

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA SOCIÁLNÍ PRÁCE**

Pavla Radová

**Potřebnost volnočasového centra pro seniory a možnosti  
využití seniorů jako dobrovolníků  
Průzkum ve městě Jihlava**

Obor:	Sociální práce
Forma studia:	Prezenční
Akademický rok:	2007/2008
Vedoucí diplomové práce:	Doc. PhDr. Oldřich Matoušek
Oponent diplomové práce:	
Datum obhájení:	
Výsledek obhajoby:	

P R O H L A Š U J I ,

že tuto předloženou diplomovou práci jsem vypracovala zcela samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze, dne 1. 7. 2008

Podpis: *Redore'*

Děkuji všem seniorům, kteří participovali na výzkumu, zejména vedoucí klubu důchodců - paní Boženě Hrabětové a předsedkyni Svazu důchodců České republiky, o. s., místní organizace Jihlava paní Pavle Radové, které svou angažovaností umožnily vznik této práce. Můj dík patří také Doc. PhDr. Oldřichu Matouškovi za podnětné vedení této práce a Doc. Ing. Daliboru Holdovi, CSc. za konzultace ve věci metodologie výzkumu.

## Obsah

	<b>Úvod</b>	6
	<b>Část A. Teoretický úvod do problému</b>	9
<b>1.</b>	<b>Stárnutí a stáří</b>	10
1.1	Definice stárnutí a stáří	10
1.2	Adaptace na stárnutí a stáří	13
1.2.1	Teorie adaptace	17
1.3	Adaptace na situační změny	18
1.3.1	Vstup do důchodu	19
1.3.2	Odchod dětí z orientační rodiny	21
1.3.3	Smrt partnera, vrstevníků a blízkých osob	22
1.3.4	Změna bydlení	23
1.4	Kvalita života ve stáří	25
<b>2.</b>	<b>Sociální prostředí</b>	27
2.1	Senioři a společnost	27
2.2	Sociální kontakty	31
2.2.1	Kontakty s rodinou	31
2.2.2	Kontakty s příslušníky mladších generací	32
2.2.3	Kontakty s vrstevníky	33
2.2.4	Problém osamělosti	33
<b>3.</b>	<b>Aktivní stáří</b>	38
3.1	Aktivita a její význam	38
3.2	Zájmové aktivity	41
3.3	Pracovní aktivity	43
3.4	Podpora aktivního života seniorů	44
3.4.1	Aktivní život seniorů v dokumentech	45
3.4.2	Možnosti pro aktivní život seniorů	47
3.4.3	Komunitní centra	49
<b>4.</b>	<b>Dobrovolnictví</b>	55
4.1	Druhy dobrovolnické činnosti	56
4.2	Funkce dobrovolnictví	57
4.3	Dobrovolník a jeho motivy	59
4.3.1	Definice dobrovolníka	59
4.3.2	Motivace k dobrovolnictví	61
4.4	Zákon o dobrovolnické službě	63
	<b>Část B. Výzkum potřebnosti volnočasového centra pro seniory a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků</b>	65
<b>5.</b>	<b>Úvod do problému</b>	66
5.1	Definování pojmů	66
5.2	Představení lokality	67

<b>6.</b>	<b>Metodika výzkumu, cíle a hypotézy</b>	<b>69</b>
6.1	Metodika výzkumu	69
6.2	Cíle a hypotézy	70
<b>7.</b>	<b>Charakteristika výběrového souboru</b>	<b>72</b>
<b>8.</b>	<b>Výzkumné výsledky</b>	<b>76</b>
8.1	Naplnění volného času	76
8.2	Možnost uplatnění seniorů jako dobrovolníků	78
8.3	Zájem seniorů o volnočasové centrum	85
	<b>Závěr</b>	<b>92</b>
	<b>Použitá literatura</b>	<b>98</b>
	<b>Seznam příloh</b>	<b>105</b>

## Úvod

V našich podmínkách existuje řada možností, jak mohou příslušníci starších generací naplnit zvýšené množství volného času, které se pojí s nástupem a průběhem penzionování. Stále však není všeobecným standardem nabízet seniorům všechny služby, jež jsou těmto lidem dostupné v jiných zemích. V západní Evropě a v Severní Americe jsou běžnou výbavou měst tzv. komunitní nebo také seniorská centra. Ta nabízejí programy pro trávení volného času, vzdělávací programy, mohou nabízet služby zacílené na podporu zdraví a prevenci onemocnění, poskytování stravy během dne i dovoz seniorů z domova do komunitního centra a zpět. Zároveň tato centra zpravidla využívají angažovanosti dobrovolníků jako jednoho z využitelných zdrojů. V České republice mnoho takových center nenajdeme. Ve většině větších měst fungují kluby důchodců, které poskytují jen velmi omezené možnosti pro trávení volného času. A ani tyto kluby nejsou ve všech velkých městech.

Možná čtenáře napadne, proč mladého člověka zajímá právě cílová skupina seniorů. Vždyť studenti humanitních oborů nejčastěji chtějí pracovat s dětmi a mládeží. Můj zájem pramení ze zkušeností s projektem, jehož jsem se aktivně účastnila, a také ze znalosti několika velmi aktivních seniorů. Právě ve výše zmíněném Ústí nad Labem jsem se před třemi lety podílela na projektu Obdivuhodní senioři (2005) jako dobrovolnice. Náš dobrovolnický tým byl vícegenerační. Část dobrovolníků byla rekrutována z řad studentů a další část tvořili senioři. Navzdory stále ještě častému ageistickému mínění o nevyužitelnosti a nemohoucnosti seniorů byl tento projekt, myslím, výborným příkladem o nesmyslnosti předsudků vůči osobám ve vyšším věku. Senioři, angažující se v projektu, nejen že nebyli nemohoucí, ale vedle plnění daných úkolů

poskytovali řadu vlastních podnětů a nápadů. Jejich přístup byl velmi aktivní, kreativní a navíc práce, kterou vykonali, nestála žádné finanční prostředky. S nadšením pracovali jako dobrovolníci.

Příčiny výběru tématu této diplomové práce jsou jasné. Pramení jednak z absence komunitního centra ve zkoumané lokalitě a jednak z mého přesvědčení o uplatnitelnosti seniorů jako dobrovolníků. Mluvím-li o zkoumané lokalitě, mám jí namysli konkrétní sídliště ve městě Jihlava. Tato lokalita byla vybrána s přihlédnutím k realizovatelnosti výzkumu, ta je podporována zejména mými vazbami na některé seniorské organizace v místě.

Do této chvíle jsem hovořila o komunitních centrech. Proč se tedy tato práce jmenuje „Potřebnost volnočasového centra pro seniory a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků“? Odpověď je jednoduchá. Jak je patrné z toho, co bylo řečeno o komunitních centrech, tato zařízení poskytují širokou škálu služeb a programů. Já se ve své práci však zaměřuji pouze na složku volnočasovou, tedy i její název jsem poněkud zúžila.

Cílem tohoto textu bylo zmapovat způsoby trávení volného času seniorů, zjistit zda mají penzisté zájem o nové volnočasové centrum, a jestli ano, jaké varianty pro volný čas by podle jejich přání mělo nabízet. Samozřejmě podstatnou složku volnočasového centra, jak bylo popsáno v širším pojetí komunitního centra, je také dobrovolnictví. Senioři byli v rámci výzkumu tázáni, zda by uvažovali o dobrovolnické činnosti v tomto centru. Bez povšimnutí nezůstanou ani možnosti nabízené se strany seniorů a důvody, proč se někteří penzisté nechtějí dobrovolně účastnit na zajištění programu centra.

K výzkumu jsem zvolila metodu dotazníku. Data byla získána celkem od 204 starobních důchodců, kteří žijí

v dané lokalitě. Podrobnější popis vzorku i aplikace metody samozřejmě obsahují příslušné kapitoly.

Práce má dvě části a je strukturovaná do 8 kapitol. První část je uvedena slovy „Teoretický úvod do problému“ a obsahuje 4 kapitoly. První z nich seznamuje čtenáře s problematikou stárnutí a stáří. Tímto se vlastně snaží představit a přiblížit cílovou skupinu. Další kapitola se zaměřuje více na prostředí, ve kterém se tato skupina pohybuje. Jmenuje se „Sociální prostředí“ a zabývá se mimo jiné tématy ageismu a sociálních kontaktů. Třetí kapitola pojednává o aktivním stáří. Je zde zmíněn význam různých druhů aktivit i některé dokumenty, jež se k aktivnímu stáří váží. Poslední kapitola v první části diplomové práce je zaměřena na dobrovolnictví. Vysvětluje důležité pojmy, motivaci i funkce dobrovolnictví.

Druhá část práce má název „Výzkum potřebnosti volnočasového centra a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků“. I tato část má 4 kapitoly. V nich se čtenář seznámí s dalšími důležitými pojmy a s lokalitou, kde byl výzkum proveden. Další kapitoly jsou věnovány metodice a cílům výzkumu, charakteristice výběrového souboru a samozřejmě samotným výzkumným výsledkům. Ty jsou pro přehlednost členěny do dalších podkapitol. Podkapitoly se věnují naplnění volného času respondentů, možnostem uplatnění seniorů jako dobrovolníků a jejich zájmu o volnočasové centrum.

V závěru diplomové práce je pak nastíněna podoba možného volnočasového centra.



## Část A.

### Teoretický úvod do problému

## **1. Stárnutí a stáří**

Tematika stárnutí a stáří nabývá v dnešní společnosti významu zejména díky obavám z demografického stárnutí a jeho decimujícího vlivu na naši ekonomiku. Téměř v každé gerontologické literatuře se o těchto skutečnostech dočteme. Méně často je však zmiňován potenciál, jež v osobách, které označujeme za staré, dřímá. Ovšem, než ve své práci dojdou k této skutečnosti, považují za nutné vysvětlit pojmy stárnutí a stáří jako nezbytný krok k přiblížení cílové skupiny, na kterou se tato práce zaměřuje. Nechci zde podávat absolutní výčet všech tělesných, duševních i sociálních změn, ke kterým v tomto období dochází. Níže poskytuji pouze vysvětlení pojmů, jako je stárnutí, stáří a adaptace.

### **1.1 Definice stárnutí a stáří**

Jak uvádí např. Trpišovská a Vacínová (2006) či Zavázalová (2001), je potřeba rozlišovat stárnutí od stáří. V prvním případě se jedná o pozvolný proces změn, v druhém o ontogenetickou etapu. Výsledkem stárnutí je různý stupeň stáří (Zavázalová, 2001). Langmeier a Matějček (1959) uvádějí, že stárnutí některých tkání začíná již od samého početí a pokračuje celý další život. Ovšem navzdory tvrzení, že jedna čtvrtina lidského života je naplněna dospíváním a zbylé tři stárnutím (Bromley, 1966), uchýlím se pro účely této práce k definicím stárnutí vztaženým do pozdějších stádií života. Stárnutí, nebo též gerontogeneze, je zpravidla vymezováno jako souhrn nepříznivých změn (Heřmanová, 2004, Langmeier, Krejčířová, 1998, Pacovský, Heřmanová 1981 a další). Vymezení tohoto procesu jednotlivými autory je velmi podobné. Zpravidla zdůrazňují, že jde o proces nezvratný, neopakovatelný a vyznačující se velkými interindi-

viduálními rozdíly. Nabízím zde alespoň některé z mnoha definic.

„Stárnutí je pochod, který obecně vede k úbytku sil, ke zpomalení až uhasnutí životních pochodů. Jeho zakončením je přirozená smrt.“ (Tvaroh, 1971, s. 43). Stárnutí je „proces, kdy nastupují v jednotlivých orgánech na všech úrovních specifické degenerativní, morfologické a funkční změny. Nástup těchto změn nastává v ontogenezi jedince v různou dobu a pokračuje různou rychlostí.“ (Weber, 2000, s. 13). Trpišovská a Vacínová (2006) v tomto směru mluví o „souhrnu ireverzibilních (nezvratných) změn, ke kterým dochází v čase a které vedou ke smrti. Stárnutí postihuje především tělesné funkce člověka, na tělesné změny se ale váží i změny psychické.“ Stuart-Hamilton (1999) mluví o jednotlivých znacích stárnutí. Některé jsou podle něj univerzální pro všechny staré osoby (např. vrásčitá kůže), jiné jsou pouze probabilistické (např. artróza). Nutno také podotknout, že přirozené (tzv. fyziologické) stárnutí je normální součástí života člověka (Pacovský, Heřmanová 1971, Haškovcová, 1990).

Definovat dolní hranici stáří, jako ontogenetické etapy, není jednoduché. Stárnutí je kontinuální proces a jen velmi těžko můžeme říci, ve kterém okamžiku se člověk stává starým. Navíc, jak bylo uvedeno výše, každý člověk stárne jiným tempem. Dva lidé ve stejném věku mohou mít jinou úroveň pohyblivosti, psychických funkcí i sociálních aktivit. Jeden může vypadat o deset let starší než druhý. Jeden může chtít cestovat, druhý bude lpět na své již osvědčené každodennosti. Gerontologové v souvislosti s tím hovoří o tzv. biologickém věku. Ten např. Vágnerová (2000, s. 404) definuje jako takový, „který vyjadřuje aktuální úroveň určitých tělesných i duševních funkcí“. Z uvedeného je patrné, že biologický a

chronologický věk jsou dva odlišné pojmy a že, jak uvádí Alan (1989), chronologický věk je nespolehlivým ukazatelem stáří. Mezi lidmi zkrátka existují značné rozdíly. A ani pokročilejší věkové skupiny nejsou výjimkou. Tyto odlišnosti mezi lidmi jsou dány jednak genetickou výbavou, kterou jedinec zdědil po svých předcích, a jednak také způsobem života, tím, zda ve svém životě jedinec byl vystaven příznivým či nepříznivým vlivům (Hrůza, 1966).

Vraťme se nyní k pokusům o definování hranice stáří. Počátek stáří je nejčastěji určován na základě konvence. Není tedy divu, že hranice stáří uznávaná společností se v různých dobách liší. Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (1998) před dvěma sty lety byl za starého považován čtyřicátník a o sto let později člověk padesátiletý. Dnes se za počátek stáří nejčastěji považuje věk 60 - 65 let.<sup>1</sup> Přičemž autoři si velmi dobře uvědomují, že stáří, které si při vyslovení tohoto slova většina lidí představí, se datuje do vyšších věkových kategorií. Řada autorů pokládá hranici pravého stáří na věk 75 let.

Zmiňme na tomto místě jednu z nejznámějších periodizací lidského života, resp. jeho poslední části. Václav Příhoda (1974) dělí stáří neboli senium na tři etapy. První etapu nazývá senescencí a její rozmezí datuje mezi 60 a 75 lety věku. Pro období po dosažení 75 let používá pojem kmetství a od 90 let věku člověka mluví o patriarchu. Zájem gerontologů je směřován zejména do vyšších věkových skupin. Jsou to právě ony, o kterých se mluví nejčastěji v souvislosti se sníženou soběstačností a potřebou sociálních a jiných služeb.

V rámci vymezování pojmů nemohu opomenout slovo senior, které bude v následném textu jedním z často

---

<sup>1</sup> Například Matoušek (2003b, s. 226) definuje stáří jako „věkové období začínající v současné západní kultuře v 60-65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu.“

užívaných. Slovníkové definice seniora jako osoby starší oproti jiné - mladší je pro účely této práce nevyhovující. Slovo senior se dnes používá v běžné řeči ve zcela jiném významu. Jak uvádí Šelner (2004), tento pojem nahrazuje výrazy jako geront, starý člověk nebo osoba v důchodovém věku. Výraz senior je obecně spojen se stářím a důchodovým věkem. V našich podmínkách se důchodový věk vždy nekryje s uznávanou hranicí stáří. Pro účely své práce využiji označení senior převážně pro osoby v důchodovém věku. Cíl tohoto textu je totiž silně vázán na předpokládanou absenci ekonomické činnosti či alespoň její omezení a ve spojitosti s tím na využití volného času.

## **1.2 Adaptace na stárnutí a stáří**

Adaptace je „obecná vlastnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, ve kt. existují.“ (Hartl, 1994, s. 6) nebo také „soc. proces postupného přizpůsobování se člověka soc. podmínkám.“ (Hartl, 1994, s. 6). Jak uvádí řada gerontologů, podstatným úkolem vyššího věku, je přizpůsobit se změnám, které toto období života přináší. V této podkapitole se budu věnovat adaptaci na samotné stárnutí. V další podkapitole se podíváme na konkrétní změny, se kterými se velká část, možno říci i většina starších lidí potýká. Nutno ještě pro začátek zmínit, že se celková schopnost psychické adaptability ve stáří snižuje. Starší lidé bývají nejistí až úzkostní v neznámém prostředí, v kontaktu s neznámými lidmi i věcmi (Haškovcová, 1990).

V životě člověka nastává řada změn, nelze se jim vyhnout ani je zastavit. S každou takovou změnou se musí člověk vypořádat, musí jí přivyknout. Jak člověk stárne, mění se tělesný vzhled i jeho fungování. To je samozřejmě doprovázeno i postojem samotného člověka k jeho vlastnímu

tělu. Podle Vágnerové (2000) je začátek stárnutí většinou lokalizován do období straší dospělosti (45 - 60 let), kdy se člověk již musí potýkat s otázkou vlastní adaptace na tělesné stárnutí. Autorka tento proces rozděluje do tří fází:

1. Fáze prvních signálů stárnutí - Ty jsou většinou popřeny či bagatelizovány.
2. Fáze smlouvání - V této fázi si člověk většinou už více připouští skutečnost vlastního stárnutí. Nepopírá svůj věk, ale v komparaci s vrstevníky hledá ujištění, že je to s ním ještě relativně dobré.
3. Fáze přijetí reality tělesného úpadku - V této fázi se člověk smiřuje se svými tělesnými proměnami a jejich vlivy na běžný život. (Vágnerová, 2000)

Stárnoucí člověk si může všimnout tělesných změn a projevů více než dosud. Může ulpívat na pozorování svých měnicích se psychických i fyzických procesů. Jiné jsou i jeho sociální role. Člověk v této situaci si většinou velmi dobře uvědomuje, že něco ztrácí a že tato změna je nezvratná. Právě tato skutečnost může vést ke snížení sebedůvěry a snaze vyhnout se neznámým situacím. Změny provázející stáří lidé často vnímají jako ohrožení. Zabývání se vlastními problémy, pro jedince dosud neznámými, může mít dopady i v rovině sociální. Stárnutí a stáří přináší řadu změn snad ve všech oblastech života. Není zde prostor pro popisování celého komplexu těchto alternací. Zmiňme jen, že tyto změny spolu samozřejmě souvisejí a kladou značné nároky na adaptaci stárnoucího jedince. A právě správná adaptace na stárnutí je nejčastěji jmenována jako základní podmínka jeho úspěšnosti. Jak je patrné z poznatku heterogenity seniorské populace, ani zde neexistuje jednotná forma

přizpůsobení pro všechny příslušníky této skupiny. Podle Vágnerové (2000) je možno úroveň adaptace na stáří vymezit v osobnostních dimenzích aktivity a pasivity, optimismu a pesimismu a přijetí a popření reality. Jak dokládá britský psycholog Bromley (1966), existují různé strategie adaptace ve stáří. Bromleyovu klasifikaci reakcí na stáří - „Five strategies of adjustment in old age“ uvádí ve svých publikacích řada českých gerontologů. Bromley (1966), jak název napovídá, definuje pět strategií, které lidé používají při adjustaci ve stáří. Jsou to:

- Strategie konstruktivnosti (constructiveness) je nejlepším způsobem adaptace na stáří. Výsledkem takové adjustace je smíření se se stárnutím a stářím a absence neurotických příznaků. Tito lidé jsou tolerantní, flexibilní a optimističtí. Mají smysl pro humor a snadno navazují vztahy s druhými. Vyznačují se také vysokým sebehodnocením, uvědomují si své úspěchy i neúspěchy, akceptují skutečnosti stáří. Také kladné přijetí druhými lidmi podporuje jejich radost ze života. Je zde patrna kontinuita života. Do této kategorie přizpůsobení spadají lidé, kteří prožili šťastné dětství a i v dospělosti trpěli jen málo emocionálním stresem.
- Strategie závislosti (dependency) je poměrně často volenou variantou. Převažuje zde pasivita a závislost nad aktivitou a soběstačností. Tito lidé vyžadují od druhých materiální i emocionální výhody. Zkrátka čekají, že se o ně okolí postará. Tito lidé nemají příliš velké ambice, jsou rádi, že mohou vstoupit do důchodu. Ve vztazích můžeme pozorovat směsici pasivní tolerance, přizpůsobivosti a nedůvěry v nové vztahy. Neradi vstupují do vztahů,

které by mohly narušit jejich pohodlí. Spíše inklinují k trávení volného času v rodinném kruhu.

- Strategie obranného postoje (defensiveness) se objevuje u osob, pro které byla aktivita, ať už v práci nebo jinde, neodlučitelnou součástí života. Tito jedinci by v takových sférách mohli být nazýváni úspěšnými. V dřívějším životě se aktivně zapojovali do sociálních organizací, jsou soběstační, odmítají pomoc druhých jen proto, aby dokázali svou nezávislost. Postoje těchto osob ke stáří jsou pesimistické, obávají se relativní nečinnosti. Nechtějí si připouštět skutečnost, že stárnou, nechtějí vstoupit do důchodu, bojí se závislosti.
- Strategie nepřátelství (hostility) je charakteristická pro osoby, které nenávidí mladé lidi, nevidí nic dobrého na stáří a bojí se smrti. Za jejich neúspěchy v celém životě vidí nepříznivé okolnosti nebo druhé lidi. V kontaktu s nimi jsou agresivní, podezíraví a konfliktní. Jsou svázáni svými zvyky, absentuje flexibilita v postojích i hodnotách, nerealisticky vnímají sami sebe i svět kolem. Snaží se odvrátit stárnutí udržováním aktivit a odmítáním odpočinku. Nechtějí se stát závislými. Často je možné pozorovat u nich úzkost, pesimismus, deprese a pocity selhání. „Mrzutí, závistiví a nepříjemní se odebírají vypít svůj kalich hořkosti do ústraní; rozčilení a rozhněvaní na celý svět a všechny lidi ve své ulitě neštěstí zůstávají.“ (Haškovcová, 1990, s.116)
- Strategie sebenenávisti (self-hate) se týká lidí, kteří jsou kritičtí k sobě samým a pohrdají svým dosavadním životem. Jsou pasivní, lítostiví, nepraktičtí a někdy depresivní. Nevěří ve schopnost



ovlivnit svůj život, vidí se jako oběť okolností, nedokáže přijmout odpovědnost. Možná také proto reprezentanti této strategie často žijí v neuspokojivém partnerském svazku. Mají málo koníčků, často přehánějí svou tělesnou i duševní neschopnost. Nezajímají se o druhé lidi a obecně se cítí osamělí a zbyteční. Svůj život by znovu prožít nechtěli. Se stářím se sice smiřují, ale nejsou schopni k němu zaujmout konstruktivní a alespoň trochu optimistický postoj.

Z výše uvedených strategií vyplývá velmi jasně, jak je správná adaptace na stárnutí důležitá. Právě na způsobu adaptace záleží, jestli poslední ontogenetická etapa jedince bude úspěšná a spokojená, nebo se bude jednat pouze o nepříjemnou nutnost.

### **1.2.1 Teorie adaptace**

Tak jako v ostatních vědních oborech i gerontologie má své teorie. Vzhledem k výše uvedenému není překvapující, že tyto teorie ve svých tvrzeních tak či onak zohledňují význam aktivity a sociálních kontaktů. Teorie, které níže uvádím, se používají často právě při zkoumání problematiky, na kterou se zaměřuje tato práce. Každá však zdůrazňuje jiné strategie a klíčové body procesu adaptace. Jejich stručný přehled podává např. Atchley (1976).

Teorie aktivního stáří (activity theory) říká, že pro správnou adaptaci ve stáří a dosažení pocitu osobní pohody (well-being) je důležité zejména být aktivní a udržovat kontakty s vnějším světem. Ve stáří dochází ke ztrátám blízkých osob. Podle této teorie ti, kteří nahradí pozbyté vztahy jinými, nabytými prostřednictvím volnočasových aktivit, jsou na tom z hlediska své osobní

pohody lépe. Nejčastěji uváděnými zastánci této teorie jsou Friedman a Havighurst (50.léta).

Podle teorie postupného uvolňování se z aktivit (disengagement theory) je naopak pro správnou adaptaci důležité vyvázat se z řady činností a zastávaných funkcí. Z jejich zastánců uveďme Cumminga a Henryho (60.léta). Z této teorie pak vychází teorie substituční, která říká, že role a činnosti, které jsou pro stárnoucího člověka zatěžující, by měly být nahrazeny jinými, vhodnějšími rolemi a aktivitami.

Teorie kontinuity (continuity theory) vychází z obecně platné skutečnosti, že lidé nemají rádi změny, a proto se co nejvíce snaží pokračovat v dosavadním životě. Snaží si udržet dosud vykonávané aktivity, usilují o to, aby jejich život v důchodu byl co nejvíce podobný tomu před nástupem penzionování. Obecnými tezemi této teorie jsou tvrzení, že lidé, kteří si zachovají dosavadní činnosti a užívají již důvěrně známé strategie při adaptaci na změny, vykazují vyšší míru osobní spokojenosti. Nejznámějším zastáncem této teorie je Atchley (např. Atchley, 1976).

### **1.3 Adaptace na situační změny**

V toku celého lidského života dochází k řadě změn. Některé je možné předem očekávat a připravit se na ně, jiné lze předvídat jen velmi těžko. Některé změny mohou nastat kdykoli v životě, jiné jsou výlučné nebo alespoň typické pro určité věkové skupiny. Některé změny jsou vyvolány psychickými či fyzickými faktory, jiné nabývají významu v kontextu sociálním. Jednou z takových změn je vstup do důchodu neboli penzionování, jehož hranice je dána společenskou konvencí. Dalšími změnami, které výrazně ovlivňují život člověka a ke kterým dochází nejčastěji v pokročilejším věku, jsou odchod dětí ze

společné domácnosti, smrt partnera a dalších blízkých osob a změna bydlení, popř. přechod seniora do institucionální péče. V této podkapitole se budu zabývat změnami, které přicházejí nejčastěji v období, kdy se objevují příznaky stárnutí (např. odchod dětí), i změnami typickými pro etapu raného i pravého stáří.

### 1.3.1 Vstup do důchodu<sup>2</sup>

Zahájení penzionování je pro člověka důležitou událostí, končí totiž významná etapa jeho života. Na druhou stranu je také potřeba si uvědomit, že život pokračuje dál a přichází etapa další. Tak jako v předchozích letech, i nyní je člověk postaven před jisté úkoly. Jedním z nich je nutnost přizpůsobit se změnám, pro penzionování tak typickým. Přechod do důchodu je obtížný, neboť za touto hranicí jsou lidé obecně považováni za staré. A to i přesto, že opravdu starým se člověk stává zpravidla až mnohem později. Nicméně je skutečností, že s tímto přechodem nastává řada situací, které jsou pro člověka neznámé.

Základní změnou je ukončení ekonomické aktivity (i když dnes je běžné, že důchodce pracuje). Do této doby práce a výhody z ní plynoucí hrály velmi významnou, a možná i nejvýznamnější roli v životě člověka. Byla to právě práce, která mu poskytovala kontakt s různými novinkami i různými lidmi. Jedinec díky ní cítil, že se v určitém směru víc a víc rozvíjí, poznává nové věci a souvislosti. Nyní tomu má být konec a on jako by cítil, že odsunem do důchodu patří do starého železa, že už nemá co nabídnout. Myslím, že nebudu daleko od pravdy, když řeknu, že v tomto směru v naší společnosti stále

---

<sup>2</sup>Více zažitý pojem „odchod do důchodu“ nahrazuji záměrně slovním spojením, které pro tyto účely navrhuje Řičan (1989) „vstup do důchodu“, neboť první výraz není podle řady autorů eticky zcela správný.

přetrvává negativní hodnocení důchodcovského věku i samotných důchodců.

Významnou změnou, která se váže k počátku penzionování, je změna struktury času. Čerstvý penzista už nemusí chodit do práce a je jen na jeho rozhodnutí, jak se svým časem naloží. Volný čas se může stát prostorem pro zájmové aktivity, vzdělávání nebo třeba péči o vnoučata. Stejně tak se ale volný čas může stát problémem. Jeho nestrukturovanost může na počátku důchodu mnohé lidi zaskočit. Nejsou na tuto chvíli připraveni, neví, co si mají s takovým množstvím času počít. To je důvodem, proč, jak uvádí řada autorů, je potřeba se na penzionování připravit s předstihem.

Další významnou změnou spojenou s nástupem penzionování je ztráta části příjmů.<sup>3</sup> V porovnání s předchozími etapami se většina seniorů musí výrazněji uskromnit. Z úst penzistů můžeme často slyšet, že nemají dostatek finančních prostředků na to, aby se mohli zapojovat do pro ně zajímavých a smysluplných volnočasových aktivit. V souladu s tvrzením geriatrů o polymorbiditě a tendencím k chronicitě nemocí ve vyšším věku narůstají u značné části seniorů náklady na potřeby spojené právě s těmito skutečnostmi. Jedná se zejména o léky a zdravotnické pomůcky. I tímto se snižuje množství prostředků, které mohou být použity na kulturní, sportovní a jiné vyžití. Situace důchodců není sice záviděníhodná, ovšem věřím, že většina z nich má zajištěn důstojný život, jehož součástí mohou být i kvalitní volnočasové aktivity. Potvrzuje to i skutečnost, že řada seniorů poctivě odkládá každou korunu, aby ji pak mohli dát svým dětem či vnoučatům. Místo toho, aby naplnili svůj volný čas aktivitami pro ně zajímavými, v případě,

---

<sup>3</sup> Průměrná výše starobního důchodu v ČR v červnu 2008 činila 9 126 Kč (Zdroj: Práce a sociální politika).

že jsou placené, raději se jich vzdají. Sýkorová (2004a, s. 110) tvrdí, že „řečeno s nadsázkou: finanční pomoc blízkým přiřazují k nezbytným výdajům spolu s inkasem ap.“ Naštěstí dnes existuje řada možností, jak trávit volný čas smysluplně a k tomu zcela zdarma. Tuto možnost nabízejí různé zájmové organizace a spolky založené na dobrovolnosti nebo orgány veřejné správy, které financují některé volnočasové aktivity právě pro tuto skupinu občanů.

### **1.3.2 Odchod dětí z orientační rodiny**

Ve vývojovém cyklu rodiny dochází k přechodům v jednotlivých etapách. Fáze „prázdného hnízda“ přichází většinou v době, kdy se objevují i příznaky stárnutí. Jedná se o složité období, neboť jak uvádí Matoušek (2003a), posun z jedné etapy do druhé je náročný. Myslím, že je na tomto místě také dobré zmínit, že etapa rodičovská se prodlužuje (Alan, 1989). Stárnoucí rodič ve fázi opouštění hnízda ztrácí osobu, o kterou pečoval, má více času, a pokud žije v partnerském svazku, je nucen hledat nový způsob jak žít se svým protějškem. V předchozí době se velká část komunikace odvíjela na téma dětí. Nyní se prostor tohoto tématu zužuje a partneři, pokud spolu chtějí žít i nadále, musí najít opět něco, co mají vyjma potomků společného. Fáze opuštěného hnízda se často vyznačuje ohrožením samotného partnerského svazku. Matoušek (2003c) hovoří o dvou příčinách rozpadu manželství, které mohou přijít právě v tomto období. Jde zaprvé o rozdílnost hodnotové orientace u obou manželů, která byla kvůli dětem potlačována a nyní, když zde děti nejsou, se může naplno projevit. A druhou příčinou rozbití manželství se podle citovaného autora může stát představa jednoho z manželů, že má poslední šanci navázat milostný vztah.

Vraťme se ale ke vztahu rodičů s dětmi. V této fázi není kontakt jednotlivých aktérů tak častý, jako v dobách sdíleného domova. Ovšem to neznamená, že by stárnoucí rodiče přestali o své potomky dbát. Podle Sýkorové (1996) nejčastějším druhem podpory je finanční výpomoc a zejména ženy poskytují své služby v péči o vnoučata. Stárnoucí člověk svou ztracenou rodičovskou roli velmi často plynule nahrazuje rolí prarodičovskou.

### **1.3.3 Smrt partnera, vrstevníků a blízkých osob**

S přibývajícímí léty se myšlenky na smrt stávají aktuálnějšími. Starší lidé jsou většinou nuceni myslet na smrt častěji. Přispívá k tomu skutečnost, že se se smrtí setkávají více než dosud. V tomto období často přichází smrt příbuzných, známých i životního partnera. Senior či seniorka<sup>4</sup> ztrácí najednou někoho, kdo byl stále blízko, kdo tvořil důležitou část jeho nebo jejího života. Potřeba citově laděného blízkého vztahu je trvalá (Haškovcová, 1990). Jak uvádí Sýkorová (1996), manželství je ve stáří centrálním vztahem. Tento vztah má také podle autorky významný vliv na subjektivní pocit spokojenosti i na modelování ostatních sociálních vztahů. Není tedy překvapující, že smrt partnera je událost emočně silně náročná a vyžaduje značnou kapacitu na adaptaci na nový stav. V tak těžké chvíli začíná narůstat zejména význam sourozeneckých vazeb. Jsou to právě sourozenci, kteří mohou v mnohém zastoupit zemřelého partnera.

Významnou roli ale v procesu vyrovnávání se se ztrátou hraje úroveň sociální podpory obecně. Havránková (2002, s.311) např. uvádí, že pokud se člověk nedokáže od zemřelého odpoutat, „možná [...] potřebuje více podpory a povzbuzení, aby se obrátil ke světu živých, který pro něj

---

<sup>4</sup>Většinou se jedná o ženy. Matoušek (2003c) uvádí, že polovina žen v naší zemi žije sama. A řada gerontologických a demografických publikací dokládá, že muži umírají dříve.

buď přestal být přitažlivý, nebo začal být ohrožující.“ Tato slova ukazují na rozsah a závažnost obtížné situace, ve které se pozůstalý nachází. Ano, člověk i ve vyšším věku potřebuje podporu a povzbuzení. A možná že situací, ve kterých by této podpory bylo třeba, narůstá. Zároveň však v tomto věku klesá okruh osob, které mohou oporu nabídnout. Děti jsou pryč z domova, a také řady vrstevníků řídnu. A co víc, mnoho starších lidí má problémy s navazováním nových vztahů (Vágnerová, 2000 a další). To s sebou může přinášet pocity osamělosti, ale i strach z další smrti, ze smrti dalších blízkých osob, ze smrti vlastní. Vágnerová (2002) uvádí, že s přibývajícím věkem strachu ze smrti ubývá. Strach v tomto směru pak není strachem ze smrti jako takové, ale spíše z procesu umírání. Může se zdát být zbytečné upozorňovat na potřebu opory v takové chvíli, ale pravdou zůstává, že umírající často zůstávají v této situaci sami (Havránková, 2002).

#### **1.3.4 Změna bydlení**

Jak uvádí Vohralíková a Rabušic (2004), česká společnost se vyznačuje nízkou prostorovou mobilitou a stěhování je v životě člověka spíše výjimečné. Lidé se většinou nestěhují ani po ovdovění či odchodu dětí z domácnosti, přestože se bytové prostory stávají nadměrnými (Kuchařová, 2002). Není totiž dostatek menších bytů (Vohralíková, Rabušic, 2004, Kuchařová, 2002). Navíc, pokud člověk po dlouhá léta žil v určité lokalitě, svou roli hraje také snaha o setrvání v důvěrně známém a již osvědčeném prostředí. Přesto však ve sféře bydlení přicházejí změny. V první řadě již po odchodu dětí z hnízda může být byt přeorganizován. Stárnoucí jedinec by na nadcházející období stáří měl myslet s adekvátním předstihem. Byt by měl být upraven tak, aby se předešlo zbytečným úrazům. Jedná se zejména o vhodnou úpravu

koupelny, podlah, dostatečné osvětlení, ve vyšším věku mohou být výhodou například různá držadla. Ale ani tyto přestavby a úpravy obydlí ještě nemusí být zárukou spokojeného bydlení. Objevují se případy, kdy senior zkrátka nemůže zůstat ve svém dosavadním bydlišti (pokud nechce být izolován). Může se například jednat o situace, kdy senior se sníženou schopností chůze žije ve vyšším patře domu bez výtahu. To značně komplikuje možnost postarat se o své základní potřeby (i když v dnešní době je možné objednávat si některé služby přímo do domácnosti), ale také styk s okolím i možnost účastnit se smysluplných aktivit. Nemusím zde ani zdůrazňovat negativní vliv takové situace na psychiku člověka.

Přestože senioři obecně usilují o udržení soukromí a nezávislosti, a tudíž i samostatného bydlení (Vohralíková, Rabušic, 2004), určitá část volí bydlení v domovech pro seniory. Podle Vohralíkové a Rabušice (2004) se jedná o malé procento seniorů, ve kterém převažují vyšší věkové skupiny a osoby rozvedené a ovdovělé. Nová legislativa (Zákon o sociálních službách, 2006) shrnuje dřívější tři formy rezidenčních zařízení (domov-penzion pro důchodce, domov s pečovatelskou službou a domov důchodců) pod jednotný název „domovy pro seniory“. Ovšem, jak uvádí Matoušek (2007a), lze předpokládat, že si tato zařízení po nějakou dobu ponechají svůj dosavadní charakter. Vzhledem k plánovanému rozsahu této práce a jejím prioritám zde není prostor podrobně probírat jednotlivé druhy služeb. Ve vztahu k situačním změnám zmiňme jen, že zvyknout si zejména v domovech pro seniory - dřívějších domovech důchodců je nelehký úkol. Janečková (2005) v souvislosti s tím hovoří o tzv. translokačním syndromu, který se vyznačuje zmateností, neklidem, depresemi, apatií až odmítáním života. Uvědomíme-li si, že přechodem do takové



instituce člověk ztrácí své soukromí, je nucen se dělit o svůj životní prostor s dosud úplně cizí osobou či osobami, a to vše, řekněme, z estetického hlediska v nemocničním prostředí, nepřekvapí, že adaptační proces je v tomto směru velkým tématem.

#### **1.4 Kvalita života ve stáří**

Pojem, se kterým se v gerontologické literatuře často setkáme a je potřeba zmínit jej i zde, je kvalita života. V psychologických přístupech se podle Čornaničové (2004, s. 143) „[...] pod kvalitou života rozumí určitý koncept toho, co člověku přináší pocity pohody a spokojenosti se životem.“ Tento pojem je nejen pro náš obor tolik důležitý z toho důvodu, že středem úsilí v práci se seniory je právě zvyšování kvality života, resp. alespoň udržení její nejvyšší možné úrovně.

Kvalita života je komplexní, skládající se z mnoha dílčích vzájemně se prolínajících souvislostí. Obecně je na prvním místě zdůrazňována nezbytnost jisté úrovně zdravotního stavu jako základního předpokladu. To je logické. Například pokud se člověk může hýbat jen velmi omezeně, patrně pro něj bude ztížena možnost naplňovat řadu důležitých potřeb. Problém kvality života však nemůže být redukován a vnímán pouze v rovině zdravotní. Neméně důležité jsou aspekty psychologické, sociální i ekonomické. Higgs, Hyde, Wiggins a Blane (2003), kteří se ve své práci zaměřili na sociální dimenze kvality života, definovali v této oblasti několik důležitých okruhů. Jednotlivé okruhy domén nazvali kontrola, autonomie, potěšení a seberealizace. Tyto okruhy pak zkoumají to, čeho je člověk schopen, jestli dokáže dělat to, co on sám chce, zda pro to nasvědčují i vnější podmínky. Důležitá v tomto konceptu je také osobní spokojenost s tím, co člověk dělá, subjektivní pocit štěstí, radost z kontaktu

s druhými lidmi a pozitivně vnímané možnosti do budoucna. Pokud se tedy budu opírat o model Higgse a kolegů (2003), uvědomění si multifaktoriality kvality života je základním předpokladem pro práci na jejím vylepšování a nejen dobrý zdravotní stav a vyhovující hmotné podmínky činí život seniora kvalitním. Možno ještě dodat, že pocit vlastní pohody není dán věkem (Šolcová, Kebza, 2005), a tudíž i lidé ve vyšším věku mohou tohoto prožitku dosáhnout. Senioři se cítí být spokojeni, když mají kontrolu nad svým životem, jsou součástí kvalitní sociální sítě (Berg, Hassing, McClearn, Johansson, 2006) a pěstují smysluplné aktivity (Kaye, Butler, Webster, 2003). Kvalita života, jak již bylo uvedeno, je pojem široký. Tato práce je zaměřena pouze na některé z atributů kvality života. V dalších kapitolách a v následném výzkumu se dotknu zejména sociálních kontaktů a významu aktivity ve vyšším věku.

## **2. Sociální prostředí**

Senioři, tak jako my ostatní, nežijí ve vzduchoprázdnu. Všude okolo se pohybují další lidé, kteří svým jednáním spoluurčují příznivost či nepříznivost podmínek pro jejich život. Lidé vstupují do vzájemné interakce, prostřednictvím níž se ovlivňují. Každá společnost má svá pravidla, psaná i nepsaná, která určují, co je žádoucí a co naopak nežádoucí. Stejně tak je tomu i se stárnutím a stářím. V některých společnostech byli staří lidé ctěni, byli považováni za moudré, stáří bylo něčím výjimečným. S rozvojem vědy a narůstajícími možnostmi jak prodloužit lidský život se stáří stalo už ne individuálním, ale společenským jevem. Spolu s tím se také posunulo vnímání stáří jako etapy lidského života, stejně tak jako vnímání seniorů samotných. Následující podkapitola budu věnovat otázkám týkajícím se vztahu společnosti a seniorů. Další podkapitola se bude zabývat sociálními kontakty seniorů.

### **2.1 Senioři a společnost**

Různí lidé hrají ve společnosti různé role, se kterými je spojena různá úroveň prestiže a uznání. Podle Hagestada a Uhlenberga (2005) je věk základem sociální organizace a sociální integrace. A jak uvádí Nelson (2005), automatická kategorizace lidí na základě věku je jedním z nejčastějších výstupů sociální percepce. Každý člověk, potká-li druhého, si v první řadě všimá rasy, pohlaví a věku.

Podle řady autorů senioři nemají ve společnosti příliš dobré postavení. Například Vágnerová (2000) tvrdí, že staří lidé mají nízký sociální status, jsou jim přisuzovány nízké kompetence a převážně negativní osobnostní vlastnosti. Staří lidé jsou chápáni jako skupina, která toho hodně vyžaduje, ale nic nepřináší. Ještě dál jde Šmausová (2004), když tvrdí, že důchodci

třetího věku nemají žádný status. S tím také koresponduje tvrzení, že „být důchodcem znamená mít roli nemít roli.“ (Haškovcová, 1990, s. 47). Současná společnost si zachovává ke stáří a k lidem v pokročilejším věku opravdu spíše negativní postoj. Lidé si pod pojmem stáří představují období chátrání, ztráty kompetencí i možností být jakkoli prospěšný. Starého člověka, jak dokládá Haškovcová (1990), anticipujeme jako sehnutého, pomalého, zapomínajícího, smyslově postiženého, dementního a inkontinentního. Hodnotový systém dnešní společnosti vyzdvihuje mládí, mladistvý vzhled a výkonnost. Sdělovací prostředky nás den co den utvrzují, že nejvyšším ideálem je člověk mladý, krásný a bohatý. Není tedy divu, že lidé mohou považovat osoby s pomačkanou kůží a pomalejším pohybem za podřadné. Z tohoto hodnotového systému vychází ageismus. Ten je definován nejčastěji jako vytěsňování seniorů mimo společnost, předsudky, které přeceňují nemocnost a pokles funkční zdatnosti ve stáří, generalizují fenomén demence na většinu seniorské populace a podceňují léčitelnost zdravotních obtíží ve stáří. V konzistenci s tímto tvrzením Nelson (2005) nabízí zajímavý pohled na problematiku stereotypizace seniorů. Uvádí, že někteří výzkumníci došli k závěru, že ageismus je spíše healthismem (stereotypy vztažené nikoli ke stáří, nýbrž ke chabému fyzickému zdraví). Vraťme se ale k tradičnějšímu vnímání ageismu. Je pravda, že si lidé spíše všimnou selhání starého člověka. Mladí se mohou dopouštět chyb a být pomalí, aniž by byli nařčeni z nemohoucnosti či senility. Ageismus si nevšímá individuality a jedinečnosti každého člověka, všichni staří jsou skrze jeho optiku nahlíženi jako méněcenní. Stereotypy mají kořeny ve zjednodušeném hodnocení a dichotomickém myšlení. Ageismus se projevuje často v upřednostňování mládí (Tošnerová, 2002). Palmore (In

Tošnerová, 2002) definoval deset hlavních oblastí předsudků:

- Nemoc - představa, že většina lidí ve vyšším věku tráví velkou část svého života na lůžku, neboť jsou nemocní a unavení, jsou umístěni v různých institucích, potřebují dlouhodobou péči a nemohou se vzhledem k zdravotnímu stavu účastnit běžných aktivit.
- Impotence - představa, že ve vyšším věku neexistuje pohlavní aktivita.
- Ošklivost - v západní kultuře je krása těsně spojována s mládím.
- Pokles duševních schopností - představa, že všech těchto schopností ve vyšším věku ubývá.
- Duševní choroba - představa, že duševní choroba je ve stáří běžná, a dokonce i nevyhnutelná a neléčitelná.
- Zbytečnost - představa, že většina starých lidí je tělesně a duševně nemocná, a tudíž neschopna výkonu jakékoli pracovní činnosti, a ti, kteří přece jen pracovat mohou, jsou stejně neproduktivní.
- Izolace - představa, že většina starých lidí žije sama a nemá žádné sociální kontakty.
- Chudoba a bohatství - představy o tom, že většina starých lidí je bohatá nebo naopak chudá - oboje s negativní konotací.
- Deprese - předpoklad, že staří lidé jsou nemocní, bezmocní a osamělí, vede k představě deprese.
- Politická moc - představa, že staří lidé tvoří sobeckou politickou sílu, která brání prosazení potřebných reforem. (Tošnerová, 2002)

Haškovcová (1990) hovoří o mýtech o stáří. Řadu z nich by bylo možné zařadit do již jmenovaných kategorií.

Zmiňme zde tedy alespoň dva z nich, které zdůrazňují generalizaci a rámuji tak všechny ostatní mýty a předsudky. Mýtus zjednodušené demografie nám říká, že dnem odchodu do důchodu se člověk stává starým. Všichni důchodci jsou staří a stejní. Mýtus homogenity vyjadřuje mínění, že staří lidé vypadají stejně, žijí stejně a mají stejné potřeby. Při kontaktu s lidmi seniory vnímáme a posuzujeme skrze tyto mýty a předsudky. Výstižný je zde výrok Sýkorové (2007, s. 49): „Obraz stáří a starších lidí je však spíše výsledkem sociálního konstruování nereality [...]“

Zřejmě by bylo možné předpokládat, že těmito domněnkami disponují zejména mladší generace. Ovšem Donlon, Ashman a Levy (2005) upozorňují, že vůči ageistickým stereotypům nejsou rezistentní ani lidé ve vyšším věku. Velký počet starších osob sleduje po nezanedbatelný čas televizní vysílání. Masové sdělovací prostředky nás bombardují ageistickými stereotypy a pro většinu z nás, bez ohledu na věk, je takřka nemožné ubránit se tomuto všudypřítomnému vlivu. Starší lidé bezděčně přijímají negativní obraz stárnutí a stáří, ztotožňují se s rolí nemohoucího a neužitečného důchodce, namísto toho, aby se svou aktivitou zasadili o bourání stereotypů, které jim mnohdy znepříjemňují život. Donlon a jeho kolegové (2005) proto navrhuje nabádat seniory ke kritickému myšlení o ageistických obsazích televizních pořadů. Důležitou složkou v boji proti ageismu je podle nich také zvyšování kvality života. Pokud totiž staří lidé budou prožívat plný a bohatý život, sami tím přispějí k eliminaci přesvědčení, že jsou zcela odlišní od zbývajících populace. V případě, že se senioři budou prezentovat jako stejně aktivní a životaplní, prostor pro jejich negativní vnímání se tak zúží. Podpora kvality

života je tedy bezpochyby důležitou součástí v boji za zlepšení klimatu mezi mladšími a staršími lidmi.

## **2.2 Sociální kontakty**

Jak uvádí Iso-Ahola a Park (1996, s.170) „potřeba společnosti a přátelství je jednou z fundamentálních lidských potřeb, která vede lidi k participaci na sdílených aktivitách.“ V kontextu této práce, zaměřené zejména na volnočasové aktivity seniorů, výše uvedené souvětí vymezuje hlavní důvod, proč je na tomto místě potřeba zabývat se sociálními kontakty. Vyhledávání přítomnosti druhých osob a interakce s nimi je jedním z prvotních důvodů, proč se lidé účastní volnočasových aktivit (Auld, Case, 1997, Coleman, Iso-Ahola, 1993, Radová, 2007 a další). Starší lidé, tak jako my ostatní, potřebují být v kontaktu druhými. Je tomu tak proto, že blízké sociální okolí seniora má nepřehlédnutelný vliv na kvalitu jeho života (Matýsková, 2004, Vohralíková, Rabušic, 2004). V rámci sociálních kontaktů zpravidla dochází k výměně informací, emocionální podpory a uznání (Auld, Case, 1997). Různí autoři také hovoří o pozitivním vlivu na sebeúctu jedince, na redukci stresu a příznivé působení na duševní i tělesné zdraví a celkovou životní spokojenost (Iso-Ahola, Park, 1996). Člověk potřebuje různorodé sociální kontakty, přičemž každá věková skupina nabízí ve vztahu k seniorům jiné výhody.

### **2.2.1 Kontakty s rodinou**

Snad v každé gerontologické literatuře narazíme na téma vztahu seniorů s rodinnými příslušníky. Je to patrné proto, že člověk je během celé životní dráhy zasazen do kontextu rodinného kruhu. Je tedy jasné, že na tomto místě není prostor pro vyčerpávající popis těchto vazeb a jejich aspektů. Zmíním zde tedy alespoň několik

stěžejních bodů, důležitých pro tuto práci v souvislosti se sociálními kontakty.

Vztah k rodinným příslušníkům je, jak jsem již zmínila, považován za jeden z nejdůležitějších. Od blízkých příbuzných je očekávána pomoc a podpora v první instanci. Podle Sýkorové (2004b) v souvislosti se ztrátou některých sociálních rolí a vyskytujícími se involučními procesy, je posilován význam vztahu seniorů a jejich dospělých dětí. Potomci poskytují svým rodičům nejen příležitost k obyčejnému popovídání si, ale také pomoc při řešení problémů a další výhody. V autorčině výzkumu se ukázalo, že senioři mají tendence nezatěžovat své děti se svými problémy a spíše se s nimi obracejí na své životní partnery. Až po jejich ztrátě se začínají se svými problémy více zaměřovat k dětem (Sýkorová, 2004b). Z výše uvedeného je patrné, že blízcí příbuzní tvoří centrální společenství, kde senior hledá potřebnou pomoc a podporu. Nutno vedle potomků v přímé linii a partnerů zmínit také sourozence. V postavení sourozenců se protíná role příbuzenská s rolí vrstevnickou. Poskytují tak citový vztah (Sýkorová 2007), podporu i společnost při trávení volného času (Wenger, 1997).

### **2.2.2 Kontakty s příslušníky mladších generací**

Člověk potřebuje ve svém životě navazovat různorodé sociální kontakty. Mnoho radosti a pocitu užitečnosti zpravidla skýtá kontakt s vnoučaty, ale i s jinými mladšími lidmi, který může být obohacením pro obě zúčastněné strany. Řada seniorů si samozřejmě ráda pohovoří i s příslušníky jiných věkových skupin. Ovšem, jak ve svých výzkumech zjistila Tošnerová (2002), jednotlivé věkové skupiny spolu málo komunikují, jsou segregovány a inklinují k zdůrazňování odlišností spíše než kvalit, jež je spojují. Mladí lidé se setkávají se



seniory obávají, neví mnoho o jejich životě, a proto nabývají dojmu, že svět mladých je zcela odlišný od světa těch v pokročilejším věku (Tošnerová, 2002).

### **2.2.3 Kontakty s vrstevníky**

Lidé, narození v přibližně stejné době, zažili totožné historické události, mohou mít velmi podobné vzpomínky a uznávat obdobné hodnoty. „Mechanismus podobnosti usnadňuje sociální kontakt a posiluje pocit akceptace.“ (Vágnerová, 2000, s.460). Vztahy s vrstevníky, včetně sourozenců jsou pro seniory bezpochyby významné, neboť v konverzaci na různá témata mohou být vyhovujícími partnery pouze příslušníci vrstevnické skupiny. Podle Bliesznerové a Adamsové (1998) je v přátelském vztahu přítomna podobnost mezi zúčastněnými. Pro přátelství je typická homogenita v sociálních charakteristikách jako je pohlaví, věk, sociální třída nebo rodinný stav. V průběhu stárnutí a stáří však často dochází k zpřetrhání těchto sociálních vazeb, a to z různých důvodů. Na potřebu sociálních kontaktů s příslušníky vlastní věkové skupiny pak reagují různé volnočasové organizace. Zejména v těch, které jsou určeny primárně osobám v pokročilém věku, spatřuji v tomto směru zvláštní výhody, neboť právě věková blízkost je jedním z příznivých faktorů pro navazování a udržení přátelství (Neugarten, Hagestad, 1976).

### **2.2.4 Problém osamělosti**

Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost (2000, s.251) definuje slovo osamělý jako „opuštěný, osamocený [...] jsoucí bez lidí, prázdný, pustý“ a Pichaud s Thareauovou (1998, s.77) dodávají, že „samota je především pocit“. Obecně je přijímán názor, že lidé jsou ve stáří více ohroženi osamělostí. Jak uvádí Wenger

(1997), Tunstall (1966) a další, ve stáří opravdu dochází ke zvýšení rizika osamělosti a sociální izolace, přičemž ty jsou často spojovány s depresí. Za pravdu tomuto tvrzení do jisté míry dávají také Tiikkainen a Heikkinen (2005), kteří uvádějí, že osamělí lidé často bývají depresivní, ale zároveň depresivní lidé ne vždy bývají osamělí. Z uvedeného je patrné, že osamělost se nerovná depresi, přestože mezi nimi může být souvislost. Kuchařová (2002), která zkoumala soubor 200 osob, došla k závěru, že vnější faktory, jako jsou příbuzní, charakter bydliště a možnost sociálních kontaktů v lokalitě, naznačují nízkou míru výskytu osamělosti. Ta se pak týká převážně části nejstarších seniorů. Pokud se však přikloníme ke konceptu osamělosti jako subjektivní zkušenosti, je podle výzkumu tento jev poměrně častý. Podle autorky je tomu tak proto, že skutečné vztahy nemusí být v souladu s existujícími podmínkami a zároveň pocity osamělosti ne vždy mají trvalý charakter. Přesto však mohou mít významné psychologické dopady (Kuchařová, 2002). Zajímavé zjištění v tomto směru přináší také Tunstall (1966), v jehož výzkumu bylo zjištěno, že se starší lidé cítí osamělými zejména v pozdních odpoledních hodinách a v noci.

Nejen obecné povědomí, ale také odborná literatura považuje sociální kontakty za nezbytnou součást lidského života. Také potřeba přátelství se prolíná celým životním spektrem. Zdá se, že starší lidé těžší ze společnosti druhých osob. Sociální kontakty během všedního dne zvyšují spokojenost těchto lidí (Lang, Baltes, 1997). Obzvláště v souvislosti se vstupem do důchodu se hovoří o úbytku sociálních kontaktů. Čerstvý penzista často pozbývá kontaktů nabytých v pracovním procesu, mění se jeho celkový životní rytmus a program a spolu s tím také okruh osob, se kterými se ve své každodennosti setkává.

Navíc ve vyšším věku se člověk častěji potýká se ztrátou životního partnera a vrstevníků, jak již bylo uvedeno. A přičteme-li k tomu sníženou schopnost navazovat nové vztahy, již řada autorů zmiňuje, je patrné, že podpora navazování nových vztahů může být pro mnoho seniorů více než vhodná.

Jistě že je nesmyslné považovat samotu ve stáří za univerzální jev tak, jak se tomu děje u laické veřejnosti. Neboť se zde snažím pohybovat mimo kontext ageistických představ, považuji za důležité zdůraznit, že stáří není synonymem samoty. Například Sýkorová (2007) ve svém výzkumu došla k závěru, že z hlediska sociální integrace je seniory možné rozčlenit do tří skupin. První skupina je angažována ve velkých sociálních sítích neformálního charakteru. Druhou skupinu vymezuje dobrovolnou samotou a introverzí a třetí skupina se potýká se samotou nedobrovolnou. Podle respondentů Tunstallova výzkumu je možné se osamělosti bránit. Vhodnými strategiemi se pro dotazované seniory zdály být vycházky ven, procházení se, nakupování, návštěvy známých a jiné oblíbené činnosti (Tunstall, 1966). Já k těmto alternativám přidávám možnost zapojit se do činnosti různých volnočasových organizací. Zejména pro poslední, ale také pro první uvedenou skupinu, jež vymezila Sýkorová (2007), mohou vytvářet vhodný prostor pro realizaci sociálních kontaktů.

Každý člověk se liší co do šíře i kvality vlastní sociální sítě. Tento podpurný činitel většinou obsahuje vztahy a kontakty různého charakteru. Někteří autoři (např. Srnec, 1982) uvádějí, že starším osobám vyhovuje omezený počet důvěrných přátel více než široký okruh známých. Důraz je kladen na emocionální význam kontaktu (Lang, Baltes, 1997). Zde už jsme u otázky kvality a kvantity vztahů, jejich hloubky a trvalosti. Je třeba

rozlišovat běžný sociální kontakt od kontaktu přátelského. Pro tyto účely jsem vybrala přehledné a jednoduché rozlišení, jak jej uvádějí Allen, Tobias a Haslam-Hopwood (2005). Prostým sociálním kontaktem rozumí autoři situace, kdy dojde například k setkání osob, které si spolu vymění několik slov a posléze se opět rozejdou. Ve chvíli tohoto setkání, tedy v okamžiku sociálního kontaktu, je vytvořen prostor pro to, co autoři nazývají přátelstvím. Podle jejich vymezení je pro vznik přátelství rozhodující dobrovolné častější setkávání osob (Allen, Tobias, Haslam-Hopwood, 2005).

Vraťme se nyní k problému osamělosti a sociálním kontaktům jako takovým. Ve vyšším věku na osamělost může působit řada faktorů. Vedle ztráty blízkých osob jde například o často zmiňovanou zhoršenou úroveň zdravotního stavu, která člověku nedovoluje navštěvovat společenská místa (Tunstall, 1966), popř. je činí závislými na doprovodu. Také okolnostmi vynucené stěhování se stává překážkou kontaktu se starými, osvědčenými známými. V těchto situacích nalézá své uplatnění listovní korespondence, telefon a u stále ještě malé části starších osob také internetová komunikace. Úbytek v rozsahu přirozené sociální sítě, může být alespoň částečně kompenzován skrze volnočasové organizace. Ty nabízejí bezpečné prostředí pro sociální kontakty. Navázání více či méně kvalitního vztahu pak závisí na jednotlivých aktérech. Pichaud a Thareauová (1998) zdůrazňují převis relevance kvality nad kvantitou sociálních kontaktů a Sýkorová (2007) označuje možnost seniora vybrat si z vhodných kandidátů, kteří mu správný kontakt mohou nabídnout, za pozitivní znak osobní autonomie. Z výše uvedeného jednoznačně vyplývá, že starší člověk, ač mu může být pomoheno v navázání kontaktu, ať už ve smyslu časové a prostorové koordinace

nebo přímou podporou, se nestává pouhým objektem tohoto procesu. I on musí být aktivně účasten. Pokud chce vytvořit nové sociální vztahy, volnočasové organizace jsou, myslím, přijatelnou možností, kde začít.

### **3. Aktivní stáří**

Světová Zdravotnická Organizace (WHO) definuje aktivní stárnutí jako „proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí starších osob, aby byla podpořena kvalita života lidí v průběhu stárnutí.“ (www.who.int). Pod pojmem aktivní stárnutí se míní možnost starších lidí realizovat svůj potenciál a pokračovat v participaci na sociálních, kulturních, duchovních i občanských záležitostech podle vlastních potřeb a možností. V souvislosti s touto prací je možno zmínit podporu účasti v komunitním životě. Jak je patrné, koncept aktivního stárnutí vychází z lidských práv (www.who.int). Aktivní stárnutí je tedy Světovou Zdravotnickou organizací definováno komplexně, definice se dotýká mnoha aspektů života ve vyšším věku. Pro účely této práce se však nadále budu zabývat aktivitou v užším slova smyslu.

#### **3.1 Aktivita a její význam**

Jak bylo uvedeno v předchozích kapitolách a jak zdůrazňuje nesčetný počet gerontologů, v období stáří hraje aktivita nezastupitelnou roli. Odchodem z pracovního procesu člověk získává velké množství volného času a je jen na něm samotném, zda jej pojme jako prostor a příležitost zabývat se něčím zajímavým, nebo se pro něj čas stane přítěží. Člověk je přirozeně činný a činnost je považována za jedno z kritérií zdravé lidské osobnosti. Opak je považován za nežádoucí, neboť nečinnost může být projevem chorobného stavu. „Činnost je významným geriatrikem.“ (Pacovský, 1997, s.102). Podle Zicha (1978) je subjektivní pocit smysluplného využití volného času důležitým faktorem spokojeného života. Tím, že člověk vstupuje do důchodu, přichází velká změna v proporcích volného a zaplněného času. Čerstvý penzista

je postaven před otázkou, co si s takovým množstvím času počít a dříve nebo později je nucen dát svým dnům strukturu.

V tomto smyslu se hovoří o přípravě na důchod. Člověk by ještě před vstupem do penze měl mít představu, jak jeho život bude vypadat dál. Lidé mohou pokračovat v aktivitách, ve kterých začali již v předchozích etapách svého života, nebo se mohou zapojovat do činností jiných, pro ně nových. Neboť jen aktivní stáří může být spokojeným stářím. V životě seniora hraje důležitou roli aktivita sociální, duševní i fyzická. Důležité je zaplnit volný čas něčím, co je pro daného člověka zajímavé, snad i zábavné a v čem vidí smysl. Obecně je doporučováno najít si vhodný program již před vstupem do důchodu a v tomto programu dále pokračovat a popřípadě jej rozšiřovat. Pacovský s Heřmanovou (1981) hovoří v souvislosti s tím o „důchodové nemoci“ a „důchodovém syndromu“. Tyto pojmy vztahují k situaci, kdy senior není schopen přizpůsobení se novému stavu. Podle autorů se jedná v první řadě o osoby fixované pouze na svou profesi, jež po vstupu do důchodu pozbývají nejen motivaci k dalšímu aktivnímu životu, ale také řadu sociálních vztahů na pracovní proces vázaných (Pacovský, Heřmanová, 1981).

Vraťme se nyní k samotnému významu aktivity ve stáří. Nejobecněji je aktivita přímo spojována například s osobní spokojeností (Lampinen, Heikkinen, Kauppinen, Heikkinen, 2006, Warr, Butcher, Robertson, 2004 a další), rezistencí vůči stresu (Coleman, 1993) a oddálením předčasného stárnutí (Zavázalová, Zikmundová, Zaremba, Jurašková, Holmerová, 2007). Pacovský a Heřmanová (1981) dodávají, že nejen že ztráta programu urychluje proces stárnutí, ale výjimečně může také vést ke „smrti z penzionování“. Je také obecně známo, že procvičování má

příznivý vliv na zachování rozmanitých funkcí. V souvislosti s cílovou skupinou gerontů se běžně setkáváme například s trénováním paměti. Cvičení se ovšem odráží nejen na kvalitě duševních funkcí. Velký význam má také cvičení tělesné, a to v širokém slova smyslu - zahrnující například procházky nebo běžné úkony v domácnosti. Tělo i mysl zkrátka fungují dobře za předpokladu, že jsou na ně kladeny určité požadavky, díky nimž se procvičují fyzické i psychické schopnosti. K pozitivním vlivům aktivizace si dovoluji přidat eliminaci prostoru pro chmurné myšlenky. Jednoduše řečeno, pokud je člověk zaneprázdněn nějakou aktivitou, nezbyvá mu mnoho času utápět se v negativních myšlenkách. Haškovcová (1990) si všímá tohoto jevu ve vztahu ke studiu, jako jedné z forem smysluplného trávení penzistova času. Podle ní si staří lidé, kteří studují, méně všímají existujících problémů stáří, lépe je překonávají a bývají méně nemocní (Haškovcová, 1990).

Také ve vztahu k tělesnému zdraví je kladný vliv udržování aktivit zřejmý. Tak, jak tělesné cvičení a pohyb pomáhají k udržení kondice a zdraví u mladých osob, stejným způsobem pomáhá pohyb i lidem starším. Výhody tělesné aktivity jsou jmenovány v nesčetném množství geriatrické literatury. Například Rheinwaldová (1999) uvádí, že cvičení kladně působí na udržení kondice, pomáhá k odstranění mnoha poruch, zlepšuje kardiovaskulární systém, nervový systém, krevní oběh, dýchání, hormonální vyváženost, pohyblivost, zažívání, nervovou a svalovou koordinaci, zabraňuje ztrátě kalcia z kostí, a preventivně tak působí na vznik osteoporózy. Podle Říčana (1989) již několikadenní upoutání na lůžko způsobuje křehkost kostí, svalovou atrofii a následně někdy také úzkost a smutek. Rheinwaldová (1999) poukazuje na to, že pravou příčinou mnoha poruch je fyzická



nečinnost, resp. činnost jen velmi omezená. Až v 60% se na zdravotním stavu podílí způsob jedincova života (Zavázalová, Zikmundová, Zaremba, Jurašková, Holmerová, 2007). Ovšem za příčinu mnohých tělesných obtíží ve vyšším věku je často považováno stáří samotné.

Podíváme-li se na činnosti z jiného úhlu, můžeme říci, že významnou roli pro život seniora hrají nejen aktivity čistě volnočasové, podnikané za účelem příjemného využití volných chvílí, ale také aktivity pracovní, produktivní. V následujících podkapitolách se dotknu obou těchto variant.

### **3.2 Zájmové aktivity**

V období penzionování se člověk může věnovat tomu, o co má právě zájem a na co mu dříve nezbýval čas. Některé výzkumy ukazují, že tendence vyhledávat nové volnočasové aktivity s postupujícím věkem klesají. Ve stáří lidé inklinují spíše ke stabilitě a udržování již známých a osvědčených činností. Co se týče novot v zájmových aktivitách, starší lidé se spíše zapojují do různě pozměněných typů již známých činností, než by vyhledávali úplně nový typ možnosti jak trávit volný čas (Iso-Ahola, Jackson, 1994).

Mnohé aktivity může člověk vykonávat o samotě, jiné by v ústraní byly vcelku nudné a neplnily by svůj účel, neboť jak uvádím výše, častou motivací účasti na různých aktivitách je snaha přijít do kontaktu s druhými lidmi. Pokud člověk nemá někoho, s nímž by takovou aktivitu provozoval, může najít spojence v některé z organizací, které se zaměřují na trávení volného času a poskytují pro různé činnosti vhodné podmínky.

Každý člověk je jiný, a tudíž preferuje jiné činnosti. Než se podíváme na vyplnění volného času jednotlivými aktivitami, ráda bych uvedla některá specifika vztažená

k aktivitám seniorů. Podle Janečkové, Kalvacha a Holmerové (2004) je potřeba při přípravě a podpoře činností seniorů zohledňovat následující charakteristiky:

- Konkrétní životní zkušenost seniora ovlivňuje jeho zájem o určité aktivity.
  - Činnost musí být uzpůsobena individuálnímu tempu jedince.
  - Seniorská populace je heterogenní ve schopnosti střídat činnosti.
  - Způsob provádění činností je ovlivňován zvyky a stereotypy. Je potřeba trénovat pružnost, ale zároveň respektovat potřebu jistoty.
  - Senior musí v činnosti spatřovat smysl - např. udělat někomu radost či vytvořit pěkné prostředí.
  - Hodnocení průběhu i výsledků činnosti závisí na představě seniora o sobě samém, z požadavků, které na sebe klade. Toto je nutno respektovat.
  - Činnost má být přizpůsobena schopnostem jedince, nesmí vést k neúspěchu a potvrzování pocitu vlastní nemohoucnosti. Naopak skrze aktivity má být dosaženo prožitku úspěchu.
  - Jedinec dokáže sám posoudit výsledky své práce.
- (Janečková, Kalvach, Holmerová, 2004)

Z těchto bodů vyplývá, že jednotliví senioři se od sebe v mnohém odlišují a vždy je potřeba respektovat jejich individualitu a osobní historii. Některý důchodce může dávat přednost fyzické aktivitě a sportu, jiný se ve svém volném čase bude raději věnovat dobrovolnictví nebo četbě knih. Kuchařová (2002) ve svém výzkumu zjistila, že v souboru 200 seniorů, byla nejčastější aktivitou všedního dne četba novin a časopisů spolu se sledováním televize. Dostí časté se ukázaly být také různé koníčky a záliby, četba knih, sportovní činnosti i běžné setkávání

se s příbuznými a známými. Účast na aktivitách zájmových organizací skončila po vzdělávání a studiu na posledním místě. Domnívám se, že tak malá poptávka po těchto organizacích je způsobena tím, že mnoho osob ve vyšším věku pokračuje ve svých předešlých zálibách a nevidí důvod způsob této činnosti měnit. Další příčina možná souvisí s poznatky uvedenými v předchozí kapitole - řada seniorů má stále své přátele, se kterými se setkává, a věnují se spolu činností, které plně nahrazují ty v zájmových organizacích. Tito jedinci necítí potřebu zapojovat se do dění v nějakých klubech či spolcích. Jejich zdravotní stav a sociální síť jim umožňují účastnit se mnoha aktivit mimo tyto organizace. Na druhou stranu ale také existují lidé, pro které jsou tyto organizace vydatným zdrojem společenských kontaktů, nových informací i zábavy. Zavázalová (2001) přímo doporučuje, aby se lidé v důchodu zapojovali do zájmových činností. Ovšem centra nabízející škálu různorodých programů, nazývaná komunitní, u nás stále ještě chybí (Matoušek, 2007a). Tato skutečnost může být spatřována jako další důvod, proč se lidé málo účastní aktivit organizovaně. Nabídka činností je dosti omezena a ne každý si v ní může vybrat podle svých potřeb a přání.

### **3.3 Pracovní aktivity**

Ve vyšším věku se mnoho osob nevzdává své pracovní činnosti, popřípadě ji nahrazují za jinou, pro ně vhodnější či časově omezenější (např. částečný úvazek). Může se jednat o placenou práci nebo činnost vykonávanou ve prospěch druhých bez nároků na finanční ohodnocení. Pomineme-li tyto činnosti, najdeme mnoho dalších produktivních aktivit, jež jsou běžnou součástí života mnoha seniorů. Časté jsou samozřejmě činnosti, jako je například vaření, nakupování nebo úklid v domácnosti. Pro

bezpočet seniorů se stává výraznou složkou denních aktivit péče o vnoučata. Tato práce jim poskytuje nejen pocit užitečnosti, ale také prožitek radosti a smysluplnosti prožitého dne. Dalšími často vykonávanými činnostmi mohou být činnosti, ve kterých se protíná charakter pracovní se složkou zájmovou. Příkladem budiž práce na zahradě, pěstování různých plodin a květin. Rheinwaldová (1999) nahlíží na zahradničení jako na možný způsob terapie. Tato činnost reaguje na potřebu o něco pečovat a vzbuzuje zájem o budoucnost (Rheinwaldová, 1999). Prospěšných činností bychom mohli najít celou řadu - od již zmíněné práce v domácnosti či na zahradě, přes občasnou výpomoc sousedům až po systematickou dobrovolnickou či výdělečnou činnost. Všechny tyto varianty poskytují starším osobám možnost smysluplného využití volného času, seberealizace a pocit důležitosti. Navíc mnohé z těchto aktivit poskytují možnost navázání a udržování sociálních kontaktů, a eliminují tak riziko izolace.

### **3.4 Podpora aktivního života seniorů**

V současné době je v souvislosti s demografickým stárnutím často poukazováno na potřebu podpory kvality života ve stáří. Cílem je, aby i starší lidé byli nezávislí, aby byli schopni participovat a realizovat se ve společnosti, aby byla zachována jejich důstojnost. Poukazuje se na to, že starší lidé nemusí být přítěží. Za vhodných podmínek mohou být sobě i společnosti prospěšní, a to například svými zkušenostmi. V následující podkapitole se zmíním o nejdůležitějších dokumentech k této problematice vztažených.

### 3.4.1 Aktivní život seniorů v dokumentech

Udržovat starší osoby v aktivním životě, jak již bylo řečeno, je výhodné nejen pro seniory samotné, ale také pro zbytek společnosti. Tak, jak se zvyšuje podíl těchto osob v populaci, rostou i snahy o řešení „problému“ demografického stárnutí. Na světové či evropské úrovni si tohoto tématu všímá Světová zdravotnická organizace, Organizace spojených národů i Evropská unie. Zřetel zde není kladen pouze na ekonomické aspekty a důsledky stárnutí.

Komplexní pojednání o všech dokumentech vztahujících se k problematice stárnutí a stáří by bylo značně nad rámec této práce. Na tomto místě zmíním tedy pouze hlavní dokumenty, z jichž principů a doporučení vychází základní strategický dokument České republiky (viz níže).

Prvním mezinárodním dokumentem zabývajícím se problematikou stárnutí je Vídeňský mezinárodní akční plán stárnutí, přijatý roku 1982 Valným shromážděním Organizace spojených národů. Tento dokument cílí svá doporučení na posílení možností států i občanské společnosti řešit důsledky stárnutí populace a také využívat rozvojového potenciálu starších osob.

O devět let později, tedy v roce 1991, přijalo Valné shromáždění Organizace spojených národů Zásady OSN pro seniory. Vyzývá zde vlády států k včlenění těchto zásad do svých národních programů. Zásad je celkem osmnáct a jsou seskupeny do pěti oblastí. Těmi jsou nezávislost, zapojení do společnosti, péče, seberealizace a důstojnost.

Dalším významným dokumentem na tomto poli je Montrealská deklarace, přijatá na konferenci o stárnutí v Montrealu v roce 1999. Tento dokument poukazuje mimo jiné na to, že lidé mají zodpovědnost přispívat za realizaci práv starších osob účastí na politickém procesu

v místě jejich bydliště. Měla by být také posílena schopnost veřejného, soukromého i dobrovolného sektoru přispívat k blahu starších osob a spolupracovat za účelem přiblížení se tomuto cíli.

V roce 2002 byl v Madridu přijat Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí. Tento dokument se na rozdíl od svého předchůdce Vídeňského mezinárodního akčního plánu stárnutí orientuje více na země rozvojové a země s přechodovou ekonomikou. Přináší také mechanismy pravidelného hodnocení a kontroly jeho plnění. (www.helcom.cz, www.mpsv.cz)

Evropská unie se v rámci tzv. otevřené metody koordinace<sup>5</sup> zabývá oblastí důchodů. Základy pro otevřenou koordinaci na tomto poli byly položeny na zasedání Evropské rady ve Stockholmu v březnu 2001, kde byl zdůrazněn význam modernizace důchodových systémů. Přestože snahy na první pohled směřují k ekonomické stránce věci, při bližším pohledu zjistíme, že důraz je kladen také na další oblasti života seniorů. Ekonomické zabezpečení v penzi jde totiž ruku v ruce s dalšími podmínkami života těchto osob. A proto by důchody měly být přiměřené, umožňující aby si starší lidé mohli udržet důstojnou životní úroveň. Měli by mít možnost aktivně se účastnit veřejného, společenského, kulturního a samozřejmě také ekonomického života společnosti (Krebs, 2004). Nutno ještě dodat, že otevřená metoda koordinace je rozpracována s ohledem na podmínky České republiky v dokumentu s názvem „Národní strategická zpráva o přiměřených a udržitelných důchodech“. Zprávu vypracovalo Ministerstvo práce a sociálních věcí České

---

<sup>5</sup> Otevřená metoda koordinace je nástrojem sjednocení cílů členských států Evropské unie v konkrétních oblastech. Zatímco cesty k jejich dosažení jsou různé vzhledem ke specifickým podmínkám dané země, cíle, k nimž směřují, jsou tytéž.

republiky a byla schválena vládou České republiky v červnu 2005 ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)).

Dalším významným dokumentem na národní úrovni je „Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012 (Kvalita života ve stáří)“ ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)). Jedná se o základní strategický dokument zaměřený na oblast stárnutí v České republice. Prioritami tohoto programu jsou aktivní stárnutí (ve smyslu ekonomické činnosti), vytvoření prostředí a komunity vstřícné ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotnické péče, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace ve společnosti a ochrana lidských práv ([www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)).

V roce 2006 vznikla Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Tento poradní a pracovní orgán má 4 skupiny, jež se zabývají dílčími otázkami z oblasti působnosti Rady. Pracovní skupiny byly zřízeny pro zdravotní a sociální politiku, zdravotní a sociální služby, pro trh práce, celoživotní učení a hmotné zabezpečení, pro podporu informovanosti, společenské participace a odstraňování diskriminace starších lidí a pro bydlení a residenční sociální služby ([www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)).

### **3.4.2 Možnosti pro aktivní život seniorů**

Pro samotného staršího jedince je důležité najít si nové způsoby seberealizace. Někteří senioři se angažují v politických stranách, jiní volí spíše neformální setkávání v klubech důchodců či klubech aktivního stáří. Řada z nich tráví volný čas výlety, zahrádkařením anebo účastí na nejrozličnějších kulturních akcích. Existují také taková uskupení, například pěvecké soubory, která navštěvují obyvatele ústavních zařízení a těší je svým vystoupením. V poměrně nedávné době u nás vznikly také univerzity třetího věku, které vedle akademií třetího věku pomáhají seniorům udržovat a rozšiřovat sumu

znalostí. Tím mohou nepřímo ovlivnit i sebevědomí a celkovou spokojenost frekventantů. K této spokojenosti může přispět i okolí seniora, které mu poskytne potřebné informace o takových činnostech a povzbudí ho k jejich využívání. V tomto směru je tedy nejen nezbytné podporovat vznik a činnost obdobných nástrojů, ale také dbát na informovanost cílové skupiny.

Na nižších úrovních existuje také mnoho organizací, které se zaměřují na život starších lidí z konkrétních hledisek. Tyto organizace poskytují nejen zdravotní, informační a poradenské služby, které mnohdy bývají zdarma, ale velice často se orientují na volný čas seniorů. V dnešní době mají starší lidé možnost účastnit se mnoha kurzů, které jsou uzpůsobeny jejich potřebám a možnostem. Tyto kurzy zahrnují širokou škálu činností od jógy, rehabilitačního cvičení a plavání přes hudební a umělecké aktivity až po výuku práce s počítačem, trénování paměti nebo jazykové kurzy. Vedle akademií třetího věku vznikají již zmíněné univerzity třetího věku, kde se senioři mohou seznámit s problematikou, která je zajímavá. Ale nejen služeb a aktivit určených seniorům tito lidé využívají. Časté je například členství v různých svazech (např. zahrádkářů či turistů).

Na seniory je pamatováno také v oblasti médií. Vždyť v dnešní době je každodenní život snad všech lidí v Evropě prodchnut působením nesčetných masových médií. Na trhu můžeme najít řadu časopisů a novin orientovaných na různé cílové skupiny podle jejich věku i zájmů. To se samozřejmě týká i televizního a rozhlasového vysílání. A ani senioři nezůstali v tomto směru ochuzeni. I pro ně vychází několik časopisů a novin, jako například Generace seniorů, Senior revue či Doba seniorů. V těchto časopisech se nejen senioři mohou dozvědět mnoho informací o různých oblastech zájmů. Navíc časopisy



upozorňují na mnoho akcí, na kterých je možno uplatňovat různé slevy. Senioři, pokud tyto časopisy čtou, jsou tak dobře informováni o tom, co se právě děje. A v neposlední řadě jsou to sami starší lidé, kdo informuje své vrstevníky o různých akcích a mohou tak podněcovat k pestrému využití jejich volného času.

Shrneme-li téma podpory aktivního stárnutí, můžeme říci, že existují mnohé snahy, jak ji realizovat. V mnohých dokumentech je důraz kladen na ekonomickou aktivitu seniorů, ale ani další aktivity a participace na životě společnosti nejsou opomenuty. V praxi jistě můžeme pozorovat řadu snah o aktivizaci seniorů a jejich zapojení do života komunity. Ovšem nabídka služeb či možností trávení volného času vhodným způsobem za přílehlavých podmínek stále ještě mnohde není příliš rozvinuta.

### **3.4.3 Komunitní centra**

Komunitním centřům jako jedné ze služeb, které nabízejí program pro volný čas, věnuji zvláštní podkapitolu. Podle Matouška (2007a) tato centra poskytují různé programy s možností výběru a realizace aktivit samotnými seniory. Tento autor také uvádí, že v naší republice tato centra chybí, přestože jsou právě komunitní centra „službou budoucnosti“ (Matoušek, 2007b, s. 175). Pro lepší ilustraci činnosti takového zařízení popíši dvě komunitní centra v zahraničí a jedno v České republice.

#### **Komunitní centrum Almage 50+ v Montrealu v Kanadě**

Almage seniorské komunitní centrum bylo založeno v roce 1982. V té době poskytovalo své služby dva dny v týdnu asi 50 osobám. V současné době rozšířilo svou provozní dobu na 5 dnů v týdnu a jeho služeb využívá asi 400 osob.

Služby jsou zaměřeny na zdraví, vzdělávání, rekreační aktivity a celkovou podporu seniorů, přičemž většina programů je poskytována zdarma. Program a podoba služeb mimo jiné závisí také na zájmech členů centra.

V oblasti péče o zdraví komunitní centrum organizuje cvičení, tanec, procházky, bowling, možnost péče o nohy a měření tlaku i různé workshopy.

Ze vzdělávacích a rekreačních aktivit můžeme jmenovat kurzy francouzštiny, umění a řemesel, počítačové kurzy, vaření, malování, výlety, hraní karet a šipek.

Toto komunitní centrum poskytuje také další služby, jako je např. strava, doprava minibusem a tzv. program domácí podpory. Ten je určen lidem, jejichž zdravotní stav je takový, že jim nedovoluje dopravit se do komunitního centra. Cíly tohoto programu, tak jak je deklaruje sama organizace, je podpořit kvalitu života těchto osob, posílit jejich nezávislost a autonomii a předejít jejich institucionalizaci. V rámci tohoto programu je klientům poskytován například doprovod, přátelské návštěvy, přátelské telefonické hovory, informace a poradenství a zastupování při jednání ve věcech seniora.

Toto komunitní centrum, stejně jako všechna ostatní, nabízí možnost zapojení se do dobrovolnictví včetně potřebné podpory profesionálů a průběžné supervize.

Zaměříme se nyní podrobněji na tu část programu komunitního centra, která se zaměřuje na trávení volného času. Seniorům jsou nabízeny pravidelné a nepravidelné aktivity.

V pondělí je centrum otevřeno od 10 do 15:30 hodin, kdy je pokaždé dán prostor pro přátelský rozhovor, hraje se bingo, klienti cvičí, zpívají u piana a je jim poskytnuta polední strava.

V úterý se dveře komunitního centra otevírají o půl hodiny dříve. Volnočasový program, obsahující cvičení, tanec, lekce práce na počítači, oběd a umělecké a řemeslné práce, končí v 15:30.

Středeční nabídka je seniorům k dispozici mezi 13 a 16 hodinou. Na programu dne jsou pohybové aktivity, hudba, tanec, posezení u čaje a informační workshopy.

Ve čtvrtek pravidelně není poskytován žádný volnočasový program. V pátek od 11:30 do 16:00 je seniorům servírován oběd, následují pohybové aktivity, hudba, procházky, hraní karet a malování.

Kromě těchto činností, které se opakují pravidelně každý týden, centrum nabízí také další aktivity. Jedná se na příklad o seznámení s principy tradiční čínské medicíny, výlety nejen do blízkosti historických památek, ale také do restauračních zařízení, oslavy svátků, ježdění na koních, možnost pomáhat v kuchyni při přípravě pokrmů a kolektivní sledování oblíbených televizních programů.

Personální složení komunitního centra si vystačí celkem se 7 osobami. Jedná se o vedoucího centra, vedoucího aktivit, koordinátora dobrovolníků, dva pracovníky programu domácí podpory a dva řidiče. Nemalý podíl na zajištění chodu centra mají také dobrovolníci.  
([www.almage.org](http://www.almage.org))

### **Centra pro seniory ve Windsoru v Ontariu v Kanadě**

Ve městě Windsor jsou jednou neziskovou organizací provozována dvě komunitní centra od roku 1961. V současné době mají obě centra dohromady více než 1000 členů, kteří hradí členské poplatky ve výši 50 dolarů za rok. Tak jako Almage seniorské centrum i komunitní centra ve Windsoru nabízí celou řadu služeb, včetně domácího podpůrného programu v přibližně stejné podobě, jak byl

popsán výše, dále pak podávání obědů či dopravy do centra a zpět.

Pravidelný program pro trávení volného času jednoho z center přiblížím v následujících odstavcích.

V pondělí mezi 8:30 a 15:30 se senioři mohou zúčastnit hry kulečnicku, meditace, zpěvu, kroužku keramiky, kroužku šití, her a cvičení Tai chi.

V úterý je mezi 8:30 a 16:00 na programu hra kulečnicku, hudební vystoupení, práce se dřevem, stepování, kroužek pletení, zdravotní poradenství, tanec a Tai chi.

Také středeční program v rozmezí mezi 8:30 a 15:00 hodin začíná hrou kulečnicku, následuje bowling, řemeslný kroužek, jóga, aerobik.

Ve čtvrtek je volnočasový program o jednu hodinu kratší, končí již ve 14:00. Obsahuje hru kulečnicku, práci se dřevem, kroužek šití, kroužek vytváření šperků a břišní tance.

V pátek senioři v 8:30 již tradičně začínají hrou kulečnicku, následují taneční kroužky, karetní hry, knižní klub a divadelní kroužek. Program končí v 15 hodin.

Kromě těchto pravidelných aktivit centrum nabízí také aktivity nepravidelné. Jedná se zejména o výlety, pořádání pikniků, oslavy významných svátků, ale také akce s názvem „pizza a film“, která spojuje sledování filmu s obědem. Některé aktivity jsou zpoplatněny, ovšem zpravidla se jedná o nízké částky.

K zajištění chodu obou center je využíváno celkem 30 zaměstnanců a asi 400 dobrovolníků. Personální zázemí obou komunitních center dohromady je složeno z vedoucího center, ekonoma, administrativních pracovníků, pracovníků zaměřených na aktivity, řemesla a cvičení, dále pak recepční, řidičů minibusů a dodávek a zdravotních sester.

Z výše uvedeného je patrné, že se jedná o komunitní centra se širokým rozsahem služeb i velkým počtem klientů. Tomu také odpovídá personální zajištění, které pečuje nejen o samotné volnočasové programy, ale také o program domácí podpory. ([www.centersforseniors.org](http://www.centersforseniors.org)).

### **Seniorcentrum Pardubice**

Seniorcentrum Pardubice je zájmovou organizací seniorů, která je podporována městem. Své služby poskytuje za symbolické poplatky, například 50 Kč za roční účast v zájmovém kroužku.

Pardubické Seniorcentrum nabízí svým klientům stálý program, ten je poskytován ve všední dny s výjimkou dnů pracovního klidu.

Každé pondělí je ráno na programu gymnastika a protahovací a posilovací cvičení pro starší ženy. Další pondělní aktivity jsou plánovány pouze na některé týdny. Například každé třetí pondělí v měsíci se koná klub seniorů nebo každé liché pondělí akce „Tančíme pro radost“.

Úterní program začíná pravidelně v 8 hodin poradnou pro sluchově postižené a končí ve 20 hodin. Během celého dne se senioři mohou účastnit trénování paměti, klubu seniorů, zdravotního a rehabilitačního cvičení a jógy.

Ve středu odpoledne senioři začátečníci cvičí jógu. Dopoledne je na pořadu dne každou druhou středu v měsíci klub seniorů a každou čtvrtou středu taneční kroužek.

Čtvrtek nabízí podobně rozsáhlý program jako úterý. Den v Seniorcentru začíná v 8 hodin a končí v 18:30. Během této doby je seniorům k dispozici kroužek vaření, zdravotní cvičení, cvičení pro starší ženy, právní poradna, paličkování, jóga a pěvecký sbor.

V pátek probíhá od 9 do 16 hodin kroužek paličkování.

Kromě těchto stálých aktivit má Seniorcentrum také pro každý měsíc vypracován program nepravidelných akcí. Většinou se v tomto programu objevují činnosti, které již byly uvedeny jako náplň stálého programu. Mimo to však centrum nabízí například autobusové zájezdy, přednášky na různá témata a hudebně - literární odpoledne.

Aktivity Seniorcentra pokrývají značnou část všedních dnů. Ve dnech, kde je jen málo pravidelných aktivit, je více činností nepravidelných.

([www.seniorcentrum.ipardubice.cz](http://www.seniorcentrum.ipardubice.cz))

## 4. Dobrovolnictví

Na úvod této kapitoly si dovoluji uvést tři výstižné definice dobrovolnictví. Každá z nich, ač definují tentýž jev, zdůrazňují jeho různé atributy.

Dobrovolnictví je „neplacená a nekariéerní činnost, kterou lidé provádějí proto, aby pomohli svým bližním, komunitě nebo společnosti.“ (Matoušek, 2003b, s. 55). Zajímavou definici přináší také Wilson (2000), podle kterého je dobrovolnictví „jakákoli aktivita, ve které je zdarma věnován čas ve prospěch jiných osob, skupin a organizací.[...] Dobrovolnictví je součástí množiny pomáhajícího chování, která znamená větší závazek než spontánní pomoc, ale v užším rozsahu než péče poskytovaná rodinou a přáteli.“ (Wilson, 2000, s. 215). A do třetice Tošner se Sozanskou (2002) definují dobrovolnictví takto: „Dobrovolnictví není oběť, ale přirozený projev občanské zralosti. Přináší konkrétní pomoc tomu, kdo ji potřebuje, ale zároveň poskytuje dobrovolníkovi pocit smysluplnosti, je zdrojem nových zkušeností a dovedností a obohacením v mezilidských vztazích.“ (Tošner, Sozanská, 2002, s.18)

V západních státech je dobrovolnictví jako jedna z forem prospěšných činností hojně využíváno. Na přerušenu tradici dobrovolnictví po roce 1989 začíná navazovat také Česká republika. Dobrovolnická činnost zde však stále ještě není běžnou záležitostí jako v některých jiných zemích vyspělého světa. Vztah veřejnosti k dobrovolnictví, jak uvádí Matoušek (2003b, 2003d), je ovlivněn praktikami období před rokem 1989, kdy se občané účastnili dobrovolných aktivit, organizovaných státními a stranickými orgány. Neúčast na těchto činnostech jedince penalizovala, a podíváme-li se tedy na jejich dobrovolnost blíže, bylo by v tomto směru výstižnější hovořit o povinnosti než o dobrovolnosti (Matoušek, 2003b, 2003d).

## 4.1 Druhy dobrovolnické činnosti

Dobrovolnickou činnost je možné rozdělit podle několika hledisek. Setkáváme se s dobrovolnictvím na poli ochrany přírody a zvířat, v oblasti zájmové, sportovní, humanitární, kulturní i politické. Nezanedbatelnou roli hrají i dobrovolníci ve zdravotnictví a v sociálních službách. Dnes již velká část sociálních služeb využívá při své práci nadšení a schopností dobrovolníků. Práce<sup>6</sup> dobrovolníků zde vyžaduje profesionální přístup, výběr a vyškolení vhodných kandidátů (Tošner, Sozanská, 2002).

Matoušek (2003b) rozděluje dobrovolnictví na vzájemně prospěšné a veřejně prospěšné. V prvním případě se jedná o skupiny osob, které sdílejí své osobní zájmy, a v druhém jde o aktivity, které, jak již název napovídá, přinášejí zisk veřejnosti (Matoušek, 2003b). Tošner a Sozanská (2002) k tomuto výčtu přidávají ještě občanskou nebo také sousedskou výpomoc, svou povahou velmi blízkou vzájemně prospěšné dobrovolnické činnosti.

Z hlediska historického vývoje můžeme rozlišit vývojově starší model evropský – komunitní a mladší model americký – manažerský (Tamtéž). Komunitní model staví na společných zájmech účastníků. Ti se setkávají v přirozeném společenství, kterým mohou být například církve či sportovní organizace. Píliřem komunitního dobrovolnictví jsou osobní přátelské vztahy. Činnost je často neformální, závisející na osobní domluvě. V americkém modelu dobrovolnictví jsou dobrovolníci zastřešeni profesionálně vedenými dobrovolnickými centry. Tyto organizace vyhledávají vhodné kandidáty pro dobrovolnictví a poté jim zprostředkují konkrétní

---

<sup>6</sup>Tošner a Sozanská (2002) nedoporučují používat pojem dobrovolnická práce, neboť výraz práce je zpravidla spojován s ekonomickou činností. Argumentem proti tomuto doporučení může být skutečnost, že dobrovolnická činnost má mnohé znaky s prací společné, což odrážejí mimo jiné snahy o vyčíslení přínosu dobrovolnictví v penězích.



dobrovolnickou činnost. Dobrovolníci s organizací uzavírají kontrakt (Matoušek, 2003b, Tošner, Sozanská, 2002).

Dobrovolnictví, jak již vyplynulo z předchozího členění, může nabývat povahy formální či neformální. Formální dobrovolnická činnost je vymezena smlouvou uzavřenou mezi dobrovolníkem a organizací, dobrovolník je zaškolen, supervidován a z hlediska své činnosti hodnocen (Matoušek, 2003b).

Posledním hlediskem členění dobrovolnictví, které v této práci uvedu, je rozdělení podle časového vymezení, jak je definují Tošner se Sozanskou (2002). Nejkratší forma dobrovolnictví spočívá v účasti na jednorázových akcích, jako jsou například benefiční koncerty či sbírky. Druhý typ, dlouhodobá dobrovolná činnost, již vyžaduje větší investice z hlediska míry času a také jistou pravidelnost. Jedná se například o činnost, již dobrovolník vykovává pravidelně každý týden v průběhu celého roku. Třetím stupněm činnosti je podle autorů dobrovolná služba. Ta je chápána jako dobrovolný závazek práce obvykle mimo svou zemi. Pod dlouhodobým závazkem se může skrývat doba v trvání měsíců, ale i roků (Tošner, Sozanská, 2002).

#### **4.2 Funkce dobrovolnictví**

Výkon dobrovolnické činnosti má pro jednotlivé aktéry různé funkce. Houle, Sagarin a Kaplan (2005) citují Claryho a kolegy, kteří vymezují šest funkcí, jež dobrovolnictví plní ve vztahu k samotnému dobrovolníkovi.

První z jmenovaných je hodnotová (values) funkce. Ta spočívá ve službách ve prospěch druhých lidí za přispění a uznání společnosti.

Další funkcí dobrovolnictví je porozumění (understanding). Prostřednictvím výkonu dobrovolné

činnosti jedinec získává příležitost k učení, bližšímu porozumění jevů, cvičení a využívání svých schopností.

Třetí uváděnou položkou je funkce kariéerní (career). Tato funkce navazuje na předcházející v tom smyslu, že dobrovolnictví může zlepšovat výhledy do budoucna na poli pracovního uplatnění.

Čtvrtou funkcí, kterou dobrovolnictví produkuje, je funkce sociální (social). Ta je chápána ve dvojitým významu. Člověk se často stává dobrovolníkem ve snaze vyhovět vnějším sociálním tlakům, vztaženým k normám té či oné společnosti či skupiny. Sociální funkce se projevuje ale také v tom, že prostřednictvím dobrovolnictví může a často také dochází ke kontaktu s druhými lidmi.

Pátou je ochranná (protective) funkce. Tato funkce umožňuje dobrovolníkovi redukovat pocity viny za to, že se má lépe než někdo jiný. Dobrovolnictví může být také cestou, jak utéct od vlastních problémů.

Poslední jmenovanou funkcí je funkce úcty nebo povznesení (esteem či enhancement). Dobrovolnictví je pak nástrojem podpory sebeúcty a sebevědomí.

Zajímavý příspěvek k funkcím dobrovolnictví ve vztahu k seniorům přináší Haškovcová (1990), která hovoří o tom, že koníčky se nemohou stát plnohodnotným druhým programem stáří. V naší společnosti totiž mají charakter doplňkovosti a až lacině vnímané zábavy. Autorka navrhuje zájmovou činnost integrovat do společenského dění a využívat je ve prospěch dalších osob. Tímto způsobem pak bude podpořeno příznivější vnímání seniorů jako rovnocenných partnerů (Haškovcová, 1990). Autorka tak poukazuje na to, že aktivity ve prospěch druhých, tedy například dobrovolnictví, jsou výhodné i pro samotné starší osoby, které tuto činnost vyvíjejí. V tomto pojetí je patrné, že funkce dobrovolné činnosti u seniorů může

obsahovat společenské uplatnění a s tím souvisejícího uznání a vlastního sebehodnocení.

K funkcím dobrovolnictví se vyjadřuje také Hodinková (2007) ve své diplomové práci. Pro samotné seniory účast na dobrovolných aktivitách přináší pocit smysluplnosti, posilování sociálních kontaktů, strukturaci času, roli, seberealizaci či zpomalení procesu stárnutí. S ohledem na společenské klima a vztah společnosti k seniorům participace na dobrovolnictví posiluje také pozitivní obraz stáří (Hodinková, 2007).

Funkce dobrovolnictví se úzce váží k motivaci k této činnosti. O té pojednává další podkapitola, a poskytuje tak ucelenější pohled na některé souvislosti dobrovolnictví.

### **4.3 Dobrovolník a jeho motivy**

V této podkapitole se budu věnovat tomu, kdo je to dobrovolník a jací lidé se dobrovolníky stávají nejčastěji. Bez příspěvku nezůstane ani otázka, proč se lidé vlastně dobrovolnictví věnují a co je hybnou silou vedoucí k účasti na procesu pomáhání bez nároku na materiální odměnu.

#### **4.3.1 Definice dobrovolníka**

Dobrovolník v sociálních službách je člověk „poskytující podporu a pomoc bez nároku na odměnu – někdy po patřičném zaškolení – buď samostatně, nebo ve spolupráci s placenými profesionály.“ (Matoušek, 2003b, s. 54). Tošner a Sozanská (2002) definují dobrovolníka obecně jako člověka, „který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.“ (Tošner, Sozanská, 2002, s.35). Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů říká, že

dobrovolníkem se může stát fyzická osoba starší patnácti let, pokud jde o dobrovolnickou službu na území České republiky, nebo osoba starší osmnácti let, pokud jde o výkon dobrovolnické služby v zahraničí. Zároveň platí, že je zde nezbytné svobodné rozhodnutí konkrétního jedince pro dobrovolnickou službu (zákon č. 198/2002).

Jak uvádí Tošner a Sozanská (2002), v zemích, kde nedošlo k přerušení tradice dobrovolnictví, jsou mezi dobrovolníky lidé všech věkových i profesních skupin. Zahraniční údaje nám vymezují okruhy osob se společnými charakteristikami, které se nejčastěji zapojují do dobrovolnické činnosti. Vedle například žen pečujících o rodinu a studentů jsou to také lidé v penzi (Matoušek, 2003b, Matoušek, 2003d, Tošner, Sozanská, 2002).

V České republice se většina dobrovolníků rekrutuje z řad studentů (Matoušek, 2003b). Jedná se zejména o ty, kteří se připravují na výkon některé z pomáhajících profesí. V rámci dobrovolnické činnosti tak mají příležitost vyzkoušet si práci s vlastním případem (Matoušek, 2003d). Co se týče pohlaví dobrovolníků, Tošner se Sozanskou (2002) citují materiály Dobrovolnického centra v Ústí nad Labem, podle kterých se v roce 2000 registrovalo z celkového počtu zájemců o dobrovolnictví 87% žen a pouhých 13 % mužů. Data za rok 2007 z téhož dobrovolnického centra říkají, že se v dané organizaci v uvedeném roce registrovalo celkem 110 dobrovolníků. Z tohoto počtu činilo 72% žen a 28% mužů (materiály Dobrovolnického centra o. s., Ústí nad Labem). Podíl žen - dobrovolnic zde tedy stále ještě výrazně převládá nad podílem mužů - dobrovolníků. Podle povahy genderových rolí lze předpokládat, že i v jiných oblastech naší republiky bude podíl dobrovolnic převažovat nad podílem dobrovolníků.

#### 4.3.2 Motivace k dobrovolnictví

Motivy jsou „síly, které člověka vedou k jednání“ (Matoušek, 2003b, s.138). Motivace je „pohnutka k jednání [...] intrapsych. proces zvýšení n. poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu“ (Hartl, 1993, s. 110)

Frič (2001) uvádí tři základní druhy motivace k dobrovolnictví, které se v praxi vzájemně prolínají.

- Prvním typem je motivace konvenční neboli normativní. V tomto případě se jedinec stává dobrovolníkem ve snaze podrobit se morálním normám svého nejbližšího okolí nebo obecně platným neformálním pravidlům dané společnosti. Tato motivace se v našich podmínkách opírá o křesťanské hodnoty a představy o správném způsobu života. Konvenční motivace dominuje u 41% českých dobrovolníků a častěji se týká osob ve věku nad 60 let a věřících.
- Reciproční motivace vede dobrovolníka k tomu, aby ve své činnosti hledal užitek pro sebe samého. Může se jednat o získávání nových zkušeností, vztahů, snaha uplatnit své přednosti a udržovat se v kondici. Tento druh motivace převažuje u 37% českých dobrovolníků, nejčastěji u lidí do 30 let a ateistů.
- V případě nerozvinuté motivace se do popředí dostávají takoví činitelé, jako je důvěra v organizaci, pro kterou by měl dobrovolník pracovat, přesvědčení o smysluplnosti dobrovolnické práce a pocit jedince, že se může podílet na šíření dobré myšlenky. Nerozvinutá motivace se nejčastěji vyskytuje u osob vysokoškolsky vzdělaných a ve věkovém rozmezí 46 a 60 let.

Jiné členění motivů přinášejí Batson, Ahmad a Tang (2002). Podle nich existují čtyři základní motivy konání ve prospěch obecného dobra. Hovoří o egoismu, altruismu, kolektivismu a principialismu.

- Egoismus - v tomto případě je dobrovolnictví nástrojem k dosažení výhod různého druhu pro sebe samého. Může se jednat například o získání nových zkušeností a kontaktů, jak bylo uvedeno výše. Neméně významné jsou také snahy vytvořit v mínění druhých o své osobě obraz pečujícího, citlivého a dobrého člověka.
- Altruismus - v tomto přístupu je přednější blaho jednoho či více jedinců před výhodami pro vlastní osobu. Nejčastějším zdrojem altruistické motivace je empatické cítění.
- Kolektivismus - zde jsou snahy hnány k zajištění blaha nějaké skupiny osob. Dobrovolnické aktivity mohou být vykonávány ve prospěch rodiny, sousedství, národa, rasy, pohlaví nebo sociální třídy, přičemž není nutné, aby dobrovolník byl příslušníkem té či oné skupiny.
- Principialismus - tento druh motivace podporuje určité morální principy, jako je například spravedlnost. (Batson, Ahmad a Tang, 2002)

Ne všechny motivy jsou pro práci s cílovou skupinou výhodné. Vezměme si například výše zmíněný pramen altruistické motivace - empatii. Empatie je obecně přijímaná jako jedna ze základních dovedností užívaných v pomáhajícím procesu (Matoušek, 2003b). Při pomáhání má být zjevná, neboť „empatie, která zůstává neprojevena, [...] klientovi neprospívá“ (Matoušek, Hartl, 2003, s. 54). Ovšem zamění-li dobrovolník empatii za soucit (k čemuž

mají mnozí lidé tendence), přesouváme se do prostoru motivačních prvků spíše nevhodných.

O těchto nevhodných a někdy až nebezpečných motivech hovoří Vitoušová, kterou citují Tošner se Sozanskou (2002). Vedle již zmíněného soucitu, který může mít za následek degradaci klienta, se jedná o nepřiměřenou zvědavost, o pocit povinnosti ke vztahu k dobrovolnictví, o snahu něco si zasloužit, o touhu obětovat se a hledat duševní rovnováhu, o osamělost a hledání přátelství, o zajištění pocitu vlastní důležitosti a nenahraditelnosti, o nedostatek sebeúcty a touhu setkat se s lidmi, kteří jsou na tom ještě hůře, a také o panovačnost a touhu ovládat druhé. V případě všech těchto motivů skutečným cílem není snaha pomoci druhému. Ta má být pouze maskovacím pláštěm zakrývajícím touhu po uznání, touhu ovládat a podobně. Silný motiv této povahy či jejich kombinace má pak destruktivní vliv na vztahy uvnitř dobrovolnického týmu i na klienta samotného (Tošner, Sozanská, 2002).

#### **4.4 Zákon o dobrovolnické službě**

Již výše byl zmíněn zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. První odstavec paragrafu 1 říká, že „tento zákon upravuje podmínky, za kterých stát podporuje dobrovolnickou službu organizovanou podle tohoto zákona a vykonávanou dobrovolníky bez nároku na odměnu“. Zákon dále definuje pojmy dobrovolník, dobrovolnická služba, vysílající organizace a přijímající organizace.

Dobrovolnická služba podle tohoto zákona je činnost, v rámci které dobrovolník poskytuje pomoc například nezaměstnaným, zdravotně postiženým osobám, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, dětem a rodinám. Dobrovolnická služba zahrnuje pomoc při

přírodních, ekologických a humanitárních katastrofách, při ochraně životního prostředí, pořádání kulturních a charitativních akcích apod.<sup>7</sup> Zákon nám také říká, kdy se o dobrovolnickou službu nejedná. Zde jde o činnosti směřující k uspokojení osobních zájmů a dále aktivity v podnikatelské či jiné výtěžné činnosti, pracovním vztahu, služebním či členském poměru.

Vysílající organizace je podle tohoto zákona právnická osoba se sídlem v České republice, která vybírá, eviduje a připravuje dobrovolníky na dobrovolnickou službu a uzavírá s nimi smlouvu, pokud má udělenou akreditaci Ministerstva vnitra České republiky. Výhodou získání akreditace je, že tato organizace může dostávat od ministerstva dotace na krytí například pojistného, na úhradu části výdajů na evidenci, přípravu a výkon dobrovolnické služby. Tato organizace před vysláním dobrovolníka uzavírá pojistnou smlouvu za odpovědnost za škodu na majetku nebo na zdraví, které dobrovolník při výkonu své dobrovolnické služby způsobí neúmyslně nebo mu bude při výkonu služby způsobena.

Přijímající organizace je definována jako osoba, v jejíž prospěch je dobrovolnická činnost vykonávána. Tato osoba uzavírá smlouvu s vysílající organizací. Smlouva obsahuje podmínky, předmět a dobu výkonu služby, způsob ubytování a stravování, vybavení pracovními a ochrannými prostředky apod. (zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů).

---

<sup>7</sup> Celkový výčet skupin a situací, v jejichž prospěch je dobrovolnická služba vykonávána, podává § 2 zákona č. 198/2002 Sb.



## Část B.

Výzkum potřebnosti volnočasového centra  
pro seniory a možností využití seniorů  
jako dobrovolníků

## 5. Úvod do problému

Jak uvádí Pacovský (1997, s. 102) „čínorodost je významným geriatrikem“. Ovšem s nástupem penzionování se mění struktura dne a jedinec je postaven před otázku, jak naplnit zvýšenou míru volného času. Následující kapitoly si vzaly za cíl prozkoumat preference v trávení času i v možnostech nabídky potencionálního volnočasového centra pro seniory v konkrétní oblasti. Výzkum vyplynul ze skutečnosti, že v dané oblasti takové centrum absentuje, a také z mého přesvědčení o živosti a reálnosti naplnění hesla Svazu důchodců České republiky „Senioři seniorům, aneb aby člověk nikdy nebyl sám“. Jak heslo naznačuje, část výzkumu je věnována také možnostem působení seniorů v tomto centru, a to v rámci dobrovolnické činnosti.

V této kapitole vymezím základní pojmy a přiblížím charakteristiky lokality, ve které byl výzkum proveden. Metodice, cílům a hypotézám, jakož i výsledkům výzkumu jsou věnovány samostatné kapitoly.

### 5.1 Definování pojmů

Tak jako v předchozích kapitolách ani zde se nevyhneme vysvětlení některých pojmů. Jedná se o ty, které nebyly definovány v žádné z předchozích kapitol.

Prvním zde zmíněným je pojem potřebnost, jež vychází ze slova potřeba. Tu Matoušek (2003b) definuje jako „motiv k jednání. [...] V kontextu sociální práce p. [potřeba] může být konstrukt popisující něco, co pociťuje klient nebo definuje expert, resp. agentura nebo stát.“ (Matoušek, 2003b, s.157). Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost (2000, s. 229) definuje potřebu jako „stav, v kt. je něco žádoucí n. nezbytné.“

V následujícím výzkumu budu používat pojmu potřeba ve smyslu potřeby pociťované. Jak uvádí Matoušek (2003b) „[...] klientem pociťovaná p. [potřeba] by měla být ve

všech případech, kdy je možné, východiskem práce s ním." (Matoušek, 2003b, s. 158).

Druhým, pro tuto práci významným pojmem je volnočasové centrum. Jedná se o místo určené k trávení doby, po kterou jedinec neplní pracovní a jiné povinnosti či další nezbytné úkony. Volnočasové centrum tedy jinými slovy poskytuje lidem příležitost a zázemí pro trávení volného času podle jejich uvážení a nabídky centra. Používá se také širšího pojmu komunitní centrum (community centre). Podle Matouška (2007a) tato centra poskytují různé programy s možností výběru a realizace aktivit samotnými seniory. Zároveň však citovaný autor uvádí, že v naší republice tato centra chybí, přestože jsou právě komunitní centra „službou budoucnosti“ (Matoušek, 2007b, s. 175).

## 5.2 Představení lokality

Místem, kde byl výzkum proveden, je Jihlava, nejstarší horní město českých zemí, jež se rozkládá po obou stranách bývalé zemské hranice mezi Čechy a Moravou. Dnes je město Jihlava sídlem kraje Vysočina. Je správním, obchodním, průmyslovým a kulturním centrem oblasti. Město tvoří 16 městských částí, které se rozkládají na celkem 88 km<sup>2</sup> (www.jihlava.cz). Co se týče velikosti města z hlediska počtu obyvatel, jeho stav činil ke dni 1.1.2008 celkem 50 795, z nichž 24 865 bylo mužů a 25 930 žen (www.czso.cz).

Ovšem šetření bylo zaměřeno pouze na obyvatele jednoho z největších jihlavských sídlišť, nazývaného Březinky. Jedná se o ulice Březinova, Na kopci, Okružní, Demlova a další ulice jim přilehlé. Na tomto sídlišti najdeme výlučně panelové domy a v jeho středu pak nákupní centrum. Ke dni 31. 12. 2007 mělo toto sídliště celkem

8 964 obyvatel, z nichž 724 starších 65 let (Český statistický úřad, 2008).

V této oblasti také již po mnoho let funguje klub důchodců. Přestože jeho výhody pro členy jsou nesporné, možnosti trávení volného času jsou zde velmi omezené. Pro členy klubu jsou na tomto místě k dispozici zdarma k zapůjčení noviny a časopisy, jejichž výběr je dán do rukou samotných čtenářů (členů klubu). Dále pak klub organizuje zájezdy, besídky, přednášky na různá témata a poskytuje prostor pro pohovoření si s přáteli či oslavy narozenin. K 1. 5. 2008 měl tento klub podle vyjádření jeho vedoucí 85 registrovaných členů, z nichž bylo v hojně míře čerpáno pro účely šetření, jímž se zabývá tato diplomová práce.

## 6. Metodika výzkumu, cíle a hypotézy

V následujících podkapitolách budou stručně vymezeny cíle a metody, použité k jejich dosažení.

### 6.1 Metodika výzkumu

Pro účel tohoto výzkumu jsem zvolila techniku dotazníku, neboť ta umožňuje získat větší množství informací. Zich (2004) jmenuje mezi výhodami této techniky skutečnost, že respondent vyplňuje dotazník sám, a jsou tedy eliminovány vlivy tazatele na dotazovaného. Na druhou stranu má tato technika i své nevýhody. Jmenovaný autor hovoří o tom, že se zpravidla nedaří hlubší prozkoumání problému a jeho postavení v mysli respondenta (Zich, 2004).

Šetření „Potřebnost volnočasového centra pro seniory a možnost využití seniorů jako dobrovolníků“ proběhlo v měsících lednu až březnu 2008. Dotazník byl použit ve většině případů k přímému dotazování. Jedná se o variantu, kdy je respondentovi předložen dotazník za přímé účasti tazatele, jež mu poskytuje potřebné instrukce. Po samostatném vyplnění dotazníku respondentem si jej tazatel opět vezme zpět (Zich, 2004). Menší části respondentů byl dotazník ponechán k možnosti vyplnit jej doma a později odevzdat. Jednalo se o 23 osob. Rozdání dotazníků předcházelo informování respondentů o účelu výzkumu a vysvětlení pojmu dobrovolník, u kterého byl předpoklad, že ne všichni dotazovaní vědí, co označuje. Samotné dotazníky také definici dobrovolníka obsahovaly. Bylo tomu tak zejména kvůli respondentům, kteří si dotazník vzali domů.

Ke sběru dat bylo využito osob angažovaných v seniorských organizacích. Jednalo se o předsedkyni Svazu důchodců České republiky, o. s., místní organizace Jihlava a vedoucí výše zmíněného klubu důchodců. Díky jejich sociálnímu kapitálu, a tedy znalosti konkrétních

respondentů, se podařilo dosáhnout toho, že vráceno nebylo pouze 5 z celkových 209 rozdaných dotazníků. Nutno dodat, že původní ambicí bylo sehnat výpovědi od 200 respondentů. Tento úkol, jakkoli se zdál z mého pohledu zpočátku náročný, byl tedy splněn. Podrobnější seznámení s výběrovým souborem, jakož i úvahy o jeho reprezentativitě nabízí kapitola číslo 7 s názvem „Charakteristika výběrového souboru“.

Dotazníky byly vyplňovány anonymně. Možno vzhledem k výše uvedenému namítnout, že pokud byly vybírány jednotlivě a tazatelky respondenty znaly, nelze o anonymitě hovořit. Ovšem většina dotazníků byla vybírána skupinově, a nebylo tedy možné poznat, kdo který dotazník vyplnil. Data byla zpracována anonymně a statisticky uspořádána v programu Microsoft Office Excel 2003. Tentýž program byl využit pro vytvoření grafického znázornění výsledků výzkumu.

## **6.2 Cíle a hypotézy**

Cíli výzkumu bylo zjistit v první řadě, zda by senioři uvítali vznik nového volnočasového centra, a pokud ano, jak by takové centrum mělo vypadat, resp. jaké programy trávení volného času by mělo podle jejich představ nabízet.

Druhý významný cíl byl rozpracován do okruhu otázek zaměřených na možnosti dobrovolnictví. Záměrem zde bylo zjistit, jestli by senioři v případě vzniku volnočasového centra uvažovali o možnosti zapojení do aktivit centra formou dobrovolnictví. Zjišťovány byly také možnosti potencionální „nabídky“. Jednalo se o konkrétní činnosti, které senioři ovládají a podle jejich názoru by bylo možné je pro dobrovolnickou činnost využít. Zjišťována byla také možná četnost jejich působení i preference práce s jednotlivcem či se skupinou. Jestliže se pak cíl

zaměřený na možnosti využití seniorů jako dobrovolníků v širším kontextu zaměřil také na tyto upřesňující skutečnosti, bylo dle mého názoru na místě dotknout se okrajově příčin, jež druhou část seniorů vedly k tomu, že o dobrovolnické činnosti neuvažují.

Shrnu-li tedy předchozí, je možné říci, že vytyčené cíle se člení do dvou okruhů. Jeden z nich je vztažen k samotnému zájmu o existenci volnočasového centra a nabídce jeho služeb. Druhý okruh cílů se týká zájmu o dobrovolnictví v rámci tohoto centra a zjištění možností, kterých by zde mohlo být využito.

Téma hypotéz zde zmiňuji pouze pro úplnost, snad jen proto že hypotézy jsou v mnohých šetřeních nepostradatelným článkem v určité fázi výzkumu. Vzhledem k tomu, že se mi nepodařilo najít žádný obdobný výzkum, k formulaci hypotéz jsem pro účely mého šetření nepřistoupila. Před zahájením výzkumu jsem samozřejmě vytyčila několik výzkumných otázek. Jejich zodpovězení pak dá možnost formulovat hypotézy do budoucna. Tyto výzkumné otázky vyplývají z výše uvedených cílů. Jedná se o otázky jako: Existuje v určené lokalitě mezi seniory zájem o vznik volnočasového centra? A jestli ano, jaké aktivity by podle seniorů mělo nabízet? Chtějí se senioři sami podílet na podobě volnočasových aktivit? Zvažují jako jednu z možností účasti na těchto aktivitách zapojení formou dobrovolnictví? A jestli ano, které ze svých dovedností senioři pro tuto činnost mohou nabídnout? Co je hlavním důvodem pro případné odmítnutí dobrovolnické činnosti?

Odpovědět na tyto otázky se pokusím v jedné z následujících kapitol s názvem „Výzkumné výsledky“.

## 7. Charakteristika výběrového souboru

Ještě než přistoupíme k výsledkům meritorní části dotazníku, je potřeba seznámit čtenáře s charakteristikou výběrového souboru. O něm pojednává tato kapitola.

Na výzkumu participovalo celkem 204 osob ve starobním důchodu, z nichž bylo 79 mužů a 125 žen. Všichni z respondentů žijí na výše zmíněném sídlišti nebo zde navštěvují klub důchodců.

Na sídlišti, z jehož obyvatel byl získán výběrový soubor, žilo k 31. 12. 2007 celkem 724 osob starších 65 let (Český statistický úřad, 2008). Ve výběrovém souboru bylo z celkového počtu 204 respondentů 12 osob mladších 65 let. Dalších 47 osob se zařadilo do věkové kategorie 61 - 65 let. U těchto dotazovaných není tedy možné zjistit, zda již dosáhli věku 65 let. Zahrnu-li však i tuto skupinu do výpočtu poměru mezi celkovým počtem obyvatel dané oblasti ve věkové skupině 65 a více let a výzkumným souborem, mohu říci, že na jednoho zkoumaného seniora připadají 2,8 osoby, které se výzkumu neúčastnily. Vzhledem k tomu, že každý čtvrtý obyvatel sídliště ve věku 65 a více let participoval na výzkumu, lze předpokládat, že výběrový soubor dostatečně reprezentuje soubor základní. Jinými slovy lze konstatovat, že výzkum je pro danou oblast reprezentativní.

Navazujícím tématem a další charakteristikou výběrového souboru je jeho struktura podle věku. Vzhledem k tomu, že v naší republice je možné v letošním roce získat starobní důchod již ve věku 56 let a 4 měsíců (a to ještě pomineme-li možnost tzv. předčasného odchodu do důchodu), věkové rozpětí respondentů se pohybuje v řádu desítek roků. Rozložení výzkumného souboru podle věkových kategorií a pohlaví ukazuje následující tabulka.



**Tabulka č. 1**

**Charakteristiky výzkumného souboru podle pohlaví a věku v absolutních počtech**

<b>Věk</b>	<b>60 a méně</b>	<b>61-65</b>	<b>66-70</b>	<b>71-75</b>	<b>76-80</b>	<b>81 a více</b>	<b>Celkem</b>
<b>Muži</b>	4	24	22	14	11	4	79
<b>Ženy</b>	8	23	20	25	29	20	125
<b>Celkem</b>	12	47	42	39	40	24	204

Co se týče bydlení s druhou osobou či osobami versus bydlení o samotě, respondenti žijí nejčastěji v domácnosti s manželem či manželkou nebo druhem či družkou. Jednalo se o 51% dotazovaných. Dalších 10% bydlí s jiným rodinným příslušníkem a celých 39% žije v jednočlenné domácnosti.

Další zjišťovanou charakteristikou výzkumného souboru bylo vzdělání. Nejvíce osob se zařadilo do kolonky středoškoláků s maturitou. Jednalo se o celou polovinu dotazovaných. Vyučených bylo v souboru 30%, osob se základním vzděláním 13% a respondenti s dosaženým vysokoškolským vzděláním tvořili 7% z celkového počtu dotázaných.

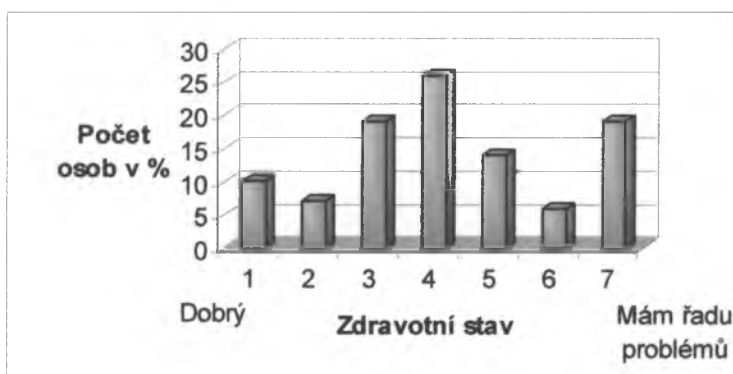
Vzhledem k povaze zkoumaného jevu, byly do identifikační části dotazníku zařazeny také otázky na velikost pracovního úvazku. V prvním vymezení výzkumného souboru jsem předpokládala, že bude vhodné omezit soubor na osoby, které nepracují nebo pracují pouze na částečný úvazek. V pozdější a konečné verzi jsem se však přiklonila k zahrnutí všech osob důchodového věku do souboru, neboť předpokládám, že práce na plný úvazek automaticky nevylučuje tyto osoby z úvah o volnočasovém

centru a možnostech uplatnění jako dobrovolníků. Ve výsledném shrnutí tato skupina byla ve výzkumném souboru zastoupena minimálně - jednalo se o něco málo přes 4%. Dalších 14% dotazovaných pracuje na částečný úvazek a drtivá většina - více než 81% nepracuje.

Pro kvalitu života člověka a šíři jeho možností uplatnění ve volném čase hraje důležitou roli zdravotní stav. Proto také dotazník v tomto šetření nemohl postrádat položku týkající se úrovně zdravotního stavu. Vzhledem k tomu, že odpovídali sami senioři, nutno podotknout, že se jedná o subjektivní hodnocení. Senioři se při hodnocení svého zdravotního stavu pohybovali na škále v rozmezí výroků „zdravotní stav je dobrý“ a „mám řadu zdravotních problémů“. Procentuální shrnutí škály ukazuje následující graf.

**Graf č. 1**

**Subjektivní hodnocení zdravotního stavu respondentů**



Do identifikačních údajů je také možné zahrnout informace týkající se členství v různých organizacích. Mezi participanty výzkumu byla častá účast na aktivitách mnohých organizací a uskupení. Do jisté míry to předurčil již samotný způsob kontaktování respondentů, kteří byli vyhledávání zejména skrze některé z těchto organizací. Nebylo výjimkou, že jeden senior označil více organizací,

jichž je členem nebo se jinak účastní jejich aktivit. Nejčastěji se jednalo o Svaz důchodců České republiky, o.s., místní organizaci Jihlava, jejichž služeb využívá více než 42% dotazovaných, a klub důchodců, kam dochází za trávením volného času 37% respondentů. Klub turistů poskytuje zázemí pro činnost 13% dotazovaných, dalších 6% se podílí na práci Rady seniorů. Dotazovaní vyjmenovávali řadu dalších, z nichž za zmínku stojí ještě Život 90 (3,5% respondentů) a Tyflo vysočina (3,5% respondentů).

## 8. Výzkumné výsledky

První úsek meritorní části dotazníku byl zaměřen na způsoby trávení volného času mezi dotazovanými a na informovanost o příležitostech, kterých je za tímto účelem možné využít. Druhá část se zaměřila již více na možnost účasti seniorů jako dobrovolníků při realizaci činnosti potencionálního volnočasového centra. A poslední část se zaměřila na samotný zájem seniorů o volnočasové centrum. Pro přehlednost rozdělují tyto tři bloky do podkapitol.

Vzhledem k tomu, že podíl nezodpovězených otázek a nepatřičných odpovědí byl zpravidla velmi nízký (u jednotlivých položek se pohyboval asi mezi 0,5 - 2%), ve výzkumných výsledcích tato skutečnost není uváděna. Výsledky jsou zaokrouhlovány podle pravidel matematického zaokrouhlování a zohledňují pouze validní data.

### 8.1 Naplnění volného času

Způsoby trávení volného času, kterým se respondenti věnují, je celá řada. Šetření ukazuje, že dotazovaní senioři disponují škálou různorodých zájmů. Ovšem stále nejpočetněji vykazovanou činností je sledování televize, kterou udalo jako užívanou variantu pro zaplnění volného času více než 81% respondentů. Tato podle mého názoru jakási činnost - nečinnost je pak následována četbou, vycházkami do přírody a setkáváním se s příbuznými a známými.

V zájmu přehlednosti nabízím následující tabulku, která popisuje výsledky odpovědí na otázku „Jak obvykle trávíte svůj volný čas?“ Poslední sloupec tabulky udává procentuální podíl jednotlivých položek na celkovém počtu odpovědí ano. Odpověď ano zde znamená, že se respondent věnuje této činnosti.

Tabulka č. 2 Obvyklý způsob trávení volného času

Činnost	Absolutní četnosti odpovědí ano	Relativní četnosti z celkového počtu respondentů (n=204)	Relativní četnosti z celkového počtu odpovědí ano (n=1156)
Práce na zahradě	105	51,5	9,1
Setkávání se s příbuznými, známými	130	63,7	11,2
Četba	143	70,1	12,4
Sledování televize	166	81,4	14,4
Návštěvy divadel a kina	53	26	4,6
Návštěvy koncertů a výstav	45	22,1	3,9
Studium, návštěvy přednášek	40	19,6	3,5
Vycházky do přírody	140	68,6	12,1
Sport	34	16,7	2,9
Pomoc dětem	85	41,7	7,4
Cestování	89	43,6	7,7
Chataření, chalupaření	70	34,3	6,1
Posezení s hudbou a tancem	25	12,3	2,2
Luštění křížovek	5	2,5	0,4
Kutilství	4	2	0,3
Práce na PC, internet	4	2	0,3
Jiné	18	8,8	1,6
Celkem	1 156		100

Co se týče informovanosti o možnostech trávení volného času, 86% respondentů se domnívá, že má dostatek informací. Celých 81% dotazovaných si také myslí, že tyto informace jsou dostatečné - udávají vše potřebné.

Vysoká míra spokojenosti byla zjištěna také s rozsahem příležitostí trávení volného času. Celých 85% námi dotázaných seniorů se domnívá, že ve městě Jihlava je dostatek příležitostí volnočasového vyžití. Pouze 15% respondentů je přesvědčeno o opaku. Z 31 osob, které činí oněch 15%, se blíže vyjádřilo pouze 27. Těmto lidem nejčastěji chybělo levnější vstupné do kulturních a sportovních areálů a také samotné kulturní akce.

## **8.2 Možnost uplatnění seniorů jako dobrovolníků**

Druhý blok výzkumného šetření se zaměřil již přímo na potencionální nabídku dobrovolnické činnosti ze strany seniorů, ale také na zkušenosti s dobrovolnictvím.

Z výsledků šetření plyne, že celých 40% respondentů již někdy působilo v rámci dobrovolnické činnosti. Zbývajících 60% nikoli. Z oněch 40%, kteří se zapojili do dobrovolnictví, se nejvíce osob v rámci svého působení zabývalo prací v sociální sféře - jednalo se o více než 33%. Mezi jmenovanými aktivitami byla nejčastěji péče o nemocného, o děti a výpomoc při charitativních akcích. Dalších 25% osob vykonávalo dobrovolnictví v podobě pořadatelské a organizační zajištění některých událostí. Jednalo se nejčastěji o výpomoc při pořádání výstav a besed. Dobrovolnou participaci na zajištění volnočasových a zájmových aktivit udalo necelých 14% ze zkušených dobrovolníků. Mezi aktivitami můžeme jmenovat například vedení pěveckého či sportovního kroužku. Dalších téměř 9% vykonávalo v rámci své dobrovolnické

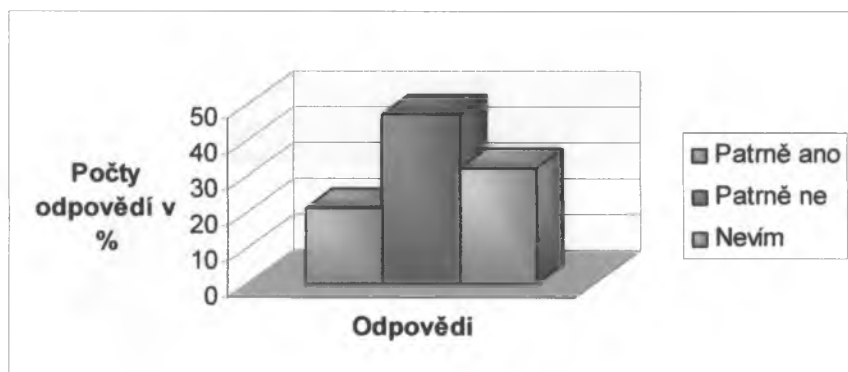
činnosti administrativní práce. A posledních 20% těch, kteří uvedli, že s dobrovolnictvím mají zkušenost, již tuto praxi dále nspecifikovalo.

Další otázka se zaměřila již více na spojitost dobrovolnictví a potencionálního volnočasového centra. Zjišťována byla ochota seniorů přemýšlet o zapojení se do dobrovolnictví v takovém místě. Z hlediska praktické využitelnosti výzkumu jsou odpovědi na tuto otázku jedny z klíčových.

Téměř jedna polovina (47%) dotazovaných seniorů, žijících na uvedeném sídlišti, uvedla, že by o dobrovolném působení v tomto centru neuvažovala. Pouhých 21% dotazovaných se vyjádřilo v opačném smyslu, tedy že by dobrovolnou účast byli ochotni zvážit. Odpovědi na otázku „Kdyby zde fungovalo volnočasové centrum, uvažoval/a byste o tom, že byste v něm působil/a jako dobrovolník/ce?“ zobrazuje následující graf.

#### Graf č. 2

#### Potencionální působení seniorů jako dobrovolníků



Z celkového počtu kladných odpovědí tvořili muži i ženy zhruba polovinu. Ovšem zvážíme-li, že ve výběrovém souboru byly ve větší míře zastoupeny ženy, ve skupině mužů byla tato odpověď častější. Téměř 26% dotázaných

mužů odpovědělo, že by zvážili účast na činnosti volnočasového centra v podobě dobrovolnictví. Ve skupině žen bylo osob zvažujících dobrovolnou činnost 17%.

Podrobnější data ukazuje následující tabulka. Zobrazuje rozložení odpovědí na otázku, zobrazenou v předchozím grafu, podle pohlaví respondentů. Celkový počet dotazovaných seniorů, jejichž odpovědi jsou zaneseny v tabulce, činí 199 (n=199).

V každém poli je na první řádce uvedena absolutní četnost, ve druhém relativní četnost v řádcích, ve třetím relativní četnost sloupcová a v posledním relativní četnost za celou tabulku. Čísla v kolonkách s názvem „Celkem“ obsahují absolutní počty a relativní četnosti za celou tabulku. Následující kontingenční tabulky jsou konstruovány stejným způsobem.

**Tabulka č. 3**

**Vztah mezi pohlavím a odpověďmi na otázku „Kdyby zde fungovalo volnočasové centrum, uvažoval/a byste o tom, že byste v něm působil/a jako dobrovolník/ce?“**

Odpověď ►		Patrně ano	Patrně ne	Nevím	Celkem
Pohlaví ▼					
Muži	Absolutní počty	20	39	19	78
	% řádková	25,6	50	24,4	
	% sloupcová	48,8	41,5	29,7	
	% celkem	10,1	19,6	9,5	39,2
Ženy	Absolutní počty	21	55	45	121
	% řádková	17,4	45,5	37,2	
	% sloupcová	51,2	58,5	70,3	
	% celkem	10,6	27,6	22,6	60,8
Celkem	Absolutní počty	41	94	64	199
	% celkem	20,6	47,2	32,2	100



Lze předpokládat, že na ochotu zapojit se do dobrovolnictví bude mít také vliv míra volného času respondentů, a tedy i velikost pracovního úvazku. V tomto psměru je překvapující, že až téměř 38% osob, které pracují na plný úvazek, by podle svého vyjádření zvážilo zapojení do dobrovolnické činnosti. Nutno ale také dodat, že zkoumaný vzorek je v tomto případě příliš nízký. To se ovšem netýká skupiny respondentů, kteří nepracují. Z této skupiny 50% jednoznačně udává, že by realizaci formou dobrovolnictví ani nezhvážilo. Pouhých 17% ze skupiny nepracujících by naopak o dobrovolnické činnosti uvažovalo. Podrobnější přehled ukazuje následující tabulka.

**Tabulka č. 4**

**Vztah mezi velikostí pracovního úvazku a odpovědmi na otázku „Kdyby zde fungovalo volnočasové centrum, uvažoval/a byste o tom, že byste v něm působil/a jako dobrovolník/ce?“**

Odpověď ►		Patrně ano	Patrně ne	Nevím	celkem
Velikost úvazku ▼					
Plný	Absolutní počty	3	1	4	8
	% řádková	37,5	12,5	50	
	% sloupcová	7,3	1,1	6,2	
	% celkem	1,5	0,5	2	4
Částečný	Absolutní počty	10	8	9	27
	% řádková	37	29,6	33,3	
	% sloupcová	24,4	8,7	13,8	
	% celkem	5,1	4	4,5	13,6
Nepracuje	Absolutní počty	28	83	52	163
	% řádková	17,2	50,1	31,9	
	% sloupcová	68,3	90,2	80	
	% celkem	14,1	41,9	26,3	82,3
Celkem	Absolutní počty	41	92	65	198
	% celkem	20,7	46,5	32,8	100

Posledním tématem vztaženým k ochotě seniorů zapojit se do aktivit volnočasového centra formou dobrovolnictví, je vzdělání. Zatímco žádný respondent se základním vzděláním neodpověděl, že by uvažoval o dobrovolnictví, ve skupině vysokoškoláků byla odpověď „patrně ano“ zastoupena 31% a ve skupině osob se středním vzdělám s maturitou 27%.

Podrobné a přehledné informace ukazuje následující tabulka.

**Tabulka č. 5**

**Vztah mezi úrovní nejvyššího dosaženého vzdělání a odpovědmi na otázku „Kdyby zde fungovalo volnočasové centrum, uvažoval/a byste o tom, že byste v něm působil/a jako dobrovolník/ce?“**

Odpověď ►		Patrně ano	Patrně ne	Nevím	Celkem
Vzdělání ▼					
Základní	Absolutní počty	0	13	11	24
	% řádková	0	54,2	45,8	
	% sloupcová	0	14,4	16,9	
	% celkem	0	6,6	5,6	12,2
Vyučen	Absolutní počty	10	28	20	58
	% řádková	17,2	48,3	34,5	
	% sloupcová	23,8	31,1	30,8	
	% celkem	5,1	14,2	10,2	29,4
Střední s maturitou	Absolutní počty	27	43	29	99
	% řádková	27,3	43,4	29,3	
	% sloupcová	64,3	47,8	44,6	
	% celkem	13,7	21,8	14,7	50,3
Vysoko-školské	Absolutní počty	5	6	5	16
	% řádková	31,3	37,5	31,3	
	% sloupcová	11,9	6,7	7,7	
	% celkem	2,5	3	2,5	8,1
Celkem	Absolutní počty	42	90	65	197
	% celkem	21,3	45,7	33	100

Již zmíněných 47% osob (viz graf č. 2), které uvedly, že neuvažují o zapojení se do dobrovolnické činnosti ve volnočasovém centru, udává jako hlavní příčinu tohoto tvrzení nepříznivou úroveň zdravotního stavu a nedostatek času. Zdravotní stav, který seniorům nedovoluje účastnit se dobrovolnických činností, subjektivně vykazuje 56% těch, kteří o tuto práci nemají zájem. Druhá příčina nezájmu o dobrovolnictví - tedy nevhodné časové dispozice - je spatřována jako stěžejní ve 44% případů. Jiné varianty bránící seniorům v účasti na dobrovolnictví v rámci volnočasového centra se v šetření nevyskytly.

Následující část textu se bude věnovat odpovědím osob, které jsou ochotny zvážit účast na dobrovolnické činnosti. Jedná se tedy o 21% respondentů z celkového výběrového souboru. Tito lidé byli po nezávazném souhlasu s účastí na dobrovolnictví dále dotazováni na možnosti jejich působení.

Prvním zkoumaným tématem byly samotné činnosti, které by pro dobrovolnickou činnost mohli senioři nabídnout. Jejich přehled znázorňuje následující tabulka. Protože jednotliví senioři v některých případech nabídli více než jednu činnost, nabídka aktivit převyšuje počet nabízejících osob. Procentuální výpočet, jež obsahuje tabulka, vychází z celkového počtu nabízených činností. Ten činí 53 (n=53).

Tabulka č. 6

**Činnosti nabízené pro dobrovolnickou činnost v relativních četnostech**

Nabízená činnost	Četnost v procentech
Kroužek ručních prací	13
Besedy, přednášky	13
Cvičení, sport	13
Pomocné práce	13
Hudba, zpěv, tanec	11
Počítačový kroužek, internet	9
Zahradkářský kroužek	7
Jiné	21
<b>Celkem</b>	<b>100</b>

Z tabulky je patrné, že nabízené činnosti jsou rozmanité. Navíc položka „Jiné“ obsahuje další konkrétní možnosti, jako například vedení rybářského kroužku, vaření a pečení či vedení šachového a literárního kroužku.

Dalším hlediskem potencionální dobrovolnické činnosti seniorů, je její frekvence. Pouhých 19% osob, které odpověděly, že by uvažovaly o dobrovolnictví, by bylo ochotno tuto činnost vykonávat pravidelně každý týden. Naopak drtivá většina, představující 82%, by podle svého vyjádření mohla nabízet dobrovolnické služby nepravidelně, jen občas.

Další zkoumaný rozměr dobrovolnické činnosti ve volnočasovém centru se vztahuje k volbě práce s jednotlivcem či se skupinou. Největší část souboru tvoří senioři, pro které toto rozlišení není důležité - byli by ochotni pracovat jak se skupinou, tak s jednotlivcem. V tomto smyslu odpovědělo celých 62% respondentů, kteří by zvážili dobrovolnickou činnost.

Dalších 27% se přiklonilo spíše k práci se skupinou a pouze 11% seniorů by dalo přednost dobrovolnické činnosti v kontaktu s jednotlivcem.

### **8.3 Zájem seniorů o volnočasové centrum**

Senioři byli vyzváni, aby si představili volnočasové centrum, které poskytuje své služby zdarma nebo za symbolický poplatek. V souvislosti s tímto centrem byli dotázáni na aktivity, které by podle jejich názoru a zálib mělo nabízet. Protože se dle mého mínění jedná o jednu z klíčových otázek dotazníku, budu se odpovědím na tuto otázku věnovat podrobněji.

Nejvíce vyžadovanou možností, kterou by mělo toto centrum podle seniorů nabízet, je prostor pro setkávání se s přáteli a známými. V této volbě se patrně odráží zkušenost s kluby důchodců, které poskytují převážně právě tuto výhodu pro trávení volného času, a jejich vnímání jako dobré varianty, kam si jít „posedět“. Kluby důchodců, poskytující pro některé seniory jakýsi vzor volnočasové organizace, nabízí tedy spíše prostory než program. Z předchozího šetření vyplynulo, že senioři navštěvující kluby důchodců v první řadě opravdu hledají prostor pro realizaci sociálních kontaktů a až poté nějaké konkrétní zájmové činnosti (Radová, 2007).

Všechny varianty, které by senioři považovali za vhodné zařadit do programu volnočasového centra, jsou uvedeny v následující tabulce. Tato tabulka zohledňuje pouze validní data, a pracuje tedy s celkovým počtem 200 vyplněných dotazníků (n=200), u kterých neabsentovalo zodpovězení příslušné otázky. Odpověď ano znamená, že by aktivita měla být zařazena do repertoáru činností centra. Odpověď ne znamená opak, tedy že senioři o tuto činnost nemají zájem.

Tabulka č. 7 Preferované aktivity volnočasového centra

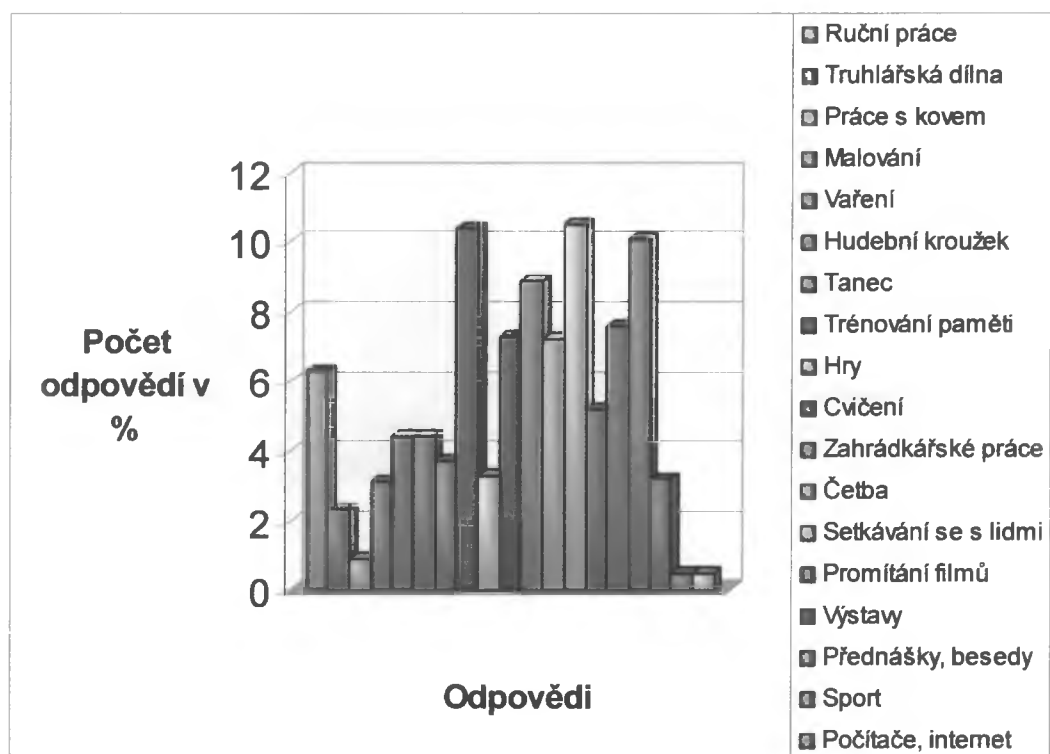
Činnost	Odpovědi ano		Odpovědi ne		Celkem %
	Absolutní počty	Procenta	Absolutní počty	Procenta	
Kroužek ručních prací	47	23,5	153	76,5	100
Truhlářská dílna	17	8,5	183	91,5	100
Práce s kovem	7	3,5	193	96,5	100
Kroužek malování	23	11,5	177	88,5	100
Kroužek vaření	33	16,5	167	83,5	100
Hudební kroužek	33	16,5	167	83,5	100
Taneční kroužek	28	14	172	86	100
Trénování paměti	78	39	122	61	100
Hry	25	12,5	175	87,5	100
Cvičení	55	27,5	145	72,5	100
Zahradkářské práce, péče o rostliny	67	33,5	133	66,5	100
Četba	54	27	146	73	100
Prostor pro setkávání se se známými	79	39,5	121	60,5	100
Promítání filmů	39	19,5	161	80,5	100
Výstavy	57	28,5	143	71,5	100
Přednášky, besedy	76	38	124	62	100
Sport	24	12	176	88	100
Počítače, internet	4	2	196	98	100
Jiné	4	2	196	98	100
Celkem	750		3 050		

Z tabulky je patrné, že nejvíce požadovanou výhodou volnočasového centra je poskytnutí prostoru pro setkávání se s přáteli a známými. Druhou nejvíce preferovanou možností potencionálního volnočasového centra je pro seniory trénování paměti, dále pak přednášky a besedy na různá témata, zahrádkářské práce a péče o rostliny, výstavy, cvičení a četba. Již méně, stále ne však zanedbatelně, byly zastoupeny odpovědi žádající specifické kroužky. Jedná se například o hudební kroužek nebo kroužek ručních prací, zahrnující šití, vyšívání apod.

Pro porovnání preferencí jednotlivých činností nabízím následující graf, který ukazuje pouze rozložení odpovědí ano (n=750).

**Graf č. 3**

**Souhrn preferovaných aktivit**

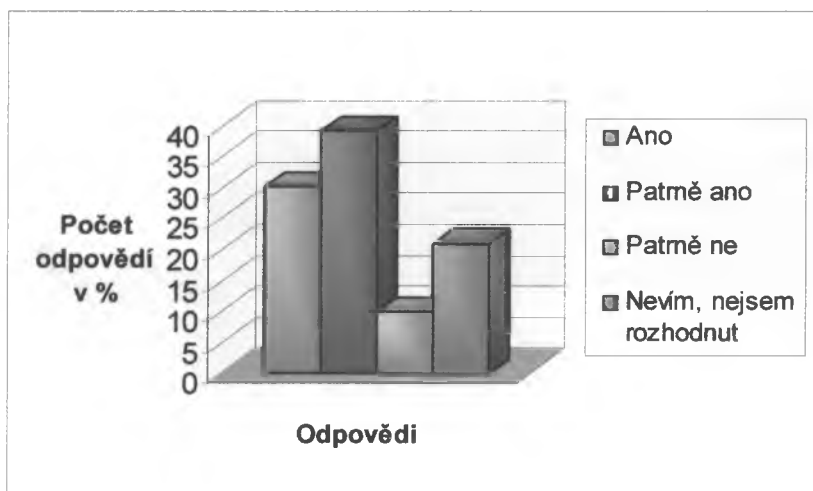


Z hlediska zájmu o účast na formování volnočasových činností je patrné, že pouze malá část dotazovaných by chtěla do těchto aktivit a jejich podoby zasahovat. Pouze 25% respondentů uvažuje o tom, že by v této oblasti byli aktivní. Dalších 34% nemá jasno, zda by se na této činnosti chtělo podílet a největší skupinu tvoří ti, kteří jednoznačně říkají, že o participaci na procesu formování volnočasových aktivit nemají zájem. Jednalo se o 41% dotazovaných seniorů.

Klíčovou otázkou tohoto šetření je, zda senioři vůbec uvažují o tom, že by bylo zřízení takového centra vhodné. Procentuální rozložení odpovědí ukazuje následující graf. Jsou v něm zahrnuti všichni respondenti bez ohledu na to, zda v jedné z předchozích otázek odpověděli, že by uvažovali o možnosti zapojení do dobrovolnictví či nikoli.

#### Graf č. 4

**Zájem o vznik volnočasového centra - Odpovědi na otázku, zda by respondenti uvítali vznik tohoto centra**



Z grafu vyplývá jednoznačná převaha pozitivních odpovědí. Celých 69% dotázaných seniorů by patrně přivítalo vznik nového volnočasového centra, poskytujícího řadu možností



trávení volného času s přispěním samotných seniorů. Na druhé straně pouhých 10% respondentů se domnívá, že takové centrum není potřeba a dalších 21% si není jisto zda se přiklonit k té či oné odpovědi.

Poněvadž, jak jsem již uvedla, jde o jednu z klíčových otázek, budu se jí věnovat podrobněji.

Co se týče rozdělení odpovědí podle pohlaví, v nepatrně větší míře by volnočasové centrum ocenily spíše ženy. Ovšem zde je také nutné přihlídnout ke skutečnosti, že ženy jsou ve výběrovém souboru zastoupeny vyšším podílem. Podíváme-li se na rozložení odpovědí ve skupinách podle pohlaví, až 78% mužů by vznik takového centra patrně přivítalo. Ze souboru žen by nové volnočasové centrum ocenilo 61%.

Podrobnější popis rozložení odpovědí podle pohlaví nabízí následující tabulka.

**Tabulka č. 8**

**Vztah mezi pohlavím a odpovědmi na otázku zda by respondenti uvítali vznik volnočasového centra**

Odpověď ►		Ano	Patrně ano	Patrně ne	Nevím, nejsem rozhodnut	Celkem
Pohlaví ▼						
Muži	Absolutní počty	24	36	4	13	77
	% řádková	31,2	46,8	5,2	16,9	
	% sloupcová	41,4	48	25	27,7	
	% celkem	12,2	18,4	2	6,6	39,3
Ženy	Absolutní počty	34	39	12	34	119
	% řádková	28,6	32,8	10,1	28,6	
	% sloupcová	58,6	52	75	72,3	
	% celkem	17,3	19,9	6,1	17,3	60,7
Celkem	Absolutní počty	58	75	16	47	196
	% celkem	29,6	38,3	8,2	24	100

Další tabulka zobrazuje rozložení odpovědí podle věkových kategorií. Je z ní mimo jiné patrné, že zhodnotíme-li jednotlivé věkové skupiny odděleně, největší zájem o volnočasové centrum je mezi respondenty v nejmladší věkové skupině. Ta je ale také zastoupena minimálně.

Tabulka č. 9

Vztah mezi věkem a odpověďmi na otázku zda by respondenti uvítali vznik volnočasového centra

Odpověď ►		Ano	Patrně ano	Patrně ne	Nevím, nejsem rozhodnut	Celkem
Věk ▼						
60 a méně	Absolutní počty	8	3	1	0	12
	% řádková	66,7	25	8,3	0	
	% sloupcová	13,8	4	6,3	0	
	% celkem	4	1,5	0,5	0	6,1
61-65	Absolutní počty	12	20	2	12	46
	% řádková	26,1	43,5	4,3	26,1	
	% sloupcová	20,7	26,7	12,5	24,5	
	% celkem	6,1	10,1	1	6,1	23,2
66-70	Absolutní počty	15	13	2	10	40
	% řádková	37,5	32,5	5	25	
	% sloupcová	25,9	17,3	12,5	20,4	
	% celkem	7,6	6,6	1	5,1	20,2
71-75	Absolutní počty	8	17	3	10	38
	% řádková	21,1	44,7	7,9	26,3	
	% sloupcová	13,8	22,7	18,8	20,	
	% celkem	4	8,6	1,5	5,1	19,2
76-80	Absolutní počty	8	12	4	15	39
	% řádková	20,5	30,8	10,3	38,5	
	% sloupcová	13,8	16	25	30,6	
	% celkem	4	6,1	2	7,6	19,7
81 a více	Absolutní počty	7	10	4	2	23
	% řádková	30,4	43,5	17,4	8,7	
	% sloupcová	12,1	13,3	25	4,1	
	% celkem	3,5	5,1	2	1	11,6
Celkem	Absolutní počty	58	75	16	49	198
	% celkem	29,3	37,9	8,1	24,7	100

## Závěr

Tato diplomová práce předkládá informace o preferencích v oblasti trávení volného času seniorů. Zaměřuje se na vhodnou podobu volnočasového centra a jím nabízených aktivit z pohledu osob ve vyšším věku. Podává také základní přehled o nabízených možnostech dobrovolnictví osob ve starobním důchodu.

Shrnuli zjištěné informace, mohu říci, že jihlavští senioři, kteří žijí na sídlišti Březinky, se věnují ve svém volném čase mnohým činnostem. Z nich jednoznačně převládá sledování televizního vysílání, které je následováno četbou, vycházkami do přírody a setkáváním s příbuznými a známými. V souladu s poznatky klinické gerontologie o častém zhoršování zdravotního stavu ve vyšším věku se naopak malému zájmu těší pohybové aktivity, jako je sport či tanec.

Co se týče informovanosti a nabídky možností pro trávení volného času, senioři se domnívají, že se k nim dostává dostatek informací o příležitostech trávení volného času. Zároveň ve městě Jihlava podle tvrzení respondentů lze nalézt dostatek míst a přiměřených aktivit, jimiž je možné smysluplně a příjemně čas naplnit.

Další část výzkumu se zaměřila na oblast dobrovolnictví. Zjišťováno zde bylo, zda se někteří z respondentů již účastnili dobrovolnické činnosti, jestli by uvažovali o působení v potenciálním volnočasovém centru na bázi dobrovolnictví i co by pro takovou činnost mohli nabídnout. Z výsledků šetření plyne, že 40% respondentů má zkušenost s dobrovolnictvím, ovšem pouze polovina tohoto počtu jednoznačně uvedla, že by byla ochotna zvážit dobrovolnickou činnost v rámci volnočasového centra. Další skupina osob, tedy ti, kteří by dobrovolnickou činnost vykonávat jistě nechtěli,

uváděla jako důvod svého rozhodnutí v první řadě nepříznivý zdravotní stav a dále pak nedostatek času.

Senioři, kteří by zvážili dobrovolnickou práci v zájmu ostatních seniorů ve volnočasovém centru, nabízeli různé činnosti. Jednalo se zejména o ruční práce, besedy a přednášky na různá témata, cvičení, pomocné práce, činnosti vyžadující hudební a pohybové nadání, práci s počítačem včetně znalosti internetu a další. Shrňme-li poznatky o frekvenci nabízené dobrovolnické činnosti, drtivá většina seniorů o ní uvažující by byla ochotna vykonávat činnosti ve prospěch druhých ve volnočasovém centru pouze nepravidelně.

Budeme-li pro účely této práce pohlížet na potřebu ve smyslu potřeby pocíťované, je možné konstatovat, že potřeba volnočasového centra na sídlišti Březinky v Jihlavě existuje. Na otázku, zda by respondenti uvítali vznik nového volnočasového centra, převažovaly kladné odpovědi. Více než dvě třetiny z celkového počtu dotazovaných seniorů by patrně vznik takového centra uvítalo. V preferencích nabízených aktivit se odráží mimo jiné chápání klubů důchodců jako jakéhosi vzoru volnočasového centra a také samozřejmě specifické zájmy jednotlivých seniorů a trendy v práci se seniory. Poslední jmenovaný faktor se podle mého názoru odrazil například v zájmu o trénování paměti. Z výsledků šetření vyplývá, že potencionální volnočasové centrum by mělo v první řadě poskytovat prostor pro setkávání se se známými a přáteli, dále pak přednášky a besedy, možnost zahrádkářských prací a péče o rostliny, již zmíněné trénování paměti, výstavy a řadu dalších různorodých aktivit. Ač jsou senioři schopni sami definovat své preference v oblasti trávení volného času a nabídky činnosti volnočasového centra, pouhá čtvrtina

participantů výzkumu by se chtěla na podobě nabídky centra přímo angažovat.

Shrnu-li tedy celkově závěry šetření, mohu říci, že senioři by sice chtěli nové volnočasové centrum, ovšem vykazují pasivitu v zájmu o jeho formování. V předchozím šetření malého výběrového souboru v klubu důchodců senioři spíše uváděli, že žádné další aktivity, kromě těch, které klub již nabízí<sup>8</sup>, nechtějí (Radová, 2007). Ve výzkumu této diplomové práce však bylo zjištěno, že nabídneme-li seniorům konkrétní varianty možného způsobu trávení volného času, mnoho z nich shledávají jako přitažlivé. Jinými slovy – senioři si nejsou vědomi možností, kterých by mohli ve volném čase využívat kromě těch, kterých sami nebo někdo z okolí již využívá. Nabídnutím konkrétních činností aplikovatelných v rámci volnočasového vyžití patrně bylo podníceno přemýšlení o tomto tématu a respondenti se tak mohli vymanit z omezeného prostoru chápání volnočasového centra jako instituce totožné s kluby důchodců. Svou roli zde podle mého názoru hrají také přetrvávající tendence vnímání období penzionování jako doby chátrání, pasivity a zbytečnosti. Jestliže ve společnosti jsou vodítkem jednání a myšlení všech generací, včetně té seniorské, ageistické stereotypy, není pasivita zjištěná v tomto výzkumu nijak překvapující. Nutno zmínit, že pasivita převažuje nejen v již zmíněné oblasti formování podoby volnočasového centra, ale také v samotném zajištění jeho chodu. Pouze malá část respondentů by zvážila svou účast formou dobrovolnictví. Z podrobnějších výsledků šetření, které jsou uvedeny v předcházejících kapitolách, tedy vyplývá jednoznačný závěr: Dotazovaní senioři, resp.

---

<sup>8</sup> V kapitole číslo 5 je stručně popsána nabídka klubu důchodců, ta zahrnuje zejména poskytnutí prostoru pro přátelský rozhovor, časopisy a noviny k zapůjčení a dále pak pouze příležitostné aktivity, jako jsou zájezdy, přednášky a besídky.

jejich významná část chce, aby na jejich sídlišti fungovalo volnočasové centrum, nabízející rozmanité způsoby trávení všedního dne, to ovšem za předpokladu, že od nich nebude vyžadována aktivita a angažovanost nad rámec role konzumentů služby. Pouze malá část dotazovaných (21%) se tomuto tvrzení vymyká a byla by ochotna uvažovat o zapojení se do dobrovolnické činnosti v zájmu zajištění programu tohoto centra.

Následující část závěru budu věnovat konkrétní možné podobě volnočasového centra s využitím výsledků šetření s přihlédnutím ke vzorům již fungujících komunitních center.

Vzhledem k tomu, že ve zmíněné lokalitě a ani v celém městě žádné komunitní centrum nefunguje, v případě jeho možného založení by bylo patrně nutné spokojit se zpočátku se skromnějším programem. Komunitní centra fungující v zahraničí mají dlouholetou tradici, poskytují nejen služby pro trávení volného času, disponují sítí placených pracovníků i dobrovolníků. Při zavádění něčeho nového je vždy potřeba překonat řadu překážek. V tomto případě by se mohlo například jednat o neochotu subjektů, kteří by tomuto centru mohli poskytnout případnou pomoc, ať už finanční, morální nebo pomoc ve formě vlastní práce.

U potencionálního volnočasového centra, které by poskytovalo pouze služby pro trávení volného času, by bylo vhodné, aby svůj program budovalo na základě zjištěných dat průzkumem v cílové populaci. Program by tedy neměl postrádat trénování paměti, poskytnutí prostoru pro přátelský rozhovor u kávy či čaje, přednášky a besedy podle zájmů seniorů, četbu, cvičení, zahrádkářské práce a ruční práce. Své příznivce by si jistě našel i kroužek vaření, hudební kroužek, tanec, promítání filmů, různé hry a sport. Z jmenovaných

činností je patrné, že některé z nich by mohly být uspokojivě realizovány v současných podmínkách již fungujícího klubu důchodců. Některé varianty naplnění volného času, jako je třeba posezení s přáteli či přednášky a besedy, tento klub skutečně zajišťuje. Aktivity, jako jsou zahrádkářské práce a péče o rostliny nebo tance, cvičení a promítání filmů by bylo možné naplňovat v těchto prostorách obtížněji. Důvodem je absence vyhovujícího technického vybavení a nevhodnost prostor.

V případě vyvíjení snah o zavedení volnočasového centra je možno jít dvěma směry. Za prvé by bylo možné využít prostor stávajícího klubu důchodců. Tato alternativa by spočívala vlastně v transformaci klubu důchodců na modernější, vybavenější a flexibilnější variantu centra pro volný čas. Samozřejmě aby mohly být zajištěny některé činnosti, které se ve výzkumu ukázaly ze strany seniorů jakou žádoucí, bylo by nutné pořídit další vybavení prostor. Jednalo by se například o promítací zařízení pro sledování filmů, hudební nástroje, pomůcky pro vaření a trénování paměti, tedy o položky, jejich pořizovací cena nemusí nutně šplhat do závratných výšek. Další aktivity, jako je například tanec, cvičení či práce na zahradě, by mohly být organizovány volnočasovým centrem, avšak zajišťovány v jiných prostorách.

Druhou variantou je zřízení zcela nového volnočasového centra. Nepopiratelnou výhodou zde je skutečnost, že by bylo možné vybrat vyhovující prostory, například v budově se zahradou. Nevýhodou naopak, že tento krok je značně finančně náročný a vyžaduje více angažovanosti a úsilí.

Co se týče personálního zajištění, domnívám se, že by zpočátku bylo možné, aby se na chodu centra podíleli 3



interní zaměstnanci. Jednalo by se o vedoucího zařízení, koordinátora aktivit a koordinátora dobrovolníků, přičemž tito pracovníci by také některé za volnočasových aktivit zajišťovali. Ekonomický a právní servis, stejně jako služby péče o dobrovolníky by mohl být zajišťován formou externí služby.

Samotný program by pak byl zajišťován podle možností personálního i technického vybavení. Pakliže by se podařilo získat dostatek vhodných dobrovolníků z řad seniorů nebo i jiných věkových kategorií (například ze studentů zdejší sociálně-právní a jiných škol) bylo by možné poskytovat větší rozsah volnočasových aktivit. Počet dnů i hodin v nich, kdy by centrum bylo seniorům otevřeno, by pak záviselo na těchto možnostech a na přání samotných klientů.

### Použitá literatura:

- Alan, J.: *Etapy života očima sociologie*. Praha, Panorama 1989. ISBN 80-7038-044-6
- Allen, J. G., Tobias, G., Haslam - Hopwood, G.: The value of social contacts. *Psychiatry*, 2005, č. 3, s. 214-220
- Auld, C. J., Case, A. J.: Social exchange processes in leisure and non-leisure settings: a review and exploratory investigation. *Journal of Leisure Research*, 1997, č. 2, s. 183-200
- Batson, C. D., Ahmad, N., Tsang, J.-A.: Four motives for community involvement. *Journal of Social Issues*, 2002, č. 3, s. 429-445
- Blieszner, R., Adams, R.: Problems with friends in old age. *Journal of Aging Studies*, 1998, č. 3,
- Berg, A. I., Hassing, L. B., McClearn, G. E., Johansson, B.: What matters for life satisfaction in the oldest-old?. *Aging and Mental Health*, 2006, č. 3, s. 257-264
- Bromley, D. B.: *The psychology of human ageing*. Harmondsworth, Penguin Books 1966. ISBN neuvedeno
- Coleman, D.: Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 1993, č. 4, s. 350-361
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. E.: Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 1993, č. 2, s.111-128
- Čornaničová, R.: Kvalita života v séniu. In Sýkorová, D., Chytil, O. (eds.): *Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování*. Ostrava, Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě a Albert Boskovice 2004. ISBN 80-7326-026-3, s. 143-153
- Donlon, M. M., Ashman, O., Levy, B. R.: Re-vision of older television characters: a stereotype-awareness intervention. *Journal of Social Issues*, 2005, č. 2, s. 307-319
- Frič, P. a kol.: *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice - Výsledky výzkumu NROS a AGNES*. Praha, NROS a AGNES 2001. ISBN 80-902633-7-2

Hagestad, G. O., Uhlenberg, P.: The social separation of old and young: a root of ageism. *Journal of Social Issues*, 2005, č. 2, s. 343-360

Hartl, P.: *Psychologický slovník*. Praha, Nakladatelství Budka 1994. ISBN 80-90 15 49-0-5

Haškovcová, H.: *Fenomén stáří*. Praha, Panorama 1990. ISBN 80-7038-158-2

Haškovcová, H.: Psychologie starého člověka. In Jedlička, V. a kol.: *Praktická gerontologie*. Brno, Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně 1991. ISBN 80-7013-109-8,

Havránková, O.: Téma smrti a umírání. In. Vodáčková, D. a kol.: *Krizová intervence*. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-696-9, s. 305-313

Heřmanová, V.: *Kapitoly z vývojové psychologie (adulto a gerontopsychologie pro sociální asistenty)*. Ústí nad Labem, PF UJEP Ústí nad Labem 2004. ISBN 80-7044-602-1

Higgs, P., Hyde, M., Wiggins, R., Blane, D.: Researching quality of life in early old age: The importance of sociological dimension. *Social Policy and Administration*, 2003, č.3, s. 239-352

Hodinková, K.: *Dobrovolnictví seniorů jako cesta k aktivnímu stáří - Možnosti uplatnění seniorů dobrovolníků v Libereckém kraji* (diplomová práce, Katedra sociální práce FF UK Praha). 2007

Houle, B. J., Sagarin, B. J., Kaplan, M. F.: A functional approach to volunteerism: Do volunteer motives predict task preference?. *Basic and Applied Social Psychology*, 2005, č. 4, s. 337-344

Hrůza, Z.: *Věda o stárnutí*. Praha, Academia - nakladatelství Československé akademie věd 1966. ISBN neuvedeno

Iso-Ahola, S. E., Jackson, E.: Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 1994, č. 3, s. 227-249

Iso-Ahola, S. E., Park, C. J.: Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 1996, č. 3, s. 169-187

Janečková, H., Kalvach, Z., Holmerová, I.: Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Závazalová, H., Sucharda, P. a kol.: *Geriatric a gerontologie*. Praha, Grada Publishing 2004. ISBN 80 247-0548-6

Janečková, H.: Sociální práce se starými lidmi. In Matoušek, O., Kolářková, J., Kodymová, P. (eds.): *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha, Portál 2005. ISBN 80-7367-002-X, s. 163-194

Kaye, L. W., Butler, S. S., Webster, N. M.: Toward a productive ageing paradigm for geriatric practice. *Ageing International*, 2003, č. 2, s. 200-213

Krebs, V. Otevřená metoda koordinace a důchodové systémy v Evropě, *Národní pojištění*, 2004, č. 3

Kuchařová, V.: Život ve stáří - Zpráva o výsledcích empirického šetření. Praha, VÚPSV 2002

Lampinen, P., Heikkinen, R.-L., Kauppinen, M., Heikkinen, E.: Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 2006, č.10, s. 454-466

Lang, F. R., Baltes, M. M.: Being with people and being alone in later life: Cost and benefits for everyday functioning. *International Journal of Behavioral Development*. 1997, č. 4, s. 729-746

Langmeier, J., Krejčířová, D.: *Vývojová psychologie*. Praha, Grada Publishing 1998. ISBN 80-7169-195-X

Langmeier, J., Matějček, Z.: *Člověk známý neznámý - kapitoly z praktické psychologie*. Praha, Mladá Fronta 1959. ISBN neuvedeno

Matoušek, O.: Dobrovolnická práce. In Matoušek, O. a kol.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003d. ISBN 80-7178-548-2, s. 61-63

Matoušek, O., Hartl, P.: Nároky sociální práce a syndrom vyhoření. In Matoušek, O. a kol.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003. ISBN 80-7178-548-2, s. 51-60

- Matoušek, O.: Práce s rodinou. In. Matoušek, O. a kol.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha, Portál 2003a. ISBN 80-7178-548-2, s. 181-200
- Matoušek, O.: *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha, SLON 2003c. ISBN 80-86429-19-9
- Matoušek, O.: *Slovník sociální práce*. Praha, Portál 2003b. ISBN 80-7178-549-0
- Matoušek, O.: Očekávatelný vývoj sociálních služeb. In. Matoušek, O. a kol.: *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha, Portál 2007b. ISBN 978-80-7367-310-9, s. 173-177
- Matoušek, O.: Typologie sociálních služeb podle cílových skupin. In. Matoušek, O. a kol.: *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha, Portál 2007a. ISBN 978-80-7367-310-9, s. 79-106
- Matýsková, D.: Nedobrovolná ztráta autonomie u seniorů. In. Sýkorová, D., Chytil, O. (eds.): *Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování*. Ostrava, Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě a Albert Boskovice 2004. ISBN 80-7326-026-3, s. 46-52
- Nelson, T. D.: Ageism: prejudice against our feared future self. *Journal of Social Issues*, 2005, č.2, s. 207-221
- Neugarten, B. L., Hagestad, G. O.: Age and the life course. In Binstock, R. H., Shanas, E. (eds.): *Handbook of aging and the social sciences*. New York, Van Nostrand Reinhold Company 1976. ISBN 0-442-20798-0, s. 35-55
- Obdivuhodní senioři - Průzkum na téma Senioři ve společnosti, Průvodce projektem. Ústí nad Labem, Dobrovolnické centrum o. s. 2005
- Pacovský, V.: *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha, Karolinum 1997. ISBN 80 7184-486-1
- Pacovský, V., Heřmanová, H.: *Gerontologie*. Praha, Avicenum 1981. ISBN neuvedeno
- Pichaud, C., Thareauová, I.: *Soužití se staršími lidmi*. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-184-3
- Příhoda, V.: *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1974. ISBN neuvedeno

- Radová, P.: Využití zájmových organizací pro seniory. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2007, č. 4, s. 111-116
- Rheinwaldová, E.: *Novodobá péče o seniory*. Praha, Grada Publishing 1999. ISBN 80-7169-828-8
- Řičan, P.: *Cesta životem*. Praha, Panorama 1989. ISBN 80-7038-078-0
- Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. Praha, Academia 2000. ISBN 80-200-0493-9
- Srnc, J.: Psychologie stárnutí. In Wolf, J. a kol.: *Umění žít a stárnout*. Praha, Nakladatelství Svoboda 1982. ISBN neuvedeno
- Sýkorová, D.: Autonomie očima seniorů. In Sýkorová, D., Chytil, O. (eds.): *Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování*. Ostrava, Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě a Albert Boskovice 2004a. ISBN 80-7326-026-3, s. 93-122
- Sýkorová, D.: *Autonomie ve stáří - kapitoly z gerontosociologie*. Praha, Sociologické nakladatelství 2007. ISBN 978-80-86429-62-5
- Sýkorová, D.: K sociálním sítím seniorů: Senioři v rodině. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2004b, č. 2, s. 73-84
- Sýkorová, D.: *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?*. Olomouc, Vydavatelství Univerzity Palackého 1996. ISBN 80-7067-622-1
- Šelner, I.: Úloha rodiny v péči o seniory - realita a prognózy. *Sociální práce/Sociálna práca*, 2004, č. 2, s. 12-20
- Šmausová, G.: Věková struktura společnosti. In Sýkorová, D., Chytil, O. (eds.): *Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování*. Ostrava, Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě a Albert Boskovice 2004. ISBN 80-7326-026-3, s. 13-28
- Šolcová, I., Kebza, V.: Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá Psychologie*, 2005, č. 1, s. 1-9
- Tiikkainen, P., Heikkinen, R. L.: Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging and Mental Health*, 2005, č. 9, s. 526-534

- Tošner, J., Sozanská, O.: *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-514-8
- Tošnerová, T.: *Ageismus - průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha, Ambulance pro poruchy paměti a Ústav lékařské etiky 3. LF UK a FNKV 2002
- Trpišovská, D., Vacínová, M.: *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem 2006. ISBN 80-7044-792-3
- Tunstall, J.: *Old and alone - A sociological study of old people*. London, Routledge and Kegan Paul 1966. ISBN neuvedeno
- Tvaroh, F.: *Všichni stárneme*. Praha, Avicenum 1971. ISBN neuvedeno
- Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie - dětství, dospělost, stáří*. Praha, Portál 2000. ISBN 80-7178-308-0
- Vohralíková, L., Rabušic, L.: *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno, VÚPSV 2004
- Warr, P., Butcher, V., Robertson, I.: *Activity and psychological well-being in older people*. *Aging and Mental Health*, 2004, č.8, s. 172-183
- Weber, P. a kol.: *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. Brno, Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně 2000. ISBN 80-7013-314-7
- Wenger, G. C.: *Social networks and the prediction of elderly people at risk*. *Aging and Mental Health*, 1997, č. 4, s. 311-320
- Wilson, J.: *Volunteering*. *Annual Review of Sociology* 2000, č. 1, s. 215-240
- Zavázalová, H. a kol.: *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha, Karolinum 2001. ISBN 80-246-0326-8
- Zavázalová, H., Zikmundová, K., Zaremba, V., Jurašková, B., Holmerová, I.: *Stárnout aktivně v 21. století - jak v předdůchodovém věku*. *Česká Geriatrická Revue*, 2007, č. 5, s. 241-246

Zich, F.: *Co s volným časem?*. Praha, Pressfoto – vydavatelství ČTK 1978. ISBN neuvedeno

Zich, F.: *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha, EUPRESS 2004.

**Noviny:**

Některé důležité údaje (platnost k 1. červnu 2008). *Práce a sociální politika*, 12.6.2008, č. 6, s. 7

**Právní předpisy:**

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů

**Internetové zdroje:**

Český statistický úřad, informace o počtu obyvatel, e-mail ze dne 9. 5. 2008

[www.almage.org](http://www.almage.org)

[www.centersforseniors.org](http://www.centersforseniors.org)

[www.czso.cz](http://www.czso.cz)

[www.helcom.cz](http://www.helcom.cz)

[www.jihlava.cz](http://www.jihlava.cz)

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

[www.seniorcentrum.ipardubice.cz](http://www.seniorcentrum.ipardubice.cz)

[www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

[www.who.int](http://www.who.int)

**Další zdroje:**

Hrabětová, B., vedoucí klubu důchodců v Okružní ulici, Jihlava. Ústní sdělení

Materiály Dobrovolnického centra o. s., Ústí nad Labem, 2008



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník použitý ve výzkumu „Potřebnost volnočasového centra a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků“

Příloha č. 2: Stálý program Seniorcentra Pardubice

Příloha č. 3: Program Seniorcentra Pardubice na červen 2008

Příloha č. 1: Dotazník použitý ve výzkumu „Potřeba volnočasového centra a možnosti využití seniorů jako dobrovolníků“

**A. Potřeba volnočasového centra**

1. Jste členem/kou nějaké organizace, která je mimo jiné zaměřena také na trávení volného času?

- |                               |     |    |
|-------------------------------|-----|----|
| a. Klub důchodců              | ano | ne |
| b. Svaz důchodců              | ano | ne |
| c. Klub turistů               | ano | ne |
| d. Rada seniorů               | ano | ne |
| e. Jiné (prosím vypište)..... |     |    |

2. Jak obvykle trávíte svůj volný čas? Věnujete se:

- |   |     |    |
|---|-----|----|
| a. Práci na zahradě                             | ano | ne |
| b. Setkávání se s příbuznými, známými           | ano | ne |
| c. Četbě  | ano | ne |
| d. Sledování televize                           | ano | ne |
| e. Návštěvám divadel a kina                     | ano | ne |
| f. Návštěvám koncertů a výstav                  | ano | ne |
| g. Studiu, návštěvám přednášek                  | ano | ne |
| h. Vycházkám do přírody                         | ano | ne |
| i. Sportu                                       | ano | ne |
| j. Pomoci dětem (v domácnosti, hlídání vnoučat) | ano | ne |
| k. Cestování                                    | ano | ne |
| l. Chataření, chalupaření                       | ano | ne |
| m. Posezení s hudbou a tancem                   | ano | ne |
| n. Jiné činnosti, uveďte jaké.....              |     |    |

3. Myslíte si, že je ve vašem městě dostatek příležitostí k trávení volného času?

ano ne

4. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času? ano ne

5. Pokud ano, jsou pro Vás tyto informace dostatečné? ano ne

6. Co Vám zde v tomto směru chybí?

(prosím vypište).....

7. Představte si, že na vašem sídlišti existuje volnočasové centrum, které poskytuje své služby zdarma či za symbolický poplatek.

Jaké činnosti by mělo nabízet?

a. Kroužek ručních prací (šití, vyšívání apod.)	ano	ne
b. Truhlářská dílna	ano	ne
c. Práce s kovem	ano	ne
d. Kroužek malování	ano	ne
e. Kroužek vaření	ano	ne
f. Hudební kroužek	ano	ne
g. Taneční kroužek	ano	ne
h. Trénování paměti	ano	ne
i. Hry	ano	ne
j. Cvičení	ano	ne
k. Zahrádkářské práce, péče o rostliny	ano	ne
l. Četba	ano	ne
m. Prostor pro setkávání se se známými	ano	ne
n. Promítání filmů	ano	ne
o. Pořádání výstav	ano	ne
p. Přednášky, besedy	ano	ne
q. Sport	ano	ne
r. Jiné (prosím vypište).....		

8. Měl/a byste zájem vyjadřovat se k jednotlivým činnostem a formovat tak jejich podobu?

Patrně ano	1
Patrně ne	2
Nevím	3

### B. Možnost uplatnění seniorů jako dobrovolníků

Dobrovolník: člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.

9. Účastnil/a jste se někdy nějaké činnosti jako dobrovolník/ce?    ano    ne

10. Jestli ano, jaké?

(prosím vypište).....

11. Kdyby zde fungovalo volnočasové centrum, uvažoval/a byste o tom, že byste v něm působil/a jako dobrovolník/ce?

Patrně ano	1
Patrně ne	2
Nevím	3

12. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a patrně ano, jaké své dovednosti byste mohl/a nabídnout? (např. dovednost háčkovat pro vedení kroužku háčkování nebo dovednosti práce se dřevem pro vedení truhlářské dílny)

(prosím vypište).....

13. Kdybyste se rozhodl/a stát dobrovolníkem/cí, kolik času byste tomu mohl/a věnovat?

Pravidelně, každý týden	1
Nepravidelně, jen občas	2

14. Chtěl/a byste raději pracovat s jednotlivcem nebo se skupinou?

Jednotlivec	1
Skupina	2
Je mi to jedno	3

15. Pokud jste na otázku č. 11 odpověděl/a patně ne, co je důvodem?

Zdravotní stav	1
Nedostatek času	2
Jiné (prosím vypište).....	

16. Bez ohledu na to, zda jste uvedl/a, že byste uvažoval/a či neuvažoval/a o působení jako dobrovolník/ce, uveďte, zda byste vznik takového centra uvítal/a.

Ano	1
Patrně ano	2
Patrně ne	3
Nevím, nejsem rozhodnut	4

### Charakteristiky respondenta:

17. Pohlaví

Muž	1
Žena	2

18. Věk

60 a méně	1
61-65	2
66-70	3
71-75	4
76-80	5
81 a více	6

19. Ve Vaší domácnosti žijete

S manželem/kou, druhem/žkou	1
S jiným rodinným příslušníkem	2
Sám/sama	3

20. Vaše vzdělání

Základní	1
Vyučen/a	2
Střední s maturitou	3
Vysokoškolské	4

21. Pokuste se označit svůj zdravotní stav na následující škále.

1	2	3	4	5	6	7
dobry						mám řadu zdravotních problémů

22. V současné době

Pracujete na plný úvazek	1
Pracujete na částečný úvazek	2
Nepracujete	3

## Příloha č. 2: Stálý program Seniorcentra Pardubice

### *STÁLÝ PROGRAM – každodenní kromě svátků*

pondělí	9 – 10	gymnastika, protahovací a posilovací cvičení pro starší ženy
(liché)	18,00	tančíme pro radost
2. pondělí	15,30	výbor klubu
3. pondělí	14,00	klub
úterý	8 - 12,00	poradna pro sluchově postižené
	9 - 11,00	trénink paměti
	13 - 16,00	klub seniorů
	16 - 17,00	zdravotní a rehabilitační cvičení
	19 - 20,00	jóga
2. středa	9,00	klub seniorů
4. středa	9,00 – 12,00	taneční kroužek II. (Česká Beseda)
středa	16 - 19,00	jóga pro začátečníky
čtvrtek	8 - 12,00	vaříme po novu
	9 - 10,00	zdravotní cvičení
	10 - 11,00	cvičení pro starší ženy
	14 - 16,00	právní poradna
	13,30 - 16,00	paličkování
	16 - 17,00	jóga
	17,30 - 18,30	pěvecký sbor Návrat
2. pátek	9,00 – 16,00	paličkování

**Příloha č. 3: Program Seniorcentra Pardubice  
na červen 2008**

<b>Datum:</b>	<b>Čas:</b>	<b>Program:</b>
2. 6.	17.30	Taneční kroužek
3. 6.	8.30	Rada Seniorcentra, od 10.00 předsedové klubů
	13.00	Setkání Klubu důchodců
	16.00	Rehabilitační cvičení
	19.00	Jóga
4. 6.	13.30	Zdravotní přednáška Hartmann – Rico (tlak, diabetes)
	16.00	Jóga
	17.00	Setkání klubu turistů
5. 6.	8.00 – 11.00	ZTV dle skupin
	13.00	Paličkování
	16.00	Jóga
	17.30	Pěvecký sbor Návrat
9. 6.	13.30	Hudebně – literární odpoledne
	15.30	Výbor Klubu důchodců
10. 6.	9.00	Cvičení paměti
	13.30	Setkání Klubu důchodců
	16.00	Rehabilitační cvičení
	19.00	Jóga
11. 6.	9.00	Setkání Klubu důchodců
	16.00	Jóga
12. 6.	8.00 – 11.00	ZTV dle skupin
	16.00	Jóga
	6.00	Autobusový zájezd: Tábor, Klokoty, Sezimovo Ústí, Temelín
	17.30	Pěvecký sbor Návrat
13. 6.	9.00 – 16.00	Paličkování
16. 6.	14.00	Setkání Klubu důchodců
	17.30	Taneční kroužek
17. 6.	9.00	Cvičení paměti
	13.30	Setkání Klubu důchodců
	16.00	Rehabilitační cvičení
	19.00	Jóga
18. 6.	16.00	Jóga
19. 6.	8.00 – 11.00	ZTV dle skupin
	13.00	Paličkování
	16.00	Jóga
	17.30	Pěvecký sbor Návrat
24. 6.	9.00	Cvičení paměti
	13.30	Setkání Klubu důchodců
	16.00	Rehabilitační cvičení
	19.00	Jóga
25. 6.	16.00	Jóga
26. 6.	8.00 – 11.00	ZTV dle skupin
26. 6.	13.00	Paličkování
	16.00	Jóga
	17.30	Pěvecký sbor Návrat