



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Volnočasové aktivity seniorů

Vypracovala: Lada Přecechtělová
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
České Budějovice 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor thesis

Leisure activities for seniors

Author: Lada Přecechtělová
Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem Bakalářskou práci na téma *Volnočasové aktivity seniorů* vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nekrácené podobě, v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdání této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 5. července 2023

Podpis

Poděkování

Děkuji panu doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za trpělivost, ochotu a vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji všem blízkým a kamarádům, kteří při mně stáli a byli mi nápomocni během psaní této práce.

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Lada Přecechtělová

Název diplomové práce: Volnočasové aktivity seniorů

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2023

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání a porovnávání volnočasových aktivit seniorů žijících v domovech pro seniory a žijících ve svých domácnostech. Cílem výzkumného šetření je získat poznatky o postojích širší veřejnosti seniorského věku k volnočasovým aktivitám prostřednictvím kvantitativního šetření. Zároveň se prostřednictvím kvalitativního šetření snažím zjistit, jak senioři vnímají a vnímali volný čas a jak se jejich volnočasové aktivity měnily v průběhu jejich života. Dále se zabývám tím, jaké aktivity senioři upřednostňují a jaké jim naopak chybí. V rámci výzkumných otázek se zaměřuji na frekvenci, se kterou se senioři věnují zájmovým aktivitám, a na typy aktivit, kterým se věnují. Také zkoumám překážky, které mohou bránit seniorům v tom, aby si volný čas užívali podle svých představ. Nakonec se zabývám spokojeností seniorů se svým životem a trávením volného času. Výsledky této práce budou poskytovat užitečné informace a poznatky pro další plánování a podporu volnočasových aktivit seniorů. Tím se přispěje ke zlepšení kvality jejich života a posílení jejich pohody.

Klíčová slova: senioři, volnočasová aktivita, volný čas, stárnutí, stáří

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Lada Přecechtělová

Title of Diplomatic Thesis: Leisure activities for seniors

Section: Department of Health Education, Faculty of education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of defence of Diploma's Thesis: 2023

Abstract

This bachelor thesis focuses on analysing and comparing Leisure activities of seniors living in senior care facilities and those living in their own homes. The aim of the research study is to gain insights into the attitudes of the broader elderly population towards leisure activities through a quantitative survey. Additionally, through qualitative inquiry, I aim to explore how seniors perceive and have perceived their free time, as well as how their Leisure activities have evolved throughout their lives. Furthermore, I examine the activities that seniors prefer and those they feel are lacking. Within the research question, I examine the frequency at which seniors engage in leisure activities and the types of activities they participate in. I also analyse barriers that may hinder seniors from enjoying their free time according to their preferences. Finally, I delve into the satisfaction of seniors with their lives and how they spend their leisure time. The results of this study will provide valuable information and insights for further planning and supporting leisure activities for seniors, thereby contributing to improving their quality of life and enhancing their well-being.

Keywords: seniors, leisure activities, free time, ageing, age

Obsah

Úvod	8
<i>Teoretická část</i>	9
1. Senior	9
1.1. Senior	9
1.2. Stáří a stárnutí.....	9
1.3. Změny ve stáří	10
2. Příprava na stáří.....	11
3. Adaptace na stáří	12
4. Demografie stárnutí.....	13
5. Potřeby seniorů.....	14
5.1. Maslowova teorie potřeb.....	15
6. Motivace seniorů k pohybu	16
7. Volný čas	17
7.1. Vymezení pojmu	17
7.2. Druhy volného času.....	18
7.3. Funkce volného času	18
7.4. Kategorie volnočasových aktivit.....	19
7.5. Aspekty ovlivňující trávení volného času	23
7.6. Instituce zabezpečující vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů.....	24
7.7. Aspekty, bránící seniorům zapojovat se do sportovních a pohybových aktivit	25
8. Cíl a výzkumné otázky	26
<i>Empirická část</i>	27
9. Metodika.....	27
10. Výsledky zkoumaných dat	28
11. Diskuze	44
Závěr.....	47
Referenční seznam	49
Internetové zdroje.....	50
Seznam obrázků	50

Úvod

V dnešní době lidská populace stárne a s tím se zvyšuje i počet seniorů ve společnosti. S tímto demografickým posunem se objevují nové výzvy a problémy, které je třeba řešit, aby byla zajištěna kvalita životů seniorů a jejich celkové blaho. Jedním z klíčových aspektů, který je potřeba zohlednit je trávení jejich volného času.

Volnočasové aktivity pro seniory mají značný význam a mohou mít pozitivní dopad na jejich zdraví a celkovou kvalitu života. Zdraví je zásadním aspektem života seniorů, neboť se často potýkají se zhoršující se fyzickou kondicí, chronickými onemocněními a psychickými obtížemi spojenými s věkem. Je proto nezbytné aby volnočasové aktivity byly navrženy tak, že budou podporovat všechny tyto tři složky.

Přechod do seniorského věku může být velmi obtížný ať už z důvodu odchodu z práce, změny finanční situace, ztráty partnera či přátel, ale také skrze prodlužující se délku života, kdy senioři mají více času na volnočasové aktivity. Se stárnutím však některé jejich koníčky ubývají ať už skrze zdraví či nedostatek financí. Velkým faktorem, který ovlivňuje trávení volného času je to, kde a s kým senioři bydlí a jak moc jsou soběstační v běžných každodenních činnostech.

Teoretická část se skládá ze dvou částí: v první vysvětlují pojmy týkající se stáří a stárnutí a ve druhé části se věnují volnému času.

Hlavním cílem empirické části bakalářské práce je poukázat na rozdíly trávení volného času seniorů žijících ve svých domácnostech a seniorů žijících v domovech pro seniory. Výzkum jsem provedla pomocí dotazníků a strukturovaných rozhovorů, kde jsem se ptala na četnost aktivit, obeznámenost s nabídkou volnočasových aktivit v okolí a spokojenost s nimi a také na to, jakými aktivitami nejčastěji tráví volný čas.

Teoretická část

1. Senior

1.1. Senior

Při slově senior se většině populace vybaví v první řadě nějaký starší člověk, důchodce, babička či dědeček, ale také zdravotní problémy či více volného času z důvodu nezaměstnanosti. Obecně však lze říct, že „*podle české populace se člověk stává seniolem mezi 60. a 70. rokem věku v závislosti na svých individuálních charakteristikách.*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s.26).

Pouze kalendářní věk se ukázal jako jediný objektivní faktor, podle kterého lze člověka identifikovat jako seniora, protože je to faktor přirozený a relativně jednoduše statisticky zachytitelný. K tomuto vymezení se přiklání i Zaidi (2008). Světová zdravotnická organizace (WHO) také využívá kalendářní věk, ta však uvádí na svých webových stránkách, že „*neexistuje jednotná metodika či závazná pravidla a upozorňuje, že je přirozený rozdíl mezi věkovou hranicí ve vyspělých státech a například v Africe.*“ (Janiš, Skopalová, 2016, s.34).

Podle Saka a Kolesárové (2012, s.25) zahrnuje pojem senior kategorie lidí, které spojují biologicko-medicínské a sociologické aspekty. Autoři definují pojem takto: „*Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.*“ Generace seniorů je tvořena lidmi, které navzájem něco spojuje, a naopak vůči mladým generacím něco diferencuje.

1.2. Stáří a stárnutí

„Stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce. Obecně však lze říct, že stárnutí je série změn, která se specificky projevuje na těle i na duši. Stáří proto lze chápat jako pozdní fázi vývoje života člověka s řadou přirozených degenerativních procesů, které se projevují poklesem výkonu určitých funkcí.“ (Dvořáčková, 2013, s.21).

Stuart-Hamilton (1999, s. 284) definuje stárnutí jako proces, při kterém dochází v průběhu času k různým změnám. Tento proces zahrnuje obvykle pouze změny, které se vyskytují po adolescenci a jsou často chápány jako negativní.

Stáří, jako etapa lidského života, je zpravidla determinována na základě vývojové psychologie (Janiš, Skopalová, 2016, s.37).

Dle světové zdravotnické organizace je stáří definováno jako: „*Stařecký věk neboli senescence je obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“

Světová zdravotnická organizace (WHO) zavedla periodizaci stáří, která je součástí procesu stárnutí a rozděluje ho do tří období. Rané stáří zahrnuje skupinu 60-74 let, pravé stáří je obdobím mezi 75-89 lety a posledním obdobím je pak stáří, které je nazýváno i dlouhověkost a vztahuje se k lidem ve věku 90 let a více.

1.3. Změny ve stáří

Jednotlivé změny ve stáří jsou rozděleny do tří základních oblastí, a to do biologických, psychických a sociálních. Všechny tyto oblasti jsou přirozeně propojené. V biologické oblasti se projevují změny vizuálně, jako jsou vrásky a šedivé vlasy, ale také dochází ke vzniku chorob kardiovaskulárního systému, kloubů, páteře a problémů se smyslovými receptory. Nejvýznamnější biologické změny lze pozorovat u smyslových orgánů, kdy dochází především ke zhoršení zraku a sluchu. Oblast psychická se týká především kognitivních funkcí, kdy dochází ke zpomalení reakcí a také funkcí paměťových. Nejzávažnější psychické změny, které jsou spojovány se stářím jsou demence a deprese. Dalšími pojmy spojovanými s psychickými změnami jsou podezíravost, někdy až paranoidita. V oblasti sociální je velkým milníkem především odchod do starobního důchodu, kdy dochází k omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky, vyrovnání se s odchodem vlastních dětí z domova a seznámení se s novým režimem dne. Dalším velkým milníkem je snížení finančních příjmů (Janiš, Skopalová, 2016, s.41-50).

2. Příprava na stáří

Dle Šipra (2007) bychom do stáří neměli vstupovat nepřipraveni a příprava na stáří by měla být celoživotním úkolem.

Podle Poláchové (2007) existují tři různé přístupy k přípravě na stáří:

- Dlouhodobé přípravy, které započínají v dětství, zahrnují výuku respektu vůči starším lidem a předvádění vhodného chování při interakci s rodiči a prarodiči.
- Střednědobé přípravy se soustředí na to, aby lidé ve středním věku přemýšleli o svém životním stylu a přijali stárnutí jako nedílnou součást života. Měli by také zaměřit svou pozornost na aktivity, kterým by se mohli věnovat i v pozdějším věku.
- Krátkodobé přípravy začínají přibližně tři roky před odchodem do důchodu. Tento přístup se zaměřuje na praktickou přípravu, jako je úprava bydlení pro bezbariérový a bezpečný pobyt, dbání na zdravý životní styl a posilování přátelských vztahů.

3. Adaptace na stáří

Adaptace na stáří se obecně chápe jako schopnost organismu přizpůsobit se prostředí, a adaptibilita jako úroveň skutečných schopností aktivně se přizpůsobovat okolí. Obecně platí, že s věkem člověka klesá jeho adaptibilita. Čornaničová (1998)

Kalvach a kol. (2004) rozlišuje tři základní teorie adaptace na stáří. První teorie klade důraz na udržování kontaktů se světem pro dosažení optimální adaptace. Druhá teorie naopak doporučuje snížení počtu funkcí a činností a uvolnění se. Třetí teorie pak navrhuje nahrazení činností, povinností a rolí, které již nejsou zvládnutelné, jinými alternativami.

Venglářová (2007, s. 12) uvádí že se adaptace na stáří skládá z následujících třech bodů. První bod zahrnuje konstruktivní přístup ke stárnutí, což zahrnuje přípravu na stáří včetně plánování aktivit, kterým se bude senior věnovat ve svém volném čase, a dodržování zdravého životního stylu a udržování kontaktů s přáteli a rodinou, aby se zabránilo pocitu osamělosti. Druhou adaptací je vytvoření závislosti na druhých. Pokud má senior fyzické potíže, může se stát závislým na rodině nebo zdravotnickém personálu. Hlavním cílem je řešit individuální zdravotní problémy seniorů. Třetí bod se týká nepřátelského postoje, který může nastat, když pro seniora začnou být obtížné situace příliš těžké a on si s nimi nedokáže poradit.

4. Demografie stárnutí

„Demografické stárnutí společnosti, které od poloviny 20. století postihuje ve větší či menší míře všechny země, se v současnosti stává jedním z celosvětových problémů. Podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje celkového počtu a pohlavní a věkové struktury obyvatelstva bude podíl starších osob v populaci stále narůstat. O starých lidech a jejich zvyšujícím se počtu se v západních společnostech často hovoří jako o sociálním problému, především v souvislosti s důchodovým systémem a s růstem nákladů na sociální zabezpečení a zdravotní péči.“ (demografie.info, 2014, online).

Česká republika prošla od roku 1993 hned několika demografickými změnami a jednou z významných je právě stárnutí obyvatelstva. Zvýšilo se zastoupení seniorů, zatímco podíl osob v produktivním věku od roku 2007 klesá. Český statistický úřad uvádí, že se od roku 1993 výrazněji zvýšil průměrný věk mužů o 6,1 roku než u žen o 5,5 roku. Příznivě se naopak vyvíjela úmrtnost; naděje dožití při narození se do roku 2020 v porovnání se ženami (o 4,9 roku) zvýšila výrazněji u mužů (o 6 let).

V roce 2021 byl průměrný věk obyvatelstva 43,2 let a podle prognóz by měl do roku 2060 stoupat na více než 50 let. V roce 2020 tvořili lidé nad 65 let 19,1 % celkové populace, v roce 2060 by měli být již 31,9 %.

5. Potřeby seniorů

Potřeba je základním motivem, který vzniká v důsledku nějakého nedostatku v biologické nebo sociální oblasti. Během života se tyto potřeby mohou měnit jak z hlediska kvality, tak i kvantity. (Nakonečný 1995, s. 125)

Podle MALÍKOVÉ (2011, s. 167) je potřeba chápána „projevem určitého nedostatku, deficitu či strádání“.

Potřeby seniorů mohou být různorodé a závisí na individuálních potřebách a zdravotním stavu jednotlivce.

První potřebou seniorů je stimulace a otevřenost novým zkušenostem. Někteří se mohou držet toho, co znají dobře, kvůli snížené motivaci k učení se novým věcem. Nicméně je důležité, aby se i senioři aktivně rozvíjeli a udržovali své zájmy a paměť. Pravidelné aktivity mohou pomoci seniorům zvýšit jejich odhodlání a nezávislost. (Hauke, 2014, s. 11)

Druhá důležitá potřeba seniorů spočívá v sociálním kontaktu, který je klíčový pro jejich blaho. Vzhledem k tomu, že, mnoho seniorů trpí osamělostí a ztrátou blízkých, rodina hraje v jejich životě významnou roli, protože nejlépe chápe jejich potřeby. Nicméně je také třeba respektovat, že i senioři potřebují čas pro sebe a své soukromí. Příliš mnoho sociálního kontaktu může mít na ně negativní vliv. (Hauke, 2014, s. 11)

Je také důležité zmínit, že pro mnoho seniorů je velkým přínosem partnerský nebo sexuální vztah. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 35).

Třetí potřebou seniorů je pocit citové jistoty a bezpečí, což je v této fázi života důležitější než kdy jindy, protože se setkávají s omezením svých schopností a síly. Rodina a blízcí mohou pomoci udržet tento pocit, ale přílišná závislost na druhých může být pro seniory nepříjemná. Je také důležité posilovat jejich sebevědomí prostřednictvím pozitivního hodnocení a ocenění od svých blízkých. (Hauke, 2014, s. 12)

Další potřebou je touha po seberealizaci, která zahrnuje rozhodování a nezávislost. Tato touha může narušovat omezení svobody a způsobovat stres. Ztráta této potřeby může vést k pocitu rezignace a nedostatku motivace pro nové zážitky a zkušenosti. Je proto důležité, aby senioři měli možnost a podporu k realizaci svých přání a zájmů, aby si udrželi pocit seberealizace a smysluplnosti. (Hauke, 2014, s. 12)

Poslední, ale ne méně důležitá, je potřeba naděje a optimismu do budoucna. Senior musí akceptovat stárnutí a smrt jako přirozenou součást života a být schopen se s nimi smířit. Strach z nemoci, ztráty nezávislosti a osamělosti mohou být pro seniory velmi stresující. Je důležité, aby si senior uvědomil, že přesto může najít štěstí a uspokojení v tom, že se mu v minulosti povedlo vytvořit hodnotné věci – například založení rodiny nebo dosáhl úspěchů v práci. (Hauke, 2014, s. 12)

5.1. Maslowova teorie potřeb

Ve 40. letech 20. století vytvořil Maslow pyramidu lidských potřeb, kterou uspořádal podle jejich vývoje a důležitosti pro jednotlivce. Podle této teorie jsou potřeby uspokojovány postupně, přičemž vyšší potřeby se dostanou na řadu až po uspokojení těch základních. Hierarchie potřeb je individuální a během onemocnění se může změnit pořadí potřeb.



Obr. 1: Maslowova pyramida potřeb

6. Motivace seniorů k pohybu

Motivace seniorů může být stejně jako u všech věkových skupin velmi důležitá pro zlepšení jejich fyzického i duševního zdraví. Existuje mnoho důvodů, které mohou seniory motivovat k pohybu a mezi které patří například zlepšení zdraví, snížení rizika vzniku nemocí, zlepšení nálady a celkového pocitu pohody.

Navážeme-li na Maslowovu pyramidu potřeb, můžeme sportem nebo pohybovou aktivitou naplnit potřebu pohybu, která se řadí do skupiny fyziologických potřeb. K tomu, aby byl zachován správný chod lidského organismu je potřeba alespoň 30 minut pohybu denně a nemusí se jednat pouze o sport. Je nutné tuto potřebu pohybu naplňovat s cílem zachování základního zdraví organismu. (Fit seniors, [online])

Sport nebo jiná pohybová aktivita lze uplatnit i v oblasti potřeby jistoty a bezpečí seniorů, kdy tyto aktivity nabízejí nejen možnost sebeobrany, ale také přináší celkový pocit bezpečí při pohybu v prostoru. Seniorům, kteří jsou zvyklí na pravidelnou fyzickou aktivitu hrozí méně časté pády a úrazy.

Sportovní aktivita má také velký potenciál v oblasti třetí úrovně potřeb, protože seniorům často chybí společenské kontakty. Proto je pro ně velmi důležité najít prostředí, ve kterém jim bude poskytnuta přátelská atmosféra a dostane se jim pocitu sounáležitosti. Aktivity pro seniory jsou vedeny formou spolupráce více než formou soutěže.

Ve čtvrté úrovni, která se zabývá potřebou uznání a úcty je nutné brát ohledy na bezpečnostní aspekty, v případě sportovních soutěží například. Mnoho seniorů může pocítit uspokojení už jen ze svého pravidelného pohybu a nepotřebuje soutěžení jako prostředek k seberealizaci.

7. Volný čas

Každý jedinec má svou vlastní a odlišnou představu o tom, co znamená volný čas. Závisí to na jeho vnímání a cílech v životě. Volný čas má pro každého jinou hodnotu a každý ho prožívá na svůj způsob. Při představě volného času se každému vybaví různě dlouhý časový úsek, ve kterém se neprobírají pracovní záležitosti, člověku je příjemně a provádí aktivity, jež ho baví nebo vnitřně naplňují.

7.1. Vymezení pojmu

„Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné k práci a povinnosti a doby nutné k reprodukci sil.“ (Průcha, Walterová, Mareš in Pávková et al., 2003, s. 13).

Holczerová a Dvořáčková (2013, s.29) uvádí, že se volný čas považuje za dobu, ve které můžeme uspokojovat naše potřeby. Mezi tyto potřeby patří činnosti jako jsou odpočinek, zájmové aktivity, rekreace atd. Volný čas umožňuje lidem věnovat se aktivitám, na které nemají kvůli zaměstnání čas. Zaměstnání, hygiena ani spánek nejsou zahrnuty do volného času. Lidé využívají volného času ke konání aktivit, které jim přinášejí radost a štěstí.

Dle Buriánka (1996) je volný čas definován jako *„čas, který člověku zbude po splnění všech víceméně nutných povinností, k nimž patří zaměstnání a doprava do něj, domácí práce, hygiena.“*

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, domácnosti i péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 274)

Volný čas může být spojován s pojmem životní styl, a to z důvodu, že způsob, jakým ho senior tráví, může poskytnout indikaci o jeho celkovém způsobu života. Životní styl seniora se posuzuje právě podle toho, jak aktivně využívá svůj volný čas. Dle JANIŠE a SKOPALOVÉ (2016, s. 9-11) je životní styl *„souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností, odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby“*. Každý jedinec je jiný a má svůj vlastní způsob trávení volného času. Existují však různé faktory, které ovlivňují, jak jedinec svůj volný čas tráví. Mezi tyto faktory patří místo bydliště, rodinné prostředí, věk, pohlaví, vzdělání atd. Je dobré, aby si jedinec vytvořil dlouhodobé zájmy, kterým se bude moci věnovat po odchodu do penze. Tyto zájmy pak mohou moci i překonat různé obtížné situace.

7.2. Druhy volného času

Volný čas má hned několik druhů, mezi něž patří čas pracovní, vázaný nebo polovolný, čas volný, odpočinkový, rekreační a zájmový.

- I. Čas pracovní – je takový čas, který je vyplněn nějakou pracovní činností.
- II. Čas vázaný nebo polovolný – zaměření na objektivní povinnosti – péče o vlastní osobu, stravování, hygienu, spánek.
- III. Čas volný.
- IV. Čas odpočinkový – určen k relaxaci, vyplněn nenáročnými a psychicky klidnými činnostmi.
- V. Čas rekreační.
- VI. Čas zájmový – čas určen k zaměření se na rozvíjení individuálních potřeb. (Šerák, 2009, S.207).

7.3. Funkce volného času

Dumazedier (Duffková, Urban, Dubský, 2008) uvádí, že volný čas je spojován se třemi základními funkcemi a těmi jsou odpočinek (relaxace) čímž se myslí především tělesný odpočinek, (sebe)vzdělávání, zábava, rozptýlení. Ideální je, když jsou všechny tři funkce v rámci volnočasových aktivit vyrovnané. Pokud by jedna funkce převládala, mohlo by to vést k jednostrannosti osobnosti jedince. Dalším ideálem je, když se jedince ve svém volném čase zaměřuje na činnosti, které jsou protikladné nebo odlišné od těch, které vykonává při zaměstnání. (Dumazedier, v Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Rozmanitější repertoár funkcí volného času uvádí Opachowski (ve Vážanský, 2001). Dle něj zahrnuje volný čas tyto funkce:

- Rekreační.
- Kompenzační (které slouží k vyrovnaní neúspěchu a zklamání v jiných oblastech života.
- Edukační,
- Kontemplační (které zahrnují hledání klidu, pohody, sebereflexe).
- Komunikační a sociální.
- Integrační (které slouží k pocitu sounáležitosti s ostatními).

- Participační (které se týkají zapojení a podílení se na vývoji společnosti. vycházející z potřeby účastenství, angažovanosti a sociální identity).
- Enkulturační (zaměřené na kulturní rozvoj, včetně kreativního projevu a účasti na kulturním životě).

Tyto funkce ještě doplňuje Pávková a kol. (2008) o funkce sebereflexe a sebepoznání.

7.4. Kategorie volnočasových aktivit

Způsob, jakým využíváme volný čas a samotné aktivity, které v něm provozujeme, jsou velmi rozmanité a mohou být kategorizovány podle mnoha různých kritérií. Existuje mnoho typů rozdělení volnočasových aktivit různými odborníky, a to například z pohledu sociologa, pedagoga či lékaře.

Z pohledu sociologa lze rozdělit volnočasové aktivity takto:

- kulturní aktivity (zahrnující pasivní sledování kulturních hodnot, ale i aktivní tvorbu, např. sledování televize, návštěvy divadel a koncertů)
- sportovní aktivity
- vzdělávací aktivity (jako samostudium, účast na přednáškách nebo navštěvování vzdělávacích kroužků)
- sociální nebo společenské aktivity (které zahrnují interakci s ostatními lidmi)
- veřejné aktivity (zapojení se do veřejných záležitostí, např. demonstrace, vystoupení)
- hobby a manuální činnost
- rekreační a cestovatelské aktivity. (Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008) pedagogové vymezují volnočasové aktivity jako činnosti, které zahrnují základní lidské činnosti jako hru, učení a práci, které jsou vzájemně propojeny a nelze je oddělit. Hra je pro člověka příjemná činnost, která přináší pozitivní zážitky a umožňuje relaxaci, bezděčné učení a rozvoj všech složek osobnosti. Učení ve volném čase se obvykle odehrává během praktických činností a je součástí všech druhů volnočasových aktivit. Přípravná (motivační) fáze učení ve volném čase je klíčová, protože má motivovat a zaujmout jedince k činnosti. Práce, jako specificky lidská činnost, je nejvýraznější v období dospělosti, ale vyskytuje se také v jiných etapách života. Manuální dovednosti lze nejlépe získávat prostřednictvím zájmových činností rukodělného nebo pracovní-technického zaměření, při pobytech v přírodě, turistice nebo táboření.

Kalvach a spol. (2004) vymezují volnočasové aktivity z pohledu lékaře – gerontologa a kategorizují volnočasové aktivity seniorů podle několika aspektů. Prvním z nich je místo v životě člověka, a to včetně činností všedního dne, pracovních aktivit, sebepečce, aktivit volného času a rozvoje vzdělávání. Druhým aspektem je okruh uspokojených potřeb na činnosti, které směřují k zajištění základních biologických potřeb jako jsou např. jídlo, pohyb, dále potřeba bezpečí a jistoty, autonomie a orientace, sociální potřeby, identita a osobní rozvoj a potřeby seberealizace. A posledním rozdělením je počet zapojených osob, a to na individuální, párové, společenské a skupinové.

Typy volnočasových aktivit pro seniory:

Různorodé aktivity přizpůsobené věku hrají v období stáří klíčovou roli pro seniory. Mezi vhodné formy fyzických aktivit můžeme zařadit pohyb v přírodě a také různé zájmové činnosti, jako jsou rukodělné nebo estetické aktivity. S postupujícím věkem je důležité zaměřit se na vlastní osobní péči a udržet si tak tělesnou i duševní vitalitu. Senioři mohou vycházet ze svých předchozích zkušeností a přístupů a dlouhodobě je využívat i v pokročilém věku.

Jako tradiční aktivity Haškovcová (2010) uvádí chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství, hudbu, zpěv, tanec a turistiku. Tanec je mezi seniory ve velké oblibě ať už se jedná o různé taneční kurzy nebo seniorské bály. Také je využíván jako forma tzv. taneční a pohybové terapie. K velké oblibě patří také zahraniční turistika, která zaznamenává nárůst seniorské klientely. Co se týče pohybových aktivit a sportů tak oproti jiným zemím se jim naši senioři věnují v omezené míře, a to především z důvodů, že si myslí, že sport se pro ně nehodí, že není jejich parketou nebo se stydí.

Podle Válkové (2007) se senioři mužského pohlaví většinou věnují rybaření, chalupaření a zahradničení ve svém volném čase, zatímco seniorky často pomáhají rodině pečováním o vnoučata. Válková ve svém výzkumu zkoumá vztahy mezi generacemi a zdůrazňuje, jak důležité je zapojení prarodičů do výchovy vnoučat. Tímto způsobem mohou senioři zaplňovat svůj volný čas, projevovat tvořivost a předávat rodinné tradice a zvyklosti. Během interakce s vnoučaty jsou senioři velmi aktivní a věnují se různým činnostem, jako jsou vyprávění pohádek, komunikace, zpěv a hry.

- **Pohybová aktivita** – S rostoucím věkem dochází postupně k úbytku energie, což začíná již od 30 let a v 75 letech u žen dosáhne 37 % a u mužů 35 %. U seniorů se doporučuje provádět pohybovou aktivitu 30 min denně, které se ale mohou rozdělit do tří úseků během dne. Intenzita cvičení by měla být nižší, ale trvání delší a prováděno ve dvou až třech sériích mezi nimiž musí být pauza. Základem je se před fyzickou zátěží pořádně rozcvičit a připravit pohybový i oběhový systém na fyzickou zátěž. Stejně důležité je i pravidelnost cvičení, ideálně každý den. Mezi nejlevnější, nejdostupnější a nejméně rizikové formy cvičení patří chůze. Další vhodné aktivity jsou jízda na kole, plavání a cvičení ve vodě. Tělesná zátěž pomáhá seniorům zvládat každodenní pohybovou zátěž bez obtíží, zvyšuje odolnost proti tělesné námaze, posiluje svaly a snižuje riziko pádů. Také snižuje riziko vzniku onemocnění, udržuje psychickou rovnováhu a zvyšuje sílu, flexibilitu a kardiorespirační zdatnost.
- **Muzikoterapie** – *„Muzikoterapie jako pragmaticky a empiricky orientovaná vědecká disciplína stojí v systému hudebních věd na hranici s hudební psychologií, pedagogickou, sociologií, etnologií, hudební akustikou a hudební teorií, filozofií a estetikou.“ Zeleiová (2007, s. 27)*

Muzikoterapie se zaměřuje na různé cíle, mezi které patří zmírnění psychických a fyzických obtíží, dosažení souladu s klientem samotným a s okolím, zlepšení sebeuvědomění a sebehodnoty, podpora lepšího sebevyjádření, posílení motorických schopností a sociální koncentrace. Zeleiová (2007, s. 27)

- **Arteterapie** – „Arteterapie v širším slova smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance, výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.“ Šicková-Fabrice (2002, s. 167)

Spontánní arteterapie má význam především v tom, že podporuje tvořivost lidí, umožňuje jim sebevyjádření a přináší neverbální formu komunikace. Campbell (2000, s. 199)

Zároveň má arteterapie individuální i sociální cíle. Individuálně pomáhá uvolnit se a lépe prožívat a vnímat sebe sama, rozvíjet osobnost a fantazii a motivovat se je změna. Sociální arteterapie pomáhá navazovat kontakty a komunikovat s druhými, společně řešit problémy a pochopit, že i ostatní mají své vlastní problémy. Šicková-Fabrice (2002, s. 167)

- **Dramaterapie** – „Dramaterapie je léčebně – výchovná disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledku psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti.“ Valenta (2007, s. 252)

Dramaterapie má několik hlavních cílů, mezi něž patří rozvoj sociální inteligence a schopnosti interakce, pomáhání klientům uvolnit se a zvládat své emoce, změna nekonstruktivního chování, podpora spontánního projevu, rozvoj koncentrace a představitivosti, zvýšení sebedůvěry a sebeúcty, posilování paměti a pomáhání klientům uvědomit si vlastní úspěchy v životě.

- **Zooterapie** – „Zooterapie je metoda ucelené rehabilitace za podpory a přítomnosti zvířat“.

Mezi zooterapii patří canisterapie, felinoterapie, hiporehabilitace, ornitoterapie.

7.5. Aspekty ovlivňující trávení volného času

Existuje velké množství aspektů, které ovlivňují trávení volného času u seniorů a mezi ně řadíme věk, pohlaví, sociální skupinu, bydliště, profesi a vzdělání.

- **Věk** – Ovlivňuje frekvenci volnočasových aktivit a jejich povahu. S tím, jak člověk stárne přibývají pracovní i rodinné povinnosti, a tak četnost volnočasových aktivit klesá.
- **Pohlaví** – Rozdílné preference volnočasových aktivit skrz pohlaví znamená, že ženy většinou dávají přednost rodinným povinnostem a kulturním akcím, divadlům, galeriím. Zatím co muži preferují sportovní činnosti a sebevzdělávání.
- **Sociální skupina** – Každá skupina ať je to rodina, kamarádi, spolupracovníci mají své hodnoty a normy.
- **Bydliště** – V aspektu bydliště nastává rozdíl především mezi tím, zda člověk žije na vesnici nebo ve městě, a to z důvodu, že ve městech se lidé mohou věnovat různým aktivitám, protože je tam větší nabídka a možnosti. Na vesnicích lidé tráví svůj volný čas prací okolo domu či prací na zahradě.
- **Profese** – Profese ovlivňuje volnočasové aktivity tak, že lidé musí často za prací dojíždět a ztrácí tak čas, který by mohli využívat k volnočasovým aktivitám.
- **Vzdělání** – Lidé s vyšším vzděláním mají větší zájem o sport, četbu, návštěvu kulturních zařízení a výlety. (Šerák, 2009, s. 207)

Podle Janíše a Skopalové (2016, s. 66-68) existuje řada faktorů, které ovlivňují výběr volnočasových aktivit. Prvním z těchto faktorů jsou životní hodnoty a postoje, jako například zájem o zdraví a rodinu. Druhým faktorem je finanční situace a dostupnost materiálních prostředků. Třetím faktorem jsou vnímaná omezení a motivace, včetně zdravotního stavu, dostupnosti dopravy, osobních pocitů, závislosti na partnerovi, zájmu přátel a přístupu k informacím. Čtvrtým faktorem jsou znalosti a zkušenosti získané během studia a životních zkušeností. Posledním faktorem je vnitřní motivace.

7.6. Instituce zabezpečující vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů

Geragogika je pojem, který vznikl v 2. polovině 20. století a znamená v podstatě to stejné, co pedagogika jen je zaměřená na seniory. Tento obor zahrnuje oblasti, jako je vzdělávání, výchova (prevence a osvěta), péče a vnější vlivy (např. prostřednictvím médií nebo neziskových organizací).

Hlavním cílem geragogiky je motivovat seniory ke vzdělávání, konkrétněji to znamená, že se pomáhá seniorům připravit na změny, které se pojí s procesem stárnutí, jako je ukončení pracovní kariéry, přechod do důchodu, narození vnoučat, omezení pohyblivosti a nezávislosti, ztráta blízkých a nakonec i s vlastním umíráním. Špatenková a Smékalová (2015, s. 18)

- I. **Univerzita třetího věku** – Univerzity třetího věku provozují pouze vysoké školy a to podle zaměření svých fakult. Po úspěšném zakončení univerzity získají účastníci pouze osvědčení a nikoli titul, protože jde pouze o zájmové vzdělávání. Tyto univerzity třetího věku existují i ve virtuální podobě, a to z důvodu, aby bylo studium umožněno i imobilním či postiženým seniorům, kteří by se nemohli osobně dostavit.
- II. **Akademie třetího věku** – Akademie třetího věku představuje podobný koncept jako univerzita třetího věku, ale na rozdíl od ní je organizována nejen vysokými školami, ale také městy, kraji, kulturními středisky a knihovnami. Díky tomu je dostupná i v městech, kde neexistuje žádná vysoká škola.
- III. **Kluby pro seniory** – Tyto kluby spadají do kategorie sociální péče a nabízejí různé příležitostné aktivity, jako jsou přednášky na různá témata,

karetní hry, nenáročné sportovní aktivity, různé kurzy, exkurze a výlety. Kluby pro seniory mohou být provozovány samostatně, nebo mohou být součástí domovů pro seniory.

- IV. **Denní stacionář pro seniory** – Denní stacionář pro seniory funguje jako zařízení, kde se starají o seniory během všedních dnů, kdy se jejich rodina nemůže kvůli pracovním povinnostem o ně postarat, a když sami nechtějí nebo nemohou být sami doma. Toto zařízení poskytuje seniorům stravu, volnočasové aktivity, možnost setkávat se se svými vrstevníky a sociální poradenství během pobytu, Lze ho tedy přirovnat ke „škole pro seniory“.
- V. **Seniorská centra** – Seniorská centra jsou komunitními centry, která poskytují prostory pro setkávání seniorů a umožňují jim účastnit se společných přednášek a kurzů. Janiš a Skopalová (2016, s. 93-95)

7.7. Aspekty, bránící seniorům zapojovat se do sportovních a pohybových aktivit

Prvním aspektem, který brání seniorům zapojovat se do sportovních a pohybových aktivit je paradoxně obava o své zdraví, a to především z důvodu, že si senioři uvědomují svoji zranitelnost a mají obavy z toho, že by byli závislí na ostatních. Dalším aspektem je pocit ubývání sil, a tak mají senioři často pocit, že nezvládnou to, co ostatní. Další častou překážkou bývá ostych ze seznamování se s novými lidmi a v neposlední řadě taky finanční náročnost aktivit. (Fit seniors, [online])

8. Cíl a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumného šetření je zkoumat a porovnávat volnočasové aktivity seniorů žijících v domovech pro seniory a žijících ve svých domácnostech. V kvantitativním šetření se zaměřuji na postoje širší veřejnosti seniorského věku k volnočasovým aktivitám a z hlediska kvalitativního zjišťuji co pro seniory znamená a znamenal volný čas a jak se jim jejich volnočasové aktivity měnily v průběhu jejich života. Dále pak jaké aktivity upřednostňují a jaké jim naopak chybí.

Výzkumné otázky:

- 1) Jak často se věnují senioři zájmovým aktivitám?
- 2) Jakým zájmovým aktivitám se senioři věnují?
- 3) Existují nějaké překážky, které znesnadňují seniorům trávit volný čas podle svých představ?
- 4) Jak moc jsou senioři spokojení se svým životem a trávením volného času?

Empirická část

9. Metodika

Výběrový soubor pro praktickou část mé bakalářské práce tvoří 50 seniorů – mužů i žen žijících v domácím prostředí a 50 seniorů – mužů i žen žijících v domově pro seniory. Věkové rozmezí, ve kterém se respondenti pohybují je 65 let a více. Jako metodu sběru dat využívám dotazníkové šetření doplněné o rozhovory se jedním respondentem žijícím v domově seniorů a s jedním respondentem žijícím ve své domácnosti. Celkem jsem rozdala 60 dotazníků do domova pro seniory a 60 dotazníků do domácího prostředí. Před tím, než senioři začali dotazníky vyplňovat byli seznámeni s tím, že jejich účast na výzkumu je anonymní a zcela dobrovolná. Po celou dobu vyplňování jsem seniorům byla po ruce a v případě, že něčemu nerozuměli tak jsem jim dané otázky podrobněji vysvětlila.

Dotazník byl polostrukturovaný a obsahoval 17 otázek. Prvních 60 dotazníků jsem rozdala v domovech pro seniory ve městech Dobříš a Rožmitál pod Třemšínem. S dalšími 60 dotazníky jsem poprosila o vyplnění prarodiče svých kamarádů a známých, dále pak náhodné seniory na ulici. V první části dotazníku jsem se představila a seznámila respondenty se školou a oborem mého studia. Dále jsem poprosila o vyplnění dotazníku a informovala respondenty, že dotazník je dobrovolný a anonymní. Nakonec bylo poděkování za čas strávený nad vyplňováním dotazníků. Nazpět se mi vrátilo 100 dotazníků, návratnost tedy byla 83,3 %.

Prvních pět otázek bylo zaměřeno na informace o respondentech, jakého jsou pohlaví, věku, jakého dosáhli nejvyššího vzdělání, kde žijí a jaký je jejich rodinný stav. Další otázky už pak byly zaměřeny na volnočasové aktivity.

10. Výsledky zkoumaných dat

Výsledky své práce jsem znázornila formou tabulek, kdy v každé porovnávám výsledky dat z dotazníků od seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory a seniorů, kteří žijí ve vlastních domácnostech. Prvních pět otázek jsem zjišťovala osobní informace o respondentech jako jsou pohlaví, věk, výše vzdělání, rodinný stav a kde žijí.

Tabulka č.1 Pohlaví respondentů

Jakého jste pohlaví?

Otázka č.1 Pohlaví respondentů				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Žena	38	76 %	30	60 %
Muž	12	24 %	20	40 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 2 Věk respondentů

Kolik je vám let?

Otázka č. 2 Věk respondentů				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
65-70	2	4 %	20	40 %
71-75	10	20 %	12	24 %
76-80	22	44 %	8	16 %
81-85	12	24 %	8	16 %
85 a více	4	8 %	2	4 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 3 Dosažené vzdělání respondentů*Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?*

Otázka č. 3 Dosažené vzdělání				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Základní škola	5	10 %	0	0 %
Odborné učiliště	22	44 %	20	40 %
SŠ s maturitou	13	26 %	17	34 %
VOŠ	5	10 %	3	6 %
VŠ	5	10 %	10	20 %

Tabulka č. 4 Rodinný stav*Jaký je Váš rodinný stav?*

Otázka č. 4 Rodinný stav				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Vdova/Vdovec	38	76 %	12	24 %
Vdaná/ženatý	0	0 %	26	52 %
Svobodná/svobodný	9	18 %	4	8 %
Rozvedená/rozvedený	3	6 %	5	10 %
Druh/Družka	0	0 %	3	6 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 5 Místo pobytu*Jaké je Vaše místo pobytu?*

Otázka č. 5 Místo pobytu				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Město	50	100 %	38	76 %
Vesnice	0	0 %	12	24 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 6 Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?*Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?*

Otázka č. 6 Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Každý den	40	80 %	30	60 %
Jednou týdně	5	10 %	5	10 %
Jednou měsíčně	2	4 %	5	10 %
Nevěnuji se	3	6 %	10	20 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 7 Spokojenost s množstvím zájmových aktivit*Jak jste spokojeni s množstvím zájmových aktivit, kterým se ve volném čase věnujete?*

Otázka č. 7 Spokojenost s množstvím zájmových aktivit				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
		%	n	%
Spokojen/a	38	76 %	30	60 %
Spokojen/a s výhradami	12	24 %	8	16 %
Nespokojen/a	0	0 %	12	24 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 8 Zapojení seniorů do společnosti*Jak pociťujete současnou společnost se zapojením seniorů do volnočasových aktivit?
(Přijde Vám, že jsou senioři dostatečně zapojováni společností?)*

Otázka č. 8 Zapojení seniorů do společnosti				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Dostatečně zapojeni	38	76 %	35	70 %
Nedostatečně zapojeni	12	24 %	15	30 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 9 Zájmové aktivity ve volném čase*Jakým zájmovým aktivitám se ve volném čase věnujete?*

Otázka č. 9 Zájmové aktivity ve volném čase				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Četba	45	90 %	45	90 %
Ruční práce	38	76 %	20	40 %
Chůze	25	50 %	20	40 %
Kultura	30	60 %	30	60 %
Sport	20	40 %	25	50 %
Hudba	28	56 %	25	50 %
Čas s rodinou	34	68 %	48	96 %
Televize	48	96 %	50	100 %
Jezení	2	4 %	0	0 %
Kouření	2	4 %	0	0 %
Nakupování	22	44 %	39	78 %
Zahrádkaření	12	24 %	27	54 %
Jiné	5	10 %	10	20 %

Tabulka č. 10 Důvody znesnadňující trávení volného času*Existuje nějaký důvod, který by vám znesnadňoval nebo znemožňoval trávit volný čas podle vašich představ?*

Otázka č. 10 Důvody znesnadňující trávení volného času				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Zdravotní stav	25	50 %	18	36 %
Zhoršená chůze	10	20 %	7	14%
Špatný zrak	5	10 %	3	6 %
Finance	0	0 %	20	40 %
Neexistuje	10	20 %	2	4 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 11 Organizace zabývající se trávením volného času

Znáte ve svém okolí nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času? Pokud ano, vyplšte i název organizace.

Otázka č. 11 Organizace zabývající se trávením volného času				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Znám	0	0 %	40	80 %
Neznám	50	100 %	10	20 %
Fit senior	0	0 %	35	70 %
Senior point	0	0 %	20	40 %
Adra	0	0 %	10	20 %

Tabulka č. 12 Využíváte nabídek a služeb těchto organizací?

Využíváte nabídek a služeb těchto organizací?

Otázka č. 12 Využíváte nabídek a služeb těchto organizací?		
	n	%
Využívám	10	20 %
Nevyužívám	40	80 %
Celkem	50	100 %

Tabulka č. 13 Možnosti volnočasových aktivit v domově pro seniory

Víte o tom, že Vám domov pro seniory poskytuje možnosti volnočasových aktivit? V případě, že ano, využíváte jich?

Otázka č. 13 Možnosti volnočasových aktivit v domově pro seniory		
	n	%
Vím a využívám nabídky	40	80 %
Vím a nevyžívám nabídky	10	20 %
Nevím	0	0 %
Celkem	50	100 %

Tabulka č. 14 Hodnocení spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit

Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10 jak jste spokojeni s nabídkou aktivit pro volný čas v okolí vašeho bydliště.

Otázka č. 14 Hodnocení spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Nespokojen/a 1-3	0	0 %	0	0 %
Spíše nespokojen/a 4-5	0	0 %	10	20 %
Spíše spokojen/a 6-8	15	30 %	20	40 %
Velmi spokojen/a 9-10	35	70 %	20	40 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Tabulka č. 15 Jaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště postrádáte?

Jaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště postrádáte?

Otázka č. 15 Jaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště postrádáte?				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Žádné	50	100 %	40	80 %
Ruční práce/dílničky	0	0 %	10	20 %
Celkem	50	100 %	50%	100 %

Tabulka č. 16 Změna volnočasových aktivit s přibýváním

Změnily se Vám volnočasové aktivity s přibýváním věku? Pokud ano, proč?

Otázka č. 16 Změna volnočasových aktivit s přibýváním věku				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Ano, změnily	45	90 %	40	80 %
Ne, nezměnily	5	10 %	10	20 %
Zhoršení zdravotního stavu	45	100 %	30	60 %
Nedostatek financí	0	0 %	5	10 %
Nedostatek času	0	0 %	5	10 %

Tabulka č. 17 Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

Otázka č. 17 Co je pro Vás v životě nejdůležitější?				
	Senioři žijící v domovech pro seniory		Senioři žijící ve svých domácnostech	
	n	%	n	%
Fyzické zdraví	25	50 %	25	50 %
Rodina	12	24 %	20	40 %
Soběstačnost	7	14 %	2	4 %
Psychická pohoda	3	6 %	1	2 %
Láska	3	6 %	2	4 %
Celkem	50	100 %	50	100 %

Rozhovory

Rozhovor č. 1 Jana (85 let)

Rozhovor č. 1 jsem vedla s paní Janou, která bydlí v domově seniorů ve městě Dobříš.

1. Jak dlouho žijete v domově seniorů?

„V domově seniorů zde na Dobříši jsem teprve dva roky. Syn mi zde domluvil bydlení během pandemie v roce 2020. Původně jsem žila v bytě v Karviné sama už 20 let, ale nakazila jsem se covidem a následně jsem skončila na přístrojích v nemocnici a po propuštění z nemocnice jsem se o sebe už nezvládala starat sama a syn bydlel na druhém konci republiky a nemohl se o mě postarat, a tak jsem se dostala do tohoto domova. Pozitivní na celé situaci je že mě chodí do domova navštěvovat syn i s vnoučaty alespoň jednou týdně a na víkendy si mě bere domů“

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Moje nejvyšší dosažené vzdělání je odborné učiliště. Vyučila jsem se švadlenou a tuto práci jsem dělala celý život.“

Bavilo Vás toto zaměstnání?

„Moc nebavilo, ale byla jsem ráda, že mám kde pracovat a byla jsem ve své práci dobrá.“

3. Jaký je váš rodinný stav?

„Bohužel jsem už 20 let ovdovělá. Můj manžel byl o pět let mladší než já a zemřel náhle když mu bylo 60 let. Stále mi moc chybí.“

4. Co pro Vás znamená volný čas?

„Volný čas pro mě nyní už neznámá věc. Vzhledem k tomu, že žiju v domově tak už nemám skoro žádné povinnosti a tak mám volný čas téměř pořád. Dříve pro mě byl volný čas něco, na co jsem se těšila až se vrátím z práce, udělala jsem doma, co bylo potřeba, a pak přišel na řadu ten volný čas, na který jsem se těšila až ho budu trávit s manželem.“

5. Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?

„Snažím se zájmovým aktivitám věnovat každý den, aby mi to tady v domově utíkalo.“

6. Jak jste spokojena s množstvím zájmových aktivit, kterým se ve volném čase věnujete?

„Jsem spokojená dostatečně, máme tu velkou nabídku možností, jak trávit volný čas.“

7. Jakým zájmovým aktivitám se ve volném čase věnujete?

„Nejčastěji trávím volný čas čtením časopisů a luštěním křížovek v nich, koukáním na televizi a procházkami po areálu. Když jsem na víkend u syna tak pomáhám s prací na zahrádce a občas zajdeme i do divadla.“

8. Existuje nějaký důvod, který by vám znesnadňoval nebo znemožňoval trávit volný čas podle vašich představ?

„Zhoršený zdravotní stav mi znemožňuje chodit například delší procházky. Celý život jsem měla ráda turistiku a teď už můžu chodit jen po areálu domova, protože když bych šla někam dál tak se mi často začne motat hlava a udělá se mi špatně. Mým přáním je ještě jednou v životě navštívit hrob mého manžela v Karviné, ale už se mi to asi bohužel nepovede právě kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu. Mám strach, že už bych tak dalekou cestu nezvládla ani autem ani vlakem.“

9. Znáte ve svém okolí nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času?

„Žádné takové organizace neznám, neznám tady celkově okolí, a dokonce ani lidi zde v domově. Nemám tady žádné kamarády, jsem raději sama.“

10. Víte o tom, že Vám domov pro seniory poskytuje možnosti volnočasových aktivit?

„O této nabídce vím, ale nevyužívám jí.“

11. Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10 jak jste spokojeni s nabídkou aktivit pro volný čas v okolí vašeho bydliště.

„Nabídku volnočasových aktivit bych ohodnotila číslem 10. Myslím si, že nabídka volnočasových aktivit je velká i když já ji nevyužívám.“

12. Jaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště postrádáte?

„Nepostrádám žádné volnočasové aktivity.“

13. Změnily se Vám volnočasové aktivity s přibýváním věku? Pokud ano, proč?

„Změnily se mi, a to z důvodů zhoršeného zdraví, přestěhování se do domova a ztráty manžela. Jak již jsem zmiňovala, tak jsem měla ráda turistiku a teď už toho moc nenachodím a taky jsme rádi s manželem cestovali což už teď nemohu.“

14. Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

„Nejdůležitější pro mě byl v mém životě můj manžel a naše společná láska. Po jeho smrti už nemám nic, na čem by mi záleželo tak moc.“

15. Jak pociťujete současnou společnost se zapojením seniorů do volnočasových aktivit? (Přijde Vám, že jsou senioři dostatečně zapojovaní společností?)

„Dle mého názoru jsme my senioři dostatečně zapojováni do společnosti.“

Rozhovor č. 2 Jarmila (73 let)

Rozhovor č. 2 jsem vedla s paní Jarmilou, která žije ve svém bytě v centru města Příbram.

1. Jak dlouho žijete v Příbrami?

„V Příbrami jsem se narodila, takže tu žiji celý život. V 18 letech jsme se poznali s manželem a vzali se, potom jsme dostali městský byt 3+1, který jsme si později odkoupili a žijeme v něm do dnes.“

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Vystudovala jsem gymnázium a celý život pracovala v kovohutích jako skladnice.“

3. Jaký je váš rodinný stav?

„Od 18 let jsem vdaná a celý život za jednoho muže.“

4. Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?

„Budu-li brát jako zájmovou aktivitu sledování televize tak každý den po práci. Chodím ještě brigádně do práce od pondělí do soboty od 8 do 17:00. Dalším zájmovým aktivitám se věnuji hlavně o víkend.“

5. Co pro Vás znamená volný čas?

„Volný čas je pro mě čas, kdy přijdu domů z práce a nemusím již nic dělat, nemám žádné povinnosti a můžu dělat, co se mi zrovna chce.“

6. Jak jste spokojena s množstvím zájmových aktivit, kterým se ve volném čase věnujete?

„S nabídkou aktivit jsem spokojená. Myslím, že si každý v našem městě najde, co potřebuje.“

7. Jakým zájmovým aktivitám se ve volném čase věnujete?

„Ve volném čase chodím do práce, po práci sleduji televizi. Často mě navštěvují mé děti a vnoučata, já chodím na návštěvy k sestře. O víkendů trávím volný čas vařením, jezdím na hřbitov starat se o rodinný hrob, v létě chodím na fotbalové zápasy syna a vnuka, v zimě jezdím na hokejové zápasy druhého vnuka. Když bývá něco zajímavého v divadle tak jdu i s vnučkou na představení. Celkově jsem vlastně pořád něčím zaměstnaná.“

8. Existuje nějaký důvod, který by vám znesnadňoval nebo znemožňoval trávit volný čas podle vašich představ?

„Zatím neexistuje žádný důvod, který by mi znemožňoval trávit volný čas podle mých představ. Bolí mě sice klouby, ale v ničem mě to výrazně neomezuje.“

9. Znáte ve svém okolí nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času?

„Znám fit senior a senior point, ale jejich nabídky nevyužívám.“

10. Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10 jak jste spokojeni s nabídkou aktivit pro volný čas v okolí vašeho bydliště.

„Spokojena s nabídkou aktivit pro volný čas seniorů jsem spokojená na číslo 8.“

11. Jaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště postrádáte?

„Nenapadají mě žádné aktivity, které bych v okolí svého bydliště postrádala.“

12. Změnily se Vám volnočasové aktivity s přibýváním věku? Pokud ano, proč?

„Aktivity se mi změnily, co se týče například sportu. V mládí jsem byla aktivní závodnicí v běhu a gymnastice, to dnes již nemohu dělat kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu, ale rodina mi úspěšně nahradila tyto koníčky.“

13. Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

„Pro mě je v životě nejdůležitější rodina, u nás držíme všichni při sobě a trávíme společně skoro každý den.“

14. Jak pocítujete současnou společnost se zapojením seniorů do volnočasových aktivit?

„Mně osobně přijde zapojení seniorů do společnosti dostatečné i co se týče běžných věcí v životě jako například moje brigáda a že mohu stále pracovat tak i co se týče volnočasových aktivit. V našem městě se již výše zmiňované organizace dostatečně věnují i volnočasovým aktivitám.“

Rozhovor č. 3 Josef (78 let)

Rozhovor č. 3 jsem vedla s panem Josefem, který žije v domově seniorů v Dobříši.

1. Jak dlouho žijete v domově seniorů?

„V domově seniorů žiju nyní už pět let. Přihlásil jsem se tu sám, těšil jsem se až se sem přestěhuji. Když jsem bydlel u sebe doma tak jsem si často připadal osamělý, protože jsem tam byl sám. Manželku ani děti jsem nikdy neměl, protože jsem vždy dával přednost kariéře, ale teď na stáří jsem kvůli tomu byl nejednou smutný, hlavně když sem chodí ostatní seniory navštěvovat děti s vnoučaty a já vlastně nikoho nemám.“

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Moje nejvyšší dosažené vzdělání je vysoká škola zemědělská. Většinu svého života jsem pracoval na ministerstvu zemědělství a byla to práce, která mě velmi naplňovala, a jak už jsem zmiňoval, obětoval jsem jí svůj celý život.“

3. Jaký je váš rodinný stav?

„Jsem celoživotně svobodný až na pár krátkodobých vztahů, co jsem kdy měl.“

4. Co pro Vás znamená volný čas?

„Volný čas pro mě znamená pohodu, čas, který mám sám pro sebe a kdy mohu dělat, co se mi líbí.“

5. Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?

„Volnočasovým aktivitám se tu věnuji každý den, snažím se si teď na plno užívat života a dohánět, co jsem nestihl v mládí.“

6. Jak jste spokojen s množstvím zájmových aktivit, kterým se ve volném čase věnujete?

„Jsem spokojen velmi. Nabízí nám tu spoustu aktivit, které můžeme ve volném čase dělat.“

7. Jakým zájmovým aktivitám se ve volném čase věnujete?

„Rád v domově chodím na dílničky a hodně čtu knihy. Občas se za mnou zastaví kamarád a vezme mě na víkend k sobě a jezdíme na ryby nebo mu pomáhám na zahradě.“

8. Existuje nějaký důvod, který by vám znesnadňoval nebo znemožňoval trávit volný čas podle vašich představ?

„Asi mě žádný nenapadá, trávím aktuálně čas aktivitami, které mě baví a naplňují.“

9. Znáte ve svém okolí nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času?

„Neznám.“

10. Víte o tom, že Vám domov pro seniory poskytuje možnosti volnočasových aktivit?

„Ano vím a nabídky využívám. Jsem rád, že nám v domově nabízí velké množství aktivit, kterými můžeme naplňovat náš volný čas.“

11. Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10 jak jste spokojeni s nabídkou aktivit pro volný čas v okolí vašeho bydliště.

„Za mě hodnotím rozhodně číslem 10.“

12. Existují nějaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště, které postrádáte?

„Nic mě nenapadá.“

13. Změnily se Vám volnočasové aktivity s přibýváním věku? Pokud ano, proč?

„Myslím, že se mi nějak nezměnily. Když jsem byl mladší tak jsem moc volného času neměl a když jsem nějaký měl tak jsem ho rád trávil na rybách.“

14. Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

„Nejdůležitější je pro mě být zdravý a mít stále úsměv na tváři.“

15. Jak pociťujete současnou společnost se zapojením seniorů do volnočasových aktivit? (Přijde Vám, že jsou senioři dostatečně zapojováni společností?)

„Přijde mi, že jsme jako senioři dostatečně zapojováni společností. Nikdy jsem nepocítil, že bych byl nějak společností ostrčen.“

Rozhovor č. 4 František (76 let)

Rozhovor č. 4 jsem vedla s panem Františkem, který žije ve svém domě ve vesnici Nepomuk.

1. Jak dlouho žijete v Nepomuku?

„Narodil jsem se v nemocnici v Příbrami, ale jinak žiju celý život v Nepomuku. Zdědil jsem tu po rodičích dům.“

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

„Jsem vyučen truhlářem.“

3. Jaký je váš rodinný stav?

„Jsem šťastně ženatý.“

4. Jak často se věnujete ve volném čase zájmovým aktivitám?

„Volnočasovým aktivitám se věnuji párkrát do měsíce, protože tady u nás na vesnici nic pořádně není, co by mě bavilo. Jediné co dělám za aktivitu každý den je, že sleduji televizi. Zatím si ve volném čase ještě přivydělávám práci jako truhlář.“

5. Co pro Vás znamená volný čas?

„Volný čas je pro mě čas, při kterém se mohu věnovat aktivitám, které mě baví.“

6. Jak jste spokojen s množstvím zájmových aktivit, kterým se ve volném čase věnujete?

„Já upřímně moc spokojen nejsem, veškeré zájmy, kterým bych se chtěl věnovat se nachází nejbližší v Příbrami a do té to mám zhruba 12km. Rád bych se jezdil dívat na fotbal nebo hokej což je párkrát v měsíci možné, ale pokud bych chtěl jezdit např. na nějaké pravidelné cvičení pro seniory vícekrát v týdnu nebo na nějaké jiné ruční práce tak mám smůlu. Finančně bych to autem neutáhl a autobus od nás do Příbrami jezdí, ale časy spojů ne vždy vyhovují.“

7. Jakým zájmovým aktivitám se ve volném čase věnujete?

„Ve volném čase doma pracuji jako truhlář nebo dělám věci okolo domu, sleduji televizi a občas si o víkendu zajedu buď na ten fotbal nebo hokej.“

8. Existuje nějaký důvod, který by vám znesnadňoval nebo znemožňoval trávit volný čas podle vašich představ?

„Ano existuje a to hlavně asi ta doprava a finance s ní spojené jak jsem již zmiňoval, ale myslím, že nejjednodušším řešením by pro mě bylo přestěhovat se do města nebo co se týče nějakých zdravotních cvičení tak kdyby se našel někdo, kdo by dojížděl za námi na vesnici a cvičil to tu zde s námi.“

9. „Znáte ve svém okolí nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času?”

„Znám fit senior a senior point.“

10. Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10 jak jste spokojeni s nabídkou aktivit pro volný čas v okolí vašeho bydliště.

„Dal bych tak 4 body.“

11. Existují nějaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště, které postrádáte?

„Postrádám nějaké ruční práce a sportovní vyžití – nějaké vedené zdravotní cvičení, které nás seniory udrží být déle fit.“

12. Změnily se Vám volnočasové aktivity s přibýváním věku? Pokud ano, proč?

„Ano, aktivity se mi lehce změnily. V mládí jsem hrál aktivně fotbal a ten už teď hrát nemůžu pokud nebudu brát to, že si občas kopnu na zahradě s vnukem. S věkem jsem se stal spíše sportovním fandou takže koukám hlavně na televizi. Změnily se mi aktivity skrze přibývání věku a zdraví už není, co bývalo.“

13. Co je pro Vás v životě nejdůležitější?

„Nejdůležitější je pro mě být ve fyzické i psychické pohodě po boku své rodiny.“

14. Jak pociťujete současnou společnost se zapojením seniorů do volnočasových aktivit? (Přijde Vám, že jsou senioři dostatečně zapojováni společností?)

„Občas mi přijde, že se na nás seniory zapomíná, ale to je možná jen můj osobní pocit.“

11. Diskuze

První tabulka se zaměřuje na pohlaví respondentů. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo větší množství žen než mužů, což je pravděpodobně dáno tím, že ženy se přirozeně dožívají vyššího věku než muži. V obou skupinách, jak v domovech pro seniory, tak u seniorů žijících ve svých domácnostech, byly ženy zastoupeny většinou. V domově seniorů činilo zastoupení žen 76 % a mužů 24 %. U seniorů žijících ve vlastních domácnostech byl podíl žen 60 % a mužů 40 %.

Druhá tabulka se zabývá věkem respondentů. Největší počet respondentů z domova pro seniory byl ve věkové skupině 76-80 let, kde činil podíl 44 %. U seniorů žijících ve vlastních domácnostech byli nejvíce zastoupeni respondenti ve věku 65-70 let s podílem 40 %.

Třetí tabulka se zaměřuje na dosažené vzdělání respondentů. Největší počet osob v obou skupinách měl vystudované odborné učiliště s podílem 44 % v domovech pro seniory a 40 % u seniorů žijících ve vlastních domácnostech.

Čtvrtá tabulka se věnuje rodinnému stavu respondentů. V domovech seniorů byla většina respondentů ovdovělá s podílem 76 %, zatímco u seniorů žijících ve vlastních domácnostech byli většinou ženatí/vdaní s podílem 52 %.

Pátá tabulka se zabývá místem pobytu respondentů. V domovech seniorů žije 100 % respondentů ve městě, což je zapříčiněno rozdělením dotazníků v domovech nacházejících se ve městech Dobříš a Rožmitál pod Třemšínem. U seniorů žijících ve vlastních domácnostech je podíl respondentů žijících ve městě 76 % a na vesnici 24 %. Vzorek seniorů žijících na vesnici může být nízký z důvodu rozdělení dotazníků po známých a dále pak náhodně po městě.

V tabulce číslo šest jsem zjišťovala, jak často se senioři věnují ve volném čase zájmovým aktivitám. Senioři z domovů pro seniory se věnují zájmovým aktivitám každý den v zastoupení 80 % respondentů, 10 % respondentů se věnuje zájmovým aktivitám jednou týdně a pouze 6 % respondentů se zájmovým aktivitám ve volném čase nevěnuje vůbec. U seniorů žijících ve svých domácnostech je procento respondentů, kteří se věnují zájmovým aktivitám menší, a to v zastoupení 60 % což může být způsobeno tím, že tito senioři mají méně času, protože si často ještě přivydělávají brigádami, starají se o domácnost a občas i o rodinu, především o vnoučata. V této skupině se 20 % seniorů nevěnuje svým zájmům vůbec.

V tabulce číslo sedm jsme se respondentů ptali, jak jsou spokojeni s množstvím volnočasových aktivit, kterým se ve volném čase věnují. V obou skupinách převažovala odpověď, že jsou spokojeni. V domově pro seniory bylo v této skupině 76 % respondentů a ve skupině seniorů žijících ve vlastních domácnostech to bylo 60 %. V první skupině ani jeden respondent neuvedl, že by byl nespokojen zatím co ve skupině druhé se našlo hned několik nespokojených respondentů, kteří tvořili celkem 24 %. Z výsledků této tabulky lze říct, že senioři žijící v domově pro seniory jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojenější.

Dle tabulky č. osm si většina seniorů připadá dostatečně zapojována do společnosti. Mezi seniory žijícími v domovech pro seniory označilo odpověď dostatečně zapojení 76 % a nedostatečně zapojení 24 %. Mezi seniory žijícími ve svých domácnostech si přijde dostatečně zapojených 70 % a 30 % nedostatečně zapojených.

Do tabulky číslo devět jsme zaznamenávali jakým zájmovým aktivitám se senioři nejvíce věnují. Každý respondent mohl uvést vícero odpovědí. Nejoblíbenější činností, kterou senioři obou skupin vyplňují svůj volný čas je sledování televize s početností 96 % a 100 %. Další zájmové činnosti se již mezi skupinami lišily. Senioři žijící v domovech pro seniory uváděli jako další oblíbené činnosti, kterými tráví volný čas četbu 90 %, ruční práce 76 %, čas s rodinou 68 %. Mezi nejméně časté činnosti byly označeny jezení 4 % a kouření 4 %. Senioři žijící ve svých domácnostech označovali jako další činnosti trávení času s rodinou 96 %, četba 90 %, kultura 60 %.

V tabulce číslo deset jsme zjišťovali důvody, které znesnadňují seniorům trávit volný čas podle jejich představ. Nejvyšší zastoupení v obou skupinách měla odpověď zhoršení zdravotního stavu, u seniorů žijících v domovech tento důvod uvedlo 50 % lidí, konkrétněji potom někteří uvedli zhoršenou chůzi 20 % a zhoršený zrak 10 %. 20 % respondentů uvedlo, že pro ně žádný důvod neexistuje. U seniorů žijících ve vlastních domovech uvedlo zhoršený zdravotní stav 36 %, zhoršenou chůzi 14 %, špatný zrak 6 %, nedostatek financí 40 % a pouhé 4 % uvedlo, že žádný důvod neexistuje.

V tabulce číslo 11 jsme zjišťovali zda senioři znají nějaké organizace, které se zabývají trávením volného času seniorů. Dle této tabulky 100% seniorů žijících v domovech nezná žádnou organizaci, která se zabývá volnočasovými aktivitami pro seniory. Mezi seniory, žijícími ve svých domácnostech se našlo pouze 20 % osob, které žádné organizace neznalo. 80 % respondentů žijících ve svých domovech uvedlo, že znají nějakou organizace, která se zabývá trávením volného času u seniorů. Nejznámější byla organizace „Fit senior“.

V tabulce číslo 12 na otázku odpovídali pouze respondenti, kteří nějakou organizaci znali. Téměř většinově respondenti uvedli, že služeb uvedených organizací nevyužívají. 80 % respondentů uvedlo, že nabídek a služeb nevyužívají a 20 % uvedlo, že nabídek a služeb využívá.

V tabulce číslo 13 jsme se seniorů ptali na otázku zda jsou seznámeni s nabídkou volnočasových aktivit, kterou jim nabízí domov pro seniory. Tato otázka byla pouze pro respondenty, kteří žijí v domově pro seniory. Všichni respondenti jsou seznámeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jim jsou v domovech nabízeny. 80 % respondentů této nabídky využívá a 20 % jí nevyužívá.

Z tabulky číslo 14 můžeme vyčíst, že respondenti žijící v domovech pro seniory jsou spokojenější s nabídkou volnočasových aktivit. 70 % je velmi spokojeno a 30 % spíše spokojeno, zatímco senioři žijící ve svých domácnostech jsou ve 20 % spíše nespokojení, 40 % je spíše spokojeno a 40 % je velmi spokojeno.

V tabulce číslo 15 jsme zjišťovali zda senioři postrádají nějaké volnočasové aktivity v okolí svého bydliště. Senioři žijící v domovech pro seniory nepostrádají žádné volnočasové aktivity v okolí svého bydliště. Pouze 20 % seniorů žijících ve svých domácnostech postrádá nějaké ruční práce či dílničky což se pravděpodobně jedná především o seniory, kteří žijí na vesnici a je pro ně složitější dostat se na tyto aktivity do města.

V tabulce číslo 16 jsme se ptali na otázku zda se seniorům změnilo volnočasové aktivity s přibýváním věku a pokud ano tak z jakého důvodu. V této otázce mohli respondenti odpovědět více možností. Změnu volnočasových aktivit s přibýváním věku pocítilo 90 % seniorů žijících v domově pro seniory a všichni tito respondenti také uvedli jako důvod zhoršení zdravotního stavu. Mezi seniory žijícími ve svých domácnostech uvedlo 80 % seniorů, že se jim s přibýváním věku změnilo volnočasové aktivity, 60 % z nich uvedlo jako důvod zhoršení zdravotního stavu, 10 % nedostatek financí a 10 % nedostatek času.

Z tabulky číslo 17 v obou skupinách respondentů je dle výsledků z tabulky zřejmé, že pro seniory je v jejich životech nejdůležitější fyzické zdraví, a to shodně v zastoupení 50 %. Další důležitou položkou byla rodina, která měla zastoupení mezi seniory v domovech pro seniory 24 % a u seniorů žijících ve vlastních domácnostech 40 %. Vysoké procento zastoupení měla taky soběstačnost především u seniorů žijících v domovech pro seniory a to 14 %.

Závěr

1) Jak často se věnují senioři zájmovým aktivitám?

- Většina seniorů se věnuje volnočasovým aktivitám každý den. U seniorů žijících v domovech je to 80 % osob a u seniorů žijících ve svých domácnostech je to 60 %.
- Po porovnání našich dvou testovaných skupin můžeme říct, že senioři v domovech seniorů se věnují volnočasovým aktivitám častěji než senioři žijící ve svých domácnostech.

2) Jakým zájmovým aktivitám se senioři věnují?

- Nejčastěji senioři tráví svůj volný čas sledováním televize a to v obou skupinách, procentuálně to je 96 % respondentů z domova pro seniory a 100 % respondentů žijících ve svých domácnostech.
- Další oblíbené zájmy senioři uváděli četbu, trávení času s rodinou a ruční práce. Četba byla druhou nejoblíbenější činností u seniorů žijících v domovech pro seniory a označilo ji 90 % respondentů zatímco pro seniory žijící ve vlastních domácnostech byla až na třetím místě také s 90 % respondentů. Pro seniory žijící ve vlastních domovech je druhá nejoblíbenější aktivita trávení volného

času s rodinou, kterou označilo 96 % respondentů. Na třetí pozici uváděli senioři v domovech seniorů ruční práce se 76 % respondentů.

3) Existují nějaké překážky, které znesnadňují seniorům trávit volný čas podle svých představ?

- Senioři žijící v domovech pro seniory uváděli jako nejčastější odpověď zhoršený zdravotní stav, který jim znemožňuje trávit volný čas podle jejich představ. Tuto odpověď uvedlo 50 % respondentů. Jako další překážky senioři uváděli zhoršenou chůzi (20 %), špatný zrak (10 %) a 20 % uvedlo, že neexistuje žádná překážka.
- Senioři žijící ve svých domácnostech uváděli jako nejčastější překážku nedostatek financí, tuto odpověď napsalo 40 % respondentů. Další častou odpovědí byl také zhoršený zdravotní stav (36 %), zhoršená chůze (14 %), špatný zrak (6 %) a pouhé 4 % seniorů uvedlo, že neexistuje žádná překážka, která by jim znesnadňovala trávit volný čas podle jejich představ.

4) Jak moc jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v okolí jejich bydliště?

- V domově seniorů jsou senioři ze 70 % velmi spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit a 30 % je spíše spokojeno. Zatímco senioři žijící ve svých domácnostech jsou velmi spokojeni ze 40 %, spíše spokojeni ze 40 % a z 20 % spíše nespokojeni.

Referenční seznam

1. BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie pro střední školy a vyšší odborné školy*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-716-8304-3.
2. CAMPBELL, Joseph. *Proměny mýtu v čase: vývoj mýtů od raných kultur až po středověké legendy*. Praha: Portál, 2000. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8397-8.
3. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 2., dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
4. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
5. HAMILTON, Ian Stuart. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
6. HAŠKOVCOVÁ, Helena a Jiřina PÁVKOVÁ. *Fenomén stáří*. Vyd. 4. Praha: Panorama, 2010. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
7. HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada, 2014. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5216-7.
8. HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
9. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
10. KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie: vznik, rozvoj, podnety pro geragogiku*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
11. KALVACH, Zdeněk a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie*. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-7996-6.
12. MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
13. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. ISBN 978-80-7553-886-4.
14. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008.
15. POLÁCHOVÁ, Eva. *Adaptace a příprava na stáří. Sestra: odborný časopis pro zdravotní sestry a ostatní nelékařské zdravotnické pracovníky*. 2007, č. 5, s. 49. ISSN 1210-0404.
16. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8772-8.
17. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.
18. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
19. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

20. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8616-0.
21. ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901-8341-7.
22. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4754-468.
23. VALENTA, Milan. *Dramaterapie: vývoj mýtů od raných kultur až po středověké legendy*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.
24. VÁLKOVÁ, Libuše. *Praktické lékařství*. 2. vyd., (V nakl. Karolinum 1. vyd.). Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1348-2.
25. VAŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
26. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
27. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7367-423-6.
28. ZELENIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-237-9.

Internetové zdroje

1. Senioři v pohybu. *Fit seniors* [online]. [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: <http://www.fitseniors.eu/wp-content/uploads/2019/02/SENIORI-V-POHYBU.pdf>
2. Český statistický úřad. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2023-07-02]. Dostupné z: https://www.czso.cz/documents/10180/150808213/3202032111_oby.pdf/c7880550-6271-4c74-96a9-8b4f8edc10b1?version=1.3

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb