

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Volnočasové aktivity pro seniory v Libereckém kraji

Free time activities of elderly in the Liberec region

Lenka Nádvorníková

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Blažková, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní a střední školy pedagogika – speciální pedagogika

Odevzdáním této diplomové práce na téma Volnočasové aktivity pro seniory v Libereckém kraji potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 3. prosince 2022



Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce PhDr. Veronice Blažkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, a především za velkou trpělivost. Poděkování také patří všem respondentům, kteří se účastnili výzkumného šetření.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami seniorů v Libereckém kraji. V úvodní části diplomové práce je teoreticky popsán současný stav řešené problematiky. Je v ní vymezen pojem senior, stárnutí a stáří, volný čas a volnočasové aktivity seniorů a potřeby seniorů. V závěru teoretické části jsou představeny předsudky a stereotypy o stáří a strategické a koncepční dokumenty související se stárnutím české populace.

Praktická část diplomové práce obsahuje výsledky výzkumu kvantitativního designu, který byl realizován jak formou dotazníkového šetření u 300 seniorů Libereckého kraje, tak analýzou dat – internetových stránek, jejímž výstupem je databáze veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v okresních městech Libereckého kraje. Hlavním cílem práce je **zmapování situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji**. Z výsledků vyplynulo, že v Libereckém kraji neexistuje přehledná a ucelená nabídka veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory. Ti se o nich dozvídají především ze sdělovacích prostředků a od příbuzných a známých. Dále jsme zjistili, že senioři mají zájem o moderní technologie, hrátky s pamětí a sociální aktivity. Ale nejvyšší poptávka je po společných aktivitách seniorů (prarodičů) s dětmi (vnoučaty). Také jsme získali informace o nejčastějších determinantách, ovlivňujících účast seniorů na volnočasových aktivitách. Patří mezi ně zhoršený zdravotní stav a špatná pohyblivost, obavy z cizích lidí a místní nedostupnost.

KLÍČOVÁ SLOVA

nabídka, poptávka, senior, stárnutí, volný čas, volnočasová aktivita, zájem.

ABSTRACT

The thesis is focused on leisure activities of seniors in the Liberec region. The current situation of the main issue is theoretically described in the introduction of the thesis. Definitions of the concepts of a senior, aging and old age, leisure and leisure activities of seniors, and the needs of seniors are provided. At the end of the theoretical part, prejudices and stereotypes about old age presented.

The practical part of the thesis contains the results of quantitative design research, which was carried out both in the form of a questionnaire of 300 seniors in the Liberec region, and by analyzing data – websites, the output of which is a database of publicly accessible leisure activities for seniors in district cities of the Liberec region. The main purpose of the thesis is **mapping the situation in the area of publicly accessible leisure activities for seniors in the Liberec region**. The results showed that there is no clear and comprehensive offer of publicly accessible leisure activities for seniors in the Liberec region. They learn about them mainly from the media and from relatives and acquaintances. Furthermore, it was also discovered that seniors are interested in modern technology, memory games and social activities. But the greatest demand is for joint activities of the elderly (grandparents) with children (grandchildren). Information was also collected on the most common determinants affecting participation of seniors in the leisure activities. These include impaired health and poor mobility, fear of strangers, and local inaccessibility.

KEYWORDS

supply, demand, senior, aging, leisure time, leisure activity, interest.

Obsah

Úvod	7
1 Vybrané teoretické pojmy	9
1.1 Stárnutí a stáří	9
1.1.1 Příprava na stáří a periodizace stáří	11
1.1.2 Změny ve stáří	15
1.1.3 Potřeby ve stáří	16
1.2 Volný čas a volnočasové aktivity	19
1.2.1 Volnočasové aktivity pro seniory	21
1.2.2 Organizace a instituce poskytující volnočasové aktivity pro seniory	25
2 Výzkumná část	27
2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	28
2.2 Metodika výzkumu	29
2.2.1 Výzkumný nástroj	29
2.2.2 Výzkumný soubor	30
2.3 Předvýzkum	33
2.4 Etika výzkumu	33
2.5 Výsledky výzkumu	34
2.6 Diskuze a komparace výsledků	49
2.7 Doporučení pro praxi a didaktický výstup	58
Závěr	68
Seznam použitých informačních zdrojů	70
Seznam grafů	74
Seznam příloh	75

Úvod

Tématem diplomové práce jsou volnočasové aktivity pro seniory v Libereckém kraji. Toto téma je autorce velmi blízké, neboť je trenérkou paměti pro seniory a sama volnočasové aktivity pro seniorskou populaci v době nedávno minulé realizovala.

Nejen v České republice má, kromě posledních dvou „covidových“ let, stoupající tendenci naděje dožití, díky čemuž se prodlužuje doba, kterou člověk tráví ve starobním důchodu. Tato doba může činit až 20 let. Proto je třeba se na důchod pečlivě připravit, nejen po stránce finanční, materiální a psychické, jak je zejména v souvislosti se energetickou krizí neustále připomínáno, ale též po stránce sociální a emocionální. Je třeba najít si druhý, nikoli náhradní životní program (Haškovcová, 2010), kterým mohou být právě veřejně přístupné volnočasové aktivity. A ač se může na první pohled zdát, že se jedná pouze o okrajové neaktuální téma, opak je pravdou, neboť v České republice má počet osob seniorského věku stoupající tendenci. Podle predikcí Českého statistického úřadu by mělo být v naší republice v roce 2050 téměř 30 % osob ve věku 65+, zatímco v roce 2001 byl tento podíl 13,9 %, v roce 2017 už dosahoval téměř 20 % (ČSÚ, 2019). Tudíž budou všechna témata spojená se seniorskou populací v dohledné době velmi diskutovaná, volnočasové aktivity nevyjímaje.

V teoretické části diplomové práce jsou vymezeny pojmy související s volným časem a volnočasovými aktivitami, se stárnutím a stářím. Výzkumná část práce se zaměřuje na zjišťování faktorů, které ovlivňují seniory aktivně se účastnit veřejně přístupných volnočasových aktivit. Záměrně se nevěnujeme aktivitám, které jsou realizovány v pobytových sociálních službách, neboť většina z nich je přístupna jen vlastním klientům a naším cílem je zmapovat situaci v oblasti volnočasových aktivit, které jsou přístupny seniorům žijícím v přirozeném sociálním prostředí, tedy doma, či v domě s pečovatelskou službou apod. Zjišťujeme nabídku a poptávku po těchto aktivitách a také to, odkud senioři získávají informace o volnočasových aktivitách a zda mají povědomí o organizacích, které tyto aktivity nabízejí.

Z hlediska metodologického využíváme v diplomové práci kvantitativní design výzkumu, konkrétně dotazníkové šetření a analýzu internetových dat. V závěru nad zjištěnými skutečnostmi diskutujeme a odpovídáme na výzkumné otázky a vyhodnocujeme výzkumné cíle. V poslední části práce navrhuje dílčí konkrétní opatření, jež by mohla efektivně zapůsobit v oblasti volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji. Jejich praktická realizace by mohla pozitivně ovlivnit informovanost seniorské populace o volnočasových

aktivitách a následně, v určitém časovém horizontu, také zlepšila nabídku volnočasových aktivit.

1 Vybrané teoretické pojmy

V následujících kapitolách a podkapitolách budou uvedena základní teoretická východiska výzkumné části, kdy postupně budeme vymezovat základní pojmy a termíny související s tématem. Nejdříve se zaměříme na pojmy stárnutí, stáří a senior a dále si teoreticky ukotvíme pojmy volný čas a volnočasová aktivita. V této části si také osvětlíme slovní spojení aktivní stárnutí a navážeme strategickými a koncepčními dokumenty, které s aktivním a zdravým stárnutím souvisí.

1.1 Stárnutí a stáří

Neexistuje jednoznačná definice pojmu stárnutí, lze jen s jistotou říci, že se jedná o proces. Někteří autoři se dokonce přou, kdy stárnutí začíná. Jedni mají za to, že stárnutí začíná ihned po splnutí vajíčka a spermie (Libertini, Rengo, Ferrara, 2017), druzí tvrdí, že stárnout začíná jedinec ihned po narození (Dvořáčková, 2012; Malíková, 2020) a velká část odborníků uvádí, že stárnutí je spojeno s dobou, kdy se začínají objevovat tzv. involuční změny, tj. po dosažení sexuální dospělosti (Kalvach et al., 2004). Stárnutí probíhá v buňce, orgánu nebo v celém organismu s postupem času. Libertini, Rengo, Ferrara (2017), uvádějí, že je to proces, který probíhá po celou dobu života každého živého tvora, stejně jako Kalvach et al. (2004), který považuje stárnutí za univerzální přirozený biologický proces postihující každou živou hmotu. Naopak Pacovský (1990) vnímá stárnutí jako přechod mezi dvěma vývojovými stádii života člověka, konkrétně mezi dospělostí a stářím.

Obdobným prizmatem jako Pacovský (1990, 1997) pohlíží na stárnutí Gruberová (1998), která jej považuje za vývojové období, nikoli proces, během něž má člověk poslední možnost aktivně ovlivnit budoucí kvalitu svého stáří. Uvádí, že se jedná „o složitý děj, při kterém klesá *viabilita*¹ a stoupá *vulnerabilita*.² Snižuje se také výrazně *adaptabilita*³“ (Gruberová, 1998, s. 5). Z výše uvedeného je zřejmé, že není ani v odborných kruzích jednoznačný konsensus toho, co je stárnutí, ale dle výsledku stárnutí lze s jistotou lze konstatovat, že se jedná o nevratný biologický proces, který je „*univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem.*“ Jarošová (2006, s. 7).

Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů (2014, s. 17) uvádějí, že stárnutí je komplexní děj, který na individuální úrovni představuje „*bio-psycho-sociálně-spirituální proces přirozeně involučních (regresivních) a adaptačních změn.*“

¹ Viabilita – životaschopnost, funkčnost <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/viabilita>

² Vulnerabilita – zranitelnost <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/vulnerabilita>

³ Adaptabilita – přizpůsobivost <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/adaptabilita>

Zde je nutné uvést skutečnost, že u každé jedince proces stárnutí probíhá jinak. Záleží na genetické dispozici jedince, na rase, na místě, kde žije (Amerika, Afrika, Evropa...) a na mnoha dalších faktorech. Některé tyto skutečnosti vysvětlují teorie stárnutí. Mezi ně patří např. teorie volných radikálů, které poškozují membránu buňky, ta pak odumírá a nadměrné nahromadění vyvolává stárnutí. Další teorií je genetická, která předpokládá, že je délka života předem „naprogramována“ díky předaným genetickým informacím od našich předků. Dále mezi biologické teorie patří např. imunologická teorie, teorie působení zevních vlivů či mitochondriální teorie (Malíková, 2020).

S tématem naší práce je vhodné zmínit teorie stárnutí, které se mohou určitým způsobem podílet na efektivitě edukace seniorů a obecně na volnočasových aktivitách. Jedná se většinou o sociální teorie (výše byly uvedeny teorie biologické). Konkrétně se budeme věnovat více teorii aktivity, teorii odpoutávání, teorii kontinuity a diskontinuity a teorii neangažovanosti.

Teorie odpoutávání předpokládá, že se lidé po odchodu do důchodu stáhnou z veřejného života, resp. z aktivního života ve společnosti a dojde k přirozené redukci sociálních rolí. Teorie aktivity zase předpokládá skutečnost, že jestliže byl člověk aktivní během celého života, bude tomu tak i dále, ale s tím rozdílem, že některé sociální role ztratí, ale jiné naopak získá a v důsledku bude stále stejně aktivní a zároveň tato teorie předpokládá, že stárnutí u aktivních jedinců bude probíhat pomaleji a zdravěji, než u neaktivních jedinců (Špatenková, Smékalová, 2015).

Poslední dvě námi uváděné teorie stárnutí souvisí s aktivitou, resp. neaktivitou v seniorském věku. První z nich je teorie neangažovanosti, která je určitým protipólem teorie aktivity a zároveň je téměř shodná s teorií odpoutávání. Předpokládá totiž, že jedinec, který odejde z aktivního života, např. do důchodu, se plně vyrovná se snížením svých aktivit, nebude se je snažit kompenzovat, ale přirozeně dojde k redukci sociálních vztahů a jedinec bude v tomto období spokojený (Jarošová, 2006). Do kontrastu s touto teorií se pak dostává myšlenka Haškovcové (2010), která hovoří o druhém životním programu, kdy senior po odchodu do důchodu si může udržet aktivity z předchozích období života a úspěšně a zdravě stárnout.

Poslední sociální teorií, kterou zde uvádíme, je teorie kontinuity a diskontinuity, která vychází z předpokladu, že čím je větší diskontinuita způsobu života ve středním věku a v seniorském věku, tím je menší životní spokojenost seniora a opačně (Jarošová, 2006). Člověk se ve středním věku snaží stabilizovat své sociální role a většinu z nich si uchovat i do seniorského věku včetně postojů, preferencí, způsobů chování apod., přesto, že involuční změny ve stáří mohou způsobit jejich ztráty (Špatenková, Smékalová, 2015).

Samozřejmě výše uvedené teorie jsou pouze teoriemi a většina z nich ani není v praxi plně ověřena. Každá z nich zohledňuje především jeden faktor, který se na stárnutí podílí a nehledí na další skutečnosti, které mohou stárnutí a stáří ovlivňovat, i přesto, že stárnutí je multifaktoriální proces. S teoriemi stárnutí a „úspěšností“ stárnutí souvisí další důležitá skutečnost, která kvalitu stáří ovlivňuje, a to je příprava na stáří.

1.1.1 Příprava na stáří a periodizace stáří

V odborných zdrojích se nejčastěji hovoří o třech formách přípravy na stáří. Nejčastěji se jedná o přípravu dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou (Haškovcová, 2010), někteří autoři ji dělí podle období, v kterém probíhá, na přípravu v preproduktivním věku, v mladší dospělosti, ve starší dospělosti (Zavázalová, 2001).

Dlouhodobá příprava probíhá již od dětství, a to jak v rodině, tak ve vzdělávacích institucích. Tato příprava je realizována např. tím, že děti vidí u svých rodičů, jak se chovají k prarodičům, jaký mají vztah k seniorům ve společnosti, na ulici, v dopravních prostředcích, v nákupních střediscích apod. Děti přejímají vzory svých rodičů, a tak jak se chovají oni k prarodičům nyní, budou se ony v budoucnu chovat ke svým rodičům, kteří budou v tu dobu již v roli prarodičů (Haškovcová, 2010). Kromě sociální stránky dlouhodobé přípravy sem spadá i dlouhodobá zdravotní příprava, neboť to, jak se člověk chová ke svému zdraví a tělu od mládí, tak se mu tělesná schránka ve stáří odvděčí (Gruberová, 1998).

Střednědobá příprava na stáří by měla začínat přibližně 10 let před předpokládaným odchodem do důchodu (Haškovcová, 2010). Zavázalová (2001) sice uvádí věk kolem 45 let, ale tento fakt lze vysvětlit tím, že v době, kdy byly napsány Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie od autorky Zavázalové, byl odchod do důchodu podstatně dříve. Pro ženy byl stanoven od 57 let níže (dle počtu dětí)⁴.

V rámci střednědobé přípravy by se měl člověk zaměřit na zdravý životní styl, psychickou adaptaci na stáří a stárnutí, na udržování a rozvíjení lidských a sociálních kontaktů, včetně vytvoření tzv. druhého životního programu (Haškovcová, 2010).

Gruberová (1998) se ve střednědobé přípravě na stáří soustředuje na dvě oblasti – zdravotní a sociální. To, co Haškovcová (2010) zařadila do dlouhodobé přípravy v oblasti péče o zdraví, zdravý životní styl a tělesnou schránku, to Gruberová (1998) řadí do střednědobé. Ta v sobě zahrnuje seznámení se se zásadami zdravé životosprávy, naučení se správným stravovacím

⁴ Např. žena, která vychovala dvě děti, odcházela do starobního důchodu v 55 letech.

návykům; omezení a skončení se zlovyky – alkohol, kouření, zneužívání léků; úpravu spánku, omezení psychické zátěže apod. V sociální oblasti by se člověk v této době měl naučit vnímat stáří jako přirozenou součást života, měl by upevňovat a budovat sociální vztahy i mimo pracovní oblast, najít si koníčky a zájmy, které naplní jejich volný čas v důchodovém věku (Gruberová, 1998).

Poslední etapa přípravy na stáří začíná 3–5 let před odchodem do důchodu (Haškovcová, 2010) a je nazývána jako krátkodobá. Přesný věk nelze kvantifikovat, neboť někteří jedinci odcházejí do předčasných důchodů či do předdůchodů, a tím je věková hranice značně variabilní.

Krátkodobá příprava by měla spočívat ve stabilizaci zdravotního stavu, v rozvoji soběstačnosti, v přizpůsobení domácnosti ekonomickému poklesu příjmů, případně i ve změně bytových podmínek⁵, např. odstraněním prahů v bytě, výměna vany za sprchový kout příp. vyměnit byt v patře bez výtahu za menší bezbariérový byt v přízemí (Haškovcová, 2010).

S přípravou na stáří souvisí samotné vymezení stáří a jeho periodizace. V odborných zdrojích se můžeme setkat s pojmy kalendářní (chronologické) stáří, sociální stáří a biologické stáří (Haškovcová, 2010), naopak Říčan (2021); Čeledová, Kalvach, Čevela (2016) či Mühlpachr (2004) hovoří o biologickém, sociálním a kalendářním věku a Janiš, Skopalová (2016) či Malíková (2020) uvádějí ještě psychologický věk. V odborné literatuře (např. Mühlpachr 2004 a 2017, Gruberová, 1998 atd.) se můžeme setkat také s dalším dělením věku, a to na ekonomicky aktivní a neaktivní věk; předproduktivní, produktivní a postproduktivní věk; první, druhý, třetí a čtvrtý⁶ věk a funkční věk⁷.

- **Biologický věk (stáří)**

Je souhrn změn v organizmu, které vznikly působením vnějších faktorů na člověka během času. Tyto změny, časová stránka působení na organismus a vůbec přítomnost či nepřítomnost těchto změn, je velmi individuální (Kalvach et al., 2004). Mühlpachr (2004) dokonce hovoří o hypotetickém vymezení biologického věku, neboť neexistuje žádná přesnější klasifikace nežli věk kalendářní.

⁵ Při změně bytových podmínek je však nutné dávat pozor na tzv. „překořeňování starých lidí“. Tito jedinci se musí cítit dostatečně silní na změnu bytových podmínek, aby ji zvládli bez újmy na zdraví či na psychickém stavu.

⁶ První věk je dětství a mládí, druhý věk je dospělost, třetí věk je stáří a čtvrtý věk je závislost ve stáří.

⁷ Je to soubor funkčních potenciálů daného jedince. Mnohdy se liší kalendářní a funkční věk, neboť každý jedinec stárne jinak, a i z tohoto důvodu nelze na seniorskou populaci pohlížet jako na homogenní skupinu osob, jak tomu, zejména z pohledu mladší a střední populace, bývá. V geriatrii existuje mnoho testů na zjištění funkčního stavu (věku) jedince – např. test ADL – Activities of Daily Living.

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016) uvádějí, že biologický věk je hodnocený biologickými parametry tělesného nebo psychického rozvoje, opotřebováním, zráním či involucí. V této souvislosti zmiňují také zubní věk a kostní věk. I když o samotném biologickém věku hovoří podobně jako Mühlpachr (2004), který jej nazval hypotetickým, oni používají přirovnání „pocitové“, tj. že člověk svůj biologický věk hodnotí na základě svého výkonu či pocitu vzhledem ke skutečnému (kalendářnímu) věku (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

- **Sociální věk (stáří)**

Je podmíněn sociálními zkušenostmi, sociálním statutem a sociální rolí. Je spojen s určitou sociální událostí, např. odchodem do důchodu nebo změnou, např. poklesem společenské prestiže nebo životní úrovně. Může být spojeno i s nepřijetím své role starého člověka, což se odrazí na jeho sebepojetí a sebe prezentaci jako seniora. S ohledem na demografický vývoj a stárnoucí populaci je třeba nahlížet také na hranici sociálního stárnutí s nadhledem a vztahovat ji méně k ekonomicky determinovaným rolím a úkolům (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

- **Psychologický (psychický) věk (stáří)**

Psychický věk jedince je ovlivněn velmi často tím, jak sám sebe člověk hodnotí a jak se cítí. Bývá také v úzké koherenci se zdravotním stavem. V případě, že dojde k jeho zhoršení, projeví se to na psychickém věku (Malíková, 2020). Somatické změny se často manifestují na psychických změnách, které více popíšeme v kapitole 1.1.2 Změny ve stáří.

- **Kalendářní věk (stáří)**

Kalendářní věk je nejjednoznačnější z výše uvedených věků, neboť je přesně vymezen datem narození jedince, i když může být v rozporu s ostatními věky. Maximální přirozená délka života se pohybuje pravděpodobně okolo 120 let, je však snižována nemocemi, nevhodným životním prostředím, sociálními problémy, stresem, vnějším prostředím apod. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016). Pro přesné vyjádření věku stanovila Světová zdravotnická organizace (SZO, resp. WHO) periodizaci stáří, kdy vychází z kalendářního věku a rozděluje lidský život na několik 15letých period, kdy dle ní stáří nastupuje po 60. roce života.

- 45–59 let střední věk
- 60–74 let vyšší věk (rané stáří, senescence)
- 75–89 let vlastní stáří (senium)
- 90 a více let – dlouhověkost (Kalvach et al., 2004)

V anglosaských zemích se používá jiné dělení životních etap člověka, které je členění do 10letých period.

- 65–74 let mladí senioři (young old)
- 75–84 let stáří senioři (old old)
- 85 let a více velmi senioři (very old) (Mühlpachr, 2017).

Toto členění je nám bližší pro potřeby diplomové práce, neboť za mladého seniora považuje osobu starší 65 let, což odpovídá v českých podmínkách současnému věkovému ukotvení starobního důchodce (ÚZ Sociální pojištění, 2022), neboť v 65 letech (za splnění dalších zákonem daných podmínek) mu náleží starobní důchod, čímž získává status důchodce, což v našem pojetí práce je „synonymem“ pro získání statusu seniora.

1.1.1.1 Pojem senior

V české legislativě, ale i v odborných zdrojích se běžně pojem senior používá, ale jeho jednoznačnou definici nenajdeme. Můžeme se setkat s pojmy důchodce, geront, senescent, starý člověk, dříve narozený člověk, člověk důchodového věku apod., ale jelikož mají některé tyto pojmy pejorativní nádech, nejvhodnější je používat pojem senior, tj. člověk v období sénia. Např. Bočková, Vojtíšek, (2017, in Tomeš, Šámalová a kol.) rozlišují pojem starší osoba a senior. Za starší osobu považuje takovou, která je starší 50 let, ale ještě nedosáhla důchodového věku a je stále ekonomicky aktivní. Kdežto za seniora považuje člověka, jež dosáhl důchodového věku bez ohledu na to, zda pokračuje v zaměstnání či nikoli.

Česká laická společnost většinou za seniora považuje takového člověka, který dosáhl důchodového věku a odešel do starobního důchodu. Haškovcová (2010) uvádí, že společnost považuje za starého člověka (seniora) takového, který je posuzován na základě společenské konvence, ekonomických důvodů a věkové hranice pro odchod do důchodu. Tošnerová (2002) považuje za seniora osobu, která je z důvodu psychických či fyzických změn organismu z části nebo zcela odkázána na pomoc jiných. Naopak Petřková, Čornačičová (2004) vnímají pojem senior jako nevhodnější pro označení člověka v celém období stáří. Uvádějí, že tento pojem se začal používat zejména ve vzdělávací praxi v gerontagogice a je akceptován samotnou seniorskou populací, jelikož nemá žádnou negativní konotaci ani jiný emocionální nádech.

Pro potřeby diplomové práce se přikláníme k výše uvedené definici pojmu senior dle Bočkové, Vojtíška (2017, in Tomeš, Šámalová a kol.), neboť žádná legislativní norma tento pojem neupravuje, uvádí se např. pouze poživatel starobního důchodu, poživatel invalidního důchodu I.–III. stupně, osoba se zdravotním postižením, příjemce příspěvku na péči atd. V praktické části diplomové práce při definování základního a vlastního výzkumného souboru vycházíme z výše uvedené definice, jelikož věková hranice 65 let je běžně využívána ve statistických

datech Českého statistického úřadu (ČSÚ, 2021) a tato věková hranice je také zákonem o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., v platném znění, uzákoněna za důchodový věk (ÚZ Sociální pojištění, 2022), čímž se člověk dle litery zákona stává poživitelem starobního důchodu, tedy důchodcem, resp. seniorem.

1.1.2 Změny ve stáří

Jak již bylo několikrát výše uvedeno, stárnutí je nezvratný proces, během kterého dochází k různým změnám, a to jak tělesným, tak psychickým, ale i socioekonomickým (Janiš, Skopalová, 2016). Mlýnková (2011), Venglářová (2007) či Kalvach et al. (2004) uvádějí taktéž změny související se stárnutím a dalo by se říci, že jsou totožné, jen používají jinou terminologii – změny biologické, psychické a sociální.

- **Biologické změny**

Tyto změny se projevují na všech orgánových soustavách. Projevují se více či méně závažně, od šedivění vlasů a tvorby vrásek, přes zmenšení postavy a ztrátu dentice a poruchy smyslových orgánů až po závažné choroby tělesných soustav. Fyzické změny jsou patrné na zevnějšku člověka, ale výrazně ovlivňují kvalitu života seniorů. Mezi další fyzické změny patří změna spánkového rytmu, snížená chuť k jídlu, poruchy soustředění, řídnutí kostí, svalová atrofie, snížená funkce štítné žlázy, pokles neuronů a snížená činnost nervového systému, změny v oběhovém a respiračním systému až po změnu funkce pohlavních orgánů (Venglářová, 2007; Janiš, Skopalová, 2016).

Dalšími fyzickými změnami jsou změny všech smyslových orgánů. Nejvýraznější změny jsou pak změny zraku a sluchu. U zraku klesá akomodace, dochází ke snižování zrakové ostrosti, zpomaluje se adaptace na světlo a tmu, zhoršuje se vnímání barev, zmenšuje se zorné pole. U sluchu se objevuje presbyakuze, zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích a zhoršená percepce řeči. U ostatních smyslů (čich, hmat a chuť) nejsou změny tak výrazné a závažné (Janiš, Skopalová, 2016).

- **Psychické změny**

Jsou podmíněny jak fyzickými změnami (úbytek mozkové tkáně mozku), tak změnami v psychosociální oblasti (Janiš, Skopalová, 2016). Psychické změny souvisí se snižováním kognitivních funkcí. Dochází k nerovnoměrnému úbytku rozumových schopností, kdy největší pokles je patrný v oblasti fluidní inteligence a člověk není schopen správně zpracovávat nové informace, flexibilně na ně reagovat a hledat správné a rychlé řešení (Vágnerová, 2007). Typickým signálem stárnutí je zpomalení psychomotorického tempa, snižování kvality

percepce, zhoršování koncentrace, paměti a pozornosti, mohou se měnit potřeby a hodnoty, ale i vztahy a postoje k druhým lidem a ke společnosti, klesá schopnost adaptace, snižuje se zájem o okolí (Ondrušová 2011).

Výrazná je také emoční labilita, úzkost či deprese, negativní vlastnosti akcentují (Vágnerová, 2007). Ale objevují se i pozitivní změny, kdy se může zvyšovat vytrvalost, trpělivost a tolerance (Janiš, Skopalová, 2016).

- **Socioekonomické změny**

Neméně závažné a podstatné pro seniorský věk jsou i změny v sociální oblasti. Tyto změny jsou spojeny se změnami fyzickými a psychickými. S těmito změnami také souvisí skutečnost, že senioři jsou skupinou obyvatel, kterým hrozí sociální vyloučení a relativní chudoba (Janiš, Skopalová 2016).

Dalo by se říci, že existují dvě zásadní socioekonomické změny, kterými si prochází téměř každý senior – odchod do starobního důchodu a následně i snížení finančních příjmů a životního standardu. Senior, který je odkázán pouze na vyplácený starobní důchod se často ocitá v nové finanční situaci, která mění jeho sociální status (Janiš, Skopalová 2016, s. 50). Veškeré socioekonomické změny vyvolávají sociální syndromy, které nepříznivě ovlivňují život seniorů a mohou se projevit ztrátou soběstačnosti, závislostí na pomoci druhých, sociální izolací či týráním a zneužíváním seniorů (Ondrušová, 2011).

1.1.3 Potřeby ve stáří

Každý jedinec má určité potřeby, které se s věkem mění. Jiné má novorozenec, jiné předškolní dítě či osoba středního věku a zcela jiné bude mít osoba seniorského věku. Tyto potřeby se nejenom mění, ale mění se i jejich hierarchie podle naléhavosti a pořadí jejich uspokojování (Haškovcová, 2010).

Obecně lze lidskou potřebu charakterizovat jako projev organismu na nějaký nedostatek, který ho nutí ke změně a jeho odstranění (Thelenová, 2011). Lze ji také charakterizovat jako stav, který vzniká dynamickou silou z pocitu nadbytku či nedostatku, při touze něčeho dosáhnout v biologické, psychologické, sociální či duchovní oblasti (Šamánková, 2011).

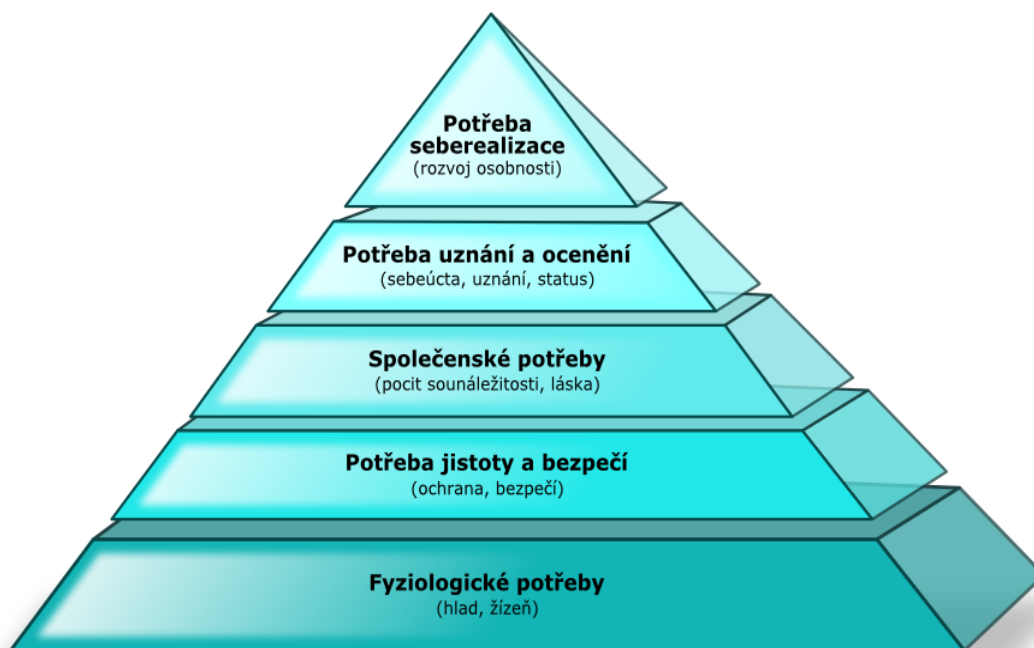
Pravděpodobně nejznámější hierarchií potřeb je ta od A. Maslowa (viz Obrázek 1). Přibližně od 75. roku věku života jsou upřednostňovány potřeby zdraví, klidu, bezpečí a spokojenosti. Senioři jako by se vraceli z „vyšších pater“ Maslowovy pyramidy potřeb k jejím základům (Mlýnková, 2011), to ale neznamená, že potřeba osobního rozvoje u osob seniorského věku

zaniká. Potřeba sounáležitosti a lásky, která se projevuje snahou být milován, někam patřit, ale i potřebou přátelství, lásky a sounáležitosti v rodině či v jiné sociální skupině, či potřebou vyjadřovat se a být vyslechnut, je přítomna i u starších nebo starých lidí. Také je důležitý kontakt s vrstevníky, neboť posiluje pocit sounáležitosti (Malíková, 2020).

Struktura potřeb se neustále vyvíjí v závislosti na věku (jak již bylo uvedeno výše), a díky tomu je lze rozdělit do 6 oblastí dle specifik souvisejících se stárnutím (Klevetová, 2017):

- Potřeba stimulace správnými podněty – přijímat podněty ve správný čas, na správném místě a správnou formou, např. u seniorů zohlednit fyziologické zhoršování sluchu a zraku.
- Potřeba smysluplného světa – poznávat sami sebe a přizpůsobovat biologickým a fyziologickým souvislostem, např. brát v úvahu biologické rytmy, rituály, naučené způsoby chování apod.
- Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti – každý člověk potřebuje někam patřit, mít své místo ve společnosti. Toto se však se změnou sociálních rolí ve stáří mění, změny nastávají mnohdy překotně a bývají seniory velmi často obtížně přijímány.
- Potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou i druhými – potřeba mít svůj život pod kontrolou, např. vědět kdo jsem. Toto bývá velmi často, zejména ve spojení s Alzheimerovou nemocí porušeno, bývá omezena autonomie jedince, schopnosti a svobodné rozhodování.
- Potřeba otevřené budoucnosti – naděje a perspektiva. Senior se potřebuje vždy na něco těšit, i kdyby to měly být jen maličkosti všedního dne, třeba dobrá snídaně, slavnostní večeře, kulturní představení (Klevetová, 2017).

Mezi nejvýznamnější potřeby osob ve stáří patří sociální potřeby. Pokud nejsou tyto potřeby uspokojovány, může to vést k psychickým a fyzickým zdravotním problémům. Byl proveden systematický přehled existující literatury o kvantitativních, kvalitativních a smíšených empirických studiích o sociálních a dalších potřebách starších lidí. Pro seniory a jejich potřeby jsou relevantní oblasti jako rozmanitost, blízkost, význam vztahu a vzájemnost. V této souvislosti byl realizován výzkum a mezi jeho hlavní výzkumná zjištění patřila účast seniorů na koníčcích a dobrovolnické práci, potřeba být ve společnosti jiných seniorů i možnosti volnočasových aktivit, které jsou tráveny kolektivně (Li, Wang, 2018).



Obrázek 1 – Maslowova pyramida lidských potřeb

Zdroj: <https://halek.info/prezentace/marketing-cviceni7/mcvp7.php?l=05&projection&p=09>

Sociální potřeby starších lidí jsou různorodé. Zaměřují se jak na vnitřní, tak na periferní členy svých vlastních sociálních sítí. Při uspokojování sociálních potřeb je důležitá vzájemnost. Pocit sounáležitosti s ostatními a s komunitou nebo sousedstvím, v případě nějaké existující sousedské komunity, přispívá k dobré pohodě i k pocitu nezávislosti. Uspokojování sociálních potřeb spočívá v tom, že senior může zůstat aktivní prostřednictvím dobrovolnické práce nebo účasti na volnočasových společenských aktivitách. Případně také aktivní senioři mohou působit v omezené míře i v daných organizacích v rámci pracovních vztahů, s ohledem na zkušenosti a znalosti těchto osob (Li, Wang, 2018).

Pro každého člověka jsou sociální potřeby jednou z nejdůležitějších lidských potřeb. Stejně tak je možné spojit tyto potřeby s volnočasovými aktivitami seniorů. Nacházejí se hned po tělesných potřebách a potřebě bezpečí, jak je definuje často používaná Maslowova hierarchie lidských potřeb (viz výše Obrázek 1).

Pokud nejsou sociální potřeby uspokojeny, může to vést k osamělosti a sociální izolaci, která přímo souvisí s nemocností a úmrtností. Množství odborných relevantních zdrojů a odborné literatury dokládá ochrannou roli uspokojených sociálních potřeb na fyzické a duševní zdraví. Tyto identifikované vlivy na daného jednotlivce jsou značné. Dokonce bylo zjištěno, že naplněné sociální potřeby chrání před nemocemi a depresemi, mají pozitivní vliv na sebeúctu

a životní spokojenost. Pocity osamělosti a sociální izolace jsou nežádoucí a nezdravé pro každého, a mohou se vyskytovat bez ohledu na věk, pohlaví a původ (Al-Kandari, Crews, 2014).

Uspokojování sociálních potřeb je proto důležité pro každého jedince, i když starší lidé mají tendenci přirozeně zastávat méně sociálních rolí (viz výše – teorie neangažovanosti) a tudíž i méně sociálních kontaktů, což je způsobeno například odchodem do důchodu. Tento demografický a společenský vývoj podtrhuje význam studií zaměřených na zdraví a pohodu seniorské populace. Senioři se silnými sociálními vztahy jsou schopni udržet si nezávislost a žít déle v komunitním prostředí, nežli sociálně izolovaní jedinci. Starší lidé považují svůj společenský život a své sociální vztahy za nejdůležitější determinanty úspěšného stárnutí. Dokonce si cení pohody a sociálního fungování ve vyšší míře, než fyzického a psychokognitivního fungování (Li, Wang, 2018).

Na základě výše uvedených skutečností si dovoluujeme tvrdit, že pokud nejsou sociální potřeby i konkrétní volnočasové aktivity uspokojeny, může to vést k sociální izolaci a/nebo osamělosti. Také Křivohlavý (2011) poukazuje na to, že senioři hrají aktivní roli ve svém vlastním (sociálním) životě a na proces stárnutí nereagují jen pasivně. Tito jedinci chtějí hrát aktivní roli v celém svém okolí, včetně vlastní sociální sítě, sousedství a komunity a na to by např. poskytovatelé služeb (nejen sociálních) a tvůrci politik měli dávat důraz.

Křivohlavý (2011) také poukazuje na to, že nejdůležitějšími hledisky pro tvorbu a realizaci volnočasových aktivit, které mohou pomoci seniorům uspokojit jejich sociální potřeby, jsou:

- podpora aktivního zapojení do činností a aktivit celé skupiny či alespoň rodiny,
- umožnit seniorům podílet se na tvorbě a realizaci intervencí v kontextu osobních vztahů v rámci komunity nebo domácnosti, kde žije,
- zaměřit se cíleně a aktivně na volnočasové aktivity a dobrovolnickou činnost, neboť většina seniorů chce zůstat aktivní a přispívat společnosti minimálně volnočasovými aktivitami, když již není možné zapojení formou pracovních aktivit (Křivohlavý, 2011).

1.2 Volný čas a volnočasové aktivity

Jednoznačně definovat volný čas není jednoduché. Pojem volný čas a jeho chápání se mění v čase. Je zřejmé, že volný čas tu je spojen s existencí lidské společnosti od jejího vzniku. Např. Aristoteles a Platón hovořili o ctnostech toho, co lze označit jako vážný nebo také aktivní volný čas, který jednotlivec využije například pro tvorbu umění, pro poezii nebo pro filozofii (Ferruci

a kol., 2018). I když Dumazedier (1966) se domnívá, že volný čas, jak ho chápeme dnes, vznikl až v souvislosti s průmyslovou revolucí.

V kontrastu s výše uvedeným a i s tím, o čem budeme psát dále, je Bakalářovo pojetí volného času, který tvrdí, že vůbec neexistuje, protože je součástí lidského života, a tudíž jej nelze oddělit od práce, spánku či ostatních činností (Bakalář, 1978).

Tématu diplomové práce je nejbližší pojetí volného času dle Šeráka (2009), kdy se jedná o čas, který jedinec věnuje jen sám sobě a to, jakým způsobem jej bude trávit, záleží jen a jen na něm. Obdobně chápe volný čas Pávková (1999), která jej definuje jako čas, kdy se člověk může věnovat činnosti, jaké sám chce. Je opakem práce a povinností.

Z výše uvedeného je zřejmé, že i člověk jako jedinec může mít problém rozeznat to, co je volný čas, a to, co už není. Zejména lidé v produktivním věku spojují svůj volný čas se svými pracovními činnostmi. Problém je zčásti praktický i terminologický, neboť je obtížné najít rozumně přesné termíny pro to, co je volný čas a co není volný čas. Běžné životní činnosti lze zkoumat podle tří oblastí v obecné rovině, je to práce, mimopracovní povinnosti a volný čas. Práce je definována jako činnost, kterou člověk musí vykonávat: povinnost, jejíž splnění vede k obživě formou finanční odměny, která je využita jednotlivcem k nákupu produktů a služeb, k uspokojení jeho potřeb v kontextu teoretických přístupů k řešení potřeb u všech jednotlivců (Ferruci a kol., 2018).

Nepracovní povinnost je doménou všech těch neoblíbených činností, které člověk musí vykonávat a které se dějí mimo oblast práce. Do této kategorie spadá mnoho běžných, někdy každodenních domácích prací, které mají opakující se rutinní povahu, jako je mytí nádobí, úklid domácnosti, praní a žehlení prádla, utírání prachu a další související činnosti. Aby je však bylo možné zařadit do této kategorie, musí být pocíťovány jako ne přímo pozitivní, i když pro některé osoby mohou být formou aktivní relaxace a do určité míry i zábavné. Ostatní činnosti, které nespádají do práce ani mimopracovních povinností, jsou volným časem (Ferruci a kol., 2018).

Dalším důvodem, proč je těžké a nejednoznačné rozeznat volný čas, patří to, že se za určitých podmínek překrývá s ostatními dvěma oblastmi. A co ti lidé, kteří mají svou práci rádi? Nebo lidé, kteří mají rádi některé běžné nepracovní povinnosti, jako je nakupování potravin nebo venčení psa? Navíc i činnosti, které jsou běžně považovány za volný čas, mohou mít povinné aspekty. Zdánlivý rozpor v takových příkladech se vyřeší, když je možné tyto činnosti v pozitivním smyslu definovat jako volný čas, a nikoli jako pracovní nebo nepracovní

povinnost. Tato definice tak může obsahově zahrnovat specifikaci, že volný čas je nenucená činnost vykonávaná ve volném čase, kterou lidé chtějí dělat a kterou s využitím svých schopností a zdrojů skutečně dělají uspokojivým nebo naplňujícím způsobem (Stebbins, 2018). Obdobná specifikace volného času převažuje i v české odborné literatuře (např. Duffková, Urban, Dubský, 2008; Vážanský, Smékal, 1995; Veteška, 2016 a další).

Z principu volného času vychází i jeho funkce, neboť se jedná o aktivitu, kterou vykonáváme nenuceně, ale za určitým cílem. Janiš, Skopalová uvádějí tyto funkce volného času:

- výchovně vzdělávací funkci, kdy působíme záměrně i nezáměrně na člověka, uspokojujeme jeho potřeby a rozvíjíme jeho zájmy, schopnosti či sociální učení,
- zdravotní funkci, kdy volnočasové aktivity přinášejí lidem sociální a duševní pohodu a tím se podílejí na zlepšování jejich zdraví,
- sociální funkci, kdy např. u seniorů plní volný čas společenskou funkci, ale přispívá i k lepším mezigeneračním vztahům a mezigenerační komunikaci (Janiš, Skopalová, 2016).

Hájek, Hofbauer, Pávková (2010) přidávají k výše uvedeným další funkce, např. rekreační, kompenzační, kontemplateční, participační, integrační a enkulturační.

S volným časem souvisí samozřejmě volnočasové aktivity. To jsou činnosti, které jsou vykonávány ve volném čase. Na základě toho, jak a kde je volný čas trávený, se rozlišují volnočasové aktivity – venkovní, vnitřní, pohybové, kulturní, společenské apod., ale zároveň lze volnočasové aktivity rozlišovat podle toho, jakou funkci plní – např. funkci rekreace, kompenzace, edukace atd. (Šerák, 2009). Duffková, Urban, Dubský (2008) člení aktivity na kulturní, sociální, vzdělávací, sportovní, veřejné, rekreační, cestovatelské, hobby aktivity a manuální aktivity. Podrobněji budou volnočasové aktivity pro seniory, jejich specifika a determinanty uvedeny v další části diplomové práce.

1.2.1 Volnočasové aktivity pro seniory

V diplomové práci jsou sice volnočasové aktivity pro seniory popsány v samostatné podkapitole, ale jak uvádí Janiš, Skopalová (2016) neliší se intenzitou ani kvalitou nikterak podstatně od volnočasových aktivit organizovaných pro jinou cílovou skupinu. Senioři mohou lyžovat, boxovat, provozovat biatlon i v pokročilém věku, mají-li na to kondičku, zdraví, elán a nadšení⁸.

⁸ Překážky realizace volnočasových aktivit budou uvedeny v následující části diplomové práce.

Na druhou stranu je nutné říci, že v dnešní době, kdy má počet seniorů ve společnosti stoupající tendenci, tak organizace poskytující volnočasové aktivity je začínají cíleně nabízet právě seniorské populaci. Například v době platnosti Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 vznikl v souvislosti se stárnutím populace Manuál volnočasových aktivit seniorů (Godarová, Beran, 2017), který podrobně popisuje logický proces tvorby mixu volnočasových aktivit pro seniorskou populaci. Také dělí volnočasové aktivity pro seniory do osmi oblastí – sportovní, kulturní, zdravotní, počítačové, vzdělávací, jazykové, poznávací/turistické a mezigenerační volnočasové aktivity/aktivity prarodičů a vnoučat. V daném manuálu autoři hovoří také o dobrovolnictví seniorů a jejich členství v municipalitách, případně v organizacích typu seniorských rad. Dále popisuje způsoby zjišťování poptávky po volnočasových aktivitách ze strany samotných seniorů a uvádí tzv. příklady dobré praxe.

Janiš, Skopalová (2016) rozlišují obecně pět základních skupin volnočasových aktivit – vzdělávací aktivity, pohybové volnočasové aktivity, volnočasové aktivity s rodinou, volnočasové aktivity v domácím prostředí a společenské volnočasové aktivity. A cíleně uvádějí, že mezi volnočasové aktivity pro seniory záměrně nezařazují nejrůznější terapie (arteterapie, biblioterapie, muzikoterapie...), které jsou realizovány v pobytových sociálních službách, neboť vycházejí ze slova terapie, neboli léčba, a ta není součástí volného času. Ke stejnému kroku jsme přistoupili i my, v rámci realizace praktické části diplomové práce, ale především z toho důvodu, že jsme zkoumali veřejně přístupné volnočasové aktivity pro seniory, a ty v rezidenčních zařízeních jsou většinou určeny jen pro jejich klienty.

Duffková, Urban, Dubský (2008) rozlišují volnočasové aktivity na sportovní, kulturní (navštěvování kina, divadla...), veřejné (veřejná vystoupení, různé akce), vzdělávací (formální i neformální, U3V...), rekreační a cestovatelské (turismus, zahradničení, chataření...), sociální (obecně setkávání se, společenské akce – plesy) a manuální aktivity a hobby (rybářství, modelářství...).

Pro potřeby praktické části diplomové práce jsme zvolili taxonomii volnočasových aktivit vycházející z kombinace výše uvedených autorů a rozdělili je na volnočasové aktivity zaměřené na moderní technologie, rekreační aktivity a cestování, vzdělávací aktivity, aktivity se zvířaty, aktivity s hudbou a zpěvem, hrátky s pamětí, aktivity zaměřené na zdravý životní styl, vaření a gastronomie, kurzy sebeobrany, kulturní aktivity, výtvarné činnosti, sociální aktivity, manuální činnosti, veřejnou činnost a přírodovědné kurzy (viz Příloha 1 – Dotazník pro seniory).

Jak bylo v práci již několikrát zmíněno, není nutné, aby z hlediska specifík cílové seniorské populace, vznikaly volnočasové aktivity speciálně pro seniory. Ti by byli schopní ve většině případů je realizovat společně s majoritní společností, přesto tyto aktivity stále vznikají. Lze jen polemizovat, zda je to dobře, nebo špatně. Lze ale předjímat, že některé vznikají už jen z toho důvodu, že v naší společnosti jsou stále zakořeněny předsudky vůči seniorům, nebo proto, že doopravdy existují některé bariéry, které mohou seniorům bránit je realizovat. Některé z nich si představíme níže v práci.

Předsudky a stereotypy jsou určité představy či postoje, které zaujímá jedinec (či skupina) vůči jiným skupinám nebo k sobě samému. Předsudky mají většinou negativní konotaci, kdežto stereotypy jsou spíše neutrální, nebo dokonce pozitivní, ale ve svém důsledku způsobují znevýhodnění, nebo minimálně ignorování (Špatenková, Smékalová, 2015).

Tošnerová (2002) definovala 10 předsudků a stereotypů vůči stáří – nemoc (všichni senioři jsou nemocní), impotenci (sexualita ve stáří nehraje žádnou roli a v případě, že se o ní senioři baví, nebo dokonce realizují, tak se jedná o něco zvráceného, nemístného), ošklivost (vzhled starého člověka jen společnost pobuřuje, důležitý je kult mládeže), snížení duševních schopností (stáří je popisováno jako úpadek jedince, který není schopen si nic zapamatovat), duševní nemoc (představa, že většina seniorů jí trpí), izolaci (kdy panuje představa, že stáří = osamělost), chudobu/bohatství (staří lidé jsou v důchodu, tudíž jsou chudí nebo naopak, nemají žádné potřeby, nemusí za nic utrácet a proto jsou bohatí), depresi (starý člověk musí být vzhledem k tomu, že je nemocný, bezmocný a ošklivý určitě také i depresivní) a politickou moc (starých lidí ve společnosti přibývá, což povede k tomu, že z nich vznikne silná politická síla, která odvrátí politiky od potřebných reforem či zásadních politických rozhodnutí).

Dalším faktorem ovlivňujícím volnočasové aktivity, resp. postoj k seniorům jsou mýty. Nejznámější jsou:

- mýtus falešných představ (založen na předpokladu, že senior téměř nic nepotřebuje a vystačí si s málem),
- mýtus zjednodušené demografie (člověk se stává starým odchodem do důchodu),
- mýtus ignorance (senior není pro ostatní členy společnosti partnerem, nemůžeme ho brát vážně),
- mýtus homogenity (všichni senioři jsou stejní, mají stejné potřeby, jsou stejně nemocní, mají stejné problémy...),
- mýtus úbytku sexu ve stáří,

- mýtus o „skleróze“ (když se něco stane, nebo naopak nestane, vždy se to přisuzuje tomu, že senior trpí „sklerózou“, i když je po mentální stránce naprosto v pořádku),
- mýtus neužitečného času (kdo nepracuje a nevydělává, nemůže být pro společnost užitečný (Haškovcová, 2010).

Špatenková, Smékalová (2015) v této souvislosti uvádějí mýty o seniorech, které se vztahují přímo k volnočasovým aktivitám, potažmo ke vzdělávání seniorů:

- vzdělávat seniory je zbytečné,
- staří lidé se nemohou ničemu novému naučit,
- senioři si stejně nic nezapamatují,
- senioři neumějí pracovat s moderními technologiemi a vyhýbají se jím,
- senioři zabírají místo mladým lidem ve škole,
- senioři se nemohou vzdělávat, protože jsou postižení,
- senioři se nechtějí vzdělávat, protože jsou „zaběhnutí ve svých kolejích“ a nechtějí nic měnit,
- senioři nemají o vzdělávání zájem, protože řeší úplně jiné problémy (Špatenková, Smékalová, 2015).

Další taxonomii determinantů volnočasového jednání uvádějí Janiš, Skopalová (2016), přičemž vycházejí z modelu determinantů volnočasového jednání (chování), který vznikl na základě výsledků výzkumů realizovaných v zahraničí.⁹

- Hodnoty a postoje – pozitivní postoj k životu a ke zdraví, hodnota rodiny, ale i vzdělání a postoj ke znalostem a vědomostem.
- Zdroje – souvisí s především s financemi, ale i s dalšími zdroji jako jsou lektoři, situace či materiálové zdroje.
- Znalosti a vědomosti seniorů získané formálním i neformálním vzděláváním.
- Vnímaná omezení a situační facilitátory – jedná se o determinant, který je proměnlivý a souvisí s mnoha faktory, mezi něž patří tělesné postižení, problémy s veřejnou dopravou, zdravotní stav, odlišné zájmy, finance, nálada seniora, časové důvody, počasí, problémy spojené s dojížděním (autem i veřejnou dopravou), nedostatek zařízení pro realizaci volnočasových aktivit.¹⁰

⁹ Iso-Ahola, S., Mannell, R. 2004. Leisure and health. In: HAAWORTH, J, T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, pp. 184–199. ISBN 0-203-56959-8.

¹⁰ Některé z těchto faktorů byly použity při sestavování dotazníku pro seniory a byly zakomponovány do možností odpovědí v položených otázkách.

- Motivace, které je ovlivněna všemi výše uvedenými faktory.

1.2.2 Organizace a instituce poskytující volnočasové aktivity pro seniory

V odborné literatuře se setkáváme s výčtem institucí a organizací, které poskytují pouze vzdělávací aktivity pro seniory (např. Janiš, Skopalová, 2016; Špatenková, Smékalová, 2015). Ostatní volnočasové aktivity, resp. jejich poskytovatele v žádném zdroji souhrnně uvedené nenajdeme. Současné analytické studie a odborné výzkumy v oblasti volnočasových aktivit pro seniory (např. Iso-Ahola, Mannell, 2004; Godarová, Beran, 2017) ukazují, že motivace seniorů k účasti na organizovaných a institucionálně zajištěných volnočasových aktivitách kontinuálně roste. Vedou k tomu determinanty, které byly uvedeny v předchozích částech diplomové práce. Organizace a instituce poskytující volnočasové aktivity pro seniory k tomuto obecně mají tři hlavní cíle:

- senioři se mohou účastnit vybraných volnočasových aktivit,
- senioři se mohou socializovat a aktivizovat v rámci volnočasových aktivit,
- senioři mohou efektivně a kvalitně trávit svůj volný čas, ale také zvyšovat svou psychickou a fyzickou pohodu plynoucí hlavně z uspokojení a seberealizace (Janiš, Skopalová, 2016; Špatenková, Smékalová, 2015; Veteška, 2016; Rabušicová, Brücknerová, Kamanová, Novotný, Pevná, Vařejková, 2016 a další).

V rámci volnočasových aktivit pro seniory se můžeme setkat s formálním, neformálním i informálním vzděláváním. Je možné uvést, že rozsah a význam informálního učení dospělých si zaslouží širší uznání a výzkum. Odmítání vzdělávání starších lidí a jejich volnočasového vzdělávání jako pouhé zájmové činnosti rozhodně není relevantní. Například Jarvis spatřuje poskytování těchto volnočasových aktivit, jako specifické formy vzdělávání pro seniory za prakticky důležité, protože poskytuje příležitost k obohacení života seniorů a pomáhá jim využít jejich volný čas tvůrčím a aktivním způsobem. Umožňuje také aktivní zapojení organizací a institucí pro trávení volného času seniorů. (Jarvis, 2010). V kontextu toho, jak dynamicky probíhají demografické změny, budou organizační a institucionální činnosti pro volnočasové aktivity seniorů nutností, a to včetně sociální a ekonomické relevance. Uznání hodnoty a významu volnočasových aktivit pro seniory ze strany institucí a komunitních organizací, jako středisek neformálního vzdělávání, a většího poskytování infrastruktury na podporu jejich činnosti, by mohly pozitivně udržet zdravou seniorskou společnost, ve které jsou občané všech věkových kategorií aktivně zapojeni, socializováni a aktivizováni (Jarvis, 2010).

V českých podmínkách se na realizaci volnočasových aktivit pro seniory podílejí především univerzity třetího věku, virtuální univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby pro seniory a seniorská centra, které mívají charakter komunitních center (Janiš, Skopalová, 2016). Špatenková, Smékalová (2015) přidávají ještě mezi výše uvedené instituce další – experimentální univerzitu pro prarodiče a seniory (nyní např. fungující na Mendelově univerzitě a Jihočeské univerzitě) a univerzity volného času. Samostatně zmiňují soukromé vzdělávací agentury, knihovny, kulturní domy a střediska a domy dětí a mládeže.

Nesmíme opomenout zmínit, že mezi instituce a organizace podílející se na volnočasových aktivitách pro seniory patří také muzea, střední školy, základní umělecké školy, ale také místní samospráva, neziskové organizace a v některých případech i poskytovatelé sociálních služeb (Benešová, 2014).

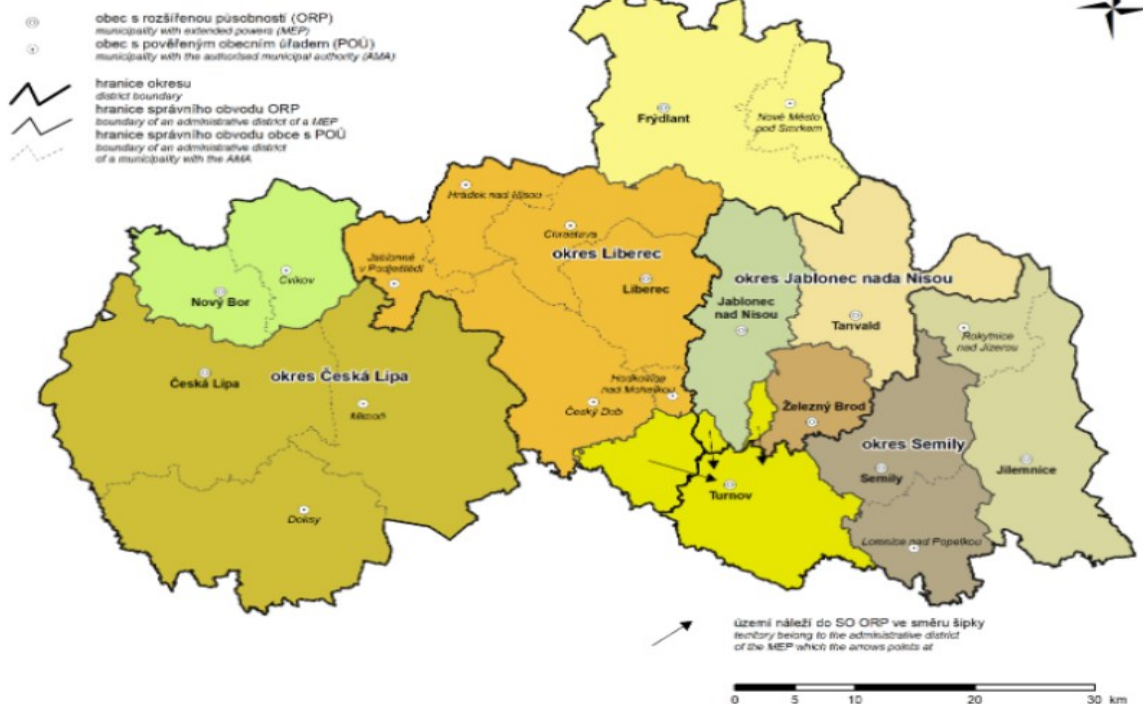
2 Výzkumná část

V druhé kapitole se budeme věnovat výzkumnému šetření, které bylo realizováno v Libereckém kraji. Tato lokalita byla zvolena zejména z důvodu dostupnosti respondentů, nízké finanční náročnosti výzkumu a znalosti lokality.

Liberecký kraj se rozprostírá v severních Čechách a sousedí s krajem Královehradeckým, Středočeským a Ústeckým. Je tvořen okresy Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec a Semily. K 31. 12. 2020 byl celkový počet obyvatel 442 476, což činí 4,1 % populace České republiky a je druhý nejmenší. Stejně místo zaujímá také rozlohou, kde jej jeho 3 163 km² řadí na druhé místo od konce, hned po hlavním městě Praze. Liberecký kraj je tvořen čtyřmi okresy, deseti správními obvody obcí s rozšířenou působností a 215 obcemi. Populační vývoj je podobný jako v ostatních krajích, i když věková skladba obyvatel je v kraji rozdílná. Nejmladší populace je na Českolipsku, která patří dokonce k nejmladším v republice, naopak Semilsko a Turnovsko se řadí na opačný konec věkové skály a patří k nejstarším oblastem. Nejstarší a zároveň nejmenší obcí jsou Troskovice v okrese Semily. Index stáří byl na konci roku 2020 v Libereckém kraji 124,9 %, který nás informuje o tom, že v tomto kraji žije více osob starších 65 let, nežli osob ve věku 0–14 let (ČSÚ, 2021).

Administrativní členění Libereckého kraje Administrative map of the Liberecký Region

(1. 1. 2021 / As at 1 January 2021)



Obrázek 2 Administrativní členění Libereckého kraje

Zdroj: ČSÚ, 2021

2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Předmětem našeho výzkumu jsou veřejně přístupné volnočasové aktivity seniorů, jejichž taxonomie vychází z odborných zdrojů, kdy jsme se inspirovali především autory Janiš, Skopalová (2016); Duffková, Urban, Dubský (2008); Godarová, Beran (2017) a Špatenková, Smékalová (2015). Na základě této skutečnosti nebyly do výzkumu zahrnuty volnočasové aktivity nabízené v rámci uzavřené společnosti, instituce či komunity (např. volnočasové aktivity poskytované sociální službou výhradně pro své klienty), neboť to neodpovídá námi stanovenému cíli práce.

Objektem výzkumu jsou senioři Libereckého kraje, tj. osoby starší 65 let, kde vycházíme z definice seniorského věku dle používaných statistik ČSÚ (2021) a dle zákona o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., v platném znění, který stanovuje důchodový věk (ÚZ Sociální pojištění, 2022), čímž člověk získává status důchodce, což v našem pojetí práce je „synonymem“ pro získání statusu seniora. Pro potřeby diplomové práce jsme stanovili deskriptivní výzkumný problém s **hlavním cílem zmapovat situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji**. Následně jsme definovali tři dílčí cíle výzkumu:

- a) Zjistit faktory, které ovlivňují seniory při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit.
- b) Zjistit, zda odpovídá zájem seniorů skutečně navštěvovaným veřejně přístupným volnočasovým aktivitám.
- c) Zjistit, zda senioři Libereckého kraje znají poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace.

Abychom mohli provést adekvátní vyhodnocení výzkumu, byla definována hlavní výzkumná otázka a několik dílčích výzkumných otázek. Základní výzkumná otázka zní: **„Jaká je nabídka a poptávka po veřejně přístupných volnočasových aktivitách v Libereckém kraji?** Následně byly definovány dílčí výzkumné otázky.

- a) Jaké faktory ovlivňují seniory Libereckého kraje při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit?
- b) Navštěvují senioři Libereckého kraje veřejně přístupné volnočasové aktivity, které odpovídají jejich zájmu?
- c) Znají senioři Libereckého kraje poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace?

2.2 Metodika výzkumu

V diplomové práci jsou použity dvě výzkumné metody. Prvotní, a z našeho pohledu nejzásadnější a zároveň nejobsáhlejší, je metoda dotazování – technika dotazníku. Jedná se o kvantitativní design výzkumu a díky němu zjišťujeme názory respondentů z řad seniorské populace na téma veřejně přístupných volnočasových aktivit v Libereckém kraji. Dotazníky jsou zkonstruovány v Google.doc s možností elektronického odevzdání a v textové podobě (Word), pro respondenty, kteří preferují vyplnění dotazníku v tištěné podobě.

Druhá metoda je analýza dokumentů, v našem případě virtuálních dat (Hendl, 2005), tj. webových stránek poskytovatelů volnočasových aktivit různým cílovým skupinám v okresních městech Libereckého kraje.

V obou případech byla použita kvantitativní strategie výzkumu.

2.2.1 Výzkumný nástroj

Výzkumným nástrojem diplomové práce je anonymizovaný nestandardizovaný dotazník, jenž je tvořen otevřenými a uzavřenými otázkami. Některé z nich jsou škálové. V tomto případě byla pro lepší následné vyhodnocení použita pětistupňová Likertova škála. Další otázky v dotazníku jsou s možností výběru odpovědi ano/ne. Dotazníky jsou strukturovány do dvou tematických bloků – identifikační údaje a otázky související se zkoumaným tématem. Prvních pět otázek je identifikačních – pohlaví, věk, okres (slouží k určení kvóty) a další dvě otázky nás informovali o místě, kde respondent žije, a o jeho dosaženém vzdělání.

Druhý blok tvořily otázky týkající se názorů seniorů na veřejně přístupné volnočasové aktivity (preferance, překážky, instituce atd.). Taxonomii překážek i preferencí jsme vytvořili sami, vycházejíce přitom z odborných zdrojů, zejména z autorů Janiš, Skopalová (2016); Duffková, Urban, Dubský (2008); Godarová, Beran (2017) a Špatenková, Smékalová (2015). Mezi možné překážky byly zařazeny následující faktory: zdravotní stav, finance, neznalost nabídky, nedostupnost v místě bydliště či blízkém okolí, časová nedostupnost, nedostatek energie/pohodlnost, nedostatek volného času, nechci chodit sám/sama, ostych a jiné (jaké). U všech překážek mohli respondenti označit stupeň své preference závažnosti překážky formou škály 1–5, kde 1 byla subjektivně vnímána jako nejzávažnější překážka, tj. 1 určitě ano, 2 spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne a 5 určitě ne.

Distribuce dotazníků probíhala dvěma způsoby (dle volby respondentů), a to buď osobním předáním tištěného dotazníku, nebo elektronickou cestou. Dotazníky byly rozdávány seniorům, a to přímo v seniorských organizacích, např. na půdě Rady seniorů, či v organizacích

nabízejících volnočasové aktivity pro seniory nebo u nákupních center. Tento proces probíhal tak dlouho, dokud nebyla naplněna všechna kvótní kritéria. Vlastní výzkumný vzorek čítal 300 respondentů – seniorů Libereckého kraje. Po ukončení sběru dat, byla získaná data z dotazníků přepsána ručně do tabulky v programu Excel a následně analyzována. Sběr dat probíhal od začátku do konce prázdnin roku 2022. Následně v září byla data analyzována a v říjnu zpracována do výzkumných výstupů.

U druhé metody byl výzkumným nástrojem PC, respektive práce s internetem, kdy probíhala analýza webových stránek poskytovatelů volnočasových aktivit v Libereckém kraji nejen za použití <https://www.idatabaze.cz>.¹¹

2.2.2 Výzkumný soubor

Pro první výzkumnou metodu tvoří základní výzkumný soubor senioři Libereckého kraje, tj. všechny osoby starší 65 let v Libereckém kraji. Na základě kvótního výběru jsme vytvořili vlastní výzkumný soubor o velikosti 300 respondentů – seniorů Libereckého kraje. Tento způsob výběru byl zvolen mj. z důvodu časové i místní dostupnosti respondentů, nízké finanční náročnosti, znalosti lokality, ale též z důvodu snahy získat relativně reprezentativní výzkumný vzorek. Jak uvádí Zich (2014), je pro jeho použití nezbytná znalost struktury základního souboru podle vybraných znaků, nejčastěji se jedná o pohlaví, věk, vzdělání, velikost místa bydliště apod. Tyto informace jsme měli díky statistickým ročenkám a individuálním informacím z Českého statistického úřadu k dispozici. Jelikož nebyla k dispozici nejnovější data dle dílčích obcí, resp. okresů, oslovili jsme přímo Český statistický úřad, krajskou pobočku Liberec. Požadovaná data byla zaslána Mgr. Ing. Pavlem Hájkem elektronickou cestou druhý den po odeslání žádosti.

Kvóty byly stanoveny tři – seniorský věk (65 let), pohlaví a okresy Libereckého kraje, v němž senioři žijí. Přesné početní vymezení základního a vlastního výzkumného souboru je uvedeno níže v Tabulkách 1–4. Disman (2002, s. 94–95) uvádí, že „kvótní výběr imituje ve struktuře vzorku známé vlastnosti populace. Kvótní výběr může být použit jen na populaci, o které jsme dobře informováni, a to zdaleka není každá populace“, ale my díky informaci z ČSÚ jsme zjistili strukturu základního výzkumného souboru přesně. Snažili jsme se o co nejreprezentativnější výběr, a proto jsme stanovili i velikost vlastního výzkumného souboru ve výši 300 respondentů. Zich (2014) uvádí, že kvótní výběr lze zařadit mezi reprezentativní

¹¹ Databáze umožňující po zadání vyhledat firmy z různých oblastí (např. z oblasti volného času) a v různé lokalitě (např. Liberecký kraj). Tyto stránky nás nasměrovali na další webové stránky, na nichž jsme pak museli individuálně vyhledávat informace o tom, zda poskytují volnočasové aktivity i pro seniorskou populaci.

výběry, i když je následně subjektivně výběr ovlivněn samotným tazatelem zvoleným způsobem výběru respondentů, což může být nejslabším článkem vytvořeného vlastního výzkumného souboru. V našem případě jsme naplňování kvót respondenty řešili většinou metodou sněhové koule, což pravděpodobně ovlivnilo objektivitu výběru.

Na základě zaslaných dat Mgr. Ing. Pavlem Hájkem jsme dokázali určit Věkové složení obyvatelstva Libereckého kraje dle okresů a na základě definice seniora, tj. osoby starší 65 let¹² jsme kvantifikovali základní výzkumný soubor (Tabulka 1).

Tabulka 1 Základní výzkumný soubor – absolutní počet (N, stav k 31. 12. 2021)

Okres	Počet seniorů dle věku, pohlaví a okresů (absolutní počet – N)											
	65–69 let		70–74 let		75–79 let		80–84 let		Nad 85 let		Celkem	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Česká Lípa	3 017	3 549	2 914	3 612	1 559	2 237	778	1 310	400	1 034	8 668	11 742
Jablonec n. N.	2 712	3 135	2 616	3 400	1 683	2 368	784	1 348	468	1 138	8 273	11 389
Liberec	4 758	5 681	4 855	6 140	2 944	4 236	1 388	2 402	860	2 036	14 809	20 495
Semily	2 280	2 472	2 067	2 485	1 356	1 940	700	1 160	468	1 162	6 872	9 219
Celkem	12 767	14 837	12 462	15 637	7 542	10 781	3 650	6 220	2 201	5370	38 622	52 845
Celkem												91 467

Zdroj: ČSÚ, data zaslána na podnět autorky DP

Základní výzkumný soubor seniorů Libereckém kraji tvoří 91 467 osob důchodového věku. Následně jsme absolutní počty seniorů ze základního výzkumného souboru přepočítali na relativní počty (na 100 respondentů), abychom získali kvocienty (Tabulka 2) k násobení pro námi předem stanovenou velikost vlastního výzkumného souboru 300 respondentů (Tabulka 3 a 4).

¹² Vycházeli jsme ze zákona o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., v platném znění, který stanovuje důchodový věk, čímž člověk získává status důchodce (ÚZ Sociální pojištění, 2022), který je v naší práci synonymem pojmu senior (viz Teoretická část Diplomové práce).

Tabulka 2 Základní výzkumný soubor – relativní počet (% , stav k 31. 12. 2021)¹³

Okres	Počet seniorů dle věku, pohlaví a okresů (relativní počet – %)											
	65–69 let		70–74 let		75–79 let		80–84 let		Nad 85 let		Celkem	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Česká Lípa	3,29	3,88	3,16	3,96	1,70	2,45	0,85	1,43	0,44	1,14	9,44	12,86
Jablonec n. N.	2,97	3,44	2,86	3,72	1,85	2,59	0,86	1,48	0,51	1,24	9,05	12,47
Liberec	5,20	6,21	5,31	6,71	3,22	4,63	1,52	2,63	0,94	2,23	16,19	22,41
Semily	2,48	2,70	2,26	2,72	1,48	2,12	0,77	1,27	0,51	1,27	7,50	10,08
Celkem	13,94	16,23	13,59	17,11	8,25	11,79	4,00	6,81	2,40	5,88	42,18	57,82
Celkem												100,00

Zdroj: vlastní výpočty

Po přepočtení absolutního a relativního počtu seniorů v základním výzkumném souboru a zaokrouhlování dle aritmetických pravidel (na dvě desetinná místa) jsme získali strukturu vlastního výzkumného souboru (data zatím nezaokrouhlena na celá čísla) uvedenou v Tabulce 3.

Tabulka 3 Vlastní výzkumný soubor – absolutní počet (nezaokrouhleno) na 300 seniorů (N)

Okres	Počet seniorů dle věku, pohlaví a okresů (absolutní počet) ^{14,15}											
	65–69 let		70–74 let		75–79 let		80–84 let		Nad 85 let		Celkem	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Česká Lípa	9,87	11,64	9,48	11,88	5,10	7,35	2,55	4,29	1,32	3,42	28,32	38,58
Jablonec n. N.	8,88	10,32	8,58	11,16	5,55	7,77	2,58	4,44	1,53	3,72	27,12	37,41
Liberec	15,60	18,63	15,93	20,13	9,66	13,89	4,56	7,89	2,82	6,69	48,57	67,23
Semily	7,47	8,10	6,78	8,16	4,44	6,36	2,31	3,81	1,53	3,81	22,50	30,24
Celkem	41,82	48,69	40,77	51,33	24,75	35,37	12,00	20,43	7,20	17,64	126,54	173,46
Celkem												300,00

Zdroj: vlastní výpočty

Posledním úkolem pro získání přesného složení vlastního výzkumného souboru seniorů Libereckého kraje jsme provedli zaokrouhlení. Struktura vlastního výzkumného souboru je uvedena v Tabulce 4.

¹³ Procentní údaje v tabulce jsou zaokrouhleny na dvě desetinná místa dle aritmetických pravidel.¹⁴ Stav k 31. 12. 2021.¹⁵ Údaje v tabulce jsou zaokrouhleny na dvě desetinná místa dle aritmetických pravidel.

Tabulka 4 Vlastní výzkumný soubor¹⁶ – absolutní počet na 300 seniorů (N)

Okres	Počet seniorů dle věku, pohlaví a okresů (relativní počet – %)											
	65–69 let		70–74 let		75–79 let		80–84 let		Nad 85 let		Celkem	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Česká Lípa	10	12	9	12	5	7	2	4	1	3	27	38
Jablonec n. N.	9	10	9	11	6	8	2	4	2	4	28	37
Liberec	16	19	16	20	10	14	5	8	3	7	50	68
Semily	7	8	7	8	4	6	2	4	2	4	22	30
Celkem	42	49	41	51	25	35	11	20	8	18	127	173

Zdroj: vlastní výpočty

Druhý výzkumný soubor tvořili poskytovatelé volnočasových aktivit Libereckého kraje, ale jejich počet nelze kvantifikovat, neboť nebylo v našich silách sehnat přesný počet těchto institucí, i když jsme oslovili Krajský úřad Libereckého kraje.¹⁷

2.3 Předvýzkum

Předvýzkum se uskutečnil vzhledem k velikosti výzkumného vzorku a podstatě použitých výzkumných metod u dotazníkového šetření, kdy bylo osloveno 5 seniorů s prosbou o vyplnění dotazníku a sdělení zpětné vazby ke srozumitelnosti dotazníku a jednoznačnosti otázek. Respondenti podílející se na předvýzkumu samozřejmě nebyli zařazeni do vlastního výzkumného šetření. Po předvýzkumu byla upravena otázka 5, kde došlo ke kvantifikaci možností velikosti sídla, v němž respondent žije a byly upraveny možnosti výběru odpovědí u otázky 8, 9 a 13.

2.4 Etika výzkumu

Ihned při prvotním oslovení respondentů s nabídkou účastnit se výzkumného šetření byli ubezpečeni o anonymitě dotazníkového šetření. Tato skutečnost je uvedena i v úvodu samotného dotazníku (viz Příloha 1). Po respondentech byly požadovány základní identifikační údaje (např. pohlaví, věk, místo bydliště, vzdělání a velikost obce, v níž senior žije). Díky vlastnosti kvantitativnímu designu výzkumu, kde respondent vystupuje jako jedna jednotka z mnoha, není možná individuální identifikace zúčastněných respondentů.

¹⁶ Kvóty – věk, pohlaví a okres

¹⁷ Oslovený Krajský úřad Libereckého kraje, konkrétně Odbor školství, mládeže, tělovýchovy a sportu nám bohužel neodpověděl, a tak jsme byli nuceni databázi zúžit pouze na poskytovatele těchto aktivit v okresních městech Libereckého kraje. I přes tuto skutečnost jsme si vědomi, že nemohli být zachyceny všechny firmy a organizace.

Respondenti byli upozorněni, že vyplněním dotazníku dávají souhlas s účastí na výzkumu, jehož výstupy budou použity pro tvorbu diplomové práce. Respondentům byla poskytnuta informace o způsobu naložení s dotazníky po jejich zpracování a všem byla nabídnuta možnost seznámit se s finálními výsledky dotazníkového šetření, případně s celou diplomovou prací. Této možnosti doposud žádný z respondentů nevyužil.

2.5 Výsledky výzkumu

V této části práce jsou prezentovány nejprve výsledky dotazníkového šetření, které se uskutečnilo v době od začátku do konce prázdnin roku 2022. Jelikož se jednalo o kvótní výběr, byli respondenti průběžně záměrně oslovováni, a to až do té doby, dokud nebyly kvóty naplněny při celkovém námi zvoleném počtu respondentů 300 ($N = 300$, není-li u otázky uvedeno jinak). V druhé části této podkapitoly budou prezentována zjištění, ke kterým jsme došli analýzou internetových dat, resp. webových stránek poskytovatelů veřejně přístupných volnočasových aktivit pro různé cílové skupiny a vytvořili jsme databázi veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory Libereckého kraje.

- **Výsledky dotazníkového šetření z výzkumného souboru seniorů Libereckého kraje**

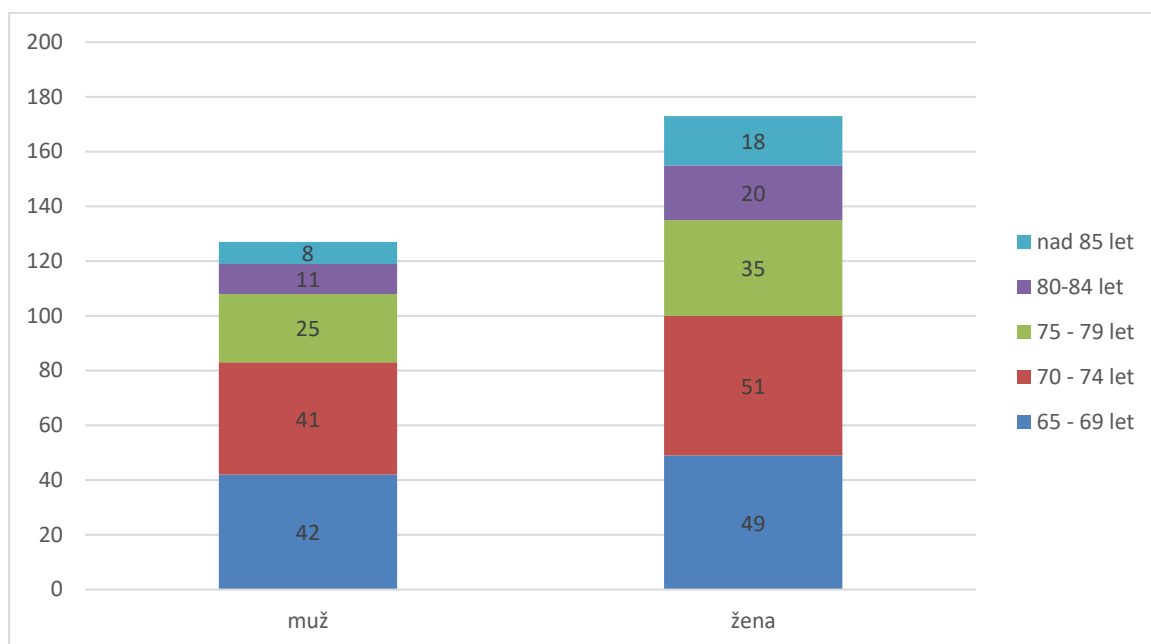
Níže jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření výzkumného souboru čítajícího 300 respondentů – seniorů Libereckého kraje. Pro přehlednost je v úvodu vždy tučně uvedeno doslovné znění otázky z dotazníku. Data jsou prezentována v grafech či tabulkách, které jsou doplněny slovním popisem. Znění celého dotazníku je v Příloze 1.

a) Identifikační údaje

Prvních 5 otázek bylo identifikačních. Z důvodu zvoleného kvótního výběru bylo nutné dodržet stanovené kvóty (pohlaví, věk a okres Libereckého kraje), což jsou odpovědi na **otázky 1 až 3**, které zněly: **Pohlaví** (Otázka 1), **Váš věk** (otázka 2) a **V jakém okrese Libereckého kraje žijete?** (Otázka 3). Jednalo se o uzavřené otázky s předem zadanými možnostmi odpovědí. U druhé otázky bylo uvedeno 5 možností odpovědí s různým věkovým rozsahem, dle věkové struktury, která se běžně používá ve statistikách ČSÚ (65–69 let, 70–74 let, 75–79 let, 80–84 let a více jak 85 let) a u třetí byly uvedeny jako možnosti odpovědí všechny čtyři okresy Libereckého kraje (Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec a Semily). Níže je Otázka 1 a 2 graficky znázorněna v jednom grafu za použití obou kvót (pohlaví a věk).

Výzkumu se účastnilo celkem 300 ($N = 300$), z čehož bylo 173 žen (57,7 %) a 127 mužů (42,3 %). 91 respondentů (30,3 %) bylo ve věkové kategorii 65–69 let (42 mužů a 49 žen), 92 respondentů (30,7 %) ve věku 70–74 let (41 mužů a 51 žen), 60 respondentů (20 %)

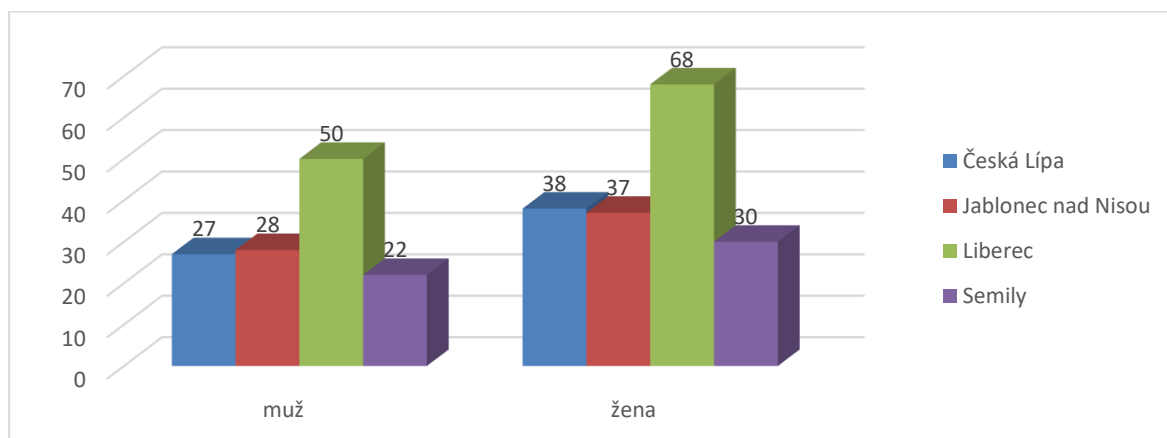
v kategorii 75–79 let (25 mužů a 35 žen), 31 seniorů (10,3 %) ve věku 80–84 let (11 mužů a 20 žen) a 29 nejstarších (9,7 %) respondentů ve věku 85+, z čehož bylo 8 mužů a 18 žen. Grafické znázornění počtu respondentů je uvedeno v **Grafu 1**.



Graf 1 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a věku Zdroj: Vlastní šetření

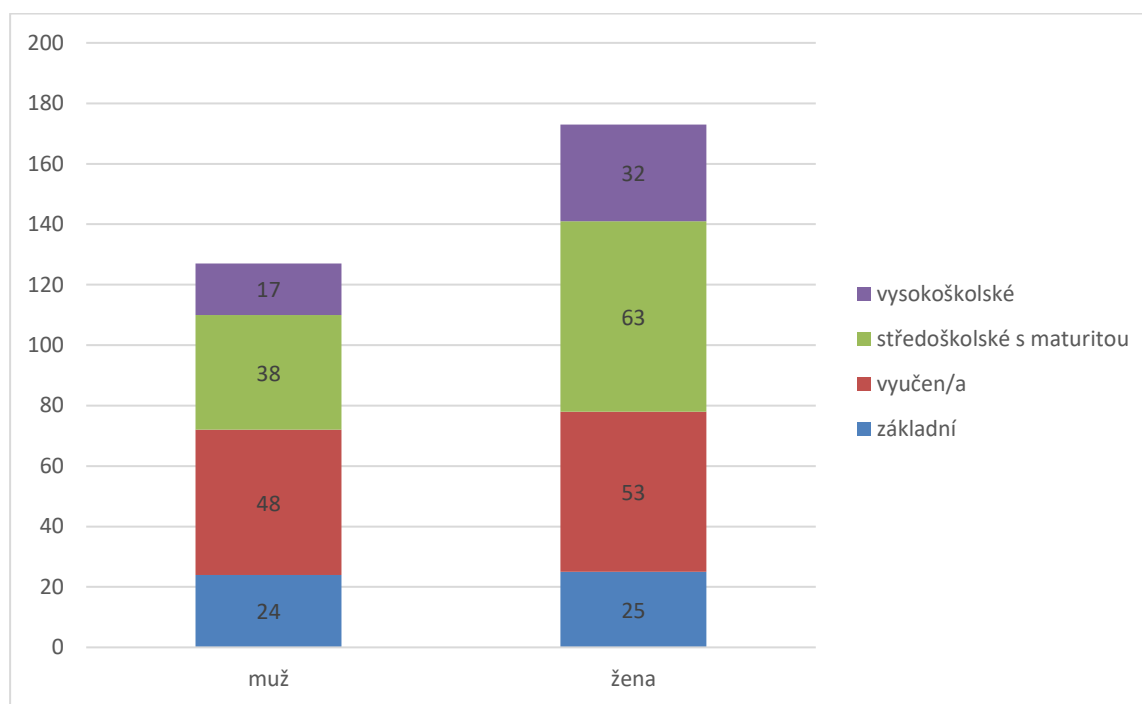
Třetí identifikační otázka, stejně jako pátá, směřovala k bydlišti respondenta – seniora. U třetí otázky nás však zajímal okres Libereckého kraje, v němž respondent žije – **Graf 2**. Kdežto v páté otázce nás zajímala velikost sídla (obce) v níž senior žije (viz Graf 4).

Vlastní výzkumný soubor tvořilo 65 respondentů (21,7 %) z okresu Česká Lípa (27 mužů a 38 žen), 65 respondentů (21,7 %) z okresu Jablonec nad Nisou (28 mužů a 37 žen), 118 respondentů (39,3 %) zastupovalo okres Liberec (50 mužů a 68 žen) a 50 respondentů (16,7 %) bydlí v okrese Semily (22 mužů a 30 žen). Přehledně jsou počty respondentů dle pohlaví a okresů uvedeny v **Grafu 2**.



Graf 2 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a okresu Zdroj: Vlastní šetření

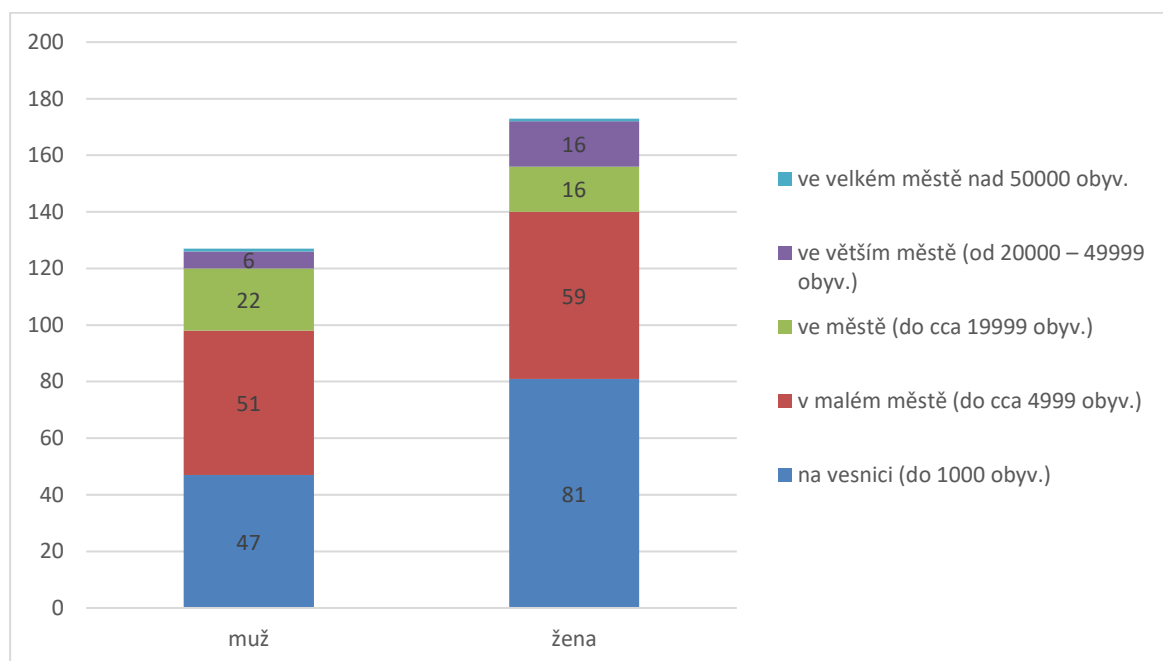
Předposlední identifikační otázka zjišťovala nejvyšší dosažené vzdělání. Přesné znění Otázky 4 bylo: **Uved'te Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?** Respondenti mohli vybírat z pěti nabízených možností, z nichž vybrali jen čtyři – základní vzdělání, vyučení, středoškolské s maturitou a vysokoškolské. Možnost jiné (např. měšťanka) nikdo nevybral. Ve výzkumném souboru bylo 49 respondentů se základním vzděláním (16,3 %), z toho bylo téměř shodně mužů i žen. Mužů bylo 24 a žen 25. Shodně bylo respondentů s výučním listem a se středoškolským vzděláním s maturitou (101 respondentů, tj. 33,7 %). S výučním listem bylo 48 mužů a 53 žen, středoškolské s maturitou získalo 38 mužů a 63 žen. Vysokoškolské vzdělání získalo 49 respondentů (16,3 %) z čehož bylo 17 mužů a 32 žen. Graficky jsou výše uvedené informace znázorněny v **Grafu 3**.



Graf 3 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a vzdělání Zdroj: Vlastní šetření

Poslední identifikační otázka zjišťovala bydliště dle velikosti sídla. Otázka 5 zněla: **Uved'te místo, kde žijete?** Respondenti měli možnost vybrat jednu z nabízených možností sídla, kde žijí, dle velikosti – vesnice (do 1 000 obyvatel), menší město (do 4 999 obyvatel), ve městě do 19 999 obyvatel, ve větším městě od 20 000 do 49 999 obyvatel a ve velkém městě nad 50 tisíc obyvatel. Z malé vesnice do 1 000 obyvatel je 128 respondentů (42,7 %), z čehož je 47 mužů a 81 žen, na malém městě bydlí 110 respondentů (36,7 %), konkrétně 51 mužů a 59 žen. Ve městě do 19 999 obyvatel žije 38 respondentů (12,7 %), tj. 22 mužů a 16 žen. Větší město do 49 999 obyvatel obývá 22 respondentů (7,3 %) – 6 mužů a 16 žen a nejméně je

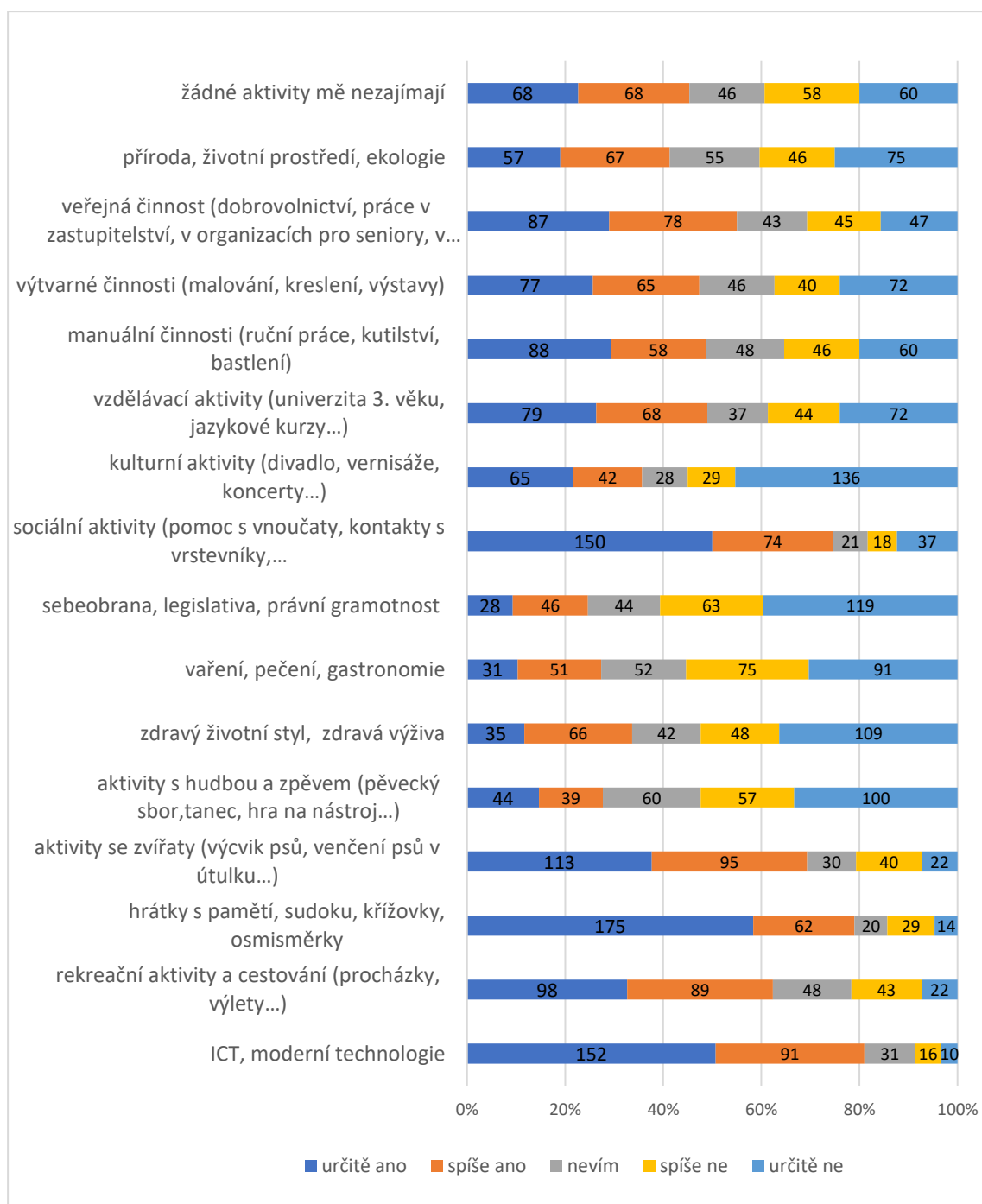
zastoupeno město nad 50 000 obyvatel, kde žijí jen 2 naši respondenti, tj. 0,7 %, kteří jsou shodně zastoupeny jednou ženou a jedním mužem. Schematicky jsou odpovědi uvedeny v **Grafu 4**.



Graf 4 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a bydliště Zdroj: Vlastní šetření

b) Tematické otázky z dotazníku

Otázka 6 Vyberte z níže nabízených tu oblast, která Vás zajímá. V této otázce bylo respondentům nabídnuto 16 možností odpovědí a u každé z nich měli označit svůj zájem o danou činnost dle škály 1–5, kde 1 znamenala určitě ano, přes 3 nevím až po 5 určitě ne. Nejčastěji se respondenti zajímají o hry s pamětí, sudoku, křížovky a osmisměrky, kdy tuto možnost vybralo 175 respondentů (58,3 %). Jako druhý nejčastější zájem uvedli respondenti ICT a moderní technologie, kde tuto možnost vybralo 152 respondentů, což je těsně nad polovinou (50,7 % respondentů). Třetím nejčastějším zájmem byly sociální aktivity s vnoučaty a s vrstevníky, kterou vybrala přesně polovina respondentů (150 respondentů, tj. 50 %). Naopak za nejméně se zajímá respondenti o sebeobranu, legislativu a právní gramotnost, kde tuto činnost vybralo 28 respondentů (9,3 %), obdobně na tom bylo i vaření, gastronomie a pečení (31 respondentů, tj. 10,3 %) a pomyslnou třetí příčku v nezájmu obsadil zdravý životní styl a zdravá výživa, kterou označilo za objekt svého zájmu jen 35 respondentů (11,7 % všech respondentů). Přehledně jsou preference zájmů uvedeny v **Grafu 5**.

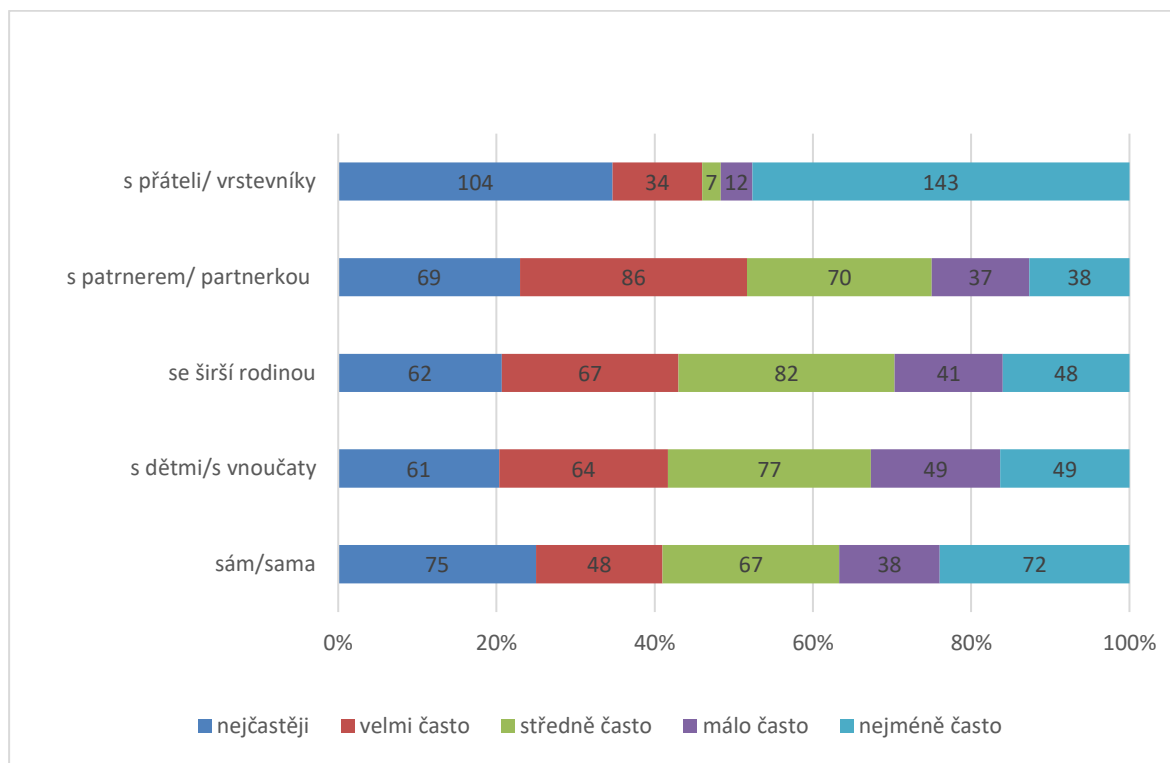


Graf 5 Zájem respondentů (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 7 S kým a jak často trávíte svůj volný čas? U této otázky měli respondenti k dispozici 5 možností odpovědi a na škále 1–5 (1 nejčastěji, 2 velmi často, 3 středně často, 4 málo často, 5 nejméně často), měli označit, jak často s danou osobou/osobami tráví svůj volný čas. Nejčastěji respondenti tráví čas s přáteli a vrstevníky, tuto možnost označilo 104 respondentů (34,7 %), následuje možnost sám/sama (75 respondentů, tj. 25 %) a 69 respondentů (23 %) nejčastěji tráví svůj volný čas s partnerem/partnerkou. Paradoxem této otázky ale je, že nejvíce respondentů (143, tj. 47,7 %) uvedlo možnost 5, tj. že nejméně často tráví svůj volný čas

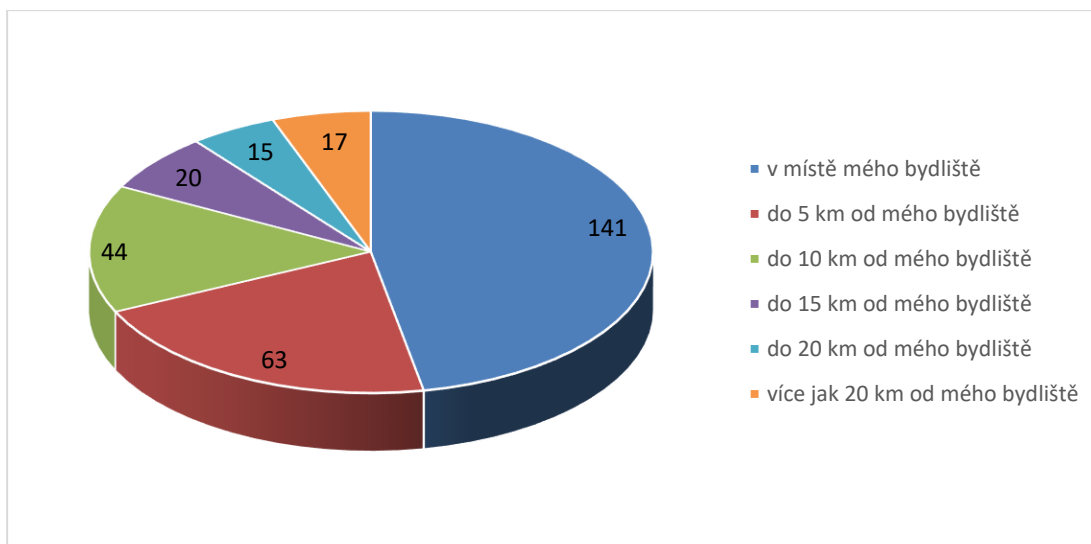
s přáteli/vrstevníky a obdobně jako možnost sám/sama uvedlo 77 respondentů (24 %) a 49 respondentů (16,3 %) tráví čas se svými vnoučaty či dětmi. Všechny volby respondentů jsou uvedeny v Grafu 6.



Graf 6 Osoba/osoby s nimiž respondenti tráví volný čas (N = 300)

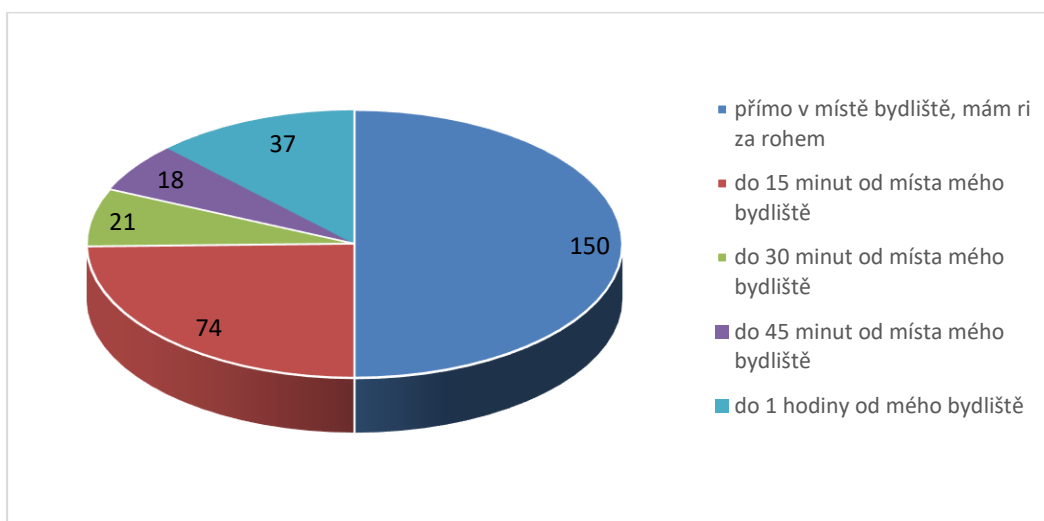
Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 8 V jaké vzdálenosti máte dostupné volnočasové aktivity. V této otázce měli respondenti vybrat jednu z nabízených možností odpovídající co nejvíce skutečnosti, tj. měli vybrat vzdálenost volnočasové aktivity od místa jejich bydliště. Nabídka možností byla dána škálou od „v místě bydliště“ až po „více jak 20 km od bydliště“. Nejvíce respondentů uvedlo možnost v místě bydliště (141 respondentů, 47 %). 63 respondentů (21 %) má nejbližší volnočasovou aktivitu vzdálenou do 5 kilometrů od bydliště a 44 seniorů (14,7 %) do 10 kilometrů od bydliště. Více jak 20 kilometrů má vzdálenou volnočasovou aktivitu 17 seniorů, což je 5,7 %. Všechny výsledky jsou uvedeny níže v **Grafu 7**.



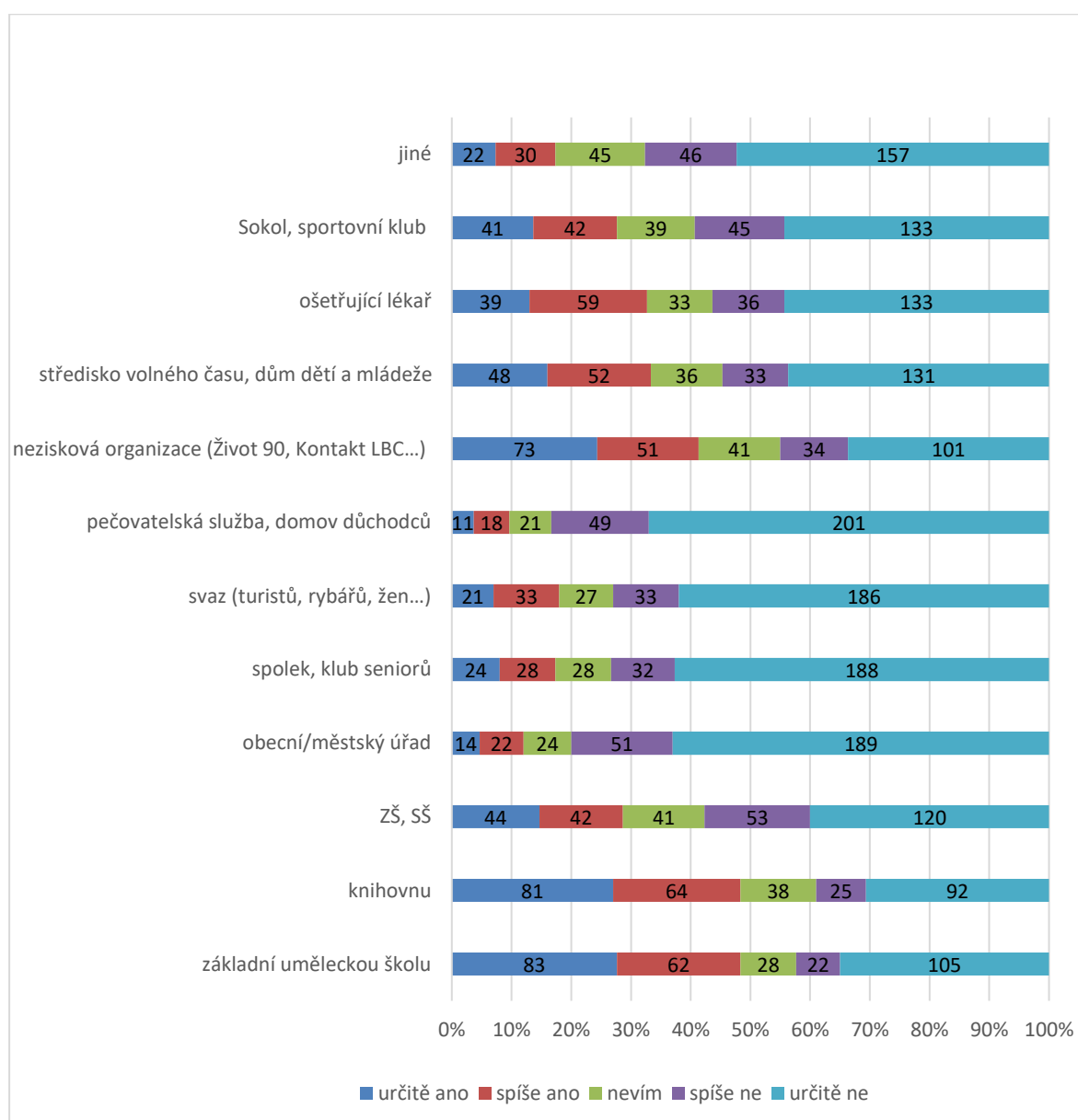
Graf 7 Vzdálenost volnočasové aktivity od místa bydliště (N = 300) Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 9 Jaká je časová dostupnost volnočasových aktivit? V této otázce měli respondenti vybrat jednu z nabízených možností odpovídající co nejvíce skutečnosti, tj. měli vybrat časovou dostupnost volnočasové aktivity od místa jejich bydliště. Nabídka možností byla dána škálou od „v místě bydliště, za rohem“ až po „více jak 1 hodinu od místa bydliště“. Poslední možnost nevybral ani jeden respondent, proto není uvedena v grafu. Nejvíce respondentů uvedlo možnost přímo v místě bydliště, mám to za rohem (150 respondentů, 50 %). 74 respondentů (24,7 %) má nejbližší volnočasovou aktivitu vzdálenou do 15 minut od místa bydliště a 21 seniorů (7 %) do 30 minut od místa bydliště. Do 45 minut je v místě volnočasové aktivity 18 respondentů (6 %) a do 1 hodiny dorazí k místu volnočasové aktivity 37 respondentů, což je 12,3 %. Více jak 1 hodinu nevybral ani jeden respondent. Přehledně jsou výsledná zjištění uvedena v **Grafu 8**.



Graf 8 Časová dostupnost volnočasové aktivity (N = 300) Zdroj: Vlastní šetření

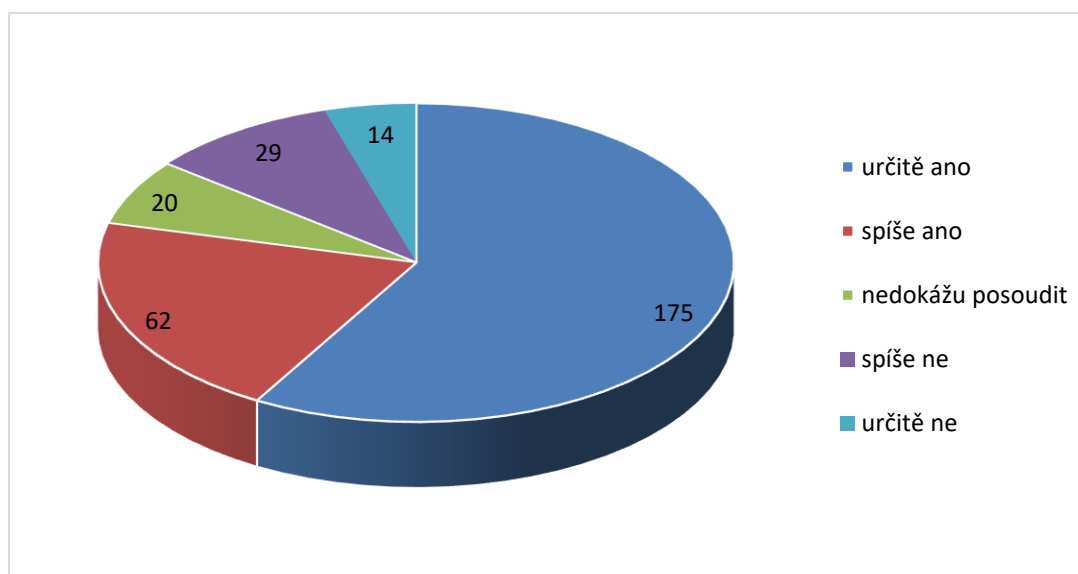
Otázka 10 Na jakou organizaci se obrátíte/byste se obrátil/a při hledání či realizaci volnočasové aktivity? Respondenti měli uvedeno 12 možností subjektů a u nich měli označit dle škály 1–5, zda by se na daný subjekt obrátili při hledání volnočasové aktivity či nikoli. Škála možností výběru odpovědi byla od 1 určitě ano, přes 3 nevím až po 5 určitě ne. Nejvíce respondentů vybralo ZUŠ (83, tj. 27,7 %), knihovnu (81 respondentů, tj. 27 %) a Neziskovou organizaci typu Život 90 či Kontakt Liberec vybralo 73 respondentů (24,3 %). Naopak nejméně respondentů by se obrátilo na pečovatelskou službu či domov pro seniory (11, tj. 3,7 %) a na obecní/městský úřad. Tuto možnost (1 určitě ano) vybralo jen 14 respondentů (4,7 %) a 21 respondentů (7 %) by se určitě obrátilo na různé svazy (zahrádkářů, rybářů, turistů...). Souhrnné odpovědi jsou uvedeny v **Grafu 9**.



Graf 9 Organizace, na níž by se respondent obrátil (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 11 Znáte ve svém okolí organizaci, která poskytuje volnočasové aktivity pro seniory? V této otázce měli respondenti napsat, zda znají ve svém okolí organizaci, která poskytuje volnočasovou aktivitu pro seniory¹⁸. Nabídka odpovědi byla dle škály 1–5, kde 1 značila odpověď určitě ano, přes 3 nedokážu posoudit až po 5 určitě ne. 175 respondentů (58,3 %) určitě zná ve svém okolí organizaci, která poskytuje volnočasové aktivity pro seniory, 62 seniorů (20,7 %) ji spíše zná a 20 seniorů (6,7 %) nedokázalo posoudit svou znalost. Naopak 14 seniorů (4,7 %) nezná ve svém okolí žádnou organizaci, které by poskytovala tyto aktivity pro seniory a 29 seniorů (9,7 %) ji spíše nezná. Graficky jsou odpovědi vyjádřeny v **Grafu 10**.



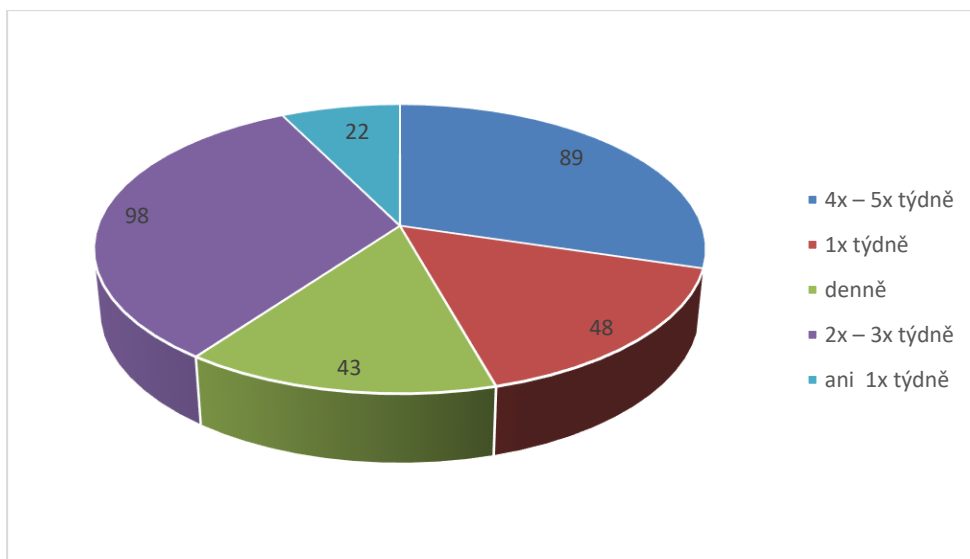
Graf 10
Znalost

organizace (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 12 Jak často se věnujete organizovaným volnočasovým aktivitám? Ve 12. otázce jsme zjišťovali četnost účasti seniorů na organizované volnočasové aktivitě. Respondenti měli možnost zaškrtnout jednu z pěti nabízených možností, které byly škálové od možnosti ani jednou týdně po možnost každý den. Podrobněji jsou výsledky uvedeny v **Grafu 11**. Ani jeden den v týdnu se nevěnuje organizované volnočasové aktivitě 22 respondentů (7,3 %), 1x týdně se jí věnuje 48 respondentů (16 %) a 2x–3x týdně 98 respondentů (32,7 %). Velmi aktivních seniorů, kteří se věnují aktivitám 4x–7x týdně je téměř ½ (132 respondentů, což odpovídá 44 %). Z tohoto počtu se 4x–5x týdně věnuje organizovaným volnočasovým aktivitám 89 respondentů (29,7 %) a každodenně 43 respondentů (14,3 %).

¹⁸ Jakou konkrétní instituci či organizaci měli respondenti na mysli, nebylo v dotazníku zjišťováno.

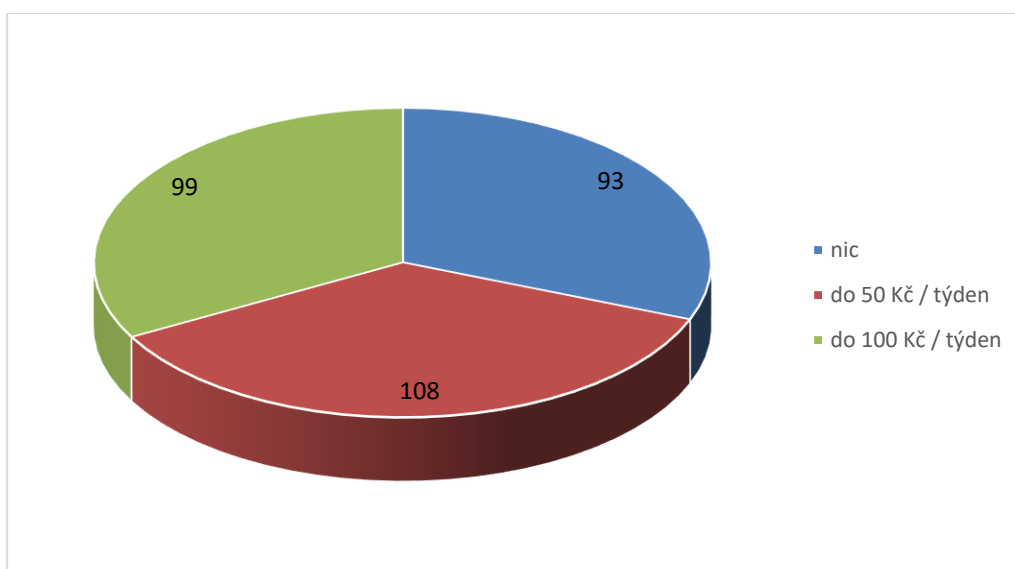


Graf 11 Četnost aktivit týdně (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 13 Kolik korun týdně jste ochotni investovat do svých volnočasových aktivit?

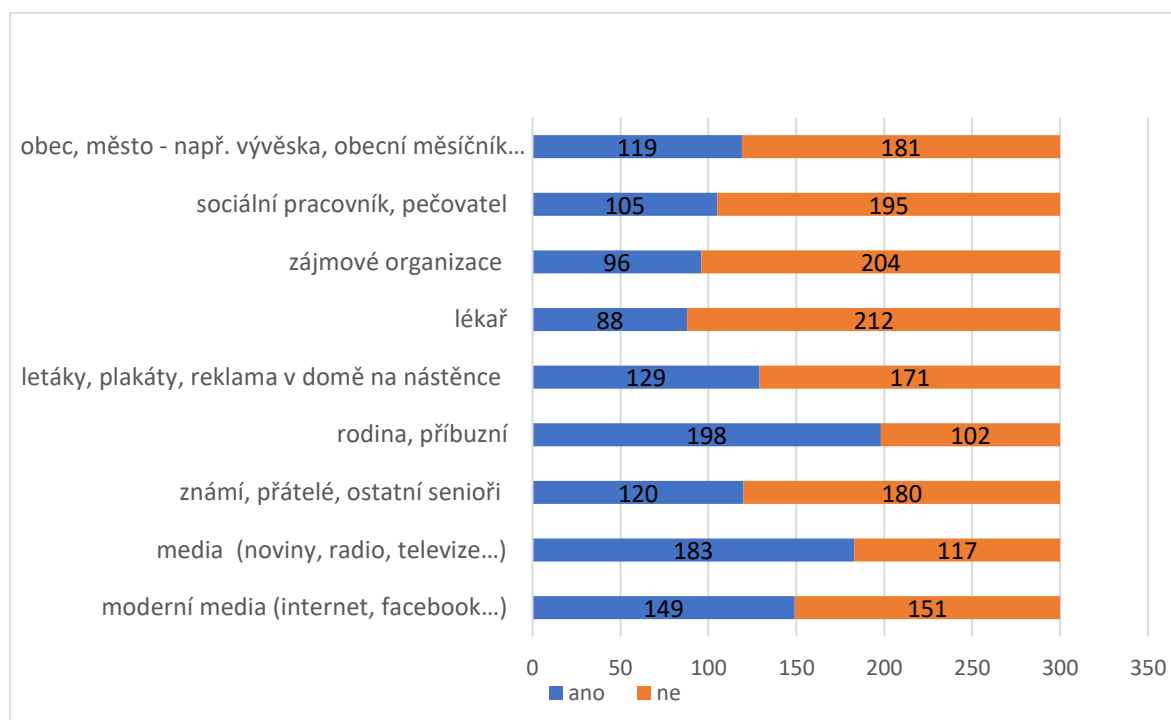
V této otázce bylo respondentům nabídnuto 6 možností odpovědí s různou výší finančních prostředků, které jsou ochotni investovat do volnočasových aktivit týdně. Škála byla od 0 Kč za týden (nic) až po možnost více jak 200 Kč za týden. Každá možnost odpovědi byla vždy o 50 korun vyšší než předchozí možnost. Respondenti si však z nabízených 6 možností vybrali jen 3, a to nic, do 50 Kč týdně a do 100 Kč týdně. 93 respondentů (31 %) by rádo absolvovalo volnočasové aktivity zadarmo, neboť označilo odpověď „nic“, dalších 108 respondentů (36 %) je ochotno investovat do 50 Kč/týdně a 99 respondentů (33 %) do 100 Kč za týden. Z výsledků je zřejmé, že respondenti nejsou ochotni investovat větší částky, tj. např. více než 400 Kč za měsíc. Graficky je tato otázka znázorněna v **Grafu 12**.



Graf 12 Výše finanční částky na volnočasovou aktivitu (N= 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 14 Kde získáváte informace o volnočasových aktivitách? V této otázce jsme zjišťovali, kde respondenti získávají informace o volnočasových aktivitách. Bylo zde uvedeno 9 možností, a u každé z nich měli respondenti možnost volby ano či ne, čímž označili svou preferenci. Nejčastěji informace získávají od rodiny a příbuzných (198 respondentů, tj. 66 %), z médií (rádio, televize, noviny) 183 respondentů (61 %) a z moderních médií (internet, facebook...) 149 respondentů, tj. 49,7 %. Nejméně respondentů (88, tj. 29,3 %) naopak získává informace od lékaře, od zájmových organizací získává informace 96 respondentů (32 %) a od sociálního pracovníka či pečovatele 105 respondentů (35 %). Jsme si vědomi, že tyto počty mohly být zkresleny, neboť ne všichni respondenti, kteří se účastnili výzkumu, využívají sociální služby, tudíž se nedostávají do kontaktu se sociálním pracovníkem či pečovatelem, a tak bylo možno částečně odpověď předjímat. Obdobně je tomu se zájmovou organizací. Grafické znázornění výsledků je v **Grafu 13**.

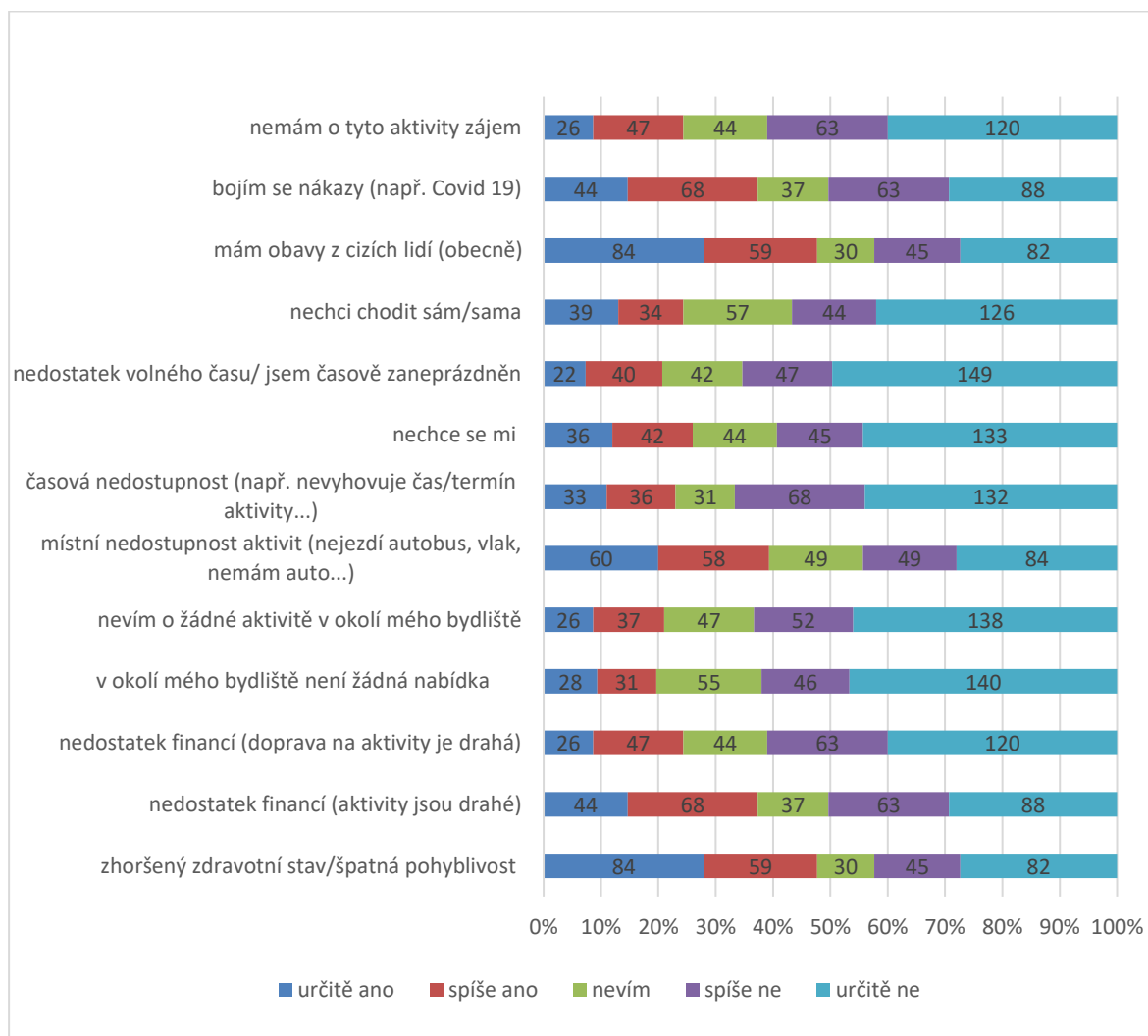


Graf 13 Zdroj informací o volnočasových aktivitách (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 15 Jaké překážky Vám nejvíce brání v navštěvování volnočasových aktivit? V této otázce bylo respondentům nabídnuto 13 různých „překážek“ a respondenti měli možnost označit svůj názor na škále 1–5, kde 1 znamenala určitě ano, přes 3 nevím až po 5, která značila možnost určitě ne, tj., že danou skutečnost nepovažují za překážku, která by bránila účasti na volnočasové aktivitě. Nejvíce respondentů (84, tj. 28 %) označilo za překážku zhoršený zdravotní stav/špatnou pohyblivost a obavy z cizích lidí. Pomyslnou třetí příčku získala místní nedostupnost (v nabídce byly uvedeny možnosti – nejedí vlak, autobus, nebo že respondent

nemá auto). V této možnosti označilo odpověď „určitě ano“ 60 respondentů (20 %). Jako nejmenší překážku, tj. nejvíce respondentů danou možnost označilo odpovědí „určitě ne“, hodnotí 149 respondentů, což je téměř polovina (49,7 %) nedostatek volného času či svou zaneprázdněnost, 140 respondentů (46,7 %) absenci nabídky volnočasové aktivity a 138 respondentů (46 %) označilo neznalost nabídky. Přehledně jsou všechny „překážky“ uvedeny v **Grafu 14**.

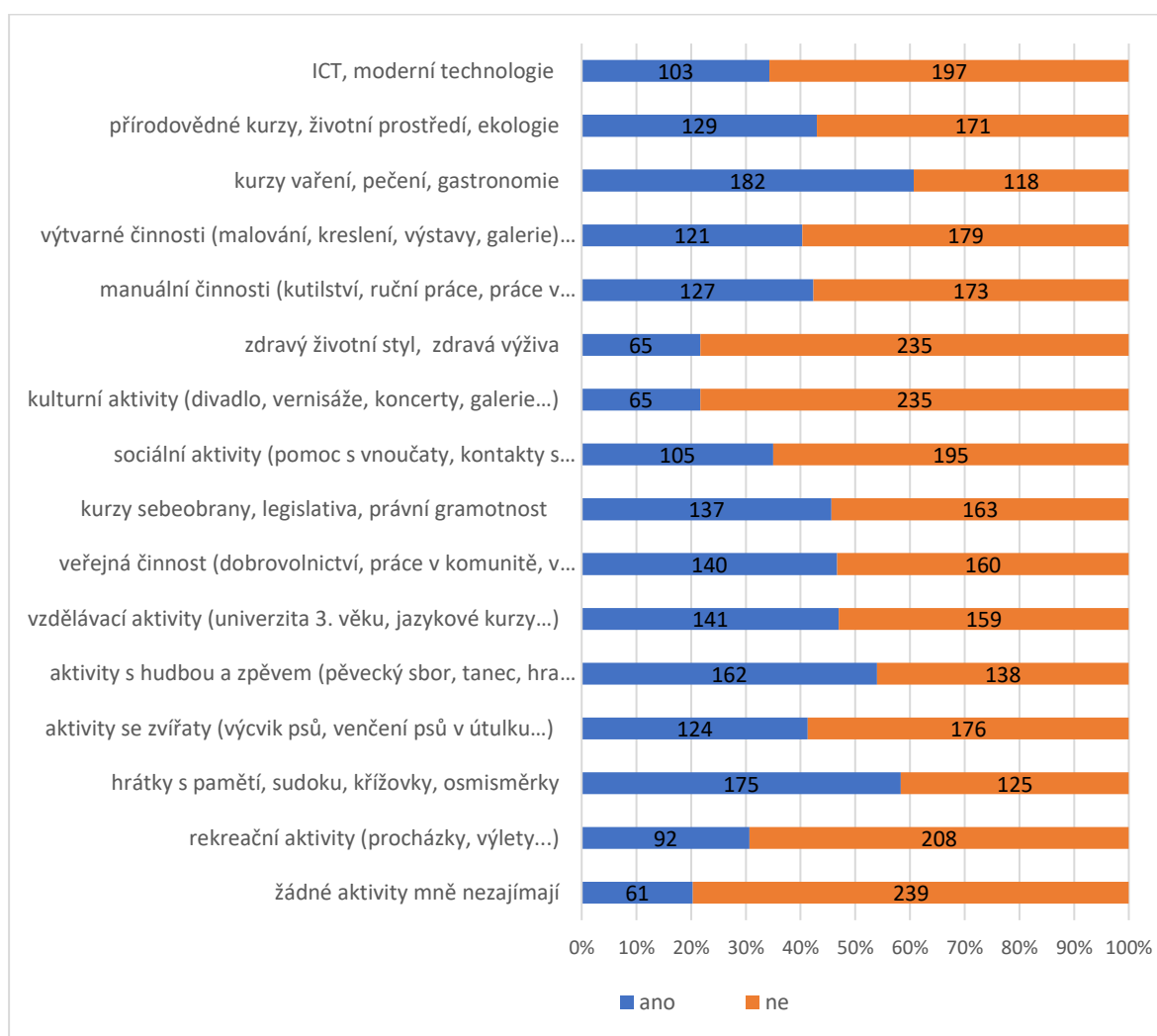


Graf 14 Překážky volnočasových aktivit (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 16 Uveďte jaké volnočasové aktivity navštěvujete nebo jste organizovaně navštěvoval/a v posledních 3 letech ve svém volném čase? V této otázce bylo respondentům nabídnuto 16 možností různých aktivit a respondenti mohli u každé uvést ano či ne, tj. zda se dané aktivitě organizovaně věnují (věnovali) v posledních 3 letech. Souhrnné odpovědi jsou uvedeny v **Grafu 15**. Mezi tři nejnavštěvovanější aktivity patřily kurzy vaření, pečení a gastronomie (182 respondentů, tj. 60,7 %); hrátky s pamětí, sudoku, křížovky a osmisměrky (175 respondentů, tj. 58,3 %) a aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na hudební

nástroj), které označilo 162 respondentů (54 %). Na druhé straně spektra jsou nejméně navštěvované aktivity, mezi něž patří kurzy zdravého životního stylu a zdravé výživy, které označilo 65 respondentů (21,7 %). Stejný počet (65 respondentů; 21,7 %) označilo kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty, galerie, přednášky...) a 61 respondentů (20,3 %) uvedlo, že je žádné aktivity nezajímají. Což by se dalo považovat za pozitivní, neboť se jedná o nejmenší počet ze všech, ale na druhou stranu je to více než 1/5.



Graf 15 Navštěvované volnočasové aktivity (N = 300)

Zdroj: Vlastní šetření

Otázka 17 Pokud postrádáte ve svém okolí určitou volnočasovou aktivitu, uveďte ji prosím zde. Poslední otázka byla otevřená bez jakýchkoli možností. Z celkového počtu 300 respondentů na ni odpovědělo 104 respondentů, což je 34,7 %. Někteří respondenti ale uváděli více než jednu aktivitu. Níže v **Tabulce 5** jsou uvedeny všechny respondenty uvedené volnočasové aktivity, které zmínili. Je uveden absolutní počet, tj. kolik respondentů z celkové počtu 300 respondentů danou aktivitu uvedlo a relativní počet přepočtený na celý vlastní výzkumný vzorek, tj. součet relativních počtů není a ani nemůže být 100 %. Nejčastěji byla

uvedena aktivita seniorů, která by byla realizována společně s vnoučaty, tuto možnost uvedlo 35 respondentů (11,7 %), stejné množství respondentů uvedlo Nordic walking a třetí nejčastěji zmiňovaná absentující aktivita byla keramika, kterou uvedlo 32 respondentů (10,7 %). Naopak nejméněkrát bylo zmíněno lezení na stěnu (2 respondenti, tj. 0,7 %), kurz investování a finanční gramotnosti (4 respondenti, tj. 1,3 %) a jízda na koni (5 respondentů; 1,7 %).

Tabulka 5 Chybějící volnočasové aktivity z pohledu respondentů

Aktivita, činnost	Absolutní počet (N = 300)	Relativní četnost (%)
Libovolné mezigenerační aktivity – vnoučata s prarodiči	35	11,7
Nordic walking	35	11,7
Keramika	32	10,7
Kurz šití, háčkování	27	9,0
Hra na hudební nástroj	26	8,7
Kurz astronomie/astrologie	20	6,7
Sólový zpěv	18	6,0
Šachy	18	6,0
Modelářství	16	5,3
Fotografování	16	5,3
Orientační běh	14	4,7
Počítače – YouTube, editování videí	12	4,0
Kolečkové brusle	8	2,7
Lyžování	7	2,3
Geocaching	6	2,0
Jízda na koni	5	1,7
Kurzy investování a finanční gramotnosti	4	1,3
Lezení na stěně	2	0,7

Zdroj: Vlastní šetření

- **Výsledky analýzy webových stránek poskytovatelů volnočasových aktivit v Libereckém kraji**

Níže jsou uvedeny zkrácené výsledky analýzy virtuálních dat, která proběhla v době od poloviny června do půlky července roku 2022. Analýza probíhala dvojím způsobem. Nejprve byla použita www.idatabaze.cz pro vyhledávání firem s klíčovým slovem volný čas a zvolenou lokalitou Liberecký kraj. Takto bylo nalezeno 46 firem, mezi nimiž byly jak organizace volného času (např. Dům dětí a mládeže Vikýř či Větrník), ale také firmy, které s volnočasovými aktivitami nemají mnoho společného, jako jsou např. firmy, které se zabývají zakázkovou výrobou oblečení pro volný čas. Následně tedy bylo použito záměrné vyhledávání organizací. Prvotní byly instituce, které se věnují volnočasovým aktivitám pro různé cílové

skupiny (Domy dětí a mládeže, Sokol, různé svazy) a pak byly vyhledávány organizace, které se věnují záměrně seniorům, ale není zřejmé, že poskytují volnočasové aktivity. Zde probíhala analýza webových stránek, především dokumentů – např. výročních zpráv. Z nich byly čerpány informace o spolupracujících organizacích či proběhlých událostech, které nás naváděly na další a další instituce. Z důvodu širokého spektra organizací byla vytvořena databáze „pouze“ organizací a institucí z okresních měst, tj. z Česká Lípy, Jablonce nad Nisou, Liberce a Semil. Kompletní databáze, včetně adresy instituce/organizace, seznamu nabízených volnočasových aktivit a odkazu na webové stránky je uvedena v Příloze 2. Zde je prezentován (především z důvodu obsáhlosti vypracované Databáze – 25 stran) jen seznam organizací a institucí, které nabízejí volnočasové aktivity v okresních městech Libereckého kraje.

Tabulka 6 Zkrácená databáze poskytovatelů volnočasových aktivit pro seniory

Česká Lípa	
Cvičení seniorů, sportovní hala, Česká Lípa	Městská knihovna Česká Lípa
Českolipský klub třetího věku	Otevřený klub 60+
Dům dětí a mládeže Libertin, Česká Lípa	Sociální služby města Česká Lípa
Klub českých turistů Lípa Senior 70	VČAS, z.s.
Klub deskových her	Virtuální univerzita třetího věku
Klub důchodců, Česká Lípa	
Jablonec nad Nisou	
Biosenior	Městská knihovna Jablonec nad Nisou
Dům dětí a mládeže Vikýř	Plavecký bazén Jablonec nad Nisou
Klub jabloneckých seniorů	Senioři ČR Jablonec nad Nisou
Klub seniorek při Českém svazu žen	Soubor IZERÍNA
Klub seniorů Boženka	Spolkový dům
Klub seniorů Kokonín	Taneční skupina ŠARM
Klub seniorů Novoveská	Tělovýchovná jednota Kardio Jablonec
Klub seniorů Palackého	Tělocvičná Jednota Sokol Jablonec nad Nisou
Klub seniorů při Svazu tělesně postižených, místní organizace 2	Virtuální univerzita třetího věku VU3V
Klub seniorů při Svazu tělesně postižených, místní organizace 3	Základní umělecká škola Jablonec nad Nisou
Liberec	
Centrum volného času Arabella	Klub Sestřičky
Klub APM	Klub Stolního tenisu
Klub Elán	Klub Šikovných rukou
Klub Etika	Klub Šlapeto
Klub Jeřáb	Klub Rebelové
Klub Jiřinky	Klub Pomněnky
Klub Jizerka	Komunitní středisko Kontakt Liberec p.o.
Klub Matylda a Tylda	Krajská knihovna Liberec

Klub Naděje	S-art klub
Klub Nisa	Senior Fitness
Klub Opera	TJ Lokomotiva Liberec I, z.s.
Klub Parta z Vesce	Tělocvičná jednota Sokol Liberec I
Klub Radost	Univerzita třetího věku TUL
Semily	
Klub seniorů – MODŘÍN (podMoklický klub DŘÍve Narozených)	Tělovýchovná jednota Semily a Klub českých turistů
Městská knihovna v Semilech	Virtuální univerzita třetího věku
Muzeum a pojizerská galerie Semily	

Zdroj: vlastní šetření

2.6 Diskuze a komparace výsledků

V této části jsou vyhodnoceny výzkumné cíle a otázky, které jsme si stanovili. K tomu, abychom mohli spolehlivě odpovědět na námi zvolené výzkumné otázky (dílčí i hlavní) a vyhodnotit splnění cílů využijeme informace nejen z dotazníkového šetření, které se uskutečnilo od 1. července do 31. srpna roku 2022, ale též z analýzy internetových dat, již jsme zjišťovali nabídku veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji.

Pro potřeby diplomové práce jsme stanovili deskriptivní výzkumný problém s hlavním cílem **zmapovat situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji**. Následně jsme definovali tři dílčí cíle výzkumu:

- a) Zjistit faktory, které ovlivňují seniory při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit.
- b) Zjistit, zda odpovídá zájem seniorů skutečně navštěvovaným veřejně přístupným volnočasovým aktivitám.
- c) Zjistit, zda senioři Libereckého kraje znají poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace.

Abychom mohli provést adekvátní vyhodnocení výzkumu, byla definována hlavní výzkumná otázka a několik dílčích výzkumných otázek. Základní výzkumná otázka zní: „**Jaká je nabídka a poptávka po veřejně přístupných volnočasových aktivitách v Libereckém kraji?**“ Následně byly definovány dílčí výzkumné otázky.

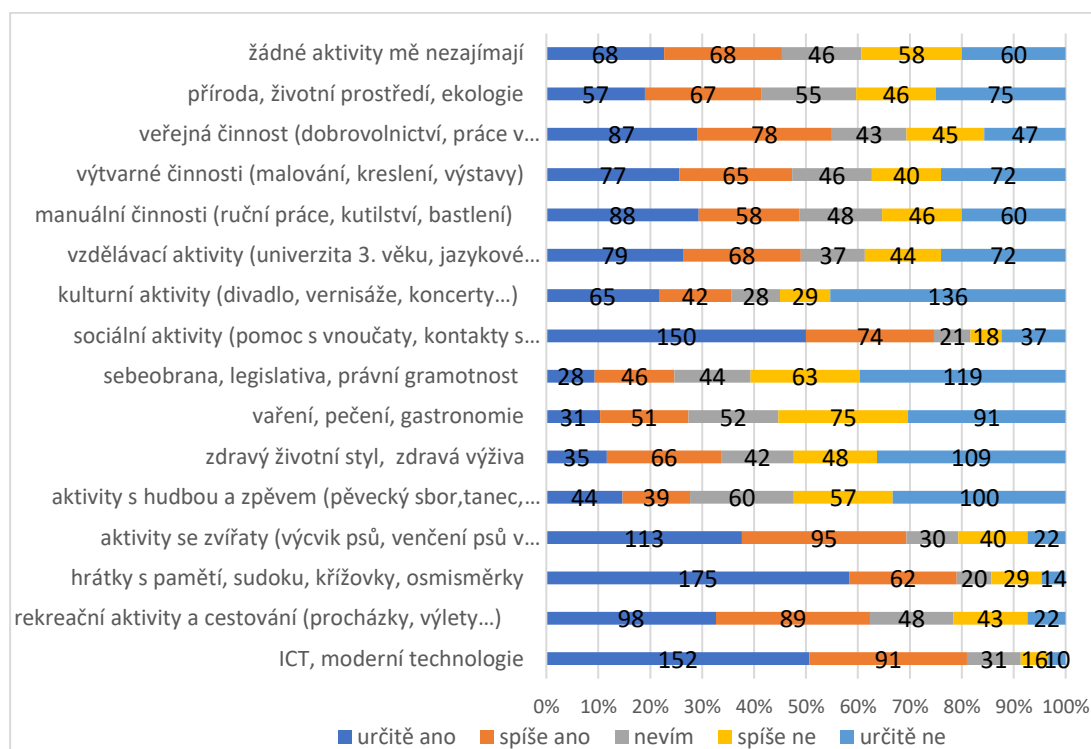
- a) Jaké faktory ovlivňují seniory Libereckého kraje při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit?
- b) Navštěvují senioři Libereckého kraje veřejně přístupné volnočasové aktivity, které odpovídají jejich zájmu?

- c) Znalí senioři Libereckého kraje poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace?

Vyhodnocení hlavního cíle a hlavní výzkumné otázky.

- **Hlavní cíl výzkumu:** Zmapovat situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji.
- **Hlavní výzkumná otázka:** Jaká je nabídka a poptávka po veřejně přístupných volnočasových aktivitách pro seniory v Libereckém kraji?

Hlavním cílem bylo zmapovat situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji, tudíž jsme mapovali nabídku a poptávku po těchto aktivitách. Poptávka byla zjišťována otázkou 6 (Graf 16) a 17 z dotazníku (Tabulka 5) a nabídka analýzou internetových dat (viz Příloha 2 – Databáze veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji).



Graf 16 Zájmová oblast respondentů

Zdroj: vlastní šetření

Z Grafu 16 vyplývá, že mezi „TOP 5“ zájmy seniorů patří ICT a moderní technologie (odpověď na otázku, zda je daná aktivita jejich zájmem odpovědělo „určitě ano“ či „spíše ano“ 243 seniorů, což je 81 % všech respondentů). Hrátky s pamětí, sudoku, křížovky a osmisměrky takto označilo 237 respondentů, tj. 79 %. Sociální aktivity, do nichž jsme zařadili kontakt s vnoučaty či s vrstevníky hodnotilo „určitě ano“ a „spíše ano“ 224 respondentů (74,7 %). Na pomyslné čtvrté a páté příčce se umístily aktivity se zvířaty (208 respondentů, tj. 69,3 %), resp. veřejná

činnost, včetně dobrovolnictví (165 respondentů, což je 55 %). Z odpovědí na otázku 17 vyplynulo (viz výše Tabulka 5), že respondenti nejvíce poptávají aktivity, kde by mohlo trávit volný čas se svými vnoučaty společně. Dále je zájem o Nordic walking, keramiku, šití a háčkování a hru na hudební nástroj.

Z výsledků analýzy poskytovatelů volnočasových aktivit v Libereckém kraji (viz Příloha 2) vyplývá, že nikdo nenabízí aktivitu, kde by mohli trávit společně čas senioři a vnoučata. Respondenty uváděná veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory, v komunitě...) nebyla výzkumnými metodami ověřována a nebylo možné zjistit, jak se senioři zapojují do veřejného života.¹⁹ Téma je tak široké, že by si zasloužilo vlastní výzkum. Ostatní respondenty poptávané aktivity jsou v Libereckém kraji nabízeny.

Zde zmíníme skutečnost²⁰, že v Libereckém kraji, konkrétně v Liberci měla před cca 3 lety podobná aktivita vzniknout, neboť Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická Technické univerzity v Liberci (dále jen „FP TUL“) ve spolupráci s IQlandií a dalšími subjekty (Kontakt Liberec, vybrané mateřské školy v Liberci) podávala přihlášku Technologické agentuře České republiky, která bohužel nebyla vybrána, tudíž finančně podpořena a projekt se neuskutečnil. Jednalo se o tzv. Mezigenerační univerzitu, kdy se měly obě generace (vnoučata a prarodiče) od sebe vzájemně učit a obohacovat při společných aktivitách.

Závěr: Jestliže shrneme všechna výše uvedená zjištění, dojdeme k závěru, že se nám podařilo splnit hlavní výzkumný cíl, neboť jsme zmapovali situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji a zároveň jsme odpověděli na hlavní výzkumnou otázku: Jaká je nabídka a poptávka po veřejně přístupných volnočasových aktivitách pro seniory v Libereckém kraji? Zjistili jsme, že nejčastěji poptávaná aktivita, společné činnosti seniorů a vnoučat, která se zároveň umístila na pomyslném čtvrtém místě v oblasti zájmu respondentů a není žádným subjektem nabízena. Ostatní poptávané aktivity jsou nabízeny, stejně jako jsou zajištěny hlavní oblasti, o něž se senioři zajímají.

Dílčí výzkumné cíle a otázky

Dílčí výzkumný cíl 1: Zjistit faktory, které ovlivňují seniory při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit.

¹⁹ Jelikož se autorka DP účastnila projektu „Senioři v krajích“, kde se podílela se na připomínkování Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025 v letech 2018-2021, může říci, že se setkala s velkým množstvím aktivních seniorů, kteří mají zájem o veřejný život a práci v seniorské komunitě.

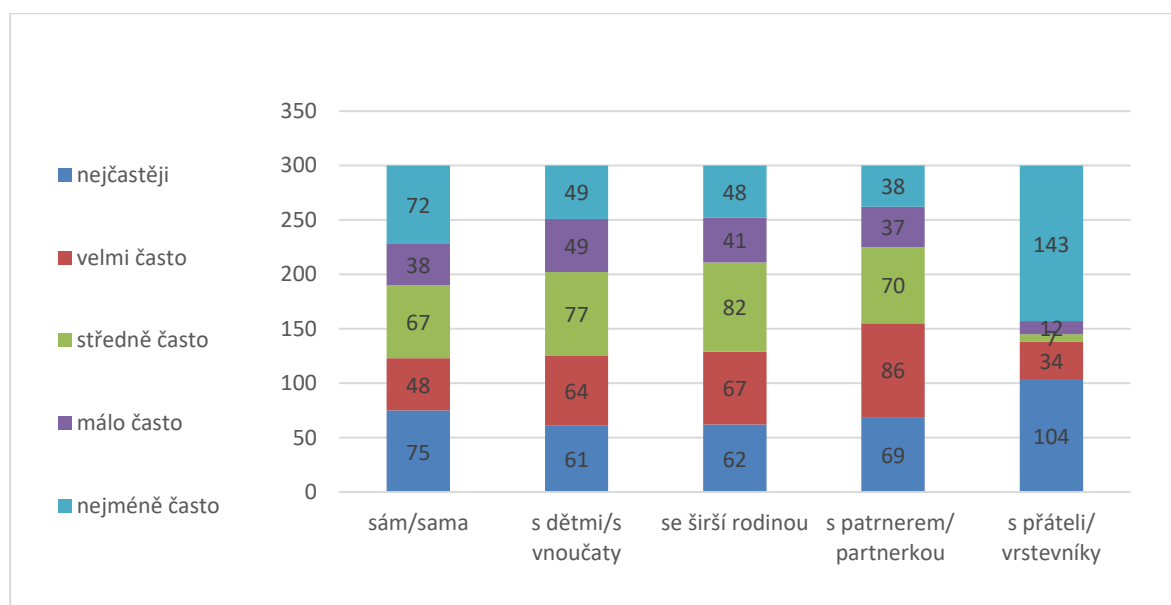
²⁰ Na přípravě tohoto projektu se autorka DP částečně podílela.

Dílčí výzkumná otázka 1: Jaké faktory ovlivňují seniory Libereckého kraje při výběru veřejně přístupné volnočasové aktivity?

Domníváme se, že determinujícím faktorem výběru volnočasové aktivity, kterou by chtěl senior navštěvovat je jeho zájem (otázka 6); skutečnost, s kým rád tráví volný čas (otázka 7); dostupnost aktivity (časová i místní) – otázky 8 a 9 a samozřejmě překážky, o kterých se senior domnívá, že mu brání v aktivním trávení volného času (otázka 15).

Téma zájmu bylo zmíněno v předchozím vyhodnocování hlavního cíle a hlavní výzkumné otázky a je zřejmé, že zájem je jedním z faktorů, který ovlivňuje výběr volnočasové aktivity.

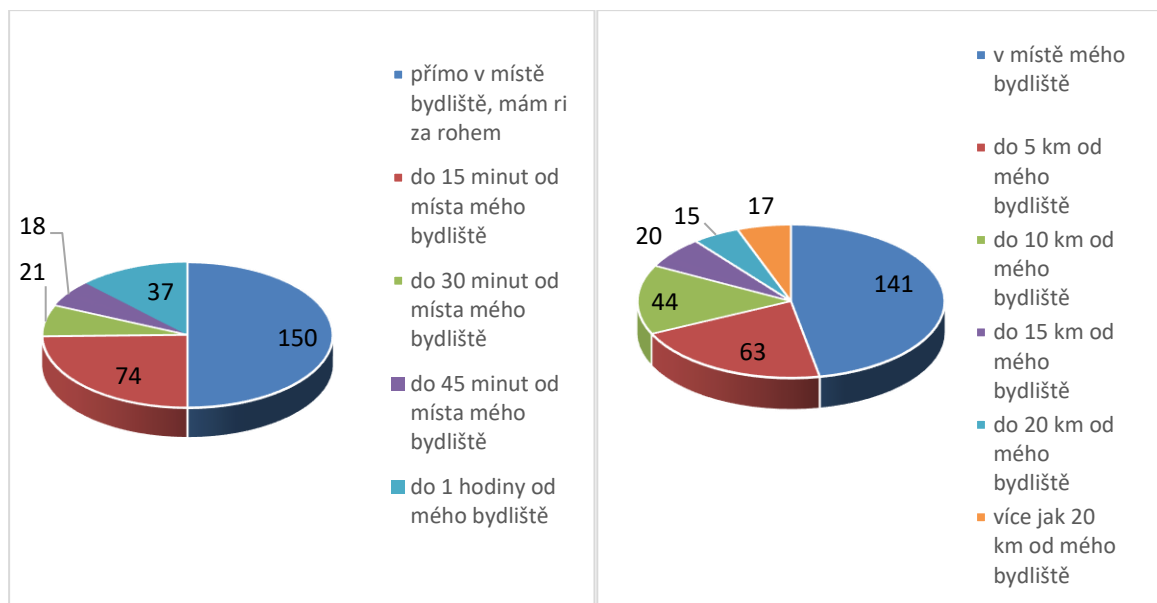
To, zda je aktivita pro muže i pro ženy, ovlivňuje výběr volnočasové aktivity, neboť respondenti uvedli, že preferují trávení volného času s partnerem/partnerkou (viz Graf 17).



Graf 17 Osoby, s nimiž respondenti tráví volný čas (N = 300)

Zdroj: vlastní šetření

Zásadní faktorem výběru volnočasové aktivity je dostupnost, v našem případě jsme zjišťovali dostupnost časovou a místní (**Graf 18 a Graf 19**). Pozitivní zjištění je, že téměř ¾ respondentů mají volnočasovou aktivitu velmi dostupnou, neboť dopravit se na ní jim trvá max. 15 minut a u více než 2/3 respondentů je vzdálenost do 5 km. Na druhou stranu je více jak 12 % respondentů (37), kteří musí za aktivitou cestovat 45–60 minut a u 5,7 % respondentů (17) je trasa delší než 20 km, což může být faktor, který seniora odradí od volnočasové aktivity. Minimálně se jedná o faktor, který výběr aktivity ovlivňuje – viz vyhodnocení další otázky.



Graf 18 Časová dostupnost (N = 300)

Zdroj: vlastní šetření

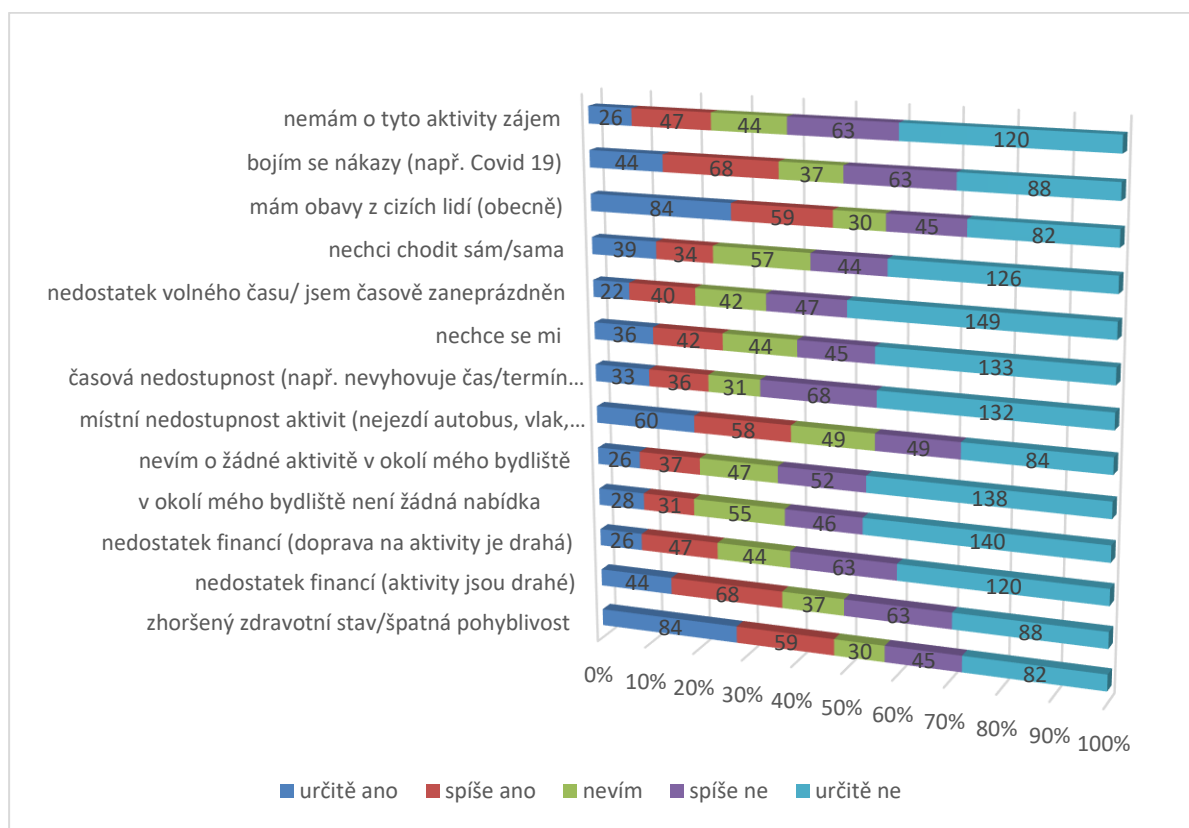
Graf 19 Místní dostupnost (N = 300)

Zdroj: vlastní šetření

Odpověď na první dílčí výzkumnou otázku nám mohou pomoci zjištění z otázky 15, kde jsme respondentům předem definovali několik možných překážek a ti měli u nich vyznačit svou preferenci od možnosti „určitě ano“ až po „určitě ne“, dle toho, jakým způsobem daná překážka nejvíce brání navštěvování volnočasových aktivit. Z dat uvedených v **Grafu 20**, je zřejmé, že nejexponovanější překážky jsou **zhoršený zdravotní stav/špatná pohyblivost a obavy z cizích lidí**. Toto možnost, jako překážku označilo 143 respondentů, tj. 47,7 % vybralo možnost odpovědi „určitě ano“ a „spíše ano“. Možná trochu paradoxně se na pomyslné třetí příčce umístila **místní nedostupnost** (nejezdí vlak, autobus, nemám auto...), kterou označilo „určitě ano“ či „spíše ano“ 118 respondentů (39,3 %), i když výše u hodnocení místní dostupnosti navštěvovaných volnočasových aktivit uvedlo 5,7 % respondentů (17), že dojíždí za aktivitou více jak 20 km a dostupnost je tedy faktorem, ovlivňujícím výběr volnočasové aktivity. Je zřejmé, že tento faktor může souviset s dopravní obslužností místa bydliště, nebo s tím, že respondent nemá možnost jet autem.

Na druhém konci spektra, tj. který faktor určitě neovlivňuje účast na volnočasové aktivitě či spíše ji neovlivňuje, se umístila časová zaneprázdněnost seniora (196, tj. 65,3 % respondentů), časová nedostupnost (200 respondentů, tj. 66,7 %) a žádné povědomí o volnočasové aktivitě, kde tuto možnost označilo „určitě ne“ a „spíše ne“ 190 respondentů (63,3 %). Dalo by se říci, že všechny tyto faktory, které neovlivňují aktivní trávení volného času lze vnímat pozitivně, neboť lze předpokládat, že respondenti mají přehled o volnočasových aktivitách ve svém okolí a nemají problém s časovou dostupností aktivity.

I třetí faktor má pozitivní konotaci, zejména z pohledu mýtů a předsudků o seniorech (Špatenková, Smékalová, 2015), neboť z výsledků vyplynulo, že není překážkou účasti na volnočasové aktivitě jejich zaneprázdněnost a nedostatek času.



Graf 20 Překážky volnočasové aktivity (N = 300)

Zdroj: vlastní šetření

Závěr: Nejčastěji zmiňovanými faktory ovlivňujícími účast na volnočasové aktivitě je zhoršený zdravotní stav a špatná pohyblivost; obavy z cizích lidí; místní nedostupnost a zvyklost způsobu trávení volného času s určitou osobou, v našem případě s partnerem/partnerkou. Na základě výše uvedených skutečností jsme zjistili faktory ovlivňující výběr veřejně přístupných volnočasových aktivit, čímž jsme odpověděli na dílčí výzkumnou otázku 1 a naplnili dílčí výzkumný cíl 1.

Dílčí výzkumný cíl 2: Zjistit, zda odpovídá zájem seniorů skutečně navštěvovaným veřejně přístupným volnočasovým aktivitám.

Dílčí výzkumná otázka 2: Navštěvují senioři Libereckého kraje veřejně přístupné volnočasové aktivity, které odpovídají jejich zájmu?

K zodpovězení dílčí výzkumné otázky 2 a splnění dílčího cíle 2 použijeme otázky z dotazníku 6 a 16. Porovnali jsme avizovaný zájem (dle odpovědi „určitě ano“ a „spíše ano“ v otázce 6) s tím, jakou odpověď uvedli respondenti v otázce 16, tj. kterou volnočasovou aktivitu skutečně navštěvují či navštěvovali v posledních 3 letech. Po posouzení toho, zda realizovaná

volnočasová aktivita odpovídá avizovanému zájmu, jsme si zvolili pomocný ukazatel, tj. rozdíl v počtech v10% toleranci rozdílnosti, tj. +/- 30 respondentů. Z výsledků uvedených v Tabulce 7 je zřejmé, že respondenti pouze v pěti avizovaných oblastech, o něž projevíli zájem, realizují či realizovali v posledních třech letech volnočasovou aktivitu (v Tabulce 7 označeno pro přehlednost žlutě). Jedná se o vzdělávací aktivity, manuální činnosti, výtvarné činnosti, veřejnou činnost a aktivity spojené s přírodou. Pozitivně hodnotíme v tabulce poslední uvedenou možnost odpovědi, kdy ve zjišťovaném zájmu uvedlo 136 respondentů, tj. téměř polovina, že se o žádné aktivity nezajímají, ale při vlastním zjišťování aktivity takto odpovědělo již jen 61 respondentů, což je přibližně pětina respondentů (v Tabulce 7 světle zeleně).

Zajímavá jsou i další zjištění, i když jejich interpretace je nelehká, neboť nemáme dostatečné další související informace. Je zajímavé, že např. zájem o vaření, pečení a gastronomii projevilo 82 respondentů, ale tuto aktivitu provozuje (provozovalo) 182 respondentů. Je tedy otázka, proč tomu tak je, což jsme v našem výzkumu nezjišťovali, ale může to být podnětem pro další šetření do budoucna. Vhodné by bylo kvalitativní šetření. Obdobné výsledky nalezneme u aktivit spojených s hudbou a zpěvem; sebeobrany, legislativy a právní gramotnosti (v Tabulce 7 označeno šedomodře).

Opačný jev se vyskytuje u moderních technologií, rekreačních aktivit, aktivit se zvířaty, zdravého životního stylu, sociálních aktivit, hrátek s pamětí a kulturních aktivit (v Tabulce 7 označeno světle oranžově). Zde byla větší poptávka (zájem ze strany seniorů), v některých případech i několikanásobně vyšší (např. ICT téměř 2,5x větší), ale vlastní návštěvnost volnočasové aktivit pak byla podstatně nižší. Důvod, proč tomu tak je z našich výsledků nezjistíme a můžeme tedy jen předjímat, jaké důvody k této skutečnosti vedly. Například není v okolí respondenta žádný poskytovatel, který by danou aktivitu nabízel, či respondent pouze mohl v odpovědích na otázku 6 uvést více zájmů, které ale z časových či jiných důvodů nezvládl realizovat, a ta dal přednost jiné volnočasové aktivitě, které by jeho poptávku uspokojila. Více viz Tabulka 7.

Tabulka 7 Zájem versus skutečně navštěvovaná aktivita (N = 300)

Zájem	Odpověď určitě ano/spíše ano	Navštěvovaná aktivita	Odpověď ano ²¹
ICT, moderní technologie	243	ICT, moderní technologie	103
rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety...)	187	rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety...)	92
hrátky s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	237	hrátky s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	175

²¹ V otázce 16 byla možnost odpovědi jen ano či ne.

aktivity se zvířaty (výcvik psů, venčení psů v útulku)	208	aktivity se zvířaty (výcvik psů, venčení psů v útulku...)	124
aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj)	83	aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj)	162
zdravý životní styl, zdravá výživa	101	zdravý životní styl, zdravá výživa	65
vaření, pečení, gastronomie	82	kurzy vaření, pečení, gastronomie	182
sebeobrana, legislativa, právní gramotnost	74	kurzy sebeobrany, legislativy, právní gramotnosti	137
sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky,...)	224	sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky..)	105
kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty...)	107	kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty, galerie...)	65
vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	147	vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	141
manuální činnosti (ruční práce, kutilství, bastlení)	146	manuální činnosti (kutilství, ruční práce, práce v domácnosti...)	127
výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy)	142	výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy, galerie)	121
veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory, v komunitě)	165	veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v komunitě, v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory...)	140
příroda, životní prostředí, ekologie	124	přírodovědné kurzy, životní prostředí, ekologie	129
žádné aktivity mně nezajímají	136	žádné aktivity mně nezajímají	61

Zdroj: vlastní zpracování

Závěr: Zjistili jsme, že u námi oslovených respondentů pouhá 1/3 z nich navštěvuje volnočasovou aktivitu, která odpovídá jejich zájmu. U zbývajících 2/3 respondentů nastávají 2 situace. Jedna část respondentů navštěvuje volnočasové aktivity, i když o ně neprojevila zájem (3 z námi nabízených 15 aktivit) a zbývajících část respondentů zájem projevilo, ale danou volnočasovou aktivitu neprovozuje (7 z nabízených 15 volnočasových aktivit). Důvody těchto skutečností nelze ze zjištěných dat vyvodit, jelikož se jednalo o kvantitativní design výzkumu a v dotazníku nebyla uvedena doplňující otázka, neboť jsme nedokázali předem výsledky predikovat.

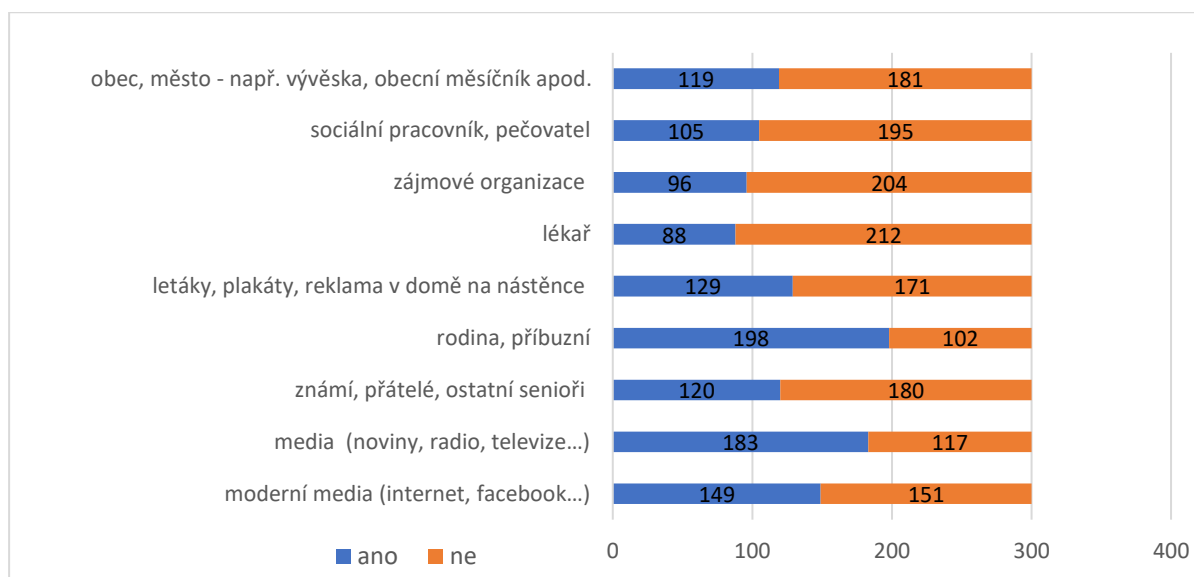
Na základě výše uvedených informací lze konstatovat, že jsme odpověděli na dílčí výzkumnou otázku 2 a naplnili dílčí výzkumný cíl 2.

Dílčí výzkumný cíl 3: Zjistit, zda senioři Libereckého kraje znají poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace.

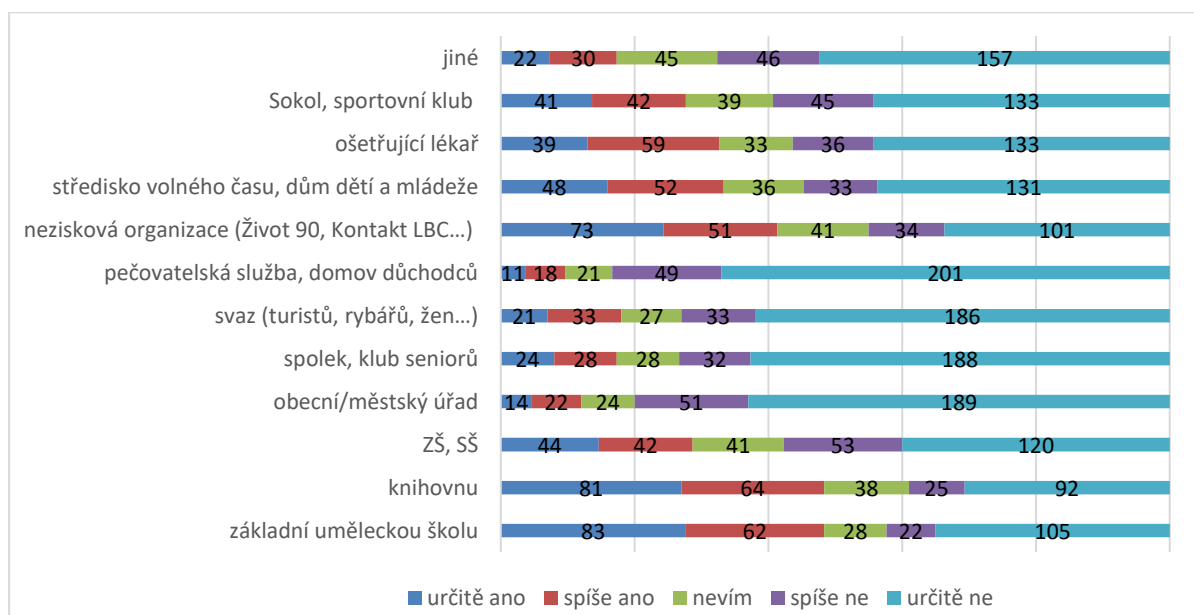
Dílčí výzkumná otázka 3: Znají senioři Libereckého kraje poskytovatele veřejně přístupných volnočasových aktivit a odkud o nich získávají informace?

K zodpovězení dílčí výzkumné otázky 3 a splnění dílčího cíle 3 použijeme informace z dotazníkové otázky 10, 11 a 14. Z odpovědí na otázku 14 vyplynulo, že respondenti nejčastěji získávají informace o nabídce volnočasových aktivit od rodiny a příbuzných – téměř 2/3 všech

respondentů, tj. 198 (66 %), z medií (183 respondentů, tj. 61 %) a téměř polovina respondentů z moderních medií, jako je facebook či internet – viz **Graf 21**. Ze zjištění je zřejmé, že sdělovací prostředky hrají v informovanosti respondentů (seniorů) důležitou roli.

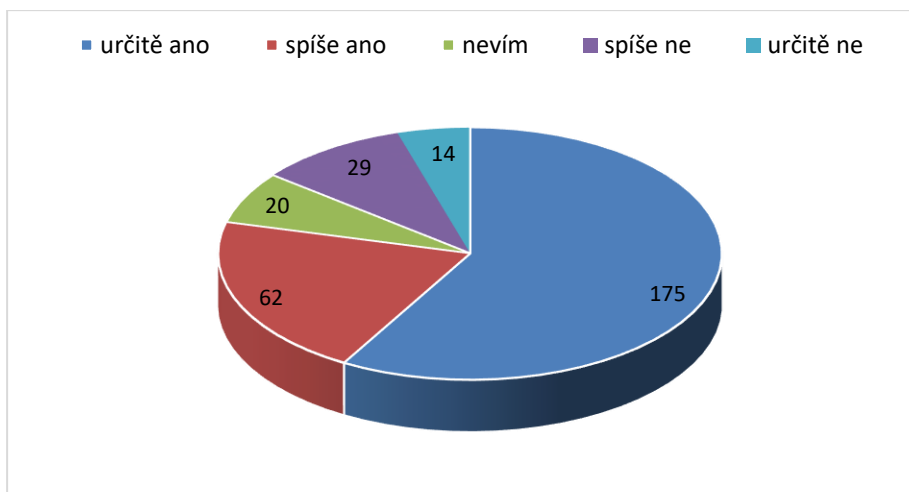


Graf 21 Zdroj informací o volnočasových aktivitách (N = 300) Zdroj: vlastní šetření



Graf 22 Organizace, u níž respondent poptává informace (N = 300) Zdroj: vlastní šetření

Graf 22 přináší informace o preferencích organizací, na které by se respondenti obrátili v případě hledání či realizace vhodné volnočasové aktivity a **Graf 23** schematicky vyjadřuje znalost organizací v blízkém okolí respondentů, které poskytují volnočasové aktivity.



Graf 23 Znalost organizace (N = 300) Zdroj: vlastní šetření

237 respondentů (79 %) uvádí, že zná ve svém okolí poskytovatele volnočasových aktivit, pouhých 43 respondentů (14,3 %) je nezná. Při hledání volnočasové aktivity by se obrátilo nejvíce respondentů (téměř polovina), tj. 145 (48,3 %) na Základní uměleckou školu a na knihovnu, na neziskovou organizaci jako je Kontakt Liberec, či jinou organizaci, která se věnuje cílové skupině seniorů, by se obrátilo 124 respondentů (41,3 %). Je zajímavé, že úplně nejméně respondentů (29, tj. necelých 10 %) by se obrátilo (odpověď „určitě ano“ a „spíše ano“) na sociální službu ve svém okolí (pečovatelská služba, domo pro seniory) či na obecní nebo městský úřad. Tam by hledalo pomoc pouhých 36 respondentů (12 %).

Závěr: Téměř 4/5 respondentů (79 %) zná ve svém okolí organizaci, která poskytuje veřejně přístupné volnočasové aktivity pro seniory a nejvíce informací o těchto aktivitách získávají senioři od svých rodinných příslušníků a z médií (moderních ICT apod.) či tradičních (noviny, televize, rádio, tisk). Nejvíce respondentů z řad seniorů by se při hledání volnočasové aktivity obrátilo na Základní uměleckou školu a knihovnu.

Na základě výše uvedených informací lze konstatovat, že jsme odpověděli na dílčí výzkumnou otázku 3 a naplnili dílčí výzkumný cíl 3.

2.7 Doporučení pro praxi a didaktický výstup

V této části práce představíme některá doporučení pro praxi, která vyplývají z výsledků dotazníkového šetření.

a) Výzkumná doporučení

Lze předpokládat, že v případě volby jiné výzkumné strategie, či lokality nebo způsobu výběru výzkumného vzorku, by byla výsledná zjištění odlišná od těch, ke kterým jsme dospěli my.

Na druhou stranu by pravděpodobně nebylo možné oslovit takové široké spektrum respondentů. V případě dalšího souvisejícího či pokračujícího výzkumu doporučujeme:

- zvolit odlišnou lokalitu výzkumu, či realizovat výzkum průřezově ve vícero lokalitách (krajích);
- zvolit jinou metodu výběru výzkumného vzorku – záměrný výběr, stratifikovaný, víceúrovňový výběr apod.;
- změna designu výzkumu – použít kvalitativní šetření, např. formou rozhovorů se seniory a s poskytovateli volnočasových aktivit, či kombinace kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Kvalitativní strategií výzkumu by bylo možné dosáhnout odpovědí, na které jsme my bohužel nedosáhli. Např. u komparace respondentem avizovaného zájmu a výběrem volnočasové aktivity. Zaměřit se na zjišťování příčin, proč respondent projevil zájem, ale volnočasovou aktivitu si již nevybral, nebo naopak, zájem neprojevil, ale volnočasovou aktivitu si vybral.
- v případě zachování kvótního výběru volba jiných kvót, či rozšíření jejich množství;

b) Odborná doporučení

I když to v našem výzkumu přímo nezaznělo, je pravděpodobné, že nikdo (krajský úřad, obecní a městské úřady či organizace, které se věnují seniorům) nezjišťuje poptávku po volnočasových aktivitách, případně se tak děje jen v souvislosti s komunitním plánováním, resp. s tvorbou nového komunitního plánu, tudíž např. 1x za 5 let.

- Doporučujeme v obcích a městech provádět pravidelnou evaluaci nabídky volnočasových aktivit, případně sběr podnětů přímo od seniorů z terénu.
- Nejčastější poptávanou aktivitou je společná činnost prarodičů a vnoučat, která vyplývá také z preferovaného způsobu trávení volného času a ze zájmu (sociální aktivity – kontakt s vnoučaty). Proto doporučujeme zrealizovat např. mezigenerační univerzitu, kde by se obě skupiny od sebe mohly učit a vzájemně se obohacovat, a to nejen o znalosti a dovednosti, ale také o sociální kompetence a komunikační dovednosti.
- Bylo zjištěno, že v Libereckém kraji neexistuje ucelená databáze poskytovatelů volnočasových aktivit pro seniory, pouze pro Frýdlantsko jsou funkční webové stránky <https://www.free-time.cz/> na nichž lze po zadání věku a svého zájmu najít aktivitu a jejího poskytovatele. To samozřejmě pouze v případě, že takový poskytovatel je. Proto doporučuje vytvořit obdobnou databázi buď pro dílčí okresy Libereckého kraje, nebo pro celý Liberecký kraj.

- Dále bylo zjištěno, že jedním z nejčastějších faktorů ovlivňujících účast na volnočasových aktivitách je zhoršený zdravotní stav a špatná pohyblivost. Tento faktor hraje roli také v oblasti zájmů seniorů. Jako téma svého zájmu ho uvedla více než 1/3 respondentů (101 respondentů, tj. 33,7 %), ale vlastním volnočasovým aktivitám se zaměřením na zdravý životní styl a životosprávu se jich věnuje jen o něco více než 1/5 (65 respondentů, 21,7 %). Z tohoto důvodu doporučujeme realizovat přednášky či workshopy pro seniory v oblasti zdravého životního stylu.

c) Didaktické doporučení – didaktický výstup

Konkrétní didaktický výstup: Workshop – Zdravá výživa – prevence stárnutí

V návaznosti na dotazníkové šetření, z něhož vyplynulo, že jedním z nejčastějších faktorů způsobujících neúčast na volnočasových aktivitách je zhoršený zdravotní stav a v souvislosti s informacemi uvedenými v teoretické části diplomové práce (příprava na stáří), jsme se rozhodli vytvořit návrh workshopu (dále jen „WS“) pro osoby předseniorského věku, tj. 55+. Tematicky bude zaměřen na výživu osob středního věku, s částečnou akcentací na životní styl. WS se bude skládat ze dvou částí. Z přednáškové, kterou povede lékařka z obezitologické ambulance Nemocnice Liberec a dietní sestra Nemocnice Liberec a z praktické (zážitkové), kterou zajistí šéfkuchař hotelu Liberec.

Nedílnou součástí námi vytvořeného WS je závěrečný evaluační dotazník.

Pro správnou realizaci jakéhokoli kurzu se zážitkovou pedagogikou je vhodné předem přesně vytipovat místo, zdroje, záměr, účastnickou skupinu, čas, lektora a samozřejmě cíl kurzu (Hanuš, Haková, 2021).

Místo: Kurz se uskuteční v příspěvkové organizaci Kontakt Liberec. Důvodem výběru této lokality je velmi dobrá dostupnost, ve středu města a popularita u seniorské populace Libereckého kraje.²² Významným důvodem výběru této organizace je též skutečnost, že zde je plně vybavená kuchyň přizpůsobená většímu množství jedinců (než v domácnosti), např. více pracovních stolů, 2 kuchyňské linky, několik sad nádobí, příborů a ostrých nožů, 4 sporáky...)

Zdroje: Bezplatně, bude financováno z fondu Zdraví Magistrátu města Liberec.

Záměr: Posílit zdravotní gramotnost předseniorské populace a zlepšit stravovací návyky.

²² Tato organizace (dle informací z výroční zprávy) poskytuje nejvíce volnočasových aktivit v celém Libereckém kraji a má velké množství „klientů“, tudíž lze předpokládat, že ji budou zájemci o WS znát.

Účastnická skupina: Osoby předseniorského věku (55+) Libereckého kraje. Jelikož se jedná o WS se zážitkovou aktivitou, kdy se budou frekventanti dělit do skupin, doporučujeme 12–16 účastníků.

Čas: 4hodinový WS (4 vyučovací hodiny, tj. 4x 45 minut) – podrobnější časová struktura je uvedena v Tabulce 8.

Lektor/lektoři: Dietní sestra Krajské nemocnice Liberec a lékařka obezitologické ambulance Krajské nemocnice Liberec. Obě mají zkušenosti s cílovou seniorskou populací a znají její specifika, včetně problémů spojených s fyziologickým zhoršováním zdravotního stavu (hormonální změny, ztráta dentice, algické syndromy a následná zhoršená pohyblivost apod.)

Šéfkuchař hotelu Liberec, který je vyhlášen tím, že vaří z kvalitních potravin, zdravým způsobem připravuje jídla a nebojí se experimentovat.

Cíl: Cílem workshopu je posílit znalost osob předseniorského věku 55+ v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu podporujícího zdravé stárnutí.

Nejedná se sice o cílovou skupinu žáků či studentů, ale i přes to si stanovíme výukový cíl, který chápeme jako představu o kvalitativních a kvantitativních změnách, ke kterým dojde u účastníků WS v oblasti kognitivní (rozvíjíme znalost a teoretické schopnosti), afektivní (zaměříme se na hodnoty a postoje) a psychomotorické (praktické dovednosti) (Kalhous, Obst, 2002).

Kognitivní cíle

- Účastníci se seznámí s prospěšností, ale i škodlivostí vybraných složek potravy.
- Účastníci se seznámí s různými druhy tepelné úpravy potravin a jejím vlivem na výživovou hodnotu potravin.
- Účastníci se seznámí s netradičními surovinami v kuchyni.
- Účastníci dokáží uvést příklady zdraví prospěšných pokrmů.
- Účastníci dokáží specifikovat dietní opatření při vybraných onemocněních spojených se stářím.
- Účastníci dokáží formulovat základní zásady zdravé výživy.

Afektivní cíle

- Účastníci si uvědomí rozdílnost mezi zdravou a nezdravou přípravu jídel (např. vařením a smažením).

- Účastníci dojdou k poznání, že zdravé vaření a stravování nemusí být složité, a výsledek může být i chutný.

Psychomotorické cíle

- Účastníci dokáží připravit jedno zdravé hlavní jídlo dle receptury a pokynů šéfkuchaře.
- Účastníci vytvoří společně ve skupinách playting jednoho talíře.

Průběh workshopu

Celková časová dotace WS je 180 minut, tj. 4 vyučovací hodiny, které jsou nerovnoměrně rozvrženy do celého WS, který se bude skládat z úvodní části, 2 dílčích hlavních částí a ze závěrečné části, v níž proběhne evaluace WS a závěrečná reflexe. První část WS bude teoretická, druhá praktická.

Tabulka 8 Struktura workshopu

	Časová dotace	Metody	Pomůcky	Postup, náplň
Úvodní část	5 minut	Výklad	Dataprojektor, PC, prezentace, flipchart	Předání informací o cílech WS, motivace, popis průběhu WS
První část WS	10 minut	Brainstorming, brainwriting	Tabule, flipchart	Vytváření témat
	30 minut	Interaktivní výklad, řízená diskuze	PC, Dataprojektor, prezentace, flipchart	Informace o specifiích seniorské populace z hlediska zdraví a zdravé výživy
	Pauza 10 minut			
	38 minut	Interaktivní výklad, řízená diskuze	PC, Dataprojektor, prezentace, flipchart, letáky	Dietní stravování, druhy jídel, prevence a léčba nemocí pomocí stravy
	7 minut	Zpětná vazba, diskuze	Tabule, flipchart	Zhodnocení činnosti
Pauza 15 minut				
Druhá část WS	5 minut	Řízená diskuze	Potraviny, superpotraviny	Motivace k činnosti
	65 minut	Praktická činnost, vaření	Kuchyňské vybavení, potraviny...	Na základě receptu a praktické ukázky proběhne vlastní příprava pokrmu
	15 minut	Hodnocení, zpětná vazba	Vytvořené pokrmy, plating	Degustace jídla,
Závěrečná část	5 minut	Reflexe	Evaluační formulář	Zhodnocení WS, témata pro další WS

Zdroj: vlastní zpracování

Úvodní část

V této části se představí lektorky a lektor, seznámí účastníky s obsahem a průběhem celého WS.

První část WS

První část WS je teoretická. Začíná brainstormingem. Díky němu získáme informace o tom, co si frekventanti WS představují pod zdravým jídlem, zdravým životním stylem atd. Tato metoda poslouží také k tomu, abychom měli z čeho vycházet a tzv. o co se opřít.

Následovat bude 30minutový interaktivní výklad se zaměřením na zdravou stravu, rizika, dílčí složky potravy, specifika stravování v seniorském věku atd. Po krátké, zhruba 10minutové pauze, bude pokračovat interaktivní výklad zdravotnických pracovníků z Krajské nemocnice Liberec, který bude zakončen zpětnou vazbou a krátkou diskuzí k tématům, která zazněla během první 1,5hodiny.

Po teoretické části proběhne krátká 15minutová pauza a výměna lektorů, kdy přijde na řadu v Liberci známý šéfkuchař z hotelu Liberec.

Druhá část WS

S výměnou lektorů se mění i typ výuky, protože bude následovat praktická část WS. Tato část započne řízenou diskuzí, která slouží především jako motivace k následné činnosti. Frekventanti WS se rozdělí do 4 skupin po 3 či 4 lidech (dle celkového počtu). Následně šéfkuchař představí recepturu, pohovoří o málo známých zdravých potravinách (quinoa, bulgur, kuskus, tofu, pohanka...) a započne se vařit ve skupinách. Aby byla ještě vyšší motivace, soutěživost a snaživost účastníků WS bude vyhlášena soutěž „O nejhezčí prezentaci jídla na talíři.“ Tato část WS je nejdelší, trvá 65 minut. Posledních 15 minut již budou účastníci WS degustovat jídlo od všech skupin, shlédnou a vyslechnout prezentaci ke každému talíři a následně ji ohodnotí. Dohodnocení se zapojí také zdravotnice (lektorky z první části WS) a samotný šéfkuchař. Následuje krátké zhodnocení všech účastníků.

Závěrečná část

Tato část bude pouze 5minutová. Její funkcí je reflexe a evaluace. Výstupem by měl být posun v nazírání na zdravou výživu a zdravý životní styl, případně změna v postojích frekventantů WS. Frekventanti vyplní evaluační dotazník (který jsme v rámci diplomové práce připravili – viz níže).

Možné odborné zdroje pro přípravu lektorů na WS

a) Teorie – zdravá výživa, první část WS, interaktivní výklad zdravotníků

- KOMÁREK, L. FLORIÁNOVÁ, M. 2014. *Zdravý životní styl a jídelníček pro seniory*. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-2031-0.

- HLAVATÁ, K. Pyramida výživy. Metodika pro práci s edukativním video spotem Pyramida výživy (pro učitele základních škol). [online]. [cit. 2022-09-22]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/files/fandimezdravi/Metodiky/FZ Metodika video Pyramida vyzivy.pdf](https://www.vimcojim.cz/files/fandimezdravi/Metodiky/FZ%20Metodika%20video%20Pyramida%20vyzivy.pdf).
- Letáky z Krajské nemocnice Liberec – výživová pyramida, příklady jídelníčků na 3–5 dní pro seniorskou populaci, Kalorické tabulky.

b) Praktické ukázky jídelníčku a receptur zdravých, ale chutných jídel

- Zdravé recepty a životní styl – <https://www.jimejinak.cz/>

Evaluační (hodnotící) dotazník kurzu

Zdravá výživa – prevence stárnutí

Datum konání hodnocení:

Vážení účastníci kurzu Zdravá výživa – prevence stárnutí, děkujeme vám, že jste si vybrali právě náš kurz realizovaný organizací XY. Prosíme vás, abyste věnovali pozornost následujícímu hodnotícímu dotazníku a dle instrukcí v něm označili vždy variantu odpovědi, která se nejvíce blíží vašemu osobnímu názoru. Dotazník je anonymní a výsledky z něj budou sloužit výhradně pro interní účely našeho pracoviště. Žádné další osobě ani subjektu nebudou poskytnuty.

Děkujeme za důvěru a spolupráci.

Pokud není uvedeno jinak, jednotlivé otázky zhodnoťte přidělením známky jako ve škole.

Od 1 (nejlepší) po 5 (nejhorší) úroveň.

1. Vyberte a označte z následujících „smajlíků“ toho, který nejlépe vyjadřuje Váš celkový pocit z absolvovaného kurzu:



vynikající



velmi dobrý



dobrý



s výhradami



nevyhovující

2. Prostory, ve kterých kurz probíhal, hodnotím známkou:

1

2

3

4

5

3. Zhodnoťte realizaci kurzu z hlediska času.

Kritérium	Známka				
termín realizace	1	2	3	4	5
celková délka kurzu	1	2	3	4	5
délka hodin (90 minut)	1	2	3	4	5
délka přestávek	1	2	3	4	5
realizace dopoledne	1	2	3	4	5

4. Témata, ze kterých se kurz skládal, hodnotím jako:

Kritérium	Známka				
pro mě užitečné	1	2	3	4	5
praktické	1	2	3	4	5
v logické posloupnosti	1	2	3	4	5
školené kvalitně	1	2	3	4	5
zajímavá	1	2	3	4	5

Pokud chcete k tématu disciplín a rozsahu kurzu něco doplnit (např. některé disciplíny byste vyřadili, některé přidali atp.), prosíme, využijte tento prostor:

.....

.....

.....

.....

5. Nyní, prosíme, zhodnoťte lektory, se kterými jste se v rámci kurzu setkávali.

Jméno lektora / ky	Odborné znalosti	Způsob výuky	Komunikace s účastníky	Motivace účastníků k učení
<i>Lékařka obezitologické ambulace Krajské nemocnice LBC</i>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<i>Dietní sestra Krajské nemocnice LBC</i>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<i>Šéfkuchař hotelu Liberec</i>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Pokud chcete k tématu lektorů a jejich znalostí, lektorských dovedností apod. něco doplnit, konkretizovat atd., budeme rádi, když využijete tento prostor:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Materiály pro účastníky kurzu hodnotím jako

Kritérium	Známka				
odborné	1	2	3	4	5
přehledné	1	2	3	4	5
srozumitelné	1	2	3	4	5
obsáhlé	1	2	3	4	5
osobně přínosné	1	2	3	4	5

7. Pro lektory a organizátory kurzu mám následující vzkaz:

.....
.....
.....
.....

8. Právě absolvovaný kurz *Výživa osob se specifickými potřebami* bych doporučil/a svým kolegům v oboru:

Rozhodně ano 😊😊

Spíše ano 😊

Spíše ne 😞

Rozhodně ne 😞😞

Děkujeme za vyplnění dotazníku
Tým lektorů a organizačních pracovníků

Závěr

Diplomová práce se věnovala veřejně přístupným volnočasovým aktivitám pro seniory v Libereckém kraji. V tomto tématu se prolíná jak pedagogika a gerontagogika, tak částečně sociální práce a sociální politika a v neposlední řadě též gerontologie. Jedná se o velmi široké téma, které je sice aktuální, ale v kontextu současných společenských problémů není v popředí zájmu.

V úvodní části diplomové práce jsme provedli terminologické ukotvení souvisejících pojmů, z nichž vycházela praktická výzkumná část diplomové práce. Vymezili jsme nejprve pojmy stáří a stárnutí, příprava na stáří, potřeby ve stáří a senior a dále volný čas a volnočasová aktivita, senior, postižení, determinanty volnočasových aktivit a organizace a instituce poskytující volnočasové aktivity seniorům.

Následovala praktická výzkumná část diplomové práce obsahující specifikaci a konkretizaci základního a vlastního výzkumného souboru, výzkumných metod, cílů a otázek, které byly v jejím závěru vyhodnoceny. Součástí diplomové práce byla prezentace výsledků dotazníkového šetření a analýzy internetových dat, jejich vzájemná komparace a doporučení pro praxi včetně didaktického výstupu.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat situaci v oblasti veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji, což se nám s pomocí dílčích cílů a výzkumných otázek podařilo. Identifikovali jsme faktory (překážky), které ovlivňují seniory Libereckého kraje při výběru veřejně přístupných volnočasových aktivit, mezi něž patří zhoršený zdravotní stav/špatná pohyblivost a obavy z cizích lidí, kdy tuto možnost jako překážku označilo 143 respondentů (47,7 %) a místní nedostupnost, kterou vybralo 118 respondentů (39,3 %). Dále jsme zjistili, zda odpovídá zájem seniorů skutečně navštěvovaným volnočasovým aktivitám. Bohužel pouhá 1/3 respondentů navštěvuje aktivitu, o kterou má reálně zájem. Zbývající 2/3 respondentů navštěvují volnočasové aktivity, o které zájem neprojevíli nebo sice zájem mají, ale danou volnočasovou aktivitu neprovozují. Zajímavé zjištění vyplynulo také z vleků třetí výzkumné otázky, kdy jsme zjistili, že 79 % respondentů deklaruje, že zná ve svém okolí organizaci, jež poskytuje veřejně přístupné volnočasové aktivity a nejvíce informací o těchto aktivitách získávají od rodinných příslušníků či z médií (ať už klasických, či moderních).

Hlavní přínos diplomové práce spatřujeme v tom, že jsme zjistili nabídku a poptávku po volnočasových aktivitách v Libereckém kraji. Nejvíce seniorů má zájem o ICT a moderní technologie (243 respondentů, 74,7 %), dále o hry s pamětí, sudoku, křížovky a

osmisměrky (237 respondentů, tj. 79 %) a o sociální aktivity, do nichž jsme zařadili kontakt s vnoučaty či s vrstevníky, jeví zájem 224 respondentů (74,7 %). Za nejzásadnější výstup diplomové práce považujeme zjištění, že v Libereckém kraji neexistuje jednotná ucelená databáze veřejně přístupných volnočasových aktivit a věříme, že se tato situace v budoucnu změní.

Seznam použitých informačních zdrojů

- AL-KANDARI Y., CREWS, D. 2014. Social support and health among elderly Kuwaitis, 2014. *Journal of Biosocial Science*. **46**(4), pp. 518–530. DOI 10.1017/S0021932013000576.
- BAKALÁŘ, E. 1978. *Umění odpočívát*. Praha: Práce.
- BENEŠOVÁ, D. 2014. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: UJAK. ISBN 978-80-7452-039-6.
- BOČKOVÁ, L., VOJTÍŠEK, P. 2017. Potenciál starších lidí a seniorů ve společnosti. In: TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K. (ed.), a kol. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.
- ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., HOLČÍK, J., KUBŮ, P. 2014. *Sociální gerontologie. Východiska ke zdravotní politice a podpoře ve stáří*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4544-2.
- ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
- ČSÚ. 2019. *Proměny věkového složení obyvatelstva ČR - 2001-2050*. [online]. [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/promeny-vekoveho-slozeni-obyvatelstva-cr-2001-2050>.
- ČSÚ. 2021. *Statistická ročenka Libereckého kraje 2021*. Liberec: ČSÚ. ISBN 978-80-250-3106-3.
- DISMAN, M. 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0139-7.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- DUMAZEDIER, J. 1966. Volný čas. *Sociologický časopis*. [online] [cit. 2022-10-10]. Dostupné z: <http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/131-sociologicky-casopis-3-1966/2462>.
- DVOŘÁČKOVÁ, D. 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- FERRUCCI, L., a kol. 2018. Time and the Metrics of Aging. *Circulation Research*. **123**(7), pp. 740–744. Doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312816.

- GODAROVÁ, J., BERAN, V. 2017. *Manuál volnočasových aktivit seniorů certifikovaná metodika*. Praha: VÚPSV. ISBN 978-80-7416-318-0.
- GRUBEROVÁ, B. 1998. *Gerontologie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-286-5.
- HALEK, 2022. *Marketing – cvičení 05. 2. Lidské potřeby*. [online]. [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://halek.info/prezentace/marketing-cviceni7/mcvp7.php?l=05&projection&p=09>
- HANUŠ, R., HAKOVÁ, J. (ed.). 2021. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Praha: Pangea. ISBN 978-80-270-9208-6.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. 2010. *Pedagogika volného času*. 2. přeprac. vyd. Praha: Pedagogická fakulta UK. ISBN 978-80-7290-471-6
- HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-736-7040-2.
- ISO-AHOLA, S., MANNELL, R. 2004. Leisure and health. In: HAAWORTH, J. T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, pp. 184–199. ISBN 0-203-56959-8.
- JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JARVIS, P. 2010. *Adult education and lifelong learning: Theory and practice*. 4rd ed. London: Routledge Farmer. ISBN 978-0415494816.
- JAROŠOVÁ, D. 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 80-7368-110-2.
- KALHOUS, Z., OBST, O. 2002. *Školní didaktika*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-253-X.
- KALVACH, Z., et al. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, D. 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. 2. přeprac. vyd. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-2473-604-4.

- LI, Z., WANG, Z. 2018. Aging Kidney and Aging-Related Disease. Mechanisms and Interventions. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, pp. 169–187. DOI: 10.1007/978-981-13-1117-8_11. ISSN 2214-8019.
- LIBERTINI, G., RENGO, G., FERRERA, N. 2017. Aging and aging theories. *Journal of gerontology and geriatrics*. **65**(1), pp. 59–77. [online]. [cit. 2022-11-10]. Dostupné z <http://www.jgerontology-geriatrics.com/article/view/158>.
- MALÍKOVÁ, E. 2020. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2030-7.
- MLÝNKOVÁ, J. 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- MÜHLPACHR, P. 2017. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-260-3.
- ONDRUŠOVÁ, J. 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2
- PACOVSKÝ, V. 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- PACOVSKÝ, V. 1997. *Proti věku není léku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-486-1.
- PÁVKOVÁ, J. 1999. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.
- PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
- RABUŠICOVÁ, M., BRÜCKNEROVÁ, K. KAMANOVÁ, L., NOVOTNÝ, P., PEVNÁ, K., VAŘEJKOVÁ, Z. 2016. *Mezigenerační učení. Teorie, výzkum, praxe*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8460-5.
- ŘÍČAN, P. 2021. *Cesta životem, Vývojová psychologie*. 4. dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.
- STEBBINS, R. A. 2018. Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal*. **60**(4), pp. 255–264. Doi.org/10.1080/16078055.2018.151710. [online]. [cit. 2022-11-10]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/journals/rwle20>

- ŠAMÁNKOVÁ, M. 2011. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3223-7.
- ŠERÁK, M. 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. 2015. *Edukace seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
- THELENOVÁ, K. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Liberec: Technická univerzita, 2011. ISBN 978-80-7372-582-2
- TOŠNEROVÁ, T. 2002. *Špatné zacházení se seniory a násilí v rodině: průvodce pro zdravotníky a profesionální pečovatele*. 2. vyd. Praha: UK, Ambulance pro poruchy paměti. ISBN 80-238-9505-2.
- ÚZ *Sociální pojištění 2022*. Ostrava: Sagit. ISBN 978-80-7488-512-9.
- VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.
- VENGLÁŘOVÁ, M. 2007. *Problematické situace s péčí o seniory. Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170.
- VETEŠKA, J. 2016. *Gerontagogika. Psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-905460-4-2.
- ZAVÁZALOVÁ, H. 2001. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0326-8.
- ZICH, F. 2014. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: VŠFS. 2., uprav. a rozš. vyd. ISBN 978-80-7408-093-7.

Seznam grafů

Graf 1 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a věku

Graf 2 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a okresu

Graf 3 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a vzdělání

Graf 4 Struktura respondentů (N = 300) – členěno dle pohlaví a bydliště

Graf 5 Zájem respondentů (N = 300)

Graf 6 Osoba/osoby s nimiž respondenti tráví volný čas (N = 300)

Graf 7 Vzdálenost volnočasové aktivity od místa bydliště (N = 300)

Graf 8 Časová dostupnost volnočasové aktivity (N = 300)

Graf 9 Organizace, na níž by se respondent obrátil (N = 300)

Graf 10 Znalost organizace (N = 300)

Graf 11 Četnost aktivit týdně (N = 300)

Graf 12 Výše finanční částky na volnočasovou aktivitu (N= 300)

Graf 13 Zdroj informací o volnočasových aktivitách (N = 300)

Graf 14 Překážky volnočasových aktivit (N = 300)

Graf 15 Navštěvované volnočasové aktivity (N = 300)

Graf 16 Zájmová oblast respondentů (N = 300)

Graf 17 Osoby, s nimiž respondenti tráví volný čas (N = 300)

Graf 18 Časová dostupnost (N = 300)

Graf 19 Místní dostupnost (N = 300)

Graf 20 Překážky volnočasové aktivity (N = 300)

Graf 21 Zdroj informací o volnočasových aktivitách (N = 300)

Graf 22 Organizace, u níž respondent poptává informace (N = 300)

Graf 23 Znalost organizace (N = 300)

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník pro seniory

Příloha 2 – Databáze poskytovatelů veřejně přístupných volnočasových aktivit
v Libereckém kraji

Příloha 1 – Dotazník pro seniory

Vážení respondenti,

jmenuji se Lenka Nádvorníková a studuji navazující magisterské studium učitelství pro druhý stupeň v aprobaci pedagogika – speciální pedagogika. V rámci studia zpracovávám diplomovou práci na téma: **Volnočasové aktivity pro seniory v Libereckém kraji, a proto si Vás dovoluji požádat o vyplnění následujícího dotazníku.**

Předložený dotazník je anonymní, Vaše jméno ani jiné identifikační údaje nebudou nikde prezentovány. Získané informace budou podrobeny hloubkové analýze a budou sloužit pouze pro tvorbu studie v rámci diplomové práce. Dotazník obsahuje 17 otázek. Poslední otázka je otevřená, bez možnosti odpovědi. Zde prosím uveďte, jakou volnočasovou aktivitu pro seniory postrádáte ve svém okolí. U ostatních otázek Vaše odpovědi prosím podtrhněte, zakroužkujte nebo jiným způsobem zvýrazněte. **Vyberte jednu možnost odpovědi, není-li uvedeno v otázce jinak.**

Vyplněný dotazník zašlete, prosím, na e-mailovou adresu: lenceclenec@gmail.com nebo jej odevzdejte dle dohody (osobní vyzvednutí) nejpozději do 31. 8. 2022. Děkuji

1. Pohlaví: muž žena

2. Váš věk:

- a) 65–69 let
- b) 70–74 let
- c) 75–79 let
- d) 80–84 let
- e) více jak 85 let

3. V jakém okrese Libereckého kraje žijete?

- a) Česká Lípa
- b) Jablonec nad Nisou
- c) Liberec
- d) Semily

4. Uveďte Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) vyučen/a
- c) středoškolské s maturitou
- d) vysokoškolské
- e) jiné:

5. Uveďte místo, kde žijete? (Vyberte jednu možnou odpověď.)

- a) Na vesnici (do 1 000 obyvatel)
- b) V malém městě (do cca 4 999 obyvatel)
- c) Ve městě (do cca 19 999 obyvatel)
- d) Ve větším městě (od 20 000–49 999 obyvatel)
- e) Ve velkém městě nad 50 000 obyvatel

6. Vyberte z níže nabízených tu oblast, která Vás zajímá? Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 určitě ano, 2 spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

a) ICT, moderní technologie	1	2	3	4	5
b) rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety	1	2	3	4	5
c) hry s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	1	2	3	4	5
d) rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety	1	2	3	4	5
e) aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj,...)	1	2	3	4	5
f) zdravý životní styl, zdravá výživa	1	2	3	4	5
g) vaření, pečení, gastronomie	1	2	3	4	5
h) sebeobrana, legislativa, právní gramotnost	1	2	3	4	5
i) sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky...)	1	2	3	4	5
j) kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty...)	1	2	3	4	5
k) vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	1	2	3	4	5
l) manuální činnosti (ruční práce, kutilství, bastlení)	1	2	3	4	5
m) výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy)	1	2	3	4	5
n) veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v zastupitelstvu, v organizacích pro seniory, v komunitě)	1	2	3	4	5
o) příroda, životní prostředí, ekologie	1	2	3	4	5
p) žádné aktivity mně nezajímají	1	2	3	4	5

7. S kým a jak často trávíte svůj volný čas? U každé možnosti zaškrtněte jednu číslici, která vyjadřuje, jak často trávíte volný čas s danou osobou/osobami. 1 nejčastěji, 2 velmi často, 3 středně často, 4 málo často, 5 nejméně často.

a) sám/sama	1	2	3	4	5
b) s dětmi, s vnoučaty	1	2	3	4	5
c) se širší rodinou	1	2	3	4	5
d) s partnerem/partnerkou	1	2	3	4	5
e) s přáteli/vrstevníky	1	2	3	4	5

8. V jaké vzdálenosti máte dostupné volnočasové aktivity? (Vyberte jednu možnou odpověď).

- v místě mého bydliště
- do 10 km od místa mého bydliště
- do 15 km od místa mého bydliště
- do 20 km od mého bydliště
- do 25 km od mého bydliště
- ve vzdálenosti větší než 25 km

9. Jaká je časová dostupnost volnočasových aktivit? Vyberte jednu možnou odpověď).

- přímo v místě mého bydliště, mám to za rohem
- do 15 minut od místa mého bydliště
- do 30 minut od místa mého bydliště
- do 45 minut od mého bydliště

- e) do 1 hodiny od mého bydliště
- f) Více jak 1 hodinu od mého bydliště

10. Na jakou organizaci se obrátíte/byste se obrátil/a při hledání či realizaci volnočasové aktivity? Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 určitě ano, 2 spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

a) základní uměleckou školu	1	2	3	4	5
b) základní školu/střední školu v místě bydliště	1	2	3	4	5
c) knihovnu	1	2	3	4	5
d) obecní/městský úřad	1	2	3	4	5
e) spolek/klub seniorů	1	2	3	4	5
f) svaz (turistů, rybářů, žen...)	1	2	3	4	5
g) pečovatelská služba/domov důchodců	1	2	3	4	5
h) nezisková organizace (Život 90, Kontakt Lbc...)	1	2	3	4	5
i) středisko volného času/dům dětí a mládeže	1	2	3	4	5
j) ošetřující lékař	1	2	3	4	5
k) Sokol/sportovní klub	1	2	3	4	5
l) jiné:	1	2	3	4	5

11. Znáte ve svém okolí organizaci, která poskytuje volnočasové aktivity pro seniory?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) nedokážu posoudit
- d) spíše ne
- e) určitě ne

12. Jak často se věnujete organizovaným volnočasovým aktivitám?

- a) ani jednou týdně
- b) 1x týdně
- c) 2x – 3x týdně
- d) 4x – 5x týdně
- e) denně

13. Kolik korun týdně jste ochoten věnovat do svých volnočasových aktivit?

(Vyberte jednu odpověď).

- a) nic
- b) do 50 Kč/týden
- c) do 100 Kč / týden
- d) do 150 Kč / týden
- e) do 200 Kč /týden
- f) více jak 200 Kč/týden

14. Kde získáváte informace o volnočasových aktivitách? Zaškrtněte u každé odpovědi možnost ano či ne.

a) moderní media (internet, facebook...)	ano	ne
b) media (noviny, rádio, TV...)	ano	ne
c) známí, přátelé, ostatní senioři	ano	ne
d) rodina, příbuzní	ano	ne

e) letáky, plakáty, reklama v domě na nástěnce	ano	ne
f) lékař	ano	ne
g) zájmové organizace	ano	ne
h) sociální pracovník, pečovatel	ano	ne
i) obec/město – např. vývěska, obecní měsíčník	ano	ne

15. Jaké překážky Vám nejvíce brání v navštěvování volnočasových aktivit?

Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 určitě ano, 2 spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

a) zhoršený zdravotní stav/špatná pohyblivost	1	2	3	4	5
b) nedostatek financí (aktivity jsou drahé)	1	2	3	4	5
c) nedostatek financí (doprava na aktivity je drahá)	1	2	3	4	5
d) v okolí mého bydliště není žádná nabídka aktivit	1	2	3	4	5
e) nevím o žádné aktivitě v okolí mého bydliště	1	2	3	4	5
f) místní nedostupnost aktivit (nejezdí autobus, vlak, nemám auto)	1	2	3	4	5
g) časová nedostupnost (např. nevyhovuje mi čas/termín aktivity...)	1	2	3	4	5
h) nechce se mi	1	2	3	4	5
i) nemám volný čas/jsem zaneprázdněn	1	2	3	4	5
j) nechci chodit sám/sama	1	2	3	4	5
k) mám obavy z cizích lidí (obecně)	1	2	3	4	5
l) bojím se nákazy (např. Covid 19)	1	2	3	4	5
m) nemám o tyto aktivity zájem	1	2	3	4	5
n) jiné:	1	2	3	4	5

16. Uveďte, jaké volnočasové aktivity navštěvujete, nebo jste organizovaně navštěvoval/a v posledních třech letech ve svém volném čase? Zaškrtněte u každé odpovědi možnost ano či ne.

a) ICT, moderní technologie	ano	ne
b) rekreační aktivity a cestování (procházky, výlety...)	ano	ne
c) hrátky s pamětí, sudoku, křížovky, osmisměrky	ano	ne
d) aktivity se zvířaty (výcvik psů, venčení psů v útulku...)	ano	ne
e) aktivity s hudbou a zpěvem (pěvecký sbor, tanec, hra na nástroj)	ano	ne
f) zdravý životní styl, zdravá výživa	ano	ne
g) kurzy vaření, pečení, gastronomie	ano	ne
h) kurzy sebeobrany, legislativy, právní gramotnosti	ano	ne
i) sociální aktivity (pomoc s vnoučaty, kontakty s vrstevníky...)	ano	ne
j) kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty, galerie...)	ano	ne
k) vzdělávací aktivity (univerzita 3. věku, jazykové kurzy...)	ano	ne
l) manuální činnosti (kutilství, ruční práce, práce v domácnosti...)	ano	ne
m) výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy, galerie)	ano	ne
n) veřejná činnost (dobrovolnictví, práce v komunitě, v zastupitelstvu, v seniorských organizacích...)	ano	ne
o) přírodovědné kurzy, životní prostředí, ekologie	ano	ne
p) žádné aktivity mně nezajímají	ano	ne

17. Pokud postrádáte ve svém okolí určitou volnočasovou aktivitu, uveďte ji prosím zde:

Děkuji za Váš čas a vyplnění dotazníku. Vyplněný dotazník prosím zašlete na e-mailovou adresu: sop.sop@seznam.cz nebo jej odevzdejte dle dohody (osobní vyzvednutí) nejpozději do 31. srpna 2022.

Lenka Nádvorníková

Příloha 2 – Databáze veřejně přístupných volnočasových aktivit pro seniory v Libereckém kraji (okresní města).

Česká Lípa

Českolipský klub třetího věku

Adresa: Střední průmyslová škola, Havlíčkova 426, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- tematické tvoření,
- keramika,
- pedig,
- přednášky,
- výlety.

Webové stránky: <https://www.clu3v.cz/>

VČAS, z.s.

Adresa: Jiráskova 615/13, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- výpočetní technika,
- mobilní telefony,
- kreditní karty,
- vzdělávací pobyty a schůzky týkající se legislativy,
- kulturního dědictví ČR,
- zeměpisné,
- historické a architektonické tematiky.

Webové stránky: [Pravidelné akce - VČAS z.s. \(vcas-os.cz\)](http://Pravidelné akce - VČAS z.s. (vcas-os.cz))

Dům dětí a mládeže Libertin, Česká Lípa, Škroupovo náměstí 138, p.o.

Adresa: Škroupovo náměstí 138, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- Sportovní:
 - volejbal pro rekreační volejbalisty (do 99 let),
 - tanec,
 - jóga,
 - cvičení – tabata,
 - Taj či (Tchai ji chuan yang),

- Ladies Dance Style (např. Heels Dance, Vogue, Latino, Dancehall – zkratka Ladies Dance Style)
- Vzdělávací:
 - doučování anglického jazyka,
 - PC kurz pro seniory,
 - praktická numerologie pro začátečníky,
 - Smart senior (ovládání chytrých telefonů)
- Kreativní:
 - knižní vazba (tvorba sešitů, fotoalb nebo knížek),
 - hudba, hra na hudební nástroj, zpěv,
 - Tiffany vitráže,
- Ostatní:
 - FENG SHUI vašeho prostoru,
 - šachy pro dospěláky atd.

Webové stránky: <https://www.libertin.cz/krouzky>

Klub deskových her

Adresa: Jiráskova 615/13, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity: hra deskových her

- Gloomhaven, Root,
- Blood rage,
- Pán prstenů,
- Scythe,
- Pax pamir atp.

Webové stránky: <https://www.libertin.cz/krouzky/288-klub-deskovych-her>

Klub důchodců

Adresa: Školní 2213, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- přednášky různého charakteru,
- kulturní akce,
- taneční zábavy,
- turnaje a zájezdy po území ČR.

Webové stránky: <https://www.ssmcl.cz/klub-duchodcu/>

Klub českých turistů Lípa Senior 70

Adresa: Děčínská 1414/10, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity: výlety do 7 km.

Webové stránky: http://kct-ceskalipa.cz/?page_id=4522

Virtuální univerzita třetího věku

Adresa: Městská knihovna Česká Lípa, nám. T. G. Masaryka 170, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity: přednášky různého typu.

Webové stránky: <http://www.knihovna-cl.cz/Univerzita-VU3V/1623.html>

Městská knihovna Česká Lípa, příspěvková organizace

Adresa: nám. T. G. Masaryka 170, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- mozkohrátky,
- přednášky,
- besedy atp.

Webové stránky: <http://www.knihovna-cl.cz/Akce-v-knihovne/559.html>

Otevřený klub 60+

Adresa: Městská knihovna, pobočka Špičák, Červeného kříže 2563, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- mozkohrátky,
- tvoření,
- Falun gong,
- cvičení v každém věku,
- angličtina pro seniory,
- pracujeme s tabletem,
- besedy atp.

Webové stránky: <https://www.liberecky-kraj.cz/dre-cs/60772-otevreny-klub-60.html>,

<https://www.mucl.cz/mestska-knihovna-otevreny-klub-60/a-1259>

Cvičení seniorů

Adresa: Středisko: sportovní hala, ul. Wedrichova 1439, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity: cvičení.

Webové stránky: <https://sportlipa.cz/star%C3%A1-sportovn%C3%AD-hala#cenik>

Sociální služby města České Lípy

Adresa: Školní 2213, 470 01 Česká Lípa

Poskytované volnočasové aktivity:

- Přednášky s různými tématy,
- kulturní akce,
- taneční zábavy,
- turnaje,
- zájezdy po území ČR atd.

Webové stránky: <https://www.ssmcl.cz/>

Jablonec nad Nisou

Klub seniorů Boženka

Adresa: Boženy Němcové 54, 466 04 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- Hraní společenských her,
- zpěv,
- relaxační cvičení,
- oslavy narozenin, svátků,
- přednášky se zajímavými tématy.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-bozenka/>

Klub seniorů Kokonín

Adresa: Slunná 440, 468 01 Kokonín

Poskytované volnočasové aktivity:

- setkání, vzpomínání a povídání si o příjemných chvílích a zážitcích,
- oslavy narozenin,
- grilování na zahradě,
- výlety.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-kokonin-1/>

Klub seniorů Palackého

Adresa: Palackého 4424/65, 466 04 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- bingo,
- karetní hry,
- čtení beletrie i cestopisů,
- promítání fotek a dokumentů,
- procházky a výlety,
- individuální cvičení,
- společenské akce, přednášky,
- setkávání s představiteli města.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-palackeho-1/>

Klub seniorů Novoveská

Adresa: Novoveská 5, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- Na zahradě:
 - hra pétanque,
 - kuželky,
 - opékání buřtů,
 - sezení na lavičce a povídání si s přáteli.
- Oslavují narozeniny, jubilea,
- trénují paměť,
- cvičí na židlích,
- zdravotní a relaxační cvičení.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-novoveska-1/>

Spolkový dům

Adresa: Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

vzdělávací:

- akademie seniorů,
- akademie zdraví,
- německý jazyk,

- anglický jazyk,
- francouzský jazyk,
- trénování paměti,
- počítačové kurzy,
- práce s chytrým telefonem,
- počítačová poradna,

pohybové:

- výlety,
- trénink kuželkářů,
- setkání šipkařů,
- pétanque,
- mölčky,
- cvičení na židlích,
- Tančírna,
- střelnice Liberec,
- 5000 kroků pro zdravé srdce
- Seniorská míle Liberec,

zájmové:

- Hudební klub,
- herní dopoledne (karty, člověče, dobble, piškvorky, ...),
- Klub historie,
- salón krásy,
- pěvecký soubor Izerína,
- taneční skupina Šarm,
- tvořivé dílničky.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/o-nas/zpravy-o-cinnosti.html>

Senioři ČR Jablonec nad Nisou

Adresa: Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- společenská setkávání,
- zahraniční spolupráce se seniory z Budyšína,
- výlety,
- měření krevního tlaku,

- posezení s hudbou,
- besedy.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/seniori-cr/>

Taneční skupina ŠARM

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: výuka různých tanečních forem.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/tanecni-skupina-sarm/>

Soubor IZERÍNA

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: pěvecký soubor.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/soubor-izerina/>

Klub jabloneckých seniorů

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- besedy se zajímavými osobnostmi města,
- tvořivé dílničky pro šikovné ruce,
- zdravotní cvičení,
- výlety do přírody.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/kjs/>

Tělovýchovná jednota Kardio Jablonec

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- Pohybové aktivity pro členy s kardiovaskulárním onemocněním a vnitřními chorobami,
- Koro(z)cvičky nejen pro babičky.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/tj-kardio-jablonec/>

Klubu seniorek při Českém svazu žen

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- besedy se zajímavými osobnostmi města,
- přednášky z oblasti zdravotní,
- tvořivé dílny,
- přednášky právní a bezpečnosti seniorů.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-pri-csz/>

Klub seniorů při Svazu tělesně postižených, místní organizace 2

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: klubová setkání pouze pro členy.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-pri-stp-mo-2/>

Klub seniorů při Svazu tělesně postižených, místní organizace 3

Adresa: Spolkový dům, Emilie Floriánové 1736/8, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity (jen pro členy klubu):

- Hra dubble,
- klubové dopoledne.

Webové stránky: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/ks-pri-stp-mo-3/>

Virtuální univerzita třetího věku VU3V

Adresa: Městská knihovna, p.o., Dolní náměstí 1, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity (kurzy):

- Architekti italského baroka
- Arménie blízká i vzdálená
- Astronomie
- Barokní architektura v Čechách
- Cestování – co jste možná nevěděli
- České dějiny a jejich souvislosti
- České dějiny a jejich souvislosti II.
- Čínská medicína v zahrádce
- Dějiny oděvní kultury
- Dějiny oděvní kultury II.

- Dějiny oděvní kultury III.
- Etika jako východisko z krize společnosti
- Evropské kulturní hodnoty
- Genealogie. Hledáme své předky
- Gian Lorenzo Bernini – genius evropského baroka
- Historie a současnost české myslivosti
- Hudební nástroje
- Klenoty barokního sochařství v českých zemích
- Kouzelná geometrie
- Křesťanská ikonografie a hagiografie
- Leonardo da Vinci (1452-1519): renesanční uomo universale
- Lesnictví
- Lidské zdraví
- Mistři evropského barokního malířství 17. století
- Obklopeni textilem
- Osobní finance (bonusový kurz pro studující posluchače)
- Pěstování a využití jedlých a léčivých hub
- Potraviny a spotřebitel (bonusový kurz pro studující posluchače)
- Pozoruhodný svět hub
- Pozoruhodný svět hub
- Umění rané renesance v Itálii
- Včelařský rok
- Vývoj a současnost Evropské unie (bonusový kurz pro studující posluchače)
- Vývoj informačních technologií do roku 2009 (bonusový kurz pro studující posluchače)
- Život a dílo Michelangela Buonarroti
- Život s energií

Webové stránky: <https://e-senior.czu.cz/mod/page/view.php?id=1852>

Plavecký bazén Jablonec nad Nisou

Adresa: Svatopluka Čecha 4204, 466 02 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- vyhrazený plavecký bazén pro seniory nad 63 let (Po-Pá od 11-12:30)

Webové stránky: <https://www.sportjablonec.cz/cenik-oteviraci-doba>

Biosenior

Adresa: Mírové náměstí 19, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: projekce aktuálních filmových novinek.

Webové stránky: <https://www.kinajablonec.cz/biosenior-4/>

Městská knihovna Jablonec nad Nisou

Adresa: Městská knihovna, p.o. Dolní náměstí 1, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: trénování paměti.

Webové stránky: <https://knihovna.mestojablonec.cz/cs/o-nas/z-nasich-poradu/trenovani-pameti.html>

Tělocvičná Jednota Sokol Jablonec nad Nisou

Adresa: Fügnerova 1054/5, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- sokolská gymnastika
- parkour
- kondiční cvičení pro ženy
- zdravotní cvičení
- stolní tenis

Webové stránky: <https://www.sokol-jablonec.cz/cs/>

Základní umělecká škola Jablonec nad Nisou

Adresa: Podhorská 47, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity: seniorská akademie

Webové stránky: <http://www.zusjbc.cz/>

Dům dětí a mládeže Vikýř

Adresa: Podhorská 49, 466 01 Jablonec nad Nisou

Poskytované volnočasové aktivity:

- Áčko – akčně kreativní kroužek pro ZP
- Dance jumping
- Elektro kroužek
- Hudebně pohybový kroužek pro ZP
- Jóga pro dospělé (do 70 let)
- Keramika pro dospělé
- Klub DAM

- Krasopiska a kaligrafie
- Kreativ
- Kytara pro dospělé
- Lodní modeláři
- Pohybovky – boccia pro ZP
- Ranní ptáče
- Sólo jazz
- Šicí dílna
- Tanečně dramatický kroužek pro ZP
- Taneční spolek JEN TAK
- Warhammer

Webové stránky: <https://www.vikyr.cz/>

Liberec

Univerzita třetího věku TUL

Adresa: Centrum dalšího vzdělávání (CDV), 4. patro budovy H Voroněžská 13, Liberec 2

Poskytované volnočasové aktivity:

- "Bojarské republiky" na středověké Rusi,
- Aktivní život jako klíč k pohodě – Focení chytrým telefonem,
- Aktivní život jako klíč k pohodě – Zdravá napřímená záda metodou Akrální koaktivační terapie,
- Anglický jazyk A1/3-5,
- Bylinky v prevenci, ale i jako prostředek k harmonizaci lidské psychiky i hmotného těla,
- Česká architektura,
- Dřeviny lesů, parků a zahrad,
- Malba pro začátečníky a mírně pokročilé,
- Sebeobrana v teorii a praxi atp.,
- nabídka kurzů viz druhý odkaz.

Webové stránky: <https://www.cdv.tul.cz/univerzita-tretiho-veku/>,

Krajská knihovna Liberec

Adresa: Rumjancevova 1362/1, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- kurzy,
- semináře
 - základy práce na PC a základy internetu,
 - praktický internet – jízdní řády, mapy, programy divadel atd.,
 - e-mail – elektronická pošta, založení schránky, posílání pošty,
 - Word – psaní textu v textovém editoru, formátování textu, úpravy,
 - opakovací lekce – ověřování a prohlubování znalostí z předchozích lekcí.

Webové stránky: <https://www.kvkli.cz/sluzby/vzdelavani/kurzy-seminare-pro-verejnost>

TJ Lokomotiva Liberec I, z.s.

Adresa: Jablonecká 562, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: cvičení pro seniory.

Webové stránky: <https://www.tj-loko-liberec.cz/sport-pro-vsechny/>

Centrum volného času Arabela

Adresa: Holubova 647, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- víkendové akce,
- různé akce pro veřejnost,
- přednášky,
- besedy,
- semináře,
- výlety atd.

Webové stránky: <https://centrum-arabela.webnode.cz/>

Komunitní středisko Kontakt Liberec p.o.

Adresa: Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- Centrální klub seniorů,
- klubová činnost,
- rada starších,
- vzdělávání a kultura,
- pohybové aktivity ...

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/o-nas/>

S-art klub

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- výtvarné umění,
- kreslení,
- malování.

Webové stránky: <https://www.sensen.cz/kluby/s-art-klub>

Klub APM

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- pravidelná setkání, programy,
- pohybové činnosti, jak zůstat mladý, soběstačný, veselý, zdravý a orientovaný...

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-apm1-a-apm2>, <https://adoc.pub/apm-klub-senior-liberec.html>

Klub Elán

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová setkání, posezení.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku>

Klub Etika

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- klubová činnost,
- besedy,
- přednášky.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-etika/>

Klub Jeřáb

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- klubová setkání,

- Cestománie,
- výstavy fotografií,
- výlety,
- šikovné ruce.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-jerab/>

Klub Jiřinky

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová činnost.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-jirinky/>

Klub Jizerka

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- klubová činnost,
- výlety,
- oslavy.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-jizerka/>

Klub Matylda a Tylda

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: pěvecký soubor.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-matylda-a-tylda/>

Facebook: https://www.facebook.com/matyldaliberec/?ref=page_internal

Klub Nisa

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- klubová činnost,
- setkání,
- oslavy.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-nisa/>

Klub Opera

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- návštěvy libereckého divadla.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-opera/>

Klub Parta z Vesce

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: vycházky.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-parta-z-vesce/>

Klub Pod střechou

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- klubová činnost,
- seniorské šibřinky (masopust).

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-pod-strechou/>

Klub Radost

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- oslavy,
- setkání,
- procházky,
- kuželky ...

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-radost/>

Klub Sestřičky

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová činnost.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-sestricky/>

Klub Šikovných rukou

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: kreativní činnosti.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-sikovnych-rukou-2/>

Klub Naděje

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová činnost.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-sikovnych-rukou/>

Klub Stolního tenisu

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: stolní tenis.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-stolniho-tenisu/>

Klub Šlapeto

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: výlety.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-slapeto/>

Klub Rebelové

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová činnost.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-rebelove/>

Klub Pomněnky

Adresa: Komunitní středisko Kontakt Liberec, Palachova 504/7, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: klubová činnost.

Webové stránky: <https://ksk-liberec.cz/cinnosti/seniori/klubova-cinnost/kluby-pri-komunitnim-stredisku-kontakt/klub-pomnenky/>

Senior Fitness

Adresa: Plavecký bazén Liberec, Tržní nám. 1338, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity: cvičení ve vodě.

Webové stránky: <https://bazen.liberec.cz/senior-fitness/>

Jednota bratrská

Adresa: Cyrila a Metoděje 390, 460 01 Liberec XI

Poskytované volnočasové aktivity:

- posezení u kávy,
- deskové hry,
- výlety,
- taneční zábavy,
- cestopisy atd.

Webové stránky: <https://www.jbcr.cz/index.php/klub-cedrus>

Tělovýchovná jednota Sokol Liberec 1

Adresa: Voroněžská 144/20, 460 01 Liberec

Poskytované volnočasové aktivity:

- sokolská gymnastika
- kondiční cvičení pro ženy
- zdravotní cvičení
- stolní tenis

Semily

Městská knihovna v Semilech

Adresa: Tyršova 49, 513 01 Semily

Poskytované volnočasové aktivity:

- trénování paměti,
- semilská mini univerzita
 - Architektura II.,
- počítačový kurz,
- virtuální univerzita třetího věku viz níže.

Webové stránky: <https://www.knihovnasemily.cz/sluzby/co-vas-muze-knihovna-naucit>

Virtuální univerzita třetího věku

Adresa: Městská knihovna Semily, Tyršova 49, 513 01 Semily

Poskytované volnočasové aktivity:

- Tříletý program s nazvaném „Svět kolem nás II.“ rozčleněném do šesti semestrů. Garantem studijního programu je ČZU.
- Vzdělávací kurzy s různou tematikou napříč:
 - přírodou,
 - společností,
 - hobby,
 - uměním dneška i dob dávno minulých.
- Aktuální nabídka:
 - hudební nástroje,
 - dějiny oděvní kultury.

Webové stránky: <https://www.knihovnasemily.cz/sluzby/co-vas-muze-knihovna-naucit>

Muzeum a pojizerská galerie Semily

Adresa: Muzeum a Pojizerská galerie Semily, p.o., Husova 2, 513 01 Semily

Poskytované volnočasové aktivity:

- výstavy,
- přednášky,
- hudební večery.

Webové stránky: <https://www.muzeumsemily.cz/>

Klub seniorů – MODŘÍN (podMOKlický klub DŘÍve Narozených)

Adresa: Penzion v Řekách, 513 01 Semily

Poskytované volnočasové aktivity:

- výlety,
- tanec, posezení při hudbě, kvízy, soutěže

Webové stránky: <https://www.semily.cz/klub-senioru>

TJ Semily a KČT

Adresa: Ostrov Semily

Poskytované volnočasové aktivity: Sportovní hry seniorům

Webové stránky: <https://www.semily.cz/sportovni-hry-senioru/a-4203>