

Seznam příloh

1. Příloha – přepis rozhovoru
2. Příloha – dokumenty k seniorské otázce

Přílohy

1. Příloha – přepis rozhovoru

- 1) Pohlaví
- 2) Věk
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

Respondent č. 1

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 67

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Co se týče času stráveného venku, mohla bych tam zařadit procházky, chození nakupovat, zařizování pochůzek ve městě. V létě ráda jezdím na kole. Jezdím na zahradu, kde strávím klidně půl dne. V zimě se ráda procházím, hlavně okolo Vánoc si prohlížím výzdobu domů a zahrad.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici, ale přišlo mi, že tam není moc možností během zimy, proto jsem se přestěhovala do města, kde je větší vyžití. V létě je příroda krásná, a tak jsme si s manželem dopřáli zahradu. Ta se nachází v místě, kde bydlím. Je to úžasné, protože jsem tak blízko přírody, kterou mám ráda.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Tak mohla bych sem zařadit třeba některé cviky z jógy, o kterých si myslím, že bych je dneska už nezvládla. Jinak mě žádná činnost neomezuje v každodenním životě.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Dříve jsem cvičila hlavně jógu, chodila jsem do posilovny a cvičila na balónech a takové podobné věci. Jinak vyloženě sport jsem asi nikdy neprovozovala. Možná tak ve škole.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Jak už jsem řekla, jezdím na kole a cvičím cviky z jógy, tedy ty, které zvládnou.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Dost času trávím sama po úmrtí manžela, jinak se občas sejdu s kamarádkami a příbuznými a se sousedy ze zahrady a z baráku. Zvykla jsem si na samotu. Když má někdo přijet, tak se těším, ale když musím být sama, nemám s tím problém.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- S kamarádkami jdu na kávu do kavárny nebo se jdeme projít, také se někdy sejdem na zahradě a prohlížíme si ji a vyměňujeme si zkušenosti. Snažím se učit novým věcem.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- No občas luštím křížovky, když je zima a nemůžu pracovat na zahradě, tak si čtu. Občas si pustím v televizi nějaký pořad s vědomostními otázkami.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Dříve jsem neměla moc vztah k zahradničení, ale teď jsem za poslední roky k tomu získala vztah a pěstuji jak okrasné, tak i užitkové rostliny. Dříve jsem chodila s manželem na různé přednášky např. o Austrálii, Anglii. Přednášky byly doplněny promítáním a přednášejícími byli různí cestovatelé a psychologové. Zvláště ty psychologické přednášky mne velice zajímaly, protože jsem dříve chtěla být psycholožkou. Dalšími tématy přednášek byly např. zdravá výživa, přednášky o dětech, přednášky o dlouhodobé a krátkodobé paměti, o řeckých a římských bozích, staroměstském orloji, o Švédsku, výkladech snů, fáze spánku. Dalším zpestřením byla návštěva různých památek jako zámků a různé prohlídky zahrad a podobně. S manželem jsme chodili na univerzitu třetího věku, což bylo velice zajímavé. Já tam docházím ještě teď. Protože jsem se nemohla smířit s tím, že odcházím do důchodu a nebudu pracovat, začala jsem pracovat v úklidové firmě. Před odchodem do důchodu jsem pracovala jako zdravotní sestra.

12) Jaká je vaše nejoblíbenější činnost?

- Nejráději asi pletu, koukám na televizi, surfuju na internetu a ze všeho nejvíc jezdím na kole na zahradu, kde strávím třeba půl dne jejím zkrášlováním. Pak také chodím na keramiku.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Nejvíce času asi strávím na zahradě, v zimě pletu a luštím křížovky, když má někdo přijet, tak pečů a vařím.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Postupem času jsem ztratila zájem o to chodit nakupovat. Už mě to vůbec nebaví. Dřív jsem nakupovala ráda. Vždycky koupím jen to nejdůležitější a hned jdu pryč. Rozhodně bych nešla do posilovny. To už pro mě není. Dříve jsem tam chodila, ale teď už se na to necítím.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Zdravé stárnutí si představuji jako zdravou stravu a pohyb každý den a nějak zaměstnávat mozek. Dobré je užívat nějaké bylinky, komunikovat s blízkými a vrstevníky. A vím, že na jedné přednášce nás učili, jak si zapamatovat jména lidí.

Tak např. si tvář dotyčného spojíme s nějakým zvířetem, protože nám ho připomíná. Pobyt na čerstvém vzduchu je také prospěšný. Je potřeba si život prožít v harmonii se všema. Bohužel některé věci jsou dědičné, a tak ne všechno můžeme úplně ovlivnit. Myslím ale, že je můžeme alespoň zlepšit. To, co pro sebe můžeme udělat je znát složení konzumované stravy, takže bychom měli číst etikety, jíst střídavě, dodržovat pitný režim, doplňovat stravu vitamíny, minerály a enzymy. Práci bychom měli kompenzovat relaxací a pravidelně sportovat. Mojí hlavní prioritou je starat se o rodinu a blízké. To nám pomáhá udržovat sociální vztahy a zlepšovat vlastní psychiku.

16) Jak vidíte své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím si, že stárnu zdravě, akorát bych mohla být více venku a lépe jíst. Zapomínám na pití tekutin a pravidelně cvičit. Jinak si myslím, že i vztahy mezi lidmi udržuji, takže i co se komunikace týče, podle mého názoru je to zdravé.

17) Co by se podle vás dalo zlepšit u vás konkrétně anebo okolí? Co by Vám pomohlo vylepšit stárnutí?

- Kdyby to bylo možné, uvítala bych více nějakých kroužků nebo něčeho podobného pro seniory, takže využívám, co se dá. Chtěla bych se naučit fotografovat a kreslit a ráda bych docházela na přednášky o těchto tématech.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Mnohdy člověk vidí, jak některé děti navštěvují seniory, jen pokud mají zrovna důchod a očekávají od nich nějaké finanční přílepkování. To naštěstí není můj případ, ale těch lidí, kteří se s tímto problémem potýkají, je mi líto. A co se týče vyložené důchodců a jejich chování, tak znám takové, kteří se ostýchají chodit ven mezi lidi a převážně tráví čas doma, a když někoho potkají, jen si stěžují, že je něco bolí. Takhle bych určitě skončit nechtěla.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Jelikož jsem dělala zdravotnickou školu, mám hodně informací ze školy a z časopisů i z internetu a čtu knihy na toto téma a občas jdu na nějakou tu přednášku.

Respondent č. 2

1) Pohlaví

- Žena

- 2) Kolik je Vám let?
- 88
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
- Nemám ráda účelové procházky. Spíš chodím nakupovat třeba nebo na hřbitov. Chodím ven každý den.
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
- Vyrostla jsem na vesnici, ale posledních padesát let žiji ve městě.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
- Dříve jsem chodila do Sokola, a to mi chybí.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- No chodila jsem do toho Sokola.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- No chodím ven, tak na dvě hodiny denně. Mám radost z toho, že můžu chodit.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Tady s ženama z baráku se scházíme a povídáme si o všem možném.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Povídáme si.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- Vyplňuji křížovky, dělám ruční práce a pořád máme co dělat.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- No asi nic. Možná ty ruční práce.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- Teďka dělám věci z keramiky, to mě baví.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Zaměstnávám ten mozek různými činnostmi a pak taky chodím ven na ty procházky.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nerada něco přišívám.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Hlavně, aby bylo zdraví. Pokud do života přijde nemoc, tak je zle.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Já si myslím, že je správný. Dožila jsem se takovýho věku....

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Myslím, že stárnutí má každý ve své duši. Prostě když přijde, musíme to tak vzít.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nechtěla bych dožívat v nějakém zařízení, kde by mi byl někdo protivnej.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z televize a z vlastních zkušeností.

Respondent č. 3

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 74

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Záleží na počasí. Snažím se chodit každý den na procházku a za malým nákupem.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Narodila jsem se ve městě a teď žiji také na malém městě.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Některé činnosti jsou omezeny zdravotním stavem. Nemohu jezdit na kole, plavat, chodit na delší výlety.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- V minulosti jsem se právě věnovala turistice a jízdě na kole, ale dnes už to tolik nejde.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- V současné době ne, vzhledem ke zdravotním potížím a věku.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Ráda trávím volný čas s dcerou a její rodinou. Někdy se scházíme s kamarádkami.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Hlavně si povídáme a chodíme na malé procházky. Navštěvujeme kulturní akce v okolí domova.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Vyplňuji křížovky, píši na stroji a ráda čtu časopisy a knihy.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Začala jsem s partnerem cestovat po Česku. Jezdili jsme na různé wellness pobyty a na prohlídky hradů a zámků.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Nejraději se scházím s přáteli a povídáme si při vínečku a kávě s menším pohoštěním.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Za den zvládnou malý úklid, malý nákup, něco málo uvařím a vyřídím si pochůzky ve městě.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerada luxuji.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Kdybych byla zdravá provozovala bych činnosti, které nyní nemohu. Jezdila bych na poznávací zájezdy a za kulturou.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Ohodnotila bych ho kladně, protože jsem se odstěhovala do menšího města a žiji ve zdravém prostředí.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Lepší komunikace ve městě a bližší obchody. Kdyby se protáhla městská hromadná doprava blíž k mému bydlišti, bylo by to pro mne jednodušší.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Nemám ráda, když někdo pořád jen šetří peníze. Člověk by si měl rozšířit obzory, trávit čas s lidmi v okolí, a hlavně s těmi, se kterými mu je dobře. Neměl by otravovat lidi se svými problémy.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Hodně čtu časopisy, poslouchám rádio, kde mluví doktoři a bylinářky a něco vím z vlastní zkušenosti.

Respondent č. 4

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 86

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Už nechodím ven. Jen dolů pro noviny, ale ven už nechodím. Mám zdravotní potíže.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Ráda jsem plavala. Dříve jsme jako děti trávily hodně času venku.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Jezdila jsem na kole. Cvičila jsem. Ráda jsem tancovala asi od 15 let. Tancovali jsme na ledu v zimě.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- No ono to moc nejde vzhledem ke zdravotním problémům.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- No tak scházíme se tady s ženama z baráku. Ve společenský místnosti nebo tady v patře. Také za mnou chodí známí a rodina.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- S dětmi si povídám a ráda jim dávám rady.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Vyplňuji osmisměrky.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Jezdila jsem do lázní a scházela jsem se více s kamarádkami. Pak když jsem měla vnoučata tak jsem se jim věnovala.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Ráda ležím a čtu časopisy. No a někdy něco uháčkuju.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- No asi tím ležením.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerada pracuju, protože už to nedokážu.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- No zdraví, to každému závidím.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím, že není zdravé. Když už člověk nic moc nemůže tak ono z toho života moc není no.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- No tady v DPS (= dům s pečovatelskou službou) je o nás dobře postaráno, takže už nic zlepšit nepotřebuju.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- Já bych dělala všechno, kdybych mohla. Jsem zvyklá dělat hlavně rukama, ale teď už toho moc nezmůžu.
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?
- Čtu recepty z časopisů.

Respondent č. 5

- 1) Pohlaví
 - Žena
- 2) Kolik je Vám let?
 - 80
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
 - Tak na hodinu denně a i více.
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
 - Narodila jsem se a žiji ve městě.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
 - Chybí mi jezdit autem a jízda na kole. Měla jsem ráda badminton.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
 - Tak to je ta jízda na kole a badminton, bruslila jsem a hrála jsem míčové hry.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
 - Chodím na ty procházky.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
 - Buďto se scházíme tady s ženama nebo se scházím s rodinou.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
 - Když se sejdeme tak si povídáme.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Vyplňuji křížovky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
 - Mám to asi pořád stejně. Více méně to bylo závislé na zdraví.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
 - Ráda si čtu a chodím ven.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
 - To nejde takhle říct. Dělán více věcí tak stejně dlouho.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
 - Nějaké ty společenské hry. Já jsem ráda sama.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
 - Tak hlavně pohybové aktivity a zdravá strava.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
 - Snažím se. Myslím si, že je to takový průměr.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
 - Nic mne nenapadá. Asi nic. Kdybych neměla určité omezení, bylo by to lepší. To ale bohužel nejde.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
 - Nikoho takového asi neznám.
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?
 - Z časopisů, z rozhlasu, televize, podle toho se řídím.

Respondent č. 6

- 1) Pohlaví
 - Žena
- 2) Kolik je Vám let?
 - 86
- 3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?
 - Každý den asi na hodinu. Chodím s hůlkami.
- 4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?
 - Narodila jsem se v Praze, a když jsem šla do školy, odstěhovali jsme se do malého města.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Dříve jsem provozovala hodně míčové hry a všeobecně sport, poněvadž jsem dělala tělocvikářku.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
- No tak právě díky mé profesi jsem se věnovala hodně všelijakým sportům.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- No cvičím doma.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Trávím čas se svojí dcerou anebo tady s ženami.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- No máme tu kroužek, kde vyrábíme, tak tam chodím pravidelně. S dcerou pečeme. Před Vánoci spolu děláme cukroví.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- No to sudoku, křížovky a čtu knížky.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Hlavně jsem cestovala.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- To opravdu nevím. Právě člověk už takhle nějaký velký těšení moc nemá. Těším se na vnoučata, když mají přijít.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Asi tím luštěním. Ráda koukám na detektivky.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- Nerada žehlím a peru.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Moji sestru, ona měla cukrovku. Každý má to stárnutí jiné. Někdo má větší štěstí v tom, že je zdravý.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Myslím, že na ten můj věk je to dobré.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Nevím, co by se dalo změnit. Musím to brát tak, jak to je.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Lidi, co nechodí ven. Zním lidi, co se sotva belhají, a přesto chodí. Pořád se snaží, tak by to mělo být.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Něco vím z domova, něco mi doporučila dcera. Moje vnučka je zdravotní sestra, takže od té něco vím.

Respondent č. 7

1) Pohlaví

- Žena

2) Kolik je Vám let?

- 82

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Chodím jedině na hřbitov tady.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostla jsem na vesnici.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Dříve jsem hodně cestovala, a to mi chybí.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Ráda jsem chodila do Sokola a tam jsem cvičila a pak u hasičů jsme měli soutěže, ale jinak vyloženě sport to ne, ale tančila jsem.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- To ne, dneska už ne. Jako ruční práce to jo, to dělám ráda.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- S jednou kamarádkou se známe z dětství. Ona mi hrozně pomohla. S tou se scházíme.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Trávím čas s rodinou, se kterou si povídám.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Luštím křížovky, koukám na televizi, čtu si noviny a knížky.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Začala jsem cestovat a dělala jsem na zahradě.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- No, když se sejdu s rodinou, hlavně s vnučkou a vnukem.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Čtení, televize a křížovky.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nemůžu říct, že bych něco dělala nerada.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Stárnout v rodině mezi svýma.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím, že jsem pro své zdraví dělala dost.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Rodinní příslušníci, kdybych s nimi mohla trávit více času.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Pokud máte nemoci, které jsou vážné a nikoho nemáte, to je hrozné. Ale konkrétní lidi neznám.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z televize, od dcery a nějaké informace vím i sama.

Respondent č. 8

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 78

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Každý den potřebuju jít ven, protože čerpám energii v přírodě. Je to něco jiného než v tom uzavřeném prostoru doma. Chodím ven za každého počasí. Rád si povídám s kamarády, když se potkáme na ulici.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostl jsem na vesnici. Po ukončení mého studia dávali studentům umístěnku a já jsem dostal umístěnku do města, ve kterém nyní žiji.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Od mládí jsem se staral o zahradu, kterou jsem sám vybudoval. Postavil jsem sám i chatu. Pro známé jsem pěstoval rostlinky, rád jsem zkoušel pěstovat nejrůznější zeleninu, bylinky a ovoce, ale postupem času síly ubývaly a nebyl jsem schopný

dělat všechny práce, spíše jsem vykonával ty jednodušší. A postupem času se zahrada změnila z velké části na okrasnou. Z užitkových rostlin jsme s manželkou pěstovali brambory, česnek, jahody, celer, okurky, cukety a dýně. Teď už ty namáhavější práce dělám jen zřídka.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Když jsem byl mladší, tak jsem chodil běhat a pak jsem jezdil na kole. Najezdil jsem asi 60 kilometrů za den. Dříve jsem se věnoval horské turistice, s rodinou jsme jezdili v létě i v zimě na dovolenou do Krkonoš. Prošli jsme je křížem krážem. Několikrát jsme vystoupali na Sněžku a ostatní vrcholky těchto hor. Velice dobře známe Malou Úpu, Velkou Úpu, Pec pod Sněžkou, Jánské Lázně, Harrachov atd. Na horách jsme podnikali celodenní túry, které měly cca 20 kilometrů i více.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Stále jezdím rád na kole celou sezónu. Snažím se chodit každý den. Snažím se něco dělat pro svoje zdraví. Každodenní pohyb mi pomáhá na bolest kloubů.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Rád si povídám s kamarády, jednou týdně se scházíme se známými u piva v hospodě a povídáme si. Doma sděluji manželce zajímavosti o událostech našeho města, o kterých neměla ani tušení. A moc rád s manželkou chodíme v létě do lesa, kde hledáme houby.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Povídáme si o tom, co prožíváme. O svých rodinách, vnoučatech, o zdraví atd.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- S velkou oblibou celý život vyplňuji křížovky a také sudoku. Doma máme spoustu knih, které mám všechny přečtené. K narozeninám i k Vánocům dostávám pravidelně cestopisy, křížovky a další zajímavé publikace. Knihy jsou mojí velkou radostí. Se svými vnoučaty, hlavně s nejmladším vnukem, hraju šachy i karetní hry, nejčastěji prší.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Častěji jezdíme na výlety do okolních měst, abychom si zpříjemnili den. Dříve na to nebylo tolik času. Nebo objíždíme známé z mládí i ty, se kterými jsme se seznámili např. na dovolené apod. Když nemohu spát, hraju karty na počítači.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Nejradši jezdím na kole a navštěvuji známé a děti u nich doma, kde si hraji a povídám s vnoučaty. Jsem s nimi moc rád.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Nejvíce času strávím vyplňováním křížovek a čtením knih.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- Nerad chodím nakupovat. Nemohu se mnohdy vyznat kde co je a celkově to nemám rád. Radši posílám manželku.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Představuji si to asi jako zdravou stravu a pohyb a možná pití bylinných čajů. To luštění a vyplňování křížovek je také důležité.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Snažím se dělat všechno proto, abych žil zdravě.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Kdyby byl ve městě bazén, bylo by to lepší. Někdy se nám nechce jezdit 20 km do nejbližšího města, kde bazén je.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Mám známou, která nic nedělá, nikoho nenavštěvuje, nevyplňuje křížovky, nic. Nezapojuje se do ničeho. Pouze chodí na nákup a na hřbitov. Tam někoho potká a prohodí pár slov. Myslím ale, že tohle člověku nemůže stačit. Takhle bych skončit nechtěl.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z knížek a časopisů. Poslouchám rádio a koukám se na televizní programy tohoto zaměření. A spoustu informací vím i sám.

Respondent č. 9

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 67

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Venku jsem minimálně dvakrát denně, protože máme psa a musím s ním chodit.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Vyrostl jsem v Praze a teď také bydlím ve městě, ale jinde.
- 5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?
 - Jelikož nemohu chodit, tak mi chybí asi to chození. Takhle je to úplně něco jiného.
- 6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?
 - Spíš ne. Hrál jsem chvíli fotbal, ale nijak vrcholově. Jinak ne.
- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
 - Já se nějak neumím donutit. Akorát ty procházky.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
 - No někteří známí už mi umřeli a tady s lidma z baráku se moc nescházíme. Ti staří lidé si rádi povídají o nemocech, a to já nemám rád. Nelíbí se mi, že o tom pořád dokola mluví.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
 - No s manželkou koukáme na televizi.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
 - Občas vyplňuju křížovky a sudoku. Dříve jsem i četl, ale teď už moc ne.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
 - Asi nic, spíš jsem to sudoku dělal víc.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
 - Rád vařím a pečou a chodím ven, nebo teda jedu na vozíku.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
 - Asi koukáním na televizi.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
 - No asi nerad zalévám kytky.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
 - Kdybychom mohli s manželkou někam cestovat nebo chodit na výlety. Jak jsme oba nemocní, tak to není možné.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
 - Nic moc. Představoval jsem si to líp.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
 - No tak kdybychom mohli s manželkou chodit, to by bylo mnohem jednodušší.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Tak někdo třeba jen leží a nemůže hýbat rukama ani nohama. To je podle mě hrozný.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Z televize, z novin, internetu.

Respondent č. 10

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 81

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Ven chodím prakticky každý den. Pracuju venku.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Ve městě jsem se narodil a teď taky bydlím ve městě, ale jinde.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- To, co chci provozovat, to provozuji.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- Sportu jsem se věnoval na vojně. Jezdil jsem na kole a tak. Věnoval jsem se motoristice.

7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?

- Akorát chodím pěšky.

8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?

- Akorát s manželkou, nebo když někoho potkáme.

9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?

- Tak si povídáme a jinak ne.

10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).

- Vyplňuju křížovky, hraju šachy, pokud mám soupeře a čtu knížky.

11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?

- Tak to byla práce se dřevem. Vyráběl jsem různé stoličky a altánek jsem postavil, a tak různě.

12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?

- Tak to je fotografování.

13) Jakou činností strávíte největší část dne?

- Prací na zahradě, připravuji palivo, krmím králíky a slepice.

14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?

- No, když jsem byl mladej, tak jsem chodil po návštěvách rád, ale teď už moc ne. Rád se scházím s lidmi, když je potkám venku a prohodíme pár slov, nebo když k nám někdo přijde, ale nerad za někým jezdím.

15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?

- Nepřipouštět si věk a chodit do přírody na procházky a tak.

16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?

- Myslím si, že je zdravé. Nekouřím, nepiju a snažím se jíst zdravě.

17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?

- Chtěl bych zlepšit ovzduší, protože to škodí každému, jak se vypouští ty zplodiny do ovzduší. Třeba když někdo pálí plasty.

18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?

- Člověk, který je pohodlný, má hodně peněz a je jen doma. Takovýho znám.

19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?

- Hlavně z časopisů a z internetu.

Respondent č. 11

1) Pohlaví

- Muž

2) Kolik je Vám let?

- 84

3) Jak často chodíte ven a na jak dlouho?

- Já jsem prakticky venku stále. Mám zahradu, takže na ní pracuji. Taky se procházím po náměstí.

4) Jste z vesnice nebo z města? Kde jste vyrostli?

- Narodil jsem se ve městě a tady také žiju celý život.

5) Jsou nějaké činnosti, které byste rádi provozovali, ale nemůžete?

- Nohy už mi moc neslouží, ale myslím, že vzhledem k mému věku je to akorát. Zatím si nemůžu stěžovat.

6) Věnovali jste se v minulosti nějakému sportu?

- To ani ne. Já sport ani nesleduju. Ve škole to ano. Já jsem měl zaměstnání dost náročný, takže sport jsem už neprovozoval.

- 7) Věnujete se nějaké pohybové aktivitě i teď?
- Nesportuju nebo necvičím, ale chodím na procházku.
- 8) Trávíte volný čas s někým blízkým či známým?
- Vídám se s rodinou a kamarády z města.
- 9) Jaké činnosti provozujete s ostatními lidmi, pokud se s někým scházíte?
- Když se sejdeme, tak si povídáme. Chodím na setkání důchodců a povídáme si.
- 10) Věnujete se aktivitám, které procvičují mozek? (vyplňování křížovek, sudoku, hraní šachů, ...).
- To ani ne. Hodně čtu. Čtu třeba o Šumavě nebo o Krkonoších a tak. Různý cestopisy a historický časopisy čtu a tak.
- 11) Je nějaká činnost, kterou jste začali provozovat až v důchodu?
- Rád jsem cestoval a měl jsem práci kolem chalupy, ale jiný činnosti ne.
- 12) Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost?
- V zimě se těším na jaro, kdy bude co dělat a na podzim se těším na zimu na odpočinek a víc času na čtení.
- 13) Jakou činností strávíte největší část dne?
- Tak prací kolem zahrady a čtením. Hlavně historickou četbu a zábavnou taky.
- 14) Existuje činnost, kterou neradi provozujete?
- To snad ani ne.
- 15) Jak si představujete zdravé stárnutí? Co se Vám vybaví?
- Já jsem optimista. Nemám rád, když se někdo poddává nemocem. Mít ze všeho radost.
- 16) Jak byste ohodnotili své stárnutí? Myslíte si, že je zdravé?
- Já myslím, že vzhledem k mému věku ano.
- 17) Co by se podle Vás dalo zlepšit u Vás konkrétně anebo v okolí? Co by Vám pomohlo zjednodušit stárnutí?
- Myslím, že snad ani nic. Jsem spokojený.
- 18) Znáte v okolí někoho, o kom si myslíte, že je vzhledem k této tématice nevhodným příkladem? Jak byste svůj důchod rozhodně netrávili?
- Nechtěl bych ho trávit v nemocech. Nechtěl bych trávit celý den upoutaný na lůžko. Chtěl bych být činný až dokonce. Nechtěl bych dlouho těžce stonat.
- 19) Odkud čerpáte informace o tom, co je zdravé a co ne?
- Z rádia, z televize. Rád se přiučím.

2. Příloha – dokumenty k seniorské otázce

„1. 1982 rezoluce OSN 37/51 Mezinárodní akční plán přípravy na stárnutí („Viedeňský plán“)

2. 1991 rezoluce OSN 46/91 přijalo United Nations Principles for Older Persons (Principy Spojených národů pro starší osoby). (www.un.org)

3. 1999 Mezinárodní rok seniorů

4. 2002 Mezinárodní akční plán přípravy na stárnutí („Madridský plán“) „Společnost přátelská všem generacím“ (<http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>)

5. 2002 „Regionální implementační strategie pro Madridský mezinárodní plán pro přípravu na stárnutí 2002“, Berlín, UN Economic Commission for Europe (Berlín 2002).

1. Evropská sociální charta (Rada Evropy 1964/1988)

2. Evropská charta pacientů seniorů (1997)

3. Evropská charta pacientů postižených demencí a těch, kdo o ně pečují (1998)

4. Charta práv a svobod starších občanů, kteří potřebují péči a pomoc druhé osoby (1996)

1. Zákon o sociálním zabezpečení (100/1988 Sb.)

2. Zákon o sociálních službách (srpen 2005)

3. Zákon o právních prostředcích ochrany před diskriminací a rovném zacházení (antidiskriminační zákon)

4. Zákon o zaměstnanosti (435/2004 Sb.)

5. Zákon o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti (589/1992 Sb.)

6. Koncepce rodinné politiky (říjen 2005, www.mpsv.cz)

7. Národní akční plán sociálního začleňování na léta 2004–2006 (červenec 2004)

8. Zákon o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání (schválen 2005)

9. Národní program počítačové gramotnosti (2004–2005)

10. Koncepce domácí péče (2004) Vládní návrh zákona o zdravotní péči (2005)

11. Zákon o veřejném zdravotním pojištění (48/1997 Sb.)

12. Vyhláška MZ o obsahu a časovém rozmezí preventivních prohlídek (č. 56/1997)

13. Zákon o veřejném zdraví (258/2000 Sb.)

14. Zákon o organizaci a provádění sociálního zabezpečení (71/1967 Sb.)

15. Zákon o důchodovém pojištění (155/1995 Sb.)“

Výše zmíněné dokumenty se týkají problematiky seniorů. Jedná se o nástroje cíleného začleňování určité problematiky do všech aspektů života.¹

¹ Mezigenerační vztahy a stárnutí v ŠVP, Dokumenty k seniorské otázce, s. 1-3