<http://www.ddmajcb.cz/index.php?nid=3064&lid=cs&oid=348943>>.

Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. In: Harmonogram volnočasových aktivit. [online] 2014 © [cit. 25 – 02 – 2014] Dostupné na: WWW

<<http://www.ddmajcb.cz/file.php?nid=3064&oid=3248197>>.

HOFFNER, G. *About.com: Assisted Living , Power of music and memory*. [online]. 2013 ©
[cit. 2013- 10- 24] Dostupné na: WWW

<<http://assistedliving.about.com/od/caringforclients/a/music-programs-in-nursing-and-assisted-living.htm>>.

MOKREJŠOVÁ, M. *Canisterapeutické centrum Zlín: Co je to canisterapie*. In:
Canisterapeutické centrum Zlín: Co je to canisterapie [online]. 2008 . Zlín, 2008 – 2010
© [cit. 2013-08-20]. Dostupné z: WWW: <<http://canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>>.

Seznam zkratek

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

č. – číslo

DpS – domov pro seniory

Sb. – sbírka

sv. – svaté

tzv. – takzvaně

roč. – ročník

Seznam příloh

Příloha 1

Formulace výzkumných otázek

Příloha 2

Harmonogram volnočasových aktivit v Domově pro seniory Máj v Českých Budějovicích

Příloha 3

Připravované kulturní akce na měsíc březen v Domově pro seniory Máj v Českých Budějovicích

Příloha 4

Harmonogram volnočasových aktivit Domova pro seniory Hvízdal v Českých Budějovicích

Přílohy

Formulace výzkumných otázek

Využíváte volnočasové aktivity?

Pokud ano:

Které volnočasové aktivity využíváte ?

Jak často volnočasové aktivity využíváte?

Jakým činnostem se při volnočasových aktivitách věnujete?

Jakou volnočasovou aktivitu upřednostňujete?

Proč danou volnočasovou aktivitu upřednostňujete?

Objevil (a) jste v sobě díky nabízeným volnočasovým aktivitám v DpS Váš hlubší zájem, který nyní rozvíjíte?

Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala ve volném čase?

Jakou volnočasovou aktivitu v DpS považujete za navazující na Váš předchozí životní styl?

Postrádáte v DpS nějakou další volnočasovou aktivitu ?

Chcete prosím, něco dodat k volnočasovým aktivitám?

Příloha 2

Harmonogram volnočasových aktivit Domov pro seniory Máj:

pondělí

9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 10:00	pohybové cvičení;
10:30 – 11:30	ruční práce;
14:00 – 15:00	muzikoterapie;
14:15 – 15:00	trénování paměti;

úterý

9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 10:00	pohybové cvičení;
10:30 – 11:30	ruční práce;
14:00 – 15:00	muzikoterapie;
14:00 – 15:00	canisterapie;
14:45 – 16:15	psychoterapie;

středa

8:30 – 9:00	povídání v kapli;
9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 10:00	pohybové cvičení;
10:30 – 11:30	ruční práce;
13:30 – 15:00	společenské hry;
15:30 – 16:30	arteterapie;

čtvrtek

9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 11:30	pečení;
9:00 – 10:00	pohybové cvičení;

10:30 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 11:30	pečení;
13:30 – 15:00	kinokavárna;
pátek	
9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 10:00	pohybové cvičení;
10:30 – 11:30	ruční práce;
13:45 – 15:00	trénování paměti;
15:30 – 16:30	canisterapie;
sobota	
9:00 – 11:30	ruční práce;
9:00 – 10:00	arteterapie;
neděle	
9:00 – 11:30	ruční práce. ¹⁷²

¹⁷² Srov. Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. In Harmonogram volnočasových aktivit. 2014 [online]

Příloha 3

Připravované kulturní akce na měsíc březen 2014 v Domově pro seniory Máj

Pondělí 3. 3. 2014

od 13,30 hodin → oslava otevření Domova pro seniory Máj;

Úterý 4. 3. 2014

od 9 do 16 hodin → prodej a výstava výrobků;

středa 5. 3. 2014

od 14 hodin → klavírní vystoupení;

středa 26. 3. 2014

od 14 hodin → taneční vystoupení;

každý čtvrtek

od 13, 30 hodin → kinokavárna.¹⁷³

¹⁷³ Srov. Domov pro seniory Máj České Budějovice příspěvková organizace. 2014. In Aktuální informace. Kulturní program na měsíc březen 2014. [online]

Příloha 4

Harmonogram volnočasových aktivit Domova pro seniory Hvízdal České Budějovice

Nepravidelné činnosti:

vaření;

3x měsíčně canisterapie.

Pravidelné činnosti:

pondělí

hudební program;

ergoterapeutická dílna;

úterý

cvičení paměti;

ergoterapeutická dílna;

středa

muzikoterapie;

ergoterapeutická dílna;

keramická dílna;

čtvrtek

tvořivá dílna;

ergoterapeutická dílna;

knihovna;

pátek

ergoterapeutická dílna;

sportovní činnost (odpoledne).¹⁷⁴

¹⁷⁴ Domov pro seniory Hvízdal České Budějovice. In Zájmová činnost. [online]

Abstrakt

Bc. Věra Hřebečková, K využívání volnočasových aktivit v pobytových sociálních zařízeních. České Budějovice 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce.

Klíčová slova: senior, domov pro seniory, volný čas, volnočasové aktivity

Předkládaná diplomová práce se zabývá využíváním volnočasových aktivit v domovech pro seniory.

Primárním cílem diplomové práce je zmapovat spektrum volnočasových aktivit a sekundárním cílem je zjistit využívání volnočasových aktivit seniory včetně komparací mezi testovanými zařízeními.

Diplomová práce je strukturovaná do dvou částí. První část charakterizuje fenomén stáří a stárnutí, sociální péči o seniory, potřeby seniorů ve volném času, na které navazuje spektrum volnočasových aktivit včetně možností jejich využívání. Okruh první části uzavírají analýzy volnočasových aktivit v domovech pro seniory.

Navazující výzkumná část se věnuje výzkumu kvalitativní metodou polostrukturovaným rozhovorem zjistit spektrum a využívání volnočasových aktivit ve dvou domovech pro seniory v Českých Budějovicích včetně komparací se zjištěnými teoretickými analýzami využívání volnočasových aktivit v dalších domovech pro seniory.

Abstract

Bc. Vera Hrebeckova, The use of leisure – time activities in residential social facilities. České Budějovice 2014. Diploma thesis. University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Theology. Department of ethics, psychology and charity work.

Key Words: senior, retirement home, leisure time, leisure activities

The Thesis deals with the topic of leisure activities in retirement homes and the engagement of senior citizens in these activities.

The primary aim of the thesis is to describe the whole spectrum of leisure activities available for the elderly and its secondary aim is to describe how the seniors actually engage in leisure activities in particular retirement homes including the comparisons among the examined facilities.

The first part of the thesis includes the description of the phenomenon of aging and of the system of social services for the elderly, seniors needs in their leisure time, how they are met with the leisure activities available in retirement homes and how seniors engage in them. The first part also includes the analysis of the leisure activities in retirement homes.

The subsequent part of the thesis includes the outcomes of my research study of use of leisure activities by seniors in two particular retirement homes in České Budějovice and its comparison with the analyses of engagement of seniors in leisure activities in other facilities for elderly people. The research was carried out by the method of semi-structured interviews.