



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Potřeby volnočasových aktivit stárnoucího obyvatelstva na
sídlíšti Vajgar Jindřichův Hradec**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE**

Autor: Zuzana Rýparová

Vedoucí práce: doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „Potřeby volnočasových aktivit stárnoucího obyvatelstva na sídlišti Vajgar Jindřichův Hradec“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů 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 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 bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 12.8.2020

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí práce doc. Ing. Lucii Kozlové, PhD. za čas, který věnovala odborným konzultacím, za přínosné podněty a rady při zpracování této bakalářské práce. Ráda bych také poděkovala všem dotazovaným obyvatelům sídliště Vajgar v Jindřichově Hradci, kteří věnovali svůj čas a energii při kompletaci dotazníků. Bez jejich upřímných odpovědí by tato práce nemohla vzniknout.

Potřeby volnočasových aktivit stárnoucího obyvatelstva na sídlišti Vajgar Jindřichův Hradec

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá potřebami volnočasových aktivit stárnoucího obyvatelstva na sídlišti Vajgar Jindřichův Hradec. Práce je rozdělena na část teoretickou, která se věnuje problematice volného času, jeho funkcemi, stárnutím, přístupy ke stárnutí, volnočasovými aktivitami, formami volnočasových aktivit a faktory ovlivňující aktivní užití volného času. Dále je analyzována současná situace možností volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar, také institucí a organizací, které se volným časem zabývají. A část praktickou, kde bylo provedeno kvantitativní výzkumné šetření.

Cílem práce bylo zmapovat, jaké možnosti volnočasových aktivit mají lidé starší 55 let na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci a také o jaké aktivity by měli zájem. V návaznosti na zmíněný cíl byla stanovena hypotéza:

H1: Na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci nejsou možnosti pro aktivní užití volného času obyvatel od 55 let.

Vyhodnocení probíhalo na základě dotazníkového šetření u 146 respondentů a výsledky ukazují, že o nové možnosti volnočasových aktivit by měli zájem i obyvatelé, kterým možnosti volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar nechybí. Respondenti preferovali neorganizované a pasivní způsoby trávení volného času. Jejich názor nezávisel na věku ani pohlaví.

V závěru je zamyšlení nad možným řešením potřeb stárnoucího obyvatelstva ohledně volnočasových potřeb v dané lokalitě. Tato práce by mohla být zdrojem informací pro komunitní plánování, ale bylo by vhodné provést další detailnější výzkum, na jehož základě by mohlo dojít ke konečným rozhodnutím.

Klíčová slova

Volný čas; stárnutí; aktivní přístup; pasivní přístup; volnočasové aktivity; formy volnočasových aktivit

Needs of Leisure Time Activities of Aging Population in the Vajgar Housing Estate in Jindřichův Hradec

Abstract

The bachelor's thesis deals with the needs of leisure activities of the aging population in the Vajgar housing estate in Jindřichův Hradec. The thesis is divided into a theoretical part, which deals with the issue of leisure time, its functions, aging, approaches to aging, leisure activities, forms of leisure activities and factors influencing the active use of leisure time. Furthermore, the current situation of leisure activities in the Vajgar housing estate is analyzed, as well as institutions and organizations that deal with leisure time. And the practical part, where a quantitative research survey was conducted.

The aim of the work was to map what possibilities of leisure activities people over 55 have in the Vajgar housing estate in Jindřichův Hradec. Also what activities they would be interested in. In connection with the mentioned goal, a hypothesis was established: H1: In the Vajgar housing estate in Jindřichův Hradec, there are no opportunities for active leisure time for residents aged 55 and over.

The evaluation was carried out on the basis of a questionnaire survey of 146 respondents, and the results show that residents who do not lack opportunities for leisure activities in the Vajgar housing estate would also be interested in new opportunities for leisure activities. Respondents preferred unorganized and passive ways of spending free time. Their opinion did not depend on age or gender.

In the end, there is a reflection on a possible solution to the needs of the aging population regarding leisure needs in the locality. This work could be a source of information for community planning, but it would be appropriate to carry out further more detailed research, on the basis of which final decisions could be made.

Key words

Leisure; aging; active approach; passive approach; free time activities; forms of leisure activities

Obsah

Úvod.....	8
1 Teoretický diskurz	9
1.1 Volný čas a jeho funkce.....	9
1.1.1 Volný čas	9
1.1.2 Funkce volného času.....	11
1.2 Stárnutí, stáří a mýty o stárnutí.....	11
1.2.1 Stárnutí a stáří	11
1.2.2 Mýty o stárnutí.....	12
1.3 Aktivní a pasivní přístup ke stárnutí	14
1.3.1 Aktivní stárnutí	14
1.3.2 Postoje stárnoucích ke stáří.....	16
1.3.3 Pasivní přístup.....	17
1.4 Volnočasové aktivity a jejich formy	19
1.4.1 Volnočasové aktivity	19
1.4.2 Formy volnočasových aktivit.....	20
1.5 Organizace zajišťující volnočasové aktivity	21
1.5.1 Organizace zřizované městem	21
1.5.2 Organizace zřizované krajem.....	22
1.5.3 Ostatní poskytovatelé volnočasových aktivit	23
1.6 Město Jindřichův Hradec – stručný popis historie sídliště Vajgar	24
1.7 Charakteristika vybrané oblasti – možnosti volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar pro stárnoucí obyvatelstvo – současná situace.....	25
2 Praktická část	28
2.1 Cíle výzkumného šetření a hypotéza	28
2.1.1 Cíle výzkumného šetření	28
2.1.2 Hypotéza	28

2.1.3	Operacionalizace pojmů	29
2.2	Metoda sběru dat.....	30
2.3	Charakteristika výzkumného souboru	31
2.4	Zpracování dat	31
2.5	Výsledky výzkumného šetření.....	33
2.5.1	Popisná statistika.....	33
2.6	Statistické zpracování dat ve vztahu k hypotéze	46
3	Diskuze	50
	Závěr	54
	Seznam literatury	56
	Seznam příloh	62
	Seznam zkratk	63

Úvod

V současné české společnosti je pohled na stárnoucí obyvatelstvo trochu zjednodušený a diskriminující. Dalo by se říci, že se postupně dostávají na okraj zájmu společnosti. O stáří se moc nemluví nebo jen v negativních souvislostech. Vychází se z předpokladu, že tito lidé už ztrácejí zájem o různé aktivity ať už z důvodu zdravotního stavu – fyzického či psychického – nebo prostě nemají zájem být aktivní. Na jejich potřeby je nahlíženo spíše formou dopomoci či péče, případně příspěvky na péči, již se ale neřeší jejich kvalita života, tedy mít možnosti v místě bydliště užít aktivně svůj volný čas. Přitom starší lidé předáváním svých zkušeností, péčí o rodinu a dalšími jinými aktivitami mohou být velkým a inspirujícím přínosem pro společnost.

Cílem bakalářské práce bude analyzovat nabídku volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci pro obyvatele 55 let a výše a prostřednictvím výzkumu zjistit jejich potřeby a zájmy ohledně možností aktivního trávení volného času.

Ke sběru zjišťovaných dat použiji metodu dotazování vybraného vzorku respondentů s podmínkou jejich dobrovolné účasti. Data budou získána terénním sběrem informací pomocí anonymního standardizovaného dotazníku.

Bakalářskou práci jsem rozdělila do několika kapitol. V první kapitole vysvětluji pojem volný čas a jeho funkce, v druhé kapitole se zabývám stárnutím, stářím a mýty o stáří. Dále pak popisuji rozdílné přístupy ke stárnutí, jejich působení na kvalitu života, jak je důležité být aktivní a negativními dopady pasivního chování a v neposlední řadě také, jak působí vnější vlivy na volný čas. V následujících kapitolách se již věnuji volnočasovým aktivitám a organizacím, které je poskytují ve městě Jindřichův Hradec. V poslední kapitole teoretické části se pak zaměřuji na konkrétní lokalitu Jindřichova Hradce, a to sídliště Vajgar.

1 Teoretický diskurz

1.1 Volný čas a jeho funkce

1.1.1 Volný čas

Pod pojmem volný čas si každý z nás představuje něco jiného a každý jej prožívá svým osobitým způsobem. Holczerová a Dvořáčková (2013) jej definují takto: Pod tento pojem se běžně zahrnují *odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale z těchto činností si někdy lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmě např. ve vztahu k přípravě i konzumaci jídla* (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 29).

Podíváme-li se do jiného oboru – ekonomie, Jurečka et al. (2010) očima ekonoma vidí volný čas jako čas mimopracovní a člověka jako spotřebitele, který „platí“ za volný čas cenu ve výši mzdy, o kterou přišel tím, že nepracoval. Ale zároveň dodávají, že tento čas je důležitý pro obnovu duševních a fyzických sil (Jurečka et al., 2010).

Volný čas byl dříve prezentován jako veškerý čas po práci. V současnosti se přikláníme k tomu, jak se zamýšlí Janiš a Skopalová (2016), že volný čas je doba, kterou člověk využívá jen pro sebe, ale existuje pouze tehdy, pokud si ho uvědomujeme. To znamená, že do volného času nezahrnujeme péči o rodinu, přípravu pokrmů, úkoly s dětmi, tedy dokážeme-li ho odlišit od ostatních časů, kdy máme povinnosti. Je to čas, který využíváme k odpočinku, zábavě, studiu apod. Tedy k tomu, co nás naplňuje a uspokojuje. Sami si tyto činnosti vybíráme, proto si při nich také nejlépe odpočineme. Pro někoho je to četba knihy, sport, práce na zahradě, pro jiného studium cizích jazyků (Janiš, Skopalová, 2016).

Volný čas by se dal charakterizovat jako „Mohu, ale nemusím, dělám to, protože chci“, ale ani odborníci se neshodují na jednotné definici. Dle Pácla (2018) můžeme obecně říci, že jde o čas, ve kterém člověk nevykonává aktivity nutné k zachování svého biofyziologického nebo rodinného systému, tedy nevykonává činnosti pod tlakem závazků. Od minulých dob Pácl (2018) volný čas v současnosti charakterizuje jako:

- a) **individualizovaný** – může o něm člověk relativně samostatně rozhodovat
- b) **všeobecný** – týká se většiny členů společnosti

c) **protiklad proti pracovní době** – volný čas jako čas pro sebe, pracovní doba je čas „pro cizí“ (Pácl, 2018).

Jak Jurečka et al. (2010) dodávají, *ačkoli hospodářský pokrok a pokrok v medicíně prodloužily délku lidského života, fyzický tok čas se nezměnil a den obsahuje stále jen 24 hodin. Omezení časem je nejvýznamnějším omezením, v jehož rámci se uskutečňuje nejen ekonomická, ale veškerá lidská aktivita* (Jurečka et al., 2010, s. 242). Volný čas považujeme za něco běžného, jak poznamenává Janiš a Skopalová (2016), jako něco, na co máme samozřejmý nárok, a tak jako vše ostatní na nás může mít jak pozitivní, tak i negativní vliv. Limitujícím faktorem, dle Janíše a Skopalové (2016), jak bude dospělý člověk trávit svůj volný čas, je zaměstnání, rodina a finanční možnosti. Nicméně užití volného času je plně v kompetenci dospělého jedince (Janiš, Skopalová, 2016).

Dle Kostroně (2011) je dalším velmi důležitým faktorem pro aktivní trávení volného času prostředí, které nepřímo ovlivňuje náš život tím, že působí na naše vědomí. Člověk vnímá věci a jevy kolem sebe, které se dějí v místě, kde bydlí, pracuje a odpočívá. Již v roce 1899 Waugh psal o důležitosti veřejných parků pro osvěžení obyvatel měst, z důvodu působení hluku, spěchu na mysl a nervová centra, proti kterému nejsme imunní. Dodává, že smysly si potřebují odpočinout, zklidnit (Kostroně, 2011). Nadace Partnerství (2020) se dlouhodobě zabývá veřejným prostorem a je přesvědčena o tom, že zanedbané, neupravené venkovní prostory, nemožnost mít, kde aktivně trávit svůj volný čas a odpočívat působí na psychiku lidí depresivně. Z těchto důvodů pak vzniká nervozita, nevraživost a také asociální chování a netolerance v dané lokalitě. Nadace Partnerství (2020) je přesvědčena o tom, že pokud lidem nabídneme kvalitní veřejné prostranství, budou je využívat, a to nejen k nutné cestě do práce či za nákupy, ale i k odpočinku, zábavě a setkávání.

Proto je, dle Nadace Partnerství (2020), důležité vytvářet lidem kvalitní a estetické veřejné prostory pro trávení volného času ve městě či obci, protože mají dopad na mnoho dalších oblastí života, udržuje se rovnováha rozvoje sociálního, ekonomického a environmentálního.

1.1.2 Funkce volného času

Volný čas plní několik funkcí, jestliže ho budeme aktivně, kvalitně a efektivně využívat. Pávková et al. (2008) zmiňují tyto základní funkce:

- **výchovně-vzdělávací** – potřeba seberealizace, rozvíjení nových vloh, nadání, možnosti pro získávání množství informací ze všech oblastí společenského života, kultury a vědy
- **zdravotní** – volnočasové aktivity přinášejí zdravotní benefity, nejčastěji bývají spojovány s pohybovými aktivitami
- **sociální** – posezení s přáteli, možnost střetávání se prostřednictvím volnočasových aktivit s novými lidmi, kteří mají podobné zájmy, navazování přátelství, potřeba se cítit stále užiteční apod.
- **preventivní** – předcházení negativních jevů jako jsou deprese, gamblerství, alkoholismus, projevy netolerance, agresivita (Pávková et al., 2008).

Podobně rozděluje funkce volného času i Kratochvílová (2004) na *zdravotně-hygienickou, seberealizační, formativně-výchovnou, socializační a preventivní* (Kratochvílová, 2004, s. 88).

A jak dodává Hastrmanová (2011) podmínky volného času dávají možnost působení na psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti, udržení rozumových schopností, emocí i volných vlastností. Vzdělávání ve volném čase dává zejména prostor pro uspokojování a kultivaci potřeb (např. potřeba seberealizace, sociálních vztahů), pro uspokojování, usměrňování, rozšiřování a prohlubování zájmů a pro objevování a rozvíjení specifických schopností. Zapojení lidé mají pocit užitečnosti, zodpovědnosti, důvod ke změně prostředí a vytváří nové sociální vztahy (Hastrmanová In: Bočková et al., 2011).

1.2 Stárnutí, stáří a mýty o stárnutí

1.2.1 Stárnutí a stáří

Jak formulovat stárnutí? Dle Hartla a Hartlové (2015) je stárnutí proces, involuce, kdy dochází ke změnám, které ovšem jsou většinou vnímány negativně. Pod pojmem stárnutí si také můžeme představit stáří jako vysoký věk, poslední vývojovou etapu lidského života, která jej uzavírá. Autoři dále konstatují že, *stáří je konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života* (Hartl, Hartlová, 2015, s. 562).

Stárnutí není však zcela totéž, co stárí. Grün (2010) popisuje, že celý náš život neznamená ve skutečnosti nic jiného než stárnutí. A jak dále dodává, *žijeme, abychom jednou ve stárí umřeli; očekává nás smrt. A přece spotřebujeme spoustu energie na to, abychom fakt našeho stárnutí nějak vytěsnili* (Grün, 2010, s. 130). Zatímco Höfacker et al. (2016) charakterizují stárnutí pragmaticky jako přirozený a nevyhnutelný proces, jako něco, co se stává nám všem.

Jak člověk stárne, vysvětluje Vágnerová (2007), mění postoj k vlastnímu životu, uvědomuje si zhoršující se tělesné funkce. Nicméně na druhé straně se začíná již projevovat emoční zralost tedy ovládnání vlastních emocí. Také dodává, že v pozdní dospělosti se musí lidé vyrovnat i s dalšími změnami, jako je odchod dospělých dětí, popřípadě starost o vlastní rodiče. V následujícím období postupně dochází ke změně způsobu života a tím i k proměně sociálních dovedností (Vágnerová, 2007).

Odchod do důchodu může mimo jiné ovlivnit styl života a tím i strukturu potřeb. A jak upozorňuje Říčan (2014), nedostatek sociálních kontaktů je obvykle to první, co lidem odcházejícím do důchodu začne chybět, ruku v ruce s nedostatkem uspokojující psychické stimulace a snížením fyzické aktivity.

Hartl a Hartlová (2015) uvádějí, že v důsledku se snižujícím se fyzickým výkonem (např. snižujícím se prahem sluchu, rychlosti, ale i změnou krevního tlaku) se může dostavit trpná odevzdanost, rezignace i na dřívější zájmy, a to může vést až k depresi. Říčan (2014) dodává, že přátelské vztahy jsou potom zdrojem opory a jistoty.

Víme, že stárí je závěrečná fáze našeho života. Jak ale posoudit a definovat věk, kdy vlastně začíná? Neexistuje žádný přesně určený čas nebo událost, od kdy bychom mohli o někom říci, že teď už je starý. Jak dodávají Kalvach et al. (2014) stárí může probíhat a také probíhá variantním způsobem, je nutné hledat formy úspěšného, aktivního, funkčně zdatného stárnutí, a vytváření vhodných podmínek by mělo být současnou nejvýznamnější prioritou sociální a zdravotní prevence. Také zdůrazňují, že je třeba stárnout ve vstřícném prostředí, které funkční deficity nevyzdvihuje, ale pomáhá je kompenzovat (Kalvach et al., 2014).

1.2.2 Mýty o stárnutí

Kalvach et al. (2014) zmiňují, že v české společnosti již tradiční rodina nemá takový význam jako v minulosti, čímž jsou míněny nemanželské svazky, neznalost rodové

historie a z toho vyplývající neúcta k předkům. V této souvislosti pak slovo stáří vyvolává v některých lidech nepříjemné pocity. Možná se lidé proto bojí stárnutí, protože jak vysvětlila Vidovičová (2008) *...stárnutí má špatný zvuk, není prezentováno jako něco přirozeného ani jako normálního, nelze se tedy divit, že trpí špatným image ve společnosti, nízkou prestiží a statusem* a dodává, že se od starších lidí neočekává, že se budou nějak měnit, vyvíjet, tedy že stagnují, dokonce je jim vývoj odepírán (Vidovičová, 2008, s.136).

Také Kalvach et al. (2014) souhlasí s názorem, že postoje k seniorům jsou často značně stereotypní, mladí lidé a lidé v aktivním věku v nich spatřují zátěž, např. že senioři odčerpávají ekonomické zdroje a se zvyšujícím se počtem seniorů bude ekonomické břemeno vyšší a vyšší. Dalším stereotypem, jak doplňuje autor, je přesvědčení o nepřirozenosti narůstající naděje dožití, despekt k chudým důchodcům, kdy jsou chápáni jako *uniformní, odosobněná masa charakterizovaná funkčními deficity, pasivitou a závislostí na péči* (Kalvach et al., 2014, s. 27). S tím souvisí preference ústavních forem péče, zříkání se vlastní odpovědnosti na úkor společnosti. Neuvědomují si, jak konstatují Bočková et al. (2012), že oproti minulým generacím jsou starší lidé a senioři na tom mnohem zdravotně lépe. Jsou schopni vykonávat déle své zaměstnání a nabídnout tak své dovednosti a zkušenosti, které mohou být pro mladé velkým přínosem (Bočková et al., 2012).

Vidovičová (2008) také zmiňuje, že věkové diskriminace označované jako ageismus, je v české společnosti čím dál více. Slovo *ageismus – tento termín poprvé použil v 60. letech 20. stol. R. Butler pro systematické znevýhodňování starých lidí ve společnostech západního typu* (Matoušek, 2016, s. 22). V podstatě jde o ideologii založenou na stereotypizování a diskriminace jednotlivců či skupiny lidí na základě jejich věku. A jak dále konstatuje, mohou být starší lidé znevýhodněni jak na trhu práce, tak v přístupu ke zdravotním, sociálním i jiným službám, protože se předpokládá, že většina lidí trpí nějakou nemocí, jsou smyslově nebo pohybově postižení, pomalí, neumí s počítačem nebo jazyky, jsou neschopní, nemohoucí, nezajímaví, neatraktivní, chudí, bez zájmů, bez potřeb. Bohužel tyto předsudky mají negativní dopady i na míru respektu k těmto lidem nejen ve společnosti, ale i v rodině (Matoušek, 2016).

Kalvach et al. (2014) zdůrazňují, že jestliže se cítí člověk nejistý, méně soběstačný, tím více se snaží bojovat za zachování své jedinečnosti, své osobnostní identity. Velmi

zjednodušeně se ve společnosti používá termín „typičtí senioři – důchodci“, ale stárnoucí lidé nechtějí být ztotožňováni s ostatními seniory jako hendikepovaní, bezmocní, vrásčítí (Kalvach et al., 2014). Vedeme, jak míní Říčan (2014) se stářím ústupové boje. *Je třeba bránit každou pozici, ale také ji včas vyklidit, když už obrana nemá smysl. Stále je kam ustupovat, tj. nacházet si nové uspokojující činnosti, na které ještě stačíme* (Říčan, 2014, s. 319).

Kalvach et al. (2014) dodávají, že přednost má seberealizace v rodině, v komunitě, v zájmovém sdružení, kde se střetávají všechny věkové kategorie než v typické seniorské organizaci. Společnost by měla mít zájem na jednoznačné prioritě socializace, sociální inkluze, participace jednotlivců bez ohledu na zaměstnanecký či jiný statut (Kalvach et al., 2014).

Vidovičová (2008) nabízí řešení, jak toto myšlení změnit, tedy najít způsob, jak by se různé generace mohly více potkávat, a to v jiných situacích než jen při nástupu do dopravních prostředků nebo v obchodech. Příležitostí, kde se přirozeně setkáváme s lidmi jiného věku (není myšleno jen vlastní stárnoucí příbuzenstvo), kdy se můžeme navzájem pochopit a třeba i si přehodnotit naše názory, je však velmi málo (Vidovičová, 2008).

1.3 Aktivní a pasivní přístup ke stárnutí

1.3.1 Aktivní stárnutí

O aktivitě ve stáří rozhodují čtyři dimenze, kterými jsou společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností (Čeledová et al., 2016, s. 95).

Pojem aktivní stárnutí byl zaveden Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization – WHO) koncem 90. let 20. století v souvislosti s problematikou celosvětového stárnutí populace. Jeho cílem je zajistit vysokou kvalitu života i v pozdním věku, a především prohloubit mezigenerační solidaritu. Evropský parlament (2011) se svým Rozhodnutím č. 485 se snaží usnadnit vytvoření kultury aktivního stárnutí pro všechny věkové skupiny, jimž je v současné době více než 55 let. Předpokládá se, že tyto skupiny jsou celkově zdravější a vzdělanější než příslušníci těchto věkových skupin v minulosti, měli dobré podmínky pro zaměstnanost a aktivní zapojení do společenského a rodinného života, a to formou dobrovolné činnosti, celoživotního učení, kulturního a sportovního vyžití (Usnesení Vlády České republiky ze dne 15. května 2002 č. 485 o Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007, © 2020).

Sorocan a Putuntica (2019) uvádí, že podle studie indexu aktivního stárnutí UNFPA (United Nations Population Fund – česky Populační fond OSN) nemá 70 % lidí ve věku 55 let žádné příležitosti k účasti na hospodářském a společenském životě, čímž potlačuje nevyužitý potenciál aktivního a zdravého stárnutí. Pouze jeden z deseti se aktivně účastní společenského života (Sorocan, Putuntica, 2019).

Česká republika přijala v roce 2008 Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012. Cílem tohoto programu je zaměřit se na témata jako aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zdravotní péče a zlepšení zdraví stárnoucího obyvatelstva, podpora participace na společenském dění, podpora rodiny a pečovatелů, ochrana lidských práv (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007, © 2020). Tento program navazoval na program z let 2003-2007, kde se stanovily cíle na základě etických principů a byly zaměřeny na přirozené sociální prostředí, pracovní aktivity, hmotné zabezpečení, zdravý životní styl a kvalitu života, dále na zdravotní péči, komplexní sociální služby, společenské aktivity, vzdělávání a v neposlední řadě na bydlení (Národní program přípravy na stárnutí 2008-2012, © 2020).

V roce 2006 vládou ČR byla zřízena Rada vlády pro seniory a stárnutí populace jako její poradní orgán (Rada seniorů České republiky, © 2019), a to z důvodu podpory podnikání, zvýšení zaměstnanosti a podpory funkčního zdraví stárnoucího obyvatelstva, dále zvyšováním povědomí společnosti o stárnutí a stáří a tím snižováním diskriminace kvůli věku, právě tím, že poukáže na potenciál a přínos starších lidí nejen v ekonomice, rodině, ale v celé společnosti. Další prioritou dle Národního programu přípravy na stárnutí 2008-2012 (© 2020) je rozvoj spolupráce mezi státní správou, regionální a místní samosprávou, sociálními partnery a neziskovými organizacemi.

Jak uvádí Tomeš et al. (2017) nejvíce citovaná definice z roku 2002 ... *znamená aktivní stárnutí proces zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně s cílem podpořit kvalitu života v průběhu stárnutí* (Tomeš et al., 2017, s. 32). Být aktivní znamená být pozitivní, otevřený novým věcem, smysluplně využívat svůj volný čas, dbát o své zdraví a udržovat bystrou mysl. Holczerová a Dvořáčková (2013) dodávají, že *aktivní stárnutí lze shrnout pod následujícími termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace* (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23).

Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Jak nabádá Řičan (2014) udržování a navazování nových kontaktů, společná setkávání vrstevníků

a prohlubování mezigeneračních vazeb mají velký význam pro prožití kvalitního stáří a prevencí nesoběstačnosti. Aktivita musí být v rovnováze s odpočinkem, to znamená uspořádat si životní náplň tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost (Říčan, 2014).

Hnilicová (2005) míní, že existuje celá řada definic kvality života, avšak není ani jedna, která by byla všeobecně akceptována, protože kvalitu života ovlivňuje celá řada různých faktorů. *S jistým zjednodušením lze konstatovat, že v rámci všech přístupů má koncept v zásadě dvě dimenze, a to objektivní a subjektivní* (Hnilicová In: Payne, 2005, s. 207). Dále Hnilicová (2005) vysvětluje, že subjektivní stránka souvisí se všeobecnou spokojeností se životem, zatímco objektivní kvalita se týká sociálního statusu, fyzického zdraví a materiálních podmínek života.

Zapojení starších osob do společenského života, jak zmiňují Tomeš et al. (2017) má velký přínos pro společnost, který může probíhat v nejrůznějších oblastech. Na základě výzkumu Euro barometru, jak dále uvádí, je možné uplatnění v následujících oblastech: výdělečná činnost ať už v zaměstnání nebo jako OSVČ nebo uplatnění v rámci společenské solidarity. Tu dělí na formalizovanou, neformální a v rámci rodiny, kdy starší členové rodiny přebírají nové rodinné funkce (Tomeš et al., 2017).

Proto lidé, kteří byli zvyklí žít aktivně po celý svůj dosavadní život, mají ve vyšším věku velkou výhodu, míní Bočková (2011). Opravdu velkou, aniž si to uvědomují. Pracují do vysokého věku ať už formou brigád, zkrácených úvazků, věnují se rodině, ten, kdo se věnoval turistice, se jí věnuje dále, jen v klidnějším tempu a menšími cíli. Kdo byl zvyklý se vzdělávat, stále navštěvuje přednášky nebo kurzy. Nemusí se do ničeho nutit, ani nemusí číst rady v knihách, protože žijí stále stejně (Bočková, 2011).

1.3.2 Postoje stárnoucích ke stáří

Vágnerová (2007) uvádí, že u každého jednotlivce je postoj ke stáří různý, jednak dle charakteru člověka, ale i genderově. Samozřejmě také záleží na dispozicích, které jsme získali od našich předků, ale také, jak se stravujeme, v jakém žijeme prostředí tedy v jakých životních podmínkách, a v neposlední řadě i na našem trávení volného času neboli na životním stylu. Dle Vágnerové (2007) stárnoucí muž až do odchodu do důchodu nepociťuje zásadní změny, pokud je zdravý, úspěšný a má dobré rodinné zázemí. O to více se však může cítit nejistý, pokud tomu tak není a řeší to, na rozdíl od žen, více vnitřně a specificky. Dále Vágnerová (2007) uvádí, že u stárnoucí ženy obvykle dochází

k pozitivní změně v důsledku poklesu jejich povinností vůči dětem, ženy se stávají nezávislejšími, rozhodnějšími a sebevědomějšími.

Stárnutí mění přístup k sobě samému i k vlastnímu jednání, k jiným lidem i celkově ke světu. Novák (2014) popisuje tyto dominantní postoje:

- **Konstruktivní** – je považován za ideální. Lidé s tímto přístupem neustále vyhledávají různé aktivity a činnosti. Dokážou zhodnotit, na co jim reálně stačí síly, a tito lidé jsou nekonfliktní, veselí a činorodí.
- **Pasivní** – člověk se staví do pozice chtěné bezmocnosti, kdy automaticky přijímá všechna omezení a nechce nic řešit, pokud problém nastane, ukazuje svoji neschopnost.
- **Nepřátelský** – lidé s tímto postojem jsou zatrpklí, vztahovační, hádaví. Jejich postoj vyvěrá z nespokojenosti se sebou samým, s okolím. Projevují se neustálým kritizováním a peskováním okolí.
- **Obranný** – představuje situace, kdy člověk nechce přijmout stáří. Dotyční se chovají i oblékají jako mladí bez ohledu na následky.
- **Masochistický** – nepřátelský vůči sobě. Zde se kombinují i prvky z předchozích uvedených postojů. Takovýto jedinec snad nenávidí sám sebe, kvůli svým omezením, ale zároveň svůj pocit neštěstí klade za vinu všem v okolí. Citově vydírá blízké osoby, všem možné i nemožné závidí (Novák, 2014).

1.3.3 Pasivní přístup

Aktivita, a to nejen ve stáří, tedy mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka. Podle Kalvacha et al. (2014) zdravé stárnutí vychází z několika základních předpokladů. Jedním z nich je variantní průběh stárnutí, těžko ovlivníme, postihne-li nás vážná nemoc či úraz, ale jestliže jsme ochotní se aktivně podílet na změnách nezdravých návyků, pak si můžeme z velké části připsat pozitivní vliv na konečnou podobu našeho stáří. Dle Kornadta a Rothermunda (2011) je třeba se připravovat na stáří již ve středním věku, kdy mladší lidé jsou ochotni zapojit se do společenského dění. Představa způsobu života ve stáří této generace je nejvíce přístupna na sebeurčený, volný a zábavně orientovaný život. Ovšem jak upozorňuje, ochota zapojit se, může s věkem klesat (Kornadt, Rothermund, 2011). Nečinnost dle Kalvacha et al. (2014) v pokročilejším věku pak může vést a dle statistik vede k většímu riziku vzniku různých onemocnění, k úzkosti, depresím a k urychlení fyziologických procesů stárnutí.

Je však třeba se zamyslet, do jaké míry je třeba podpory společnosti a na druhé straně odpovědnosti člověka za sebe sama. Čeledová et al. (2016) zdůrazňují, že na straně společnosti by měla být samozřejmá nápomoc k autonomii, seberealizaci a participaci jedince, důležitým úkolem společnosti by mělo být podporování funkčního potenciálu zdraví a soběstačnosti, aby i přes všechny změny zůstávali lidé nevyloženými členy společnosti. A dodává, nelze ovšem přenechat veškerou odpovědnost na společnosti a jen pasivně očekávat a brát jako povinnost státu se o stárnoucí obyvatele postarat. Autorka dále upozorňuje na *absenci vůle ke smyslu a zodpovědnosti za sebe sama...neochotu o něco usilovat...a opovážlivé spoléhání, že se o ně někdo postará* (Čeledová et al., 2016, s. 26).

Většinou pasivní člověk používá slova jako musím, kdybych mohl, nemohu, už jsem takový, nic tím nezměním.... Pasivní, sedavé a konzumní trávení volného času převažuje nad jeho aktivním. Čeledová et al. (2016) rozdělují pasivitu na psychickou, sociální a spirituální. Spirituální neboli existenciální pasivita vede k odevzdanosti osudu, beznaději. Jestliže ztrátu dosavadního smyslu života nenahradí smyslem novým, pak to vede k rezignaci na stáří a s tím související ztráty. Zanedbává sám sebe, na místo smyslu života nastupuje prázdnota a ruku v ruce s tím pasivita sociální, psychická i tělesná (Čeledová et al., 2016).

Psychická pasivita vede ke zhoršování paměti, k zapamatování nebo vybavování si slov, myšlenek, vzpomínek... Pokud se jedinec dále nevzdělává a nestimuluje paměť, např. luštěním křížovek, kvízů, čtením, dochází k zastarávání znalostí a tím i ke zbytečné sociální exkluzi. Základem psychické aktivity je komunikace a četba (Kalvach et al., 2014).

Dalo by se říct, že chybějící psychická aktivita úzce souvisí se sociální aktivitou a s tělesnou. Jestliže jsme sociálně pasivní, snižujeme tím komunikaci s ostatními a dochází tak k ubývání kontaktů. Přitom již při pravidelné mírné pohybové aktivitě, například chůzi kromě pocitů osobní pohody a fyzické kondice dochází i k navazování přátelských vztahů a sociální interakci na rozdíl od pohybové pasivity. Za prospěšné považují Kalvach et al. (2014) zapojení se do přirozených skupin jako jsou různé kluby, církevní a zájmové spolky, a to již od středního věku.

Říčan (2014) zdůrazňuje, že největší obavou starších lidí je strach z toho, aby nezůstali v pozdním stáří opuštěni, popřípadě v domovech seniorů na několikolůžkovém pokoji.

Starší tím trpí viditelněji, protože zůstávají sami, mladým to zdánlivě tolik nevadí (Říčan, 2014, s. 359). Možnou cestou proti pasivitě je, jak předkládá dále autor, upevnit si citovou a existenční jistotu mezi vrstevníky a nespolehat se jen na příbuzenské vztahy.

Význam slova pasivní znamená totéž, co *nečinný, trpný, neúčastný, neaktivní* a pasivita rovná se totéž, co *pokleslá iniciativa, ztráta zájmu provázená afektivní lhostejností* (Hartl, Hartlová, 2015, s. 400). Naopak aktivita nám většinou evokuje pohyb, aktivitu, sport. Avšak i mladí lidé chápou sport spíše jako podívanou a jednu z masových forem zábavy než jako integrální (Hartl, Hartlová, 2015).

1.4 Volnočasové aktivity a jejich formy

1.4.1 Volnočasové aktivity

Janiš a Skopalová (2016) upozorňují, že volnočasové aktivity by měly umožnit člověku žít takovým způsobem, jaký mu vyhovuje a jaký je pro něj důležitý. Stárnoucí lidé jsou stejně různí jako ostatní, někteří velmi aktivní, pracovití a pracující, se spoustou zájmů, vstřícní a ochotní, pomáhající a samozřejmě také ti druzí. A jak dále dodávají, volnočasové aktivity stárnoucích lidí se nemusí nikterak zásadně odlišovat co do intenzity nebo kvality (Janiš, Skopalová, 2016).

Podgorelec et al. (2017) tvrdí, že jedním z faktorů, který ovlivňuje kvalitu života jedince, je, jak tráví svůj volný čas ve svém prostředí. Také Erbíl et al. (2019) poukazují na vliv prostředí, kde vedle sebe jsou jak přírodní, tak umělé složky, které výrazně působí na zdravotní stav starší osoby. Ve svém výzkumu dokázal, že život v prostředí nízké kvality má za následek snížené fyzické zdraví (Erbíl et al., 2019).

Úpadek zdravého pohybu je patrný zejména v zanedbaných čtvrtích. Pokud místní podmínky dají prostor pro existenci rekreačních ploch ve volné přírodě, otevřenost přístupu ke školním zařízením, sportovním a fitness klubům, kvalitě a množství cyklistických tras, kvalitní údržbu hřišť a parků, to vše zcela jistě bude působit k popularizaci zdravého životního stylu a snižování sedavého způsobu života (Nadace Partnerství, 2020).

To se týká i prostor pro konání různých kurzů, aktivit, přednášek. Jestliže budou mít obyvatelé lokality, kde žijí, kvalitní a dostatečně široký výběr volnočasových aktivit, jistě je využijí. Grün (2009) je přesvědčen, že základní lidskou potřebou je někam patřit. A stárnoucí lidé mají největší obavu z toho, že už je nebude nikdo potřebovat, chtít slyšet

jejich názory. Tím, že se budou stýkat s dalšími lidmi, zkusí něco, co v životě nedělali, objeví své schopnosti, jistě jim to výrazně pomůže ke zvýšení sebevědomí a zapojení se do společenského života (Grün, 2009).

1.4.2 Formy volnočasových aktivit

Formou se myslí organizační uspořádání volnočasové aktivity. Jansa et al. (2018) rozdělují volnočasové aktivity podle míry jejich formálnosti na aktivity organizované a neorganizované, dále na aktivní nebo pasivní. Již z názvu vyplývá, že organizované aktivity jsou někým koordinovány, např. to mohou být různé neziskové, ale i ziskové organizace, Domy dětí a mládeže, střediska volného času, sportovní areály apod. Neorganizované jsou pak takové aktivity, při nichž jsou využívány volně dostupné nebo osobní zdroje jedinců a skupin, např. krajina, televize, kolo, zahrady atd. Také záleží, zda volnočasové aktivity vykonává jedinec sám, např. pracuje na zahradě, jezdí na kole, dívá se na televizi nebo je vykonává společně s dalšími jedinci – hraje fotbalový zápas, povídá si s kamarády apod. Můžeme tedy říci, dle Jansy et al. (2018), že volnočasové aktivity rozlišujeme také na individuální nebo kolektivní.

Pro volný čas jsou využívána jak přirozená prostředí (ulice, parky, zahrady, příroda), tak infrastruktura jako hřiště, sportovní areály, nákupní centra, ale i volnočasové organizace (střediska volného času, umělecké školy, tělovýchovné jednoty, sdružení dětí a mládeže) (Jansa, 2018). V předchozí kapitole jsem zmínila, že pasivní přístup neprospívá zdravotnímu stavu, ale ne všechny pasivní formy volnočasových aktivit jsou takové. Např. počítačové kurzy mají vzdělávací funkci, ale i zábavnou a sociální.

- Vzdělávací aktivity – přednášky, kurzy, univerzita 3. věku
- Pohybové volnočasové aktivity – turistika, jóga, vycházky, sport, tanec
- Volnočasové aktivity s rodinou
- Společenské volnočasové aktivity – plesy, koncerty, kino, divadlo (Jansa, 2018)

Godarová a Beran (2017) upozorňují, že se nejedná pouze o „vytvoření seznamu volnočasových aktivit“ pro seniory, ale o programy, které by si měly dát za cíl integraci seniorů do společenského života dané komunity, zvýšení interakce s mladšími generacemi a snížení stupně sociální exkluze seniorů. Municipality by měly pravidelně zjišťovat, které aktivity jsou seniory poptávány, ale jejich nabídka není dostačující (Godarová, Beran, 2017). Aslan et al. (2019) vysvětlují, že je nutné lépe poznávat postoje

ke stárnutí u starších dospělých z důvodu dopadu těchto postojů ke stárnutí na kvalitu života.

1.5 Organizace zajišťující volnočasové aktivity

Dnes již v každém větším městě existují organizace či zařízení, nabízející spektrum volnočasových programů tak, aby si každý vybral to, co ho baví a zajímá. Avšak můžeme pozorovat rozdíly mezi velkými a malými městy či venkovem. Na vesnicích či malých obcích jsou lidé více soudržní bez ohledu na věk, lze pozorovat, že lidé se sdružují při každé akci, na které se většinou také aktivně podílejí většinou svépomocí nebo s podporou ze strany obce. Ve velkých městech je tato soudržnost nižší, proto i z těchto důvodů jsou volnočasové aktivity více organizovány a k využití je celá škála poskytovatelů těchto aktivit. Avšak z větší části nabízejí aktivity, které lidé přijímají pasivně, např. univerzita třetího věku, klub seniorů, či zvýhodněné vstupné do divadel, na výstavy apod. (Město Jindřichův Hradec, 2020).

V Jindřichově Hradci je také již řada organizací zajišťující volnočasové aktivity, nabízející řadu činností, programů a aktivit pro obyvatelé všech věkových kategorií. Nevýhodou ovšem je, že většina těchto aktivit a kurzů probíhá v centru města. A zde vyvstává problém např. s dopravní obslužností, zdravotního stavu a dalších jiných faktorů, které omezují starší obyvatele se těchto aktivit účastnit. Ještě méně je ovšem aktivit, na kterých by mohli občané skutečně participovat, tedy kde je očekávána aktivita především ze stran stárnoucího obyvatelstva, seniorů (Město Jindřichův Hradec, 2020) Existují samozřejmě projekty v ČR, např. Čtecí babičky, Babičky na hlídání nebo dobrovolnictví (Program PŘEČTI, 2020). Bohužel o podobných aktivitách v Jindřichově Hradci nejsou žádné záznamy.

Aslan (2019) je přesvědčen, že je nezbytné se ptát starších lidí, jak vnímají vlastní stárnutí, jak stárnutí ovlivňuje jejich kvalitu života a jaké jsou skutečné jejich potřeby. Proto v této kapitole budu analyzovat nabídku poskytovatelů volnočasových aktivit, které jsou vhodné a mohou je využívat občané ve věku 55 let a více.

1.5.1 Organizace zřizované městem

- **Služby města Jindřichův Hradec s. r. o.** jsou 100 % dceřinou společností Města Jindřichův Hradec. Tato společnost zajišťuje řadu služeb pro obyvatele města. Pro volnočasové aktivity lze využít plavecký bazén a venkovní aquapark, jejichž provoz Služby města zajišťují. Mimo to se stará o provoz městské plovárny

a městských sportovišť, jako jsou atletické stadiony, fotbalová hřiště, skatepark, workoutová hřiště nebo zimní stadion a sportovní haly (Služby Jindřichův Hradec, © 2020).

- **Vzdělávací a kulturní centrum Jindřichův Hradec, p. o.** je příspěvková organizace zřízená městem Jindřichův Hradec. Sdružuje Hvězdárnu a planetárium prof. Františka Nušla, Muzeum fotografie a moderních obrazových médií a Dům gobelínů, kulturních tradic a řemesel. Zabývá se vzdělávací, kulturní a výchovnou činností a podporuje rozvoj cestovního ruchu v Jindřichově Hradci (Vzdělávací a kulturní centrum Jindřichův Hradec, p. o., © 2020).
- **Městská knihovna Jindřichův Hradec** nabízí kromě klasických služeb, jako je možnost vypůjčení knih, časopisů, hudby, audioknih a e-knih, také zdarma WIFI, veřejný internet a v přívětivém prostředí je možné studovat a odpočívat. Mimo to po celý rok knihovna pořádá výstavy a kulturní akce. Dá se říci, že knihovna je důležitým centrem vzdělávání a kultury (Městská knihovna Jindřichův Hradec, © 2017).
- **Kulturní dům Střelnice** – zajišťuje divadelní představení, koncerty, poskytuje zázemí pro plesy, taneční odpoledne apod. Dále provozuje jediné kino v Jindřichově Hradci (Město Jindřichův Hradec, 2020).
- **SENIOR centrum: volnočasové aktivity pro seniory** dříve bylo poskytováno Mesadou z. s., nyní tuto činnost zajišťuje nově Město Jindřichův Hradec. Pracovnice sociálního odboru vytváří program pro různé skupiny seniorů, např. přednášky, procházky, cvičení apod. (Město Jindřichův Hradec, 2020).

1.5.2 Organizace zřizované krajem

Mezi poskytovatele volnočasových aktivit v Jindřichově Hradci zřizované krajem patří:

- **Dům dětí a mládeže** (dále DDM) se zabývá širokou zájmovou činností, jak z názvu vyplývá zvláště pro děti a mládež, ale v posledních několika letech nabízí víkendové kurzy pro dospělé, nebo i celoroční kroužky (Dům dětí a mládeže Jindřichův Hradec, © 2020).
- **Muzeum Jindřichohradecka** je rozsáhlý areál, kde se nachází knihovna s badatelnou, výstavní prostory a expozice, konferenční sál. Ve své sbírce uchovává přes 100 tisíc sbírkových předmětů mimořádné historické, umělecké a dokumentační hodnoty (Muzeum Jindřichohradecka, © 2020).

1.5.3 *Ostatní poskytovatelé volnočasových aktivit*

- **Jindřichohradecké sdružení sociálních aktivit, z. s.** poskytují volnočasové aktivity pro seniory – jednodenní poznávací zájezdy, výlety, návštěvy, kulturních zařízení, besídky, přednášky atd. (Město Jindřichův Hradec, 2020).
- **Obec baráčníků Kunifer** pomocí svých členů pomáhá při organizování představení lidových tradic, jako je masopust, vynášení smrtky apod. (Informační centrum, 2020)
- **Hudební škola YAMAHA** nabízí kurzy pro děti, mládež, dospělé i seniory, kdy jejich zásadou je, že neexistují lidé bez hudebního sluchu, ale pouze mají nerozvinutý talent (YAMAHA hudební škola, © 2020).
- **Jazyková škola Zachová s.r.o.** je rodinná škola, která nabízí výuku anglického, německého, španělského, ruského, francouzského a italského jazyka. Je možnost vybrat si výuku ve skupině, individuálně, s rodilým mluvčím, a to bez ohledu na věk od začátečníků po pokročilé (Jazyková škola Zachová Jindřichův Hradec/Pelhřimov, © 2020).
- **Obchodní akademie T. G. Masaryka a jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Jindřichův Hradec** má v nabídce jazykové vzdělávání pro všechny věkové kategorie, a to anglický, německý, francouzský a ruský jazyk (Obchodní akademie T.G.Masaryka Jindřichův Hradec, © 2020).
- **Svaz tělesně postižených v ČR, z. s., místní organizace Jindřichův Hradec** organizuje jednodenní výlety, 2x ročně posezení pro členy i nečleny (Registr poskytovatelů sociálních služeb, 2020).
- **YMCA (Young Men's Christian Association)** je známé křesťanské sdružení, které primárně pracuje s dětmi a mládeží. YMCA Jindřichův Hradec se v poslední době zaměřila i na střední a starší generaci. Pod hlavičkou YMCA se konají různé přednášky, koncerty, vzpomínkové akce, organizují se sportovní aktivity bez rozdílu věku, rasy, pohlaví, náboženského vyznání, ale i sociálního postavení, fyzických nebo duševních schopností. Dále zde působí amatérský smíšený pěvecký sbor Jakoubek, který prezentuje křesťanskou vokální hudbu. Je to otevřená skupina, která ráda mezi sebe přijme nové přátele bez ohledu na jejich konkrétní víru a věk (YMCA Jindřichův Hradec, 2020).
- **Místní organizace Českého rybářského svazu** nabízí možnost rybolovu jak svým členům, tak i nečlenům organizace (Český rybářský svaz, © 2020).

- **Tělocvičná jednota Sokol Jindřichův Hradec** sdružuje všechny věkové kategorie a pro ženy dříve narozené nabízí zdravotní a kondiční cvičení. Také je zde turistický oddíl (Tělocvičná jednota Sokol Jindřichův Hradec, © 2020).
- **Tělovýchovná jednota Slovan** poskytuje celou řadu sportovních aktivit, dále ubytování, stravování i chatovou osadu v Malém Ratmírově. Existují zde seniorské oddíly šachu, badmintonu, kuželek, bowlingu a volejbalu (Tělovýchovná jednota Slovan, © 2020).
- **Fitness centra** v Jindřichově Hradci: je možné využívat několik soukromých fitness center, ale zaměřených na věkovou kategorii 55 let a více je jen několik. Jsou to RAW GYM, Fitko Eden a cvičení ve školních tělocvičnách (RAW GYM, 2020).

1.6 Město Jindřichův Hradec – stručný popis historie sídliště Vajgar

Město Jindřichův Hradec se rozkládá na ploše 74,27 km² a v roce 2018 podle ČSÚ (2011) čítalo 21 445 obyvatel. Město se pyšní řadou kulturních a historických památek, vždyť ještě v roce 1654, jak dokládají Běhalová et al. (2014), to bylo druhé největší město po Praze. Na oficiálních stránkách Města Jindřichův Hradec (2020) se dozvídáme, že Jindřichův Hradec je sídelní místo stejnojmenného okresu, největšího v České republice 1944 km². Uprostřed města se nachází rekreační rybník 49 ha, který odděluje historickou část města od nové zástavby (Město Jindřichův Hradec, 2020).

K masivnímu rozrůstání této části města ležící na východní straně rybníku Vajgar došlo v souvislosti s výstavbou největšího jindřichohradeckého panelového sídliště Vajgar. Jak podotýká Kojetínová (2016), sídlištní výstavba není specifíkem jen zemí tehdejšího východního bloku, ale budovala se i v západoevropských zemích. V podstatě jde o velký obytný celek tvořený vícepatrovými bytovými domy. A jak dále uvádí Kojetínová (2016), sídliště představují specifický typ veřejných prostorů, zejména co se týče orientace v nich. Nacházejí se zde identické domy, chybí ulice, není zde zapamatovatelné schéma, chybějí určité městotvorné prvky, především parky, náměstí coby místa společenského setkávání (Kojetínová, 2016).

Sídliště Vajgar není výjimkou, budovalo se v několika etapách od konce 60. let až do 80. let 20. stol. panelovou technologií podle jednotných koncepcí tehdejších typologických zásad, a to zejména z důvodu stálého nedostatku bytů pro nové obyvatele města. Ti sem přicházeli za prací, především v nedaleké textilní továrně Jiholen (později Jitka). V 60.

letech bylo založeno bytové družstvo Vajgar, které mělo na starosti výstavbu tohoto sídliště. Ještě v roce 1969 bylo v oficiálních materiálech zmiňováno sídliště Vajgar. V listopadu téhož roku bylo sídliště přejmenováno na sídliště V. I. Lenina. K původnímu názvu se sídliště vrátilo až v roce 1991 (Běhalová et al., 2014).

Dle statistických údajů Českého statistického úřadu (2011) žije na sídlišti Vajgar v současnosti 5 834 obyvatel. Z toho 864 mužů a 1 089 žen starších 55 let (ČSÚ, 2011). Můžeme tedy říci, že to je celá třetina obyvatel sídliště přesněji 33,47 %. A dle demografických ukazatelů bude starších občanů stále přibývat.

1.7 Charakteristika vybrané oblasti – možnosti volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar pro stárnuoucí obyvatelstvo – současná situace

Jak jsem zmínila v předchozí kapitole, sídliště Vajgar je v současné době staré 40-60 let. Okolí a občanská vybavenost sídliště není o mnoho mladší. Při rozhodování, kde si lidé pořídí bydlení ať už vlastní či v nájmu, hraje důležitou roli nejen dopravní dostupnost či občanská vybavenost, ale i řada dalších jiných faktorů. Kojetínová (2016) vnímá, že dnes mají sídliště pejorativní nádech oproti dřívějším dobám přidělování bytů, kdy představovaly toužebně očekávaný domov pro řadu rodin. A to zejména kvůli monotónnosti, absenci estetiky a nedostatečné kvalitě výstavby domů (Kojetínová, 2016).

Podobné je to i na sídlišti Vajgar, kde se v současnosti nachází dvě základní a dvě mateřské školy, zdravotní středisko s lékaři různých odborností. Je zde možné nakoupit ve dvou supermarketech či menších obchodech. Nedaleko sídliště stojí obchodní centrum s elektronikou, oblečením a drogerií, v dosahu je i moderní nemocnice. Obyvatelé této lokality mohou využívat 12 dětských hřišť, 3 fitness centra, 1 venkovní a 2 školní sportoviště, menší knihovnu a 1 km úsek cyklostezky spojující okraj sídliště přes louku s další místní částí Otín. Dále je možné celoročně relaxovat v bazénu a v letních měsících v aquaparku. V minulém roce bylo nově vybudováno workoutové hřiště pro dospívající mládež (Město Jindřichův Hradec, 2020).

Přestože na sídlišti Vajgar jsou obchodní centra, v těchto budovách jsou pouze obchody, nenajdeme zde kavárnu, cukrárnu, či nějaké jiné společenské prostory. Vezmeme-li v úvahu, jak velké je, co do počtu obyvatel sídliště Vajgar, nemohou obyvatelé ani návštěvníci využít veřejných toalet jako například v centru města, kde jsou k dispozici na třech místech (Město Jindřichův Hradec, 2020).

Zaměřím-li se na poskytovatele volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar, pak zde funguje v areálu 5. ZŠ pod hlavičkou YMCA (2020) 1x měsíčně Kavárnička pro střední a starší generaci, a to každý druhý čtvrtek v měsíci. Moderátor zde uvádí zajímavý program sestávající se z četby, promítání z cest, setkání s hosty apod. Každou 3. neděli v měsíci tedy také 1x měsíčně Deskovky pro dospělé, kdy je možné si zahrát různé deskové hry i donést své vlastní a naučit je ostatní (YMCA, 2020).

Sportovní vyžití nabízí soukromé fitness centrum RAW GYM, kde vytvořili trénink pro dříve narozené s názvem RESTART (50+). Toto cvičení je zaměřené, jak pro úplné začátečníky, tak i pro sportovce. Je zde možnost cvičit ve skupině nebo individuálně (RAW GYM, 2020).

Volný čas je možné příjemně trávit rybolovem na rybníce Vajgar, Český rybářský svaz (2020) každoročně prodává povolenky i pro nečleny svazu. Český svaz postižených (2020) organizuje výlety a 2x ročně posezení členů i nečlenů Českého svazu postižených ve sportovním zařízení u sportoviště Vajgar. Kapacita je omezena počtem míst.

Služby města Jindřichův Hradec (2020) na sídlišti Vajgar se starají o provoz bazénu, kde mohou obyvatelé celoročně relaxovat a v letních měsících pak využít služeb aquaparku. V pobočce místní knihovny, která se tento rok bude modernizovat, je možné si vypůjčit knihy v dětském nebo dospělém oddělení včetně audioknih a DVD (Městská knihovna Jindřichův Hradec, 2020).

Bohužel na tomto sídlišti jsem nezjistila z internetových či novinových zdrojů, z plakátů nebo od místních občanů existenci jakýchkoliv komunitních či sousedských sdružení a spolků, kde by se scházeli lidé stejných či podobných zájmů. Dalo by se říci, že zde komunitní či sousedská sdružení prakticky neexistují. Novotná (2010) poukazuje na Maslowa, kdy se snažíme uspokojovat své potřeby, a naopak se vyhýbat strádání, deprivaci. Není tedy překvapením dle autorky, že se sdružujeme do sociálních skupin, protože *očekáváme v nich saturaci konkrétní potřeby např., že budeme s druhými příjemně trávit svůj čas, možná navážeme i kamarádství či přátelství* (Novotná, 2010, s. 16). A může nám to přinést, jak dále Novotná (2010) dodává, i více než očekáváme, kromě pocitu uspokojení a sounáležitosti např. i informace a potřebné kontakty pro obstarávání našich dennodenních záležitostí, prestiž...

Obyvatelé sídliště Vajgar se mohou procházet pouze mezi panelovými domy, protože zde chybí park, venkovní prostory, které by mohly být využity na rozličné venkovní hry jako pétanque, kuželky, venkovní ping-pong, minigolf a další hry, kterých se mohou zúčastnit všechny věkové kategorie (Město Jindřichův Hradec, 2020).

V blízkém okolí se nachází lesík, dříve využívaný jako lesoparčík, byl vybaven lavičkami a herními prvky pro děti. V minulosti byl hojně navštěvován dětmi z mateřských škol, rodinami a staršími lidmi, zvláště v horkých jarních a letních dnech. V současnosti je tento lesopark velmi zanedbán, herní prvky v dezolátním stavu nebo odstraněny a nejvíce tyto prostory využívají uživatelé drog (Město Jindřichův Hradec, 2020).

2 Praktická část

2.1 Cíle výzkumného šetření a hypotéza

V této kapitole vysvětlují cíle, které byly stanoveny pro vznik praktické části bakalářské práce.

2.1.1 Cíle výzkumného šetření

Cílem bakalářské práce je zjištění možností volnočasových aktivit pro stárnoucí obyvatelstvo starší 55 let na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci a zhodnocení aspektů, které ovlivňují využívání volnočasových aktivit. A dále komparace volnočasových aktivit u mužů a žen různých věkových kategorií. Zde jsou uvedeny jednotlivé cíle praktické části práce.

1. Zmapovat nabídku volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci pro obyvatele od 55 let věku.
2. Zjistit rozdílnost ve využívání volného času muži a ženami různých věkových kategorií.
3. Zjistit, co ovlivňuje výběr volnočasové aktivity.
4. Zjistit, jak cílová skupina obyvatel využívá nabídku volnočasových aktivit na sídlišti Vajgar.
5. Zjistit, jaké volnočasové aktivity na sídlišti Vajgar obyvatelům chybí.

2.1.2 Hypotéza

Na základě cílů výzkumu byla stanovena hlavní hypotéza a na ní navazující dílčí hypotézy, které slouží ke statistickému vyhodnocení:

H1: Na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci nejsou možnosti pro aktivní užití volného času obyvatel od 55 let.

H2: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na věku respondenta.

H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na věku respondenta.

H3: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na pohlaví respondenta.

H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na pohlaví respondenta.

2.1.3 Operacionalizace pojmů

Operacionalizace pojmů spočívá ve snaze specifikovat, co pojem znamená a k čemu odkazuje. Podstatou procesu operacionalizace je hledání významu, který v realitě odpovídá termínům použitým v hypotéze (Sedláková, 2015).

Volný čas dle Holczerové a Dvořáčkové (2013) je doba potřebná k obnově fyzických i duševních sil. Tento pojem zahrnuje odpočinek, zájmové činnosti a vše, co nás uspokojuje. Patří sem však i časové ztráty s těmito aktivitami spojené. Součástí nejsou činnosti zabezpečující biologické potřeby člověka, jako je jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Možnosti aktivního užití volného času slouží k rozvoji dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity vlastního vyjádření, pocitu užitečnosti a odpovědnosti. Dále k uspokojení z péče o druhé, možnosti vyjádření názoru a spolupráce. Je to také důvod k vycházení z domu a cestování, příležitosti k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách apod. (Bočková Hastrmanová et al., 2011).

Obyvatelé od 55 let věku jsou, dle Evropského parlamentu, obyvatelé, kteří měli dobré podmínky pro zaměstnanost a aktivní zapojení do společenského a rodinného života. Tito lidé jsou celkově zdravější a vzdělanější než příslušníci těchto věkových skupin v minulosti (Evropský parlament a Rada Evropské Unie, 2011).

2.2 *Metoda sběru dat*

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala metodu kvantitativního výzkumu s ohledem na oslovení co nejvyššího počtu respondentů formou dotazníkového šetření.

Dle Machkové (2015) je cílem výzkumu zjistit, jak velká část cílové skupiny vykazuje určitý názor. Kvantitativní výzkumy používají metodu dotazování a lze ji provádět formou osobního rozhovoru, anketárního šetření, telefonického dotazování či dotazování přes internet (Machková, 2015).

Nejprve jsem provedla sekundární analýzu dat ze statistik krajské pobočky Českého statistického úřadu České Budějovice o věkovém složení obyvatelstva sídliště Vajgar v Jindřichově Hradci. Použila jsem data z roku 2011, jelikož vzhledem k jejich náročnosti zpracování jsou aktualizována jednou za deset let po provedeném sčítání lidu. Novější data budou známa až po dalším sčítání lidu v roce 2021.

Ze získaných statistických dat jsem použila tzv. kvótní výběr. Jak uvádí Chráska (2016), je to záměrný výběr obyvatelstva určité oblasti, kterým zjistíme, jak velké je v základním souboru zastoupení mužů a žen, také jejich věkové složení, stupeň vzdělání apod. Dle předepsaných kvót se určí, kolik mužů a žen se má vybrat a v jakém věku (Chráska, 2016). Z kvantitativního výzkumu jsou data statisticky zpracovatelná a vyhodnotitelná, kdy slouží k testování hypotéz a na základě zjištěných výsledků dochází k potvrzení či zamítnutí stanovených hypotéz (Tahal et al., 2017; Disman, 2018).

Dotazník, který je součástí této práce, je vlastní konstrukce a obsahuje 17 otázek, některé jsou polytomické, tudíž respondenti mají možnost výběru více variant odpovědí. Uvažovala jsem, zda zařadím variantu nevím, či tuto možnost vypustím. Nakonec jsem tuto variantu uvedla, aby nedošlo ke zkreslení dat ve chvíli, kdy respondent opravdu nemusí znát odpověď. Dotazník byl sestaven tak, aby pomocí zvolených otázek bylo možné dosáhnout stanovených cílů této práce a potvrdit nebo vyvrátit hypotézu.

Jansa et al. (2018) uvádí, že dotazník je nejpoužívanější výzkumnou metodou a konstruuje se předem jako baterie otázek, na které se odpovídá písemnou formou.

Sedláková (2015) vysvětluje, že v dotazníkovém šetření jsou zachyceny lidské názory, postoje a pocity, že tedy dotazník nezkoumá realitu jako takovou, ale spíše jak ji respondenti cítí, vnímají či jak se stylizují. Obecnou výhodou je velké množství dat, která nemusí zajišťovat vysoce školení tazatelé (Sedláková, 2015).

Naopak nevýhodou může být nepochopení otázek. Kutnohorská (2009) doplňuje, že již nelze nic opravit, doplnit nebo upřesnit. Rovněž Jansa et al. (2018) upozorňuje, že lidé se vyjadřují subjektivně, ve svých odpovědích se mohou i různě stylizovat a u intimnějších otázek mohou data zkreslovat či dokonce falzifikovat.

2.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnili obyvatelé sídliště Vajgar v Jindřichově Hradci, muži i ženy ve věku 55 let a výše. Dle statistických údajů ČSÚ (2011) žilo na sídlišti Vajgar 864 mužů a 1089 žen starších 55 let, což je více než třetina obyvatel daného sídliště, jehož celkový počet činí 5 834 osob. Získaná statistická data byla rozdělena do 7 věkových kategorií a dle pohlaví vždy po 5 letech, tj. 55-59 let, 60-64 let atd.

Samotný výzkum byl realizován od 1.2.2020 do 20.3.2020 na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci. Celkem bylo distribuováno 200 dotazníků v několika fázích. Na počátku návratnost byla takřka nulová, proto jsem se s pomocí několika spolupracovníků – tazatelů rozhodla pro osobní oslovování. Byly případy, kdy jsme čekali na vyplnění a popř. dovysvětlili nejasnosti nebo zvláště u starších spoluobčanů – seniorů jsme na vyžádání otázky předčítali a zaznamenávali jejich odpovědi. Do terénu jsme se vraceli několikrát, a to z důvodu chybějících respondentů určité věkové kategorie. Vzhledem k charakteristice sběru dat se jednalo o příležitostný vzorek výzkumného souboru.

Navráceno bylo v konečné fázi 154 dotazníků. Z toho bylo 8 dotazníků vyřazeno pro neúplnost. Po provedené kontrole bylo možné využít 146 dotazníků. Tento způsob byl časově velmi náročný, nicméně se podařila 73 % návratnost dotazníků s minimalizací chyb.

2.4 Zpracování dat

Data získaná pomocí dotazníků, byla zaznamenána do datové matice v tabulkovém programu Microsoft Excel 2010. Z datové matice byly vytvořeny kontingenční tabulky skutečných a očekávaných četností odpovědí taktéž v Microsoft Excel 2010. K vyhodnocení dat byl použit statistický program SPSS s doplňkem Real Statistics a jako metoda chí-kvadrát, test dobré shody s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$.

Test dobré shody Chí-kvadrát prověřuje, zda jedna proměnná závisí na druhé, tedy zda očekávané četnosti, které odpovídají nulové hypotéze, jsou odlišné od skutečných

četností získané výzkumem. Testovala jsem vždy závislost mezi odpovědí respondentů na jednu konkrétní otázku a jejich pohlaví a věku.

H2: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na věku respondenta.

H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na věku respondenta.

H3: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na pohlaví respondenta.

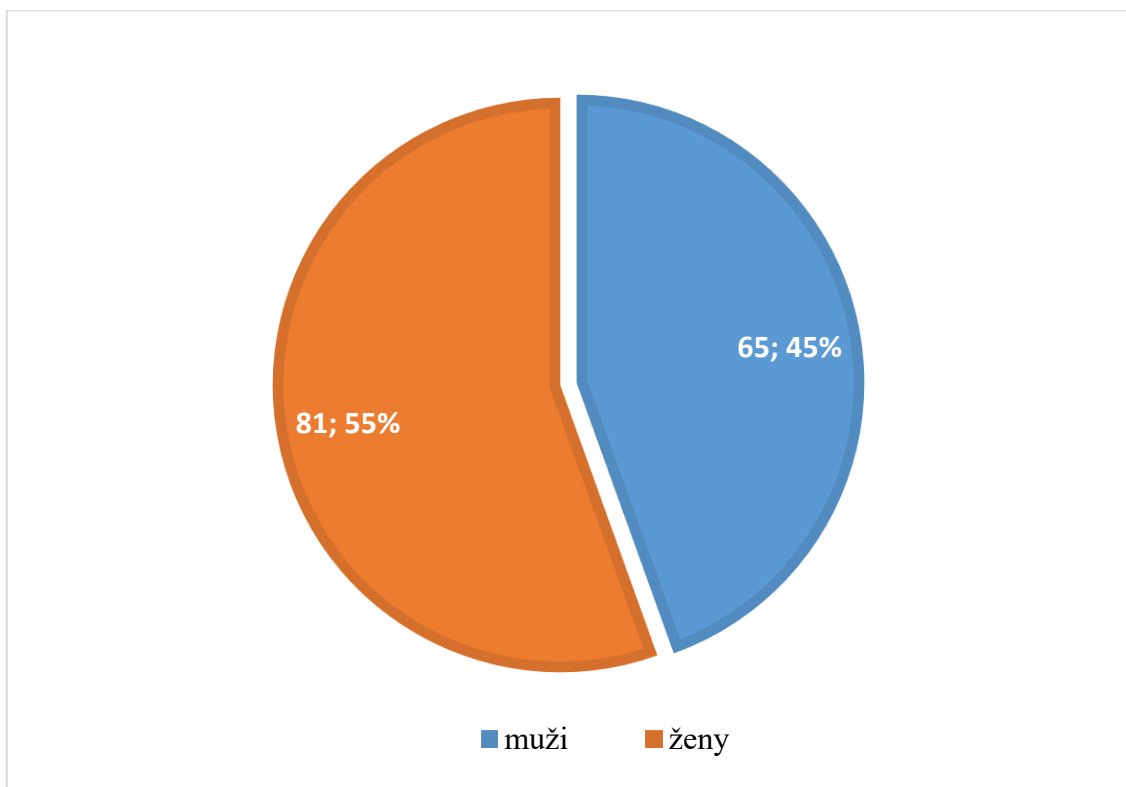
H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na pohlaví respondenta.

2.5 Výsledky výzkumného šetření

2.5.1 Popisná statistika

V této kapitole se věnuji prezentaci výsledků, které jsem ve výzkumu získala. Výzkumného šetření se zúčastnilo 146 respondentů, kteří žijí na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci. Výsledky jsou znázorněny v grafech a jsou uvedeny v relativních a absolutních četnostech.

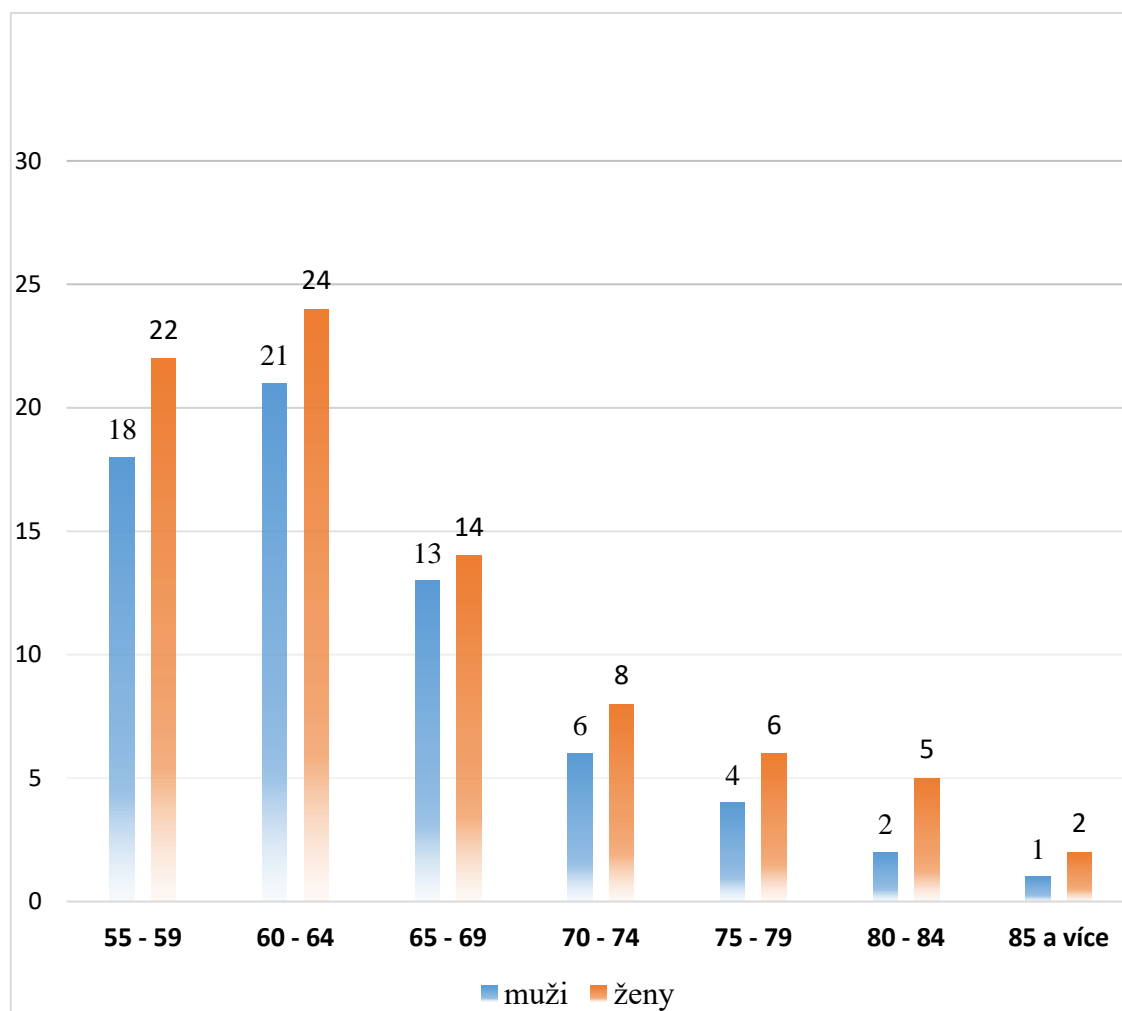
Graf 1 představuje rozdělení respondentů sídliště Vajgar v Jindřichově Hradci dle pohlaví. Celkem odpovídalo z celkového počtu 146 respondentů 81 žen (55 %) a 65 mužů (45 %).



Graf 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Graf 2 prezentuje věkové složení respondentů. Skupina ve věku 55-59 let byla zastoupena 40 respondenty. Ve věku 60-64 let bylo 55 respondentů, jednalo se tedy o nejpočetnější skupinu. Další věkovou kategorií v rozmezí 65-69 let tvořilo 27 respondentů a skupinu ve věku 70-74 let jich zastupovalo 10. Kategorie ve věku 80-84 let byla tvořena pouze 7 respondenty a respondenti starší 85 let byli 3.



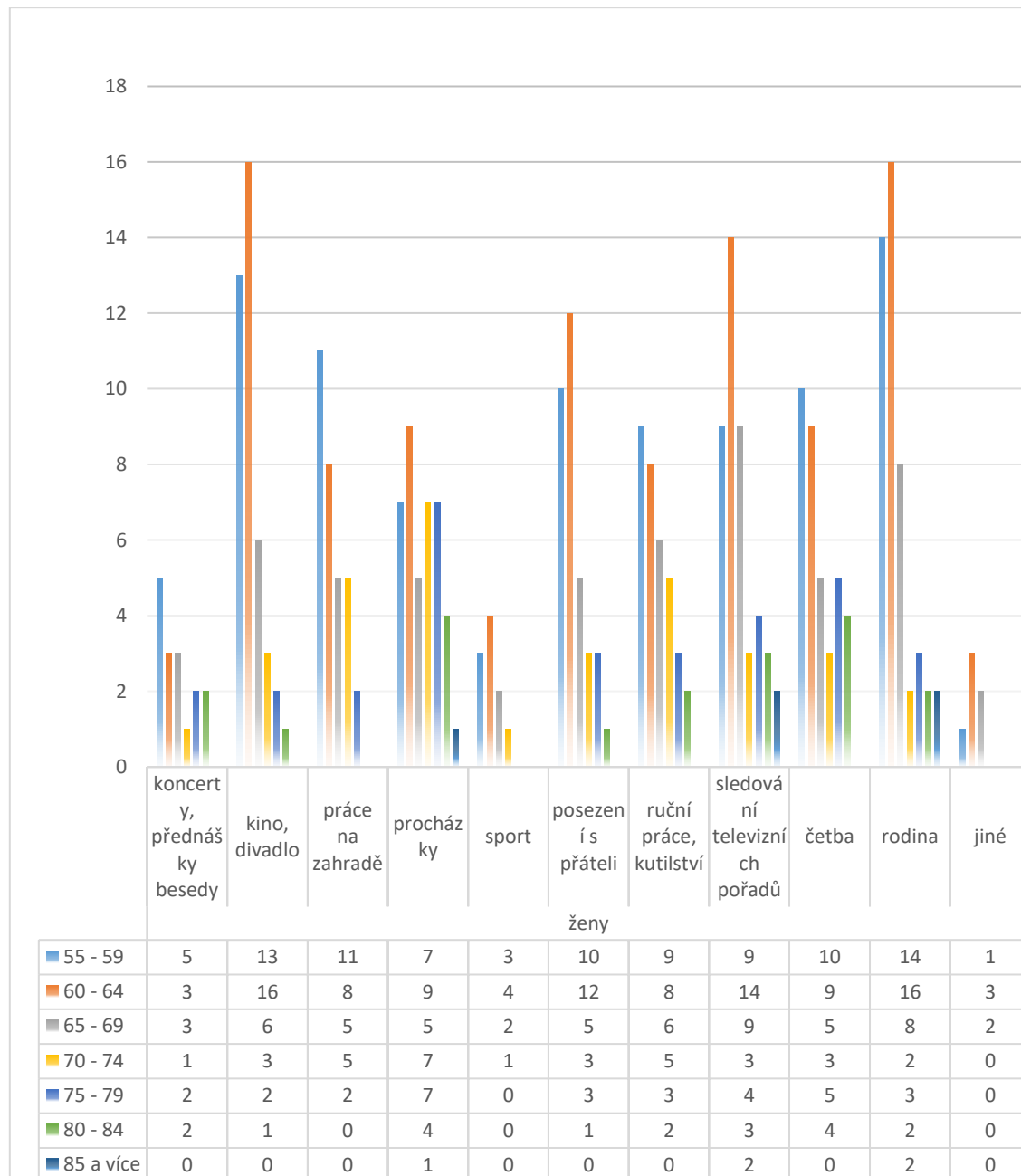
Graf 2: Rozdělení respondentů dle věku

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Další rozdělení respondentů bylo dle dosaženého vzdělání. Největší zastoupení má středoškolské vzdělání s maturitou a to 57 respondentů. 43 respondentů uvedlo, že jsou vyučeni. Poměrnou část tvořila skupina se základním vzděláním a to 31 respondentů. S vysokoškolským vzděláním bylo 22 respondentů a nejméně zastoupenou skupinou je 9 respondentů s vyšším odborným vzděláním.

Ve společné domácnosti žije 102 dotazovaných ať už s manželem/kou, druhem/kou či jiným členem domácnosti a 44 respondentů uvedlo, že žije osamoceno.

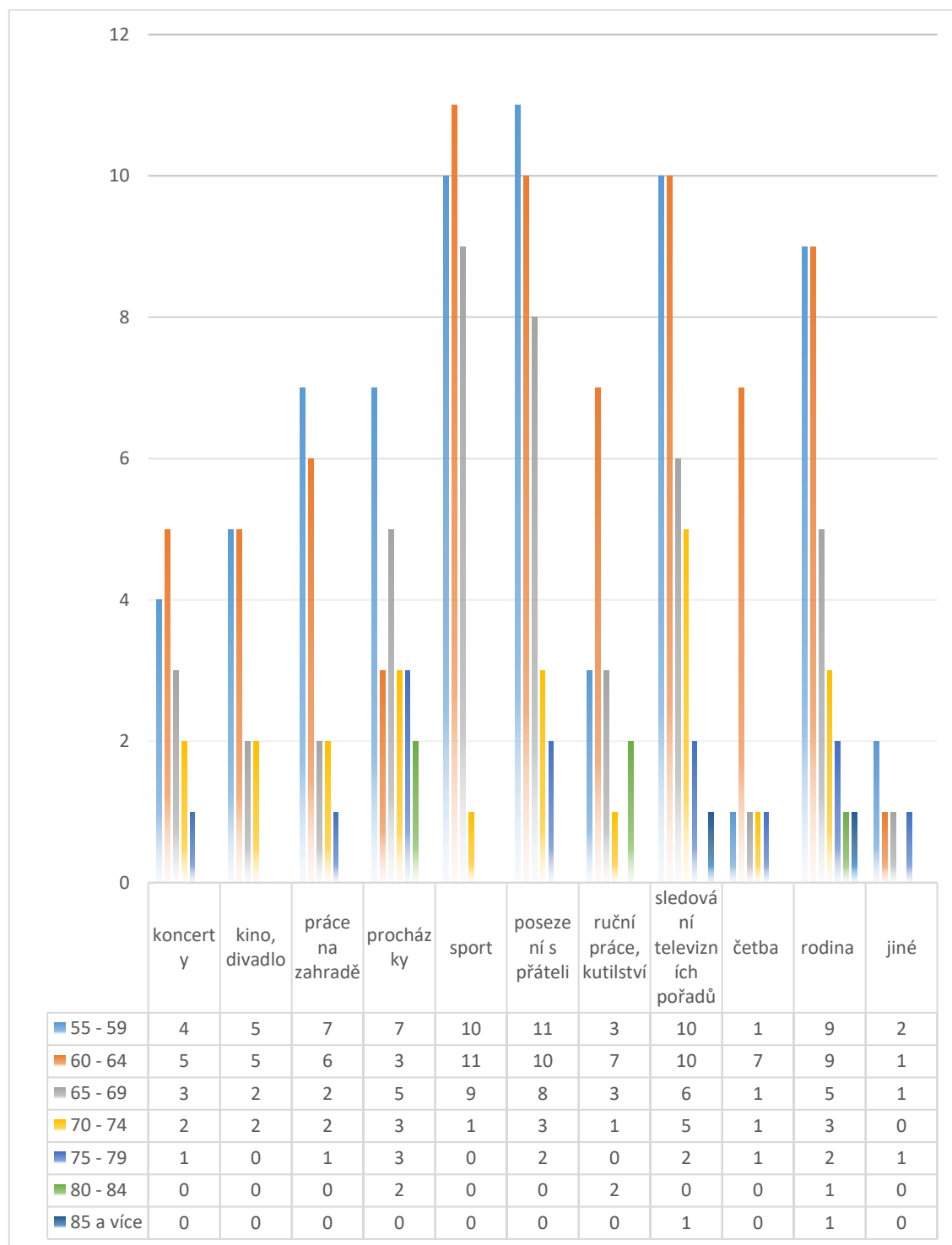
Graf 3 znázorňuje, jak tráví ženy svůj volný čas. Zde měly respondentky možnost výběru více možností, kdy byly na tuto možnost respondentky upozorněny. Nejpočetnější skupina respondentek uvedla, že nejvíce času věnují své rodině. Dále pak sledování televizních programů, chození do kina či divadla a na procházku. Nejvíce aktivní jsou ženy ve věku 60–64 let.



Graf 3: Náplň volného času u žen

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

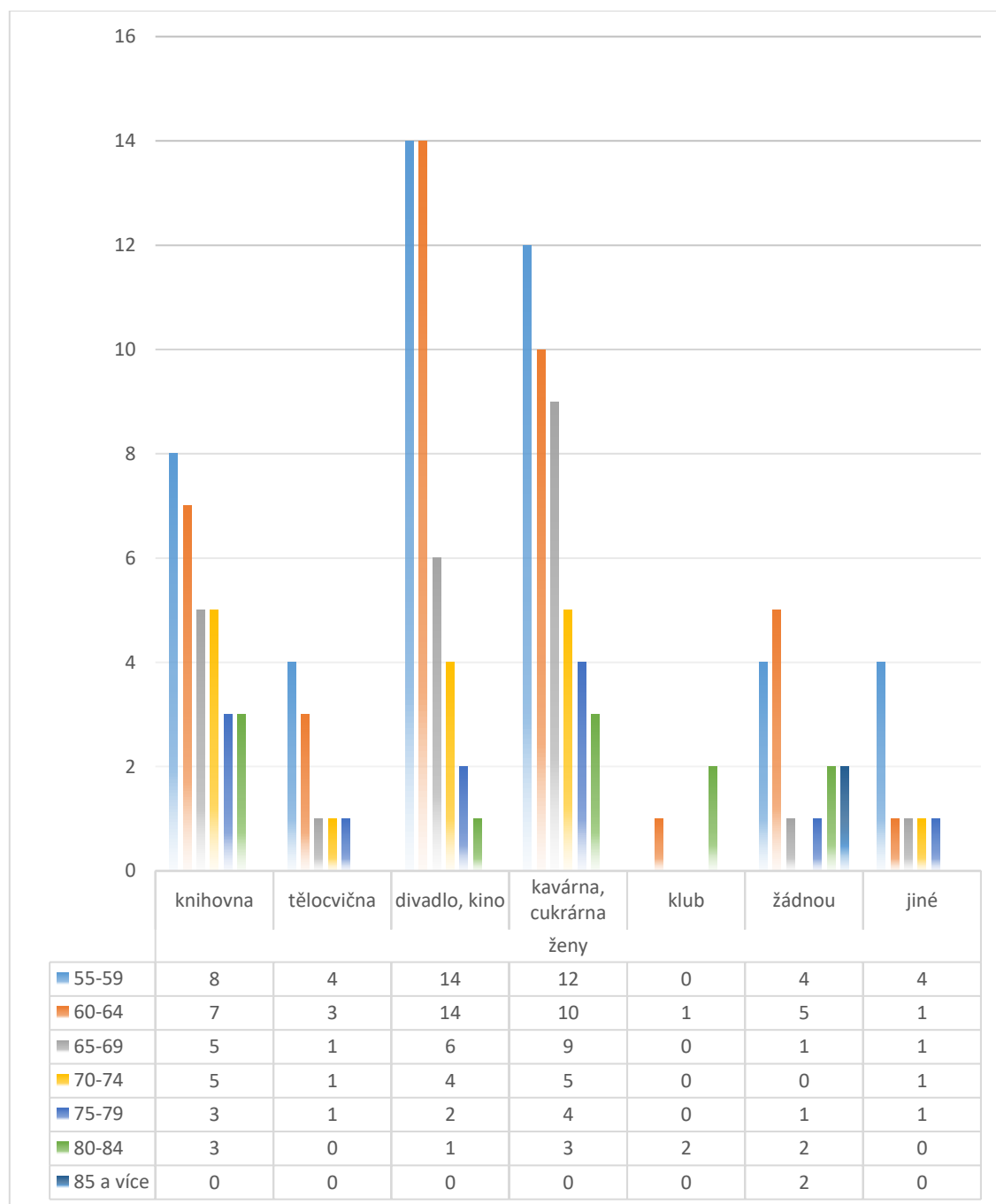
Z grafu 4, kde měli respondenti možnost zaškrtnout více variant, je patrné, že muži nejraději svůj volný čas věnují sledování televizních pořadů, posezení s přáteli, sportu a v neposlední řadě rodině. Nejvíce aktivní ve svém volném čase jsou muži ve věkové kategorii od 55–69 let věku.



Graf 4: Náplň volného času u mužů

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

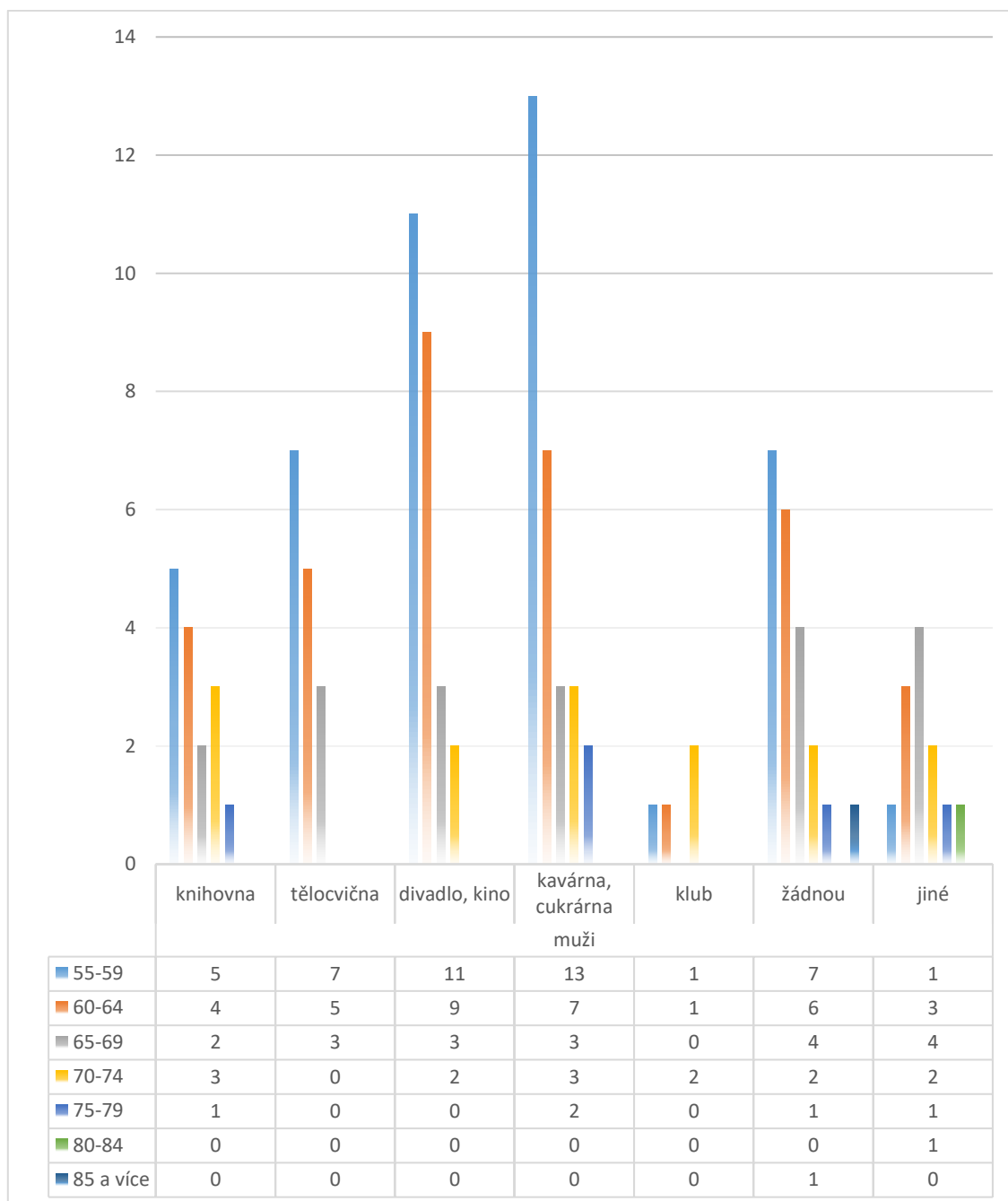
Graf 5 ukazuje jakou instituci, zařízení či organizaci nejčastěji ženy využívají. Při volbě možnosti více variant byla nejvíce respondentkami zmiňována kavárna a cukrárna, dále pak divadlo a kino, ale i knihovna. Nejméně je navštěvován klub. Poměrnou část tvořily respondentky, které nenavštěvují žádnou instituci či zařízení.



Graf 5: Nejčastěji využívané instituce u žen

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Z grafu 6 vyplývá, že při možnosti výběru více variant, muži nejčastěji preferují kavárnu a cukrárnu, divadlo a kino, tělocvičnu a knihovnu. Nejméně stejně jako ženy navštěvují klub. Poměrnou část tvořily respondenti, kteří nenavštěvují žádnou instituci či zařízení.



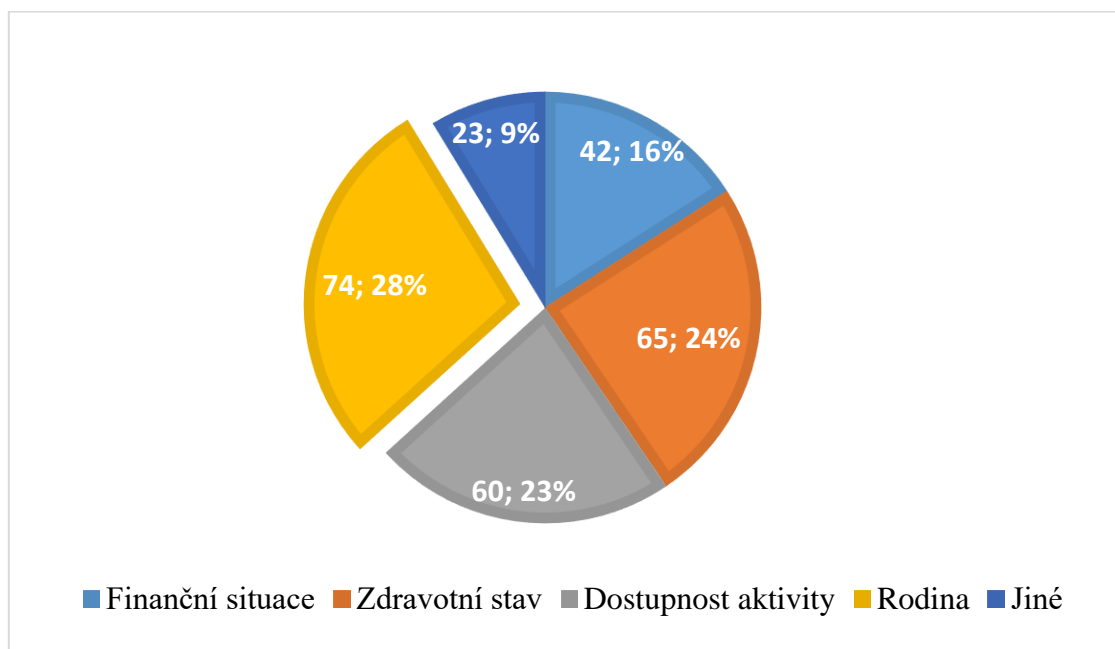
Graf 6: Nejčastěji využívané instituce u mužů

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Výběr z nabídky institucí či organizací koresponduje s následujícími výsledky výzkumu. Většina dotazovaných, tj. 129 respondentů, preferuje neorganizované aktivity, tedy ty, pro které se rozhodnou v momentálním rozpoložení, kdy nemusí dodržovat žádný harmonogram apod. Pouze 17 respondentů vyhledává spíše organizované aktivity.

Naopak jen 2 respondenti z celkového počtu 146 respondentů uvedlo, že svým zájmům či zálibám nevěnují žádný čas, 13 respondentů se vyjádřilo, že 1x či 2x v měsíci si nějaký čas na své zájmy vyčlení a 131 dotazovaných, tedy většina se svým aktivitám věnuje minimálně 1x týdně až denně.

V grafu 7 je znázorněno, co nejvíce ovlivňuje volbu volnočasové aktivity. 74 respondentů se odkazuje na rodinu, 65 respondentů na zdravotní stav a pro 60 respondentů je důležitá dostupnost aktivity. Druhořadé jsou pro respondenty finance, načež byly zmíněny i jiné důvody, jako jsou např. turnusové zaměstnání, čas, nálada a počasí.

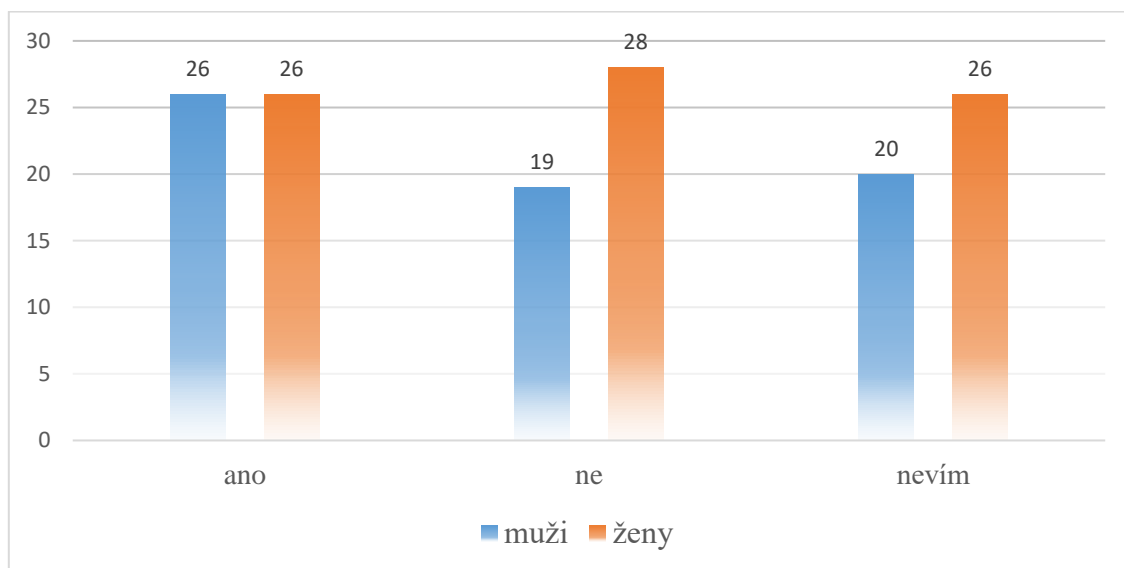


Graf 7: Vliv na výběr volnočasových aktivit

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Jakou akci či aktivitu spojenou s trávením volného času si zvolí, záleží také na tom, jak a kdy se dané aktivitě respondenti dozvědí. Z výsledků dotazování vyplývá, že se o různých možnostech trávení volného času dozvídají především od svých rodinných příslušníků, známých či sousedů. Ti, co ovládají počítač, si vyhledávají nabídky na sociálních sítích, méně využívají místní noviny, televize či plakáty.

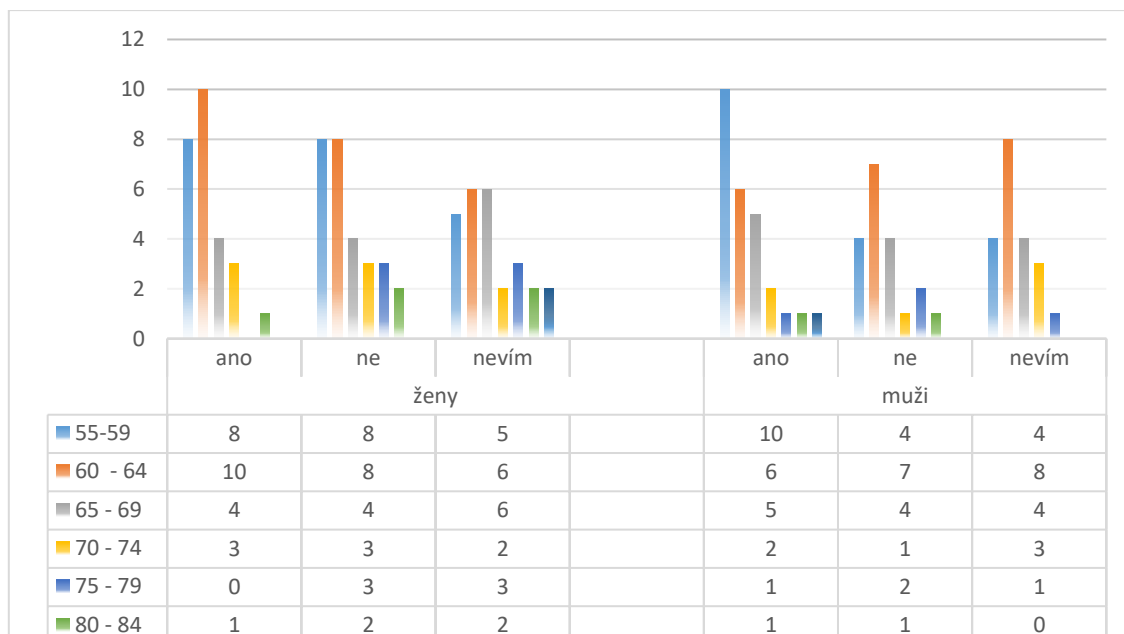
Graf 8 prezentuje názory respondentů na přítomnost možností aktivního trávení volného času na sídlišti Vajgar. Kladnou odpověď zvolilo 52 respondentů a to shodně 26 mužů a 26 žen. Naopak 47 respondentů uvedlo, že na sídlišti Vajgar nejsou možnosti aktivního trávení volného času a 46 respondentů zvolilo možnost nevím.



Graf 8: Možnosti aktivního trávení volného času

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

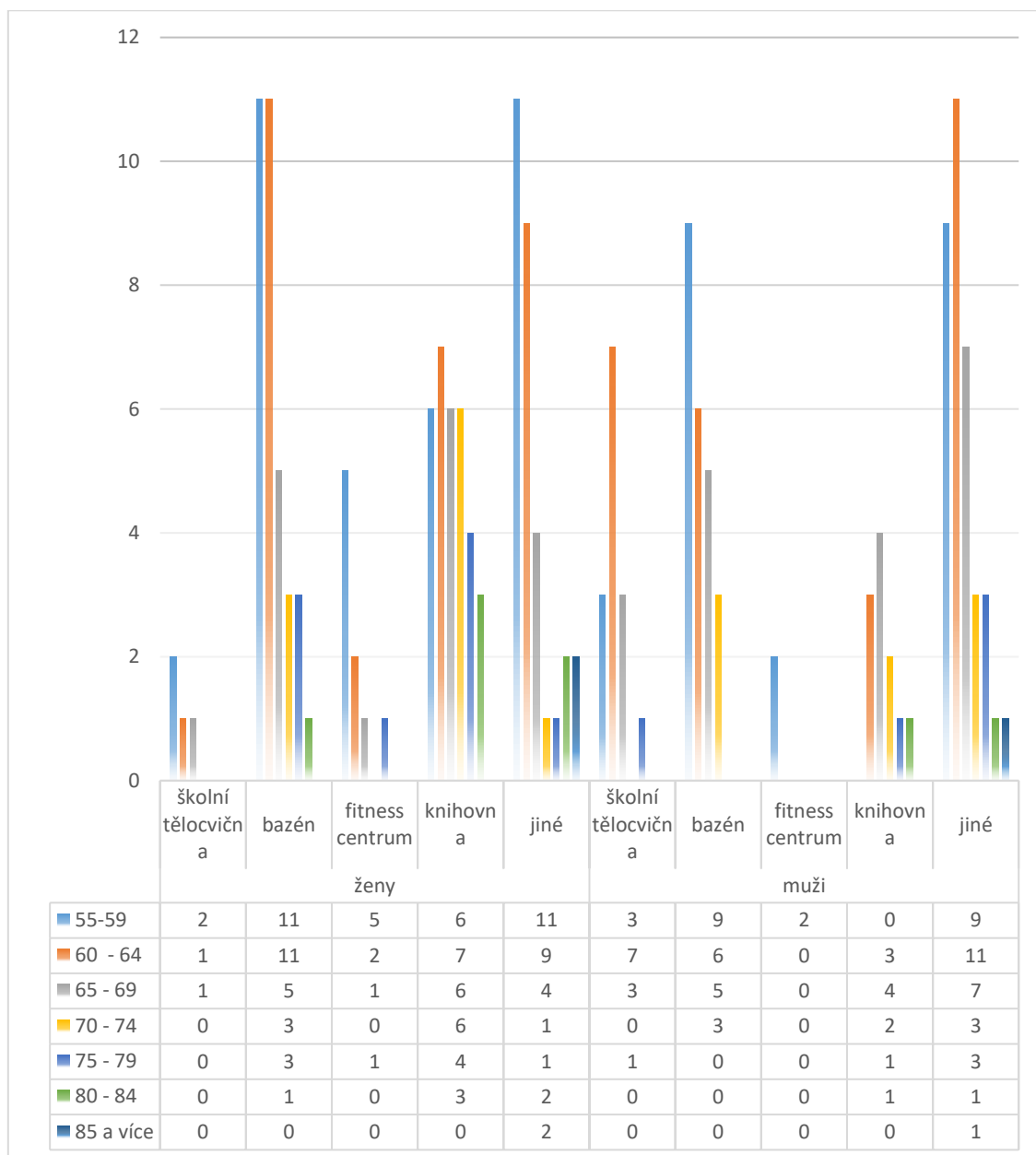
Graf 9 podrobněji znázorňuje jednotlivé odpovědi respondentů dle jejich pohlaví a věku.



Graf č. 9: Možnosti aktivního trávení volného času dle pohlaví a věku

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

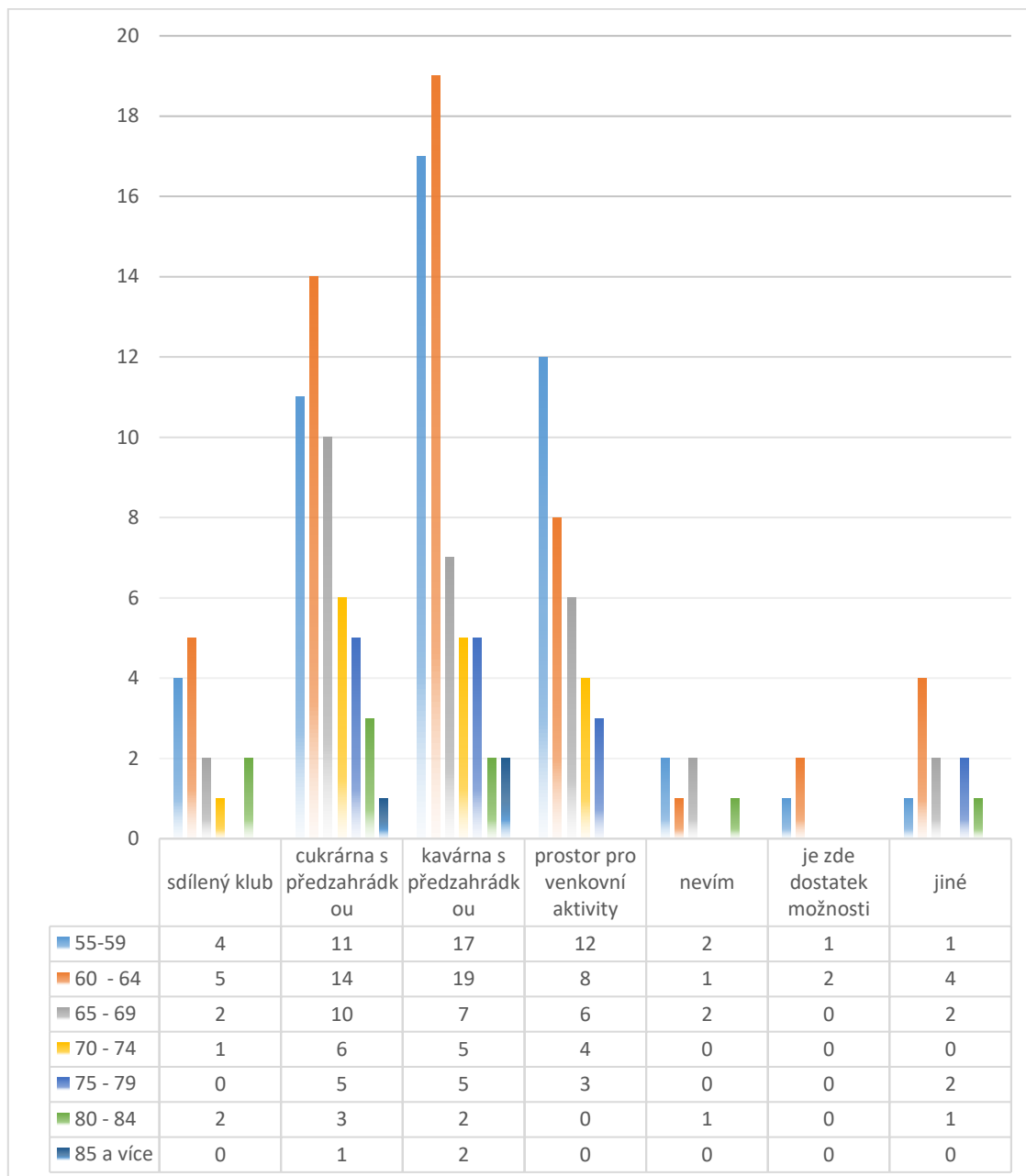
Z grafu 10 vyplývá, že 92 respondentů v místě svého bydliště, na sídlišti Vajgar, navštěvuje především bazén, knihovnu, školní tělocvičnu a ženy navíc fitness centrum. Oproti tomu 42 respondentů nevyužívá pro svůj volný čas žádnou instituci, organizaci či zařízení v dané lokalitě. 9 respondentů uvedlo jako jiné možnosti např. restauraci a 3 respondenti zmínili stadion či hřiště.



Graf 10: Využití institucí respondenty na sídlišti Vajgar pro volný čas

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

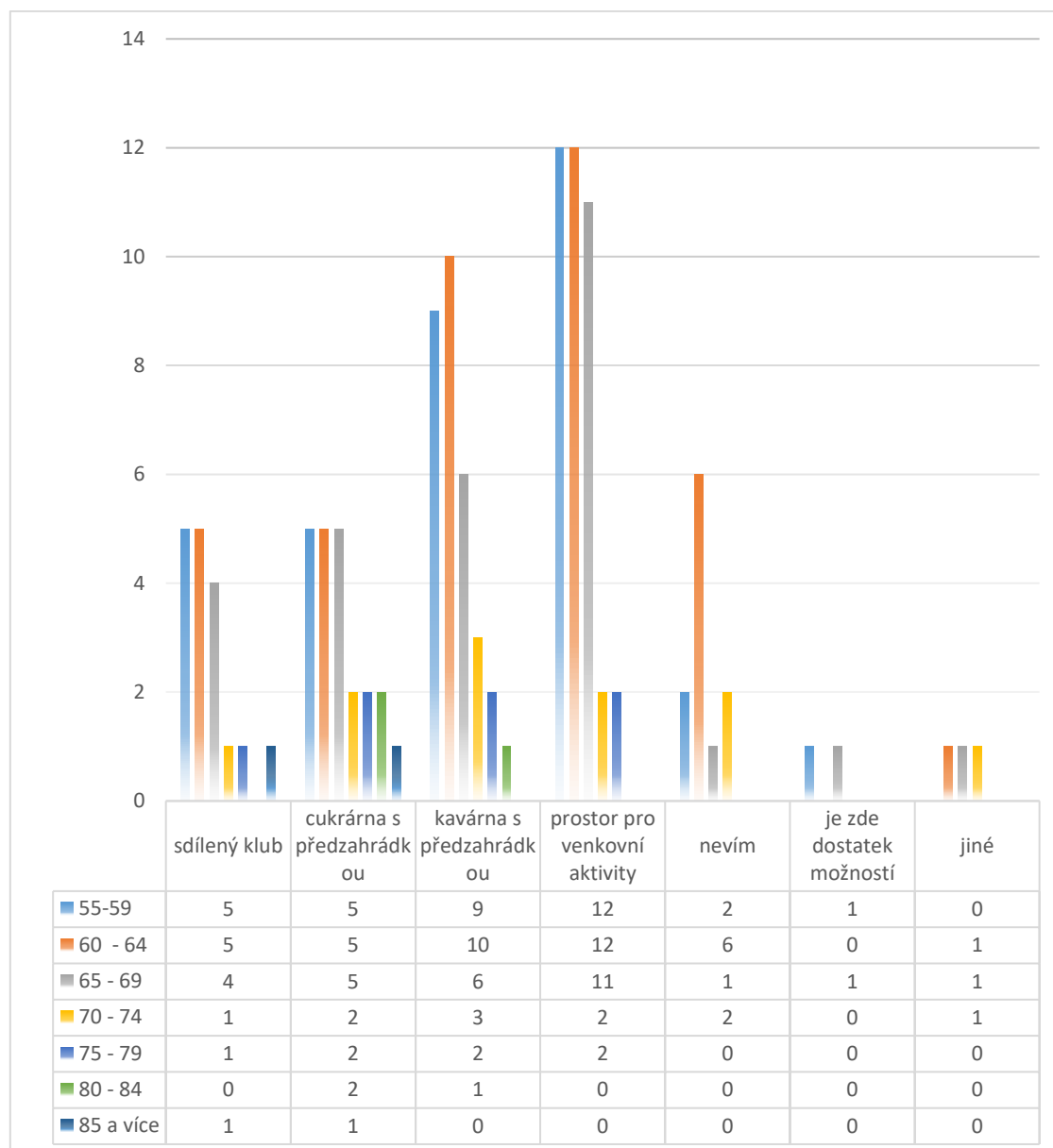
Z grafu 11 je zcela patrné, které možnosti užití volného času na sídlišti Vajgar chybí. Nejvíce respondentek uvedlo kavárnu s předzahrádkou, dále pak cukrárnu s předzahrádkou a prostory pro venkovní aktivity. Pouze 6 respondentek nevědělo a 3 respondentky jsou toho názoru, že na sídlišti Vajgar je dostatek možností trávení volného času.



Graf 11: Chybějící možnosti trávení volného času na sídlišti Vajgar ženy

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

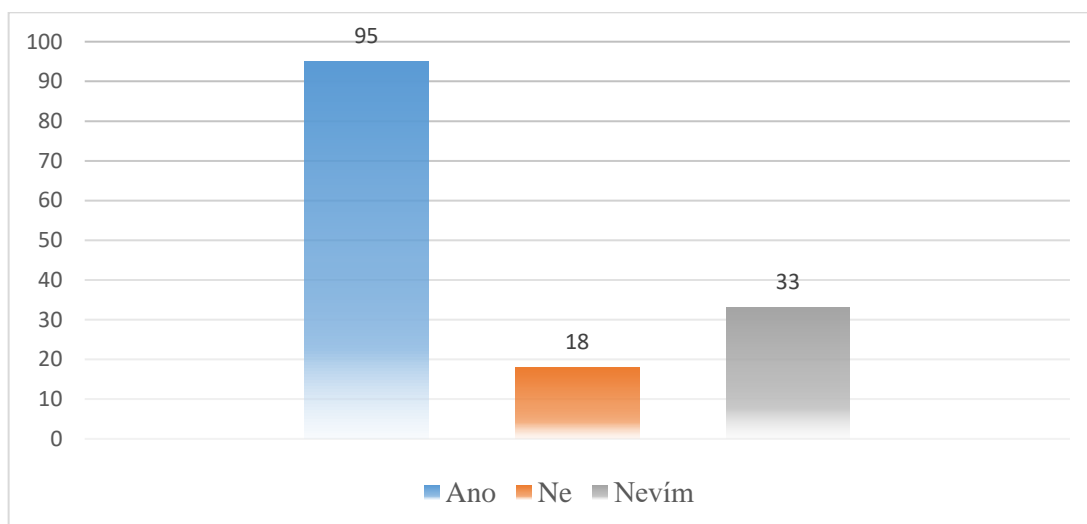
Oproti tomu muži by rádi, dle grafu 12, navštěvovali prostory pro venkovní aktivity, kavárnu a méně již cukrárnu. Nicméně lze říci, že preference oproti ženám v nových možnostech volnočasového využití se liší pouze v pořadí na prvních třech místech.



Graf 12: Chybějící možnosti trávení volného času na sídlišti Vajgar muži

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

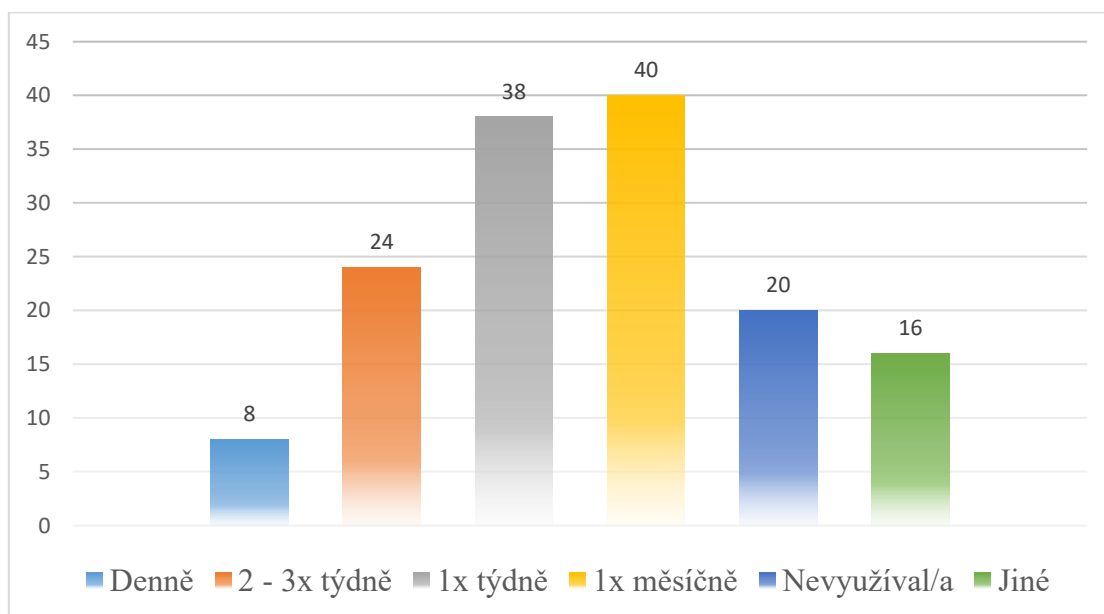
Z grafu 13 vyplývá, že 95 respondentů by uvítalo a využívalo nové možnosti aktivního užití volného času. Naopak 18 respondentů by určitě nevyužívalo nové možnosti a 33 respondentů zvolilo možnost nevím.



Graf 13: Využití nových možností trávení volného času

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

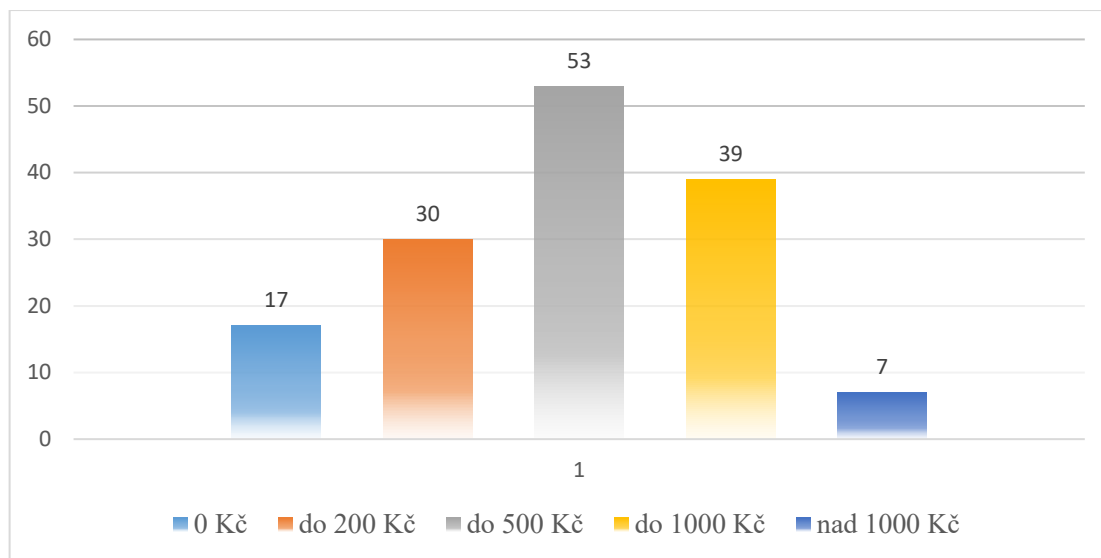
Graf 14 ukazuje, že 40 respondentů by nové možnosti využívalo 1x měsíčně, 38 respondentů 1x týdně, 24 respondentů 2 – 3x týdně, 8 respondentů denně a 20 respondentů neví nebo by je nevyužívalo. Při volbě možnosti „Jiné“ respondenti uváděli odpovědi: 9x nevím, 6x dle času, 1x jednou za 3 měsíce.



Graf 14: Časová frekvence využití nových možností

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Graf 15 znázorňuje, zda a kolik jsou respondenti ochotni zaplatit za své volnočasové aktivity. Pouze 17 respondentů uvedlo, že není ochotno věnovat žádnou finanční hotovost za své volnočasové aktivity. Naopak 30 respondentů by ochotně zaplatilo do 200 Kč, 53 respondentů do 500 Kč a do 1000 Kč by zaplatilo 39 respondentů. Více jak 1000 Kč by věnovalo 7 respondentů.



Graf 15: Finanční výdaj respondentů za volnočasové aktivity

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

2.6 Statistické zpracování dat ve vztahu k hypotéze

V následující kapitole budou prezentovány výsledky vzhledem ke stanoveným hypotézám.

H1: Na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci nejsou možnosti pro aktivní užití volného času obyvatel od 55 let.

Hlavní hypotéza **H1** byla potvrzena na základě vyhodnocených odpovědí na otázku č. 12 (*Jsou na sídlišti Vajgar možnosti pro trávení volného času?*) (viz graf 8), na kterou pouze 52 respondentů odpovědělo kladně. Zbylí respondenti odpovídali buď záporně (47) nebo volili odpověď „nevím“ (46), což svědčí o jejich neinformovanosti či nezájmu.

Testování dílčích hypotéz proběhlo v programu SPSS s doplňkem Real Statistics a jako metoda chí-kvadrát, test dobré shody s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$.

Statistické vyhodnocení odpovědí v závislosti na věku respondentů:

H2: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na věku respondenta.

H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na věku respondenta.

Vzhledem k tomu, že očekávané četnosti by měly být větší než 1, respektive max. 20 % z nich může být menší než 5, bylo třeba provést sloučení kategorií, protože zde je jich mnoho a toto pravidlo nemohlo být splněno.

Tabulka 1: Tabulka skutečných četností po sloučení (věk)

Tabulka skutečných četností po sloučení				
Věk\Názor	ano	ne	nevím	Celkový součet
55 – 59	18	13	9	40
60 – 64	16	15	14	45
65 – 69	9	8	10	27
70 – 74	5	4	5	14
75 a víc	4	8	8	20
Celkový součet	52	48	46	146

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 2: Tabulka očekávaných četností (věk)

Tabulka očekávaných četností				
Věk\Názor	ano	ne	nevím	Celkový součet
55 – 59	14,247	13,151	12,603	40
60 – 64	16,027	14,795	14,178	45
65 – 69	9,616	8,877	8,507	27
70 – 74	4,986	4,603	4,411	14
75 a víc	7,123	6,575	6,301	20
Celkový součet	52	48	46	146

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 3: Dosažené hodnoty (věk)

CHI-SQUARE					
	<i>chi-sq</i>	<i>p-value</i>	<i>x-crit</i>	<i>sig</i>	<i>Cramer V</i>
Pearson's	4,70749	0,78833	15,5073	no	0,1269706

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 4: Dosažená hladina významnosti (věk)

Závěr:	
Testové kritérium	4,707
p hodnota	0,788

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Protože je p-hodnota větší než hladina významnosti 0,05, zamítáme H₂. **Názor tedy nezávisí na věku respondenta.** Na základě velikosti Cramerova koeficientu ($V = 0,1269706$) se jedná o slabou závislost ve vztahu k věku respondentů.

Jednotlivé názory jsou vcelku rovnoměrně rozděleny u všech věkových kategorií. Není zde nějaká významná tendence a odlišnosti. Jen u nejstarších lidí (75 a více) je názor „ano“ zastoupen méně než jiné názory. Těchto lidí je ale v souboru jen malý počet (20).

Statistické vyhodnocení odpovědí v závislosti na pohlaví respondentů:

H3: Názor na existenci možností pro trávení volného času závisí na věku respondenta.

H0: Názor na existenci možností pro trávení volného času nezávisí na věku respondenta.

Tabulka 5: Tabulka skutečných četností (pohlaví)

Tabulka skutečných četností				
Pohlaví\Názor	ano	ne	nevím	Celkový součet
muž	26	19	20	65
žena	26	29	26	81
Celkový součet	52	48	46	146

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 6: Tabulka očekávaných četností (pohlaví)

Tabulka očekávaných četností				
Pohlaví\Názor	ano	ne	nevím	Celkový součet
muž	23,151	21,370	20,479	65
žena	28,849	26,630	25,521	81
Celkový součet	52	48	46	146

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 7: Dosažené hodnoty (pohlaví)

CHI-SQUARE					
	<i>chi-sq</i>	<i>p-value</i>	<i>x-crit</i>	<i>sig</i>	<i>Cramer V</i>
Pearson's	1,12604	0,56949	5,99146	no	0,08782

Zdroj: vlastní výzkum, 2020

Tabulka 8: Dosažená hladina významnosti (pohlaví)

Závěr:	
Testové kritérium	1,126
p hodnota	0,569

Zdroj: vlastní, výzkum, 2020

Protože je p-hodnota větší než hladina významnosti 0,05, zamítáme H3. **Názor tedy nezávisí na pohlaví respondenta.**

Jednotlivé názory jsou i podle pohlaví vcelku rovnoměrně rozděleny. Není zde nějaká významná tendence a odlišnosti. Muži častěji odpovídali „ano“, ženy naopak „ne“. Ale tyto rozdíly zdaleka nejsou statisticky významné.

Lze tedy konstatovat, že na základě výsledků dotazníkového šetření nejsou na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci dostatečné možnosti aktivního využití volného času pro osoby starší 55 let, kdy tento názor nezávisí ani na věku, ani na pohlaví respondentů.

3 Diskuze

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda obyvatelé sídliště Vajgar ve věku 55 let a více mají možnosti aktivního trávení volného času v místě svého bydliště. Zajímalo mě, jak to vnímají samotní občané, zda jejich názor ovlivňují faktory, jako je dostupnost aktivity, finanční stránka či zdravotní stav. Předpokládala jsem, že na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci nejsou žádné možnosti volnočasových aktivit pro obyvatele této věkové kategorie.

Ke své domněnce jsem dospěla pozorováním i rozhovory s obyvateli sídliště před samotným výzkumem. Proto mě překvapilo, že hypotéza nebyla tak jednoznačně potvrzena. V podstatě provedeným výzkumným šetřením a následným zhodnocením bylo statisticky dokázáno, že názor na existenci volnočasových aktivit nezávisí na věku ani pohlaví respondentů. Lze se ztotožnit s názorem Sedlákové (2015), že kvantitativní výzkumnou strategií zkoumáme subjektivní pocit jedince, tedy záleží na individualitě člověka, na jeho vnímání a prožívání.

Výzkumný soubor mého dotazníkového šetření byl tvořen 146 respondenty obou pohlaví. Domnívám se, že více záleží na tom, zda jedinec byl v průběhu života aktivní či spíše pasivní. To se odráží i na jeho využití volného času s přibývajícím věkem. Lze jen souhlasit s názorem Dvořáčkové (2012), že aktivní život a s ním spojené stárnutí je úzce spjaté s prostředím, ve kterém lidé žijí, na vzájemné interakci sociálních, zdravotních a dalších faktorů včetně enviromentálních.

Petrová Kafková (2014) dodává, že volný čas a aktivní užití volného času je fenomén postindustriální společnosti. Dříve byl volný čas výsadou bohatých lidí, nyní je univerzální, a to se týká i stárnoucího obyvatelstva bez ohledu na třídu, gender či etnicitu. Volný čas v životě současného člověka hraje důležitou roli, na tom se shodují jak Petrová Kafková (2014), tak i Patočková (2019). Lidé mají možnost si svobodně vybrat aktivity nebo služby dle svého uvážení, otevírají se jim nové možnosti sebenaplnění (Petrová Kafková, 2014). Bohužel však nemusí být spojován pouze s pozitivním přínosem, jak upozorňuje Patočková (2019), ale i negativy např. alkoholismem. Proto by měl být smysluplně využit, např. rozvojem schopností a dovedností člověka jako prevence před patologickými jevy (Patočková, 2019). Stejný názor mají i Kolaříková a Němec (2017), kteří dodávají, že kvalitní trávení volného času se podílí i na fyzickém i psychickém stavu jedince.

Ze statistických výsledků vyplynulo, že většina dotazovaných upřednostňuje neorganizované aktivity před organizovanými 129 osob ku 17 osobám a svůj volný čas tráví spíše pasivním způsobem, sledováním televize, posezením v kině, divadle, kavárně apod. Výzkum koresponduje s názorem Sekota (2018), který označuje společnost jako sedavou, což je nepřímý důsledek konzumerismu. Pasivní způsob trávení volného času přičítá mizejícím tradičním požadavkům na fyzickou práci a pohyb dnes již technologicky vyspělé a po materiální stránce bohaté společnosti (Sekot, 2018).

Konkrétně 36 % respondentů přesněji 52 osob uvedlo, že na sídlišti Vajgar jsou možnosti pro trávení volného času. Dalších 32 %, tedy 47 dotazovaných, je přesvědčeno, že tu nejsou možnosti aktivního trávení volného času a 32 % - 46 občanů neví. Respektují názor všech obyvatel, nicméně mě napadá myšlenka v souvislosti s vyjádřením nevím, co přesně představuje, zda neznají odpověď, protože neměli chuť přemýšlet, jaké možnosti lokalita nabízí nebo se věnují nějaké individuální činnosti, např. jízdě na kole, studiu historie apod., a tím své volnočasové aktivity hledají jinde, např. v centru města, kam se soustřeďuje většina vzdělávacích, kulturních, sportovních či sociálních aktivit, protože si lidé za dlouhá léta zvykli, že sídliště poskytuje především bydlení a vzdělání pro děti.

Musíme však připustit variantu, že respondenti opravdu neví, zda se v místě jejich bydliště nachází dostatek volnočasových aktivit, protože je to zkrátka nezajímá. To koresponduje s názorem Nováka (2018), který tvrdí, že lidé preferují sedavé konzumní trávení volného času, např. u televize sledováním sportovních zápasů, nežli by aktivně vyhledávali pohyb či jiné formy aktivního trávení volného času. Možných interpretací může být více.

Volbu volnočasových aktivit respondentů nejvíce ovlivňuje rodina, jako specifickou oblast volnočasových aktivit ji označuje i Janiš a Skopalová (2016), kdy může docházet k transformaci z běžných povinností na volnočasové aktivity, samozřejmě na základě dobrovolnosti a pocitu uspokojení. Jako další důležitý faktor výběru volnočasových aktivit byl uváděn zdravotní stav a také dostupnost aktivity. Finance nejsou v tomto případě pro respondenty až tak důležité.

Nejčastěji se lidé o volnočasových aktivitách dozvídají od příbuzných nebo známých. Poměrně málo respondentů uvedlo, že informace čerpají z tisku, plakátů či internetu.

Nabízí se úvaha, zda je nabídka volnočasových aktivit či jiných možností trávení volného času dobře a jasně propagována.

Z nabídky různých organizací, institucí či zařízení na sídlišti Vajgar dotazovaní využívají především bazén a knihovnu. Na internetu jsem našla i jiné zajímavé akce a činnosti, vezmu-li však v úvahu, že spoustu lidí v požadované věkové kategorii internet neumí nebo nechce používat, nemají v podstatě jiné možnosti, jak se o těchto aktivitách dozvědět.

Z celkového počtu 146 respondentů by více jak dvě třetiny (110 osob) přivítalo nové možnosti volnočasových aktivit. Nejvíce lidem chybí kavárna, cukrárna a prostory pro venkovní aktivity. Lze tedy říci, že zde panuje shoda u mužů i žen všech věkových kategorií, jen preference se mírně mění. Nadace Partnerství (2020) propaguje kvalitní úpravu a údržbu hřišť a parků, existenci rekreačních ploch ve volné přírodě, kvalitu a množství cyklistických tras, stejně jako poskytnutí prostorů pro konání různých kurzů, tematických večerů či přednášek. Stejný názor má i Kojetínová (2016), která také zdůrazňuje důležitost venkovního prostoru pro trávení volného času, jako jsou předzahrádky, terasy, parky či lesíky z důvodu, aby lidé ve velkém neopouštěli sídliště, které by se mohlo proměnit v problematický útvar, kde budou žít jen asociální skupiny obyvatel.

Domnívám se, že pokud budou mít obyvatelé lokality v blízkosti dostatečně široký výběr volnočasových aktivit, jistě je využijí a zaujme i ty, kteří odpověděli, že neví, zda by je využili. To dokazuje i projekt „Aktivní turistická zóna u Světa napříč generacemi“, který byl pořízen z prostředků státního rozpočtu České republiky z programu Ministerstva pro místní rozvoj. Město Třeboň zde využilo přírodních ploch k dalším zajímavým možnostem trávení volného času a vybuodovalo naučnou stezku, smyslová dětská hřiště, fitpark – cvičení nejen pro seniory, kryté odpočívadlo se stoly, kde jsou zabudovány motivy pro šachy nebo jiné stolní hry, které je možné využít celoročně (Město Třeboň, © 2020).

Moji domněnku potvrzují i výsledky z dotazníku, kde ze 146 respondentů pouze 17 osob není ochotno utratit žádnou finanční hotovost, což ale nevylučuje, že by nevyužívali nějaké nové možnosti volnočasových aktivit, např. nové běžecké a cyklistické trasy, venkovní hřiště s cvičebními prvky apod. Ostatní respondenti by se pohybovali v cenové hladině od 200,- Kč do 1000,- Kč a 7 respondentů nad 1000,- Kč. Je zřejmé, že

i respondenti, kteří předtím uvedli, že neví, zda by využívali nové možnosti volnočasových aktivit, v případě pro ně zajímavé nabídky jsou ochotni si za ně i zaplatit.

Město by mohlo pomoci vytvořením kvalitních environmentálních podmínek na sídlišti Vajgar, tedy rekultivací různých přírodních ploch na zajímavé možnosti aktivního trávení volného času např. na různá smyslová hřiště, cvičební prvky pro dospělé, odpočinkové zóny, parky... Nové možnosti volnočasových aktivit by jistě přispěly ke snížení stresu obyvatel a k mezigenerační komunikaci v této lokalitě, byly by ku prospěchu všem obyvatelům sídliště nejen těm stárnoucím.

Závěr

V české společnosti, stejně jako v ostatních vyspělých zemích, přibývá stárnoucích obyvatel. Prodlužuje se střední délka života, klade se důraz na aktivní a zdravé stárnutí, hovoří se o kvalitě života. Při zjišťování kvality života je jedním z důležitých faktorů, trochu opomíjeným, prostředím společenských styků, bezprostřední komunikace, ... až po sociální podmínky. V kontextu se stárnoucím obyvatelstvem se společnost spíše zaměřuje na zdravotní péči, popřípadě formy dávek, ale již méně na příležitosti stárnoucích obyvatel ohledně práce, volnočasových aktivit, vytvoření podmínek kvalitního životního prostředí.

Ve své práci jsem se zaměřila na trávení volného času obyvatel nad 55 let na sídlišti Vajgar v Jindřichově Hradci. Zajímalo mě, jaké možnosti tito obyvatelé v dané lokalitě mají a jak oni sami na to nahlízejí či jaké okolnosti ovlivňují jejich výběr. Protože jsem také obyvatelka tohoto sídliště, byla jsem přesvědčena, že lidé této věkové kategorie nemají žádné možnosti volnočasových aktivit.

Z výsledků bakalářské práce vyplynulo, že respondenti starší 55 let preferují spíše pasivní volnočasové aktivity, což dokazuje jejich zájem o nové možnosti volnočasových aktivit spíše pasivního typu jako je kavárna či cukrárna s předzahrádkami. Avšak významnou informací je, že v místě svého bydliště by dotazovaní přivítali prostory pro venkovní aktivity, jako jsou kuželky, pétanque apod. Tyto vnitřní i venkovní prostory by se daly využít pro konání různých tematických večerů, přednášek, koncertů nebo dalších jiných akcí, a to pro všechny věkové kategorie.

V Jindřichově Hradci působí mnoho volnočasových organizací a zařízení se zajímavými programy, bohužel se vše soustředí do centra města. Obtížně se vyhledávají informace o těchto aktivitách, neplatí to samozřejmě vždy, nicméně se domnívám, že by mohl být zaveden nějaký jednoduchý, jednotný způsob propagace např. na stránkách města, v tištěné podobě formou letáku apod. Na internetu existuje interaktivní průvodce Jindřichohradeckem, kde lze nalézt informace o rozličných akcích a aktivitách, ale chybí zde ucelená prezentace jednotlivých organizací a spolků včetně jejich zaměření a programů zvláště pro starší generaci.

Město Jindřichův Hradec podporuje dotačními programy sport a volnočasové aktivity zejména dětí a mládeže a dále organizace a spolky, které poskytují pravidelné aktivity

svým členům. V průzkumu ale většina respondentů uvedla, že dávají přednost neorganizovaným aktivitám. Na starší občany se pak město Jindřichův Hradec zaměřuje spíše formou jednorázových akcí, jako jsou různé přednášky.

Lze tedy říci, že na sídlišti Vajgar by většina dotazovaných přivítala nové volnočasové aktivity. Ve zmiňované lokalitě sídlišti Vajgar v malé míře pokrývá zájmy stárnoucího obyvatelstva.

Tento průzkum by se dal případně využít při komunitním plánování či rekultivaci veřejných prostorů sídliště k realizaci některých návrhů. Bylo by vhodné provést další podrobnější výzkumy a na základě těchto podkladů vytvořit a podílet se společně s odborníky, místními občany a dalšími partnery na zatraktivnění místa.

Seznam literatury

1. ASLAN, K. et al., 2019. Attitudes to Ageing and Their Relationship with Quality of Life in Older Adults in Turkey. *Psychogeriatrics*. 19(2), 157-164. doi: 10.1111/psyg.12378.
2. BĚHALOVÁ, Š. et al., 2014. *Jindřichohradecký Uličník*. Jindřichův Hradec: Muzeum Jindřichohradecka. 135 s. ISBN 978-80-86227-60-3.
3. BOČKOVÁ, L., 2012. *Senioři nepatří do starého železa – tisková zpráva* [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/799759/TZ_Seniori_nepatri_do_stareho_zeleza.pdf/36896a62-540e-1a2f-780a-844f54a39372
4. ČELEDOVÁ, L. et al., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. 154 s. ISBN 978-80-246-3405-0.
5. Český rybářský svaz, © 2020. *Povolenka pro nečleny ČRS* [online]. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <http://www.978-80-247-5535-9crsjhradec.cz/>
6. DISMAN, M., 2018. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 4. vydání. Praha: Karolinum. 374 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
7. *Dům dětí a mládeže Jindřichův Hradec*, © 2020 [online]. DDM Jindřichův Hradec. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.ddmjh.cz/>
8. DVOŘÁČKOVÁ, D. et al., 2016. *Sociální determinanty zdraví u seniorů žijících v Jihočeském kraji*. Praha: Nakladatelství LN. 152 s. ISBN 978-80-7422-546-8.
9. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada 102 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
10. ERBÍL, D. et al., 2019. University of Jyvaskyla Active Aging Scale: The Study of Validity and Reliability. *International Journal of Eurasia Social Sciences / Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(38), 1157-1175. ISSN 21461961.
11. GODAROVÁ, J., BERAN, V., 2017. *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. Praha: VÚPSV. 91 s. ISBN: 978-80-7416-318-0.
12. GRÜN, A., 2009. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 143 s. ISBN 978-80-7195-316-6.
13. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2010. *Velký psychologický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál. 797 s. ISBN 978-807367-686-5.
14. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2015. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: Portál. 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.

15. HASTRMANOVÁ, Š., 2011. Pojem. In: BOČKOVÁ, L. et al. *50+Aktivně: Fakta, inspirace, rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. s. 5-12. ISBN 978-80-904153-2-4.
16. HNILICOVÁ, H., 2005. Pojem. In: PAYNE, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. s. 205-216. ISBN 980-80-7254-657-2.
17. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
18. HÖFACKER D. et al., 2016. *Dealing retirement: progress and challenges of active ageing in Europe, the United States and Japan*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. 385 s. ISBN 978-1-137-56696-6.
19. CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. vydání. Praha: Grada. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
20. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. 156 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
21. JANSÁ, P. et al., 2018. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. 225 s. ISBN 978-80-246-4015-0.
22. *Jazyková škola*, © 2020. [online]. Obchodní akademie T.G.Masaryka Jindřichův Hradec [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <http://www.oatgm.cz/jazykovaskola.html>
23. *Jazyková škola Zachová Jindřichův Hradec/Pelhřimov*, © 2020. [online]. Jazyková škola Zachová Jindřichův Hradec [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://jazykovkazachova.cz/>
24. JUREČKA, V. et al., 2010. *Mikroekonomie*. Praha: Grada. 360 s. ISBN 978-80-247-3259-6.
25. KALVACH, Z. et al., 2014. *Sociální gerontologie*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-9290-3.
26. KOJETÍNOVÁ, M. 2016. O urbanonymických systémech pražských sídlišť a o obecných otázkách orientace v sídlištních prostorech. *Acta Onomastica*. 55, 167-180. ISSN 1211-4413.
27. KOLAŘÍKOVÁ, V., NĚMEC, J. 2017. Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky. *Sociální Pedagogika*. 5 (1), 10-28, doi: 10.7441/soced.2017.05.01.01.
28. KORNADT, A., E., ROTHERMUND, K., 2011. Dimensions and Interpretative Patterns of Aging: Attitudes about Aging, Being Old and Ways of Living in Old Age.

- Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. 44(5), 291–298. doi: 10.1007/s00391-011-0192-3.
29. KOSTROŇ L., 2011. *Psychologie architektury*. Praha: Grada. 207 s. ISBN 978-80-2472-926-8.
30. KRATOCHVÍLOVÁ, R., 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1930-9.
31. KUTNOHORSKÁ, J., 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. 176 s. ISBN 978-80-247-6654-6.
32. MACHKOVÁ, H., 2015. *Mezinárodní marketing*. 4. vydání. Praha: Grada. 200 s. ISBN 978-80-247-5366-9.
33. MATOUŠEK, O., 2016. *Slovník sociální práce*. 3. vydání. Praha: Portál. 271 s. ISBN 978-80-262-1154-9.
34. Město Jindřichův Hradec, 1991. Usnesení 2. zasedání městského zastupitelstva konané 7. ledna 1991 Sídliště V. I. Lenina na sídliště Vajgar. In: *Kronika Jindřichův Hradec VI 1990*. Zastupitelstvo města Jindřichův Hradec, s. 158.
35. Město Jindřichův Hradec, © 2020. *Základní informace* [online]. Město Jindřichův Hradec [cit. 2020-03-10]. Dostupné z: <https://www.jh.cz/cs/mesto/zakladni-informace.html>
36. Město Třeboň, © 2020. *Formulář E01 – Opravný interní formulář k veřejné zakázce* [online]. [cit. 2020-06-22]. Dostupné z: https://zakazky.mesto-trebon.cz/form_display_163.html
37. Městská knihovna Jindřichův Hradec, © 2017. *Služby* [online]. [cit.2020-03-05]. Dostupné z: <https://www.knihjh.cz/?p=stranka&id=1&typ=sluzby>
38. *Muzeum Jindřichohradecka*, © 2020. [online]. Muzeum Jindřichohradecka. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://www.mjh.cz/o-muzeu>
39. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007*, © 2020. [online] Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR [cit. 2020-14-03]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2003-az-2007>
40. *Národní program přípravy na stárnutí 2008-2012*, © 2020. [online]. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Databáze strategií [cit. 2020-14-03]. Dostupné z: <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mpsv/strategie/narodni-program-pripravy-na-starnuti-2008-2012?typ=struktura>

41. Služby města Jindřichův Hradec, © 2020. *Naše služby* [online]. Služby města Jindřichův Hradec [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <https://www.smjh.cz/cs/nase-sluzby.html>
42. Nadace Partnerství, © 2020. *Veřejný prostor a doprava* [online]. Nadace Partnerství [cit.2020-03-05]. Dostupné z: <https://www.nadacepartnerstvi.cz/Verejny-prostor-a-doprava>
43. NOVÁK, T., 2014. *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-5152-8.
44. NOVÁK, J., 2018. Význam chůze jako nejpřirozenější pohybové aktivity v životním stylu člověka. *General Practitioner / Praktický Lekar*. 98(4), 158-165. ISSN 0032-6739.
45. NOVOTNÁ, E., 2010. *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada. 120 s. ISBN 978-80-247-2957-2.
46. Tělocvičná jednota Sokol Jindřichův Hradec, © 2020. *Oddíly* [online]. T.J.Sokol Jindřichův Hradec. [cit.2020-03-05]. Dostupné z: <https://sokoljh.cz/oddily>
47. *Obec baráčníků Kunifer Jindřichův Hradec, 2020*. [online]. Pořadatelé akcí – Městské informační centrum Jindřichův Hradec. [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <https://infocentrum.jh.cz/redakce/tisk.php?lanG=cs&xsekce=53303&clanek=57836&od=30&detaildb=4370&>
48. PÁCL, P., 2018. *Čas volný – Sociologická encyklopedie* [online]. Sociologický ústav AV ČR [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas_voln%C3%BD
49. PATOČKOVÁ, V. 2019. Volný čas a práce v proměnách času Leisure and Work in Metamorphoses of Time. *Ostium*, (1), 1-1. ISSN 13366556.
50. PÁVKOVÁ, J. et al., 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vydání. Praha: Portál. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
51. PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2014. *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita. 181 s. ISBN 978-80-2107-660-0.
52. PODGORELEC, S. et al., 2017. Slobodno vrijeme kao dimenzija kvalitete života stanovništva općine gornje Rijeke. *Geoadria*. 22(2), 193-221, doi: 10.152291/geoadria.1413.
53. *Program PŘEČTI*, © 2020. [online]. Mezi námi mezigeneračně, n. o. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-preciti>

54. *Rada seniorů České republiky, o.s.*, © 2019. Vedení RS ČR [online]. Rada seniorů České republiky, o. s. [cit.2019-12-27]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/vedeni-rscr/>
55. RAW GYM, © 2020. *Služby* [online]. [cit.2020-03-05]. Dostupné z: <https://rawgym.cz/sluzby/#restart>
56. *Registr poskytovatelů sociálních služeb*, © 2020. [online]. MPSV ČR [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: http://iregistr.mpsv.cz/...1_1
57. *Rozhodnutí Evropského parlamentu a Rady č. 940/2011/EU*, 2011. [online]. Evropský parlament a Rada Evropské Unie. [2020-04-22]. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/ALL/?uri=CELEX:32011D0940>
58. ŘÍČAN, P., 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*. 3. vydání. Praha: Portál. 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
59. SEDLÁKOVÁ, R., 2015. *Výzkum médií: Nejvyužívanější metody a techniky*. Praha: Grada. 548 s. ISBN 978-80-247-3568-9.
60. SEKOT, A., 2018. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova universita. 147 s. ISBN 978-80-210-7660-0.
61. Služby města Jindřichův Hradec, © 2020. *Naše služby* [online]. Služby města Jindřichův Hradec [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <https://www.smjh.cz/cs/nase-sluzby.html>
62. SOROCAN, T., PUTUNTICA, C., 2019. Empowering communities through active ageing. *International Journal of Integrated Care (IJIC)*. 19(S1), 1-2. doi: 10.5334/ijic.s3329.
63. *Statistiky: sčítání lidu, domů a bytů*, © 2019. [online]. ČSÚ. [cit.2019-04-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/scitani-lidu-domu-a-bytu>
64. TAHAL, R. et al., 2017. *Marketingový výzkum*. Praha: Grada. 264 s. ISBN 978-80-271-0206-8.
65. Tělovýchovná jednota Slovan, © 2020. *TJ Slovan* [online]. Tělovýchovná jednota Slovan Jindřichův Hradec. [cit.2020-03-05]. Dostupné z: <http://jhslovan.cz>
66. TOMEŠ, I. et al., 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. 254 s. ISBN 978-80-246-3612-2.
67. *Usnesení Vlády České republiky ze dne 15. května 2002 č. 485 o Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007*, © 2020. [online] Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR [cit. 2020-14-03]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/usneseni-vlady-ceske-republiky-ze-dne-15.-kvetna->

[2002-c.-485-o-narodnim-programu-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2003-az-2007](#)

68. VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
69. VIDOVIČOVÁ, L., 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
70. Vzdělávací a kulturní centrum Jindřichův Hradec, p. o., © 2020. *O organizaci* [online]. [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <http://vkcjh.cz/o-organizaci/>
71. *YAMAHA hudební škola*, © 2020 [online]. Hudební škola YAMAHA [cit.2020-03-05]. Dostupné z: https://www.yamahaskola.cz/cs#utm_source=firmy.cz&utm_medium=ppd&utm_campaign=firmy.cz-787917
72. YMCA Jindřichův Hradec, © 2020. *Celoroční aktivity* [online]. YMCA Jindřichův Hradec. [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <https://ymca-jh.cz/o-ymca/>

Seznam příloh

Příloha 1	59
-----------------	----

Seznam zkratek

DDM – Dům dětí a mládeže

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

UNFPA – United Nations Population Fund – Populační fond OSN

WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

YMCA – Young Men's Christian Association

Příloha č. 1

Dobrý den, jmenuji se Zuzana Rýparová, jsem studentka Zdravotně sociální fakulty a v rámci své bakalářské práce chci zjistit, jaké mají lidé na sídlišti Vajgar ve věku 55 let a výše možnosti trávení volného času. Věnujte prosím několik minut svého času na vyplnění následujícího dotazníku. Upozorňuji, že tento dotazník je anonymní a bude zpracován pouze za účelem daného šetření.

Instrukce: U níže uvedených otázek zaškrtněte prosím variantu, se kterou se nejvíce ztotožňujete. Odpovězte prosím, na všechny otázky. Děkuji za Váš čas.

DOTAZNÍK

1. Žijete na sídlišti Vajgar?

Ano

Ne

2. Jste:

muž

žena

3. Věk:

55–60

61–65

66–70

71–75

76–80

81–84

85 a více

4. Jaké je vaše dosažené vzdělání:

- Základní
- Vyučen
- Střední s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

5. Žijete v domácnosti s dalším členem domácnosti – manžel/ka, druh/žka, jiný člen domácnosti?

- Ano
- Ne

6. Jak trávíte svůj volný čas? Vyberte max. 5 aktivit, kterých se nejvíce účastníte:

- Koncerty, přednášky, besedy
- Kino, divadlo
- Práce na zahradě
- Procházky
- Sport
- Posezení s přáteli
- Ruční práce
- Sledování televizních pořadů
- Četba
- Rodina
- Jiné, prosím uveďte.....

7. Jak často se věnujete svým zálibám, zájmům?

- Denně
- 3 x týdně
- 1x týdně
- 2x do měsíce
- 1x měsíčně
- Nevěnuji žádný čas

8. Věnujete se ve svém volném čase více organizovaným nebo neorganizovaným aktivitám?

- Spíše organizovaným
- Spíše neorganizovaným

9. Jakou instituci, zařízení nebo organizaci nejčastěji využíváte? Vyberte max. 5 variant.

- Knihovna
- Tělocvična
- Divadlo, kino
- Kavárna, cukrárna
- Klub
- Žádnou
- Jiné, prosím uveďte.....

10. Co ovlivňuje váš výběr volnočasových aktivit? Možno vybrat z více variant

- Finanční situace
- Zdravotní stav
- Dostupnost aktivity
- Rodina
- Jiné, prosím uveďte.....

11. Odkud získáváte informace o volnočasových aktivitách v Jindřichově Hradci? Možno vybrat z více variant.

- Internet
- Místní noviny
- Od příbuzných, známých
- Na plakátech
- Jiné, prosím uveďte

12. Jsou na sídlišti Vajgar možnosti pro trávení volného času?

- Ano
- Ne
- Nevím

13. Využíváte nějakou instituci, zařízení, organizaci pro své volnočasové aktivity na sídlišti Vajgar? Možno vybrat z více variant.

- Školní tělocvična
- Bazén
- Fitness centrum
- Knihovna
- Jiné, prosím uveďte.....

14. Jaké možnosti trávení volného času na sídl. Vajgar v Jindřichově Hradci chybí? Možno vybrat z více variant.

- Sdílený klub
- Cukrárna s předzahrádkou
- Kavárna s předzahrádkou
- Prostor pro venkovní sportovní aktivity např. ping-pong, pétanque, minigolf, kuželky
- Nevím
- Je zde dostatek možností
- Jiné, prosím uveďte

15. Pokud by tu byly další možnosti trávení volného času, využíval/a byste je?

- Ano
- Ne
- Nevím

16. Jak často byste tyto nové možnosti volnočasových aktivit využíval/a?

- Denně
- 2- 3x týdně
- 1x týdně
- 1x měsíčně
- Nevyužíval
- Jiné, prosím uveďte

17. Jakou finanční částku byste byli ochotni za své aktivity utratit měsíčně?

- 0,- Kč
- do 200,- Kč
- do 500,- Kč
- do 1000,- Kč
- nad 1000,- Kč