

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

MĚSTSKÁ ORGANIZACE SVAZ DŮCHODCŮ ČR ČESKÉ
BUDĚJOVICE JAKO JEDNA Z MOŽNOSTÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO
ČASU V OBDOBÍ STÁŘÍ

Vedoucí práce: PhDr. Otakar Jíra

Autor práce: Bc. Jana Drábková

Studijní obor: Vychovatelství – Pedagogika volného času, kombinovaná forma

Ročník: 2.

2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury, které uvádím v seznamu citované literatury.

Dále prohlašuji, že v souladu s ustanovením § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím 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, březen 2013

.....
Bc. Jana Drábková

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce panu PhDr. Otakaru Jírovi za odborné vedení, připomínky a čas, který mi věnoval. Můj dík rovněž patří lidem z Městské organizace Svazu důchodců ČR České Budějovice, bez nichž by tato práce mohla jen obtížně vzniknout. A to zejména za poskytnutí materiálů a celkový přístup, s jakým mě přijali při seznamování se s touto organizací. Mé poděkování patří i rodině a blízkým lidem, kteří mi rovněž byli při vzniku této práce velkou oporou.

Obsah

ÚVOD.....	7
1. OBDOBÍ STÁŘÍ	10
1.1 Pojmy stárnutí a stáří	10
1.2 Kdy je vlastně člověk starý?	11
1.3 Kritéria pro posuzování věku	12
1.3.1 Chronologický věk	13
1.3.2 Biologický věk	13
1.3.3 Funkční věk.....	13
1.3.4 Sociální věk.....	14
2. ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	15
2.1 Charakteristika raného stáří – třetí věk.....	15
2.1.1 Fyzické a psychické změny v raném stáří.....	15
2.1.2 Úkoly a problémy raného stáří.....	16
2.2 Charakteristika pravého stáří – čtvrtý věk.....	17
2.2.1 Fyzické a psychické změny v období pravého stáří.....	17
2.2.2 Úkoly a problémy pravého stáří.....	18
2.3 Potřeby ve stáří a nemoci.....	19
3. PROŽÍVÁNÍ STÁŘÍ	21
3.1 Charakteristiky prožívání stáří.....	21
3.2 Proměny prožívání stáří v průběhu času.....	22
3.3 Stárnutí jako společenský fenomén	26
4. VOLNÝ ČAS.....	28
4.1 Volný čas jako pojem	28
4.2 Funkce volného času	29
4.3 Specifika volného času u seniorů	30
5. POTENCIÁL VOLNÉHO ČASU	32
5.1 Hospodaření s časem v seniorském věku	32
5.2 Možnosti trávení volného času u seniorů	33

5.3	Volný čas jako součást našeho životního stylu	35
5.4	Volný čas jako strategie pro úspěšné zvládání stáří	36
5.5	Příprava na stáří z hlediska výběru volnočasových aktivit.....	38
6.	SVAZ DŮCHODCŮ ČESKÉ REPUBLIKY (SDČR)	40
6.1.1	Zaměření činnosti SDČR	40
6.1.2	Organizační jednotky SDČR o. s.	41
7.	MĚSTO ČESKÉ BUDĚJOVICE	43
7.1	Stručné představení města	43
7.2	České Budějovice a senioři.....	44
8.	MĚSTSKÁ ORGANIZACE SDČR Č. BUDĚJOVICE (MěO SDČR ČB) ..	45
8.1	Sídlo MěO SDČR ČB.....	45
8.2	Kdo může být členem MěO SDČR ČB	46
8.3	Východiska pro založení MěO SDČR ČB.	47
8.4	Vznik a vývoj MěO SDČR ČB.....	47
8.5	Výročí organizace.....	49
8.6	Funkcionáři MěO SDČR ČB	50
8.7	Někteří významní členové MěO SDČR ČB	51
9.	VOLNOČASOVÉ ČINNOSTI MěO SDČR ČB	54
9.1	Klub důchodců Roháče z Dubé (KD RzD)	54
9.2	Volnočasové aktivity v minulosti zapsané v kronikách MěO SDČR ČB	55
9.3	Nabízené aktivity MěO SDČR ČB v současnosti	56
9.3.1	Pravidelné aktivity volného času	57
9.3.2	Příležitostné aktivity volného času.....	59
10.	CÍLE VÝZKUMU	63
10.1	Výzkumný problém a hlavní cíl výzkumu.....	63
10.2	Další cíle.....	63
10.3	Hypotézy	63
11.	METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	64
11.1	Sběr dat.....	64
11.2	Zpracování dat.....	64

12. VÝSLEDKY	66
12.1 Diskuse.....	82
ZÁVĚR	86
Seznam citované literatury.....	89
Seznam zkratk.....	93
Seznam příloh	94
Abstrakt	
Abstract	

ÚVOD

Jedním z motivů pro výběr tématu mé diplomové práce bylo, že dnešní společnost orientuje pozornost více k jiným sociálním skupinám, čímž stojí otázka seniorů trochu stranou. Tento fakt pro seniory samotné samozřejmě nepředstavuje lehké společenské postavení. Rovněž mě motivovala skutečnost, že stáří je životní etapou, která v ideálním případě čeká v závěru lidského života každého z nás. Období dětství a dospívání se nám již nevrátí, dospělost je obdobím přítomnosti, zato stáří je rozmanité v prožívání každého člověka a můžeme si jen představovat, jaké bude právě to naše.

Stáří zaznamenává jisté proměny v souběhu se změnami společnosti.¹ Je tedy možné pouze spekulovat, jak bude vypadat jeho prožívání za třicet nebo padesát let, ale myslím, že je dobré vědět, jakou podobu má nyní a jaké limity či možnosti s sebou nese.

Není žádnou novinou, že se lidský život v důsledku působení mnoha faktorů prodlužuje, čímž dochází ke zvyšování počtu seniorů ve společnosti. Senioři tak představují početnou skupinu, která se ve svém produktivním věku podílela na fungování daného státu, a proto si bezpochyby zaslouží dostatečnou pozornost a péči. Do jaké míry se daří pro seniory zajímavé příležitosti zajišťovat, se zaměřuje tato práce prostřednictvím vybrané dobrovolné organizace.

Na myšlenku věnovat se ve své práci organizaci poskytující nabídky pro trávení volného času seniorů, mě nepřímo přivedl můj dědeček. Jeho líčení zážitků, které v rámci Městské organizace Svazu důchodců ČR České Budějovice (dále jen MěO SDČR ČB) sám zažil, ve mně vzbudilo zájem zaměřit se na zmiňovanou organizaci. Z toho důvodu je téma práce směřované na problematiku trávení volného času seniorů v rámci této organizace, která sdružuje seniory a dle svých možností jim za dobu své třiačtyřicetileté činnosti nabízí aktivity pro naplnění volného času.

Obecně je v období stáří důležité, aby si člověk zachoval přiměřenou aktivitu a nastolil si určitý režim.² Jednou z možností je naplnit volný čas, kterého mají senioři oproti produktivnímu věku nesrovnatelně víc, smysluplnými činnostmi, při kterých se navíc budou přirozeně setkávat se svými vrstevníky. To umožňuje MěO SDČR ČB

¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 16.

² Tamtéž, s. 179.

prostřednictvím svého Klubu důchodců v ulici Roháče z Dubé (dále jen KD RzD), ve kterém se senioři setkávají u společných aktivit pro trávení volného času. Mimo KD RzD zase probíhají jiné činnosti, např. výlety, exkurze, pobytové rekreace či společné procházky, které účastníkům přinášejí zážitky a zajímavou náplň volného času. Všechny tyto aktivity mají za cíl jediné - udržet seniory aktivní, v dobré kondici, aby se cítili potřební a nestrádali především po stránce duševní, na kterou právě v období stáří často doléhá tíživý pocit osamění či celkové ztráty zájmu. Samotné motto organizace, které bylo zvoleno již při jejím založení, však její cíle vystihuje velice trefně: „*důchodci důchodcům*“ a „*aby člověk nebyl sám.*“ Tomu, do jaké míry se organizaci daří obsah tohoto motto naplňovat, se věnuje tato práce.

Diplomová práce sleduje několik cílů. Klade si za cíl zmapovat činnost MěO SDČR ČB za dobu jejího fungování se zaměřením na její nabízené volnočasové aktivity v současnosti. Hledá odpověď na to, zda činnosti volného času poskytují členům určitou seberealizaci a potřebnou sociální integraci pro období stáří. Zabývá se i zjištěním, jak jsou nabízené volnočasové aktivity využívány, což pomůže v hledání odpovědi na druhý cíl této práce. Z provedeného výzkumu má vyplynout, zda tyto nabízené činnosti lidem vyhovují, popř. tipy na zlepšení či doplnění aktivit volného času. Samotné návrhy na zlepšení či doplnění volnočasových činností jsou dalším cílem této práce.

Obsah práce je s ohledem na zvolené téma zaměřen na období stáří, vysvětlí základní pojmy, některé změny spojené s vyšším věkem, specifika a životní strategie, které pomáhají při prožívání této životní etapy a také možnosti trávení volného času v období stáří. Stěžejní část práce tvoří seznámení s MěO SDČR ČB. Nabízí stručné představení města, kde tato organizace sídlí, popisuje okolnosti jejího založení, historii a také představí některé vybrané pasáže ze stanov a organizačního řádu Svazu důchodců ČR (dále jen SDČR), kterým podléhá i činnost MěO SDČR ČB. V této části práce se věnuji nabídce volnočasových činností, které jsou k dispozici pro členy uvedené organizace s důrazem na pravidelné a příležitostné aktivity volného času probíhající v současnosti.

Diplomová práce obsahuje výzkumné šetření, které hledá odpovědi na stanovené hypotézy. Z výsledků výzkumu budou získány odpovědi na to, zda MěO SDČR ČB přináší seniorům přirozenou vztahovou síť, přátele a jestli je možné si z nabídky

volnočasových činností vybrat aktivity pro všestranné trávení volného času. Rovněž se zabývá tím, zda MěO SDČR ČB pomáhá udržovat seniory aktivní.

Práce je doplněna přílohami, především fotografiemi. Větší část fotografií pochází z vlastního zdroje, neboť jsem je pořídila na jednotlivých volnočasových aktivitách popisované organizace. Mou snahou bylo, získat jasnou představu o průběhu těchto činností, jejich náplni, místě konání i konkrétních lidech, aby tyto vlastní zkušenosti pomohly dokreslit celkový obraz MěO SDČR ČB, který sama na venek prezentuje. Mé seznamování s MěO SDČR ČB trvalo téměř rok. Tato práce tedy nabízí všechny informace, které jsem za tuto dobu nashromáždila a považuji je pro svou diplomovou práci za důležité.

Diplomová práce se opírá o fakta popsaná ve vybraných knihách, které se tohoto tématu týkají. Základní použitou literaturou jsou knihy *Femonén stáří* od Haškovcové, H., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří* od Vágnerové, M. a *Psychologie stárnutí* od Stuart-Hamiltona. Dále jsem čerpala z publikací *Umění žít a stárnout* od Wolfa, J. a z knihy *Gerontologie* od Pacovského V. a Heřmanové, H. Potřebná fakta o volném čase dále nabídly publikace autorů Hájka, B., Hofbauera, B., Pávkové, J.: *Pedagogika volného času* a kniha od Kaplánka, M.: *Čas volnosti – čas výchovy*. Informace o MěO SDČR ČB jsem získávala z rozhovorů s funkcionáři a zakládajícími členy, z webových stránek, oficiálních dokumentů a kronik organizace.

1. OBDOBÍ STÁŘÍ

Už mladý člověk někdy zalétne myšlenkou k době, kdy bude starý. Mé představy o prožívání stáří jsou zatím nekonkrétní a nejspíš i vzdálené realitě. Proto se tato kapitola na období stáří zaměří z pohledu odborníků a nastíní v obecné rovině jeho světlé i temnější stránky.

Pro potřeby této diplomové práce představuje vybrané základní definice pojmů, procesů a některé aspekty související se stárnutím a stářím.

1.1 Pojmy stárnutí a stáří

Definovat stáří není tak lehké, jak by se mohlo na první pohled zdát, neboť existuje celá řada postojů a definic. Rovněž názory na to, kdy u člověka stáří začíná, se různí. Moderní člověk by byl nejraději, kdyby se ho stáří vůbec netýkalo. To však není dobře možné, neboť proces stárnutí probíhá již od početí a jedince provází po celý život. Společnost oslavuje kult mládí a o problémech stáří nechce nejlépe ani slyšet, natož je prožívat. Jelikož se člověk snaží stárnutí si nepřipouštět, vzdoruje tak poznání a přiblížení se jevům, které stáří provázejí. To vede k vytváření mýtů o stáří a především k tomu, že se jeho nástupu člověk bojí. Jako častá obrana před tímto strachem právě bývá o stáří nemluvit a obracet své myšlenky spíše k tomu, jak si co nejdéle udržet mládí. A zde se vracíme opět na začátek celého propletence, že pokud člověk nepřijme stárnutí jako fakt, ničí svoje šance na vnitřní vypořádání se s touto obávanou etapou lidského života a strach narůstá. Pomyslné klubko problémů se tak dále zamotává. Pokusme se alespoň částečně toto klubko rozmotat a podívat se na to, co to vlastně stáří je a zda je na místě se jeho nástupu obávat.³

„Už ve druhém století n. l. prohlašoval slavný římský lékař Galenos, že stáří není choroba, nýbrž určitý stav zdraví, kdy nastala porucha rovnováhy. Domníval se, že stáří by mohlo být jakýmsi stavem mezi zdravím a nezdravím. Zdůrazňoval však už tehdy, že být starý neznamena být nemocný.“⁴ Je patrné, že úvahy o stáří zaměstnávaly již mozky

³ HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 9.

⁴ HOVORKA, J.: *Cesta do stáří*, s. 40.

našich dávných předků. Přemýšleli o něm a snažili se pochopit procesy, které ho provází. Tento fakt zůstal lidstvu společný přes všechny dávné i blízké generace až do dnešních dní.

Proč je tedy obtížné stárnutí a stáří jednoznačně definovat? Na tuto otázku je možné odpovědět, že přesnému vymezení stojí v cestě rozdílné fyzické či psychické projevy stáří i u lidí stejného věku. Rovněž kritérií hodnocení stáří je mnoho, např. sociální, kulturní, geografická či historická.⁵ V celé řadě odborných knih se proto píše, že stárnutí a stáří je individuální proces, jenž je ovlivňován mnoha faktory.

Stárnutí, nebo také gerontogeneze, je tedy individuální, dle druhu specifický proces, který probíhá celý život a má také své zákonitosti. Je variabilní, každý jedinec stárne jinak rychle, což je dáno rozdílnými geny, zdravotním stavem jedince, jeho životním způsobem i životními podmínkami, které na něho působí.⁶

Hamilton ve své knize v souvislosti se stárnutím uvádí, že „stárnutí je poslední fázi vývoje, kterou prožívá každý, i zdravý a úrazu ušetřený jedinec. Musíme však být opatrní v přílišném užívání pojmu „vývoj“, abychom nevzbuzovali dojem, že stárnutí s sebou nutně nese zdokonalení funkcí. Jeden z badatelů tento problém zdůrazňuje tím, že stáří nazývá postvývojovou fází, v níž“⁷ „již byly realizovány všechny latentní schopnosti vývoje a zůstávají pouze nově působící možnosti poškození.“⁸

Je tedy možné říci, že jednoznačné vymezení těchto pojmů ztěžují individuální dispozice každého člověka. Podobně jako mají lidé např. různou barvu vlasů a výšku postavy, stejně tak rozdílně mohou prožívat proces stárnutí a stáří.

1.2 Kdy je vlastně člověk starý?

Pokud bychom chtěli vymezit období stáří konkrétněji a podívat se na to, kdy je člověk starý, nebo jinak řečeno, kdy prožívá období stáří, může posloužit rozdělení *Světové zdravotnické organizace (WHO)*⁹, která popisuje tzv. „patnácky“, tedy patnáct let trvající úseky v lidském životě:

⁵ Srov. JAROŠOVÁ, D.: *Péče o seniory*, s. 7.

⁶ Srov. KALVACH, Z. a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie. I. díl*, s. 33.

⁷ STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 22.

⁸ BROMLEY 1988, s. 30 In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 22.

⁹ World Health Organization

- 60 – 74 let je období vyššího věku či raného stáří
- 75 – 89 let nastupuje stařecký věk tedy vlastní stáří
- 90 a více let je kategorie dlouhověkosti.¹⁰

Uvedené rozdělení tedy představuje jeden z přístupů, kterým je možné životní etapu stáří obecně vymezit.

Teprve nástupem 75. roku věku hovoříme o skutečném stáří. Do doby dosažení této věkové hranice můžeme lidi v raném stáří nazývat jako *mladé seniory*.¹¹

Kromě výše uvedeného slovního vyjádření je další možné kategorizování věku lidí poslední doby 60+, 70+, 80+ atd. Toto číselné označení se vyhýbá slovním, často ne příliš lichotivým, výrazům pro jednotlivá období stáří. Slábne snaha o přesné vymezení kategorií a naopak se do popředí dostávají označení, která lépe vyhovují specifikům procesu stárnutí.¹²

Období stáří je tedy završující fází lidského života, která s sebou nese i specifické postavení ve společnosti pro jedince nacházející se v této životní etapě.

Ovšem tak jako se vše v důsledku společenských změn mění, tak i pohled na stáří prochází vývojem. Proto je možné předpokládat, že prodlužující se věk dožití a další poznatky o stárnutí a stáří přinesou zase nové názory.¹³

Ve společnosti přesto často bývá za starého člověka jednoduše považován ten, kdo dosáhl důchodového věku. Některá kritéria pro posuzování věku člověka nabídne následující kapitola.

1.3 Kritéria pro posuzování věku

Stáří a proces stárnutí je možné posuzovat různými způsoby, neboť záleží na tom, jakých charakteristik si budeme všimnout. I přesto je však obtížné najít vyhovující přístup, neboť se u jednotlivých autorů ukazuje nejednotnost.

Tato kapitola nabídne některá kritéria, dle kterých je možné stáří jedince posuzovat.

¹⁰ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 16, 20.

¹¹ Srov. tamtéž, s. 16, 20.

¹² Srov. tamtéž, s. 16, 21.

¹³ Tamtéž, s. 16.

1.3.1 Chronologický věk

Chronologický věk, někdy také nazývaný jako matriční či kalendářní věk, slouží pro obecné vyjádření věku jedince. Jeho výhodou je jednoduché určení věku člověka, avšak nevypovídá nic o skutečném stavu jeho organismu.

Proto je jeho význam spíše z hlediska sociálního či právního než z biologického.¹⁴

Chronologický věk určuje stáří jedince podle data, kdy se člověk narodil. Protože každý člověk stárne jinak, nemůže chronologický věk reálně vypovídat o celkovém stavu jedince.¹⁵

Laická společnost stáří nejčastěji posuzuje právě dle věku jedince. To však nemůže postihnout všechna specifika, neboť jak bylo již uvedeno, stárnutí je individuální proces. Z vlastní zkušenosti znám případ, kdy lidé mluví o věku někoho s tím, že na svůj věk vůbec nevypadá a naopak o tom, že tento člověk vypadá mnohem starší, než je jeho skutečný věk. Proto se pro přesnější posouzení stáří používá např. věk biologický.

1.3.2 Biologický věk

Biologický věk souvisí s komplexním fyzickým stavem jedince, který dokáže zachytit objektivně. Rovněž poukazuje na případné degenerace organismu.¹⁶

Biologický věk popisuje více autorů, uvedu ještě definici Deana, která ho vyjadřuje jako „objektivní ohodnocení osobního zdravotního stavu“¹⁷ jedince. Ovšem na zdravotní stav člověka mohou působit faktory jako nemoc apod., které nemusí nijak souviset se stupněm zestárnutí. Z tohoto důvodu se jako přesnější vyjádření, než je zdravotní stav, ukazuje např. funkční stav organismu.¹⁸ Někteří odborníci, např. Pacovský v této souvislosti popisují tzv. funkční věk.

1.3.3 Funkční věk

¹⁴ Srov. Zdraví pro třetí věk, s. 9.

¹⁵ Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H.: *Gerontologie*, s. 15.

¹⁶ Srov. Tamtéž, s. 22, 44.

¹⁷ DEAN 1988 In ĐOUBAL, S. a kol.: *Teoretická gerontologie*, s. 36.

¹⁸ Srov. ĐOUBAL, S. a kol.: *Teoretická gerontologie*, s. 36.

Funkční věk odpovídá nejlépe stavu organismu po všech stránkách. Dokáže tedy objektivně vystihnout, jak je člověk starý, a to často v kladné či záporné hodnotě oproti chronologickému věku.

O věku funkčním se nepíše ve všech publikacích zabývajících se stárnutím a stářím, proto budu uvádět definici dle Pacovského.

„Funkční věk odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka. Má charakteristiky biologické (biologický věk), psychologické a sociální. Někdy se mu také říká věk skutečný. Nemusí být vždy v souladu s věkem kalendářním.“¹⁹

Je zřejmé, že funkční věk dokáže stáří člověka vystihnout nejpřesněji. Ovšem metody na jeho zjišťování jsou složité, neboť se testuje jak fyzický a psychický stav člověka, tak i ekonomické a sociální aspekty. Ovšem ani názory na vhodné vyšetřovací metody nejsou mezi odborníky zcela jednotné.²⁰

1.3.4 Sociální věk

Dalším kritériem jak posuzovat stárnutí je sociální věk. Ten je spojen s představou společnosti o tom, jak by se člověk v daném věku měl chovat. Mezi představy společnosti může např. patřit, že stáří začíná odchodem do penze, což je běžnou praxí určitého věku.²¹ Vysvětlení sociálního věku nabízí rovněž Pacovský takto: „Jedinci, jejichž životní styl se neliší od života jejich vrstevníků, mají sociální věk totožný s věkem chronologickým.“²²

Z uvedených definic je však zřejmé, že sociální věk, stejně jako matriční, nemohou mít dostačující výpovědní hodnotu o skutečném stáří člověka.

Pojďme se nyní podívat na stáří jako životní etapu, kterou je možné rozdělit do dvou fází, které navazují jedna na druhou.

¹⁹ PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H.: *Gerontologie*, s. 15.

²⁰ Srov. tamtéž, s. 15.

²¹ Srov. Gruman 1966, In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 19.

²² PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H.: *Gerontologie*, s. 15.

2. ZMĚNY VE STÁŘÍ

Stáří je možné dle věku člověka dělit na etapu raného a pravého stáří. S těmito etapami jdou ruku v ruce i rozdílné změny v organismu a rozdílné úkoly. Jejich nastínění je obsahem této kapitoly.

2.1 Charakteristika raného stáří – třetí věk

Rané stáří, rovněž nazývané jako třetí věk, zahrnuje mladé seniory ve věku 60 – 74 let. Jeho příchod bývá spojený s některými změnami a úkoly, které jsou pro toto období typické.

2.1.1 Fyzické a psychické změny v raném stáří

S příchodem 60. roku si obvykle člověk připustí, že se stáří rychle přibližuje, avšak jeho fyzický i duševní stav většinou nevyžaduje přílišná omezení, proto může žít spokojeně a soběstačně.²³

Vágnerová doslova uvádí, že „rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.“²⁴

Dobrou zprávou také je, že dnešní pokroková společnost umožňuje lidem přijatelnější prožívání stáří, než jaké zažily minulé generace. Ačkoliv dochází ke změnám v organismu, ne všechny funkce zaznamenávají úpadek, např. krystalické inteligenci, která uchovává poznané zkušenosti, proces stárnutí svědčí.²⁵ Proto „mohou staří lidé dosahovat lepších výsledků než ti mladí, a to v kategoriích, jako jsou emocionální inteligence a moudrost, kdy se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti. Podobně je tomu v určitých oblastech umění a vysoce odborných profesních

²³ Srov. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 302.

²⁴ Tamtéž, s. 299.

²⁵ Srov. GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 12.

znalostí. Starší skladatelé, dirigenti a spisovatelé například často patří k těm nejlepším.“²⁶

Důležitým předpokladem pro optimalizaci stárnutí je udržovat fyzickou zdatnost, kterou se zároveň podporuje i činnost mozku a ostatních orgánů. Navíc Gruss a jeho tým²⁷ zjistili, že tělo ve stáří k vykonávání běžných činností spojených s pohybem vyžaduje mnohem větší aktivitu mozku, než tělo mladé. To dokumentuje na příkladu, kdy jedou starší lidé tramvají a hovoří. Když sebou tramvaj trhne, přestanou mluvit, neboť v tu chvíli vyžaduje celou jejich pozornost udržení rovnováhy. Mladí lidé přitom zvládají obojí. To znamená, že ve stáří velkou část duševní aktivity vyčerpá samotné držení těla a pohyb, proto jí příliš nezbyvá pro jiné činnosti. Právě vhodným posilováním fyzické zdatnosti je možné tento duševní dluh splácet, neboť si bude tělo nárokovat ke svému pohybu menší mozkovou účast. Tím bude možné zbylou duševní aktivitu napřít jiným směrem.²⁸

Podle mého názoru výstižné shrnutí raného stáří nabízí ve své knize Gruss. „Období raného stáří je na nejlepší cestě stát se pozitivním a aktivním životním úsekem. Během tohoto období stárnutí se stále více lidem daří zůstat autonomními a aktivními a přispívat tak k sociálnímu životu a celospolečenské produktivitě. Rozhodně se tedy vyplatí se starými lidmi i nadále počítat.“²⁹

2.1.2 Úkoly a problémy raného stáří

Rozdělení stáří dle věkových kategorií také ukazuje na rozdílné problémy, které se nejčastěji jednotlivých skupin dotýkají.

Rané stáří s sebou nese změny a nové situace, se kterými se musí každý jedinec vyrovnat po svém. Někteří lidé pokles povinností oproti produktivnímu věku vítají a užívají možnosti, které se nabízí. Jsou ovšem i tací, kterým větší svoboda nevyhovuje, potenciál volného času nezvládají dostatečně využít a samotná životní náplň jim připadá mělká. Pro takového člověka se toto období může snadno stát velmi zatěžujícím.³⁰

²⁶ GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 13.

²⁷ Tým ve složení Ralf Krampe, Ulman Lindenberger a Peter Gruss.

²⁸ Srov. GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 16-17.

²⁹ Tamtéž, s. 22.

³⁰ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 302-303.

Zde se ukazuje velký přínos organizací, jejichž snahou je nabízet seniorům činnosti, které jim zaplní volný čas, aby nepocíťovali prázdnotu, která může jít ruku v ruce s odchodem ze zaměstnání. Právě odchod do důchodu představuje důležitý a náročný mezník v životě člověka. Jedinec vstupuje ze zralého věku do stáří a takřka přes noc se stává seniorem, což přináší nové role, postoje i hodnoty. Někdy však také i nespokojenost či izolaci.³¹

V raném stáří lidé dále často řeší problémy s penzionováním, dosahováním seberealizace a výběrem vhodných aktivit volného času.³²

2.2 Charakteristika pravého stáří – čtvrtý věk

Pravé stáří, nazývané rovněž čtvrtý věk, nastává po 75. roku věku. V důsledku prodlužujícího se věku dožití, se právě nyní k této fázi lidského života obracejí výzkumy, neboť je na místě toto životní období lépe zmapovat.

2.2.1 Fyzické a psychické změny v období pravého stáří

Čtvrtý věk s sebou nese další specifické změny, které může člověk v tomto období očekávat. Staří lidé se často cítí osamělí, mají zdravotní potíže a trápení s nemocemi. K tomu se dále přidává omezená sebeobslužnost.³³ Právě zhoršující se zdravotní stav jedince představuje náročnou životní zkoušku. Ve většině případů se člověk stane zcela závislým na cizí pomoci.

Vysoké stáří je spojeno s mnoha negativy. Dochází k úbytku rozumové kapacity, schopnost učit se něčemu novému se stále zhoršuje, a to i u lidí, kteří nejsou postiženi demencí. Mimoto je spokojenost s vlastním životem značně proměnlivá a přichází neradostné vědomí, že již svůj život člověk nedokáže sám řídit jako dříve. K vysokému stáří se často přidává zmiňovaná demence, a to zejména Alzheimerova demence. Ta způsobuje zřetelný pokles duševních schopností a úbytek mnoha elementárních lidských vlastností. Protože prožívání období čtvrtého věku nebylo běžnou praxí minulých

³¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 355-356.

³² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 21.

³³ Srov. tamtéž, s. 21.

generací, stalo se až v posledních desetiletích, že se odborné výzkumy stáří přesunuly právě na mapování této životní etapy.³⁴

2.2.2 Úkoly a problémy pravého stáří

Pravé stáří přináší celou řadu zátěžových situací, mezi které patří: ztráta partnera a přátel, kteří postupně umírají, což mimo jiné jedinci zhoršuje i pěstování sociálních vztahů.³⁵ Dle Eriksona nejsou tyto ztráty „kompenzovány získáním čehokoli pozitivního. Opakovaný kontakt se smrtí jim signalizuje blízkost vlastního konce života.“³⁶

Dosažením 80. roku života vstupuje senior do tzv. čtvrtého věku. Z jeho původní generace je již polovina lidí po smrti. Tato životní fáze přináší problémy spojené s úpadkem psychických a fyzických sil. Na člověka také často působí zátěž spojená se změnou prostředí při zařazování do institucionální péče.³⁷

Problém také představují nutné přesuny do nemocnice či do ústavního zařízení, jež vedou k výraznému omezení soukromí. Tyto zátěže bývají přirozeně spojené se stresem a dohromady ukazují na velkou náročnost tohoto období, což způsobuje i značný úbytek možností pro zažívání radosti.³⁸

Období pravého stáří je těžké optimalizovat, podobně jak se to daří v raném stáří, neboť se nachází na nejisté půdě vědy. Rovněž nelze pro toto období vycházet z toho, co již historie ukázala pro rané stáří jako úspěšné. To se stává problémem současnosti, neboť nestačí jen usilovat o vyšší věk dožití, nýbrž i o jeho kvalitu. Člověku je sice umožněno žít déle, ovšem zbytek lidské soustavy za tělesnou schránkou spíše pokulhává, což vede ke zvětšujícímu se nesouladu.³⁹

Klíčové pro období pravého stáří je snažit se zachovat uspokojivý styl života, který přináší jedinci určitou životní pohodu. To souvisí především se snahou zachovat

³⁴ Srov. GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 19-20.

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 399.

³⁶ ERIKSON 1999 In VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 401.

³⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 398.

³⁸ Srov. tamtéž, s. 399-400.

³⁹ Srov. GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 21-22.

soběstačnost, pěstovat sociální vztahy, nebýt v izolaci od společnosti a také udržet si vlastní sebeúctu.⁴⁰

Problémy jednotlivých věkových kategorií se mohou samozřejmě lišit, stejně tak mohou mít rozdílné potíže lidé stejného věku. V tom se právě ukazuje specifčnost procesu stárnutí. Pro shrnutí této kapitoly budu citovat odstavec z knihy Vágnerové, který dle mého soudu toto období pěkně vystihuje. „Scénář pro pravé stáří není sociálně určen, je mnohem flexibilnější a zároveň vágnější než požadavky určující chování lidí v předcházejících vývojových obdobích. Závisí mnohem víc na rozhodování samotného jedince a samozřejmě i na jeho zachovaných schopnostech a možnostech. Společnost náplň života seniorů příliš nevynezuje, možná i proto, že se od nich již mnoho neočekává a manipuluje je spíše do role pasivních konzumentů péče jiných lidí.“⁴¹

Zde popsané změny prožívané v raném i pravém stáří jsou jen průřezem všech, které probíhají. Cílem bylo nastínit jakýsi přehled, co se v těchto obdobích nejčastěji odehrává, neboť právě lidé těchto věkových kategorií tvoří členy MěO SDČR ČB.

2.3 Potřeby ve stáří a nemoci

Jak již bylo popsáno výše, stáří je provázáno zhoršujícím se zdravotním stavem člověka, změnou životního stylu a často také nemocemi. Při těžkém onemocnění se i potřeby člověka přirozeně mění, ubývají a přibývají podle aktuální situace.

Při vážné nemoci dochází k novému uspořádání hodnot na „dva základní okruhy, které jsou ve stejné rovině:

- *lásky a pocit příslušnosti, pocit sebeúcty,*
- *fyziologické potřeby, potřeba jistoty a bezpečí.*“⁴²

Ačkoliv je uspokojování potřeb při vážné nemoci značně ztíženo, je třeba o něj usilovat. Pro představu uvádím hierarchii potřeb nemocného člověka (často tedy člověka důchodového věku), která vychází z Maslowovy pyramidy potřeb:

⁴⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 399.

⁴¹ Tamtéž, s. 402.

⁴² ŠAMÁNKOVÁ, M.: *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci*, s. 36-37.

- *Seberealizace* – bývá spíše retrospektivní. Vychází z toho, že nemocný chce být ujištěn, že něco v životě dokázal. O nové příležitosti k realizaci již nemívá zájem.
- *Sebeúcta* – zachování soukromí, ujištění nemocného, že své okolí neobtěžuje.
- *Láska a pocit příslušnosti* – nemocný potřebuje porozumění, toleranci a individuální přístup.
- *Bezpečí a jistota* – nemocný potřebuje ujištění, že nezůstane opuštěný. Rovněž chce být zbaven bolesti a vědět, že má vše, co potřebuje, u sebe.
- *Fyziologické potřeby* – tyto potřeby se dostávají do popředí nemocného. V těžké nemoci je však zajišťuje ošetřovatel.⁴³

Tato kapitola pouze dokresluje celkový obraz stáří, které s nemocemi bývá spojeno, aby vznikla konkrétnější představa o možném nasměrování potřeb seniorů.

⁴³ Srov. ŠAMÁNKOVÁ, M.: *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci*, s. 36.

3. PROŽÍVÁNÍ STÁŘÍ

Ačkoliv je život v prožívání každého člověka něčím výjimečným a neopakovatelným, tato kapitola se přesto pokusí najít jisté životní momenty, které se týkají většinové společnosti.

3.1 Charakteristiky prožívání stáří

„Umění stárnout je pro nás uměním žít. Je uměním prožívat uspokojivě celý svůj život. Je uměním prožívat odpovídajícím způsobem vždy právě tu fázi života, v níž jsme. Je to umění vždy prožívat přítomnost jako průsečík minulého a budoucího v nás samých.“⁴⁴

Krom toho, je dle Wolfa lidský život stále prožíván ve třech dimenzích. Tím se rozumí, že neprožíváme pouze přítomnost, jako živočichové, nýbrž uvědomujeme si minulost, kterou zhodnocujeme a čerpáme z ní do své přítomnosti i budoucnosti. Proporce těchto dimenzí a jejich význam se v průběhu života, se stářím, mění. V dětství převažuje vnímání přítomného času. Minulost je zatím příliš krátká a většina dětí se jí ani nezabývá. Důležité je poznávání přítomnosti, která bývá vnímaná velmi subjektivně. Budoucnost je chápána jako něco vzdáleného, co zatím nemá v dětské mysli mnoho prostoru. V dospělosti již máme za sebou delší minulost, ze které čerpáme, ale přítomnost je časem, který naplňuje náš život. Budoucnost se před námi jeví jako dlouhý čas, který bývá chápán jako příslib, jako doba, ve které se může stát to, co si přejeme. S přibývajícím věkem, kdy nastupuje období stáří, si uvědomujeme, že budoucnost pro nás není příliš dlouhá a není již tolik času pro nové začátky. Dobře známe sami sebe a víme, jaké jsou naše možnosti. Rovněž si uvědomujeme, že jsou věci, se kterými se musíme smířit a že je čas završit to, co jsme v životě začali.⁴⁵

„Starší senioři přijímají svůj život takový, jaký byl, a již se netrápí nevyužitím eventuálních příležitostí, nejsou zoufalí nad jeho uplynulým průběhem. Pozdní stáří

⁴⁴ WOLF, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*, s. 19.

⁴⁵ Srov. tamtéž, s. 13-14.

také nebývá spojeno s potřebou cokoliv předstírat. Většina starších seniorů je smířena s realitou, včetně aktuálních i očekávaných limitů vlastního života.⁴⁶

Prožívání ranějších fází života bývá tedy provázeno větší variabilitou možností. Pokud máme pocit, že jsme se ocitli ve *slepé uličce*, je více šancí, jak svůj život nasměrovat a prožívat dle našeho soudu lépe. Člověk bývá plný plánů, které mu dodávají elán a posunují dál. Ve stáří je prožívání života trochu odlišné, senior spíše bilancuje a vzpomíná. Pokud se stane, že člověk při těchto úvahách dojde k přesvědčení, že v téměř žádné oblasti svého snažení nedosáhl kýženého výsledku a již není mnoho času na nápravu, stáří se může stát velmi frustrujícím obdobím.

Člověk by však měl mít v každé životní době nějaký cíl. Ve vysokém věku se toto poslání většinou omezuje na konečné ustálení své osobní identity, která dává zpětný význam celému prožitému životu a rovněž jemu konci, tedy smrti. Přijetí tohoto závěrečného úkolu života má velký význam, avšak mnoho dnešních seniorů to neumí nebo jednoduše nechce.⁴⁷

K některým frustracím ve stáří může přispívat rovněž fakt, že je populace z velké části tvořena ateisty, kteří se neumí bažit představou o posmrtném životě. Tím je prožívání stáří pro moderního člověka komplikovanější, neboť uspokojení z vlastního života musí hledat ještě v životě pozemském. Víra věřícímu člověku naopak může být v této životní fázi výraznou oporou.⁴⁸

3.2 Proměny prožívání stáří v průběhu času

„Před třemi tisíci lety byla šedesátka věkem dvou až tří generací a ne pouze jediného člověka. O těch, kteří se jí dožili, se pak po dlouhé věky mluvilo, psalo a vzpomínalo.“⁴⁹

Z dnešního pohledu se tomu dá jen těžko uvěřit, vždyť současný *šedesátník* často chodí ještě do práce a teprve se připravuje na svá léta stáří. Nejen o podmínkách doprovázejících stáří, o věku dožití a nepříznivých faktorech budou následující řádky.

⁴⁶ ERIKSON 1999 In VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 400.

⁴⁷ Srov. HEINZ, 1994; BIGGS, 2005 In VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 402.

⁴⁸ Srov. WOLF, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*, s. 14.

⁴⁹ Tamtéž, s. 7.

Austad, který se zabývá stárnutím člověka netradičně (srovnává lidské stárnutí např. se stárnutím octomilky či myši), mimo jiné řešil otázku, zda je dnešní dožívání vyššího věku podmíněné odlišným tempem v biologickém chátrání věkem. Ukázalo se, že předčasně končící životy měly na svědomí v převážné většině pouze drsné a nepříznivé životní podmínky té doby.⁵⁰

Dožít se dlouhého věku však patřilo k lidským přáním již před mnoha lety. Jejich vyhlídky na život ve stáří však nebyly nijak příznivé. Především díky vysoké úmrtnosti dětí a infekčním chorobám, na něž nebyl znám lék, umírala velká část mladé i dospělé populace předčasně. Obávaná morová epidemie a později cholera 14. století ukončily v Evropě náhle mnoho životů. Faktorů, které mohly přispívat k omezení šance dožít se vysokého věku, byla ještě celá řada. Mezi ně nepochybně patřila nedostačující hygiena, vyčerpávající práce, minimální lékařské ošetření a nevyvážená strava způsobená chudobou.⁵¹

Je zřejmé, že za těchto okolností mohli přežít jen skutečně silní a to ještě neznamenalo, že i oni často v nemocích bojovali o holý život. Doba byla svým způsobem velmi krutá ke slabším jedincům. Nejen, že byli zkoušeni v těžkých podmínkách, které obtížněji nesli, nedostalo se jim obvykle ani zvýšené péče a pozornosti okolí, kterou pro přežití potřebovali. Smrt proto přicházela velmi často.

Popsané skutečnosti vedly k tomu, že vyšší věk poznalo jen 2 - 4 procenta lidí. Jelikož se dá říci, že stáří bylo výjimečným jevem, ten, kdo se ho dožil, byl považován za váženou osobu pro svou moudrost a životní zkušenost. Takový člověk se stal studnicí znalostí pro mladší generace, které prostřednictvím jeho vyprávění vstřebávali informace, které by jinak jen obtížně získávali. Avšak podobně jako má mince dvě strany, ani úcta ke starším lidem není v každé době samozřejmostí. Odvíjí se totiž od obecného názoru konkrétní společnosti.⁵²

Postavení dnešních seniorů ve společnosti není nijak záviděníhodný post. O prestiži s ním spojené ani nemluvě. Na tomto místě je dobré věnovat čas zamyšlení, proč to tak je. Je to proto, že by snad staří byli méně moudří? To jistě nebude tím. Odpověď je nutné hledat v dnešních možnostech a nasměrování celé společnosti. K tomu, že již mladí nestojí frontu u přeživších pamětníků, aby se dozvěděli informace z konkrétních

⁵⁰ Srov. AUSTAD, S., N.: *Proč stárneme*, s. 39.

⁵¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 33.

⁵² Srov. tamtéž, s. 33-34.

oborů lidské činnosti, jistě také přispěly nové moderní technologie, které to nahrazují. Ovšem Wolf již ve své době napsal, že společnost vyzdvihuje sílu a fyzickou krásu mládí, zatímco oslavy moudrosti a rovnováhy stáří se nekonají.⁵³ Z toho, co jsem při psaní této práce zabývající se stářím stihla poznat, usuzuji, že se za uplynulých 30 let od vydání Wolfovy knihy v tomto ohledu příliš nezměnilo.

V dřívějších dobách byli lidé také méně vzdělaní než dnes a svůj život podřizovali jiným hodnotám. Jako zákon, který jim pomohl určit, co je v životě správné, si často volili zásady Desatera. V těžkých chvílích jim právě víra v Boha či jinou vyšší sílu mohla pomoci zvládnout jejich nelehký úděl, neboť se dal chápat jako osud, jako věc, kterou nemohli sami odvrátit. Toto chápání životních událostí nenabízelo moc prostoru k zamýšlení se nad sebou samým, nad svou minulostí a budoucností. Proto se pouze zřídka ohlíželi za svým životem a příliš nepřemýšleli nad promarněnými šancemi či nesprávným rozhodnutím. Tyto úvahy šly stranou, neboť většinou věřili, že vše je řízeno shora a má svůj smysl. Pokud člověk bral život tak, jak přichází, a nesnažil se ho svým úsilím příliš měnit, bral i stáří jako jeho přirozenou nedílnou součást. A pokud věřil v *život po smrti*, nebyl pro něho odchod něčím definitivním, čeho by se musel obávat.⁵⁴

Mohlo by se zdát, že naši staří předkové měli díky těmto úvahám v některých ohledech jednodušší život. Těžko srovnávat, ale nabízí se to. Pravdou je, že současní senioři mají své specifické problémy a stáří našich předků s sebou neslo zase jiné.

Dnešní seniory častěji trápí duševní než materiální problémy. Ačkoli třeba není jejich životní úroveň vysoká, hrozby hladovění se v našich podmínkách obávat nemusí. Dřívější generace to měly právě naopak. Trápila je spíše materiální otázka jejich života, neboť často žili spjatí s přírodou a živili se fyzickou prací. Jejich obavy pak směřovaly k tomu, že nebudou mít na sklonku života dostatek sil, aby si zajistili své živobytí, čímž se stanou přítěží někomu jinému či v krajním případě budou nuceni žebrať.⁵⁵

Pokud ovšem vlastnili majetek, mohli se těšit lepším vyhlídkám a doufat, že se např. neznehodnotí a pomůže jim zajistit živobytí v období stáří. Jelikož se péči o seniory žádné instituce nezabývaly, bylo pro mladší lidi obvyklejší svou pomoc

⁵³ Srov. WOLF, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*, s. 17.

⁵⁴ Tamtéž, s. 15-16.

⁵⁵ Srov. tamtéž, s. 15-17.

nabídnout. Tento jev byl totiž součástí hodnotové orientace uváděné doby. *Pomocnou ruku* nejčastěji poskytovala sama rodina.⁵⁶

Pro současného seniora jsou tyto obavy poměrně vzdálené. Má-li rodinu, nějaký majetek, naspořeno trochu peněz, je to víc než pravděpodobné. Ovšem i v případě, že nic z uvedeného nemá, stále se může obrátit na nejrůznější sociální instituce, které lidem v nouzi pomoc poskytují. Proto je možné uvést, že lidé vyššího věku dnešní doby mají rovněž závažné, ale odlišné starosti. Na tomto místě nemohu než citovat z knihy *Umění žít a stárnout*, která novodobý strach ze stáří popisuje takto. „Ptáme se, co dělat se svým stářím. Jak ho naplnit. Jak prodloužit nejen lidský věk, ale i lidský život. Ptáme se po smyslu stáří i po jeho obsahu. Bojíme se stáří nejen proto, že je závěrečnou fází našeho života a že nevěříme, že po něm ještě něco přijde, ale i proto, že postrádáme nějaký jeho přesněji definovaný obsahový rámec. Nevíme přesně, co se od nás očekává, a nevíme, jak stárnout a jak být starými.“⁵⁷

S pojetím seniora 21. století souvisí i cizí pojem *ageismus*, který bývá vysvětlován jako nechuť ke starým lidem a všemu, co se stářím souvisí. Vychází ze současného vnímání stáří jako životního období spojeného s nemocemi, prázdnotou a dalšími negativy. Ve společnosti jsou upřednostňováni mladí a dynamičtí jedinci a staří jsou posunuti spíše do pozadí a stávají se terčem nejrůznějších vtipů. Dále však Haškovcová uvádí, že „je nezpochybnitelné, že většina dospělých vnuků a vnuček miluje své prarodiče. V rodinném kruhu se k nim většina chová moc hezky. Titíž vnuci a vnučky pak paradoxně zaujímají ageistické postoje vůči seniorům, které neznají, ale kteří jsou prarodiči jiných milovaných a milujících vnuků a vnuček.“⁵⁸

Určitá nejistota a mnoho otázek bez odpovědí pak často u lidí vyvolávají nepříjemné pocity a strach z neznáma, které mohou být ještě znásobené vědomím, že i přes řadu obav nás to stejně nemine.

At' je tedy náš postoj ke stáří a seniorům jakýkoliv, je velmi pravděpodobné, že zažijeme dobu, kdy i my budeme patřit k této skupině. Pak se nám naskytne pohled také z druhé strany a myslím, že mnoho věcí uvidíme v úplně novém světle. Stárnutí, stáří a smrt jsou totiž pojmy, které nejsou v dnešní společnosti příliš populární, avšak jsou pro většinu lidí jistotou, se kterou mohou nebo spíše by měli počítat.

⁵⁶ WOLF, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*, s. 26-27.

⁵⁷ Tamtéž, s. 17.

⁵⁸ HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 34-36.

V úvahách o prožívání stáří je podstatný ještě jeden fakt, totiž, kde lidé žijí. Mám na mysli venkov, město apod. Ačkoliv i tato místa zaznamenala v průběhu dějin své proměny, jisté rozdíly jsou zřetelné dodnes.

Na venkově jsou si lidé stále trochu blíží, a proto se i seniorům dostává více přirozených sociálních kontaktů. O životě na venkově se zde zmiňuji jen okrajově, neboť MěO SDČR ČB je svou působností určena převážně lidem žijícím ve městě. Pomáhá seniorům, kteří kolem sebe nemají takové přirozené prostředí, jež by je naplňovalo, aby navázali sociální kontakty a našli činnosti přinášející radost.

Nutno dodat, že se potýkáme s novými problémy současnosti, které s sebou nese prodlužování věku dožití. Vyhledka na delší život je jistě pozitivní fakt pro člověka, ovšem velké sousto pro společnost, na které leží břímě v otázce zajištění seniorů. Proto se dají očekávat celospolečenské změny, které budou lépe vyhovovat této situaci. Co tedy nabídne společnost budoucím seniorům, je otázka prozatím bez uspokojivé odpovědi.

Problémům, které přináší zvyšování počtu seniorů ve společnosti, se věnuje následující kapitola.

3.3 Stárnutí jako společenský fenomén

Naléhavými tématy současnosti jsou tzv. stárnutí populace a stárnutí společnosti. Tyto fenomény se týkají zemí Evropy, Českou republiku nevyjímaje.

V praxi to znamená, že se prodlužuje lidský věk a žije tak ve společnosti mnohem více seniorů, než jak tomu bylo dříve. Současně se rodí méně dětí, což vede k jisté nestabilitě ve společnosti.⁵⁹ Tento problém se zatím v minulosti nevyskytl, proto se rovnou za pochodu hledají způsoby, jak na tento jev reagovat, aby bylo možné zajistit všem seniorům přiměřené životní podmínky pro prožívání období stáří.

Stárnutí populace je proces, při kterém se mění věková skladba obyvatel konkrétní demografické jednotky tak, že ubývá osob do 15 let věku a přibývá starších osob ve věku 60 či 65 let.⁶⁰

⁵⁹ Srov. RABUŠIC, L.: *Česká společnost stárne*, s. 7.

⁶⁰ Srov. tamtéž, s. 12.

Hamilton v této souvislosti již na sklonku 20. století hovoří o *šednoucí populaci* a tzv. *obdélníkové společnosti*, která je charakterizována tím, že se v jednotlivých dekádách života nacházejí téměř shodné počty lidí. Při grafickém znázornění pak tyto věkové dekády obdélník připomínají. Pokud bychom takto znázornili rok 1900, bude dle autora připomínat pyramidu – tzv. *pyramidální společnost*, která bude mít velké zastoupení mladé generace a naopak malé zastoupení ve starších věkových dekádách.⁶¹

Na uvedeném Hamiltonově příkladu je dobře patrná změna rozložení obyvatel v západní populaci, která se stává problémem 21. století.

Rabušic popisuje „reálné nebezpečí, že dnešní nízké počty mladé generace, způsobené dlouhodobě nízkými mírami porodnosti, spolu s přibývajícimi podíly lidí starých, které jsou důsledkem jednak nízké porodnosti, jednak prodlužování lidského života, budou mít takové ekonomické a sociální důsledky, jež by mohly vést ke zvyšujícím mírám chudoby.“⁶²

Aby bylo možné negativním dopadům čelit, je potřeba přizpůsobit např. stávající model důchodového systému, který bude lépe vyhovovat současnému rozložení společnosti. Z toho důvodu probíhají v České republice a v mnoha jiných zemích, kterých se tento problém rovněž týká, reformy důchodového systému.⁶³

Pokud se totiž seniorům nedostane adekvátního hmotného zajištění a přiměřených životních podmínek, půjde jen stěží usilovat o zajímavé naplnění jejich volného času. Přičemž zasazovat se o rozvoj zájmových zařízení pro seniory a budování dalších míst pro trávení volného času v období stáří, je na místě, neboť sami senioři mívají omezené možnosti k vlastní realizaci.

Z výše popsaných skutečností je patrné, že prodlužující se věk s sebou nese vedle optimistických vyhlídek na dlouhý život také jisté problémy společnosti, kterým je i do budoucna potřeba věnovat značnou pozornost. Proto je otázka seniorů a vůbec období stáří tématem, které není možné přehlížet, ale naopak již dnes hledat účinná opatření na zmírnění dopadů, které s sebou tento jev nese.

⁶¹ Srov. STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 13.

⁶² Tamtéž, s. 8.

⁶³ *Demografický vývoj ČR*. [online].

4. VOLNÝ ČAS

Jelikož člověk po odchodu do důchodu ztrácí povinnost chodit do práce, fond jeho volného času se zvětšuje. To s sebou nese i zvýšené nároky na jeho smysluplné zaplnění. Tato kapitola blíže specifikuje pojem volného času, uvádí definici i pohledy na tento problém.

4.1 Volný čas jako pojem

Volný čas je často skloňovaný pojem, jehož význam v posledních 150 letech velmi vzrostl.⁶⁴ I přesto však bývá jednotlivými lidmi chápán odlišně. Za jakých okolností je tedy možné čas chápat jako volný ve smyslu, o který nám v této definici jde?

Volný čas, který zůstane po splnění každodenních povinností, není ještě volným časem v pravém slova smyslu. Od této doby je nutné ještě odečíst dobu potřebnou k odpočinku. Volný čas je tedy opakem doby pro nutnou práci, pro povinnosti a doby potřebné k obnově sil.⁶⁵ Proto bývá někdy nazýván jako *zbytkový čas*.⁶⁶

Tento čas, tedy volný čas, je určen ke svobodné volbě činností, které nám přinášejí radost a štěstí. Pro tyto činnosti je rovněž typické, že mají přinášet uvolnění, naplnění a uspokojení.⁶⁷

Pro pojem volný čas existuje celá řada definicí, proto uvádím další od J. Průchy, který ho popisuje jako „čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, jež zůstane po odečtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.“⁶⁸

Volného času není v běžném životě příliš. Z tohoto důvodu je žádoucí, snažit se o jeho vhodné naplnění. Je ideálním časem k řadě činností i relaxačních aktivit, které nám přinesou to, co pro svou celkovou pohodu potřebujeme. Vyznačuje se svobodou

⁶⁴ Srov. KAPLÁNEK, M (ed.): *Čas volnosti - čas výchovy*, s. 46.

⁶⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*, s. 13.

⁶⁶ Srov. HOFBAUER, B.: *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

⁶⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*, s. 13.

⁶⁸ PRŮCHA, J.: *Přehled pedagogiky*, s. 273.

a možností volby, protože do něj nepatří povinnosti. Neměl by se ovšem stát nečinností a prázdným časem, nýbrž výzvou k využití jeho potenciálu.⁶⁹

Současná konzumní společnost však pojala i trávení volného času konzumně, což vyžaduje i jistou finanční náročnost. Proto skupiny, které mají omezený rozpočet (tedy i většina seniorů), nemohou dle konzumních nároků volný čas dobře využít, neboť s ním kvůli nízkým příjmům nemají možnost nakládat zcela svobodně.⁷⁰

Nehledě na konzumní společnosti je však náplň volného času závislá především na rozhodnutí každého člověka. Pokud je smysluplná, cítí se jedinec dobře a rovněž dochází k pozitivnímu pěstování mezilidských vztahů.⁷¹

Dle Kaplánka je „většina zážitků, které člověka hluboce ovlivňují, a velké množství aktivit, v kterých naplňuje svoje životní potřeby, zájmy a ideály...“⁷² realizovaných právě ve volném čase. Z toho důvodu má volný čas pro člověka velký význam.

Opaschowski popisuje také některé negativní stránky volného času. Vedle pozitivních asociací uvádí i negativní, které na člověka mohou působit. Mezi ně patří osamocení, ztráta ideálů, rezignování, frustrace a další traumata.⁷³ Jako všemu, tak i smysluplnému trávení volného času se člověk musí naučit. Ideální je však lidi naučit s touto hodnotou nakládat již v mládí.⁷⁴

Volný čas, jak uvádí Malý sociologický slovník, můžeme také chápat rozdílně z hlediska jeho šíře. Ve slovníku se píše, že „jeho interpretace osciluje mezi velmi úzkým pojetím volného času jako prostoru pro hru, zábavu, rekreaci a pojetím širokým, jež zahrnuje i všechny společenské aspekty a funkce volného času.“⁷⁵

4.2 Funkce volného času

Volný čas má své specifické funkce, které se jeho vhodným naplněním odrážejí kladně na celkovém psychickém i fyzickém stavu člověka.

⁶⁹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*, s. 19

⁷⁰ Srov. KAPLÁNEK, M (ed.): *Čas volnosti- čas výchovy*, s. 46.

⁷¹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*, s. 19.

⁷² KAPLÁNEK, M (ed.): *Čas volnosti - čas výchovy*, s. 48.

⁷³ Srov. OPASCHOWSKI, H.: *Einführung in die Freizeitwissenschaft*, s. 18.

⁷⁴ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*, s. 19.

⁷⁵ Malý sociologický slovník, s. 548.

Volný čas je třeba vidět jako významnou hodnotu nejen samu o sobě a samu pro sebe. Je to nekonečná možnost jedince navrátit se ke své podstatě, ke svému autentickému životu a uvažovat o hodnotách, o jejich zranitelnosti a zabývat se jejich záchranou.⁷⁶ Nejen to je funkcí volného času.

O definici funkcí volného času se pokusila řada autorů, jeden z pohledů zde proto také nastíním. Vážanský uvádí funkce volného času dle Filipcové takto:

- *Odpočinek a rekreace* jsou chápány jako základní funkce volného času, neboť při nich dochází k obnově sil a k celkové relaxaci.
- *Kompenzace jednostranných zátěží*, které jsou typické pro výkon práce či studium. Zde se jedná především o rozptýlení.
- *Informace a orientace* zahrnují tužby po nových zážitcích, objevech a také možnost dotváření sebe sama.⁷⁷

Funkcí volného času je celá řada. Dle Piepera je také velmi důležitou součástí volného času kontemplace. Kaplánek uvádí, že „i moderní člověk potřebuje chvíle kontemplace, tedy okamžiky, kdy může více vnímat než dělat, více přijímat než vydávat, více reflektovat než produkovat.“⁷⁸ To, jakým způsobem člověk svůj volný čas naplňuje, prozrazuje jeho osobní životní styl. Ten je závislý na mnoha faktorech, jako jsou úroveň vzdělání, stáří jedince, finance, jeho zdravotní stav, jeho zájmy, lokalita bydlení apod.⁷⁹

Obsah pojmu životní styl je popsán v jedné z následujících kapitol, proto ho zde v souvislosti s funkcemi volného času uvádím jen okrajově.

4.3 Specifika volného času u seniorů

Jak již bylo v předchozí kapitole zmiňováno, trávení volného času je závislé na vůli daného jedince. To, čím se bude člověk zabývat ve svém volnu, se tedy odvíjí od jeho povahy, *koníčků*, vzdělání, konkrétní nálady, finančních prostředků... a v neposlední řadě jistě od věku. Je víc než zřejmé, že jiné činnosti si vybere předškolák, jiné vysokoškolák a jiné senior. Z toho vyplývá, že se aktivity volného času mění s věkem,

⁷⁶ Srov. SPOUSTA, V. a kol.: *Kapitoly z pedagogiky volného času*, s. 17.

⁷⁷ Srov. VÁŽANSKÝ, M.: *Základy pedagogiky volného času*, s. 32.

⁷⁸ KAPLÁNEK, M (ed.): *Čas volnosti – čas výchovy*, s. 28.

⁷⁹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*, s. 23.

každý člověk prochází vývojem, od jedné činnosti upouští, aby si vzápětí volil jinou, dle jeho aktuálního úsudku vhodnější. Proto má volný čas seniorů i svá specifika.

Důležitým předpokladem pro všestranné trávení volného času i v pozdějším věku je „udržení co nejdelší soběstačnosti, autonomie, integrace a komunikace. I když se o kvalitě stáří rozhoduje mnohem dříve, než člověk zestárne, není pozdě v žádném období stáří cílevědomě omezovat rizika stárnutí. I zde platí, že trénovaný organismus odolává neúprosnému procesu stárnutí více než netrénovaný.“⁸⁰

Možností k trénování organismu však odchodem do penze přirozeně ubývá. Z tohoto důvodu by měly volnočasové aktivity především směřovat k posilování psychické a fyzické zdatnosti člověka. V seniorském věku je taktéž vhodné, aby si lidé svůj čas plánovali a věnovali se celé řadě nejrůznějších činností, které budou rovněž jejich celkové zdraví posilovat.⁸¹

Ideální může být každý den naplnit příjemnými setkáními s vrstevníky, rodinou a činnostmi, které člověku přinášejí potěšení, aby nezbyl čas na chmurné myšlenky.

Jelikož je každý člověk ve své podstatě unikát, má i své osobní přednosti a nedostatky. Ty se velmi často nemění ani s přibývajícím věkem. Nedá se tedy hovořit o univerzálním vodítku ke spokojenému stáří. Někdo si třeba vystačí sám, jiný potřebuje společnost lidí kolem sebe. Rovněž jsou lidé, jež mají své vyhraněné zájmy, a také ti, kteří si s volným časem nevědí příliš rady. Nejen tato skupina osob nepochybně uvítá nabídku přiměřených aktivit, do kterých se může zapojit. Právě tvorba programu pro seniory je úkolem organizací, mezi které patří i MěO SDČR ČB, která bude popisována v druhé půli této diplomové práce.

Pro období stáří platí, že ať už se člověk věnuje jakýmkoliv zájmům, záleží především na jeho dobré pohodě a vše, co k ní vede, je možné považovat za vhodné naplnění volného času ve stáří.

Možnostmi trávení volného času u seniorů se podrobněji zabývá jedna z následujících kapitol.

⁸⁰ POSPÍŠILOVÁ, A.: *Cvičení paměti pro seniory*, s. 8.

⁸¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 179.

5. POTENCIÁL VOLNÉHO ČASU

Tato kapitola se věnuje volnému času z mnoha úhlů, nastiňuje způsoby, jakými je možné volný čas smysluplně naplnit a poukazuje také na možná rizika, na která je dobré brát zřetel.

5.1 Hospodaření s časem v seniorském věku

Mohlo by se na první pohled zdát, že senioři mají spoustu času, vždyť nechodí do práce. To je ve většině případů pravda (někteří senioři ovšem stále pracují, byť jen na částečný úvazek), ale do jejich života vstupují další úkoly, které volný čas krátí. S přibývajícím věkem tělo slábne a je nutná častější lékařská péče, která si žádá nemalý čas. Před očima se mi vybavil obrázek čekáren lékařů, které jsou často přeplněné lidmi v seniorském věku. Nehledě k tomu, že vykonávání běžných činností se pro seniory stává obtížnější, nejde již vše tak rychle jako dřív, čímž se opět krátí čas pro vybrané aktivity volného času. Moje babička mi se smíchem prozradila, že má pro vykonávání denních činností málo času, neboť kam si sedne, tam usne. To se jistě netýká jen jí osobně, dá se tedy říci, že jsou zkrátka jisté aspekty stáří, které mají na hospodaření s časem svůj dopad. To musíme respektovat a brát jako fakt.

Jak je to tedy s časem jako takovým v seniorském věku? Existují nějaké rozdíly ve vnímání času mezi mladými a starými lidmi?

Dle Haškovcové ano, neboť je čas velice relativním pojmem. Postupně s narůstajícím věkem se nám zdá, že také čas plyne rychleji. To je způsobeno jak biologickými tak psychologickými faktory. Pro příklad uvedu, že člověk ve věku 85 let prožívá čas, který desetileté dítě chápe jako čas neskutečně dlouhý, pouze jako osminu této doby. V souvislosti s tím je však třeba dodat, že moderní doba svým způsobem urychluje čas každému nehledě na věku člověka, a to v důsledku tempa, které se pro všechny stává určitým diktátem.⁸²

I přesto je možné říci, že je prožívání času závislé na věku člověka. Co to tedy znamená pro lidi v důchodovém věku? Na tuto otázku nalezneme odpověď taktéž

⁸² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 167-169.

u Haškovcové, která uvádí, že „člověk před odchodem do důchodu má strach, že mu v rozprostírajícím se funkčním prázdnu, které je před ním, paradoxně nezbude na nic čas. Chybí program a realita dlouhých životních perspektiv. Jenom v budoucnostních představách mladších lidí se jeví důchodcovský věk jako etapa nekonečně pomalu plynoucího času. My ale z praxe víme, že od chvíle, kdy je člověk v důchodu, nemá na nic čas; s výjimkou programově se nudících lidí nebo těch, kteří nenalezli žádný obsah pro své *nekonečné dny*.“⁸³ Pro větší část seniorů se čas stává neúprosným a vnímají ho jako příliš rychle plynoucí. Navíc vědomí, že se blíží konec životní cesty, bývá tíživé a v krajním případě může vést i ke ztrátě zájmu a pocitu, že nic již nemá cenu.

Mít životní perspektivu a vhodné činnosti pro trávení volného času nabývá tedy v období stáří na významu, uvědomíme-li si, jak je čas v období stáří prožíván. Právě možnostem, kterými se dá volný čas naplnit, se věnuje následující kapitola.

5.2 Možnosti trávení volného času u seniorů

Při plánování volného času ve vyšším věku je vhodné, pokud se z jednotlivých aktivit utvoří hlavní náplň lidského života. Mezi tradiční aktivity volného času seniorů patří dle Haškovcové: chalupaření, sběratelství nejrůznějšího druhu, kutilství a také zpěv, tanec a hudba. Pořádají se také kurzy tance pro seniory či plesy, kde je jak předtančení tak samotný program realizován seniory. Dalšími činnostmi pro zkvalitňování volného času mohou být různé výlety i zahraniční cesty nebo hraní ochotnického divadla.⁸⁴

Já bych podle získaných zkušeností se seniory mezi výčet nejčastějších činností ještě doplnila péčí o zahrádku, sledování oblíbených pořadů v televizi, procházky a pletení či jinou drobnou ruční práci.

Činností, která jde v seniorském věku trochu stranou a je to jen na škodu, je sport. Již naši předkové věděli, že bez cvičení a dostatečného pohybu naše tělo chřadne. To dokládá nejen věta Aristotela, který řekl: *Život je pohyb*. Za vhodné se považuje přiměřené a pravidelné pěstování sportu. Adekvátní pohyb má na tělo ve vyšším věku příznivý vliv. Působí na lepší činnost srdce a cév, plic, na celkovou funkci pohybového aparátu a nervového ústrojí, na duševní zdraví, dokonce i na sexuální apetit. Navíc

⁸³ HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 168.

⁸⁴ Srov. tamtéž, s. 179.

trénované tělo lépe odolává nemocem. Náhlý odklon od sportovních činností může působit na zdraví jedince negativně a to nejen po fyzické, ale i po duševní stránce. To bychom měli mít na paměti nejen v seniorském věku.⁸⁵

V publikaci *Jak je na tom starší generace?* se uvádí, že cíleně alespoň jedenkrát za týden sportuje jen 39 procent seniorů. A dokonce 48 procent se sportu nevěnuje vůbec. Ve srovnání např. s Nizozemskem je rozdíl hodně patrný, neboť sportovně aktivních seniorů tam žije více než 65 procent.⁸⁶

Z výše uvedeného procentuálního vyjádření sportovních aktivit českých seniorů jasně vyplývá, jakým směrem je vhodné napřít síly při realizování dalších akcí jim určeným. Je však, myslím, povzbuzující, že je v dnešní době připravováno daleko více programů, a to s širokým spektrem zaměření, než jak tomu bylo dříve.

Například pro seniory, kteří mají omezenou hybnost, navrhl Petr Veleta koncept tzv. taneční a pohybové terapie, která umožňuje realizaci na hudbu pohybem, např. i lidem na invalidním vozíčku. Je zde zachováno potěšení z tance, působí pozitivně na kondici, umožňuje přirozené navázání kontaktů mezi účastníky, čímž zároveň ovlivňuje jejich psychickou pohodu.⁸⁷

Pro podporu pohybových aktivit vznikají v některých městech speciální hřiště, která nabízejí soustavu nejrůznějších prolézaček určených seniorům. Také prostranství na pétanque se těší velkému zájmu. Výjimkou nejsou již ani fitcentra pro věkovou skupinu 50plus. Některé země také pořádají seniorská klání, např. v lukostřelbě, kuželnkách, šípkách a podobných sportech, které jsou vhodnou formou sportu pro tuto věkovou kategorii.⁸⁸

Prozatím zůstává smutnou skutečností, že některé z výše uvedených aktivit trávení volného času jsou pro běžného seniora nedostupné, neboť jejich rozšíření do měst či obcí je velmi malé. Avšak mohou se stát inspirací pro samotné seniory, jak nakládat se svým volným časem. Vždyť pořídit si terč a šípky není nákladné a tato hra se může stát příjemným aktivním vyžitím celého kolektivu podobně jako zmiňovaný pétanque. Podobné sportovně-společenské činnosti jsou pro seniory vhodné, neboť vedle pohybu nabízí soustředění, vzrušení ze hry, soupeření i sociální kontakt.

⁸⁵ Srov. HOVORKA, J.: *Cesta do stáří*, s. 156-157.

⁸⁶ Srov. *Jak je na tom starší generace?* 2009 In HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 181.

⁸⁷ VELETA 2007 In HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 180.

⁸⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 181-182.

Mezi zajímavé zpestření života ve stáří patří pobyt v lázních a lázeňské procedury. Rovněž oblíbené jsou lázně termální. Tyto rehabilitační aktivity mohou působit příznivě nejen na tělo, ale i na duši, neboť změna prostředí a navazování sociálních kontaktů přináší regeneraci sil i nové zážitky.⁸⁹

Jelikož mají senioři v naší populaci velké zastoupení a je pravděpodobné, že tento trend bude dále pokračovat, je třeba pamatovat na jejich potřeby jako na jeden z důležitých úkolů současné společnosti a snažit se společně s nimi o zkvalitnění tohoto období. Vždyť stárneme všichni a dopředu nevíme, kdy uvedené aktivity, seniorská centra a hřiště začneme sami vyhledávat.

5.3 Volný čas jako součást našeho životního stylu

„Mnozí senioři nejsou tak snadno schopni změnit dosavadní styl života. Běžným kompromisem bývá přijetí nějakého modelu známého důchodce ze stejné sociální skupiny.“⁹⁰ To je vhodné zejména u lidí, kteří si sami neumějí vybrat činnosti volného času a potřebují určitou pomoc, doslova trochu postrčit k tomu, aby byli více aktivními. Právě dle míry vlastní aktivity je možné v období stáří rozeznávat dva hlavní životní styly:

- *Pasivní životní styl* – je charakteristický nečinností, malým zapojováním do běhu věcí a celkovou pasivitou. Lidé vyznávající tento způsob života usilují především o klid a minimalizaci stresu.⁹¹
Převedeme-li pasivní životní styl na členy MěO SDČR ČB, budou to ti, kteří neusilují o zapojení se do příprav volnočasových činností ani do úkolů spojených s chodem organizace, nýbrž navštěvují předem zorganizované aktivity volného času jen jako pasivní účastníci (př. jako posluchač na přednášce).
- *Aktivní životní styl* – je přirozeně pravým opakem pasivního. Lidé se aktivně zapojují do různých příprav akcí, do klubového a společenského života

⁸⁹ Srov. TOŠNEROVÁ, T.: *Jak si vychutnat seniorská léta*, s. 210-211.

⁹⁰ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 357.

⁹¹ Srov. ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*, s. 69.

s cílem být svému okolí potřebnými a užitečnými.⁹² Vyznavač aktivního životního stylu bude nejspíše zastávat v MěO SDČR ČB nějaké místo funkcionáře, ať už člena výkonného výboru, či bude mít na starost realizaci nějaké volnočasové aktivity (např. cvičitelka rekondičního cvičení).

Životní styl je samozřejmě závislý i na určitých ukazatelích, jako jsou:

- *Finance* – určují, zda si mohu daný životní styl dopřát.⁹³ „Nízký příjem může značně omezit možnosti zdravého a aktivního života a participace ve společnosti. Důchodový systém je proto třeba reformovat tak, aby poskytoval adekvátní příjem a umožňoval aktivní život. Důchodový systém by měl být mezigeneračně a sociálně spravedlivý.“⁹⁴
- *Zdraví* – ptám se, zda mám dost elánu pro konkrétní aktivity.
- *Osobnost* – např. introvert nebude aktivní životní styl vyhledávat, ale bude se spíše stranit.

Studie na toto téma ukázaly, že sociální angažovanost, jako nástroj k zachování spokojenosti s vlastním životem, využívají spíše lidé s nízkými příjmy.⁹⁵

To se jevílo i mně, neboť mi sami členové z MěO SDČR ČB kladli na srdce, abych do své práce uvedla, že mají senioři málo peněz, čímž mají i omezené možnosti trávení volného času jen na ty, které nevyžadují finanční náročnost. To je pak i jedním z důvodů pro členství v této organizaci, která nabízí dostupné volnočasové aktivity. Samozřejmě zdravotní stav člověka a typ jeho osobnosti jsou rovněž důležitými ukazateli ve výběru aktivit.

5.4 Volný čas jako strategie pro úspěšné zvládání stáří

Řada odborníků za nejvhodnější strategii zvládání stáří uvádí vyvíjet co největší aktivitu.⁹⁶ Z toho důvodu se tedy jako vhodnější pro co nejdelší udržení dobré kondice ukazuje aktivní životní styl popsáný v předchozí kapitole.

⁹² Srov. ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*, s. 69.

⁹³ Srov. CASPI a ELDER 1986; LARSON 1978 In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 171

⁹⁴ *Kvalita života ve stáří*. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 - 2012, s. 24.

⁹⁵ Srov. CASPI a ELDER 1986; LARSON 1978 In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 171.

⁹⁶ MADDOX 1970 In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 170-171.

U seniorů se jako vhodná jeví vytrvalostní cvičení, při kterých dochází k pozvolnému zatěžování organismu. Naopak silová cvičení je většinou lepší zcela vypustit. Obecně jsou za vyhovující sportovní aktivity ve stáří považované např. tyto: stolní tenis, badminton, plavání, pěší i cykloturistika.⁹⁷

Lidé, kteří preferují rozmanitý společenský život, bývají dle této teorie spokojenější.⁹⁸ Výzkumníci však zdůrazňují, že teorie nemůže platit na všechny lidi paušálně.⁹⁹

Švancara uvádí pět základních doporučení pro zachování vitality ve vyšším věku, tzv. *pět pé*:

- *Mít perspektivu života* – tu potřebují pro spokojený život všichni lidé, tedy i ti ve vyšším věku. Nezáleží při tom, že již není spojená s dlouhým výhledem a je spíše krátkodobá. Haškovcová tento předpoklad shrnuje tak, že je potřeba život směřovat k něčemu či k někomu.
- *Snažit se o pružnost* – senioři na jakékoliv změny reagují pomaleji než dříve, proto je i jejich snaha něco měnit menší, což vede k větší pohodlnosti, která však jejich zdravotnímu stavu neprospívá. Naopak pohyb, vhodná forma sportu, otevřenost novým věcem a tzv. duševní gymnastika pomáhají zachovávat vitalitu.
- *Udržovat si prozíravost* – jež vychází z vlastních poznatků o životě. Pokud si člověk zachová prozíravost, bude lépe připraven na všechny změny, které ho čekají.
- *Mít pro druhé pochopení* – tedy jen nepředpokládat, že mi druzí porozumí, ale snažit se i o pochopení jich. Tím je možné předejít celé řadě konfliktů.
- *Neopomínat potěšení* – není přitom příliš podstatné, co nám radost přináší. Je však důležité o tyto zdroje pečovat.¹⁰⁰

Z výsledků výzkumu provedeného pro potřeby této diplomové práce se ukazuje, že je možné toto rozdělení aplikovat na MěO SDČR ČB s pozitivním výsledkem. Více k tomu je uvedeno v Diskusi této práce.

⁹⁷ Srov. ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*, s. 74.

⁹⁸ MADDOX, 1970 In STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 171.

⁹⁹ STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*, s. 171.

¹⁰⁰ Srov. ŠVANCARA, J. In HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 171-172.

Z gerontologických výzkumů poslední doby dle Ruhlanda dále vyplynulo, že k dobrému zvládání stáří napomáhá:

- „pozitivní životní koncept,
- autonomie,
- samostatnost v rozhodování,
- odolnost,
- orientace na smysl.
- *S tímto výčtem úzce souvisí i spirituální nastavení a bohatost duchovního života.*“¹⁰¹

Ruhland funkci víry vysvětluje následovně: „spirituální, popř. religiozní praxe posiluje vlastní vnitřní rámec, podporuje u starších lidí pocit, že život dobře zvládají, pocit vlastní užitečnosti. Žitá spiritualita popř. religiozita přispívá k mobilizaci vnitřní síly, vnitřních zdrojů, které v těžkých životních situacích ve stáří souvisejících s proměnou životní úlohy, tělesnými aspekty, mezigeneračními vztahy, emočními ztrátami, plní funkci jakéhosi *nárazníku*.“¹⁰²

Dle této teorie je možné tedy uvést, že člověk potřebuje nacházet oporu i ve věcech a jevech nadpozemských, například ve víře v Boha, která pomáhala již při prožívání stáří našich předků. Nevěřící člověk je o tento dle Ruhlanda *nárazník*, který pomáhá zmírňovat dopady stáří, bohužel ochuzen.

5.5 Příprava na stáří z hlediska výběru volnočasových aktivit

Vhodnou strategií úspěšného zvládání stáří je dopředu se na období penze připravit před samotným odchodem do důchodu. S přibývajícím věkem je také vhodné přijatelně omezovat pracovní tempo.¹⁰³

Haškovcová uvádí, že tato příprava na stáří by se měla uskutečňovat ve třech dimenzích. *Dlouhodobá příprava* má probíhat celý život, začínat už v dětství a má vést k utváření pozitivního náhledu na období stáří.

¹⁰¹ RUHLAND 2008 In SUCHOMELOVÁ, V.: *Duchovní potřeby ve stáří*, s. 5.

¹⁰² Tamtéž, s. 6.

¹⁰³ Srov. ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*, s. 70.

Střednědobá příprava začíná ideálně deset let před předpokládaným odchodem do penze, kdy by si měl člověk uvědomit, že bez povinnosti chodit do práce přibude mnoho času, kterému je třeba dát nový životní řád.¹⁰⁴ „Očekávat, že se po odchodu do důchodu *něco stane*, že problém prázdných dní má – nebo dokonce musí – vyplnit někdo jiný, je naivní představou. Společnost může a měla by starému člověku pomáhat v hledání nových životních aktivit vytvořením prostoru a nabídek možností; realizace je však závislá na chtění každého jednotlivce.“¹⁰⁵ Je rovněž na čase preferovat zdravý životní styl, především omezit alkohol, popř. kouření, dodržovat pravidelný pohyb a jíst zdravě, což určitým dílem přispívá k zachování soběstačnosti.¹⁰⁶ Je dobré usilovat o rozšiřování obzorů a zajímat se o aktivity volného času, jimž je možné se i v penzi věnovat. Pro vybrané zájmy si pak krok za krokem vytvářet podmínky k jejich vykonávání, např. baví-li člověka opracovávání dřeva, bude si vybavovat náradím svoji dílnu. Pokud člověka baví práce, či má obavy o ekonomické zabezpečení, je vhodné, aby alespoň v omezené míře nějakou práci vykonával, pokud to další faktory umožňují.¹⁰⁷

Krátkodobá příprava na stáří probíhá ideálně v době 3 – 5 let před odchodem do penze. Je spojena především s uzpůsobením bydlení. Často se senior stěhuje do menšího bytu, účelněji zařízeného, bezpečného, bez bariér, nejlépe s výtahem, v blízkosti lékaře a obchodů denní potřeby. To je výhodné, neboť mu okolnosti pomáhají udržovat si soběstačnost a zůstat nezávislý. Opuštění dobře známého místa bydliště se pro seniory však často stává velkou zátěží.¹⁰⁸

Pokud člověk nepodcení přípravu na stáří a začne se těmito doporučeními řídit včas, bude jistě mnohem lépe připraven na různé změny související s obdobím stáří a pravděpodobně pro něho nebude takovou zátěží jako v opačném případě.

¹⁰⁴ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 174-175.

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 175.

¹⁰⁶ Srov. tamtéž, s. 175.

¹⁰⁷ Srov. ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*, s. 70-72.

¹⁰⁸ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 176.

6. SVAZ DŮCHODCŮ ČESKÉ REPUBLIKY (SDČR)

Tato kapitola se věnuje představení SDČR, který je zastřešující organizací MěO SDČR ČB, jež je předmětem této diplomové práce. Z toho důvodu pro obě organizace platí stejná ustanovení a některé zásady, které popisuje tato kapitola.

Svaz důchodců České republiky o. s. se sídlem v Praze 3, nám. W. Churchilla 1800/2, PSČ 113 59, byl založen dle zákona č. 83/1990 v roce 1990, jako nestranické občanské sdružení s veřejně prospěšnou činností. Je registrován Ministerstvem vnitra ČR jako právnická osoba a jeho působností je území České republiky. Je vytvořen dle demokratických zásad a plně odpovídá za své jednání. Svým jménem vystupuje skrze volené či jimi jmenované orgány. Jeho úkolem je:

- Chránit práva a zájmy důchodců nehledě na jejich politickou příslušnost, národnostní rasu či náboženství.
- Zajišťovat služby sociální, zdravotní i jiné.

Činnost SDČR vychází ze Všeobecné deklarace lidských práv a podléhá obecně platným právním předpisům a svým stanovám. Veškeré organizační součásti SDČR jsou v součinnosti se státními a samosprávnými orgány a institucemi, které mají shodné či srovnatelné zaměření činnosti. Mezi sebou pak domlouvají různé dohody o spolupráci.¹⁰⁹

SDČR je dobrovolným sdružením občanů v seniorském věku, kteří zpravidla pobírají starobní či jinou penzi. Jeho členové mají možnost se aktivně podílet na prosazování svých zájmů a rovněž, pokud chtějí, mohou předávat své znalosti ostatním účastníkům.¹¹⁰

6.1.1 Zaměření činnosti SDČR

Náplň činnosti SDČR a jeho organizačních složek je uvedena ve stanovách svazu tak, aby plnila svůj celospolečenský úkol. Zahrnuje:

¹⁰⁹ Srov. *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s.* 2011. Část I.

¹¹⁰ Srov. *Organizační řád SDČR 2008.* Část II.

- Udržování životní úrovně důchodců na úrovni ostatních skupin obyvatelstva.
- Snaží se pro seniory zdokonalit zdravotní péči, sociální péči, zajistit charitativní pomoc či další nezbytné služby.
- Zasazuje se o šíření aktivit volného času a o neustálé vzdělávání seniorů.
- Může veřejně prezentovat své názory a vznášet připomínky při sestavování právních předpisů, jež se důchodců přímo týkají.¹¹¹

Činnost SDČR, stejně tak činnost všech jeho organizačních složek, se řídí heslem: ***Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám.***¹¹²

Mezi významné poslání SDČR patří umožnit seniorům příjemné trávení volného času. Ve stanovách se doslova o nasměrování SDČR píše: „Zaměřuje se na volnočasové aktivity v oblasti společenského a kulturního vyžití důchodců, na osvětové, výchovné, ozdravné, sportovní, zájezdové, rekreační a ve všech oblastech své činnosti.“¹¹³ Pro své členy zprostředkovává různé odpočinkové pobyty, zájezdy a jiné podobné akce, nabízí nebo zprostředkovává zdarma svým členům (a nejen jim) poradenství a konzultace otázek, které je zajímají. Tuto poradenskou a konzultační práci realizuje ve svých poradnách. SDČR zpracovává stanoviska, připomínkuje materiály do vlády a spolupracuje s Radou seniorů České republiky, což umožňuje konzultační i oponentskou činnost, a také možnost poskytnout výsledky jednání médiím či jiným orgánům. SDČR šíří informace mezi své jednotlivé organizační složky a členy využitím internetu a dalších vnitřních informačních kanálů. SDČR se snaží o kooperaci a navázání kontaktů se zahraničními organizacemi, které se otázkou seniorů rovněž zabývají.¹¹⁴

6.1.2 Organizační jednotky SDČR o. s.

SDČR zřizuje organizační jednotky, které jsou postaveny na územním principu.¹¹⁵

¹¹¹ Srov. *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011*. Část II., čl. 5.

¹¹² Srov. *Organizační řád SDČR 2008*. Část III.

¹¹³ *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011*. Část II., čl. 6.

¹¹⁴ Srov. *tamtéž*. Část II., čl. 6.

¹¹⁵ Srov. *Organizační řád SDČR 2008*. Část V.

- „Základní, místní nebo městské organizace.
- *Regionální organizace.*
- *Krajské organizace.*“¹¹⁶

Vznik základní, místní a městské organizace schvaluje Krajská rada. Dle jejího sídla může být *Základní organizace* též nazývána jako *Místní* či *Městská*.

Regionální organizace je tvořena těmito výše uvedenými organizačními jednotkami, které se nachází na konkrétním územním celku.

Krajská organizace je tvořena základními, místními, městskými a regionálními organizacemi na území vyššího samosprávného celku, působí tedy na území hlavního města Prahy a krajů. Všechny organizace daného vyššího územního samosprávného celku jsou zastoupeny v Krajské radě.¹¹⁷ Krajská rada Svazu důchodců ČR pro Jihočeský kraj sídlí v Českých Budějovicích na adrese Lidická 5, 370 01.¹¹⁸

V Českých Budějovicích působí rovněž MěO SDČR ČB, která je předmětem této diplomové práce. Proto je následující kapitola věnovaná stručnému představení města a jeho obyvatelům v důchodovém věku, z nichž jsou někteří právě členy zmiňované organizace.

¹¹⁶ *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011. Část V., čl. 19.*

¹¹⁷ Srov. tamtéž. Část V., čl. 20-22.

¹¹⁸ Srov. *Jihočeští senioři, Krajská rada SDČR*. [online].

7. MĚSTO ČESKÉ BUDĚJOVICE

Město České Budějovice je z hlediska seniorů významným místem Jihočeského kraje. Nabízí pro ně řadu vyžití, která jsou určena buďto přímo jim nebo i široké veřejnosti. Na těchto městem připravovaných akcích se zpravidla nevybírání ani žádné vstupné, výhodou je tedy jejich dostupnost.

V Českých Budějovicích sídlí MěO SDČR ČB a rovněž i Krajská organizace SDČR. Z tohoto důvodu považuji za povinnost, uvést alespoň stručný přehled vývoje města, který předcházela jeho současné podobě.

Ve druhé kapitole nastíním některá statistická čísla, která přiblíží počty seniorů ve městě, aby vznikla konkrétnější představa, kolika lidí se programy pro seniory vlastně týkají.

7.1 Stručné představení města

Město České Budějovice, též nazývané metropole jižních Čech, leží na soutoku řek Vltavy a Malše. Pro svou výhodnou polohu se brzy stalo důležitým centrem obchodu v celém kraji. Ve 13. století ho roku 1265 založil na místě původní osady český král Přemysl Otakar II.,¹¹⁹ jehož jméno nyní nese hlavní náměstí v historickém centru. Tento název byl v minulosti mnohokrát měněn v důsledku politických změn, původní Náměstí císaře Františka Josefa vystřídal pojmenování Náměstí Svobody, Masarykovo náměstí, Náměstí Adolfa Hitlera, opět Masarykovo náměstí, také Žižkovo náměstí, až si roku 1991 vysloužilo pojmenování po svém zakladateli.¹²⁰ Četné změny v názvu náměstí jen dokládají, jaká období dějinného vývoje a zvratů, město zaznamenalo. Můžeme hovořit skoro o štěstí, že se jádro města zachovalo v podobě, kterou známe dnes. Dá se tušit, že za tím stojí také nemalé úsilí zainteresovaných osob, kterým na zachování a obnově těchto památek záleželo. Centrum města, ve své historické podobě, je od roku 1980 vedeno jako památková rezervace. Stává se proto častým cílem českých i zahraničních turistů, kteří zde mohou obdivovat na 250 kulturních památek ze všech dobových slohů.

¹¹⁹ *Informační listy České Budějovice*. Magistrát města České Budějovice, s. 4. [online].

¹²⁰ Srov. KOVÁŘ, D., KOBLASA, P.: *Ulicemi města Českých Budějovic*, s. 68-70.

Význam města dále rostl také díky tradici vaření piva, prodeji soli, důlní těžbě stříbra a chovu ryb. V 19. století byl rozkvět města ještě urychlen výstavbou koněspřežné železnice, která se stala první v Evropě a vedla z Českých Budějovic do Lince. Železnici dnes připomíná Muzeum koněspřežky.¹²¹

Současně se zvyšováním kulturního a hospodářského významu města, rostl také počet obyvatel, čímž byla v 50. a hlavně 60. letech odstartována rozsáhlá výstavba obytných panelových domů, které utvořily celá sídliště, a město se tak rozšířilo i na levý břeh Vltavy.¹²² Později byly k městu připojeny další příměstské části a trend výstavby nových domů pokračoval. V současné době je krajské město České Budějovice sídlem mnoha vzdělávacích institucí, podniků, továren, úřadů, zábavních a obchodních center, kostelů, zdravotnických a sociálních zařízení pro celou věkovou škálu jeho obyvatel.

7.2 České Budějovice a senioři

Stručné představení města nabídla předchozí kapitola, nyní se zaměřím na počet obyvatel ve městě a především na to, jak početnou skupinu tvoří v Českých Budějovicích lidé po 60. roku věku.

Dle Demografické ročenky vydané k 1. 7. 2011 mají České Budějovice 93 559 obyvatel. Z toho 44 829 mužů a 48 730 žen. Počet lidí ve věku 65plus byl k 31. 12. 2011 v tomto městě 16 471. Zemřelých na tisíc obyvatel připadá ke konci roku 2011 9,9. Není jistě překvapením, že nejvíce úmrtí je ve věkové skupině 65plus.¹²³

Z uvedených skutečností je patrné, že obyvatelé v seniorském věku zaujímají ve městě vysoké procento. Pro představu asi necelou pětinu všech obyvatel města. V minulosti však nebyl brán na jejich potřeby přílišný zřetel, což podnítilo aktivitu samotných seniorů o nápravu. Proto byly podniknuty kroky k založení organizací, které by seniory sdružovaly, nabízely jim aktivity volného času a usilovaly o samotné zkvalitnění života ve vyšším věku. Díky úsilí samotných seniorů v Českých Budějovicích tak mohla vzniknout i MěO SDČR právě v tomto městě.

¹²¹ *Informační listy České Budějovice*. Magistrát města České Budějovice, s. 4. [online].

¹²² Srov. KOVÁŘ, D., KOBLASA, P.: *Ulicemi města Českých Budějovic*, s. 22.

¹²³ *Demografická ročenka měst (2002 - 2011)*, ČSÚ České Budějovice. [online].

8. MĚSTSKÁ ORGANIZACE SDČR Č. BUDĚJOVICE (MěO SDČR ČB)

Základní organizace, v případě Českých Budějovic městská organizace, představuje organizační jednotku SDČR.

Založení základní organizace v místě bydliště řídí Krajská rada SDČR, neboť potvrzuje žádosti o založení.¹²⁴ MěO SDČR ČB vznikla dnem schválení podané žádosti, a to v prvním čtvrtletí roku 1990.¹²⁵

O tom, co provázelo její vznik, jak se postupně rozrůstala a měnila až do dnešních dní, pojednávají následující strany této práce.

8.1 Sídlo MěO SDČR ČB

Kancelář MěO SDČR ČB sídlí v Českých Budějovicích 7 na Lidické třídě 135/7. Nachází se v prvním patře obytného panelového domu. (*Viz příloha I.*)

Obsluhu kanceláře nejčastěji zajišťuje sám předseda MěO SDČR ČB Ing. Jiří Polánský a p. Marie Dušilová v době od 9.00 do 11.30 hodin každé pondělí a úterý. Zde je možné získat informace o členství, koupit si členskou známku na období jednoho roku za poplatek 50,- Kč, dozvědět se o připravovaných akcích, apod.

V kanceláři jsou uloženy všechny kroniky MěO SDČR ČB a všechny dokumenty spojené s organizací. Scházejí se zde členové výboru k projednávání nezbytných věcí. Volnočasové aktivity se realizují v KD Rzd, o kterém se budu zmiňovat dále.

Probíhá zde rovněž prodej Zpravodaje (informačních novin MěO SDČR ČB). Cena je 6,- Kč. V něm se členové dočtou o připraveném programu vždy na aktuální měsíc, nejdůležitější informace týkající se této organizace či seniorů a ve společenské rubrice se dočtou, kteří členové slaví své životní jubileum. Podoba Zpravodaje je samozřejmě závislá na daném měsíci v roce, což ovlivňuje jeho obsah i rozsah. Redaktorem Zpravodaje je pan Vladimír Chmel.

¹²⁴ Srov. *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011. Část V., čl. 20.*

¹²⁵ Srov. *Jihočeskí senioři, Vzpomínky pana Oldřicha Mikuly.* [online].

8.2 Kdo může být členem MěO SDČR ČB

Členem MěO SDČR ČB může být každý člověk, který je v důchodovém věku a zpravidla pobírá nějaký druh důchodu. Každý člen musí být seznámen se stanovami organizace, akceptovat je a mít chuť se na aktivitách MěO SDČR ČB podílet. Rozhodnutí o tom, zda se člověk stane členem, je svobodné a závislé pouze na jeho vůli. Jelikož je MěO SDČR ČB otevřenou organizací, členem se může stát i cizinec, který v republice trvale bydlí a dostává pravidelně důchod.

Členství může být:

- *Individuální neboli osobní.* V praxi obnáší podání přihlášky u vybrané organizace, zaplacení stanoveného členského poplatku a obdržení členské legitimace.
- *Kolektivní tedy hromadné.* Na jeho vznik podá písemný návrh celá skupina lidí u vybrané organizační složky SDČR. Skupina osob se stane členy po vyřízení registrace a zaplacení členského poplatku každou osobou.¹²⁶

Předseda MěO SDČR ČB uvedl na výroční schůzi konané dne 27. 2. 2013, které jsem se účastnila, že aktuální počet členů je 742. Zároveň dodal, že se toto číslo neustále mění a vést databázi členů je velice obtížné. Současně vyzval členy MěO SDČR ČB, aby se někdo z jejich řad přihlásil a vzal si správu agendy členů a její zpřesnění na starost. K tomuto datu měla organizace 9 členů ve věku nad 90 let, 155 členů nad 80 let a ženy z celkového počtu členů zaujímaly 2/3.¹²⁷

Dá se říci, že členové MěO SDČR ČB jsou formálně integrovaní a dle sociální psychologie tvoří *malou skupinu* osob. Lidé v této skupině se tedy mezi sebou znají, probíhá mezi nimi komunikace a sledují společné cíle.¹²⁸ Nakonečný tuto skupinu popisuje těmito znaky: „- navzájem integrující se jedinci v rámci společně sdílených norem; - kteří se navzájem znají a vstupují do interakcí v rámci propojených rolí; - vyvíjejí společnou činnost v rámci společných cílů.“¹²⁹ To dobře vystihuje i nastavení MěO SDČR ČB. Ovšem názorů na definici malých skupin je celá řada, pro představu uvádím toto vymezení, které odpovídá popisované organizaci.

¹²⁶ Srov. *Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011. Část III., čl. 8, čl. 9.*

¹²⁷ Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012, s. 1.*

¹²⁸ Srov. NAKONEČNÝ, M.: *Sociální psychologie*, s. 383.

¹²⁹ Tamtéž, s. 384.

8.3 Východiska pro založení MěO SDČR ČB.

Významným členem, který stál u samotného zrodu MěO SDČR ČB, je pan Oldřich Mikula. Proto nemohly moje kroky vést jinam, než právě za tímto dnes již devadesátiletým pamětníkem, který má dodnes okolnosti založení a celkovou situaci té doby v živé paměti. Ochotně mi půjčil řadu materiálů a poskytl i internější informace týkající se organizace, o kterých se na stránkách kronik či v oficiálních dokumentech nepíše.

Dle jeho slov přispěla k založení MěO SDČR ČB tehdejší situace po listopadu 1989, kdy byly některé organizace rušeny či se radikálně měnily (př. odbory). Tím mnoho seniorů, kteří odcházeli ze zaměstnání, prakticky ztráceli prostor pro své aktivity a svou angažovanost. Právě vytvoření určité opory pro seniory, prostoru pro seberealizaci a poskytnutí jisté záštity v oprávněných otázkách týkajících se lidí důchodového věku, bylo hlavními cíli nově vznikající organizace v České republice. Na Slovensku byla totiž založena organizace samostatná. K zakládajícím členům SDČR se brzy začali hlásit další, což vedlo k rozvoji a ustálení organizace. V minulosti byly také některé tendence, aby byla organizace politicky orientovaná, ale přesvědčení většiny členů bylo zachovat organizaci nestrannou.¹³⁰

8.4 Vznik a vývoj MěO SDČR ČB

Představu o tom, jaká byla společenská doba a co přispělo k úvahám o založení organizace, nastínila dle vyprávění čestného předsedy předchozí kapitola. Nyní se zaměřím na samotné kroky, které vedly k úspěšnému založení organizace.

MěO SDČR ČB vznikla na podnět pražského ústředí SDČR začátkem roku 1990. O její založení se velkou měrou zasadil pan Oldřich Mikula, který byl zvolen do funkce předsedy MěO SDČR ČB. Místopředsedkyní byla Ing. Dagmar Zítková. Členy výboru se stali Eva Tomášková a Slavomír Vlk. První setkání členů proběhlo na jaře roku 1990 ve Slovanském domě v Praze. Zde výbor jednal o nasměrování organizace a její činnosti v duchu hesla „*důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám*“. Rovněž proběhla

¹³⁰ Srov. *Rozhovor s Oldřichem Mikulou*, 18. 5. 2012.

vášnivá debata ohledně poslání a úkolů organizace. Slovo se dostalo také na pana Oldřicha Mikulu, který nastínil své představy a vize. Postupem času a s rozvojem zájmových činností začali přibývat další členové.¹³¹

Důležité však bylo stále hledat činnosti a zájmové aktivity. V dalších letech odstartovala spolupráce s Jihočeskou sociální pomocí. Členové obou organizací dále získávali inspiraci pro svou činnost od rakouských seniorů z organizace Volkshilfe. Pozitivní vliv mělo zřízení klubovny, kterou obstaral Magistrát města České Budějovice. Klubovna sídlila „U Hromádků“ a umožnila členům pravidelné setkávání. Z počátku bylo domluveno 1x týdně. Klubovna se později přesunula na současné místo do ulice Roháče z Dubé, kterou rovněž provozuje magistrát města, čímž organizaci výrazně šetří náklady. Správu KD RZD si vzala na starost paní Natálie Petrová. S novou klubovnou přirozeně následoval velký rozvoj nejrůznějších aktivit, na jejichž přípravě se podíleli sami členové. Profesorem Hejdou byl založen ženský pěvecký soubor Rozmarýn, který se těší velkému zájmu všech zpěvaček již bezmála 15 let.

Oldřich Mikula se v zápětí po prvním sjezdu Svazu důchodců ČR stal členem Ústřední rady SDČR. Organizace se dále rozrůstala a věnovala větší pozornost sociální oblasti. V té působila například zakládající členka Ing. Dagmar Zítková. Zákon č. 108/2006Sb. o sociálních službách, který začal platit od 1. dne následujícího roku, na tuto činnost působil bohužel negativně.

V roce 1999 začala na žádost předsedy Mikuly psát paní Vejrostková kroniku organizace, publikovala do místních novin a stala se členkou výboru. Pro informovanost veřejnosti byl v Jihočeském rozhlase domluvený pravidelný pořad o MěO SDČR ČB, který si vzali na starost pan Mikula s paní Jiránkovou. Rovněž další ze zakládajících členů, paní Tomášková, nezůstala pozadu a začala vést cvičení.¹³² To je v současnosti realizováno v suterénu budovy Centra pečovatelských služeb Staroměstská 2469/27 a tato zakládající členka je stále předcvičovatelkou rekondičního cvičení, které pod jejím vedením probíhá tři dny v týdnu.

Přibývaly další zájmové činnosti jako např. zájezdy, stolní tenis a cyklistika. Začal také vycházet Zpravodaj s informacemi o pořádaných akcích na aktuální měsíc a od roku 2008 má organizace svůj internetový blog. Ten později přispěl k tomu, že se

¹³¹ Srov. *Jihočeští senioři, Vzpomínky pana Oldřicha Mikuly*. [online].

¹³² Srov. *Zpravodaj SDČR, o. s. - čtvrtletník*, č. 4., SDČR, s. 4-5.

upustilo od fyzického psaní kroniky a zprávy jsou uveřejňovány především v elektronické podobě na blogu a internetových stránkách.¹³³

Poslední kronika MěO SDČR ČB, která je tradičně psaná na stroji, doplněná fotografiemi a novinovými výstřižky, je tak z roku 2010.

8.5 Výročí organizace

Od roku založení MěO SDČR ČB uplynulo počátkem roku 2010 již dvacet let. Takové jubileum přirozeně nezůstalo bez povšimnutí. K této významné události bylo dne 5. ledna 2010 v KD RzD uspořádáno setkání členů s čestným předsedou panem Oldřichem Mikulou, který přišel zavzpomínat na počátky organizace a na okolnosti, které její činnost provázely.¹³⁴

Členové se rozhodli toto výročí oslavit uspořádáním kulturně-společenského setkání, které se konalo ve velkém sále, aby se mohli akce zúčastnit všichni. O významném jubileu se dočteme na stránkách kroniky městské organizace pro rok 2010. Text napsala členka výboru paní Vejrostková.

Oslava byla naplánovaná na 12. listopadu v KD Slávie. Sám předseda Ing. Jiří Polánský vysvětlil, proč se setkání koná až závěrem roku. Uvedl, že si je vědom, že MěO SDČR ČB byla založena na začátku roku 1990, ovšem první dvě třetiny roku 2010, dle jeho slov, oslavám nepřály. Předseda shrnul činnost organizace, vzpomněl na některé významné členy, kteří stáli u jejího zrodu a na ty, kteří mají zásluhy na jejím fungování. Program byl doplněn vystoupením tanečního souboru a k poslechu i tanci zahrála kapela Ševětínka. V proslovu pana předsedy zazněly i některé negativní skutečnosti, které se budou do budoucna snažit odstranit. Mezi ně patří zejména malá svědomitost členů v placení členských příspěvků a nedostatečná sepiatost při prosazování některých veřejných zájmů.¹³⁵

V řeči pana předsedy Polánského zazněly významné momenty z minulosti, úspěchy i neúspěchy přítomnosti a vize do budoucnosti. Z jeho proslovu jsem vybrala část, kterou chci na tomto místě uvést.

¹³³ Srov. *Zpravodaj SDČR, o. s. - čtvrtletník*, č. 4., SDČR, s. 4-5.

¹³⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 4.

¹³⁵ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2010*, nečíslováno.

„Od založení Svazu důchodců uplynulo dvacet let. Měřeno lidským věkem, je to věk dospělosti. Prošli jsme svými dětskými nemocemi. Už víme, že nebudeme charitativní organizací ani sociální službou. Chceme být organizací pro realizaci aktivního stáří. Chceme být aktivními seniory, pokud nám síly stačí, ku prospěchu svému i společnosti. Právě svou aktivitou se udržujeme v kondici duševní a fyzické, a tak šetříme prostředky na sociální péči. Státní politice přípravy na stárnutí vytýkáme právě to, že se starým člověkem zabývá až tehdy, když se z něj stává sociální případ.“¹³⁶ Svou řeč pan Polánský zakončil tím, že by nynější situace mohla přinést změny k lepšímu a to prostřednictvím Rady seniorů, které se snaží připomínkovat různé návrhy ve prospěch všech seniorů.¹³⁷

8.6 Funkcionáři MěO SDČR ČB

MěO SDČR ČB má přirozeně ve svých řadách funkcionáře, kteří se starají o její fungování. Funkcionáři jsou rovněž lidé důchodového věku a splňují tak smysl hesla „*důchodci důchodcům*“. Funkcionáři společně tvoří výkonný výbor organizace. Každý člen zastupuje určitou oblast činnosti a realizaci některé volnočasové aktivity v rámci MěO SDČR ČB. Členové výboru se schází každé dva týdny vyjma letních prázdnin k projednání programu a všech záležitostí týkajících se organizace.

Výkonný výbor MěO SDČR ČB

Ing. Jiří Polánský – současný předseda MěO SDČR ČB, který stojí v čele organizace, reprezentuje ji na venek a řídí její činnost.

Zdeněk Škoda – místopředseda MěO SDČR ČB, který se stará o celkovou bezpečnost aktivit, o personální zajištění a rovněž o majetek organizace. Zajišťuje realizaci stolního tenisu.

Ing. Milan Prášil – tajemník, ekonom, který zpracovává a předkládá žádosti o dotace a jiné finanční příspěvky na činnost organizace. Řídí a kontroluje hospodaření organizace s finančními prostředky.

¹³⁶ *Kronika MěO SDČR ČB 2010*, nečíslováno.

¹³⁷ Srov. tamtéž, nečíslováno.

Marie Dušilová – hospodářka, administrativní pracovnice organizace, která vede agendu spojenou s evidencí členů, pokladnou, účetnictvím.

Natalie Petrová – členka MěO SDČR ČB, která zajišťuje z pověření Magistrátu města České Budějovice provoz KD RzD, jehož je správkyní. Stará se o průběh pravidelné středeční aktivity s názvem Muzikoterapie. Rovněž zajišťuje další dílčí úkoly v organizaci.

Jana Petříková – členka MěO SDČR ČB, jež má na starosti kulturu. V rámci celoživotního vzdělávání zajišťuje pravidelné úterní přednášky a rozděluje mezi členy získané volné vstupenky na různé společenské či sportovní akce.

Milena Bursíková - členka MěO SDČR ČB, která má na starosti činnost ženského pěveckého souboru Rozmarýn.

Ivana Johnová - členka MěO SDČR ČB, zabývá se přípravou a průběhem turistických aktivit organizace, především pravidelných čtvrtěčních vycházek.

Marie Sýkorová - členka MěO SDČR ČB, zajišťuje pořádání zájezdů, jejich vyúčtování a další rekreační aktivity.

Jaroslava Studená - členka MěO SDČR ČB, vybírá prostory pro konání akcí, má na starosti zajištění kulturních vystoupení. Přípravuje hudební pásmo s názvem Seniorská píseň. Rozděluje volné vstupenky na akce a organizuje setkávání členů v KD RzD.

Milena Nechybová – členka MěO SDČR ČB, zajišťuje pro členy rekondiční cvičení.

Jana Holubová – je předsedkyní Kontrolní a revizní komise.

Ludmila Burešová a Marie Vávru – členky Kontrolní a revizní komise.¹³⁸

To je soupis a stručné představení lidí, kteří stojí v současnosti za celým chodem MěO SDČR ČB. Členové výkonného výboru vybírají, organizují a samozřejmě i realizují volnočasové aktivity nabízené ostatním členům organizace.

Nutno dodat, že za dobu fungování MěO SDČR ČB se přirozeně v čele organizace vystřídal mnoho funkcionářů, kteří pro organizaci odvedli rovněž velký kus práce.

8.7 Někteří významní členové MěO SDČR ČB

¹³⁸ Srov. *Svaz důchodců ČR – MěO České Budějovice, Členové výboru*. [online].

SDČR udílel k příležitosti 20. výročí jeho trvání vyznamenání za přínos a nezištnou práci zasloužilým členům i některým funkcionářům.¹³⁹

Rozdaných ocenění byla celá řada, ovšem na tomto místě bych raději než jména všech vyznamenaných členů uvedla stručné představení těch, kteří mi byli při návštěvách MěO SDČR ČB ochotnými průvodci a mají na ní tedy i vlastní přínos. Touto cestou bych jim ráda poděkovala. Nebude jistě překvapením, že řada z nich byla k příležitosti 20. výročí organizace také vyznamenána. Protože není možné uvést všechny, předem se omlouvám těm, kteří své jméno mezi níže jmenovanými nenaleznou. O některých mnou vybraných členech budou tedy následující řádky.

Oldřich Mikula (viz příloha II.) – je pozoruhodný člověk a to nejen v souvislosti s MěO SDČR ČB. Narodil se ve znamení lva krátce po 1. světové válce a za 2. světové války byl po tři roky totálně nasazen v Polsku. To ho ovlivnilo pro další život tak, že si vážil, že může pracovat a věnovat se věcem, které ho baví.¹⁴⁰ Stál u založení MěO SDČR ČB a vyvíjel neustále různé aktivity pro jeho bezproblémové fungování. Byl zvolen jeho 1. předsedou a tuto funkci zastával 15 let. V letech 1990 až 2005 byl místopředsedou Ústřední rady SDČR.¹⁴¹

S panem Mikulou jsme se stali přáteli a jeho vyprávění pro mě bylo vždy přínosem. Působil na mě dojmem, že zkrátka umí brát život takový, jaký je.

K příležitosti 20. výročí trvání organizace obdržel vyznamenání za *obětavou a nezištnou činnost* v podobě *Pamětního listu*.¹⁴² Jeho vytrvalost, s jakou pro MěO SDČR ČB pracoval, je skutečně obdivuhodná.

Natálie Petrová - s paní Petrovou jsem se při psaní své diplomové práce často scházela a musím říci, že mi byla nejen velkou oporou, ale i inspirací. V současnosti zastává funkci správkyně KD RZD. Je tedy přítomná na každé volnočasové aktivitě zde pořádané, což je pro ni samozřejmě časově náročné. I přesto byl její přístup ke mně vždy vstřícný, prozradila mi mnoho důležitých informací týkajících se MěO SDČR ČB a dokázala vždy dobře nasměrovat mé kroky k dalšímu poznávání této organizace. Při realizaci výzkumného šetření byla mou *pravou rukou*. Za to jí patří můj velký dík.

¹³⁹ Srov. *Jihočeští senioři, Seznam vyznamenaných členů SDČR z Jihočeského kraje*. [online].

¹⁴⁰ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2002*, nečíslováno.

¹⁴¹ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2006*, nečíslováno.

¹⁴² Srov. *Jihočeští senioři, Seznam vyznamenaných členů SDČR z Jihočeského kraje*. [online].

Čestné uznání bylo uděleno zakládajícím členkám MěO SDČR ČB **Ing. Evě Tomáškové** a **Dagmar Zítkové**.¹⁴³ Paní Tomášková, cvičitelka rekondičního cvičení, mi umožnila uskutečnit výzkumné šetření na jejích hodinách cvičení a rovněž poskytla řadu informací.

Ing. Jiří Polánský, Zdeněk Škoda a Ing. Milan Prášil – tito tři pánové, kteří jsou členy výboru, mi poskytli řadu informací o současném chodu organizace, výroční zprávu za rok 2012, stanovy SDČR, organizační řád a další oficiální dokumenty. Při mých návštěvách kanceláře MěO SDČR ČB mi umožnili nahlédnout do kronik, které podrobně zaznamenávají historii a činnost organizace, a také mi ochotně poskytovali odpovědi na mé četné otázky.

Eva Vejrostková – sepsala všechny kroniky MěO SDČR ČB, doplnila je fotkami a novinovými výstřižky týkajícími se této organizace. Velmi často publikuje články o činnosti a významných událostech MěO SDČR ČB do novin, což přispívá k veřejnému povědomí o samotné organizaci. Pro mou práci byly kroniky MěO SDČR ČB velkým přínosem, neboť přesně mapují volnočasové činnosti, které v minulých letech probíhaly, a tak se mohly stát i náplní mé práce.

Jaroslava Studená – aktivní členka výkonného výboru, která organizuje konání různých společenských akcí. Za její cenné informace pro mou práci a aktivitu pro organizaci ji zde ráda uvádím. Zajišťuje např. cyklus setkání se zajímavými osobnostmi z oblasti kultury a umění, o kterém bude ještě zmínka dále. S velkou chutí vyprávěla o hudebním pásmu s názvem Seniorská píseň, které již pátým rokem organizuje. I o této akci se budu ještě zmiňovat.

¹⁴³ Srov. *Jihočeští senioři, Seznam vyznamenaných členů SDČR z Jihočeského kraje*. [online].

9. VOLNOČASOVÉ ČINNOSTI MěO SDČR ČB

MěO SDČR ČB nabízí seniorům celou řadu volnočasových činností. Velká část aktivit probíhá v KD RzD, některé v jiných prostorách či venku. Volnočasovým činnostem organizace probíhajícím v minulosti i současnosti se věnuje tato kapitola.

9.1 Klub důchodců Roháče z Dubé (KD RzD)

MěO SDČR ČB využívá pro své vnitřní aktivity prostory KD RzD, který mu zapůjčil a financuje Magistrát města České Budějovice.¹⁴⁴ (*Viz příloha I.*)

KD RzD byl slavnostně otevřen 20. 9. 2000. O této významné události, na které vystoupil se svým projevem předseda pan Oldřich Mikula a byl přítomen i redaktor z Českobudějovických listů, se dočteme na stranách kroniky příslušného roku.¹⁴⁵

Sídlí v ulici Roháče z Dubé č. 11 za zástavbou domů uvnitř rozsáhlého dvora. Tedy z žádné strany neruší napřímo ruch z ulice, což je jistě pro seniory výhodné. Avšak obyvatelé okolních domů nevidí jeho provoz příliš rádi kvůli hluku a velkému pohybu osob. V minulosti již v této souvislosti proběhla konkrétní řešení s Magistrátem města České Budějovice o jeho provozu. Naštěstí pro seniory je zatím KD RzD v provozu a umožňuje členům MěO SDČR ČB pravidelná setkávání.

KD RzD byl zřízen ze zaniklé mateřské školky. Je tvořen vstupní halou, větší místností - malého sálu, ve kterém jsou rozmístěné tři řady spojených stolů s židlemi, skromně ale účelně zařízené kuchyňky a malé místnosti sloužící jako zázemí pro správce klubu. (*Viz příloha I.*)

Ačkoliv není KD RzD příliš reprezentativním prostorem, má omezený počet sociálních zařízení a zasloužil by si celkovou rekonstrukci, je v současnosti jedinou možností k setkávání členů na společných klubových aktivitách, jako jsou např. přednášky, muzikoterapie, karetní kroužek apod.

¹⁴⁴ Srov. Svaz důchodců – MěO České Budějovice, *Informace o nás*. [online].

¹⁴⁵ *Kronika MěO SDČR ČB 2000*, nečíslováno.

9.2 Volnočasové aktivity v minulosti zapsané v kronikách MěO SDČR ČB

Kroniky mapují činnost organizace v období let 1999 až 2010. Na jejich stranách je zaznamenaná činnost MěO SDČR ČB, její historie a celková nálada té doby. Chtěla bych se zmínit o konkrétních volnočasových aktivitách, kterých se účastnili členové organizace v minulých letech, a přinést náhled na fungování MěO SDČR ČB za dobu jejího trvání.

V kronice z roku 2000 se dočteme např. o volnočasových aktivitách trénování paměti formou stolních a společenských her, o kondičním cvičení a snahách o realizaci rehabilitačních služeb ve spolupráci se Zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Fungoval již pěvecký soubor Rozmarýn a každou středu probíhalo hudební odpoledne při harmonice, která hrála k poslechu, zpěvu i tanci. Byl také pořízen diaprojektor pro klubové akce. Probíhaly vycházky po městě České Budějovice i v jeho okolí. Pořádaly se zájezdy na vybraná zajímavá místa, např. zájezd k šumavskému jezeru Laka.¹⁴⁶

Činnost organizace dále nenarušeně pokračovala až do doby, kdy byly využívané prostory ve druhé půli roku 2002 poznamenány povodněmi, které zasáhly velkou část města. Sami členové se tehdy podíleli na likvidaci následků povodní, neboť byl zaplaven i KD RzD. Proto se musely činnosti MěO SDČR ČB přesunout do jiných alternativních prostor. To s sebou neslo jistá omezení. Ovšem i přesto na těchto místech dál probíhaly zkoušky pěveckého souboru Rozmarýn, cvičení (ovšem bez míčů a cvičebních pomůcek) a byly k dispozici i masáže pro členy MěO SDČR ČB. Venkovní program mohl probíhat beze změn, proto se uskutečnila např. vycházka spojená s poznáváním historie Českých Budějovic či zájezd na závody v parkurovém skákání koní. Další zajímavou akcí byla ta k oslavám vzniku samostatného Československého státu, kdy se členové vypravili k památníku obětí první světové války. Zde se setkali s představiteli kraje a zazpíval i pěvecký soubor Rozmarýn. (Viz příloha III.) Proběhl také např. výlet k Nakolickému rybníku, kde se členové MěO SDČR ČB vykoupli a na rozdělaném ohni opekly buřty. Na stranách kroniky se rovněž

¹⁴⁶ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2000*, nečíslováno.

píše o týdenním zájezdu do Jablonce nad Nisou, který byl spojen s poznáváním severních Čech.¹⁴⁷

V minulosti se konaly také turnaje v kuželkách, cvičení jógy, cykloturistické výlety či se pořádaly různé sbírky – např. sbírka pro centrum Arpida, pro ZOO Ohrada Hluboká nad Vltavou apod. Realizovaly se zdravotnické i jiné přednášky např. dvouhodinová Zdravotní prevence seniorů s praktickými ukázkami, rehabilitační služby, již zmiňované masáže nebo výstavy. Po dobu prázdnin se konaly pingpongové turnaje členů MěO SDČR ČB i jejich rodinných příslušníků. V rámci mezinárodní spolupráce organizovala Občanská společnost České Budějovice – Pasov společné setkání ve Stožci, kterého se účastnila celá řada členů MěO SDČR ČB. K navození vánoční atmosféry v adventním čase proběhla pro seniory vystoupení dětí z MŠ Zeyerova. Ve čtvrtek sloužil KD Rzd Svazu diabetiků, jehož aktivit se mohli členové MěO SDČR ČB samozřejmě účastnit také. Probíhalo zde měření glykémie a mluvilo se o zásadách a zajímavých typech pro diabetiky.¹⁴⁸

Z popsanych volnočasových aktivit je patrné, že MěO SDČR ČB seniorům nabízela celou řadu zajímavých akcí. Tato kapitola nabídla však jen průřez všech činností MěO SDČR ČB, ovšem myslím, že pro představu jsou dostačující. Činnosti volného času v současnosti nabídne následující kapitola.

9.3 Nabízené aktivity MěO SDČR ČB v současnosti

Organizace může samozřejmě nabízet jen takové aktivity, na které stačí její síly. Tím mám na mysli aktivity volného času, které jsou finančně nenáročné, ale přesto svým způsobem zajímavé. Některé si musí hradit sami účastníci (např. jízdné při vycházkách), jiné jsou bezplatné. Ačkoliv stěžejní aktivity organizace během času zůstaly, k některým změnám přece jen došlo. Tato kapitola se zaměří na konkrétní nabídku současných aktivit.

O připravovaných akcích členy pravidelně každý měsíc, vyjma letních prázdnin, informuje tištěný Zpravodaj a webové stránky organizace. Každý týden se tradičně

¹⁴⁷ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2002*, nečíslováno.

¹⁴⁸ Srov. *Kronika MěO SDČR ČB 2010*, nečíslováno.

opakují aktivity jak v KD RzD, venkovní program, tak aktivity v Domě s pečovatelskou službou Nerudova 2a i v Centru pečovatelských služeb Staroměstská 2469/27.

9.3.1 Pravidelné aktivity volného času

➤ PONDĚLÍ

Dopoledne od 9 do 11 hodin probíhá v KD RzD neveřejná zkouška členek ženského pěveckého souboru Rozmarýn pod vedením Miloslavy Malé. Tento soubor funguje již 16 let, nyní v něm působí 25 zpěvaček, které zpívají ve třech hlasech. V roce 2012 měl soubor 19 vystoupení a plánuje nacvičit i taneční číslo. (*Viz příloha III.*) Zajímavostí je, že průměrný věk žen ve sboru, je 73,1 let.¹⁴⁹

Od 14.00 hodin slouží zase tento klub pro karetní kroužek a jiné stolní hry. Tuto aktivitu navštěvuje přibližně 10 členů MěO SDČR ČB.¹⁵⁰

➤ ÚTERÝ

V KD RzD se pořádají přednášky a besedy na různá témata. Pro představu uvedu např. *Úloha ČNB, ochrana peněz, emise* (přednáší Ing. JANDÍK, ředitel pobočky ČNB v Českých Budějovicích), *Čím se u nás platilo* (pan PhDr. CHVOJKA z Jihočeského muzea) či *Sociální postavení seniorů* (přednášející Ing. PAUKEJOVÁ).¹⁵¹ Návštěvnost na přednáškách je přibližně 30 členů. Osobně jsem se zúčastnila přednášky na téma: *Čím se u nás platilo* a musím říci, že byla velmi zajímavá, neboť pan PhDr. Chvojka své povídání prokládal i ukázkami historických mincí a bankovek.

➤ STŘEDA

V KD RzD probíhá od 14.00 hodin Muzikoterapie – setkání při živé hudbě spojené s tancem. Živou hudbu zajišťují dvě kapely, které se po týdně pravidelně střídají. Tato volnočasová činnost je velmi oblíbená, průměrně se jí účastní 45 lidí, výjimkou ovšem není, ani počet účastníků přes 50.¹⁵² Např. v lednu 2013 se Muzikoterapie účastnilo 53 lidí. Při mé návštěvě této aktivity jsem pozorovala radost a uvolnění, které při tanci a veselé náladě z účastníků vyzařovaly.

➤ ČTVRTEK

¹⁴⁹ Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012*, s. 1-2.

¹⁵⁰ Srov. *tamtéž*, s. 1.

¹⁵¹ Srov. *Zpravodaj č. 2/2013*. MěO SDČR ČB, 2013, s. 3.

¹⁵² Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012*, s. 4.

Je věnovaný vycházkám. Sraz bývá na vlakovém či autobusovém nádraží. Čas konání této aktivity se upravuje dle odjezdu spoje a konkrétního cíle vycházky. Na únor 2013 byly plánované tyto vycházky:

- *Zelendárky II.*, cesta vlakem do Protivína, kde se jde okruh dlouhý 8 km.
- *Chlumec – Kamenný Újezd*, procházka dlouhá 6 km.
- *Hluboká nad Vltavou – Dasný – Haklovy Dvory*. Trasa dlouhá 7 km spojená s návštěvou pivovaru. Pro méně zdatné je po 3 km možnost vrátit se zpět dřívějším autobusem.
- *Borovany – Ledenice*. Procházka 6 km.
- *Vrábče – Kroclov – Baba – Boršov n. Vltavou*. Vycházka na 7 km.¹⁵³

Za rok 2012 nachodili výletníci na pravidelných vycházkách celkem 287,5 km. Celková účast byla 1042 členů MěO SDČR ČB. Bylo realizováno 42 vycházek, na nichž byla průměrná účast 25 lidí. Dle sezóny směřovaly kroky členů např. k rybníkům Spolský a Dehtář na pozorování podzimních výlovů nebo na betlém do Velešína.¹⁵⁴ (Viz příloha III.)

➤ PÁTEK

V pátek tradičně probíhá stolní tenis, který se hraje v prostorách jídelny Centra sociálních služeb Staroměstská od 14.00 hodin. K dispozici mají jeden pingpongový stůl, páčky, míčky a počítadlo pro zaznamenávání hry. Stejně oblíbená je hra dvojic jako čtyřhra. Při mé návštěvě panovala na této sportovní aktivitě dobrá nálada, prohlížely se též fotky z uskutečněného turnaje, o kterém se budu ještě zmiňovat dále. Průměrná účast je přibližně 10 osob.¹⁵⁵ (Viz příloha III.)

➤ PONDĚLÍ AŽ PÁTEK

Každý všední den dopoledne probíhá v Domě s pečovatelskou službou Nerudova rekondiční cvičení. To je zaměřené na protažení a posilování celého těla. Využívají se gymnastické míče, overbally, cvičební gumy a samotné cvičení je realizováno na hudbu. Na tuto volnočasovou aktivitu je přihlášených 115 členek MěO SDČR ČB.¹⁵⁶ Kapacita cvičebních prostor je cca 6 – 8 osob, z toho důvodu probíhá cvičení každý den a to i vícekrát. Měla jsem možnost shlédnout průběh tohoto rekondičního cvičení pod

¹⁵³ Srov. *Zpravodaj č. 2/2013*. MěO SDČR ČB, 2013, s. 5-6.

¹⁵⁴ Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012*, s. 3.

¹⁵⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 4.

¹⁵⁶ Srov. *tamtéž*, s. 3-4.

vedením p. Tomáškové a musím říci, že ačkoliv prostory pro cvičení nejsou příliš velké, přesto nabízí účastníkům dobrou možnost k udržování vlastní kondice. (*Viz příloha III.*)

To je výčet pravidelných aktivit volného času nabízených MěO SDČR ČB, jež jsem měla možnost také sledovat. Velmi oceňuji nápad, spojit procházky s cestováním vlakem či autobusem a s poznáváním nových míst. Dle účasti členů je možné usuzovat, že senioři tento nápad rovněž vítají. Vycházky pomáhají k udržování kondice a zároveň se stávají zdrojem mnoha zážitků. Dle strategie pro úspěšné zvládání stáří popsané v kapitole 5.4, jsou jako náplň volného času pro seniory velmi vhodné.

Pravidelné klubové přednášky a aktivity samozřejmě podléhají sezónnosti, takže bývá program vždy tematicky zaměřen např. na Vánoce apod. V loňském předvánočním čase se konala např. beseda o různých vánočních nápadech, vyměňovaly se osvědčené recepty a připomínaly se tradice naší kultury.¹⁵⁷

MěO SDČR ČB nabízí samozřejmě i nepravidelné aktivity volného času, tzv. příležitostné. Těm je věnovaná následující kapitola.

9.3.2 Příležitostné aktivity volného času

MěO SDČR ČB pořádá různé kurzy, zájezdy, pobytové rekreace, schůze a akce, které se konají nepravidelně. Někdy se také vztahují k některým významným událostem.

Díky tomu, že MěO SDČR ČB spolupracuje s dalšími organizacemi, daří se jí zajišťovat větší šíři volnočasových aktivit. V roce 2012 to byly:

- *Nadace Charty 77/Konto Bariéry*, projekt SENSEN – projekty Národní kronika, Druhý život dětské knihy. Tato organizace poskytla finanční podporu na realizaci Seniorské písničky a na vzdělávací program.
- *Klub Aktiv* – zabývá se vzděláváním seniorů a zdravotně postižených osob. Členům MěO SDČR ČB tato organizace umožnila účastnit se počítačového kurzu.
- *Europe Direct* – organizace, která zajišťuje kontakt s EU. Jelikož byl rok 2012 *Evropským rokem aktivního stáří a mezigenerační solidarity*, podařilo

¹⁵⁷ Svaz důchodců – MěO České Budějovice, Zpravodaj č. 9, 10, 12/2012. [online].

se MěO SDČR ČB navázat spoluprací s touto organizací, která poskytla finance na vydávání informačního materiálu Zpravodaj, podílela se na vědomostní soutěži s evropskou tematikou a poskytla dvě permanentky do plaveckého bazénu, o čemž se budu ještě zmiňovat níže.¹⁵⁸

Nyní uvedu soupis příležitostných aktivit volného času, které MěO SDČR ČB nabízí svým členům:

➤ KURZY

Od února 2013 startují další *Počítačové kurzy*. MěO SDČR ČB je zajišťuje prostřednictvím Občanského sdružení Koníček a jsou bezplatné. Plánovaná délka kurzu je 12 týdnů. Kurz bude z důvodu potřeby počítačů probíhat v učebně uvedeného občanského sdružení Na Zlaté stoce 14, nikoliv v KD Rzd. Na jednu výuku je počítáno 5 lidí, což také umožní individuální přístup k účastníkům. Kurz bude rozdělen pro:

- *Začátečníky – od 9.00 do 10.00 hod.*

- *Mírně pokročilé – 10.30 do 11.30 hod.*

Na tuto činnost je, z hlediska její náročnosti na přípravu, nutné se předem zaregistrovat přihláškou. K tomu slouží kancelář MěO SDČR ČB na Lidické třídě 7. V případě velkého zájmu je možné kurzy realizovat ještě v další dva dny.¹⁵⁹

Kurs na trénování paměti. Organizace je obdobná jako u počítačových kurzů – rovněž ho zajišťuje OS Koníček. Předpokládaná délka je 8 týdnů. Kurz může dle zájmu účastníku probíhat ve dvou termínech.¹⁶⁰

Pro představu chci uvést, že předchozí kurz počítačů probíhal v měsíci říjnu 2012 v Kulturním domě Slávie, jehož pořadatelem bylo Občanské sdružení Klub Aktiv. Není tedy výjimkou, a pokud by se na někoho nedostalo, brzy se bude obsazovat další kurz.¹⁶¹

Na začátku roku 2013 jsem navštívila kancelář organizace, kde měli plné ruce práce právě s registracemi členů do uvedených kurzů. Svou přihlášku přinesl i senior, který dosud členem nebyl, ale z důvodu zájmu o kurzy, zaplatil členskou známku na rok a stal se členem organizace. To jen dokazuje, že je výhodné pořádat činnosti ve spolupráci s jinými organizacemi, které sice často bývají náročnější na přípravu, ale zajišťují

¹⁵⁸ Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012*, s. 5.

¹⁵⁹ Srov. *Zpravodaj č. 2/2013*. MěO ČR ČB, 2013, s. 3-4.

¹⁶⁰ Srov. *tamtéž*, s. 3-4.

¹⁶¹ Srov. *Svaz důchodců - MěO České Budějovice, Zpravodaj č. 10/2012*, s. 3. [online].

širokou nabídku volnočasových aktivit. Mohou tak přispívat k udržení a rozrůstání členské základny MěO SDČR ČB.

➤ ZÁJEZDY, REKREAČNÍ POBYTY

MěO SDČR ČB zajišťuje společné zájezdy do zahraničí a po krásách tuzemska. Pro příklad uvádím nabízené zájezdy pro rok 2013:

- *Ozdravný pobyt v lázních Bechyně na pět nocí s plnou penzí. Uváděná cena zájezdu 3.600,- Kč. V ceně je již zahrnuto 13 procedur.*
- *Itálie – Caorle, devět dní s polopenzí v hotelu San Marco za 5.000,- Kč.*
- *Pobyťový zájezd do středních a severních Čech. Podrobnosti zatím nedostupné.*¹⁶²

MěO SDČR ČB ve svém Zpravodaji popisuje další typy na pobyťové zájezdy a rekreace, které si členové mohou zajistit sami v uvedených cestovních kancelářích.

➤ JEDNODENNÍ I VÍCEDENNÍ VÝLETY

Jsou spojené s návštěvou zajímavých míst. V minulosti proběhly například jednodenní výlety na Pražský hrad nebo náročnější výlet do Národního parku Bavorský les. Taktéž byly realizovány léčebně-relaxační zájezdy do termálních lázní Bad Füssing v Německu, a to v dubnu a v prosinci roku 2012.¹⁶³

➤ ČLENSKÉ SCHŮZE

Členské schůze jsou nedílnou součástí MěO SDČR ČB. Slouží k informování o činnosti organizace.

Větší připravovanou událostí bývají *Výroční členské schůze*, které mají tradičně zaběhnutý program. Za rok 2012 proběhla 27. 2. 2013 v KD Slávii a mimo obvyklý program proběhlo i hlasování o důvěře předsedovi. (*Viz příloha III.*) V rámci doprovodného programu vystoupil pěvecký soubor MěO SDČR ČB Rozmarýn a v závěru zahrála k poslechu i tanci živá hudba.¹⁶⁴ Této Výroční členské schůze jsem se účastnila a byla pro mě cenným zdrojem informací.

➤ SENIORSKÁ PÍSEŇ

V roce 2013 proběhne již 5. ročník tohoto hudebního pásma. Program této akce tvoří jednotlivá vystoupení pěveckých, hudebních i tanečních souborů z celé České republiky. Tradičně vystupuje i pěvecký soubor MěO SDČR ČB Rozmarýn. Seniorská píseň se těší velké oblibě, je spojená nejen s poslechem hudby, zhlédnutím jednotlivých

¹⁶² Srov. Zpravodaj č. 2/2013. MěO SDČR ČB, 2013, s 4.

¹⁶³ Srov. Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012, s. 3.

¹⁶⁴ Zpravodaj č. 2/2013. MěO SDČR ČB, 2013, s 2.

vystoupení, ale i s možností si zatančit. Tato akce přitahuje značnou pozornost, proto se o ní dočteme např. i v časopise *Doba seniorů* 11/2012.¹⁶⁵ (*Viz příloha III.*)

➤ TURNAJ VE STOLNÍM TENISE

Oblíbené sportovní utkání, pro jehož vítěze je připravený turnajový pohár. Probíhá ve dvou kategoriích – mladší senioři do 74 let a v kategorii starší senioři nad 74 let. Poslední, 3. ročník turnaje ve stolním tenise, proběhl v prosinci roku 2012.¹⁶⁶ (*Viz příloha III.*)

➤ SPORTOVNÍ AKTIVITA PÉTANQUE

V roce 2012 se uskutečnilo hraní této hry v areálu Centra sociálních služeb Staroměstská.¹⁶⁷ Pétanque je ideální kolektivní hra pro venkovní trávení volného času.

➤ PLAVÁNÍ

Díky poskytnutým permanentkám od Europe Direct, získali členové organizace volný vstup do bazénu, kterého v roce 2012 hojně využívali.

➤ SPOLEČENSKO-KULTURNÍ AKCE

Ty se pořádají k některým významným událostem roku. Například s Vánocemi spojené zpívání pod vánočním stromem.

➤ ZNALOSTNÍ SOUTĚŽ S EVROPSKOU TÉMATIKOU

Díky výše popsané spolupráci s informačním střediskem Europe Direct, proběhla také znalostní soutěž s evropskou tematikou o praktické ceny.¹⁶⁸

➤ PŘEDVÁNOČNÍ BESÍDKA MŠ ZEYEROVA

Děti z MŠ Zeyerova přišly předvést nacvičené vánoční pásmo členům MěO SDČR ČB. Tato akce má již několikaletou tradici.

Podobné akce, které probíhají v souvislosti s nějakou událostí, se v MěO SDČR ČB uskutečňuje celá řada, stále se obměňují, přibývají a ubývají podle aktuálních příležitostí, kterých je možné využít.

¹⁶⁵ *Časopis Doba seniorů*, 11/2012, s. 28.

¹⁶⁶ Srov. *Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012*, s. 4.

¹⁶⁷ Srov. *tamtéž*, s. 4.

¹⁶⁸ Srov. *tamtéž*, s. 5.

10. CÍLE VÝZKUMU

Provedené výzkumné šetření sledovalo určité cíle. S výzkumnými cíli a hypotézami blíže seznámí tato kapitola.

10.1 Výzkumný problém a hlavní cíl výzkumu

Zmapovat činnost Městské organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice se zaměřením na její nabízené volnočasové aktivity.

10.2 Další cíle

- Zjistit, zda tyto činnosti volného času poskytují členům určitou seberealizaci a potřebnou sociální integraci pro období stáří.
- Zjistit, na kolik jsou nabízené volnočasové aktivity využívány, což pomůže i v hledání odpovědí na předchozí cíl této práce.
- Z výzkumu by mělo vyplynout, zda tyto nabízené volnočasové činnosti lidem vyhovují, popř. dozvědět se návrhy na zlepšení či doplnění aktivit volného času od samotných členů MěO SD ČR ČB.

10.3 Hypotézy

Hypotéza 1. Předpokládám, že MěO SDČR ČB seniorům přináší přirozenou vztahovou síť a přátele.

Hypotéza 2. Předpokládám, že je možné si z nabídky volnočasových činností vybrat aktivity pro všestranné trávení volného času.

Hypotéza 3. Předpokládám, že MěO SD ČR ČB pomáhá udržovat seniory aktivní.

11. METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro zjištění názorů samotných členů MěO SDČR ČB jsem za nejvhodnější způsob sběru dat považovala dotazníkové šetření. Při výzkumu se jako výhoda ukázala především rychlost sběru dat a zachování anonymity respondentů.

Dotazník byl tvořen třinácti otázkami. (*Viz příloha IV.*) Dvě první otázky byly obecné, zaměřené na zjištění pohlaví a věku respondenta. Dalších jedenáct otázek se týkalo MěO SDČR ČB a způsobu trávení volného času členů v rámci této organizace. Z těchto otázek byly některé zaměřeny i do širší roviny trávení volného času respondentů, ovšem pouze pro zjištění jejich zájmů, z nichž mohou vyplynout zajímavé skutečnosti a nápady pro samotnou MěO SDČR ČB. Pro jednoznačnost odpovědí byly zvoleny otázky s předem definovanými možnostmi odpovědí. Tam, kde bylo třeba, byla použita rovněž varianta odpovědi *Jiné, uveďte* či *Uveďte*, kde respondenti dostali prostor pro vyjádření svého názoru vlastními slovy. Výzkumný vzorek tvořilo sto členů MěO SDČR ČB, a to jak ženy, tak muži.

11.1 Sběr dat

Výzkumná data jsem získávala od členů MěO SDČR ČB. Ti vyplňovali dotazníky na jednotlivých pravidelných volnočasových aktivitách MěO SDČR ČB, kde jsem se vždy v úvodu představila, uvedla zásady pro vyplnění dotazníku a požádala je o samotné vyplnění. Výzkum probíhal v měsíci lednu 2013.

11.2 Zpracování dat

Z vyplněných dotazníků byly předem vyříděné ty neúplné a nečitelné. Celkový počet dotazníků zahrnutý do výzkumu byl 100 ks. Jelikož na aktivitách bylo více žen, je přirozeně i ženské zastoupení ve výzkumu vyšší. Výsledky výzkumného šetření jsou pro přehlednost zanesené do grafů a tabulek podle toho, jaké zobrazení bylo pro danou otázku přehlednější. Zároveň jsou výsledky dotazníkového šetření podrobně popsány a vyjádřené jak početně, tak procentuálně. Pro představu, zda jsou nějaké rozdíly

v odpovědích žen a mužů, byly všechny výsledky interpretovány zvlášť v kategoriích *ženy* a *muži*. Jelikož je toto rozdělení dle pohlaví spíše orientační, uvádím vyhodnocená data rovněž dohromady bez rozdílu pohlaví, a to v kategorii *všichni*.

12. VÝSLEDKY

V této kapitole jsou popsány výsledky provedeného výzkumného šetření. Chtěla bych podotknout, že pro větší přehlednost nejsou v grafickém znázornění odpovědi uvedena procenta s desetinnými. Ty nabízí doprovodný text ke každému grafu či tabulce. Procenta jsou zaokrouhlována tradičním způsobem nahoru či dolů dle hodnoty desetinného čísla.

Ve vzorku 100 členů MěO SDČR ČB jsou přirozeně procenta shodná s počtem zástupců u jednotlivých odpovědí, proto v kategorii *všichni* procentuální vyjádření neuvádím.

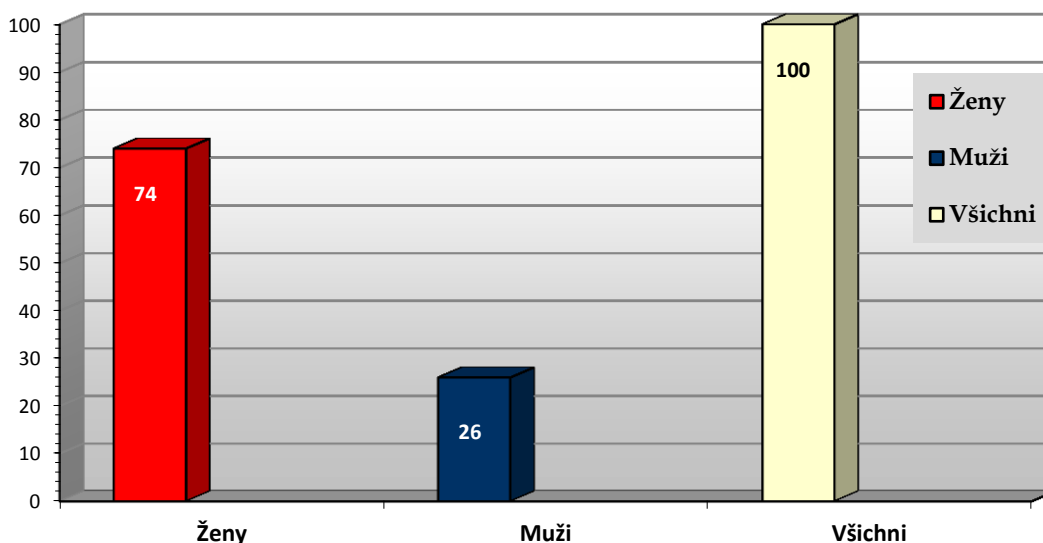
Otázka 1.: Jste muž či žena?

V první otázce šlo o zjištění, zda dotazník vyplňuje žena či muž, aby bylo možné dále odpovědi dle pohlaví respondentů rozdělit.

Z celkového počtu 100 respondentů bylo žen 74 a mužů 26. Zde je dobré poukázat na to, že MěO SDČR ČB uvádí skutečnost, o které jsem se zmiňovala v podkapitole 8.2, že 2/3 členů organizace tvoří ženy. V mém výzkumu rovněž převažují ženy, neboť jsem více mužů na jednotlivých volnočasových aktivitách v době realizace samotného výzkumu nezastihla.

Graf 1: Rozložení respondentů dle pohlaví

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 2.: Jaký je Váš věk?

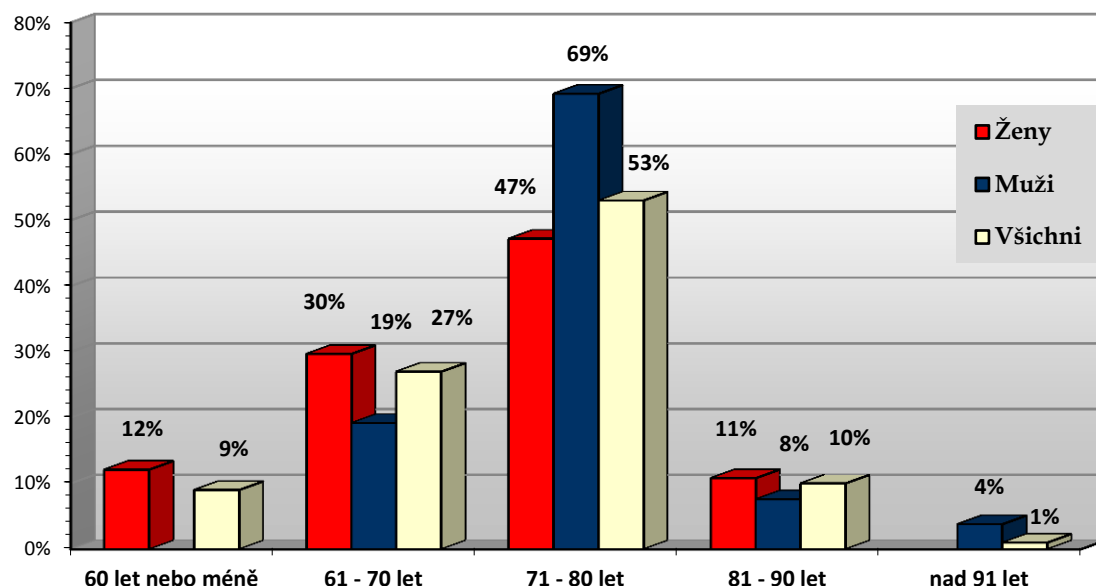
Otázka druhá byla zaměřená na zjištění věkové kategorie respondentů. Ti vybírali odpověď z pěti uvedených možností. Nejvíce členů zahrnutých do výzkumu, tj. 53, bylo ve věku 71 – 80 let. Rovněž velké zastoupení má věková kategorie 61 – 70 let, a to 27 členů. 10 respondentů je ve věku 81 – 90 let, pouze o jednoho méně, tedy 9 členů, je ve věku 60 let nebo méně. Nad 91 let je ve výzkumu 1 člen.

Největší zastoupení u žen měla věková kategorie 71 - 80 let, do které spadalo 35 žen, tj. 47,2%. Rovněž významný počet, 22 žen (29,7%), bylo ve věku 61 – 70 let. Věk 81 – 90 let zaškrtnulo 8 žen, tj. 10,8% z celkového počtu 74 žen. 60 let nebo méně je 9 ženám, tj. 12,1%, a poslední možnost *na 91 let* nebyla mezi ženami zastoupena.

U mužů věkovou kategorii 71 – 80 let označilo 18 respondentů, tj. 69,2%, má tedy největší zastoupení. Ve věku 61 – 70 let bylo 5 mužů, tj. 19,2% z celkového počtu 26 mužů. Ve věku 81 – 90 let se nacházeli 2 muži, tedy 7,6%. Věk *nad 91 let* označil jeden z mužů zahrnutých do výzkumu, což v mužské kategorii zaujímá 3,8%. Věková kategorie 60 let nebo méně nebyla u mužů zastoupena ani jedním respondentem.

Graf 2: Věková kategorie respondentů z MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 3.: Jak dlouho jste členem MěO SDČR ČB?

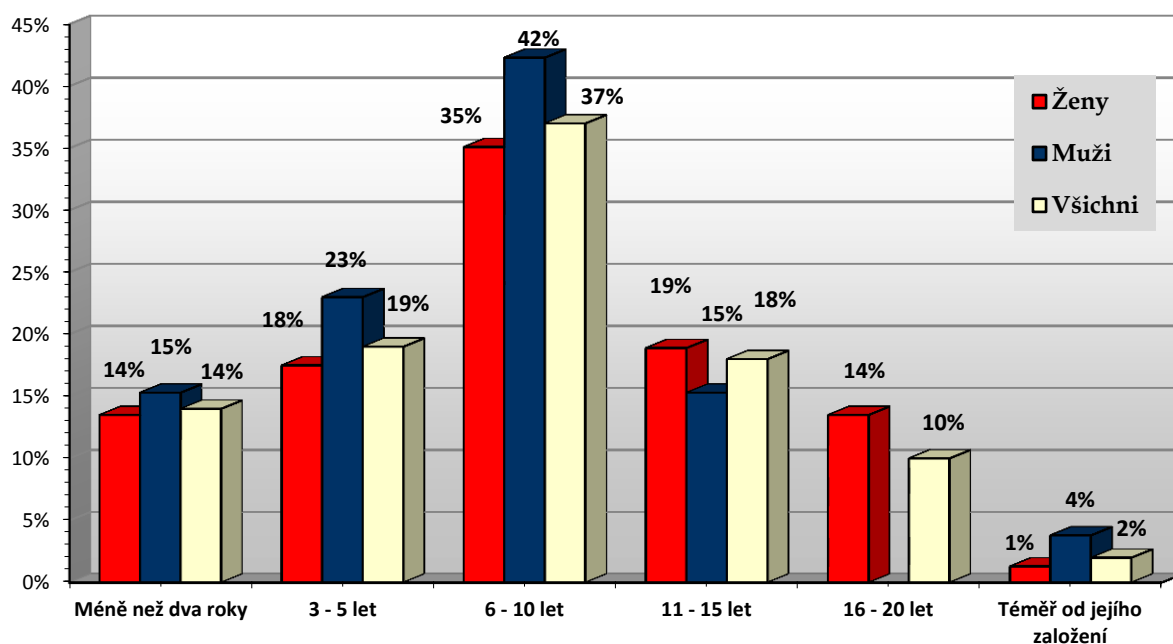
V této otázce vybírali respondenti odpověď z šesti uvedených možností dle délky jejich členství v MěO SDČR ČB. Výsledkem bylo: 6 – 10 let je členy nejvíce respondentů, a to 37 z nich. Délka členství 3 – 5 let měla 19 odpovědí a 11 – 15 let 18. Méně než dva roky je v organizaci 14 respondentů a 10 je členy 16 – 20 let. Variantu odpovědi téměř od jejího založení uvedli 2 respondenti z výzkumného souboru.

Nejpočetnější zastoupení u žen měla délka členství v rozmezí 6 - 10 let, a to 26 odpovědí (35,1%). Délku 11 – 15 let označilo 14 žen, což je 18,9%. 13 žen, tj. 17,5%, využívá volnočasové aktivity MěO SDČR ČB v délce 3 – 5 let. Žen, které jsou členkami méně než dva roky, bylo 10 (13,5%), stejně jako u odpovědi 16 – 20 let. Téměř od jejího založení odpověděla jedna žena (1,3%).

K délce členství 6 – 10 let se přihlásilo 11 mužů, což je 42,3% z celkového počtu 26 mužů. Toto zastoupení je u mužů nejpočetnější. 6 mužských respondentů je ve svazu 3 – 5 let a tvoří zastoupení 23%. Muži, kteří jsou ve svazu méně než dva roky, byli do výzkumu zahrnuti 4, tj. 15,3%. Rovněž 4 muži označili odpověď 11 – 15 let (15,3%). Téměř od jejího založení uvedl 1 muž, tj. 3,8% z výzkumného vzorku mužů. Možnost 16 – 20 let zůstala v kategorii mužů neoznačená.

Graf 3: Délka členství v MěO SDČR ČB u respondentů výzkumu

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 4.: Co Vám členství v MěO SDČR ČB přináší?

U této otázky označovali respondenti všechny vyhovující odpovědi. Cílem bylo zjistit, z jakého důvodu jsou v MěO SDČR ČB registrovaní, respektive co od členství očekávají. U této otázky respondent zaškrtnl často více odpovědí, proto se počet odpovědí neshoduje s počtem respondentů. Odpovědi byly následující.

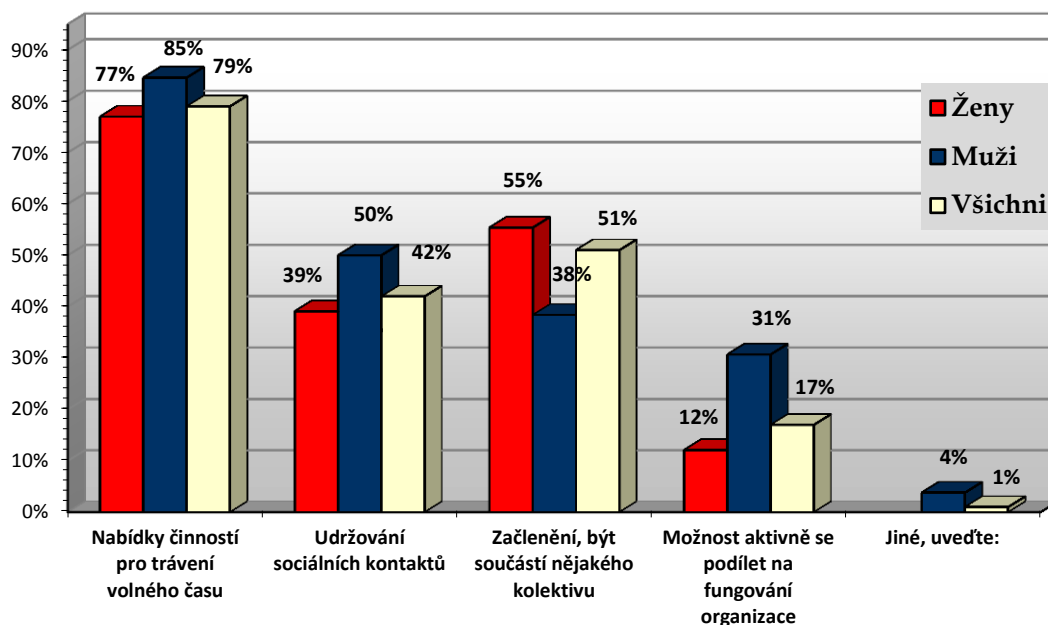
Členy MěO SDČR ČB je 79 respondentů především kvůli *nabídce činností pro trávení volného času*. Odpověď *začlenění, být součástí nějakého kolektivu* byla označena 51 respondenty. *Udržování sociálních kontaktů* zaškrtnulo 42 respondentů. Více jak o polovinu menší zastoupení měla odpověď *možnost aktivně se podílet na fungování organizace*, kterou označilo 17 respondentů. Jako poslední varianta odpovědi byla *jiné, uveďte*, kde měli respondenti možnost svoji odpověď napsat vlastními slovy. Toho využil 1 z nich.

U žen označilo první variantu odpovědi v dotazníku 57 z nich, tedy 77% žen. Z toho je zřejmé, že nabídky volnočasových činností jsou nejsilnější motivací pro členství v MěO SDČR ČB. Druhá nejčastěji označovaná odpověď byla, že od členství očekávají *začlenění, být součástí nějakého kolektivu*. Takto odpovědělo 41 žen, vyjádřeno procenty 55,4%. To ukazuje na to, že vedle naplnění volného času MěO SDČR ČB přináší ženám také přiměřené sociální začlenění. *Udržování sociálních kontaktů* je důležité pro 29 žen, tedy 39,1%. *Možnost aktivně se na něčem podílet* vyhledává 9 respondentek, tj. 12,1%, které se zapojují i do přípravy volnočasových aktivit. Poslední varianta *jiné, uveďte*, zůstala bez označení.

U mužských respondentů, stejně jako u žen, byla nejčastější odpověď, že motivací k členství v MěO SDČR ČB jsou především *nabídky pro trávení volného času*. Tuto odpověď označilo 22 mužů, tj. 84,6% z celkového počtu 26 mužů. Druhou variantu odpovědi uvedlo rovných 50% mužů, tedy 13, kterým MěO SDČR ČB pomáhá v *udržování sociálních kontaktů*. *Začlenění, být součástí nějakého kolektivu* přináší členství 10 respondentům (38,4%). *Možnost aktivně se na něčem podílet* využívá 8 mužů z 26, tedy 30,7%. Do varianty odpovědi *jiné, uveďte*, napsal 1 respondent, který ve výzkumu za mužskou část představuje 3,8%, že mu MěO SDČR ČB umožňuje přednáškovou činnost, které se věnoval po celý aktivní život.

Graf 4: Motivace respondentů k členství v MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 5.: Které z nabízených volnočasových aktivit MěO SDČR ČB navštěvujete?

Stejně jako u otázky 4, i zde respondenti zaškrtovali všechny vyhovující možnosti odpovědi. Cílem bylo zjistit, jaké činnosti volného času nabízené MěO SDČR ČB jsou u respondentů nejčastěji navštěvované.

Nejnavštěvovanějšími činnostmi, které označilo shodně 50 respondentů, jsou *Přednášky* a hudební odpoledne s názvem *Muzikoterapie*. Rovněž shodně, a to 47 členů, označilo *Zájezdy* a *Besedy s osobnostmi*. *Vycházek* a *Členských schůzí* se dle výzkumu účastní rovněž shodný počet respondentů, v tomto případě 42.

Toto je šest aktivit volného času, které byly ve výzkumu zaškrtnuty nejčastěji. Podrobnější přehled o ostatních činnostech svazu nabízí tabulka 5.

Dle odpovědí respondentek se největší oblibě těší *Přednášky*, které se pravidelně opakují každé úterý. Ty navštěvuje 41, tj. 55,4% žen. Další tři nejčastěji navštěvované aktivity volného času byly *Muzikoterapie* - 38 odpovědí (51,3%) a shodně *Besedy s osobnostmi* a *Zájezdy* - 36 odpovědí, tedy 48,6%. 31 respondentek se účastní *Členských schůzí* a *Vycházek*. Pravidelné vycházky nabízí MěO SDČR ČB každý čtvrtek.

Dle výzkumného šetření je pro mužskou část respondentů nejnavštěvovanější činností volného času *Muzikoterapie*, kterou označilo 12 mužů, tj. 46,1%. *Členské schůze*, *Besedy s osobnostmi*, *Vycházky* a *Zájezdy* označilo shodně 11 mužů, což z celkového počtu dotazovaných respondentů tvoří 42,3%. Volnočasovou aktivitu *Přednášky* označilo 9 mužů, tj. 34,6%. Přehled dalších odpovědí uvádí tabulka 5.

Z odpovědí se ukazuje, že při výběru aktivit nehraje pohlaví velkou roli, neboť se nejnavštěvovanější činnosti opakují, byť v jiném pořadí, shodně u žen i mužů.

Tabulka 5: Přehled účasti na jednotlivých volnočasových aktivitách

Návštěvnost na činnostech	Ženy		Muži		Všichni
	Počet odpovědí	%	Počet odpovědí	%	Počet odpovědí
					%
Výukové kurzy	8	10,8	6	23	14
Přednášky	41	55,4	9	34,6	50
Členské schůze	31	41,8	11	42,3	42
Besedy s osobnostmi	36	48,6	11	42,3	47
Muzikoterapie	38	51,3	12	46,1	50
Vystoupení Rozmarýnu	11	14,8	4	15,3	15
Zpívání ve sboru Rozmarýn	7	9,4	0	0	7
Koncerty	14	18,9	5	19,2	19
Promítání filmů	14	18,9	4	15,3	18
Povídání – recepty, nápady	9	12,1	2	7,6	11
Vědomostní soutěže	11	14,8	4	15,3	15
Sportovní hry	10	13,5	8	30,7	18
Stolní a společenské hry	8	10,8	8	30,7	16
Vycházky	31	41,8	11	42,3	42
Cvičení	23	31	0	0	23
Zájezdy	36	48,6	11	42,3	47
Pobytové rekreace	22	29,7	7	26,9	29
Příležitostné společenské akce	19	25,6	8	30,7	27
Jiné, uveďte:	0	0	0	0	0

Otázka 6.: Jak často se účastníte aktivit spojených s MěO SDČR ČB?

V této otázce respondenti označovali pouze vyhovující odpověď, shoduje se tedy počet odpovědí s počtem respondentů.

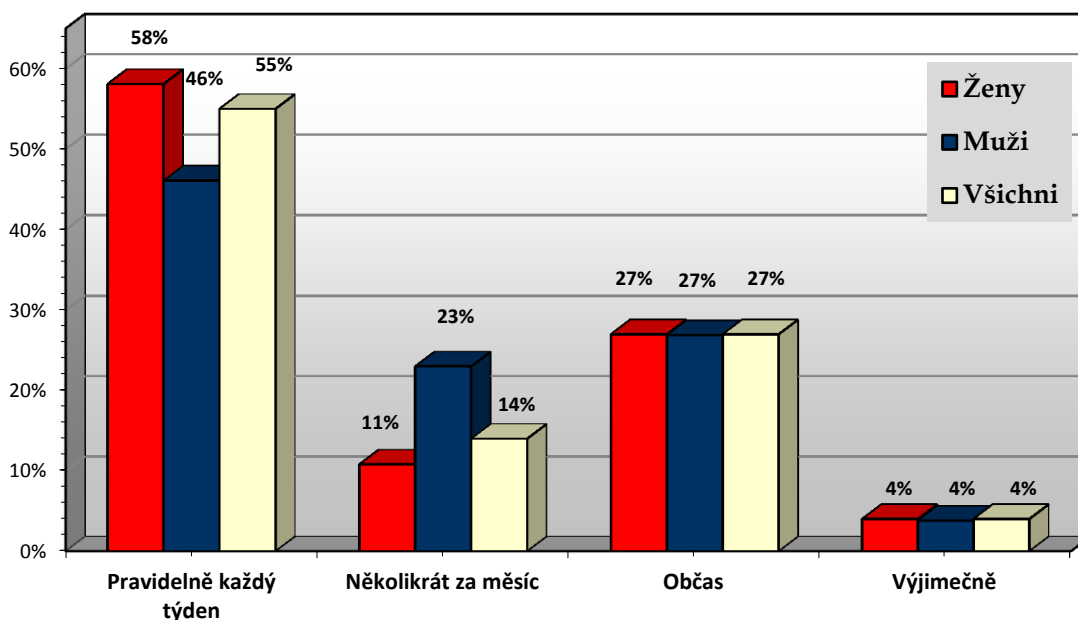
Pravidelně se volnočasových aktivit organizace účastní 55 respondentů. 27 členů zahrnutých do výzkumu označilo variantu *občas* a 14 respondentů *několikrát za měsíc*. 4 respondenti zaškrtnuli odpověď *výjimečně*.

U žen, stejně jako u mužů, vede varianta odpovědi *pravidelně každý týden*. To znamená, že vybrané volnočasové aktivity, kterých se účastní pravidelně, má 43 žen, tj. 58,1%. Odpověď *občas* označilo 20 žen (27%). *Několikrát za měsíc* aktivity MěO SDČR ČB navštěvuje 8 žen (10,8%) a *výjimečně* 3 respondentky (4%).

Jak jsem již uváděla, u mužů byla nejčastější odpověď *pravidelně každý týden*, kterou zaškrtnulo 12 mužů, tj. 46,1%. 6 respondentů (23%) označilo *několikrát za měsíc* a 7 odpovědí bylo pro variantu *občas*, tj. 26,9%. Pouze *výjimečně* se účastní 1 muž z dotazovaných, který tvoří 3,8% ze všech dotazovaných mužů.

Graf 6: Četnost návštěv na aktivitách v rámci MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 7.: Aktivitu volného času nabízenou MěO SDČR ČB si vybíráte podle čeho?

U této otázky respondenti uváděli všechny důvody, které je k návštěvám volnočasových aktivit vedou. U varianty odpovědi *jiné*, dostal každý možnost uvést vlastní důvody.

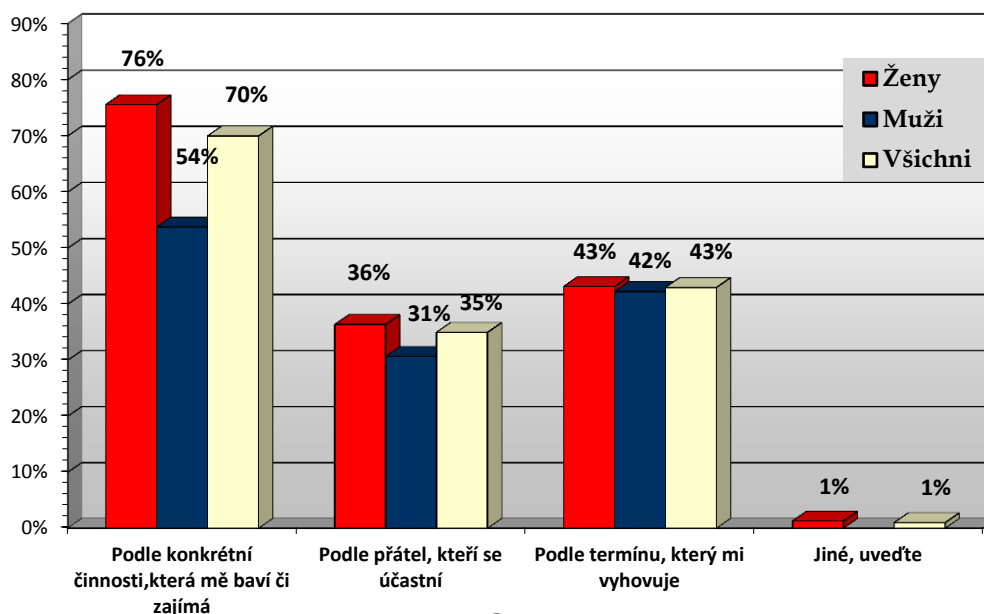
Při výběru aktivity se nejvíce členů orientuje *podle konkrétní činnosti, která je pro ně zajímavá*, a to 70 respondentů. *Vyhovující termín* zohledňuje 43 respondentů a *podle přátel, kteří se účastní*, vybírá volnočasovou aktivitu 35 členů zahrnutých do výzkumu. Pouze 1 respondent uvedl do kolonky *jiné* své důvody.

U žen první variantu odpovědi *podle konkrétní činnosti, která mě baví či zajímá*, označilo 56 z nich, tj. 75,6%. *Dle vyhovujícího termínu* vybírá 32 žen (43,2%) a *podle přátel* 27 žen, tj. 36,4%. Poslední možnost odpovědi *jiné, uveďte*, vyplnila 1 žena, tj. 1,3%. Její odpověď zněla *ze zvyku*. To znamená, že pro ni nejspíš není až tak důležitá samotná volnočasová aktivita ani konkrétní lidé či termín, důležitý je zvyk mít nějaký režim. Pravidelná účast na aktivitách MěO SDČR ČB tak může suplovat právě dřívější režim spojený s pracovním procesem.

U mužů byla podobně jako u žen nejvíce zastoupena první varianta odpovědi, kterou označilo 14 mužů (53,8%). *Dle termínu konání* vybírá volnočasovou aktivitu 11 mužů, což zaujímá 42,3% z celkového počtu 26 mužů. *Podle přátel, kteří se účastní*, volí volnočasové aktivity 8 mužů, tj. 30,7%. Žádný z respondentů neuvedl v poslední variantě odpovědi vlastní *jiné* důvody pro výběr aktivit volného času.

Graf 7: Důvody k účasti na volnočasových aktivitách

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 8.: Účastníte se aktivit volného času nabízených Magistrátem města České Budějovice či jinými institucemi?

Tato otázka byla zaměřená na širší rovinu trávení volného času členů MěO SDČR ČB. Cílem bylo zjistit aktivitu mimo tuto organizaci.

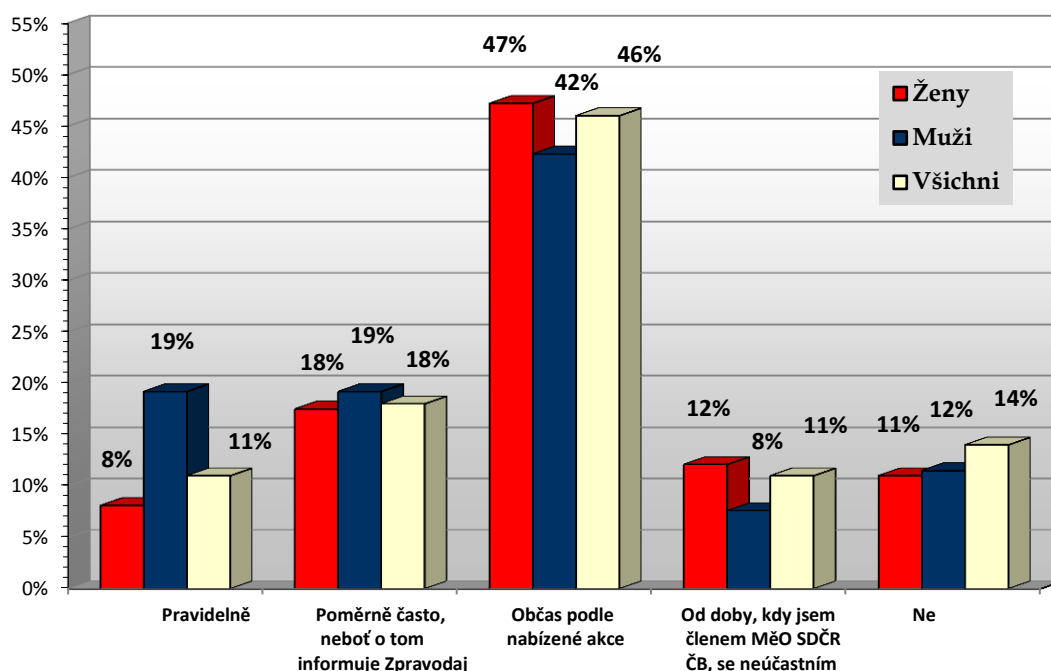
Občas podle nabízené akce se účastní 46 respondentů a je to nejčastěji označovaná varianta odpovědi. 18 respondentů z celkového počtu 100 se *účastní poměrně často, neboť o tom informuje Zpravodaj* MěO SDČR ČB. *Vůbec se neúčastní* 14 členů zahrnutých do výzkumu a shodně 11 respondentů odpovědělo *pravidelně* a *od doby, kdy jsem členem, se neúčastním*.

U žen byla nejčastěji označovanou odpovědí varianta *občas podle nabízené akce*, s níž se ztotožnilo 35 žen (47,2%). Odpověď *poměrně často, neboť o tom informuje Zpravodaj*, zaškrtnulo 13 žen, tj. 17,5%. Volnočasových činností mimo MěO SDČR ČB se *neúčastní* 11 žen, tedy 14,8%. *Od doby, kdy se staly členy MěO SDČR ČB*, se jiných volnočasových aktivit *neúčastní* 9 žen (12,1%). *Pravidelně* se aktivit mimo MěO SDČR ČB účastní 8,1% žen, tedy 6 z nich. Jedna žena dopsala, že se jich neúčastní, neboť o nich neví. Jelikož však o nich informuje Zpravodaj i webové stránky MěO SDČR ČB, neměl být problém získat přehled alespoň o těch významnějších.

Muži se nejčastěji volnočasových aktivit mimo MěO SDČR ČB účastní *občas podle nabízené akce*. Takto odpovědělo 11 z nich (42,3%). 5 mužů označilo, že se účastní *pravidelně* a *poměrně často, neboť o tom informuje Zpravodaj*. 5 mužů tvoří zastoupení 19,2% z celkového počtu 26 mužských respondentů. Zato *od doby, kdy jsou členy MěO SDČR ČB, se neúčastní* 2 muži, tj. 7,6%. Ne odpověděli 3 muži, což ve výzkumu představuje zastoupení 11,5%.

Graf 8: Účast na volnočasových aktivitách mimo MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 9.: Jste zároveň členem jiné podobné organizace nabízející činnosti volného času?

U této otázky respondenti zaškrtnuli pouze vyhovující možnost. Pokud byla jejich odpověď *Ano*, uvedli dále do příslušné kolonky konkrétní organizaci. Záměrem bylo, získat představu o jejich aktivitě a nasměrování osobních zájmů.

Větší zastoupení měla v této otázce odpověď *Ne*, kterou označilo 63 respondentů. *Ano*, tedy jsem členem ještě jiné volnočasové organizace mimo MěO SDČR ČB, odpovědělo 36 respondentů.

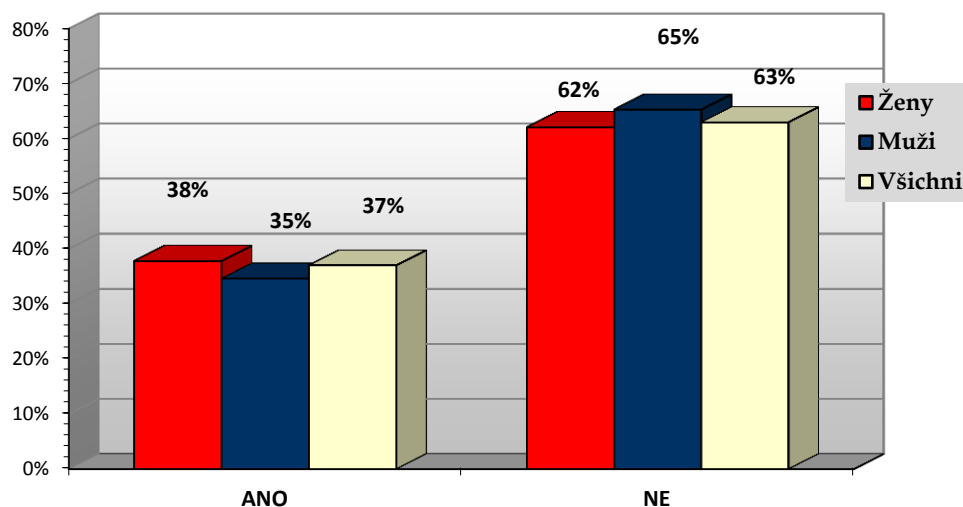
Variantu odpovědi *Ne* označilo 46 žen, což zaujímá v ženském zastoupení 62,1%. Žen, které *jsou členkami* v další minimálně jedné podobné organizaci, bylo ve výzkumu 28, tj. 37,8%.

U mužů převažovala také odpověď *Ne*, kterou zastupuje 17 mužů, tj. 65,3%. Zatímco 9 mužů, tedy 34,6%, *je členem* ještě alespoň jedné organizace, jejíž název uvedli do dotazníku.

Přehled odpovědí a soupis konkrétních organizací, které respondenti uvedli, nabízí následující graf 9 a tabulka 9.

Graf 9: Členství v jiných organizacích

Zdroj: Vlastní výzkum



Tabulka 9: Přehled členství v organizacích mimo MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum

	Ženy	Muži	Všichni
Klub českých turistů	14	4	18
Historický klub při muzeu	5	2	7
Svaz postižených civilizačními chorobami	4	1	5
Klub Aktiv	1	-	1
Český svaz žen	2	-	2
Levicové kluby žen	1	-	1
Mykologický klub	1	-	1
Seniorská občanská společnost	1	-	1
Svaz diabetiků	1	1	2
Sdružení obrany spotřebitelů	2	1	3

Hodnoty v tabulce vyjadřují počty respondentů, kteří jsou členy příslušné organizace. 18 respondentů je členy Klubu českých turistů, 7 Historického klubu při muzeu a 5 Svazu postižených civilizačními chorobami. Větší zastoupení než je jeden člen má organizace Sdružení obrany spotřebitelů - 3 respondenty a po dvou Český svaz žen a Svaz diabetiků. Ostatní organizace uvedl pouze jeden respondent. Jejich přehled nabízí tabulka 9.

U žen výrazně převažuje členství v *Klubu českých turistů*, který uvedlo 14 žen, tedy 18,9%. *Historický klub při muzeu* navštěvuje 5 žen, tj. 6,7%. Dvě a dvě ženy jsou členkami *Českého svazu žen* a *Sdružení obrany spotřebitelů*. 2 ženy představují za ženskou část respondentů 2,7%. 5 žen uvedlo různé organizace, které podrobně uvádí tabulka 9. 3 ženy jsou členkami více než jedné výše uvedené organizace.

U mužů stejně jako u žen převažuje členství v *Klubu českých turistů*. Členy jsou 4 muži, tj. 15,3%. 2 muži (7,6%) navštěvují *Historický klub při muzeu* a ostatní tři muži jsou členy jiných organizací dle tabulky 9.

Zde se opět shoduje nejčastěji zastoupená odpověď u žen a mužů, která ukazuje na podobné zájmy obou skupin.

Otázka 10.: Navázal/(a) jste vstupem do MěO SDČR ČB nová přátelství?

Tato otázka byla zaměřená na vztahy mezi členy MěO SDČR ČB. Převažující odpověď, kterou označilo 29 respondentů, je *samozřejmě, jsme jako rodina*. Mnoho přátelství navázalo 27 členů a *několik cenných přátelství* 19 respondentů. 22 členů má v MěO SDČR ČB *spíše povrchní známosti* a varianta *většina lidí v kolektivu mi nesedí*, zůstala bez zástupce. Odpověď *ne, jsem spíše samotář/(ka)* zaškrtnuli respondenti 2.

U žen převažuje odpověď *samozřejmě, jsme jako velká rodina*, kterou označilo 22 žen, tj. 29,7% z ženské části respondentů. 18 žen (24,3%) má v MěO SDČR ČB *jen několik povrchních známostí*. Mnoho přátelství navázalo 17 žen, tj. 22,9%. *Jen několik, ale cenných přátelství* označilo 14 žen, tedy 18,9%. 3 ženy na sebe prozradily, že *jsou spíš samotářky*, takže pro ně pravděpodobně navazování nových přátelství nebude tak důležité.

U mužů má převahu odpověď *mnoho*, kterou zaškrtnulo 10 z nich, tj. 38,4%. 7 respondentů se přiklonilo k odpovědi *samozřejmě, jsme jako velká rodina*. Ta má zastoupení 7 mužů (26,9%). *Jen několik cenných přátelství* navázalo v MěO SDČR ČB 5 mužů, tj. 19,2%. 4 muži, kteří představují 15,3% označili, že navázali *jen několik spíše povrchních známostí*. Stejně jako u žen, nikdo neoznačil variantu odpovědi: *většina lidí v kolektivu mi nesedí*.

Tabulka 10: Vztahy v MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum

Samozřejmě, jsme jako velká rodina	22	7	29
Mnoho	17	10	27
Jen několik, ale cenných přátelství	14	5	19
Několik spíše povrchních známostí	18	4	22
Většina lidí v kolektivu mi neseďí	-	-	-
Ne, jsem spíše samotář/(ka)	3	-	3

Otázka 11.: Motivuje Vás MěO SDČR ČB svou neustálou nabídkou činností k častější aktivitě, než kdybyste si volnočasové činnosti zajišťoval/(a) sám/(a)?

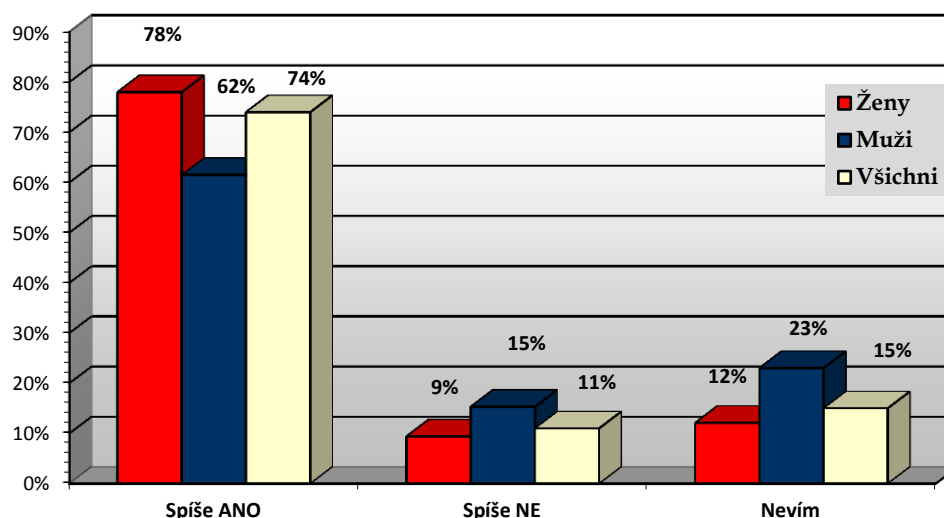
V této otázce označili respondenti pouze jednu možnost. Mezi odpověďmi výrazně převažovalo *Ano*, motivuje, které označilo 74 respondentů. 15 členů se přiklonilo k variantě odpovědi *Nevím*. 11 členů zahrnutých do výzkumu odpovědělo *spíše ne*.

U žen převažuje odpověď *Ano*, kterou označilo 58 z nich, tj. 78,3%. *Nevím* odpovědělo 9 žen, tj. 12,1%. Varianta odpovědi *spíše ne* byla vyhovující pro 7 žen, což zaujímá 9,4% z celkového počtu žen zahrnutých do výzkumu.

Za muže své *Ano* vyjádřilo 16 z nich, tj. 61,5%. *Neví* 6 mužů, tj. 23%, a odpověď *spíše ne*, zaškrtnli 4 muži, kteří ve výzkumu zaujímají 15,3% mužských respondentů.

Graf 11: Názor respondentů, zda je MěO SDČR ČB motivuje k větší aktivitě

Zdroj: Vlastní výzkum



Otázka 12.: Máte nějaké návrhy na zlepšení nabízených aktivit nebo Vám nějaké úplně schází?

V této otázce dostali respondenti příležitost napsat své nápady, návrhy a připomínky k nabídce volnočasových činností MěO SDČR ČB.

Tuto příležitost však 81 respondentů *nevyužilo*. Své návrhy *uvedlo* 19 členů. Ty budou podrobně vypsány dále u ženské a mužské kategorie.

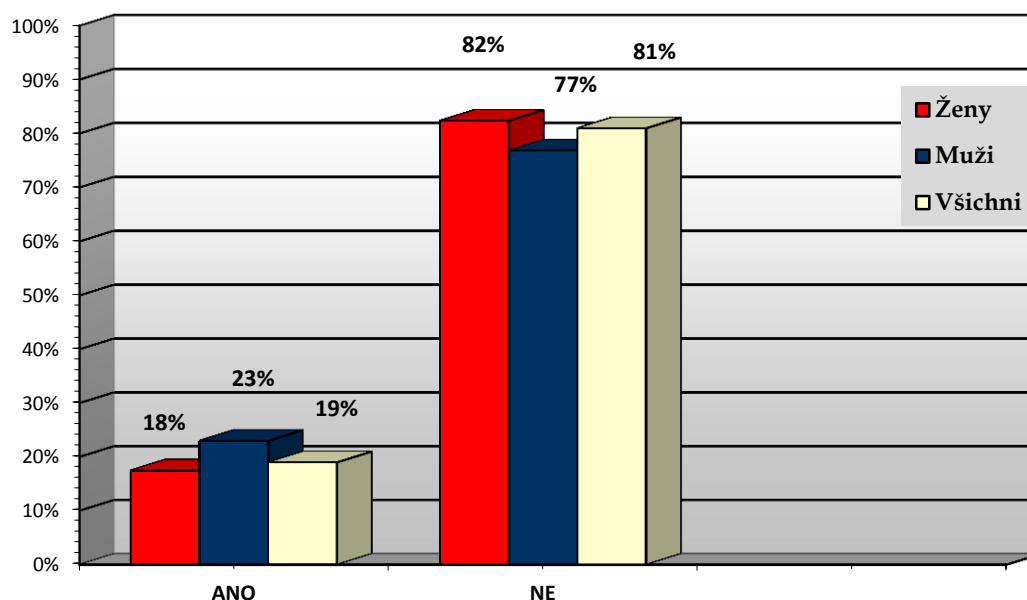
Za ženy tyto návrhy na zlepšení *neuvedlo* 61 z nich, tj. 82,4%. 13 žen (17,5%) označilo *Ano*. Jejich odpovědi budou popsány dále. 3 ženy (4%) dokonce slovně vyjádřily svou spokojenost s nabídkou aktivit volného času. 2 uvedly, že by *jiné časově nestíhaly a jsou pro ně dostačující* a jedna, že *se dělá vše, co potřebuje*. Tyto odpovědi do tabulky 12 neuvádím.

20 mužů (76,9%) označilo variantu odpovědi *Ne*. Jeden z nich doplnil, že *jsou pro něho dostatečné*. 6 mužských respondentů, tj. 23%, zaškrtnulo *Ano* a rovněž napsali své nápady ohledně nabídky aktivit MěO SDČR ČB.

Přehled konkrétních odpovědí respondentů nabízí tabulka 12.

Graf 12: Počty návrhů na zlepšení či doplnění volnočasových činností

Zdroj: Vlastní výzkum



Tabulka 12. Návrhy na zlepšení činností volného času

Zdroj: Vlastní výzkum

	Ženy	Muži	Všichni
Pestřejší nabídka turistických vycházek (často se opakují)	3	1	4
Více zájezdů	4	1	5
Více exkurzí	1	3	4
Vyšívání	1	-	-
Tvořivá dílna	1	-	-
Zlepšení mezilidských vztahů	1	-	-
Změna předsedy MěO SDČR ČB	2	1	3

Hodnoty v tabulce vyjadřují počty respondentů, kteří napsali svými slovy tyto činnosti. Ukazuje se, že se mnoho přání u žen a mužů shoduje.

Ženy by uvítaly *častější zájezdy*. Tuto odpověď napsaly 4 z nich, tj. 5,4% za ženy. *Pestřejší nabídku turistických vycházek* by chtěly 3 ženy, což v celkovém počtu žen zaujímá 4%. V době mého výzkumu se blížila Výroční členská schůze, kde bylo na programu vyjádření důvěry předsedovi MěO SDČR ČB. To v některých členech podnítilo zájem, vyjádřit svůj postoj do návrhů na zlepšení. Přání *změnit předsedu MěO SDČR ČB* uvedly 2 ženy, tj. 2,7%. Ráda bych podotkla, že důvěra předsedovi byla převažující většinou členů organizace vyjádřena, ten tedy zůstává v této funkci nadále. Po jedné odpovědi ženy uvedly *více exkurzí*, *vyšívání*, *tvořivou dílnu* a *zlepšení mezilidských vztahů*. 1 hlas zastupuje 1,3% v celkovém počtu žen zahrnutých do výzkumu.

U mužů převažovalo přání realizovat *více exkurzí*, což uvedli 3 muži, tj. 11,5% z celkového počtu mužů. Další odpovědi napsal vždy pouze jeden mužský respondent. Tito by uvítali *pestřejší nabídku turistických vycházek*, *více zájezdů* a stejně jako u žen *změnu předsedy MěO SDČR ČB*. 1 odpověď představuje u mužů 3,8%.

Otázka 13.: Doporučili byste MěO SDČR ČB svým známým jako zajímavou možnost trávení volného času?

Tato otázka se zaměřila na zjištění, zda by členové MěO SDČR ČB tuto organizaci doporučili svým známým. Cílem bylo zjistit, jaká je jejich spokojenost s touto organizací.

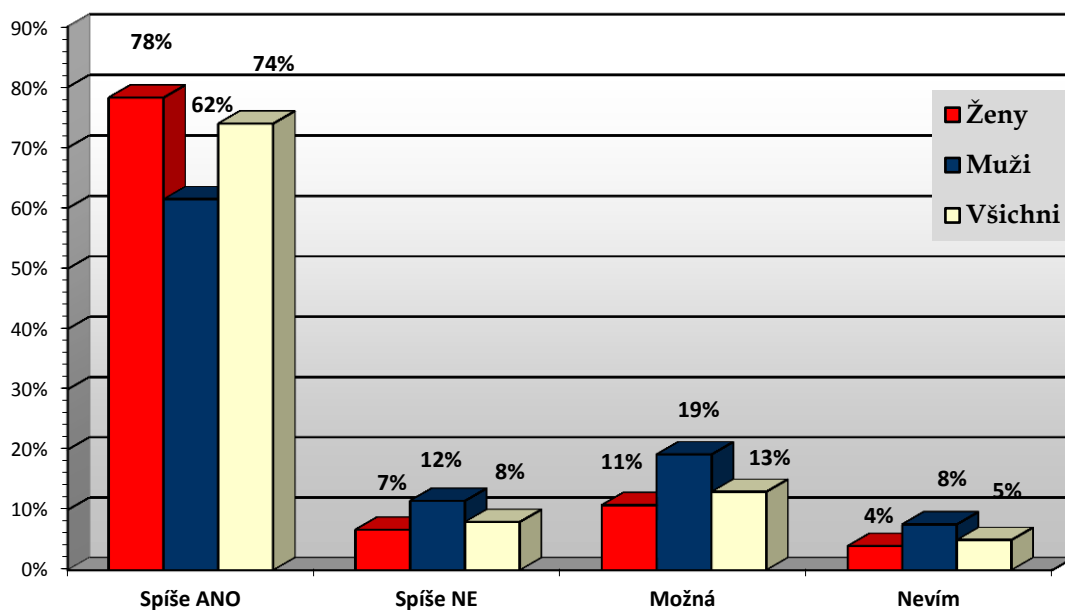
Výrazně převažuje odpověď *Ano*, kterou označilo 74 respondentů. 13 se přiklonilo k variantě *možná* a 8 respondentů k odpovědi *spíše ne*. 5 členů zahrnutých do výzkumu se nevyjádřilo, respektive *nevím*.

U žen označilo *Ano* 58 respondentek, tj. 78,3%. K variantě *možná* se přiklonilo 8 žen (10,8%). MěO SDČR ČB by známým *spíše nedoporučilo* 5 žen (6,7%) a 3 respondentky (4%) označily odpověď *nevím*.

I u mužů převažuje názor, že by organizaci svým známým *doporučili*. Takto odpovědělo 16 mužů, což představuje 61,5%. Variantu odpovědi *možná* označilo 5 mužů (19,2%). MěO SDČR ČB by *nedoporučili* 3 muži, tj. 11,5%, a 2 muži (7,6%) se přiklonili k odpovědi *nevím*.

Graf 13: Spokojenost respondentů s MěO SDČR ČB

Zdroj: Vlastní výzkum



12.1 Diskuse

Tato diplomová práce se snaží přinést komplexní náhled na fungování MěO SDČR ČB z hlediska její nabídky volnočasových aktivit. V práci je stanovený jeden hlavní cíl a tři dílčí cíle.

Hlavním cílem bylo zmapovat činnost MěO SDČR ČB se zaměřením na její nabízené volnočasové aktivity. Dílčími cíli bylo zjištění, zda tyto činnosti volného času poskytují členům určitou seberealizaci a potřebnou sociální integraci, rovněž na kolik jsou nabízené volnočasové aktivity využívány a zda tyto činnosti lidem vyhovují, popř. dozvědět se návrhy na zlepšení či doplnění aktivit volného času od samotných členů MěO SDČR ČB.

V diskusi této práce uvádím výsledky provedeného výzkumu a porovnávám je s některými zjištěnými údaji z literatury a s ostatními zdroji, které byly pro tuto práci použity.

Provedeným výzkumným šetřením jsem se snažila potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy. Dalo se předem předpokládat, že mezi ženami a muži budou určité rozdíly. Z toho důvodu je vyhodnocení výzkumu prováděno ve třech kategoriích: ženy, muži a všichni respondenti, aby bylo možné tyto rozdíly pozorovat. Mimo to, jsem považovala za vhodné, získat o respondentech více informací, aby vznikla při interpretaci zjištěných výsledků jasnější představa o samotných členech MěO SDČR ČB, kteří se výzkumu účastnili. Proto jsou tři otázky, konkrétně otázky 1, 2, 3, zaměřené na zjištění pohlaví a věku respondentů a na zjištění délky členství v organizaci. Dá se říci, že zjištěné výsledky nebyly v přílišném rozporu s mým očekáváním, ovšem nečekala jsem, že budou tak málo patrné rozdíly mezi odpověďmi žen a mužů.

Předpokládala jsem, že MěO SDČR ČB seniorům přináší přirozenou vztahovou síť a přátele. To se potvrdilo hned v několika otázkách, které byly na vztahy a přátelství zaměřené (konkrétně otázky 4, 7 a 10). Z provedeného výzkumu je patrné, že kolektiv lidí v MěO SDČR ČB tvoří vztahovou síť, která nabízí celou řadu různě silných sociálních vazeb. Bylo potěšující, jak velké procento respondentů označilo vztahy za rodinné. Stejně tak má mnoho členů v tomto kolektivu své konkrétní přátele, se kterými se díky volnočasovým aktivitám organizace může pravidelně setkávat. Tyto vztahy pak

velmi pravděpodobně přerůstají i nad rámec MěO SDČR ČB a umožňují začlenění do kolektivu vrstevníků, což je mimo kontakt s vlastní rodinou velmi vhodné. Především bylo zajímavé, že žádný z respondentů necítí, že by si s převážnou většinou lidí v kolektivu nerozuměl. Ukazuje se tak pozitivní vliv sociálních vazeb, které může organizace svým členům nabídnout. V období stáří jsou právě pozitivní sociální kontakty významným předpokladem pro udržení nejen psychického zdraví. Dle Pospíšilové je důležité, aby byl každý člověk i v období stáří integrován do společnosti a dostávalo se mu přirozené komunikace s okolím. To napomáhá k zachování všestranných možností pro trávení volného času.¹⁶⁹ Právě pozitivní vztahy a přátelství jsou pro více jak 30% členů zahrnutých do výzkumu důležitým předpokladem k účasti na volnočasových aktivitách MěO SDČR ČB. Jelikož možnost sociálních kontaktů v období stáří ubývá (odchod z práce, úmrtí blízkých, stěhování do nového domova), je dobré snažit se stále nacházet nové vazby a přátelství. MěO SDČR ČB je místem, které tuto možnost přirozeně nabízí. Není však možné si myslet, že by zde nebyly konflikty, vztahové problémy či nesympatie. Tak jako v každém kolektivu, i zde je vztahová síť velmi rozmanitá. Z výzkumu ovšem vyplynulo, že převažují kladné vztahy nad negativními, které členům mohou nabídnout začlenění a vznik nových přátelství. Z hlediska hodnocení sociálních kontaktů se však velké rozdíly mezi pohlavími nevyskytly. Je pouze možné říci, že ženy byly v jejich hodnocení trochu více kritické. První stanovená hypotéza byla ovšem výzkumným šetřením potvrzena. MěO SDČR ČB seniorům skutečně přináší přirozenou vztahovou síť a přátele.

Dále byl výzkum zaměřen na zjištění, zda je možné si z nabídky volnočasových činností vybrat aktivity pro všestranné trávení volného času. Předpokládala jsem, že se dá prostřednictvím MěO SDČR ČB věnovat činnostem, které jsou pro daného člověka zajímavé, přináší mu naplnění, radost a zároveň umožňují přijatelné udržování psychického a fyzického zdraví. Nejdříve jsem tedy zmapovala šíři nabízených volnočasových aktivit. Zaměřila jsem se na kroniky MěO SDČR ČB, Zpravodaje organizace, webové stránky, zprávu o činnosti za rok 2012 a na samotné členy MěO SDČR ČB, kteří mi rovněž poskytli řadu informací. Ze soupisu nabízených volnočasových aktivit poté respondenti vybírali konkrétní činnosti, kterých se účastní. Otázky směřující na potvrzení či vyvrácení této hypotézy byly: 5, 9, 12 a 13.

¹⁶⁹ Srov. POSPÍŠILOVÁ, A.: *Cvičení paměti pro seniory*, s. 8.

V nabídce aktivit pro trávení volného času převažují činnosti, které nejsou spojené s fyzickým výkonem, tj. jsou spíše sedavé (např. přednášky, besedy s osobnostmi, vědomostní soutěže, poslech koncertů, promítání filmů, výukové kurzy...). To je ovšem do jisté míry vyváжено tím, že pohybové aktivity probíhají častěji. Např. cvičit je možné v rámci MěO SDČR ČB každý všední den. Ve výzkumu se ukázala stejná obliba přednášek, na kterých je účastník pouze pasivním posluchačem, stejně jako muzikoterapie, která je spojená s poslechem živé hudby, povídáním, ale nabízí i fyzický pohyb. Brzy po začátku tohoto hudebního odpoledne totiž účastníci odhodí zábrany stranou a začne taneční zábava. Muzikoterapii doprovází radost, smích, pohyb a celkové uvolnění. Těchto popsaných aktivit se účastní shodně 50% členů zahrnutých do výzkumu. Jsou to tedy dle výzkumu dvě nejnavštěvovanější činnosti volného času u členů MěO SDČR ČB a pokud se na tyto dvě konkrétní aktivity zaměříme, zjistíme, že jejich navštěvování může přispívat k udržení psychické a fyzické kondice člověka. Z výsledků výzkumu dále vyplynulo, že lidé nejraději navštěvují činnosti spojené s poznáváním. Třeba nových míst při zájezdech, exkurzích, vycházkách a rovněž se rádi dozvídají nové informace při přednáškách na různá témata či z vyprávění nějaké významné osobnosti při společných besedách. Dle výzkumu má i účast na členských schůzích velké zastoupení, a to 42% členů organizace zahrnutých do výzkumu. To ukazuje na fakt, že fungování organizace není jejím členům lhostejné. MěO SDČR ČB totiž vedou senioři v duchu hesla „*důchodci důchodcům*“ a vytváří pro ostatní seniory nabídku volnočasových aktivit, do které se často i tito organizátoři zapojují. Právě z toho důvodu se jim daří potřeby lidí ve vyšším věku dobře vystihnout a přizpůsobit jim samotnou nabídku volnočasových činností. To je možné dokumentovat např. aplikací Švancarových *pěti pé* právě na nabídku volnočasových činností MěO SDČR ČB, která předpoklady pro udržení vitality dle této teorie do jisté míry splňuje. Svou neustálou nabídkou různých aktivit a plánováním pomáhá v zajištění životní perspektivy a prostřednictvím těchto aktivit dává prostor pro zažívání radosti. Přirozená vztahová síť v organizaci nabízí zase prostor pro zdokonalování umění chápat druhé. Pružné reagování na změny může být v MěO SDČR ČB taktéž rozvíjeno tím, že se v rámci organizace neustále něco děje a dochází ke změnám, na něž je třeba nějakou formou odpovídat. Udržování prozíravosti je dalším předpokladem pro zachování

vitality, kterou by se měl člověk snažit v sobě nacházet, a MěO SDČR ČB může být místem, které ho k tomu bude podněcovat.¹⁷⁰

Provedený výzkum potvrdil tedy i druhou stanovenou hypotézu. MěO SDČR ČB nabízí činnosti volného času pro jeho všestranné trávení, které působí příznivě pro udržování celkové kondice. Jelikož se ani zde nevyskytly přílišné rozdíly mezi ženami a muži, dá se říci, že členové organizace tvoří homogenní skupinu, která má podobné problémy, nároky i zájmy, kterým se mohou díky MěO SDČR ČB všestranně věnovat.

Třetí stanovenou hypotézou bylo, zda pomáhá MěO SDČR ČB udržovat seniory aktivní. Bylo to z toho důvodu, že právě aktivní životní styl má kladný dopad na prožívání období stáří. Otázky týkající se aktivity členů byly 4, 6, 8 a 11. Z provedeného výzkumu vyplynulo, že 55% respondentů se volnočasových aktivit organizace účastní pravidelně každý týden. Jsou tedy součástí jejich zaběhnutého týdenního režimu. Jelikož se však výzkum zaměřoval jen na aktivní členy organizace, je zřejmé, že všichni respondenti se volnočasových aktivit účastní. Mým cílem však bylo zjistit, jak časté jsou jejich návštěvy volnočasových aktivit nabízených přímo MěO SDČR ČB nebo jinými institucemi, o kterých členové dostávají přehled díky informačním zdrojům organizace. Ve výzkumu proto byla zahrnutá otázka, zda se členové účastní akcí nabízených jinými institucemi. Na tu odpovědělo 86 respondentů kladně, je tedy patrné, že členové vyhledávají celou řadu dostupných činností pro trávení volného času. Přímou otázku, zda si členové myslí, že je MěO SDČR ČB motivuje k častější aktivitě ve volném čase, odpovědělo 74% respondentů *ano*. Ukazuje se znatelný rozdíl mezi odpověďmi žen a mužů, neboť muži byli ve zvažování odpovědi kritičtější a častěji označili odpovědi *ne* a *nevím*. I přesto však z výzkumu vyplynulo, že MěO SDČR ČB pomáhá seniorům udržovat aktivní životní styl. Stanovená hypotéza byla tedy potvrzena.

Provedeným výzkumným šetřením byly potvrzeny všechny stanovené hypotézy. MěO SDČR ČB je skutečně jednou z možností pro trávení volného času v období stáří, která nabízí všestrannou nabídku volnočasových činností, kladně působí na udržování fyzických i psychických sil člověka a umožňuje začlenění mezi vrstevníky, kteří prožívají podobné radosti i starosti, které se stářím neodmyslitelně souvisí.

¹⁷⁰ Srov. ŠVANCARA, J. In HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*, s. 171 - 172.

ZÁVĚR

Ačkoli je stáří přirozenou součástí života, přesto představuje náročný mezník, který je provázen řadou změn. Blížící se odchod do důchodu může v člověku vyvolávat obavy, neboť s sebou nese změnu dosavadního způsobu života, navíc o něm existují určitá tabu a mýty, které mohou tento strach ještě umocňovat.

Odchodem do důchodu člověk většinou ztrácí pracovní povinnosti a dosavadní zaběhnutý režim aktivního života. Je tedy potřeba dát životu nový řád a věnovat se činnostem, které volný čas smysluplně zaplní. Tyto či podobné problémy řeší většina lidí seniorského věku, ne pro každého jsou však snadno zvládnutelné.

Diplomová práce proto nastínila možnosti trávení volného času, které svým členům nabízí MěO SDČR ČB. Zabývala se tím, zda seniorům umožňuje všestrannou a zajímavou náplň volného času, která pomáhá ulehčit některé nepříznivé dopady spojené s obdobím stáří.

Mým cílem bylo zmapovat činnost organizace a především její nabídku volnočasových aktivit pro seniory. I díky ochotě lidí ve výkonném výboru organizace, se podařilo tento cíl naplnit. Práce tedy předkládá ucelený soupis volnočasových aktivit s důrazem na současné aktivity, které zároveň podrobněji popisuje.

S ohledem na vytyčené cíle vysvětluje práce i základní pojmy související s obdobím stáří, jeho proměnu až do současnosti, specifika, možnosti i limity, které s sebou nese. Považovala jsem též za vhodné věnovat pozornost možnostem trávení volného času ve stáří a vhodným strategiím, které vedou k úspěšnému zvládnutí této životní etapy. Tyto kapitoly měly za cíl přiblížit problematiku lidí v seniorském věku, kteří jsou členy popisované organizace.

Dle dostupných informací, které jsem o MěO SDČR ČB nashromáždila vyplynulo, že organizace nabízí širokou škálu volnočasových činností, jež jsou uzpůsobené nárokům seniorů. Členové se tak mohou každý všední den účastnit pravidelných setkání, která jsou zaměřená jak na pohyb, tak vzdělávání, ale také na relaxaci. Pravidelný program dále doplňují aktivity, ať už společenské akce, výlety, zájezdy, soutěže apod., které vstupují do volného času seniorů jako další výzvy a podněcují je k neustálé aktivitě. Protože se členové pravidelně setkávají a navazují přátelství,

poskytuje organizace přirozenou sociální integraci, která je důležitým předpokladem spokojeného stáří.

Zaměřila jsem se též na zjištění, které činnosti členové nejraději navštěvují, aby bylo možné poukázat na zájmy členů MěO SDČR ČB.

Provedené výzkumné šetření zaměřené na aktivní členy organizace ukázalo, že členové organizace nejčastěji navštěvují přednášky a besedy, taneční odpoledne, vycházky a zájezdy spojené s poznáváním nových míst. Jak se ukázalo dle výzkumu, právě poznávání a dovídání se něčeho nového, je společným jmenovatelem nejoblíbenějších činností volného času.

Snažila jsem se rovněž získat informace, které by pomohly ke zlepšení či doplnění nabídky volnočasových aktivit organizace. Dle zájmů seniorů, kteří vyplňovali dotazník se ukázalo, že by uvítali častější turistické výlety a exkurze. Část seniorů je totiž souběžně členy Klubu českých turistů. Turistika se tedy jako volnočasová aktivita těší u seniorů velké oblibě a rozšíření této nabídky v rámci MěO SDČR ČB, by jistě senioři uvítali. Dalšími častými zájmy členů organizace je poznávání historie a péče o vlastní zdraví. Z toho důvodu by bylo vhodné uvažovat o dalších volnočasových aktivitách s touto náplní. Co jsem nepředpokládala je, že budou mít ženy i muži tak podobné zájmy. To však hodnotím velice příznivě, neboť je možné, aby se realizovali na společných volnočasových aktivitách.

Při vzniku této práce vyplynula skutečnost, kterou by bylo možné dále podrobit výzkumu, a tím navázat na tuto diplomovou práci. Tou skutečností je, kde lidé využívající nabídky MěO SDČR ČB, nejčastěji žijí. Členy totiž mohou být senioři bydlící ve vlastní domácnosti sami, s rodinou, s partnerem nebo lidé, kteří žijí v nějakém typu sociálního zařízení. Uvedené příklady představují trochu odlišný životní styl, což bude mít pravděpodobně i dopad na aktivitu v rámci nabízených volnočasových činností MěO SDČR ČB. Dá se totiž předpokládat, že aktivnějšími v rámci této organizace budou lidé, kteří žijí sami. A to ať ve svém bytě či v nějakém typu sociálního zařízení. Naopak lidé, kteří stále bydlí ve své zaběhnuté domácnosti s partnerem, budou mít pravděpodobně více možností k vlastnímu trávení volného času. Zda je tento předpoklad pravdivý, by bylo zajímavé zjištění. Zde tuto skutečnost popisuji pouze okrajově, neboť jsem svou práci směřovala k jiným cílům. Může se tak spíše stát inspirací pro někoho dalšího.

Diplomová práce se snažila přinést pravdivý pohled na trávení volného času ve stáří ve vybrané organizaci. Má očekávání, že MěO SDČR ČB přináší seniorům možnost všestranného trávení volného času, přátele a přiměřenou aktivitu, se potvrdilo. Dokonce mě celkové nastavení organizace mile překvapilo. Poznala jsem, že ani ve stáří není důvod sedět doma a psát seznam toho, co člověka bolí. Lepší variantou je zachovat si určitý režim a snažit se udržovat tělo v kondici přijatelnými činnostmi, které jsou určeny přímo pro seniory. Pokud se k tomu ještě přidá prožitek radosti a vědomí, že je člověk součástí kolektivu, ve kterém má přátele, může být MěO SDČR ČB místem, které napomáhá k tomu, aby se stáří stalo přijatelnou životní etapou pro všechny, kteří o její nabídky pro trávení volného času stojí.

Naděje na dožití se vyššího věku se v porovnání s jinými stoletími radikálně zvýšily, proto je na místě, snažit se brát stáří jako přirozenou součást života a včas začít s určitými přípravami, které v jedné z kapitol této práce dle Haškovcové a Šrama pro příklad uvádím. Nestane se pak, že by stáří a s ním spojený odchod do důchodu člověka zaskočily a dny se staly jen frustrujícím čekáním na ten poslední. Byla bych ráda, kdyby i tato diplomová práce napomohla osvětlit jednu z možností, jak si navzdory všemu, stáří zpříjemnit.

Na tomto místě bych jako pomyslnou tečku za touto diplomovou prací uvedla text písničky nazvané jako *Hymna důchodců*, kterou mají senioři na svých webových stránkách. Dle mého soudu již žádný komentář nepotřebuje, neboť mluví sama za sebe.

*„Důchodci jsme jedna velká rodina,
a když práce končí, důchod začíná.
Důstojně chcem žít a milovat svou zem,
trošku lidské lásky přejem lidem všem.
Národem jsme českým, domov je náš stát,
i když máme roků víc než šedesát.
Naši lásku k vlasti, každý opatruj,
ať zůstanou Čechy navždy domov můj.“¹⁷¹*

¹⁷¹ Svaz důchodců ČR – MěO České Budějovice. [online].

Seznam citované literatury

AUSTAD, S., N.: *Proč stárneme*. 1. vyd., Praha: Mladá fronta, 1999. ISBN 80-204-0804-5.

ĎOUBAL, S. a kol.: *Teoretická gerontologie*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-481-0.

GRUSS, P.: *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd., Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, H.: *Fenomén stáří*. 2. vyd., Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

HOFBAUER, B.: *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOVORKA, J.: *Cesta do stáří*. 3. vyd., Praha: Práce, 1986.

JAROŠOVÁ, D. : *Péče o seniory*. Ostrava: Universitas Ostraviensis, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

KALVACH, Z. a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie. I. díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KAPLÁNEK, M. (ed.): *Čas volnosti - čas výchovy. Pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0450-3.

KOVÁŘ, D., KOBLASA, P.: *Ulicemi města Českých Budějovic*. 2. vyd., České Budějovice: Veduta, 2005. ISBN 80-86829-07-3.

Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012. 1. vyd., Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.

Malý sociologický slovník. Praha: Svoboda, 1970.

NAKONEČNÝ, M.: *Sociální psychologie*. 2. vyd., Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

OPASCHOWSKI, H.: *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. 1. vyd., Opladen: Leske+Budrich, 1997. ISBN 3-8100-1968-2.

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. 1. vyd., Praha: Avicenum, 1981.

PÁVKOVÁ, J. a kol.: *Pedagogika volného času*. 3. vyd., Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

POSPÍŠILOVÁ, A.: *Cvičení paměti pro seniory*. Praha: MPSV ČR, 1996. ISBN 80-85529-23-8.

PRŮCHA, J.: *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-944-5.

RABUŠIC, L.: *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 55-998-95.

SPAR, J. E., LA RUE, A.: *Geriatrická psychiatria. Stručný sprievodca*. Trenčín: F, 2003. ISBN 80-88952-13-1.

SPOUSTA, V. a kol.: *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1.vyd., Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*. 1. vyd., Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠAMÁNKOVÁ, M. a kol.: *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci, aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3223-7.

ŠRAMO, J.: *Příprava na stáří*. 1. vyd., Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. ISBN 978-80-87638-00-2.

TOŠNEROVÁ, T.: *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd., Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, M.: *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd., Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

WOLF, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1982.

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2001. ISBN 80-2460326-8.

Zdraví pro třetí věk. Knihovna zdraví. Dobřejovice: 1. vyd., Rebo Production CZ, 2006. ISBN 80-7234-536-2.

Internetové zdroje

Demografická ročenka měst (2002 – 2011), ČSÚ České Budějovice. [online]. České Budějovice, 2011. [cit. 2013-3-2]. Dostupné na WWW: <http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/4018-12>.

Demografický vývoj ČR. [online]. Praha, 2012. [cit. 2013-2-13]. Dostupné na WWW: http://www.rodiny.cz/f/file/T_Fiala_D_Vyvoj.pdf.

Informační listy České Budějovice. Magistrát města České Budějovice. [online]. České Budějovice, 2003. [cit. 2013-2-5]. Dostupné na WWW: http://www.c-budejovice.cz/SiteCollectionDocuments/Infolisty_CZE-0024.pdf.

Jihočeští senioři, Krajská rada SDČR. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-2-23]. Dostupné na WWW: <http://senior-jc.blog.cz/>.

Jihočeští senioři, Seznam vyznamenaných členů SDČR z Jihočeského kraje. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-3-4]. Dostupné na WWW: <http://senior-jc.blog.cz/>.

Jihočeští senioři, Vzpomínky pana Oldřicha Mikuly. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-2-20]. Dostupné na WWW: <http://senior-cb.blog.cz/1001>.

Svaz důchodců ČR – MěO České Budějovice. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-2-18]. Dostupné na WWW: <http://sdcb.webnode.cz/>.

Svaz důchodců ČR – MěO České Budějovice, Členové výboru. [online]. České Budějovice, 2012. [cit. 2013-2-14]. Dostupné na WWW: <http://sdcb.webnode.cz/clenove-vyboru-sd-meo/>.

Svaz důchodců – MěO České Budějovice, Informace o nás. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-2-5]. Dostupné na WWW: <http://sdcb.webnode.cz/o-nas/>.

Svaz důchodců – MěO České Budějovice, Zpravodaj č. 9, 10, 12/2012. [online]. České Budějovice, 2010. [cit. 2013-2-7]. Dostupné na WWW: <http://sdcb.webnode.cz/nas-zpravodaj/>.

Rozhovor

Rozhovor s Oldřichem Mikulou 18. 5. 2012.

Tištěné materiály

Časopis Doba seniorů, 11/ 2012. Rada seniorů ČR.

Kronika MěO SDČR ČB 2000. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Kronika MěO SDČR ČB 2002. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Kronika MěO SDČR ČB 2006. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Kronika MěO SDČR ČB 2010. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Organizační řád SDČR 2008. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Stanovy Svazu důchodců ČR, o. s. 2011. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

SUCHOMELOVÁ, V.: *Duchovní potřeby ve stáří.* Studijní materiál JCU v Českých Budějovicích. Teologická fakulta.

Zpravodaj č. 2/2013. MěO SDČR ČB, 2013. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Zpravodaj SDČR, o. s. - čtvrtletník, č. 4., SDČR. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Zpráva o činnosti MěO SDČR ČB za rok 2012. Dostupné v kanceláři MěO SDČR ČB.

Seznam zkratek

SDČR	Svaz důchodců České republiky
MěO SDČR ČB	Městská organizace Svaz důchodců České republiky, České Budějovice
KD RzD	Klub důchodců Roháče z Dubé

Seznam příloh

- PŘÍLOHA I.** Prostory kanceláře MěO SDČR ČB a klubu důchodců
PŘÍLOHA II. Oldřich Mikula – zakládající člen, pamětník
PŘÍLOHA III. Ukázka volnočasových činností MěO SDČR ČB
PŘÍLOHA IV. Dotazník

Přílohy

PŘÍLOHA I. PROSTORY KANCELÁŘE MěO SDČR ČB A KD RzD

Sídlo kanceláře MěO SDČR ČB



Zdroj: Vlastní foto

Kancelář MěO SDČR ČB



Zdroj: Vlastní foto

Klub důchodců v ulici Roháče z Dubé 11



Zdroj: Vlastní foto

Společenská místnost v KD RzD



Zdroj: Vlastní foto

PŘÍLOHA II. OLDŘICH MIKULA – ZAKLÁDAJÍCÍ ČLEN, PAMĚTNÍK
Při rozhovoru pro Českobudějovický deník



Zdroj: <http://ceskobudejovicky.denik.cz/galerie/foto.html?mm=oldrich-mikula-cb12>

Oldřich Mikula při našem rozhovoru



Zdroj: Vlastní foto

PŘÍLOHA III. UKÁZKA VOLNOČASOVÝCH ČINNOSTÍ MěO SDČR ČB

Oslava vzniku samostatného Československého státu – zápis v kronice z roku 2002



Zdroj: Vlastní foto

Vystoupení pěveckého souboru Rozmarýn



Zdroj: Vlastní foto

Vycházka po Velešíně



Zdroj: <http://senior-cb.blog.cz/1301>

Hraní stolního tenisu v Centru sociálních služeb Staroměstská



Zdroj: Vlastní foto

Rekondiční cvičení v Domě s pečovatelskou službou Nerudova



Zdroj: Vlastní foto

Výroční členská schůze



Zdroj: Vlastní foto

Seniorská píseň už počtvrté

V Českých Budějovicích se konala koncem září už počtvrté přehlídka zpěvu, hudby a tance – Seniorská píseň. Na rozdíl od předchozích ročníků se tentokrát představily ve společenském středisku Gerbera jen jihočeské soubory. Vzhledem k ekonomické situaci si pořadatelská MěO Svazu důchodců České Budějovice nemohla dovolit pozvat „přespolní“ hosty. I tak se slavnost mohla uskutečnit jen díky podpoře Krajského úřadu Jihočeského kraje a Magistrátu města České Budějovice, jejichž hlavní představitelé, hejtmán Jiří Zimola

70 let, a jen o něco málo mladší soubor Senior country klubu Prachatic. V kontrastu k těmto kolektivům se v poměrně mladším obsazení představil českobudějovický soubor písní a tanců Úsvit, letos slavící 60. výročí svého založení. Mezi jeho pětaticeti členy však už je také dobrá třetina důchodců.

Ačkoliv českobudějovické dostaveníčko nebylo soutěžní a mělo přispět k vzájemnému setkání souborů a vrstevníkům předvést, jak pohybově a hlasově pořád schopní důchodci nabízejí své amatérské umění v du-

daleko krajského města s dudáckou muzikou Bedrník, který nezůstal nic dlužen svému názvu.

Elán mládí, z něhož přímo číselá radost a nehraná bezprostřednost s nápaditou choreografií, podporovaná sebranou dudáckou kapelou, si získal obdiv a srdce stárnoucích diváků převážně z budějovických domů důchodců.

Dramaturgyně pořadu Jaroslava Studená měla při výběru účinkujících šťastnou ruku. Podařilo se jí skloubit do jednoho proudu melodii a tanců mládí se zralým věkem a přesvědčit diváky, že stále zů-



a primátor Juraj Thoma, se svými náměstky strávili v příjemné pohodě alespoň část pátečního odpoledne.

Ve více než dvouhodinovém programu se vystřídaly soubory folklórní, pěvecký a taneční. Každý ansámbl se prezentoval osvědčenými čísly ze svého repertoáru, jaké uvádí při nej-
různějších příležitostech, slavnostech a koncertech v domech seniorů.

Kriteria Seniorské písně beze zbytku splnil ženský pěvecký sbor Rozmáryn MěO SD České Budějovice, jehož průměrný věk se pohybuje kolem

chu hesla prachatických „Pobavit a přežít“, diváky přímo oslnil národopisný soubor Radost z Kamenného Újezda ne-



stává dost lidí ochotných věnovat svůj volný čas hudbě, písni a tanci.

Ludmila Kočí byla na Seniorské písni už potřetí a svůj pocit vyjádřila stručně: „Byla to nádhera. Potěšilo to srdce a pohladilo duši.“

Jan CHMELÍK ■

Foto: Karel Hruža

Členové MěO SDČR ČB při společenské akci Seniorská píseň



Zdroj: <http://senior-cb.blog.cz/galerie/seniorska-pisen#>

Turnaj ve stolním tenise 2012 – pohár vítězů



Zdroj: Vlastní foto

PŘÍLOHA IV. DOTAZNÍK

Dotazník – Vaše zkušenosti s nabízenými aktivitami Městské organizace Svaz důchodců
ČR České Budějovice (dále jen MěO SDČR ČB).

1. Jste ☐ muž ☐ žena
2. Jaký je Váš věk? ☐ 60 let nebo méně ☐ 61 – 70 let
☐ 71 – 80 let ☐ 81 – 90 let ☐ nad 91 let
3. Jak dlouho jste členem MěO SDČR ČB? ☐ méně než dva roky
☐ 3 – 5 let ☐ 6 – 10 let ☐ 11 – 15 let ☐ 16 – 20 let
☐ Téměř od jejího založení
4. Co Vám členství v MěO SDČR ČB přináší?
- ☐ Nabídky činností pro trávení volného času
 - ☐ Udržování sociálních kontaktů
 - ☐ Začlenění, být součástí nějakého kolektivu
 - ☐ Možnost aktivně se podílet na fungování organizace
 - ☐ Jiné, uveďte:
.....
5. Které z nabízených volnočasových aktivit MěO SDČR ČB navštěvujete?
- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Výukové kurzy | ☐ Přednášky | ☐ Členské schůze |
| ☐ Besedy s osobnostmi | ☐ Muzikoterapie | ☐ Koncerty |
| ☐ Vystoupení Rozmarýnu | ☐ Zpívání ve sboru Rozmarýn | ☐ Cvičení |
| ☐ Promítání filmů | ☐ Povídání - recepty, nápady | ☐ Vycházky |
| ☐ Vědomostní soutěže | ☐ Stolní a společenské hry | ☐ Zájezdy |
| ☐ Sportovní hry | ☐ Příležitostné společenské akce | |
| ☐ Pobytové rekreace | ☐ Jiné, uveďte:
..... | |
6. Jak často se účastníte aktivit spojených s MěO SDČR ČB?
- ☐ Pravidelně každý týden
 - ☐ Několikrát za měsíc
 - ☐ Občas
 - ☐ Výjimečně

7. Aktivitu volného času nabízenou MěO SDČR ČB si vybíráte podle čeho?

- ☐ Podle konkrétní činnosti, která mě baví či zajímá
☐ Podle přátel, kteří se účastní
☐ Podle termínu, který mi vyhovuje
☐ Jiné, uveďte:

.....

8. Účastníte se aktivit volného času nabízených Magistrátem města České Budějovice či jinými institucemi?

- ☐ Pravidelně několikrát za měsíc
☐ Poměrně často, neboť o tom informuje Zpravodaj
☐ Občas podle nabízené činnosti
☐ Od doby, kdy jsem členem MěO SDČR ČB NE
☐ NE

9. Jste zároveň členem jiné podobné organizace nabízející činnosti volného času?

- ☐ NE ☐ ANO, uveďte:

10. Navázal/(a) jste vstupem do MěO SDČR ČB nová přátelství?

- ☐ Samozřejmě, jsme jako velká rodina ☐ Mnoho
☐ Jen několik, ale cenných přátelství ☐ Několik spíše povrchních
známostí ☐ Většina lidí v kolektivu mi neseďí ☐ Ne, jsem spíše
samotář/(ka)

11. Motivuje Vás MěO SDČR ČB svou neustálou nabídku činností k častější aktivitě, než kdybyste si dobrovolné činnosti zajišťoval/(a) sám/(a)?

- ☐ Spíše ANO ☐ Spíše NE ☐ Nevím

12. Máte nějaké návrhy na zlepšení nabízených aktivit nebo Vám nějaké úplně schází?

Uveďte:

13. Doporučili byste MěO SD ČR ČB svým známým jako zajímavou možnost trávení volného času?

- ☐ Spíše ANO ☐ Spíše NE ☐ Možná ☐ Nevím

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

ABSTRAKT

DRÁBKOVÁ, J. *Městská organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice jako jedna z možností trávení volného času v období stáří*. České Budějovice 2013. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: PhDr. Otakar Jíra.

Klíčová slova: období stáří, důchodce, volný čas, volnočasové činnosti, Městská organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice

Diplomová práce se zabývá problematikou trávení volného času seniorů v rámci Městské organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice, která sdružuje seniory a dle svých možností jim nabízí aktivity pro naplnění volného času.

Práce vysvětluje základní pojmy a specifika související s obdobím stáří, uvádí nároky na trávení volného času ve stáří a rovněž přináší podrobnější náhled na nabídku volnočasových aktivit uvedené organizace.

Práce obsahuje výzkum, který je zaměřen na aktivní členy Městské organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice. Zabývá se tím, zda volnočasové činnosti poskytují členům určitou seberealizaci a potřebnou sociální integraci.

Provedeným výzkumným šetřením bylo potvrzeno, že organizace přináší seniorům přirozenou vztahovou síť a přátele. Výzkum dále potvrdil, že nabídka volnočasových činností umožňuje všestranné trávení volného času, a že pomáhá udržovat seniory aktivní.

Na základě vyhodnocení výzkumu přináší návrhy na zlepšení či doplnění volnočasových aktivit tak, aby lépe odpovídaly potřebám členů Městské organizace Svaz důchodců ČR České Budějovice.

ABSTRACT

The Municipal Association of pensioners CZ, České Budějovice as one of options for spending leisure time during our retirement

Key words: old age, pensioner, leisure time, leisure time activities, The Municipal Association of pensioners CZ, České Budějovice

This thesis is concerned with the issues of spending leisure time by the seniors within The Municipal Association of pensioners CZ, České Budějovice, which unites seniors and accordingly to its possibilities offers them activities for spending leisure time.

The thesis explains basic concepts and specifics concerning old age, introduces demands on spending leisure time in the old age and also brings a more detailed look at the leisure time activities which the mentioned organization offers.

The thesis includes a research focused on active members of The Municipal Association of pensioners CZ, České Budějovice and deals with the question whether the leisure time activities provide the seniors self-realization and necessary social integration.

By the carried out research it was confirmed that the organization brings the seniors natural relationship network and friends. The research also proved that the offer of leisure time activities allows universal spending of leisure time and helps to keep the seniors active.

As a result of evaluation of the research the thesis offers suggestions on improving or extension of the leisure time activities so that they better correspond to the needs of the members of The Municipal Association of pensioners CZ, České Budějovice.