

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Fakulta občanské výchovy a filosofie

**Organizované volnočasové aktivity seniorů  
v současné české společnosti**

Bakalářská práce

Tereza Kocurová

Vedoucí práce:

PhDr. Zuzana Kubišová

**Praha 2013**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou vypracovala samostatně, je tedy mým původním autorským dílem. Veškerou literaturu, i jiné zdroje, ze kterých jsem ve své práci čerpala, řádně cituji, a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Tímto také souhlasím s prezenčním zpřístupněním mé bakalářské práce v univerzitní knihovně.

V Neratovicích dne:

Tereza Kocurová

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Zuzaně Kubišové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této bakalářské práce.

**Anotace:**

Tato bakalářská práce se zabývá organizovanými volnočasovými aktivitami seniorů v současné české společnosti. V první části vymezuje pojmy, které jsou obecně důležité pro jakoukoliv práci se seniory – tedy pojmy stáří; stárnutí; senior; důchodce a dále vědy, které se problémem stárnutí a stáří zabývají. V druhé části jsou pak představeny jednotlivé druhy organizovaných volnočasových aktivit seniorů v současné české společnosti. Hlavním cílem této práce je tedy utřídit a představit různé druhy organizovaných volnočasových aktivit pro seniory v České republice a na základě několika vybraných institucí ukázat, kde a jak jsou tyto aktivity seniorům dostupné.

**Klíčové pojmy:**

Stárnutí; stáří; senior; gerontologie; geriatrie; gerontopedagogika; organizované volnočasové aktivity; vzdělávání; klubová činnost; cestování; terapie.

**Annotation:**

My bachelor thesis is speaking about existing free-time activities for seniors at today's Czech society. First part defines terms being important in general within any work with seniors - old age, growing old, senior, retiree and sciences dealing with a problem of growing old and old age. Second part introduces all kind of existing free-time activities for seniors at today's Czech society. The main goal of this bachelor thesis is to present and introduce different types of existing free-time activities for seniors in Czech Republic and to show where and how are these activities available, based on few chosen institutions

**Keywords**

Growing old; old age; senior; gerontology; geriatrics; gerontopedagogy; organised leisure time activities, education, club activities, traveling, therapy

## OBSAH:

Úvod.....	6
1. Stárnutí a stáří .....	8
1.1 Vymezení základních pojmů.....	8
1.1.1 Stárnutí.....	8
1.1.1.1 Změny fyzické .....	9
1.1.1.2 Změny psychické .....	10
1.1.1.3 Změny postojů a sociálního chování.....	12
1.1.2. Stáří .....	14
1.1.3. Senior .....	15
1.1.3.1 Odlišnosti statusu dnešního seniora od předchozích generací seniorů .	17
1.2 Vědní disciplíny zabývající se problémem stáří .....	21
2. Organizované volnočasové aktivity seniorů .....	24
2.1 Základní rozdělení podle středu zájmu .....	24
2.1.1 Vzdělávání .....	24
2.1.2 Klubová činnost .....	32
2.1.2.1 Zájmové kroužky .....	33
2.1.2.2 Vzdělávací aktivity .....	34
2.1.2.3 Sportovní a relaxační aktivity .....	34
2.1.2.4 Kulturně společenské aktivity.....	35
2.1.2.5 Výlety a zájezdy.....	35
2.1.3 Cestování.....	38
2.1.3.1 Cestování do zahraničí.....	38
2.1.3.2 Cestování za krásami České Republiky .....	40
2.1.3.3 Předváděcí akce .....	42
2.1.4 Terapie .....	46
3. Závěr a doporučení .....	49
Seznam použité literatury: .....	52

## Úvod

Tématem této bakalářské práce jsou „Organizované volnočasové aktivity seniorů v současné české společnosti.“

V první části této práce nejprve vysvětlím význam základních pojmů, a sice slov stárnutí; stáří; senior a důchodce a vymezím vědy, které se tímto tématem zabývají. Dále stručně popíši, v čem je současný senior chápán jinak, než tomu bylo u předchozích generací a jak se situace seniorů za posledních pár let změnila. Hlavním cílem této bakalářské práce je potom komplexní utřídění základních druhů organizovaných volnočasových aktivit v České republice, které jsou zde pro seniory k dispozici. Pro základní členění organizovaných volnočasových aktivit seniorů používám vlastní rozdělení, přičemž vycházím především z několika internetových portálů pro seniory, které jeden či druhý druh volnočasových aktivit nabízejí, a dle různých hledisek také rozděluji.

Důvod, proč používám toto vlastní členění je tedy takový, že na toto téma není možné nalézt žádný kvalitní zdroj informací, který by o těchto aktivitách vypovídal jako o celku. Mým cílem je podat ucelený zdroj informací o organizovaných volnočasových aktivitách pro seniory a jejich možnostech, aby měl senior co nejjednodušší přístup k ucelenému komplexu těchto aktivit. Ve svém výběru se soustředuji především na takové aktivity, které patří skutečně k těm nejrozšířenějším, tudíž je v podobných formách můžeme najít téměř ve všech větších městech České republiky a zároveň je dělím podle středu jejich zájmu.

Na základě poznatků o daných organizovaných volnočasových aktivitách také představím několik druhů institucí, ve kterých je možné tyto aktivity nalézt. Při zkoumání a popisu jednotlivých institucí vycházím především z jejich internetových portálů, kde je nejen popsáno jaké kurzy je u které organizace možné absolvovat, jak dlouho trvají a co je jejich přesným cílem, ale většinou i to, kolik jaký kurz stojí, nebo jak se nejrychleji dostat na místo konání. Ze všech možných zdrojů jsem vždy vybrala několik organizací a institucí, na kterých lze velice dobře ukázat, jak a kde takové kurzy mohou probíhat. Navíc i v tomto případě se vždy jedná o takový typ

organizací a institucí, které nejsou charakteristické jen pro určitou oblast, ale lze je nalézt na území celé České republiky.

Organizované volnočasové aktivity seniorů v současné české společnosti tedy rozdělují na základě středu zájmu na aktivity vzdělávací; klubovou činnost; cestování a terapii.



# 1. Stárnutí a stáří

„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“

Johann Wolfgang Goethe

## 1.1 Vymezení základních pojmů

### 1.1.1 Stárnutí

Pokud chceme zkoumat organizované volnočasové aktivity seniorů, musíme hned na začátku vymezit několik důležitých pojmů. Prvním z nich je právě pojem stárnutí (neboli gerontogeneze, involuce). Dalším velice významným pojmem je termín stáří, který podrobněji vysvětlím v následující podkapitole (1.1.2. *Stáří*, str. 15)

„Stárnutí je celoživotní biologický proces, který je neodvratný a na jehož konci je stáří.“<sup>1</sup> Takto vysvětluje tento pojem Jiřina Ondrušová ve své knize *Stáří a smysl života*. Definice, vysvětlující pojem stárnutí, je obrovské množství, můžeme v nich však najít určité společné znaky. Definice shodně popisují stárnutí jako proces, který je zároveň všeobecný (stárne celá populace) i individuální (každý jedinec stárne jinak).<sup>2</sup> Dále se definice shodnou v tom, že stárnoucí člověk pozoruje a zakouší nejen změny fyzické, ale i biologické, psychické a sociální. Celá řada definic shodně zdůrazňuje, že proces stárnutí není synchronní, tzn. že jednotlivé orgány stárnou různě rychle. Většina publikací rovněž zdůrazňuje, že „ve stáří je snížena schopnost adaptace, proto starší lidé hůře a pomaleji reagují na veškeré změny vnějšího či vnitřního prostředí.“<sup>3</sup>

Proces stárnutí je tedy především procesem individuálním - ať už z hlediska času, projevu, nebo hlediska rozsahu.<sup>4</sup> Jsou zde ale dva aspekty, které tento proces ovlivňují - ať už pozitivně, nebo negativně. Prvním z nich jsou genetické dispozice.

<sup>1</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, s. 13

<sup>2</sup> ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, s. 12

<sup>3</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1990, s. 55 - 60

<sup>4</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 443

Genetické dispozice má každý člověk dány už od svého narození. Někdo je náchylnější k nemocem, někdo má lepší sluch než jiný - tak je tomu po celý průběh života a stáří není samozřejmě výjimkou. Genetická vybavenost hraje v lidském životě obrovskou roli. Ve stařeckém věku se potom v určité době aktivují tak zvané „genetické hodiny“, které spustí celý proces stárnutí. V případě, že se věnujeme procesu z hlediska genetických dispozic a genetických hodin, pak mluvíme o primárním stárnutí.<sup>5</sup> Druhým aspektem je potom právě vliv vnějšího prostředí, které ovlivní naše tak zvané sekundární podmíněné stárnutí.<sup>6</sup>

Mezi základní aspekty stárnutí řadíme zdravotní stav. Jak všichni víme, zdravotní stav každého člověka se s přibývajícím věkem začíná zhoršovat, člověk však může v průběhu života svůj zdravotní stav velmi ovlivnit. Ať už negativně - kouřením, nedostatkem spánku, pitím velkého množství alkoholu, nezdravým jídlem, nedostatkem pohybu atd., nebo pozitivně - zdravým stravováním, dostatkem spánku, aktivním stylem života apod. Ve stáří rovněž dochází k takovým zdravotním komplikacím, se kterými člověk nemůže v podstatě nijak bojovat. Dochází ke zhoršení zraku, sluchu i chuti, začínají se ale objevovat i takové nemoci jako je např. Alzheimerova choroba, která již téměř hraničí s demencí. Některé z těchto onemocnění jsou právě výsledkem toho, jak člověk svůj život žil. Tím samozřejmě nechci říci, že je tomu tak vždy - záleží ale na tom, kdy a v jaké míře se daná choroba u stárnoucího člověka objeví. Na základě předchozího stylu života může totiž člověk negativně i pozitivně pozdější proces stárnutí velmi ovlivnit, nehledě na genetické dispozice.

Základní změny ve stáří se pak dají rozdělit do tří základních kategorií, a sice se jedná o změny fyzické, psychické a sociální.

### **1.1.1.1 Změny fyzické**

Fyzické změny jsou u stárnoucího lidí zcela nevyhnutelné. Jak je již uvedeno výše, jde o proces individuální, závislý na mnoha okolnostech. Pokud však mluvíme

---

<sup>5</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 443

<sup>6</sup> Tamtéž

o změnách fyzických, musíme si uvědomit, že všem seniorům je společná jedna věc, a sice polymorbidita. To znamená, že starý člověk trpí současně větším počtem různých, zpravidla chronických onemocnění.<sup>7</sup> Mezi takováto chronická onemocnění, která starého člověka velmi často omezují, patří: omezená pohyblivost kloubů (hypomobilita); svalová slabost; instabilita s pády a úrazy; neschopnost pohybu (imobilita); neschopnost udržet moč (inkontinence); poruchy příjmu potravy a poruchy termoregulace (udržování teploty).<sup>8</sup>

Důležitou roli v procesu stárnutí hraje vždy individuální přístup každého člověka. To, jak se ke své fyzické situaci postaví, je velmi důležité, zvláště potom pro jeho psychické změny. Pro stárnoucího člověka je velmi dobré přistupovat k problémům stáří s optimismem a nadhledem. Pokud se takovýto člověk bude zabývat pouze svou zhoršující se fyzickou stránkou, promítne se to negativně i do stránky psychické. Takovýto člověk je pak ostatními lidmi odmítán a společnost se od něj začne distancovat. Nikdo nechce mít za přítele někoho, s kým si může povídat jen o jeho zhoršujícím se zdravotním stavu.

### **1.1.1.2 Změny psychické**

Psychické změny u stárnoucího člověka jsou stejně obvyklé jako změny fyzické. Bohužel psychické změny, na rozdíl od fyzických, nelze rozeznat na první pohled a tím se pro člověka stávají nebezpečnějšími. Někteří senioři si tyto změny vůbec neuvědomují, nebo naopak uvědomovat nechtějí. Přesto tyto změny probíhají a je velmi důležité umět je rozeznat. Mezi psychické změny stárnutí patří za prvé změny biologické. Biologické změny jsou dvojího typu. Za prvé jsou to takové změny, které jsou pouhým projevem stárnutí a lze je v rámci tohoto procesu považovat za normální (např. celková pomalost, obtíže v zapamatování a vybavování si věcí apod.).<sup>9</sup> Druhým typem jsou potom změny, které vyvolal

---

<sup>7</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 443

<sup>8</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, s. 29

<sup>9</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 450

nějaký chorobný proces a nelze je hodnotit jako pouhý důsledek stárnutí. Jejich rozlišení může být zejména na počátku dosti obtížné.<sup>10</sup>

Mezi změny druhého typu patří změny psychosociální. Pokud mluvíme o psychosociálních změnách, jedná se o „postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností, včetně inteligence.“<sup>11</sup> Tyto změny mohou být ovlivněny tak zvanou kohortovou zkušeností, tedy zkušeností osob ze stejné věkové kohorty, které měly podobnou sociální zkušenost a na něž působily stejně sociokulturní vlivy, čímž tedy došlo ke změnám v jejich psychice. Druhým aspektem, který může člověka ovlivnit v oblasti psychosociálních změn je individuální specifický životní styl a různé životní návyky. Neposlední složkou je zajisté také postoj společnosti.<sup>12</sup> Ta od člověka očekává určité modely chování, jež starší člověk často nemůže dodržet, což se také velmi negativně odráží na jeho psychické stránce. Třetím druhem jsou potom změny poznávacích procesů. Do této skupiny můžeme zařadit změny aktivační úrovně, při nichž se člověk stává pomalejším ve svém myšlení i rozhodování. Dlouho mu trvá, než určitou myšlenku zpracuje a než na ni dokáže vyjádřit svůj vlastní názor. Pozitivem těchto změn je ale skutečnost, že se člověk stává rozvážnějším.

Další významnou součástí jsou změny, týkající se oblasti orientace a prostředí. Tyto změny jsou spojeny se zhoršujícími se smysly starého člověka. Při procesu stárnutí člověk zaznamenává především menší schopnost vidět a slyšet a to se odráží i do jeho každodenního života. Starší člověk se musí mnohem více soustředit, aby dobře viděl a slyšel všechno, co potřebuje. To je pro něj obrovská zátěž, která se potom projevuje nejen únavou, ale i různými druhy úzkostí a depresí. Člověk je bez dvou základních smyslů ztracený, a vidí změny i v chování svého okolí. Zatímco on namáhá veškerou svou energii k tomu, aby pochytil úryvky rozhovoru, ostatní mu na jeho otázku: „Co jsi říkal?“, odpovídají: „Ale nic, to není důležité.“ Pokud se člověk často setkává s takovými reakcemi, tak se potom společnosti záměrně vyhýbá, což vede právě k depresím a jiným druhům úzkosti.

Biologické znaky stárnutí můžeme pozorovat ve všech tkáních a jejich buňkách, v nervové soustavě jsou však tyto změny nejzávažnější. Místo funkčních tkání

---

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 451

<sup>11</sup> Tamtéž

<sup>12</sup> Tamtéž

přibývají vaziva a odumírají neurony.<sup>13</sup> Z tohoto důvodu je pro proces stárnutí také charakteristické zapomínání a spolu s ním i poruchy paměti a učení. Starý člověk potřebuje mnohem více podnětů, aby si určitou věc zapamatoval. Ztráta paměti se však netýká jen té krátkodobé (člověk si nepamatuje, zda si už dnes vzal léky, či nikoliv), ale i té dlouhodobé (člověk si velmi často nepamatuje některé zážitky ze svého života). Ztráta krátkodobé paměti je však mnohem rozsáhlejší. Příčiny úbytku paměti nejsou ale závislé jen na biologických změnách, ale na zdravotním stavu, zkušenostech, postoji k duševní činnosti a opět i na stylu života. Lidé s vyšším vzděláním mají lepší schopnost paměti i ve stařeckém věku, než lidé bez vzdělání.<sup>14</sup> Toto se také týká změn intelektových funkcí. „Obecně platí, že lidé, kteří mají vyšší inteligenci, se také zpravidla více zabývají intelektuálními aktivitami, které jejich kompetence udržují a dále rozvíjejí.“<sup>15</sup> Tedy lidé, kteří dosáhli vyššího vzdělání, a rozvíjeli své intelektuální schopnosti v průběhu celého života, si je také snadněji udržují než lidé, kteří zvolili jiný styl života.

Mezi psychické syndromy potom můžeme zařadit demenci (oslabení rozumových schopností, projevující se postižením psychických funkcí - především paměti - a špatnou orientací v čase a prostoru<sup>16</sup>); depresi (duševní stav s převládajícím pocitem smutku, skleslosti, nerozhodnosti, spojené se ztrátou zájmů a zpomalením duševních i tělesných procesů<sup>17</sup>); delirium (porucha vědomí, pozornosti, vnímání a myšlení, spojená s iluzemi a halucinacemi<sup>18</sup>); poruchy chování a poruchy adaptace.

### 1.1.1.3 Změny postojů a sociálního chování

Tyto změny jsou pro tuto práci obzvláště důležité. Se zhoršujícím se zdravotním a fyzickým stavem seniorů, se velice rychle zhoršuje i stav psychický a

---

<sup>13</sup> LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Grada Publishing 2., 2006, s. 202

<sup>14</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 451- 453

<sup>15</sup> Tamtéž, s. 453

<sup>16</sup> HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Portál, 2010, heslo: *demence*, s. 90

<sup>17</sup> Tamtéž, heslo: *deprese*, s. 93

<sup>18</sup> Tamtéž, heslo: *delirium*, s. 89

to se velmi odráží na způsobu života starých lidí.<sup>19</sup> Proč je ale především dobrá psychická kondice seniorů tolik důležitá objasním v několika následujících odstavcích.

Jak zde již bylo zmíněno, fyzický stav seniorů se poměrně rychle mění - senioři a seniorky ve starším věku hůře vidí, slyší, má sníženou schopnost pohybu a pomaleji reagují na veškeré změny. Svět kolem je pro něj najednou úplně cizí, protože v moderní společnosti dochází k poměrně rychlým technologickým a společenským změnám, takže svět se často jen za několik málo let natolik změní, že ho již senior téměř nepoznává. Samozřejmě není ve své věkové kategorii jediný, dalším problémem ale je izolace od ostatních vrstevníků a naopak přítomnost jen mladších generací.

Každý člověk potřebuje k životu své vrstevníky. Mluvit s nimi o tom, co se právě děje a o každodenních radostech a starostech. S přibývajícím věkem je ale stále obtížnější takovéto vrstevníky nalézt. Lidé, kteří nemají společnost svých vrstevníků, se potom cítí velice opuštění, izolovaní od společnosti a i když mají častý kontakt například se svými dětmi, nebo vnoučaty, není to zdaleka to samé. Příslušníci mladších generací vesměs zvládají požadavky a nároky své doby bez nejmenších problémů a tím spíše dávají (i když samozřejmě často nepřímou a nechtěně) seniorovi najevo, jak „neschopný“ je. Zatímco mladší lidé se dívají se na svět s jistou dávkou optimismu, velkých plánů do budoucna, a jejich denní náplní je řešení každodenních povinností, staří lidé mají pohled zcela odlišný. Jejich perspektiva pohledu na svět se liší, již nemají tyto optimistické plány do budoucna, nemají ani tolik povinností, ani tolik starostí. Jednoduše řečeno - s mladší generací si nerozumí. Ať už jsou vztahy v rodině sebelepší, senior se i tak velice často cítí odsunut stranou, protože zde jednoduše nemá své vrstevníky, se stejnými starostmi a problémy.

Tím samozřejmě nechci říct, že kontakt seniora s jeho vlastní rodinou je pro něj špatným, naopak. Senioři jsou samozřejmě rádi, že se o ně vlastní rodina zajímá, často je navštěvuje, povídá si s nimi. I tento kontakt s rodinou je pro jejich psychiku velice důležitý. Jenže to bohužel nestačí. Kromě rodiny potřebují ještě přátele, své

---

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 459, 461

vrstevníky, kteří více chápou jejich stávající problémy a se kterými si mohou popovídat právě o tom, jak se cítí v takových a takových situacích. A zatímco jejich potomci problémy seniorů ne vždy pochopí, vrstevníci velice dobře vědí, jak obtížný daný problém skutečně je. Ostatně - své vrstevníky potřebuje každý z nás a to v jakémkoliv věku. A seniorský věk není výjimkou, i když se na to v dnešní době často zapomíná.

Proto jsou právě organizované volnočasové aktivity seniorů i z tohoto pohledu velice důležité. Senioři zde tráví svůj volný čas nejen nějakou činností, která je zaměstná a zabaví, ale na druhou stranu zde mají i kontakt se svými vrstevníky, se kterými by se bez těchto aktivit sami jen těžko seznámili.

### 1.1.2. Stáří

Dalším důležitým výrazem je pojem stáří (neboli sénium). Pokud tisícům lidí řekneme, ať nám toto slovo nějakým způsobem definují, dostaneme nejspíše několik desítek různých odpovědí. Podle definice Světové zdravotnické organizace je „ stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických, či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“<sup>20</sup> Toto vymezení se však dá aplikovat jen na takovou skupinu seniorů, u kterých už je stáří na první pohled nepřehlédnutelné. Je tedy velmi důležité vymezit tento pojem o něco konkrétněji. „V současné době se pro druhou polovinu života nejčastěji používá následující členění: 49- 59 let - střední, nebo též zralý věk; 60- 74 let - vyšší věk, nebo rané stáří; 75- 89 let - stařecký věk, vlastní stáří; 90 let a výše – dlouhověkost.“<sup>21</sup>

Ani toto členění není ale zcela objektivní. Každý člověk je originál, každý stárne jinak rychle v závislosti na svém životním stylu. Někdo se může cítit lépe v sedmdesáti, než jiný v pětapadesáti. Přesto ve své bakalářské práci použiji právě toto členění, neboť je skutečně obecně nejrozšířenější. Jedná se totiž o takové

---

<sup>20</sup> HOLMEROVÁ, Iva. JURÁŠKOVÁ, Božena. ZIKMUNDOVÁ, Květa. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd 2. Česká alzheimerovská společnost, 2003, s. 14

<sup>21</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Brain Team, 2010, s. 20

členění, které je typické pro moderní společnost 20. století, kde se oproti předcházejícím dobám a typům společnosti dramaticky zvýšil věk dožití.

Na základě tohoto rozdělení také vymezím sledovanou skupinu, a sice seniory mezi šedesátým a pětasedmdesátým rokem života, kteří žijí mimo domovy pro seniory.

### 1.1.3. Senior

Ani tento pojem nelze vysvětlit jednoznačnou definicí. Za seniora je v současné době nejčastěji považován člověk, který již dosáhl určitého věku (viz výše uvedené členění), vůči pracující vrstvě obyvatelstva je méně finančně zabezpečený, ale má více volného času. Většinou také platí, že takovýto člověk je více sužován chorobami a tím tedy více závislý na systémech poskytujících zdravotní péči.<sup>22</sup> Takto můžeme formulovat některé společné znaky, které se pojmu senior přisuzují, konkrétních definic však můžeme nalézt větší množství, neboť každý si pod tímto pojmem představí někoho úplně jiného. Obecně totiž platí, že čím je člověk starší, tím vyšší věkovou hranici seniorům připisuje a naopak. Pro patnáctiletého člověka může být seniorem člověk ve věku pětáctyřiceti let, pro padesátíka je pak seniorem osmdesátník. Proto zde v tomto případě využiji definice Pavla Loužeckého, který vymezuje pojem senior následujícím způsobem, přičemž v tomto vymezení jasně odlišuje pojmy *senior*, *důchodce* a *třetí věk*.

Jako důchodce je chápána osoba, která již není ekonomicky aktivní (již neprovádí pravidelnou pracovní činnost), dosáhla již určitého věku a ze zákona pravidelně od státu pobírá určitou částku, jež je nazývána důchod, nebo penze. Na druhou stranu zde můžeme najít i invalidní důchodce, kteří nemají žádné věkové omezení, tedy invalidním důchodcem se může stát člověk třeba již ve dvaceti letech.<sup>23</sup> Pokud však mluvíme o prvním typu důchodce je potřeba jasně vymezit aktuální věk odchodu do důchodu. To však není v současné době tak jednoduché

---

<sup>22</sup> SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008, s. 7

<sup>23</sup> *Pozitivní noviny*. [online]. 2008. [cit. 16. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2008070084>



určit. Podle nové důchodové reformy totiž existuje tak zvaná „Důchodová kalkulačka“, na které si každý jednotlivec může spočítat, v kolika letech půjde do důchodu právě on. Aspektů, kterými se jednotlivci liší, je hned několik. Velkou roli hraje pohlaví, věk, počet vychovaných dětí, ale také hrubá měsíční mzda. Jinými slovy: „Důchodová kalkulačka poskytuje orientační výpočet budoucího důchodu a jejím základním cílem je porovnání výše důchodu pro účastníky, kteří se nezapojí nebo zapojí do II. pilíře. Má tak informovat pro koho a za jakých podmínek je výhodná účast ve II. pilíři. Kalkulačka pracuje se zjednodušujícími předpoklady, které však umožňují porovnat výsledky dle data narození, pohlaví, počtu dětí a příjmové situace účastníka.“<sup>24</sup>. Říci tedy obecný věk odchodu do důchodu je ve stávající situaci téměř nemožné. Orientačně se však na internetových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí můžeme dočíst, že k roku 2013 „důchodového věku dosáhnou letos muži narození od července 1950 do dubna 1951 a ženy narozené od září 1953 do dubna 1954, které vychovaly 2 děti. Dále bezdětné ženy narozené od září 1951 do dubna 1952 a ženy s jedním vychovaným dítětem, které se narodily v období od září 1952 do dubna 1953. U lidí, kteří v roce 2013 dovrší důchodového věku, činí potřebná doba pojištění 29 let. Nárok na starobní důchod vzniká dosažením zákonem požadovaného důchodového věku a získáním potřebné doby pojištění. Nárok na předčasný starobní důchod má člověk, pokud získal potřebnou dobu pojištění stanovenou pro řádný starobní důchod a do dosažení důchodového věku mu ode dne, od něhož se předčasný starobní důchod přiznává, chybí nejvýše 3 roky, pokud je jeho důchodový věk nižší než 63 let nebo 5 let, pokud jeho důchodový věk činí alespoň 63 let a dosáhl věku alespoň 60 let.“<sup>25</sup>

Jak již bylo řečeno, na základě této nové důchodové reformy nelze přesně určit obecný věk odchodu do důchodu, který by přesně platil pro všechny jedince. Přesto je alespoň orientační uvedení těchto údajů pro tuto práci velmi důležité, neboť se zde statut seniora a důchodce často překrývá.

Význam slova senior (opět podle definice Pavla Loužeckého) potom můžeme definovat takto - „Pojem SENIOR cítím jako ideální pojem pro zralého

---

<sup>24</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. 2013. [cit. 9. 4. 2013]. Dostupné z: <http://duchodovakalkulacka.mpsv.cz/www/>

<sup>25</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. 2013. [cit. 9. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14959>

člověka ve věku od 60 let více bez ohledu na to, zda již pobírá důchod či nikoliv a v jaké míře se momentálně cítí být či nebýt v duševní a fyzické kondici.“<sup>26</sup> Ostatně takto formálně také vymezuje věkovou hranici seniorů např. Dopravní podnik Hlavního města Prahy. Zde je za seniora považována dospělá osoba, starší šedesáti let.

Třetím věkem je potom myšleno aktivní nezávislé stáří, které je vyplněno činnostmi, zájmem o okolí a citovými vazbami.<sup>27</sup>

### 1.1.3.1 Odlišnosti statusu dnešního seniora od předchozích generací seniorů

Pro tuto bakalářskou práci je velmi důležité určit rozdíly mezi současným seniorem a předchozí generací seniorů. Předchozí generací zde potom myslím seniory před dvaceti až třiceti lety. První odlišnost je zřejmá na první pohled. Jde totiž o rozdíly estetické a vizuální. „Zatímco padesátník, či šedesátník byl dříve velebným kmetem, či stařenkou v šátku, dnes není na první pohled ostrá hranice mezi seniorem a střední generací.“<sup>28</sup> Dříve byl skutečně rozdíl mezi seniorem a střední generací zřejmý na první pohled. Starší lidé se většinou oblékali poměrně stejně, zatímco dnes je v oblékání velmi široké spektrum. Může za to zcela jistě dnešní konzumní společnost, kdy je moderní mladistvý vzhled. Většina lidí se snaží jít s davem, snaží se vypadat mladší a tak snadněji zapadnout do společnosti. Zejména u žen je tento trend opravdu velmi populární. Zatímco předchozí generace babiček chodila oblečená do vlastnoručně upletených svetrů a ušitých zástěr, dnešní generace jezdí po velkých obchodních centrech a vybírá to nejstylovější oblečení. Samozřejmě ve vzhledu nejde jen o styl oblékání, ale i o další vymoženosti dnešní doby jako jsou například plastické operace, omlazující kosmetika, či různé hubnouce metody. I zde samozřejmě existuje celá řada socioekonomických rozdílů, jinak se senioři oblékají ve městě a jinak na venkově a obecně platí, že příslušníci různých sociálních vrstev, popřípadě různých sociálních skupin, mají rozdílný vkus.

---

<sup>26</sup> *Pozitivní noviny*. [online]. 2008. [cit. 16. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2008070084>

<sup>27</sup> HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Portál, 2010, heslo: *třetí věk*, s. 657

<sup>28</sup> SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008, s. 7

Přesto je však posun od předchozích generací znatelný. Senior zkrátka tráví život úplně jinak, chce ho prožívat aktivně, a pokud jde o nějaký typ volnočasových aktivit, kde se každý týden setkává se svými vrstevníky, snaží se samozřejmě vypadat dobře. Čím více totiž tráví času ve společnosti, tím více do ní chce zapadnout, a poříditi si moderní oblečení k tomu zkrátka patří.

S jistotou také můžeme říci, že dnešní senior je oproti seniorům před dvaceti, třiceti lety obecně vzdělanější, má lepší přístup k informacím, jeho názory jsou modernější a dynamičtější. Neustále se také zvyšuje střední délka života, neboť se zvyšuje i úroveň medicíny a zdravotní péče.<sup>29</sup> Senioři se ve svých šedesáti, sedmdesáti letech často cítí být ve výborné fyzické kondici. A s tím souvisí právě volnočasové aktivity, které se promítají do jejich stylu života. Zatímco dříve senioři trávili dny staráním se o domácnost, vařením, pletením a vyšíváním, dnešní senior chce stále prožívat svůj život více aktivně. Většina z nich netráví čas doma, nýbrž ve společnosti dalších lidí. A organizované volnočasové aktivity jsou výbornou volbou, protože člověk je v kontaktu se svými vrstevníky, neustále se nadále rozvíjí, ať už jde o modelářství, práci s keramikou nebo učení se cizím jazykům. I ve stáří pak mají tito lidé pocit, že někam patří, dělají něco smysluplného, čemu rádi věnují svůj volný čas. Život seniora získává zcela jinou temporalitu a to se tedy týká především volného času. „Vlastní volný čas můžeme chápat jako disponibilní čas nebo jako čas k libovolnému jednání, tedy jako čas, s nímž individuálně disponujeme a podle svých osobních přání jej užíváme, jednoduše řečeno: individuálně volně disponovatelný čas.“<sup>30</sup> „A zatímco dříve byl tento disponibilní čas zbytkový čas, tedy ten, co zbyl po splnění povinností a po pracovní činnosti, v současné době má senior ve svém disponibilním čase mnohem větší prostor k jeho využití – především má tedy možnost trávit svůj život aktivně a tento čas zaplnit různými volnočasovými aktivitami. Senior tak má tak tedy více času nejen na

---

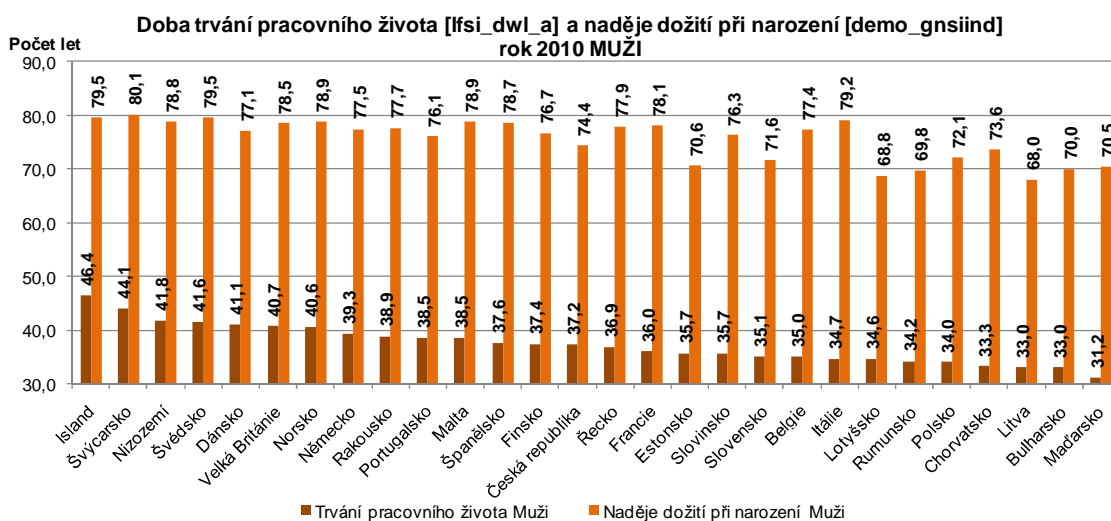
<sup>29</sup> SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008, s. 10

<sup>30</sup> *Pedagogika volného času pro navazující magisterské studium*. [online]. 2013. [cit. 20. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/61c8e888762fc38e>

vnoučata, rodinu a přátele, ale i na své koníčky a při dobré finanční situaci také na cestování.<sup>31</sup>

Důležitou roli ve změně životního stylu seniorů hraje ale také ekonomická stránka. Většina seniorů je stále schopná ve svých šedesáti (a více) letech pracovat. Nejen, že tedy odcházejí do penze později, než by museli, ale velmi často také hledají nějaké možnosti přivýdělku. Ten však slouží nejen k lepšímu finančnímu zabezpečení, ale také k tomu, aby senior i přes svůj věk trávil čas aktivně něčím užitečným, co ho samotného baví a naplňuje. Dnešní senioři jsou zvyklí na určitý životní standart, a přestože již dosáhli důchodového věku, stále jsou ochotni i nadále pracovat, aby si tento standart udrželi. Druhým důvodem proč zde pracovní činnost zmiňují, jsou potom níže uvedené grafy, ve kterých jde o srovnání délky pracovního života populace v závislosti na naději dožití v různých státech Evropy. Je zde totiž velice dobře vidět v kolika letech jsou dnešní senioři schopni pracovat, což se odráží v jejich organizovaných volnočasových aktivitách. Je-li senior schopen zvládat osmihodinovou (někdy i delší) pracovní dobu, lze potom předpokládat, že je schopen zvládnout i určité druhy organizovaných volnočasových aktivit.

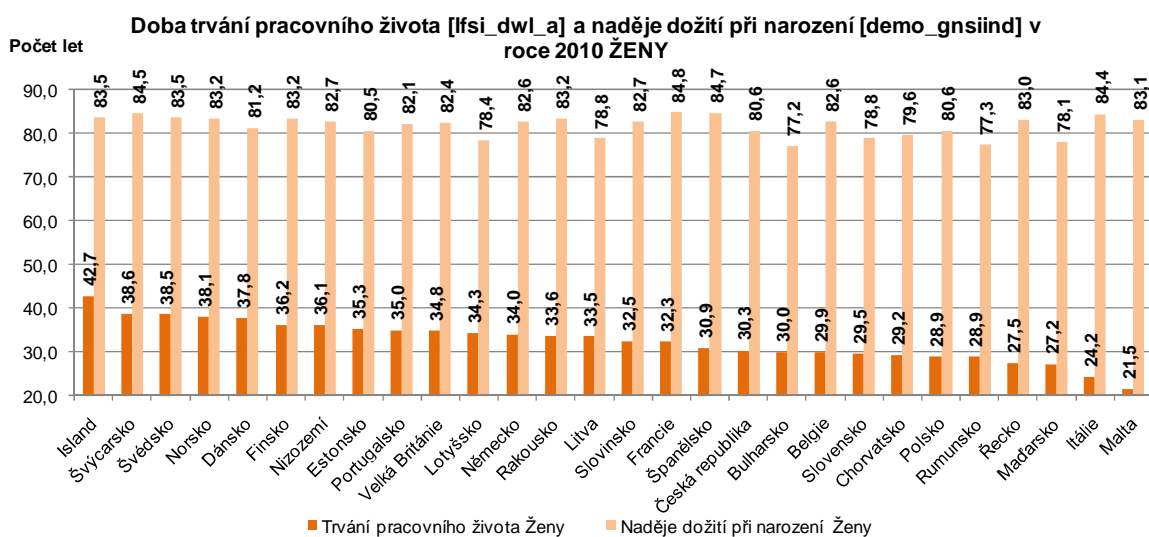
**Graf č. 1 – Senioři v mezinárodním srovnání: Délka pracovního života – muži**



<sup>31</sup> SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008, s. 11

V evropském srovnání délky pracovního života populace, které proběhlo v roce 2010, je Česká Republika uprostřed pomyslného žebříčku. Délka pracovního života u mužů se v České Republice pohybuje kolem 37 let, přičemž jejich průměrná naděje dožití je čtyřiasedmdesátý rok jejich života. Nejdelší doba pracovního života mužů je na Islandu, ve Švýcarsku, v Nizozemí, Švédsku, Dánsku, Velké Británii a Norsku (46,4 - 40,6 let sestupně). V těchto státech je zároveň vysoká naděje dožití - nad 78 let (kromě Dánska, které má 77,1 let). Nejkratší pracovní život žijí muži v Maďarsku, Litvě, Bulharsku, Chorvatsku, Polsku, Rumunsku a Lotyšsku (31,2 - 34,6 let). V těchto státech je zároveň nejnižší naděje dožití (od 68,0 let v Litvě po 73,6 let v Chorvatsku).<sup>32</sup>

**Graf č. 2 – Senioři v mezinárodním srovnání: Délka pracovního života - ženy**



I v případě žen patří Česká Republika k průměrným státům. Délka jejich pracovního života trvá obvykle 30,3 let, přičemž naděje na dožití je zde 80, 6 let. Nejdelší délka pracovního života žen je potom v severských státech na Islandu, ve Švýcarsku, Švédsku, Norsku, Dánsku, a Finsku (42,7 - 36,2 let sestupně), kde je

<sup>32</sup> Český statistický úřad. Práce, délka pracovního života, s. 27. [online]. 2012. [cit. 9. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/1417-12>

zároveň i naděje dožití při narození vyšší než 83 let (kromě Dánska). Nejkratší délka pracovního života žen je na Maltě, v Itálii, Maďarsku, Řecku, Rumunsku, Polsku, Chorvatsku a Slovensku (21,5 - 29,5 let).<sup>33</sup>

Další změnou v chování seniorů oproti předchozím generacím, která dozajista souvisí s již zmíněnou pracovní činností, také je, že zatímco v minulých dobách bydleli senioři většinou ve více generačních domech se svými dětmi a vnoučaty, dnes jejich děti (ale i většina seniorů) preferuje bydlet odděleně. Záleží samozřejmě na tom, jaký příjem jednotlivý senior má, zda je schopen pracovat a podobně. Pokud ale mluvíme o mladší generaci seniorů (do 75 let) jsou tito lidé mnohem více ekonomicky nezávislejší a ve všech ohledech mnohem více soběstační než tomu bylo dříve.<sup>34</sup>

Můžeme tedy říci, že v současné generaci seniorů můžeme najít poměrně mnoho rozdílů oproti generaci předchozí a to nejen po stránce psychické a fyzické, ale i po stránce ekonomické a sociální.

## 1.2 Vědní disciplíny zabývající se problémem stáří

Pokud již mluvíme o stáří a stárnutí, je třeba zmínit takové vědní disciplíny, které se zabývají právě problémem stáří. První z těchto věd je gerontologie. „Gerontologie je nejobecnějším názvem pro nauku o stárnutí a stáří. Zkoumá je z pohledu biologického, demografického, sociálního a z mnoha dalších aspektů.“<sup>35</sup> Takto definují tento pojem Iva Holmerová, Božena Jurášková a Květa Zikmundová ve své knize *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Pro hlubší porozumění tohoto pojmu však ještě přidáme několik konkrétních problémů, kterými se gerontologie zabývá. Mezi okruhy jejího zkoumání patří například zkoumání zvláštností vyššího věku (jak se mění pohybový systém, srdce a cévní systém, výživa, adaptační schopnost, nervový systém, smyslové poruchy, vylučování apod.). Dalším důležitým aspektem

---

<sup>33</sup> Český statistický úřad. Práce, délka pracovního života, s. 28. [online]. 2012. [cit. 9. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/1417-12>

<sup>34</sup> SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008, s. 10

<sup>35</sup> HOLMEROVÁ, Iva. JURÁŠKOVÁ, Božena. ZIKMUNDOVÁ, Květa. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd 2. Česká alzheimerovská společnost, 2003, s. 45

je demografická charakteristika stáří (a také to jak se tato charakteristika liší v jednotlivých zemích), podpora a rozvoj zdraví ve stáří (jak je třeba o starého člověka pečovat, co všechno senior potřebuje ke svému životu, jaké jsou existující projekty, které podporují zdraví seniorů). Velmi důležitý pohled z oblasti gerontologie je také pohled na potřeby seniora a jeho rodiny (ať už jde o sociální péči, účast na životě ve společnosti, důstojnost nebo nezávislost). Zapomenout také nesmíme na organizaci služeb pro seniory, kde je velmi důležité propojení mezi zdravotní a sociální péčí. Nezbytnou součástí této vědy je také zkoumání zdravotních problémů ve stáří (jaké zdravotní problémy jsou pro většinu seniorů společné, jak se jim dá předejít, jak je léčit apod.).<sup>36</sup> Toto je jen velmi stručné vymezení zkoumaných okruhů. Obecně lze říci, že gerontologie tedy zkoumá problémy stáří ze všech možných hledisek, jež tvoří ucelenou vědu.

Další velice významnou vědní disciplínou, věnující se problematice stáří je geriatric. „Geriatric (klinická gerontologie) je medicínou stáří, lékařským oborem, který se zabývá diagnostikou a managementem onemocnění ve stáří, ale také širšími souvislostmi z pohledu veřejného zdravotnictví.“<sup>37</sup> Smyslem této vědy není dlouhodobé léčení pacientů, ale zachování a obnova jejich soběstačnosti. Tato věda je potom přímo propojena především s rehabilitačními, neurologickými, psychiatrickými, ošetrovatelskými a sociálními službami.

Třetí lékařskou disciplínou, kterou je potřeba zmínit je potom gerontopedagogika. Stejně jako se pedagogika zabývá výchovou a vzděláváním dětí, gerontopedagogika se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. V dnešní době nejsou totiž tyto pojmy vyhrazeny jen dětem, ale i dospělým a seniorům. V užším slova smyslu se jedná o vzdělávání ve stáří a ke stáří. V širším slova smyslu je ale potom gerontopedagogika vnímána jako teoreticko-empirická disciplína, zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům, při uspokojování jejich potřeb (mezi něž patří i ony vzdělávací potřeby) v nemedicínské dimenzi, ale paralelně s ní. Lze ji však chápat jako multioborovou disciplínu, ve které se prolínají poznatky

---

<sup>36</sup> Tamtéž, s. 14-17

<sup>37</sup> HOLMEROVÁ, Iva. JURÁŠKOVÁ, Božena. ZIKMUNDOVÁ, Květa. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd 2. Česká alzheimerovská společnost, 2003, s. 45

především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Vyd. 2. Masarykova univerzita, 2009, s. 11



## **2. Organizované volnočasové aktivity seniorů**

V současné době existuje nepřehledné množství volnočasových aktivit pro seniory. A na rozdíl od předchozích generací je senioři čím dál tím více využívají. Důvodem proč tomu tak je, zůstává fakt, že senioři v dnešní době jsou i v důchodovém věku stále ve velmi dobré psychické i fyzické kondici. Pokud již nepracují, chtějí svůj život trávit i nadále aktivně. Termínem organizované volnočasové aktivity seniorů, v této práci označuji skupinu tří a více lidí, kteří sdílejí určitý společný zájem, a jejichž hodiny jsou zcela organizované, většinou pod vedením zkušeného lektora, či vedoucího.

### **2.1 Základní rozdělení podle středu zájmu**

Jak je již zmíněno výše, organizovaných volnočasových aktivit seniorů, které můžeme v dnešní době najít, je obrovské množství. Proto je třeba rozdělit je do několika základních skupin na základě oblasti, na kterou se soustředí. Organizované volnočasové aktivity seniorů v současné české společnosti tedy rozdělují na základě středu zájmu na aktivity vzdělávání; klubovou činnost; cestování a terapii.

#### **2.1.1 Vzdělávání**

„Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“ Toto heslo zná nejspíš každý z nás, přesto však rozhodně nemůžeme říci, že by v dnešní době bylo vzdělávání pouze výsadou mládí. Nejen mládí, ale i senioři chtějí neustále rozvíjet své znalosti, schopnosti a dovednosti. Naštěstí v dnešní době existuje nepřehledné množství možností, kde si zajisté každý člověk vybere takový okruh vzdělávání, ve kterém najde nejen smysluplnou činnost v podobě nových znalostí, ale velmi často také nového koníčka.

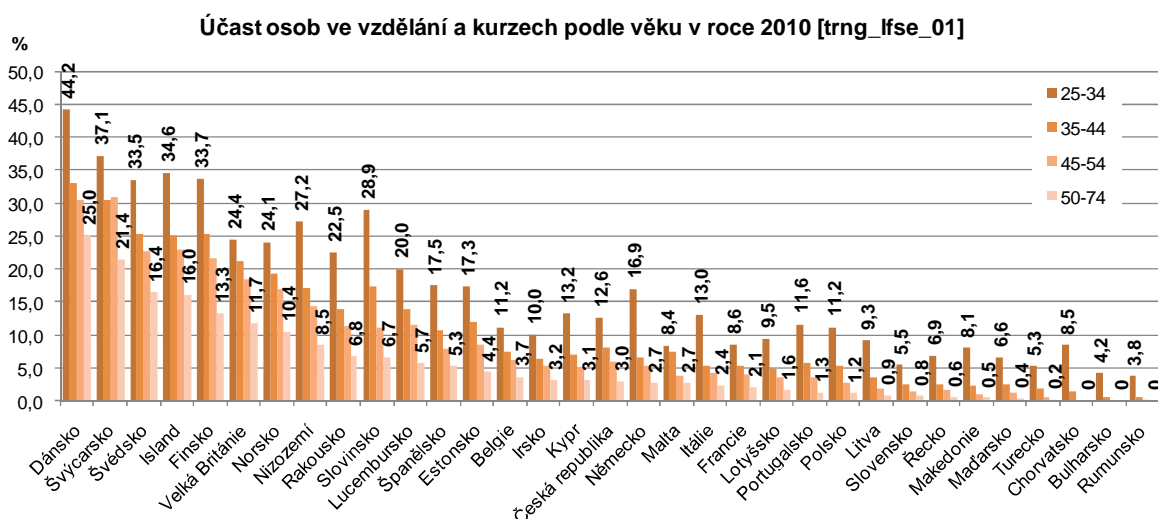
Pokud v této práci hovořím o vzdělávání seniorů, mám tím samozřejmě na mysli vzdělávání organizované, které je vedeno formou kurzů a přednášek. Ke vzdělávání seniorů patří také samostudium, při kterém senioři získávají nové

znalosti na základě doporučené literatury k danému tématu. K těmto formám výuky patří například různé knihy, které seniorům popisují a vysvětlují práci s počítačem, vaření, práci na zahradě, starání se o domácí zvířata a podobně.

Vzdělávání seniorů, zdá se, je jakousi novinkou a módním trendem dnešní doby. Přesto to není tak zcela pravda. „Seniorské vzdělávání vznikalo v ČR na humanitních univerzitách již v osmdesátých letech minulého století. První přednášky a kurzy se většinou týkaly vztahu člověka k přírodě (Člověk a příroda, Zdravé potraviny, Problémy stárnutí apod.)“<sup>39</sup> Narůstající zájem ze strany seniorů můžeme však zcela jistě pozorovat až v posledních několika letech

Oproti minulým generacím (opět tím mám na mysli generace seniorů před dvaceti, třiceti lety) můžeme totiž u současné generace seniorů najít několik důvodů, kvůli kterým jejich zájem neustále roste. Jedná se o lepší ekonomické zabezpečení, pomalejší proces stárnutí, více volného času a především touha po jeho aktivnějším využití, což se ostatně vztahuje na všechny organizované volnočasové aktivity.

**Graf č. 3 – Seniori v mezinárodním srovnání: Vzdělání**



Přesto však v porovnání s ostatními zeměmi Evropské unie, není Česká republika ve vzdělávacích kurzech pro seniory tolik aktivní jako jiné země. K roku

<sup>39</sup> Institut celoživotního vzdělávání. Vzdělávání seniorů. [online]. 2012. [cit. 28. 10. 2012].

Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/vzdelavani-seniuru>

2010 bylo zaznamenáno pouze 3% seniorů ve věku 50 - 74 let, kteří se pravidelně účastní různých vzdělávacích kurzů. Jen pro představu, Česká Republika je se svými třemi procenty téměř uprostřed pomyslného žebříčku. Největší počet seniorů mezi padesátým a sedmdesátým rokem života studuje ve vzdělávacích kurzech v Dánsku (25%) a Švýcarsku (21,4%). Následují státy Švédsko (16,4%), Island (16,0%), Finsko (13,3) a Velká Británie (11,7). Naopak nejmenší počet seniorů, kteří se pravidelně účastní vzdělávací činnosti, můžeme najít ve státech, jako jsou: Turecko (0,2%), Chorvatsko (0%), Bulharsko (0%) a Rumunsko (0%).<sup>40</sup>

Nejvýznamnějšími institucemi, které se zabývají vzděláváním seniorům téměř po celém světě, jsou tak zvané Univerzity třetího věku. Jedná se o konkrétní programy univerzit, které se podílejí na programu celoživotního vzdělávání. Jsou to tedy takové univerzity, jejichž cílem je nejen vzdělávat mladé studenty, ale zároveň umožňují osobám v pozdějším věku všeobecné, zájmové a neprofesní studium na vysokoškolské úrovni. Hlavními cíli těchto univerzit je bio-psycho-sociální rozvoj člověka (tedy rozvoj ve všech rovinách lidské existence, tedy fyzické, psychické a sociální), dále adaptace na měnící se životní a společenské podmínky (především jde-li o různé technologie) a tzv. mezigenerační dialog (aneb studenti a senioři se mohou učit od sebe navzájem).

Proč, kdy a jak vlastně tato instituce vznikla? „Lidé se dožívají důchodového věku v dobré fyzické i duševní kondici a jsou schopni se dále aktivně podílet na společenském dění. Udržení této kondice však vyžaduje aktivní přístup k životu. Jedním ze způsobů činnorodého přístupu ke stáří je vzdělávání, které se pro seniory stává prostředkem pro hledání cesty, způsobu života, hodnot života, pro poznávání možností, ale i nutností v životě. Je chápáné jako životní hodnota sama o sobě, jedna z možností „dobra“ v životě, požitok ducha, který může a má být přístupný všem.“<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Český statistický úřad. Vzdělání. [online]. 2012. [cit. 28. 10. 2012]. Dostupné z: [http://www2.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE00414328/\\$File/e-1417-12\\_Vz.pdf](http://www2.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/FE00414328/$File/e-1417-12_Vz.pdf)

<sup>41</sup> E-senior. Univerzita třetího věku. [online]. 2011. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>

V České Republice funguje myšlenka Univerzit třetího věku již více než dvacet let. Zatímco na úplném začátku se na ní podílelo jen několik málo univerzit, v dnešní době probíhá v různých podobách téměř ve všech univerzitách po celé České Republice. Zájemci o studium v seniorském věku mají současně době k dispozici více než čtyři sta různých studijních programů. Ty zahrnují nejen ucelené vzdělávací programy, které se liší délkou studia (jeden až tři roky), senioři si mohou také vybrat z celé řady kurzů a přednášek. K nim patří například kurzy inovační povahy s edukací v oblasti nových technologií, konverzační jazykové kurzy, aktivity na podporu fyzické a psychické kondice, programy rozvíjející individuálně řízené učení v seniorském věku. V současné době navštěvuje v České Republice Univerzity třetího věku více než 35 000 seniorů.<sup>42</sup> Účastníkem studia na takovýchto univerzitách potom může být osoba se statutem důchodce, invalidní důchodce (bez rozdílu věku), nebo osoba, která dosáhla padesáti let věku, je nezaměstnaná, nebo čeká na statut důchodce.<sup>43</sup>

V současné době funguje v České republice jedna velmi důležitá organizace, zabývající se sdružováním institucí, které jsou známy právě jako Univerzity třetího věku. Tato organizace se nazývá Asociace Univerzit Třetího Věku (AU3V). Jedná se o „občanské sdružení institucí, které nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání, určené občanům české republiky v důchodovém věku. AU3V byla založena v r. 1993 z iniciativy několika dobrovolníků, kteří na svých mateřských univerzitách vzděláváním seniorů zabývali a současně sledovali tuto problematiku v evropském i světovém měřítku. Vzdělávání seniorů patří mezi prestižní úkoly moderních univerzit a vyspělé státy i univerzity si to uvědomují. Proto AU3V dostala do vínku dva hlavní úkoly: zabezpečit vzájemnou informovanost svých členů a postarat se o mezinárodní kontakty AU3V s vedoucími evropskými organizacemi. Zejména se to týkalo organizací AIUTA (Internation Association of the Universities of the Third Age),

---

<sup>42</sup> *E-senior*. Univerzita třetího věku. [online]. 2011. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>

<sup>43</sup> Tamtéž

EFOS (European Federation of Older Students) a evropské informační síť pro U3V, vedené univerzitou v Ulmu.“<sup>44</sup>

V současné době sdružuje tato organizace více než 20 vysokých škol a jejich fakult (Univerzita Karlova v Praze, České vysoké učení technické v Praze, Vysoká škola ekonomická v Praze, Česká zemědělská univerzita v Praze, Vysoká škola chemicko-technologická, Vysoké učení technické v Brně, Masarykova univerzita v Brně, Mendelova univerzita v Brně, Západočeská univerzita v Plzni, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava, Slezská univerzita v Opavě, Technická univerzita v Liberci, Univerzita Pardubice, Univerzita Hradec Králové, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Veterinární a farmaceutická univerzita Brno, Vysoká škola polytechnická Jihlava, Divadelní fakulta Janáčkovy akademie múzických umění v Brně). Přehled jednotlivých fakult a kontaktů je podrobně vypsán na stránkách Asociace univerzit třetího věku.

Pro detailnější znázornění jsem si vybrala tři významné české vysoké školy, na kterých přiblížím, jak taková Univerzita třetího věku ve skutečnosti vypadá. Jedná se o Univerzitu Karlovu v Praze, Masarykovu univerzitu v Brně a Vysokou školu ekonomickou v Praze

Jako první jsem si vybrala Univerzitu Karlovu v Praze. Jedná se totiž o nejstarší, největší a ve světě nejznámější univerzitu v České Republice. A i ona mimo jiné samozřejmě nabízí o programy celoživotního vzdělávání, přičemž Univerzita třetího věku není výjimkou. Na internetových stránkách univerzity se člověk může dozvědět veškeré informace spojené se studiem v seniorském věku. Jejím cílem je „poskytnout seniorům v důchodovém věku možnost, aby se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni mohli systematicky seznamovat

---

<sup>44</sup> *Internetový zpravodaj. Asociace univerzit třetího věku. [online]. 2013. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <https://au3v.vutbr.cz/>*

s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury apod.<sup>45</sup> Podmínky pro přijetí na tuto univerzitu je minimální středoškolské vzdělání s maturitou (které může být za opravdu výjimečných podmínek prominuto) a dále dosažení důchodového věku. Zájemce si potom může sám vybrat předměty a kurzy, které jej zajímají. Obrovskou výhodou je, že si senioři mohou vybírat kurzy téměř ze všech fakult Univerzity Karlovy, tudíž mají opravdu nepřeberné množství možností. Nevýhodou naopak zůstává, že jsou jednotlivé kurzy zpoplatněny a to ve výši 100 až 500 korun za semestr (dle jednotlivých fakult), což může být pro některé seniory finančně náročné. Další informace pro uchazeče můžeme nalézt na internetových stránkách: [www.cuni.cz/UK-51.html](http://www.cuni.cz/UK-51.html), včetně aktuálního seznamu všech dostupných kurzů.

Druhým příkladem je Masarykova univerzita v Brně, která je současně druhou největší univerzitou v České republice. Přihlásit se sem mohou osoby, které dosáhly věku pro přiznání starobního důchodu. Podmínkou přijetí je ale také úspěšné a úplné absolvování střední školy s maturitou.<sup>46</sup> Na internetových stránkách univerzity se potom uchazeč může dozvědět spoustu dalších užitečných informací – například, jak dlouho trvají určité kurzy, kolika z nich se senior musí aktivně účastnit, jak jsou tyto kurzy zakončeny a podobně. Na rozdíl od dvou již dříve zmíněných univerzit má Masarykova univerzita v Brně dvě velké výhody. První z nich je fakt, že se senioři nemusí přihlašovat jen na klasické přednášky a semináře, které jsou součástí základního programu. Mohou totiž využít i nabídky krátkodobých kurzů, jako je například práce s počítačem, kurzy anglického a německého jazyka (včetně konverzace v daném jazyce), kurzy aquaerobiku, náboženství, kurzy o výživě člověka, nebo i exkurze do knihoven, nebo univerzitního kampusu v Bohunicích.<sup>47</sup> Senioři se také mohou účastnit tzv. mimořádných přednášek, které se konají nepravidelně a vždy na jiné téma. Přednášející jsou většinou opravdové kapacity ve svém oboru, tudíž jsou přednášky

---

<sup>45</sup> *Univerzita Karlova*. Univerzita třetího věku [online]. 2013. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.cuni.cz/UK-51.html>

<sup>46</sup> *Masarykova univerzita*. Univerzita třetího věku. [online]. 2010. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.u3v.muni.cz/o-nas/>

<sup>47</sup> *Masarykova univerzita*. Univerzita třetího věku. [online]. 2010. [cit. 19. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.u3v.muni.cz/nabidka/kratkodobe-kurzy/>

opravdu velmi zajímavé. Druhou obrovskou výhodou potom zůstává, že se zde nemusí platit poplatky za jednotlivé kurzy. Na začátku semestru je pouze potřeba zaplatit tzv. zápisné a to ve výši 800 korun. To je pro seniory opravdu velice výhodné, neboť platit na jiných univerzitách stejnou částku jen za jediný kurz je pro ně často finančně neúnosné.

Třetí vysokou školu, kterou jsem pro lepší přiblížení zvolila, je Vysoká škola ekonomická v Praze. V tomto případě se nejedná o jednu z největších univerzit v České Republice, což je i cílem mého výběru. Další dvě zmíněné univerzity jsou totiž největšími a nejznámějšími univerzitami v celé České Republice, tudíž se určitým způsobem předpokládá, že budou spolupracovat i s Univerzitami třetího věku. Proto jsem si vybrala právě Vysokou školu ekonomickou v Praze, jakožto zástupce „menších“ univerzit.

Jak již název napovídá, jedná se o vysokou školu ekonomického zaměření a každoročně se na tuto univerzitu hlásí obrovské množství studentů. A studenti z řad seniorů nejsou samozřejmě výjimkou. I tato univerzita „nabízí všem důchodcům vzdělávací a zájmovou odbornou činnost“<sup>48</sup>. Přihlásit se mohou jak senioři ve starobním důchodu, tak zájemci v invalidním důchodu. Na rozdíl od Univerzity Karlovy, kde jsou instrukce k době trvání kurzů opravdu jen velice stručné a obecné, má Vysoká škola ekonomická v Praze velice dobře uzpůsobeny internetové stránky, kde se senioři mohou velice přehledně dozvědět například to, že výuka jednotlivých předmětů probíhá většinou dvě vyučovací hodiny týdně, že podmínkou pro úspěšné absolvování předmětu je účast v 7 týdnech výuky v prvních 12 týdnech výuky, nebo že doba studia seniora může trvat maximálně 3 roky<sup>49</sup>. Navíc je zde možnost dohodnout si individuálně (nebo skupinově) informační schůzku a na všechny dotazy se zeptat osobně odborných pracovníků. I zde je studium na Univerzitě třetího věku zpoplatněno. Částka se pohybuje od 200 do 800 korun za kurz (záleží na konkrétním předmětu, který si senior zvolí). Další výhodou této univerzity je, alespoň co se organizační struktury týče, že si zájemci nejen mohou zdarma stáhnout některé studijní materiály, dokonce mohou nahlédnout do

---

<sup>48</sup> *Vysoká škola ekonomická v Praze*. [online]. 2012. [cit. 20. 3. 2013]. Dostupné z: <http://u3v.vse.cz/u3v/pro-uchazece/>

<sup>49</sup> Tamtéž.

záznamů výuk jednotlivých předmětů, nebo si přečíst ukázky prací jiných studentů. Lépe tedy mohou být v budoucnu připraveni na to, co je čeká.

Tyto univerzity jsem si vybrala z důvodu lepšího pochopení vnitřní struktury a organizace Univerzit třetího věku. Ačkoliv jsou všechny sjednoceny pod hlavičkou AU3V, požadavky na seniory, kteří chtějí na jednotlivých univerzitách studovat, se značně liší. A nejen požadavky. Obrovské rozdíly můžeme najít v nabídkách kurzů a jejich zakončení, ve výši poplatků, v podmínkách přijetí a v mnohém jiném. Každá univerzita má možnost vypracovat si vlastní pravidla a povinnosti, které pak musí jejich studenti dodržovat. V jiných věcech se naopak shodují a některé z nich spolu i velmi úzce spolupracují. Všechny mají ale společný cíl - dávají seniorům možnost, žít i ve starším věku aktivně, podílet se na společenském životě a získávat a zpracovávat nové informace.

V současné době umožňují Univerzity třetího věku i tak zvané Virtuální kurzy. Těch se mohou účastnit všichni senioři, kteří mají pravidelný přístup k internetu (přičemž samozřejmě nemusí mít internet přímo doma, stačí pravidelná návštěva knihovny, nebo například internetové kavárny). Tyto virtuální kurzy jsou určeny především pro seniory z menších měst a vesnic, pro které je dojíždění do velkých univerzitních měst buď finančně náročné, nebo z důvodu pohyblivosti někdy i zcela nemožné, přesto by ale měli zájem se sami nadále vzdělávat. „Kurzy jsou součástí studijního programu „Svět okolo nás“, který je realizován formou tzv. vzdálené výuky Univerzity třetího věku (VU3V) - někdy též nazývané virtuální nebo elektronická - zahrnuje skupinové přednášky, samostatnou práci, komunikaci s lektorem a další aktivity, které jsou všude přístupné, kde je dostupný internet.,“<sup>50</sup> Mezi ně patří například počítačový kurz: Vývoj informačních technologií, kde se účastníci dozví něco o vzniku a vývoji počítače, až po jeho současné využití. Senior se zde seznámí s prací s počítačem a jeho každodenním využití. Základním cílem kurzu je seniora seznámit s internetem a jeho možnostmi, ať už se jedná o vyhledávání informací, elektronické nakupování, či sociální sítě. Pro milovníky hudby jsou nabízeny přednášky na téma: Hudební nástroje, kde se senior seznámí s vývojem hudebních nástrojů, jejich stavbou, způsobu hry

---

<sup>50</sup>*E-senior*. Univerzita třetího věku. [online]. 2011. [cit. 20. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/kurzy/>



a zvukových možnostech jednotlivých hudebních nástrojů. Vše je prokládáno obrázkovou prezentací. V rámci tohoto kurzu mají senioři také možnost navštívit České muzeum hudby, koncerty a další instituce s touto tematikou. Další nové znalosti si mohou senioři odnést například z kurzu: Astrologie, jehož cílem je představit posluchačům základy astronomie, jejích hlavních představitelů a nejvýznamnějších myslitelů jako jsou například Tycho Brahe, Mikuláš Koperník nebo Galileo Galilei. Pro milovníky přírody jsou zde pak nabízeny kurzy jako „Lesnictví“, jehož základem je význam půdy jako skutečného základu trvalých produkčních podmínek lesa, přičemž je zde lesnictví probíráno od té nejjobecnější roviny až po různá specifika, a jeho součástí je i doplnění dalších souvisejících témat jako je ochrana a péče o přírodu, rybníkářství apod. Souběžně také probíhá kurz: „Historie a současnost české myslivosti“, kde hraje hlavní roli nejen představení historie, ale vykreslení myslivosti jako životního stylu. Cílem tohoto kurzu je představit takové okruhy, o kterých se ve společnosti nemluví tak často, ale přesto jsou součástí pojmu myslivosti jako celku. Pokud mají senioři naopak zájem o aktuální dění, mohou se například dozvědět něco o evropské integraci a to v kurzu „Vývoj a současnost Evropské unie“, jehož cílem je představit posluchačům příčiny vzniku, rozvoj a význam Evropské unie, jejích hlavních myšlenek a cílů, významných představitelů, institucí apod. Další velice často navštěvované kurzy se potom věnují problematice lidského zdraví, kde se posluchači dozví něco z lékařské terminologie, načež jim bude předvedeno několik chorob souvisejících se stářím, jejich léčba nebo prevence.<sup>51</sup> V neposlední řadě se samozřejmě jedná o různé jazykové kurzy, kde záleží především na probíraném jazyku i stupni obtížnosti. Kurzy jsou nabízeny pro úplné začátečníky, ale i pro pokročilé, kde si senioři mohou prohloubit své dosavadní jazykové znalosti.

### **2.1.2 Klubová činnost**

Klubová činnost patří k nejrozšířenějším organizovaným volnočasovým aktivitám vůbec. Jedná se o takové organizace, které seniorům nabízejí nepřeborné množství volnočasových aktivit. Zmíněné organizace buď vznikají konkrétně za

---

<sup>51</sup> *E-senior*. Univerzita třetího věku. [online]. 2011. [cit. 20. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/kurzy/>

účelem aktivizace seniorů jako samostatné projekty, velmi často jsou ale také součástí domovů pro seniory, nebo jiných institucí, které se zabývají jejich péčí.

V těchto organizacích jde o to, poskytnout seniorovi možnost vybrat si takovou činnost, která ho skutečně baví a dává mu možnost následně pravidelně navštěvovat kurzy, které ho této činnosti naučí, nebo prohloubí jeho dosavadní znalosti. Tím jej zároveň také začleňuje do určité sociální skupiny (kde jsou i ostatní účastníci většinou ve stejné věkové kategorii). To je pro tyto instituce opravdu velice důležité. Senior nejenže najde ve svém volném čase větší smysl, naučí se novým znalostem a dovednostem, ale zároveň pozná novou skupinu lidí, navíc se stejnými zájmy (nebo alespoň tímto jedním) jako má on, což je ostatně velice důležité pro jedince v každém věku, jak jsem již uváděla v kapitole 1.1.1.3 *Změny postojů a sociálního chování* (str. 13,14).

Ještě než představím jednotlivé instituce, nabízející klubovou činnost, ráda bych jednotlivé druhy těchto aktivit rozdělila do několika skupin a velice stručně popsala, jak se navzájem liší. Toto dělení je velice nutné z toho důvodu, že i jednotlivé druhy volnočasových aktivit pro seniory spadající pod klubovou činnost se mohou ve své podstatě velice lišit.

### **2.1.2.1 Zájmové kroužky**

První skupinou jsou klasické zájmové kroužky. Předměty těchto kurzů jsou různé. Zájemci se mohou například zdokonalit v keramice, malířství, modelářství, navštěvovat výtvarný kroužek, zdokonalit se ve hře na hudební nástroj, naučit se fotografovat, nebo se například účastnit kroužku divadelního. Těchto kurzů je opravdu obrovské množství, a každý z nás si jistě umí představit, co se pod jakým kurzem ukrývá. Jedno však mají tyto kurzy společné. Konají se pravidelně (většinou jednou či dvakrát do týdne), v přesně určený čas a na vždy na stejném místě. Všechny tyto kurzy jsou potom většinou pod vedením zkušeného lektora, který jednotlivé hodiny vede. V praxi to potom vypadá tak, že například na keramickém kurzu lektor přesně určí co, jak a z čeho se právě daný den bude vyrábět. Na rozdíl od jiných druhů aktivit klubové činnosti jako jsou vzdělávací,

nebo sportovní aktivity nejsou tyto aktivity pro seniora tolik psychicky, ani fyzicky náročné. Zatímco při modelářském kurzu, nebo keramice se musí senior soustředit pouze v danou chvíli u vzdělávacích aktivit je především nutná domácí příprava a u sportovních aktivit je nutná určitá fyzická kondice.

### **2.1.2.2 Vzdělávací aktivity**

Druhým typem kurzů jsou vzdělávací aktivity. Do této skupiny patří různé jazykové kroužky, kurzy cvičení paměti, práce s počítačem, a další. Jak je již zmíněno výše, je zde také velmi nutná domácí příprava a to většinou skutečně z hodiny na hodinu. I tyto aktivity se odehrávají většinou pravidelně, pod vedením zkušeného lektora. Tento lektor však nemusí mít žádné vysokoškolské vzdělání v oboru (i když většina institucí zaměstnává samozřejmě lektory s osvědčením nebo praxí). To jistě platí třeba i pro lektory keramického kroužku, v případě vzdělávacích aktivit je však důležité, že jejich účastníci získávají jen znalosti z určité oblasti a s ukončením takového kurzu si odnášejí jen to, co sami mají v hlavě, žádné osvědčení o absolvování daného kurzu jako tomu bývá v případě Univerzity třetího věku.

### **2.1.2.3 Sportovní a relaxační aktivity**

Za třetí můžeme mluvit o sportovních a relaxačních aktivitách. I těch je nepřehledné množství. Pokud senioři chtějí svůj čas trávit skutečně aktivně v pravém slova smyslu, jsou právě tyto aktivity nejlepší volbou. Jedná se totiž o takový druh činnosti, na který je skutečně potřeba vynaložit určité fyzické úsilí. Zatímco v předchozích dvou druzích aktivit jde o to, posadit se s lektorem do jedné místnosti a naslouchat jeho přednáškám, či vyrábět určité výrobky na dané téma, v tomto případě jde o trávení času nejen na úrovni psychické, ale i fyzické. Na tyto aktivity se samozřejmě nemůže přihlásit každý, na některá cvičení je nutná alespoň nějaká fyzická kondice. Velice důležité je, že tyto aktivity jsou skutečně pod vedením zkušených lektorů a navrhovány úměrně věku a zdravotnímu stavu všech

zúčastněných. Mezi takovéto aktivity můžeme zařadit kurzy plavání v krytém bazénu, cvičení na židlích, procházky městem s prohlídkou památek, nebo různé turistické výlety, kde je preferováno tak zvané Nordic Walking, nebo-li chození s pomocnými holemi.

#### **2.1.2.4 Kulturně společenské aktivity**

Předposledním typem jsou kulturně-společenské aktivity. Senioři zde absolvují návštěvu divadel, muzeí, výstav, koncertů, nebo se může jednat o organizovaný zájezd za určitou památkou. Výhodou organizovanosti těchto kurzů je, že se senioři nemusí starat o dopravu, a celou akcí je potom většinou provází komentovaný výklad. Po skončení akce se také velice často všichni sejdou a mohou o právě absolvovaném zážitku společně debatovat.<sup>52</sup>

Důležité je také dodat, že senioři mohou samozřejmě navštěvovat více těchto kurzů najednou. Zatímco v týdnu mohou například docházet na kurzy malířství, o víkendu se mohou podívat za kulturou v podobě divadla, koncertu, muzea a mnoho jiného.

#### **2.1.2.5 Výlety a zájezdy**

Některé organizace, poskytující aktivizační programy pro seniory nabízejí také jednodenní výlety, či vícedenní zájezdy. V takovém případě může jít buď o zájezd jednotlivého zájmového kroužku, nebo jednoduše vícedenní poznávací výlet. Jiné druhy výletů a zájezdů uvádím i v další části mé bakalářské práce, a sice v kapitole *Cestování* (str. 39 - 46), neboť i zde se mohou tyto dva druhy organizovaných volnočasových aktivit překrývat. Nicméně je nutné tyto aktivity uvést právě pod hlavičkou klubové činnosti, neboť je velice často pořádají jednotlivé organizace, které klubovou činnost pro seniory nabízí. Obrovskou výhodou je tedy zastřešení výletu danou organizací, která seniorovi nejen zajistí

---

<sup>52</sup> *Středisko sociálních služeb Praha 1*. [online]. 2010. [cit. 10. 4. 2013]. Dostupné z: [http://www.socialnisluzby-praha1.cz/sites/default/files/page/2010/program\\_2013\\_pdf\\_12192.pdf](http://www.socialnisluzby-praha1.cz/sites/default/files/page/2010/program_2013_pdf_12192.pdf)

dopravu a ubytování, ale také pohodlí a především bezpečnost, která na podobných zájezdech není bohužel vždy samozřejmá.

Co se klubové činnosti týče, i zde jsem si vybrala příklady dvou organizací, které tuto klubovou činnost nabízejí. V tomto případě jsem si zvolila dvě velice významné instituce tentokrát na území hlavního města Prahy, a sice středisko sociálních služeb a Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy. Jedná se totiž o takové organizace, jejichž dostupnost je možná po celém území České Republiky a jež nejčastěji nabízí seniorům některý z uvedených typů volnočasových aktivit.

První z nich je Středisko sociálních služeb Prahy 1. Jedná se o příspěvkovou organizaci, kterou zřídila právě městská část Prahy 1. Počátek této instituce se datuje již k roku 1996, kdy pod hlavičkou městské části vznikla pečovatelská služba. V roce 2001 byla potom tato instituce rozšířena a její název byl změněn na Středisko sociálních služeb, jehož hlavním cílem je „Pomoc starým a zdravotně postiženým občanům obstarat nutné práce v domácnosti, osobní péči a další životní potřeby. Umožnit klientům co nejširší možnost využití služeb, a to jak přímo, tak nepřímo ve formě poradenství, konzultací a informací o možnostech poskytování služeb. Umožnit dostupnost informací o poskytovaných službách.“<sup>53</sup> Cílovou skupinou pro tuto instituci jsou potom zdravotně postižení lidé, rodiny s dětmi a senioři.

Mimo pečovatelské činnosti však tato instituce nabízí ještě jednu velice důležitou službu, a sice aktivizační kurzy pro seniory. Součástí této organizace jsou čtyři kluby seniorů, jejichž střediska se nacházejí v ulicích Týnská, Haštalská, Tomášská a Benediktská. Každý klub si potom určuje vlastní aktivizační kurzy pro seniory. Zatímco tedy v Haštalské ulici se senioři mohou zúčastnit divadelního kroužku, tanečního kroužku Meduňka, nebo vycházek po pražských památkách s odborným výkladem, v seniorském klubu v Benediktské ulici muži jistě ocení pánský klub, věnovaný sledování sportovních zápasů, společenským hrám a následné debatě o nich. V Týnské ulici se senioři zdokonalí v konverzaci v anglickém, nebo německém jazyce a své tělo si protáhnou při speciálním cvičení

---

<sup>53</sup> *Středisko sociálních služeb Praha 1.* [online]. 2010. [cit. 9. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.socialnisluzby-praha1.cz/stredisko-socialnich-sluzeb/zakladni-principy-organizace-verejny-zavazek-cile-cilove-skupiny>

na židlích, nebo při starém čínském bojovém umění s blahodárnými a léčivými účinky, zvané Tai-Chi.<sup>54</sup>

Druhou organizací, kterou jsem pro tuto práci zvolila, je Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy. Důvodem, proč jsem si vybrala právě tuto organizaci je fakt, že právě Domy dětí a mládeže po celé České Republice nabízejí nejen kurzy pro děti, ale i pro seniory. Nejenže tak dají seniorům příležitost různých aktivizačních programů, maximálně také využijí veškerých prostor. Zatímco děti mohou kroužky navštěvovat odpoledne a večer, neboť dopoledne tráví ve školách, senioři nemají problém docházet na jednotlivé kurzy třeba již v deset hodin ráno.

Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy je navíc největší institucí tohoto typu nejen v Praze, ale i po celé České Republice. Jeho součástí je totiž nejen několik míst po celé Praze (Karlínské spektrum, Stanice přírodovědců, Jezdecké středisko Zmrzlík, Stanice techniků v Dejvicích, Stadion mládeže v Dejvicích, Informační středisko na Karlínském náměstí), ale vlastní také několik ubytovacích zařízení po celé České Republice, kde se konají vícedenní výlety a akce (Turistická základna Lomy u Jindřichova Hradce, Turistická základna Lhotka u Mělníka, Turistická základna Podhradí, Objekt základny Višňová, Turistická základna v Janských Lázních a Škola v přírodě Střelské Hoštice ).

V současné době jsou tedy některé kurzy otevřeny nejen dětem, ale i dospělým v ekonomicky aktivním věku a především seniorům. Ti se mohou buď zúčastnit klasických kurzů jako je atletika, modelářství, chemie a další, nebo navštívit kurzy zcela nové, ne tolik známé a rozšířené, mezi které patří: africké djembe (seznámení s rytmickými figurami z hudby západní Afriky), biodivadlo (inscenace klasických her, často s komediální tematikou), divoké růže (latinsko-americké tance)<sup>55</sup> a další. V Domě dětí a mládeže hlavního města Prahy si vybere kurz skutečně každý - jen pro seniory je zde možnost více než sedmdesáti kurzů.

---

<sup>54</sup> *Středisko sociálních služeb Praha 1*. [online]. 2010. [cit. 10. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.socialnisluzby-praha1.cz/kluby-senioru-aktivizacni-programy>

<sup>55</sup> *Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy*. [online]. 2013. [cit. 10. 4. 2013]. Dostupné z: [http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&id\\_pobocka=0&id=krouzek](http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&id_pobocka=0&id=krouzek)

Senioři také mohou využít vícedenní pobyty, jako jsou například Atletické hrátky, S rodinou z města, nebo Podhradí - tábor pro rodiče s dětmi<sup>56</sup>.

Výhodou kurzů v této instituci je, že všechny jsou vedeny buď pedagogickými pracovníky, nebo zkušenými externími odborníky<sup>57</sup>. Nevýhodou naopak zůstává, že jsou všechny tyto kurzy placené, tudíž navštěvování některých z nich může být pro některé seniory finančně náročné, zvláště vezeme-li v potaz, že za daným zájmovým kroužkem navíc ještě musí někam cestovat. Navíc většina nabízených kurzů není určena pouze pro seniory, nýbrž pro dospělé s věkem od osmnácti do devětatadesáti let, což může být v některých kurzech pro některé seniory problém - například při kurzech latinsko-amerických tanců by nemuseli zvládat tempo jejich dvacetiletých spolutanečnicků. Přesto však, možnost navštěvovat celou škálu kurzů tu je a je skutečně obrovská, a pokud chce senior trávit svůj život skutečně aktivně, v této instituci si určitě najde něco, čím svůj volný čas aktivně využije.

### **2.1.3 Cestování**

Dalším velice oblíbeným a často využívaným druhem organizovaných volnočasových aktivit seniorů je cestování. V tomto případě jde tedy o organizované cestování seniorů. Předem je určeno, jak se senioři na dané místo dostanou, kde budou ubytováni, jaké bude jejich stravování a co přesně budou na určitém místě dělat. I zde si ale musíme vymezit jednotlivé druhy cestování, které se seniorům v současné době nabízí, neboť především v trávení volného času zde mohou být zcela výrazné rozdíly.

#### **2.1.3.1 Cestování do zahraničí**

---

<sup>56</sup> *Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy*. [online]. 2013. [cit. 10. 4. 2013]. Dostupné z: [http://www.ddmpraaha.cz/index.php?kod=&id\\_pobocka=0&id=tabor](http://www.ddmpraaha.cz/index.php?kod=&id_pobocka=0&id=tabor)

<sup>57</sup> *Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy*. [online]. 2013. [cit. 10. 4. 2013]. Dostupné z: [http://www.ddmpraaha.cz/index.php?kod=&id\\_pobocka=0&id=2611](http://www.ddmpraaha.cz/index.php?kod=&id_pobocka=0&id=2611)

V prvním případě jde o cestování do zahraničí. Senioři v takovém případě velmi často využívají různých cestovních kanceláří, kde si mohou vybrat, zda se bude jednat o zájezd pobytový, poznávací, nebo třeba lázeňský. Cestovní kancelář jim potom zprostředkuje nejen dopravu a ubytování, ale také zajistí služby delegáta. To je pro seniora velice důležité, zvláště za předpokladu, že neumí žádný cizí jazyk, kterým by se v dané zemi mohl domluvit. Jedině potom díky styku s delegátem může senior využít nabídky fakultativních výletů, či jiných kulturních akcí. Za předpokladu, že si senior vybere poznávací zájezd, je celý zájezd předem přesně organizován - přesně se ví, jaké památky, či zajímavosti si účastníci daný den prohlédnou i to, v kolik a kde výlet začne a v kolik hodin a kde výlet skončí.

Nabídek na cestování je v dnešní době opravdu nespočet. Většina cestovních kanceláří pro seniory různé zvýhodněné pobyty, nebo balíčky. Zvýhodněné cestování pro seniory můžeme však najít téměř u všech největších českých cestovních kanceláří jako jsou například firmy Firotour, Fisher, Čedok, Blue-style a další. Zvýhodněné ceny cestování zde pak mají lidé starší pětapadesáti let. Mezi takové instituce patří také například firma Senioragency. Jedná se o první firmu svého druhu v České republice, která poskytuje speciální zájezdy jen pro seniory. Všechny pobyty (zvláště ty poznávací, které mohou být často velmi fyzicky náročné) jsou uzpůsobeny přímo pro seniory tak, aby je bez větších problémů zvládli. Výhodou této agentury také je, že se většinou skutečně jedná o zájezdy seniorů, tudíž si člověk může svou dovolenou užít se svými vrstevníky.

Pokud jde o cestování do zahraničí, využívá většina seniorů právě tyto cestovní kanceláře. Jen velmi málo z nich je ochotno cestovat mimo hranice České Republiky samostatně pouze sami za sebe a až na místě si hledat ubytování.<sup>58</sup> Jako všechno mají i tyto cestovní kanceláře své výhody a nevýhody. Zatímco se senior cítí více v bezpečí, může být cena o něco vyšší, než pokud by si zájezd daná osoba zprostředkovala samostatně. Důležité je ujasnit, co je pro člověka důležitější – zda peníze, či pohodlí.

---

<sup>58</sup> *Czechtourism.* [online]. 2013. [cit. 24. 4. 2013]. Dostupné z: [http://www.czechtourism.cz/files/statistiky/clanky/09\\_03\\_09\\_seniorsky\\_cr.pdf](http://www.czechtourism.cz/files/statistiky/clanky/09_03_09_seniorsky_cr.pdf)



Jiným způsobem pobytu v zahraničí, a obecně jakýkoliv jiný způsob cestování potom může být zájezd pod taktovkou určitého seniorského klubu, nebo jiné organizace sdružující seniory, jak je ostatně uvedeno i v kapitole 2.1.5. *Výlety a zájezdy* (str. 36).

### **2.1.3.2 Cestování za krásami České Republiky**

Dalším typem cestování jsou různé turistické výlety, jejichž cílem je poznávání České Republiky. Pokud zde tedy mluvím o turistice jakožto organizované volnočasové aktivitě pro seniory, musím si přesně vymezit, co tento pojem znamená. I zde jde o skupinu více než tří lidí, kteří mají zájem společně cestovat po České Republice a poznávat její nejzajímavější místa, nejkrásnější přírodu a nejvýznamnější památky. Může jít o výlety jednodenní, stejně tak jako o výlety vícedenní. Je zde však přesně naplánována trasa výletu i ostatní volnočasové aktivity, které s výletem souvisejí.

Nejvýznamnější institucí, která zde určitě stojí za zmínku je zcela jistě Klub českých turistů. Jedná se o program, který funguje v České Republice již více než sto let a jehož hlavním cílem je „vytváření všestranného turistického programu, podporovaného jako celoživotní aktivita, včetně mezinárodních turistických aktivit; vytváření materiálních, organizačních a metodických podmínek pro bezpečný a volný pohyb v přírodě; značení a údržba sítě turistických značených tras; ochrana přírody a krajiny; péče o kulturní památky; vytváření podmínek pro aktivní činnost seniorů, rodinných kolektivů, dětí a mládeže a zdravotně postižených; pomoc novým členům, zejména dětem a mládeži, v rozvoji turistických dovedností; rozvíjení tradice Klubu.“<sup>59</sup>

Tento klub se tedy nespécializuje přímo na seniory, nicméně právě oni tvoří jeho nedílnou součást. Podle zprávy Královehradeckého kraje z roku 2009 roste zájem o tento klub především v řadách seniorů. Zatímco dospělí, děti i mládež

---

<sup>59</sup> *Klub českých turistů*. [online]. 2011. [cit. 17. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/stanovy-klubu-ceskych-turistu>

zájem o tento klub ztrácí, seniorů každoročně přibývá.<sup>60</sup> Proto jsem se rozhodla zařadit do své bakalářské práce právě tuto organizaci. Na internetových stránkách se totiž senioři mohou dozvědět o všech akcích, které se v současné době pořádají po celém území České republiky. Většinou se pak podle místa svého bydliště (což samozřejmě není podmínkou, ale z hlediska dopravy je to nejméně náročné), rozhodnou, jakou z nabízených akcí by chtěli absolvovat. Na pozvánce je tedy uvedeno, zda se jedná o výlet jednodenní, nebo vícedenní (pokud jde o vícedenní tak i informace, zda je pro účastníky zajištěno ubytování), dále pak datum, místo a čas setkání, plánovaná trasa a počet kilometrů, které budou muset účastníci zdolat, pokud se budou chtít dostat do cíle a další. Pokud se jedná o výlety jednodenní, není většinou potřeba se nikde přihlašovat, účastník se jednoduše dostaví na místo setkání. Pokud se však jedná o zájezdy vícedenní je většinou potřeba přihláška na uvedeném telefonním čísle, nebo e-mailu a to z důvodu zajištění ubytování, eventuálně stravování.

Obrovskou výhodou tohoto druhu organizované volnočasové aktivity je fakt, že není pro seniora tolik finančně náročná. Zatímco za ostatní organizované volnočasové aktivity, ať už jde o Univerzity třetího věku, nebo různé zájmové kroužky, musí senioři pravidelně platit různé poplatky, v tomto případě jim stačí dostavit se na místo konání. Procházka po městě, nebo krásné přírodě českých hor a luk je potom nejen velice příjemným zážitkem, ale i velice levnou volnočasovou aktivitou.

Druhou organizací, kterou jsem zvolila, je firma Cestování pro seniory. Jedná se takovou organizaci, která se opět specializuje na výlety a pobyty pro seniory. Ačkoliv zde člověk může najít i několik zájezdů do zahraničí, prioritně tato firma nabízí cestování po České Republice. Ihned na začátku musím uvést nevýhodu těchto aktivit, a sice opět jejich finanční náročnost. Nabízené kurzy se totiž většinou pohybují od tří, do pěti tisíc korun. Výběr zájezdů a především aktivity, které jsou součástí těchto zájezdů, jsou ale opravdu velice zajímavé a především – šité seniorům na míru. Nabízené zájezdy jsou zde většinou vícedenní, klientům je tedy zajištěna doprava, ubytování a stravování. Každá chvílka strávená

---

<sup>60</sup> *Klub českých turistů*. [online]. 2011. [cit. 17. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/kct-kralovehradeckeho-kraje-zprava-o-cinnosti> [cit. 17. 4. 2013]

na tomto výletě je pro ně však naprosto přesně naplánovaná a to s ohledem k věku a zdravotnímu stavu všech zúčastněných. Zájemci se tak mohou například zúčastnit týdenního poznávacího turistického pochodu po krásách Berounska, spojeného s tréninky paměti. Mají zde tedy zajištěné ubytování v hotelu, stravování dvakrát denně, kurzy procvičování paměti pro seniory a turistika s odborným výkladem. Pro milovníky památek a kultury je zde potom možnost čtyřdenního zájezdu do Prahy s ubytováním v hotelu, vycházkou po Praze s průvodcem, návštěvou dvou divadelních představení dle aktuální nabídky, prohlídky interiérů historické budovy Národního divadla, prohlídka zákulisí divadla ABC, spojeného se slavnou érou Osvobozenického divadla a mnoho dalšího.<sup>61</sup>

Tato firma je pro seniory, kteří chtějí poznávat krásy České republiky v nejvyšším stupni pohodlí a s odborným výkladem, opravdu skvělou volbou. Na své si tu přijde opravdu každý, ať už se jedná o turistiku, kulturu, nebo například lázeňské pobyty. A jelikož jsou všichni účastníci v seniorském věku, je cestování o to příjemnější.

### 2.1.3.3 Předváděcí akce

Třetím typem cestování, velice oblíbené především u seniorů jsou předváděcí akce, ačkoliv tímto způsobem rozhodně nejsou prezentovány. V tomto případě se většinou jedná o jednodenní zájezdy určené přímo a jen pro seniory, jejichž součástí je prohlídka nějaké pamětihodnosti spojená s dobrým obědem, nebo jen výlet za kulinařskými specialitami zvané „Labužnické speciality“, nebo například „Velikonoční hody“. Ačkoliv je tento jednodenní zájezd pro seniory většinou maskován jakožto gurmánský zážitek, nebo obyčejný výlet, realita je bohužel úplně jiná. I v tomto případě můžeme na českém trhu najít obrovské množství firem, které tyto výlety nabízejí. Při hledání informací pro tento typ cestování u seniorů jsem nejprve neměla moc úspěch. Pak jsem se ale dozvěděla o filmu, který byl uveden v roce 2013 v rámci filmového festivalu „Jeden svět“.

---

<sup>61</sup> *Cestování pro seniory*. [online]. 2010. [cit. 17. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.cestovaniproseniory.cz/cz/praha/praha-pro-seniory-divadlo-pred-i-za-kulisami-aneb-do-prahy-za-zabavou-4-n-program-prochazka-2x-prohlidka-divadla-2x-divadelni-predstaveni/>

Jedná se o festival dokumentárních filmů o lidských právech, jehož partnerské festivaly můžeme najít i v zahraničí. Můžeme zde tedy najít filmy nejen české, ale také mnoho zahraničních, které se nedostanou do běžné kinodistribuce. Film, který jsem vybrala pro tuto bakalářskou práci, pochází z dílny Silvie Dymákové a jedná se o film „Šmejdi“.<sup>62</sup> Tento film totiž popisuje jeden významný fenomén dnešní doby, týkající se především seniorů. V praxi to vypadá takto. Senior dostane do poštovní schránky letáček s nápisem: „Cestovní agentura Vás zve na autobusový zájezd LABUŽNICKÉ SPECIALITY! Přijďte si pro uzenářské pochoutky. Program dne: zdarma občerstvení, zajímavá prezentační show a ještě Vám dáme tolik pochoutek, že to ani nepoberete. Pro každého návštěvníka jsou připraveny ZDARMA šišky salámu, klobásky, mražené kuře, vepřové maso ve vlastní šťávě, lunchmeat, hovězí maso, láhev bílého a červeného vína, potravinový balíček od Vitany, kuchyňský nůž a koňská mast. Cena zájezdu – 49 Kč.“<sup>63</sup> Na letáčku samozřejmě nechybí fotky daných dárců, vše elegantně poskládáno do působivého zátiší. Navíc jen devětačtyřicet korun za všechny tyto delikatesy! Po přihlášení na uvedeném telefonním čísle se senior navíc dozví, že ho autobus vyzvedne přímo v jeho vesnici, či městě, nemusí tedy nikam cestovat a navíc, že i ostatní účastníci budou jeho vrstevníci. Tím víc se tedy na pořádanou akci začne těšit. Jak ale takovýto výlet vypadá ve skutečnosti? Senioři přijedou na domluvené místo a ihned na začátku skutečně dostanou některé dary. Poté se jde na prohlídku zámků, nebo na labužnický oběd, podle toho, co daný letáček slibuje. Jenže ihned po obědě přijdou organizátoři s informací, že součástí celého výletu je i nabízení a prodejní akce, která většinou trvá dvě až tři hodiny. Předměty těchto nabídek jsou různé - vysavače, kuchyňské nože, sada nádobí, zdravotní matrace a povlečení, solární lampy a mnoho a mnoho dalšího. Jedno však mají tyto věci společné, a sice několikanásobně nadsazenou cenu. Například sadu hrnců, která se dá běžně sehnat za 1500 Kč, prodejci neváhají nebohým seniorům prodat za pětatřicet tisíc korun. A to vše s velmi promyšlenou taktikou. Na začátku vejde velice seriózně vypadající muž, většinou oblečen ve společenském obleku, který seniory na akci vítá a přeje

---

<sup>62</sup> Tento film neobsahuje žádné uměle vytvořené situace. Jednotlivé rozhovory jsou vedeny se seniory, které mají s těmito typy zájezdů vlastní zkušenosti, nebo jsou natočeny skrytou kamerou.

<sup>63</sup> [https://www.google.cz/search?q=labu%C5%BEnick%C3%A9+speciality&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=dmxmUaHzFo2sPYvggHA&ved=0CAcQAUoAQ&biw=1366&bih=643#imgrc=OK7r032oyyMchM%3A%3BeNilBq7UFedn7M%3Bhttp%253A%252F%252Fpohodar.com%252Freci%252Fzajezdy%252Flabuznicke\\_lic.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fpohodar.com%252Freci%252Fzajezdy%252FREklamniZajezdy.php%3B1218%3B569](https://www.google.cz/search?q=labu%C5%BEnick%C3%A9+speciality&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=dmxmUaHzFo2sPYvggHA&ved=0CAcQAUoAQ&biw=1366&bih=643#imgrc=OK7r032oyyMchM%3A%3BeNilBq7UFedn7M%3Bhttp%253A%252F%252Fpohodar.com%252Freci%252Fzajezdy%252Flabuznicke_lic.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fpohodar.com%252Freci%252Fzajezdy%252FREklamniZajezdy.php%3B1218%3B569) [cit. 11. 4. 2013]

jím příjemný den. Poté začne předvádět nabízené zboží, přičemž každé z nich má samozřejmě určité téměř zázračné schopnosti. Například tvrdí, že již zmíněné hrnce za pětaticet tisíc korun v jídle zachovávají všechny důležité vitamíny a navíc obsahují tajnou složku, díky které při vaření v těchto hrncích ušetříte až 50% energie. Po celou dobu potom vyvíjí na seniory psychický, velice promyšlený nátlak a to například slovy: „Je tato sada hrnců jedinečná? Chcete vařit zdravě a šetřit energii? Hodily by se Vám tyto hrnce? Chtěli byste je získat za nejnižší cenu na trhu?“ Na což většina seniorů odpoví sborově slovem „ANO“. Někteří prodejci si ještě navíc vymýšlí vlastní slova, která několikrát za celou prezentaci použijí. Proč? Senior je již takto napůl přesvědčen, že daný výrobek skutečně potřebuje a že je nezbytné, aby si ho koupil. Mladý, solidně vypadající prodejce v něm potom vzbouzí pocit, že všemu mnohem více rozumí. Navíc používá velice vytříbenou řeč a navíc slova, která senior nezná. Tím více to na něj ale potom působí dojmem, že když už nezvládá ani běžnou řeč a neví, co dané výroky znamenají, nemůže v žádném případě rozumět ani novým vynálezům vědy a techniky – jako jsou právě již zmíněné magické hrnce. Tím ale bohužel výlet nekončí. Pokud je senior (nebo větší množství seniorů) neochotný si daný produkt koupit, nastupuje kromě manipulace a nátlaku i ponižování a agrese. Senioři jsou slovně napadáni, někdy jsou dokonce odvedeni z místnosti, kde mají s prodejcem „soukromý rozhovor“. V tomto případě jde především o vyhrožování - ať už napadením, nebo soudním stíháním. Existují dokonce takové případy, kdy byly seniorům ihned po příjezdu odebrány občanské průkazy. Když je chtěli vrátit, museli podepsat kupní smlouvu. Pokud na určité zboží ale v současné době účastníci akce nemají peníze, nevadí! Prodejci jim ihned na místě totiž nabídnou velice výhodnou půjčku, na jejímž konci však zákazníci nezaplátí „jen“ pětaticet tisíc korun, ale rovnou padesát.

Přestože senioři jsou ze ztráty tolika peněz zdrceni, jezdí většinou na tyto akce opakovaně. Jaký mají důvod? Podle psycholožky Romany Mazalové (spoluautorky filmu Šmejdi) zkrátka nechtějí být sami. Zvláště jedná-li se o osoby, které ztratily svého životního partnera. Žijí sami, na vesnici, či ve městě, kde nemají žádné přátele mezi svými vrstevníky. Na těchto výletech však zažívají i hezké chvíle. Tyto hezké chvíle jsou potom spojeny s prohlídkou zámku, jindy

s dobrým obědem, často s popovídáním si s lidmi ve stejném věku, s podobnými zkušenostmi, případně i podobnými problémy.<sup>64</sup>

Tento dokumentární film jsem se do své bakalářské práce rozhodla zařadit ihned po jeho shlédnutí. Na jedné straně totiž ukazuje, čeho je dnešní společnost schopná - lidského hyenismu, manipulace, nátlaku, násilí a agrese, které mají za cíl jediné. Vydělat peníze na útlaku bezmocných seniorů. Na druhé straně film také mapuje takový typ organizovaných volnočasových aktivit seniorů, o kterých se moc nemluví, přestože o něm každý ví (ačkoliv nejspíše nikoli v tomto šokujícím měřítku). Důvěřiví senioři se stále častěji stávají cílovou skupinou podvodníků, kteří se neštítí doslova ničeho. Problém ale není jen na jejich straně. Spousta lidí seniory totiž ihned odsoudí slovy „Tak jsou hloupí, když tam jezdí a ty věci si kupují...“. Není to však tak jednoduché jak to vypadá. Tito lidé si neuvědomují, jak se tito staří lidé cítí, jak velký psychický nátlak je na ně vyvíjen. Zatímco má generace a generace mých rodičů již vyrůstá v určité averzi vůči podomním obchodníkům a podobným výletům, starší generace na toto riziko není zvyklá. Navíc spousta lidí udělá podobnou chybu i v mnohem mladším věku tím, že se od podomních obchodníků nechají přesvědčit (alespoň na čas) o „výhodnějším“ připojení plynu, stovebním spoření nebo změně operátora.

Proto je velice důležité neobracet se k této problematice zády, ale naopak ji udávat jako jednu z možností a tímto způsobem seniory varovat před možným nebezpečím a rizikem.

Samozřejmě tím nechci říci, že všechny instituce nabízející jednodenní výlety pro seniory jsou instituce nekvalitní, jejichž cílem je jen daného seniora donutit k nákupu nějakého zboží. Existují samozřejmě firmy velice kvalitní, které zajistí všem účastníkům maximální komfort a spokojenost. Příkladem takovéto firmy je například firma Allegria – firma na zážitky. V tomto případě se nejedná o firmu, která nabízí předváděcí akce seniorům, ale do této skupiny ji řadím proto, že většina předváděcích akcí je maskována především jako gurmánský zážitek. Firma Allegria je nejstarší zážitkovou firmou svého druhu v České Republice a svým klientům nabízí více než 1000 druhů zážitků po celé České Republice a k těm

---

<sup>64</sup> Většina uvedených informací o předváděcích zájezdech pochází z filmu Silvie Dymákové - Šmejdi

nejoblíbenějším patří různé druhy gurmánských zážitků. Klienti se mohou nechat odvést do starověké krčmy, moderní restaurace, nebo si užít chvíle pohody na pikniku na zámku s vybranými lahůdkami zámecké kuchyně.<sup>65</sup> Většinou však takovéto kvalitní a skutečně nezapomenutelné výlety nejsou určené jen pro seniory (nejsou-li samozřejmě pořádány pod taktovkou nějakého seniorského klubu), ale pro širší veřejnost. Navíc jejich cena se významně liší. Místo čtyřiceti až sta korun, které senioři zaplatí za výlet s prodejní akcí, se kvalitní výlet s gurmánským zážitkem pro dva může pohybovat v řádu tisíců korun (liší se podle lokality a druhu servírovaného menu).<sup>66</sup> Užít si však celodenní výlet se svými vrstevníky za pouhých devětačtyřicet korun? Tomu bohužel mnoho seniorů neodolá.

## 2.1.4 Terapie

Jak je zde již několikrát řečeno, pro seniora je velice důležitá aktivizace. Vzhledem k ukončené pracovní činnosti, ztrátě životního partnera, nebo svých vrstevníků, může u seniora velice rychle dojít k pocitům opuštěnosti, osamocení a ztrátě významných citových vztahů a následně i k emoční deprivaci – citovému strádání.<sup>67</sup> Právě proto většina současných koncepcí „úspěšného stárnutí“ klade obrovský důraz především na dodržení dostatečné aktivity.<sup>68</sup> Proto jako dalším, sice menším, ale také velice významným druhem volnočasových aktivit jsou terapie. Nejedná se ale o klasické terapie, které podvědomě napadnou každého z nás. Zatímco klasickou terapii můžeme definovat jako obor medicíny zabývající se léčbou, a která je většinou doporučena lékařem, nebo jiným specialistou, terapie, o které zde mluvím jako o organizované volnočasové aktivitě, se senioři vždy účastní dobrovolně. Jde o takovou skupinovou aktivitu, při níž senioři navzájem spolupracují a snaží se dosáhnout určitých společných cílů. Cílem těchto terapií je „motivování seniorů k činnostem, které ovlivňují příznivě jejich psychický i fyzický

---

<sup>65</sup> *Allegria- firma na zážitky*. [online]. 2013. [cit. 17. 4. 2013]. Dostupné z: <http://www.firmanazazitky.cz/gurmanske-zazitky/?page=2&ajax>

<sup>66</sup> Tamtéž

<sup>67</sup> LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Grada Publishing 2., 2006, s. 207

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 213

stav.<sup>69</sup> Proto i zde je vhodné představit alespoň několik druhů terapií, které jsou určeny prioritně pro seniory.

První z nich reminiscenční terapie. Slovo reminiscence znamená vybavování si událostí ze života člověka. Reminiscenční terapie je potom „proces, při kterém je ve skupinách podporováno vzpomínání na příjemné minulé události.“<sup>70</sup> Jde tedy o práci se skupinou seniorů, jejímž cílem je vzpomínání účastníků na různé životní zážitky, zkušenosti a aktivity. Ke vzpomínání si na tyto události jsou potom používány různé předměty, jako jsou fotografie, filmy, hudba, upomínkové předměty atd. Účastníci terapie jsou potom podporováni v konverzaci na základě těchto donesených stimulů.<sup>71</sup> Právě tato terapie je pro seniory velice důležitá, protože nejenže člověku umožňuje rozpomenout si na svůj život a hezké vzpomínky, ale zároveň podporuje procesy paměti.

Druhým druhem terapie, která je určená pro seniory, je ergoterapie. Hlavním cílem této terapie je zajistit klientovi nějakou smysluplnou činnost, nebo zaměstnání. To pak velice pomáhá v obnově postižených funkcí.<sup>72</sup> „Světová federace ergoterapeutů (WFOT) říká, že ergoterapie je profese, která se zabývá podporou zdraví a duševní pohody (well-being) prostřednictvím činnosti. Ústředním cílem ergoterapie je umožnit osobám vykonávat všední denní činnosti. Ergoterapeuti pomáhají osobám ve zlepšení jejich schopností, které jim umožní vykonávat potřebné aktivity, nebo v úpravách prostředí, které přispějí k účasti jedince na aktivitách.“<sup>73</sup> Vše je samozřejmě závislé na klientově aktuálním zdravotním stavu, věku a pohlaví.

Právě tyto dva druhy terapií jsou pro seniory skutečně nejdůležitější, neboť jim pomáhají udržet se neustále aktivně činnými a zároveň podporují procesy paměti. V této oblasti však můžeme najít celou řadu dalších terapií, které jsou vhodné k práci se seniory. Mezi ně patří například muzikoterapie - terapeutický

---

<sup>69</sup> JANKŮ, Jana. *Volnočasové aktivity seniorů*: bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2008, s. 38

<sup>70</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda. BOLOMSKÁ, Baerbor. *Reminiscenční terapie*. Galén, 2011, s. 21

<sup>71</sup> Tamtéž.

<sup>72</sup> NOVOTNÁ, Doubravka. *Aktivizace seniorů v denním stacionáři*: bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2006, s. 27

<sup>73</sup> Tamtéž



přístup, jehož hlavním cílem je pomoci člověku hudbou<sup>74</sup>, arteterapie, která využívá umění jako prostředek k osobnímu vyjádření<sup>75</sup>, nebo pohybové aktivity, které mohou mít podobu rekreační činnosti, či jiného sportovního využití a mohou se částečně překrývat s již zmíněnými sportovně relaxačními aktivitami, nebo cestováním (str. 34 a str. 37-41).

U tohoto druhu organizovaných volnočasových aktivit není tak jednoduché zmínit organizace, které zmíněné druhy terapií existují. Neexistuje zde totiž žádná taková organizace, která by se zabývala jen jednotlivými druhy terapií a skutečně ničím jiným. Terapie těchto druhů tedy nejčastěji probíhají v ústavech sociální péče, domovech důchodců, nebo v rámci různých zdravotnických zařízení.

---

<sup>74</sup> KANTOR, Jiří. LIPSKÝ, Matěj. WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Grada Publishing, 2009, s. 21

<sup>75</sup> JANKŮ, Jana. *Volnočasové aktivity seniorů*: bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2008, s. 39

### 3. Závěr a doporučení

V současné době se nabízí skutečně obrovské množství organizovaných volnočasových aktivit pro seniory. Stále více firem, organizací a institucí se snaží zapojovat do různých aktivizačních programů zaměřených právě na seniory. Přesto však neexistuje jediná organizace, která by skutečně na jednom místě shromažďovala veškeré informace týkající se možností organizovaných volnočasových aktivit pro seniory v současné české společnosti. Senioři a seniorky v současné společnosti tedy nemají možnost prohlédnout si všechny alternativy, které se jim v této oblasti nabízí, což je dle mého názoru opravdu škoda. Pokud potom senior nezná práci s počítačem, nebo s internetem, nemá ani šanci se o jednotlivých aktivitách dozvědět. Při hledání informací do této bakalářské práce jsem i já měla občas problémy zorientovat se na internetových stránkách jednotlivých organizací a institucí, nehledě na to, že nalézt nějakou obecnou a kvalitní literaturu k tomuto tématu je velmi obtížné. V dnešní době nemůžeme najít ani žádná ucelená data, kde bychom se mohli dozvědět, zda zájem seniorů o organizované volnočasové aktivity roste, jaké jsou jejich preference ve výběru, jak se situace liší ve městech a na venkově a podobně. Pokud se již nějaké publikace ze života seniorů objevují, týkají se většinou jen domovů pro seniory, péči, domácímu násilí na seniorech, ekonomického zajištění, nebo jejich začleňování do společnosti. Ačkoliv se několik prací zmiňuje i o aktivním stárnutí a stáří, většinou jen o tomto problému mluví (že je aktivizace pro seniora důležitá apod.), ale žádná z nich však neuvádí právě tento ucelený pohled na možnosti organizovaných volnočasových aktivit. A právě to jsou velice negativní aspekty v přístupu k seniorům a jejich volnočasovým aktivitám – neinformovanost a neucelenost. Jednotlivé druhy organizovaných volnočasových aktivit pro seniory nejsou žádným způsobem utříděny - neexistuje tedy žádná ucelená publikace, nebo internetový server, kde by se senioři a seniorky mohli informovat o možnostech volnočasových aktivit v jejich městě a okolí. Nejenže tedy senior musí těžce pátrat mezi jednotlivými internetovými portály, které aktivity se právě v jeho bydlišti nabízí, nikde se nedozví ani to, jaké druhy organizovaných volnočasových aktivit pro seniory existují. Informace vždy najde až o konkrétních aktivitách na konkrétních webových stránkách. A i to je dalším negativním aspektem. Většinu

informací lze najít pouze a jen přes internetové stránky. Avšak za předpokladu, že někteří senioři s internetem pracovat neumí, je pro ně možnost se o těchto aktivitách něco dozvědět skutečně mizivá.

V přístupu k organizovaným volnočasovým aktivitám seniorů by tedy bylo vhodné zlepšit těchto několik oblastí. Za prvé je potřeba rozřadit opravdu všechny možné druhy organizovaných volnočasových aktivit pro seniory a zhodnotit jejich psychickou, fyzickou, časovou a finanční náročnost. Za druhé by bylo vhodné zajistit seznam všech organizací, firem a institucí po celém území České republiky, které ten či onen druh aktivit nabízí a tyto poznatky potom zkompletovat alespoň do internetových stránek, kde by byly seniorům na jednom místě přehledně k dispozici. Dále by také bylo vhodné zajistit více výzkumů na toto téma – v současné době totiž nemáme žádné informace o tom, zda je o tyto aktivity u seniorů vůbec zájem; zda mají větší zájem muži, nebo ženy a v jakém věku; jak je tomu se seniory na menších městech a vesnicích a podobně. V poslední řadě by potom bylo potřeba informovat seniory o všech nabízejících se možnostech i jinak než přes internetové stránky – přinejmenším formou přednášek, jejichž cílem by bylo seniory informovat o všech možnostech, spojené s názornou ukázkou internetových stránek a orientace v nich.

Na druhou stranu jsem ve svém zkoumání dospěla k názoru, že stále více institucí a organizací začleňuje do svých programů a akcí právě práci se seniory – ať už se jedná o nějaký druh volnočasových aktivit, nebo jen o výhodnější nabídku. Senioři jsou tedy většinou chápáni jakožto plnohodnotní uživatelé různých volnočasových aktivit, stejně jako jejichž spoluobčané ve středním věku (30-50 let). Samozřejmě i zde musíme zohlednit věkové rozdíly jednotlivých seniorů a s tím související rozdíly v možnosti výkonu některých aktivit. Druhým rozdílem jsou také geografické rozdíly - senior z Prahy má mnohem větší možnost se těchto aktivit účastnit, než senior, který by za danou aktivitou musel několikrát týdně dojíždět několik desítek kilometrů. Přesto však – možnosti organizovaných volnočasových aktivit pro seniory jsou v současné době opravdu obrovské. Přestože k většině z nich senior potřebuje určité ekonomické zajištění, neboť jednotlivé kurzy jsou většinou placené, je zde opravdu velmi široké spektrum možností a pokud bude mít senior o některé aktivity skutečný zájem, dozajista si některou z nich vybere. Jejich

výhodou také je, že většinu z nich můžeme nalézt v různých podobách na celém území České republiky.

## Seznam použité literatury:

HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Portál, 2010, ISBN: 978-80-7367-686-5

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Brain Team, 2010, ISBN: 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, Iva. JURÁŠKOVÁ, Božena. ZIKMUNDOVÁ, Květa. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd. 2. Česká alzheimerovská společnost, 2003, ISBN: 80-86514-12-6.

JANKŮ, Jana. *Volnočasové aktivity seniorů: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2008, Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Mgr. et Bc. Karel Pančocha, B.A. Ph.D.

KANTOR, Jiří. LIPSKÝ, Matěj. WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Grada Publishing, 2009, ISBN: 978-80-247-2846-9

LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Grada Publishing 2., 2006, ISBN: 80-247-1284-9

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Vyd. 2. Masarykova univerzita, 2009, ISBN: 8021050292.

NOVOTNÁ, Doubravka. *Aktivizace seniorů v denním stacionáři: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky, 2006, Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Ema Štěpařová

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, ISBN 978-80-246-1997-2.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1990, ISBN 80-201-0076-8.

SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Reflexe postavení seniorů ve společnosti (výzkumná zpráva z kvalitativního výzkumu metodou focus group)*. 2008.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. BOLOMSKÁ, Baerbor. *Reminiscenční terapie*. Galén, 2011, ISBN: 78-80-7262-711-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-308-0.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2001, ISBN: 80-2460-326-8.

### **Internetové zdroje:**

*Allegria- firma na zážitky*. [online]. 2013. [cit. 17. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.firmanazazitky.cz/gurmanske-zazitky/?page=2&ajax>,  
<http://www.firmanazazitky.cz/gurmanske-zazitky/>

*Cestování pro seniory*. [online]. 2010. [cit. 17. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.cestovaniproseniory.cz/cz/praha/praha-pro-seniory-divadlo-pred-i-za-kulisami-aneb-do-prahy-za-zabavou-4-n-program-prochazka-2x-prohlidka-divadla-2x-divadelni-predstaveni/>

*Czechtourism*. [online]. 2013. [cit. 24. 4. 2013].

Dostupné z: [http://www.czechtourism.cz/files/statistiky/clanky/09\\_03\\_09\\_seniorsky\\_cr.pdf](http://www.czechtourism.cz/files/statistiky/clanky/09_03_09_seniorsky_cr.pdf)

*Český statistický úřad*. [online]. 2012. [cit. 9. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/p/1417-12>

*Dům dětí a mládeže hlavního města Prahy*. [online]. 2013. [cit. 10. 4. 2013].

Dostupné z: [http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&id\\_pobocka=0&id=krouzek](http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&id_pobocka=0&id=krouzek)

*E-senior*. Univerzita třetího věku. [online]. 2011. [cit. 19. 3. 2013].

Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>

*Institut celoživotního vzdělávání*. Vzdělávání seniorů. [online]. 2012. [cit. 28. 10. 2012].

Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/vzdelavani-senioru>

*Internetový zpravodaj. Asociace univerzit třetího věku.* [online]. 2013. [cit. 19. 3. 2013].

Dostupné z: <https://au3v.vutbr.cz/>

*Klub českých turistů.* [online]. 2011. [cit. 17. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/stanovy-klubu-ceskych-turistu>

*Masarykova univerzita. Univerzita třetího věku.* [online]. 2010. [cit. 19. 3. 2013].

Dostupné z: <http://www.u3v.muni.cz/o-nas/>

*Ministerstvo práce a sociálních věcí.* [online]. 2013. [cit. 9. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14959>

*Pedagogika volného času pro navazující magisterské studium.* [online]. 2013. [cit. 20. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/61c8e888762fc38e>

*Pozitivní noviny.* [online]. 2008. [cit. 16. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2008070084>

*Středisko sociálních služeb Praha 1.* [online]. 2010. [cit. 10. 4. 2013].

Dostupné z: <http://www.socialnisluzby-praha1.cz/kluby-senioru-aktivizacni-programy>

*Univerzita Karlova. Univerzita třetího věku.* [online]. 2013. [cit. 19. 3. 2013].

Dostupné z: <http://www.cuni.cz/UK-51.html>

*Vysoká škola ekonomická v Praze.* [online]. 2012. [cit. 20. 3. 2013].

Dostupné z: <http://u3v.vse.cz/u3v/pro-uchazece/>