

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

## **Bakalářská práce**

# **VOLNÝ ČAS SENIORŮ V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Blanka Tylová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Prezenční

Ročník: 3.

2017

## Prohlášení

*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 Teologickou 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 5.11.2016*

Blanka Tylová

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce doc. Michalu Kaplánkovi, Th.D.  
za mnoho cenných připomínek a rad, za vstřícnost a za metodické vedení práce.

## Obsah

ÚVOD.....	5
1 OBECNĚ O STÁŘÍ A VOLNÉM ČASE SENIORŮ.....	6
1.1 Aspekty stáří .....	6
1.1.1 Kalendářní stáří.....	6
1.1.2 Biologické stárnutí.....	6
1.1.3 Psychické stárnutí.....	7
1.1.4 Sociální stárnutí.....	7
1.2 Volný čas seniorů.....	8
1.2.1 Pojem volný čas.....	8
1.2.2 Mají senioři vůbec čas?.....	9
1.2.3 Organizované i neorganizované aktivizační činnosti.....	10
2 ŽIVOTNÍ KVALITA A VOLNÝ ČAS SENIORŮ V ČR.....	14
2.1 Senioři v České republice.....	14
2.1.1 Populace osob ve věku 65 let a více .....	14
2.1.2 Senioři doma a v domovech pro seniory.....	15
2.1.3 Kvalita života seniorů .....	16
2.1.4 Kvalita nabídky volnočasových aktivit.....	17
2.1.5 Důchodový příjem seniorů.....	19
2.1.6 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory.....	19
3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ V ČESKÝCH BUDEJOVICÍCH.....	22
3.1 Organizace seniorů.....	23
3.2 Organizace pro seniory.....	29
3.3 Vlastní realizování koníčků.....	33
4 ZÁVĚR.....	34
5 ZDROJE.....	35
Seznam použité literatury.....	35
Internetové zdroje.....	35
Zvláštní prameny čerpání.....	37
Abstrakt.....	38
Abstract.....	39

# ÚVOD

Vhodné a smysluplné trávení volného času by mělo být součástí života každého z nás, nehledě na věkovou kategorii. Bohužel se i přesto v určité životní etapě, kdy člověk začíná stárnout, často na trávení volného času zapomíná. Aktivní stáří je však neméně důležité jako aktivní mládí.

Toto téma jsem si tedy vybrala z důvodu mého osobního zaměření se na seniorskou skupinu populace, se kterou bych v budoucna ráda pracovala, ale také z důvodu vlastní zvědavosti, zda vůbec existuje dostatečná a kvalitní nabídka volnočasových aktivit pro seniory, kteří naopak na svůj volný čas zapomínat nechtějí, ale chtějí otevřít pomyslné dveře aktivnímu stáří. V seniorských ubytovacích zařízeních je většinou o naplnění volného času více či méně postaráno, avšak já se zde budu věnovat pouze seniorům žijícím v domácím prostředí. U těchto seniorů je totiž zapotřebí větší vlastní iniciativy a odhodlání aktivně stárnout, než u seniorů v domovech důchodců, kde jsou aktivizační činnosti dopředu naplánované a pak je již jen na klientovi, zda se do těchto činností zapojí či ne. Senior žijící doma však musí být v první řadě informovaný o nabídkách volnočasových aktivit, aby vůbec měl představu, jakým způsobem je možné volný čas trávit. Největší motivací by pro takového seniora mělo být samozřejmě samotné chtění aktivně stárnout, avšak někdy je zapotřebí malého povzbuzení, kterým může být právě i samotná vhodně zvolená „reklama“. Někteří senioři jsou často zvyklí na svůj stereotyp a mají problém sami od sebe udělat změnu ve svém životě. V takovém případě může být vhodně umístěný letáček či povědomí o nejrůznějších klubech seniorů, které zajišťují média, vhodnou motivací proč se o tyto nabídky začít zajímat.

Má bakalářská práce se proto bude zabývat tím, jaké změny stáří přináší, důležitostí smysluplného trávení volného času v tomto věku, nabídkou, rozmanitostí a kvalitou volnočasových aktivit v České Republice a v poslední části konkrétně v městě České Budějovice, kde u jednotlivých zařízení budu zkoumat dostupnost jak z hlediska umístění tak z hlediska ceny, dále pak zajištění kvalitního informování potencionálních zájemců a v neposlední řadě také zhodnocením rozmanitosti jednotlivých nabídek.

# 1 OBECNĚ O STÁŘÍ A VOLNÉM ČASE SENIORŮ

Stárnutí se nevyhne žádný člověk, stárneme všichni, a to i ti, kteří si to neuvědomují. Člověk moderní doby totiž nechce přemýšlet o stáří, nechce ani slyšet, že stárne. Tento jakýsi ochranný postoj však likviduje šance na to, vnitřně se vyrovnat se stářím a poprat se s tím. Stárnutí obecně totiž přináší změnu v mnoha ohledech, ať už v těch fyzických, psychických, či sociálních.<sup>1</sup> V této první části se tedy obecně budu věnovat stáří a volnému času seniorů jako takovému. Také zde popíši organizované i neorganizované aktivizační činnosti.

## 1.1 Aspekty stáří

### 1.1.1 Kalendářní stáří

Zde se jednoduše dá říci, že jde o údaj, který ukazuje, jak je člověk starý. Nelze se však tímto údajem zcela řídit, neboť jde v podstatě o náhodně zvolenou míru. To, kolikrát Země oběhne kolem Slunce od narození určitého člověka, o něm neřekne nic, pokud tento časový údaj není ve vzájemném vztahu s dalšími funkčnějšími údaji. Věk totiž velice slabě koreluje například s tělesnými změnami člověka. Existují sedmdesátníci, kteří opravdu odpovídají popisu staříckého člověka, mají šedé vlasy, vráscitou kůži a pohyb už není co dříve býval. Známe ale i jedince, kteří tyto znaky ve svých sedmdesáti letech postrádají, nebo naopak jsou lidé, kteří jsou chronologickým věkem relativně mladí, ale říká se o nich, že jsou “předčasně zestárlí”. Kalendářní věk tedy nemůže být považován za spolehlivý ukazatel životního stavu daného jedince, přinejmenším může představovat stav průměrného člověka.<sup>2</sup>

### 1.1.2 Biologické stárnutí

Pojem “biologický věk” poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje či degradace. Tímto pojmem se vyjadřuje, i když poměrně volně, stav celkového lidského organismu. Stárnutí je poslední částí vývoje, avšak bylo by chybou nazývat tuto část vývojem

---

1 Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 9

2 Srov. HAMILTON, Stuart. *Psychologie stárnutí*, Praha: Portál, 1999, s. 19

v pravém smyslu slova. Stárnutí totiž s sebou nutně nemusí nést zdokonalení funkcí. Úpadek funkcí začíná u většiny tělesných soustav již po třicátém roku života, ale průběh této degradace je velice pozvolný. Proto žádnou změnu běžný pozorovatel nezaznamená až do svého stáří.<sup>3</sup>

Co se týče fyzických změn, lze pozorovat, jak se člověk stává doslova křehkým. Svaly už nepracují tak, jak mají a jsou ochablé. Snižuje se vitální kapacita plic, zhoršuje se zrak, sluch a kvalita chrupu a tělo trpí sníženou imunitou, což vede k většímu riziku infekcí a nádorového bujení. Přibývají například také srdeční onemocnění, záněty kloubů a onemocnění páteře. Zhoršená motorika a rovnováha, zpomalená chůze a zpomalená gesta jsou typické znaky stařeckosti.<sup>4</sup>

### **1.1.3 Psychické stárnutí**

U psychického stárnutí dochází k přirozenému zpomalení duševní činnosti, to může mít za následek například atrofie mozkové tkáně a snížené množství vnějších podnětů a sociálních kontaktů nebo i to, že senior jednoduše řeší jiné vývojové úkoly než člověk v produktivním věku a má více času si vše déle promyslet. Ve starším věku také přicházejí různé kognitivní nemoci, včetně demence, které nemálo zhoršují kvalitu seniorova života. Ve třetím věku je ale člověk stále schopen učit se, přizpůsobit se změnám či rozvíjet svůj duševní potenciál, čtvrtý věk však charakterizuje výrazný pokles rozumového potenciálu i u lidí bez známek demence.<sup>5</sup>

### **1.1.4 Sociální stárnutí**

Sociální stárnutí odráží proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění. Za jeho počátek je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či faktické penzionování, kdy člověk odchází od něčeho, co znal, v čem se orientoval, v čem si případně vydobyl určitou pozici ať stupněm vzdělání, nebo délkou praxe. Staršímu člověku se mění životní perspektivy, může zažívat pocit méněcennosti z postupného zastarávání nabytých znalostí či nezvládnutí nových

---

3 Srov. Hamilton, s. 22-23

4 Srov. SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritulatia*; Praha: Návrat domů, 2016, s. 21-24

5 Srov. Tamtéž; s. 21-24

technologií. Dalšími závažnými událostmi spojenými se sociálním stárnutím je ovdovení, ztráta kontaktu s dětmi, osamělost, přestěhování se do neznámého prostředí, zhoršení životní úrovně, ohrožení soběstačnosti a podobně.<sup>6</sup>

## **1.2 Volný čas seniorů**

### **1.2.1 Pojem volný čas**

Při objasňování pojmu „volný čas“ je důležité si uvědomit, že i samotné volno je součástí času našeho života. Na tento volný čas však můžeme nahlížet dvěma odlišnými způsoby. Jeden z přístupů je odvozen od pojmu „čas“, který je pak dále určen přívlastkem volný. Z historického hlediska je tento pohled poměrně nový. Můžeme jej sledovat teprve od doby, kdy se začala pracovní doba vyčleňovat jako specifický časový úsek, kdy člověk pracuje mimo domov a dostává mzdu, která je závislá na čase, ve kterém vykonává přidělené úkony. O volném čase jako o jakési zbytkové kategorii, kterou má jedinec k dispozici po pracovní době, se začalo mluvit především v době industrializace, kdy se nedostatek volného času stal sociálním problémem. Toto pojetí se chápe jako negativní vymezení volného času. Naproti tomu ale můžeme volný čas chápat jako prostor pro svobodu, relaxaci, tvorbu, zábavu či pro obyčejné nicnedělání. Otázkou ale je, zda toto pozitivní pojetí volného času vůbec můžeme nazývat volným časem. Existují totiž i zcela jiné formulace, které vůbec neužívají substantivum „čas“ a přece vyjadřují podstatnou kvalitu svobody, kterou dnes pojíme s volným časem. Jedná se o historické slovo „leisure“, které nenaznačuje časový úsek, ale spíše kvalitativně popisuje stav nezávislý na práci a povinnostech, který v sobě skrývá potenciál svobody. V českém jazyce však toto slovo překládáme jako volný čas, které však není úplně vhodné. Volný čas má být časem, kdy člověk může více vnímat než dělat, více přijímat než dávat a více reflektovat než produkovat.<sup>7</sup>

Vhodné trávení volného času seniorů může mít blahodárný účinek v mnoha podobách. Vhodná duševní a tělesná činnost může zpomalit nástup a průběh biologického stáří daného člověka a prodloužit tak čas, po který bude žít samostatný a plnohodnotný život. Není výjimkou, že i lidé v pokročilém věku jezdí na kole, jsou

---

<sup>6</sup> Srov. Suchomelová, s. 24-25

<sup>7</sup> Srov. KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti, čas výchovy*, Praha: Portál s.r.o.,2012, s. 23-28



členem pěveckého souboru, pracují s počítačem nebo studují.<sup>8</sup> Jak píše Wolf: „Duševní svěžest si déle uchovávají lidé, kteří jsou i v pozdějším věku aktivní, tvořiví, setrvávají v činnosti i bez vnějších popudů, mají v zásobě nějakého „koníčka“ atd.“<sup>9</sup>

### 1.2.2 Mají senioři vůbec čas?

Se zvyšujícím se věkem každého člověka nabírá „čas“ prioritní význam a právě na prahu stáří se zdá, že je času poskrovnu. Fyzikální čas, který plyne stále stejným tempem, se nikdy nezrychlí ani nezpomalí, avšak je nutno času přiznat také jakousi vnitřní existenci uvnitř každé bytosti, která může stálému rytmu času dát úplně jiný směr. Každý člověk vnímá plynutí času zcela jinak a také ho zcela jinak vnímá v různých obdobích svého života. Biologové se pokusili charakterizovat, jak se chová vnitřní čas vzhledem k času fyzikálnímu, který je brán jako základ. Říkají, že fyzikální čas se s postupujícím věkem relativně zrychluje, kdežto vnitřní čas se naopak zpomaluje. V mladších věkových kategoriích probíhá stárnutí rychleji, než na konci stáří, i přesto, že se nám zdá, že je tomu právě naopak. Zdá se nám, že nám život uběhl a ani jsme nepostřehli jak, naopak stáří se nám zdá nekonečně dlouhé. Důležitou roli ve vnímání plynutí času však hraje naplněnost nebo naopak prázdnota konkrétních dnů. Z praxe víme, že člověk, který nastoupí do důchodu, nemá na nic čas, s výjimkou lidí, kteří se doslova nudí ve svých „nekonečných dnech“.<sup>10</sup>

Nabízí se tedy otázka, zda vůbec senioři mají čas. Na stáří je nutno pohlížet jako na jinou etapu života. Ne na něco zbytečného či dokonce závěrečného. Samozřejmě je nutné uvědomovat si konečnost našeho času, avšak není potřeba končit svůj život ještě před koncem. Tato životní etapa může pro mnoho lidí být tou nejhezčí etapou, kdy konečně mají čas například na přečtení všech svých knížek, na které ve shonu každodenního života nebyl čas či na navštívení zajímavých míst. Podle mého se však ale tyto potřeby nesmí zvrhnout v něco, co se zkrátka „musí stihnout než přijde konec“. Pakliže je ve stáří na koníčky, tužby a nesplněné sny nahlíženo jako na něco, bez jehož splnění nemá stáří smysl, je to velká chyba. Se stářím se pojí mnoho komplikací, které mohou splnění snů a vykonávání koníčků omezovat. Jestliže se tak stane a člověk onemocní a není schopný již například dlouhých cest na své vysněné místo, může

---

8 Srov. Haškovcová, s. 83

9 WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*, Praha: Svoboda, 1982, s. 149

10 Srov. Haškovcová, s. 167 - 170

to znamenat velkou ztrátu chuti do života a úbytek po psychické stránce, člověk si totiž uvědomí, že už na tento sen nebude ve svém životě mít čas. Je tedy třeba jakéhosi „plynulého žití“, kdy se člověk stárí v určitém ohledu přizpůsobí bez toho, aby ho nesplnění snu nebo nemožnost vykonávání oblíbeného koníčku příliš zasáhla. Je třeba naučit se ve stáří být ochotný dělat určité kompromisy a umět se i z těchto kompromisů radovat.

Určitě tím nechci říci, že by se staří lidé měli vzdávat svých cílů a snů, ale je třeba umět se poprat s touto životní etapou, která ne vždy je předvídatelná a ochotná plnit vše, co si člověk naplánuje.

### **1.2.3 Organizované i neorganizované aktivizační činnosti**

Jak už je patrné z předcházejícího textu, senioři žádný čas nemají, ale zároveň ho mají až příliš mnoho. Je jen na nich, zda-li ho nějak kvalitně využijí, či ho jen jak se říká „prošustrují“. Mladší generace mají málo volného času, těžko vyšetří nějaký čas na své zájmové aktivity, senioři ale naopak mohou ze svého volného času učinit „páteř svého života“. Někteří chodí ještě stále do práce, jiní studují na univerzitách třetího věku, jiní se zase věnují svým individuálním zájmům. Neméně důležité jsou však společné aktivity, které plní důležitou socializační funkci. Ti senioři, kteří nemají jasný cíl nebo vůbec chuť kvalitně vyplnit svůj volný čas, by měli následovat seniory, kteří dovedou kultivovaně a v souladu se svými zájmy tento svůj volný čas vyplnit.<sup>11</sup>

Každý senior je jedinečný a každý má jiné zájmy a koníčky. Představa aktivního stáří každého z nich může být zcela odlišná, závisí to na dovednostech, schopnostech a zájmech seniora. Důležitou roli ale hrají i možnosti seniora, ať už ty zdravotní či finanční. Nabídka volnočasových aktivit by tak měla být široká a pestrá. Zde si představíme základní možnosti trávení volného času pro seniory.

#### **Hudba a zpěv**

Tyto aktivity představují pro seniory vyžití se po stránce hudební. Existují dokonce i hudební školy pro seniory. Senioři se mohou učit na některý hudební nástroj nebo se věnovat zpěvu. Výjimkou nejsou ani různá vystoupení, která pak senioři pořádají pro veřejnost či pro své blízké. Jde hlavně o to se společně pobavit, zasmát

---

<sup>11</sup> Srov. Haškovcová, s. 178 - 180

se a společně vytvořit jeden jakýsi celek. Senioři mají pocit, že jsou pro skupinu důležití, když tvoří jednu její nedílnou součást, a to přispívá jejich psychické pohodě.

### **Výtvarná a rukodělná činnost**

Zde se jedná o klasické výtvarné činnosti, kde se senioři mohou učit kreslit či vyrábět různé věci nebo své dovednosti prohlubovat. Může se jednat i o kurzy keramiky nebo malby na sklo. Jde i o rukodělnou tvorbu, to znamená například vyšívání, háčkování, pletení nebo i paličkování, které právě starší generace žen velice ocení.

### **Tanec**

Existují taneční kurzy pro věkově pokročilé a výjimkou nejsou ani seniorské bály. Smutní ale nemusejí být ani ti, kterým už jejich zdravotní stav neumožňuje ladně kroužit po parketu. Po druhé světové válce se začala rozvíjet tzv. Taneční a pohybová terapie. Ta je mimořádně přínosná pro všechny, kteří trpí nejrůznějšími formami fyzického omezení či jinými chorobami. Nelze mluvit o klasickém tanci, ale spíše o radosti, kterou tato činnost jistě nabízí. Přispívá ke zlepšení komunikace mezi tančícími, umožňuje sociální vyžití se a v neposlední řadě také přispívá k rehabilitaci.<sup>12</sup>

### **Pohyb a sport**

Pohyb je v seniorském věku velice důležitý. Senioři, kteří se hýbají a pravidelně cvičí, jsou na tom lépe jak z fyzického tak psychického hlediska. Pocit z toho, že pohybové úkony stále zvládají, či se v nich dokonce zlepšují, je pro ně velice uspokojivý. To posiluje jejich pocit ze „zdravého Já“.<sup>13</sup> Starší člověk, který se cítí zdrav a v dobré formě, bude mít pravděpodobně větší sebedůvěru, a proto i vyšší motivaci k dobrému výkonu v psychických činnostech.

Formou pohybové terapie je i obyčejná procházka po okolí či v přírodě. Senior se při nich odpoutá od každodenní rutiny a může vnímat svět kolem sebe. Dalšími nenáročnými aktivitami, jako jsou procházky, mohou být i práce na zahrádce či v domácí dílně.<sup>14</sup>

Pro starší organismus je pohyb důležitou součástí života. Potvrzuje to i výzkum, který porovnával skupiny krys. Jedné ze skupin byl pohyb umožněn, zatímco druhé byl

12 Srov. Haškovcová, s. 178 - 180

13 Srov. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, Praha: Grada Publishing, 1999, s 77

14 Srov. GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*, Praha: Olympia, 1983, s. 36

naprosto znemožněn. V této skupině starší krysy zemřely již po dvou dnech, ty mladší je přežily pouze o týden. Sport jako takový je u seniorů zastoupen velmi málo.<sup>15</sup>

### **Cestování a turistika**

Senioři poslední dobou stále více využívají nabídek cestovních kanceláří k tuzemské či zahraniční turistice. Senioři starší 65 let tvoří stabilní 5% skupinu turistů cestujících do zahraničí. V nabídce cestovních kanceláří lze najít nabídky určené přímo seniorům. Neopomíjenou nabídkou jsou také lázně, které mají speciální zvýhodněné pobyty pro seniory.<sup>16</sup>

### **Univerzity třetího věku**

Některé seniory neuspokojí pouze jejich koníčky, provozované ve svých bytech či na chalupách. Pro takové se vytvořil druhý životní program, který iniciovala skupina lidí s myšlenkou založení univerzity třetího věku. Osobností této univerzity byl francouzský profesor lékařství P. Vellas, který se později stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku. Univerzity třetího věku se pro seniory stávají místem společného setkávání a místem, které je jako akademická půda vysoce společensky hodnoceno. Vzdělání má vysokou hodnotu jak individuální tak společenskou. V žádném případě není možné ho redukovat pouze jako profesní přípravu. Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat jejich čas. Vzdělání má zde podobu jakéhosi duševního omlazení, přináší „svěží vzduch“ do stáří a v neposlední řadě pomáhá udržet mozek aktivní. Rozvíjí zájem seniorů a jejich duševní síly. Někteří lidé, kteří nejsou příliš nakloněni univerzitám třetího věku, argumentují ekonomickou nenávratností vynaloženého úsilí a vložených investic. Radost a spokojenost seniorů z tohoto vzdělávání je nevyčísitelná a tak by ekonomická návratnost vzdělání neměla být jediným kritériem.<sup>17</sup>

### **Klidné klubové činnosti a kulturně - společenské aktivity**

Zde se může jednat o společné posezení u čaje s vrstevníky a přáteli, hraní společenských her či může jít například o klub poezie. Existují samostatně i pánské a dámské kluby. Tyto kluby jsou vhodné pro seniory, kteří nemají zájem o pohybové či jiné aktivity, ale chtějí si spíše jen popovídat a v klidu strávit svůj volný čas

---

15 Srov. Rheinwaldová, s. 77

16 Srov. Haškovcová, s. 33

17 Srov. tamtéž, s. 127-129.

v příjemné společnosti. Tato sezení mohou být doplněna o různé besedy, přednášky nebo různá promítání. Také může jít o kluby seniorů, které spolupracují s žáky základních uměleckých škol a společně pro seniory připravují koncertní vystoupení, či různá předvánoční setkání. Může jít ale i o navštěvování výstav, koncertů a navštěvování divadelních představení.

### **Vzdělávací kurzy**

Vzdělávací kurzy jsou v poslední době velice žádané, senioři si absolvováním takovýchto kurzů rozšiřují své obzory a jak se říká „i na stará kolena“ mají pocit potřeby. Nemálo přispívají k procvičování mozku a paměti a některé kurzy nemohou zapřít i svou užitečnost v praktickém životě. Takovým kurzem může být například počítačový kurz. S tím jak se technologie a samotná doba vyvíjejí, je i pro seniory důležité umět počítače ovládat. Senioři se zde mají možnost setkávat se svými vrstevníky a společně se učit novým věcem.

Vzdělávací volnočasové aktivity jsou neoddělitelnou součástí aktivního života. Mít fyzicky zdravé tělo nestačí, je potřeba trénovat i svůj mozek, který ochabuje stejně jako nepoužívané svaly. Důležité je tedy udržovat svůj mozek v pohotovosti i ve stáří. Psychická nečinnost zhoršuje paměť, slovní zásoba ochabuje a člověk ztrácí jakousi pružnost v řešení úkolů. Zhoršuje rovněž obavu z neúspěchu a oslabuje sebevědomí. V extrémních případech může pasivita vést až k deprivaci. U jedinců, kteří nemají zájem o nové dění, může dojít po odchodu do starobního důchodu k rychlému zastarávání znalostí a zkušeností.<sup>18</sup>

### **Vlastní realizování koníčků**

Tato oblast volného času zahrnuje aktivity, které se týkají výhradně koníčků a zájmů seniorů. Nejde o organizovanou činnost, ale o obyčejné aktivity, kterým se senioři věnují většinou doma. Může se jednat o zahrádkaření, chovatelství, sběratelství všeho druhu, rybaření, kutilství, chalupaření či vaření. Při těchto aktivitách není většinou naplněna touha po sociálním vyžití, až například na občasné výstavy a burzy zvířat či rybářské závody. Existují samozřejmě i kurzy společného vaření nebo rybaření, zde

---

18 Srov. KALVACH, Zdeněk. *Úspěšné stárnutí a aktivní stáří* [online]; Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, Duševní a sociální aktivita [cit. 20.3.2017]; Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne\\_znani/starnuti.pdf?highlightWords=postup+pro+odb%C4%9Br](http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/starnuti.pdf?highlightWords=postup+pro+odb%C4%9Br)

už je sociální touha naplněna. Tyto „samostatné“ činnosti jsou ale neméně důležité, než činnosti organizované. Ba naopak, senioři většinou mají ke svým koníčkům hluboký vztah, často to bývá jediná věc, pro kterou „ještě žijí“ a velkým plusem je, že tyto činnosti mohou vykonávat v soukromí, což může být velká výhoda pro ty, kteří jsou spíše introvertní povahy.

## **2 ŽIVOTNÍ KVALITA A VOLNÝ ČAS SENIORŮ V ČR**

V této části bakalářské práce se budu věnovat životní kvalitě a volnému času seniorů z hlediska České republiky. Budu se celkově zajímat o populaci seniorů v České republice, jaké má tato populace možnosti z hlediska finanční stránky a jaká je zde kvalita nabídky volnočasových aktivit.

### ***2.1 Senioři v České republice***

Demografické stárnutí přitahuje pozornost zvláště svými předpokládanými ekonomickými důsledky, a to jak v Česku, tak v jiných zemích. Zvyšující se počet důchodců je spojován s enormními náklady na jejich finanční, zdravotní i sociální zajištění. Nezřídka se o těchto důsledcích mluví v termínech krize a „demografické časované bomby“. V pozadí tohoto alarmujícího zdůrazňování negativních dopadů však sociologové odhalují spíše boj o rozsah zdrojů kontrolovaných státem a privátní ekonomikou. Ekonomická rizika se totiž jeví jako zvládnutelná, vzhledem k relevantnímu bohatství států, jejichž populace stárnou.<sup>19</sup>

#### **2.1.1 Populace osob ve věku 65 let a více**

K 31.12. 2013 (Zdroj: Demografická statistika ČSÚ)

- Z celkové populace: 17,4 %
- Z celkové populace žen: 20 % žen
- Z celkové populace mužů: 15 % mužů

---

<sup>19</sup> Srov. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří*, Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2007, s. 43

- Ovdovělých žen z celkové populace žen: 47 % žen
- Ovdovělých mužů z celkové populace mužů: 13 %

Zde můžeme vidět velký rozdíl v ovdovělosti žen a mužů. Z toho tedy plyne, že ženy žijí déle než většina mužů a zůstávají tak samy. Procento žen, které se stávají vdovami, můžeme vidět v následující tabulce, vzhledem k jejich věku.

Věk ženy	Procentuální ovdovění ženy
60 – 64 let	15%
65 – 70 let	25%
70 – 74 let	39%
75 – 79 let	55%
80 – 84 let	71%
85 – 89 let	82%
90 a více let	88%

Index stáří vyjadřuje, kolik v populaci připadá osob ve věku 65 a více let na 100 dětí ve věku 0-14 let.

Vývoj indexu stáří od roku 2006 do roku 2013 má v ČR stoupající tendenci. To znamená, že se zvyšuje počet seniorů nad 65+ let oproti dětem do 14 let. Bývaly doby, kdy dětí bylo vždy více než seniorů, nyní od roku 2006 se poměr obrátil a přibývá seniorů. V roce 2006 byl index stáří 100,2, to znamená, že poměr seniorů a dětí byl téměř v rovnováze. Od té doby je v České republice více seniorů než dětí.<sup>20</sup>

### 2.1.2 Senioři doma a v domovech pro seniory

Zdroj: MPSV, rok 2013

V České republice je v domovech pro seniory umístěno 36 598 osob (toto číslo není kapacita, ale skutečný počet klientů). Nejvíce ve Středočeském (4 901) a Moravskoslezském (4 672) kraji. Ve věku do 65 let se v těchto zařízeních nachází 1 998 osob, ve věku 66-75 let je to již 5 497 osob. Nejpočetněji jsou zastoupené věkové

<sup>20</sup> Demografická statistika ČSÚ; [www.czso.cz](http://www.czso.cz) [online]; 2013; Demografické charakteristiky seniorů [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-2014-2gala5x0fg>

kategorie 76-85 a 86-95 let. V tomto věku se v domovech pro seniory nachází 14 287 (79-85 let) a 14 056 (86-95 let) osob. Lidé ve věku 86 a více let jsou obyvateli domovů pro seniory v 10,55 % ze všech lidí této věkové kategorie. Nejvíce takto starých lidí vzhledem k počtu 86 a víceletých obývá domovy pro seniory v Ústeckém (15,23 %) a Jihočeském (14,05 %) kraji. Nejmenší zastoupení takto starých lidí má Hlavní město Praha (6,23 %) a Liberecký kraj (7,58 %). Lidé, kteří jsou ve věku 96 a více let, žijí v domovech pro seniory v celé České republice v počtu pouze 760 jedinců.<sup>21</sup>

V domácím prostředí žije přibližně 1 milion 800 lidí nad 60 let. Vlastní domov však často neposkytuje odpovídající zařízení či vybavení, které jsou potřebné při zhoršených smyslových či pohybových schopnostech spojených s vyšším věkem.<sup>22</sup>

Spolu s tímto vysokým číslem, tedy přes 1 milion seniorů žijících doma, se pojí i poptávka po volnočasových nabídkách, které by měly vyhovět alespoň většině z těchto seniorů.

### 2.1.3 Kvalita života seniorů

Kvalita života je velice těžko definovatelný pojem. Každému totiž vyhovuje něco jiného a to, co pro někoho může být pouze bídým životem, pro druhého může znamenat kvalitní život.

Obecně se ale dají považovat za složky kvality života seniorů například dostupnost, cena a kvalita bydlení, dále to může být doprava, ať už hromadná či doprava speciální a také finanční příjem v důchodovém věku. Dalším faktorem, který kvalitu života seniorů jistě ovlivňuje je kultura a také bezpečnost prostředí, ve kterém se senioři pohybují. Dále jsou to také individuální, komunitní a společenské faktory, smysluplné trávení volného času a v neposlední řadě samozřejmě zdraví seniorů, které tvoří důležitou složku v kvalitě života seniorů.<sup>23</sup>

---

21 MPSV; [www.czso.cz](http://www.czso.cz) [online]; 2013; Sociální služby; [cit. 18.3.2017]; dostupné na:

<https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-2014-2gala5x0fg>

22 Srov. TURČEKOVÁ, Šárka. *Čtidoma.cz* [online]; 11.11.2016; Dožít doma, nebo v domově? 75 procent důchodců žije osaměle ve vlastním bytě [cit. 19.3.2017]; dostupné na:

<http://www.ctidoma.cz/zpravodajstvi-zdravi/2016-11-11-dozit-doma-nebo-v-domove-75-procent-duchodcu-zije-osamele-ve>

23 Srov. VAĐUROVÁ, Helena., MÚHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: Teoretická a metodologická východiska*; Brno: Masarykova univerzita v Brně, Ped. Fakulta, 2005, s 103



Obecně je akceptován názor, že spolu se stářím se kvalita života zhoršuje, což vyvolává potřebu systému podpory a péče ve stáří, která by měla seniorům zajistit co nejlepší možnou kvalitu života.<sup>24</sup>

### 2.1.4 Kvalita nabídky volnočasových aktivit

Jak už je zmíněno výše, kvalitní trávení volného času je pro seniory důležitou složkou jejich života. Ale co to znamená kvalitní trávení volného času a s tím i kvalitní nabídka volnočasových aktivit? V první řadě by ukazatelem kvality v takovémto případě měla být **dostupnost**. Jak z hlediska **ceny** tak z hlediska **umístění**. Velká většina seniorů už ve stáří nemá auto nebo jej zkrátka nechce používat. Také zde velkou roli hraje to, že většinu zájemců o volnočasové aktivity tvoří spíše ženy než muži a vzhledem k tomu, že „dnešní“ senioři vyrůstali ve zcela jiné době než jaká je dnes, nebylo dříve zvykem, aby ženy měly řidičský průkaz. Senioři jsou tedy většinou odkázáni na městskou hromadnou dopravu, vlastní nohy či jízdu na kole, pokud jim to jejich zdraví dovoluje. Ovšem v zimě je jízda na kole nebezpečná, stejně tak může být obtížné pro staršího, ale i kolikrát mladého člověka, pohybovat se po namrzlých chodnících, které ne vždy jsou posypané. Jedinou vhodnou a také nejvíce využívanou možností tedy zůstává městská hromadná doprava. Volnočasová centra pro seniory by tedy měla být dobře přístupná. V blízkosti (to znamená nejvýše deset minut pěší chůze) by se měla nacházet alespoň jedna zastávka městské hromadné dopravy. Tímto se předchází případnému odrazení zájemců z důvodů překonávání dlouhých namrzlých cest v zimních měsících či se tak otevírají dveře seniorům, kteří již mají stížený pohyb. Senioři žijící přímo ve městě většinou nemají problémy s městskou hromadnou dopravou, která má pro seniory přichystané slevy a od určitého věku je dokonce zdarma, avšak senioři na okrajích měst či z vesnic už se musí spoléhat na jiné způsoby dopravy či volit volnočasové aktivity, které nejsou pravidelné, ale jedná se například o jednorázové výlety, pobyty či jiné akce.

Dostupnost z hlediska **ceny** je dalším ukazatelem kvality volnočasových aktivit. Vzhledem k tomu, že většinu aktivit pro seniory nabízejí speciální centra, která jsou celkově zaměřena na seniory, tak vědí, jaké ceny volit. Většinou se jedná opravdu o přiměřené částky, které jsou senioři schopni zaplatit i ze svého důchodového příjmu

---

<sup>24</sup> Srov. tamtéž, s. 106-107

a volnočasová aktivita tak pro ně nepředstavuje příliš velkou zátěž z hlediska jejich financí. Problémem mohou být soukromé organizace, které jsou zaměřené například na volnočasové aktivity dětí, ale ve svém repertoáru nabízejí i aktivity pro seniory. Tam si senioři musejí být vědomi, že si za volnočasové aktivity trochu připlatí. Ani tak se však nejedná o vysoké částky, které by si senioři nemohli dovolit zaplatit.

Dalším faktorem, který ovlivňuje kvalitu volnočasových aktivit je i samotné **informování** seniorů o těchto možnostech trávení volného času. I když se senioři v posledních letech stále více snaží porozumět internetu a pracovat s počítačem, stále je mnoho těch, kteří internet považují za něco, co už jak se lidově říká „není pro ně“. Řešením tedy často bývá vyhledávání volnočasových aktivit přes druhou osobu, tedy například vlastní děti či vnoučata, kteří internet ovládají. V tomto případě ale už na počátku vznikl impulz k vyhledání těchto aktivit, ať už od samotného seniora či od jeho rodiny. Problém může nastat tehdy, kdy senior nemá příliš chuť vystoupit ze stereotypu všedních dní nebo o volnočasové aktivitě zkrátka nepřemýšlí. Takovýto člověk jen těžko sám přebere iniciativu a požádá své blízké, aby mu pomohli při vyhledávání vhodné aktivity v jeho okolí. V takovémto případě internetová nabídka postrádá smysl a je třeba takovéhoho seniora k aktivnímu stáří povzbudit jinak. Vhodnou a účinnou formou mohou být letáčky, vyvěšené po městě či k dostání v informačních centrech nebo dokonce letáčky, které jsou vhozeny seniorům přímo do schránky. Existují také speciální centra, takzvané Senior pointy, kde se senioři mohou dozvědět mnoho informací, nejen z oblasti volného času.

Tyto Senior Pointy se nacházejí především na jihu Moravy, kde projekt v roce 2011 vznikl. Dále se nacházejí v Moravskoslezském kraji (Frýdek-Místek), Zlínském kraji (Zlín), v Jihočeském kraji (České Budějovice, Prachatice) a na Vysočině (Jihlava, Pelhřimov, Třebíč a Havlíčkův Brod).<sup>25</sup>

Dalším ukazatelem kvality volnočasových aktivit je jejich **rozmanitost**. Každý senior je jiný a má jiné možnosti, například z hlediska ne již zcela fungujícího zdraví.

Názory na otázku trávení volného času jsou u každého seniora jiné. Představy o trávení volného času jsou odlišné u žen a u mužů a také má na tyto představy vliv společenské postavení či dosažené vzdělání. Neméně důležitým faktorem je také jakási

---

<sup>25</sup> Senior point; *seniorpointy.cz* [online]; 2017; Kde nás můžete navštívit [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <https://www.seniorpointy.cz/stranky/?gclid=CPL4jK763dICFQ2NGwodr-cLHG>

„historie“ jedince.<sup>26</sup>

Organizace pro seniory by tedy měly nabízet takové aktivity, aby si každý senior našel tu svou. To znamená, že v nabídce by se měly nacházet náročnější pohybové aktivity (například tanec) pro pohybově zdatné uchazeče a naopak pro uchazeče, kteří mají s pohybem problém, poklidné sedavé aktivity (například rukodělné práce). Také by se organizace měla vyvarovat nabízení aktivit pouze pro ženy. Ženy sice tvoří většinu členů takovýchto organizací, avšak nemělo by se zapomínat i na vhodné aktivity právě pro pány.

### 2.1.5 Důchodový příjem seniorů

- Výše průměrné starobní penze sólo meziročně k 31.12. 2015 vzrostla z 11 075 Kč na 11 348 Kč, tj. o 273 Kč.
- Celoroční průměrná starobní penze sólo dosahovala 11 334 Kč, tj. meziroční zvýšení o 2,6 %.
- Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 2,5 procentního bodu.

Nejvyšší penze v republice má nadále kraj Praha (12 130 Kč) a nejnižší nadále kraj Olomoucký (11 001 Kč). Dle okresů je stále nejvyšší penze na Praze 6 (12 345 Kč) a nejnižší v okrese Znojmo (10 463 Kč).

Rozptýl mezi nejvyšší a nejnižší průměrnou starobní penzí je u krajů 1 129 Kč a u okresů 1 882 Kč. Rozptýl se za poslední léta navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy.<sup>27</sup>

### 2.1.6 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory

Tento text bude pojednávat o tom, jaké jsou v České republice nabídky volnočasových

---

<sup>26</sup> Srov. Wolf, s. 41-48

<sup>27</sup> PERNES, Zdeněk. *Duchodova-komise.cz* [online]; 11.3. 2016; Počet příjemců starobních penzí meziročně vzrostl, ale o žádný katastrofický scénář nejde [cit. 18.3.2017]; dostupné z: <http://www.duchodova-komise.cz/wp-content/uploads/2016/03/Z.-Pernes-Po%C4%8Det-p%C5%99%C3%ADjemc%C5%AF-starobn%C3%ADch-penz%C3%AD-v-roce-2015-a-v-lednu-2016-11.-b%C5%99ezna-2016.pdf>

aktivit pro seniory, jak je tato nabídka pestrá a různorodá a jak kvalitně jsou zde zastoupeny nejzákladnější druhy těchto aktivit, které jsou popsány výše v kapitole Organizované a neorganizované aktivizační činnosti. Jelikož se má práce zabývat především nabídkou volnočasových aktivit ve městě České Budějovice, nebudu se zde v této kapitole podrobně věnovat všem druhům aktivit, ale půjde pouze o obecné zhodnocení kvality této nabídky v České republice.

Co se týče **hudby a zpěvu**, tak ty jsou zastoupeny v hojném počtu, ale je už těžší vyhledat ty správné. Z velké části se jedná o muzikoterapeutické programy, které jsou ale provozovány většinou pouze pro klienty v seniorských zařízeních. Avšak i tak je opravdu z čeho vybírat. Většinou lze najít různé hudební soubory seniorů, které se svými vystoupeními i vystupují na veřejnosti nebo pořádají různé besídky často spojené s tanečními soubory.

**Výtvarné a rukodělné kurzy** představují snad největší skupinu z celé nabídky volnočasových aktivit. Senioři si mohou vybrat z nepřeberného množství různých výtvarných technik a materiálů. Dokonce jsou otevřeny i kurzy pro prarodiče a vnoučata, kde se mohou této tvorbě věnovat společně. Nabídka je opravdu široká, od klasické kresby a malby, přes textilní tvorbu, výrobu šperků a malování vitráží až po keramické kurzy.

Co se týče **tance**, je zde nespočet nabídek tanečních kurzů určených přímo pro seniory a tato nabídka se zdaleka netýká pouze klasického tance. V nabídce jsou orientální tance pro seniory, zumba a dokonce i hip-hop pro seniory. Z hlediska tance je nabídka opravdu pestrá a senior, který má o tanec zájem, si jistě vybere.

Co se týče **pohybu a sportu**, motivací pro seniory mohou být postupně zakládána hřiště, která mohou být přímo určena seniorům nebo mít podobu vícegeneračních hřišť. Zatím je více těch hřišť tradičních, neboli dětských, která jsou někdy pouze doplněna o různé relaxační a sportovní prvky určené přímo seniorům. Prvním takovým hřištěm pro seniory bylo hřiště na Petřínách v Praze 6, které bylo otevřeno v roce 2008. U seniorů jsou také oblíbená hřiště na pétanque, ostatně tato hra bývá označována jako „hra francouzských seniorů“. Tato hřiště, které zřídil Nadační fond Veolia Voda, jsou umístěna v některých domovech pro seniory nebo v jejich

blízkostech.<sup>28</sup>

V České republice také probíhají nejrůznější sportovní dny seniorů a výjimkou nejsou ani cvičení v parcích, která jsou zatím realizována především v městských částech Prahy. Tato cvičení jsou zadarmo. Dále jsou pak pro seniory připraveny přímo sportovní kurzy, od taiji pro seniory až po zimní sportovní kurzy. Nutno však říci, že nabídka sportovních a pohybových aktivit není příliš velká. Tento trend je zatím dominantou hlavně velkých měst, jako je Praha a Brno.

**Cestování a turistika** představuje další odvětví volnočasových aktivit, které se v poslední době stává velice oblíbeným mezi seniory. Cestovní kanceláře uvádějí, že senioři v České republice tvoří 10% všech turistů a stálou 5% skupinu turistů, která se vydává na cesty za hranice České republiky. Cestovní kanceláře dokonce ve stále nabídce poskytují jakési „speciální zájezdy“ určené právě pro seniorské turisty. Velice oblíbenou nabídkou jsou pro seniorské občany lázně, které také samozřejmě poskytují zvýhodněné pobyty pro tuto věkovou kategorii.<sup>29</sup> Naopak problémem mohou být nabídky cestování určitých „organizací“, které v poslední době vstoupily do povědomí veřejnosti jako tzv. „šmejdi“. O tomto druhu cestování by bylo možné napsat samostatnou bakalářskou práci, je to velice obsáhlé a diskutované téma, proto jej zde nebudu více popisovat. Jen dodám, že na toto téma poukazuje dokument Silvie Dymákové, právě s názvem Šmejdi.

**Univerzity třetího věku** jsou v poslední době také velice oblíbenou možností, jak trávit volný čas v seniorském věku. Tento fenomén se zvláště v poslední době velice rozšířil a v České republice tak najdeme pestrou nabídku vysokých škol či univerzit, které program U3V nabízejí. Jsou to:

Česká zemědělská univerzita v Praze, České vysoké učení technické v Praze, Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Masarykova univerzita, Mendelova univerzita v Brně, Ostravská univerzita v Ostravě, Slezská univerzita v Opavě, Technická univerzita v Liberci, Univerzita Hradec Králové, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Univerzita Karlova v Praze, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Pardubice, Univerzita Tomáše Bati

---

28 Srov. Haškovcová, s. 181-182

29 Srov. tamtéž, s. 337

ve Zlíně, Veterinární a farmaceutická univerzita Brno, Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava, Vysoká škola ekonomická v Praze, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, Vysoká škola polytechnická Jihlava, Vysoké učení technické v Brně, Západočeská univerzita v Plzni<sup>30</sup>

**Klidné klubové činnosti a kulturně-společenské aktivity** tvoří také velkou část nabídky volnočasových aktivit pro seniory. Zde najdeme například klubové posezení u kávy, klub poezie či čtenářský klub, klub hraní stolních her a mnoho jiného.

Z oblasti **vzdělávacích kurzů** je také z čeho vybírat. V nabídce je například trénování paměti, počítačové kurzy, jazykové kurzy, kurzy vaření, fotografické kurzy a mnoho dalších. Většinu takovýchto kurzů najdeme v nabídce Univerzit třetího věku, avšak existují i samostatné kurzy, které je možné navštěvovat.

Co se týče **vlastního realizování koníčků**, tak Česká republika vyhovuje všem zájmům, od chalupaření, přes chovatelství až po rybaření. Koná se zde několikrát ročně nespočet mezinárodních výstav psů a koček až po burzy okrasného ptactva nebo drobného zvířectva. Česká republika také vyhovuje rybářům z hlediska mnoha rybníků a řek. Ať už řeky, velké rybníky nebo ty malé, příležitosti k rybaření se nacházejí po celé republice, proto je rybaření dostupné většině seniorů, kteří jsou schopní pohybu.

### **3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

Zde se budu zabývat vyhledáváním reálných nabídek trávení volného času pro seniory ve městě České Budějovice a jejich hodnocením na základě textu výše, s názvem „Kvalita nabídky volnočasových aktivit“. Vyhledávání potřebných informací bude probíhat za pomoci internetu, dále pak za pomoci letáků či brožur dostupných například v informačních centrech či na Magistrátu města a také na základě osobního či telefonického spojení s odpovědnými osobami.

V kapitole „Organizace seniorů“ se budu zabývat hodnocením umístění daného zařízení, cenovou dostupností, zajištěním informační stránky a také rozmanitostí nabízených aktivit. V kapitole „Organizace pro seniory“ se budu daným zařízením

---

<sup>30</sup> Asociace univerzit třetího věku; *au3v.org* [online]; U3V na jednotlivých vysokých školách, které jsou členy AU3V [cit. 18.3.2017]; dostupné na: [http://www.au3v.org/zajemci-o-studium\\_](http://www.au3v.org/zajemci-o-studium_)

zabývat spíše obecně, jelikož nejde o zařízení určené primárně seniorům.

### **3.1 Organizace seniorů**

#### **Klub Aktiv, z.s.**

„Občanský spolek KLUB AKTIV, z.s. sdružuje občany starší 50 let, invalidní občany starší 18 let, kteří se chtějí aktivně zapojit do vzdělávacích, společenských, zájmových a kulturních akcí organizovaných pro uspokojení jejich vzdělávacích a sociálních potřeb. Posláním sdružení Aktiv je organizovat celoživotní vzdělávání, vzdělávací programy, poznávací a zájmové akce pro občany třetího věku. Vytvářet podmínky pro osobní rozvoj a seberealizaci nejen svých členů, ale všech seniorů jihočeského regionu.“<sup>31</sup>

#### **Dostupnost z hlediska umístění**

Klub Aktiv je umístěn v KD Slavie v centru města. Nedaleko se nachází několik zastávek městské hromadné dopravy, které toto místo propojují se všemi částmi města a i s částmi odlehlejšími, jako je například Rožnov, Srubec či Vidov. Pro seniory z přilehlých vesnic je velkou výhodou to, že se klub Aktiv nachází nedaleko autobusového i vlakového nádraží. Ti zdatnější se od obou nádraží mohou ke klubu dopravit pěšky (cca 15min), či mohou využít některé z autobusových linek (cca 3-5min). Klub Aktiv také své nabídky uskutečňuje v jiných zařízeních, avšak i ta jsou dobře dostupná.

#### **Cenová dostupnost**

Roční členský poplatek činí 150 Kč. Členové klubu mohou čerpat slevy na vzdělávací akce, na různá kulturní představení či přednášky. Také se mohou zcela zdarma účastnit akcí, které jsou pro členy klubu pořádány. Cena kurzu Trénování paměti, jenž obsahuje 12 dvouhodinových lekcí stojí 500Kč pro členy klubu a 600Kč pro ostatní. Soutěž pétanque je zpoplatněna 150 Kč pro družstvo jako startovné. A například zdravotní cvičení s míči stojí 35 Kč na hodinu. Ceny jsou tedy přiměřené a dovolit si tyto aktivity může velká většina seniorů.

---

<sup>31</sup> Klub Aktiv; [www.klubaktiv.cz](http://www.klubaktiv.cz) [online]; O klubu Aktiv [cit. 20.3.2017]; dostupné na: [http://www.klubaktiv.cz/o\\_spolku](http://www.klubaktiv.cz/o_spolku)

## **Informování**

Klub Aktiv informuje své potencionální zájemce pomocí několika metod. Jednou z nich jsou klasické letáčky, které můžeme najít například na Magistrátu města České Budějovice. Další formou informování je zde také Český rozhlas České Budějovice, který o aktivitách informuje skrze mluvené slovo. Jde o představení činností klubu Aktiv za pomoci rozhovorů přímo s účastníky, což může být pro zájemce motivující. Proto, že Český rozhlas poslouchá zejména seniorská populace, tak tuto metodu informování považují za velice účelnou a vhodnou, kdy nejde o bezprostřední reklamu, ale spíše o nenásilné představení své činnosti formou rozhlasového vyprávění či rozhovoru. Další forma informování je zde za pomoci regionálního týdeníku s názvem „5+2 dny“, který je zdarma a informuje své čtenáře o dění v regionu.

## **Rozmanitost**

Klub Aktiv poskytuje opravdu široký záběr aktivit. V nabídce najdeme například: zpívání pro radost, tvořivé dílny, celodenní výlety, krátké cyklovýjížďky, filmový klub, počítačové kurzy, výuku jazyků, kurzy trénování paměti jak pro pokročilé tak pro začátečníky, nordic walking, soutěže v pétanque, zdravotní cvičení s míči a jiné.

Možností jak trávit volný čas s klubem Aktiv je opravdu mnoho a vybrat si zde může každý senior dle vlastních možností a zájmů. Najdeme zde sportovní aktivity i aktivity, u kterých není potřeba větší pohybové zdatnosti. Svě si najdou milovníci přírody tak i senioři, kteří spíše touží po vzdělání. Nabídka je přívětivá i k pánům, kteří často využívají například cyklovýjížďek.

## **Klub seniorů v Komunitním centru Máj (Ledax)**

Klub seniorů KC Máj již od roku 2014 každou středu pořádá zajímavý program, kde si senioři mohou vybrat z dopoledních či odpoledních aktivit. Klub však spolupracuje i s jinými kluby seniorů, jako je například již výše zmiňovaný klub Aktiv. Dále například spolupracuje s magistrátem města České Budějovice či Svazem důchodců nebo Svazem diabetiků. Také provozuje informační síť pro seniory Seniorpoint na dvou místech v Českých Budějovicích.



## **Dostupnost z hlediska umístění**

Tento klub seniorů se nachází v Komunitním centru Máj. Asi 1 minutu chůze od Klubu seniorů se nachází autobusová zastávka, kde linka č. 3 jezdí velice často v téměř kteroukoliv denní dobu, a tak je spojení ke Komunitnímu centru dobře zajištěno, zvláště i tím, že právě tato linka jezdí přímo od Nádraží.

## **Informování**

Informování zde probíhá například skrze Seniorpoint, který nabízí poradenství pro seniory v mnoha oblastech, včetně volného času. Klub seniorů v Komunitním centru Máj také vydává na každý měsíc letáček, který je možný najít například v informačních centrech Českých Budějovic, na Magistrátu města České Budějovice a samozřejmě také v již zmiňovaných Seniorpointech. Odkaz na tento klub také můžeme najít na oficiálním webovém portále [inbudejovice.cz](http://inbudejovice.cz). Informační stránka je tedy dobře zajištěna.

## **Rozmanitost**

Zde se budu věnovat pouze nabídce, kterou nabízí přímo společnost Ledax, nikoliv jiné kluby seniorů, které využívají prostor Komunitního centra. Klub seniorů v Komunitním centru Máj nabízí například rukodělná dopoledne, kde můžeme najít pletení a háčkování nebo třeba vyrábění z proutí. Dále je v nabídce hraní společenských her, etikoterapie, hrátky s pamětí nebo cvičení pro radost a zdraví. Dále se senioři mohou zúčastnit přednášek na různá témata, od povídání o bylinkách až po třídění odpadu.

Nabídku hodnotím jako vyhovující, je zde zastoupena nabídka rukodělných činností, pohybových činností i vzdělávacích. Avšak nabídka činností je vyhovující spíše pro ženy, muži si zde kromě vzdělávacích činností nemají příliš z čeho vybírat. Jako velké plus však hodnotím že seniorky zde pomáhají neonatologickému oddělení českobudějovické nemocnice, kterému již předaly téměř 100 párů ponožek pro nedonošená miminka. Kromě toho, že upletené ponožky jsou užitečné, slouží tento „projekt“ i jako samotná motivace pro seniorky, která je nanejvýš důležitá. Pro seniory je velice důležitý pocit potřebnosti a užitečnosti, čímž toto pletení ponožek pro miminka určitě je.

## **Klub R51 plus (Ledax)**

„Klub R51 plus je klubem, který se již svým názvem snaží naznačit, pro jakou věkovou kategorii byl vytvořen. Tedy pro všechny, kteří již dosáhli „zralého“ věku, děti mají odrostlé a tudíž mají možnost se opět věnovat svým zájmům, případně nacházet nové koníčky a aktivity“<sup>32</sup>

### **Dostupnost z hlediska umístění**

Klub R51 plus sídlí v Riegrově 51, v Českých Budějovicích, asi 2 minuty pěšky od zastávky městské hromadné dopravy Poliklinika sever. Na zastávku jezdí hned několik spojů z různých směrů Českých Budějovic, od nádraží trvá cesta autobusem zhruba 5 minut a pěšky zhruba 15 minut. Dostupnost klubu je tedy velice dobrá.

### **Cenová dostupnost**

například u kurzu Geocashingu je cena 180 Kč pro členy klubu a 250 Kč pro nečleny klubu. Co se týče výletu například do Holašovic, tak zde je cena 100 Kč pro členy a 180 Kč pro ostatní. Dále pak klub zdarma nabízí účast na kurzech, které se týkají výroby různých dekorací, kdy si senioři mohou zkusit vyrobit například adventní dekorace pod vedením zkušených floristek. Dalším z kurzů je kurz kreativního šití, který probíhá ve třech tříhodinových blocích a stojí pro členy 480 Kč a pro nečleny 580 Kč.

Jako velké plus hodnotím kurzy tvoření dekorací, které jsou zdarma. Mnoho seniorů si tam má šanci alespoň vyzkoušet radost z tvoření, která může být motivující pro jejich další účast na různých volnočasových aktivitách. Ceny ostatních kurzů nejsou nijak vysoké a tak by měli být dostupné všem seniorům.

### **Informování**

Informování veřejnosti zde probíhá primárně formou letáčků, které jsou zhotoveny na každou konkrétní akci či kurz a také pomocí facebooku. Tím, že se jedná o společnost Ledax, která provozuje i klub seniorů v komunitním centru Máj, je informační stránka zajištěna stejně u obou klubů.

---

32 Klub R51plus; *Ledax.cz* [online]; Klub R51plus [cit. 27.3.2017]; dostupné na: <http://www.ledax.cz/volnocasove-aktivity-pro-senior/klubr51plus/>

## **Rozmanitost**

V klubu probíhají nejrůznější setkání se zajímavými hosty, různé přednášky, kurzy geocashingu, tvořivé kurzy a také klub pořádá výlety. Jelikož setkávání v klubu probíhá pouze jednou měsíčně, je tomu přizpůsobena i nabídka aktivit, která však určitě potěší. Zvláště pak tvořivé činnosti, jako tvorba dekorací či kreativní šití, nadchne nejednu seniorku. Nejedná se tedy o příliš rozmanitou nabídku volnočasových aktivit, avšak k přihlídnutí k tomu, že jde o menší klub, je nabídka zajímavá, zvláště kurz geocashingu může být pro sportovně založené seniory se zálibou v přírodě lákavý.

## **Svaz důchodců ČR, Městská organizace České Budějovice**

„Městská organizace SD v Českých Budějovicích existuje od roku 1990 a eviduje v současné době zhruba 800 členů. Aktivity se uskutečňují ve vyhrazených dnech v týdnu v Klubu důchodců v ulici Roháče z Dubé č. 11, který pro tuto činnost vyhradil Magistrát města Českých Budějovic. Hraní stolního tenisu se uskutečňuje v CSS Staroměstská.<sup>33</sup> Dále své činnosti uskutečňuje v Komunitním centru Máj, kde probíhá například Muzikoterapie.

### **Dostupnost z hlediska umístění**

V blízkosti Klubu důchodců v ulici Roháče z Dubé, se nachází dvě zastávky městské hromadné dopravy. První zastávka je vzdálená zhruba 1 minutu od samotného Klubu důchodců, kam jezdí spoj č. 12, který od Nádraží jede 5 min. Spoj však nepatří právě k nejčastějším, a tak je možné se ke klubu dopravit i jinými spoji, kde je však potřeba od zastávky ke klubu asi desetiminutové chůze.

Co se týče prostor v CSS Staroměstská, tak se jako nejvhodnější jeví zastávka Družba Igy, která je od Centra sociálních služeb vzdálena zhruba 6 minut chůze. Spoje od Nádraží na tuto zastávku městské hromadné dopravy jsou časté a je možno si vybrat z několika spojů.

Prostory v Komunitním centru Máj jsou popsány výše, proto je zde již nebudu znovu opakovat.

---

<sup>33</sup> Senzační senioři; *sensen.cz* [online]; O klubu [cit. 20.3.2017]; dostupné na: <http://svazduchodcu-cb.sensen.cz/o-klubu/>

Dostupnost z hlediska umístění je vyhovující, klub i prostory pro hraní tenisu se nacházejí v blízkosti zastávek městské hromadné dopravy a tak by poloha neměla případné zájemce odradit.

### **Cenová dostupnost**

Co se týče společně organizovaných procházek, tak ty jsou pro účastníky zcela zdarma. Účastník si pouze musí zaplatit dopravu na místo, odkud se na procházku vychází, jde ale o velmi malé částky za Městskou hromadnou dopravu, autobus či vlak. Procházky se totiž uskutečňují přímo v Českých Budějovicích, v blízkosti nebo nedaleko města. Jako velké plus hodnotím i to, že na webových stránkách Svazu důchodců města České Budějovice, je u jednotlivých procházek právě uvedena i cena za vlakovou či autobusovou dopravu. Co se týče nabídky zájezdů či pobytů, tak tam se ceny pohybují kolem 4 až 6 tisíc na osobu na 5 - 7 nocí. Tuto částku si jistě nemůže dovolit zaplatit každý senior, avšak vzhledem k tomu, že se jedná například o pobyty v lázních či wellness pobyty s plnou penzí, není tato cena nikterak vysoká.

### **Informování**

Klub o své činnosti systematicky informuje své členy i širší veřejnost vydáváním měsíčního Zpravodaje. Předplatné tohoto zpravodaje či jednotlivé výtisky lze získat v kanceláři Svazu důchodců ČR - Městské organizace, České Budějovice, Lidická 7. Činnost Svazu důchodců však můžeme najít i na letáčku Klubu seniorů Máj, kde svou činnost nabízí v pondělky a čtvrtky v Komunitním centru Máj.

### **Rozmanitost**

Tento klub nabízí: Taneční a pěvecký soubor, hraní stolních a karetních her, pravidelné osvětové přednášky, besedy, společenská posezení při hudbě, vycházky do přírody, stolní tenis, rekondiční cvičení, jedno i vícedenní zájezdy a například muzikoterapii. Tento klub je znám především provozováním pěveckého ženského souboru s názvem Rozmarýn, který byl založen již roku 1996. V médiích můžeme o tomto souboru slyšet jako o „Zpívajících babičkách“.

Nabídka tohoto klubu je směřuje spíše k hudbě a tanci a pohybu. Rukodělné aktivity zde nenajdeme, ale jako velké plus hodnotím nabídku cestování či výletů, stolních a karetních her a stolního tenisu. Tyto činnosti jsou totiž otevřené i mužům,

kteří často bývají ochuzováni o dostatečný výběr volnočasových aktivit. Dalším velkým plus je fakt, že klub se snaží především o to, aby se senior necítil sám. Také heslem tohoto klubu je „Aby člověk nebyl nikdy sám“ a tomuto heslu je také přizpůsobena většina aktivit, kde jde především o naplnění sociální stránky člověka. Velkým plus, které se s tímto heslem také pojí je nabídka pobytu o vánočních svátcích. Právě o vánočních svátcích senioři často zůstávají sami doma a tak tento pobyt může být vhodnou alternativou jak strávit Vánoce v příjemném prostředí a s lidmi okolo sebe.

## **3.2 Organizace pro seniory**

### **Hudební škola Yamaha**

U většiny těchto hudebních škol a různých hudebních kurzů je jeden problém a ten lze najít většinou hned v úvodu, kde daná hudební škola představuje svou činnost. Většinou hned první věta zní: „Nabízíme hudební kurzy od miminek až po seniory“. Speciální kurzy jen pro seniory ale už nabízí pouze hrstka z těchto zařízení. Většinou to tedy chodí tak, že v jedné skupině jsou vyučování jak děti, tak dospívající spolu se seniory, což na první pohled může vypadat jako dobrý nápad takto promístit věkové kategorie, ale ve skutečnosti to může představovat problém. Senior, který má potencionální zájem se těchto kurzů účastnit, může mít pocit, že bude za skupinou zaostávat, že se bude ve skupině mladých lidí cítit jako jak se říká „páté kolo u vozu“ a nabude dojmu, že tyto aktivity už nejsou nic pro něj.

Avšak i tak z vlastní zkušenosti vím, protože jsem sama do této hudební školy docházela, že občas se najde senior, který se odhodlá do kurzu přihlásit. Hudební škola Yamaha nabízí nespočet možných aktivit, od zpěvu až po hru na kytaru či klávesy. Senioři, kteří mají zájem naučit se hrát na konkrétní nástroj, mají z čeho vybírat, protože hudební škola Yamaha je jim opravdu otevřena. Senioři však musí počítat s tím, že si za výuku trochu více připlatí a žádné slevy je nečekají.

Za instrumentální výuku a zpěv se platí 2 500 Kč za pololetí, plus si senior musí přičíst výdaje na učebnice, které se pohybují okolo 300-500Kč za jeden díl. I přesto si myslím, že senior, který má opravdu k muzice blízko, si tuto výuku rád dopřeje,

i když nejde zrovna o levnou záležitost. Tato nabídka je tedy zpřístupněna spíše seniorům, kteří si mohou dovolit za svoje aktivity více utratit či i v důchodovém věku stále pracují.

Dostupnost do hudební školy je velice dobrá, asi dvě minuty od školy je zastávka hromadné městské dopravy, která je velice frekventovaná a jezdí sem spoje z různých směrů Českých Budějovic. Autobusem od nádraží cesta trvá zhruba 5 minut a pěšky zhruba 15 minut.

## **Dům dětí a mládeže České Budějovice**

I když se jedná o zařízení určené především dětem a mládeži, najdeme zde i pár kurzů pro seniory. Takovým kurzem může být například výuka anglického jazyka. Příjemným zpestřením však může být výuka anglického jazyka pro seniory a jejich vnoučata, který je hrazen Jihočeským krajem, tudíž je zdarma. Další aktivitou, které se senioři zde mohou zúčastnit, i když není primárně určena jen pro ně, je klub karetní hry Bridž. Jak stojí v popisu, účastnit se mohou zájemci od 10 – 99 let. Dále DDM nabízí nespočet aktivit, které nespécifikují věkovou hranici, to však může být problém, stejně jako je již popsáno výše. Senior si tak může připadat, že do kolektivu nezapadá.

Co se týče ceny, tak kurz angličtiny, který probíhá jednou týdně od září do června, stojí 1000 Kč, což by neměl být pro žádného seniora větší problém.

V blízkosti DDM, asi 3 a 5 minut pěší chůze, se nachází dvě zastávky hromadné autobusové dopravy, kam jezdí mnoho spojů. Dostupnost je tedy taktéž velice dobrá.

## **Teologická fakulta, Univerzita třetího věku**

Teologická fakulta Jihočeské univerzity nabízí v rámci celoživotního vzdělávání kurzy a různé přednášky určené přímo seniorům. Jde například o trénink paměti a koncentrace, výuku španělštiny, kurz Křesťanské symboly v krajině Novohradských hor pro zdatnější seniory (součástí jsou pěší výlety), dále Teologická fakulta nabízí kurz Setkávání nad knihami, kde je možnost pravidelného setkávání a společné četby a mnoho dalších kurzů.

Cenově jsou tyto kurzy velice přijatelné, za setkávání nad knihami účastníci zaplatí 400 Kč za 12ti hodinový kurz. Za kurz Křesťanské symboly v krajině Novohradských hor pak zaplatí 700 Kč za 24 hodin (10 hodin přednášek + 12 hodin exkurze + 2 hodiny kolokvium). Za kurz trénování paměti senioři zaplatí 500 Kč za 18 hodin.

Z hlediska dostupnosti je na tom Teologická fakulta stejně dobře, jako ostatní zařízení, která se nacházejí v centru města. Sotva dvě minuty pěší chůze se nachází velice frekventovaná zastávka MHD.

Vzdělávací kurzy v rámci univerzity třetího věku nabízejí také další fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, jako například Filozofická fakulta, Zdravotně – sociální fakulta či Ekonomická fakulta. Co se týče vzdělávání, mají senioři opravdu z čeho vybírat.

## **Nordic walking Sport**

NW Sport má sídlo na Hluboké nad Vltavou, v okrese České Budějovice, ale protože pořádá výlety i přímo v Českých Budějovicích, dovoluji si tuto společnost zahrnout do nabídky volnočasových aktivit Českých Budějovic.

Na oficiálních webových stránkách se můžeme dočíst, že v NW Sportu každý den pořádají lekce severské chůze pro všechny věkové i výkonnostní skupiny. Výuku lektoři přizpůsobují osobním zkušenostem účastníků a přizpůsobují se potřebám každého chodce. Nordic Walking je aktivita vhodná pro všechny, proto docházejí běžní turisté, začínající sportovci, senioři, ale i lidé po různých úrazech, či s onemocněními, která již nedovolují jiný aktivní sport. Kurzy jsou pořádány jak pro jednotlivce tak i pro větší skupiny přímo ve městě Hluboká nad Vltavou i širokém okolí. Hlavní trasy vedou zdejším parkem, kde je příjemně členitý terén ideální pro Nordic Walking. Dalšími lokalitami, kde se Nordic Walking pořádá jsou České Budějovice, Novohradsko, Šumava, Rakousko a další.<sup>34</sup>

NW sport pořádá lekce zaměřené přímo na seniory, kdy je cena dohodnuta individuálně, dle délky vyučovací hodiny, která se odvíjí dle fyzické kondice,

---

<sup>34</sup> Nordic walking sport; nwsport.cz [online]; Naše služby [cit. 27.3.2017]; dostupné na: <http://www.nwsport.cz/cz/nase-sluzby.html>

zdravotního stavu a také počtu účastníků.

Dostupnost z hlediska umístění, pokud se vycházka nekoná přímo v Českých Budějovicích, může být složitější, avšak u uchazečů o tento sport se dá předpokládat jistá pohybová schopnost, takže by delší doprava do místa sídla neměla být problém. Do Hluboké nad Vltavou jezdí i spoj č. 4 městské hromadné dopravy přímo z Českých Budějovic, trvá to však 40 min. Dále je pak možné využít autobusové dopravy, kdy cesta trvá od 20 do 30 minut nebo dále pak vlakové dopravy, kdy cesta trvá kolem 12ti minut.

Senioři, kteří mají zálibu v přírodě a pohybu a chtějí dělat něco pro své zdraví se v tomto sportu zcela jistě najdou a doprava na místo uskutečnění tak může být součástí pěkného výletu za sportem.

## **Think Yoga**

Think Yoga nabízí lekce jógy pro věkovou skupinu 65 let a výše a sídlí v Krajinské ulici v Českých Budějovicích. Jedna lekce trvá jednu hodinu, za kterou senioři zaplatí 50 Kč. Na tyto lekce je možné vstoupit bez předešlé rezervace, což může právě pro seniory být velkou výhodou. Mohou se rozhodnout až v den lekce, zda se cvičení chtějí účastnit či ne a také se mohou rozhodnout podle aktuálního fyzického stavu.

Co se týče ceny, tak ta je přiměřená možnostem seniorů.

Dostupnost z hlediska umístění studia, kde jóga probíhá, je velice dobrá. Nachází se v centru města, 5 minut pěší chůze od zastávky městské hromadné dopravy.

## **Tvor, výtvarný ateliér**

Ateliér nabízí výtvarné kurzy pro dospělé (18 až 100 let), kteří mají zájem o výtvarnou tvorbu a mají chuť a zájem naučit se něco nového či prohloubit své schopnosti. Kurzy probíhají vždy ve večerních hodinách jednou týdně. Jedna lekce trvá 120 minut a je zaměřena jak na technickou stránku tak na volnou tvorbu a vlastní fantazii. V nabídce je například tvoření z hlíny, kresba a malba a také neznámé výtvarné techniky, jako například umělecká práce s dýhou. Pro danou lekci je vždy již připraven plán



či nápad, ale možná je i individuální domluva. Při lekcích panuje klidná a příjemná atmosféra, většinou s poslechem hudby.

Za 15 lekcí tvorby z hlíny senioři zaplatí 2600 Kč. Za kresbu a malbu také o 15ti lekcích pak 2000 Kč a stejně tak za kurz umělecké práce s dýhou. Tyto částky si jistě nemůže dovolit každý senior, ale nutno dodat, že po rozpočtení částky, například u malby a kreslení, je to 133 Kč za jednu lekci, což si myslím, že by neměl pro seniory být problém. Jistě i vzhledem k tomu, že v ceně je již započtený i potřebný materiál.

Ateliér sídlí v Grünwaldově ulici v Českých Budějovicích, asi 4 minuty pěší chůze od zastávky městské hromadné dopravy, kam jezdí linka č. 13. Ta však ve večerních hodinách nejezdí příliš často, senioři se však do ateliéru mohou dostat i ze zastávky vzdálené asi 10 minut pěší chůze. S umístěním tohoto zařízení by tedy neměl být žádný problém a senioři, kteří v sobě chtějí probudit výtvarnou stránku, mohou využít právě kurzů výtvarného ateliéru Tvor.

### **3.3 Vlastní realizování koníčků**

V Českých Budějovicích si na své přijdou i senioři, kteří se svým koníčkům věnují o samotě. Probíhají zde několikrát ročně výstavy psů, včetně hojně navštěvované mezinárodní výstavy psů, výstavy koček či různé burzy drobného zvířectva. Chovatelé tak mají mnoho možností, jak naplnovat svůj volný čas a setkávat se tak s lidmi se stejnými zájmy. Pro zahrádkáře a kutily v Českých Budějovicích probíhá každoročně výstava Hobby v areálu Výstaviště, kde se mimo jiné také koná jedna z největších výstav v České republice, Země živitelka. Na své si přijdou i milovníci kulturních představení, koncertů a divadel. Zvláště pak koncerty Jihočeské filharmonie mohou pro seniory být velkým lákadlem, stejně tak divadelní hry, například v Jihočeském divadle, které poskytuje seniorům i slevy. Pro milovníky jídla zde například probíhá Gastrofest a ani rybáři nemusejí zoufat, v Českých Budějovicích se totiž nacházejí vhodné řeky k rybaření, popřípadě v blízkém okolí například rybník Mrhal.

## 4 ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapovat nabídku volnočasových aktivit, dostupných pro seniory žijící v domácím prostředí ve městě České Budějovice. Tento cíl byl splněn a ukázal na skutečnost, že volnočasové aktivity zaměřené přímo pro seniory poskytují především kluby seniorů. Skupinou zařízení, která se však na seniory také zaměřují jsou jednotlivé fakulty, kdy je seniorům umožněno studovat v rámci univerzity třetího věku. Ostatní instituce většinou nabízejí aktivity pro dospělé či neuvádějí limitující věk, kurzů zaměřených přímo na seniorský věk je v této kategorii méně.

Ze získaných informací jsem dále zjistila, že všechna zařízení, do kterých mohou senioři docházet, jsou velice dobře přístupná. Většina z nich dokonce leží přímo v centru Českých Budějovic.

Z hlediska ceny, kterou senioři za aktivity musejí zaplatit, jsou na tom nejlépe kluby seniorů, které s finanční situací v důchodovém věku počítají. Hůře už na tom jsou většinou soukromé organizace, avšak ani zde nemohu říci, že by se jednalo o nepřiměřené částky.

Co se týče informování veřejnosti, tak dle mého názoru je informovanost zajištěna hlavně skrze internetové stránky, což jak už výše popisuji, může být pro seniory, kteří nepracují s počítačem, problém. Velice kladně hodnotím Senior pointy, které seniorům poskytnou informace opravdu ze všech oblastí. A jako velké plus hodnotím spolupráci klubu Aktiv s Českým rozhlasem.

Rozmanitost dostupných volnočasových aktivit v Českých Budějovicích hodnotím velice dobře. České Budějovice seniorům zajišťují aktivity ze všech oblastí, od sportu a cestování, přes výtvarné a rukodělné práce až po vzdělávací kurzy. Snad jen oblast tance je zde málo zastoupena. Senioři ale mají opravdu z čeho vybírat a každý si určitě může najít to, co ho baví nebo zajímá.

Závěrem lze ještě říci, že České Budějovice se o seniorskou populaci „starají“ a poskytují tak možnost aktivního trávení stáří svým občanům.

## 5 ZDROJE

### Seznam použité literatury

- GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*, Praha: Olympia, 1983, ISBN: 978-80-7033-040-1
- HAMILTON, Stuart. *Psychologie stárnutí*, Praha: Portál, 1999, ISBN: 80-7178-274-2
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Praha: Havlíček Brain Team, 2010, ISBN: 978-80-7038-158-8
- KAPLÁNEK, Michal. *Čas volnosti, čas výchovy*, Praha: Portál s.r.o., 2012.
- SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritulatia*, Praha: Návrat domů, 2016, ISBN 978-80-7255-361-7
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří*, Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2007, ISBN: 978-80-86429-62-5
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, Praha: Grada Publishing, 1999, ISBN 80-7169-828-8
- VAĎUROVÁ, Helena.; MŮHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: Teoretická a metodologická východiska*, Brno: Masarykova univerzita v Brně, Ped. Fakulta, 2005, ISBN: 80-210-3754-7
- WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*, Praha: Svoboda, 1982.

### Internetové zdroje

- Senior point; *seniorpointy.cz* [online]; 2017; Kde nás můžete navštívit [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <https://www.seniorpointy.cz/stranky/?gclid=CPL4jK763dICFQ2NGwodr-cLHg>
- Demografická statistika ČSÚ; *czso.cz* [online]; 2013; Demografické charakteristiky seniorů [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-2014-2gala5x0fg>
- MPSV; *czso.cz* [online]; 2013; Sociální služby; [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-2014-2gala5x0fg>

- PERNES, Zdeněk. *Duchodova-komise.cz* [online]; 11.3. 2016; Počet příjemců starobních penzí meziročně vzrostl, ale o žádný katastrofický scénář nejde [cit. 18.3.2017]; dostupné z: <http://www.duchodova-komise.cz/wp-content/uploads/2016/03/Z.-Pernes-Po%C4%8Det-p%C5%99%C3%ADjeme%C5%AF-starobn%C3%ADch-penz%C3%AD-v-roce-2015-a-v-lednu-2016-11.-b%C5%99ezna-2016.pdf>
- Asociace univerzit třetího věku; *au3v.org* [online]; U3V na jednotlivých vysokých školách, které jsou členy AU3V [cit. 18.3.2017]; dostupné na: <http://www.au3v.org/zajemci-o-studium>
- TURČEKOVÁ, Šárka. *Čtidoma.cz* [online]; 11.11.2016; Dožít doma, nebo v domově? 75 procent důchodců žije osaměle ve vlastním bytě [cit. 19.3.2017]; dostupné na: <http://www.ctidoma.cz/zpravodajstvi-zdravi/2016-11-11-dozit-doma-nebo-v-domove-75-procent-duchodcu-zije-osamele-ve>
- KALVACH, Zdeněk. *Úspěšné stárnutí a aktivní stáří* [online]; Praha; Státní zdravotní ústav; 2004; Duševní a sociální aktivita [cit. 20.3.2017]; Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/starnuti.pdf?highlightWords=postup+pro+odb%C4%9Br](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/starnuti.pdf?highlightWords=postup+pro+odb%C4%9Br)
- Český statistický úřad; *czso.cz* [online]; Obyvatelstvo podle pohlaví a věku v letech 1991 až 2014 [cit. 19.3.2017]; dostupné na: <https://www.czso.cz/documents/11256/33666090/cb150308.pdf/c1c9bdab-2ac8-4f4e-a525-de1423d4e6e7?version=1.3>
- Klub Aktiv; *klubaktiv.cz* [online]; O klubu Aktiv [cit. 20.3.2017]; dostupné na: [http://www.klubaktiv.cz/o\\_spolku](http://www.klubaktiv.cz/o_spolku)
- Senzační senioři; *sensen.cz* [online]; O klubu [cit. 20.3.2017]; dostupné na: <http://svazduchodcu-cb.sensen.cz/o-klubu/>

- Klub R51plus; *Ledax.cz* [online]; Klub R51plus [cit. 27.3.2017]; dostupné na: <http://www.ledax.cz/volnocasove-aktivity-pro-seniory/klubr51plus/>
- Nordic walking sport; *nwSPORT.cz* [online]; Naše služby [cit. 27.3.2017]; dostupné na: <http://www.nwSPORT.cz/cz/nase-sluzby.html>

### **Zvláštní prameny čerpání**

- CARREL, Alexis. *Člověk tvor neznámý*, Praha: J. Albert, 1937.
- [www.klubaktiv.cz](http://www.klubaktiv.cz)
- [www.ledax.cz](http://www.ledax.cz)
- [www.riegrova51.cz](http://www.riegrova51.cz)
- [www.sdcB.webnode.cz](http://www.sdcB.webnode.cz)
- [www.yamahaskola.cz](http://www.yamahaskola.cz)
- [www.ddmcb.cz](http://www.ddmcb.cz)
- [www.tf.jcu.cz](http://www.tf.jcu.cz)
- [www.nwSPORT.cz](http://www.nwSPORT.cz)
- [www.thinkyoga.cz](http://www.thinkyoga.cz)
- [www.ateliertvor.cz](http://www.ateliertvor.cz)
- [www.inbudejovice.cz](http://www.inbudejovice.cz)
- [www.c-budejovice.cz](http://www.c-budejovice.cz)

## ***Abstrakt***

TYLOVÁ, Blanka. Volný čas seniorů v Českých Budějovicích. České Budějovice 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. Michal Kaplánek.

**Klíčová slova:** volný čas seniorů, aktivní stáří, volnočasové aktivity seniorů

Práce se v první části zabývá obecnou teorií o volném čase a stáří, druhá část je věnována reflexi životní kvality a volného času seniorů v České republice a třetí část obsahuje výzkumnou sondu do života seniorů v Českých Budějovicích. Cílem práce je zhodnocení úrovně nabídek volnočasových aktivit pro seniory ve zkoumané lokalitě.

## ***Abstract***

### **The leisure of seniors in České Budějovice**

**Key words:** The leisure of seniors, active aging, leisure activities for seniors

The thesis deals in the first part with the general theory of leisure time and old age. The second part deals to reflection quality of life and leisure seniors in the Czech Republic and the third part contains a research probe into the life of seniors in the České Budějovice. Goal of this thesis is evaluation level of leisure activities for seniors in the analysis area.