

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**



Bakalářská práce

**JAK VYUŽÍVAJÍ SVŮJ ČAS STARŠÍ LIDÉ ŽIJÍCÍ  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**Autor:** Kateřina Kotenová

**Vedoucí práce:** doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

**Praha 2022**

## **ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně za použití řádně citované odborné literatury a dat vytvořených při vlastním výzkumu.

V Praze dne: 23. 6. 2022

.....

Kateřina Koteňová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala zejména vedoucí své bakalářské práce, doc. MUDr. Ivě Holmerové, Ph.D., za čas, cenné rady a postřehy, které mi věnovala. Zároveň bych chtěla poděkovat také její kolegyni paní Mgr. Vladimíře Dostálové, Ph.D. za vstřícnost, cenné rady a materiální podklady. Poděkovat bych chtěla i všem účastníkům výzkumu, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## ABSTRAKT

Tato bakalářské práce pojednává o tom, jak svůj čas využívají starší lidé žijící v lokalitě města České Budějovice. Cílem práce je zjistit, jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času. Dílčím cílem bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se starší lidé věnují. Důležitým předmětem zájmu také bylo, jak starší lidé pohlíží na nabídku volnočasových aktivit v Českých Budějovicích.

V teoretické části je definováno stáří, stárnutí a změny s ním spojené. Je zde nabídnut pohled na mýty a předsudky týkající se starších lidí a stáří obecně. Dále je věnována pozornost aktivitám a organizacím nabízejícím starším lidem různé volnočasové využití v Českých Budějovicích. V empirické části je vlastní výzkum. Výzkumnou strategií byl zvolen kvalitativní výzkum, v rámci něhož, bylo uskutečněno sedm rozhovorů se staršími lidmi žijícími v Českých Budějovicích, kteří byli již alespoň dva roky v důchodu a měli trvalé bydliště v této lokalitě minimálně jeden rok. Sběr dat probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů a k jejich analýze byla využita obsahová analýza, na jejímž základě byly vytvořeny 4 kategorie a 7 subkategorií.

Výsledky výzkumu ukázaly, že starší lidé volný čas vnímají ze dvou perspektiv. První názorově shodná skupina seniorů uvedla, že pokud jedinec odejde do důchodu a nemusí pracovat, má volný čas neustále nehledě na aktivity, které vykonává. Druhá skupina volný čas definovala pouze jako dobu, kdy mohli vykonávat jimi preferované aktivity, které nepokládali za povinnosti. Do nejoblíbenějších volnočasových aktivit seniorů patřilo především cestování, procházky, čtení a zahradničení. V rámci organizací pak senioři navštěvovali přednášky a kurzy v rámci celoživotního vzdělávání. Dále starší lidé navštěvovali kurzy rukodělné, cvičení, trénování paměti a účastnili se výletů pořádaných skrze organizace. Zároveň bylo zjištěno, že senioři byli spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit ve městě České Budějovice. Objevil se názor požadující větší míru informovanosti o nabízených aktivitách a organizacích. V průběhu výzkumu se také ukázalo, jak důležitou roli při výběru volnočasových aktivit hraje především zdravotní stav.

**Klíčová slova:** Volnočasové aktivity, Starší lidé, České Budějovice, Čas, Stáří

## ABSTRACT

This bachelor thesis discusses how the elderly living in České Budějovice use their time. The aim of the thesis is to find out what are the experiences and views of the elderly living in České Budějovice on the use of their leisure time. A secondary objective was to discover what leisure activities older people engage in. An important subject of interest is also how older people view the leisure activities offered in České Budějovice.

The theoretical part defines old age, ageing and the changes associated with it. It offers an insight into myths and prejudices concerning older people and old age in general. Furthermore, attention is paid to activities and organisations offering various leisure activities for older people in České Budějovice. In the empirical part is the actual research. The method chosen as a research strategy was qualitative research, in which seven interviews were conducted with older people living in České Budějovice who had been retired for at least two years and had been permanently residing in this locality for at least one year. The data collection was carried out using semi-structured interviews and content analysis was used to analyse the data, resulting in 4 categories and 7 sub-categories.

The research findings showed that older people perceive leisure from two perspectives. The first group of elderly stated that if an individual retires and does not have to work, he has leisure time all the time regardless of the activities he performs. The second group defined leisure time as only the time when they were able to perform their preferred activities that they did not consider as duties. Travel, walking, reading and gardening were among the most popular leisure activities of the seniors. Within organisations, seniors attended lectures and courses in lifelong learning. They also attended handicraft courses, exercise classes, memory training and participated in trips organized through the organisations. It was also found that seniors were satisfied with the offer of leisure activities in České Budějovice. There was an opinion demanding a greater level of information about the activities and organisations on offer. During the research it also emerged that health status has an important role in the choice of leisure activities.

**Key words:** Leisure activities, Elderly people, České Budějovice, Time, Old age

# OBSAH

ÚVOD.....	
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	
1.1 STÁŘÍ.....	2
1.2 STÁRNUTÍ.....	3
1.2.1 <i>Biologické změny</i> .....	4
1.2.2 <i>Psychické změny</i> .....	4
1.2.3 <i>Sociální změny</i> .....	5
1.3 MÝTY A PŘEDSUDEKY.....	6
1.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY.....	7
1.4.1 <i>Pohybové aktivity</i> .....	9
1.4.2 <i>Cestování</i> .....	9
1.4.3 <i>Univerzity třetího věku</i> .....	10
1.5 ORGANIZACE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH.....	10
1.5.1 <i>Klub Aktiv, z. s. České Budějovice</i> .....	10
1.5.2 <i>Městská Organizace Seniori ČR České Budějovice, z. s.</i> .....	11
1.5.3 <i>Ledax o.p.s.</i> .....	12
1.5.4 <i>Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích</i> .....	13
<b>2 EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	
2.1 CÍL VÝZKUMU.....	15
2.2 STRATEGIE VÝZKUMU.....	16
2.3 SBĚR DAT.....	17
2.3.1 <i>Polostrukturované rozhovory</i> .....	17
2.4 ZKOUMANÝ VZOREK.....	18
2.5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	20
2.6 ETIKA VÝZKUMU.....	22
2.7 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	22
2.8 VOLNÝ ČAS POHLEDEM SENIORŮ.....	23
2.8.1 <i>Vnímání volného času</i> .....	23
2.8.2 <i>Čas s vnoučaty</i> .....	24
2.9 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ.....	25
2.9.1 <i>Volnočasové aktivity mimo organizace</i> .....	25
2.9.2 <i>Volnočasové aktivity v rámci organizací v Českých Budějovicích</i> .....	27
2.9.3 <i>Náhled seniorů na volnočasové aktivity v rámci důchodu</i> .....	29
2.10 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH POHLEDEM SENIORŮ.....	30
2.10.1 <i>Organizace</i> .....	30
2.10.2 <i>Názor na nabídku</i> .....	31
2.11 LIMITY VÝBĚRU AKTIVIT.....	32
2.12 DISKUZE.....	34
2.13 LIMITY VÝZKUMU.....	37
<b>3 ZÁVĚR.....</b>	
<b>4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	
4.1 ODBORNÉ ČLÁNKY.....	43
<b>5 SEZNAM TABULEK.....</b>	

# ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá tím, jak starší lidé žijící ve městě České Budějovice využívají svůj čas. Toto téma jsem si vybrala, protože mě zajímá, jak senioři tráví svůj čas a jaké volnočasové aktivity vyhledávají. Člověk má jistou představu a předpokládá určité činnosti na základě například toho, co vidí u svých prarodičů. Zajímalo mě však, jak to mají i ostatní starší lidé. Jakým volnočasovým aktivitám se rádi věnují a jak pohlíží na fenomén volného času. Haškovcová (2010) uvádí, že ať je člověk, jakkoliv starý, by měl přemýšlet nad kvalitním způsobem trávení svého volného času. Přičemž jakmile jednotlivec dosáhne určitého věku, pak je mu každá činnost přínosná. Holczerová a Dvořáčková (2013) dodávají, že díky správnému využití volného času a vhodné motivaci může jedinec získat pocit duševní pohody, pocit smysluplnosti, zvýšit své sebevědomí, mít možnost k úspěchu a ponechat si svou soběstačnost po delší dobu.

Zároveň mi přišlo důležité zabývat se tím, zda existuje kvalitní nabídka volnočasových aktivit pro seniory v mém rodném městě, tedy v Českých Budějovicích a zda starším lidem místní nabídka aktivit vyhovuje. Domnívám se, že naše společnost by se měla snažit seniorům nabídnout co největší množství vhodných aktivit. Současně s tím, umožnit starším lidem kvalitně trávit čas v příjemném prostředí, kde se mohou setkávat s podobně smýšlejícími lidmi. Tošnerová (2009) poukazuje na důležitost volnočasových aktivit, které vedou jedince k jeho začlenění do určitého spolku. Shledání se ve skupině dodává jedinci pocit sounáležitosti. Členové dané skupiny mají společné cíle, navzájem si pomáhají a komunikují.

V teoretické části mé práce vymezuji pojmy stáří, stárnutí a změny s ním spojené. Zaměřuji se na mýty a předsudky týkající se starších lidí. Následně se zabývám volnočasovými aktivitami starších lidí, kde se zaměřuji především na ty, které byly často zmiňovány jednotlivými účastníky výzkumu. Poslední, ale velice podstatnou částí teoretického oddílu tvoří charakteristika organizací a jejich prostřednictvím nabízených volnočasových aktivit pro seniory ve městě České Budějovice.

V empirické části jsem prostřednictvím kvalitativního výzkumu hledala odpověď na výzkumnou otázku: Jak svůj čas využívají starší lidé žijící v lokalitě města České Budějovice? V závěru práce se věnuji výsledkům vyplývajícím z provedené analýzy a poskytuji zde i doporučení.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Stáří

Stáří je dle Kalvach et al. (2004) chápáno jako pozdní fáze ontogeneze a je přirozenou součástí života. Jedná se o projev i důsledek involučních změn, a to jak funkčních, tak morfologických, které probíhají specifickou rychlostí s interindividuální variabilitou označovanou jako stařecký fenotyp. Stařecký fenotyp je určován životním stylem, zdravotním stavem, vlivem prostředí, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými, a to včetně aspirace, adaptace, sebehodnocení a přijetí konkrétní role.

Křivohlavý (2011) stejně tak usuzuje, že stáří je nedílnou součástí života každého živého organismu. Stáří chápe jako závěrečné období, kdy jde o bilancování života, při němž se jedinec má snažit přijmout pozitivní i negativní skutečnosti náležející jeho celoživotnímu dílu.

Hartl a Hartlová (2000, str. 562) poskytují další definici: „*Stáří je konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života*“. Vágnerová (2007) rovněž považuje stáří za poslední etapu vývoje člověka, jejíž důležitou součástí je zaměření se na mezilidské vztahy a potřeba jedince být prospěšný pro okolní společnost. Současně také přidává, že hlavním úkolem stáří je dopracovat se k celistvosti života. Člověk by život měl brát takový, jaký byl a nelitovat toho, co nestihl nebo neudělal jiným způsobem. Zároveň by jedinec měl akceptovat své nedostatky a pocity viny z dřívějšího jednání. To vše by mělo dopomoci ke snadnějšímu přijetí konce života.

Obecně můžeme konstatovat, že definic stáří je v odborné literatuře mnoho. Autoři se nejvíce shodují v myšlence, že se jedná o vývojovou etapu konečné fáze života, která se týká celé společnosti.

V současnosti je stárnutí populace velice závažnou problematikou, kterou je nutno se zabývat. Dvořáčková (2012) uvádí, že během příštích šedesáti let se výrazně změní demografická struktura obyvatel České republiky. Počet starších lidí na světě neustále roste. Tento trend je nejvýraznější ve vysoce rozvinutých zemích, které mají také nižší porodnost. Existuje pro to značné množství důvodů. Mezi nejdůležitější z nich patří



ekonomicko-sociální aspekty. Proto se očekává, že se některé parametry změní, například delší délka života, vyšší průměrný věk.

Stárnutí populace je tedy významným celosvětovým fenoménem, který nemohou opomíjet systémy sociálního zabezpečení, zdravotní péče a služeb. Díky svému celospolečenskému významu se stává podstatným tématem politických garnitur, jak na celostátní, tak i na regionální a místní úrovni. Vedle zákonodárců se musí s touto problematikou obeznámit také zástupci moci výkonné, organizátoři a poskytovatelé sociálních, duchovních a zdravotních služeb. Pouze při zohlednění veškerých aspektů procesu je možné poskytovat tyto služby na náležité úrovni (Holmerová et al., 2007).

### **1.3 Problematika periodizace stáří**

Se stářím souvisí i problematika jeho periodizace. Dle Kalvacha et al. (2004) je různorodost a individualita příčin a projevů stáří a odlišný věk jejich nástupu důvodem, proč je těžké stáří jako takové definovat a klasifikovat. Proto se stáří obvykle dělí na kalendářní, sociální a biologické.

Sociální stáří je spjato se změnou sociálních rolí a potřeb, ekonomického zabezpečení i životního stylu jedince. Pokud jde o biologické stáří, to zahrnuje stav involučních změn jedince. Zároveň se také v dnešní době délka života stále prodlužuje a zdravotní a funkční stav stárnoucí generace se neustále zlepšuje. Díky tomu se posouvají i hranice kalendářního věku. Kalendářní věk dle Haškovcové (2010) pak můžeme vyvozovat od data narození jedince, přičemž ne vždy musí odpovídat skutečnému neboli funkčnímu věku.

Je tedy důležité zdůraznit, že dle Haškovcové (2010, str. 20): „*každý člověk stárne již od narození a každý stárne jinak.*“ Obdobně to vidí i Holmerová (2007), která sděluje, že stárnutí probíhá u každého jedince jiným způsobem. Což je způsobeno například jak involučními změnami či životním stylem, tak i původním funkčním stavem a dalšími faktory.

### **1.2 Stárnutí**

Stárnutí je dle definice od Štilce (2004) a Kalvacha et al. (2004) vývojovým procesem, který je vlastní všem živým organismům. Stárnutí je chápáno jako přirozený a biologicky determinovaný proces, pro který je charakteristické snížení přizpůsobivosti

organismu daného jedince a také úbytek funkčních rezerv. Dle Křivohlavého (2011) stárnutí lze změny u člověka spatřovat jak z biologického, sociálního tak i z psychického hlediska.

Následkem těchto změn může být dle Holmerové (2007) zvýšení zranitelnosti organismu jedince a snížení kapacit organismu i úrovně kompetence. S čímž úzce souvisí i pojem selekce, čímž chápeme výběr těch aktivit, které člověk ještě může spolehlivě provádět a realizovat, zatímco na jiné aktivity musí rezignovat nebo je razantně omezit kvůli dostavujícím se handicapům. Takto mohou jedinci uspokojivě kompenzovat i volnočasové aktivity, kterých museli nuceně zanechat. Například člověk, který má větší pohybové omezení neumožňující turistické aktivity, se může namísto toho zabývat čtením, studiem či rukodělnými aktivitami.

### 1.2.1 **Biologické změny**

O biologických projevech stárnutí nám podávají definici Klevetová a Dlabalová (2008), které o nich mluví jako o změnách na fyziologické úrovni, které se odehrávají v organismu. Probíhají v orgánech a tělesných tkáních. Avšak je nutné si uvědomit, že tyto změny jsou u každého jedince jiné, což je dáno životním stylem či genetickými dispozicemi člověka.

Suchomelová (2016) pak nabízí detailnější popis biologického stárnutí, kdy sděluje, že pokud jde o fyzické změny, pak se jedinec může stát mnohem křehčím, než byl dříve. Horší se mu zrak a sluch, svaly začínají slábnout a zhoršuje se i motorika. Člověk má také celkově sníženou imunitu, a proto u něj existuje větší pravděpodobnost výskytu infekcí či nádorového bujení. Může také dojít k nárustu srdečních onemocnění, onemocnění páteře anebo docházet k častějším zánětům kloubů.

Mlýnková (2011) a Čechová et al. (2004) přidávají, že změna se odehrává i ve vzhledu jedince. Dochází ke změně přirozené barvy vlasů. Na tváři se začíná tvořit více vrásek. Tělo postupně přichází o svou pružnost, a tím se proměňuje i celkový postoj člověka.

### 1.2.2 Psychické změny

Každý starší člověk je svou povahou i psychikou jedinečný. Je proto zásadní nejprve poznat jedince a jeho individuální životní postoje, názory a životní cestu a až na tomto základě posuzovat jeho psychologický profil. Psychika jedince reprezentuje souhrn vlivů, které se vzájemně ovlivňovaly, proplétaly, rostly, nebo se ztrácely již od dětství (Haškovcová, 2010).

Dle Klevetové a Dlabalové (2008) dochází u některých jedinců ke změnám především v poznávacích schopnostech, mezi které patří pozornost, paměť, vnímání, představy či myšlení. Leckdy je také u jedince narušena schopnost adaptace na nové životní situace, což může vést ke zvýšené ostražitosti, nedůvěřivosti či neochotě setkávat se s novými lidmi. Změny mohou přijít i v emocionální rovině, kdy jedinec může být často citlivější. Což souvisí s tím, že mnohdy od svého okolí potřebuje více náklonosti a porozumění.

Vágnerová (2007) obdobně sděluje, že může docházet k celkovému zpomalení organismu. Jedinec má mnohdy nižší frustrační toleranci. Emoční regulace se může také podstatně horšit. Záleží však vždy na konkrétním člověku. Můžeme tedy říci, že s přibývajícím věkem se chování, prožívání i uvažování člověka může měnit.

Oproti tomu, jako neměnné pro značnou část věkově starší populace zůstávají jazykové dovednosti, intelekt či způsob vyjadřování vlastních myšlenek. U mnohých také dochází ke zlepšení se ve vytrvalosti, rozvaze, trpělivosti nebo úsudku (Mlýnková, 2011; Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

### 1.2.3 Sociální změny

Dle Suchomelové (2016) mezi největší sociální změny spojenými se stárnutím patří měnící se sociální role jedince, jeho potřeby, životní styl a ekonomické zabezpečení. Životní vyhlídky člověka se také mohou změnit. Jako počátek těchto změn se mnohdy bere doba, kdy u jedince vzniká nárok na starobní důchod nebo faktické penzionování. Dochází k tomu, že člověk opouští to, v čem se orientoval a kde dosáhl určitého kariérního postavení, což je chápáno jako velká změna v životě jedince.

Právě na to navazuje i Vágnerová (2007), která odchod do důchodu popisuje jako dobu, kdy jedinec přichází o svou profesní roli a přisvojuje si roli novou, tedy roli důchodce. Mlýnková (2011) dodává, že zásadní změnou spjatou s odchodem do důchodu je také ekonomická situace člověka.

Mlýnková (2011) také zmiňuje jedince, kteří se na život po odchodu do penze velmi těší. Plánují si různé akce, na které nyní konečně mají dostatek času. Na druhé straně, pokud senior nebude vědět, jak tyto chvíle využít, může se začít nudit. V reakci na to se pak může dostavit pocit nenaplněných potřeb a jiné negativní emoce.

S přibývajícím věkem se také čteněji vyskytují nemoci, které člověku mnohdy nedovolují vykonávat jeho obvyklé každodenní činnosti. Vždy však záleží na životním stylu a zdravotnímu stavu jedince. Pokud však u jedince dojde k tomu, že je značně narušena jeho schopnost kvalitně provádět jisté činnosti, může být omezena jeho soběstačnost a sebek péče. Posléze se začíná se objevovat fyzická závislost na pomoci druhých (členů rodiny, pečovatelů). Někteří senioři mohou při nevhodné interakci s okolní společností zažívat sociální izolaci, která s sebou přináší značné množství negativních emocí. Na druhou stranu mnoho seniorů vede aktivní život, je schopno vykonávat každodenní povinnosti, starat se o domácí práce a naplno se věnovat svým koníčkům (Vágnerová, 2007; Mlýnková, 2011).

### 1.3 Mýty a předsudky

Ve společnosti se na základě různým způsobem vykládaných polopravd, které hovoří o fenoménu stáří, vytvářejí a šíří mýty. Ráda bych v této kapitole uvedla alespoň některé z nich.

**Mýtus zjednodušené demografie** dle Haškovcové (2010) pramení z falešného přesvědčení, že člověk v den odchodu do důchodu, se zcela nevyhnutelně stává starým. Toto by pak nutně znamenalo, že všichni důchodci jsou staří. Tedy jako kdyby odchodem do důchodu končila smysluplná část života člověka a dál by jedince nečekalo nic jiného než těžké, strastiplné období stáří s vyhlídkou blízké smrti. Jedná se o mýtus dočista opomíjející rozdíl mezi mladými a starými důchodci, stejně tak jako fakt, že díky prodlužující se délce života lze v důchodu žít smysluplný život. Také se zapomíná na to, že i starší lidé si mohou užívat každodenních radostí života.

**Mýtus homogenity** představuje mylnou představu o stáří, které se od určitého okamžiku (například ode dne odchodu do důchodu) zdá jako homogenní, tedy stejné. Panuje zde představa, že starší lidé jsou v podstatě stejní, mající stejné potřeby. Odborníci však dokazují, že starší lidé rozhodně stejní nejsou. Potřeby každého jedince se výrazně liší, a naopak se mluví o výrazné heterogenitě potřeb seniorů (Haškovcová, 2010).

Sýkorová (2007) mluví o **nálepkování starších lidí**, pro které je typické získávání „nálepek“ staršího člověka jako společenského statusu dříve, než se jím jedinec opravdu stane. Jedince nemůžeme označit pouze na základě např. odchodu do důchodu, narození vnoučat, ztráty autonomie atd.. Přičemž také platí, že mnohdy mladší generace mívá negativnější pohled na roli a život starších lidí, než jak to vnímají samotní senioři.

Navíc je zde viditelná tendence vnímat spíše negativní stereotypy týkající se starších lidí, jako je zapomětivost a závislost na druhých, než pozitivní stereotypy jako zkušenost jedince a jeho moudrost (Sýkorová, 2007).

Jako další bych zmínila **mýtus neužitečného času**, kdy podle tohoto mýtu jsou senioři bráni za neužitečné kvůli nižší produktivitě práce a přisuzuje se jim takzvané nicnedělání, a to vede k despektu nad staršími lidmi. Despekt způsobuje, že se na starší lidi nebere ohled, lidé se často nezajímají o jejich názory či nejsou bráni vážně, což se zpětně podepisuje i na seniorech samotných (Haškovcová, 2010).

## 1.4 Volnočasové aktivity

Dle Janiše a Skopalové (2016) jsou pro věkově starší populaci ideálnější volnočasové aktivity, při kterých si osvojí nové znalosti a dovednosti, které následně mohou využít v běžném životě. K tomu jsou dobré aktivity jako například přednášky, výuka práce na počítači a internetu, kurzy ručních prací a další. Zároveň je také velice příhodné trávit volný čas tak, aby daný koníček měl pozitivní vliv na fyzické i duševní zdraví jedince. Optimálním řešením je trávit čas v kolektivu při vhodných sportovních aktivitách, kdy funkce sociální se kryje s funkcí zdravotní. Janiš a Skopalová zároveň rozdělují volnočasové aktivity na:

- Vzdělávací – zlepšují kvalitu života a udržují mozek v pozoru.
- Společenské – setkávání se s vrstevníky z důvodu konverzace, návštěvy divadla, cestování a dalších aktivit.

- Pohybové – pohybová aktivita přispívá k soběstačnosti a zamezuje obezitě, kloubním onemocněním či kardiovaskulárním chorobám.
- S rodinnými příslušníky – opatrování vnoučat, což upevňuje mezigenerační vztahy.
- V domácím prostředí – sledování televize, luštění křížovek, čtení knih, vyšívání, brouzdání po internetu a také sex.

Dle Šeráka (2009) se volný čas také dělí podle typu činnosti, kterou jedinec vykonává. Rozlišuje je na aktivity odpočinkové (klidné, tedy psychicky i fyzicky nenáročné), rekreační (zde se může řadit i fyzická aktivita) a zájmové (promyšlené aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a dovedností).

V mnoha studiích bylo také prokázáno, že participace starších lidí na mentálních, sociálních i fyzických volnočasových aktivitách mnohdy pomáhá starším lidem s udržením vlastní pohody, nezávislosti a sociální angažovanosti (Menec, 2003; Nimrod, 2007).

To potvrzují i Ingen a Van Eijck (2009), kteří uvádějí, že mnoho volnočasových aktivit je spojeno také s příležitostmi zapojení jedince do společenského života. Návštěva divadla, návštěva oblíbené restaurace, koncertu a další, jsou příležitosti, jak si užít společnosti ostatních a zároveň posílit vztahy s přáteli, příbuznými a známými.

MacKean a Abbott-Chapman (2011) poznamenávají, že volnočasové aktivity, které jsou starším lidem poskytovány v rámci organizací, klubů, skupin atd., ve značné míře přispívají k růstu sebedůvěry jedince. Stejně tak se může objevit i pocit sounáležitosti, přijetí a mnohdy také zjištění, že ostatní jedinci mají podobné problémy jako oni. Dalším přínosem je možné vzájemné uznání a sdílení znalostí či dovedností.

Je důležité podotknout, že jak zmiňují Holczerová a Dvořáčková (2013) výběr volnočasových aktivit je ovlivňován řadou faktorů, jako jsou rodinné změny, zdravotní stav, vliv prostředí, vztah k sobě samému a také aktivizační činnosti. Optimální je, když starší lidé tráví svůj volný čas aktivně. Protože díky správnému využití volného času a vhodné motivaci může jedinec získat pocit duševní pohody, pocit smysluplnosti, zvýšit své sebevědomí, mít možnost k úspěchu a ponechat si svou soběstačnost po delší dobu.

Obdobně to vidí i Janiš a Skopalová (2016), kteří rovněž zdůrazňují, že na výběr volnočasových aktivit působí mnoho faktorů. Prvním faktorem jsou životní hodnoty

a názory jedince, jeho péče o vlastní zdraví nebo vztah s rodinou. Druhým faktorem jsou finanční a materiální podmínky. Třetím jsou pocíťovaná omezení a motivace (např. zdravotní stav, vázanost na partnera, dostupnost veřejné dopravy, zájmy přátel, finanční situace, dostupnost a přístup k informacím). Čtvrtým faktorem zůstávají vědomosti a znalosti osvojené na základě studia nebo vlastních životních zkušeností. Pátým faktorem, který ovlivňuje, jak jedinec tráví volný čas, je jeho vnitřní motivace.

V následující části bych ráda zmínila několik volnočasových aktivit, přičemž charakterizují především ty, se kterými se setkávám i v rámci jednotlivých rozhovorů se staršími lidmi. Zároveň bych chtěla zmínit, že existuje velké množství organizací, klubů, spolků či sdružení, které nabízejí různé volnočasové využití a poskytují tak širokou škálu aktivit, mezi kterými si starší lidé mohou vybírat.

#### **1.4.1 Pohybové aktivity**

Autoři se shodují, že cvičení a pravidelný pohyb je pro věkově starší populaci velmi důležitý. Například Rheinwaldová (1999) sděluje, že jedinci, kteří pravidelně cvičí, jsou v lepší fyzické i psychické kondici. Když senioři zjišťují, že dané pohybové aktivity zvládají, a dokonce se v nich zdokonalují, získávají pocit uspokojení. Zároveň také jedinci, kteří jsou v dobré kondici, mohou být sebevědomější.

Obecně lze konstatovat, že pohybových aktivit je celá řada a záleží jen na seniorech samotných, pro jakou z nich se rozhodnou. Do pohybových aktivit řadíme zpravidla vše spojené se sportem. Avšak pohybové aktivity nezahrnují jen ty související se sportem, můžeme sem zařadit také domácí práce jako úklid, sekání zahrady, shrabávání listí, zahradničení jako takové, pečení a vaření a hlídání vnoučat (Janiš a Skopalová, 2016).

Pohybové aktivity lze tedy vykonávat jak ve vnitřních, tak i ve venkovních prostorách. Prováděné venkovní aktivity se však odvíjí od počasí a ročního období. Do venkovních aktivit lze řadit například pétanque, kriket a nebo chůzi (Walsh, 2005). Jako oblíbenou aktivitu uvádí pétanque i Haškovcová (2010), která uvádí, že hřiště určená k tomuto sportu jsou po celé České republice, ale nevýhodou je, že se většinou nacházejí v areálech pečovatelských domů.

### 1.4.2 Cestování

Cestování patří k velice oblíbené aktivitě seniorů. Díky němuž mají možnost objevovat nová místa a získávat cenné zážitky. Senioři mohou cestovat takřikajíc sami na sebe anebo k tomu mohou využít nabídek od městské části či obce, organizace nebo od cestovní kanceláře. Pokud jde o městské části, obecní úřady či různé organizace, ty pro seniory mnohdy pořádají výlety nebo poznávací zájezdy. Dále senioři často využívají nabídek od cestovních kanceláří. Dle Haškovcové (2010) senioři nad 65let jsou stálou součástí turistů, kteří cestují do zahraničí. Některé cestovní kanceláře se zaměřují přímo na klientelu seniorů a nabízejí jim cenově výhodné speciální nabídky, například jde o poznávací zájezdy či lázeňské pobyty.

### 1.4.3 Univerzity třetího věku

Jsou institucí, která zprostředkovává vzdělání a volnočasové aktivity pro seniory. Univerzity třetího věku jsou zřizovány některými vysokými školami s tím, že se specializují dle zaměření jednotlivých fakult a studium na nich bývá většinou bezplatné. Univerzity třetího věku mimo jiné zprostředkovávají různé volnočasové aktivity pro své studenty. Na těchto aktivitách či událostech mimo akademickou půdu může senior přijít do kontaktu i s dalšími studenty a navázat nové vztahy a zážitky.

Studium na těchto univerzitách je pro seniory především místem setkávání, společenskou událostí, místem k osvojování si nových znalostí a získávání přátelství. Hlavním cílem studia je smysluplně využít volného času. Vzdělání přispívá k udržení mozku aktivním, zároveň rozšiřuje obzory seniorů a rozvíjí jejich duševní síly. Zároveň nadšení a spokojenost seniorů z tohoto druhu vzdělávání je zcela nefalšované a opravdové (Haškovcová, 2010).

## 1.5 Organizace v Českých Budějovicích

V následující části práce se budu zabývat organizacemi nabízející různé volnočasové aktivity v lokalitě města České Budějovice. Zprostředkují zde organizace a zařízení, jejichž členy se mohou senioři stát a využít nabídku jejich volnočasových aktivit. Ráda bych také zmínila, že organizace, kterými se zabývám spolu do značné míry spolupracují.

Kluby seniorů obvykle představují institucionalizované kulturní a vzdělávací instituce, v rámci nichž se setkávají starší lidé a podílí se na nabízených volnočasových



aktivitách. V rámci klubů často fungují i vzdělávací aktivity (Špatenková a Smékalová, 2015).

### 1.5.1 Klub Aktiv, z. s. České Budějovice

Klub Aktiv, z. s. České Budějovice<sup>1</sup> na svých webových stránkách uvádí, že roční členský poplatek vychází jedince na 250,-Kč. Dává svým členům na výběr z opravdu široké škály aktivit. Tento spolek organizuje pestrou škálu aktivit týkajících se kultury, poznávání a cestování, pohybu a sportu, filmu, návštěvy divadel, zdraví, výuky cizích jazyků a také celou řadu přednášek či kurzů specializovaných na různé odvětví. Konkrétněji pak můžeme mluvit například o kurzech trénování paměti, fotografování, cvičení na bolest kyčlí, jógu, počítačové kurzy a mnoho dalších.

Tento klub poskytuje svým členům velmi široký výběr volnočasových aktivit a na své si zde může přijít opravdu každý. Klub Aktiv (2011) na svých webových stránkách uvádí, že je občanským spolkem, který: *„sdužuje občany starší 50 let, invalidní občany starší 18 let, kteří se chtějí aktivně zapojit do vzdělávacích, společenských, zájmových a kulturních akcí organizovaných pro uspokojení jejich vzdělávacích a sociálních potřeb. Posláním sdružení Aktiv je organizovat celoživotní vzdělávání, vzdělávací programy, poznávací a zájmové akce pro občany třetího věku. Vytvářet podmínky pro osobní rozvoj a seberealizaci nejen svých členů, ale všech seniorů jihočeského regionu.“*<sup>2</sup>

Velkou výhodou spolku Klub Aktiv je jeho lokace, protože je příhodně umístěn v centru města a tím je pro všechny velice dobře dostupný. Starší lidé se díky tomu na toto místo mohou dostat velice snadno a rychle za pomoci městské hromadné dopravy, kdy lze využít hned několika blízkých autobusových zastávek a současně i několika autobusových linek. Další variantou je i vlakové nádraží, které je od sídla organizace Klub Aktiv vzdáleno zhruba 1,6km.

### 1.5.2 Městská Organizace Senioři ČR České Budějovice, z. s.

Na webových stránkách Městské Organizace Senioři ČR České Budějovice, z. s. (2010) můžeme nalézt: *„Činnost naší organizace je zaměřena na konkrétní naplňování úlohy organizací Senioři ČR, a to zejména na oblast prevence zdraví našich seniorů pro*

---

<sup>1</sup> Klub Aktiv, z. s. dále jen „Klub Aktiv“

<sup>2</sup> Klub Aktiv; *O klubu Aktiv* [online; cit. 2022-05-20]; dostupné z: [http://www.klubaktiv.cz/o\\_spolku](http://www.klubaktiv.cz/o_spolku)

*jejich aktivní stáří, a to jeho fyzického, duševního a sociálního zdraví. Aby se senior ve společnosti necítil sám a osamocen, aby mezi námi našel nové přátele pro sdílení životních změn, nové zaměření seberealizace, aby nezapadal do nečinnosti, aby co nejdéle nepotřeboval různé druhy a formy sociální pomoci. K tomu se zaměřujeme na činnosti: vycházky, výlety, pobyty, osvětové přednášky a besedy, muzikoterapie, stolní tenis, kulturní pořady, zájmové činnosti pěveckých a tanečních souborů.“<sup>3</sup>*

Městská organizace Senioři ČR České Budějovice, z. s. má cca 750 členů. Nabízí bohatou nabídku aktivit jako trénování paměti formou her nebo přednášky s tematikou zdravotnictví, cestování, přírody, sociální problematiky atd.. Další možnou aktivitou jsou kurzy tanců, zpěvu, jóga, tenis nebo stolní tenis, chození na vycházky. Tato organizace je pak především proslulá díky jejich pěveckému ženskému sboru známým pod názvem Rozmarýn. Organizují i léčebné pobyty pro členy, a to například v lázních v Bechyni. Velkou výhodou této organizace je, že zprostředkovává zájezdy a výlety například do pražských divadel či muzeí. Dle mého názoru však zde poněkud opomíjejí rukodělné aktivity.

Komunitní centrum organizace se nachází na sídlišti Máj, které je spíše okrajovou částí města. Z tohoto důvodu je zde poněkud horší dostupnost, oproti centru města. Je však nutné podotknout, že i do městské části Máj stále jezdí pravidelné spoje autobusové městské dopravy. Jde tedy jen o to, kolik času chce jedinec strávit na cestě.

Městská organizace Senioři ČR České Budějovice, z. s. má také i další místa vhodná pro setkávání jejích členů, záleží vždy na aktivitě, jakou si senior vybere. Například kurzy cvičení probíhají v ulici Nerudova, která se nachází blízko obchodního centra IGY, které je blíže k centru města a jezdí sem daleko větší množství spojů městské hromadné dopravy. Toto místo je v dochozí vzdálenosti z vlakového nádraží (jedná se o vzdálenost cca 2 km).

---

3 Městská Organizace Senioři ČR České Budějovice; *O nás* [online; cit. 2022-05-20]; dostupné z: <https://sdcdb.webnode.cz/o-nas>

### 1.5.3 Ledax o.p.s.

Ledax o.p.s.<sup>4</sup> na svých webových stránkách sděluje, že: „*zastřešuje volnočasové, zábavné, poučné, vzdělávací, dobrovolnické i poradenské aktivity pro seniory. První oficiální aktivitou byl vznik Klubu R51 plus. Jeho návštěvníci se mohou každý měsíc setkat se zajímavými osobnostmi, které si plní své životní cíle, dozvědět se něco nového o službách, které mohou využít v různých životních situacích. Klub seniorů KC Máj je naší další aktivitou. Každou středu pořádáme v komunitním centru na českobudějovickém sídlišti Máj zajímavý program, kdy si senioři mohou vybrat z dopoledních či odpoledních aktivit.*“<sup>5</sup>

Klub seniorů KC Máj se nachází na sídlišti Máj. O jeho dopravní dostupnosti viz výše. Klub seniorů KC Máj nabízí mnoho aktivit spojených s rukodělnou prací, jako je například pletení, háčkování, výroba keramiky či charitativní tvoření.

Nabízejí také trénink paměti, cvičení pro radost, hraní společenských her, kurzy vaření, pečení atd. Senioři mohou zavítat i na přednášky zabývající se od světa bylin až po právní poradenství. Nabídka volnočasových aktivit klubu je velká, avšak dle mého názoru je zaměřena spíše na ženské zájmy. Jako velice pozitivní naopak vidím snahu tohoto klubu o charitativní akce, do kterých se mohou zapojit sami senioři a tím pomoci společnosti.

Klub R51, který sídlí v Riegrově ulici, což znamená centrum města. Dopravní dostupnost na toto místo je snadná a rychlá. Nabízí se využití hned několika blízkých autobusových zastávek, a tedy i několika možných autobusových spojů. Nebo je možné jít pěšky z vlakového nádraží, které je vzdálené necelý kilometr.

Klub R51 nabízí jednou měsíčně přednášky se zajímavými hosty. Pořádají také kurzy geocachingu či různé výlety. Nezapomínají ani na tvořivé a kreativní činnosti jako je šití, tvorba ozdob či enkaustiku, tedy vytváření obrázků pomocí barev a žehličky.

### 1.5.4 Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích

Na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích můžeme na teologické i filozofické fakultě v rámci celoživotního vzdělávání nalézt kurzy i přednášky pro seniory. Dle webových stránek univerzity: „*Jihočeská univerzita může zájemcům nabídnout*

---

<sup>4</sup> Ledax, o.p.s. dále jen „Ledax“

<sup>5</sup> Ledax; *O nás* [online; cit. 2022-05-20]; dostupné z: <https://www.ledaxsenior.cz/o-nas.html>

*širokou nabídku kurzů od jazykových a počítačových, až po odborné kurzy z oblasti zdraví, aktivního života, historie, kultury, teologie či ekonomiky. V rámci programů účastníci nesedí pouze v lavicích na přednáškách, ale i se aktivně zapojují do samotné výuky, jezdí na exkurze nebo vytvářejí nejrůznější výstupy včetně uměleckých.*<sup>6</sup>

Konkrétněji pak větší výběr kurů můžeme nalézt v nabídce od Teologické fakulty, kde je například kurz Španělština pro seniory, Výtvarné techniky v historicko-kulturním kontextu, Evropa ve spárech diktátorů a další.

Cenově jsou tyto kurzy více než přijatelné, protože průměrně se cena pohybuje kolem 800,-Kč za celý kurz. Zároveň v rámci univerzity jsou pro seniory organizovány a zprostředkovávány mimoškolní aktivity. Několikrát měsíčně je poskytována nabídka různého volnočasového využití, kdy má jedinec možnost setkat se se spolužáky a zároveň se účastnit zajímavých volnočasových aktivit. Typické jsou například večery strávené na divadelním představení, výlety do muzeí či na výstavy.

Pokud jde o dopravní dostupnost, pak Teologická fakulta je v ideální lokaci, přímo v centru města. Lze tedy využít a vybírat z celé řady pravidelných spojů městské hromadné dopravy, či lze dojít do sídla fakulty i pěšky z vlakového nádraží (zhruba 1 km). Oproti tomu Filozofická fakulta je vzdálenější od centra, a proto je třeba počítat s horší dopravní dostupností, přesto však i zde jezdí pravidelné autobusové spoje.

---

<sup>6</sup> Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích; *Univerzita třetího věku* [online; cit. 2022-05-20]; dostupné z: [czv.jcu.cz/cs/univerzita-tretiho-veku](http://czv.jcu.cz/cs/univerzita-tretiho-veku)

## 2 EMPIRICKÁ ČÁST

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času.

Dílním cílem bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se starší lidé věnují v domácím prostředí i v rámci organizací. Považovala jsem za důležité prozkoumat, jaké volnočasové aktivity senioři vyhledávají. Důležitým předmětem zájmu také bylo, jak starší lidé pohlíží na nabídku volnočasových aktivit zprostředkovaných organizacemi ve městě České Budějovice. Zajímal mě názor samotných seniorů na nabídku aktivit v Českých Budějovicích, zdali jsou s nabídkou spokojeni.

Výběr jedinců pro zvolený výzkum byl redukován na základě dvou kritérií, které musel jedinec splňovat. Musel být minimálně dva roky v důchodu a mít trvalé bydliště ve městě České Budějovice minimálně po dobu jednoho roku.

Moje výzkumná otázka zní:

- Jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času?

Výsledkem by mělo být porozumění tomu, co senioři pokládají za volný čas. Proniknutí do volnočasových aktivit seniorů a zjištění názoru na nabídku volnočasových aktivit v Českých Budějovicích.

## 2.2 Strategie výzkumu

Pro výzkum v této práci byla použita kvalitativní výzkumná strategie. Kvalitativní typ výzkumu byl zvolen z důvodu hlubšího porozumění. Přičemž pro kvalitativní výzkum je dle Novotné (2019, str. 260) charakteristické snažit se porozumět: „*co lidé dělají, jak o tom hovoří, jak tomu rozumějí, jak to prožívají. Jak jsou významy i praxe ovlivňovány prostředím, lidským (sociálním) i ne-lidským (příroda živá i neživá, lidské výtvořiny), a naopak, jak toto prostředí zpětně ovlivňují, vytvářejí.*“

V rámci celé práce využívám pro pojmenování těch, se kterými provádím výzkum, označení aktér, participant, nebo účastník výzkumu. Dle Novotné (2019, str. 312): „*je-li kvalitativní výzkum zároveň procesuálním a situačním vztahem různých aktérů (včetně výzkumníka), aktér se podílí i na procesu výzkumu, spoluvytváří jej.*“

Pro kvalitativní výzkum je důležité, aby se celý výzkum prováděl co nejvíc souběžně, tedy aby se sbírala data vztahující se k výzkumnému problému a zároveň se analyzovala a interpretovala. Také je důležité v průběhu výzkumu pozorovat, zda není potřeba přidávat nové doplňující otázky, či pozměnit strukturu rozhovoru. Pokoušet se posoudit podobnosti, pravidelnost a sledovat míru saturace mezi interpretacemi participantů (Hendl, 2005).

Data byla sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Získaná data jsem dále analyzovala pomocí obsahové analýzy, která dle Heřmanského et al. (2019, str. 428): „*umožňuje vzhled do obsahu analyzovaných dat s cílem porozumět významům, které zprostředkovávají.*“ Tato metoda může být využita k několika záměrům, může se zaměřovat například na názory, postoje, zkušenosti jednotlivce nebo skupiny, či může sloužit i k pochopení kulturních vzorců (Downe-Wamboldt, 1992).

Zároveň také do práce byly zakomponovány přímé citace od jednotlivých účastníků výzkumu ilustrující témata, která činí výzkum transparentním a zvyšují jeho validitu. Čtenář by měl dostat šanci přesvědčit se o pravdivosti, na základě předkládaných tvrzení zakomponovaných v textu. Přičemž v rámci anonymizace byla jednotlivým účastníkům výzkumu přiřazena fiktivní jména (Tindall et al., 2009).

## 2.3 Sběr dat

### 2.3.1 Polostrukturované rozhovory

Sběr dat potřebných pro výzkum probíhal od dubna do června 2022. Jako techniku pro sběr dat jsem vybrala polostrukturovaný rozhovor, kdy jsem nejprve předem vytvořila tematickou osnovu s otázkami, které mi při rozhovoru sloužily jako záchytné body. Otázky však nemusely být kladeny popořadě. Výhodou polostrukturovaných rozhovorů je velká volnost a flexibilita výzkumníka na odpovědi dotazovaného. Kdy výzkumníkovi připravená tematická osnova s otázkami pomáhá, aby se nezapomněl dotázat na všechny aspekty, které ho zajímají. Zároveň zde zůstává značný prostor pro vlastní vyjádření aktérů a výzkumník sám má velkou volnost v reagování na dané podněty, které ho často mohou navést k novým tématům a otázkám, které původně při rozhovoru neočekával. Nevýhodou polostrukturovaných rozhovorů však zůstává časová náročnost, týkající se rozhovoru samotného a pak především jeho přepisu (Zandlová, 2019, str. 322).

V rámci rozhovorů šlo vždy o individuální rozhovor. Průměrná délka rozhovorů byla 20 minut. U dvou rozhovorů jsem z důvodu bezpečnosti participantů spojených s COVID-19 provedla rozhovory s využitím komunikačních technologií, konkrétně přes technologii Skype. Díky této technologii bylo i v online prostředí možné vnímat verbální i neverbální projevy participantů. Jednalo se o rozhovor synchronní, kdy dle Zandlové (2019, str. 322): „*jak výzkumník, tak dotazovaný jsou během rozhovoru ve stejný čas na telefonu nebo online, a to s využitím komunikačních technologií.*“

Zbýlých pět rozhovorů se uskutečnilo buď v domácím prostředí participantů, nebo v kavárnách, které si participant sami vybrali. Bylo totiž vždy důležité, aby participantovi bylo v daném prostředí příjemně.

Aby byly rozhovory zaznamenány co nejpřesněji, byly nahrávány na audio zařízení, a to vždy až po udělení souhlasu ze strany aktéra. Na začátku rozhovoru byla také dotazovaným poskytnuta informace o způsobu naložení s audio nahrávkou a jejími daty, stejně tak jako představení tématu a významu mého výzkumu. Účastníci výzkumu také byli informováni o tom, že pokud by jim jakékoliv téma rozhovoru nebylo příjemné, nemusí odpovídat a rozhovor může být kdykoliv přerušen či ukončen, bez udání důvodu. Obecně jsem dbala na to, aby bylo participantům při rozhovoru co nejpříjemněji.

Rozhovory byly následně formou doslovné transkripce přepisovány. Šlo o zaznamenání mluveného projevu do podoby psaného textu, kdy se dle Zandlové (2019, str. 347): „*Snažíme se zachytit nespisovné i slangové výrazy, gramatické chyby, přeřeknutí atd., ale ne mimoslovní projevy.*“ Díky tomu je zachycena přirozenost promluvy a poskytuje informace o povaze projevu.

Průběh rozhovorů obecně probíhal tím způsobem, že setkání bylo zahájeno představením mé osoby, stejně tak jako mého výzkumu, kdy šlo o vysvětlení tématu a cílů. Participantům byla také vysvětlena jejich možná role ve výzkumu a byla jim poskytnuta možnost účast na výzkumu přijmout či odmítnout. Zároveň byli účastníci výzkumu obeznámeni, že jejich osobní údaje nebudou veřejně poskytovány a všechna zaznamenaná data budou zpracována jako anonymní. Současně byli informováni o pořizování audio nahrávky, která se uskutečnila jen po souhlasu ze strany aktéra. Každý participant zapojený do výzkumu podepsal informovaný souhlas.

Při rozhovoru jsem se orientovala dle připraveného tematického okruhu s otázkami. V průběhu rozhovoru byl ponechán prostor pro vlastní vyjádření participanta. Nechávala jsem prostor i pro nová témata a doplňující otázky, které jsem v původně připravených otázkách neměla. Dbala jsem však na to, abychom se v rámci rozhovoru příliš nevzdálili dané struktuře. Přesto, díky polostrukturovaným rozhovorům zde byla možnost velké flexibility.

## **2.4 Zkoumaný vzorek**

Vzorek pro můj výzkum byl vybírán pomocí nabalování neboli techniky sněhové koule. Dle Novotné tuto techniku lze použít (2019, str. 297): „*pokud jsou terén či téma dostatečně ohraničené, ale zároveň je ještě důvěrně neznáme. Jde totiž o to, že nám jeden aktér doporučí druhého, ten třetího a tak dál. Vzorek se tedy postupně nabaluje jako sněhová koule.*“

Pro výběr vzorku jsem stanovila dvě základní kritéria, které musel jedinec splňovat. Musel být minimálně dva roky v důchodu a mít trvalé bydliště ve městě České Budějovice minimálně jeden rok. Naopak ostatní kritéria již byla stanovena volně, bez omezení. Jednalo se například o věk a pohlaví seniora a jeho zdravotní stav. Dbala jsem na to, aby těmito kritériím doporučení účastníci výzkumu vyhovovali a zároveň jsem kontrolovala, jakým způsobem byl vzorek participantů formován, tedy zda aktéři splňují stanovená kritéria výběru.



Sběr dat se odehrával až do bodu, kdy došlo k saturaci dat neboli k nasycení vzorku, jak uvádí Novotná (2019, str. 206): „*V takovém případě se saturací myslí nasycení vzorku, tzn. že aktéři (či zdroje dat), kteří jsou nám doporučováni nebo k nimž se dostáváme, se jak v klíčových charakteristikách, tak ve svých výpovědích významně podobají těm, které jsme do výzkumu již zařadili. A žádní noví se neobjevují.*“

Účastníky mého výzkumu tvořilo sedm jedinců, šlo o pět žen a dva muže, kteří vyhovovali kritériím pro tvorbu smysluplného vzorku. K prvnímu participantovi jsem se dostala skrze doporučení od rodinného příslušníka. Na další participanty jsem následně získávala doporučení od jednotlivých účastníků výzkumu. Od aktérů výzkumu jsem však dostávala doporučení na mnohem větší množství jedinců, ale ti by nevyhovovali požadovaným kritériím, a proto byli z výzkumu vyřazeni. Provedeno bylo tedy sedm rozhovorů (Novotná, 2019).

Níže uvádím tabulku s přehledem účastníků výzkumu, ve které jména aktérů jsou v rámci anonymizace, fiktivní.

*Tabulka 1: Přehled respondentů*

JMÉNO RESPONDENTA	POHLAVÍ	VĚK	JAK DLOUHO JE V DŮCHODU
Magdaléna	Žena	74 let	14 let
František	Muž	73 let	13 let
Anna	Žena	74 let	15 let
Miroslava	Žena	63 let	2 roky
Ludmila	Žena	72 let	12 let
Josef	Muž	74 let	14 let
Anežka	Žena	65 let	4 roky

*Zdroj: Vlastní zpracování*

## 2.5 Analýza a interpretace dat

Nejdříve došlo k doslovnému přepisu tedy transkripci jednotlivých rozhovorů, kdy jsem převedla mluvený projev do psaného textu. K tomu byly využívány audio nahrávky zaznamenaných rozhovorů, kdy bylo pečlivě přepsáno vše řečené.

K analýze dat byla následně využita obsahová analýza umožňující vhled a porozumění významům, které jsou zprostředkovány skrze analyzované jedince (Heřmanský, 2019). Prvním krokem byla segmentace dat, kdy jsem rozhovory rozdělila a označila na dílčí části tedy na tematické oddíly. Přičemž dle Heřmanského (2019, str. 430): „*Stejná část textu přitom může patřit do několika segmentů – neplatí tedy, že co část textu, to jeden segment.*“

Navazujícím krokem bylo kódování, při kterém do vyznačených tematických oddílů jsem přidala jejich pojmenování. Došla jsem tedy ke kódování tematických oddílů, kde byly kombinovány kódy popisné a kódy interpretativní. Také jsem využívala kódovací knihu, která mi napomáhala k udržení si přehledu o všech vytvořených kódech (Heřmanský, 2019).

Vytvořené kódy jsem následně seskupila do subkategorií, a to na základě jejich podobnosti. Poté došlo k tvorbě kategorií, které byly vytvořeny z uskupených subkategorií. Proces analýzy je demonstrován na tabulce viz Tabulka 3. Vytvořila jsem tedy 7 subkategorií a 4 kategorie, které uvádím v Tabulce 2. Na závěr došlo k interpretaci dat, kdy na základě kategorií byl text strukturován do kapitol. Poté následuje diskuze výsledků s přihlédnutím k literárním pramenům týkající se dané problematiky (Heřmanský, 2019).

Tabulka 2: Kategorie a subkategorie

Kategorie	Subkategorie
Volný čas pohledem seniorů	Vnímání volného času Čas s vnoučaty
Volnočasové aktivity seniorů	Volnočasové aktivity mimo organizace Volnočasové aktivity v rámci organizací v Českých Budějovicích Náhled seniorů na volnočasové aktivity v rámci důchodu
Volnočasové aktivity v Českých Budějovicích pohledem seniorů	Organizace Názor na nabídku
Limity výběru aktivit	

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 3: Příklad procesu analýzy

Jednotka analýzy	Kód	Subkategorie	Kategorie
...Nerad pleju záhony, na zahradě nerad pleju plevel...	Nelibé volnočasové aktivity	Volnočasové aktivity mimo organizace	Volnočasové aktivity seniorů
...Myslím si, že je malá informovanost. Zejména seniorů...	Negativní názor na nabídku aktivit v ČB	Názor na nabídku	Pohled seniorů na nabídku volnočasových aktivit v Českých Budějovicích
...jsem ráda, že mám víc času. A nejlepší je, že můžu dělat to, co mě baví...	Vnímaná pozitiva důchodu	Porovnání aktivit před a po odchodu do důchodu	Volnočasové aktivity seniorů

Zdroj: Vlastní zpracování

## 2.6 Etika výzkumu

Výzkum této bakalářské práce byl založen na principu, kdy participanti výzkumu vědí, že jsou zkoumáni. Jde tedy o výzkum otevřený. Účastníci výzkumu byli o výzkumu vždy nejprve srozumitelně informováni a byla jim nabídnuta možnost se výzkumu účastnit, kdy stejně tak zde byla i možnost účast na výzkumu odmítnout. Zároveň participantům byla poskytnuta informace o povaze a cílech výzkumu. Účastníkům výzkumu bylo nabídnuto rozhovor kdykoliv přerušit, ukončit, nebo na danou otázku neodpovědět, a to bez udání důvodu. Po získání informovaného souhlasu aktéra došlo k audio nahrávání rozhovorů.

Místo skutečných jmen participantů jsou využívána mnou vytvořená fiktivní jména, aby bylo dosaženo anonymizace a nedošlo tak k narušení osobních práv dotazovaných. Ve výzkumu je podstatné místo bydliště aktérů, avšak nejsou zde zaznamenány žádné konkrétní geografické údaje, jen město bydliště. Zároveň žádné audio nahrávky a přepisy rozhovorů nejsou k dispozici veřejnosti, ale jsou pečlivě uschovány v mém heslem chráněném zařízení. Věk u všech participantů výzkumu překročil zákonnou hranici dospělosti a vzhledem k tomu, že se jednalo o věkově starší populaci, byl na to brán zřetel i při rozhovoru samotném. Formulace otázek byla vždy co nejsrozumitelnější a když bylo potřeba, cokoliv jsem dotazovaným dovysvětlila, aby nedošlo k nedorozumění.

## 2.7 Výsledky výzkumu

Na základě provedené obsahové analýzy jsem vymezila čtyři kategorie:

1. Volný čas pohledem seniorů
2. Volnočasové aktivity seniorů
3. Volnočasové aktivity v Českých Budějovicích pohledem seniorů
4. Limity výběru aktivit

Pro zajištění autenticity a validity jsem některé výroky účastníků výzkumu doslovně citovala.

## 2.8 Volný čas pohledem seniorů

V první podkapitole je popsáno, jak účastníci výzkumu pohlíží na volný čas a co za něj považují. V následující podkapitole je věnována pozornost času seniorů stráveného s vnoučaty, jež zároveň každý z participantů považoval za svůj volný čas.

### 2.8.1 Vnímání volného času

To, co pro jednotlivé participanty znamená volný čas jako takový se stalo tématem, kdy se aktéři rozdělovali do dvou odlišně smýšlejících skupin. První skupina byla toho přesvědčení, že volný čas mají tzv. celý den. U mnohých to bylo spojeno s míněním, že pokud jedinec je v důchodu a odpadla mu povinnost chodit do práce, pak má volný čas neustále. *„Když jseš v důchodu, tak máš furt volnej čas.“* (Magdaléna)

Tato skupina participantů pak do svého volného času řadila všechny aktivity, kterým se v průběhu dne věnovala. Tedy svůj volný čas spojovali se všemi aktivitami, které provozovali. Přestože se mnohdy jednalo i o činnosti, které ne vždy vyhovovali jejich preferencím (například mytí nádobí). *„Nepociťuju, že by mě něco nutilo dělat to, co bych vyloženě nechtěl. Já mám volný čas celý den, a i když dělám zrovna aktivity, který zrovna dvakrát nemusím, tak to zvládnou. Beru to jako součást svého volného času.“* (František)  
*„Tak třeba mytí nádobí není žádná velká zábava, jo. Stejně to ale pokládám jako náplň svého volného času.“* (Anna)

Druhá názorově odlišná skupina, vymezovala volný čas dle prováděných aktivit. Jako svůj volný čas brali to, když se mohli věnovat aktivitám, které jim vyhovovali a měli je rádi. *„Hm, tak volnej čas je, když můžu dělat aktivity, který mám ráda.“* (Anežka) *„Je to taková volná chvíle, kdy se můžu naplno věnovat tomu, co mě baví.“* (Ludmila) Volný čas byl vymezen pouze na základě těchto aktivit. Když se participanté věnovali aktivitám, které nevyhovovali jejich preferencím, automaticky pak přestávali tuto dobu chápat jako volný čas. Jednalo se zpravidla o aktivity, které považovali do značné míry za povinnosti (jako například úklid domácnosti).

Je zde tedy patrný rozdíl ve vnímání volného času oproti již zmíněné první skupině participantů, která po odchodu do důchodu do svého volného času počítala všechny aktivity. Druhá skupina vnímala volný čas jako přesně vymezenou dobu, kdy se věnují aktivitám, kterým opravdu chtějí a nepokládají je za plnění povinností.

*„No třeba takový ty domácí práce a tak, to беру jako takový nutný zlo. Jako né, že by mě to občas i trochu nebavilo, ale za svůj volnej čas to nepovažuju. Volný čas pro mě je, když můžu dělat takový ty věci, který doopravdy chci dělat.“ (Miroslava)*

## 2.8.2 Čas s vnoučaty

Pro každého z participantů byla vnoučata nesmírně důležitá, vzhledem k tomu, jak často a v jak pozitivním smyslu o nich účastníci výzkumu mluvili, rozhodla jsem tomuto tématu více věnovat v rámci každého rozhovoru.

Každý z participantů zahrnoval čas strávený s vnoučaty do svého volného času. Současně platilo, že senioři se na aktivity s vnoučaty těšili a cíleně je vyhledávali.

*„No ty vnoučata ještě. To je pěkný, a je to pěkný obohacení života, jo. Obohacení jsou ty vnoučata, jo. Kdo je nemá, tak je strašně ochuzenej. To je jasný.“ (Magdaléna)*

Vnoučata každý z participantů zmiňoval jako ty, s nimiž rád trávil čas. *„No nejradši jsem s vnoučatama, to jo. Vždycky mi umí zpříjemnit den.“ (Anežka)* Panovala shoda, že čas strávený s vnoučaty byl pro seniory velice příjemný a aktivity s nimi byly pro participanty naplňující. *„Ano, péče o vnoučata v jejich dětství mě působila radost a naplňovala mě. Ono to platí vlastně dodnes. No a s vnoučaty dělám rád cokoliv, co je baví.“ (František)*

*„No za vnoučata jsem hrozně ráda. A vlastně je i pro nás, i když jsme starý, tak je to pro nás velký zpestření života. No naplnění života musí být s dětma a s vnoučatama no. Vnoučata má každá babička za odměnu, jo.“ (Magdaléna)*

Vnoučata dokázala rozradostnit i Josefa, který už je svým zdravotním stavem značně limitován, přesto vyhledal aktivity, které by s vnoučaty mohl dělat. *„Ale jo, vnoučata ty mě vždy umí potěšit. Člověka rozveselí, když vidí takovej ten dětskej idealismus a nadšení. Jsem s nima rád a snažím se dělat s nima co nejvíc věcí.“ (Josef)*

Zároveň většina participantů zmiňovala, že vnoučatům předávají své znalosti a životní zkušenosti. Několik participantů také uvedlo, že u vnoučat je dobré to, že je nemusí vychovávat stejnou měrou jako například jejich rodiče. Přesto však, byl zde jasný pocit zodpovědnosti za výchovu a dobré mravy vnoučat.

*„Nemusí je zas tak vychovávat, rozumíte, jo. No přesně na ty hlavní věci musí člověk dohlédnout, ale nemusí je tady sekýrovat. Žádný šloz si hadry do komínků a podobný blbosti, jo. To nemusí. Ale samozřejmě dohlédnout, aby uměl se správně chovat, to jo.“ (Magdaléna)*

## **2.9 Volnočasové aktivity seniorů**

V první následující podkapitole jsou zaznamenány činnosti, kterým se starší lidé věnují mimo organizace, tedy v domácím prostředí. V další podkapitole jsou popsány aktivity účastníků v rámci organizací, které zprostředkovávají volnočasové využití pro seniory. Ve třetí podkapitole je věnován prostor tomu, jak senioři nahlíží na volnočasové aktivity v rámci důchodu.

### **2.9.1 Volnočasové aktivity mimo organizace**

Ze zkoumání této problematiky vyplynulo, že je opravdu velké množství aktivit, kterými se jednotliví účastníci zabývají. Mezi nejoblíbenější aktivity patří chůze na procházky, cestování, čtení a zahrádkaření. Pro všechny účastníky bylo charakteristické, že rádi chodili na procházky, což považovali za příjemnou aktivitu. Na procházky se valná většina účastníků vydávala buď ve společnosti svých partnerů, přátel či domácích mazlíčků (psů). Především pak u žen byla tato aktivita spojována právě i s možností setkání se s jejich kamarádkami. *„Procházky se psem jsou pro mě moc fajn věc. Protože při těch procházkách se psem potkávám i své známé. Nebo navštěvuji své známé. Tak se bavím s nima no a takhle.“ (Magdaléna)* *„Na procházky chodím sama nebo s kamarádkami. Celkově já prostě ráda chodím ven na čerstvý vzduch, a chůze jako takové je daleko lepší, než abych třeba jela autobusem. To ne, na to mě neužije.“ (Ludmila)*

Další volnočasovou aktivitou většiny aktérů bylo zahrádkaření, kterému se rádi věnovali jak ženy, tak i muži. *„Zahrada a kytky, to je můj velký koníček, to ano. Hlavně mě baví plánovat si trvalkový záhon.“ (Ludmila)*. Je nutné podotknout, že jeden muž však rozlišoval mezi různými druhy zahrádkaření a například plení záhonu již nespádalo pod volnočasové aktivity vyhovující jeho preferencím. *„Nerad pleju záhony, na zahradě nerad pleju plevel.“ (František)* Přesto však i tento účastník bral zahrádkaření obecně za jím vyhledávanou aktivitu. *„Jako volnočasovou aktivitu mám vcelku rád i práci na*

*zahradě, to máme společný s manželkou. Pořád děláme nějaký změny, takže je co dělat a člověk se nenudí.*“ (František)

Pokud jde o zálibu ve čtení, ta byla typická pro všechny participanty. Účastníci výzkumu četli literaturu různých žánrů, přičemž byla zastoupena i cizojazyčná literatura. *„Druhá věc je, že se snažím pořád učit jazyky. Třeba to můžu dokázat tím, že čtu knížky v němčině. Ted' zrovna čtu jednu knížku o Egyptě.*“ (František).

Většina participantů se snažila rozvíjet a získávat nové znalosti, a to nejen prostřednictvím literatury, ale i skrze dokumentární filmy či dohledáváním si informací na internetu. *„Rád si čtu, mám rád dějiny. Dějiny evropských zemí, a dohledávám si to taky různě ještě v dokumentech z televize, víte.*“ (Josef) *„Sleduju přednášky, všelijaký přednášky na YouTube. A taky tam sleduju rozhovory politický třeba, nebo jsou tam přehledy, který stát je nejvyspělejší. Nebo, kde se těží, jaká ruda, a tak. Takový různý zajímavosti. To mě baví, jo. To já tam ráda sleduju. Všelijaký informační přednášky.*“ (Magdaléna)

Několik participantů uvedlo, že se věnuje cvičení. *„Chodím cvičit jógu taky ještě jo. Jednou týdně, cvičím dlouho. Už asi od roku devadesát.*“ (Anna) Právě Anna se cvičení věnovala v domácím prostředí, stejně tak tomu bylo i u Františka. *„Tak jednou týdně si zacvičím, abych měl ze sebe takřikajíc lepší pocit.*“ (František)

Je však třeba poznamenat, že ne všichni aktéři měli k této aktivitě kladný vztah. Rozdělila bych tedy postoje participantů týkající se cvičení na dvě skupiny. První skupinu tvořili ti, kteří cvičení měli rádi a tuto aktivitu cíleně vyhledávali. Druhá skupina se skládala z jedinců, kteří se cvičení spíše vyhýbali. *„Třeba cvičení, k tomu by mě nikdo nedonutil. Jako chození na procházky jo, ale že bych chodila někam cvičit, to teda né.*“ (Anežka)

Další aktivitou bylo vaření či pečení. Tuto aktivitu uváděli jen ženy, přestože jsem se speciálně na tuto činnost ptala i mužů. Ti ho však do svých aktivit nezařazovali. *„Já nevařím. To jen žena. Jako občas jí s něčím pomůžu, ale v kuchyni je to její teritorium. Já se v těchhle věcech, no, neangažuju.*“ (Josef). Vaření a pečení bylo oblíbenou volnočasovou aktivitou několika žen, avšak některé z nich uváděly, za jakých podmínek je tato aktivita skutečně baví a naplňuje. Všeobecně by se dalo konstatovat, že vaření dané participantky nejvíce bavilo v případě, kdy mohly vařit jídla dle vlastního uvážení a pokud



nešlo o vaření pro velké množství lidí, kdy byla náročnější příprava zabírající větší množství času a energie. „*Ráda pečů nebo i něco ráda vařím pro sebe. To mě baví. Horší je, když musím vyvářet a připravovat hodně jídla třeba pro návštěvy.*“ (Anežka)

„*Tak já nic proti vaření nemám. Já si třeba studuji, jak zdravěji vařit a jaké suroviny mám použít. Jenže to pak mám zas trable s manželem. Ten chce všechno nezdravý.*“ (Ludmila)

Vztah k vaření jednotlivých účastnic výzkumu byl značně individuální a ve většině případů závisel na několika již zmíněných faktorech. Přičemž se objevilo i přesvědčení, kdy vaření mezi preferované aktivity nebylo zařazováno za jakýchkoliv podmínek. „*Vaření už mě unavuje, nevím, co mám pořád vymýšlet za jídla. Chápete, koho to má pořád bavit vymyšlet něco nového. Nejhorší ale je, že to člověk musí dělat každý den.*“ (Anna)

Lze konstatovat, že participanti rádi vykonávali volnočasové aktivity s partnerem, rodinou, přáteli, domácími mazlíčky, nebo naopak při nich preferovali spíše samotu. „*Tak nejradši abych pravdu řekla, jsem sama. Abych měla klid. Anebo jako se sestrou a jejíma vnoučatama a s dětma takhle z rodiny. No a samozřejmě s kamarádama a kamarádkama.*“ (Miroslava). Zároveň se ukázalo, že především vnoučata byla pro každého z účastníků výzkumu nesmírně důležitá. Všichni se shodovali, jak příjemné je s nimi trávit čas a podnikat různé volnočasové aktivity. „*No a s vnoučaty dělám rád cokoli co je baví*“ (František)

## 2.9.2 Volnočasové aktivity v rámci organizací v Českých Budějovicích

Každý starší člověk má možnost využít nabídky volnočasových aktivit nabízených různými organizacemi v lokalitě města České Budějovice. Záleží na každém, zda této nabídky využije.

Účastnice výzkumu Anna, Anežka a Magdaléna navštěvovaly Univerzitu třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Účastnily se přednášek a kurzů v rámci celoživotního vzdělávání na Teologické fakultě a ze studia jako takového měly všechny radost. „*Vždy pořádali zajímavé akce, a i studium na univerzitě jako takové je skvělý zážitek.*“ (Anežka)

V rámci univerzity se také tyto dámy účastnily i mimoškolních volnočasových aktivit, jako například výletů. „*V rámci studia na U3V jsme jezdili třeba na Šumavu, nebo do Prahy. Třeba do Rudolfska. No a třeba jsme taky chodili do kina společně.*“ (Magdaléna)

Z nabídky mimoškolních aktivit i přednášek a kurzů byly všechny participantky nadšené. „*Protože na těch přednáškách anebo na výuce jsem se dozvěděla spoustu věcí. Přednášeli nám třeba filosofii jo. Já jsem se nikdy v životě za své doby socialismu s filosofií neseetkala, jo, a najednou nám tu vykládali tu filosofii. Tak to bylo strašně zajímavý.*“ (Magdaléna) „*Na univerzitě jsem studovala ledacos, mě totiž zajímaly přednášky z mnoha odvětví. Tak jsem navštěvovala hodně kurzů, především ale ty historické. Tam jsme měli úžasné profesory.*“ (Anna) Účastnice výzkumu v rámci studia chodily na různé přednášky a kurzy, avšak můžeme říct, že mezi nejvíce jimi oblíbené patřili ty, jež se týkaly historie či filosofie. Zároveň jako velké pozitivum viděly účastnice výzkumu to, že v rámci studia nebo i mimoškolních aktivit se mohly seznámit s novými lidmi a navázat přátelství.

Několik dalších participantů pak využívalo volnočasových aktivit pod záštitou různých organizací. Každý následující aktér výzkumu byl členem jiné organizace a využíval tamní nabídky aktivit, přičemž platila celková spokojenost participantů s danými aktivitami. Jako velké pozitivum se ukázalo, že v rámci organizace si každý z participantů našel přátele.

František byl členem střeleckého klubu a využíval místní nabídky aktivit. Chodil střílet na střelnici a jako pozitivum patřící k této aktivitě počítal i to, že se může setkávat s jeho kamarády. „*A v současné době už jenom rekreačně zajdu na tu střelnici si zastřílet a poklábosit s kamarády.*“ (František).

Miroslava byla členkou organizace Klub Aktiv, kde stihla navštívit celou řadu kurzů. Zároveň má v tomto klubu i kamarádky se kterými navštěvuje různé kurzy, a to například kurz Nordic walking, jógy, trénování paměti či kurzy s počítačem. „*No tak ty kurzy tam jsou moc fajnový. A měli tam i na trénování paměti, to byly vždycky zábavné aktivity. A různý figle, jak si ty věci líp pamatovat. Jo, člověk se tam naučil dobrý věci.*“ (Miroslava)

Ludmila využívá volnočasových aktivit nabízeným klubem seniorů Ledax, kdy mezi její nejoblíbenější aktivity patří cvičení anebo výlety, navštívila však již i kurzy rukodělné. *„Cvičení, to je moje nejoblíbenější aktivita. Vždycky byla. Tak tam už jsem vyzkoušela snad všechny kurzy v nabídce. No a pak jsme s kamarádkama chodily na vyšívání a tvoření všelijakých ozdobiček, vyrábění polštářku a podobně. To bylo hezké a udělá to radost.“* (Ludmila)

V rámci mých rozhovorů jsem se setkala jen s jedním participantem, který se nevěnoval žádné volnočasové aktivitě v rámci jakékoliv organizace. Měl zkušenosti s pár kurzy, které nazval jako užitečné, avšak na těchto kurzech byl pouze párkrát. *„Byly takové spíše přednáškové, kde nám předávali různé informace třeba o technologiích. To musím říct, že bylo celkem užitečné.“* (Josef). Josef však mluvil o tom, že mu nevyhovují skupinové aktivity a z toho důvodu nemá potřebu vyhledávat jakoukoliv volnočasovou aktivitu zprostředkovanou organizací. *„Jinak jsem, ale do tohohle klubu nechodil. Nemám moc rád tyhle skupinové aktivity. Raději si sám řeknu, co chci dělat a s kým. No a když se potřebuju něco naučit třeba, tak si umím poradit sám. Nemám teda důvod chodit na tyhle kurzy“* (Josef)

### 2.9.3 Náhled seniorů na volnočasové aktivity v rámci důchodu

Většina participantů se již před důchodem zaměřovala na stejné nebo podobné aktivity, které po odchodu do důchodu začali více rozvíjet a přidávat k nim aktivity nové. *„No, tak já jsem byla vždycky taková zvědavá, takže jsem chodila po všelijakých přednáškách a akcích. Taky jsem cvičila jógu, stejně jako teď. No a chystala jsem se na to, že budu v důchodu malovat, což se mi na čas povedlo. Ty první roky v důchodu jsem chodila na kurzy malování.“* (Anna) Nebo například František, který stále je i byl členem střeleckého klubu, po odchodu do důchodu získal na tuto aktivitu více času, a tak začal pravidelně soutěžit i v zahraničí.

Jako největší pozitivum na důchodovém období, pokud jde o volnočasové aktivity, viděla většina aktérů výzkumu to, že se nyní mohli více věnovat těm aktivitám, na které dříve neměli tolik prostoru. *„No jako jsem spokojená a jsem ráda, že mám víc času. A nejlepší je, že můžu dělat to, co mě baví.“* (Miroslava) Díky odchodu do důchodu tak měla většina participantů pocit, že si mohou vybírat a plánovat aktivity podle svého.

*„Mám víc času na ty aktivity a je to celkově jinej pocit. Člověk ráno vstane a ví, že nemusí do práce a může si ten den a aktivity naplánovat podle sebe.“ (Anna)*

*„Ale dřív jsem neměla moc času kvůli práci a pak různým starostem o rodinu. Ted' v důchodu si plním víc takových mejch vytoužených aktivit, na který jsem dřív neměla zas tolik čas. Pak celkově mám jako takovej větší klid a nemusím nikam chvátat. Jako velké plus vidím taky to, že mohu být víc se svou rodinou.“ (Ludmila)*

Všichni účastníci výzkumu uvedli, že alespoň krátce po odchodu do důchodu byli velice aktivní a vyhledávali velké množství aktivit. *„Pro mě teda ty první roky, kdy jsem šla do důchodu, těch prvních osm let. To byly aktivní roky a bylo to moc krásný období. To jo. Mohla jsem se věnovat všemu tomu, čemu předtím jsem nemohla, protože jsem chodila do práce.“ (Magdaléna)* Mezi nejčastější aktivity v prvních letech po odchodu do důchodu patřilo cestování do zahraničí nebo podnikání výletů. *„Hlavně jsem se věnoval tomu cestování samozřejmě. To teda už i předtím, jenže takhle je to jiný, když si člověk nemusí brát volno v práci.“ (František)* *„No tak jsem jezdila třeba víc na ty dovolený nebo na výlety jo. Na větší výlety. Chodili jsme na větší túry, jo. Jo a hlídala jsem malé vnoučata i jsem s nima jezdila na výlety.“ (Magdaléna)*

Několik participantů však uvedlo, že v posledních letech již nemohlo podnikat takové množství aktivit a poukazovali na jisté omezení či nutnost přizpůsobit volnočasové aktivity jejich zdravotnímu stavu. *„Jako třeba vzhledem ke svému zdravotnímu stavu už nemůžu různý všechny aktivity dělat.“ (Magdaléna)*

## **2.10 Volnočasové aktivity v Českých Budějovicích pohledem seniorů**

Každý starší člověk má možnost využití volnočasových aktivit nabízených různými organizacemi ve městě České Budějovice. V následujících podkapitolách je nejprve specifikováno, v jakých organizacích byli participanté zapojeni. Ve druhé podkapitole je pak zaznamenáno, jak účastníci výzkumu pohlíželi na nabídku volnočasových aktivit právě v této lokalitě.

### 2.10.1 Organizace

Anežka, Anna a Magdaléna byly velice nadšenými studentkami na Jihočeské univerzitě, kde navštěvovaly Univerzitu třetího věku pod Teologickou fakultou. S nabídkou přednášek i kurzů byly velice spokojeny. Stejně tak i s mimoškolními aktivitami, které participantky rády navštěvovaly.

U dalších participantů byly jimi využívané volnočasové aktivity zajišťovány pokaždé jinou organizací. František byl již dlouhá léta členem střeleckého klubu, přičemž dříve v rámci tohoto klubu i soutěžil v zahraničí. Miroslava byla členkou organizace Klub Aktiv již řadu let a za tu dobu stihla absolvovat mnoho kurzů. Ludmila byla členkou organizace Ledax, kdy k jejím nejoblíbenějším aktivitám patřilo cvičení nebo cestování. *„Ano, to v rámci klubu jsou nám k dispozici všelijaké nabídky výletů, kdy na Šumavu se jezdí pravidelně. Tam jsem dřív hodně jezdila.“* (Ludmila)

Existoval i participant, který nebyl členem žádné organizace a nezapojoval se do jakýchkoliv volnočasových aktivit nabízených skrze organizace v lokalitě města České Budějovice. Jednalo se o Josefa, který do žádné organizace patřit nechtěl.

### 2.10.2 Názor na nabídku

Pokud šlo o samotný pohled jednotlivých participantů na nabídku volnočasových aktivit ve městě České Budějovice, jejich názory se v mnoha případech značně shodovaly. Byla zde názorově shodná skupina participantů, která byla velmi spokojená s dostupnou nabídkou. Mezi tuto skupinu patřila Magdaléna, Ludmila, Miroslava, Anežka a Anna. Všechny tyto dámy byly názoru, že v lokalitě města České Budějovice je široká a více než dostačující nabídka volnočasových aktivit. Některé byly toho přesvědčení, že vybrat si, z nabídky volnočasových aktivit, může opravdu každý. *„Těch kurzů a aktivit celkově je tady ohromná spousta, člověk mnohdy ani neví, co si vybrat. Takže jo, jsem spokojená.“* (Miroslava) *„Já bych řekla, že jo. Když si někdo chce něco najít a nechce sedět doma a být sám, tak si něco určitě hned najde.“* (Anežka) Obecně panovalo přesvědčení, že v Českých Budějovicích jsou zastoupeny všechny volnočasové aktivity, které by senioři chtěli. Žádný z participantů tedy nebyl toho názoru, že by mu v této lokalitě chyběla jakákoliv aktivita.

Jedna aktérka výzkumu také uvedla, že v Českých Budějovicích jako ve větším městě, mají senioři více možností, než kolik jich mají starší lidé na vesnici. „*V těchto větších městech je ta výhoda pro seniory, protože je tu víc aktivit. Kdežto když jsou senioři třeba na vsi, tak víceméně ty senioři tam žádný aktivity nemají. Takže oni třeba když jsou fit, tak buď něco pracujou na zahradě. No. Kdežto tady si člověk může jít třeba zacvičit, mohlo se, ehm. Mohlo se cokoliv.*“ (Magdaléna)

Ludmila byla se samotnou organizací, které byla členkou, i s nabídkou aktivit, tak spokojená, že se snažila k některým organizací nabízeným aktivitám přesvědčit svého manžela, avšak neúspěšně. „*Ano, mají tam velký výběr aktivit, a hlavně tam chodím s kamarádkami no. Když manžel tam se mnou teda chodit nechce.*“ (Ludmila)

Zároveň všechny dámy byly toho názoru, že je o daných organizacích a aktivitách ve městě České Budějovice dostatečná informovanost. „*Já si myslím, že je tu dostatečná informovanost. To ano. Rozhodně člověk vždy může najít spoustu aktivit, který by ho bavily. Na internetu je toho spoustu, stačí si prostě jenom vybrat co člověka zajímá.*“ (Miroslava)

Do této skupiny velmi spokojených však nelze řadit Františka ani Josefa. František byl toho názoru, že je ve městě České Budějovice malá informovanost, pokud jde o nabízené volnočasové aktivity. „*No, myslím si, že je malá informovanost. Zejména seniorů. Malá informovanost seniorů, pokud jde o volnočasové aktivity. To by se asi mělo zlepšit, aby všichni věděli, co a kde můžou dělat.*“ (František) S nabídkou volnočasových aktivit problém neměl, potvrdil, že nabídka byla velká. Nebyl spokojen s mírou informovanosti a apeloval na to, že by bylo potřeba tento problém zlepšit. Zdůrazňoval, že ne všichni senioři mohou potřebné informace o nabídce aktivit nalézt zdlouhavým vyhledáváním na internetu. Navrhoval, že by například mohlo pomoci i vyvěšení většího množství plakátů či rozdávání informačních letáků v lokalitě města České Budějovice.

Josef nebyl členem žádné organizace a ani nevyužíval žádných jimi zprostředkovaných aktivit. Avšak v rámci rozhovoru uvedl, že k nabídce aktivit žádné výhrady nemá, ani pokud jde o informovanost. „*To není o tom, že bych tu potřeboval nějakou jinou aktivitu. Já jsem no, spíš rád sám anebo s těmi, se kterými být chci. Celkově prostě, já tyhle skupinový aktivity moc nemusím. Tak tyhle aktivity nevyužiji. Nabídka je tu asi dostatečná, obzvlášť když vidím, jak s něčím novým pořád chodí manželka.*“ (Josef)

## 2.11 Limity výběru aktivit

Je nutné si uvědomit, že volnočasové aktivity jednotlivých participantů byly ve většině případů něčemu nebo někomu přizpůsobovány. Výběr aktivit byl limitován. V průběhu rozhovorů bylo zřejmé, jak důležitou roli při výběru aktivit, hraje zdravotní stav jedince.

Většina účastníků výzkumu uvedla, že na sobě pocítuje změny, což konkretizovala v tom smyslu, že je v některých činnostech pomalejší, než bývala dříve. Někteří také uváděli, že jsou i rychleji unavení. *„Jo, protože jsem třeba dřív unavená, no anebo, nemůžu už všechny aktivity dělat stejným způsobem a stejně rychle jako dřív.“* (Magdaléna) Vždy tedy došlo ke srovnání, co daný jedinec zvládal v dřívějších letech a jak danou činnost zvládá dnes. Účastníci výzkumu byli toho názoru, že vykonávání jednotlivých aktivit jim v současnosti zabere více času, než tomu bylo v minulých letech. *„Ale teda taky, i když si to člověk občas nechce přiznat, je takovej pomalejší no. Všechno mi trvá o něco dýl než dřívávějc. To jsem měla všechno hned a no, teď už bohužel nejsem tak rychlá.“* (Ludmila)

Zároveň někteří participantů měli již určité zdravotní problémy a z toho důvodu museli některé volnočasové aktivity ze svého programu buď vyřadit, či alespoň dané aktivity svému zdravotnímu stavu uzpůsobit. Například pak šlo o zkracování procházek, výletů. Objevila se také potřeba více v rámci daných aktivit odpočívat. Největší změna nastala, pokud šlo o aktivity pohybové či o cestování. *„Nemůžu chodit na velký túry jo. To znamená, že ten výlet musím k tomu přizpůsobit. Takže dělám třeba menší výlet. Nebo musím hledět na to, kde je třeba lavička, že si tam chvíli sedneme. Nebo, že tam bude třeba nějaký občerstvení, že si tam sedneme chvíli. Sednem, odpočinem. A pak můžu zase pokračovat jo.“* (Magdaléna)

*„Ale vzhledem ke zdravotnímu stavu už toho nemůžu dělat tolik. Ani to cestování kvůli tomu nejde podnikat. No měla jsem větší a lepší představy, ale bohužel. Musíme se tomu přizpůsobit.“* (Miroslava)

*„Dříve to bylo lepší. Hodně jsme s manželkou cestovali do zahraničí. Teď už mi to zdraví neumožňuje. Dřív to bylo všechno jiný.“* (Josef)

Byla zde však i druhá skupina participantů, která žádné zásadnější zdravotní problémy neměla. Aktivity tedy mohly provozovat stejným způsobem jako doposud. „*Nemám pocit, že bych byla nějak omezena zdravotně, co potřebuju, to si zařídím. Vím, že v tom mám docela štěstí.*“ (Anna) Avšak v mnoha případech volnočasové aktivity právě těchto participantů nebyly přizpůsobovány jim samým, nýbrž jejich partnerům. „*Protože s ohledem na zdravotní stav manželky již nemohu tolik cestovat. Musím na ni brát větší ohledy. To je teď až v posledních letech no.*“ (František) U některých participantů byly tedy jejich volnočasové aktivity přizpůsobeny zdravotnímu stavu partnera.



## 2.12 Diskuze

Práce se zabývala tím, jak starší lidé žijící ve městě České Budějovice využívají svůj čas. Na základě obsahové analýzy byly vytvořeny čtyři kategorie, které souvisejí s cíli této práce. Uvedu, k čemu jsem na základě analýzy dospěla a současně dám do spojitosti s dostupnou odbornou literaturou:

1. Volný čas pohledem seniorů
2. Volnočasové aktivity seniorů
3. Volnočasové aktivity v Českých Budějovicích pohledem seniorů
4. Limity výběru aktivit

Analýza mého výzkumu u jedné názorově shodné skupiny seniorů a jejich chápání fenoménu volného času koreluje s pojetím dle Pávkové (2014), která volný čas pokládá za dobu, kdy si jedinec vybírá aktivity, kterým se bude věnovat. Jde tedy o aktivity, které jedinci přináší potěšení a radost. Aktivity, které lidé uskutečňují v jejich volném čase, jsou příležitostí k osobnímu rozvoji, regeneraci, relaxaci a zábavě. Již zmíněná skupina seniorů mého výzkumu volný čas definovala jako dobu, kdy mohla vykonávat preferované aktivity.

U druhé skupiny však senioři pohlíželi na fenomén volného času odlišným způsobem. Objevilo se přesvědčení, že pokud jedinec odejde do důchodu a není pracovně výdělečný, pak má volný čas neustále, a to nehledě na prováděné činnosti. Tato skupina nevynezuje volný čas tak striktně. Jako je tomu například dle pojetí volného času u Hofbauera (2004). Volný čas je doba, která člověku zbývá po vykonání všech povinností, a hlavně jej neuskutečňuje pod jakýmkoliv tlakem, který by jinak vyplýval z povinností. Jde mnohdy o dobu, která jedinci zbývá po splnění pracovních a také nepracovních závazků.

Jak vyplynulo i z mého výzkumu, důležité pro seniory se zároveň ukazuje vykonávání volnočasových aktivit ve společnosti rodiny, a vrstevníků, což má pozitivní vliv na psychiku jedince (Janiš Skopalová, 2016). Jako obzvláště důležitá pro každého ze seniorů se ukázala především vnoučata a čas s nimi strávený.

Vágnerová (2007) uvádí, že vztah mezi prarodiči a vnoučaty má jiné charakteristiky, než jak je tomu u vztahu mezi rodiči a dětmi. Prarodiče předávají nejmladší generaci rodinné tradice a příběhy. Prarodiče bývají k vnoučatům shovívavější a méně kritičtí.

Nesou si pocit zodpovědnosti za jejich výchovu. Toto přesvědčení je do značné míry v souladu s výsledky mého výzkumu, kdy senioři si byli vědomi své zodpovědnosti týkající se výchovy vnoučat, avšak zároveň cítili, že je nemusí vychovávat stejnou měrou jako například jejich rodiče.

Zjištění mého výzkumu jsou ve shodě se studií Paillard-Borg (2009), většina starších lidí se zapojuje do různých aktivit. Mezi nejčastější aktivity patří zejména čtení. V mém výzkumu mezi další oblíbené aktivity byly řazeny i procházky, zahradničení a cestování.

Podstatné pro seniory jsou volnočasové aktivity, které vedou k jejich začlenění do určitého spolku. Shledání se ve skupině dodává člověku pocit sounáležitosti, protože členové této skupiny mají společné cíle, pomáhají si a komunikují (Tošnerová, 2009). Což koreluje s mým výzkumem a zároveň se jako vyhledávané volnočasové aktivity v rámci organizací ukazují ty, při kterých senioři mohou získat nové znalosti i dovednosti, které využívají v praktickém životě např. přednášky, rukodělné kurzy, výuka práce na počítači (Janiš a Skopalová, 2016).

Senioři zpravidla také navazují na volnočasové aktivity, kterým se věnovali v době svého mládí či dospělosti (Hájek et al., 2011). Starší lidé se snaží co nejdéle si udržet současné preferované aktivity, s ohledem na svůj zdravotní stav. Zároveň se začínají věnovat i aktivitám, na které během pracovního života neměli dostatek času, např. cestování. Také si nacházejí zcela nové volnočasové aktivity (Janiš a Skopalová, 2016).

Z publikace Holmerová et al. (2013) vyplývá, že obce poskytují důležitý rámec pro životy lidí. Současný stav nasvědčuje tomu, že existují obce, kde se vyskytuje spolupráce mezi obcí a různými organizacemi. Zároveň je v těchto obcích podporována řada aktivit. Všechny tyto aktivity jsou nepochybně užitečné a mají na jedince celkově stimulační účinek. Což koreluje s výsledky mého výzkumu, kdy dle názoru participantů v Českých Budějovicích existuje široká nabídka aktivit, se kterou byli senioři spokojeni a rádi nabízených aktivit využívali.

Zároveň s vyšším věkem si starší lidé uvědomují změny organismu. Což potvrzuje Suchá et al. (2013), která dodává, že je důležité, aby jedinec měl schopnost tyto změny přijmout a přizpůsobit jim své aktivity.

Starší lidé vykonávají aktivity přiměřené jejich věku (přiměřená fyzická, pohybová činnost, ruční práce a jiné aktivity). S věkem roste i potřeba o sebe pečovat a udržovat si svůj fyzický i duševní potenciál. Je pak na rozhodnutí každého seniora, jakým aktivitám se bude věnovat. Přičemž samozřejmě záleží na možnostech každého jedince, jeho fyzické i psychické kondici (Hájek et al., 2011). Což koreluje s výsledky mého výzkumu.

Ze studie Kleiber a Nimrod (2009) stejně tak vyplývá, že změny u prováděných aktivit jsou obecně nejvíce pozorovány právě v souvislosti se zdravotními nebo funkčními problémy jedince, nebo v důsledku rodinných či kulturních omezení. Na to poukazují i výsledky mého výzkumu, přičemž mnohdy také záleželo na partnerech daných participantů, kdy prováděné aktivity byly přizpůsobovány právě jejich zdravotnímu stavu.

## 2.13 Limity výzkumu

Mezi limity, které mohly ovlivnit provedený výzkum patří jistě subjektivita, tedy například osobní postoje a názory výzkumníka, které v kvalitativním výzkumu mají důležitou roli, ale za žádných okolností by neměli být jako výsledky výzkumu brány právě ony subjektivní názory, dojmy nebo postoje participantů. Kvalitativní výzkum tedy sám o sobě je subjektivní, ale pouze v tom, že zohledňuje subjektivitu všech účastníků i samotného výzkumníka. K této přiznané subjektivitě dochází prostřednictvím toho, co se nazývá reflexivitou (Novotná, 2019).

Limitujícím mohla být reaktivita jedinců. K tomuto jevu dochází, když se například participant výzkumu úmyslně snaží ovlivnit a měnit své chování v experimentální situaci, kdy dopředu zná skutečný záměr (Seidlová Málková, Bártová, Poláčková Šolcová, 2019).

Limitem byl také malý počet vzorku participantů mužského pohlaví. Více mužů se do výzkumu nepodařilo zařadit z důvodu nedostatku vhodných doporučení na vyhovující kandidáty, kteří by splňovali stanovená kritéria pro zařazení jedince do výzkumu. Při analýze dat však heterogenita související s pohlavím nebyla zohledňována.

Další limit rovněž vyplývá ze dvou rozhovorů, které se odehrály v online prostředí přes komunikační technologie. Online komunikace mohla mít negativní dopad na spontaneitu účastníků. Především pak těch, kteří nebyli zvyklí používat komunikačních technologií tak frekventovaně. Z tohoto důvodu spontaneita při rozhovoru mohla být omezena (Zandlová, 2019).

### 3 ZÁVĚR

Tato bakalářská se zabývala tím, jak svůj čas využívají starší lidé žijící ve městě České Budějovice. Cílem bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času. Předmětem zájmu bylo, jakým volnočasovým aktivitám se starší lidé věnují a jak senioři pohlíží na nabídku volnočasových aktivit nabízených ve městě České Budějovice. V teoretické části jsem se zaměřila na definování pojmů stáří, stárnutí a změny s ním spojené. Zároveň jsem uvedla časté mýty a předsudky týkající se starších lidí a stáří obecně. Pozornost byla věnována také volnočasovým aktivitám. Stejně tak byly charakterizovány organizace nabízející volnočasové využití pro seniory v Českých Budějovicích.

V empirické části jsem pomocí kvalitativního výzkumu hledala odpověď na výzkumnou otázku: Jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času?

Data byla sbírána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a analyzována za pomoci obsahové analýzy. Rozhovorů se účastnilo sedm participantů. Pro zařazení jedince do výzkumu byly stanoveny dvě kritéria, daný jedinec musel mít trvalé místo bydliště v Českých Budějovicích minimálně po dobu jednoho roku a zároveň být alespoň dva roky v důchodu.

Výsledky ukázaly, že senioři volný čas vnímají ze dvou perspektiv. První názorově shodná skupina seniorů uvedla, že pokud jedinec odejde do důchodu a nemusí pracovat, má volný čas neustále, a to nehledě na aktivity, které vykonává. Druhá skupina seniorů volný čas definovala jako dobu, kdy mohli vykonávat jimi preferované aktivity, které současně nepokládali za povinnosti. Dále bylo zjištěno, že do nejoblíbenějších volnočasových aktivit seniorů patřilo cestování, procházky, čtení a zahradničení. V rámci organizací pak senioři navštěvovali přednášky a kurzy v rámci celoživotního vzdělávání. Navštěvovali také kurzy rukodělné, cvičení, trénování paměti a účastnili se výletů pořádaných prostřednictvím organizací. Zároveň se ukázalo, že všichni senioři byli spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit ve městě České Budějovice. Objevil se však názor požadující větší míru informovanosti o nabízených aktivitách a organizacích. V průběhu výzkumu se rovněž ukázalo, jak důležitou roli při výběru volnočasových aktivit, hraje především zdravotní stav.

V rámci mého výzkumu bylo několika participanty poukázáno na skutečnost, že volný čas je u starších lidí jinak vymezen. Zatímco u lidí, kteří chodí do práce, se volným časem mnohdy rozumí především čas, který je mimo pracovní dobu. U starších lidí v důchodu bez pracovně výdělečné činnosti to nelze vymezovat stejným způsobem. Zmíněná skupina seniorů byla toho přesvědčení, že čas je jeden a disponují s ním volně podle svého. Jde tedy o dobu více flexibilní a méně ohraničenou.

Přínos mé práce je dle mého názoru v tom, že jsem zprostředkovala náhled zabývající se názorem vybraných seniorů žijících v Českých Budějovicích na místní nabídku volnočasových aktivit. Bylo by jistě prospěšné, kdyby této problematice byla věnována větší pozornost například prostřednictvím kvantitativního výzkumu.

Zároveň bych doporučila, aby Magistrát města České Budějovice vytvořil internetový portál, kde by byl přehled všech organizací a volnočasových nabídek, které jsou v této lokalitě starším lidem nabízeny. Všechny potřebné informace by tak mohl senior nalézt během chvilky a nemusel by složitě vyhledávat dostupnou nabídku aktivit.

## 4 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ČECHOVÁ, Věra, Alena MELLANOVÁ a Hana KUČEROVÁ. *Psychologie a pedagogika II: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium, 2004. ISBN 80-7333-028-8.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

FRAM – Aktivní a zdravé stárnutí. *Aktivní stárnutí* [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z: <<http://www.framprojekt.eu/aktivni-starnuti>>

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

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

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HEŘMANSKÝ, Martin. *Analýza interpretace dat v kvalitativním výzkumu*. In NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ (eds.). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. s. 415–446. ISBN 978-80-7571-025-3.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HOFBAUER, Břetislav a Michal KAPLÁNEK. *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3.

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

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

HOLMEROVÁ, Iva, Olga STAROSTOVÁ, Radka VEPŘKOVÁ a Petr WIJA. *Bedekr aktivního stárnutí aneb Jak se orientovat v krajině aktivního stárnutí a dlouhodobé péče – průvodce pro občany a samosprávy*. Praha: Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, 2013. ISBN 978-80-87398-36-4.

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

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH; *Univerzita třetího věku* [online]. [cit. 2022-05-20]; dostupné z: <czv.jcu.cz/cs/univerzita-tretiho-veku>

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

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

KLUB AKTIV; *O klubu Aktiv* [online]. [cit. 2022-05-20]; dostupné z: <[http://www.klubaktiv.cz/o\\_spolku](http://www.klubaktiv.cz/o_spolku)>

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

LEDAX; *O nás* [online]. [cit. 2022-05-20]. dostupné z: <<https://www.ledaxsenior.cz/o-nas.html>>

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

MĚSTSKÁ ORGANIZACE SENIOŘI ČR ČESKÉ BUDĚJOVICE; *O nás* [online]. [cit. 2022-05-20]; dostupné z: <<https://sdcdb.webnode.cz/o-nas>>



NOVOTNÁ, Hedvika. *Kvalitativní strategie výzkumu*. In NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ (eds.). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. s. 257–288. ISBN 978-80-7571-025-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

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

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-828-8.

SEIDLOVÁ MÁLKOVÁ, Gabriela, Klára BÁRTOVÁ a Iva POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ. *Experiment*. In NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ (eds.). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. s. 195–218. ISBN 978-80-7571-025-3.

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

SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-361-7.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-62-5.

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

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vydání, Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN: 978-80-7367-551-6

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015, 232 s. ISBN 9788024754468.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: ComputerPress, a.s., 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

ZANDLOVÁ, Markéta. *Rozhovor*. In NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK a Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ (eds.). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK, 2019. s. 315–352. ISBN 978-80-7571-025-3.

## 4.1 ODBORNÉ ČLÁNKY

DOWNE-WAMBOLDT, Barbara (1992). Content analysis: method, applications, and issues. *Health care for women international*. 13.3: pp. 313–321. <https://doi.org/10.1080/07399339209516006>.

DOSTÁLOVÁ, Vladimíra, et al (2022). The experiences and needs of frail older people receiving home health care: A qualitative study. *International Journal of Older People Nursing*, 2022, 17.1: pp. 12–418. <https://doi.org/10.1111/opn.12418>.

KLEIBER, Douglas A.; NIMROD, Galit (2009). 'I can't be very sad': constraint and adaptation in the leisure of a 'learning in retirement' group. *Leisure studies*. 28.1: 67–83. <https://doi.org/10.1080/02614360802260820>.

MACKEAN, Rowena; ABBOTT-CHAPMAN, Joan (2011). Leisure activities as a source of informal learning for older people: The role of community-based

organisations. *Australian Journal of Adult Learning*. 51.2: 226–247.  
<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.436286317434639>.

MENEC, Verena H (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 58.2: 74–82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>.

NIMROD, Galit (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*. 2007, 26.1: 65–80.  
<https://doi.org/10.1080/02614360500333937>

PAILLARD-BORG, Stephanie, et al. (2009). Pattern of participation in leisure activities among older people in relation to their health conditions and contextual factors: a survey in a Swedish urban area. *Ageing & Society*. 29.5: 803-821.  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X08008337>

TINDALL, Lucy; JA Smith; P. Flower and M. Larkin (2009), Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *London: Sage*. 346–347.  
<https://doi.org/10.1080/14780880903340091>

VAN INGEN, Erik; VAN EIJCK, Koen (2009). Leisure and social capital: An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences*. 31.2: 192–206.  
<https://doi.org/10.1080/01490400802686078>

## **5 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Přehled respondentů.....	19
Tabulka 2: Kategorie a subkategorie.....	21
Tabulka 3: Příklad procesu analýzy.....	21