

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Možnosti aktivizace seniorů
Possibility of activating seniors

Bc. Zuzana Kopecká

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiřina Klenková, Ph.D.

Studijní program: N 7506

Studijní obor: N SPPG (7506T002)

Praha 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Možnosti aktivizace seniorů* vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 03. 2018

Bc. Zuzana Kopecká

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce doc. PaedDr. Jiřině Klenkové, Ph.D. za cenné rady, podněty, vstřícný přístup a odborné vedení. Mé poděkování patří i všem respondentům, kteří věnovali svůj drahocenný čas pro provedení výzkumných rozhovorů a umožnili tak vypracování této diplomové práce.

Abstrakt

Diplomová práce analyzuje nabídku aktivizačních programů jednotlivých center, klubů, vzdělávacích zařízení a středisek sociálních služeb pro seniory v hlavním městě Praze. Diplomová práce se zaměřuje na problematiku aktivizace seniorů. Výzkumným cílem diplomové práce je zjistit, jaké přínosy mají různé aktivizační programy pro seniory, jak senioři sami nahlízejí na konkrétní aktivity a jak moc jsou pro ně důležité. Dále je cílem diplomové práce zjistit, jaké aktivizační programy senioři nejvíce vyhledávají a jestli jejich výběr souvisí s dosaženým věkem, rodinným stavem, profesním původem a vzděláním.

Diplomová práce je svým charakterem případovou empirickou studií. Z metodologického hlediska práce využívá dvě základní metody: za první, sběr a analýzu relevantních dat z odborné literatury a za druhé samostatný kvalitativní výzkum provedený metodou polostrukturovaných rozhovorů s reprezentativním vzorkem respondentů.

Klíčová slova

Senior, aktivizace, aktivizační programy, sociální služby pro seniory

Abstract

This diploma thesis analyses the offer of activation programs of centres, clubs and centres for social services for seniors in the capital city of Prague. The diploma thesis focuses on issues of activation of seniors. The research of the diploma thesis also aims to find out what the benefits of various activation programs for the elderly, how the seniors are looking at specific activities and how important they are to them. The aim of this diploma thesis is to find out what activities the seniors are most searching for and whether the choice is related to the age, family status, original vocation and education.

The diploma thesis is a case study of empirical character. From the methodological point of view, the thesis uses two basic methods: firstly, the collection and analysis of relevant data from professional literature, and secondly, a qualitative research conducted by semistructured interviews with a representative sample of respondents.

Keywords

Senior, activation, activation programs, social services for the elderly

Obsah

1 Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	13
2 Stárnoucí populace v České republice	13
2.1 Stárnoucí populace z hlediska statistických údajů	13
2.2 Důsledky stárnutí populace	14
2.3 Nemoci ve stáří	16
3 Stárnutí a vývojové fáze stáří	20
3.1 Kalendářní (chronologické) stáří	20
3.2 Biologické stáří	21
3.3 Sociální stáří	21
4 Aktivní stárnutí, aktivizace a motivace seniorů	24
4.1 Aktivní stárnutí a aktivizace seniorů	24
4.2 Současné trendy v péči o seniory z hlediska aktivizace	25
4.3 Motivace seniorů	28
5 Aktivizační programy pro seniory	30
5.1 Práce s počítači a moderními technologiemi	30
5.2 Arteterapie	31
5.3 Trénink paměti	32
5.4 Vzdělávací programy	33
5.5 Pohybové programy	34
PRAKTICKÁ ČÁST	37
6 Metodologie a cíle výzkumu	37
7 Výzkumné šetření	41
7.1 Aktivizační centra	41
7.1.1 Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko soc. služeb Praha 9	41
7.1.2 Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory	42
7.1.3 ELPIDA o.p.s.	43
7.1.4 Aktivní stáří EU o.s.	44
7.2 Realizace výzkumu	46
7.2.1 Soubor respondentů	46
7.2.2 Informovanost seniorů o aktivizačních centrech	48
7.2.3 Motivace seniorů k návštěvě aktivizačních programů	51
7.2.4 Aktivizační centra jako místa sociálního kontaktu	54

7.2.5 Prospěšnost aktivizačních programů	56
8 Využití zjištěných poznatků v praxi	60
9 Závěr	64
Seznam tabulek.....	67
Seznam příloh	71

1 Úvod

Stárnutí populace se nejen v České republice stává stále více diskutovanou problematikou. Do centra zájmu veřejnosti se dostávají jak otázky udržitelnosti financování sociálních, pensijních a zdravotních systémů, tak také speciálně pedagogická problematika soběstačnosti a funkční zdatnosti seniorské populace. Ta je jednou z nových podskupin zájmu speciální pedagogiky a senioři jednoznačně patří mezi ohrožené skupiny obyvatelstva. Proto je nutné jim včas věnovat náležitou pozornost, aby byli co nejdéle schopni zachovat si své schopnosti, dovednosti, vědomosti a samozřejmě i svoje vlastní postoje a návyky. Předkládaná diplomová práce vychází z předpokladu, že aktivizace seniorů může být přínosná jak na jedné straně pro seniory samotné, kdy jim umožňuje prožít plnohodnotně a smysluplně „podzim“ života, tak na druhé straně i pro celou společnost, protože aktivní senior může znamenat výrazně nižší nároky na finance z veřejných prostředků. Téma aktivizace seniorů se však netýká pouze samotné seniorské populace, ale jedná se o celospolečenské téma, kdy je nutná změna paradigmatického pohledu na stárnutí a období stáří v lidském životě. Na rozdíl od starších stereotypních představ o seniorském věku jako o období klidu a odpočinku předpokládá aktivizační paradigma, že i věkově starší osoby mohou žít činorodým způsobem a aktivně se účastnit společenského života. V tomto směru je však potřebné, aby na jedné straně společnost této realizaci nebránila, ale naopak pro ni vytvářela institucionální prostor, na straně druhé musí senioři sami chtít se aktivně účastnit a spoluvytvářet aktivizační programy tak, aby došlo k jejich plnému a rovnoprávnému zapojení do života společnosti.

Tématem předkládané diplomové práce je aktivizace seniorů, především ze speciálně pedagogického hlediska. Výzkumná část diplomové práce je zaměřená na aktivizační programy klubů, vzdělávacích center a středisek sociálních služeb pro seniory. Diplomová práce je svým charakterem případovou empirickou studií. Cílem práce je zodpovězení dvou výzkumných otázek. Za první, jaké faktory ovlivňují rozhodnutí (motivaci) seniorů účastnit se aktivizačních programů. Za druhé, jaké přínosy mají aktivizační programy pro život seniorů. Diplomová práce je zaměřena na výzkum konkrétní sociální skupiny seniorů navštěvující aktivizační programy.

Z metodologického hlediska práce využívá dvě základní metody: za první, sběr a analýzu relevantních dat z odborné literatury a za druhé samostatný kvalitativní výzkum

provedený metodou strukturovaných rozhovorů s reprezentativním vzorkem respondentů. Metodologie použitého kvalitativního výzkumu je popsána v příslušné kapitole.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou postupně probrány následující tematické okruhy. Nejprve je proveden stručný popis problematiky stárnutí populace (nejen) v České republice a z toho vyplývajících důsledků. V jedné podkapitole jsou popsány možné zdravotní obtíže spojené se stárnutím a s tím spojené možnosti speciálně-pedagogických terapeutických metod a aktivizačních programů pozitivně přispívajících k plnohodnotnému životu seniorů. Následně se práce zaměřuje na různé teoretické pohledy na otázku stárnutí a stáří, kdy je hlavní pozornost věnována konceptu „aktivního stárnutí“, kde právě speciálně pedagogické téma aktivizace seniorů je zcela zásadní. Závěrečná část teoretické části se věnuje vlastní problematice aktivizace seniorů.

Praktická část má následující strukturu. Nejdříve jsou na základě odborné literatury stanoveny základní výzkumné otázky, výzkumné metody a definovány cíle výzkumného šetření. Následně je stručně popsána činnost čtyř aktivizačních center pro seniory, ve kterých byly provedeny výzkumné rozhovory s klienty těchto center. Posléze je představen vlastní výzkum diplomové práce, kdy je pozornost věnována následujícím tematickým okruhům: za prvé, obeznámenost seniorů s činností aktivizačních center a faktory ovlivňující rozhodnutí seniorů navštěvovat tyto centra. Za druhé, změna životního stylu před a po odchodu respondentů do důchodu, za třetí význam aktivizačních center jako míst sociálního kontaktu a aktivizace seniora a za čtvrté, prospěšnost aktivizačních programů pro život seniorů. V závěru praktické části diplomové práce jsou představeny možné návrhy na zlepšení činnosti aktivizačních center tak, aby vedly k co možná nejlepší integraci seniorů do společnosti na všech jejích úrovních a co možná nejlépe ovlivňovaly jejich život a velmi důležité mezigenerační soužití, a to především na bázi respektu, spolupráce, společných aktivit, vzájemné pomoci a z toho vyplývajících teoretického i praktického obohacování se navzájem.

Diplomová práce vychází z analýzy odborné literatury především speciální pedagogiky a několika příbuzných oborů: pedagogiky, sociologie, psychologie a lékařských věd.

Autory analyzované literatury jsou sociální vědci z řady oborů, především speciální pedagogiky, sociální gerontologie, gerontopedagogiky, psychologie a lékařství. Přestože

tato diplomová práce pracuje s poznatky z řady vědních oborů, jedná se o práci vycházející z podstaty speciální pedagogiky. Základní definici speciální pedagogiky je možné převzít od Josefa Slowíka, podle kterého: „Speciální pedagogika je disciplína orientovaná na výchovu, vzdělávání a celkový osobnostní rozvoj znevýhodněného člověka s cílem dosáhnout co možná nejvyšší míry jeho sociální integrace, a to včetně pracovních a společenských možností a uplatnění.“¹ V tomto směru je pro speciální pedagogiku zásadní, že není „pouhou“ akademickou disciplínou, ale jedním z oborů tzv. pomáhajících profesí. Speciální pedagogika se tak nesoustředí pouze na akademickou teorii, ale především na vzdělávání budoucích odborníků – speciálních pedagogů, kteří by měli mít znalosti a vědomosti pro odbornou pomoc a podporu osobám se znevýhodněným. Z tohoto hlediska tak také vychází výzkumný záměr této diplomové práce, kdy je jejím cílem poskytnutí výzkumných poznatků, které by mohly být využitelné jak v dalším teoretickém výzkumu, tak také v pracovní praxi speciálních pedagogů.

Výše uvedená definice Josefa Slowíka je pro diplomovou práci zásadní, protože dobře ilustruje širokou základnu speciální pedagogiky. Dnes již není aktuální zaměření speciální pedagogiky pouze na děti, ale soustředí svou pozornost na celou populaci včetně seniorů. Speciální pedagogika se věnuje výchově a vzdělávání jedinců s tělesným, smyslovým, řečovým, psychickým nebo sociálním znevýhodněním.“² Z vymezení jasně vyplývá, že škála nejrůznějších sociálních nebo zdravotních znevýhodnění je velmi široká. Speciální pedagogika se však nezaměřuje na určitá konkrétní postižení, ale soustředí se na člověka a na to, jak mu pomoci překonat jeho znevýhodnění. Slowík tak k této otázce uvádí, že obor speciální pedagogika má především za úkol provádět odbornou intervenci a poskytovat vhodnou podporu těm lidem, kteří se ocitli ve znevýhodněné životní situaci.³

Teoretická část též čerpá z knihy Marcely Petrové Kafkové.⁴ Také ona podrobuje koncept „aktivního stárnutí“ kritické teoretické analýze, kdy cílem autorky není koncept aktivního stárnutí zpochybňovat, ale naopak jej dále rozvíjet a zavádět do praxe. Dále byly použity monografie od autorů Rostislava Čevely, Zdeňka Kalvacha a Libuše Čevelové,⁵

¹ SLOWÍK, Josef: *Speciální pedagogika*. Praha, Grada 2016, s. 15.

² KOCUROVÁ, Marie: *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*. Plzeň, Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta 2002.

³ SLOWÍK, Josef: *Speciální pedagogika*. Praha, Grada 2016, s. 16.

⁴ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela: *Šedivější hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií 2013.

⁵ ČVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeňek, ČELEDVÁ, Libuše.: *Sociální gerontologie. Úvod do problematiky*. Praha, Grada Publishing 2012.

Heleny Haškovcové⁶ nebo Pavla Mühlpachra.⁷ Velmi přínosné byly knihy, které napsaly autorky pracující v sociálních zařízeních pro seniory a které tak mají bohaté vlastní praktické zkušenosti. Jedná se o práce autorek Vladimíry Holczerové a Dagmar Dvořáčkové⁸ a Evy Rheinwaldové.⁹ Z pozic kritické sociologie se ve své disertační práci,¹⁰ později vydané knižně,¹¹ zaměřila na problematiku „aktivního stárnutí“ Jaroslava Hasmanová Marhánková. Na koncept „aktivizace“ pohlíží jako na zidealizovaný obraz života seniorů, kterému se od 90. let 20. století dostalo podpory od politických, mediálních a některých expertních elit. Práce Hasmanové Marhánkové do značné míry vychází z poststrukturalistické filosofie Michela Foucaulta. Z tohoto pohledu je tak koncept „aktivizace seniorů“ jedním z možných teoretických přístupů k seniorské problematice, současně si však činí právo být „jediným“ správným přístupem. Hasmanová Marhánková se posléze metodou terénního výzkumu zaměřila na to, jak koncept „aktivního stárnutí“ ve skutečnosti v jednotlivých aktivizačních centrech funguje, jak mu jednotlivý konkrétní aktéři (senioři, pracovníci center, lektoři) rozumějí. Hasmanová Marhánková se tak ve své práci snaží postihnout reálnou podobu teoretické koncepce. Přestože je její výzkum zaměřen jiným směrem než tato diplomová práce, tak můžeme použít některá její zjištění. Například se jedná o postoj seniorů navštěvujících aktivizační centra k ostatním seniorům. Hasmanová Marhánková velmi jasně ukázala, že senioři navštěvující aktivizační programy, tedy tzv. „aktivní senioři“, se ve svých výpovědích i v chování jasně distancují od seniorů „neaktivních“, kdy v některých případech pak dochází až k zesměšňování „neaktivních“. Podobný přístup pak Hasmanová Marhánková zaznamenala i v přístupu některých pracovníků aktivizačních center a lektorů.

Jako východisko pro kvalitativní výzkum byla použita učebnice Jana Hendla.¹² Vedle knižních zdrojů byly k vypracování diplomové práce použity internetové stránky jednotlivých aktivizačních center pro seniory.

⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Fenomén stáří*. Praha, Havlíček Brain Team 2010; HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha, Galén 2012.

⁷ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*. Brno, Masarykova univerzita 2009.

⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha, Grada 2013.

⁹ RHEINWALDOVÁ, Eva: *Novodobá péče o seniory*. Praha, Grada 1999.

¹⁰ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava: *Aktivita jako projekt: Etnografie volnočasových center pro seniory*. Disertační práce, Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity 2011.

¹¹ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava: *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha, Sociologické nakladatelství 2013.

¹² HENDL, Jan: *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha, Portál 2005.

Tématem diplomové práce jsou aktivizační centra pro seniory z hlediska speciálně pedagogického. Empirický výzkum diplomové práce je zaměřený na motivaci seniorů navštěvovat aktivizační centra a na sledování přínosnosti aktivizace pro kvalitu života seniorů. Pro speciální pedagogiku při tom platí, že kvalita života má svou jak objektivní, tak také subjektivní stránku. Objektivní stránce je možné rozumět jako souhrnu materiálního zabezpečení, sociálních podmínek, sociálního statusu a fyzického zdraví, subjektivní kvalita života pak vychází z toho, jak daný jedinec vnímá své vlastní postavení ve společnosti v kontextu jeho kultury a hodnotového systému.¹³ Jedná se o jeho kognitivní hodnocení a emoční prožívání.

V tomto směru tak musí být zdůrazněno, že cílem diplomové práce není sociologické nebo antropologické šetření, ale že výzkum vychází z perspektivy speciální pedagogiky. Byla-li totiž speciální pedagogika v této diplomové práci definována jako vědní disciplína orientovaná na vzdělávání a celkový osobnostní rozvoj člověka se znevýhodněním s cílem dosáhnout co možná nejvyšší míry jeho sociální integrace, pak v této diplomové práci jsou „stáří“ a „stárnutí“ chápány jako možné zdroje sociálního znevýhodnění. Diplomová práce tak studuje aktivizační centra a jejich aktivizační programy jako nástroje pro překonávání znevýhodnění a sleduje tak, jak může aktivizace pomáhat zvyšovat sociální možnosti a další uplatnění seniorů v životě společnosti a tím zvyšovat objektivní i subjektivní kvalitu jejich života.

Jak z výše uvedeného vyplývá, z perspektivy speciální pedagogiky je období stáří chápáno jako znevýhodnění. Platí při tom, že toto znevýhodnění je do značné míry sociální konstrukcí. Na jedné straně totiž mladší část společnosti automaticky předpokládá, že senioři jsou osoby méně intelektuálně i fyzicky zdatné, chronicky nemocné a nesamostatné, tedy že jsou přirozeně omezeny jejich možnosti a schopnosti v rodinné, společenské nebo pracovní oblasti. Diskriminace neboli znevýhodnění tak zde vychází ze stereotypního předpokladu, nikoli z empirické zkušenosti. Na druhé straně je však také bohužel častou skutečností, že nakonec sami senioři tomuto stereotypnímu pohledu podléhají. V tomto směru diplomová práce poukazuje na důležitý speciálně pedagogický úkol. Jde o podporu maximálního rozvoje osobnosti člověka za účelem dosažení maximální úrovně jeho socializace. Diplomové práce je tak zaměřená na to, zda a jak mohou tento cíl v případě seniorů podporovat aktivizační centra.

¹³ MÜHLPACHR, Pavel, VAĐUROVÁ, Helena: *Vymezení, dimenze a měření kvality života*. In: PIPEKOVÁ, Jarmila a kol.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno, Paido 2010, s. 104.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Stárnoucí populace v České republice

Stárnutí populace je fenomén spojený s modernizací společnosti, který probíhá v západním světě nejpozději od 19. století. Z pohledu demografie se jedná o tzv. přechod k modernímu demografickému režimu, kdy na jedné straně klesá porodnost, současně se však prodlužuje průměrný věk dožití. Z hlediska věkového složení společnosti je důsledkem moderního demografického režimu stárnutí populace, respektive zvyšující se podíl starších osob v celkové populaci.¹⁴

2.1 Stárnoucí populace z hlediska statistických údajů

Na základě údajů o podílu osob starších šedesáti let se uvádí, že se od poloviny 19. století postupně mírně zvyšuje jejich procentuální podíl v celkové populaci. Na území České republiky v roce 1857 tvořili lidé starší 60 ti let 6,2 % obyvatel, v roce 1900 8,8 %, v roce 1930 10,8 % a v roce 1950 12,6 %. Od 90. let 20. století však můžeme zaznamenat skokový nárůst podílu osob starších 60 let ve společnosti. V roce 1998 se jednalo o 18,1 %, odhad z roku 2014 pro roky 2025 a 2050 pak počítal s 27 %, respektive 40 % osob starších šedesáti let v celkové populaci České republiky. V absolutních číslech by se měl počet osob starších šedesáti let mezi roky 2000 a 2050 zvýšit ze 1,9 milionu na 3,7 milionu.¹⁵

Podle v současné době platné právní úpravy se věk odchodu do starobního důchodu postupně prodlužuje. Zatímco původní předpoklady vládní koalice z roku 2011 počítaly s neustále se zvyšujícím věkem odchodu do důchodu, byla v roce 2017 stanovena horní hranice věku pro odchod do důchodu na 65 let. Do roku 2030 se tak věk pro odchod do důchodu bude postupně zvyšovat až na hranici 65 let. Ani tato věková hranice však není v současné právní úpravě definitivní. Podle vládních záměrů by lidé měli ve starobním důchodu strávit čtvrtinu života. Pokud se v budoucnu zvýší hranice dožití, měla by vláda

¹⁴ Hlavní důvody stárnutí populace uvádí Tomeš: 1) demografické – pokles porodnosti 2) medicínské – rozvoj lékařské péče 3) ekonomické důvody – ubývání namáhavé fyzické práce 4) sociální důvody – rostoucí kvalita života. TOMEŠ, Igor: *Obory sociální politiky*. Praha, Portál 2011, s. 171.

¹⁵ ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk, ČELĚDOVÁ, Libuše: *Sociální gerontologie*, s. 84-85.

rozhodnout o dalším posunutí věkové hranice pro odchod do starobního důchodu. V roce 2014 žilo v České republice 17,4 % osob starších 65 let,¹⁶ v roce 2030 by měl tento procentuální podíl vzrůst na 23 až 25 % populace, v roce 2050 dokonce na 33 %. V absolutních číslech se jedná o nárůst z počtu 1,42 milionu v roce 2010 na 2,1 až 2,5 milionu v roce 2030 a více než 3 miliony v roce 2050.¹⁷ Jak dále upozorňuje Petrová Kafková, nestárne pouze populace, ale stárnou také senioři. V roce 2013 představovali senioři starší 80 let téměř 4 % české populace, pro rok 2060 se však očekává nárůst tohoto údaje až do možné výše 14 %. V roce 2014 byl průměrný věk dožití v České republice 81 let u žen a 76 let u mužů. Do roku 2060 by naděje dožití měla narůst až na 90 let u žen a 86 u mužů.¹⁸

2.2 Důsledky stárnutí populace

Všechny výše uvedené statistické údaje jasně dokládají, že stárnutí populace je nezpochybnitelnou skutečností, která se navíc v budoucnosti bude dále zintenzivňovat. Prodlužování věku lidského dožití je bezesporu pozitivní fakt, současně s tím se však vytváří enormní tlak na financování sociálního, penzijního a zdravotního systému. V tomto ohledu je alarmující propad v počtu ekonomicky aktivních osob, které připadají na osobu v důchodovém věku. Zatímco v roce 2010 připadlo v České republice 4,6 osob v produktivním věku (tj. mezi 20 až 64 lety) na 1 osobu v postproduktivním věku, v roce 2065 by už měl být tento poměr pouze 1,7 produktivních osob na 1 osobu ekonomicky postproduktivní.¹⁹ I bez hlubších analýz je možné konstatovat, že v budoucnu je současný model financování zdravotní péče a sociálního systému zcela neudržitelný. Současně však platí, že pouhé parametrické změny, například posouvání věku do důchodu, nemohou mít samy o sobě potřebný užitek. Starší lidé mají své specifické potřeby a ty musí být reflektovány, ať už se jedná o problematiku jejich zaměstnávání, nebo plnohodnotného prožití starobního důchodu.

Současná společnost tak pravděpodobně stojí před výraznou změnou ve svém vztahu ke stáří. V předindustriálním období se staří lidé těšili přirozené úctě ve společnosti

¹⁶ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha, Grada Publishing 2017, s. 10.

¹⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*, s. 24.

¹⁸ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela: *Šedivější hodnoty*, s. 14-15.

¹⁹ ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 87-88.

ze dvou hlavních důvodů. Za prvé, vysokého věku se dožila jen malá část obyvatel, stáří tak bylo poměrně vzácné. Za druhé, staří lidé měli široké životní zkušenosti a znalosti, které byly pro jejich současníky velmi užitečné. V dnešní době je však situace spíše opačná. Osoby seniorského věku tvoří stále větší podíl celkové populace. Z hlediska dynamického moderního světa, který přichází se stále novými poznatky a inovacemi pak též platí, že minulé znalosti a zkušenosti jsou hodnoceny jako zastaralé a nepotřebné. V tomto směru úvah pak chybí jen malý krok k závěru, že nejsou „neužitečné“ jen vědomosti a znalosti minulých generací, ale také jejich nositelé.

Evropská unie definovala v roce 1999 čtyři hlavní oblasti, které se jednoznačně shodují se speciálně pedagogickými cíli a které je třeba z pohledu stárnutí populace reflektovat: zaměstnanost, sociální ochranu, zdravotnictví a boj proti sociální diskriminaci a vyloučení.²⁰ S odstupem téměř 20 let se základní oblasti nezměnily, k diferenciaci však zcela jistě došlo v obsahu. Tématem této práce není udržitelnost financování penzijních, sociálních a zdravotních systémů, přesto však sledovaná aktivizace seniorů s problematikou stárnutí populace úzce souvisí. Senioři totiž nemusí být pouze pasivními příjemci finančních dávek od ekonomicky aktivních osob, ale mohou se díky vlastnímu aktivnímu životu stát na jedné straně plnohodnotnou součástí společnosti, na straně druhé pak díky aktivnímu a zdravému životnímu stylu mohou snižovat své nároky na pomoc ze strany společnosti. Podmínkou moderního přístupu ke stáří je však nutnost změnit paušalizující pohled na seniory jako nesamostatné, závislé a chronicky nemocné osoby, které společnosti ničím nepřispívají. Starší teoretické přístupy vnímaly stárnutí a stáří jako proces, kdy člověk postupně opouští své zaběhlé životní zvyky a způsoby, sociální role a sociální vztahy, aby následně smířen se svým osudem, když jeho místo ve společnosti zabrali mladí, očekával v sociální exkluzi vlastní skon.²¹

Tento depresivní a fatalistický model stárnutí však začal být od 80. let 20. století zpochybňován. Jednotliví autoři začali poukazovat na to, že výše naznačený model „sociálního vyvazování“ není nikterak přirozený, ale naopak že ztráta přirozených sociálních činností a sociální komunikace se stává největším problémem stáří. Začalo být zdůrazňováno, že díky aktivnímu způsobu života je možné snížit pocit osamění a sociálního vykořenění a zachovávat tak duševní zdraví a pohodu seniorů. Aktivizační přístup k seniorům předpokládá, že senioři na jedné straně mohou žít i ve vyšším věku

²⁰ ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 91.

²¹ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela: *Šedivější hodnoty*, s. 19.

aktivní a plnohodnotný život, na druhé straně že život v sociální exkluzi není nijak přirozený či samozřejmý.²² V této souvislosti autoři Čevela a kolektiv upozorňují na nebezpečí homogenizace seniorské populace: „Jednotlivý staří lidé si vesměs přejí být akceptováni jako jedinečné bytosti s reflexí nejúspěšnější fáze života, na níž si nejvíce zakládají, a s využitím stávajícího potenciálu k participaci. Stereotypizace šířená médii i mocenskými elitami je však obvykle chápána jako uniformní, odosobněnou masu charakterizovanou funkčními deficity, pasivitou a závislostí na péči.“²³

2.3 Nemoci ve stáří

Ačkoliv se předcházející podkapitola vymezila vůči představě o seniorech jako chronicky nemocné a nesamostatné části společnosti, je však třeba přijmout skutečnost, že spolu se zvyšujícím se věkem se zvyšuje pravděpodobnost i riziko zdravotních obtíží. Není proto příliš překvapivé, že výzkumy názorů seniorů dokládají, že obavy o vlastní zdravotní stav jsou seniory nejčastěji zmiňované.²⁴ Následující podkapitola se tak zaměří právě na nemoci spojené se stářím, respektive na možnosti speciálně-pedagogických terapeutických metod a aktivizačních programů pozitivně působících při výskytu zdravotních obtíží a nemocí.

S přibývajícím věkem je pro lidský organismus stále těžší přizpůsobovat se proměňujícím se podmínkám. Organismus seniorů se s postupujícím časem stává méně rezistentním a z tohoto důvodu je i náchylnější k nemocím a zdravotním obtížím.²⁵ Kalvach v tomto směru vypočítává sedm hlavních okruhů chorobných poruch funkčního stavu u seniorů: ateroskleróza (ischemická choroba srdeční, postižení mozkových tepen, postižení tepen dolních končetin), obstrukční choroba bronchopulmonální, osteoartróza, osteoporóza, Alzheimerova nemoc, poruchy zraku a poruchy sluchu.²⁶ Bohužel proto však musíme předpokládat, že právě osoby v seniorském věku jsou ohroženy zvýšeným výskytem nemocí a dalších zdravotních obtíží, které jednak mohou výrazně snížit

²² PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela: *Šedivější hodnoty*, s. 18-19.

²³ ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 27.

²⁴ Podle výzkumů Saka a Kolesárové je z hlediska odpovědí seniorů na prvním z míst strach z nemoci (78 %), dále pak obavy z finanční nouze (54 %), osamocení (48 %) a smrti (43 %) a nedostupnosti a nedostatečnosti lékařské péče (37 %). SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Petra: *Sociologie stáří a seniorů*. Praha, Grada 2012, s. 31.

²⁵ TOPINKOVÁ, Eva, NEUWIRTH, Jiří: *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha Grada, 1995, s. 18

²⁶ KALVACH, Zdeněk a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatric. Integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha, Karolinum 1997, s. 53

(subjektivně i objektivně vnímanou) kvalitu jejich života, v nejhorším případě pak mohou vést až ke ztrátě soběstačnosti. Dále je důležité zdůraznit, že zdravotní obtíže v případě seniorů se mohou vyskytovat mnohočetně (tzv. multimorbidita), dále pak často ve vzájemné kombinaci a se sklonem k vleklému průběhu (tzv. chronicita).²⁷

Se zvyšujícím se průměrným věkem dožití se nejen v České republice ve veřejném prostoru i v odborném diskursu můžeme pravidelně setkat s problematikou „epidemie demence“. Podle České alzheimerovské společnosti na světě žilo v roce 2015 celkem 46,8 milionů lidí s demencí, přičemž tento počet se má každých dvacet let téměř zdvojnásobit a dosáhne 74,7 milionů v roce 2030 a 131,5 milionu v roce 2050. Tyto predikce z roku 2015 jsou přitom o 12-13 % vyšší než ty, které byly publikovány v roce 2010 ve Světové zprávě Alzheimer.²⁸ Demenci můžeme v souladu s odbornou literaturou definovat jako chorobu, při níž dochází k významnému snížení intelektu, paměti a dalších kognitivních funkcí od jejich původní úrovně k sekundárnímu úpadku všech ostatních psychických funkcí. Základní rozpoznání demence spočívá v diagnostice následujících symptomů, pokud se u jedince vyskytují po dobu alespoň šesti měsíců: za první úbytek paměti (včetně zhoršené schopnosti vybavovat si starší vzpomínky), za druhé pokles myšlení, úsudku, logického uvažování, orientace v prostoru a představivosti, a za třetí výskyt poruch emocí, motivací, emoční lability, emoční kontroly a změny sociálního chování.²⁹

Další pozornost musí být zaměřena na Parkinsonovu chorobu. Jedná se o neurodegenerativní progresivní onemocnění, které je způsobeno úbytkem nervových buněk produkujících chemický neurotransmitter dopamin. Nedostatek dopaminu zapříčiňuje, že daná osoba není schopna ovládat či kontrolovat svůj pohyb. Parkinsonova choroba vzniká při postižení extrapyramidového systému. Ten je z velké části tvořen tzv. bazálními ganglii, která jsou zodpovědná za koordinaci nezáměrné pohybové aktivity se záměrnými pohyby.³⁰ Příznaky nemoci se projevují následujícími stádii: jednostranné příznaky nemoci, jednostranné příznaky a další tzv. axiální projevy (dysartrie, hypomimie, flexní držení trupu), oboustranné postižení, oboustranné postižení s mírnou poruchou rovnováhy, mírné až středně těžké oboustranné postižení a posturální nestabilita, těžká

²⁷ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 39.

²⁸ Globální dopady demence [on-line]. Česká alzheimerovská společnost. www.alzheimer.cz [cit. 13.1.2018]. Dostupné z: <http://www.alzheimer.cz/clanky/tiskove-zpravy/globalni-dopady-demence/>.

²⁹ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 40-42.

³⁰ AMBLER, Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef, RŮŽIČKA, Evžen a kol.: *Klinická neurologie. I. díl*. Praha, Triton, 2004, s. 582-586.

nezpůsobilost; (jedinec je ještě schopen stoje či chůze bez pomoci), osoba je odkázána na vozík nebo je upoutána na lůžko.³¹

Zásadní roli v kvalitě života lidského jedince představuje vedle pohybu schopnost komunikace. Řeč jako zvukový a artikulovaný projev člověka je závislá na spolupráci fonačního, respiračního a artikulačního ústrojí. Činnost těchto ústrojí, respektive jejich svalstvo, je řízeno centrální nervovou soustavou. Pokud tedy dojde k poruše nervové soustavy, nejčastěji centrální nervové soustavy, pak může dojít také k poruchám respirace, tvorby hlasu a artikulace. Z pohledu speciální pedagogiky je důležité věnovat pozornost získaným neurogenním poruchám komunikace. Ty se při použití klasifikace dle Neubauera dělí do čtyř skupin podle dominantní příčiny poruchy. Za prvé se jedná o poruchu motorických řečových mechanismů (například dysartrie³² a řečová dyspraxie), za druhé, poruchy individuálního jazykového systému (např. afázie), za třetí, poruchy kognitivně-komunikačních funkcí a za čtvrté poruchy primárních funkcí orofaciálního traktu (například dysfagie, orální dyspraxie).³³

Všechny výše uvedené zdravotní problémy nejsou záležitostí pouze lékařských věd. Nezastupitelnou úlohu by měla mít i speciální pedagogika, která může představovat v řadě případů vhodnou podpůrnou dimenzi. Vymezení speciálně-pedagogické terapie lze převzít od Müllera: „Speciálněpedagogické terapie buď navazují na léčbu nemocí (doplňují léčbu) v oblasti medicíny, nebo slouží jako svébytný druh pomoci při potížích vyplývajících z významných kulturních či sociálně-adaptačních odlišností – přitom jsou zaměřeny na ty důsledky těchto problémů, jež se projevují ve snížených schopnostech (neschopnosti) normální životní seberealizace – ve vzdělávání, v práci, v bydlení, v zájmových aktivitách [...].“³⁴ Speciálně-pedagogická terapie by měla sledovat následující cíle: za prvé udržení sociálních vazeb a sociálního kontaktu, za druhé udržení psychické kondice, za třetí udržení soběstačnosti, za čtvrté snížení pocitu osamění a za páté možnost (sebe)realizace. Z pohledu tematiky předložené diplomové práce tak může být konstatováno, že všechny

³¹ AMBLER, Zdeněk a kol.: *Klinická neurologie. I. díl*, s. 594.

³² Růžička s Bednaříkem definují dysartrii jako „poruchu artikulace vznikající na podkladě postižení centrálního či periferního nervového systému, vedoucího k poruše inervace svalstva jazyka, periorálních mimických svalů, hltanu a měkkého patra.“ Dysartrie je tedy především motorická porucha řečového projevu (jeho zvukového rozměru), kdy není narušena schopnost porozumět řeči. Stejně tak paměť nebo schopnost čtení a psaní jsou u jedince stíženém dysartrií zpravidla zachovány. Pokud se tedy vyskytují problémy při písemném projevu, jedná o potíž motorickou, ne kognitivní. AMBLER, Zdeněk, BEDNÁŘÍK, Josef, Růžička, Evžen a kol.: *Klinická neurologie. Část obecná*. Praha, Triton 2008, s. 447.

³³ NEUBUER, Karel: *Neurogenní poruchy komunikace u dospělých*. Praha, Portál 2007, s. 19.

³⁴ MÜLLER, Oldřich a kol.: *Terapie ve speciální pedagogice. Teorie a metodika*. Olomouc, Univerzita Palackého 2007, s. 20

uvedené cíle speciálně-pedagogické terapeutiky lze zařadit do náplně činnosti aktivizačních center a jejich programů. Výzkum diplomové práce se tak také zaměří na tuto problematiku, tedy do jaké míry je ve zkoumaných aktivizačních centrech zaměřena pozornost nejen na volnočasové a vzdělávací aktivity, ale také na speciálně-pedagogické terapeutické programy.

3 Stárnutí a vývojové fáze stáří

Stárnutí je přirozený biologický proces vlastní každému živému tvorů. Každý člověk stárne od okamžiku svého zrození. Skutečnost, která však nijak biologicky daná není, je pohled společnosti na stárnutí a stáří. V různých obdobích a v různých kulturách byl a je pohled na stárnutí a stáří odlišný. Podle Mühlpachra je stáří „obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních projevů modifikovaných dalšími faktory“. ³⁵ Jak však dále uvádí, definice stáří je závislá na celé řadě proměnných faktorů, což v konečném důsledku obecný popis stáří neumožňuje. V odborné literatuře se tak rozlišuje stáří kalendářní, biologické a sociální. ³⁶

3.1 Kalendářní (chronologické) stáří

Nejméně problematické je tzv. kalendářní neboli chronologické stáří. Jasným kritériem pro „kalendářní stáří“ je věk, díky čemuž je vymezení jednoznačné a umožňuje možnost dalšího výzkumu, především komparativní srovnání. Ačkoli je vymezení kalendářního stáří zdánlivě jasné, obnáší také značná úskalí. Především musíme mít na paměti, že věkové vymezení je jen rámcové a velmi schematické. Stanovení kalendářního věku vychází především z obvyklých involučních změn, které jsou empiricky zjištěné. Arbitrární stanovení kalendářního věku však nesmí znamenat paušalizaci. Výhodou kalendářního věku je především možnost základního odhadu nároků a potřeb, které osoby určitého věku zpravidla potřebují. Klasifikace lidského stáří podle kalendářního věku je pro svou jednoznačnost nejvíce používaná. Dřívější klasifikace si vystačila s označením období stáří jako s „třetím věkem“, které následovalo po věku prvním (dětství) a věku druhém (dospělost). Prodlužování a vnitřní diferenciaci stáří si však vyžádala novou klasifikaci. V současné době tak na příklad Světová zdravotnická organizace klasifikuje období věku na střední neboli zralý věk (45 až 59 let), vyšší věk

³⁵ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 18.

³⁶ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 19-20.

neboli rané stáří (60 až 74 let), stařecký věk neboli senium (vlastní stáří, 75 až 89 let) a nakonec dlouhověkost (nad 90 let).³⁷

3.2 Biologické stáří

Druhým možným vymezením je tzv. biologické stáří. Podle Mühlpachra označuje biologické stáří konkrétní míru změn přirozeného stárnutí, které jsou svázány s chorobami a jimi vyvolanými změnami, které jsou obvyklé a typické zpravidla ve vyšším věku. Dle tvrzení Mühlpachra je však biologické vymezení stáří pouze hypotetické označení, přičemž se bližší klasifikace nezdařila, respektive žádná klasifikace biologického stáří nebyla přesnější než klasifikace kalendářní. V rámci biologického stáří jsou rozlišeny dva základní přístupy: epidemiologický a gerontologický. Tyto dva přístupy se liší v odlišném pohledu na procesy stárnutí a umírání, přirozeného úmrtí nebo hypotetického prodloužení lidského života. Na jedné straně tak podle epidemiologického přístupu jsou stárnutí a umírání nahodilé, přirozená smrt stáří neexistuje a v optimálních podmínkách je možný velmi dlouhý život, na druhé straně pak podle gerontologického přístupu jsou stárnutí a umírání zákonité procesy, přirozená smrt stářím existuje a ani v těch nejpříznivějších životních podmínkách není možné prodloužit délku života za jistou hranici.³⁸

3.3 Sociální stáří

Třetím vymezením stáří je tzv. sociální, které je zpravidla definováno kombinací sociálních změn a kritérií. Jako nejčastější kritéria jsou používány dosažení důchodového věku nebo pensionování. V tomto směru je sociální stáří vymezeno jako sociální událost, kdy dochází k základní změně sociální role³⁹ daného jedince. Se změnou sociální role pak

³⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*, s. 99-100. V jiných odborných pracích jsou k dispozici i jiné klasifikace, např. Kalvach nebo Mühlpachr klasifikují seniorský věk na mladé seniory (65-74 let), staré seniory (75-84 let) a velmi staré seniory (nad 85 let). MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 21; KALVACH, Zdeněk a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 22.

³⁸ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 19; KALVACH, Zdeněk a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 19.

³⁹ Britský sociolog Anthony Giddens uvádí, že sociální „role jsou sociálně definovaná očekávání, jimiž se osoba s určitým statutem nebo sociálním postavením řídí. Být učitelem například znamená zaujímat určité postavení; role učitele spočívá v tom, že se svými žáky jedná určitým způsobem.“ Můžeme tedy sociálním

souvisí i změna životního způsobu i finančního zajištění: z ekonomicky aktivního samostatného jednotlivce se stává příjemce důchodové dávky.⁴⁰ Jak však správně uvádí Malíková, sociální role a společenské postavení seniorů je odvislé jak od postoje jednotlivce k sobě samému, tak také v postoji společnosti k danému jedinci či sociální skupině.⁴¹

Mühlpachr popisuje periodické členění sociálního stáří na první, druhý, třetí a čtvrtý věk. „První věk“ (předproduktivní) je období dětství a mládí, kdy jedinec roste, vyvíjí se a získává znalosti a zkušenosti. „Druhý věk“ (produktivní) je obdobím dospělosti, životní sociální a pracovní produktivity. „Třetí věk“ (postproduktivní) je obdobím stáří, kdy dochází k poklesu zdatnosti. Podle dřívějších teoretických konceptů dochází v „třetím věku“ k poklesu produktivní přínosnosti a jedná se o čas odpočinku a utlumování sociálních vazeb. Posledním věkem je pak „čtvrtý věk“, neboli fáze závislosti.⁴² Především klasifikace třetího a čtvrtého věku má závažné nedostatky. Především vymezení „třetího věku“ jako postproduktivního věku může snadno vést k představě, že se jedná o fázi života bez přínosnosti a může vést k podvědomé diskriminaci a omezování životních perspektiv. Stejně tak „čtvrtý věk“ označený jako období závislosti je příliš fatalistický: není totiž nijak nevyhnutelně dané, že se každý jedinec ve vysokém věku musí nutně stát osobou závislou. Naopak, i ve velmi vysokém věku může být senior zcela samostatný a aktivní.

Na počátku 90. let 20. století výše uvedené negativistické teze o postproduktivním třetím a čtvrtém věku odmítla celá řada sociálních vědců, mezi mnohými například britský sociální historik Peter Laslett. Od 90. let 20. století se tak v sociálních vědách začal formovat nový, pozitivní obraz stárnutí. Například zmíněný Laslett na jedné straně sice terminologii třetího a čtvrtého věku zachoval, na druhé straně je však reformuloval. Podle jeho teorie je „třetí věk“ vrcholem života: člověku se otevírají zcela nové životní perspektivy, kdy se může zcela svobodně věnovat činnostem, které mu poskytují sebenaplnění a uspokojení. Člověk ve třetím věku již také není vázán nutností vykonávat placenou práci a ani se nemusí starat o své již dospělé děti. Chmurný obraz stáří jako období závislosti a slabosti pak Laslett připisuje až čtvrtému věku. Ačkoli se tedy Laslett

rolím rozumět tak, že jsou požadovaná a obvykle očekávaná chování od nositele určitých pozic v sociálních vztazích. GIDDENS, Anthony: *Sociologie*. Praha, Argo 1999, s. 98.

⁴⁰ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 19.

⁴¹ MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha, Grada 2011, s. 22.

⁴² MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 19-20.

snažil překonat pesimistický pohled na stáří, nakonec se mu ani on zcela neubráníl, pouze jej posunul.⁴³

Rozdělením období stáří na třetí a čtvrtý věk Laslett a další autoři jasně upozornili na důležitý aspekt „paušalizujícího“ pohledu na stáří. Haškovcová tento způsob nahlížení označuje jako jeden z mýtů o stáří. V tomto případě se jedná o tzv. mýtus o homogenitě, tedy že senioři tvoří homogenní sociální skupinu, která má stejné životní potřeby. To je však zásadní omyl, jak dále uvádí Haškovcová: „Potřeby lidí se odvíjejí především od jejich osobních cílů, i když určitou roli zcela jistě hraje i věk. Zatímco v jiných populacích můžeme snadno najít společného jmenovatele, u seniorů je to mimořádně obtížné. Opakovaně bylo doloženo, že právě proto, že senioři mají větší část života za sebou a že život každého z nich byl vysoce individuální, jejich potřeby se ve vyšším věku výrazně rozcházejí.“⁴⁴

⁴³ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela: *Šedivější hodnoty*, s. 17-18.

⁴⁴ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Fenomén stáří*, s. 42-43.

4 Aktivní stárnutí, aktivizace a motivace seniorů

Aktivité z hlediska lidského života můžeme rozumět jako činorodosti. Aktivita je pro lidské zdraví mimořádně důležitá a zásadním způsobem ovlivňuje pocit spokojenosti daného jedince se svým životem. Aktivita se samozřejmě netýká pouze seniorské populace, je však právě v případě seniorů rizikovější. Zatímco v ekonomicky aktivním období života tvoří práce hlavní náplň života, po odchodu do důchodu je právě nalezení smysluplné aktivní činnosti tím základním předpokladem, aby se člověk vyvaroval osamělosti a izolaci.⁴⁵ Někteří lidé v seniorském věku dále rozvíjejí své zájmy a aktivity, kterým se věnovali již dříve. Existují však také senioři, kteří se po dobu aktivního života věnovali pouze své profesi. Právě v jejich případě je nalezení nových aktivit zcela zásadní. V této kapitole jsou ve třech podkapitolách postupně analyzovány obecné souvislosti aktivního stárnutí, současné trendy v aktivizaci seniorů a problematika motivace seniorů.

4.1 Aktivní stárnutí a aktivizace seniorů

Aktivní využívání schopností a zkušeností, které byly získány v průběhu života, je zpravidla nejlepším způsobem prevence předčasného stárnutí, vzniku nemocí a také prostředkem k prodloužení soběstačného, spokojeného života. Aktivita ve stáří je ovlivněna čtyřmi základními faktory: individualitou lidského jedince, společenskou atmosférou, zdravotním stavem a nabídkou možností. Zavázalová a kolektiv k tomu dále uvádějí: „Úkolem každé vyspělé společnosti je staré osoby integrovat, a ne je segregovat. (...) Každý starý člověk má své názory, jak nejlépe prožít stáří, má osobní filosofii svého stáří. (...) Všechny aktivity ve stáří buď pozitivně, nebo negativně ovlivňují zdraví. (...) Rozšiřování nabídek možností rozvíjet aktivitu by mělo být zájmem každé komunity (akce pro důchodce), ale i samotných seniorů (výlety, zájezdy), ale i dalších institucí (Akademie třetího věku, Univerzity třetího věku).“⁴⁶ Také podle Holczerové a Dvořáčkové jsou

⁴⁵ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*, s. 50.

⁴⁶ ZAVÁZALOVÁ, Helena a kol.: *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha, Karolinum 2001, s. 45.

zdravý způsob života, prevence onemocnění a posilování funkčního zdraví hlavními nástroji k prodloužení aktivního života.⁴⁷

Aktivní život a aktivní stárnutí můžeme definovat jako takový životní způsob, kdy jedinec usiluje o zajištění dobré kvality vlastního života. Dobré kvalitě života přitom rozumíme jako souhrnu několika faktorů: sociálních, ekonomických, zdravotních a enviromentálních. Tyto faktory nejsou nezávislé veličiny, ale je vždy důležité tyto faktory vztáhnout k vlastnímu subjektivnímu názoru daného jedince. Žádný senior by neměl být diskriminován, měl by se účastnit života ve společnosti a nesmí být vylučován z procesu veřejných rozhodování. Současně však by každý měl mít vždy právo na vlastní zodpovědnost za svůj život – k žádné aktivitě by nikdy nikdo neměl být nucen. Klíčovými principy aktivního života nejen seniorů tak jsou nezávislost, důstojnost, aktivní účast na životě společnosti, zajištění péče a prostor pro seberealizaci.

Koncept aktivního stárnutí vychází z výše uvedené premisy, podle které seniori netvoří homogenní společenskou skupinu. Světová zdravotnická organizace definovala aktivní stárnutí jako proces, kdy jsou optimalizovány příležitosti pro zdraví, participaci a bezpečí. Cílem optimalizace těchto faktorů je zvýšení kvality života ve stáří. Tuto definici dále rozvíjí Dvořáčková: „Aktivní stárnutí znamená plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, život v bezpečí a důstojnosti a s možností účastnit se dění ve společnosti. Aktivní stárnutí přispívá k omezení rizika vyčleňování a k posílení integrace seniorů do společnosti na všech úrovních.“⁴⁸

4.2 Současné trendy v péči o seniory z hlediska aktivizace

Jedním z předpokladů pro prožití spokojeného stáří je dobrý zdravotní stav. V tomto směru však stále přetrvává praxe, kdy je zdravotní stav seniora řešen až formou lékařské péče, tedy v takové fázi, kdy se daná zdravotní obtíž stane nemocí. V tomto ohledu by bylo daleko efektivnější, pokud by se větší pozornost zaměřila na preventivní opatření. Výmluvné jsou v tomto ohledu údaje Světové zdravotnické organizace, podle kterých je zdraví člověka ovlivněno čtyřmi základními faktory: životním stylem,

⁴⁷ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 24.

⁴⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 23-24.

genetickou zátěží, životním prostředím a lékařskou péčí. Nejdůležitější je přitom životní styl, který ovlivňuje naše zdraví z 50 %. Základními součástmi životního stylu jsou stravování, pohyb a psychická pohoda. Jak vlivy genetického zatížení, tak životního prostředí ovlivňují naše zdraví shodně z 20 %. Jak z uvedeného vyplývá, ovlivňuje lékařská péče naše zdraví pouze z 10 %.⁴⁹ Současná zdravotní péče prožívá díky moderním technologiím a rozvinutému farmaceutickému průmyslu neustálý pokrok, z větší části však mají lidé možnost nestát se pacienty lékařských zařízení a zachovat si dobrý zdravotní stav. Aktivní životní styl tak na jedné straně pomáhá seniorům prožít plnohodnotný „podzim“ života, na druhé straně může výrazně snížit výdaje na zdravotní péči. Podporovat aktivní životní způsob seniorů je tak ve výsledku v zájmu celé společnosti.

Výše popsaný koncept zdravého stárnutí je zahrnut jak v „Evropském programu zdravotní výchovy pro seniory a se seniory“, tak v projektech „Stárnout zdravě v České republice“ a v „Národním programu přípravy na stárnutí“. Tyto programy mají za cíl dosáhnout výše uvedených cílů, tedy aby byli senioři aktivní, aby si udržovali svou psychickou a fyzickou kondici a aby byli, pokud možno co nejvíce soběstační. K tomu Haškovcová jasně uvádí: „Nezastírejme, že nemocní a nesoběstační senioři jsou všude značným ekonomickým problémem.“⁵⁰

Současně je nutné mít vždy na paměti, že sociální změny jsou velmi často v životě seniorů spojeny s negativním prožitkem. Sociální změny představují pro seniora zvýšenou zátěž a riziko z hlediska jeho zdraví. Náročné jsou zejména změny přinášející zpretrhání sociálních vztahů – odchod do důchodu, změna bydliště, odchod do ústavní péče nebo smrt blízkého člověka.⁵¹ I z tohoto důvodu byla už v roce 1982 na mezinárodní konferenci ve Vídni schválena moderní koncepce sociálně zdravotní péče o seniory. Podle této koncepce by péče o seniory měla vycházet z principů čtyř „D“: demedicinalizace, deinstitucionalizace, desektorizace a deprofesionalizace. Priority v tomto pohledu jsou následující body. Kvalitní a samostatný život seniorů v přirozeném prostředí, které umožňuje předcházet nemocem a tím i medicínským zásahům. V případě nutnosti péče o seniora by měly mít prioritu ošetřování a zajištění péče v jeho domácím prostředí, dále by měly být rozvíjeny terénní zdravotní a sociální služby. Udržení seniora v jeho

⁴⁹ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 13.

⁵⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*, s. 158.

⁵¹ JANEČKOVÁ, Hana: *Sociální práce se starými lidmi*. In: MATOUŠEK, Oldřich, KODYMOVÁ, Pavla, KOLÁČKOVÁ, Jana (ed.): *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha, Portál 2005, s. 164.

přirozeném domácím prostředí je chápáno jako výrazná podpora při jeho integraci do života společnosti. Dále by mělo být zdůrazněno propojení jak různých oborů sociálních a zdravotních systémů v multioborovém přístupu, tak také propojení péče profesionálů s rodinnými příslušníky. Dalším cílem je podporování nejen profesionální péče o seniory, ale také podpora dalších osob ze sociálního okolí seniorů – dobrovolníků, sousedů nebo též aktivních seniorů v rámci „seniorské svépomoci“. V tomto směru tak Tomeš shrnuje, že institucionální a neinstitucionální formy seniorské péče by vždy měly vycházet z potřeb konkrétního jedince. Dále by pak mělo platit, že institucionální péče by v žádném případě neměla být jedinou formou, ale naopak by měla být podpůrným prostředkem.⁵²

Současným cílem politické reprezentace i celé společnosti by tak mělo být legislativní zakotvení následujících principů. Za první, podpora zachování přirozeného sociálního prostředí života seniorů. Za druhé, aktivizace seniorů a starších osob podporou jejich zaměstnávání. Za třetí, podporovat osvětu ve společnosti, aby si každý jednotlivec byl plně vědom nutnosti vlastní odpovědné přípravy na období stáří. Za čtvrté, podporovat zdravý a aktivní životní styl jako základní předpoklad pro udržení psychických (duševních) a fyzických schopností. Tato skutečnost by měla být zdůrazňována už osobám produktivního věku, u seniorů by měly být vytvářeny podmínky pro osobní rozvoj, rekondice a rehabilitace. Za páté, nejen cílem státu, ale celé společnosti by měla být starost o zdravé a čisté životní prostředí, které je zcela nezbytnou podmínkou pro zdravý život lidí. Za šesté, podporovat aktivní život seniorů odstraňováním bariér ve veřejném i privátním prostoru. Za sedmé, minimalizovat rizika vzniku sociálního vyloučení. Za osmé, podporovat celoživotní vzdělávání jako základní podmínku pro udržení sociálních schopností i pracovních znalostí stárnoucích osob a seniorů.⁵³

Na základě výše uvedených skutečností tak můžeme vymezit pojem aktivizace, jak je v této práci chápán. Spočívá na čtyřech základních prvcích: za první, prevence patologického chátrání fyzického, duševního, duchovního a společenského stavu lidského organismu, za druhé jako prostředek k uspokojení fyzických, duševních, duchovních a společenských potřeb, za třetí jako prostředek k nelebení smysluplné životní náplně, která poskytuje radost i motivaci k životu, za čtvrté jako prostředek k zábavě, radosti a štěstí. Jurečková k této definici aktivizace seniorů dále uvádí: „Aktivizace je specifický způsob

⁵² TOMEŠ, Igor: *Obory sociální politiky*, s. 183-185.

⁵³ JAVORSKÁ, Miloslava: *Nové trendy v péči o seniory*. In: MÜHLPACHR, Pavel: *Schola gerontologica*. Brno, Masarykova univerzita 2005, s. 108-111.

intervence do života člověka s cílem uspokojení jeho fyzických, duševních, společenských a duchovních potřeb a rozvoje či udržení jeho schopností a dovedností v rámci jeho stávajících možností. Cílem aktivizace je pomáhat klientům žít podle svých maximálních možností bez ohledu na stupeň funkčnosti.“⁵⁴

4.3 Motivace seniorů

Pro výchozí zkoumání problematiky motivace můžeme použít definici Klevetové: „Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Podkladem motivace je úsilí organismu dosáhnout rovnováhy mezi sebou a prostředím takovými činnostmi, které vedou k vlastnímu uspokojení a soběstačnosti. Jediný skutečný druh motivace je schopnost sám sebe přesvědčit o důležitosti vlastních snah.“⁵⁵ Současně při tom platí, že ani ve stáří se nijak neumenšuje potřeba člověka uspokojovat své životní potřeby. Naplňování a uspokojování životních potřeb má zásadní vliv na upevňování tělesného a duševního zdraví a tím i zvyšuje ochotu a motivaci starších lidí aktivně žít.

Základním příkladem pro potřebu stimulace správnými podněty je naše centrální nervová soustava. Po celý život lidé přijímají, zpracovávají a ukládají informace. Tato činnost je bazálním prostředkem řízení celého lidského organismu. Současně však platí, že přijímáním, zpracováním a ukládáním informací se naše centrální nervová soustava udržuje „při životě“: pokud není „hlad“ mozkových buněk po nových podnětech a informacích naplněn, pak mozkové buňky degenerují.⁵⁶

Spojitosť aktivního životního stylu a spokojeného stáří je sama o sobě nejsilnější motivací. Ne všichni senioři si tuto skutečnost uvědomují. Důležitou roli tak v tomto případě musí mít okolí seniora. Podle Klevetové jsou při motivaci seniorů k aktivnímu životu zásadní tři faktory. Touha dosáhnout cíle, důvěra ve vlastní schopnosti a vlastní představa dosažené změny. Tyto tři faktory by měly být základem při sociální a speciálně pedagogické práci se seniory, a tedy i při plánování konkrétních aktivit a činností.

⁵⁴ JUREČKOVÁ, Petra: Aktivizace seniorů. *Sociální práce*, 2/2003, s. 144.

⁵⁵ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 43.

⁵⁶ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 68.

Především u pasivních seniorů či přímo trpících depresivními nebo úzkostnými stavy je důležité stanovení cílů, které jsou skutečně dosažitelné v krátkém časovém intervalu.⁵⁷

Motivace seniora je však jen jednou stranou sledované otázky. Vedle motivace jsou tu totiž také překážky. Seniori tak sice mohou mít touhu navštívit daný aktivizační kurz nebo se zapojit do určité činnosti, současně však mohou mít strach či obavu. Nové a neznámé věci mohou vyvolávat nejistotu, stejně tak se seniori mohou obávat, že jejich případná „nevědomost“ zapříčiní jejich „zesměšnění“. Rheinwaldová k této problematice píše: „Starší lidé se bojí experimentovat s novými zážitky, s něčím, co je jim cizí. Co když budou muset dělat něco, co neznají? Představa, že budou třeba zesměšněni, že neobstojí, že nebudou něčemu rozumět, je děsivá a frustrující. (...) Někteří se cítí trapně, protože jsou si vědomi své nadváhy, fyzických znevýhodnění (...) To všechno by je mohlo ztrapnit, a tak se raději skupinovým programům vyhýbají.“⁵⁸ Při speciálně pedagogické aktivizační činnosti se seniory je důležité najít konkrétní příčiny neochoty účastnit se programů a snažit se negativním pocitům porozumět. Důležitou roli při motivaci seniorů hrají pochvala a povzbuzení, nikdy však nesmí být senior do žádné aktivity proti své vůli nucen. Jak již bylo několikrát zdůrazněno: rozhodnutí o způsobu života a odpovědnost za něj je záležitostí každého jednotlivce.

⁵⁷ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 46.

⁵⁸ RHEINWALDOVÁ, Eva: *Novodobá péče o seniory*, s. 34.

5 Aktivizační programy pro seniory

Aktivizační programy lze rozdělit do několika základních kategorií. Na příklad Jurečková kategorizuje aktivizační programy na za: 1) sportovní a pohybové 2) hudební 3) kulturní 4) společenské 5) vzdělávací 6) informační 7) participační 8) duchovní 9) cvičení paměti 10) ruční práce 11) výtvarné práce 12) péče o flóru a 13) péče o faunu.⁵⁹ Rheinwaldová pak aktivizační programy rozděluje do šesti kategorií: 1) rukodělné práce 2) společenské programy diskuze, hry, tanec, hudba 3) cvičení, sport, sportovní hry, 4) činnosti venku v přírodě 5) náboženské programy 6) vzdělávací činnost.⁶⁰ Odlišnou kategorizaci aktivizačních programů pak ve své monografii nabízejí Holczerová s Dvořáčkovou.⁶¹ Z těchto skutečností můžeme vyvodit, že spíše než kategorizace jsou důležité vlastní aktivizační programy. V této kapitole tak v jednotlivých pěti podkapitolách pojednáme o pěti různých aktivizačních programech, které nabízejí ty aktivizační centra, která jsou zkoumána v praktické části. Jedná se o těchto pět speciálně pedagogických aktivizačních programů: práce s počítači, arteterapie, trénink paměti, vzdělávací programy a pohybové programy. Do poslední kategorie pohybových programů jsou zahrnuty i taneční aktivity.

5.1 Práce s počítači a moderními technologiemi

Základní skutečností, která musí být v případě programů zaměřených na moderní informační technologie zdůrazněna, je nutnost vyhnout se paušalizujícímu pohledu na seniory jako počítačově negramotné. To je zcela mylný předpoklad. Informační systémy a počítače jsou standardní součástí pracovního procesu už více než dvě desítky let a u dnešních seniorů je tak běžné, že práci s počítači bez problémů zvládají.⁶² Tomu tak musí odpovídat i nabídka jednotlivých kursů. Ta by tak měla být zaměřena jak na seniory, kteří s počítači skutečně začínají, tak také na ty, kteří chtějí držet krok s postupující dobou

⁵⁹ JUREČKOVÁ, Petra: Aktivizace seniorů. *Sociální práce*, 2/2003, s. 144-145

⁶⁰ RHEINWALDOVÁ, Eva: *Novodobá péče o seniory*, s. 23.

⁶¹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*. V jednotlivých kapitolách se věnují egoterapii, muzikoterapii, pohybovým aktivitám a taneční terapii, arteterapii, dramaterapii, trénování paměti a reminiscenční terapii.

⁶² Podle údajů z roku 2010 ve věkové kategorii 55 až 64 let používalo internet 42,1 % osob, ve věkové kategorii 65 až 74 let už to bylo pouze 19,1 %. ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 46.

a kteří si chtějí udržet schopnost i nadále s moderními technologiemi pracovat. Dále je také nutné podotknout, že kurzy by neměly být zaměřeny pouze na počítače, ale moderní technologie jako takové: digitální fotoaparáty, tablety nebo chytré telefony.

Informačně-technologická gramotnost je důležitá z řady důvodů. Za prvé, jedná se o důležitý nástroj sociální komunikace, který umožňuje přátelům a rodinným příslušníkům udržovat kontakt i na velmi dlouhé vzdálenosti. Za druhé, umožňuje seniorům získávat informace ze všech možných oblastí lidské činnosti. Za třetí, znalost informačních technologií ze strany seniorů může výrazně eliminovat rizika generačního soužití, tedy například vztahy mezi prarodiči a vnoučaty. Za čtvrté, znalost moderních informačních technologií zcela jistě zvyšuje i sebevědomí vlastních seniorů, přičemž se nemusí jednat jen o uplatnitelnost na trhu práce, i když i tato skutečnost je důležitá.⁶³

5.2 Arteterapie

Arteterapii můžeme z obecného hlediska definovat jako obor, který využívá výtvarný projev jako hlavní prostředek k poznávání a ovlivňování lidské psychiky. Základním cílem arteterapie je redukce psychických nebo psychosomatických obtíží a také omezení konfliktů v mezilidských vztazích. Tvořivé výtvarné aktivity mají prospěšný vliv jak zdraví, tak také podporují léčení. V tomto směru je arteterapie postupem léčebným. Vedle toho jsou arteterapeutické aktivity využitelné v prevenci i v následné péči v oblasti zdravotnictví, výchovy, sociální péče i vzdělávání. Arteterapie má primárně terapeutický dopad a může se uplatnit především v systematickém přístupu, kdy využití výtvarné tvorby je hlavním prostředkem terapeutického působení. Dále je možné terapeutickou práci o výtvarnou tvorbu rozšířit a doplnit tak terapeutické přístupy. Spojení arteterapie s psychoterapií dovoluje její systematické využití v průběhu celého trvání psychoterapeutického procesu.⁶⁴

Z hlediska aktivizace seniorů můžeme arteterapii rozumět jako typu aktivizačnímu programu, který využívá výtvarné umění (kresbu, malbu, grafiku a další výtvarné techniky) jako prostředek k osobnostnímu vyjádření. Cílem arteterapie tak není snaha po esteticky

⁶³ Další přínosy informačních technologií pro život seniorů uvádějí: ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 44.

⁶⁴ Arteterapie [on-line]. Česká arteterapeutická asociace. www.arteterapie.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/arteterapie>.

dokonalém umění, ale naopak umožnit každému jednotlivci jeho sebevyjádření bez ohledu na míru „uměleckého talentu“. V tomto směru má arteterapie dvě základní složky: individuální a sociální. První složka v sobě zahrnuje uvolnění, sebevnímání a sebeprožívání daného jedince prostřednictvím jeho vlastní tvorby. Tímto způsobem tak arteterapie umožňuje vizuální uspořádání zážitků, experimentování při hledání vlastních výrazových prostředků, vyjádření emocí či rozvíjení fantazie. Individuálním cílem arteterapie je tak z obecného hlediska především celkový rozvoj osobnosti. Druhou složkou je sociální kontakt, kdy arteterapie umožňuje zapojení jednotlivce do skupiny a dále tak rozvíjí skupinovou spolupráci, navázání kontaktů a sociální komunikaci.

5.3 Trénink paměti

Paměť, respektive pamatování patří mezi základní kognitivní funkce.⁶⁵ Mezi další kognitivní funkce patří rozhodování, uvažování nebo například řešení problémů. Vzhledem k tomu, že s přibývajícím věkem kognitivní funkce klesají, je dobré, aby byly systematicky posilovány, aby byl úbytek kognice co možná nejmenší. Vhodnými aktivitami z tohoto hlediska jsou právě cvičení zaměřená na trénink paměti. Snižování kognitivních funkcí člověka totiž může vést až demenci (například k Alzheimerově chorobě) nebo jiným nemocím.⁶⁶

Trénink paměti je zpravidla definován jako kombinace kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení. Účast na tréninku je pro seniora současně platformou sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.⁶⁷ Díky paměťovému tréninku vzniká hustá nervová síť a dochází ke zlepšení fungování nervového systému. Vědecké studie také ukazují, že pravidelné cvičení a aktivní využívání získaných informací může nervové buňky obnovovat. Lidský mozek je navyklý učit se novým věcem a zpracovávat nové poznatky a informace, v případě osob vyššího věku se pouze mění způsob zpracovávání. Podle Klevetové jsou informace doslova „potravou“ pro mozek: „Nutíme-li mozek pracovat, zpomalíme patologické biochemické procesy v mozku a posílíme spojení mezi neurony. Tvoříme informační bílkoviny, které stimulují mozkový

⁶⁵ Kognitivním funkcím rozumíme jako poznávajícím, vnímajícím a hodnotícím schopnostem člověka.

⁶⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*, s. 102-103

⁶⁷ Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR [on-line]. *TrenovaniPameti.cz* [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz.

metabolismus. (...) Metody pravidelného aktivního cvičení a relaxace navodí v těle mechanismy, jenž zabrání rozvoji reakce na zátěž a způsobí v těle vyplavení endorfinů neboli „hormonů radosti“ z dosaženého úspěchu. Doporučujeme každý den alespoň jedno cvičení.“⁶⁸ Pokud informace uložené v lidské paměti nejsou po delší dobu využívány, pak lidské schopnosti postupně zanikají a dochází ke ztrátě návyků a znalostí. Naopak díky trénování paměti mohou senioři téměř okamžitě zvýšit svoje sebehodnocení, začnou lépe zvládat každodenní problémy a tím se výrazně zvýší kvalita jejich životů.

5.4 Vzdělávací programy

Mühlpachr ve své monografii uvádí, že myšlenky o potřebnosti celoživotního vzdělávání nejsou nijak nové, ale že s nimi ve svých dílech pracoval už Jan Amos Komenský.⁶⁹ I přes tuto skutečnost bylo vzdělávání seniorů po dlouhou dobu v zásadě ignorováno. Přitom již z předchozí podkapitoly se ví, že při správných cvičeních a praxi lze lidský mozek udržet „mladým“ až do velmi vysokého věku. Další důvod pro vzdělávání je též důležitý: dnešní doba doslova chrlí nové a nové poznatky a vědomosti. Co včera bylo bráno za nezpochybnitelný vědecký fakt, stává se pod tíhou nových zjištění jen starou pověrou. Z hlediska tematiky této práce tak jasně vyplývá, že pokud je cílem dnešního přístupu k seniorům jejich plnohodnotné začlenění do společnosti, pak je zcela nezbytné i jejich soustavné vzdělávání. Mühlpachr pak v tomto směru dále dodává: „Jedním z důležitých požadavků celoživotních vzdělávání je, aby příležitosti k němu měli skutečně všichni. Cílem je vytvořit takové podmínky a vzdělávací příležitosti, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat a také mohli a chtěli tuto svou potřebu uspokojit v průběhu celé své životní dráhy, tedy i v postproduktivním věku.“⁷⁰

Vzdělávání seniorů by se tak mělo zaměřovat na čtyři základní oblasti: preventivní, rehabilitační, volnočasové a anticipační. Preventivní vzdělávání by mělo být zaměřeno na poskytnutí informací o úspěšném stárnutí, jakým způsobem mohou senioři ovlivnit průběh vlastního stárnutí, jak podporovat své funkční zdraví, jakými preventivními způsoby mohou předcházet závažným fyzickým i psychickým onemocněním nebo

⁶⁸ KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 59.

⁶⁹ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 132.

⁷⁰ MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*, s. 132.

negativním sociálním událostem. Rehabilitační vzdělávací programy by se měly zaměřovat na problematiku edukační rehabilitace dovedností, schopností a znalostí. Cílem a náplní volnočasového vzdělávání by mělo být poskytnutí nových znalostí, mělo by motivovat k dalšímu poznání, volnočasovým aktivitám a sociálním kontaktům. Čtvrtou kategorií vzdělávacích programů jsou tzv. anticipační. Jejich náplní by mělo být poskytnutí relevantních informací o nových fenoménech, objevech nebo technologiích, aby senioři svým věděním nezaostávali za kontextem celospolečenského vývoje a nebyli z něj vylučováni.⁷¹

5.5 Pohybové programy

Pohyb je základním životním projevem, který umožňuje člověku jeho samostatnou existenci. Pohyb je tak primární životní potřebou, pokud má člověk prožít plnohodnotný, spokojený a kvalitní život. Pohybová zdatnost je samozřejmě nejvyšší v mladém věku, to však vůbec neznamená, že by se osoby staršího věku měly pohybu vzdát. Ve skutečnosti je to právě naopak, při nedostatku pohybu tak jako při absenci jiných fyzických či psychických aktivit nastávají negativní patologické jevy. Pohyb seniorů je výrazně ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém se daný senior pohybuje. Působením okolí je tak pohyb usměrňován, ať už v pozitivním směru podporován, nebo v negativním utlumován. Pohyb jako základní projev života a ovlivňuje dvě základní skutečnosti jeho kvality. Pohyb je předpokladem pro vykonávání téměř všech ostatních typů aktivit a činností a je řízen centrální nervovou soustavou a tím jí i ovlivňuje. Aktivní pohyb příznivě ovlivňuje psychický stav jedince a tím přispívá k jeho sebedůvěře a spokojenosti. Tak jako u všech seniorských aktiv musí platit, že daná míra pohybových aktivit musí odpovídat zdravotnímu a fyzickému stavu konkrétního jedince.

Holczerová rozděluje pohybové aktivity do několika základních okruhů: léčebná tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova, habituální pohybová aktivita a rekreační sport.⁷² Léčebná a zdravotní tělesná výchova jsou specificky zaměřeny a sledují konkrétní (léčebný, zdravotní) cíl. Při jejich provozu jsou běžně využívány lékařské a další specifické pomůcky a přístroje, jednotlivá cvičení probíhají podle stanovených pravidel. Oproti tomu

⁷¹ ČEVELA, Rostislav a kol.: *Sociální gerontologie*, s. 38.

⁷² HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 45.

habituální pohybová aktivita je zpravidla definována jako souhrn pohybové aktivity v rámci každodenního života. Jak je přitom v odborné literatuře uváděno, k udržení tělesné zdatnosti je dostačující denní pohybová aktivita odpovídající hodině chůze. Specifickou pohybovou aktivitou může být vedle rekreačního sportu také tanec. Ten v sobě totiž nezahrnuje pouze pohybovou složku, ale celou řadu dalších činností: podporuje tvořivost a improvizaci, procvičuje paměť, díky tanci se zlepšují emoční, kognitivní, sociální i fyzické schopnosti.⁷³

Fyzická pohybová aktivita seniorů v rámci aktivizačního programu by měla být zaměřena především na prevenci fyzických obtíží, rehabilitaci a udržení kondice. Pro starší osoby s fyzickými problémy, zraněními nebo degenerativními procesy stáří jsou nejdůležitější především rehabilitační cvičení. Při jakékoliv pohybové aktivitě je také důležité, aby byla pro seniory snadno pochopitelná i proveditelná. Současně by pohybová aktivita měla být zaměřena kvalitativním směrem. Závěrem je možné konstatovat, že dostupná vědecká šetření jasně ukazují, že fyzicky aktivní senioři mají pozitivnější postoj životu než ti „neaktivní“. Pohybově aktivní senioři také mají celkově lepší zdravotní stav a jsou odolnější vůči stresu a napětí.⁷⁴ Pohybová aktivita také zlepšuje nervový a kardiovaskulární systém, pohyblivost a koordinaci, má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a dýchání. Prokázána je také skutečnost, že pravidelný pohyb zabraňuje vzniku osteoporózy.⁷⁵

Všechny výše uvedené faktory jasně dokládají, jak významný je pohyb pro zdravý a spokojený život. Co naopak s člověkem dělá nedostatek pohybu, fyzických aktivit a všeobecně aktivní činnosti popisuje Rheinwaldová: „Úbytek činnosti vede u zdravých lidí k únavě, slabosti, špatné koordinaci a k zhoršení fyzických funkcí. To vše se mylně připočítává k věku. Někdy neumíme rozlišit únavu po vypětí a po nečinnosti. (...) Nečinný život je nebezpečím pro zdraví, špatná fyzická kondice vede ke snížení rezistence proti infekcím a pomalejšímu zotavování z nemocí a zranění.“⁷⁶ Motivovat seniory směrem k pohybovým aktivitám je velmi důležité, protože jak uvádí Haškovcová, 39 % procent

⁷³ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar: *Volnočasové aktivity pro seniory*, s. 47-49.

⁷⁴ KALVACH, Zdeněk a kol.: *Geriatric a gerontologie*. Praha, Grada 2004, s. 157-158.

⁷⁵ RHEINWALDOVÁ, Eva: *Novodobá péče o seniory*, s. 16.

⁷⁶ RHEINWALDOVÁ, Eva: *Novodobá péče o seniory*, s. 16.

českých seniorů sportuje jen jednou týdně a 48 % jich nesportuje vůbec. V západních zemích je toto číslo znatelně vyšší, když například v Nizozemí sportuje 65 % seniorů.⁷⁷

⁷⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Fenomén stáří*, s. 181.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Metodologie a cíle výzkumu

Ve výzkumu je sledovaná speciálně pedagogická perspektiva, což znamená, zda a jak aktivizační centra napomáhají plnohodnotné integraci seniorů do života společnosti, zda a jak v aktivizačních centrech dochází k rozvoji schopností a znalostí seniorů a do jaké míry u nich dochází k překonání objektivních i subjektivních překážek, které seniorům brání v plnohodnotném prožití jejich života. Dále koncepce výzkumu vychází z teorie „aktivního stárnutí“, která byla podrobně pospaná v teoretické části diplomové práce. Empirický výzkum je zacílen na zodpovězení dvou základních výzkumných otázek: za prvé, jaké faktory ovlivňují rozhodnutí (motivaci) seniorů zúčastnit se aktivizačních programů, za druhé, jaké přínosy mají aktivizační programy pro jejich život.

Empirický výzkum nabízí dva základní metodologické postupy: kvantitativní a kvalitativní. Při rozsáhlejších výzkumech a dostatečných kapacitách je možné použít oba dva výzkumné postupy, zpravidla je však s ohledem na téma a zaměření výzkumu zvolen jen jeden. Nejprve stručně pojednáme o přednostech a záporech kvantitativního a kvalitativního šetření. Podle Hendla využívá kvantitativní výzkum „náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování“.⁷⁸ Zpravidla se kvantitativní výzkum provádí na širokém spektru respondentů, kdy jejich výběr musí být reprezentativní vzhledem ke zkoumanému fenoménu. Šetření je prováděno pomocí strukturovaných dotazníků se snadno zpracovatelnými (uzavřenými) odpověďmi. Na jedné straně nám kvantitativní výzkum může pomoci při výzkumu názorů a postojů velké sociální skupiny či přímo celé populace, současně však jsou zjištěné výsledky příliš abstraktní, popisné a neumožňují hlubší vhled do studované problematiky. Při studiu aktivizace seniorů metodou kvantitativního výzkumu by tak bylo možné získat relevantní data o seniorské populaci, tedy například jaký procentuální podíl seniorů aktivizační programy navštěvuje, jaký typ kurzů seniori preferují nebo jak často je navštěvují. Tímto směrem zaměřený výzkum by však nemohl zachytit názory a hodnocení konkrétních seniorů, například jak se jim daný program líbí, co by na kterých programech změnili, jak

⁷⁸ HENDL, Jan: *Kvalitativní výzkum*, s. 46.

se při konkrétním programu cítí, co považují za klady či zápory daného kurzu nebo jak daný kurz ovlivnil jejich život. Z těchto důvodů byl jako vhodný metodologický postup, při zpracování diplomové práce zvolen kvalitativní výzkum. Vzhledem k tomu, že kvalitativní výzkum v sobě zahrnuje širokou škálu možných postupů, je nezbytné použitou metodologii dále upřesnit.

Základní východiska pro kvalitativní výzkum popisuje Hendl: „Používají se relativně málo standardizované metody získávání dat. Hlavním instrumentem je výzkumník sám. (...) Hlavním úkolem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce.“⁷⁹ Oprávněnou námitkou vůči kvalitativnímu výzkumu je skutečnost, že se v některých případech, spíše než o sociální výzkum, se jedná o sbírku subjektivních dojmů a názorů jednotlivců, případně že výsledky kvalitativního šetření nejsou zobecnitelné. Tyto odsudky však podle našeho názoru spíše vycházejí z nepochopení cílů kvalitativního šetření. Záměrem totiž není získání souboru hromadných dat o sledovaném vzorku populace, ale kritické prostudování sledovaného fenoménu. Hlavní výhody kvalitativního výzkumu opět vypočítává Hendl: kvalitativní šetření získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu; zkoumá fenomén v přirozeném prostředí; dobře reaguje na místní situace a podmínky; hledá lokální příčinné souvislosti.⁸⁰ Navíc i při kvalitativním výzkumu jsou k dispozici výzkumné nástroje, díky kterým je možné zpracovávat výzkum na empirickém vědeckém základě. Základním nástrojem sběru empirických dat v této diplomové práci je polostrukturovaný rozhovor s respondenty.

Pro účel provedení rozhovorů byly vybráni klienti čtyř institucí, které na území hlavního města Prahy nabízejí seniorům aktivizační programy. Podrobněji jsou tyto čtyři instituce a jimi nabízené programy popsány v následující kapitole. Počet čtyř institucí byl zvolen na základě rozhodnutí autorky proto, aby nebyl výzkum ovlivněn podmínkami panujícími v jediné instituci. Cílem výzkumu je prostudování tématu v celé šíři, přičemž rozhovory s klienty několika zařízení nám umožní komparaci zjištěných poznatků.

Výzkumné rozhovory s respondenty byly provedeny osobně autorkou v jednotlivých institucích. Každý z respondentů poskytl pro rozhovor informovaný

⁷⁹ HENDL, Jan: *Kvalitativní výzkum*, s. 52.

⁸⁰ HENDL, Jan: *Kvalitativní výzkum*, s. 52.

souhlas, všichni respondenti byli informováni o účelu a okolnostech výzkumu. Všem respondentům byla zaručena anonymita, proto jsou získaná data zpracována v anonymizované formě. Vzhledem k charakteru výzkumu však bylo nutné sbírat data nejen ke sledovanému tématu aktivizace seniorů, ale také zjistit základní biografické údaje jednotlivých respondentů.

Provedený výzkum byl založen na polostrukturovaném rozhovoru s předem připraveným souborem otevřených otázek. Každý rozhovor byl rozdělen do dvou částí: první část se zaměřila na výzkum tematiky aktivizace seniorů, druhá část byla zaměřena na sběr biografických údajů ke konkrétnímu respondentovi. Plná znění výzkumných otázek rozhovoru jsou v příloze této práce. Na rozdíl od strukturovaného rozhovoru, který neumožňuje narátorovi během rozhovoru reagovat aktuálně na jeho průběh, umožňuje polostrukturovaný rozhovor chápat připravené otázky jako návod pro provedení rozhovoru a aktivně s respondentem komunikovat.

Výzkumné otázky je možné rozdělit do šesti základních okruhů.

- První okruh otázek sleduje zapojení seniora do daného aktivizačního centra pro seniory: odkud se o daném centru pro seniory dozvěděl, jak často jej navštěvuje a jaké faktory ovlivnily jeho rozhodnutí aktivizační centrum navštěvovat. Doplňující otázky byly následně zacíleny na to, jaké další aktivity senior vykonává a jak se odchodem do důchodu změnil jeho životní styl.

- Druhý okruh otázek se zaměřil na vlastní aktivizační programy, tedy jaké programy daný senior navštěvuje (navštěvoval), jaké faktory ovlivnily jeho rozhodnutí a zda byl nějakým způsobem ve svém výběru limitován.

- Třetí okruh otázek se zaměřil na osobní názor respondenta na daný aktivizační program: jak je s daným programem spokojen, co pro něj znamená, co se mu na něm líbí či případně nelíbí, jakým způsobem by daný program změnil.

- Čtvrtý okruh otázek se již zaměřuje na obecnou problematiku motivace navštěvovat aktivizační programy. Otázky se zaměřily na to, jaké programy by senioři rádi navštěvovali, ale nenavštěvují, co jim v návštěvě kurzu brání.

- Pátý okruh otázek dával respondentům prostor zohlednit jejich subjektivní názory a postoje k aktivizačním programům: jak programy hodnotí, zda a v čem je považují za užitečné či neužitečné a v čem spatřují jejich prospěšnost.

- Šestý okruh otázek byl vyhrazen pro iniciativní postoje respondentů směrem ke zlepšení aktivizačních programů, ať už se jedná o jejich formu nebo obsahovou náplň: jak by se měla činnost v aktivizačních centrech pro seniory rozvinout, aby byla využívána i dalšími klienty, co by poradili dalším seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují. Druhá část výzkumného rozhovoru byla zaměřena na socio-biografickou charakteristiku respondenta. Zde byly sledovány socio-biografická data jednotlivých respondentů: věk, pohlaví, dosažené vzdělání, vykonávaná profese a rodinný stav.

1) Základním cílem výzkumného šetření bylo zjistit:

- jakou mají senioři motivaci pro návštěvu aktivizačních programů
- jakou roli aktivizační programy v životě seniorů hrají.

Dílními cíli:

- bylo zjištění možností dalšího rozvoje činností center pro seniory, tedy především jakými způsoby zaměřit jejich informační kampaň, jak vylepšit či upravit obsahovou náplň kurzů nebo jakým směrem rozšířit nabídku programů.

2) Druhá část výzkumného rozhovoru (socio-biografická) měla dva dílní záměry:

- zjistit, kteří senioři navštěvují centra pro seniory a jaké volí aktivizační programy.
- analyzovat fenomén přechodu z ekonomicky aktivního života k životu starobního penzisty.

Cílem bylo:

- zjistit, zda a jak mohou aktivizační programy vyplnit „prázdný“ čas v životě lidí po ukončení ekonomické aktivity
- zda a jak se mění způsob trávení času v období před odchodem a po odchodu do důchodu.

7 Výzkumné šetření

Tato kapitola se dělí do dvou podkapitol. V první podkapitole jsou představené, čtyři aktivizační centra, ve kterých byl proveden kvalitativní výzkum. Ve druhé podkapitole je pak popsán průběh samotného výzkumu a zjištěné poznatky.

7.1 Aktivizační centra

V následujících čtyřech pododdílech jsou představeny zařízení, která na území Prahy nabízejí seniorům aktivizační programy a ve kterých byl proveden kvalitativní výzkum. V každém pododdílu jsou jednotlivá zařízení představena a následně je věnována pozornost jejich nabídce aktivizačních programů.

7.1.1 Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko sociálních služeb Praha 9

Společenské aktivizační centrum pro seniory při Středisku sociálních služeb Prahy 9 sídlí v Harrachovské ulici v Praze na Proseku. Hlavní cíl centra je deklarován následovně: „Služby vycházejí z potřeb a možností uživatelů, jsou určeny k aktivizaci seniorů a osob se zdravotním či tělesným postižením. Aktivizační programy nabízí smysluplné trávení volného času, podporují zapojení, integraci a vlastní podíl ve společnosti, navázání kontaktů i mezigenerační prolnutí v bezpečném a důstojném společenském prostředí. Důležité je sdílení, podpora, rozptýlení a vzájemná interakce nejen vrstevníků. Cílem těchto služeb je hlavně udržení a rozvoj duševních sil a schopností ve stáří, zachování kvality života seniorů, podpora soběstačnosti a sebevědomí a dále prevence osamělosti a sociálního vyčlenění.“⁸¹

Centrum nabízí celou škálu programů pro seniory. V rámci vzdělávacích programů mohou senioři navštěvovat kurzy výuky cizích jazyků, trénink paměti nebo práci s počítačem. Z pohybových programů jsou nabízeny břišní a country tance, kondiční

⁸¹ Společenské, aktivizační centrum pro seniory [on-line]. Sociální služby Praha 9 [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <https://www.ssspraha9.cz/index.php/klub-pro-seniory>.

cvičení a pilates. Dále je možné navštěvovat výtvarnou dílu v rámci uměleckých kurzů. Dále jsou v nabídce kulturní programy: jsou organizovány přednášky na historická témata, pěvecká vystoupení a koncerty, besedy a přednášky se zajímavými osobnostmi. V létě je také pořádáno zahradní grilování nebo hraní pétanque. Pravidelně jsou pořádány volnočasové aktivity formou vycházek, poznávacích exkurzí nebo výletů do přírody. Organizovány jsou též sociální setkání seniorů ve skupině, kdy je hlavním cílem programu skupinově-terapeutické sezení. Jednotliví senioři si mohou jak vzájemně, tak také s vyškolenými odborníky promluvit o svých zkušenostech, problémech, trápeních, nebo se naopak podělit o příjemné prožitky. Pro seniory a jejich finanční situaci je důležité, že všechny akce s výjimkou jazykových kurzů, čínských dechových cvičení a výletů mimo hlavní město jsou zcela zdarma. O nabídce jednotlivých aktivizačních programů se mohou senioři dozvědět z radničního měsíčníku „Devítka“ a z internetových stránek centra.⁸²

7.1.2 Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory

Klub Remedium vznikl jako jedna z prvních neziskových organizací v roce 1991. Původně se jednalo o psychosociální nadaci, která podporovala fungování krizového centra RIAPS. V roce 1998 původní nadace zanikla a činnost byla nově organizována na bázi občanského sdružení REMEDIUM Praha. V roce 2013 rozhodla valná hromada sdružení o transformaci REMEDIA na obecně prospěšnou společnost. REMEDIUM se ve své činnosti soustředí na širokou škálu sociálních činností. Svůj hlavní cíl REMEDIUM formuluje jako „podporu a realizaci činností vedoucích ke zvyšování kompetence občanů v nepříznivé psychosociální situaci anebo občanů touto situací ohrožených.“ Hlavní tři složky činnosti REMEDIA jsou: za prvé vzdělávání pracovníků v sociálních službách a další pomáhající profese a podpora jejich profesního a osobnostního růstu, za druhé poskytování bezplatného, důvěrného, nezávislého a nestranného poradenství a za třetí organizace aktivizačních, vzdělávacích, společenských a kulturních programů pro seniory.⁸³

⁸² Společenské, aktivizační centrum pro seniory [on-line]. Sociální služby Praha 9 [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <https://www.ssspaha9.cz/index.php/klub-pro-seniory>.

⁸³ REMEDIUM Praha o.p.s. [on-line]. www.remEDIUM.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.remEDIUM.cz/o-sdruzeni/o-sdruzeni.php>.

Nabídka aktivizačních programů a volnočasových aktivit je velmi široká. Tak jako Středisko sociálních služeb Praha 9 nabízí REMEDIUM sportovní kurzy (relaxační cvičení, pilates, tance, jógu, cvičení na míčích, kondiční cvičení), kurzy na procvičování paměti, výtvarnou dílnu a výuku cizích jazyků (angličtiny, němčiny, italštiny a španělštiny). Dále jsou také organizovány výlety, exkurze a pobytové zájezdy.⁸⁴ REMEDIUM má na rozdíl od ostatních sledovaných center výrazné specifikum: vlastní divadelní soubor. Tento soubor je zaměřen na dvě divadelní činnosti. Za prvé se jedná o divadelní soubor „Divadlo Proměna“.⁸⁵ Druhou činností divadelního spolku je provozování loutkového divadla „LouDkové divadélko“. Loutkové divadlo funguje od roku 2011 a velmi pozitivní skutečností je, že veškerou činnost od samého počátku organizují sami senioři. V roce 2011 se skupina nadšenců-seniorů rozhodla rekonstruovat staré loutkové divadlo z roku 1932, posléze došlo i na renovaci loutek, a nakonec byla během několika týdnů nastudována první divadelní hra. Od té doby jsou připravována nejrůznější představení s pravidelně se obměňujícím se repertoárem.⁸⁶

7.1.3 ELPIDA o.p.s.

Centrum Elpida sídlí v Madridské ulici v Praze Vršovicích. Představuje se jako moderní vzdělávací a kulturní centrum, které nabízí služby a programy pro seniory z celé Prahy. Jak bude z dalšího textu patrné, soustředí se Elpida na skutečně inovační a nové formy aktivizace seniorů – slovo moderní tak v tomto případě není pouhou frází. Centrum Elpida také nabízí široké spektrum poraden: finanční, počítačovou, právní, zdravotní a psychologickou. Vzhledem k tomu, že Elpida využívá při poskytování služeb poraden externích spolupracovníků, jsou tyto služby zpoplatněny.⁸⁷

⁸⁴ Klub REMEDIUM [on-line]. www.vstupujte.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.vstupujte.cz/view.php?cislocclanku=2009080004>.

⁸⁵ Divadlo Proměna [on-line]. Divadelní soubor proměna. www.divadlopromena.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://divadlopromena.cz/pages/divadlo-promena.php>

⁸⁶ LouDkové divadélko [on-line]. Divadelní soubor Proměna. www.divadlopromena.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://divadlopromena.cz/pages/loudkove-divadelko.php>.

⁸⁷ Poradny pro seniory [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/poradny-pro-seniory>.

Tak jako ostatní centra pro seniory nabízí Elpida aktivizační kurzy zaměřené na výuku cizích jazyků, počítačové kurzy, tvůrčí dílnu a další speciální kurzy.⁸⁸ V rámci výuky cizích jazyků je nabízeno studium angličtiny, němčiny, francouzštiny, italštiny a angličtiny. V rámci výuky počítačové zdatnosti jsou organizovány kurzy jak pro úplné začátečníky, tak také kurzy, ve kterých si účastníci dále prohlubují své znalosti informačních technologií. Tvůrčí dílny jsou zaměřeny na komiksovou tvorbu, malbu, kresbu a fotografování. Specifickým kurzem je tzv. „storytelling“, neboli „vyprávění příběhů“. Jedná se o moderní kurz, podle organizátorů: „Storytelling je specifická divadelní disciplína, která využívá mnoha druhů cvičení, her, a především představitosti vypravěčů, kteří jsou zároveň autory a interprety příběhu. Vyprávíme všichni a často. I tuto schopnost můžeme ovšem jako každou jinou rozvíjet, zdokonalovat a používat.“⁸⁹ V rámci ostatních kurzů mohou senioři navštěvovat tréninky paměti, přednášky o historii šlechtických rodů, semináře grafologie nebo praktický kurz zaměřený na finanční gramotnost.⁹⁰

Jak již bylo v úvodu podkapitoly uvedeno, soustředí se Elpida na několik moderních projektů. Jedním z takových je například program „Ponožky od Babičky“. V rámci tohoto programu jsou z darované vlny vyráběny nové ponožky. V současné době je do projektu zapojeno 190 pletarek z celé České republiky. Z prodeje ponožek jsou finančně podporovány jak jednotlivé pletařky, tak je také spolufinancována činnost samotného centra.⁹¹ Dále Elpida pořádá nebo se spolupodílí na organizaci četných konferencí, výstavních projektů a také činnosti 25členného pěveckého sboru.⁹²

7.1.4 Aktivní stáří EU o.s.

Hlavní činovnicí občanského sdružení Aktivní stáří EU je Ing. Dana Steinová. Ta se už v roce 1984 podílela na založení jednoho z prvních klubů pro seniory, který nabízel moderní aktivizační programy. V současné době pořádá občanské sdružení celou řadu

⁸⁸ Centrum Elpida [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/o-centru-elpida>.

⁸⁹ Tvůrčí dílny [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/tvurci-dilny>.

⁹⁰ Další kurzy a přednášky centra Elpida [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/ostatni-kurzy>.

⁹¹ Ponožky od babičky [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/ponozky-od-babicky>.

⁹² Sbor Elpida [on-line]. Elpida. www.elpida.cz [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://elpida.cz/sbor-elpida>.

aktivit. V první řadě se jedná o Klub aktivního stáří, který už více než třicet let organizuje kulturní představení pro seniory.⁹³ V roce 2005 bylo založeno Centrum celoživotního vzdělávání. Centrum nabízí kvalitní, systematické a cenově dostupné zájmové vzdělávání pro všechny věkové kategorie. Od roku 2016 funguje Centrum celoživotního vzdělávání při Kulturním zařízení Domovina v Praze Holešovicích. Náplň kurzů se každý výukový semestr obměňuje, takže například pro zimní semestr 2017 mohou senioři vybírat z následujících přednáškových kurzů: úloha náboženství v globálním světě, hudební skladatelé, české hrady – legendy a skutečnost, nedovolte mozku stárnout, emoce ve vztazích, tělo a mysl jedno jsou, pražské hospůdky a kavárničky, cesta k československé samostatnosti, Prahou kráčely dějiny, dějiny přemyslovského rodu, soudobí architekti naživo a dějiny židovského národa.⁹⁴

Centrum celoživotního vzdělávání se také podílí na spolupořádání Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata. Jedná se o novou formu mezigeneračního vzdělávání, která je organizována spolu s fakultami pražských vysokých škol. Jednotlivé přednášky a semináře se konají na akademické půdě participujících univerzit. Prarodič a vnouče ve věku 6 až 12 let tvoří studijní tým, který vzájemně spolupracuje, pomáhá si a obohacuje se. Za uplynulé roky byly v rámci „Experimentální univerzity“ organizovány studijní obory Astronomie, Krajina a les, Zajímavosti z přírodních věd, Egyptologie, Zajímavosti z meteorologie a klimatologie, Les a krajina v ČR, Geografické výpravy za poznáním a Ochrana životního prostředí.⁹⁵ Občanské sdružení „Aktivní stáří EU“ také ve spolupráci s „Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging“ pořádá pravidelné kurzy trénování paměti.⁹⁶ Jako poslední významnou aktivitu občanské společnosti „Aktivní stáří EU“ můžeme uvést organizaci cestování. Velmi zajímavým programem je organizace výměnných pobytů studentů-seniorů z univerzit třetího věku. Díky tomuto projektu mohou senioři navštívit i velmi vzdálené země. V minulosti se jednalo například o Spojené státy

⁹³ Klub aktivního stáří [on-line]. Aktivní stáří EU. www.aktivnistari.eu [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/59-klub-aktivniho-stari>.

⁹⁴ Centrum celoživotního vzdělávání [on-line]. Aktivní stáří EU. www.aktivnistari.eu [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>.

⁹⁵ Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata [on-line]. Aktivní stáří EU. www.aktivnistari.eu [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnoucata>.

⁹⁶ Trénování paměti [on-line]. Aktivní stáří EU. www.aktivnistari.eu [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/61-trenovani-pameti>.

americké nebo Taiwan, v aktuálním roce 2017 mohou senioři studující univerzitu třetího věku navštívit Thajsko.⁹⁷

7.2 Realizace výzkumu

Provedení rozhovorů s vybranými respondenty bylo uskutečněno v průběhu roku 2017 v jednotlivých aktivizačních centrech pro seniory. Každý jednotlivý rozhovor trval přibližně hodinu. V úvodu sezení bylo s respondentem provedeno neformální seznamovací interview, aby byly rozptýleny jakékoli případné obavy ze strany respondenta a jasně byl vysvětlen účel rozhovoru. Posléze byl proveden výzkumný rozhovor podle připravovaného strukturovaného seznamu otázek. Po přečtení otázky byl respondentovi dán dostatečný prostor, aby mohl bez návodných otázek sám formulovat své odpovědi podle svého vlastního názoru, teprve poté byly autorkou kladeny doplňující otázky. Při konečném zpracování výzkumných rozhovorů byly odpovědi respondentů převedeny z mluveného do spisovného jazyka, v případě nutnosti byly provedeny nezbytné redakční úpravy, které však na obsah jednotlivých odpovědí nemají žádný vliv.

7.2.1 Soubor respondentů

Pro vypracování této diplomové práce bylo vybráno 16 respondentů. Z každého centra se jedná o čtyři respondenty. Z hlediska pohlaví převažují ve sledovaném vzorku ženy. Celkem byly provedeny rozhovory se čtrnácti ženami a se dvěma muži. Jak bude ukázáno v další části textu, převládají mezi klienty aktivizačních center ženy, mužská část zde tvoří jasnou minoritu. Tomuto poměru tak odpovídá i struktura vzorku respondentů. Průměrný věk respondentů je 70 let. Nejmladší respondentce bylo 62 let, nestarší pak 84. Z tohoto hlediska můžeme konstatovat, že byly provedeny rozhovory s věkově pestrá skupinou respondentů: zastoupeni tak zde jsou senioři, kteří jsou v důchodu krátce, dále pak sedmdesátníci, kteří se však těší plné životní síle a věnují se aktivně svým zájmům,

⁹⁷ Cestování [on-line]. Aktivní stáří EU. www.aktivnistari.eu [cit. 13.7.2017]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/60-cestovani>.

v neposlední řadě pak bylo provedeno výzkumné šetření se dvěma dámami, které už překročily hranici osmdesáti let.

V provedeném socio-biografickém šetření byly sledovány další tři znaky: vzdělání, původní profese a rodinný stav. Ze zjištěných údajů i provedených rozhovorů vyplývá, že návštěvníci aktivizačních center svým složením neodpovídají struktuře seniorské populace v České republice, ale zastupují pouze určitou část. Mezi respondenty nebyla žádná osoba se základním vzděláním nebo výučním listem, stejně tak nikdo z respondentů nepracoval v dělnické nebo jiné manuální profesi. Z celkového počtu 16 osob jich 9 mělo středoškolské a 7 vysokoškolské vzdělání. Tomu odpovídají i uvedená původní povolání: čtyři úřednice, dvě ekonomky, dvě pracovnice ve školství, dvě pracovnice ve zdravotnictví, dvě vědecké pracovnice, jedna manažerka a jedna technická inženýrka. Z mužů jsou pak zastoupeni jeden podnikatel a jeden pracovník v kultuře. Poslední sledovanou kategorií byl rodinný stav. Zde jsou zjištěná data následující: sedm respondentek bylo vdaných, šest ovdovělých a jedna rozvedená. Z mužů byl jeden ženatý a jeden rozvedený. Na základě těchto údajů můžeme už nyní uvést, že zjištěné údaje nejsou reprezentativní pro celou seniorskou populaci, ale pouze pro část – tu můžeme označit jako vzdělanou střední městskou vrstvu. Souhrnný přehled o základních socio-biografických údajích respondentů poskytuje následující tabulka č. 1.

	pohlaví	věk	rodinný status	vzdělání	povolání
1	žena	73	vdaná	středoškolské	úřednice
2	žena	65	vdaná	středoškolské	pracovnice ve školství
3	žena	69	vdaná	středoškolské	účetní, ekonomka
4	muž	66	rozvedený	středoškolské	pracovník v kultuře
5	žena	75	vdova	středoškolské	administrativní pracovnice
6	žena	82	vdova	vysokoškolské	vědecká pracovnice
7	žena	64	rozvedená	středoškolské	pracovnice ve zdravotnictví

8	žena	73	vdaná	vysokoškolské	pracovnice ve školství
9	muž	67	ženatý	vysokoškolské	podnikatel
10	žena	62	vdaná	vysokoškolské	manažerka
11	žena	84	vdova	středoškolské	úřednice
12	žena	64	vdaná	vysokoškolské	ekonomka
13	žena	71	vdova	vysokoškolské	vědecká pracovnice
14	žena	70	vdaná	vysokoškolské	inženýrka
15	žena	64	vdova	středoškolské	úřednice
16	žena	70	vdova	středoškolské	bankovní úřednice

Tabulka 1 - Respondenti kvalitativního šetření – socio-biografický přehled

7.2.2 Informovanost seniorů o aktivizačních centrech

První tematický okruh rozhovorů s návštěvníky aktivizačních center se zaměřil na otázku, odkud se o činnosti center dozvěděli a jaké faktory měly vliv na jejich rozhodnutí aktivizační centrum navštěvovat. Nejvíce účastníků odpovědělo, že se o aktivizačním centru dozvěděli od známých či přátel. Celkem tři respondenti uvedli, že informaci získali z radničních novin. V jednom případě se jednalo o noviny Prahy 9, ve dvou případech se jednalo o časopis „Tučňák“, který vydává radnice Prahy 4. Dvě respondentky pak uvedly, že se o centru dozvěděly díky tomu, že bydlí nedaleko a centra si tak všimly ve veřejném prostoru. Respondentka číslo 8 se o činnosti aktivizačního centra dozvěděla od dcery. Z její výpovědi je patrné, že rodina měla na její rozhodnutí vliv, dále že rozhodnutí navštěvovat konkrétní kurz bylo cíleným a promyšleným jednáním: *„Zásadní podíl na rozhodnutí měla dcera, četla článek o trénování paměti a řekla, že bych to mohla zkusit. Pak našla i kontakt na centrum. Původně jsem si nebyla moc jistá, ale první hodina byla zdarma, tak jsem to zkusila a líbilo se mi to.“* Také v případě respondentky č. 15 byla podpůrnou osobou dcera, rozhodnutí navštěvovat aktivizační

centrum však učinila sama seniorka, dcera pouze získala potřebné informace: „*O centru jsem se dozvěděla od dcery, ta to našla na internetu, když jsem se jí zmínila, že bych někam chtěla chodit.*“

Pozitivní údaje byly zjištěny z hlediska finanční náročnosti. Po položení otázky na možné překážky v účasti na kurzech žádný z respondentů nezmínil nedostatek finančních prostředků jako zásadní problém. Teprve při doplňujícím dotazu někteří senioři poznamenali, že by kurzy mohly být levnější, ale že s platbou částky v řádu několika desítek korun nemají problém. Z uvedených rozhovorů bylo dobře patrné, že si senioři uvědomují, že centra nemohou fungovat zadarmo a že je forma jejich finanční spoluúčasti nezbytná. Pouze jediná respondentka č. 3 se rozhovořila o špatné finanční situaci seniorů, když uvedla: „*Navštěvovat centrum bylo tedy mé rozhodnutí, nic mě v tomhle neomezuje, ani peníze, i když podle mého názoru je finanční situace seniorů u nás velmi špatná. Já vážně nechápu, že si někdo myslí, že se senioři mají dobře, vždyť když berete deset tisíc důchod... Samotná důchodkyně podle mě třeba nájem bytu absolutně nemůžete zvládnout.*“ Další respondenti se sami od sebe k této problematice nevyjádřili, pouze podle respondentky č. 5 by z hlediska financí měli sami senioři aktivně reagovat na životní situace, například se přestěhovat do menšího bytu: „*S penězi problém nemám, i když člověk musí být skromný, žádná sláva to není. Když však člověk zůstane sám, není důvod zůstat ve velkém bytě, malý byt méně stojí a uklízení je taky méně. Já jsem tedy v malém bytě teď úplně spokojená. Jedno cvičení stojí tak čtyřicet korun, to si myslím může dovolit každý, já navíc nekouřím ani za podobný věci neutrácím, takže dát peníze za kurz není pro mě problém.*“

Na první pohled byly také získány pozitivní údaje z hlediska zdravotního stavu a s tím související možnosti navštěvovat aktivizační programy. Pouze dvě respondentky (84 a 82 let) deklarovaly, že je jejich zdravotní stav limituje v možnosti navštěvovat vybrané kurzy. Respondentka č. 6 uvedla: „*Bohužel v mých aktivitách hraje zdravotní stav velkou roli. Jsem po mrtvici, takže si nemůžu dovolit dělat tolik věcí, na kolik jsem byla zvyklá. (...) Někdy mám problémy se zrakem, jindy zase s rukama, je to těžké, ale mám pocit, že mi to pomáhá i po zdravotní stránce, řekla bych, že se to tak nějak vše ustálilo, nezhoršuje se to (...) Ale nevzdávám se, žiju tak, jak jen můžu, nechci si stěžovat.*“ Jak ale vyplynulo z následujícího rozhovoru, snaží se seniorka i přesto žít aktivním životem tak, jak jí to její zdraví dovoluje. Z výpovědi respondentky č. 11 pak vyplývá, že v případě

zhoršené možnosti participace na kurzech si jednotliví senioři navzájem pomáhají: „*Zlobí mě ruce, hodně se mi třesou, ale tady jsou na mě hodní, pomůžou, jedna kolegyňka mi pití podrží a zaznamenala jsem i zlepšení, všimla si toho i paní co kurs vede. Prý to nějak spolu souvisí, myslela s tím tréninkem paměti, ale tomu já moc nerozumím. Hlavně, že se cítím lépe. Je to tady takové přátelské.*“

Tyto poznatky jsou příznivé, musíme je však částečně problematizovat. Jasná většina diskutujících uvedla, že žádné zdravotní problémy nemá a může vést aktivní život. Z toho však nevyplývá, že by aktivní životní styl znamenal eliminaci zdravotních rizik. Jak příklad dvou nejstarších klientek ukazuje, i aktivně žijící senioři musí počítat s tím, že s přibývajícím věkem mohou zdravotní komplikace nastat i v jejich životě. Obě dvě seniorky sice nadále aktivizační programy navštěvují, obě dvě však už zřetelně pociťují značná omezení. Můžeme se dále domnívat, že jistě existují senioři, kteří byli dříve aktivní, avšak špatný zdravotní stav jim další účast na aktivizačních programech znemožnil. Musíme tak jasně uvést, že dobrý zdravotní stav účastníků kurzů není důsledkem jejich aktivní činnosti, ale spíše předpokladem a podmínkou. Senioři se špatným zdravotním stavem tak v tomto výzkumu nemohou být zachyceni, protože ti už pravděpodobně možnost navštěvovat aktivizační programy nemají.

Současně je však možné konstatovat, že provedený výzkum potvrdil teoretický předpoklad, že účast na aktivizačních programech může vést ke znatelnému zlepšení fyzického i psychického stavu. Respondentka č. 5 navštěvuje v klubu Remedium taneční hodiny a kondiční cvičení a zaznamenala zlepšení svého zdravotního stavu: „*Nemůžu nic jiného než chválit, ať už jde o cvičení nebo tance, teď se díky nim cítím vážně výborně, úplně mladší. Například vůbec nemám bolesti zad, na které jsem dříve docela trpěla, to jsem vážně ani nečekala a mám stále dobrou náladu i známí si toho všimli, že prý jsem stále jako sluníčko a říkají, že se prý na mě vždy těší. Určitě to můžu každému jen doporučit.*“ Stejnou zkušenost zaznamenala také respondentka č. 7: „*Hlavně jsem chtěla zkusit tanec, během života jsem se k tomu nedostala, ani do tanečních jsem pořádně nechodila. Takže to nebylo tak, že by mi třeba chyběl pohyb, hlavní motivací byl tanec. I když tedy musím říct, že se mi kondice hodně zlepšila, celkově jsem na tom pohybově lépe, zpočátku jsem měla třeba problém i s udržením rovnováhy. Chodím sem na tanec už déle než rok a pořád mě to baví.*“ Další respondenti pak pozitivně reflektovali účast na hodinách procvičování paměti, například respondentka č. 3 uvedla: „*Díky vlastní*

zkušenosti musím říct, že se mi paměť skutečně lepší. A ono to není jenom o paměti, celkově mi to myslím dodává více sebevědomí, víc si věřím a pustím se v podstatě do všeho, to víte, ne vždy se vše povede, ale zasměju se tomu a co, příště je to lepší“

7.2.3 Motivace seniorů k návštěvě aktivizačních programů

Z předchozího pododdílu vyplývá, že sledovaní respondenti v jasné většině učinili rozhodnutí chodit do aktivizačního centra sami, případně po domluvě se svými přáteli, známými nebo rodinnými příslušníky. Podrobnější analýzu si však zaslouží otázka, z jakého důvodu toto rozhodnutí učinili. S tím úzce souvisí změna sociálního statusu, tedy přechodu z ekonomicky aktivní osoby do pozice ekonomicky neaktivního seniora. V naprosté většině případů dávali respondenti zřetelně najevo, že odchod do důchodu pro ně znamenal svým způsobem „osvobození“ od práce a povinností, respektive že život v důchodu pro ně znamená moci si dělat vše po svém, mít čas jen pro sebe a rodinu, nebo realizovat dříve nesplněné sny a touhy. Respondentka č. 3 uvedla: *„Na důchod sem se těšila, říkala jsem, už nebudu muset chodit do práce, budu žít svůj život naplno. A zatím teda můžu potvrdit, že jsem spokojená, že je život opravdu krásný. V důchodu už prostě nic nemusíte, tak to je.“* V podobném duchu se vyjádřil i respondent č. 4: *„Z mého pohledu hlavní výhoda důchodu je to, že v podstatě, už nic nemusíte. Můžete dělat jenom to, co sami chcete. Už si nemusíte říkat, že zítra v práci musíte udělat to a to. Jste prostě pánem vlastního času. Tohle teď vidím jako největší plus.“* Mít více času na rodinu jako své předsevzetí uvedl respondent č. 9, dříve velmi zaměstnaný podnikatel, který se před odchodem do důchodu věnoval výhradně svému podnikání: *„Můj život se odchodem do důchodu radikálně změnil. Po revoluci jsem začal podnikat, volný čas pro sebe ani pro rodinu jsem téměř neměl... Do důchodu jsem chodit nemusel, ale chtěl jsem. Čeho jsem chtěl dosáhnout, to se mi v podstatě splnilo, firmu jsem předal synovi. Teď mám klid a můžu se věnovat manželce, rodině, svým koníčkům, taky se snažím hodně vzdělávat. Na to jsem dříve vůbec neměl čas, a tak mě to dnes opravdu těší, jsem méně nervózní s manželkou si máme stále co povídat, máme hodně nových zážitků i přátel a cítím se opravdu dobře.“*

Pouze ve dvou případech není možné považovat odchod do důchodu za „dobrovolný“. Respondentka č. 10 byla postavena před volbu, kdy se musela postarat

o svou těžce nemocnou matku: buď mohla pokračovat ve své úspěšné pracovní kariéře manažerky a nechat matku v ústavní léčbě, nebo odejít do důchodu a starat o matku v jejím domácím, přirozeném prostředí. Respondentka dala nakonec přednost druhé možnosti: *„Mám nemocnou maminku, bohužel už není samostatná a potřebuje moji péči. Posledních pár let, když jsem chodila do práce, tak jsem vlastně jen pracovala nebo se doma starala o ni. Takže to byl asi hlavní důvod, proč jsem odešla z práce, už jsem na to psychicky ani fyzicky nestačila, a rozhodně jsem nechtěla dávat maminku do ústavní péče. Takže i teď většinu svého času trávím doma, ale jsem ráda, že si alespoň nějaký čas vyšetřím pro sebe.“* Pro respondentku č. 15 byl odchod do důchodu ekonomickou nutností, jelikož se stala nezaměstnanou a v době hospodářské krize nemohla žádnou práci najít: *„O odchodu do důchodu sem vlastně nepřemýšlela, přišlo to docela náhle. V době krize přišlo propouštění a jako na jednu ze starších došlo i na mě. Ještě chvíli jsem zkoušela práci najít, ale tehdy to bylo dost marné. Takže jsem se nakonec rozhodla pro předčasný důchod. Bylo mi jasné, že musím někam chodit, že to doma nevydržím.“* Obě dvě respondentky však zvládly tyto těžká období právě i díky aktivizačním programům: respondentka č. 10 navštěvuje jógu, která ji pomáhá v její životní situaci, respondentka č. 15 pak navštěvuje více aktivizačních programů (počítačové kurzy, trénink paměti a přednášky), díky kterým našla smysluplnou náplň svého volného času.

Z řady odpovědí respondentů vyplynulo, že o návštěvě aktivizačních programů nebo podobných center byli přesvědčeni už v době odchodu do důchodu: z tohoto pohledu tak podle jejich předpokladů aktivizační centra představovaly místo, kde se budou moci dále vzdělávat, kde budou moci rozvíjet své záliby a kde se budou moci seberealizovat. To je případ seniorky č. 12: *„Před odchodem do důchodu, to už jsem byla z práce úplně vyřízená, už to nešlo dál, často jsem měla migrény, už mě to ničilo. Měla jsem velmi dobrou práci, skvělý plat, ale už to prostě dál nešlo. A ani nebyl důvod [dále pracovat], synové už jsou oba dospělí, mají vlastní život, už jsem si mohla dovolit odejít. Takže jsem to vedení společnosti prostě řekla, že odcházím. Přitom sem věděla docela dobře, že teď už nebudu nic muset, měla jsem i naplánované, co chci dělat. Hned jsem se přihlásila na univerzitu 3. věku, takže kromě kurzů taky chodím tam.“*

Také další respondenti mají vedle aktivizačních programů své vlastní aktivity, návštěva centra je tak pro ně doplněním jejich pestrého životního stylu. Jako příklad je možné uvést respondentku č. 1: *„Pravidelně chodím na kurz angličtiny a pak ráda*

navštěvuji nejrůznější přednášky o historii, cestování a tak podobně. Do přírody a na výlety chodím s kamarádkou, manželem nebo klidně sama. Pohyb mi určitě nechybí. Takže si chci tady v centru hlavně procvičit mozek a taky se dozvědět něco nového.“ Také respondentka č. 2 popisuje návštěvu aktivizačních programů jako doplnění svého programu: „Chodím sem hlavně na kondiční cvičení, jógu a podobně. Myslím si, že mě to udržuje v kondici, abych mohl chodit a být aktivní. Myslím si, že si tady dobře protáhnu celé tělo, zkrácené svaly a tak, hlavně během zimy, kdy to na procházky venku moc není. Ale určitě se neomezují jen na tělesná cvičení, ráda si zajdu i na nějakou přednášku, organizovanou procházku s průvodcem, nebo v létě se ráda zúčastním venkovních aktivit.“

Respondent č. 9 se rozhodl centrum navštěvovat za jasným účelem, aby si zlepšil své znalosti informačních a počítačových technologií. Díky pozitivní zkušenosti se posléze rozhodl „odčinit“ dřívější neúspěch a konečně zvládnout na odpovídající úrovni francouzský jazyk: „Jak už jsem říkal na začátku, nejdřív jsem hledal kurz k digitálním technologiím, to bylo už před třemi lety, od té doby na počítačové kurzy chodím stále. V téhle oblasti je pořád něco nového, pořád je, co se učit, pokud člověk nechce ztratit kontakt, krok s dobou. V posledním půl roce jsem k tomu přibral francouzštinu. Umím čtyři světové jazyky a s učením se francouzštinu začínám asi už popáté. Jsem takový „věčný začátečník“, je to určitě nejtěžší jazyk.“ Také respondentka č. 3 začala navštěvovat centrum díky jasně definovanému cíli zlepšit si paměť: „Zjistila jsem, že docela dost zapomínám. To mě docela vylekalo. Takže jsem věděla, že bude dobré zajít na nějaký kurz, který vedou odborníci a mají s tím určitě víc zkušeností. Tady jsem se pak dozvěděla i spoustu užitečného, že je dobré paměť a mozek pořád procvičovat, nutit k činnosti. Ted' jsem v jednom časopise četla, že se buňky v mozku dají obnovovat. Tak obnovuji.“

Respondentka č. 12 pak jako řada dalších svou návštěvou aktivizačního programu pokračuje ve své dřívější zálibě, nyní však ve svém sociálním prostředí: „Chodím dvakrát týdně, jednou na cvičení a jednou na angličtinu. Na kondiční cvičení jsem chodila vlastně po celý život, ted' ale s přibývajícím věkem už pro mě fitko nebo posilovna není, cvičení tady v centru je tak akorát pro mě.“ Z toho vyplývá i další poznatek. Sledovaní senioři v zásadě nevidí svou účast na aktivizačních programech jako nějaké stigma, na rozdíl od některých svých vrstevníků nemají se svým sociálním statutem „seniora“ problém. To uvedla ve své odpovědi respondentka č. 16: „Mě chodit do centra baví, je to moje radost. Nejen, že se něco přiučím, ale hlavně ty lidi tady, to je dobrý. Někteří moji známí říkají, že by do centra

pro seniory nikdy nechodili, ale to já vlastně nechápu, já vlastně nevím, kam jinam bych měla chodit. Tady jsem mezi lidmi, se kterými si rozumím, se kterými si mám co říct. Mladí lidé mají úplně jiné zájmy, mají úplně jiné životní zkušenosti.“

7.2.4 Aktivizační centra jako místa sociálního kontaktu

V této podkapitole je pozornost zaměřena na klíčovou otázku, která prostupuje odpověďmi prakticky všech respondentů. Z předchozího pododdílu jsou známé různé motivace seniorů k návštěvě aktivizačního centra: snaha všeobecně se sebevzdělávat, naučit se konkrétní dovednost nebo si odpočinout od starostí. Shrnutím těchto motivací je možné dojít k dílčímu závěru, že pro respondenty návštěva aktivizačního centra představuje součást celkového aktivního životního stylu. Téměř všichni respondenti pak ve svých odpovědích vyzdvihovali aktivizační centra jako místa sociálního kontaktu, respektive upozorňovali na to, že po odchodu do důchodu člověk snadno ztrácí kontakt se životem společnosti a tato skutečnost se může stát v životě seniora vážným problémem.

Už na příkladu respondentky č. 15 bylo zjištěno, že se aktivizační centrum v jejím případě stalo do jisté míry náhradou pracovního prostředí, když musela nuceně opustit zaměstnání. I když z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že většina z nich v prvním momentu označila odchod do důchodu jako jednoznačně pozitivní krok, při doplňujících otázkách již řada z nich připouštěla, že po odchodu z jejich zaměstnání/práce bylo následně problematické si nově sestavit svůj denní režim. To uvedla například respondentka č. 7, v období ekonomické aktivity zdravotní sestra: *„Celý život jsem se starala hlavně o druhé, teď si to tak trochu vynahrazuji. A taky jsem tady mezi lidmi, to mi taky prosívá. Když člověk odejde z práce, tak je hnedka docela sám, samota může být docela problém, v tomto ohledu jsou tyhle kurzy správná věc.“* Traumatizujícím okamžikem se pro seniory stává ztráta nejbližší osoby, v provedeném výzkumu se jedná například o respondentku č. 12: *„Úmrtí manžela jsem nesla velmi těžce, byli jsme spolu po celý život, cítila jsem se opuštěná, měla jsem i deprese. Poté mi ale moje známá řekla, že bych mohla zajít na některé kurzy do centra, že to vůbec není špatné. Takže jsem to zkusila a pořád sem chodím.“* Podobně je na to i respondentka č. 15: *„Mám sice děti a vnoučata, ale manžel už zemřel, takže jsem byla dost sama. (...) S odchodem do důchodu musí člověk mnohem více*

přemýšlet, co dělat, do té doby má náplň dne jasně danou, takže teď se snažím si stále plánovat svůj program, abych neseseděla doma, abych měla co dělat.“

Pro nejstarší respondenty představuje aktivizační centrum klíčové místo sociální kontaktu. V jejich případě totiž bohužel platí, že už přišli nejen o své manžele/manželky, ale často také své kamarády a známé. Přesně v tomto duchu se vyjádřila respondentka č. 6: *„Jak už jsem říkala, mě ani tak nejde o konkrétní kurz, ale jsem ráda mezi lidmi. Takže ráda zkusím chodit na nové věci, ale pak je taky pravda, že už docela dlouho chodím na kurzy a cvičení se stejnou skupinou lidí, takže navštěvuji takový program, na čem se tak všichni shodneme. To mně nevadí, já se ráda zapojím do něčeho nového.“* Dále je pro tuto respondentku návštěva aktivizačního centra společenskou událostí, díky které může být v kontaktu se společností: *„Na návštěvu klubu se vždy těším, už jenom na samotnou cestu. Ráda se projdu po Praze, podívám se, kde je co nového, nebo naopak zavzpomínám, kde jsem co prožila, kde se co stalo. A pak zase někdy po cvičení si jdeme někam sednout, třeba do kavárny. Takže vlastně nejde jen o návštěvu kurzu, ale o prožití dne. Člověk pak není sám.“*

Jak již bylo uvedeno v základním přehledu, z celkových 16 respondentů žila v době výzkumného šetření právě polovina v manželském svazku – sedm vdaných žen a jeden ženatý muž. Vlastní výzkum diplomové práce nebyl zaměřen na otázku, zda a jak se manželé a manželky zapojují do aktivizačního programu, který jejich manželská polovička navštěvuje. V tomto směru tak jediná respondentka uvedla, že by byla ráda, kdyby manžel navštěvoval aktivizační centrum spolu s ní, ten to však zatím nereflektuje. Můžeme se tak domnívat, že role a postoje manželů a manželek mohou být různorodé. V případě respondentky č. 1 platí, že s manželem vykonávají celou řadu aktivit, centrum však navštěvuje pouze respondentka. U respondentky č. 8 pak nastala situace, kdy manžel chodil do práce, ona však již byla v důchodu. Samostatná návštěva aktivizačního centra tak byla pro respondentku cesta k navázání sociálního kontaktu. Postupem času se však situace změnila – manžel byl už v době rozhovoru nemocný a jeho stav vyžadoval stálou manželčinu péči. V současné době je tak aktivizační centrum místem, kam si chodí respondentka především psychicky odpočinout a kde může být v sociálním kontaktu s lidmi. Respondentka č. 15 uvedla, že díky aktivizačnímu centru může být v sociálním kontaktu s lidmi právě mimo své vlastní přátele nebo rodinu: *„Mám manžela, děti, rodinu, takže nemám nouzi o to si s někým promluvit. Ale tady poznám další lidi, kteří mají*

zajímavé zkušenosti, poradí mi, kde co je a kam zajít.“ Další respondenti se k (ne)participaci svých manželů (manželky) nevyjádřili. Můžeme však předpokládat, že o aktivizační programy zájem nemají, že proces jejich seberealizace probíhá jiným způsobem.

7.2.5 Prospěšnost aktivizačních programů

Některé základní pozitivní stránky aktivizačních center byly popsány už v předcházejícím pododdílu. Pro některé seniory jsou aktivizační centra místem základního sociálního kontaktu, další si zde splňují svá předsevzetí ohledně sebevzdělávání se a rozvíjení vlastní osobnosti, další pak navštěvují centra za jasně definovaným cílem. Z výpovědí respondentů vyplynulo, že největší oblibě se těší kurzy trénování paměti, výuky počítačů, cizích jazyků, většina seniorů také využívá nabídky pohybových kurzů, tedy kondičních cvičení, jógy nebo tanečních hodin. Jak bylo také ukázáno, řada seniorů ve svých odpovědích pozitivně reflektuje svoji účast na kurzech, tedy že zaznamenali zlepšení svého psychického a fyzického stavu.

V teoretické části práce byly uvedeny nejčastější obavy, které dle sociologických šetření seniorskou populaci nejvíce sužují. Jedná se o následující okruhy: obavy ze zdravotních obtíží a nemocí, finanční a existenční nouze, osamocení, smrt a nedostupnost a nedostatečnost lékařské péče. Na základě zjištěných poznatků je možné konstatovat, že aktivizační centra mohou být velmi přínosná a mohou řadu z těchto obav významně eliminovat. V první řadě se jedná o kurzy zdravotních cvičení, které mají ve své nabídce všechny studovaná aktivizační centra. Tyto zdravotní cvičení představují výraznou pomoc při překonávání zdravotních obtíží a nemocí. Zdravotní cvičení mohou pomáhat předcházet zdravotním obtížím, případně pozitivně podpořit průběh medicínské léčby nebo alespoň zdravotní komplikace zmírňovat. Druhý přínos aktivizačních programů může být spatřen v eliminaci obav z osamocení. Ačkoli žádná z výzkumných otázek nebyla explicitně zaměřena na to, zda klienti díky aktivizačním programům našli nové přátele, tak respondent č.9 sám uvedl: *„Máme díky tomu hodně nových zážitků i přátel a cítím se opravdu dobře.*“ Respondentka č.1 uvedla: *„A hlavně, čím víc sem chodíme, tím víc se na sebe těšíme.*“ A jako takový důležitý začátek vztahu mezi lidmi vidí v kurzech respondentka č. 7: *Člověk tady může poznat podobně založené lidi a pak klidně s nimi*

plánovat další věci. Samotné centrum je takový základ pro další aktivity, pro společenský život.“

Sociální kontakt v jednotlivých centrech zcela jistě tuto možnost zvyšuje. Z řady odpovědí respondentů pak také vyplynulo, že programy v aktivizačních centrech často seniory dále motivují k rozvíjení další aktivity v kolektivu přátel nebo v rodině.

Být aktivní je samo o sobě pozitivní skutečností, v řadě případů pak dokážou senioři získané dovednosti dále využívat. Jedná se například o respondentku č. 8, která díky nově nabytým počítačovým znalostem běžně pracuje s internetem. Díky tomu může rozvíjet své sociální kontakty, komunikovat s rodinou, vyhledávat nové informace a tím zvyšovat kvalitu svého života: *„A pak mi určitě hodně pomohly počítačové kurzy, hlavně internet. Počítač doma nemám, chodila jsem do městské knihovny, ale teď chodím hlavně sem, počítače v knihovně jsou často obsazené. Tady je to lepší, a navíc je tady vždycky někdo, kdo mi případně poradí, co a jak (...). Díky internetu už komunikuju s příbuznými, kteří bydlí daleko. Taky si tam hodně věcí najdu, kde se pořádá nějaká akce, programy divadel, dopravní spojení a podobně.“* Jak ukazuje odpověď respondentky č. 3, je znalost práce s internetem stále větší nezbytností. Pokud totiž senior s internetem pracovat nedokáže, může se velmi snadno stát, že nebude moci plnohodnotně participovat na životě společnosti: *„Uvažuji o tom, že začnu chodit na počítačové kurzy. Cizí jazyky už asi dělat nezačnu, to nevěřím, že bych se ve svém věku mohla naučit, to by asi už byla marná snaha (...). Ale počítače by mi myslím mohly pomoci, já už se totiž ani v moderních technologiích nevyznám. A pak s internetem neumím, to už si někdy připadám vážně blbě, velmi často mi někdo řekne, ať se na to podívám na internetu nebo si tam něco najdu (...). To se vážně cítím až trapně, vím, že řada seniorů i mnohem starších, než jsem já, počítače normálně používá.“*

Z výpovědí seniorů je také dobře patrné hodnotové rozlišení „negativního“ nicnedělání doma a „pozitivního“ aktivního životního stylu. Respondentka č. 1 uvedla: *„Když si tak někdy s ostatními seniory povídáme, tak mám takový dojem, že hodně se jich cítí osamoceno, stěžují si, že se jim děti málo věnují, že je málo navštěvují. Nevím, ale hodně lidí si za to může i dost samo. Jsou zavření doma a pak si stěžují, že nikoho nezajímají. To tady v centru je to dost lepší, tady je určitě co dělat a nikdo se tu nenudí.“* Ve shodném směru se vyjádřila i respondentka č. 2: *„Když si tak někdy s ostatními seniory povídáme, tak mám takový dojem, že hodně se jich cítí osamoceno, stěžují si, že se jim děti*

málo věnují, že je málo navštěvují. Nevím, ale hodně si lidí si za to může i dost samo. Jsou zavřeni doma a pak si stěžují, že nikoho nezajímají. To tady v centru je to dost lepší, tady je určitě co dělat a nikdo se tu nenudí.“

Respondenti tak možnost sociálního kontaktu hodnotí jednoznačně pozitivně, do jisté míry se také tyto jejich odpovědi pohybují v hodnotové rovině „pozitivního“ života ve společnosti a „negativního“ samotářského života. To ve své odpovědi uvedla respondentka č. 4: *„V důchodu sice člověk nic nemusí, ale ani v důchodu to není úplně snadný. Někdo neví, co si má vlastně počít, co dělat, další má zdravotní problémy, někdo je třeba sám, když mu blízký umře. (...) Nejhorší podle mě je, zůstat sám, samota. To je všechno pak horší. Každý si může vybrat, co ho baví, a to pak může dělat. Já chodím i na kurzy, kde je lidem skoro devadesát, a jsou na tom lépe než někteří moji stejně staří vrstevníci.“*

Jak tedy z výzkumu vyplývá, respondenti jednoznačně vidí samotu jako negativní rys lidského (seniorského) života. Současně proklamují, jak již bylo uvedeno, že je důležité udržovat sociální kontakty i mimo vlastní rodinu, tedy že i ti senioři, kteří mají manžele, děti a vnoučata, by měli žít svůj život a věnovat se vlastním zájmům. Například respondentka č. 8 odpověděla: *„Když jsem odešla do důchodu, tak manžel ještě chodil do práce, tak jsem se starala, aby doma bylo všechno v pořádku, aby měl navařeno, když přišel domu. Ale rychle jsem poznala, že nemusím být zavřená doma, že mají třeba divadla dopolední představení, že můžu zajít do muzea, na výstavu. (...) Hlavní moje zjištění je, že nejhorší je sedět doma. To se nedá říct jinak, než že je to čekání na smrt. To sem hned věděla, že tohle tedy nechci.“* Respondentka č. 3 pak jasně zdůraznila několikrát zmíněný fakt, že senioři by měli v důchodu věnovat svůj čas především sami sobě, nehledat jediné naplnění svého času v péči o druhé: *„Určitě centra pro seniory hodnotím pozitivně. Podle mého názoru je důležitý, aby důchodci měli pestrý program, aby se třeba jenom neupnuli na jednu věc. To je třeba hlídání vnoučat. Já je hlídám moc ráda, ale to neznamená, že to je moje jediná věc, kterou dělám. Je důležitý mít čas taky na sebe. Mám známé, které nedělají nic jiného, než že jsou pořád ‚zaměstnané‘ hlídáním dětí. Oni si na to rodiče zvyknou a berou to jako samozřejmost, že jim babička s dědou pohlídají děti, jako by neměli svoje vlastní zájmy. To je důležitý si tohle hned ujasnit.“*

Výše uvedené pozitivní stránky prospěšnosti aktivizačních programů byly často součástí spontánní odpovědi seniora v jiné části výzkumného rozhovoru. Pokud posléze měli respondenti odpovědět na přímou otázku spokojenosti s aktivizačním programem

a hodnocení jeho prospěšnosti, byly všechny odpovědi prakticky stejné: všichni byli s aktivizačními programy spokojeni, chválili přístup lektorů a také se shodovali v tom, že by v náplni aktivizačních programů nic neměnili. Také panovala všeobecná spokojenost s nabídkou jednotlivých kurzů, pouze jediné respondentce chybí v nabídce možnost plaveckých kurzů, současně však vyjádřila přesvědčení, že zorganizovat tento typ kurzu by nebylo problémem. To potvrzuje i respondentka č. 7, která v aktivizačním centru poznala své nové přátele, s kterými následně plánuje aktivity i mimo vlastní centrum: *„Účast na kurzech je vlastně jen takový začátek, člověk tady může poznat podobně založené lidi a pak klidně s nimi plánovat další věci. Samotné centrum je takový základ pro další aktivity, pro společenský život.“*

8 Využití zjištěných poznatků v praxi

Vlastní výzkum v diplomové práci ověřil některé předpoklady, které byly vysloveny v teoretické části. V první řadě se potvrdila skutečnost prospěšnosti aktivizačních programů, respektive celkového aktivního životního stylu, pro psychickou pohodu i fyzické zdraví daného jednotlivce. Dále bylo přesvědčivě ukázáno, že aktivizační centra dokážou nabídnout seniorům plnohodnotné a smysluplné využití jejich času. Také bylo zjištěno, že aktivizační programy mohou dále zlepšit kvalitu života seniorů, ať už se jedná například o znalost moderních informačních technologií a internetu nebo zvýšení sebevědomí díky tréninku paměti. O prospěšnosti aktivizačních programů tak dále nemusí být pochybováno. Nakonec lze také konstatovat, že obsahová nabídka jednotlivých kurzů je z vlastního pohledu respondentů plně vyhovující a není nutné v tomto směru činit výraznější změny. Přesto však je možné zmínit několik základních bodů, díky kterým by se mohla činnost aktivizačních center dále rozvinout.

V první řadě se jedná o strukturu klientů. Již v podkapitole o složení respondentů bylo doloženo, že klienti aktivizačních center jsou složení výhradně ze vzdělaných středních městských vrstev. Z tohoto důvodu by zajisté stálo za úvahu, zda a jak by bylo možné rozšířit nabídku kurzů takovým směrem, aby byla zajímavá i pro další kategorie seniorů. Složení návštěvníků center pak vykazuje jednu zásadní „zákonitost“: jasnou dominanci žen. S několika rozhovorů autorky s pracovníky aktivizačních center vyplynulo, že muži skutečně navštěvují centra jen velmi málo, respektive stávající mužské klienty si pracovníci center snaží „udržet“. Opět by zde z pohledu pracovníků aktivizačních center stálo za úvahu, zda a jak činnost aktivizačních center pro muže více zatraktivnit.

Další prostor pro rozvinutí činnosti center představuje jejich prezentace na veřejnosti. Jako pozitivní skutečností se ukázalo informování o činnosti v radničních novinách. V tomto případě by bylo žádoucí, aby byla tato spolupráce dále rozvíjena. Dále je zarážející fakt, že žádný ze seniorů neuvedl jako svůj první kontakt s aktivizačním centrem internet. Pouze ve dvou případech získali přes internet základní informace potomci seniorů. Lze se tak domnívat, že zvýšená prezentace aktivizačních center na internetu může přilákat nové klienty, ať si informace najdou sami senioři, nebo jejich potomci.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že i přes deklarovaný „aktivní životní styl“ může mít řada seniorů z návštěvy aktivizačního centra obavy: jedná se například o otázku vzdělávacích kurzů, kdy podle respondentky č. 15 *„senioři v mém okolí mají obavu jít na nějaký seminář, bojí se, že něco nebudou vědět, říkají mi, že nic nevědí, že už se nic nenaučí, že na to jsou už staří.“* Aktivizační centra by tak měla při prezentaci své činnosti rozptýlit případné pochybnosti, ubezpečit váhající seniory v tom, že seniorské vzdělávání je především zábavou, ze které nemusí mít obavy. Vhodnou možností prezentace jednotlivých aktivizačních center by jistě bylo ukazovat svou činnost na „pozitivních“ příkladech jednotlivých skutečných seniorů.

Z výpovědí respondentů také vyplynulo, že někteří mohou mít obavu z toho, že budou svým okolím bráni jako „nechtění“ senioři, kteří nemají vlastní přátele a nezbývá jim nic jiného než chodit do aktivizačního centra. To je však velká chyba. Případná osvěta, prezentovaná na konkrétních příkladech aktivních seniorů, by mohla jasně ukázat, že chodit do aktivizačního centra není nic ostudného. V tomto duchu se vyjádřila i respondentka č. 5: *„Bylo by určitě chybou, kdyby někdo bral aktivizační centra jako nějaká zařízení pro opuštěné seniory. Tak to není, chodit sem určitě není žádná známka toho, že nikoho nemám. Do centra sem naopak chodí úžasně aktivní lidé, kteří mají spoustu zájmů a energie. Chodí sem například dvě paní, které aktivitou přímo hýří. Dopoledne jdou na nějaké kurzy, pak vyzvednou vnuky ze školky, pak mají další aktivity a večer jdou klidně ještě do divadla.“*

Jak z teoretické části i výpovědí respondentů vyplývá, jsou „osamocenost“ a „neaktivita“ seniorů hodnoceny respondenty jako „negativní“ skutečnosti. Z většiny výpovědí seniorů je však znát despekt k tomu, zda je možné „neaktivní“ seniory nějakým způsobem motivovat. Respondentka č. 5 k tomu dále uvedla: *„Nemyslím si, že by třeba lepší osvěta přilákala nové zájemce. Jsou prostě senioři, který o tuto činnost zájem nemají (...). V centru je právě nejlepší to, že sem všechny chodíme dobrovolně a rády, že tady můžeme dělat vlastně všechno, co nás baví.“* Podobný názor vyslovila i respondentka č. 7: *„Pokud mám být upřímná, tak život v důchodu nakonec záleží na každém člověku. Záleží na něm, jak chce žít. Když si člověk život v důchodu zpestří, tak může být celkem příjemný. Myslím si, že je špatné upadnout do nečinnosti, do letargie, sedět doma, čekat co udělají ostatní. Právě v důchodu je potřeba, aby byl člověk trochu aktivní, chtěl aktivně žít, zajímal se o věci, sháněl si informace. Je mi ale jasné, že takový přístup se ale netýká všech*

seniorů.“ Výjimku v tomto ohledu představují respondenti č. 4 a č. 9, oba dva muži, kteří se do paušalizujícího odsudku k „neaktivním seniorům“ nepustili, naopak zdůraznili právo každého seniora vést si svůj život po svém. Nijak problematicky nehodnotili ani případnou samotu: „*To asi záleží na každém člověku, zda mu vyhovuje chodit někam na kurzy, někdo je prostě radši doma, kde má svůj klid.*“

Je možné se domnívat, že odsuzující výpovědi aktivních senierek vůči „neaktivním“ jsou do značné míry sociální konstrukcí, kdy se „aktivní“ snaží pozitivně vymezit jako plnoprávné a rovnocenné členky společnosti. Skutečnost, že se seniori nezúčastňují aktivizačních programů, totiž v žádném případě neznámá, že jsou nečinní, že nemají žádné zájmy, že nemají co dělat. Celá řada seniorů totiž zcela jistě prožívá plnohodnotně svůj aktivní život i bez aktivizačních programů. Bylo by tak velkou chybou prezentovat participaci seniorů na aktivizačních programech jako jedinou správnou formu seniorského života. Rozhodnutí o způsobu prožití vlastního života včetně období důchodu totiž musí vždy učinit každý jednotlivý senior. Především na jeho rozhodnutí by mělo záviset, zda bude aktivizační programy navštěvovat každý den, jednou za týden nebo třeba vůbec. Vždy by však měl být pro své rozhodnutí dostatečně informován tak, aby jeho rozhodnutí bylo učiněno na základě reálných faktů.

Při výzkumu však bylo dále zjištěno, že se zvyšujícím se věkem není možné zcela eliminovat zdravotní obtíže. U jedné klientky aktivizačního centra byly v průběhu šetření zpozorovány mírné poruchy komunikace, které mohly značit počínající dysartrii.⁹⁸ V rámci výzkumu bylo zjištěno, že žádné z prostudovaných aktivizačních center nenabízí kurz zaměřený právě na komunikační problémy seniorů. V tomto směru by bylo vhodné zvážit vytvoření takového kurzu. Vhodně zaměřený aktivizační program by měl být založený na individuálním přístupu, kdy hlavním cílem by měla být snaha najít prostředek přiměřený psychickému stavu dané osoby. Tím může být jak skupinová, tak také individuální terapie zaměřená na rozvoj fonace, respirace, artikulace, srozumitelnosti a prozodických řečových faktorů. Je možné předpokládat, že odborní pracovníci aktivizačních center mohou vedle klinických logopedů, psychologů a psychiatrů včas rozpoznat počínající problémy a poskytnout osobám s komunikačními problémy důležitou odbornou pomoc i psychickou podporu. Hlavním cílem by měla být snaha využít psychického potenciálu dané osoby

⁹⁸ „Narušení artikulace jako celku vznikající při organickém poškození centrálního nervového systému. Kromě globální poruchy hláskování jsou v různé míře přítomny i poruchy respirace, fonace, rezonance a prozodie.“ ŠKODOVÁ, Eva, JEDLIČKA, Ivan: *Klinická logopedie*. Praha, Portál 2003, s. 237.

s komunikačním deficitem s cílem pracovat jak na vlastních komunikačních dovednostech, tak se také snažit pomoci překonávat případné depresivní stavy s tím spojené. I přesto, že takto konkrétně cílené kurzy by byly určitě prospěšné, tak se nesmí opomenout, že v podstatě všechny zkoumané kurzy konkrétní schopnosti, znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty člověka bezesporu minimálně udržují a vycházejí z odpovědí respondentů i rozvíjejí.

Výzkum diplomové práce se nakonec zaměřil na otázku, kým jsou aktivizační centra navštěvována. Z provedeného šetření vyplynulo, že jsou aktivizační kurzy navštěvovány pouze seniory. V tomto směru by jistě bylo přínosné, pokud by aktivizační centra nabízela kurzy otevřené nejen pouze pro seniory, ale také i například pro jejich vnoučata. Příklad tzv. experimentální univerzity, kde se společně vzdělávají senioři spolu s vnoučaty, je zcela jistě inspirativním i pro aktivizační centra. Nejde jen o pocit „osamocení“ seniorů, ale o komplexní problém mezigeneračního soužití. Tento problém se netýká jen těch seniorů, kteří na příklad nemají vlastní rodinu. Není specifickým pouze České republiky, ale celého západního světa. Díky institucím sociálního státu (státní důchodový systém, instituce jeslí, školek, škol a školních družin) významně klesá mezigenerační setkávání a komunikace nejen ve společnosti, ale především v rodině. V řadě případů bohužel platí a někdy ani to ne, že se spolu širší rodina (děti, rodiče, prarodiče) setkává jen při tzv. svátečních událostech. V rámci aktivizačních programů by tak bylo možné pokusit se o zvýšení integrace různých věkových skupin společnosti a tím opět zvýšit kvalitu života seniorů.

9 Závěr

Tématem předložené diplomové práce byla analýza participace seniorů na činnosti aktivizačních center. V rámci výzkumného záměru diplomové práce bylo provedeno šestnáct výzkumných rozhovorů s klienty těchto zařízení a bylo tak možné tímto způsobem hlouběji poznat činnost aktivizačních center i formu zapojení jednotlivých seniorů. V diplomové práci bylo zjištěno, že řada seniorů našla v životě aktivizačních center téměř druhý domov: chodí na sportovní a rehabilitační cvičení, hodiny tance, učí se zde cizí jazyky, navštěvují tematické přednášky a semináře, trénují se v paměti nebo se učí pracovat s moderními informačními technologiemi. Pro řadu seniorů se aktivizační centrum nestalo jen místem sebevzdělávání a seberealizace, ale přímo domovským prostředím, kde mají přátele a známé. Z provedených rozhovorů s klienty aktivizačních center vyplývá jasný závěr, že aktivizační centra se svými různorodými programy obohacují a naplňují život seniorů, přispívají k jejich lepší duševní i fyzické pohodě, k rozvíjení komunikačních schopností i ke zlepšení zdravotního stavu z hlediska různých onemocnění se seniorským věkem spojených, jako jsou poruchy komunikace, poruchy kognitivních funkcí, poruchy pohybových funkcí a též předcházení a oddálení různých neurogenických a neurodegenerativních onemocnění.

V teoretické části byl podrobně popsán teoretický koncept aktivního stárnutí, který byl v řadě případů potvrzen provedeným výzkumem. Mírně problematická je verifikace možného tvrzení, zda a jak jsou aktivizační centra „úspěšná“. Tuto problematiku je možné ilustrovat například na výuce cizího jazyka. Bylo by jistě možné za pomoci standardizovaného testování ověřit jazykové znalosti seniorů před a po absolvování jazykového kurzu a následně mluvit o úspěších či neúspěších výuky. Takový přístup by však vycházel z hlubokého nepochopení smyslu aktivizačních center z perspektivy speciální pedagogiky. Cílem jazykových kurzů z tohoto pohledu není naučení se cizímu jazyku, ale vlastní proces učení, tedy aktivní činnost spojená se sociálním kontaktem. Vysoká návštěvnost a oblíbenost aktivizačních kurzů ukazuje, že tento svůj účel plní, tedy že jsou „úspěšná“ což vyplývá i z výpovědí respondentů.

Další možná kritika aktivizačních center by mohla namítat, že je navštěvují „přirozeně“ aktivní senioři, kteří by žili aktivním životem i bez aktivizačních center. Jak však výzkum ukázal, není ani tato námitka oprávněná. Aktivizační programy sice jednak

navštěvují aktivní senioři, kteří přímo „hýří“ aktivitou a životním optimismem, současně však výzkum ukázal, že aktivizační centra významně podporují seniory v těžkých životních okamžicích. Pomáhají seniorům překonat přechod z aktivní ekonomické činnosti k neaktivní, nabízejí seniorům možnost naučit se řadu nových dovedností a tím je udržet v kontaktu se společnostmi, v neposlední řadě pomáhají překonat pocit osamělosti po ztrátě manželů, přátel a známých, nabízejí možnost seznámit se s novými lidmi a přijmout, či nepřijmout je za své přátele a díky jim poznat i přátele jejich. Tímto samozřejmě významně obohacují svůj sociální život, prožívají nové sociální role a tím umocňují svůj pocit spokojenosti a sounáležitosti se společnostmi.

Vlastní výzkumný záměr diplomové práce si vytyčil zodpovědět dvě výzkumné otázky. Za prvé, jaké faktory ovlivňují rozhodnutí (motivaci) seniorů zúčastnit se aktivizačních programů. Za druhé, jaké přínosy mají aktivizační programy pro život seniorů. Na základě stanovené metodologie dospělo výzkumné šetření k následujícím odpovědím. Za prvé, většina respondentů vnímá období seniorského života v intencích „třetího věku“ jako vrcholu života: pozitivně reflektují, že už jsou zbaveni nutnosti vykonávat ekonomickou aktivní činnost a mohou se věnovat vlastní rodině, svým zájmům, a především sami sobě. Motivace těchto seniorů je tak jasná: chtějí prožít seniorské období aktivně, chtějí se vzdělávat, poznávat nové věci, cestovat a vykonávat různorodé umělecké nebo sportovní aktivity. Oslovení senioři si také uvědomují, že aktivní život podporuje jejich zdraví i psychickou pohodu. Tito senioři si tedy jsou vědomi přímé úměry, že díky aktivnímu životu budou moci být déle aktivní a soběstační, tedy spokojení.

Další základní motivace pro návštěvu aktivizačního centra byla už v závěru zmíněna, tedy že aktivizační centra pomáhají seniorům překonávat těžké životní situace. Tím je částečně zodpovězena druhá výzkumná otázka, tedy analýza přínosů aktivizačních programů pro život seniorů. Zde lze opět konstatovat pozitivní závěry, tedy že respondenti činnost aktivizačních center hodnotí jednoznačně pozitivně a jasně ve svých odpovědích reflektují zlepšení své fyzické kondice, sociálního kontaktu se společnostmi, duševní pohody i zdravotního stavu.

Vedle zodpovězení dvou výzkumných otázek si diplomová práce vytkla za cíl zjistit, do jaké míry jsou aktivizační centra přínosná z pohledu speciální pedagogiky. V podkapitole „Nemoci ve stáří“ bylo definováno pět základních cílů, které by měla speciálně-pedagogická terapie sledovat: za prvé udržení sociálních vazeb a sociálního

kontaktu, za druhé udržení psychické kondice, za třetí udržení soběstačnosti, za čtvrté snížení pocitu osamění a za páté možnost (sebe)realizace. V tomto směru byly zjištěny pozitivní zjištění, tedy že díky kurzům v aktivizačních centrech si senioři zlepšují jak své objektivní znalosti a schopnosti (např. cizích jazyků nebo moderních technologií), tak si také zlepšují subjektivní pocit vlastní psychické pohody. Z výpovědí jednotlivých seniorů jasně vyplývá, že účast na aktivizačních programech zvyšuje jejich sebevědomí, poskytuje jim sociální kontakt a nabízí jim smysluplnou náplň pro prožití dne. Pro všechny tyto body tak platí, že podporují cíle, které si speciální pedagogika vytkla, tedy podporovat prostřednictvím vzdělávání a celkového osobnostního rozvoje kvalitu života člověka za účelem dosažení maximální úrovně jeho socializace.

Závěrečná část diplomové práce se pokusila získané poznatky z výzkumného záměru přeformulovat do několika praktických doporučení. Zde byly navrženy dva základní možné směry pro další zaměření aktivizačních programů. V první řadě se jedná o strukturu klientů, kdy významná část seniorské populace činnost aktivizačních center nereflektuje a jednotlivé programy nenavštěvuje. Bylo by dobré pokusit se zaměřit i na jiné vrstvy seniorů než pouze seniory z hlavního města Prahy, kteří se, jak se zdá, skládají ze střední vzdělané městské vrstvy. A to například na seniory z menších měst. S tím souvisí i druhý poznatek, tedy že část seniorské populace nemá o aktivizačních centrech dostatečné povědomí, respektive může mít z návštěvy jednotlivých programů obavy. V tomto případě by zcela jistě bylo přínosné zacílit informační osvětovou kampaň jak na seniory samotné, tak také na jejich potomky.

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Respondenti kvalitativního šetření – socio-biografický přehled.....	48
---	----

Seznam literatury

Absolventské práce

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava: *Aktivita jako projekt. Etnografie volnočasových center pro seniory*. Disertační práce, Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity 2011.

Odborné články

JUREČKOVÁ, Petra: Aktivizace seniorů. *Sociální práce*, 2/2003, s. 140-152.

Odborné monografie a sborníky

AMBLER, Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef, RŮŽIČKA, Evžen a kol.: *Klinická neurologie. I. díl*. Praha, Triton, 2004. ISBN 80-7254-556-6.

AMBLER, Zdeněk, BEDNAŘÍK, Josef, Růžička, Evžen a kol.: *Klinická neurologie. Část obecná*. Praha, Triton 2008. ISBN 978-80-7387-157-4.

ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk, ČELEDOVÁ, Libuše.: *Sociální gerontologie. Úvod do problematiky*. Praha, Grada Publishing 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk: *Úvod do gerontologie*. Praha, Karolinum 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

GIDDENS, Anthony: *Sociologie*. Praha, Argo 1999. ISBN 80-7203-124-4.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava: *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha, Sociologické nakladatelství 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

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

HAŠKOVCOVÁ, Helena: *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha, Galén 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

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

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

KOCUROVÁ, Marie: *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*. Plzeň, Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta 2002. ISBN 80-7082-844-7.

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

MALÍKOVÁ, Eva: *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MATOUŠEK, Oldřich, KODYMOVÁ, Pavla, KOLÁČKOVÁ, Jana (ed.): *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha, Portál 2005. ISBN 80-7367-002-X.

KALVACH, Zdeněk a kol.: *Úvod do gerontologie a geriatrie. Integrovaný text pro interdisciplinární studium. I. díl, Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha, Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

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

KLEVETOVÁ, Dana: *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha, Grada Publishing 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.

MÜHLPACHR, Pavel: *Schola gerontologica*. Brno, Masarykova univerzita 2005. ISBN 80-210-3838-1

MÜHLPACHR, Pavel: *Gerontopedagogika*. Brno, Masarykova univerzita 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

MÜLLER, Oldřich a kol.: *Terapie ve speciální pedagogice. Teorie a metodika*. Olomouc, Univerzita Palackého 2007. ISBN 80-244-1075-3.

NEUBUER, Karel: *Neurogení poruchy komunikace u dospělých*. Praha, Portál 2007. ISBN 978-80-7367-159-4.

PIPEKOVÁ, Jarmila a kol.: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno, Paido 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.

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

SLOWÍK, Josef: *Speciální pedagogika*. Praha, Grada 2016. ISBN 978-80-271-0095-8.

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

ŠKODOVÁ, Eva, JEDLIČKA, Ivan: *Klinická logopedie*. Praha, Portál 2003. ISBN 80-7178-546-6.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, HÖSCHL, Cyril, VIDOVIČOVÁ, Lucie: *Gerontologie. Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha, Karolinum 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

TOMEŠ, Igor: *Obory sociální politiky*. Praha, Portál 2011. ISBN 978-80-7367-868-5.

TOPINKOVÁ, Eva, NEUWIRTH, Jiří: *Geriatricie pro praktického lékaře*. Praha, Grada 1995. ISBN 80-7169-099-6.

ZAVÁZALOVÁ, Helena a kol.: *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha, Karolinum 2001. ISBN 80-246-0326-8.

Seznam příloh

Příloha 1: Výzkumné rozhovory

Respondentka 1 - Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko sociálních služeb Praha 9

Socio-biografické údaje

Věk:	73
Pohlaví:	žena
Vzdělání:	středoškolské
Původní profese:	úřednice
Rodinný stav:	vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti „Společenského aktivizačního centra pro seniory. Střediska sociálních služeb Praha 9“? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

O centru jsem se dozvěděla z radničních novin. Centrum navštěvuji tak průměrně jednou týdně. Navštěvovat tady angličtinu a přednášky bylo v podstatě mé vlastní rozhodnutí, zdraví ani peníze mě v tomto směru nijak neomezují. Dá se říct, že mě rodina v tomhle směru podporuje.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Skutečně volného času mám málo. Snažím se samostatně připravovat na jednotlivé programy, především na angličtinu, vedle toho se snažím číst věci k jednotlivým přednáškám. Velmi ráda se starám o svou vnučku, od září nastupuje do první třídy a ráda bych jí pomáhala s učením. Chatu sice nemám, ale mám poměrně velký byt, takže hodně času zabere jeho úklid. Času například na sledování televize nebo „nicnedělání“ tak tedy moc nemám, ale rozhodně si nestěžuji.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Pravidelně chodím na kurz angličtiny a pak ráda navštěvuji nejružnější přednášky o historii, cestování a tak podobně. Do přírody a na výlety chodím s kamarádkou, manželem nebo klidně sama. Pohyb mi určitě nechybí. Takže si chci tady v centru hlavně „procvičit“ mozek a taky se dozvědět něco nového.

3. *Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?*

S kurzy angličtiny i navštěvovanými přednáškami jsem velmi spokojená. Musím uznat, že s námi má naše lektorka velkou trpělivost a věnuje se nám velmi pozorně.

4. *Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?*

Po pravdě řečeno mě nenapadá, že by mi nějaký konkrétní program v našem centru chyběl, nabídka je podle mého názoru velká.

5. *Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?*

Nevím, jak bych to vyjádřila, ale stačí když budu stručná: já se tady cítím dobře, opravdu. To bych sem asi jinak nechodila.

6. *Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?*

Když si tak někdy s ostatními seniory povídáme, tak mám takový dojem, že hodně se jich cítí osamoceno, stěžují si, že se jim děti málo věnují, že je málo navštěvují. Nevím, ale hodně si lidí si za to může i dost samo. Jsou zavřeni doma a pak si stěžují, že nikoho nezajímají. To tady v centru je to dost lepší, tady je určitě co dělat a nikdo se tu nenudí a hlavně, čím víc sem chodíme, tím víc se na sebe těšíme“

To mě nic nenapadá, jak nějak seniory lépe informovat... Myslím si, že v první řadě musí senior sám chtít někam chodit. Pak už není problém nějaký klub nebo centrum navštěvovat. Podle vlastní zkušenosti mohu všem důchodcům chození na aktivizační programy doporučit. Člověk je tady mezi lidmi, v kolektivu, a to je určitě dobrá věc.

Respondentka 2 - Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko sociálních služeb Praha 9

Socio-biografické údaje

Věk: 65
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: pracovnice ve školství
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti „Společenského aktivizačního centra pro seniory. Střediska sociálních služeb Praha 9“? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

O činnosti centra jsem se dozvěděla od sousedky. Chodím sem tak jednou za týden. Když jsem ještě chodila do práce, tak mi na vlastní aktivity nezbýval skoro žádný čas, to byla hlavně práce, starost o rodinu a domácnost, to ani o dovolené si člověk moc neodpočinul. Takže teď v důchodu jsem si řekla, že se budu věnovat hlavně sobě, že se budu věnovat věcem, na které jsem dříve neměla čas. Nemůžu vůbec říci, že by mě v tom něco omezovalo nebo bránilo, to vážně ne, z tohoto pohledu si nemůžu stěžovat.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobního důchodu?

Nejvíce času trávám kulturou a sportovním vyžitím, tím tedy myslím hlavně výlety a vycházky do přírody. Nejčastěji navštěvuji muzea a galerie, vedle toho mám předplatné do divadla. Denně chodím na procházky, jednou za čas i na delší výlety. Koupila jsem si s kamarádkou turistické hole (Nordic walking) a klidně chodíme i deset, dvanáct kilometrů. Aktivní pohyb v přírodě mám velmi ráda, mám pocit, že jsem díky němu v dobré náladě, že mě udržuje v dobré kondici.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím sem hlavně na kondiční cvičení, jógu a podobně. Myslím si, že mě to udržuje v kondici, abych mohl chodit a být aktivní. Myslím si, že si tady dobře protáhnu celé tělo, zkrácené svaly a tak, hlavně během zimy, kdy to na procházky venku moc není. Ale určitě

se neomezují jen na tělesná cvičení, ráda si zajdu i na nějakou přednášku, organizovanou procházku s průvodcem nebo v letě se ráda zúčastním venkovních aktivit.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem jednoznačně spokojená, nemohu se na nic stěžovat.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Mám velké množství aktivit i mimo centrum, takže zatím o nějakých nových nepřemýšlím, jsem spokojená.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Díky centru je člověk ve spojení s lidmi, a to nemyslím jen v tom smyslu, že se setkáváme jen při cvičeních. Poznala jsem tady lidi, které už můžu považovat za svoje kamarády, už spolu plánujeme další aktivity. Víme o sobě, že nás zajímají podobné věci, takže si můžeme vyměnit zkušenosti, dát tip na zajímavý výlet, kam je možné vyrazit.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru seniori pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Nechci, aby to znělo, že nějak pomlouvám ostatní seniory, ale často se mi zdá, že většina seniorů žije dost hrozně. Nemají co dělat, koukají z okna a řeší jenom to, jaké „žrádlo“ koupit pro psa (...) Další si pak jenom stěžují, jak jsou hrozně samy, že jim manžel zemřel, že nemůžu dál žít (...) Já snad taková nejsem, nechci sedět doma, chci se něčím bavit, něco dělat. Celý život jsem byla taková optimistická, ani v důchodu jsem se snad nezměnila. (...) A upřímně nevím, jak ostatní důchodce přesvědčit, aby něco dělali, aby byli aktivní, aby jenom nenadávali. (...) Pak jezdí na ty předváděcí akce a zase potom nadávají, že je někdo okradl.

Respondentka 3 – Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko sociálních služeb Praha 9

Socio-biografické údaje

Věk: 69
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: účetní, ekonomka
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti „Společenského aktivizačního centra pro seniory. Střediska sociálních služeb Praha 9“? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

O centru jsem se dozvěděla od známých, který sem chodili a docela si to pochvalovali. Tak jsem sem taky zašla a jsem docela spokojená. Pravidelně sem chodím jednou za týden, pak také navštěvuji jednorázové akce.

Navštěvovat centrum bylo tedy mé rozhodnutí, nic mě v tomhle neomezuje, ani peníze, i když podle mého názoru je finanční situace seniorů u nás velmi špatná. Já vážně nechápu, že si někdo myslí, že se senioři mají dobře, vždyť když berete deset tisíc důchod... Samotná důchodkyně podle mě třeba nájem bytu absolutně nemůžete zvládnout.

Jakým dalším činností se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Dělám takové normální činnosti, nic zvláštního, starám se o manžela, domácnost, zahradu, jsem ráda, když mě přijde navštívit dcera nebo když mohu pohlídat vnoučata. Oproti dřívějšímu se snažím víc procvičovat myšlení, paměť a tak. Luštím křížovky, čtu časopisy, ale třeba se taky ráda dívám v televizi na seriály. (...) Na důchod sem se těšila, říkala jsem, už nebudu muset chodit do práce, budu žít svůj život naplno. A zatím teda můžu potvrdit, že jsem spokojená, že je život opravdu krásný. V důchodu už prostě nic nemusíte, tak to je.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Zjistila jsem, že docela dost zapomínám. To mě docela vylekalo. Takže jsem věděla, že bude dobré zajít na nějaký kurz, který vedou odborníci a mají s tím určitě víc zkušeností.

Tady jsem se pak dozvěděla i spoustu užitečného, že je dobré paměť a mozek pořád procvičovat, nutit k činnosti. Teď jsem v jednom časopise četla, že se buňky v mozku dají obnovovat. Tak obnovuji.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Díky vlastní zkušenosti musím říct, že se mi paměť skutečně lepší. A ono to není jenom o paměti, celkově mi to myslím dodává více sebevědomí, víc si věřím a pustím se v podstatě do všeho, to víte, ne vždy se vše povede, ale zasměju se tomu a co, příště je to lepší.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Uvažuji o tom, že začnu chodit na počítačové kurzy. Cizí jazyky už asi dělat nezačnu, to nevěřím, že bych se ve svém věku mohla naučit cizí jazyk, to by asi už byla marná snaha (...). Ale počítače by mi myslím mohly pomoci, já už se totiž ani v moderních technologiích nevyznám. A pak s internetem neumím, to už si někdy připadám vážně blbě, velmi často mi někdo řekne, ať se na to podívám na internetu nebo si tam něco najdu (...). To se vážně cítím až trapně, vím, že řada seniorů i mnohem starších, než jsem já počítače normálně používá.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Určitě centra pro seniory hodnotím pozitivně. Podle mého názoru je důležitý, aby důchodci měli pestrý program, aby se třeba jenom neupnuli na jednu věc. To je třeba hlídání vnoučat. Já je hlídám moc ráda, ale to neznamená, že to je moje jediná věc, kterou dělám. Je důležitý mít čas taky na sebe. Mám známé, které nedělají nic jiného, než že jsou pořád „zaměstnané“ hlídáním dětí. Oni si na to rodiče zvyknou a berou to jako samozřejmost, že jim babička s dědou pohlídají děti, jako by neměli svoje vlastní zájmy. To je důležitý si tohle hned ujasnit.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru seniori pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

V důchodu sice člověk nic nemusí, ale ani v důchodu to není úplně snadný. Někdo neví co, si má vlastně počít, co dělat, další má zdravotní problémy, někdo je třeba sám, když mu

blízký umře. (...) Nejhorší podle mě je, zůstat sám, samota. To je všechno pak horší. Každý si může vybrat, co ho baví, a to pak může dělat. Já chodím i na kurzy, kde je lidem skoro devadesát, a jsou na tom lépe, než někteří moji stejně staří vrstevníci (...) Nejhorší je být sám, sedět u televize s ovladačem. Někdy sem taky unavená, ale donutím se si třeba něco přečíst, vím že mi to prospěje. Takže bych každému poradila, aby klidně přišel, aby se nebál.

Respondent 4 – Společenské aktivizační centrum pro seniory. Středisko sociálních služeb Praha 9

Socio-biografické údaje

Věk:	66
Pohlaví:	muž
Vzdělání:	středoškolské
Původní profese:	pracovník v kultuře
Rodinný stav:	rozvedený

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděl o činnosti „Společenského aktivizačního centra pro seniory. Střediska sociálních služeb Praha 9“? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Informace o existenci klubu jsem získal od známých. Chodím sem docela pravidelně, i když teprve jen krátký čas. V poslední době mě velmi začalo bavit fotografování a nechtěl jsem jen tak mačkat spoušť, ale chtěl jsem získat aspoň základní znalosti, jak fotit, jak s fotografiemi technicky pracovat. A právě kamarádi mi doporučili tenhle klub, že tady určitě nějaký kroužek k fotografování bude. (...) Rozhodl jsem se úplně sám.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Z mého pohledu hlavní výhodou důchodu je to, že v podstatě už nic, nemusíte. Můžete dělat jenom to, co sami chcete. Už si nemusíte říkat, že zítra v práci musíte udělat to a to. Jste prostě pánem vlastního času. Tohle teď vidím jako největší plus. (...) Ale třeba je to tím, že jsem v důchodu jen krátce, že si to zatím užívám. (...) Třeba za pár let už nebudu vědět, co s volným časem dělat. (...) Ale to teď určitě nemám. Mám tři dospělé dcery, všechny tři teď bydlí v zahraničí (Holandsku, Francii a Španělsku), jsou na mě hodné, můžu za kteroukoli jet a třeba u ní týden bydlet, takže třeba teď takhle cestuju a poznávám cizí země.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybral právě tento aktivizační program?

To už jsem v podstatě řekl na začátku (...). Jinak navštěvuju počítače, když jsem pracoval v muzeu, tak jsem s počítačem samozřejmě normálně pracoval, ale nechci ztratit „krok s dobou“.

3. *Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojen? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnil?*

Tak dá se říct, že jsem spokojený, to bych sem samozřejmě asi jinak nechodil. (...) S náplní kurzů jsem spokojený, nemám nač bych si stěžoval.

4. *Jaký aktivizační program byste rád navštěvoval, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?*

Zatím neuvažuju, že bych zkusil i něco dalšího. Rozhodně se nenudím doma, snažím se být co nejvíce venku, takže si nějakou náplň svého času vymýšlet nemusím. (...) Hodně lidí tady chodí na cizí jazyky, ale to už mě nějak netáhne. Už se teda vážně učít, jak ve škole nechci. Sice moc řeči neumím, ale zatím jsem se v cizině vždycky nějak domluvil.

5. *Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?*

Moje osobní zkušenost je dobrá, ale to si musí každý rozhodnout sám, co ho baví a co chce dělat, kam chce chodit.

6. *Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradil seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?*

Tak to jsem vyzoroval, že se tedy lidi, teda hlavně ženský, mezi sebou dost znají a že tu vlastně tak nějak pospolu žijí, že plánují, co dělat a kam vyrazit. To víte, ne každého baví sedět doma a koukat na televizi. Ale jak už jsem řekl, určitě to není nějaká povinnost, každý ať si dělá, co chce, určitě ale by se nikdo neměl třeba nějak bát. Prostě přijít může zkusit každý. A pak uvidí. Co já bych někomu radil nebo doporučoval...

Respondentka 5 – Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory

Socio-biografické údaje

Věk: 75
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: administrativní pracovnice
Rodinný stav: vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti Klubu Remedium? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Bydlím kousek od klubu, takže jsem hned zaregistrovala, když se nově otvíral. Po chvíli ostychu jsem sem začala chodit a upřímně musím říct, že to bylo dobře. Někdy sem chodím i několikrát týdně. Rozhodnutí chodit jsem bylo moje vlastní, jsem už sama, takže tady jsem mezi lidmi.

S penězi problém nemám, i když člověk musí být skromný, žádná sláva to není. Když však člověk zůstane sám, není důvod zůstat ve velkém bytě, malý byt méně stojí a uklízení je taky méně. Já jsem tedy v malém bytě teď úplně spokojená. Jedno cvičení stojí tak čtyřicet korun, to si myslím může dovolit každý, já navíc nekouřím ani za podobný věci neutrácím, takže dát peníze za kurz není pro mě problém.

Jakým dalším činností se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Když je člověk mladý, tak je často rád, že si nějakou volnou chvíli pro sebe najde. Zvláště ženské, které musely chodit do práce a k tomu se starat o rodinu, domácnost, pak třeba o rodiče. (...) Ani v důchodu ale nemáte jen volný čas, to je pořád starost o rodinu, hlídání, to pořád máte nějaké zařizování a povinnosti. Ale určitě v důchodu máte více času jen pro sebe.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím hlavně na tanec a sportovní cvičení, ono v mém věku, to je nějaký pohyb potřeba, aby tělo zůstalo v kondici. Nejradši chodím na jógu, to si procvičím celé tělo bez větší tělesné námahy. A po cvičení se vždy cítím psychicky mnohem lépe.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Nemyslím si, že by bylo potřeba něco měnit. Cvičení jsou vždy přizpůsobená našemu věku, navíc se nám lektorka věnuje i jednotlivě. Ne, opravdu mě nic nenapadá, co bych změnila. Jsem spokojená.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Jsem s navštěvovanými programy spokojená, takže o změně nebo nějakých nových teď neuvažuji.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Nemůže nic jiného než chválit, ať už jde o cvičení nebo tance, teď se díky nim cítím vážně výborně, úplně mladší. Například vůbec nemám bolesti zad, na které jsem dříve docela trpěla, to jsem vážně ani nečekala a mám stále dobrou náladu i známí si toho všimli, že prý jsem stále jako sluníčko a říkají, že se prý na mě vždy těší. Určitě to můžu každému jen doporučit.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

To asi záleží na každém seniorovi. Jsou totiž senioři, kteří nic nedělají, sedí u televize, vlastně se nudí, a pak se cítí odstrčení a svému okolí si jen stěžují, jak je všechno špatně a jak dříve bylo líp. (...) To ale není pravda. Já se někdy až nestačím divit, jak některý ženský, i starší, než jsem já, kolik mají zájmů a kolik toho stihnou a jak jsou aktivní.

Respondentka 6 – Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory

Socio-biografické údaje

Věk: 82
Pohlaví: žena
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: vědecká pracovnice
Rodinný stav: vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti Klubu Remedium? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Už sem chodím několik let. O činnosti centra jsem se dozvěděla od známých. Prvotním impulsem asi byla zvědavost, a pak taky tady je člověk mezi lidmi, což je výborné. Já vůbec nemám ráda být zavřená doma. Na návštěvu klubu se vždy těším, už jenom na samotnou cestu. Ráda se projdu po Praze, podívám se, kde je co nového, nebo naopak zavzpomínám, kde jsem co prožila, kde se co stalo. A pak zase někdy po cvičení si jdeme někam sednout, třeba do kavárny. Takže vlastně nejde jen o návštěvu kurzu, ale o prožití dne. Člověk pak není sám. (...) Bohužel v mých aktivitách hraje zdravotní stav velkou roli. Jsem po mrtvici, takže si nemůžu dovolit dělat tolik věcí, na kolik jsem byla zvyklá. (...) Někdy mám problémy se zrakem, jindy zase s rukama, je to těžké, ale mám pocit, že mi to pomáhá i po zdravotní stránce, řekla bych, že se to tak nějak vše ustálilo, nezhoršuje se to (...) Ale nevzdávám se, žiju tak, jak jen můžu, nechci si stěžovat.

Jakým dalším činností se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Z mého pohledu je těžké říci, jak se můj život odchodem do důchodu změnil. Jsem už v důchodu dlouho, déle než dvacet let (...) Větší změnou tak pro mě bylo, když jsem měla tu mrtvici (...). To jsem se pak musela spoustu věcí znova učit. To bylo těžké.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Jak už jsem říkala, mě ani tak nejde o konkrétní kurz, ale jsem tady ráda mezi lidmi. Takže ráda zkouším chodit na nové věci, ale pak je taky pravda, že už docela dlouho chodím na

kurzy a cvičení se stejnou skupinou lidí, takže navštěvuji takový program, na čem se tak všichni shodneme. To mě nevádí, já se ráda zapojuji do něčeho nového.

3. *Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?*

Jsem spokojená. Lektori nám vycházejí vstříc, do ničeho nás nenutí, nekritizují nás (...) I když mm třeba nějaký kurz daný plán, tak je jen na nás, co splníme, co uděláme.

4. *Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?*

Dříve jsem ráda sportovala, to už ale je v mém případě vyloučené. Stejně tak výtvarná činnost není možná. Radši tak chodím na přednášky, kde mohu poslouchat, kde se mohu zapojit do diskuze, ale na nějakou větší aktivitu, na to už nemám zdraví.

5. *Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?*

Určitě to všem doporučuji. Nemá cenu sedět doma, je lepší chodit mezi lidmi.

6. *Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?*

Bylo by určitě chybou, kdyby někdo bral aktivizační centra jako nějaká zařízení pro opuštěné seniory. Tak to není, chodit sem určitě není žádná známka toho, že nikoho nemám. Do centra sem naopak chodí úžasně aktivní lidé, kteří mají spoustu zájmu a energie. Chodí se například dvě paní, které aktivitou přímo hýří. Dopoledne jdou na nějaké kurzy, pak vyzvednou vnuky ze školky, pak mají další aktivity, a večer jdou klidně ještě do divadla. (...) Nemyslím si, že by třeba lepší osvěta přilákala nové zájemce. Jsou prostě senioři, který o tuto činnost zájem nemají (...). V centru je právě nejlepší to, že sem všechny chodíme dobrovolně a rády, že tady může dělat vlastně všechno, co nás baví.

Respondentka 7 – Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory

Socio-biografické údaje

Věk: 64
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: pracovnice ve zdravotnictví
Rodinný stav: rozvedená

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti Klubu Remedium? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Centrum navštěvuji prakticky od té doby, co jsem odešla do důchodu. O fungování centra jsem už dříve věděla o kamarádce, ta jsem chodila hlavně na tanec a kondiční cvičení, to mě zaujalo, takže jsem hned začala chodit s ní. Navštěvuji centrum tak dvakrát do týdne. Nemůžu říct, že by mi něco bránilo navštěvovat centrum, mám to kousek a cenově je to taky dostupné.

Celý život jsem se starala hlavně o druhé, teď si to tak trochu vynahrazuji. A taky jsem tady mezi lidmi, to mi taky prosívá. Když člověk odejde z práce, tak je hnedka docela sám, samota může být docela problém, v tomto ohledu jsou tyhle kurzy správná věc.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Nejraději chodím za kulturou, do divadla, někdy chodím i dva třikrát do měsíce. Moderní muzikály mi nic moc neříkají, mám radši klasiku. Do kina vůbec nechodím, na film se můžu podívat zadarmo v televizi. Jinak ráda čtu, poslouchám rozhlas a samozřejmě se setkávám s rodinou a kamarády. (...) Takže jak už jsem říkala, teď v důchodu mám čas hlavně na sebe, záleží tak na mém rozhodnutí, jakým způsobem čas využiji.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Hlavně jsem chtěla zkusit tanec, během života jsem se k tomu nedostala, ani do tanečních jsem pořádně nechodila. Takže to nebylo tak, že by mi třeba chyběl pohyb, hlavní motivací byl tanec. I když tedy musím říct, že se mi kondice hodně zlepšila, celkově jsem na tom

pohybově lépe, zpočátku jsem měla třeba problém i s udržením rovnováhy. Chodím sem na tanec už déle než rok a pořád mě to baví.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem spokojená, člověk tady spojí příjemné s užitečným.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Přemýšlím o tom, že bych zkusila chodit na výtvarnou činnost, to mě teď docela láká.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Za mě osobně určitě hodnotím jen pozitivně. Účast na kurzech je vlastně jen takový začátek, člověk tady může poznat podobně založené lidi a pak klidně s nimi plánovat další věci. Samotné centrum je takový základ pro další aktivity, pro společenský život.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru seniori pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Myslím si, že centra pro seniory jdou určitě správným směrem. Pokud mám být upřímná, tak život v důchodu nakonec záleží na každém člověku. Záleží na něm, jak chce žít. Když si člověk život v důchodu zpestří, tak může být celkem příjemný. Myslím si, že je špatné upadnout do nečinnosti, do letargie, sedět doma, čekat co udělají ostatní. Právě v důchodu je potřeba, aby byl člověk trochu aktivní, chtěl aktivně žít, zajímal se o věci, sháněl si informace. Je mi ale jasné, že takový přístup se ale netýká všech seniorů.

Respondentka 8 – Klub REMEDIUM – centrum aktivit pro seniory

Socio-biografické údaje

Věk: 73
Pohlaví: žena
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: pracovnice ve školství
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti Klubu Remedium? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Zásadní podíl na rozhodnutí měla dcera, četla článek o trénování paměti a řekla, že bych to mohla zkusit. Pak našla i kontakt na centrum. Původně jsem si nebyla moc jistá, ale první hodina byla zdarma, tak jsem to zkusila a líbilo se mi to. (...) Zdravotní stav na moje rozhodnutí neměl vliv. Původně jsem si říkala, zda problémem nebude dojíždění, bydlí totiž docela daleko, ale nakonec to vůbec problém není, chodím sem pravidelně.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Myslím, že když má člověk nějaké své oblíbené aktivity, že v nich může klidně pokračovat i v důchodu, tak je to asi ideální. Ale i tak může objevit třeba úplně nový zájem, já mám třeba ráda poznávací vycházky, cesty po památkách. Dokud třeba člověk ještě nemá vnoučata, nebo tak to je možné takové aktivity provádět, klidně i delší zájezdy. (...) Když jsem odešla do důchodu, tak manžel ještě chodil do práce, tak jsem se starala, aby doma bylo všechno v pořádku, aby měl navařeno, když přišel domu. Ale rychle jsem poznala, že nemusím být zavřená doma, že mají třeba divadla dopolední představení, že můžu zajít do muzea, na výstavu. (...) Hlavní moje zjištění je, že nejhorší je sedět doma. To se nedá říct jinak, než že je to čekání na smrt. To sem hned věděla, že tohle tedy nechci.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím na procvičování paměti. V posledních letech jsem si začala uvědomovat, že už to s pamětí není tak dobré jako dřív, třeba jsem šla do sklepa a když jsem tam došla, tak jsem zapomněla, pro co jsem tam vlastně šla. Teď tedy chodím na kurzy trénování paměti

a myslím si, že mi to docela pomáhá. (...) Dále taky chodím na počítače, teď ale na kurz, kde se učíme vůbec s novými věcmi, abychom věděli, k čemu slouží, teď třeba s tabletem. (...) Pro staršího člověka to není moc jednoduché, někdy moc nevím, co a jak zmáčknout, aby to fungovala správně. (...) Chci se hlavně dozvědět o nových věcech, abych věděla, jak co vypadá a jak funguje. Ale že bych třeba místo skutečné knihy začala číst elektronické, to tedy ne, v tom jsem docela „konzervativní“. Kniha je kniha.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojen? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnil?

Jsem spokojená, díky tréninku paměti sem se naučila spoustu věcí, jak si zapamatovat věci, takové mnemotechnické pomůcky třeba na zapamatování čísel. (...) A pak mi určitě hodně pomohly počítačové kurzy, hlavně internet. Počítač doma nemám, chodila jsem do městské knihovny, ale teď chodím hlavně sem, počítače v knihovně jsou často obsazené. Tady je to lepší a navíc je tady vždycky někdo, kdo mi případně poradí co a jak (...). Díky internetu už komunikuju s příbuznými, kteří bydlí daleko. Taky si tam hodně věcí najdu, kde se pořádá nějaká akce, programy divadel, dopravní spojení a podobně.

4. Jaký aktivizační program byste rádi navštěvoval, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Nabídka je široká. Jen jsem omezená tím, že manželův zdravotní stav není úplně nejlepší, dělá mu problémy pohyb, špatně chodí, takže musím být často s ním, pomáhat mu. (...) A taky se musím starat o domácnost. Takže sem chodím, jak jen můžu, tedy dvakrát do týdne.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Upřímně, musím být jen pozitivní. Jsou tady úžasní lidé, jak pracovníci a lektoři, tak i senioři, kteří jsem jako já pravidelně chodí. Když jsem odešla do důchodu, tak jsem nevěděla co dělat, ničila jsem se v domácích pracích, ale teď vím, že jsem byla jen zavřená doma, že to bylo zbytečné. Tady jsem začala znovu žít, nabrala jsem nové sebevědomí. Skutečně, to nijak nepřeháním.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradil seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Každému bych to doporučila. Ti senioři, kteří sem chodí, tak chtějí žít aktivně, chtějí se něco dozvědět. Navíc si myslím, že podobná centra jsou potřebná, protože být aktivní je

pro seniory velmi důležité. Každý by si měl asi dobře uvědomit, že lidská psychika a zdravotní stav jsou spolu provázané. Jestli chtějí být senioři šťastní, tak je nějaká aktivní činnost nezbytná. Je to spolu propojené, když mám radost ze života, tak to příznivě ovlivňuje moje zdraví. A dobrý zdravotní stav je zase předpokladem pro to, abych mohla něco dělat.

Respondent 9 – Elpida o.p.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 67
Pohlaví: muž
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: podnikatel
Rodinný stav: ženatý

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděl o činnosti centra Elpida? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

O činnosti jsem se dozvěděl z časopisu Tučňák, to je tady časopis Prahy 4. Chtěl jsem si najít nějaký kurz, díky kterému bych si zlepšil své počítačové znalosti. Nemyslím základy, s počítači nebo mobilním telefonem samozřejmě umím, chtěl jsem najít nějaký kurz, kde bych svoje znalosti prohloubil, například upravování digitálních fotek a videí. Chodím jsem dvakrát týdně. Nenapadá mě vůbec nic, co by mi bránilo v návštěvě kurzů.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Můj život se odchodem do důchodu radikálně změnil. Po revoluci jsem začal podnikat, volný čas pro sebe ani pro rodinu jsem téměř neměl... Do důchodu jsem chodit nemusel, ale chtěl jsem. Čeho jsem chtěl dosáhnout, to se mi v podstatě splnilo, firmu jsem předal synovi. Teď mám klid a můžu se věnovat manželce, rodině, svým koníčkům, taky se snažím hodně vzdělávat. Na to jsem dříve vůbec neměl čas, a tak mě to dnes opravdu těší, jsem méně nervózní s manželkou si máme stále co povídat, máme díky tomu hodně nových zážitků i přátel a cítím se opravdu dobře.“ Nejvíce mě asi baví cestování, a to jak tady po republice, tak taky poznávání zahraničí.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybral právě tento aktivizační program?

Jak už jsem říkal na začátku, nejdřív jsem hledal kurz k digitálním technologiím, to bylo už před třemi lety, od té doby na počítačové kurzy chodím stále. V téhle oblasti je pořád něco nového, pořád je, co se učit, pokud člověk nechce ztratit kontakt, krok s dobou. V posledním půl roce jsem k tomu přibral francouzštinu. Umím čtyři světové jazyky

a s učením se francouzštiny začínám asi už popáté. Jsem v ní takový „věčný začátečník“, je to určitě nejtěžší jazyk.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojen? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnil?

Jsem určitě spokojen. Počítačové kurzy mě dost baví a docela mi jdou, jen je tempo výuky někdy trochu pomalejší, ale to chápu, nejsem na kurzu jediný, takže se výuka musí přizpůsobit ostatním. S francouzštinou tak trochu bojuji, jak už jsem říkal, ale lektorku můžu jen chválit. Nic bych tedy neměnil.

4. Jaký aktivizační program byste rád navštěvoval, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

V současné době chodím na dva kurzy, a to mi tak akorát stačí.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

To asi záleží na každém člověku, zda mu vyhovuje chodit někam na kurzy, někdo je prostě radši doma, kde má svůj klid. (...) Já jsem dřív pracoval, v docela šíleném tempu, takže jsem vlastně slíbil manželce, že odejdu do důchodu a budu se věnovat nám. To sem dřív zanedbával. (...) Jsem rád, že sem chodím na počítačové kurzy, to jsem se chtěl naučit, ale že by mě třeba bavilo chodit na nějaké přednášky, to zase ne. (...) Mám dost vlastních zájmů a koníčků, takže tuhle „organizovanou“ činnost moc nepotřebuju.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradil seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Chodíme se hodně ženských, vlastně skoro samý ženský, takový „dámský klub“ to tady je. Případá mi, že se tady docela znají, že je to baví sem chodit, prostě nechtějí sedět samy doma. Pro chlapi to tady moc není. (...)

Respondentka 10 - Elpida o.p.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 62
Pohlaví: žena
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: manažerka
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Elpida? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Informaci jsem získala z radničních novin (Tučňák, časopis Prahy 4). Chodím sem jednou týdně na jógu, bohužel zatím více nemohu, musím se starat o vlastní maminku.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Mám nemocnou maminku, bohužel už není samostatná a potřebuje moji péči. Posledních pár let, když jsem chodila do práce, tak jsem vlastně jen pracovala nebo se doma starala o ní. Takže to byl asi hlavní důvod, proč jsem odešla z práce, už jsem na to psychicky ani fyzicky nestačila, a rozhodně jsem nechtěla dávat maminku do ústavní péče. Takže i teď většinu svého času trávím doma, ale jsem ráda, že si alespoň nějaký čas vyšetřím pro sebe.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím na jógu. Podle mého názoru je jóga příjemné cvičení, kterým se dá užitečně naplnit čas, a to jak z psychického, tak fyzického hlediska.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem spokojená. Na jógu jsem chodila už dříve a přístup rektory tady v centru mi vyhovuje. Navíc se tady dostanu mezi lidi, což docela hodně pomáhá.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

V budoucnu bych určitě chtěla chodit i na další kurzy, určitě bych ráda zkusila nějaké výtvarné kurzy nebo tanec. Ale jak už jsem řekla, v současné době to není možné.

5. *Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?*

V mém případě se nedá říct, že bych navštěvovala aktivizační program, to jóga podle mého názoru úplně není. Ale už mám o činnosti tohoto centra dost informací a určitě sem v budoucnu budu chodit častěji.

6. *Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?*

Moje zkušenost s činností center pro seniory je krátká, takže můžu těžko hodnotit. Ale myslím, že hodně seniorů trápí samota, zvláště po úmrtí partnera, a že tady jednak mohou navštěvovat zajímavé věci, ale taky být mezi lidmi. (...) Určitě bych jim poradilo, aby zbytečně neváhali, aby si užívali života, dokud mohou.

Respondentka 11 – Elpida o.p.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 84
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: úřednice
Rodinný stav: vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Elpida? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Už sem chodím dlouho, od té doby, co se centrum otvíralo. Zaregistrovala jsem to a hned sem začala chodit. Teď sem chodím na jeden kurz, ale ráda sem zajdu i mimo akce, vždycky tady někoho potkáte, můžete si popovídat. Zlobí mě ruce, hodně se mi třesou, ale tady jsou na mě hodní, pomůžou, jedna kolegyňka mi pití podrží a zaznamenala jsem i zlepšení, všimla si toho i paní co kurs vede. Prý to nějak spolu souvisí, myslela s tím tréninkem paměti, ale tomu já moc nerozumím. Hlavně, že se cítím lépe. Je to tady takové přátelské.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Bohužel už toho moc sama nezvládám, doma se dívám hlavně na televizi, přečtu si časopis, dojdu si na nákup ještě si zvládnou uvařit atak... Mám běžné denní starosti, ale jsem vždycky ráda, když můžu být tady, mezi lidmi. Dříve jsem se hodně starala o rodinu, manžel jezdil jako technik, klidně i v noci, takže jsem mu vařila. Máme tři děti, to byla pořád nějaká činnost, to teď už tak není. Teď už se dá říct, že jsem víc líná.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím na trénink paměti. Teď už docela dlouho na tento kurz. Mám pocit, že mám s pamětí problémy. Často, když chci něco říci, tak si nemůžu vzpomenout na to správné slovo. Mám pocit, že mi vypadávají slova. Nebo si něco přečtu, a za chvíli často nevím, co se tam psalo.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem spokojená, vůbec jsem ráda, že se nám tady někdo věnuje, to je vůbec příjemné.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Ráda bych chodila na výtvarnou dílnu, ale už mi to bohužel zdraví nedovolí. (...) Ale jsem s tím smířená.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Hodnotím je určitě dobře, člověk tady přijde na jiné myšlenky, je v kolektivu lidí (...)

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

To důležité jsem vlastně už řekla, že tady může být člověk mezi lidmi, mít si s kým promluvit. Nakonec nezáleží na nějakém konkrétním kurzu, jako spíš na společnosti tady.

Respondentka 12 – Elpida o.p.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 64
Pohlaví: žena
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: ekonomka
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Elpida? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Informaci jsem získala od kamarádky. Chodím sem dvakrát týdně. Rozhodla jsem se sama, nechtěla jsem jen sedět doma, jsem zvyklá být mezi lidmi, ráda se dozvím něco nového.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Mám malou vnučku, to je asi moje současná největší radost. Můj život se změnil asi nejvíce v tom, že mám mnohem více času na věci, které mám ráda, což dříve tak možné nebylo. Plánujeme si aktivity s kamarádkami, jezdíme spolu na různé akce, do lázní, na kola nebo na hory. (...) Před odchodem do důchodu, to už jsem byla z práce úplně vyřízená, už to nešlo dál, často jsem měla migrény, už mě to ničilo. Měla jsem velmi dobrou práci, skvělý plat, ale už to prostě dál nešlo. A ani nebyl důvod, synové už jsou oba dospělí, mají vlastní život, už jsem si mohla dovolit odejít. Takže jsem to vedení společnosti prostě řekla, že odcházím. Přitom sem věděla docela dobře, že teď už nebudu nic muset, měla jsem i naplánované, co chci dělat. Hned jsem se přihlásila na univerzitu 3. věku, takže kromě kurzů tady chodím tam. Když jsem studovala vysokou ekonomickou školu, tak jsem se z historie nebo společenských věd nic nedozvěděla, to byl jen marxismus-leninismu.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Chodím jsem dvakrát týdně, jednou na cvičení a jednou na angličtinu. Na kondiční cvičení jsem chodila vlastně po celý život, teď ale s přibývajícím věkem už pro mě fitko nebo posilovna není, cvičení tady v centru je tak akorát pro mě. Angličtinu jsem si vybrala

proto, abych měla taky nějakou psychickou aktivitu, a pak angličtina se hodí, umět alespoň základy, aby se v zahraničí domluvil.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem spokojená, náročnost výuky je myslím úplně přiměřená, nikdo nás nenutí, naopak na hodinách panuje přátelská a pohodová atmosféra.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Nevím, někdy přemýšlím o možnosti chodit někam na plavání, že by to byla vhodná aktivita pro nás starší. Samotné do bazénu se mi moc chodit nechce. (...) Ale plavání tady zatím v nabídce není. Nemyslím si, že by to ale případně byl problém. Když se nás dá dohromady více, tak se to určitě zařídí.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Hodnotím pozitivně, cítím se díky tomu lépe. I když chodím mezi „aktivní“ seniory, tak jsem vlastně tak trochu líná. Ráda jsem třeba doma jen s knihou, ale to nemůže být pořád. Takže jsem ráda, že jsem chodím a že jsem svoji lenost tak trochu překonala. Když pak jdu domů, tak mám vlastně takový dobrý pocit, že jsem pro sebe udělala něco dobrého, jako po dobře odvedené práci. Snad mi rozumíte, je to takový ten pocit, že se Vám nikam moc nechce, ale nakonec to překonáte a cítíte se nakonec dobře.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Myslím si, že u těch starších to bude asi samota, tady je to ale skvělé, člověk se tady všestranně zabaví, myslím si, že každý si tak trochu přijde na své. (...) Co se týče těch mladších seniorů, pro některé je asi těžké začít někam mezi seniory, když je vám třeba něco přes šedesát. (...) Hlavní problém podle mého názoru je ten, že hodně seniorů ani mladších lidí pořádně neví, co aktivizační centra jsou. Někteří si snad myslí, že to je místo na „odložení“ seniora přes den. (...) To je ale omyl. Tady je skutečně široká nabídka aktivit, od cizích jazyků, přes sport až po vzdělávání. Určitě si myslím, že by se nikdo neměl nechat odradit a určitě přijít.

Respondentka 13 – Aktivní stáří EU o.s.

Socio-biografické údaje

Věk:	71
Pohlaví:	žena
Vzdělání:	vysokoškolské
Původní profese:	vědecká pracovnice
Rodinný stav:	vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Aktivní stáří EU? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Úmrtí manžela jsem nesla velmi těžce, byli jsme spolu po celý život, cítila jsem opuštěná, měla jsem i deprese. Poté mi ale moje známá řekla, že bych mohla zajít na některé kurzy do centra, že to vůbec není špatné. Takže jsem to zkusila a pořád sem chodím. (...) Moje zdraví na mé rozhodnutí chodit do centra vliv nemělo. Samozřejmě jako všechny starší lidi mě bolí klouby, ale zatím mě to neomezuje. Určitě nejsem ten typ seniora, který chodí po doktorech a jenom si všem stěžuje, jak je na tom špatně. (...) Chodím sem i několikrát týdně.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

V mém případě se nedá mluvit o nějakém zlomu, do důchodu jsem odcházela postupně. Pracovat ve vědě je trochu jiné než v normální práci, ještě teď občas na ústav zajdu s něčím vypomoci. I to mi pomáhá, když je mi třeba smutno. (...) Po celá život jsem byla aktivní, zajímala jsem se o věci o okolo, ale když se chcete naplno věnovat jednomu oboru, tak ostatní jde trochu stranou. Takže teď se snažím tak dohánět resty, co jsem během života zameškala.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Tady v centru chodím na počítače a pak na různé semináře, snažím se všeobecně vzdělávat.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem rozhodně spokojená.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Snažím se chodit na různé kurzy, abych měla pestrý program, žádný mi v nabídce vyloženě nechybí.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Vedoucí počítačového kurzu je neuvěřitelně tolerantní. Někdy se jí ptáme několikrát na nějakou věc, a ona se nám pořád snaží to vysvětlit, abychom všemu rozuměli. Přitom to vůbec nemá lehké, na počítačových kurzech mají lidé různé úrovně znalostí, a i když je nás tam třeba jen pět, tak chodí od jednoho k druhému a všem se pozorně věnuje a vysvětluje. V tom jí tedy velmi obdivuji, já bych takovou trpělivost asi neměla.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Určitě bych to doporučila, je to dobrý. Tady se můžu sejít lidi, hodně lidí, hlavně starších, třeba už nemá takovou sociální komunikaci, tak tady to není problém. Ale na druhou stranu mám i známé, kteří se s nikým moc nebaví, ale to je vlastně jejich chyba. S každým jsou rychle hotový, nejsou moc tolerantní, když je chcete někam „vytáhnout“, tak se jim nechce. A jít si sednout, na kafe, to je trochu málo. (...) Určitě bych doporučila, aby se lidi nebáli, aby třeba překonali tu lenost, to že se jim nechce. (...) Stačí se přijít podívat, zkusit jednou zajít na cvičení. Podle mého názoru je to docela zábava a navíc prospěšná, a ani to moc nestojí.

Respondentka 14 – Aktivní stáří EU o.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 70
Pohlaví: žena
Vzdělání: vysokoškolské
Původní profese: inženýrka
Rodinný stav: vdaná

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Aktivní stáří EU? Jak často centrum navštěvujete?

Po celý život sem činorodá, nikdy mě nebavilo třeba ležet na dece, to vážně ne. Vždycky jsem byla velká organizátorka, zajímala jsem o nejrůznější věci. Takže když jsem se od známých, to už bude hodně dlouho, dozvěděla o speciálních kurzech pro seniory, tak jsem to rozhodně chtěla vyzkoušet. A nyní chodím na nejrůznější aktivity prakticky každý den, tedy i sem do centra.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

To už jsem vám vlastně řekla (...). Určitě se nedá říct, že bych neměla co dělat, že bych se nudila. Vlastně nevím, co dřív. Mimo činnost v centru chodím na příklad na tenis.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Můj program je opravdu pestrý, každý den mám co dělat, to je jeden den angličtina, další cvičení, pak trénink paměti, počítače.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Nemám na co si stěžovat, bavíme to, neměnila bych.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Já průběžně navštěvuju různé kurzy, vždycky si vyberu podle aktuální nabídky.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Myslím si, že nejde jen o aktivizační centra. Nabídka nejrůznějších klubů, zážitků, činností, kroužků, možností, ta je v dnešní době úplně nepřehledná, že si musí každý najít to svoje.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Každý senior potřebuje mít kontakt s lidmi, mít možnost si pohovořit. Mám manžela, děti, rodinu, takže nemám nouzi o to si s někým promluvit. Ale tady poznám další lidi, kteří mají zajímavé zkušenosti, poradí mi, kde co je a kam zajít. Pak jsou tady samozřejmě i lidé, samotní, vdovy, kteří nikoho nemají. Pak je dobrá ta možnost sem přijít, tady jsou dveře otevřené.

Respondentka 15 – Aktivní stáří EU o.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 64
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: úřednice
Rodinný stav: vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Aktivní stáří EU? Jak často centrum navštěvujete? Jaké faktory ovlivnily Vaše rozhodnutí (rodina, peníze, zdraví)?

Hledala jsem něco, kam bych mohla chodit, a i když mám děti a vnoučata, tak když mi umřel manžel, tak jsem byla sama. (...) Mohlo by to být levnější, ale co se dá dělat. Překážka to určitě není. (...) O centru jsem se dozvěděla od dcery, ta to našla na internetu, když jsem se jí zmínila, že bych někam chtěla chodit. (...) Centrum navštěvuji dvakrát týdně.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

O odchodu do důchodu sem vlastně nepřemýšlela, přišlo to docela náhle. V době krize přišlo propouštění a jako na jednu ze starších došlo i na mě. Ještě chvíli jsem zkoušela práci najít, ale tehdy to bylo dost marné. Takže jsem se nakonec rozhodla pro předčasný důchod. Bylo mi jasné, že musím někam chodit, že to doma nevydržím. Mám sice děti a vnoučata, ale manžel už zemřel, takže jsem byla dost sama. (...) S odchodem do důchodu musí člověk mnohem více přemýšlet, co dělat, do té doby má náplň dne jasně danou, takže teď si snažím si stále plánovat svůj program, abych neseďela doma, abych měla co dělat. (...)

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Nejdříve jsem chodila na počítače, teď taky chodím na hodiny cvičení paměti a na přednášky.

3. Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?

Jsem spokojená. V první řadě se dostanu mezi lidi, nesedím doma, něco nového se dozvím a naučím. Během kurzu se můžu kdykoliv na něco zeptat, vedoucí kurzu se nám věnuje. Na tom asi bude vždycky záležet nejvíc, kdo daný kurz bude učit, podle toho to pak bude vypadat.

4. Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?

Zatím mi v návštěvě kurzů nic nebrání, takže záleží na mě, jaký kurz nebo seminář nebo cvičení si vyberu.

5. Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?

Tady člověk přijde mezi lidi (...) navíc jsem tady poznala dobrou společnost, takže se sem vlastně docela dost těším. Člověk v důchodu už totiž nemá tolik možností, jak přijít do kontaktu s lidmi, to jsem si předtím ani moc neuvědomovala.

6. Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?

Třeba senioři v mém okolí mají obavu jít na nějaký seminář, bojí se, že něco nebudou vědět, říkají mi, že nic nevědí, že už se nic nenaučí, že na to jsou už staří. Já na to mám jednu odpověď: tady je nikdo z ničeho zkoušet nebude, tady jde o to, že člověk přijde mezi lidi.

Respondentka 16 – Aktivní stáří EU o.s.

Socio-biografické údaje

Věk: 70
Pohlaví: žena
Vzdělání: středoškolské
Původní profese: bankovní úřednice
Rodinný stav: vdova

Výzkumný rozhovor

1. Jak jste se dozvěděla o činnosti centra Aktivní stáří EU? Jak často centrum navštěvujete?

Když jsem odešla do důchodu, tak jsem si říkala, že bych potřebovala chodit někam, abych trochu „myslela“ a byla mezi lidmi. O centru jsem se dozvěděla od známé, která sem chodí, už se s ním znám dlouho, takže jsem tady nešla do neznámého prostředí. Chodím sem už několik let, teď dvakrát týdně. Chodit do centra jsem se rozhodla sama. Peníze to stojí, docela hodně, ale nemám žádné jiné drahé koníčky, takže to zvládnou. Rodiči i manžel už mi zemřeli, takže jsem sama, i když mám syna, ten mi ale moc radost nedělá. Nepracuje, přijde, jenom když potřebuje peníze. Stydím se, někdy si říkám, kde jsem udělala chybu, zda jsem ho špatně nevychovala.

Jakým dalším činnostem se kromě aktivizačních programů věnujete? Jak se změnil Váš způsob trávení „volného“ času před a po odchodu do starobní penze?

Když jsem pracovala v bance, tak jsem byla pořád mezi lidmi, pořád jsem byla s někým v kontaktu, když jsem ale odešla do důchodu, tak jsem zjistila, že mi to chybí, že nedokážu být jen tak sama, že musím něco dělat. Myslím si, že když člověk vypadne z každodenního provozu, že by měl něco dělat, jinak mu začnou odumírat mozkové buňky. U mě to navíc zhoršilo to, že jsem byla na třech operacích. Po tom jsem na to nebyla vůbec dobře, paměť mi úplně někdy vynechávala, bylo mi jasné, že s tím musím začít něco dělat, někam chodit. Snažím se cvičit si mozek pořád, sudoku, křížovky a tak. A pak mluvit s lidmi, abych nezakrněla.

2. Jaký aktivizační program v centru navštěvujete? Z jakého důvodu jste si vybrala právě tento aktivizační program?

Absolvovala jsem tady všechny počítačové kurzy, to mi chybělo. V práci v bance jsem sice na počítači pracovala, ale to bylo jenom s jedním programem, nic víc. Ani internet jsme v práci neměli, to bylo zakázané. Takže pracovat s počítači, a hlavně s internetem, jsem se naučila pracovat až tady. A taky chodím na trénování paměti.

3. *Jak jste s Vámi navštěvovaným aktivizačním programem spokojena? Co se Vám na něm líbí nebo naopak nelíbí? Co byste na tomto aktivizačním programu případně změnila?*

Musím říct, že jsme se tady sešli dobrá parta, jsme naladěný na stejný notě, i když na druhou stranu je pravda, že kdo sem nezapadl, komu to nevyhovovalo, tak ten chodit přestal. Takže teď se tady ustálila skupina a je vážně skvělá, jsem za to upřímně ráda. (...) Se vzděláváním to není tak dobrý, léta nejde zastavit, ale důležitý je, že jsem tady v kontaktu. (...) Ale nechceme to jenom odsedět, když už si to platíme. (...) Na jednotlivých programech nejde moc měnit, jak nakonec hodina probíhá, v jaké atmosféře, to záleží na lidech. Na lektorech taky samozřejmě záleží, ale hlavně musí mít s námi trpělivost.

4. *Jaký aktivizační program byste ráda navštěvovala, ale v současné době nenavštěvujete? Co Vám v návštěvě tohoto aktivizačního programu brání?*

V tomhle směru moc nepřemýšlím, to vůbec ne, jako že bych chtěla nějaký kurz, který tady není. Já si řeknu, že to zkusím tam zajít, a buď se mi to líbí, nebo nelíbí. Pak zase zkusím nějaký jiný. (...) Určitě by mohlo být lepší zdraví, ale zatím mě můj zdravotní stav v aktivitách tady v centru nijak neomezuje. To určitě ne, spíše naopak, myslím, že mi to tady docela prospívá.

5. *Jak na základě své vlastní zkušenosti aktivizační programy hodnotíte? V čem spatřujete jejich prospěšnost či užitečnost?*

Aktivizační programy hodnotím určitě pozitivně. Nejdůležitější je, že je tady člověk mezi lidmi, že má co dělat, navíc tady člověk pozná něco nového.

6. *Jakou motivaci mají podle Vašeho názoru senioři pro návštěvu aktivizačních programů? Co byste poradila seniorům, kteří o návštěvě aktivizačních programů uvažují?*

Mě chodit do centra baví, je to moje radost. Nejen, že se něco přiučím, ale hlavně ty lidi tady, to je dobrý. Někteří moji známí říkají, že by do centra pro seniory nikdy nechodili, ale to já vlastně nechápu, já vlastně nevím, kam jinam bych měla chodit. Tady jsem mezi lidmi, se kterými si rozumím, se kterými si mám co říct. Mladí lidé mají úplně jiné zájmy,

mají úplně jiné životní zkušenosti (...). Takže bych určitě poradila, aby se nikdo chodit do centra nebál, určitě to doporučuji, aby se nenechali odradit. Hodně seniorů jen sedí doma a si stěžuje, to tady je to jiné. (...)