Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Volnočasové aktivity seniorů v Českých Budějovicích

Vypracoval: Pavla Floriánová
Vedoucí práce: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

České Budějovice 2016

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou 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 dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 23. 6. 2016

Pavla Floriánová

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Ivě Žlábkové, Ph. D. za metodické vedení, trpělivý přístup a cenné rady.

Abstrakt

FLORIÁNOVÁ, P. *Volnočasové aktivity seniorů v Českých Budějovicích : bakalářská práce.* České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. 2016. 62 s. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Iva Žlábková, PhD.

Klíčové pojmy: stáří, vývojové změny, volný čas, životní styl, aktivizace seniorů, aktivizační programy.

Práce se zabývá volným časem seniorů na území města České Budějovice.

V teoretické části je popsáno stáří obecně, definice seniora a vývojové změny ve stáří. Další část pak tvoří popis volného času z pedagogického hlediska. Práce je zaměřena na volný čas a aktivizaci seniorů. Poslední část z teoretické části je zaměřena na organizované i neorganizované nabídky volnočasových aktivit pro seniory, kde je popsána kompletní nabídka aktivit.

V empirické části byla provedena výzkumná sonda prostřednictvím dotazníkového šetření. Výzkumný vzorek tvořili senioři žijící v domácím prostředí. Cílem bylo zjistit, jak tráví senioři svůj volný čas a zda se jim zdá nabídka od organizací ve městě České Budějovice dostačující.

Abstract

Seniors leisure time activities in České Budějovice.

Key words: age, developmental changes, leisure, lifestyle, senior activation, activation programs.

The work deals with seniors free time on the territory of the Ceske Budejovice.

The theoretical part is described in old age generally, the definition of senior and developmental changes in old age. Another part comprises a description of free time, from a pedagogical point of view. Work is focused on leisure and activity for seniors. Another part of the theoretical part is focused on organized and unorganized leisure time activities for seniors, which describes the full range of activities.

In the empirical part of the research probe was conducted through a questionnaire survey. The research sample consisted of seniors living at home. The goal was to determine how seniors spend their free time, they seem to offer from organizations in Czech Budejovice sufficient.

OSNOVA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

ÚVOD 7
I. Teoretická část 8
1 Stáří z hlediska vývojové psychologie 8
1.1 Tělesné změny 11
1.2 Psychické změny 16
2 Volný čas 24
2.1 Životní styl 24
2.2 Volný čas a aktivizace 27
2.3 Nabídka organizovaných i neorganizovaných aktivizačních programů 30
3 Shrnutí teoretické části – teoretická část jako východisko výzkumu 38
II. Empirická část 39
1 Nabídka volnočasových aktivit 39
2 Výzkumné šetření 40
3 Vyhodnocení a interpretace výsledků 42
3.1 Volnočasové aktivity seniorů 42
3.2 Organizace nabízející volnočasové aktivity seniorům 43
3.3 Využití nabídek organizací zprostředkovávající volnočasové aktivity 44
3.4 Přínos volnočasových aktivit 45
3.5 Získání informací 45
3.6 Nevyužití nabídky volnočasových aktivit 46
3.7 Uspokojení poptávky po volnočasových aktivitách 47
3.8 Možnost volby 47
3.9 Možnost vyjádření se k dotazníku 47
4 Vyhodnocení výzkumných otázek 48
5 Diskuze k výzkumné sondě 49
Závěr 51
Seznam použité literatury 52
Přílohy 53

ÚVOD

K tématu mé bakalářské práce mě přivedlo mé tehdejší zaměstnání, kdy jsem jako sociální pracovnice velmi často navštěvovala domácnosti seniorů za účelem sjednání služby. Při rozhovoru se seniory jsme se mimo jiné také často ocitli u tématu, jak vlastně tráví svůj volný čas a jaké jsou jejich koníčky a záliby. Společně jsme se pak snažili, pokud o to senior stál, najít vhodné řešení, například vyhledáním dobrovolníka v Dobrovolnickém centru.

Zároveň jsem se také v rámci svého zaměstnání účastnila komunitního plánování pro město České Budějovice. Plánování se účastnili nejen zástupci jednotlivých organizací, kteří pracovali se seniory, ale také zástupci z řad samotných seniorů. Společně jsme vytvářili koncepci zadaného tématu, a dotýkali jsme se tak témat, jako je například smysluplné využití volného času starých lidí. Senioři, kteří se tohoto plánování účastnili, byli většinou velmi aktivní a svůj volný čas trávili v mnoha organizacích – například navštěvovali Univerzitu třetího věku, zároveň byli v Klubu seniorů apod. Senioři, se kterými jsem pracovala já, nebyli většinou tak aktivní, byli spíše smíření s tím, co jim život nabízí.

To mě přivedlo na myšlenku, zda senioři (nejen ti, kteří se aktivně zapojují do dění města) vůbec vědí o tom, že pro ně město České Budějovice a další organizace připravují aktivity a programy.

Ve své bakalářské práci jsem se snažila popsat základní teoretické poznatky o stáří z hlediska vývojové psychologie, poznatky o volném čase obecně a dále pak konkrétně rozebrat jednotlivé organizované i neorganizované aktivity a činnosti, kterými mohou senioři vyplnit volný čas. V empirické části jsem se zaměřila na výzkum prostřednictvím dotazníků, které jsem rozdala mezi seniory, kteří žijí v jejich přirozeném domácím prostředí. Cílem bylo zjistit, jakými činnostmi senioři vyplňují svůj volný čas, zda mají přehled o organizacích, které vytváří aktivity pro seniory a jaké volnočasové aktivity jim v nabídce města České Budějovice chybí.

I. Teoretická část

1 Stáří z hlediska vývojové psychologie

Stárneme všichni, bez ohledu na to, zda chceme nebo ne. První kapitola definuje co je to stáří, jaké jsou jeho hlavní charakteristiky a kdo je vůbec považován za seniora. Snaží se o vysvětlení fenoménu stáří i problému dnešní doby - stárnutí společnosti jako celosvětový problém.

Ačkoliv nebyl v průběhu historie fenomén stáří v popředí zájmu, již od dob Řeků a Římanů se učenci zabývali tajemstvím stárnutí. Byli přesvědčení, že všechno důležité v životě, stejně tak i stárnutí, je předurčeno osudem. Spíše než stářím se zabývali smrtí, a proto bylo v této době zcela běžné mít ze stárnutí a starých lidí strach (Bortz, 1995, s. 18).

Haškovcová (2010, s. 36) uvádí, že vysvětlení toho, co se skrývá za pojmem stáří, může být z hlediska historie i novodobé současnosti, rozdílné. V průběhu života člověk vnímá stáří jinak, dívá se na něj z různých úhlů pohledu, jinak k němu přistupuje a jinak ho hodnotí.

Všichni lidé stárnou, je to proces, který trvá od narození jedince až po jeho smrt. Existující rozdíly jsou pak jen ve formě průběhu stárnutí. Nelze přesně určit hranici, kdy považujeme člověka za starého. Pro tuto hranici je určující aktuální zdravotní stav člověka, jeho momentální psychický stav, jeho sociální zázemí – vztahy v rodině a s blízkým okolím, jak vnímá sebe a věci kolem sebe, jakým životem žil dosud a jaký vyznává životní styl. Proces stárnutí se projevuje několika změnami, které můžeme chápat jako degenerativní procesy spojené s poklesem výkonu určitých funkcí ve výše vyjmenovaných oblastech života (Holcerová, Dvořáčková, 2013, s. 21).

Dle Haškovcové (2010, s. 20) člověk stárne v určitých oblastech svého života pomaleji a jiných zase rychleji. I ve svém okolí najdeme jedince, kteří se nám na pohled zdají „mladí“, ale svým vystupováním působí staře. Za hranici skutečného stáří považuje jedince od 75 let věku, pojmem „mladí senioři“ rozumí rané stáří.

Souhrn jevů a procesů v životě jedince tvoří stáří. Tato vývojová etapa je ohraničena dvěma body, z nich horní věková hranice je vymezena smrtí a spodní věková hranice je ovlivněna jevy a procesy, které do života jednice vstupují pomalu a postupně. Každý z těchto jevů a procesů má svůj čas, kdy vstoupí a začne působit na jedince. Tyto jevy a procesy pak působí na jedince individuálně s ohledem na jedinečnost člověka. V tomto procesu se odráží genetické zvláštnosti člověka, jeho životní historie, ale také působení kulturních a společenských faktorů, kterými byl během svého života vystaven (jeho pracovní zázemí, odráží se jeho charakter, hodnotový systém, životní styl, v jakém žil prostředí, jeho zdravotní stav a sociální zázemí). Sak a Kolesárová (2012, s. 14) uvádí, že každá generace má svou podobu stáří, která je závislá na dynamice společnosti a době, ve které společnost žila. Senioři, kteří žili před sto lety, jsou odlišnější od těch dnešních, především by se nedožili takového věku jako ti dnešní senioři (střední délka života člověka byla o 30 let nižší).

Haškovcová (2010, s. 10) popsala názor Světové zdravotnické organizace (WHO), která považuje *„stařecký věk za markantní poškození fyzických nebo psychických sil ve srovnání s předešlými životními fázemi“*. Tato definice lze aplikovat však jen na seniory, u nich je jsou tyto změny nepřehlédnutelné. V současné době se užívá pro druhou polovinu lidského života následující rozdělení:

- 45 – 59 let (střední nebo též zralý věk),
- 60 – 74 let (vyšší věk nebo rané stáří),
- 75 – 89 let (stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří),
- 90 let a výše (dlouhověkost).

Empirický sociologický výzkum přinesl nové poznatky v oblasti vnímání kategorie seniora a stáří českou společností. Ve společnosti probíhala a probíhá řada procesů, které se snaží přehodnotit definici seniora. Seniora můžeme zařadit do kategorie sociologické a biologické. Sociologická složka se prolíná do sociokulturních zákonitostí, způsobuje sociokulturní relativitu seniora. Jak je již výše zmíněno, spodní hranice stáří se nedá přesně určit. Stáří lze identifikovat s rostoucím věkem hodnotitele. Pro malé dítě je starý člověk již ve třiceti, ale s rostoucím věkem dítěte se i hranice stáří posouvá (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25).

Definice seniora je nesnadná a nejednotná s ohledem na medicínské, biologické a sociologické hlediska. Seniora lze charakterizovat jako člověka v konečně životní fázi, který si vybudoval určité postavení ve společnosti. Generace seniorů tvoří lidé, kteří mají něco společného, během svého života něco společně prožili, a to je odlišuje od dalších generací (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 21).

Sociologie se zabývá životními fázemi a skupinami lidí, které se v těchto životních fázích objevují. Zabývá se také generacemi, sociálními skupinami, které procházejí jednotlivými životními fázemi. V každé této fázi dochází k obměně generace a k přenosu jejího potenciálu na společnost. Životní fáze jsou označovány jako „statické složky životní dráhy“ s dynamickou složkou (generace), která jimi prochází. Sak a Kolesárová (2012, s. 15) připodobnili životní fáze k oblouku, kde na jednom konci je dětství a mládí, na vrcholu oblouku pak generace jako subjekt společenské reprodukce a na zbytku oblouku směrem dolů je generace a jedinci, kteří se ve stáří ze společnosti stahují a více či méně dovršují svůj život. K pochopení jevu, kterým nazýváme stáří je zapotřebí aplikovaná sociologie neboli sociologie stáří.

V současně době je stáří ovlivněno společností, která uctívá mládí a jeho atributy. Za krásu člověka považuje fyzickou krásu a vzhled těla. Normou se stává nejen mladé tělo, ale tělo uměle vytvořené za pomoci plastické chirurgie či softwarové grafiky, kosmetických přípravků či každodenní výtvarné techniky žen, které zkrášlují každé ráno před zrcadlem. Dále je kladen důraz na obal–design (oblečení), které se mění v závislosti na módní trendy, tak aby jedinec musel svůj obal-design neustále měnit, a tím prokazoval, že je „in“, a že je stále mladý. Vůči těmto požadavkům se jedinec formuje již od dětství. Již v tomto věku nacházíme důsledky tohoto společenského trendu ve formě mentální anorexie, bulimie či metrosexuality (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14).

Stárnutí společnosti od poloviny 20. století postihuje ve větší či menší míře všechny země. Je to proces pomalý, nevyhnutelný a stává se jedním z celosvětových problémů. Věková struktura obyvatel se mění takovým způsobem, že se zvyšuje podíl jedinců starších 60 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let, tzn. stárneme rychleji, než vzrůstá počet populace jako celku. Z celkových prognóz vyplývá, že podíl starých lidí budu v populaci narůstat, a to u lidí nad 70 let. Předpokládá se, že v letech 2010 – 2050 dojde

k masivnímu poklesu obyvatel mladších věkových kategorií a k nárůstu starších věkových skupin. O zvyšujícím se počtu seniorů v západních společnostech se hovoří jako o sociálním problému, který s sebou nese problémy v oblasti sociálního zabezpečení a zdravotní péče (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 19).

Stárnutí a stáří je záležitostí celé společnosti a ne jen jednotlivců. Pro společnost může mít **ekonomické důsledky** – zvyšující se počet lidí v poproduktivním věku. Společnost tak musí vydávat větší prostředky na potřeby jednotlivých seniorů. Dalším důsledkem mohou být **sociálně zdravotní důsledky** – vysoká nemocnost a s tím spojená vyšší potřeba zdravotní a sociální péče. Dalším důležitým faktorem mohou být **sociologické důsledky** – vymezení role seniora ve společnosti a jeho postavení v rodině (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 22).

Z demografického hlediska západní společnosti se stárnutí populace stává celosvětovým problémem. Dochází k nárůstu procentuálního podílu seniorů v populaci – prodlužuje se délka lidského života a současně klesá počet narozených dětí (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 191).

Životní čas člověka je časově ohraničen a členěn a definovat seniora nelze snadno – pro někoho se člověk stává starým ve třiceti, s přibývajícím věkem se však hranice stáří posouvá. Ačkoliv je stárnutí populace celosvětovým problémem, moderní člověk nechce slyšet, že stárne, nechce vědět, co je to být starý - moderní společnost se redukuje na krásu těla.

1.1 Tělesné změny

Stárnutí přináší řadu somatických i psychických obtíží. Tato kapitola nabízí pohled do změn ve struktuře a funkcích organismu z fyziologického hlediska. Stárnutím se mění nejen vzhled člověka, ale i různé funkce a procesy uvnitř jeho těla. V podstatě lze hovořit o celkovém úpadku a k poklesu schopností jednotlivých funkcí.

Dle Kerna et al. (2000, s. 179) začíná biologický proces stárnutí ještě před stárnutím psychologickým. Tento proces začíná v momentě, kdy se zpomaluje výstavba nových buněk a převažuje odbourávání těch starých.

Za starého člověka lze považovat i takového jedince, který netrpí žádnou na pohled zjevnou nemocí, je soběstačný a cítí se dobře – **zdraví má ve stáří jiné dimenze** (Pacovský, 1994). Velký význam má to, jak se člověk ke svým problémům a potížím postaví (**subjektivní postoj k vlastním potížím**). Jedinec se musí přizpůsobit a přijmout změny a omezení, které jsou spojeny s jeho věkem. Vyzdvihování a zaměřenost na zdravotní obtíže svého těla mohou jedinci zkomplikovat i postavení ve společnosti. Pokud se jedinec zaměří jen na své nemoci a neprojeví o nic dalšího zájem, může se stát, že bude ostatními ve společnosti odmítán. I přesto je vynucování pozornosti poukázáním na své zdravotní obtíže typickou obrannou reakcí starých lidí. Reakce okolí však nebývá pozitivní, v mnoha lidech vyvolá spíše soucit, který nemůže být základem rovnocenného vztahu, u dalších pak vyvolá vlnu odporu a pocit povinnosti ke starému člověku (Vágnerová, 2008, s. 312–314).

Pojmem stárnutí bývají nejčastěji popisovány změny mající charakteristiku úpadku, pokles základního metabolismu, přibývání vaziva místo funkčních tkání apod. je to souhrn změn ve struktuře i funkcích organismu. Organismus je zranitelnější, dochází k poklesu schopností a výkonnosti jedince. Změny lze pozorovat ve všech tkáních, zejména pak v nervové a endokrinní soustavě. Biologické projevy jsou nápadné – snížená odolnost vůči různým infekcím, vyšší riziko nádorových onemocnění, sklerotizace cév, ztrácí se pružnost vaziva apod. Tyto změny nejvíce kulminují v terminálním stádiu a ve smrti (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 184).

Dle Vágnerové (2008, s. 311) proces tělesného i duševního poklesu závisí na mnoha faktorech – interakce dědičných předpokladů či vlivy exogenních činitelů, které na jedince v průběhu jednotlivých životních fázích působí, a které se během jeho života kumulují. Dochází ke zhoršení somatického a psychického stavu, avšak i to bývá individuální z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů.

Stárnutí mění nejen různé funkce, ale také **vzhled** jedince, a tím ovlivňuje i jeho postavení ve společnosti. Okolí začne jedince na základě této skutečnosti vnímat jako starce a jeho chování k němu se začne také měnit. Míra přeměny vzhledu není u všech seniorů stejná. U některých jedinců dojde k rychlé kvalitativní změně, senior ztrácí své typické rysy, jakoby se proměnila celá jeho bytost. Okolí ho může vnímat jako shrbeného, vrásčitého, mohou u něj pozorovat nápadné přibrání na váze či zešedivění

vlasů, i zde mějme na paměti, že celá proměna mívá individuální průběh. Někteří senioři o sebe pečlivě dbají, a tím podporují svou sebeúctu. Někteří na péči o svůj zevnějšek vzdali. Může to být v závislosti na úpadek osobnosti v rámci demence či dalších závažných onemocnění. I toto může být odrazem celkového **somatického i psychického stavu.** Ke ztrátě zájmu o péči o svůj zevnějšek dochází u osamělých seniorů, kteří nemají žádnou motivaci k tomu, aby o sebe pečovali (Vágnerová, 2008, s. 314–315).

S přibývajícím věkem hůře odlišujeme, které změny jsou přímým či nepřímým důsledkem nemoci a které jsou důsledkem na přibývajícího věku. Po šedesátce jsou tělesné změny rychlejší. Už několikadenní klid na lůžku vede ke křehnutí kostí, atrofii svalů a neméně závažným psychickým projevům – narůstající strach a úzkost či smutek (Říčan, 2004, s. 333).

Život po šedesátce sebou nese změny například ve svalové hmotě – bicepsy mají v průměru poloviční sílu jako bicepsy dvacetiletého jedince. Stejnou měrou je omezena i vitální kapacita plic. Dochází k úbytku funkčních tkání, které jsou nahrazovány vazivem (pouhá výplň). Přibývá onemocnění očí, bývají přecitlivělé k silnému světlu, dochází ke zhoršení zraku, v nejhorším případě k úplné ztrátě zraku. Naštěstí je dnes medicína schopna některé z těchto nemocí operativně léčit i po osmdesátém roce. Častá je také nedoslýchavost, sluch se zhoršuje postupně a plynule (Říčan, 2004, s. 333).

Senioři mají jinou škálu pro hodnocení zdraví než mladší generace. V tomto věku jim jde především o zachování soběstačnosti a pocitu osobní pohody, zdraví není chápáno jako neexistence nemoci. Kvalitu života neurčuje, zda mají či nemají nějakou nemoc, ale spíš jaký **stupeň funkčního postižení** z těchto nemocí vyplývá. Z výzkumu seniorů nad 70 let plyne, že 80% z nich považuje za zdraví schopnost radovat se ze života a 71% z nich považuje zdraví za možnost, dělat si co chce (Pichaud a Thareauová, 1998). Za zhoršení zdravotního stavu je pak považováno nahromadění postižení různých funkcí, které snižují jejich soběstačnost a samostatnost. To se pak projevuje neschopností postarat se přiměřeně o svou domácnost a o sebe. **Ztráta či snížení soběstačnosti** může vést k závislosti na dalších osobách či k potřebě umístění seniora do některé z určených institucí (Vágnerová, 2008, s. 402–403).

Podle Vágnerové (2008, s. 405-406) jsou nejčastějšími chorobami u seniorů **chronická onemocnění oběhové soustavy,** (přibližně 75 % lidé starších 60 let). Tyto choroby mohou mít nepříznivý vliv na kvalitu života, např. omezují fyzickou výkonnost, přispívají k psychickým problémům (kolísaní emočního ladění, zvýšená úzkostnost, citlivost, unavitelnost apod.

Přibližně 40% osob starších 60 let postihují **nemoci pohybového ústrojí** (Zavázalová et al., 2001). Dochází k omezení schopnosti a dovednosti pohybu, což může vést ke snížení soběstačnosti a v horším případě až k sociální izolaci. Důsledkem onemocnění pohybového ústrojí může být strach seniora z pádů, z nezvládnutí běžných situací, které dříve zvládal (procházka po ulici, nástup do dopravního prostředku, pohyb v obchodě…). Tyto psychické bloky se v jedinci kumulují a vedou k rezignaci na pohyb. Senior tak zůstává uzavřen ve svém bytě či se omezuje na pohyb jen v nejbližším okolí. Tím trpí jeho sociální kontakty i variabilita podnětů (Vágnerová, 2008, s. 405-406).

Dle Vágnerové (2008, s. 404) je dalším, velmi častým projevem stáří bývá **demence.** Demence je charakterizována jako úbytek rozumových schopností. Touto nemocí trpí přibližně 12 % populace 70letých, u lidí starších 80 let je to již 20 % populace (Jirák et al., 1999). Starého člověka může zcela zbavit soběstačnosti, čímž se pak stává závislým na péči jiných lidí. Nejčastější příčinou demence je **Alzheimerova neurodegenerativní choroba**.

Dle Říčana (2004, s. 341) je demence úbytek rozumových schopností, který je větší než odpovídá věku seniora. Je zapříčiněna některou z řady mozkových nemocí a dalších nepříznivých změn. Některé typy demencí se projevují poruchami paměti, ačkoliv staré zážitky v paměti zůstávají zachovány. Postupem času se u jedince zhoršuje i výkonnost v inteligenčních testech. „Jádro osobnosti“ člověka – zdravý úsudek, sebeovládání či schopnost a ochota jednat podle svých osobních hodnot a cílů – zůstává dlouho nedotčeno. U *Alzheimerovy choroby* zasáhne nemoc nejprve osobnost člověka a jeho chování. Člověk ztrácí své zájmy, chuť se o sebe starat, o svůj zevnějšek, nemá chuť ani navštěvovat své přátele.

Různé **strukturální i funkční změny mozku**, které se projeví v psychické oblasti, jsou následkem stárnutí. Mezi typické projevy řadíme atrofii mozku (úbytek mozkové tkáně), která vzniká především zmenšováním neuronů. Důsledkem těchto změn klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, dochází k rozšíření rýh, svrašťování závitů apod. S úbytkem mozkové hmoty přichází narušení funkcí, které určité mozkové oblasti řídí. Dochází ke zhoršování přenosu jednotlivých impulzů, což je důsledkem značné redukce synaptických spojení (Vágnerová, 2008, s. 316).

U více jedinců ve stejném jsou genetické dispozice rozdílné. Jedinci mají ve svém genetickém programu zakódován začátek, průběh života i přibližnou délku života (tzv. **primární stárnutí).** Tyto předpoklady jsou pouze jedním z ovlivňujících faktorů rychlosti a kvality stárnutí. Nositel genetické informace (DNA) ovlivňuje stárnutí prostřednictvím mutací i prostřednictvím svých standardních funkcí, jde o tzv. mechanismus genetických hodin. V určité době se aktivují geny, které mají na starosti průběh stárnutí (Vágnerová, 2008, s. 311–312).

Přirozeně stárnoucí znaky se objevují pozvolna. U lidí nad 75 let se pravidelně objevují úbytky psychických i fyzických sil a tyto změny jsou nepřehlédnutelné už i na jejich zevnějšku. Změny jsou patrné i v chůzi, v gestech, ve tváři. Svalstvo ochabuje, na kůži se objevuje více pigmentace. Postava starého člověka se více nachyluje a zmenšuje. Dochází i ke stárnutí smyslů. Je pozorován vyšší práh citlivosti (Haškovcová, 2010, s. 31).

Tohoto procesu není ušetřena ani psychika seniora. Protože hůře vidí a slyší, zkresluje se i jeho vnímání a orientace v běžném životě. Pro jeho potřeby mluví mladší jedinci příliš tiše, nezřetelně a rychle. Někteří senioři si uvědomují svůj hendikep, ale nemají takové prostředky, které by mohly jejich situaci změnit, a tak volí taktiku, kdy dávají najevo, že sdělovanému rozumí. Následkem toho dochází ke zkreslení sdělované informace a k řadě nedorozumění (Haškovcová, 2010, s. 31).

Na první pohled by se mohlo zdát, že stáří je spojeno spíše s fyzickými změnami jedince. Stáří je častěji chápáno jako brzda či limit. Soupeření mezi jednotlivými statusovými skupinami může mít za následek i určitou formu diskriminace seniorů. Jsou to především negativní stereotypy seniorů, kdy se ve svém pokročilém věku chovají dětinsky, jsou senilní a představují zátěž či zvýšené náklady pro společnost, neboť již

nejsou v produktivním věku a nutné na ně brát ohled (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 26).

Ačkoliv známky toho, že člověk stárne, se objevují pomalu, zevnějšek stárnoucího člověk signalizuje i jeho somatický stav. Snižuje se soběstačnost, zhoršuje se pohybové ústrojí, objevují se nemoci oběhové soustavy. Dochází i k funkčnímu poškození mozku a objevují se demence různého typu a stupně postižení. Veškeré tyto změny se odrazí i psychice člověka, což se snaží vysvětlit následující kapitola.

1.2 Psychické změny

Tato kapitola popisuje psychologické aspekty a změny v psychických funkcích, které přicházejí s přibývajícím věkem. Věnuje se hlavním změnám pozorovaným u stárnoucího člověka. Objasňuje nejen změny například kognitivních funkcí, ale také dopad všech těchto změn na člověka, který postihuje tak důležitou oblast jeho samostatnosti a nezávislosti.

Vágnerová (2008, s. 315) uvádí, že se během stáří mění i některé z psychických funkcí člověka. Některé jsou podmíněné biologicky, některé vzniky vlivem psychosociálních vlivů, často však jde o výsledek interakce těchto dvou složek. Změny a jejich projevy i dynamika a způsob, jakým jedinci na tyto změny reagují, jsou individuálně rozdílné.

Jak je již zmíněno, některé změny mohou být **biologicky podmíněné**. Změny v prožívání, uvažování a chování jedince mohou být považovány za projev stárnutí, potom je můžeme považovat za normální. Například je to celkové zpomalení, potíže se zapamatováním a vybavováním si, snížení frustrační tolerance apod. na druhou stranu může jít o příznaky některých nemocí, které jsou ve stáří pravděpodobnější. Na počátku se obtížněji určují, ale v konečné fázi jsou tyto nemoci i hodně nápadné a mohou vést i celkové změně osobnosti (např. Alzheimerova choroba) (Vágnerová, 2008, s. 315–316).

Druhým faktorem jsou **psychosociálně podmíněné změny.** Lidé očekávají s přibývajícím věkem stagnaci kompetencí seniorů. Ubývá nároků a povinností na tyto jedince, přichází pohodlnost. To vše vede ke změnám, které nemají biologický základ, ale jsou sociálně podmíněné. Existují určité psychosociální faktory, které ovlivňují pokles funkční rezerv i zhoršení adaptačních schopností:

- Lidé stejné generace získali určité vzdělání, absolvovali podobnou sociální zkušenost a byli vystaveni vlivům podobné sociokulturní složky. Byli zatíženi obdobnými makrosociálními traumaty a stresy.
- Život starších jedinců má stereotypní charakter, k jehož zvládnutí stačí mnohem méně než dřív, tudíž jejichž mnohé schopnosti a dovednosti nejsou využívány. Tyto psychické změny mohl ovlivnit jejich specifický životní styl a návyky.
- Změny mohou ovlivnit i očekávání a postoje společnosti, která manipuluje staré lidi k přijetí určitých postojů a modelů chování, které s sebou přinášejí příznivé i nepříznivé důsledky (Vágnerová, 2008, str. 317).

Stárnutí organismu je proces postupný, naskýtá se otázka, kdy nastává ten bod, že „zestárla duše“. ***Teprve ve 20. století se psychologické aspekty stáří staly předmětem odborného zájmu.*** Mnoho autorů upřednostňuje vliv psychických funkcí, ačkoliv je prokázán vztah vzájemného ovlivňování psychických a fyzických změn. Stárnutí je pomalý proces. Psycholog *Pavel Říčan* nazval poměrně dlouhé období, kdy si člověk své nedostatky kompenzuje ***„únosnou bídou“***. Myslí se tím například nošení brýlí (fyzická rovina) či větší vytrvalost, pečlivost, rozvážnost a rozvržení času (psychická rovina). Mezi největší přednosti seniorů se řádí stabilita a stálost ve vztazích a názorech (Haškovcová, 2010, s. 145).

V následujících bodech jsou popsány hlavní změny pozorované obecně u stárnoucích lidí.

a) **Zhoršuje se smyslové vnímání.** Přibližně u 90% jedinců po 60. roce lze jejich zjistit výrazné zhoršení zrakového vnímání a přibližně u 30% jedinců se výrazně zhoršuje sluch. To s sebou nese zhoršení výkonu v pracovních činnostech, ale i při rekreačních aktivitách (zhoršení zraku při četbě, zhoršení sluchu při poslechu hudby). Poruchy smyslového vnímání vedou ke zhoršení komunikace se sociálními kontakty. To může mít za následek podezíravost, nejistotu, úzkost nebo naopak hněvivost. Také to znamená zvýšené riziko úrazů, zejména pokud se člověk nepřizpůsobí svým aktuálním možnostem. Člověk může tyto nedostatky kompenzovat, například brýlemi, naslouchadly či dalšími kompenzačními pomůckami, které mu mohou pomoc v přizpůsobení se a v plynulém zařazení zpět do společenského života (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 185).

b) **Zhoršuje se paměť.** Jedinec si snáz vybaví zážitky z dob minulých (např. z dětství), ale paměť pro nové události mu neslouží, tak jak by si přál. Kromě toho jsou jeho vzpomínky emočně i obsahově zkresleny. Zážitky z dob minulých mívají pozitivní charakter a jedinec na nich pak až nepochopitelně lpí. Bývají to vzpomínky na to, čím byl, co měl (postavení, majetek), jaké měl výsady a zvyklosti (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 185).

U starého člověka dochází k celkovému **zpomalení poznávacích procesů** a prodloužení reakčních časů. Senioři bývají pomalejší, ale to nutně nemusí znamenat, že jsou méně schopní. Zpomalení vede ke zhoršení kognitivních funkcí, kdy senior nestačí zpracovat veškeré informace, a tudíž dochází k nepřesným úsudkům. Toto zpomalení vede až k dvojnásobku potřebného času ke zvládnutí úkolu (Vágnerová, 2008, s. 318).

Percepce. Narušením zrakových a sluchových funkcí má senior ztíženou orientaci v neznámém i známém prostředí. Obtíže s percepcí ve značné míře ovlivňují i ostatní procesy, které jsou závislé na přesném a rychlém příjmu informací. Senior musí využívat kompenzační prostředky, musí se více soustředit, aby lépe viděl či slyšel. Avšak ani tyto kompenzační pomůcky leckdy nepomáhají k bezproblémové orientaci. Je na ně pohlíženo také ze sociálního hlediska: zatímco většina lidí akceptuje nošení brýlí, naslouchadla jsou brána jako typická pro stáří a svého nositele stigmatizují. Sám nositel pak s nimi může mít problém, protože je obtížnější si na ně zvyknout (zesílení zvuku zabírá šumy z okolí). Obtížné vnímání bývá zatíženo **větší pozorností.** Senior je pak unavený, emočně rozladěný, má sklony k afektivním výbuchům, úzkostem a depresím. Senioři, kteří cítí bariéru v tom, že hůře slyší a vidí, se pak raději stahují do svých bytů, aby se vyhnuli nepříjemnostem, plynoucím z jejich omezení. Také činnosti, které vykonávali dříve, raději nevykonávají vůbec. Jedinci, pak nejsou dostatečně stimulováni, protože jim chybí dostatečná míra podnětů, plynoucí z dříve prováděných činností (Vágnerová, 2008, s. 319-320).

Pozornost lze definovat jako schopnost zaměřit se a soustředit se na potřebné informace. Součástí je i eliminace informací nepotřebných, nepodstatných a přesouvání pozornosti podle potřeby dané situace. Důležité je umět si pozornost rozdělit. Během stárnutí dochází ke zhoršování koordinace příjmu informací z různých zdrojů, u seniorů hodně závisí na situaci a typu úkolu. Pokud jde o **koncentraci pozornosti,** pokud

člověk vykonává jednoduchou a jemu dobře známou činnost, vykonává ji téměř automaticky, samozřejmě bez rušivých podnětů. U seniorů lze pozornost zatížit různými bezvýznamnými zvukovými podněty, které nedokáže tak snadno vyloučit. Důsledkem toho, může dojít k selhání, i když by k němu za příznivějších okolností nedošlo (Vágnerová, 2008, s. 320).

Paměť. Známým projevem stárnutí je zhoršení paměti, větší unavitelnost a obtížnější koncentrace pozornosti. **Obtíže v učení a nedostatky v paměťových funkcích** se projevují už u seniora v raném stáří. Může jít o somatické postižení, postižení CNS, ale zvláště pak u seniorů může mít vliv i kolísání hladiny cukru v krvi, resp. zvýšená hladina inzulinu (Vanhanen et al., 1998). Projevy spojené se stárnutí mají negativní vliv na paměťové funkce – zhoršuje se zpracování informací, ukládání nově nabytých poznatků i vybavování zapamatovaného (Vágnerová, 2008, s. 321).

Laická veřejnost považuje ***poruchy paměti*** za projevy, které patří ke stáří. Především ***častější zapomětlivost***. Ta však není jen výsadou starého člověka, i mladí lidé mají sklon k zapomínání. Zapomětlivost ale může ve spojení s dalšími obtížemi starému člověku ztěžovat život i život jeho blízkých (Haškovcová, 2010, s. 146).

U seniorů je častá věta „mám to na jazyku“ či „úplně ho vidím před sebou, ale na jméno si teď nevzpomenu“, je to spojená se sníženou **schopností vybavit si** známé. Existují prostředky, jak lze potížím s výbavností předcházet. Jsou to například ***křížovky*** nebo hra ***scrabble.*** Patří sem i paměťová cvičení, která jsou postavena tak, aby obnovovala a udržovala tu část mozku, která má na starosti výbavnou část paměti. Začátkem 80. let 20. století byl vytvořen tzv. ***mozkový jogging*** (GeJo). Jedná se o tréninkovou metodu, která se soustřeďuje na to, aby přivedly paměť od stavu relativní neschopnosti ke stavu schopnosti fungovat (Haškovcová, 2010, s. 147).

Starší lidé mají **tendence k dogmatismu** (ke strnulému myšlení), k strnulému přístupu v řešení problémů, odmítají nové a neověřené způsoby uvažování. Používají zafixované strategie i v nových, pro ně neznámých situací, bez ohledu na vhodnost řešení. Další typickým rysem je **ulpívavost a rozvláčnost** uvažování, ale i zabíhávání od tématu. **Dávají přednost rutině a stereotypu.** Projevují nechuť ke všemu novému, je to dáno náročností zpracovávat nové informace – starší jedinec má problémy s chápáním, s orientací v kontextu a v nových informacích, proto se také na vše nové špatně

adaptuje. Při řešení problému v nové či nepříliš běžné situaci, raději zvolí první variantu, která se jim zdá přijatelná. Vyhýbají se tak nepříjemným nejasnostem, které z neznámé situace plynou (Vágnerová, 2008, s. 329).

Senioři vnímají dění v okolním světě tak, jako by se tempo zrychlovalo, často srovnávají svůj život s životem svých dětí. Zpomalení psychických procesů má za následek **zhoršení časového odhadu** seniora. Životem starých lidí vládne stereotyp a rutina, neprožívají žádné významné události či zážitky, a pokud by přeci jen něco významného prožili, mnozí z nich si tuto událost nezapamatují (Draaisma, 2005). Problém jim dělá i struktura času, rozdělení denního či týdenního cyklu. Ztrácejí schopnost odhadnout určitý časový úsek a dobu zvládnutí nějakého konkrétního úkolu. Mají pak problémy s dodržením časového limitu a mají pocit, že na ně ostatní lidé příliš chvátají (Vágnerová, 2008, s. 408-409).

Dalším rysem typickým pro seniory je *špatné snášení změny.* Senior má rád svůj pořádek, prosto a čas, nemá rád změny typu stěhování či velké životní změny, které se pro něj stávají velkým traumatem. Říčan si kladl otázky, zda tento předpoklad o nepružnosti stáří, není jen dalším pesimistickým předsudkem? A zda změna v životě starého člověk vede vůbec k něčemu lepšímu? Dospěl k názoru, že změny spojené se ztrátami snášejí špatně, jak senioři, tak mladí lidé. Ti však mají více prostředků a možností, jak se těmto ztrátám bránit či se s nimi vyrovnat (Říčan, 2004, s. 337–338).

Snížení zájmu o okolí až netečnost. Emoční prožívání starého člověka je méně intenzivní, citově plošší, chudší a u mnohých z nich převažují negativní emoce jako je mrzutost či nespokojenost. Tyto negativní emoce jsou v protikladu s pozitivními vzpomínkami z mládí, kde senior opomíjí negativně hodnocené zážitky (Říčan, 2004, s. 338).

Ve stáří se někdy projeví nehezké vlastnosti a sklony, které člověk v mládí dokázal potlačit či zkorigovat na únosnou mez. Psychiatrická zkušenost říká, že se ***mění osobnost.*** Například šetrnost se stává lakotou, pořádkumilovná žena se stává teroristkou v domácnosti. Je k zamyšlení, že naopak hysterické osobnosti, které svým věčným neklidem znepříjemňovaly život svým blízkým a okolí, se stávají klidnějšími (Říčan, 2004, s. 340).

Haškovcová (2010, s. 141) v souvislosti s výše uvedeným uvádí, že ***stáří karikuje povahu,*** vlastnosti jednotlivce se s věkem opravdu zvýrazňují. O negativních rysech seniorů se dozvídáme již v dětském věku prostřednictvím pohádek. V pohádkách se však objevují jak zlí dědci a strach nahánějící ježibaby, tak i moudří a laskaví vševědové a hodné babičky. Za zajímavé také považuje, že seniory nakonec hodnotíme podle těch negativních postav. Jako důvod uvádí současné glorifikované mládí a aktivní dospělou nezávislost.

V tomto životním období se také objevují **psychogenní neurózy**. Lidé jsou více duševně zranitelní, citliví, relativně bezbranní a stávají se závislými v důsledku nějaké ztráty či zvýšeného stresu. Diagnostikovat takovou nemoc není snadné ani pro odborníka, společně s psychoterapií a farmaky jsou senioři schopni se vyrovnat s těžkými ztrátami i nepřízní svého osudu (Říčan, 2004, s. 339).

Depresi lze vysvětlit jako chorobný smutek, duševní bolest spojená s neklidem a úzkostí. U staršího člověka může být vyvolána ztrátou ve formě smrti partnera, velkým chirurgickým zákrokem (např. amputace končetiny), či nucený odchod do domova pro seniory. Vyvolávají ji i fyzická onemocnění, která člověka vyčerpávají. **Deprese endogenní** není dostatečně vysvětlena, její příčina není zcela známa. Může jít o poruchu mozkové biochemie v kombinaci se špatně zhojenými duševními bolestmi a čerstvými stresy. Senior si vůbec nemusí uvědomit, že se jedná o psychickou poruchu nebo dokonce může svou depresi skrývat (Říčan, 2004, s. 341).

Podle Rheinwaldové (1999, s. 74) může být deprese zapříčiněna fyziologickými změnami, jejichž vlivy na chování seniorů se zabývají gerontologové. Podle nich se na vzniku deprese podílí biochemické změny a změny prostředí. Zatím však není zcela jisté, zda tyto změny jsou způsobeny vlivem stárnoucího systému či stresory prostředí. Takovým stresorem může být spousta změn v jeho životních etapách – ztráta milovaných ztráta zaměstnání, ztráta příjmu, u některých seniorů je to i ztráta bydliště v důsledku nutnosti přestěhování se do domova pro seniory. Na člověka během jeho života doléhá mnoha ztrát, jak psychických, tak fyzických. To vše může být přínosem pro vznik deprese.

U starého člověka se snižuje intenzita emocí, není u něho jednoduché se nadchnout pro něco nového, stává se méně bezprostředním v citových situacích. **Afektivní prožívání** nabývá jiné kvality. Současně však senior dokáže být racionálnějším v určitých situacích a řadu těchto situací dokáže kladně zhodnotit. Záleží na hodnotové orientaci osobnosti seniora – pro některé je to výzva ke zhodnocení svého dosavadního života. Taková schopnost je založena na celkové celistvosti autentických vlastností osobnosti, a proto není dosahována u všech stejně (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 187).

Citové vztahy. S věkem stoupá u seniorů význam rodinného života. Člověk je více ohrožen sociální izolací, samotou, emoční či podnětovou deprivací. Síla vztahu ke svým blízkým se nemění (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 190).

Starý člověk v rodině zastává roli prarodiče – je to role velmi důležitá. Starší prarodiče svá vnoučata vítají a svou roli vědomě prožívají. Senior si svou roli prarodiče užívá – styl hry s vnoučaty je tolerantnější, poskytuje mu důležité poznatky o rodinné historii tím, že s dítětem hovoří o dětství jeho rodičů (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 190).

Šimíčková-Čížková et al. (2008, s. 140) zahrnuje do psychických změn **sexuální stárnutí**, které je ovlivněno i morálními předsudky, neboť i současná moderní doba hlásá mýtus, že sex je výhradním právem mladých lidí. Avšak výzkumy ukazují, že sexuálně aktivní jsou i někteří senioři. Ztráta sexuální aktivity nemusí být vždy zapříčiněna tělesnými změnami. Může za to i ztráta partnera a rezignace na hledání si někoho nového, stejně jako tlak rodiny, která „tlačí“ seniora na tuto část jeho života rezignovat. Málokdo z nich si uvědomují, že sexuální aktivita jim přináší pocit sebeúcty a udržuje jejich sebevědomí. Zatímco plnohodnotný mezilidský vztah přináší pocit bezpečí.

Klesá – li u seniora fyzická i psychická soběstačnost, stoupá tím jeho závislost na druhé osobě. V určitě době se musí senior naučit o pomoc požádat a zároveň ji umět přijmout, ačkoliv se to pro něj může být nedůstojné a příliš ponižující. Staří lidé **nechtějí být někomu dalšímu na obtíž** a zároveň stále lpí na **absolutní soběstačnosti**, kterou považují za nejvyšší hodnotu své osobnosti (Haškovcová, 2010, s. 150).

Ve fázi pozdního stáří je pro člověka důležitým faktorem **nezávislost a soběstačnost.** Kompetence, které udržují seniora v nezávislosti v běžných denních činnostech, jsou komplexem mnoha schopností a dovedností. Jsou vázány na naučené dovednosti a zkušenosti, a proto ubývají i v pozdním stáří relativně pomalu. S přibývajícím věkem schopnosti ubývají a přizpůsobující se změněným podmínkám. Senior se musí učit zvládat běžné úkony jiným způsobem, než byl zvyklý dosud. I běžné domácí aktivity se mohou stát problémem, který potřebuje řešení, například: co by senior dělal, kdyby mu došly léky? Právě chování seniorů v těchto situacích, odhalí míru úbytku jejich rozumových schopností. Zachované schopnosti se projeví v požádání o pomoc a vymezení její míry (Vágnerová, 2008, s. 409).

Každý senior by měl usilovat o pěstování harmonie a o její zachování i tehdy, když pociťuje úbytek a určitý pokles svých sil a čilosti. Senior má šetřit silami a investovat je účelně. Kdyby znal všechna **pozitiva stáří**, jistě by se mu to dařilo lépe. Jedná se především o trpělivost, rozvahu a životní nadhled. Je doporučován odpovědnější přístup ke svěřeným úkolům i větší stálost v názorech (Haškovcová, 2010, s. 156).

Nemoc. Když je člověk nemocný, mění se jeho oblast emotivity a reaktivity. Při nemoci dlouhodobého charakteru dochází ke změnám v chování a k poruše některých stránek z jeho osobnosti. Člověk se cítí nešťastný, protože ne každý se dokáže vyrovnat s obtížemi, které s sebou stáří a nemoci přináší. Jak je člověk schopen svou nemoc přijmout, odvíjí se i kvalita jeho života v nemoci. Stejně jako u mladých lidí, část seniorů potřebuje k tomu pomoc druhých lidí a jiní ji odmítají (Haškovcová, 2010, s. 250).

Návod na „úspěšné stárnutí“ odpovídá obecným zásadám duševní hygieny. Je dobré zachovat si své zájmy, udržovat se v *aktivitě* – rovnováha mezi aktivním životem a odpočinkem. Uspořádat si životní náplň podle svého, tak aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost. Nebát se novým poznatkům, adaptovat se na nové zážitky a zkušenosti, vyhledávat nové vztahy a udržovat pozitivní vztahy s dřívějšími přáteli. Radovat se z věcí, které život přinesl a plně jich využívat. Naopak se vyhýbat emočně rozrušujícím situacím a zvládat vše s rozvahou a moudrostí (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 194).

Podle Kerna et al. (2000, s. 179) nelze stárnutí považovat pouze jako negativní skutečnost. Starý člověk za svého života nabyl spoustu životních zkušeností, které může

využít při zvládání různých situacích a vytvořit si tak oproti mladším generacím *suverenitu v uvažování.* Je však nutné si stále zachovávat své duševní zdraví a snažit se o co nejaktivnější přístup k životu.

Psychické změny činí člověka pomalejším, nepozornějším, opatrnějším. V důsledku toho pak senior ztrácí zájem o okolí a ostatní jsou mu lhostejní, senior pak dává přednost rutině a stereotypu. Mění se i osobnost člověka, často přicházejí deprese a duševní bolesti spojené s nějakou, pro seniora významnou událostí. Zdraví v tomto věku není chápáno jen jako nepřítomnost nemoci, v tomto věku jde již o celkovou pohodu a nezávislost na druhých.

2 Volný čas

Změny, které provázejí stáří, mohou vést k narušení osobních zdrojů a nepříznivě ovlivňují kapacitu člověka, který se snaží udržet si svoji soběstačnost a samostatnost v rozhodování (**osobní autonomii).** Cílem při péči o staré lidi by měla být právě **podpora soběstačnosti** a podpora při **zachování si svých zájmů a aktivit** (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 26).

2.1 Životní styl

Tato kapitola se pokusí vysvětlit otázku, co je považováno za úspěšné a aktivní stárnutí. Jak lze definovat životní styl jedince a také se dotkne tématu programu přípravy na stáří, který by měla mít každá společnost připravený, aby mohla zajistit svým stárnoucím občanům důstojné a v rámci možností aktivní stárnutí.

Společnost by měla mít vytvořeny národní i nadnárodní programy týkající se zdravého stárnutí, aby tak umožnila seniorům žít plnohodnotný a kvalitní život. K některým způsobům zdravého stárnutí může přispět senior sám, jiné mu musí poskytnout společnost. Příprava na stáří není jednoduchá, konkrétní rady jsou uvedeny v dokumentech označovaných – příprava na stáří. Většina společnosti o programu, který existuje i u nás, mnoho neví. Více známý je program ze 70. let minulého století - ***Úcta ke starším*** (Haškovcová, 2010, s. 173).

V programu se rozlišuje příprava dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá. Příprava celoživotní neboli ***dlouhodobá příprava*** je celkovou součástí všech výchovných a vzdělávacích programů, které jsou uváděny už v útlém věku. Začíná vztahem a citovými vazbami mezi dětmi a prarodiči a pokračuje v celém školním období, kde se v rámci výuky posiluje pozitivní náhled na stáří (Haškovcová, 2010, s. 173–174).

Střednědobá příprava na stáří se datuje od doby, kdy do důchodu zbývá zhruba 10 let ekonomicky aktivního života. Nejpozději ve středním věku by měl člověk přijmout skutečnost, že stáří je nedílnou součástí života. Zároveň včas pamatovat na volbu druhého životního programu a začít se pomalu připravovat na třetí věk. Člověk by si měl umět odpovědět na otázku: co budu dělat, až nebudu moci dělat to, co je mojí profesní náplní. Člověk by si měl najít takovou činnost, která bude mít pro něj v budoucnu smysl. Avšak měl by mít na paměti, že je potřeba mít „ve hře“ více činností, které budou vycházet je jeho přání a potřeb. Když nevyjde jeden cíl, přijdou na řadu další, neméně důležité cíle. Člověk by neměl očekávat, že se něco stane samo od sebe. Pokud by na to spoléhal, nastane po odchodu do důchodu problém prázdných dní. Společnost by měla pomáhat v hledání nových životních aktivit vytvořením nabídek pro aktivní život, jejich skutečná realizace je však závislá na chtění jedince. Každý je odpovědný sám za sebe, za svůj kvalitně prožitý život (Haškovcová, 2010, s. 174–175).

Teoretická doba ***krátkodobé přípravy na stáří*** je zhruba ***3–5 let před předpokládaným nástupem do důchodu***. Praktickými kroky k této přípravě by měla být například výměna či koupě menšího bytu v blízkosti svých dětí. Senior by také neměl zapomenout na bezbariérovost tohoto bytu. Těžším než je realizace samotného přestěhování, bývá skutečnost, že je člověk nucen opustit jemu tak známé místo. Je to místo, k němuž má citovou vazbu, kde toho hodně prožil a nebývá ochoten ho jen tak opustit (Haškovcová, 2010, s. 176).

Kvalita života nepředstavuje jen individuální životní standard jedince, je v souladu s prostředím, kde jedinec žije, s jeho požadavky a potřebami. Tato kvalita může být chápána jako výsledek působení několika faktorů, jako výsledek vzájemné interakce podmínek prostředí (sociálních, ekonomických, environmentálních a zdravotních). Zajistit si dobrou kvalitu života znamená, připravovat se na aktivní život a aktivní

stárnutí. Senior si klade otázky o smyslu života, o osobní svobodě a svojí spokojenosti (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23).

Jsou známy čtyři dimenze, které mají rozhodující význam o aktivitě ve stáří **(společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav, nabídka možností).** Pro kvalitní sociální začlenění seniorů je důležité, zda mají dobré bydlení, zda jsou hmotně zabezpečení, mají sociální kontakty a dodržují rytmus pracovního dne. Mohou si prodloužit aktivní život tím, že budou dodržovat zdravý způsob života, budou předcházet různým onemocněním a posilovat své zdraví, neboť i odchod do důchodu je brán jako velký stres. Při odchodu do důchodu, dochází ke ztrátě nabytých sociálních kontaktů, dochází k úbytku finančních příjmů a také začíná stereotyp. Než se člověku podaří přivyknout si jinému životnímu stylu, může mít konflikty s ostatními členy rodiny, může propadat depresím, psychosomatickým potížím či uvažovat nad smyslem svého života a propadat alkoholu apod. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 24).

Holczerová, Dvořáčková (2013, s. 25) uvádí, že aktivním stárnutím se rozumí otevřenost všemu novému, pozitivní přístup, smysluplnost volného času, udržování bystré mysli a v neposlední řadě i starání se o své zdraví. Pokud bude jedinec aktivnějším, uvidí svět jinýma očima, naskytne se mu možnost poznat nové přátele a lidi, rozšiřovat si obzory a zdolávat nové úkoly. Pokud by tak člověk neučinil, udolají ho jeho zdravotní obtíže, které povedou k sociálnímu vyloučení a k závislosti na pomoci ostatních.

Životní styl je tvořen životními fázemi a vyvíjí se celý život. V každé fázi je přeměňován, přizpůsobuje se situacím, které nastanou. Přizpůsobuje se i sociálním rolím, které jedinec v dané fázi zastupuje, odpovídá jeho zájmům a potřebám. Je to neustálá časová kontinuita, není to jen o exkluzivních aktivitách, ale i o běžných věcech, jako je například stolování, způsob péče o děti, výchova a vzdělávání, komunikace a pracovní záležitosti apod. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 30).

Sociální interakce neboli vztahy s lidmi kolem nás, vztahy mezi jednotlivci i sociálními skupinami jsou významné i z hlediska volného času a životního stylu. Je důležité vědět s kým a v jaké společnosti svůj čas trávíme. Jsou lidé, kteří mají raději samotu a klid, jiným stačí malá skupinka ke splnění svých potřeb a jsou tací, kteří vyhledávají rušný společenský život (Pávková et al., 2001, s. 29).

Senior málokdy vnímá nástup do důchodu jako pozitivní změnu či negativní změnu, je to důležitý předěl v jeho životě, práce byla tím, co ho naplňovalo a určovalo jeho život. Je však dobré míti na paměti, že je to prostor pro osobní svobodu a pro osvobození. Najednou má jedinec spoustu času, o kterém rozhoduje sám. Může se sám rozhodnout, kdy bude pracovat a kdy se bude věnovat svým zálibám (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 31).

Přípravu na zdravé stárnutí někdy zvládne člověk sám, někdy mu musí přijít na pomoc národní programy, které mají zpracovány programy – příprava na stáří. Ale každý senior by si měl položit otázku, jak si zajistí kvalitu života sám a co bude dělat, až nebude moci naplnit svůj profesní život – až odejde do důchodu.

2.2 Volný čas a aktivizace

Volný čas se dá definovat pro všechny věkové kategorie obecně, volný čas mají děti, dospívající, lidé v produktivním věku, ale i senioři. Tato kapitola se zabývá vysvětlením tohoto pojmu z hlediska pedagogiky. A následně se snaží o vysvětlení aktivizace u seniorů.

Volný čas lze vysvětlit několika způsoby. Je to doba, kdy se nemusíme věnovat práci a povinnostem, doba nutná k obnově sil. Volnočasové aktivity si jedinec vybírá svobodně, dělá je dobrovolně a přinášejí mu určité uspokojení. Je to například doba odpočinku, rekreace a relaxace, různé zájmové činnosti a patří sem i časové ztráty, které jsou s volným časem spojené. Mezi volný čas naopak nepatří aktivity zajišťující biologickou existenci jedince (jídlo, hygiena, zdraví…), ačkoliv i z těchto činností si lidé někdy vytvoří své hobby (např. záliba ve vaření) (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 29).

Podle Vážanského (2001, str. 16) lze volný čas současného člověka chápat jako samostatnou dobu, která zbývá po práci a je na ní silně závislá. Je to zbytek času, který nám zbývá, vedlejší produkt bez vlastní hodnoty. Společnost z něho uznává pouze snahu být plně oddán práci a s tím související nutnost mít dobu určenou k regeneraci, k obnovení sil na další práci nebo k dalšímu vzdělávání, které člověk potřebuje k lepšímu pracovnímu výkonu.

Volný čas v nás vyvolává velmi příjemné představy. Pávková et al. (2001, s. 11) definuje volný čas jako činnosti, které máme rádi, které nás baví, uspokojují, a které dělat chceme. Činnosti spojené s povinnostmi dělat musíme, volnočasové aktivity dělat můžeme. Mezi těmito dvěma pojmy není ostrá hranice, pro někoho může být konkrétní činnosti povinností, pro druhého zábavou. Do oblasti povinností lze zahrnout i takové činnosti jako je například práce na sobě samém, vzdělávání se, které nesouvisí s prací, rozšiřování si kulturního přehledu apod. závěrem lze říci, že povinnost nemusí být brána jako nepříjemnost.

Jak využíváme volný čas je jedním z ukazatelů našeho životního stylu, zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, odráží se v jeho chování i v tom, jak umí nakládat se svým volným čase a jak ho umí. Důležitým faktorem využívání volného času jsou materiální i sociální životní podmínky (Pávková et al., 2001, s. 28).

Každý člověk hodnotí volný čas podle jiného měřítka. Někteří považují za největší hodnotu svou práci a volný čas dokonce kritizují a přisuzují mu negativní hodnoty. Druzí nedokáží odpočívat, aniž by si to vyčítali, povinnosti jsou pro ně životním posláním. Každý jedinec má svůj individuální **systém hodnot** (Pávková et al., 2001, s. 28).

Senioři o sobě rádi tvrdí, že nemají čas a současně ho mají mnoho. Je pro ně důležité mít **strukturovaný program**, například navštěvovat univerzity třetího věku, věnovat se ve vyhrazeném čase svým koníčkům, nebo stále chodit na zkrácený úvazek do práce. Důležitou socializační funkci plní společné aktivity seniorů. Senioři, kteří dovedou kultivovaně a v souladu se svými potřebami vyplnit svůj volný čas, by mohli jít příkladem těm, kteří stále váhají, zda jej také mají vyplnit či rezignovat (Haškovcová, 2010, s. 178–179).

Pokud je senior aktivní, mobilizuje svou psychickou i fyzickou stránku osobnosti. Opačný příklad vede k úpadku a psychickým obtížím, jako je deprese, v horším případě rozpad osobnosti. Je známé, že aktivní senior nepřímo zpomaluje procesy stárnutí na svém těle. Člověk má právo si odpočinout, ale nesmí odpočinek zaměňovat za nečinnost (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34).

Aktivizace seniorů se zabývá problematikou osob, které jsou ohroženy ztrátou soběstačnosti či ji už ztratily. V takovém případě je potřeba vytvořit individuální plán seniora, který bude zaměřen na zdravotně sociální péči. Pouze dobrý individuální plán vychází s osobnostních charakteristik seniora, z jeho zjištěného sociálního zázemí, z jeho rodinné anamnézy. Dobře vypracovaný individuální plán pak může být velmi prospěšný ošetřujícímu personálu i rodinným příslušníkům (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34).

Při snaze o aktivizaci seniorů musíme respektovat jejich přání a možnosti – společně hledáme motivaci, která by přispěla k vytvoření krátkodobých i dlouhodobých cílů. Za opačných podmínek může přílišná aktivizace vést až k týrání starých osob. Z praxi jsou však známy případy opačné, kdy jsou senioři deprimovaní z nedostatku podnětů a nedostatečné aktivizaci (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 195).

Senioři, kteří jsou stále aktivní, pracují až do vyššího věku, což jim přináší jistou dávku seberealizace nebo se realizují v péči o svou zahrádku, na kterou dříve z důvodu chození do zaměstnání, neměli čas. Další senioři rádi navštěvují akce, které pořádají kluby seniorů. Vyhledávají kulturní akce, mají rádi společné výlety a někteří senioři si dokonce stěžují, že nemají dostatek času na své zájmy (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 32).

Každý jedinec je individualita, stejně tak každý program aktivit musí být individuálně plánován. Program aktivit musí čerpat z široké škály každodenních aktivit a mimořádných událostí, jelikož by mělo být vyhověno více než jedné potřebě v životě seniora. Navrhované činnosti by měly být pro člověka **smysluplné, činnosti mu musejí být příjemné, musí je chtít dělat dobrovolně a musí v nich vidět účel a smysl** (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 35).

Rheinwaldová (1999, s. 9) uvádí, že pokud někdo o sobě tvrdí, že je ve stáří těžké něčemu novému se učit, je to výmluva či nedostatek motivace. Dlouhodobá studie prokázala na vzorku šedesátníků, že i s přibývajícími léty se kondice zlepšuje. Výzkumným vzorkem byla skupina šedesátiletých, kteří absolvovali cvičební program určený na deset let. Po ukončení výzkumu se prokázalo, že všichni účastníci jsou v dobré kondici a nejen, že se cítili velmi dobře, ale také jejich výkony tomu

odpovídaly. Je tedy zřejmé, že strašákem přibývající věku je nečinnost. S pravidelným tréninkem a aktivitou se zlepšuje kondice seniorů.

Člověk si často neuvědomuje, že ho lenost připravuje o fyzickou zdatnost a aktivitu. Má za to, že mu ubývají schopnosti a klade na sebe menší požadavky než doposud. Ztráta motivace je jedním z důvodů, proč senioři přestávají sportovat. Stávají se pohodlnými a myslí si, že dostatečnou aktivitou je procházka se psem či práce na zahradě. Tím, že nevyužívají všechny svaly, tělo přestává fungovat správně, stagnuje a ochabuje. Je proto důležité, ale senioři pravidelně cvičili (Rheinwaldová, 1999, s. 16).

Tvořivost je důležitou součástí životní síly. Tvořiví lidé se neustále na něco těší, o něco usilují a tím svou životní sílu obnovují. Kladou si cíle, které je motivují. Vědci, vynálezci či umělci se v průměru dožívají při plné tvůrčí síle delšího života, než skupina neproduktivních lidí. Například Michelangelo namaloval svá nejlepší díla až po dovršení 80–ti let (Rheinwaldová, 1999, s. 17).

Volný čas je důležitou součásti každodenního života člověka bez ohledu na věk. Člověk by si měl umět strukturovat čas tak, aby v něm bylo místo na práci a na odpočinek. Stejné je to i u seniorů, i když již nechodí do zaměstnání a dalo by se říct, že mají volného času více. S přibývajícím volným časem jim ubývá motivace k smysluplným činnostem. Je třeba člověka namotivovat, ukázat mu, že je stále spousta možností a aktivit, kterými se může zabývat.

2.3 Nabídka organizovaných i neorganizovaných aktivizačních programů

Aby se člověk (senior) chtěl nějaká aktivity účastnit, musí mu být příjemná, musí v ní vidět smysl a musí ji chtít dělat sám od sebe. Dnes již existuje celá škála aktivizačních programů speciálně určených pro seniory. V této kapitole budou popsány ty nejvýznamnější a nejvyužívanější.

2.3.1 Taneční terapie

Pohyb umožňuje člověku jeho bytí, je základním projevem lidského života, je jeho primární a životně důležitou potřebou. Hraje významnou roli v každé životní fázi člověka. Pro mladého člověka je pohyb přirozenější než pro člověka v pokročilém věku. Právě v tomto věku je pohyb silně ovlivněn sociálním prostředím, někdy je nahrazován

jinými podněty (televize), někdy je podporován či tlumen. Pohyb je potřeba ke zdravému růstu, k pocitu uspokojení na tělesné, duševní i společenské úrovni. Působí také jako preventivní prvek. Když má člověk nedostatek pohybu, objeví se v jeho životě jistá patologie. Pohybová aktivita pro některé představuje **příjemné trávení volného času** a formuje člověka i v sociální oblasti. Pohyb je řízen centrální nervovou soustavou a její činností, ovlivňuje psychickou stránku člověka – jeho intelekt, ctižádostivost, poctivost i sebedůvěru a vůli. Vztah pohybu k fyzickým i psychickým vlastnostem je znám již ze staré Číny a Indie. Poznatky se objevují také ve starověkém Řecku a Římě (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40).

Celá řada seniorů ráda tančí. Současná společnost nabízí taneční pro věkově pokročilé tanečníky. Známé jsou i seniorské bály. Například pražské občanské sdružení Remedium pořádalo v roce 2008 již VIII. Seniorský bál „Srdce v tanci“, kde předtančení zajistilo 16 seniorek (Haškovcová, 2010, str. 179).

Sousta seniorek, které rády zpívají a tančí, pochází z domovů pro seniory. Příkladem je domažlický Seniorský taneční klub Babičky z Baldovské, který funguje už deset let. Dalším příkladem je severomoravský soubor seniorek, který skýtá cca 30 členek. Vystupují pod názvem Havířovské babky a zpívají především národní písně (Haškovcová, 2010, s. 180).

Pro ty, kterým zdravotní stav neumožňuje tančit, se po druhé světové válce vyvinula tzv. ***taneční a pohybová terapie,*** která je přínosná pro všechny, kteří trpí chronickými chorobami a formami fyzického omezení. Avšak tanečníky mohou být i senioři na vozíčku či lidé trpící demencí. Tato terapie přispívá ke zlepšení komunikace mezi účastníky v rámci fyzického i psychického kontaktu, a přispívá tak k jejich rehabilitaci. Taneční terapii v České republice rozšířil baletní mistr a sólista baletu Národního divadla *Petr Veleta*. Udělal tak v pražském Gerontologickém centru, kde také vznikly tištěné a elektronické výukové materiály (Haškovcová, 2010, s. 180).

2.3.2 Pohybová terapie

Pohybový aparát prochází také změnami stárnutí. Dochází k omezení pohyblivost, u člověka klesá rychlost a obratnost, odchází síly a vytrvalost. Ubývá svalové rychlosti svalové kontrakce a svalové hmoty. Pro zachování nezávislosti na pomoci druhých je u

seniorů doporučována přiměřená pohybová aktivita, jak nejdéle to jen půjde. Lze konstatovat, že věk nezvyšuje zdravotní riziko pohybových aktivit, pokud jsou prováděny a dávkovány přiměřeně pohybovému ústrojí (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 46).

Pro starší organismus je pohyb životně důležitou součástí, vyplývá to z výzkumu, který porovnával skupiny krys. Jedné ze skupin byl znemožněn pohyb, na základě této skutečnosti, kdy se zvířata nemohla pohybovat, starší jedinci zemřely po dvou dnech. Mladší je přežily pouze o týden (Rheinwaldová, 1999, s. 77).

Senioři, kteří pravidelně cvičí a mají pohyb, jsou na tom fyzicky i duševně lépe – jsou zdravější. Mají snadnější pohyb, a skutečnost, že zvládají různé úkony a dokonce, že se v některých činnostech zlepšují, jim přináší pocit uspokojení. To posiluje jejich pocit zdravého Já (Rheinwaldová, 1999, s. 77).

Gregor (1983, s. 36) uvádí další formu aktivního odpočinku – procházky po okolí či v přírodě. Senior při nich může vnímat a pozorovat přírodu, odpoutat se od prožitků dne a zároveň okysličovat mozek čerstvým vzduchem. Navíc lze tuto aktivitu uskutečnit v podstatě celoročně a není k ní potřeba zvláštní výbava. Mezi aktivní odpočinek řadí i práci na zahrádce či v domácí dílně.

Haškovcová (2010, s. 181) uvádí, že ačkoliv je znám význam pohybu v každé věkové skupině, sportují senioři velmi málo. Aktuální výzkumy uvádějí, že se senioři věnují fyzické aktivitě jen okrajově. Zhruba 39% se jim věnuje jednou týdně sportu a celých 48% se mu nevěnuje vůbec. Je to dáno tím, že senioři mají pocit, že sport se pro ně, vzhledem k jejich věku už nehodí.

Motivací seniorů ke sportu a pohybu vůbec mohou iniciovat postupně zakládaná hřiště, která mohou mít podobu vícegeneračních hřišť či mohou být přímo určená seniorům. Zatím je více hřišť tradičních (dětských) a jsou pouze doplňována o relaxační a sportovní aktivity určené přímo seniorům (například prolézačky a skluzavky pro seniory). První hřiště pro seniory bylo otevřeno v roce 2008 na Petřinách v Praze 6. U seniorů jsou také oblíbená hřiště na pétanque, ostatně tato hra bývá označována jako „hra francouzských seniorů“. Hřiště na pétanque, které zřídil Nadační fond Veolia

Voda, jsou umístěna v domovech pro seniory nebo v jejich blízkostech (Haškovcová, 2010, s. 181–182).

2.3.3 Cestování a turistika

Senioři se naučili také využívat nabídek cestovních kanceláří, které nabízejí tuzemské nebo zahraniční výlety. Cestovní kanceláře uvádějí, že čeští senioři – turisté tvoří skoro 10% všech organizovaných turistů. Senioři jsou také členy různých turistických organizací (Haškovcová, 2010, s. 180).

V pravidelné nabídce cestovních kanceláří lze již také nalézt speciální zájezdy určené právě pro seniory. Senioři 65+ tvoří stabilní 5% skupinu turistů, která se vydává na cesty do zahraničí. Neopomíjenou nabídkou jsou také ***lázně,*** které mají v nabídce speciální zvýhodněné pobyty pro starší občany (Haškovcová, 2010, s. 337).

2.3.4 Univerzity třetího věku

Pro seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky provozovanými ve svých bytech, se vytvořil druhý životní program a iniciovala se skupina lidí s myšlenkou na založení univerzity třetího věku. Osobností této univerzity byl francouzský profesor lékařství *P. Vellas,* který se později stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku. Senioři tuto možnost vítali, hlásili se z nejrůznějších důvodů: lidé, kteří se chtěli dále vzdělávat ve svém oboru, ale i lidé, kteří chtěli studovat jiný obor, na který jim ve svém dosavadním životě nezbyl čas. Další skupinkou byli senioři, kterým řada skutečností zabránila ve studiu vůbec (Haškovcová, 2010, s. 127).

Program univerzity byl sestaven tak, aby udržel aktivitu stárnoucích a starých lidí – respektoval medicínské a sociokulturní prvky. Na univerzitě třetího věku se lidé pravidelně setkávali, bylo to místo, které bylo vysoce společensky hodnoceno. Původně studijní program univerzity představoval pouze sérii výběrových přednášek. Postupně byl rozšířen o možnost získat i v důchodovém věku vysokoškolský diplom a vysokoškolské vzdělání. Systém celoživotního vzdělávání je dnes již společensky přijat (Haškovcová, 2010, s. 127).

V ***Olomouci ve školním roce 1986/87*** byla otevřena první univerzita třetího věku. Přednášejícími byli vysokoškolští pedagogové tamní univerzity. Záštitu nad celou akcí převzal Československý červený kříž. Až později v roce 1991 díky profesoru *Janu Jařabovi* se olomoucká univerzita stala oficiálním univerzitním zřizovatelem. Záštitu nad obsahem a způsobem studia převzala tamní katedra sociologie a andragogiky. (Haškovcová, 2010, s. 129–130).

Bylo prokázáno, že aktivní studium pomáhá seniorům k zapomenutí na osobní problémy, pomáhá jim se těmito problémy lépe vypořádat a prospívá i jejich zdraví (nemají čas zabývat se myšlenkami o svých nemocech) (Haškovcová, 2010, s. 128).

Studium na univerzitách třetího věku není pro každého, stejně jako u mladých lidí, ani senioři nejsou homogenní skupinou, ve které by všichni její členy stáli o to, stát se studenty. Studijní programy jsou pořádány pouze na určitých univerzitách, ale i jen pro část seniorů, kteří touží po dalším vzdělávání, mají smysl (Haškovcová, 2010, s. 127).

Společnost ke studiu seniorů přistupuje s antidiskriminačním přístupem, nezáleží na věku studenta, ani na tom, zda studium doopravdy ukončí. Hlavní je myšlenka, že tato možnost pro staré lidi vůbec existuje a vyplní jim tak mezeru v jejich volném čase. Starý člověk má představu o tom, jaké jsou jeho možnosti a schopnosti a volí si takový studijní program, na který má. Velký zájem je o studium historie, filosofie a teologie (Haškovcová, 2010, s. 137).

Promoce je pro všechny studenty vrcholem zakončení svého studia. Stejné je to u seniorů, kteří sice tento akt nenazývají správně, ale má pro ně stejně silný význam, jako pro každého jiného. Jsou hrdí na to, že studium zvládli a často je při tomto aktu doprovází jejich vlastní děti a vnoučata (Haškovcová, 2010, s. 140).

2.3.5 Dobrovolnictví

Dobrovolnictví jako takové je zakotveno v **zákoně č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě,** který vznikl na podporu veřejně prospěšného dobrovolnictví. Zákon definuje základní pojmy – např. **dobrovolník, dobrovolnická služba, vysílající a pomáhající organizace**. Dále jsou v něm uvedeny podmínky, za kterých se dobrovolnictví provádí, ale je zde i zmínka o finanční podpoře státu. Jedná se o státem podporované dobrovolnictví. Existují však organizace, které neusilují o akreditaci dobrovolnického

programu, a zákon pak pro ně není závazný a řídí se vlastními pravidly (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 75).

Dobrovolníkem se stává osoba, která věnuje svůj volný čas, svou tvořivou energii, své schopnosti a vědomosti ve prospěch potřebným lidem nebo společnosti. To vše dělá zcela zdarma bez nároku na finanční odměnu (Tošner, Sozanská, 2006, s. 35).

Ve spojení se seniory se dobrovolníci, ať už jsou to jednotlivci či dobrovolnické organizace, starají o osaměle žijící a potřebné, a doplňují tak sociální a zdravotní péči, kterou senior potřebuje (Haškovcová, 2010, s. 307).

Tyto dvě oblasti (sociální a zdravotní) jsou nejvíce využívané z hlediska dobrovolnické práce. Je to ale i oblast, kde je potřeba více profesionálního přístupu ze strany dobrovolníků, jelikož je nejčastěji dobrovolnictví prováděno na půdě fungujících institucí (např. domovy pro seniory). Dobrá spolupráce je výsledkem vzájemné interakce, neboť tyto instituce musí připravit dobrovolníky na jejich činnost a naopak tyto instituce musí být připraveny na přijetí dobrovolníků. Často se z řad pracovníků těchto institucí vytvoří školení koordinátoři dobrovolníků (Tošner, Sozanská, 2006, s. 42).

2.3.6 Sledování televize

Životní styl starého člověka má několik prvků, které jsou společné pro všechny seniory, a zároveň obsahuje prvky, které s ním sdílí pouze část starých lidí či jednotlivci. Současná generace starých lidí lpí na sledování televizních programů. Tento způsob trávení volného času je pro ně stěžejním bodem celého dne. Je to dáno i tím, že se televizor do české domácnosti dostal v první polovině padesátých let a získával na oblibě v době mládí a dospívání těchto seniorů. Od prvních televizních programů uplynula dlouhá doba a televize se vypracovala až k 24 hodinovému vysílání. Samozřejmě také postoupila od černobílého obrazu k barvám a nyní je častým módním doplňkem 3D televizor (Sak, Kolesárová, 2012, s. 103).

2.3.7 Trénování paměti

To, co nám umožňuje se věnovat svým koníčkům, pracovat, a zároveň nás provází celým životem, se nazývá **paměť.** Jen v paměti můžeme uschovat nejcennější vzpomínky a zážitky. Měli bychom o ni pečovat a trénovat a cvičit ji, aby nezakrněla. Pro seniory, ale nejen pro ně, existují různé cvičení na paměť (trénování paměti) a hry (Suchá, 2012, s. 9)

Holczerová, Dvořáčková (2013, s. 56) si kladou otázky, zda vzpomínky zapomínáme, zda se nám samovolně vytrácejí z hlavy, a pokud je opravdu zapomene, zda jsou nadobro ztraceny, či jen v danou chvíli nejsme schopni si je vybavit? Zapomínání je vlastně takový mentální úklid v naší hlavě. Člověk si nepotřebuje pamatovat naprosto každý detail z celého prožitého dne. Navíc existují věci, na které bychom rádi zapomněli. Je však dobré udržovat si mozek v kondici, tím, že se například budeme učit stále nové věci.

V dlouhodobé paměti si ukládáme své osobní vzpomínky, zejména pak zážitky, příhody, které se nám staly, zkušenosti, kterým jsme byli vystaveni. Pomocí těchto osobních zážitků můžeme přispět k lepšímu učení se a více nám půjde zapamatovat si něco nového. Lépe se pamatují věci, které pro nás mají osobní význam, v pozitivním i negativním smyslu. Především u starších lidí se využívá smyslu reminiscenční terapie, která se zabývá vzpomínkami. Výsledkem této metody, může být i zlepšení komunikace se seniorem, aktivnější zapojení do společných činností či zmírnění negativních dopadů různých psychických onemocnění (Suchá, 2012, s. 12).

Trénování paměti se dá uskutečňovat prostřednictví různých metod v každodenním kontaktu s klientem či při společných aktivitách. Již při nácviku soběstačnosti – péče o vlastní osobu, jsou senioři motivováni k zapamatování si jednotlivých kroků, které přitom provádějí (např. ustlání lůžka, vaření kávy). Dále se může komunikace posilovat například pojmenováním dne v týdnu, opakováním ročního období či trénování času (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 62).

Tyto metody jsou vždy voleny individuálně, s ohledem na schopnosti a možnosti seniora. Ze skupinových aktivit lze vyjmenovat různé slovní hry – slovní kopaná, různé hříčky, doplňovačky, pranostiky, poznávání zvuků, filmů apod. i obyčejné křížovky,

které si může senior vyplňovat sám, jsou dobrou technikou pro trénování paměti (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 63).

Oblíbenou společnou aktivitou jsou pak stolní hry typu pexeso, kvarteto a karty. Tyto hry posilují nejen paměť, ale i vzájemnou komunikaci spoluhráčů. Navíc mnoho seniorů právě tyto hry hrávalo se svými blízkými a kamarády, ale existují i tací, pro které je to novinkou a otevírá se jim tak možnost nových zajímavých zážitků (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 63).

2.3.8 Ergoterapie

Smyslem ergoterapie je smysluplná činnost a práce, která je prospěšná k obnově narušených funkcí. Činnosti jsou voleny individuálně s ohledem na věk klienta, pohlaví a jeho aktuální stav. Tato terapie bere v potaz i sociální, kulturní, ekonomické potřeby klienta i prostředí, ve kterém se nachází. Zvolené činností musí být odrazem sociálních rolí, které klient zastává, nebo které se od něho očekávají (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 37).

V současné době má ergoterapie neboli léčba prací ve světě i u nás své místo a je samostatnou disciplínou. Jejím cílem je **maximální soběstačnost a nezávislost** osob v jejich přirozeném prostředí (domov, pracovní i sociální prostředí). Snaží se o zvýšení kvality života jedince, prostřednictvím specifických léčebných a diagnostických metod (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 36).

Ergoterapie a její cíle dle České asociace ergoterapeutů:

- Za přispění smysluplné aktivity lze podporovat duševní zdraví klienta.
- Podpora činností, která klient potřebuje při každodenním životě.
- Podpora klienta naplňovat své osobní role.
- Podpora při zapojení a začleňování do společnosti či komunity,
- Na člověka jsou často kladeny vysoké nároky, ergoterapie mu pomáhá v obnovení a získání kompetencí při realizaci plánů v běžném životě.
- Podporuje účast osob, které mají nějaké znevýhodnění na společných aktivitách a v běžném životě (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 37).

2.3.9 Muzikoterapie

V mnoha zařízeních (všeobecné nemocnice, psychiatrické kliniky, domovy důchodců, hospice, domy „na půl cesty“ apod.) se využívá **metody muzikoterapie neboli terapie hudbou.** Jedná se například o poslech hudby, zpěv, pohyb na hudební skladbu či imaginární cvičení. Jedná se o metodu, která za pomoci rytmického zvuku zve ke komunikaci, relaxaci a navození pocitu pohody. Je prokázáno, že napomáhá i podpoře hojení (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40).

3 Shrnutí teoretické části – teoretická část jako východisko výzkumu

Tématem první kapitoly bylo *stáří z hlediska vývojové psychologie***.** V úvodu kapitoly se objevuje pojem stáří obecně, definice lidského života rozdělená podle odžitých let podle Světové zdravotnické organizace (WHO). Tato část na definici seniora poukazuje i ze sociologického hlediska, kdy hlavním zdrojem byla publikace od autorů *Sak, Kolesárová – Sociologie stáří a seniorů.* Kapitola se rozděluje z hlediska tělesných a psychických změn, které stáří s sebou nese. Nejvíce informací bylo čerpáno z knihy *M. Vágnerové – Vývojová psychologie II.*, která popisuje změny nejen v již zmíněných oblastech, ale také upozorňuje na změny v osobnosti seniora, ke kterým dochází v důsledku změn tělesných a psychických.

Druhá kapitola se zabývá volným časem, který je důležitý pro všechny věkové kategorie. Zkoumá ho z pohledu pedagogického a nahlíží na životní styl jedince jako na součást jeho života a vnímá aktivní stárnutí jako otevřenost k něčemu novému. Zdrojem pro vysvětlení pojmu byla publikace od *Pávkové a kolektivu – Pedagogika volného času.* V další části této kapitoly jsou vysvětleny a popsány jednotlivé aktivity, organizované i neorganizované, které jsou nejčastěji využívané mezi seniory a které se objeví v empirické části. Informace byly čerpány z knihy *Fennomén stáří* od *Heleny Haškovcové*, která se zabývá mimo i jiné sociální gerontologií.

II. Empirická část

Empirická část je zaměřena na zjištění nabídky volnočasových aktivit, kterou město České Budějovice pro seniory pořádá, ale také na nabídku jiných organizací. Jsou zde zkoumány možnosti, kterých se senioři mohou zúčastnit, zda o nich vůbec vědí a zda mají zájem. Také je zde zmíněna otázka, jakým způsobem vůbec senioři tráví svůj volný čas.

1 Nabídka volnočasových aktivit

Nabídka zjištěných organizovaných aktivit pro seniory ve městě České Budějovice je poměrně pestrá. Dotýká se všech oblastí zmíněných v teoretické části. Všechny zjištěné organizace nabízejí pro seniory řadu *přednášek na různorodá témata* (cestování, kultura, známé osobnosti, zdraví a životní styl, vztah generací a vzdělávací a tematické přednášky). Přednášky jsou pořádány dle organizací nahodile i pravidelně.

Další aktivitou jsou *výlety celodenní i vícedenní a sportovní a zdravotní cvičení*. Mezi zdravotní cvičení řadí i jógu a gymnastiku pro pokročilé. Sportovní aktivity jsou například stolní tenis, petang, Nordic walking, cykloturistika, vodáctví atd.

Kulturní akce pořádané pro seniory jsou: posezení s kávou, posezení s hudbou, společné návštěvy divadel a kin. Svaz důchodců pořádá dvakrát do roka vlastní kulturní akce a jednou do roka muzikoterapii.

Senioři mají rádi hudbu, zpěv a tanec. Svaz důchodců má vlastní pěvecký sbor Rozmarýna a taneční soubor Slunečnice, stejně tak i Klub Aktiv má pěvecký sbor seniorek.

Většina organizací také pořádá pravidelné *trénování paměti, ergoterapii a tvořivé kurzy* s procvičováním jemné motoriky a na zadané téma (například výroba vajíček na Velikonoce). Oblíbené kurzy, které organizace zařazují do své nabídky, jsou *jazykové kurzy a kurzy práce* na PC. Klub Aktiv vede vlastní fotografický kurz.

Konkrétní přehled organizací a jejich nabídek je uveden v Příloze I. – Nabídka volnočasových aktivit prostřednictvím jednotlivých organizací.

2 Výzkumné šetření

Cíle šetření

Cílem výzkumné sondy je zjistit, jakým způsobem a do jaké míry tráví senioři v Českých Budějovicích svůj volný čas, zda aktivně prožívají své stáří a jaké formy volnočasových aktivit nejvíce využívají.

Empirická část je zaměřena na nabídku volnočasových aktivit, kterou jim město České Budějovice i ostatní organizace nabízí. Kolik seniorů této nabídky využívá, popř. co jim v nabídce chybí.

Výzkumné otázky byly formulovány:

Jak aktivně respondenti prožívají stáří? Jaká je nejčastěji využívaná volnočasová aktivita?

Jakých volnočasových aktivit se senioři účastní a jaké aktivity jim v nabídce chybí?

Způsob výzkumu a výzkumné metody

Pro empirickou část jsem se rozhodla využít formu dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje osm otázek a možnost pro respondenty, vyjádřit se k dotazníku. Jedna otázka je uzavřená, k ostatním je možné mimo zadané odpovědi, se vyjádřit vlastními slovy. Dvě otázky jsou zcela otevřené. U otázek je možné volit více odpovědí. Dotazník je uveden jako příloha II.

Dotazník se mi jeví jako vhodná forma pro oslovení vetší skupiny dotazovaných a zachování jejich anonymity. Za klad považuji také jednoduché statistické zpracování výsledků. Nevýhodou je však existující možnost zkreslení výsledků nepochopením některých otázek a tím pádem i vynechání odpovědí na tyto otázky.

Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum byl prováděn mezi seniory žijícím v jejich přirozeném domácím prostředí. Časové rozmezí prováděného výzkumu byl duben – květen 2016. Počet dotazníků, které byly rozdány je 180. Počet dotazníků, které jsem obdržela zpátky, je 116. Identifikačním údajem v dotaznících bylo rozdělení na muže a ženy, respondentek bylo 80 a respondentů 36.

3 Vyhodnocení a interpretace výsledků

Tato část se zabývá vyhodnocením výsledků dotazníkového šetření, jejich grafickým zpracováním a hypotézami, které mohou být formulovány na základě stejných odpovědí od respondentů.

3.1 Volnočasové aktivity seniorů

Otázka č. 1: *„Kterými činnostmi se nejraději ve svém volném čase zabýváte? (aktivity prováděné v domácím prostředí nebo zprostředkované nějakou organizací). Lze zaškrtnout i víc možností.“* Bylo zadáno 12 variant, z nichž jedna byla otevřená. Tabulka č. 1: Volnočasové aktivity seniorů nabízí přehled nejvíce využívaných aktivit seniory (organizovaných či neorganizovaných).

Tabulka č. 1: Volnočasové aktivity seniorů

	počet odpovědí	v procentech
Procházky	99	85,34
sledování televize	76	65,51
ruční práce	40	34,48
návštěvy kina, divadla, výstavy, společenských akcí	36	31,03
Četba	36	31,03
poslech hudby	36	31,03
odpočinek, relaxace	36	31,03
starost o vnoučata	36	31,03
povídání s přáteli	20	17,24
aktivní sport, pohyb, tanec	16	13,79
práce na počítači	5	4,31
jiné…	2	1,72

Z tabulky č. 1 lze vypozorovat, že senioři nejraději tráví svůj volný čas procházkami a sledováním televize, což je dnes běžným trendem ve všech generacích. Zastoupení zde pak mají i ruční práce, které mohou uskutečňovat z pohodlí domova i v nějaké organizaci, dále pak práce na zahrádce či návštěvy různých kulturních akcích. Mezi volné odpovědi pak dva respondenti zařadili jízdu na kole.

3.2 Organizace nabízející volnočasové aktivity seniorům

Otázka č. 2: *„Znáte některou z uvedených organizací, která zprostředkovává aktivity pro seniory? Lze zaškrtnout i více možností.“* Tato otázka se snaží zjistit, zda mají senioři představu o organizacích v Českých Budějovicích, které jim poskytují možnost využití volného času. Otázka je uzavřená. V tabulce č. 2 – jsou podle nejvyššího počtu odpovědí uspořádány organizace, které jsou seniorům nejznámější.

Tabulka č. 2: Organizace nabízející volnočasové aktivity seniorům

	počet odpovědí	v procentech
Kluby důchodců	60	51,72
Ledax	28	24,13
Svaz důchodců	24	20,68
Centrum sociálních služeb Staroměstská	24	20,68
Diecézní charita – dobrovolnictví	24	20,68
Univerzita třetího věku	20	17,24
Tyflokabinet České Budějovice	16	13,79
Klub Aktiv	8	6,89
Koníček	5	4,31
Česká maltézská pomoc	4	3,44
Seniorská občanská společnost	2	1,72

Z uvedených údajů v tabulce č. 2 vyplývá, že nejznámější organizací pro seniory je Klub důchodců. Dále pak stejnou měrou organizace Ledax, Centrum sociálních služeb Staroměstská, Svaz důchodců a Dobrovolnické centrum při Diecézní charitě. V příloze I. je uveden seznam organizací ve městě České Budějovice a jejich nabídka pro seniory.

3.3 Využití nabídek organizací zprostředkovávající volnočasové aktivity

Otázka č. 3: *„Využíváte některou z nabídek těchto organizací? Pokud ano, uveďte jakou a pokuste se zdůvodnit, proč Vás nadchla.“* Tato otázka byla otevřená a vztahuje se k předchozí otázce. Respondenti v tabulce č. 3 uváděli konkrétní organizace, které navštěvují.

Tabulka č. 3: Využití nabídky seniory

	počet odpovědí	v procentech
Kluby důchodců	27	23,27
Ledax	13	11,2
Diecézní charita – dobrovolnictví	12	10,34
Tyflokabinet České Budějovice	10	8,62
Svaz důchodců	6	5,17
Centrum sociálních služeb Staroměstská	6	5,17
Univerzita třetího věku	5	4,31
Česká maltézská pomoc	4	3,44
Klub Aktiv	2	1,72
Seniorská občanská společnost	1	0,86
Koníček	0	0

Jak vyplývá z tabulky č. 3, jsou kluby důchodců pro seniory nejznámější organizací. Většina seniorů v otevřené otázce uvedla, že u některých organizací navštěvují pouze společenské akce či přednášky, které organizace pravidelně pořádají. Vybírají si pak akce, kde se mohou pobavit s přáteli či něco se dozvědět. Oblíbené je také cvičení paměti. Hlavním přínosem je pro ně setkávání s „dobrými lidmi“, s lidmi se stejným problémem. Uvádějí, že „člověku pak lépe uteče čas, že mají pocit, že ještě něco dokáží.“

Zajímavé je, že ačkoliv v otázce č. 2 znají senioři valnou většinu uvedených organizací, v konkrétních případech je ale nenavštěvují a zůstávají raději doma se svými koníčky.

3.4 Přínos volnočasových aktivit

Otázka č. 4: *„Co Vám tyto aktivity, které Vám naplňují volný čas, přinesly do života?“* Otázka byla uzavřená s možností vlastní odpovědi. Tabulka č. 4 uvádí přehled pozitiv, které seniorům přináší využívané aktivity.

Tabulka č. 4: Přínos volnočasových aktivit

	počet odpovědí	v procentech
získání nových vědomostí, poznatků	36	31,03
zlepšení psychické stránky	36	31,03
získání nových kontaktů	32	27,58
jiné…	12	10,34

Tabulka č. 4 ukazuje, že všechny možné odpovědí jsou v podstatě na stejné úrovni, přinášejí seniorům stejné uspokojení. Ve většině případů si respondenti zvolili z nabízených odpovědí více možností. V možnosti označené jaké jiné, uváděli respondenti možnosti typu: „nejsem sám/sama, jsem rád/a stále mezi lidmi.“

3.5 Získání informací

Otázka č. 5: *„Jak jste se o organizacích a jejich nabídce dozvěděli?“* Otázka byla opět uzavřená s možností volby vlastní odpovědi. Tabulka č. 5: Informovanost o volnočasových aktivitách – uvádí seznam zdrojů, od kterých lze získat informace o nabídce volnočasových aktivit.

Tabulka č. 5: Informovanost o volnočasových aktivitách

	počet odpovědí	v procentech
sousedé, kamarádi, známí	52	44,82
nabídka od rodinných příslušníků	24	20,68
noviny, rozhlas, TV	24	20,68
jiné…	3	2,58

Prezentované výsledky v tabulce č. 5 ukazují, že senioři nejčastěji získávají informace od svých známých, kteří již některou z uvedených organizací znají či využívají jejích služeb. Své nezastupitelné místo má i zdroj informací od rodiny, která se často snaží seniora zapojit do některé akce, aby např. zmenšil jeho samotu a přivedl ho tak na jiné myšlenky. U možnosti „jiné“ uváděli respondenti skutečnost, že si již nepamatují a jeden respondent uvedl Městskou charitu České Budějovice.

3.6 Nevyužití nabídky volnočasových aktivit

Otázka č. 6: *„Pokud žádnou aktivitu zprostředkovanou nějakou organizací nevyužíváte, vysvětlete proč?“* U této otázky jsem chtěla zjistit, proč senioři nechtějí nebo nemohou využít nabídky volnočasových aktivit. V tabulce č. 6 jsou seřazeny odpovědi sestupně.

Tabulka č. 6: Nevyužití nabídky volnočasových aktivit

	počet odpovědí	v procentech
nedostatek zájmu	28	24,13
špatný zdravotní stav	28	24,13
jiné…	12	10,34
nedostatek informací o nabídkách	0	0

Tabulka č. 6 ukazuje, že stejný počet odpovědí získala možnost špatného zdravotního stavu a nedostatek zájmu o nabízené aktivity. Zajímavé je, že tuto otázku moc respondentů nevyplnilo, valná většina z nich ji nechala bez odpovědi, dokonce 12 respondentů odpovědělo, že neví. Ze zjištěných výsledků pak vyplývá, že senioři o nabízené aktivity nejeví zájem či z důvodu špatného zdravotního stavu se těchto aktivit ani zúčastnit nemohou.

3.7 Uspokojení poptávky po volnočasových aktivitách

Otázka č. 7: *„Zdají se Vám volnočasové aktivity nabízené městem České Budějovice a dalšími organizacemi dostačující?* Tato otázka byla opět uzavřená s možností volby vlastí odpovědi, kterou ale nikdo nevyužil. Tabulka č. 7 ukazuje, kolik respondentů je spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.

Tabulka č. 7: Uspokojení poptávky po volnočasových aktivitách

	počet odpovědí	v procentech
Ano	76	65,51
Částečně	40	34,48
ne, proč…	0	0

V tabulce č. 7 je zřejmé, že většina seniorů je s nabídkou spokojena. U odpovědi „ano" jeden respondent uvedl, že „ten, kdo chce nějakou činnost, si ji vždy najde". U odpovědi „částečně" uvedli respondenti, že u některých organizací chybí nabídka ve formě reklamy, protože o nich nevědí.

3.8 Možnost volby

Otázka č. 8: *„Jakou volnočasovou aktivitu byste uvítali a která Vám v nabídce organizací chybí?*" Tato otázka je otevřená a neodpověděli na ni všichni dotazovaní.

Respondenti nejčastěji uváděli možnost, že se jim nabídka volnočasových aktivit zdá dostatečná a „je z čeho si vybírat" – tuto odpověď si zvolilo 40 respondentů. Celkem 34 respondentů uvedlo, že neví, jakou další volnočasovou aktivitu by uvítali. Na odpovědi, že nepotřebují žádnou z nabízených aktivit, se shodlo 28 respondentů. Jeden dotazovaný uvedl, že by uvítal více dobrovolníků, kteří by za ním docházeli do domácnosti.

3.9 Možnost vyjádření se k dotazníku

Možnosti vyjádřit něco dalšího k tématu či dotazníku, využil jen jeden z respondentů. Uvedl, že mu ve městě chybí cvičící nářadí, které se objevuje v některých z měst České republiky a více laviček v parcích.

4 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka: **Jak aktivně respondenti prožívají stáří? Jaká je nejčastěji využívaná volnočasová aktivita?**

Z odpovědí z dotazníkového šetření vyplývá, že senioři nejčastěji tráví svůj volný čas procházkami po okolí, které mohou provádět v podstatě kdykoliv v kteroukoliv roční dobu. Další, často prováděnou aktivitou je sledování televize v domácím prostředí, které je také typické i pro ostatní generace.

Stejnou měrou pak dotazovaní uvedli aktivity, jak společenské (návštěvy kin, divadel a různých společenských akcí), tak i aktivity, které se dají dělat o samotě (ruční práce, četba, poslech hudby).

Výzkumná otázka: **Jakých volnočasových aktivit se senioři účastní a jaké aktivity jim v nabídce chybí?**

Jak již bylo zodpovězeno v předchozí otázce, senioři nejraději tráví svůj volný čas v domácím prostředí. Senioři, kteří chtějí využít nabídky od organizací pořádajících volnočasové aktivity pro seniory, pak nejvíce navštěvují Kluby důchodců, kde se mohou setkávat se svými vrstevníky a nemají tak pocit osamocení. Kluby důchodců nabízejí pro své návštěvníky přednášky na různá společenská témata (cestování, zdravý životní styl, kultura apod.), pořádají pro ně jednodenní výlety a společné návštěvy kulturních akcí či obyčejné posezení při hudbě a s kávou.

Nabídka volnočasových aktivit ve městě České Budějovice se jim zdá dostatečná a mají pocit, že je z čeho si vybírat. Celkem 34 respondentů v dotazníkovém šetření uvedlo, že nemají představu o další volnočasové aktivitě, která by je uspokojila. Pouze jeden respondent měl konkrétní představu o chybějící aktivitě, a to hřišti pro seniory.

5 Diskuze k výzkumné sondě

Polovina uvedených organizací (příloha č. I.) působících na území města České Budějovice, které pořádají aktivity a programy pro seniory je nějakým způsobem spojena s přímou prací se seniory, mají zaregistrované konkrétní sociální služby a podléhají tak zákonu o sociálních službách. Společnost Ledax má krom nabídky volnočasových aktivit i pečovatelskou službu a osobní asistenci. Tyflokabinet České Budějovice poskytuje sociální služby zejména zrakově postižením jedincům z celého Jihočeského kraje. Společnost Koníček je sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Česká maltézská pomoc poskytuje průvodcovské a předčitatelské služby. Centrum sociálních služeb Staroměstská má vlastní domov pro seniory, poskytuje pečovatelskou službu, odlehčovací službu a také sociálně aktivizační službu.

Zatímco Seniorská občanská společnost, Klub Aktiv, Klub důchodců (konaný pod záštitou magistrátu města České Budějovice) a Svaz důchodců sdružují seniory z důvodu zbytečného sociálního vyloučení většinovou společností. Navazování nových sociálních kontaktů a přátelství, sdílení životních změn, nové možnosti seberealizace, možnosti dalšího vzdělávání, poznávání, účast na zájmových akcích s lidmi stejného věku apod.

Každá z těchto organizací nabízí alespoň jednu aktivitu, která je popsána v teoretické části. Dobrovolnictví nabízí v Českých Budějovicích společnost Adra a Dobrovolnické centrum při Diecézní charitě – v tabulce č. 2 - organizace nabízející volnočasové aktivity seniorům uvedlo 24 respondentů, že znají Dobrovolnické Centrum při Diecézní charitě a 12 z nich tuto službu využívá.

Zajímavé je, že otázku č. 6: *„Pokud žádnou aktivitu zprostředkovanou nějakou organizací nevyužíváte, vysvětlete proč?“*, mnoho respondentů nevyplnilo a nechalo ji bez odpovědi. Mohlo by se tak zdá, že mnozí senioři pociťují stud, že nechtějí využít organizované nabízené aktivy, a proto raději tuto otázku vynechali.

Z výzkumu vyplývá, že většina dotazovaných seniorů zná nabídku aktivit i organizace, které pro ně tuto nabídku připravují, a také většina z nich tuto nabídku konkrétně využívá. Také se jim zdá dosavadní nabídka dostatečná. Stále však nejoblíbenější aktivitou zůstávají procházky a sledování televize. Jsou to činnosti, které si senior, pokud mu to alespoň trochu umožňuje jeho zdravotní stav, může vykonávat sám.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat nabídku volnočasových aktivit na území města České Budějovice. V teoretické části je popsáno stárnutí z hlediska vývojové psychologie. Teoretická část se dělí na popis změn fyziologického charakteru a změny psychické, které se promítají do celkové osobnosti seniora. V další části je definován volný čas jako pedagogický pojem a životní styl jedince. V poslední časti, jsou definovány nejvyužívanější volnočasových aktivit pro seniory. Při popisu vývojových změn bylo k dispozici dostatečné množství odborné literatury, ale jen málo literatury se zabývá možnostmi využití volného času starých lidí.

Empirická část bakalářské práce se zabývá výzkumnou sondou. Jako metoda výzkumu bylo vybráno dotazníkové šetření. Práce je zaměřena na okruh seniorů žijící v domácím prostředí a na konkrétní nabídky volnočasových aktivit od organizací působících na území města České Budějovice. Z organizovaných nabídek vyplývá, že smysluplných aktivit, kde mohou senioři trávit svůj volný čas, je dostatek. Stejný závěr vyplynul i z dotazníkového šetření.

Zajímavým bodem byla neochota respondentů vyplnit otázku, proč se nechtějí účastnit aktivit zprostředkovaných některou z uvedených organizací. Možnou odpovědí na tuto neochotu je fakt, který je uveden i v teoretické části práce, že senioři „leniví“, jsou neochotni učit se něčemu novému, nemají dostatek motivace k novým věcem a kladou na sebe čím dál menší požadavky, aniž by si to sobě či okolí chtěli přiznat.

Výzkum měl dokázat, zda je nabídka volnočasových aktivit pro seniory ve městě České Budějovice dostatečná či nikoliv. Závěr byl vcelku pozitivní, z výsledků vyplývá, že se velkému počtu seniorů nabídka zdá přijatelná a nic dalšího jim v nabídce nechybí.

Seznam použité literatury

BORTZ, W. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky.* Praha : Alternativa, 1995. 280 s.

GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt.* Praha : Olympia, 1983. 136 s.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří.* Praha : Havlíček Brain Team, 2010. 368 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ,V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory.* Praha : Grada Publishing, 2013. 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

KERN, H., et al. *Přehled psychologie.* Praha : Portál, 2000. 296 s. ISBN 80-7178-425-5.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie.* Praha : Grada Publishing, 1998. 334 s. ISBN 80-7169-195-X.

PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času.* Praha : Portál, 2001. 228 s. ISBN 80-7178-569-5.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory.* Praha : Grada Publishing, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem.* Praha : Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

Sak, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů.* Praha : Grada Publishing, 2012. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

SUCHÁ, J. *Skupinové hry pro cvičení paměti v každém věku.* Praha : Portál, 2012. 128 s. ISBN 978-80-262-0059-8.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., et al. *Přehled vývojové psychologie.* Olomouc : Univerzita Palackého, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

TOŠNER, J., SOZANSKÁ, O. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích.* Praha: Portál, 2006. 152 s. ISBN 80-7367-178-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. – Dospělost a stáří.* Praha : Karolinum, 2007. 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

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

Přílohy

Příloha I.: Nabídka volnočasových aktivit prostřednictvím jednotlivých organizací

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Kluby důchodců - odbor sociálních věcí**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	ANO
přednášky – cestování	ANO
přednášky – kultura	ANO
přednášky - zajímavé osobnosti	ANO
přednášky – ostatní	ANO
trénování paměti	
výlety – jednodenní	ANO
výlety – vícedenní	
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	
návštěvy divadel	ANO
návštěvy kina	ANO
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	
Zpívání	
posezení s hudbou	ANO
zdravotní cvičení	
Tanec	
kurzy PC	
jazykové kurzy	
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	ANO
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Tyflokabinet České Budějovice**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	Pořádáme nepravidelně
přednášky – cestování	
přednášky – kultura	
přednášky - zajímavé osobnosti	
přednášky – ostatní	Pořádáme nepravidelně
trénování paměti	realizujeme individuálně
výlety – jednodenní	realizujeme pravidelně – 1 x měsíčně
výlety – vícedenní	
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	
návštěvy divadel	
návštěvy kina	
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	realizujeme pravidelně – 1 x měsíčně
Zpívání	
posezení s hudbou	realizujeme pravidelně – 1 x měsíčně
zdravotní cvičení	
Tanec	
kurzy PC	realizujeme individuálně
jazykové kurzy	realizujeme individuálně – angličtina
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	realizujeme pravidelně – 1 x týdně - v úterý od 14:00 do 16:00
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Klub Aktiv**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	Ano - přednášky i vícedenní semináře, nepravidelně zpravidla ve čt - Místo konání KK Horká vana nebo DK Slavie zpravidla ve čtvrtek 16 - 18 hod.
přednášky – cestování	Ano - Místo konání KK Horká vana nebo DK Slavie zpravidla ve čtvrtek 16 - 18 hod.
přednášky – kultura	Ano - spolupráce s NPÚ ČB, Jihočeským Muzeem, AJG Hluboká, Planetáriem nepravidelně
přednášky - zajímavé osobnosti	Ano – nepravidelně
přednášky – ostatní	Ano - témata Politologické, Evropská unie, společensko-vědní, přírodovědné, historické
trénování paměti	Ano pravidelně kurz 20 hodin
výlety – jednodenní	Ano turistické a poznávací výlety v tuzemsku i do zahraničí celoročně nepravidelné
výlety – vícedenní	Ne
procházky - město a okolí	Ano - ornitologické procházky, Naučné stezky apod.
sportovní aktivity	Ano - Nordic Walking, vodáctví, cykloturistika, cvičení
návštěvy divadel	Ano - Jihočeské divadlo, Národní divadlo Praha, ostatní divadla
návštěvy kina	ANO - Pravidelné projekce Akademický filmový klub - poslední středa v měsíci
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	Ano - Realizace kurzů kresby a malování, rozsah 20 hodin Keramické kurzy pro začátečníky
Zpívání	ANO - Pěvecký sbor seniorek
posezení s hudbou	Ne
zdravotní cvičení	Ano - Zdravotní a relaxační cvičení ve vodě, nepravidelně, relaxační cvičení pravidelně 1x týdně
Tanec	NE
kurzy PC	Ano - Nabídka celkem 14 počítačových kurzů v délce trvání od 18 do 30 hodin, pravidelně
jazykové kurzy	Ano - Angličtina, Němčina- začátečníci, mírně pokročilí, konverzace, pravidelné semestrální kurzy
jiné vzdělávací aktivity	Ano - kurzy fotografování, finanční gramotnosti
volné posezení s kávou	ANO
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	Ano - TO ZEJMÉNA - mimo jiné poskytování pomoci v obsluze informačních komunikačních technologií pro zájmovou činnost - hraní šachů, bridže, paměťové programy na počítači)
Fotografický seniorský klub	Ano - Foto - výlety, přednášky, foto - workshopy,
Univerzita třetího věku	Ano - pravidelně, nyní ukončených 6 semestrů s promocí
Vzdělávací Exkurze	Ano - Grafitový důl Č. Krumlov, Škoda Mladá Boleslav, Budvar ČB, Pražírna kávy
Pořádání výstav	Ano - foto výstava, Světlo dne Českých Budějovic, Světlo dne jižních Čech
Návštěva památek a výstav	Ano - společné organizované návštěvy kulturních památek a výstav

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Ledax**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	KC Máj, Klub seniorů, vstup zdarma - únor, březen, duben, květen, červen2015. V Klubu seniorů (KC Máj) zajišťuje Ledax o.p.s. program každou středu (vyjma prázdnin), dopoledne od 9 do 12 hod., odpoledne od 13 do 16 hod. Aktivity jsou zaměřeny na procvičování motoriky (rukodělné činnosti každý měsíc), trénink paměti (taktéž 1x měsíčně), preventivní program - ve spolupráci s Policií ČR, vzdělávací a další tematické přednášky.
přednášky – cestování	KC Máj, Klub seniorů, vstup zdarma - březen 2015
přednášky – kultura	KC Máj, Klub seniorů - leden, duben 2015 + v dubnu návštěva muzea s komentovanou prohlídkou
přednášky - zajímavé osobnosti	Klub R51 plus - Klub se schází každé první úterý v měsíci (vyjma prázdnin), vstup zdarma. Klub R51 plus se schází jedenkrát měsíčně a seznamuje věkovou kategorii seniorů od 50 let výše se zajímavými osobnostmi, aktivitami, organizacemi atd.
přednášky – ostatní	Klub R51 plus - Klub se schází každé první úterý v měsíci (vyjma prázdnin), vstup zdarma, KC Máj- Klub seniorů, vstup zdarma
trénování paměti	KC Máj - Klub seniorů, 1x měsíčně, vstup zdarma
výlety – jednodenní	Klub R51 plus - Klub se schází každé první úterý v měsíci (vyjma prázdnin), vstup zdarma, výlet v červnu 2015
výlety – vícedenní	NE
procházky - město a okolí	NE
sportovní aktivity	NE
návštěvy divadel	NE
návštěvy kina	NE
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	KC Máj, Klub seniorů, vstup zdarma - 1 x měsíčně pletení, 1x měsíčně rukodělné tvoření (výtvarné techniky apod.)
Zpívání	NE
posezení s hudbou	NE
zdravotní cvičení	KC Máj, Klub seniorů, vstup zdarma, červen 2015
Tanec	NE
kurzy PC	NE
jazykové kurzy	NE
jiné vzdělávací aktivity	Senior Point, Riegrova 51, ČB, otevřeno každý čtvrtek od 8 do 14 hod. Senior point je místem, kde je seniorům poskytována pomoc při orientaci ve správní a právní problematice, informace ze sociální, kulturní a společenské oblasti apod. K dispozici jsou zde dvě počítačová místa s internetem a Senior Point je také místem, kde mohou senioři obdržet Senior pas.
volné posezení s kávou	NE
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	Aktivizace pro seniory 1x měsíčně na DPS Dlouhá, Tylova a Plzeňská

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Česká maltézská pomoc**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	Ano - je možno zajistit - spolupracuje s nimi MUDr. Šnorek.
přednášky – cestování	Ne
přednášky – kultura	Ne
přednášky - zajímavé osobnosti	Ne
přednášky – ostatní	Ne
trénování paměti	Ano - vyškolená pracovnice.
výlety – jednodenní	Ano
výlety – vícedenní	Ano - zejména dvoudenní výlet na Velehrad.
procházky - město a okolí	Ne
sportovní aktivity	Ne
návštěvy divadel	Ano
návštěvy kina	Ano
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	Ano - tematické práce (Velikonoce, jaro, zima, Vánoce) a jiné.
Zpívání	Ne
posezení s hudbou	Ne
zdravotní cvičení	Ano - protahování, cvičení s míči aj.
Tanec	Ne
kurzy PC	Ano
jazykové kurzy	Ne
jiné vzdělávací aktivity	Ne
volné posezení s kávou	Ano
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	Ne

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Svaz důchodců**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	Ano- jedenkrát za 14 dnů v Klubu důchodců Roháče z Dubé v délce cca 2 hod vždy v úterý
přednášky – cestování	Ano- jedenkrát za 14 dnů v Klubu důchodců Roháče z Dubé v délce cca 2 hod vždy v úterý
přednášky – kultura	Ano- jedenkrát za 14 dnů v Klubu důchodců Roháče z Dubé v délce cca 2 hod vždy v úterý
přednášky - zajímavé osobnosti	
přednášky – ostatní	
trénování paměti	
výlety – jednodenní	Ano - pěší turistika po regionu jedenkrát v týdnu - čtyřikrát do měsíce dle vedoucí projektu, návštěva památek, návštěva koupelí, wellness apod.
výlety – vícedenní	Ano- návštěva lázní Bechyně, wellness pobytů na horách, rekreačních pobytů na horách, u moře - Itálie, Chorvatsko
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	Ano - stolní tenis, petang - pravidelně 1x v týdnu
návštěvy divadel	Ano dle nabídky kulturních organizací a pobídek Magistrátu města
návštěvy kina	Ano – dtto
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	
Zpívání	vlastní soubor Rozmarýn
posezení s hudbou	Ano - muzikoterapie - středa v KD Roháče z Dubé, čtvrtek v Klubu seniorů KC Máj, vždy odpolední posezení
zdravotní cvičení	Ano - pravidelné cvičení pro seniory v Nerudově ulici (DPS), KC Máj - gymnastika, jóga
Tanec	vlastní soubor Slunečnice
kurzy PC	Ano - jedenkrát do roka (IV. čtvrtletí) ve spolupráci s Klubem Aktiv
jazykové kurzy	Ano - vlastní dle zájmu posluchačů - němčina, angličtina
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	
vl. kulturní akce	Seniorská píseň (červen), Vánoční seniorská píseň (prosinec), muzikoterapie - posezení s hudbou a zpěvem a tancem (DK Slavie 1x ročně)

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Seniorská občanská společnost**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	
přednášky – cestování	
přednášky – kultura	
přednášky - zajímavé osobnosti	
přednášky – ostatní	přednášky pro děti a mládež - Vztah generací
trénování paměti	
výlety – jednodenní	
výlety – vícedenní	
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	
návštěvy divadel	
návštěvy kina	
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	
Zpívání	
posezení s hudbou	
zdravotní cvičení	
Tanec	
kurzy PC	
jazykové kurzy	
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	doplňková asistenční služba (např. asistence při výběru z bankomatu)
Soutěž	Obchod přátelský seniorů a OZP 2015 - 3. ročník

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**Centrum sociálních služeb Staroměstská**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	
přednášky – cestování	
přednášky – kultura	
přednášky - zajímavé osobnosti	
přednášky – ostatní	
trénování paměti	
výlety – jednodenní	
výlety – vícedenní	
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	
návštěvy divadel	
návštěvy kina	
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	
Zpívání	
posezení s hudbou	Čaje jako za mlada - cca 1x měsíčně, živá hudba k tanci a poslechu, vč. občerstvení a nápojů,
zdravotní cvičení	
Tanec	
kurzy PC	
jazykové kurzy	
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	trénování paměti, volné posezení, kurzy PC, přednášky, sportovní aktivity, minikino, zdravotní cvičení

	POSKYTOVATEL
NABÍZENÁ AKTIVITA	**KONÍČEK**
přednášky - zdraví a zdravý životní styl	
přednášky – cestování	
přednášky – kultura	
přednášky - zajímavé osobnosti	
přednášky – ostatní	aktivita je nepravidelně (podle potřeb uživatelů) realizována v prostorách organizace
trénování paměti	
výlety – jednodenní	
výlety – vícedenní	
procházky - město a okolí	
sportovní aktivity	
návštěvy divadel	
návštěvy kina	
tvořivé aktivity (ruční práce, keramika aj.)	
Zpívání	
posezení s hudbou	
zdravotní cvičení	
Tanec	
kurzy PC	aktivita je realizována v prostorách organizace - individuální přístup podle potřeb uživatelů
jazykové kurzy	
jiné vzdělávací aktivity	
volné posezení s kávou	
sociálně aktivizační služby pro osoby se ZP a seniory	aktivizační služba pro uživatele ohrožené sociálním vyloučením je realizována ambulantní formou, minimálně v rozsahu provozní doby a dále podle potřeb uživatelů
kapela Koníček	aktivita je realizována 2x týdně v prostorách organizace
společenské hry	aktivita je realizována nepravidelně dle zájmu uživatelů v prostorách organizace
společné projekce	aktivita je realizována nepravidelně dle zájmu uživatelů v prostorách organizace

Příloha II.: Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Pavla Floriánová a jsem studentkou Pedagogické fakulty – obor Sociální pedagogika. Tento dotazník bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci. Jako téma jsem si zvolila – Volnočasové aktivity seniorů v Českých Budějovicích. Dotazník je anonymní, všechny informace, které zde budou uvedeny, nebudou nijak zneužity.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu mi pomoci.

Pohlaví: a) žena

b) muž

1. Kterými činnostmi se nejraději ve svém volném čase zabýváte? (aktivity prováděné v domácím prostředí nebo zprostředkované nějakou organizací). Lze zaškrtnout i víc možností.

a) návštěvy kina, divadla, výstavy, společenských akcí
b) četba
c) sledování televize
d) poslech hudby
e) ruční práce, zahrádkaření, malování
f) aktivní sport, pohyb, tanec
g) procházky
h) práce na počítači
i) odpočinek, relaxace
j) starost o vnoučata
k) povídání s přáteli
l) jiné
……

2. Znáte některou z uvedených organizací, která zprostředkovává aktivity pro seniory? Lze zaškrtnout i více možností.

a) Kluby důchodců
b) Tyflokabinet České Budějovice
c) Klub Aktiv
d) Ledax
e) Česká maltézská pomoc
f) Svaz důchodců
g) Seniorská občanská společnost
h) Centrum sociálních služeb Staroměstská
i) Koníček

j) Univerzita třetího věku
k) Diecézní charita – dobrovolnictví

3. Využíváte některou z nabídek těchto organizací? Pokud ano, uveďte jakou a pokuste se zdůvodnit, proč Vás nadchla.

……
……
……
……

4. Co Vám tyto aktivity, které Vám naplňují volný čas, přinesly do života?

a) získal/a jsem nové kontakty s mými vrstevníky

b) něco nového jsem se dozvěděl/a, naučil/a

c) cítím se po psychické stránce lépe

d)
jiné……

5. Jak jste se o organizacích a jejich nabídce dozvěděli?

a) od sousedů, kamarádů, známých

b) nabídky mi přednesl někdo z rodiny, abych se doma nenudil

c) z novin, rozhlasu, televize

d) jiné
……

6. Pokud žádnou aktivitu zprostředkovanou nějakou organizací nevyužíváte, vysvětlete proč?

a) nemám zájem

b) nedostali se ke mně informace, že něco takového existuje

c) zdravotní stav mi nedovoluje se něčeho účastnit

d) jiné
……..

7. Zdají se Vám volnočasové aktivity nabízené městem České Budějovice a dalšími organizacemi dostačující?

a) ano

b) částečně

c) ne,
proč……

8. Jakou volnočasovou aktivitu byste uvítali a která Vám v nabídce organizací chybí?

……
……
……
……

Chcete něco dalšího sdělit, co se neobjevilo v dotazníku k volnočasovým aktivitám pro seniory:

……
……
……
……
……
……

Děkuji.