

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra sociální práce

Bakalářská práce

**Aktivní stárnutí seniorů žijících v domácím prostředí, jejich
ochota a možnosti se sociálně aktivizovat**

**Active ageing seniors who are living at home and their willingness
and possibilities of social activation**

Petra Bočková

PRAHA 2019

Vedoucí práce: PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PhDr. Evě Dragomirecké, Ph.D. za cenné rady, které mi udělila a za její připomínky a náměty. Velký dík patří všem respondentům, kteří se byli ochotni účastnit mého výzkumu a odpověděli na otázky. Děkuji také mé rodině a partnerovi za trpělivost, podporu a pomoc, které se mi od nich dostalo v posledních měsících.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19. 05. 2019

.....

Petra Bočková

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na zmapování možností trávení volného času pro seniory, kteří žijí v domácím prostředí. Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část práce se zabývá zkoumáním pojmů stáří, stárnutí, kvalita života, životní styl seniorů, aktivní stárnutí, volný čas nebo aktivity pro seniory. Aktivity pro seniory dále v textu dělím na aktivity organizované a neorganizované.

Výzkumná část práce analyzuje pomocí kvantitativního výzkumu organizace a s nimi spojené volnočasové aktivity, které jsou seniorům nabízeny. Kvantitativní výzkum byl realizován pomocí dotazníku. Z výsledku je patrné, jakým způsobem jsou jednotlivé aktivity organizovány, kdo organizace navštěvuje, jak jsou organizace vytížené, jaké aktivity jsou nabízeny, jaké aktivity jsou oblíbené nebo jak organizace spolupracují mezi sebou.

Klíčová slova

**Stáří - Stárnutí - Senior - Aktivní stárnutí - Potřeby seniorů
- volný čas - volnočasové aktivity**

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on mapping the possibilities of spending free time for seniors who live in the home environment. The thesis consists of theoretical and practical part.

The theoretical part deals with the research of the terms old age, aging, quality of life, lifestyle of seniors, active aging, leisure or activities for seniors. The activities for seniors are divided into activities organized and unorganized.

The research part of the thesis analyzes organizations and the associated leisure time activities that are offered to seniors using the quantitative research. Quantitative research was conducted using a questionnaire. The result shows how the individual activities are organized, who are the visitors of organizations, how busy organizations are, what activities are offered, what activities are popular or how organizations work together.

Keywords

**Old age – Ageing – Senior - Active ageing - Needs of seniors
- Leisure time - Leisure activities**

OBSAH

I.	SEZNAM ZKRATEK	8
II.	ÚVOD	9
III.	TEORETICKÁ ČÁST	11
1.	Základní pojmy	11
1.1.	Stárnutí	11
1.2.	Stáří	16
1.3.	Senior.....	17
2.	Faktory ovlivňující kvalitu života ve stáří	19
2.1.	Senior a rodina.....	19
2.2.	Kvalita života ve stáří.....	21
3.	Stárnutí v dnešní době.....	23
3.1.	Aktivní stárnutí.....	23
3.2.	Aktivní stárnutí a sociální politika	24
3.3.	Životní styl seniora.....	25
3.4.	Aktivizace.....	26
3.5.	Potřeba.....	27
4.	Volný čas.....	31
4.1.	Volnočasové aktivity (Organizované a Neorganizované).....	33
IV.	VÝZKUMNÁ ČÁST	46
1.	Výzkumné šetření.....	46
1.1.	Charakteristika cílového souboru.....	46
1.2.	Technika sběru dat.....	49
1.3.	Realizace výzkumu.....	49
1.4.	Cíle a výzkumné předpoklady	51
1.5.	Výsledky šetření	52
1.6.	Diskuse	70

V.	ZÁVĚR	74
VI.	SEZNAM OBRÁZKŮ	76
VII.	SEZNAM TABULEK	76
VIII.	SEZNAM GRAFŮ	77
IX.	SEZNAM PŘÍLOH	77
X.	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	78
1.	Knihy	78
2.	Elektronické zdroje:	80

I. SEZNAM ZKRATEK

Zkratka	Vysvětlení
A3V	akademie 3. věku
a. s.	akciová společnost
DHEA	Dehydroepiandrosteron
DNA	Deoxyribonukleová kyselina
KC	komunitní centrum
MČ	městská část
o. p. s.	obecně prospěšná společnost
OSN	Organizace spojených národů
o. s.	občanské sdružení
p. o.	příspěvková organizace
PSSZ	Pražská správa sociálního zabezpečení
RC	rodinné centrum
TJ	tělovýchovná jednota
UVČ	univerzita volného času
WHO	World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
z. s.	zapsaný spolek
z. ú.	zapsaný ústav

II. ÚVOD

Stárnutí představuje sociální fenomén dnešní doby. Tento pojem je součástí odborných i veřejných diskusí. Je to pochopitelné, protože složení české i evropské společnosti se v současné době mění. Není možné zvrátit skutečnost, že populace stárne, můžeme ale změnit náš pohled na stárnutí. Stárnutí nabývá a bude i nadále nabývat na významnosti a intenzivnosti, přičemž je důležité si uvědomit, že není podstatné jen zajistit, aby se senioři dožili co nejdelšího věku, ale aby byli zároveň co možná nejdéle aktivní. Už nyní můžeme sledovat stále se zvětšující skupinu seniorů, kteří jsou v relativně vysokém věku ve fyzické i psychické kondici.

Vzhledem k tomu, že mají starší osoby sklony k hodnocení a bilancování svého dosavadního způsobu života, je potřeba dát jim už za jejich aktivního života pocit, že stáří není jen poslední fáze, která končí smrtí. Je potřeba dát jim pocit, že stáří se dá nejen prožít, ale i zažít a že společnosti ještě mohou něco nabídnout. I proto se do popředí zájmu začínají dostávat témata jako kvalita stáří nebo aktivní stárnutí.

K dosažení těchto cílů je nutné, aby se o důležitosti aktivního stárnutí nejen hovořilo. Společnost by měla být utvrzena v tom, že senioři nejsou jen osoby, které již svůj díl společnosti dali a nic víc už nabídnout nemohou. Je velmi důležité, aby se na starší osoby pohlíželo jako na někoho, kdo si stále zaslouží prostor k účasti na společenském a kulturním životě.

Primární motivací k vypracování této bakalářské práce je má snaha pochopit a určitým způsobem porovnat možnosti aktivního stárnutí. Sekundární motivací pak má osobní zkušenost se seniory, kteří bydlí na území MČ Prahy 4. Navíc se v rámci svého profesního života věnuji vyřizování žádostí o důchod na oddělení důchodového pojištění PSSZ, což mi zprostředkovává každodenní kontakt se seniory a poměrně dobrou znalost jejich ekonomických omezení.

Práce je určena všem čtenářům, kteří se chtějí dozvědět více o možnostech aktivizace seniorů žijících v domácím prostředí, dále pak jak je pro seniory aktivní trávení času důležité a jaké aktivity jsou nabízeny v rámci obvodu Prahy 4.

Hlavním tématem bakalářské práce je tak zmapování aktivizačních programů pro seniory v určité lokalitě. Teoretická práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola popisuje základní pojmy spojené se stárnutím a stářím.

V druhé kapitole popisují faktory, které ovlivňují kvalitu života ve vyšším věku. Třetí kapitola je zaměřená na aktivní stárnutí, životní styl a aktivizaci seniorů. Ve čtvrté kapitole popisují pojem volného času a nabídku organizací nabízejících aktivity.

Praktická část bakalářské práce je vytvořena na základě kvantitativního výzkumného šetření, které se zabývá strukturou aktivit pro seniory, v rámci jednotlivých organizací, které tyto aktivity nabízejí ve výše definované lokalitě. Na otázky odpovídali osoby, které se v organizacích na jednotlivých aktivitách podílí, nebo je přímo vytváří a organizačně zaštiťují.

III. TEORETICKÁ ČÁST

1. Základní pojmy

1.1. Stárnutí

Stárnutí je nezastavitelný proces, se kterým se vyrovnává každý jedinec. Začíná již narozením a postupně vede až k závěrečné a ukončující etapě života. Z časového hlediska stárnou všichni jedinci stejně, přesto se může zdát, že tomu tak není vždy. Jde totiž o proces, který je velmi individuální a každý ho prožívá jinak. O tom, jak člověk stárne ve velké míře rozhoduje několik faktorů, které uvedu níže, ale vzhledem k povaze tohoto textu bych měla nejdříve přesně definovat pojem stárnutí.

Stárnutí je u každého různě rychlý proces, který vede k poklesu zdraví jedince, jeho zdatnosti, adaptability, odolnosti vůči zátěži a stresu (Čevela aj, 2014). Hlavním úkolem, který by člověk měl mít, když stárne, je zrát co do kultury, tak do osobnosti. A tím pádem dozrát v osobnost, která se stále může a chce podílet na předávání kulturního dědictví dalším generacím (Křivohlavý, 2011, s. 16).

Existují různé faktory, pomáhající pochopit, jak na stárnutí pohlížet. Faktory, které ovlivňují stárnutí Příbyl (2015) rozděluje na vnitřní a vnější.

Mezi vnitřní faktory řadí předávané genetické predispozice, duševní a tělesné onemocnění/zdraví a psychickou pohodu člověka.

Mezi vnější faktory patří faktory fyzikální – životní prostředí a klima a pak chemické a sociální faktory. Mezi ty řadí způsob bydlení, vzdělání nebo finanční zabezpečení.

Stárnutí ve velké míře závisí na zdravotním a psychickém stavu a na stavu rodiny, ve které se člověk v daný okamžik nachází. Dále pak na vlastním sebepojetí a na osobních postojích daného jedince (Holczarová a Dvořáčková, 2013). Neméně důležitý faktor, který do značné míry ovlivňuje stárnutí je stres (Mlýnková, 2011).

Ekonomický pohled na stárnutí

Stárnutí v současné době představuje běžnou součást života. Ne vždy tomu tak bylo. V minulosti byla věková struktura společnosti zcela jiná. A tedy i pohled na ni byl jiný. Stuart - Hamilton (1999, s. 13) uvádí, že v prehistorii se vysokého věku, neboli stáří, nedožíval nikdo. Do 17. století žilo v populaci pouze jedno procento 65letých a do 19. století se procento 65letých a starších lidí ve společnosti pohybovalo pouze okolo 4 %.

V dnešní době je však všechno jinak a dnes starší lidé tvoří nemalý podíl osob na světě. I proto hraje stárnutí velkou roli ve společnosti i politice.

Je nutné zdůraznit, že stárnutí populace je v různých oblastech světa značně nerovnoměrné a závisí na ekonomické vyspělosti oblasti. Populace je dle věku jinak strukturovaná v západní společnosti a jinak je tomu v zemích rozvojových. Uvádí se, že ve vyspělých státech dnes žije okolo 22 % osob starších 60 let (Štilec, 2004).

Stuart – Hamilton (1999, s. 14) upozorňuje na to, že *„vyšší podíl starších lidí znamená nižší podíl mladších dospělých. To tedy znamená, že menší část populace pracuje a platí daň z příjmů, dávky zdravotního a sociálního pojištění a podobně, aby pomáhala zajistit sociální a lékařskou péči starším občanům.“*

Fyziologické stárnutí

„V průběhu života dochází k řadě fyziologických změn jak ve funkci jednotlivých orgánů, tak biochemických, imunologických a neuroregulačních mechanismů“ (Holmerová aj., 2014, s. 20).

Fyziologické stárnutí je provázáno projevy, které souvisí s věkem a vlivem prostředí. Biologické stárnutí je ovlivňováno i psychickým stavem, životním stylem jedince a úrovní zdravotní péče.

Mezi fyziologické příznaky stárnutí patří:

- šedivějící a vypadávající vlasy
- úbytek svaloviny a řídnutí kostí
- zhoršení funkce sluchu a zraku tím, že jsou opotřebený
- rychlejší unavenost, pomalejší reakce na běžné podněty (Příbyl, 2015).

Dalšími možnými projevy fyziologického stárnutí jsou:

- kožní změny¹
- změny pohybového aparátu²
- změny kardiovaskulárního systému³
- změny respiračního systému⁴
- změny trávicího, pohlavního a vylučovacího systému
- změny nervového systému (Mlýnková, 2011).

Příznaky stárnutí se liší i podle rasy a typu člověka. Černoši začínají stárnout dříve než běloši a mongoloidi. Obecně se dá říci, že světlejší typy stárnou později a tmavší dříve. Je také zajímavé, že tmavovlasí lidé začínají stárnout dříve než světlolasí, respektive na tmavovlasých lidech stárnutí zpozorujeme rychleji (Wolf, 1982).

Sociální stárnutí

Příbyl (2015, s. 12) píše, „*že sociální stáří je spojováno se změnou životního stylu, s proměnou potřeb i sociálních rolí, která je dána zejména odchodem do starobního důchodu.*“

Sociální stáří se projevuje také změnou sebepojetí člověka. On sám se prezentuje jako senior. Dalším znakem sociálního stáří je pak osamostatnění dětí, získání nové role prarodiče, často také ovdovění a zjištění, že na jeho místo ve společenském postavení přichází jiná, nová generace (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016). Změna sociálního postavení ovlivňuje duševní i biologický stav osoby, protože jsou to dvě spojené nádoby. Člověk, který měl dříve vysoké sociální postavení, ať už v zaměstnání nebo v rodině a nyní ho ztratí, se s touto ztrátou vyrovnává daleko hůře než člověk, který tak vysoké postavení neměl. Způsob stárnutí ovlivňuje i povahový typ člověka. Člověk, který byl celý život spíše introvert (nevyhledával tolik sociálních kontaktů) se stáří přizpůsobí snadněji než člověk extrovertní. Ten totiž potřebuje ke svojí duševní spokojenosti více společenských aktivit (Wolf, 1982).

¹ tzv. stařecké skvrny

² např. snížení výšky a fyzické síly

³ Např. oslabení cév

⁴ Např. snížení kapacity plic

Psychické stárnutí

Psychické stárnutí vede k tomu, že je člověk méně přizpůsobivý ke krizím a hůře snáší zklamání či ztrátu. Ve stáří se také mění hodnotový systém seniora, více pochybuje o smyslu života, je více konzervativní, pochybuje sám o sobě. Dále je také více kritický a nedůvěřivý, mnohdy až nepřátelský k okolí i společnosti jako takové (Wolf, 1982).

Senior může trpět osamělostí a izolací způsobenou psychickým a fyzickým stavem nebo sociální situací. Ztrácí kontakt s vrstevníky a styk udržuje především s rodinou, ve které je jistý (Špatenková a Smékalová, 2015). Na psychickém stárnutí se podílí osobnost člověka. Integrita člověka většinou zůstává zachována i v pozdějším věku, ale mohou se měnit právě osobnostní rysy. U seniora se, pokud je méně vitální, může měnit i jeho citová stránka. Takový senior je více plačtivý nebo může pociťovat úzkostné stavy a strach. Velkým zásahem do života nejen seniora je také ztráta manžela nebo partnera. Většina lidí se s touto ztrátou dokáže po čase vyrovnat, ale někteří jedinci tuto situaci nesou velmi špatně, a to také vede k jejich rychlejšímu psychickému stárnutí a v konečném důsledku i k rychlejšímu úmrtí (Mlýnková, 2011).

Teorie stárnutí

Vzhledem k tomu, že stárnutí je v dnešní době aktuální téma, mnoho autorů se zabývá i teoriemi o tom, proč vůbec ke stárnutí dochází.

Zde uvádím několik teorií, které způsobují proces stárnutí podle Fořta (2001, s. 25 –33).

Teorie vitální substance

Tato teorie říká, že všichni dostali při narození určité množství „*Vitální substance*“. Pokud si jí šetříme, dožíváme se déle, pokud s ní plýtváme zemřeme dříve. V této teorii je myšleno vitální substancí DNA tvořící naše geny. Ztrácející se či měnící se geny způsobují poruchy životních procesů.

Teorie genetických mutací

V průběhu života dochází k poruchám genetické výbavy, které způsobují změny. Ty mohou být mírné nebo fatální pro organismus. Autor uvádí, že tato teorie není definitivně prokázaná.

Teorie naprogramovaného stárnutí

Tato teorie říká, že v každé buňce je proces odumírání. Buňky se mohou dělit jen omezeně. V průběhu života také dochází k hromadění látek, které v konečném důsledku mohou ohrozit životní funkce.

Teorie neuroendokrinologická

Tato teorie je postavená na tom, že celý organismus řídí hormony. V této teorii se pracuje s hormonem dehydroepiandrosteron (DHEA), vytvářeným nadledvinami. Pokles tohoto hormonu může být projevem stáří nebo předzvěstí choroby například rakoviny.

Teorie postupného opotřebení

Podle této teorie není stárnutí naplánováno. Příčinou stárnutí je opotřebení organel v buňce, tedy mitochondrie.

Teorie hromadění odpadních látek

Teorie vychází z postupného nárůstu buněčného barviva, tedy odpadní látky. Autor ale zastává názor, že je hromadění této látky důsledkem stárnutí, ne jeho příčinou.

Teorie příčných vazeb

Tato teorie se zakládá na tezi, že s postupujícím věkem nastává postupné spojování částí molekul DNA. Výsledkem může být porucha činnosti postižené tkáně.

Teorie volných radikálů

Tato teorie říká, že volné radikály poškozují tkáně a tím zapříčiňují změny. Tato teorie je v současné době velmi populární.

Teorie změn imunitního systému

Tato teorie je založená na možnosti selhávání nebo aktivizaci imunitního systému. Při aktivizaci mohou vzniknout autoimunitní choroby a tím mohou být lidé ohroženi na zdraví.

Teorie existence a činnosti genu stárnutí

Tato teorie vznikla na základě objevení nového genu, řídícího produkci bílkoviny, která je údajně původcem stárnutí. Tato teorie je nová a funkce tohoto genu zatím není plně objasněná.

Teorie nárůstu pravděpodobnosti poruch buněčného dělení

Tato teorie předpokládá, že čím je organismus složitější, tím se zvyšuje pravděpodobnost jeho poruch v čase. Jinými slovy stárím se zvyšuje pravděpodobnost poruch buněčného dělení. Tyto poruchy jsou přímým důsledkem působení vnějších vlivů, jako jsou rizikové látky ve stravě, vodě, vzduchu, smog nebo stres.

Teorie vyřazování důležitých bílkovin z činnosti

Bílkoviny obsažené v molekulách se v čase vážou na glukózu, což vede k nevratným změnám struktury molekul. Těmito změnami se molekula stává nefunkční. Tento proces není tak rychlý, ale v konečném důsledku je významný.

1.2.Stáří

Stáří jako finální životní etapa, nebo také životní status, je z pohledu dnešní společnosti minimálně akceptováno. Dlouhodobě je viditelná snaha o sociální marginalizaci celé skupiny seniorů s tím, že aktivní populace logicky a automaticky očekává zestárnutí, ale staví se k tomuto faktu negativně. Stáří je tak považováno za nutné zlo. Toto mentální nastavení je pro mě osobně dost nepochopitelné, protože stále platí, že zestárneme, pokud budeme mít štěstí.

Vztah ke stáří se v lidech formuje již v dětském věku. Pohled na stáří je odraz dosavadní životní dráhy, reflektující prostředí, ve kterém se stárne (Štilec, 2004). Člověk se ve své podstatě nebojí stáří jen proto, že je to konečná fáze jeho života. Má obavy také proto, že postrádá nějaký ucelený koncept, jakým způsobem bude stárnout (Wolf, 1982).

Existuje několik pohledů na stáří člověka. Je důležité upozornit, že „*kde biologové hovoří o stárnutí a stáří, hovoří o biologickém věku člověka. Z psychologického hlediska může tentýž člověk však být na tom jinak, než je na tom z hlediska biologického. Proto se můžeme setkat vedle tohoto termínu i s termínem chronologického věku (věku podle kalendáře) i s termínem psychologického věku*“ (Křivohlavý, 2011, s. 19).

Čeledová, Kalvach, Čevela, (2016) rozlišují věk na:

- Biologický – věk, který je dán tělesnými⁵ a psychickými aspekty
- Kalendářní – popisuje stáří určené podle data narození
- Sociální⁶ – věk, který je dán statutem seniora

Výše zmíněné typy věků se od sebe navzájem můžou velmi lišit.

1.3.Senior

Senioři jsou skupinou lidí, kteří se v současné době dostávají do popředí ekonomického zájmu. Primárním důvodem je výrazný růst této sociální skupiny ve společnosti.

V současnosti se zvyšuje množství vynaložených prostředků na potřeby seniorů i proto, že si mnoho organizací a států uvědomuje, že bude mít tato skupina obyvatel v budoucnosti stále větší vliv na chod společnosti. Vlastní definice toho, kdo je senior, se vyvíjí paralelně s tímto sociálním trendem. Z toho důvodu je vhodné, abych i já nejdříve specifikovala, kdo je senior.

Z psychologického slovníku se dozvíme, že člověk se stává starým, tedy seniorem v 60 letech (Hartl a Hartlová, 2015, str. 530).

Jak tedy poznáme starého člověka? „*Starý člověk je ten, kdo v určitém společenství žije déle než ostatní nebo ten, který žil déle, než většina v té době žijících lidí*“ (Pichaud a Thareau, 1998, s. 25).

⁵ Jedná se o biologické opotřebení kostí, svalů nebo zubů a jiných orgánů.

⁶ Zachycuje změny sociálních rolí nebo změnu životního stylu.

Když člověk zestárne do seniorského věku, ocitá se v poslední životní fázi, která sebou nese speciální postavení ve společnosti. Dostává se do skupiny ostatních lidí, jedné generace, která má svoje specifické znaky. Tyto znaky všechny seniory spojují, ale zároveň je oddělují od jiných generací (Sak a Kolesárová, 2012). Jedním z těchto znaků je právě věk.

Věk je hlavní poznávací znak seniora. Podle výzkumu, který popisuje, jak lidé v ČR určují, kdo je senior, si dotazovaní myslí, že první hranice, kdy se člověk stává seniorem je 60 let. S touto odpovědí se ztotožňuje 45 % dotazovaných. Na otázku, zda je člověk již seniorem v 60 letech (tedy může být i dříve) odpovědělo ano 54 % dotazovaných. Druhá hranice je 65 let. To, že člověk vstupuje do seniorského věku v tomto roce jeho života, si myslí 23 % dotazovaných. To, že již v tomto věku je seniorem, si myslí 79 % dotazovaných. Třetí věková hranice je 70 let. V tomto věku se člověk stává seniorem podle 16 % dotazovaných lidí. A to že už jím je, si myslí 97 % dotázaných. Pro úplnost dodávám, že tento výzkum byl realizován v období roku 2008 (výzkum: Názory a postoje české populace k seniorům). Lze tedy říci že „*podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60 a 70 rokem věku v závislosti na svých individuálních charakteristikách*“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 26).

Také odpovědi na otázku „Co se Vám vybaví, když se řekne senior?“ jsou velmi zajímavé. Podle průzkumu 49 % dotázaných spojuje seniora se stářím a starým člověkem. Druhým znakem seniora je podle průzkumu ekonomický status tzn. že senior nepracuje, má důchod. To si myslí 40 % dotazovaných. Menší skupina 7 % dotázaných také odpovídala, že senior je prarodič. Seniora podle 6 % dotázaných nejvíce charakterizuje jeho zdravotní stav (Sak a Kolesárová, 2012).

2. Faktory ovlivňující kvalitu života ve stáří

2.1. Senior a rodina

Každý člověk chce zůstat soběstačný a ve svém přirozeném prostředí co možná nejdéle. Stárnutí přináší mnoho výzev, které senior musí zvládnout. Příkladem takové výzvy může být nemoc, menší soběstačnost nebo ztráta partnera. Proto je spolupráce rodiny ve stáří velmi důležitá. Moje práce je zaměřená na seniory, kteří žijí doma. Přišlo mi tedy důležité popsat způsob pomoci a podpory rodin, které se starají o seniory nebo zabezpečují chod jejich domácností.

Rodina se v dnešní době považuje za hlavního poskytovatele pomoci u nesoběstačných seniorů. Protože rodina je stálá instituce, neskončí jen tím, že jeden ze členů odejde. Pokud se tak stane, rodina se jen přetransformuje do jinak vypadajícího uskupení lidí, nicméně zůstává stále stejná (Petrová Kafková, 2013).

Obecně se dá říci, že vztahy rodiny k seniorovi jsou různé a nejde je jasně definovat. Některé vztahy jsou v rodinách horší, jinde jsou vztahy na výborné úrovni.

Většina rodinných vztahů ve stáří je jen pokračováním vztahů, které vznikly již dříve. Špatné vztahy v rodině se nezmění jen proto, že člověk zestárne a dobré vztahy pravděpodobně zůstanou dobrými (Petrová Kafková, 2013).

Možnost zůstat s rodinou je pro seniory obecně velmi prospěšná. Seniorům umožňuje toto „soužití“ dožít se vyššího věku a být déle soběstační. Seniorům se v domácím prostředí prostě daří lépe, jsou šťastnější a méně nemocní (Hrozenská a Dvořáčková, 2013).

Ale pro pečující je to také zodpovědnost. Začít se starat o seniora je velký krok, a proto rodina, která se pro tuto péči rozhodne, musí splňovat určité předpoklady k vykonávání kvalitní péče. Mezi tyto předpoklady patří hlavně to, že rodina musí **chtít** pečovat. Musí mít tedy vůli a přesvědčení. Dále musí **umět** pečovat, to znamená vědět jak, a musí **moci** pečovat. Musí tedy péči zvládnout z fyzické, psychické, ekonomické a časové roviny (Příbyl, 2015).

Haškovcová (2010) uvádí, že v předpokladu chtít a umět pečovat většinou nevystává takový problém jako v případě pojmu moci pečovat. Rodina, která se rozhodne o seniora postarat, se musí vyrovnat s řadou překážek. Často se dostává

do problémů s velikostí a uspořádáním obytného prostoru, do kterého musí nastěhovat další osobu. Nová osoba pak značně mění situaci a chod celé rodiny, protože se musí všichni přizpůsobit novým podmínkám. Je také velmi problematické starat se o starého rodiče a zároveň ve stejné míře pečovat o zbytek své rodiny, a to i proto, že se v dnešní době mladí lidé déle připravují na budoucí povolání a jsou taktéž odkázáni na částečnou pomoc pečující osoby. Pečující osoba (většinou žena) musí v případě, kdy chce svou pomoc poskytovat opravdu důkladně, často opustit své zaměstnání. Následně vzniká další problém, protože potom může práci těžce získávat zpět. V neposlední řadě je také nutno pomyslet na to, že i pečující osoba je často fyzicky i psychicky vyčerpaná a sama by naopak mnohdy potřebovala pomoci.

„Navzdory všem problémům by mělo zůstat mravní normou, aby dospělé dítě, tedy „odpovědný a kvalifikovaný občan“, vrátilo svým starým rodičům to, co je jim dlužno: lásku a osobní péči. V „nejhorším“ případě, aby dospělý potomek zařídil a případně zaplatil služby, které ve stáří jejich senior s omezenými finančními možnostmi nutně potřebuje“ (Haškovcová, 2010, s. 293).

Bohužel starat se o staré rodiče již není v dnešní době standardem a rozhodně tato pomoc není brána jako něco automatického (Příbyl, 2015).

Vzhledem k výše uvedenému je zřetelné, že je velmi důležitá podpora pečujících rodin. Do značné míry zastupují stát v péči o staré osoby. Především ženám, které mají péči na svých bedrech nejčastěji, je potřeba věnovat se důkladněji. Jen psychicky zakotvený člověk může odpovědně pečovat o ostatní. Pečující prostě musí myslet i na svůj vlastní život (Holmerová aj., 2014).

V ideálním případě by tedy rodina měla zajišťovat potřebnou pomoc a podporu svému staršímu příbuznému vlastními silami. Je jisté, že všichni, co o někoho pečují, chtějí svému členovi pomoci, nicméně pro seniora je důležitá hlavně podpora. Pečující osoba by ho rozhodně neměla pasovat pouze do role příjemce péče a už vůbec by se neměla snažit izolovat ho od ostatních lidí (Příbyl, 2015).

2.2. Kvalita života ve stáří

Kvalita života je velmi komplexním a často těžce uchopitelným pojmem, který zasahuje do mnoha oborů. S přibývajícím počtem seniorů roste i potřeba zlepšovat jejich kvalitu života. Velmi úzce souvisí s aktivitou ve stáří, proto je toto téma pro práci podstatné.

WHO definuje kvalitu života jako individuální vnímání lidského postavení v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých lidé žijí. Dále ve vztahu k jejich cílům, očekáváním, standardům a obavám. Jedná se o širokou koncepci, která je také ovlivněna tělesným zdravím, psychickým stavem, osobním přesvědčením a společenskými vztahy.

„Kvalita života většinou zahrnuje fyzickou kondici a schopnost provádět běžné každodenní činnosti, prožívání, vztahy s blízkými lidmi a širokým sociálním okolím, a dále podmínky prostředí, ve kterém člověk žije. Někdy bývá zahrnuta také spirituální dimenze“ (Tomeš, Šámalová a kol., 2017, s. 106).

Ke kvalitě života lze přistupovat z různých hledisek. Například z pohledu objektivní kvality života a z pohledu subjektivní kvality života. **Objektivní kvalita** je zaměřená na zdravotní stav jedince, nasycení, nalezení vhodného a adekvátního ubytování, dobrého ekonomického postavení a zajištění, vzdělání atd. V **subjektivní kvalitě** života je hledáček zaměřen především na radost jako základní jednotku kvality života člověka a soustřeďuje se na jeho pocity. Například na to, zda je jedinec šťastný (Hrozenská a Dvořáčková, 2013).

Kvalita života úzce navazuje na potřeby seniora a jejich uspokojování. Právě proto, že je tento pojem navázán na potřeby, které se v každé životní fázi mění, mění se i kvalita života v různých životních fázích. Tato změna je tak důsledkem působení sociálních, společenských, kulturních a dalších faktorů, které takové potřeby mohou ovlivnit (Janiš a Skopalová, 2016).

Autoři se často rozcházejí i v otázce ukazatelů neboli indikátorů kvality života. Rozcházejí se, protože neexistuje žádné ucelené jednotné stanovisko k měření kvality života (Hrozenská a Dvořáčková, 2013). „Už v roce 1961 přijala OSN doporučení dvanácti hledisek na podmínky života. Stav ochrany zdraví, doprava a komunikace, byty a jejich výstavba, oblékání, odpočinek a zábava, sociální jistoty, osobní svoboda. V roce 1974 Evropská komise OSN systematizovala sociální indikátory do osmi skupin – zdraví, kvalita pracovního místa, nákup zboží a služeb, možnosti naplnění volného času, pocit sociální jistoty, šance rozvoje osobnosti, kvalita fyzického životního prostředí, možnosti účasti ve společenském životě“ (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 25 - 26).

V 60. a 70. letech se kvalita života měřila podle indexů života. Tyto indexy měřily kvalitu života podle životních situací z pohledu zdravotních a psychosociálních stanovisek. V 80. letech byla kvalita života sledována s důrazem na jedince z jeho subjektivního pohledu, proto se v této době začaly používat škály, které hodnotí člověka podle jeho vlastního sebepojetí. Také se začali používat sebehodnotící dotazníková šetření. Od 90. let se stalo hodnocení kvality života standardem při hodnocení zdravotní, psychické a sociální péče o seniora (Tomeš, Šámalová a kol. 2017).

Na závěr je nutno podotknout, že za kvalitu života seniora nese individuální odpovědnost sám senior. V zájmu celé společnosti však je, aby probíhala veřejná diskuse, umožňující člověku, který vstupuje do seniorského věku zhodnotit, co ho v budoucnosti čeká tak, aby byl schopen se adekvátně rozhodnout a promyslet, jak žít ve stáří (Ondrušová, 2011 s. 10).

3. Stárnutí v dnešní době

3.1. Aktivní stárnutí

V dnešní době se o aktivním stárnutí mluví více než kdy dříve. Populace v rámci evropského kontinentu nezadržitelně stárne, a to si uvědomují státní i nestátní instituce. Stále se zvyšujícím věku obyvatel se věnuje nejen v České republice značná pozornost. To, že se lidé dožívají stále vyššího věku, je způsobeno pozitivními faktory jako je například vyšší životní úroveň a kvalitnější způsob života. Je ale potřeba na druhou stranu upozornit, že s vyšším dožitím jsou spojeny nejen pozitiva ale i negativa. Čím větší je věk dožití, tím větší je ekonomická nutnost a tlak na to, aby se senioři zapojovali do života aktivním způsobem. Přes tuto myšlenku se dostávám k pojmu aktivní stárnutí, který je nyní potřeba definovat.

Světová zdravotnická organizace definovala pojem aktivní stárnutí jako proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života starších lidí. Dále definuje pojem aktivní stárnutí jako podstatný aspekt ve všech oblastech života. V oblasti společenské, ekonomické, kulturní, duchovní i občanské, a nejen v oblasti fyzické aktivity a zapojení se na trh práce. Pro dobré stárnutí je důležitý i kontakt s přáteli, se spolupracovníky, se sousedy, a především s rodinou (WHO, 2002).

Jak ze samotné definice WHO vyplývá, pojem aktivní stárnutí je velmi variabilní a dotýká se všech aspektů života seniora.

„V každé společnosti jsou lidé, kteří budou aktivní vždycky, za téměř každé situace, a pak existují lidé, kterým stačí málo. Neovlivňuje to ani věk ani pohlaví. A potom je zde velké procento lidí někde uprostřed, kteří jsou ovlivněny vnějšími vlivy nebo okolím. Nikdo nikde nemůže uvést kolik hodin denně/týdně musí senior vykonávat aktivity, aby se o něm dalo říci, že je aktivní. Vše je velmi individuální. Podstatou je, aby člověk vyplnil svůj čas něčím, co mu je příjemné a přinese mu to vlastní uspokojení“ (Holmerová aj., 2014, s. 154)

Obecně koncept aktivního stárnutí nepohlíží na starší věk lidí jako na konec života, ale pouze na další fázi jejich žití, které může být tráveno aktivně. Představuje tak možnost pohlížet na tuto etapu pozitivně. (Petrová Kafková, 2013).

Podstatným hlediskem pojetí aktivního stárnutí je potřeba zajištění respektu a práv starších lidí na zabezpečení rovných šancí a příležitostí. Dále pak také všestranné respektování jednotlivých odlišností každého jednoho seniora. Protože jako v každé generaci, i v této skupině obyvatel existují odlišnosti. Ten, kdo aktivně stárne také do jisté míry zamezuje vlastnímu vyčleňování ze společenských i ekonomických aktivit, protože se nadále aktivně podílí na jejich chodu. Následkem toho můžeme do určité míry předejít některým nechtěným důsledkům stárnutí, jako je zhoršující se zdravotní stav seniora, jeho horší ekonomická situace, nebo ztráta kontaktů s vrstevníky (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

O tom, jaká bude aktivita seniorů ve stáří rozhoduje několik faktorů. Mluvíme o společenské atmosféře, lidské individualitě, zdravotním stavu a nabídce možností. Důležitými faktory jsou také bydlení a zaměstnanost. Ty totiž přináší ekonomické zabezpečení, sociální participaci, kontakty a také rytmus pracovního dne (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

3.2. Aktivní stárnutí a sociální politika

Tvůrci sociálních politik po celé Evropě považují, z pohledu stárnutí populace, za klíčové zachování samostatnosti a nezávislosti starších osob. Aktivní stárnutí je zde považováno za synonymum pro zvyšování hranice důchodového věku. Na aktivní stárnutí se můžeme z pohledu sociální politiky dívat ze dvou stran. V dobrém případě tady máme seniora, který se zapojuje do dění kolem sebe. Takový senior je pak objektem zájmu nejen politických stran, ale i sociologických výzkumů. Na druhé straně je tu senior, který je závislý na pomoci jiné osoby a není schopen se z různých důvodů o sebe plnohodnotně postarat. Takový senior je pouze příjemce nějaké služby či podpory, kterou mu poskytuje společnost, na vyšší úrovni stát. Dá se tedy říci, že aplikace pojmu aktivní stárnutí je na seniora ve vysokém věku, bez možnosti vlastní soběstačnosti, dosti problematická. A to by se mělo změnit (Petrová Kafková, 2013).

„Aktivní stárnutí můžeme chápat jako určitý přístup, který nepřijímáme automaticky, ale internalizujeme si jej postupně v průběhu celého života. Proto tvorbu politiky na národní a komunitní úrovni, podporující rozličné programy a činnosti organizací i jednotlivců v průběhu celého života a vytvářející kvalitní prostředí zohledňující individuální potřeby seniorů, můžeme považovat za správné směřování při řešení důsledků stárnutí populace“ (Tomeš, Šámalová a kol., 2017, s. 47 - 48).

WHO (2002) uvádí, že aktivní přístup státních politik ke stárnutí má potenciál řešit výzvy stárnutí obyvatelstva. Tam kde je kvalitní sociální politika, vzdělávání a podpora zaměstnávání starších osob, se situace vyvíjí směrem k menšímu množství úmrtí v produktivním věku, ale také k menšímu počtu chronických onemocnění. Má vliv také na to, že lidé jsou více pozitivní v otázkách kvality života a více se účastní společenských, kulturních a ekonomických aspektů života. Na základě toho má stát nižší náklady na zdravotní péči.

3.3. Životní styl seniora

Životní styl seniora je ovlivněn společností, ve které žije a není tak zcela výsledkem jeho vůle a potřeb. Životní styl je celoživotní cesta, která se mění v každé životní fázi. Jiný je v dětství, jiný v pubertě, při vstupu do zaměstnání, při odchodu dětí z domova a samozřejmě také při odchodu jedince do důchodu.

„Životní styl lze chápat jako ustálený souhrn aktivně zastávaných životních priorit, hodnotových žebříků, aktivně volených každodenních zvyklostí, způsobů chování a seberealizace. Životní styl má často skupinový charakter, souvisí se sociálně ekonomickým statutem a je významně ovlivněn tradicí a kulturou. Významnou roli často sehrává nápodoba, a významný je proto vliv médií“ (Čevela aj, 2014, s. 35).

V současnosti se seniorská společnost rozděluje na dva tábory. Jde o jedince, kteří jsou velmi odlišní životním stylem. Na jedné straně jsou lidé, kteří jsou zdravější, dlouhodobě zodpovědnější k přístupu k životu, více aktivní a obvykle movitější a vzdělanější. Na druhé straně jsou lidé, co jsou pasivnější, nemocnější, obvykle méně vzdělaní a s nezdravým způsobem života. Na jedné straně jde o lidi, kteří stárnou úspěšně a na druhé straně jde o stárnutí neúspěšné (Čevela aj, 2014).

Životní styl do značné míry mění odchod do důchodu. Podstatným rysem, který je charakteristický pro změnu životního stylu po odchodu do důchodu, je vyrovnaný poměr vlastní seberealizace. Člověk se může věnovat aktivitám jako jsou vzdělávání, sportovní aktivity, kultura, turistika, pomoc rodině, rodičům či dětem. Lze tedy říci, že člověk má konečně čas sám na sebe (Čevela aj, 2014).

Well-being

S pojmem well-being se můžeme setkat v mnohých společenských disciplínách. V sociologii, medicíně, pedagogice i v sociální práci. Souvisí nejen se zdravím, ale i s psychologií. Je to vlastně osobní pohoda. V tomto pojmu se také schovává kromě pohody duševní také pohoda tělesná, sociální nebo spirituální. Pojem well-being se do češtiny též může přeložit jako životní spokojenost, subjektivní komfort, prožitek či pocit blaha. Stav, kdy se člověk cítí dobře, případně se dá popsat jako pojem štěstí nebo radost. Z výše uvedeného je patrné, že se tento pojem může vykládat různě. Vede však vždy ke stejnému výsledku – k prožitku osobní pohody. (BLATNÝ aj, 2005).

3.4. Aktivizace

Aktivizaci Hartl a Hartlová (2015, s. 27) popisují jako *“šířeji nespecifické označení úrovně aktivity, činnosti, vybuzenosti, založené na smyslové, žlázoové hormonální a svalové připravenosti k činnosti”*.

Aktivizace seniorů *„zahrnuje smysluplné a uspokojující trávení volného času či udržování a rozvíjení pohybových aktivit, včetně vytrvalostní kondice“* (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 34). Aktivizovat by se měli všichni senioři a nejen oni. Nicméně někdy je to zdlouhavý a složitý proces. Aktivizace je funkcí volnočasových aktivit. Seniorům pomáhá aktivizace skrze aktivity naplňovat jejich potřeby. Jako příklad mohu uvést potřebu kontaktu nebo sdílení svých životních zážitků a zkušeností.

Když jsou senioři aktivní, některé jejich potřeby mohou být naplněny lépe, než když svůj čas aktivně nevyužívají. Samozřejmě jen aktivizace k naplňování potřeb nestačí, proto je nutné se zaměřit na pojem potřeba.

3.5.Potřeba

Potřeba je součást každodenního života. Nějakou potřebu pocítil ve svém životě každý. V průběhu života se potřeby různě vyvíjí. Jiné potřeby má batole a jiné člověk v produktivním věku. Všichni lidé mají tendenci uspokojovat ve svém životě potřeby, které mají. Než se dostanu ke specifikům potřeb seniorů jako jedné části populace, musím odpovědět na otázku, co je vlastně potřeba. Existuje velké množství definic pojmu potřeba. Já jsem si vybrala definici Smékala (2012, s. 239). Ta uvádí, že potřeba je rozdíl mezi tím, co člověk má a tím, co je nutné pro jeho rozvoj a žití, a že právě potřeba směřuje lidské jednání k tomu, aby byl odstraněn tento rozdíl. Potřeba může být chápána i jako minimální hranice, které musí člověk dosáhnout, aby se mohl dále rozvíjet. Potřeba tedy směřuje člověka tak, aby byl splněn cíl, tedy uspokojení.

Uspokojování potřeb ovlivňuje veškeré jednání člověka a podílí se na vzorci chování. Potřeba je motiv k udržení rovnováhy ve vlastním organismu i mezi člověkem a okolím, neprobíhá ani nevzniká samostatně.

Naplnění potřeb závisí na věku, pohlaví, zázemí, rodině, postavení ve společnosti, vzdělání, dostatku jídla a tekutin, na kvalitě mezilidských vztahů, na sebepřijetí, na vlastnostech člověka (temperament, schopnosti, postoje), na zdravotním stavu a na případné nemoci (Příbyl, 2015).

Existují potřeby:

Nižší – primární, biologické a také potřeba bezpečí. V případě, že by člověk tyto potřeby neuspokojoval, zemřel by. Tyto potřeby se uspokojují rychleji. Po uspokojení potřeb nižších nastupuje uspokojení potřeb vyšších.

Vyšší – sekundární, psychologické a sociologické. Tyto potřeby jsou získané, vytvářejí se v průběhu života. Patří sem například potřeba uznání, seberealizace, uplatnění ve společnosti. Uspokojování těchto potřeb je dlouhodobější proces.

Samozřejmě existuje i jiné členění potřeb, například podle počtu lidí (individuální, kolektivní), podle obsahu (materiální) podle četnosti nebo podle času (Příbyl, 2015).

Vždy je potřeba mít na paměti, že potřeby jsou striktně individuální, což se odráží i na definicích a popisech různých autorů, kteří potřeby řadí dle rozdílných kritérií.

Významy slova potřeba:

„Význam biologický – potřeba vyjadřuje stav narušené fyziologické rovnováhy. Některé biologické potřeby, např. potřeba vápníku, vitamínů nemají psychickou odezvu.“

„Význam ekonomický – potřeby tu obvykle vyjadřují nutnost nebo žádost vlastnit a užívat určitý objekt, např. barevný televizor, boty, šatstvo, byt apod. což je poukazem spíše na to, že potřebou je míněn určitý prostředek k dosahování nějakého psychologického cíle.“

„Význam psychologický – je zcela specifický a vyjadřuje psychický stav, odrážející nějaký nedostatek. Psychologický význam potřeby je spojen s významem sociálním, vyjadřujícím nedostatky v sociálním životě jedince.“

(Trachtová a kol., 1999, s. 10)

V předchozím textu je uvedeno, co se skrývá obecně pod pojmem potřeba. Nyní se zaměřím na specifika potřeb seniorů.

Potřeby seniorů

Biologické potřeby

Samozřejmě i senioři mají nižší, tedy biologické potřeby, definované dle Příbyla (2015). Tato obecná definice však přesně nepopisuje specifika seniorů, proto nabízím i pohled jiného autora.

Mlýnková (2011) uvádí, že pro seniory je důležité uspokojovat potřebu kvalitního a dobře ochuceného jídla, mají také tendenci více odpočívat a spát, a to i v průběhu dne. Velmi důležité je pro seniory mít pocit fyzického bezpečí, být v teple a mít pocit určitého pohodlí. Na druhou stranu autorka uvádí, že do pozadí ustupují potřeby příjmu tekutin, sexuální aktivity nebo péče o svůj zevnějšek.

Sociální potřeby

Do této skupiny patří potřeba informovanosti. To znamená potřebu být informován o světě a okolí, ve kterém senior žije, protože jinak může být senior odtržen od okolního světa a může se cítit osamělý.

Potřeba náležet k nějaké skupině je pro seniora velmi důležitá, protože umožňuje přímou sociální interakci. Může se například jednat o skupinu přátel, sousedů nebo rodinu.

Potřeba být vyslechnut a moci se vyjádřit znamená, že senior potřebuje osobu, která by vyslechla jeho názory a myšlenky.

(Pichaud a Thareau, 1998)

Psychologické potřeby

Důležitá je potřeba bezpečí, jistoty, seberealizace a uznání sama sebe (Mlýnková, 2011).

Potřeba bezpečí a jistoty vyjadřuje potřebu nebýt ohrožen, být v bezpečí, touhu po důvěře a spolehlivosti.

Potřeba uznání a sebeúcty je potřeba, kde senior chce být nezávislý a získat respekt od druhých nebo od společnosti jako celku.

U potřeby seberealizace jde o realizování svých ideí, myšlenek a pocitů. Senior vyjadřuje touto potřebou touhu být tím čím chce.

(Trachtová a kol., 1999, str. 14)

Duchovní potřeby

Stáří je podzim života. To si uvědomují i senioři, a to více než jiné věkové skupiny obyvatel. Staří lidé více bilancují a hodnotí. Mnohdy přemýšlí o svých vysněných cílech, kterých mohli za svůj život dosáhnout, ale neučinili tak. Na některé otázky, které si pokládají, však nemají odpověď, a proto se obrací k víře (Mlýnková, 2011).

Potřeba autonomie

Také pocit autonomie je pro seniora velmi důležitý. Autonomii lze pochopit jako nezávislost na ostatních, pocit, že člověk vyjadřuje svou vůli a je sám za sebe.

Senior chce mít pocit užitečnosti a uznání, i když si často myslí, že je jen na překážku. Podstatou toho je, že senior může být závislý, ale zároveň si může ponechat možnost zacházet se svým životem, jak uzná za vhodné (Pichaud a Thareau, 1998).

4. Volný čas

Trávení volného času úzce souvisí s aktivním stářím. Když stárneme aktivně, dokážeme svůj volný čas patřičně zužitkovat a můžeme pomocí aktivizace zlepšovat kvalitu svého života. Každý člověk vnímá čas jinak. Mladí lidé z pravidla svůj čas vnímají pomaleji než lidé starší. Vnímání času hodně ovlivňuje dnešní hektická doba i moderní technologie, které mnohým čas spíše „ubírají“. I dnešní mladí lidé stále říkají, jak „nemají čas“. Ale všichni bez rozdílu vědí, že jejich množství času je konečné a neměnné. V zájmu seniorů je, aby svůj volný čas trávili aktivně. Na rozdíl od mladých, kteří si chtějí ve volném čase odpočinout, senioři jej chtějí smysluplně vyplnit. Ať už organizovaně či neorganizovaně. V pojmu volný čas se skrývá mnoho aktivit. Využití volného času se odvíjí od zdravotního stavu a osobního pocitu, přičemž se senior nemusí tolik podřizovat omezením, které byly dominantní v rámci jeho ekonomicky aktivního života.

Kategorie volného času

Existují dvě kategorie času:

- **pracovní⁷**
- **mimopracovní⁸**, dále dělený na čas vázaný a volný.
 - **Čas vázaný**, který není časově omezený. V tomto období se věnujeme stále se opakujícím činnostem, které nějakým způsobem musíme vykonat. Jedná se o údržbu naší tělesné schránky, spánek, jídlo, péče o rodinu nebo domácnost.
 - **Čas volný**, který je omezen časem vázaným. Je to čas, kdy jsou splněny všechny ostatní povinnosti, které jsou uvedeny výše. Aktivita v tomto období jsou vykonávány svévolně, bez jakýchkoliv tlaků společnosti, aby přinesly uspokojení a radost (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

⁷ čas, který je trávený prací (zaměstnáním)

⁸ všechny čas mimo práci

Volný čas je především dobrovolná a individuální záležitost, která se odvíjí od svobodné volby a nenucenosti jednotlivce. **Volný čas** se může **podle činnosti** dělit na:

- **Odpočinkový** – do této kategorie lze zařadit psychicky a fyzicky nenáročné aktivity
- **Rekreační** – zde je využití volného času podmíněno většinou pohybovou aktivitou
- **Zájmový** – do zájmového využití volného času patří uspokojení potřeb a zájmů (Šerák, 2009).

Funkce volného času

Dumazedier in Duffková Urban, Dubský, (2008) rozděluje **volný čas podle funkce** na:

Relaxaci, odpočinek – fyzický odpočinek

Sebevzdělávání – kultivování osobnosti člověka

Zábava, rozptýlení – duševní odpočinek

Nejlépe člověk tráví čas v případě, že má volnočasové aktivity všech tří funkcí stejně vyrovnané. V případě, že je jedna funkce aktivity využívána více než zbylé dvě, je takový člověk osobnostně jednostranný.

Aspekt, který ovlivňuje prožívání volného času je dostatek blahobytu, proto se různorodost trávení volného času rozvíjí v bohaté společnosti. Dále mají na prožívání volného času vliv sociální, politické, ekonomické, demografické a kulturní jevy. Jeho prožívání určuje také typ osobnosti, výchovy, společenské prostředí, kulturní tradice daného člověka, vzor chování, žebříček hodnot, věk, pohlaví, profese nebo vzdělání (Šerák, 2009).

To, jak svůj volný čas bude senior trávit, záleží jen na něm. Je ovlivněn tím, jak čas trávil v dětství a dospívání. V každém časovém období je trávení volného času závislé na jiných ukazatelích, ale není zcela odděleno od období předešlého. Nejméně jednou volnočasovou aktivitou na sebe jednotlivá životní období navazují. Touto aktivitou je hra. Ať už bereme hru jako aktivitu bez hlubšího motivu nebo jako pedagogický prostředek k aktivizaci (Janiš a Skopalová, 2016).

4.1. Volnočasové aktivity (Organizované a Neorganizované)

Výše v textu jsem uvedla pojem potřeba a jeho rozdělení. Potřeby velmi souvisí právě s aktivitami. Protože právě skrze volnočasové aktivity člověk uspokojuje část svých potřeb.

Starší lidé se většinou mohou věnovat stejným aktivitám jako mladí. V ČR se pro seniory volnočasové aktivity realizují neziskovým sektorem nebo státem, zastoupeným krajskými úřady a dalšími organizacemi. Možnost využít aktivně volný čas se liší v návaznosti na velikost obce. V malých obcích je menší počet institucí, které aktivity zajišťují. Naopak je tam větší šance, že se aktivity vytvoří přímo z podnětu seniorů. Ve velkých městech taková aktivita seniorů není moc běžná a spoléhají se spíše na instituce (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011).

Volnočasové aktivity mohou být rozděleny na:

- **Organizované**, sem lze zařadit organizace buď podle:
 - **Zřizovatele:**
 - státní organizace
 - kraje
 - obce
 - občanské sdružení
 - nadace
 - církve a náboženské spolky
 - soukromé subjekty
 - **Typu organizace:**
 - školy
 - neziskové organizace
 - komerční instituce
 - jednotlivé podniky
 - **Územní působnosti:**
 - orientované na vyznačené oblasti
 - s regionální (krajskou) působností
 - s celostátní působností
- **Poloorganizované**, jedná se o individuální aktivity za pomoci odborníka, či s využitím sportovního zařízení.

- **Neorganizované**, tyto aktivity jsou dále dělené na rekreační nebo amatérské:
 - **Rekreační aktivita** je rozšířenější, nemá za cíl nějaký výsledek, ale podstatou je zábava, radost.
 - **Amatérská aktivita** je taková, která pohlcuje všechnen volný čas nadšence. Takový člověk má jako hlavní koníček především danou aktivitu. Na nic jiného nemá čas.
 (Šerák, 2009)

Z výzkumu „Spotřeba a spotřebitelé ve vyšším věku“ vyplývá, že aktivit, které senioři vykonávají je velké množství. Ve výzkumu se objevují aktivity jako: četba, čas s rodinou, poslech rádia, nicnedělání, turistika, péče o dům, zahrada, návštěva přátel, domácí zvířata, akce s dětmi, hry, restaurace a hospody, kutilství, práce na počítači, televizní soutěže, muzea, hrady, zámky, kavárny, čajovny, sportovní akce, divadla, kino, vzdělávání, plesy a zábavy, aktivní sport, galerie a výstavy, užitková zvířata, sázení (Holmerová aj., 2014).

Organizované aktivity

Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je fenomén dnešní doby. Dobrovolník může participovat v podstatě na jakékoliv aktivitě. Stejně tak i dobrovolníkem může být kdokoliv, kdo má úmysl pomáhat a je mu více než 15 let. Tedy i senior.

„Dobrovolnictví je definováno jako činnost prováděná ve prospěch druhého bez nároku na odměnu. Jedná se o aktivitu, která je projevem kultury v onom širším slova smyslu, tedy ukázkou kultivovanosti určité společnosti a jejích částí. Dobrovolnictví je zároveň chápáno (vedle oblasti rodiny) jako kvintesence aktivního stárnutí a je jednou z nejperspektivnějších polí působnosti pro seniory osvobozené od placeného zaměstnání“ (Holmerová aj., 2014, s. 157).

Čeledová, Kalvach, Čevela, (2016) definovali dobrovolnictví jako nenaplánovanou nebo naplánovanou vzájemnou pomoc občanů, která je stavebním kamenem každé společnosti. Dále uvádí, že prvotně bylo dobrovolnictví chápáno jako občanská výpomoc. Byl to projev slušnosti a lidskosti.

Když se někdo stává dobrovolníkem je jasné, že tuto činnost dělá dobrovolně z vlastní vůle. S dobrovolníkem se můžeme setkat ve velkém množství organizací. Může pomáhat v zoo, působit na festivalech a akcích různého druhu, může pomáhat s péčí o děti nebo působit jako dobrovolník v rozvojových státech a v místech zasažených přírodní katastrofou.

Dobrovolnictví fungovalo v určité podobě vždy. Forma pomoci může být různá. V současné době mohou být některé části služeb, kde pomoc profesionálů není urgentně třeba, zajišťovány pouze dobrovolníky. Takovým příkladem může být dobrovolnická činnost v sociálních nebo zdravotních zařízeních. To dává šanci i seniorům, kteří třeba hledají další smysl svého bytí a dostávají za to odměnu v podobě dobrého pocitu z toho, že jsou užiteční a mohou někomu pomoci. Seniori se mohou uplatnit v domovech pro seniory nebo jako dobrovolníci docházející za pacienty do nemocnic (Haškovcová, 2010).

Hlavním potenciálem seniorů (z pohledu dobrovolníka) je, že mají životní zkušenosti a mají kapacitu volného času. To, že jedinec stárne neznamena, že se automaticky stahuje z veřejného života a aktivit, které dříve dělal. Stárnutí také neovlivní jeho aktivitu v případě dobrovolnictví. Také to ale neznamena, že když má člověk vlivem odchodu do důchodu více času, zapojuje se do dobrovolnictví více. Pro úplnost je vhodné uvést, že seniori, kteří se nějakým způsobem zapojují do dobrovolnictví, jsou spokojenější než ti, co svůj čas věnují jiným aktivitám (Petrová Kafková, 2013).

Mezi bariery, které brání zapojit se do dobrovolnické činnosti patří představa, že senior by měl již jen odpočívat, obava, že nebude schopen předat své zkušenosti mladším, obava z finanční náročnosti aktivity a jeho vlastní psychický a fyzický stav (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Podle průzkumu „Respekt institutu 50+ aktivně“, uskutečněného v roce 2010, projevilo velký zájem o dobrovolnictví 21 % respondentů. Typický zájemce o dobrovolnictví je člověk mezi 50–64 lety, který má středoškolské vzdělání. Více jsou ochotny pomáhat ženy než muži a více jsou ochotni zapojit se lidé, kteří v důchodu pracují (Bočková Hastrmanová, Havrdová, 2011).

Vzdělávání seniorů

Hlavním úkolem vzdělávání je smysluplně vyplnit volný čas, a tím pomoci pozitivně ovlivňovat kvalitu života, rozvíjet psychickou sílu seniora, nabízet možnost zapojit se do společnosti stejně starých lidí, navazovat kontakty, umožňovat seniorovi porozumět dnešnímu světu a obnovit tak jeho „zastaralé“ znalosti (Haškovcová 2010).

V současné době má seniorské vzdělávání dva stupně:

- **Všeobecné seniorské vzdělávání⁹**
- **Inovace odborných znalostí a dovedností¹⁰**

(Klevertová a Dlabalová, 2008).

Edukace seniorů je výbornou volbou pro všechny, kdo svůj volný čas chtějí trávit aktivně. Přináší nejen informace, ale také možnost seberealizace a obecně život ve stáří obohacuje. Výhodou je, že si vzdělávání člověk upraví podle priorit a je přístupné každému, kdo má zájem (Špatenková a Smékalová, 2015).

Univerzita 3. věku

Základní myšlenkou univerzity 3. věku je snaha nabídnout seniorům, kteří nechtěli mít jen své koníčky, možnost trávení času. Poprvé byla organizována ve Francii ve městě Toulouse v roce 1974. U nás se pak tato možnost vzdělávání začala rozšiřovat ve 2. polovině 80. let minulého století. První univerzita, která tuto formu vzdělávání nabízela, byla Univerzita Palackého v Olomouci, ale organizovala ji pod záštitou Červeného Kříže. Pod záštitou univerzity byla tato možnost vzdělávání poprvé spuštěna na Univerzitě Karlově v Praze. Dnes tento druh vzdělávání organizují všechny větší univerzity a vysoké školy v ČR (Haškovcová, 2010).

⁹ Zaměřuje se na výuku jazyků, cvičení paměti apod., přičemž jde o rozšíření obzoru a setkávání se s vrstevníky.

¹⁰ Jde zde o rozvoj dovedností, reaktivizace a udržování jejich soběstačnosti.

„Program této neobvyklé univerzity byl volen tak, aby respektoval medicínské, sociokulturní a sociální elementy, důležité pro udržení aktivity stárnoucích a starých lidí. Univerzita třetího věku se pro každého z nich stala místem pravidelného a společného setkávání, místem, které je jako akademická půda vysoce společensky hodnoceno. Ačkoliv byl studijní program nejprve koncipován pouze jako systém výběrových přednášek pro danou skupinu studujících, později byl rozšířen i o možnost získat v jakémkoliv, tedy i důchodovém věku, úplné vysokoškolské vzdělání, včetně příslušného diplomu“ (Haškovcová, 2010, s. 127).

Navíc tato možnost studovat seniorům pomáhá překonávat jejich osobní problémy. Méně si všímají svých zdravotních obtíží, protože jsou zaujati studiem. Musí se zde vyvíjet velká angažovanost a aktivita. Senior musí pracovat i mimo vyučovací hodiny v rámci samostudia, píše různé práce a má závěrečné zkoušky (Haškovcová, 2010).

Základem programu je jednosemestrální kurz (seminář, přednáška, teoretické cvičení), o délce dvanácti hodin vedený lektorem. Jednotlivé kurzy na sebe mohou navazovat a tvoří tak studijní programy (Špatenková a Smékalová, 2015).

Přednášky jsou vedeny v cyklech jednou týdně a jsou organizovány na okruhy podle témat. Člověk, který tento druh vzdělávání vyhledává je typicky osoba, které je mezi 60 - 65 lety a ve většině případů musí mít alespoň středoškolské vzdělání s maturitou (Holmerová aj., 2014).

Akademie 3. věku

A3V nabízí řadu přednášek na různá témata stejně jako Univerzita 3. věku. Ovšem tato forma vzdělávání se zakládá na tom, že senior pouze pasivně přímá informace, ze kterých se poučí. (Haškovcová, 2010).

A3V je méně náročná než Univerzita 3. věku. Více se zaměřuje na srozumitelnost výkladu dané látky a přizpůsobuje se obsahem potřebám posluchačů (Šerák, 2009).

A3V je však realizována „jinými institucemi, než jsou vysoké školy – městem, krajem, knihovnou, kulturním střediskem, vyšší odbornou školou apod. Akademie třetího věku je tedy alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech, kde absentuje vysoká škola“ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 94).

A3V může být doplněna o různé turistické výlety či exkurze a kulturní akce. Posluchačem může být kdokoliv, nevyžaduje se určité vzdělání, na závěr se nevykonávají zkoušky (Špatenková a Smékalová, 2015).

Univerzita volného času

UVČ představuje další možnost vzdělávání pro seniory, je méně náročná než Univerzita 3. věku. Je to většinou roční přednáškový cyklus, který nemá žádné ukončovací podmínky. Je závislý pouze na ochotě seniorů prohlubovat si svou znalost (Haškovcová, 2010).

UVČ není výrazně věkově omezena, může se jí tedy účastnit kdokoliv starší 18 let. Nevyžaduje se žádné speciální, předchozí vzdělání. Hlavní je zájem o zvolený obor. U tohoto typu vzdělání nejsou žádné zkoušky, ověřující vědomosti a většinou se nevydávají ani žádné certifikáty o absolvování (Špatenková a Smékalová, 2015). Většinou je pod záštitou nějaké organizace, například kulturních domů, knihoven, domovů pro seniory apod. Nejčastějšími návštěvníky jsou právě senioři a ženy na mateřské dovolené (Šerák, 2009).

Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata

Je to okrajový způsob vzdělávání seniorů. Jedná se o mezigenerační vzdělávání. Principem je vnoučatům a prarodičům umožnit společné studium na akademické půdě. Podstatou je prohloubení kontaktů mezi generacemi a možnost zjistit budoucí pracovní zařazení dětí (Špatenková a Smékalová, 2015).

Virtuální univerzita

Je to výuka bez budovy nebo třídy, šíří se přes media, je vcelku nenákladná a je zde okamžitá interakce s vyučujícím i mezi účastníky studia. Nabízí možnost rychle měnit materiály pro učení a možnost nastavit si vlastní rychlosti učení. Nevýhodou je, že je bez osobního kontaktu, vše jde jen elektronicky (Hartl a Hartlová, 2015).

Knihovny

Knihovny již jako tradičně zaujímají důležité postavení v trávení volného času. Je to tradiční organizace, která se zaměřuje na zájmové aktivity. Kromě sítě veřejných knihoven jsou také knihovny, které nejsou určeny pro veřejnost. Ty zřizují různá odborná pracoviště a jsou určeny zejména úzkému okruhu čtenářů. Hlavním úkolem současné knihovny je snaha o nabídku různorodých aktivit. Knihovny fungují jako informační, kulturní a společenská centra. V současné době v knihovnách kromě půjčení knih naleznete možnost účastnit se různých kulturních akcí. Ať už jsou to besedy, soutěže, vernisáže nebo výstavy (Šerák, 2009).

Muzea a galerie

Hlavním úkolem muzeí a galerií je shromažďování a zpracování vědeckých sbírek, které mohou být využity k rozvoji kultury, vědeckého bádání a edukaci. Hlavní funkcí muzeí je záchrana historicky cenných dokladů, ochrana sbírek, využití artefaktů pro vědu a také pro výchovu. Významnou měrou mohou muzea a galerie předávat informace prostřednictvím: expozic (stálý program s dlouhodobým působením), výstav (tematicky zaměřené, mnohdy i mobilní, zaměřené především na jednu danou oblast), propagačních činností (publikace a ediční práce, koordinace kroužků) (Šerák, 2009).

Náboženské spolky

Církev v dnešní době nabízí mnoho témat nejen náboženského charakteru (vztah vědy a víry, morálka a ekonomika, mravnost a technický pokrok) (Šerák, 2009).

Náboženství může přinést seniorům vytoužený klid nebo je může skrze spolky aktivně zapojovat do dění kolem sebe.

Komunitní centra

V ČR zatím komunitní centra nemají moc velkou tradici. Nabízí aktivity, jako jsou kurzy nebo sociální služby. V současné době se neziskové organizace, které rozvíjí komunitní centra, inspiroují v zahraničí. (Šťastná, 2016, str. 63).

Kluby seniorů

Jde o institucionalizované zařízení, které poskytuje seniorům možnost setkávání a trávení jejich volného času. V klubech seniorů obvykle probíhají různorodé aktivity. Např. přednášky, besedy, zájezdy, návštěvy kulturních zařízení, výstavy, cvičení, oslavy výročí, rukodělné činnosti nebo nacvičování scének (Špatenková a Smékalová, 2015).

Senioři do klubů docházejí většinou dlouhodobě, což jim umožňuje vytvářet a udržovat trvalejší vztahy. V klubech se klade důraz na osobní rozvoj jednotlivce (Šerák, 2009).

Neorganizované aktivity

Pohybové aktivity

Prodlužování délky života můžeme považovat za jeden z největších úspěchů, kterých jsme docílili. Stále se zvyšující věk sebou ale nese i větší náklady na zdravotnictví a sociální oblast. Proto společnost v oblasti prevence hledá způsoby, jak udržet stárnoucí obyvatelstvo v dobré psychické a fyzické kondici.

Jedním z východisek může být pohybová aktivita. Pohyb je jedním z faktorů, které mohou působit pozitivně v oblasti fyzické i psychické, tedy v oblasti zdraví i postoje jedince k životu (Štilec, 2004).

Pohyb jako takový, ovlivňuje činnosti nervového systému, oběhového systému, zmírňuje poruchy spánku a neurotické stavy. Zlepšuje činnost dýchacího systému, zajišťuje správnou činnost pohybového ústrojí, přispívá k prevenci obezity, přispívá ke zpomalení stárnutí a zajišťuje fyzickou výkonnost (Roslawski, 2005). Pohybová aktivita je tedy důležitá pro udržení naší kondice a není důvod, aby s postupným stárnutím člověk přestal sportovat, když to v mladším věku dělal s potěšením. Sport jen musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu sportovce (Dienstbier 2009, Str. 131).

V dnešní době si senior může vybrat prakticky jakýkoliv sport, který je pro něj a jeho zdravotní stav přijatelný. V následujícím textu uvedu několik možností, jaké činnosti senioři mohou vykonávat.

Jóga

Jóga je cvičební systém, usilující o harmonizaci těla a ducha. Cvičení jógy je vhodné pro všechny věkové kategorie, protože podporuje správnou funkci orgánů a svalů, a to vede k lepší pohyblivosti těla. Jóga se mísí s prvky kondičního cvičení, proto je součástí jógy i strečink (Štílec, 2004).

U jógy se jedná o polohové cvičení s regulací dýchání, relaxací a koncentrací. Jde o velmi propracovaný styl cvičení (Klevetová a Dlabalová, 2008).

Tanec

Kreativní pohyby s hudbu jsou vhodné k tomu, aby se jedinec zapojil do kolektivu a zároveň, aby zlepšoval koordinaci a prostorovou orientaci (Pelikán a Charvát, 2011). Tanec je zvláště u seniorů velmi populární aktivita, protože tuto aktivitu mnohdy vykonávali i v mladším věku.

Plavání

Plavání je velmi populární a prospěšné pro pohyblivost páteře a kloubů. Ponor ve vodě přispívá k činnosti dýchacího systému, zvláště ve fázi nádechu. Je doporučováno plavat v krytém bazénu s teplotou do 27 °C (Roslawski, 2005).

Fit parky

Fit parky či senior parky jsou fenoménem dnešní doby. Jsou to místa vybavená cvičebními nástroji pro seniory v prostoru městských parků. Často jsou tyto parky vytvořeny jako mezigenerační a jsou vhodné pro všechny věkové kategorie. Parky jsou vytvářeny i v centrech měst. Ideální variantou je, když se senioři podílí na realizaci cvičebních prvků (Holmerová aj, 2013).



Obrázek č. 1 fit park MČ Praha 4 (1)



Obrázek č. 2 fit park MČ Praha 4 (2)

Zdroj: Vlastní

Nordic walking

„V rámci klubových aktivit seniorů je oblíbený tzv. nordic walking neboli chození s pomůckou zvanou „norské hole“. Představuje aktivitu zahrnující sport, turistiku a společenské setkání. Důležitou podporou je vytváření a mapování pohodlných tras dostupných i pro seniory se sníženou pohyblivostí“ (Holmerová aj, 2013).

Nordic walking může být vykonáván organizovaně ale i neorganizovaně.

Turistika

Chůze je naprosto automatický, nám velmi blízký, pohyb, který je u každého člověka jedinečný (Štilec, 2004).

Procházka je nejpřirozenější pohybová aktivita. Zlepšuje fyzickou výkonnost, paměť, schopnost plánování, zvládání různorodých činností a soustředění. U chůze je doporučováno, aby bylo prováděno každodenně alespoň 30 – 40 minut (Roslawski, 2005).

Turistika je přístupná všem věkovým skupinám s různorodým fyzickým stavem. Je to velmi rozšířená aktivita, která na člověka činí minimální nároky. Turistika může být pěší, vysokohorská, lyžařská, vodní, cyklistická, motoristická, tramping, skauting apod (Šerák, 2009).

Cestování

Cestování je fenoménem nejen dnešní doby. Cestování tak jak ho dnes známe se začalo rozvíjet na konci 19. a začátku 20. století. Dopomohlo k tomu zkrácení pracovní doby a růst bohatství společnosti.

Cestování může být:

- Organizované – pomocí cestovních kanceláří
- Neorganizované – individuálně organizované

Dále se cestování může rozdělovat na:

- Základní cestování – rekreace, kultura, lázně
- Speciální cestování – kongresové, obchodní, sportovní
- Rekreční cestování – zaměřené na odpočinek a zregenerování se. Toto cestování je často spojeno buď s fyzickou či psychosociální aktivitou (nějakým sportem, kurzem) nebo pasivním odpočinkem.
- Kulturní cestování – cestování za kulturním nebo jiným zážitkem. Zde se cestuje nejčastěji za nějakou návštěvou památek, festivalů, výstav, či jiných kulturních akcí.
(Šerák, 2009)

Velmi podstatným aspektem možnosti cestovat je materiální a rodinná situace daného seniora. Lidé, kteří pečují o nemohoucího člena domácnosti, nemohou cestovat tak svobodně, jako senioři bez takových omezení (Holmerová aj., 2014).

Jiné aktivity

Jiné volnočasové aktivity jsou zaměřeny spíše na rozvoj sociokulturního aspektu života seniora. Jde zde o trávení času, který je naplněn nějakou kreativní činností nebo činností, ve které senior získává informace bez asistence vzdělávací instituce. Stejně jako u pohybových aktivit je zde velké množství možností, jak využít čas. V následujícím textu uvádím aktivity, které jsou mezi seniory oblíbené.

Počítač a internet

Představa, že senioři neumí pracovat s počítačem a internetem se začíná měnit. Schopnost používat počítač u seniorů neustále narůstá, ačkoliv stále je početná skupina, která počítač neovládá. Nejčastější aktivitou seniorů na internetu je komunikace. A to jak elektronická pošta, telefonování, tak chatování. Časté je také čtení elektronických periodik, nebo hledání informací. Senioři také využívají internet k ulehčení života. Například využívají nakupování potravin nebo používají internetové bankovníctví. O něco méně senioři hrají hry nebo využívají sociální sítě.

Důvody proč senioři nepoužívají internet je počítačová negramotnost, nezáměr o internet, nedostatek informací, nevyhovující styl práce s internetem a také přístup k počítači, tedy problém s připojením na síť. Senior, který vůbec nebo velmi omezeně používá internet a počítač, může být ochuzen o kontakt a může se cítit být vyloučen (Sak a Kolesárová, 2012).

Pro seniory je nadále nejlepší způsob komunikace mobilní telefon a email. S internetem, ale přichází možnost elektronického kontaktu i pro seniory, kteří jsou méně pohybliví. Například pomocí možnosti využít tísňovou péči přes počítač (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Kutilství

Obliba této aktivity dosáhla za socialismu, kdy byli lidé výrazně ovlivněni životními podmínkami a byli nuceni ke kreativním činnostem, tedy i ke kutilství.

Tato činnost byla postupně lidmi opouštěna, nicméně v posledních letech opět nabírá na oblibě. Kutilové si často tímto způsobem pomáhají od stresů a zároveň mají pocit uspokojení s vlastním výkonem (Šerák, 2009).

Chataření a chalupaření

Tato volnočasová aktivita má dlouhou tradici. Začala se rozšiřovat již v období národního obrození a rozvíjela se i nadále v období socialismu. Úpadek přišel po konci minulého režimu, ale v současné době opět roste poptávka tímto způsobem trávit volný čas (Šerák, 2009).

Sledování televize

Tato aktivita byla do kapitoly zařazena, protože se dlouhodobě drží na prvních místech žebříčků, které se zaměřují na nejčastější volnočasové aktivity seniorů v domácím prostředí. Sledováním televize senioři tráví podstatnou část svého volného času. I sledování televize může mít na seniora pozitivní dopad. Senior může získat potřebný přehled o dění a může se vzdělávat sledováním naučných pořadů, zvláště pak jestli je nepohyblivý nebo částečně omezený na pohyblivost. Nesmíme opomenout ani funkci relaxace. Nicméně obecně se dá říci, že sledování televize ve velké míře není vhodné, protože může vést k izolaci a ke zkreslení představ o současném životě a společnosti skrze vymyšlené seriály nebo pořady (Janiš a Skopalová, 2016).

IV. VÝZKUMNÁ ČÁST

1. Výzkumné šetření

1.1. Charakteristika cílového souboru

Lokalita výzkumu

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je zmapovat možnosti volnočasových aktivit pro seniory, kteří bydlí na území obvodu Prahy 4 a dále zjistit, jak organizace v tomto obvodu realizují svoje aktivity pro seniory. S ohledem na rozsah práce jsem vybrala pouze lokalitu Prahy 4, nikoliv celou Prahu. A to i přesto, že je Praha velmi specifická v tom ohledu, že senioři mohou ve většině případů dojíždět za oblíbenou aktivitou do jiných městských částí. Původní záměr byl, že práce bude zaměřena pouze na území městské části Prahy 4. Nicméně jsem při sběru dat zjistila, že organizace ve svých odpovědích berou seniory z Prahy 4 jako seniory z jednoho obvodu. Tedy ve většině případů nerozlišují, zda jsou klienti občany Prahy 4, Prahy 11, Prahy 12, Kunratic, Libuše, Šeberova nebo Újezdu. Proto jsem se pokusila do práce zanést organizace ze všech těchto městských částí v oblasti Prahy 4. Nyní uvedu jednotlivé MČ.

Praha 4

Do městské části Praha 4 patří Nusle, Michle, Podolí, Braník, Hodkovičky, Krč, a části Lhotky, Záběhlic a Vinohrad. Do roku 1854 náležely všechny části Prahy 4 ke Karlínu, poté od 1878 ke Královským Vinohradům. V roce 1922 bylo dnešní území Prahy 4 připojeno k Velké Praze. Od roku 1949 zahrnuje obvod Prahy 4 území Nuslí, Michle, Krče, Spořilova, Lhotky, Podolí, Braníku a Hodkoviček. V roce 1968 se k Praze připojilo 21 obcí. K Praze 4 byly připojeny: Háje, Chodov, Kunratice, Libuš a Modřany. V roce 1974 se připojily také Šeberov a Újezd. V roce 1990 přišlo nové rozdělení území. V současné době se celý obvod rozděluje na městské části: Praha 4, Praha 11 (Chodov a Háje), Praha 12 (Cholupice, Kamýk, Komořany, Modřany a Točná), Praha-Kunratice, Praha-Libuš (Libuš a Písnice), Praha-Šeberov a Praha-Újezd.

(MČ Praha 4)

Praha 11

Městská část se skládá z dnes již bývalé obce Chodov a osady Háje. Dnešní „starý Chodov“ je spíše vilového rázu. Háje byly a stále jsou menší než Chodov. Také na Hájích vznikala vilová zástavba a čtvrť tzv. Nové Háje. Většina původní zástavby se nedochovala kvůli tehdejší nové výstavbě metra. Od roku 1968 byly obce součástí Prahy 4. V 70. a 80 letech zde začalo růst nové sídliště pro cca 80 000 lidí, které je pro tuto městskou část tak typické.

(MČ Praha 11)

Praha 12

Součástí Prahy 12 jsou Cholutice, Kamýk, Komořany, Modřany a Točná. Největší část zabírají Modřany, které byly povýšeny v roce 1963 na město. Tehdy se k Modřanům připojila obec Komořany. V roce 1968 se staly součástí Prahy. Cholutice s osadou Točná se připojily k Praze v roce 1974 a staly se součástí Modřan. Kamýk byl k Modřanům připojen až v roce 1989. Praha 12 je samostatnou městskou částí od roku 1994.

(MČ Praha 12)

Praha - Kunratice

Historie Kunratic je dlouhá. V období 1918 - 1938 se obec rozrůstala a měnil se i její ráz. Dnes bychom Kunratice již nepoznaly. Nicméně okolí Kunratic, především Kunratický les a rybník Šeberák zůstaly a jsou stále vyhledávanou lokalitou. V 1968 byli Kunratice připojeny k Praze a v roce 1990 se staly městskou částí Praha - Kunratice.

(MČ Praha - Kunratice)

Praha - Libuš

Vesnice Libuš byla dříve známá pro chov hus, a to až do roku 1948. V roce 1968 byla Libuš připojena k Praze. Obec Písnice (součást dnešní MČ Libuš) se k hlavnímu městu připojila v roce 1974. Samostatnou městskou částí se stala v roce 1990. Dnes nese název Praha - Libuš.

(místopisný průvodce po České republice)

Praha - Šeberov

Obec byla k Praze připojena v roce 1974. Počet obyvatel Šeberova se v posledních letech zvyšuje. Proto v brzké době může dojít k propojení se sousední vesnicí Hrnčíře, která spadá také pod Šeberov. Propojení vznikne prostřednictvím nové výstavby. Je tedy zřejmé, že se oblast nadále rozrůstá.

(MČ Praha Šeberov)

Praha - Újezd

V roce 1974 byla obec připojena k Praze. Úředně stále platný je název Újezd u Průhonic. Již se ale běžně nepoužívá, MČ se nazývá Praha - Újezd.

(místopisný průvodce po České republice)

Přenesená působnost jednotlivých MČ a počet seniorů

Městská část Praha 4 spravuje pouze svou městskou část. Do kompetence přenesené působnosti Prahy 11 patří Chodov, Háje, Křeslice, Šeberov, Hrnčíře a Újezd. Pod Prahu 12 pak patří Kamýk, Komořany, Cholupice, Točná a Libuš.

Počet seniorů v jednotlivých městských částech je rozdílný. V tabulce uvádím data k 31. 12. 2017. V tabulce jsou uvedeny jen osoby s dlouhodobým nebo trvalým pobytem v jednotlivých MČ.

Tabulka č. 1 Počet seniorů 65letých a starších

Městská část	Počet seniorů
Praha 4	30 232
Praha 11	18 078
Praha 12	11 416
Praha - Kunratice	1 386
Praha - Libuš	1 358
Praha - Šeberov	484
Praha - Újezd	394

Zdroj: ČSÚ

1.2. Technika sběru dat

Pro výzkumné šetření jsem zvolila kvantitativní výzkum. Zvolila jsem tak, protože jsem chtěla oslovit velkou skupinu organizací. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník. Dotazník obsahuje otázky, které zkoumají informace o tom, jakým způsobem se aktivity organizují. Nikoliv otázky, jaký má daný pracovník názor na chod organizace a přípravu aktivit.

Dotazník (viz Příloha č. 1) byl rozdělen do tří částí. První část je zaměřená na charakteristiku respondentů a organizací. Druhá část se zabývá zjištěním, jaké aktivity jsou nabízeny, třetí část je zaměřena na propagaci, spolupráci s jinými organizacemi a plány rozvoje aktivit.

Dotazník se skládá z 24 otázek, 10 otázek otevřených, 12 otázek uzavřených a 2 polouzavřených. Získaný statistický soubor jsem zpracovala do tabulek, sloupcových, pruhových a výsečových grafů. Výskyt hodnot konkrétních znaků¹¹ ve statistickém souboru je vyjádřen v grafech pomocí relativní četnosti. Relativní četnost byla vypočítaná z absolutní četnosti. Absolutní četnost je počet jednotek ve statistickém souboru. Relativní četnost vzniká porovnáním absolutních četností a rozsahu celého souboru. Relativní četnosti jsou vyjádřeny v procentech.

1.3. Realizace výzkumu

Vytipování organizací

Práce je zaměřena na aktivity seniorů, kteří žijí v domácím prostředí, jak již ze samotného názvu vyplývá. Vybírala jsem tedy organizace, které se zaměřují na aktivity pro seniory, ale nejen pro ně. Mezi oslovenými organizacemi jsou i takové, které nemají jako hlavní cílovou skupinu lidi seniorského věku, nicméně přesto mají aktivity i pro ně.

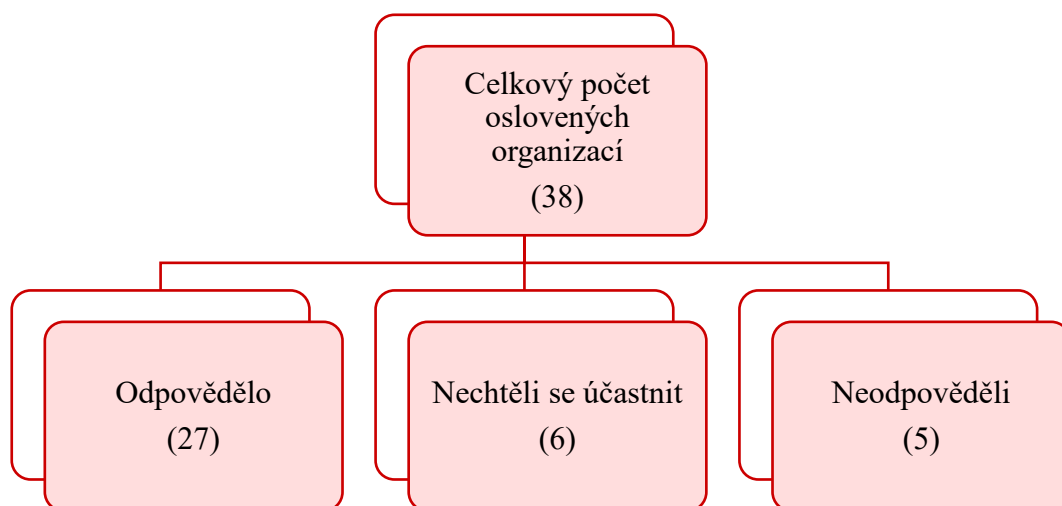
K výzkumu jsem vyzvala pouze ty organizace, které nabízejí aktivity pro seniory bez nutnosti jejich ubytování. Z nabízených organizací jsem tedy předem vyloučila všechny domovy pro seniory, domovy s pečovatelskou službou, hospice, léčebny dlouhodobě nemocných a stacionáře. Zároveň jsem vyloučila všechny organizace, které se sice orientují na seniory žijící doma, ale nenabízejí žádnou organizovanou volnočasovou aktivitu. Jako příklad mohu uvést pečovatelské

¹¹ Odpovědi na otázky z dotazníku.

služby nebo služby úlevové péče. Také jsem neoslovovala organizace, které se zaměřují pouze na osoby se zdravotním postižením. Ve své práci jsem také zohlednila to, že některé organizace organizují aktivity pro širokou skupinu lidí s různou věkovou strukturou. Snažila jsem se vybrat tedy pouze ty organizace, které mají v nabídce alespoň jednu aktivitu, kterou navštěvují lidé starší 50 let alespoň z 80 %.

Kontaktování respondentů

Organizace byly osloveny v období ledna až března roku 2019. Respondenti byli nejprve kontaktováni prostřednictvím mailových adres. V prvním mailu byli respondenti informováni, o jaké téma se jedná a co bude předmětem výzkumu. Respondenti dostali několik možností, jak mohou dotazník vyplnit. Mezi nabízené možnosti patřilo odpovědět na dotazník mailem, telefonicky, anebo osobně. Většina dotazovaných zvolila elektronickou formu komunikace. Přesněji 18 dotazníků bylo vyplněno přes e-mail, 4 dotazníky byly zodpovězeny přímo v organizaci a 5 organizací souhlasilo s vyplněním dotazníku po telefonu. Celkem jsem oslovila 38 organizací. Z oslovených 38 organizací se mi nakonec podařilo vyplnit dotazník s 27 organizacemi. Organizace byly rozřazeny do několika skupin. A to na kluby a centra, vzdělávací zařízení, sportovní kluby a spolky, náboženské spolky. Veškeré oslovené organizace jsou uvedeny v příloze č. 2. A to i ty, které nakonec můj dotazník nevyplnily. Popsané informace v této příloze jsem čerpala z webových stránek jednotlivých organizací. Jednotlivým organizacím jsem přidělila čísla, aby byly výsledky výzkumu přehlednější. Zároveň jsem se snažila o zachování anonymity organizací. Obrázek č. 3 ukazuje reakce organizací na žádost o vypracování dotazníku.



Obrázek č. 3 Reakce organizací po oslovení

1.4. Cíle a výzkumné předpoklady

Hlavní cíl

Hlavním cílem je zmapování volnočasových aktivit pro seniory, kteří žijí v obvodě Prahy 4.

Dílčí cíle

Zjistit, od kolika let se mohou senioři aktivit účastnit.

Zjistit naplněnost aktivit.

Zjistit, jakým způsobem organizace propagují aktivity.

Zjistit finanční náročnost pro seniory.

Výzkumný předpoklad

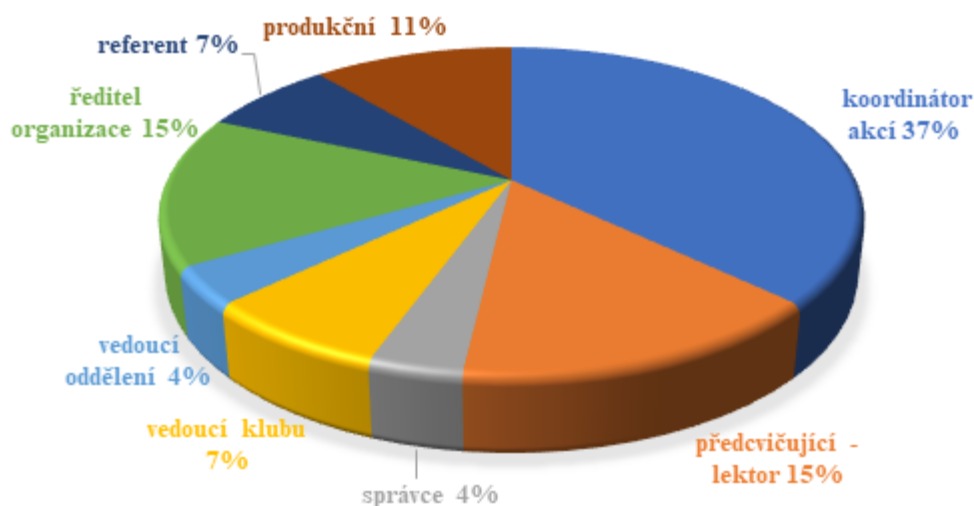
Pro vypracování své bakalářské práce jsem zvolila tyto výzkumné předpoklady:

- Do všech nabízených organizací mohou docházet senioři, na aktivity pro ně určené, až od 60 let.
- Všechny aktivity jsou pro seniory zcela zdarma.
- Většina organizací má kapacitu míst naplněnou.

1.5. Výsledky šetření

Charakteristika respondentů a organizací

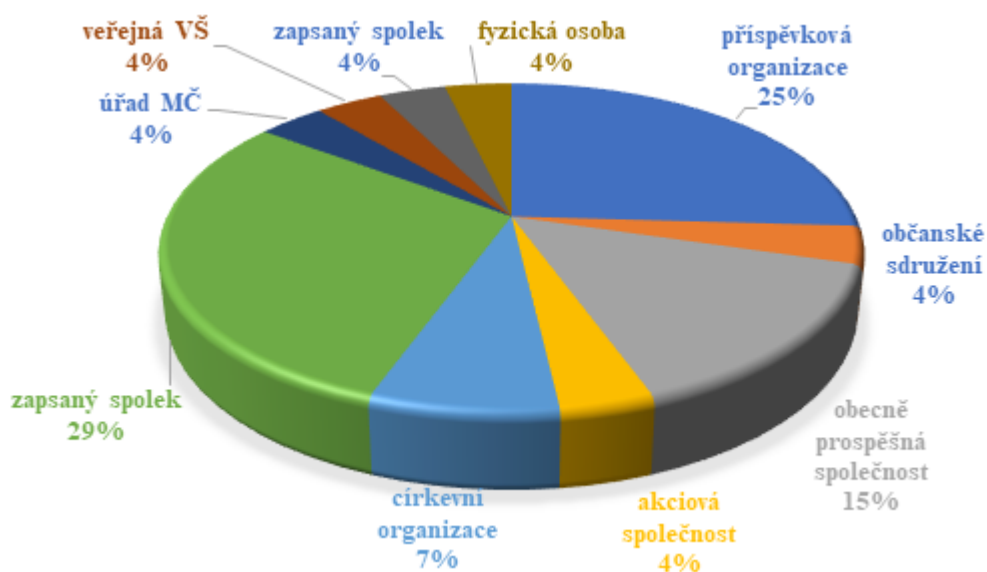
Graf č. 1 Pracovní pozice dotazovaných v organizaci



Zdroj: Vlastní výzkum

Celých 10 dotazovaných zaměstnanců, z celkových 27 dotazovaných, je koordinátory nabízených aktivit. Druhým nejčastějším respondentem byl předevčující – lektor. Ti se v mém výzkumu objevili 4krát a ve stejném počtu odpovídali na otázky ředitelů organizací. Další respondenti byli z řad vedoucích klubů, vedoucích oddělení, referentů, produkčních nebo správců. V grafu č. 2 uvádím právní formu jednotlivých organizací.

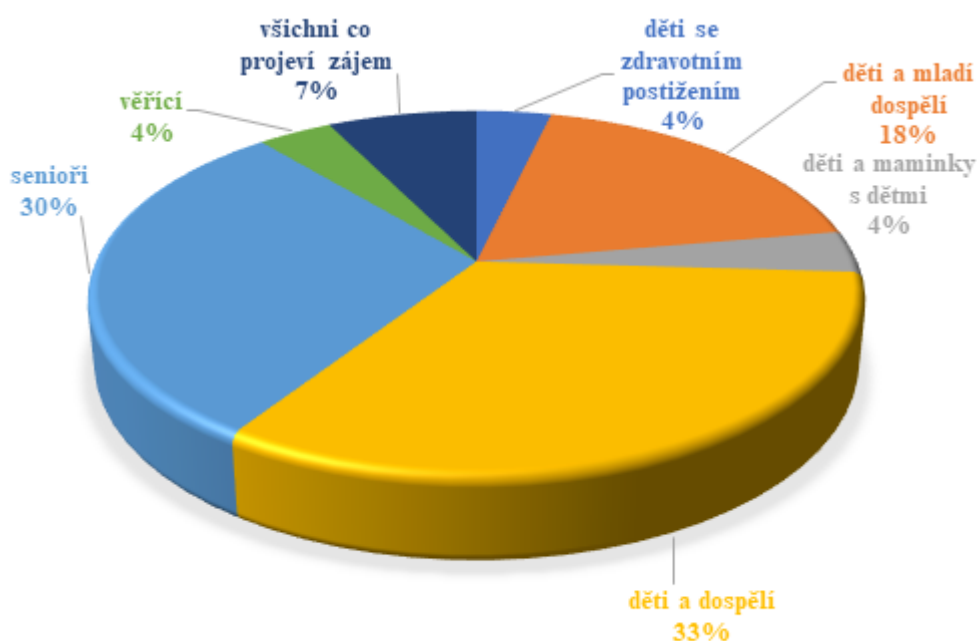
Graf č. 2 Právní forma organizací



Zdroj: Vlastní výzkum

Z výzkumu vyplynulo, že nejčastější právní formou organizací je zapsaný spolek. Následuje příspěvková organizace a obecně prospěšná společnost. Dále jsou zde zastoupeny církevní organizace, občanské sdružení, akciová společnost, úřad MČ, veřejná VŠ, zapsaný ústav a fyzická osoba. V dalším grafu č. 3 uvádím hlavní cílové skupiny jednotlivých organizací.

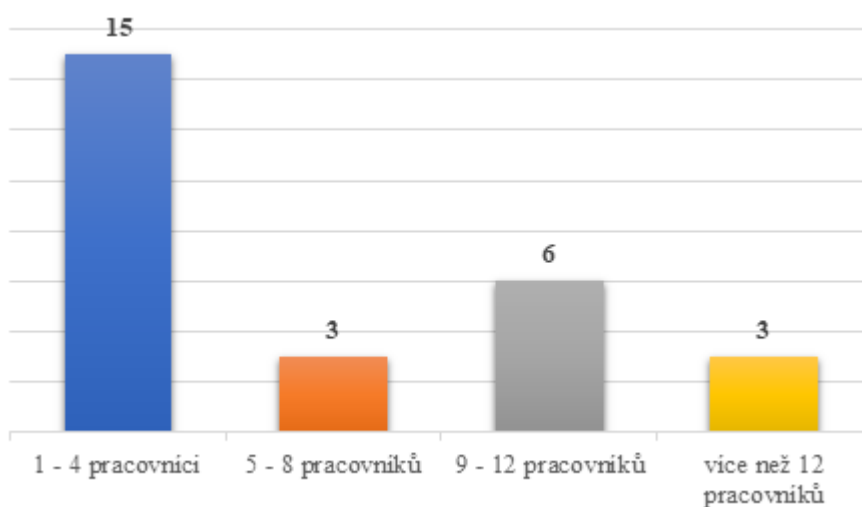
Graf č. 3 Hlavní cílová skupina organizací



Zdroj: vlastní výzkum

9 dotazovaných uvedlo, že jejich hlavní cílovou skupinou jsou děti a dospělí. Dále je 8 organizací zaměřeno přímo na seniory. 5 organizací uvedlo jako cílovou skupinu děti a mladé dospělé. 2 organizace odpověděly celkem neurčitě, a to tak, že se orientují na všechny, co projeví zájem. Zbytek organizací se zaměřuje na děti se zdravotním postižením, děti a maminky s dětmi, věřící. V grafu č. 4 popisují počet zaměstnanců podílejících se na aktivitách pro seniory.

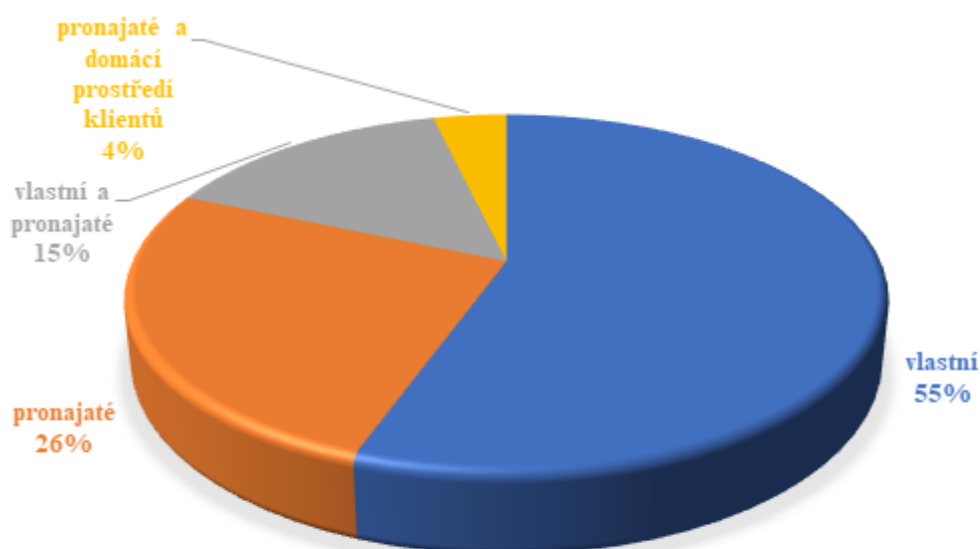
Graf č. 4 Počet organizátorů aktivit pro seniory



Zdroj: vlastní výzkum

To, že aktivity organizují 1 až 2 zaměstnanci uvedlo 10 organizací. 3 až 4 pracovníci se podílí na aktivitách v 5 organizacích. 5 až 6 pracovníků organizují aktivity v 1 organizaci. 7 až 8 pracovníků aktivizuje seniory ve 2 organizacích, ve stejném počtu organizací tedy ve 2, pracuje na aktivitách pro seniory 9 až 10 pracovníků. 11 až 12 pracovníků organizují aktivity ve 4 organizacích. Více než 12 pracovníků organizuje aktivity seniorů u 3 organizací. V následujícím grafu č. 5 je uvedeno, kde se jednotlivé aktivity pořádají.

Graf č. 5 Prostory, kde se aktivity pořádají

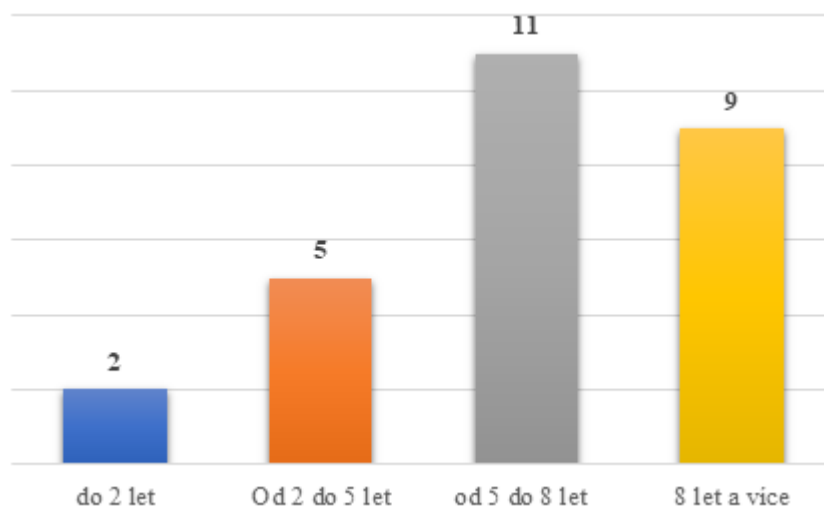


Zdroj: vlastní výzkum

Více než polovina organizací pořádá své aktivity ve vlastních prostorech. Přibližně ¼ aktivit má pouze pronajaté prostory. Zbytek je buď kombinací vlastních a pronajatých prostor, nebo je využíván prostor přímo u samotných seniorů doma.

Aktivity pro seniory

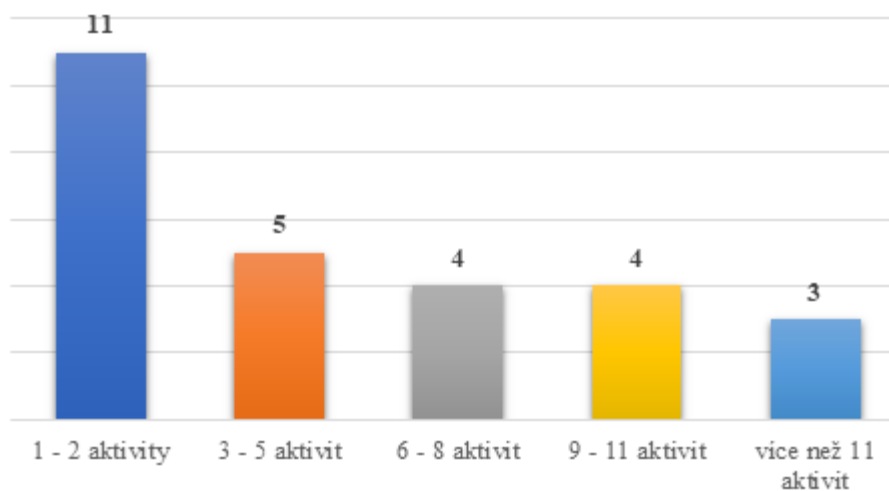
Graf č. 6 Délka pořádání aktivit pro seniory



Zdroj: vlastní výzkum

Nikdo neorganizuje aktivity méně než 1 rok. 2 organizace pořádají aktivity 1 - 2 roky. 3 - 4 roky pořádá aktivity 5 organizací. 5 - 6 let pořádá aktivity 6 organizací. 7 - 8 let pořádá aktivity 5 organizací. 2 organizace organizují aktivity 9 - 10 let. Zbytek, tedy 7 organizací organizují aktivity déle než 10 let. V tomto grafu jsem popsala, kolik let organizace pořádají aktivity pro seniory, v dalším grafu č. 7 uvádím, kolik aktivit je pořádaných v jednotlivých organizacích.

Graf č. 7 Počet aktivit, nabízených organizacemi



Zdroj: vlastní výzkum

Z 27 dotazovaných organizací 7 organizací nabízí pouze 1 aktivitu určenou pro seniory. 4 organizace nabízí 2 aktivity. 3 organizace organizují 3 aktivity. 2 organizace nabízejí 4 aktivity. 3 organizace nabízejí 7 aktivit. 8 a 10 aktivit nabízí vždy 1 organizace. 11 aktivit nabízí 3 organizace. Celkem 12, 14 a 15 aktivit nabízí vždy 1 organizace. V následující tabulce uvádím aktivity, které organizace pořádají.

Tabulka č. 2 Pořádané aktivity

Sportovní aktivity	Vzdělávací aktivity	Ostatní
Capoeira	Angličtina	Společné zpívání
Rehabilitační cvičení	Němčina	Poradna pro seniory
Zdravotní cvičení	Počítačové kurzy	Kluby seniorů
Jóga	Různé přednášky	Výlety
Tzv. Tai Chi	Cestovatelské vyprávění	Společná posezení
Country tance	Naučné procházky	Trénink paměti
Pilates	Prohlídky muzeí a výstavy	Tvořivá dílna
Cyklojízdy	Hra na kytaru	Taneční odpoledne
Stolní tenis	Hra na klavír	Ples
Šachy	Hra na zobcovou flétnu	Hraní společenských her
Nordic Walking	Exkurze	Hudební odpoledne
Pétanque	Kurz tabletu a chytrého telefonu	Kvízové odpoledne
Plavání	Hra na klávesy	Paličkování
Tanec	Hra na akordeon	Košikářství
Fitness pro seniory	Hra na baskytaru	Tvoření rodokmenů
Latinskoamerické tance	Hra na housle	Pečení
Cvičení pánevního dna	Hra na violoncello	Geocaching
Kurz relaxace	Malba a olejomalba	Keramika
	Univerzita 3. věku	Haptická masáž
		Organizace filmových představení

Zdroj: vlastní výzkum

Zde uvádím seznam aktivit, které mi zaměstnanci organizací uvedli. Některé nabízené aktivity jsou v odpovědích dost časté. Výsledky jsem rozdělila do několika oblastí. Sportovní aktivity, vzdělávací aktivity a ostatní aktivity. Nejvíce nabízené jsou aktivity vzdělávací, ale je hodně aktivit i z oblasti sportu. V oblasti ostatních aktivit jsou nejčastější rukodělné aktivity. V následující tabulce č. 3 jsou uvedeny nejoblíbenější aktivity seniorů.

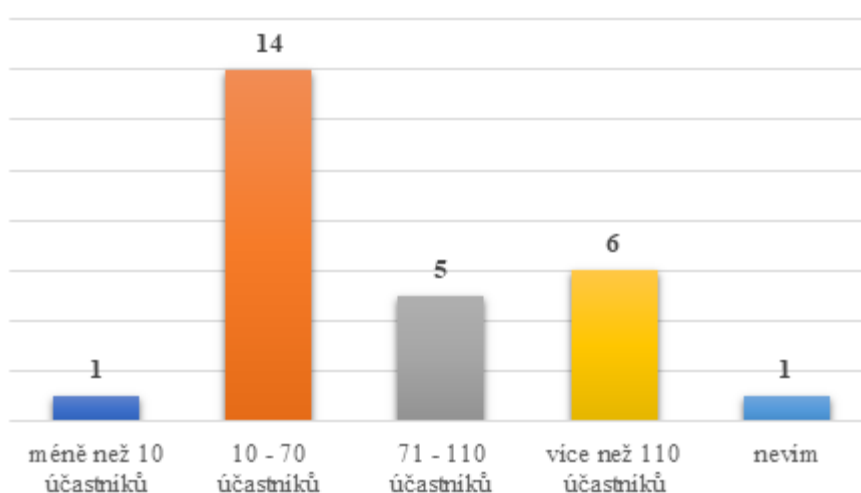
Tabulka č. 3 Nejoblíbenější aktivita u seniorů z pohledu návštěvnosti

Aktivita	Počet organizací ¹²
Cvičení	4
Trénink paměti	2
Jazykové kurzy	2
Pilates	1
Stolní tenis	1
Hraní na kytaru	1
Kurz počítačové gramotnosti	1
Cyklus přednášek na různá témata	1
Výlety	1
Hraní na klavír	1
Hudební odpoledne	1
Tanec	1
Malování (malba)	1
Jak na tablet a chytrý telefon	1

Zdroj: vlastní výzkum

Na tuto otázku odpovědělo celkem 19 organizací. Těch, co mi neopovědělo, bylo 8. 7 organizací má pouze 1 aktivitu a 1 organizace mi neodpověděla i přesto, že aktivit pro seniory nabízí více. Nejčastější odpovědí bylo cvičení. To mi uvedly 4 organizace. Následovaly jazykové kurzy a trénink paměti, které byly mezi nejoblíbenějšími zastoupeny 2krát. Další aktivity se objevily pouze 1. Další graf č. 8 uvádí, kolik seniorů se účastnilo aktivit v průběhu listopadu roku 2018.

Graf č. 8 Počet seniorů na pro ně určených aktivitách v období 11/2018

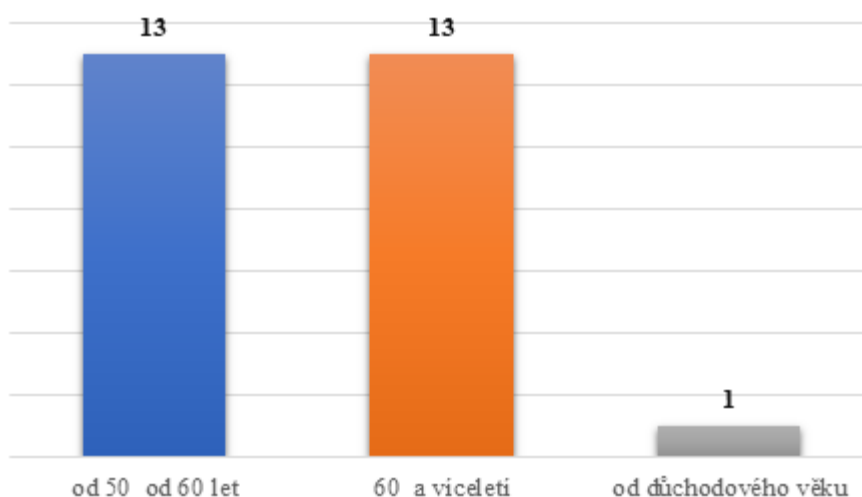


Zdroj: vlastní výzkum

¹² Organizace, které označili danou aktivitu jako nejoblíbenější u seniorů.

Z 27 organizací měla, v období 11/2018, méně než 10 klientů, 1 organizace. 10 až 30 klientů mělo za stejné období 5 organizací, 31 až 50 klientů mělo také 5 organizací, 51 až 70 klientů měli 4 organizace, 71 až 90 klientů měli také 4 organizace, 91 – 110 klientů měla 1 organizace a více než 110 klientů, za sledované období, navštívilo 6 organizací. Jeden respondent nedokázal odpovědět. Následující graf č. 9 popisuje věk, od kterého mohou senioři docházet do aktivit.

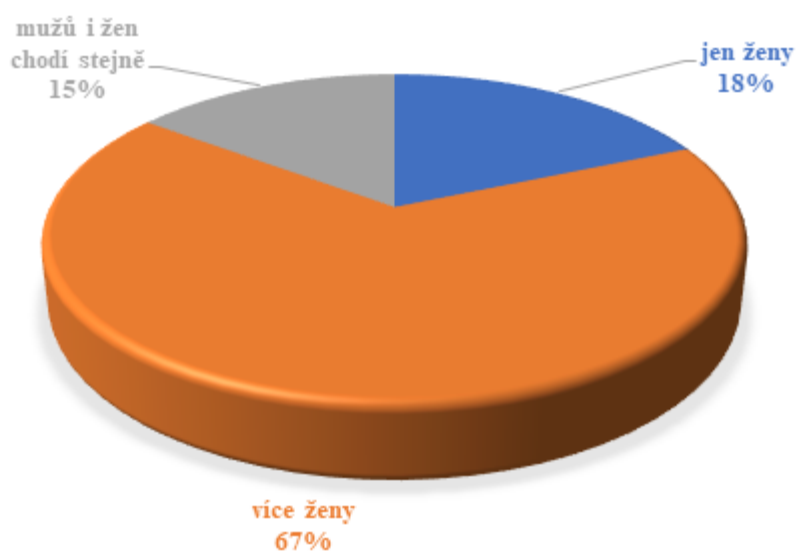
Graf č. 9 Věk možnosti vstupu seniorů do aktivit



Zdroj: vlastní výzkum

Od 50 let věku mohou klienti navštívit 3 organizace, od 54 let věku mohou navštěvovat 1 organizaci, od 55 let věku je možno navštívit 8 organizací, od 58 let mohou senioři navštívit 1 organizaci, od 60 let mohou klienti docházet do 8 organizací, od 63 let věku mohou lidé navštívit 1 organizaci, od 65 let mohou občané jít do 4 organizací. 1 organizace odpověděla slovně, a to od důchodového věku. Další graf č. 10 nabízí pohled na návštěvnost aktivit z pohledu muže vs. ženy.

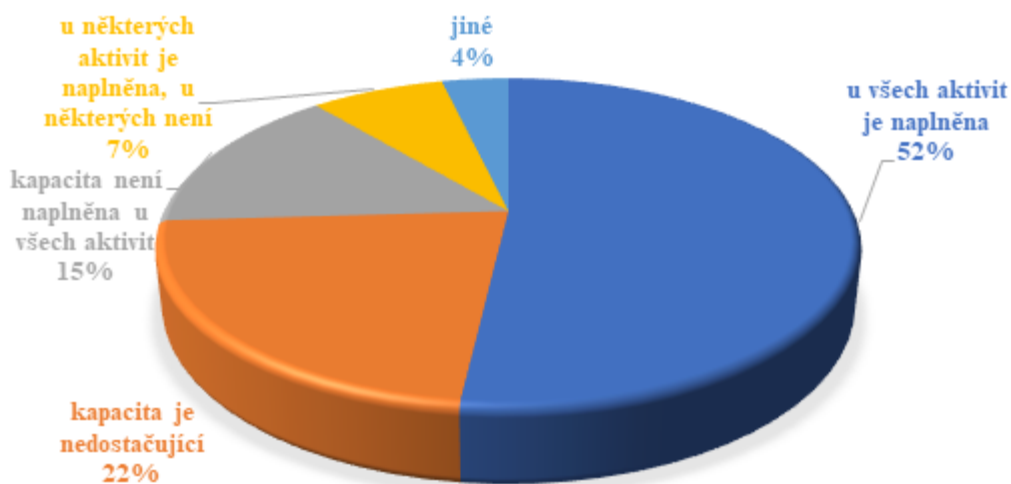
Graf č. 10 Návštěvnost z pohledu mužů a žen



Zdroj: vlastní výzkum

V této otázce byly odpovědi dosti jednoznačné. Do většiny organizací dochází buď jen samé ženy, nebo alespoň ve větší míře oproti mužům. Do menšího počtu organizací dochází stejný počet mužů i žen. Z dotazníku vyšlo, že do žádné organizace nechodí více mužů než žen. Další graf č. 11 ukazuje vytíženost aktivit.

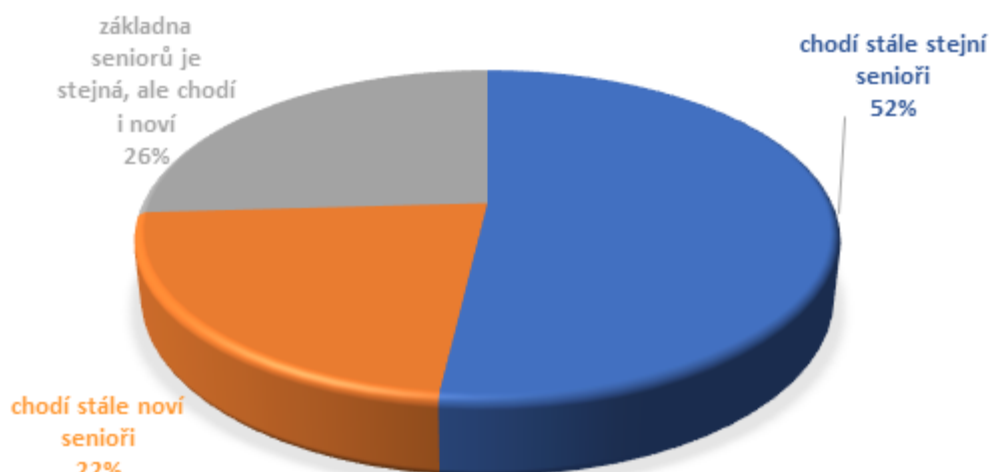
Graf č. 11 Kapacita aktivit



Zdroj: vlastní výzkum

Více než polovina organizací má všechny aktivity pro seniory naplněny. Některé organizace mají dokonce nedostačující kapacitu. To znamená, že mají více seniorů, kteří projeví zájem, než mohou uspokojit. Menší počet organizací uvedlo, že kapacity nejsou naplněny u všech aktivit, nebo že naplněnost aktivit je různorodá. Zlomek organizací s otevřením aktivity čeká, dokud se nepřihlásí dostatek zájemců. Další graf č. 12 ukazuje jací klienti do aktivit dochází.

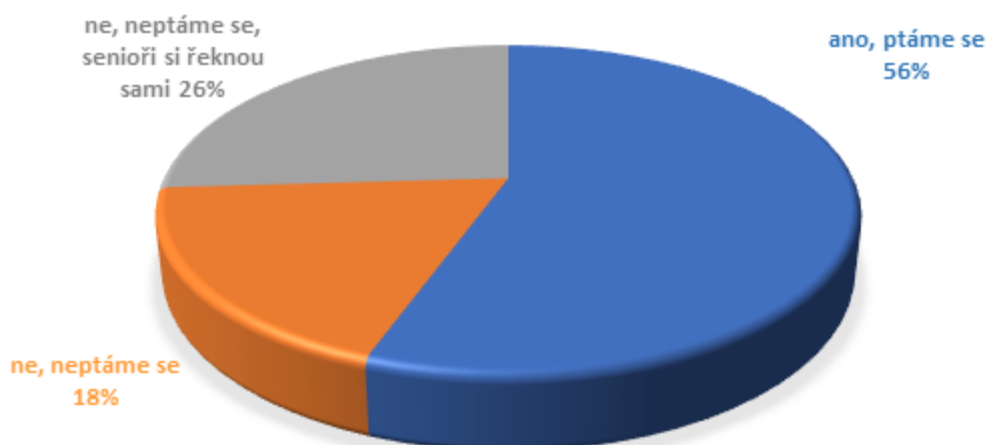
Graf č. 12 Návštěvnost aktivit



Zdroj: vlastní výzkum

Do více než poloviny organizací chodí stále stejní senioři. Do přibližně ¼ organizací chodí stále noví klienti. Zbytek organizací navštěvují stejní senioři, ale zároveň přicházejí i noví klienti. Následující graf č. 13 popisuje, zda se organizátoři aktivit ptají seniorů na zpětnou vazbu.

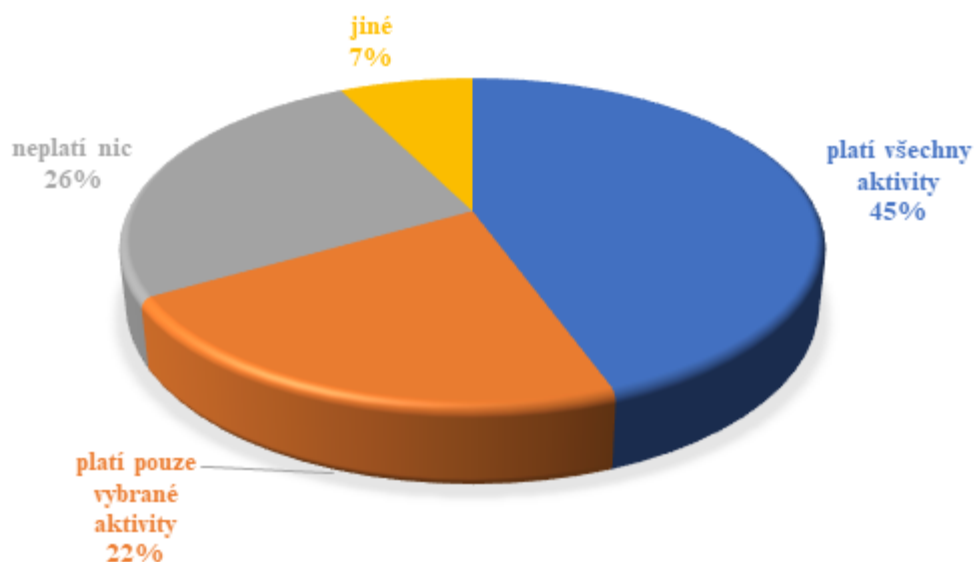
Graf č. 13 Zpětná vazby seniorů



Zdroj: vlastní výzkum

Více než polovina respondentů uvedla, že se svých klientů ptají na zpětnou vazbu. Přibližně ¼ respondentů uvedla, že se seniorů na zpětnou vazbu neptají, protože jsou senioři zvyklí ozvat se, když se jim něco nelíbí. Ve zbytku organizací se zaměstnanci na zpětnou vazbu neptají. Následující graf č. 14 ukazuje, zda jsou aktivity pro seniory zdarma.

Graf č. 14 Platby za aktivity



Zdroj: vlastní výzkum

Největší počet organizací uvedlo, že klienti platí za všechny aktivity. Následují organizace, u kterých se neplatí nic a potom jsou zde zastoupeny organizace, ve kterých se platí pouze za některé aktivity, které jsou jen krátkodobé, zbytek je zdarma. Malá část dotazovaných uvedla, že platba za služby je dobrovolná.

Organizace, ve kterých se platí všechny aktivity:

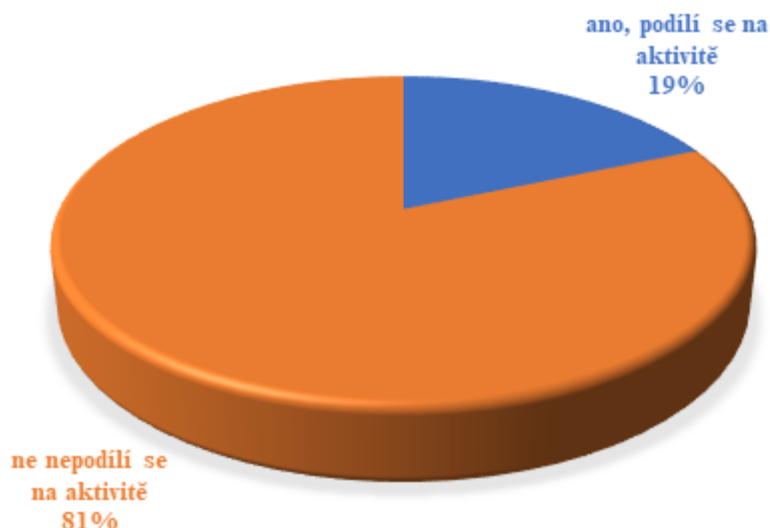
- Za jednu hodinu aktivit si organizace účtují od 50 do 150 Kč.
- 1 organizace si za hodinovou aktivitu účtuje 250 - 450 Kč.
- některé organizace mají roční zápisné, pohybující se v rozmezí 200 - 1200 Kč za rok.

Organizace, ve kterých se platí pouze některé aktivity:

- Za dlouhodobé a pravidelně se opakující aktivity senioři neplatí.
- Zpoplatněné jsou jednorázové aktivity typu výlet, prohlídka nebo návštěva kulturního zařízení.

Další graf č. 15 popisuje, jestli se senioři podílí na přípravě aktivit.

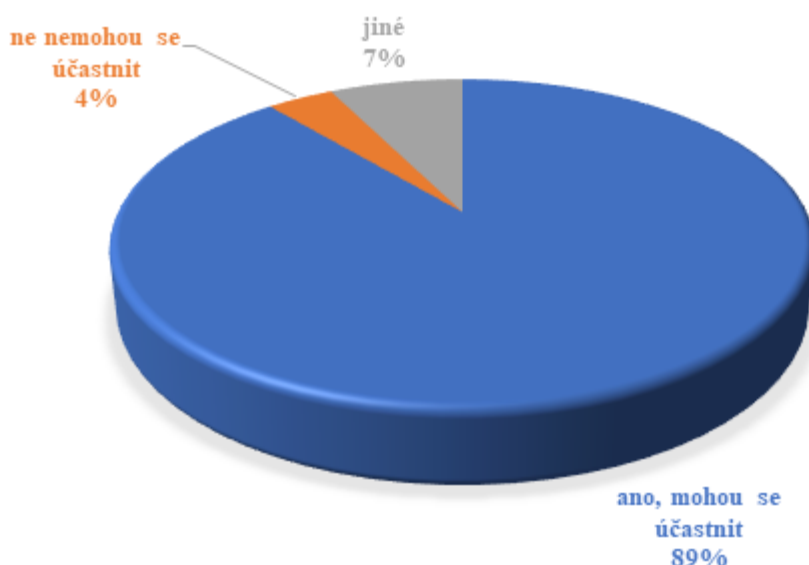
Graf č. 15 Podíl seniorů na přípravě aktivit



Zdroj: vlastní výzkum

Naprostá většina organizací nemá přípravu aktivity spojenou s pomocí seniorů (účastníků aktivity). Zbytek respondentů uvedlo, že senioři jim při organizaci pomáhají nějakým určitým způsobem. Následující graf č. 16 ukazuje, zda se mohou aktivit účastnit i senioři mimo oblast Prahy 4.

Graf č. 16 Účast seniorů i z jiné MČ

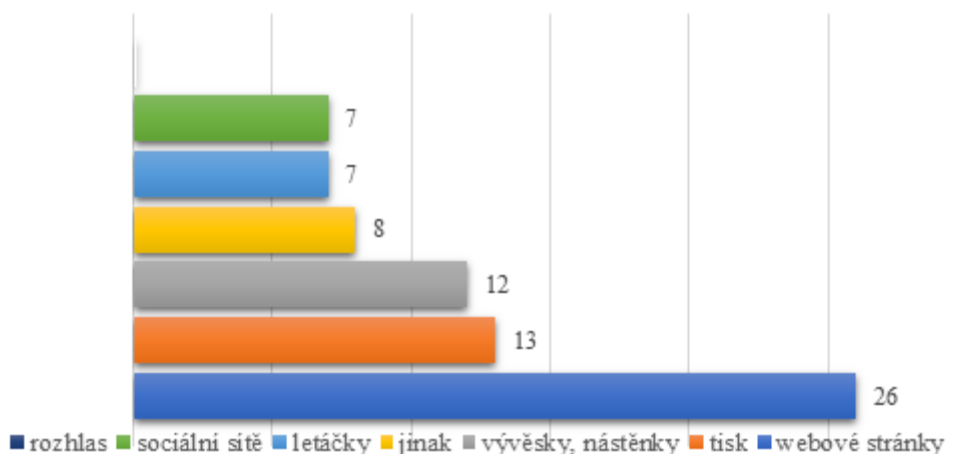


Zdroj: vlastní výzkum

Zde byly odpovědi vcelku jednoznačné. Naprostá většina organizací uvedla, že jsou jejich aktivity otevřeny všem návštěvníkům. Jen 3 organizace uvedly jinou odpověď. 1 organizace uvedla, že se nemůže účastnit kdokoli. V tomto případě se mohou účastnit pouze senioři MČ Praha 4. 2 organizace uvedly, že se mohou účastnit i občané jiných obvodů, ale za určitých podmínek. Mezi podmínky u jedné organizace patří to, že senioři mimo MČ Prahy 4 nesmí docházet do poradny pro seniory, ale na další aktivity je volný přístup pro všechny. V druhé organizaci záleží na aktivitě (jaký je o ní zájem).

Propagace, spolupráce a plán organizací

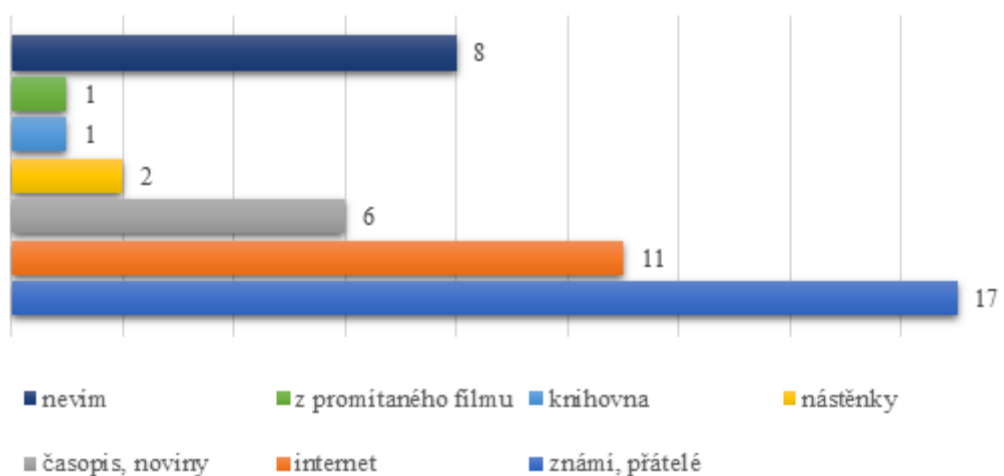
Graf č. 17 Způsob propagace



Zdroj: vlastní výzkum

1 organizace na tuto otázku neodpověděla. Zbýlých 26 organizací nabízí své aktivity na webových stránkách ať již svých nebo příslušných MČ. Celých 13 organizací má uveřejněné aktivity v novinách a časopisech. Městské části mají často časopis, který slouží jako propagační materiál. 12 organizací má seznam aktivit vyvěšený na nástěnce či vývěsce u svých pracovišť. 7 organizací používá k propagaci letáčky a stejný počet organizací používá sociální sítě (především Facebook). Ve zbylých 8 případech se organizace propagují jiným způsobem. Tedy v městských knihovnách (2 organizace), studijním informačním systému (1 organizace) a ústně skrze své klienty (5 organizací). Následující graf č. 18 uvádí, kde se senioři dozvídají informace o nabízených aktivitách.

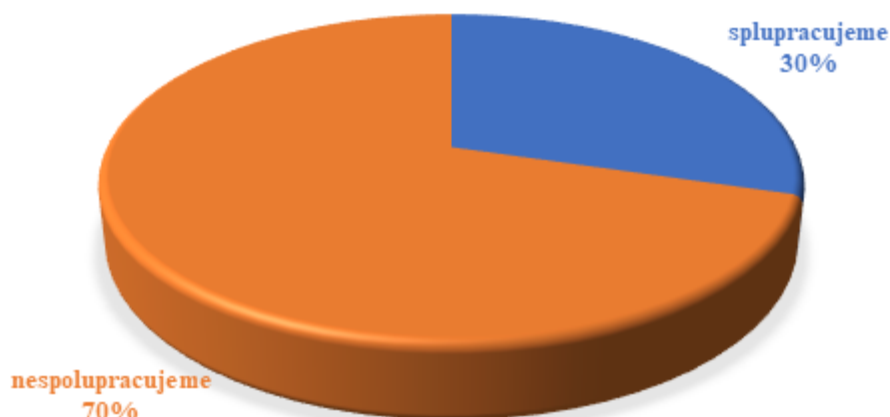
Graf č. 18 Kde se senioři o aktivitách dozvěděli



Zdroj: vlastní výzkum

17 organizací odpovědělo, že se senioři nejčastěji dozvídají o aktivitách z úst nějakého kamaráda nebo známého. 11 organizací uvedlo, že se senioři o aktivitách dozvídají z internetu. 6 organizací na tuto otázku odpovědělo, že informace senioři berou z časopisů a novin. 2 organizace uvedly nástěnku, 1 organizace uvedla knihovnu a 1 organizace uvedla propagační film. 8 organizací z 27 neví. Zaměstnanci těchto organizací na tuto otázku buď vůbec neodpověděli (3 organizace) nebo neví, neptali se (5 organizací). Další graf č. 19 ukazuje, jak organizace spolupracují s ostatními organizacemi.

Graf č. 19 Spolupráce s jinými organizacemi



Zdroj: vlastní výzkum

Více organizací z výzkumu uvedlo, že s žádnou další organizací nespolupracuje. Menší část dotazovaných uvedla, že spolupracují i s ostatními organizacemi nabízejícími aktivity pro seniory. V tabulce č. 4 uvádím konkrétní odpovědi z dotazníků.

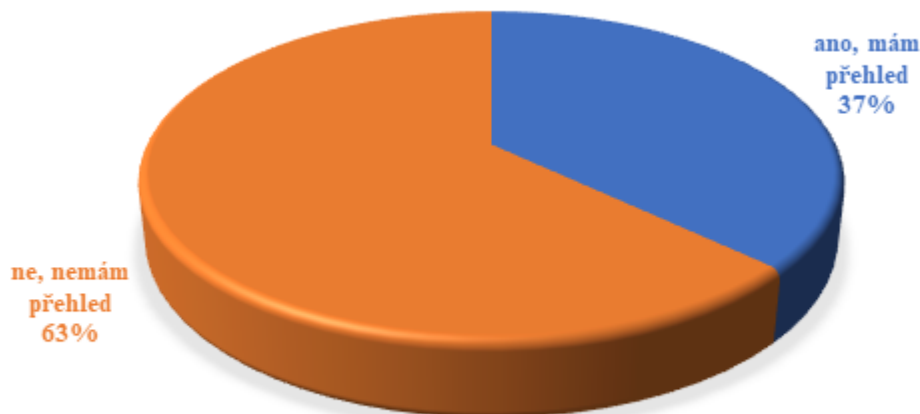
Tabulka č. 4 Spolupracující organizace

Dotazovaná organizace	Spolupracující organizace
Organizace č. 5	• MČ Praha 11 • KC Zahrada • ZŠ ke Kateřinkám
Organizace č. 8	• RC Rybička • Aperia • Hobby centrum
Organizace č. 9	• MČ Praha 12
Organizace č. 14	• MČ Praha 4 • Senior fitness
Organizace č. 16	• A doma
Organizace č. 17	• Není specifikováno
Organizace č. 25	• Dobeška • Toulcův dvůr • škola Akademie řemesel • Hobby centrum
Organizace č. 27	• MČ Praha 4

Zdroj: vlastní výzkum

Následující graf č. 20 ukazuje, jestli mají organizace přehled o jiných aktivitách.

Graf č. 20 Přehled o jiných organizacích



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu č. 20 vyplývá, že více než polovina organizací nezná žádnou jinou instituci, která by zaštiťovala aktivity pro seniory. Menší část dotazovaných pak uvedla, že mají přehled a znají i jiné poskytovatele volnočasových aktivit pro seniory.

Tabulka č. 5 Přehled organizací, které dotazovaní znají

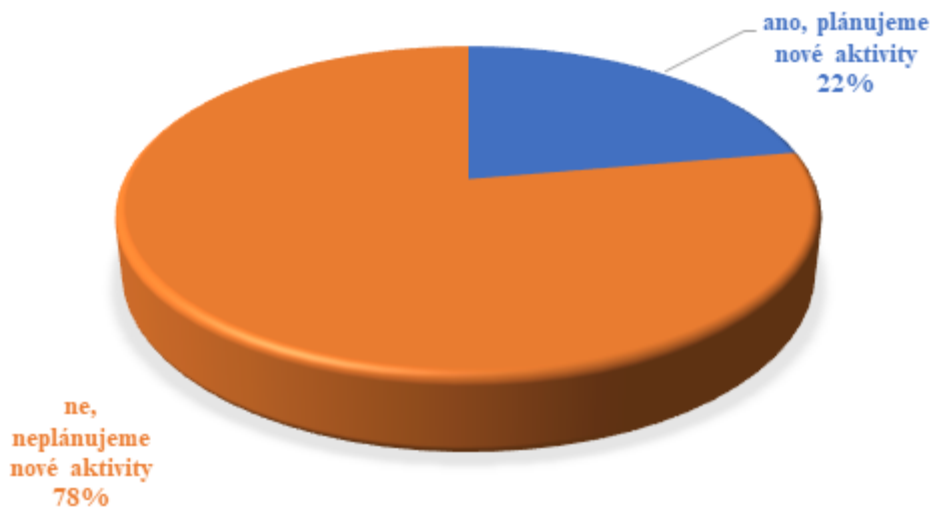
Dotazovaná organizace	Přehled volnočasových organizací
Organizace č. 3	• MČ Šeberov
Organizace č. 4	• Hornomlýnská, o. p. s.
Organizace č. 5	• KC Zahrada
Organizace č. 8	• nespecifikováno ¹³
Organizace č. 10	• Elpida
Organizace č. 22	• TJ Pankrác
Organizace č. 23	• MČ Kunratice
Organizace. č. 24	• Squash point • Domov pro seniory Háje
Organizace č. 26	• Jihoměstská sociální, a. s.
Organizace č. 27	• Elpida • MČ Praha 4

Zdroj: vlastní výzkum

¹³ V odpovědi bylo uvedeno „ANO“, ale bez konkrétní specifikace známých volnočasových organizací.

Další graf č. 21 zobrazuje, jestli, a jaké aktivity organizace připravují nebo plánují.

Graf č. 21 Plán nových aktivit



Zdroj: vlastní výzkum

Většina organizací neplánuje žádnou novou aktivitu, menšina pak plánuje nabídnout nové aktivity. V tabulce č. 6 jsou plánované aktivity uvedeny.

Tabulka č. 6 Plánované aktivity

Dotazovaná organizace	Přehled plánovaných aktivit
Organizace č. 8	• Akademie moderního seniora
Organizace č. 10	• nespecifikováno ¹⁴
Organizace č. 17	• nespecifikováno ¹⁵
Organizace č. 18	• Taneční lekce
Organizace č. 26	• Nový cyklus „Křeslo pro hosta“
Organizace č. 27	• Šipkařský turnaj

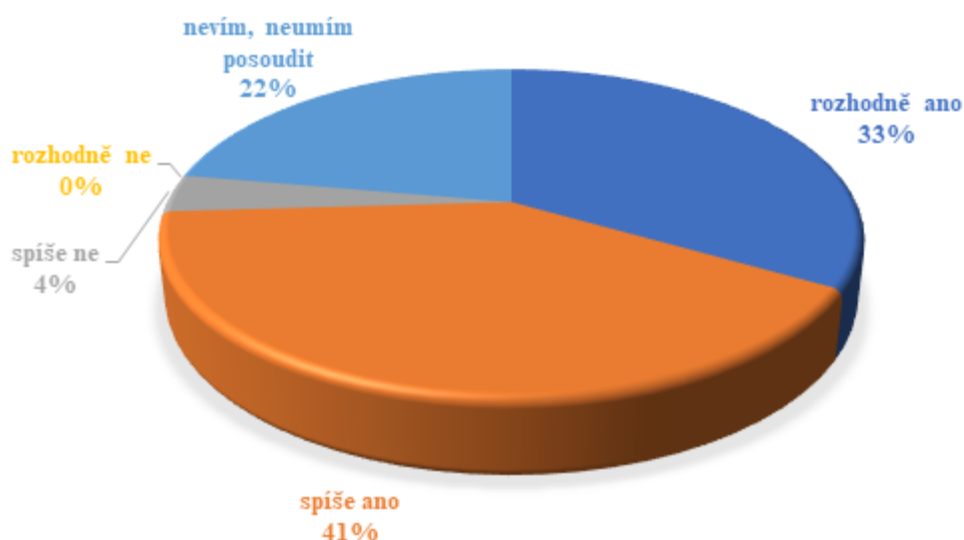
Zdroj: vlastní výzkum

¹⁴ V odpovědi bylo uvedeno „ANO, několik“, ale bez konkrétní hlubší specifikace.

¹⁵ V odpovědi bylo uvedeno „ANO“, ale bez konkrétní hlubší specifikace.

Poslední graf č. 22 znázorňuje spokojenost s vlastní nabídkou aktivit z pohledu jednotlivých respondentů.

Graf č. 22 Spokojenost s nabídkou aktivit z pohledu respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

Většina respondentů je rozhodně spokojena, nebo spíše spokojena s nabídkou aktivit. Spíše nespokojen je pouze 1 respondent. V otázce byla dále možnost doplnit komentář. Této možnosti využilo 6 organizací. Zde uvádím odpovědi: „Kdo chce, ten si aktivitu najde“; „Každý si má šanci vybrat“; „Naši klienti jsou spokojeni“; „Každý si vybere“; „Dá se dělat i více“ „Myslím, že kdyby bylo více finančních prostředků, mohly by být aktivity ještě rozšířenější“.

Výzkumný předpoklad

První výzkumný předpoklad je: Do všech aktivit pro seniory mohou docházet osoby až od 60 let věku.

Jak jsem již psala ve své teoretické části bakalářské práce, podle psychologického slovníku se stává člověk starým v 60 letech. Také podle průzkumu Saka a Kolesárové (2012) vyplynulo, že významná část respondentů, přesně 45 % dotazovaných, si myslí, že 60 let je hranice, kdy se člověk stává starým. Můj výzkumný předpoklad tedy byl, že senior se může do aktivit, které jsou pro něj určené, dostat až s hranicí tohoto věku. Předpoklad se ale z výsledků výzkumu **nepotvrdil**. Celých 13 organizací z 27 dotazovaných, tedy 48 %, uvádí, že do jejich aktivity mohou vstoupit i lidé mladší 60 let. A to i přes to, že jsou tyto aktivity popsány jako aktivity pro seniory. Dokonce 3 organizace, tedy 11 %, z celkového počtu, uvedly, že se aktivit pro seniory můžou účastnit osoby už od 50 let věku. Zbýlých 48 % dotazovaných, tedy 13 organizací, má aktivity určené až od 60 let věku. 1 organizace uvedla, že se může hlásit každý, kdo má důchodový věk.

Druhý výzkumný předpoklad je: Všechny aktivity jsou pro seniory zcela zdarma

Tento výzkumný předpoklad se mi také **nepotvrdil**. Z výzkumu vyplývá, že 12 organizací, tedy 44 %, má všechny své aktivity zpoplatněny. Dále bylo zjištěno, že 6 organizací, tedy 22 %, nabízí některé aktivity zdarma, ale ve své nabídce mají i aktivity, které jsou zpoplatněny. Jedná se hlavně o organizované výlety, zájezdy, návštěvy divadelních představení, muzeí a galerií. V těchto 6 organizacích jsou tedy pravidelně se opakující aktivity pro seniory zdarma. Senioři u nich platí jen ty občasné, nepravidelné akce. Žádnou aktivitu senioři neplatí pouze u 7 organizací, tedy u 26 %. Další 2 organizace, tedy 8 %, mají platby nastaveny na dobrovolnosti.

Třetí výzkumný předpoklad je: Většina organizací má kapacitu míst naplněnou

Tento výzkumný předpoklad se mi **potvrdil**. Z výzkumu vyplývá, že 14 organizací, tedy 52 % organizací, má všechny své aktivity naplněny. Dalších 6 organizací uvedlo, že kapacita aktivit je nedostačující a není možno uspokojit každého zájemce o aktivitu, který projeví zájem. Znamená to tedy, že celých 20 tedy 74 % organizací, má všechny aktivity naplněny. Zbýlých 6 organizací uvádí, že kapacitu nemají naplněnou u některých aktivit nebo nemají naplněnou žádnou aktivitu. 1 organizace v dotazníku uvedla, že s otevřením aktivit čeká, až se jí přihlásí dostatečný počet osob.

1.6.Diskuse

Na otázky mi odpovídalo 27 zaměstnanců z organizací poskytujících volnočasové aktivity v obvodu Prahy 4. Většinou odpovídali osoby, které jsou v každodenním kontaktu s klienty. Nejčastěji byla v mém dotazníku zastoupena organizace, která měla jako hlavní cílovou skupinu děti a dospělé bez další specifikace. Druhou nejčastější organizací byla organizace zaměřená na seniory.

Z odpovědí vyplynulo, že téměř žádná organizace nabízející aktivity pro seniory, nevznikla na území Prahy 4 v posledních několika měsících. Většina z nich působí v této oblasti již několik let a jsou zde etablované.

Z odpovědí dále vyplynulo, že pro některé organizace jsou volnočasové aktivity pro seniory spíše okrajovou aktivitou. Vycházím z toho, že 7 z 27 organizací nabízí pro seniory pouze 1 aktivitu.

Také počet zaměstnanců jednotlivých organizací se různí. Nicméně většinou byla viditelná souvislost mezi počtem nabízených aktivit a počtem pracovníků, kteří se na přípravě aktivit podílí. Pouze 1 organizace se výrazně lišila od ostatních. Tato organizace poskytuje 11 aktivit, ale oslovený zaměstnanec uvedl, že aktivity organizují pouze 2 osoby.

Také rozpětí volnočasových aktivit je velmi pestré. Co se týče nabídky, tak v nabídce sportovních aktivit, byly časté odpovědi cvičení nebo jóga. Jak uvádí Štílec (2004) jóga je harmonizující cvičení, které je určeno všem věkovým kategoriím. Domnívám se, že právě jóga má u seniorů velký ohlas. Nabízí jí totiž 5 dotazovaných organizací. V nabídce jsou ale zastoupeny i mnohé další sportovní aktivity. Od cvičení pánevního dna přes country tance až po plavání.

Další možností, jak se senioři mohou organizovaně aktivizovat na území Prahy 4 je vzdělávání. Jak píše Haškovcová (2010), hlavním úkolem vzdělávání seniorů, je vyplnění jejich volného času, rozvíjení psychické odolnosti seniora a nabízení nových kontaktů. Z výzkumu vzešlo, že senioři mohou navštívit na Praze 4 organizace, které nabízejí různé poznávací výlety a přednášky, mohou se vzdělávat v oblasti historie, jazykových a počítačových kurzů nebo se například mohou učit na hudební nástroj.

Nabídka je pestrá i v oblasti ostatních aktivit, přičemž je zaměřena především na rukodělné kurzy, různá kulturní odpoledne, nebo tréninky paměti.

Dále mě zajímalo, kolik osob se v organizaci zúčastní aktivit během jednoho měsíce. Z odpovědí vyšlo, že do 6 organizací zavítá každý měsíc, na nějakou aktivitu pro ně určenou, více než 110 seniorů. To je dle mého názoru vysoké číslo a svědčí to o tom, že na Praze 4 jsou organizace, které dokáží seniorům nabídnout takové aktivity, aby docházeli i v tak velkém počtu.

Dále jsem zjistila, že organizované aktivity určené pro seniory navštěvuje více žen než mužů. Do 85 % organizací chodí více ženy než muži. Jeden zaměstnanec organizace, se kterým jsem vedla rozhovor mi sdělil, že si myslí, že tato disproportion je způsobena tím, že více žen se dožívá vyššího věku a zůstávají bez partnera. Proto vyhledávají kontakt s ostatními vrstevníky. Jiná respondentka, která mi také odpovídala v mém dotazníku, uvedla, že si myslí, že muži nepotřebují takto organizovanou aktivitu, protože se dokáží zabavit i bez organizace. Osobně mě výsledek této konkrétní otázky moc nezaskočil, protože mám sama zkušenost s návštěvou klubu pro seniory a je pravdou, že většina tamních klientů byly ženy. Muži byli ve znatelné menšině. Také je patrné, že je opravdu více aktivit určených spíše pro ženy. Namátkou vyberu paličkování, pečení, jóga, tvořivá dílna, košíkářství nebo taneční odpoledne. Samozřejmě, na jakoukoliv z těchto aktivit může docházet i muž, ale zastávám názor, že například na kurz košíkářství určitě

nezavítá více mužů než žen. V nabídce aktivit postrádám například kurz kutilství, klub luštitelů křížovek nebo šipkařský klub. Je ale také možné, že tyto aktivity byly do konceptů jednotlivých organizací zařazeny právě proto, že jsou aktivity v těchto organizacích naplněny převážně ženami.

Také mě překvapilo, že 6 respondentů z 27 uvedlo, že na aktivity chodí stále noví klienti. Tento výsledek mohl být zkreslený tím, že se u některých organizací odehrávají aktivity v měsíčních/ročních cyklech a následně přichází noví senioři. Nebo je to prostě dáno tím, že senior přijde jednou, aktivita se mu nelíbí, a proto už více nepřijde.

Dále jsem se ptala zaměstnanců, zda zjišťují zpětnou vazbu od seniorů. Většina se buď ptá na názor klientů, nebo se neptá, ale senioři proaktivně chodí za zaměstnanci a sami jim říkají, jestli se jim aktivita líbila, nebo ne. Překvapilo mě, že 5 organizací z celkového počtu 27 se na zpětnou vazbu neptá. Bylo by velmi zajímavé v rámci dodatečného výzkumu objasnit, jakým způsobem tedy zjišťují, zda se seniorům daná aktivita líbí.

Poté mě také zajímalo, zda se na přípravě aktivit senioři aktivně podílí. Z výzkumu vyšlo, že spíše ne. To potvrzuje informaci z teoretické části bakalářské práce, kde Bočková, Hastrmanová, Havrdová (2011) uvádějí, že ve městech spíše, než na vesnicích senioři spoléhají v případě volnočasových aktivit na organizace. Naopak na vesnici se aktivity více vytváří z podnětů seniorů. Otázkou ale zůstává, zda jim je tato možnost pomoci vůbec umožněna, nebo jestli sami senioři nemají zájem o zapojení do přípravy aktivity. Pro úplnost dodávám, že v odpovědích, ve kterých se klienti podílí na přípravě aktivit, jsem zjistila, že senioři připravují pohoštění, vymýšlí, a dokonce i realizují aktivity (tvorba rodokmenu), roznáší propagační materiály svým známým nebo pomáhají při přípravě procházek po Praze.

Dále jsem se zaměřila na propagaci organizací. Odpovědi mě moc nepřekvapily, protože se nejčastěji objevovala odpověď, že se akce objevují na webových stránkách, v tisku a na nástěnkách. V menším počtu se pak objevovala odpověď sociální sítě. To, že se organizace neprezentují více na sociálních sítích, je možná dáno tím, že se aktivity týkají seniorů a ti nemají v takové míře profily na sociálních sítích. Někteří tyto stránky ani neznají. Jak uvádí Sak a Kolesárová (2012), stále platí, že senioři využívají sociální sítě méně.

V otázce, kde se senioři dozvěděli o aktivitách, zvítězila forma „ústním předáním od známých nebo kamarádů“. Tak odpovědělo 17 organizací. Je to pochopitelné, protože je to ten nejjednodušší způsob, jak někoho o něčem informovat. Na druhém místě je internet. Překvapuje mě, že 8 organizací neví. Zastávám názor, že kdyby tyto organizace znaly způsob, jak se o nich senioři dozvěděli, lépe by se jim propagovala jejich aktivita.

Také jsem si myslela, že organizace budou více propojeny. Z výzkumu vyplynulo, že organizace spolu téměř vůbec nespolupracují. Nevím ale, jestli mezi organizacemi nepanuje „rivalita“. K této myšlence mě totiž přivedla skutečnost, že 1 respondentka nechtěla uvést s jakými dalšími organizacemi spolupracují. Druhý respondent mi sdělil, že mu jsou z jiných organizací „kradeny“ nápady.

Odpověď na otázku, zda se navzájem organizace znají, také nedopadla moc dobře. Odpovědi na tuto otázku byly překvapující, protože jsem předpokládala, že zaměstnanci mají větší přehled o aktivitách v jejich městských částech. To, že znají nějakou další organizaci, uvedlo pouze 10 respondentů. Zbýlých 17 neuvedlo nikoho. U respondentů, kteří uvedli nějakou organizaci, je patrné, že znají spíše organizace tam, kde mají svoje působišťe.

Také mě velmi překvapuje, že tak málo organizací připravuje, nebo přesněji plánuje nové aktivity. To, že nějakou novou aktivitu plánují, uvedlo jen 6 organizací. Je několik možných vysvětlení proč jich je tak málo. Buď není zájem něco připravovat ze strany organizace, nebo necítí zájem ze strany klientů. Další možností je, že na to nemají finanční/kapacitní možnosti.

V. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla napsaná se záměrem poskytnout vhled do problematiky stárnutí, aktivního stáří a volnočasových aktivit jako takových. Tento vhled je postaven na informacích z organizací na území obvodu Prahy 4.

Hlavním motivem k napsání bakalářské práce bylo zhodnotit situaci nabídek volnočasových aktivit pro seniory, kteří žijí v domácím prostředí. V praktické části jsem chtěla přednést především ucelený přehled organizací, které nabízí aktivity pro seniory. Dále jsem chtěla zjistit, kdo a jakým způsobem aktivity organizuje. Cíl práce byl splněn. Zjistila jsem, jak organizace pořádají své aktivity, kolik osob se na přípravě podílí, jaké aktivity jsou nabízeny, kolik klientů dochází do organizací, vyváženost z pohledu muže a ženy, naplnění jednotlivých organizací, věkovou strukturu účastníků aktivit, způsob propagace a pohled na plánované aktivity.

Dostalo se mi také několika zajímavých zjištění, která jsem nečekala a překvapily mě. Například, že ačkoliv jsou aktivity nabízeny pro seniory, řada organizací umožňuje, aby na jejich aktivity docházeli i osoby už od 50 let věku. Také jsem zjistila, že aktivity pro seniory většinou organizuje jen malý počet pracovníků. Rozhodně se nejedná o desítky zaměstnanců, ale spíše jednotky. Tito pracovníci často zajišťují aktivity pro několik desítek lidí. Překvapilo mě, že organizace spolu nespolečně pracují a mnohdy o sobě ani nevědí. A v neposlední řadě mě překvapilo, že aktivity jsou převážně z části nebo zcela zpoplatněny. A to od symbolických 50 Kč až po stokoruny za jednotlivou aktivitu. Aktivit je nabízený dostatek, nicméně senioři jsou většinou jen konzumenti nabízených služeb a moc se do organizace nezapojují.

Domnívám se, že k tomu, aby se volnočasové aktivity na Praze 4 nadále rozvíjely, je potřeba zlepšit financování. Protože čím více aktivit bude pro seniory přístupných, tím více této možnosti starší lidé využijí. Také by bylo jistě zajímavé, pokud by jednotlivé organizace spolu více spolupracovaly a třeba i vytvořily akce, které by byly pro všechny jejich klienty. Existuje několik otázek, na které mi výzkum, který jsem prováděla mezi organizacemi Prahy 4, neodpověděl, a bylo by tak vhodné se na ně zaměřit v dodatečných, druhotných výzkumech. Například, jaký je průměrný věk seniorů, kteří do aktivit docházejí nebo jestli by měli senioři zájem o větší zapojení do organizace aktivit. Tyto otázky zůstávají otevřené a mohou být předmětem dalšího výzkumného šetření. Na závěr chci zmínit, že

nejdůležitější je nabídnout seniorům nejen na Praze 4 takové aktivity, aby neztráceli zájem o okolní dění a zůstali při stárnutí i v domácím prostředí aktivní.

VI. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 fit park MČ Praha 4 (1).....	42
Obrázek č. 2 fit park MČ Praha 4 (2).....	42
Obrázek č. 3 Reakce organizací po oslovení	51

VII. SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Počet seniorů 65letých a starších	48
Tabulka č. 2 Pořádané aktivity.....	56
Tabulka č. 3 Nejoblíbenější aktivita u seniorů z pohledu návštěvnosti	57
Tabulka č. 4 Spolupracující organizace	65
Tabulka č. 5 Přehled organizací, které dotazovaní znají.....	66
Tabulka č. 6 Plánované aktivity	67

VIII. SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Pracovní pozice dotazovaných v organizaci	52
Graf č. 2 Právní forma organizací	52
Graf č. 3 Hlavní cílová skupina organizací	53
Graf č. 4 Počet organizátorů aktivit pro seniory	54
Graf č. 5 Prostory, kde se aktivity pořádají	54
Graf č. 6 Délka pořádání aktivit pro seniory	55
Graf č. 7 Počet aktivit, nabízených organizacemi	55
Graf č. 8 Počet seniorů na pro ně určených aktivitách v období 11/2018	57
Graf č. 9 Věk možnosti vstupu seniorů do aktivit	58
Graf č. 10 Návštěvnost z pohledu mužů a žen	59
Graf č. 11 Kapacita aktivit	59
Graf č. 12 Návštěvnost aktivit	60
Graf č. 13 Zpětná vazby seniorů	61
Graf č. 14 Platby za aktivity	61
Graf č. 15 Podíl seniorů na přípravě aktivit	62
Graf č. 16 Účast seniorů i z jiné MČ	63
Graf č. 17 Způsob propagace	63
Graf č. 18 Kde se senioři o aktivitách dozvěděli	64
Graf č. 19 Spolupráce s jinými organizacemi	65
Graf č. 20 Přehled o jiných organizacích	66
Graf č. 21 Plán nových aktivit	67
Graf č. 22 Spokojenost s nabídkou aktivit z pohledu respondentů	68

IX. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Dotazník	82
Příloha č. 2 - Seznam všech oslovených organizací	85

X. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. *Knihy*

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, 2016. Úvod do gerontologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČEVELA, Rostislav aj, 2014. Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4544-2.

DIENSTBIER, Zdeněk, 2009. Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit. Praha: Radix. ISBN 978-80-86031-88-0.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

FOŘT, Petr, 2001. Jak stárnout pomalu: nejen zdravou výživou. Praha: EB. ISBN 80-238-7893-x.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. Psychologický slovník. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva aj, 2014. Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele. Praha: Mladá fronta. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6.

HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Sociální péče o seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela, 2013. Šedivějící hodnoty? aktivita jako dominantní způsob stárnutí. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. ISBN 978-80-210-6310-5.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU, 1998. Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky. Praha: Portál, Sociální práce. ISBN 80-7178-184-3.

PŘIBYL, Hugo, 2015. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

ROSLAWSKI, Adam, 2005. Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]. Brno: Computer Press, Zdraví pro každého (Computer Press). ISBN 80-251-0774-4.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

SMÉKAL, Vladimír, 2009. Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87029-62-6.

STUART-HAMILTON, Ian, 1999. Psychologie stárnutí. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, Michal, 2009. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠŤASTNÁ, Jaroslava, 2016. Když se řekne komunitní práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3356-5.

TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ a kol., 2017. Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.

TRACHTOVÁ, Eva a kol., 1999. Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80-7013-285-X.

ŠTILEC, Miroslav, 2004. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8

WOLF, Josef, 1982. Umění žít a stárnout. Praha: Svoboda. Členská knihovna (Svoboda).

2. Elektronické zdroje:

Active ageing: a policy Framework. WHO: World Health Organization [online.]. © 2002 [cit. 2019-01-15.]. Dostupné z: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/

BLATNÝ, Marek, Jaroslava DOSEDLOVÁ, Vladimír KEBZA a Iva ŠOLCOVÁ. Psychosociální souvislosti osobní pohody. In: Psychologický ústav AV ČR, v. v. i. [online]. Brno: MSD, Brno, © 2005 [cit. 2019-01-16.]. Dostupné z http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sitesavcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/people-contacts/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf

Historie a rozvoj. MČ Praha 12. [online]. [cit. 2019-03-28.]. Dostupné z: <https://www.praha12.cz/historie-mc/ms-62697/p1=62697>

Historie Kunratic. MČ Praha - Kunratice. [online]. [cit. 2019-03-28.]. Dostupné z: <https://www.praha-kunratice.cz/historie-soucasnost/1470-historie-kunratic>

Historie obce Praha - Libuš. Místopisný průvodce po České republice. [online]. [cit. 2019-03-28.]. Dostupné z: <https://www.mistopisy.cz/pruvodce/obec/5752/praha-libus/historie/>

Historie obce Praha - Újezd u Průhonic. Místopisný průvodce po České republice. [online]. [cit. 2019-03-23.]. Dostupné z: <https://www.mistopisy.cz/pruvodce/obec/6155/praha-ujezd-u-pruhonic/historie/>

HOLMEROVÁ, Iva, Olga STAROSTOVÁ, Radka VEPŘKOVÁ, Petr WIJA. FRAM – aktivní a zdravé stárnutí. Bedekr aktivního stárnutí. [online]. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze. Copyright © 2013 [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <http://www.framprojekt.eu/>

PELIKÁN, Šimon, Petr CHARVÁT. Senioři a pohybová aktivita. In: Vemeste.cz. Ve Městě – komunální kreace a rekreace [online]. © 2011 [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>

WHO. WHOQOL: Measuring Quality of Life. World Health Organization [online]. [cit. 2019-01-20.]. Dostupné z: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>

Základní údaje. MČ Praha - Šeberov. [online]. [cit. 2019-05-04]. Dostupné z: <http://www.seberov.cz/mc/zakladni-udaje.htm>

Základní věkové skupiny obyvatel Prahy k 31.12. 2017. Český statistický úřad [online databáze]. [cit. 2019-01-20.]. Dostupné z: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystupobjekt&pvo=DEM01D-PHA&z=T&f=TABULKA&skupId=1372&katalog=30845&pvo=DEM01D-PHA&str=v33&c=v3~2__RP2017MP12DP31#w=

Z historie Prahy 4. MČ Praha 4. [online]. [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <http://www.praha4.cz/O-Praze-4>

Z historie území dnešní Prahy 11. MČ Praha 11. [online]. [cit. 2019-04-14]. Dostupné z: <https://www.praha11.cz/cs/praha-11-v-kostce/z-minulosti-prahy-11/z-historie-uzemi-dnesni-prahy-11.html>

Příloha č. 1 - Dotazník

1. Jaká je Vaše pracovní pozice v organizaci?
2. Jaká je právní forma vaší organizace?
3. Jaká je hlavní cílová skupina vaší organizace?
4. Kolik zaměstnanců se podílí na vytváření a organizování aktivit pro seniory?
 - ☐ 1 – 2
 - ☐ 3 – 4
 - ☐ 5 – 6
 - ☐ 7 – 8
 - ☐ 9 – 10
 - ☐ 11 – 12
 - ☐ více než 12
5. V jakých prostorách organizujete aktivity určené pro seniory?
 - ☐ Vlastní
 - ☐ Pronajaté
 - ☐ Vlastní i pronajaté
 - ☐ Jiné
6. Jak dlouho aktivity pro seniory nabízíte?
 - ☐ Méně než 1 rok
 - ☐ 1 – 2 roky
 - ☐ 3 – 4 roky
 - ☐ 5 – 6 let
 - ☐ 7 – 8 let
 - ☐ 9 – 10 let
 - ☐ Více než 10
7. Kolik aktivit pro seniory nabízíte?
8. Vyjmenujte aktivity, které nabízíte svým klientům?
9. Jaká aktivita je u seniorů nejoblíbenější z pohledu návštěvnosti?

10. Kolik seniorů navštívilo aktivity pro ně určené v období 11/2018?

- ☐ Méně než 10
- ☐ 10 – 30
- ☐ 31 – 50
- ☐ 51 – 70
- ☐ 71 – 90
- ☐ 91 – 110
- ☐ Více než 110

11. Od kdy mohou senioři do aktivit docházet?

12. Jaká je návštěvnost aktivit z pohledu mužů a žen?

- ☐ Chodí jen ženy
- ☐ Chodí více ženy
- ☐ Chodí stejně mužů i žen
- ☐ Chodí více muži
- ☐ Chodí jen muži

13. Jaká je vaše naplněnost u aktivit pro seniory?

- ☐ Všechny aktivit naplněna
- ☐ Je více zájemců než volných míst
- ☐ Není naplněna u všech aktivit
- ☐ Není naplněna v žádné aktivitě
- ☐ Jiné

14. Jací lidé chodí do aktivit?

- ☐ Stále stejní
- ☐ Stále nový
- ☐ Někteří zůstávají, nový přicházejí

15. Ptáte se na zpětnou vazbu?

16. Platí senioři za jednotlivé aktivity? Pokud ano, uveďte prosím, kolik platí za lekce či jednorázové aktivity.

- ☐ Platí za všechny
- ☐ Platí za některé
- ☐ Neplatí nic

17. Podílí se senioři na přípravě aktivit? Jestli ano uveďte jak?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

18. Mohou se účastnit i senioři z jiných MČ?
19. Kde zveřejňujete nabídky svých aktivit pro seniory? Můžete uvést více možností.
- ☐ Webové stránky (jaké)
 - ☐ Tisk (jaký)
 - ☐ Vývěsky, nástěnky
 - ☐ Sociální sítě
 - ☐ Rozhlas
 - ☐ Jinde
20. Kde se senioři dozvídají o aktivitách?
21. Spolupracujete s nějakou jinou organizací? Pokud ano, uveďte s kým.
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
22. Máte přehled o jiných organizacích, které nabízejí aktivity? Pokud ano, uveďte.
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
23. Plánujete nějaké nové aktivity? Pokud ano, uveďte.
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
24. Jaký je Váš názor na celkovou nabídku aktivit. Je možnost volnočasových aktivit uspokojivá? Můžete uvést i komentář.
- ☐ Rozhodně ano
 - ☐ Spíše ano
 - ☐ Spíše ne
 - ☐ Rozhodně ne

Příloha č. 2 - Seznam všech oslovených organizací

Klubové a volnočasové organizace

A DOMA, o. s.

- Komunitní centrum
- Na Strži 1683, 140 00 Praha 4

AVVY Atelier výtvarné výuky

- Kurzy malování
- Tábořská 421, 140 00 Praha 4

Baráčnická rychta

- Zájmové centrum
- K Šeberovu 805, 149 00 Praha-Šeberov

Celesta Praha, z. ú.¹⁶

- Organizace pro seniory a rodinu
- Kubelíkova 1477, 130 00 Praha 3

Centrum Všeťčka

- Centrum pro děti i dospělé
- K Jezeru 923, 149 00 Praha 4

Dobeška – studio

- Relaxační a rodinné centrum
- Nad Lomem 1770, 147 00 Praha 4

Dům dětí a mládeže Praha 4

- Hobby centrum
- Bartáková 1200, 140 00 Praha 4

¹⁶ Působí i na Praze 4

Elpida, o. p. s.

- Vzdělávací a kulturní centrum
- Na Strži 40, 140 00 Praha 4

Jihoměstská sociální, a. s.

- Kluby pro seniory Praha 11
- Ocelíkova 672, 149 41 Praha 4

Kulturní Jižní Město, o. p. s.

- KC Zahrada
- Malenická 1784, 149 00 Praha 4

Klub Benjamin, o. p. s.

- Rodinné centrum
- Hausmannova 3003, 143 00 Praha 4

klub Junior

- Dům dětí a mládeže
- Na Okruhu 395, 142 00 Praha-Libuš-Písnice

Klub Vodnická, o. s.

- Sportovní klub
- Vodnická 531, 149 00 Praha 4

Kulturní centrum „12“, p. o.

- Jordana Jovkova 3427, 143 00 Praha 4

Hornomlýnská, o. p. s.

- Kulturní, integrační a volnočasové centrum Filipovka
- Filipova 2013, 148 00 Praha 4

MČ Praha 4

- Antala Staška 2059, 140 46 Praha 4

Moudrá sovička, z. s.

- Pomoc při práci s počítačem
- Levá 391, 147 00 Praha 4

Právě teď, o. p. s.¹⁷

- Organizace pro aktivní stárnutí
- Fügnerovo náměstí 1808, 120 00 Praha 2

Sociální služby městské části Praha 12, p. o.

- Organizace MČ Prahy 12 pro seniory
- Olbramovická 703, 142 00 Praha 4

Turisticko - tábornický oddíl dětí a mládeže SRUB

- Tábornický spolek
- Nuselská 66, 140 00 Praha 4

Ústav sociálních služeb v Praze 4, p. o.

- Kluby pro seniory Praha 4
- Podolská 208, 147 00 Praha 4

KŘÍŽOVATKA.CZ, o. s.

- Počítačový klub
- U Zeleného ptáka 1158, 148 00 Praha-Kunratice

Vzdělávací organizace**Akademie řemesel Praha**

- Zelený pruh 1294, 147 00 Praha 4

Univerzita Karlova v Praze - Husitská teologická fakulta

- Pacovská 350, 140 00 Praha 4

Základní umělecká škola Adolfa Voborského

- Školní 24, 147 00 Praha 4

¹⁷ Působí i na Praze 4

Základní umělecká škola JM

- Křtinská 673, 149 00 Praha 4

Základní umělecká škola Vadima Petrova

- Dunická 3136, 141 00 Praha 4

Církevní instituce

Římskokatolická farnost u kostela Narozená Panny Marie Praha

- Baarova 23, 140 00 Praha 4

Římskokatolická farnost u kostela sv. Františka z Assisi Praha

- Na Sádce 1296, 149 00 Praha 4

Římskokatolická farnost u kostela sv. Jakuba Staršího

- Kostelní nám. 16, 148 00 Praha-Kunratice

Sbor církve bratrské JM

- Modletická 1391, 149 00 Praha 4

Sbor církve bratrské Praha Šeberov

- V Ladech 10, 149 00 Praha-Šeberov

Organizace zaměřené na sport

Senior fitness, z. s.¹⁸

- Uralská 770, 160 00 Praha 6-Bubeneč

TJ JM Chodov

- Mírového hnutí 2137, 149 00 Praha 4

TJ Kunratice

- K Šeberovu 161, 148 00 Praha-Kunratice

¹⁸ Působí i na Praze 4

TJ Sokol Michle

- Pod Stárkou 4, 140 00 Praha 4

TJ Nusle

- Na Květnici 1105, 140 00 Praha 4

TJ Podolí

- Podolská 90, 147 00 Praha 4