

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLSENÉ VÝCHOVY A SPORTU

Pohybové a volnočasové aktivity seniorů v Praze 6

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Irena Slepíčková, CSc.

Vypracoval:

Bc. Jan Gruber

Praha 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci „Pohybové a volnočasové aktivity seniorů v Praze 6“ zpracoval samostatně a pouze na základě uvedených pramenů a literatury.

V Praze, dne

.....

Podpis autora

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě patří poděkování lidem, kteří mi svými podněty pomáhali v průběhu zpracování práce. Chtěl bych poděkovat paní Doc. Ireně Slepíčkové, CSc. za odborné rady a konzultace, zaměstnancům městské části Prahy 6, panu Davidu Hufovi a seniorům za jejich trpělivost a poskytnuté informace.

Abstrakt

Název: Pohybové a volnočasové aktivity seniorů v Praze 6

Cíle: Hlavním cílem diplomové práce je zmapování nabídky volnočasových programů a venkovních cvičebních možností pro seniory v Praze 6 a posléze poukázání na opatření, která by vedla k jejich zlepšení.

Metody: Případová studie, osobní dotazování, obsahová analýza, analýza primárních a sekundárních dat.

Výsledky: Analýza pohybových a volnočasových aktivit pro seniory v Praze 6 ukázala na bohatou nabídku programů pro seniory. Bariérou a motivací seniorů při využívání této nabídky byl především jejich zdravotní stav. Na základě získaných informací byla navržena opatření pro městskou část Praha 6.

Klíčová slova: senioři, aktivní stárnutí, veřejná sportoviště, obecní úřad, Praha 6

Abstract

- Title:** Physical and leisure activities for seniors in Prague 6
- Objectives:** The aim of the master thesis is mapping programs in leisure and outdoor exercise options for seniors in Prague 6 and then suggest their improvements.
- Methods:** Case study, personal interview, content analysis, analysis of primary and secondary data.
- Results:** Analysis of physical and leisure activities for seniors in Prague 6 showed the wide range of programs for seniors. Barrier and motivation of older people in the use of this offer has been especially their health. Based on the information were designed measures for the city of Prague 6.
- Key words:** seniors, active aging, municipal office, public sport grounds, Prague 6

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	11
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
3.1	Charakteristika seniora.....	12
3.2	Stáří a stárnutí.....	12
3.2.1	Periodizace stáří.....	14
3.2.2	Ageismus.....	14
3.2.3	Demografie stáří.....	15
3.2.4	Ekonomický pohled na stáří.....	17
3.3	Změny ve stáří.....	18
3.3.1	Fyziologické změny.....	18
3.3.2	Psychologické změny.....	18
3.3.3	Sociální aspekty.....	19
3.4	Politika stárnutí.....	22
3.4.1	Národní akční plán pozitivního stárnutí.....	23
3.4.2	Města přátelská seniorům.....	25
3.4.3	Stárnutí ve městě.....	25
3.5	Aktivní životní styl seniorů.....	28
3.5.1	Aktivní stárnutí.....	28
3.5.2	Význam pohybu ve stáří.....	29
3.5.3	Kvalita života (Motivace starších lidí k pohybu).....	29
3.5.4	Volný čas seniorů.....	30
3.5.5	Organizace pro seniory.....	31
3.5.6	Sociální služby pro seniory.....	33
4	METODOLOGIE.....	35

4.1	Případová studie	35
4.2	Metody získávání dat	36
4.2.1	Sekundární data.....	37
4.2.2	Primární data.....	37
4.2.3	Obsahová analýza	38
5	POHYBOVÉ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ V PRAZE 6.....	40
5.1	Charakteristika hlavního města Prahy.....	40
5.2	Městská část Praha 6	42
5.2.1	Programové prohlášení	42
5.2.2	Financování programů a zařízení, granty	44
5.2.3	Organizace pro seniory v Praze 6	46
5.2.4	Volnočasové aktivity pro seniory	47
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	53
6.1	Dotazování senioři	53
6.1.1	Cvičící senioři	53
6.1.2	Necvičící senioři	57
6.2	Výzkumná zjištění.....	60
7	NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ A DOPORUČENÍ	63
7.1	Vytipování míst a návrh hřiště pro seniory	63
7.2	Vylepšení komunikace	65
7.3	Strategický partner	65
7.4	Dlouhodobá soutěž.....	65
7.5	Příměstský tábor pro seniory.....	66
8	ZÁVĚR	67
9	POUŽITÁ LITERATURA	68
10	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....	73
	PŘÍLOHY	74

1 ÚVOD

Stárnutí je fenomén lidského života. Představuje neodvratitelnou součást lidského vývoje a podobně jako mládí či dospělost má svá specifika, výhody a nevýhody. Střední délka života obyvatelstva se neustále prodlužuje a období, v němž člověk umíral na běžná banální onemocnění, je již dávno minulostí. Tento pozitivní přínos dnešní doby s sebou přináší i nové problémy a výzvy, které je potřeba odhalit a najít jejich optimální řešení. Tato práce by měla především přispět k lepšímu pochopení problematiky aktivního stárnutí.

Stárnutí populace se dotýká celé společnosti. S přibývajícimi léty a s postupným stárnutím obyvatelstva se mění nejen věková struktura obyvatelstva, ale i její požadavky a potřeby. S tímto problémem musí počítat především politici na centrální, regionální, ale především místní úrovni, kde se problematika stárnutí nejvíce projevuje v praxi. V současné době je v ČR aktuální například změna důchodového systému, rozšíření a zlepšení sociálních služeb, integrace seniorů do společnosti a nabídka volnočasových aktivit, které budou brát ohledy na věk a zdravotní stav starších spoluobčanů. Snahou všech programů pro seniory by měla být dlouhodobá samostatnost seniorů, radost ze života a určitá kvalita života, která je závislá na vitalitě a aktivitě seniora.

Ve vyspělých státech západní Evropy se problematikou stárnutí populace zabírají sociologové již několik desítek let. Pro zdůraznění tohoto trendu byl rok 2012 vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Již od roku 1999 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů a OSN tento rok vyhlásila Mezinárodním rokem seniorů.

Cílem diplomové práce je přiblížit problematiku stáří a aktivního stárnutí ve městě na konkrétním příkladu Prahy 6. Tato městská část je známá velkým počtem seniorů na svém území a v poslední době i důrazem, který práci se seniory přikládá. Projevuje se to stále větším počtem možností, které Praha 6 seniorům poskytuje pro využití jejich volného času. Jedná se konkrétně o nejrůznější akce pro seniory, výstavbu hřišť a venkovních cvičebních programů pro seniory aj.

Výše zmíněné téma jsem si vybral z následujících důvodů. Prvním z nich je skutečnost, že stáří a stárnutí je fyziologický proces, který se týká každého z nás a je na každém, jak se k tomu postaví a v jaké kondici bude do seniorského věku

vcházet. Ve stáří se totiž projeví to, jak člověk žil svůj předešlý život. Je obecně známo, že ve stáří se sečtou všechny hříchy mládí. Čím dříve člověk začne zdravě žít, pravidelně sportovat, myslet pozitivně, socializovat se, pěstovat své koníčky, tím lépe se adaptuje na novou fázi života. Dalším důvodem je rostoucí počet seniorů v české společnosti, jejich rostoucí ekonomický potenciál a z toho vznikající podnikatelská příležitost. Posledním důvodem je přímá zkušenost z rodiny a zjištění, jaké pozitivní dopady volnočasové programy a cvičení seniorům přináší.

V diplomové práci bych chtěl dále poukázat na relativně nový způsob trávení volného času na postupně vznikajících hřištích pro seniory. Cvičení na čerstvém vzduchu v jakémkoli čase a počasí vede ke zlepšení fyzické a psychické kondice a nenásilným způsobem umožňuje kontakt s ostatními lidmi.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavní cíl diplomové práce spočívá ve zmapování nabídky volnočasových programů a venkovních cvičebních možností pro seniory v Praze 6. Na základě analýzy a posouzení situace jsou posléze navržena zlepšení cvičebních programů a celkové sportovní volnočasové infrastruktury pro seniory v uvažované oblasti.

V metodologické části představím metody a techniky sběru dat, které v práci použiji.

Pro dosažení cíle práce si kladu následující úkoly práce:

1. Definovat základní pojmy dané problematiky jako je stáří a stárnutí, specifika seniorů ve městě a zdravý životní styl seniorů.
2. Zjistit úlohu Městské části Praha 6 v podpoře aktivního stárnutí obyvatelstva.
3. Představit spolky a kluby, které se o seniory starají v uvedené regionu.
4. Vyhledat a popsat volnočasové aktivity, programy, služby, sociální zařízení a veškeré cvičební možnosti, které jsou pro seniory v Praze 6 nabízeny.
5. Charakterizovat současnou situaci sportujících seniorů v Praze 6.
6. Realizovat osobního dotazování s 5 cvičícími a s 5 necvičícími seniory s cílem zjistit zdravotní a sociální rozdíly aktivních a neaktivních seniorů.
7. Uskutečnit rozhovor s expertem na pořádání venkovních cvičení pro seniory Davidem Hufem.
8. Na základě zjištěných informací zhodnotit aktuální situaci volnočasových aktivit seniorů v Praze 6 s vymezením návrhů, doporučení a možných postupů, které povedou ke zlepšení pohybových a volnočasových aktivit seniorů v Praze 6.
9. Vytipovat místo a navrhnout postavení nového sportovního hřiště pro seniory v Praze 6.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

„Nikdo nemiluje život tak jako starý člověk“

Sofoklés

3.1 Charakteristika seniora

Slovo senior, které pochází z latinského „*senex, senis*“, znamená „starý“ a má více významů. Starý člověk či stařec, ve sportu senior-dospělý oproti juniorovi-mladšímu, v rodině rozlišování dvou osob téhož jména nebo obecně starší v protikladu k mladšímu.

V pohledu veřejnosti je senior většinou člověk, který dosáhl vyššího věku a začal pobírat důchod. Společnost se na seniory dívá spíše negativně, protože toto období se pojí se zdravotními problémy, sociálními a ekonomickými změnami. Senioři bývají na jednu stranu pesimističtí, nepružní, zatrpklí či podezřívaví, na druhou stranu mají neocenitelné životní i profesní zkušenosti, které mladším lidem chybí.

Pro větší pochopení seniorů je potřeba se podívat do odborné literatury na pojmy, jako je staří a stárnutí, demografie seniorů, aspekty stárnutí, ageismus, gerontologie aj.

3.2 Stáří a stárnutí

Věda, která se zabývá stárnutím a stářím, se nazývá **gerontologie**. Slovo pochází z řeckého *geronos, gerontos*=starý člověk, stařec a *logos*=nauka. Gerontologie je věda interdisciplinární, integrovaná, komplexní a zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany (Zavázalová 2001)

Existuje mnoho definic stáří a stárnutí. Pro komplexnost jich zde několik uvádím. Encyklopedie Universum (2001) charakterizuje stárnutí jako „zákonitou etapu vývoje lidského jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuce). Příčinou je genetické opotřebení a poruchy schopnosti dělení buněk. Stárnutí je individuální (u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh) a asynchronní (jednotlivé orgány jsou opotřebovány nestejně).“

Stárnutí (involuce) je nepřetržitý proces vývoje lidského jedince, který probíhá od narození do smrti.

Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. (Langmaiera 1998)

Kalvach (2004) popisuje stárnutí jako souhrn zánikových (involučních, regresivních, negativních) změn morfologických a funkčních nastupujících postupně, se značnou interindividuální variabilitou a heterochronně (v různých orgánech a systémech téhož organismu v různém věku). Jde o proces disociovaný, dezintegrovaný a asynchronní, který je zčásti geneticky zakódován, zčásti rozvíjen náhodnými jevy, chybami, poruchami. Výsledkem stárnutí je smrt.

Stárnutí a stáří nejsou stejné pojmy. Stárnutí je proces a stáří je jeho výsledkem. Kalvach (2004) o stáří píše, že „jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou. Proces stárnutí probíhá u každého člověka rozdílně, je proto obtížné stanovit, jak a kdy je člověk starý.“

„Každý z nás žije individuální a neopakovatelný život, z čehož plyne, že každý z nás prožívá a prociťuje stárnutí způsobem zcela individuálním a neopakovatelným. Dnes už víme, že stárnutí a stáří odpovídá do značné míry stylu života, kterým jsme žili, hlavně ve středním věku a neodpovídá žádné šabloně o stárnutí.“ (Gregor, 1983, str. 5.)

Vzhledem k tomu, že stáří je individuálně specifické a multifaktoriální, je obtížné stáří člověka vymezit. Kalvach (2004) rozlišuje stáří podle následujících přístupů:

- *Kalendářní (chronologické) stáří* je jednoduše a jednoznačně určitelné, je dáno datem narození. Kalendářní stáří se nejčastěji vyjadřuje počtem let, bohužel zcela nepostihuje interindividuální rozdíly. Z kalendářního stáří vychází periodizace stáří.
- *Sociální stáří* se týká sociálních proměn, jako je změna sociálních rolí a potřeb, změna životního stylu a ekonomického zajištění. Za počátek je obvykle považován vznik nároku na důchod a dělí se na první věk (předproduktivní),

druhý věk (produktivní) a třetí věk (postproduktivní, stáří), případně čtvrtý věk (období závislosti).

- *Biologické (individuální) stáří* se velmi těžko vymezuje. Týká se involučních změn postihující daného jedince v oblasti fyziologie, adaptace, mentální a fyzické výkonnosti apod., a je označení pro konkrétní míru. Problém v určení biologického stáří je v tom, že lidé stejného kalendářního stáří jsou jinak biologicky staří.

3.2.1 Periodizace stáří

Periodizace lidského života vychází z kalendářního věku. Dosud nevznikl jednotný systém periodizace stáří, v průběhu let se, díky posouvání průměrné doby dožití, mění.

Světová zdravotnická organizace v 60. letech 20. století rozdělila lidský věk podle patnáctileté periodizace a podle ní nastává stáří od 60. roku člověka.

Příhoda (1974) navazuje na patnáctiletou periodizaci a stáří označuje od 60. roku života jedince.

- 60-74 – rané stáří, senescence
- 75-89 – vlastní stáří, kmetství, sénium
- 90 a více – dlouhověkost, patriarchium

Současná gerontologie užívá členění stáří, které navrhla Neugartenová (1966):

- 65-74 let – mladí senioři
- 75-84 let – staří senioři
- 85 let a výše – velmi staří senioři

3.2.2 Ageismus

Slovo ageismus nemá dosud v českém jazyce ekvivalent. Pojem je odvozeno z anglického *age*=věk, stáří. Ageismus je společenský předsudek vůči stáří. V současné době je termín definovaný obsáhleji. Zahrnuje předsudky a negativní představy o starých lidech nebo projevy diskriminace vůči staršímu člověku nebo skupině starších (Palmore, 1990).

Pojem ageismus poprvé na českém území definovala Vidovičová (2005): „*Ageismus – neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení*

o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“ (Vidovičová, 2005, str. 5)

Negativní přístup ke stáří se ve velké míře projevuje až v moderní době. V dřívějších dobách, v antice nebo u domorodého obyvatelstva byl starý člověk nositelem moudrosti a zkušenosti, na kterých záviselo přežití kmene.

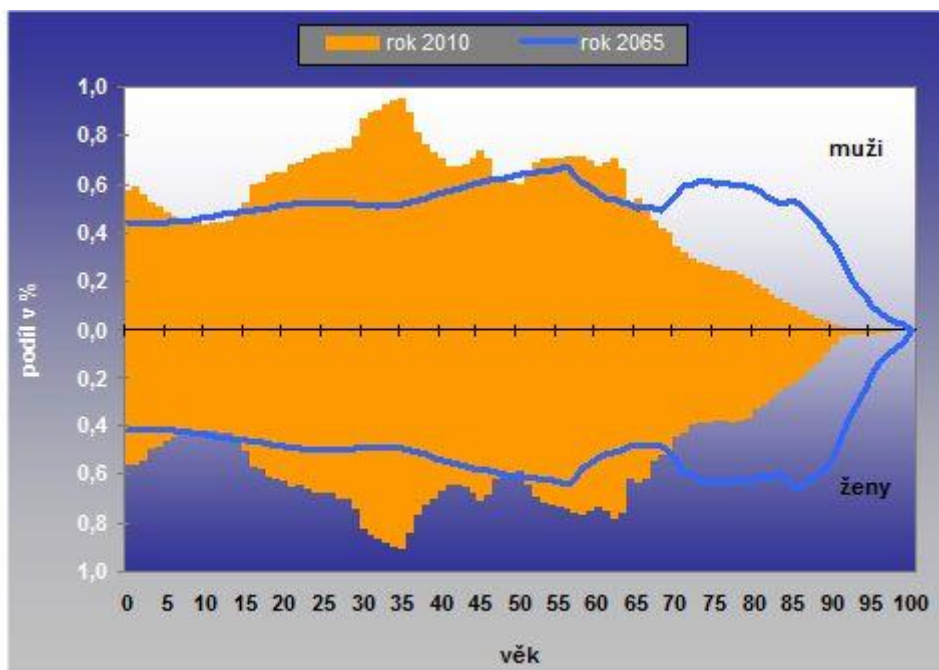
3.2.3 Demografie stáří

Demografie je vědní obor, který zkoumá reprodukci lidských populací. Objektem zájmu je lidská populace a předmětem demografická reprodukce, tedy obnova obyvatelstva rozením a vymíráním. (*Demografický informační portál O DEMOGRAFII*, online)

Demografické stárnutí je proces, ve kterém se postupně mění věková struktura obyvatelstva – zvyšuje se počet lidí starších věkových skupin, klesá podíl dětí a mládeže, zvyšuje se průměrný věk a prodlužuje se *naděje dožití*, což je odhad průměrného počtu let, které se daná osoba dožije při zachování současné úmrtnosti. Stárnutí mělo ve společnosti velký význam již době dávno minulé. Během v 20. století však nabralo nový význam, především díky zlepšování společenských podmínek jako byla zdravotní péče, hygiena, životní úroveň apod. Téma demografického stárnutí začalo být aktuální v 60. letech 20. století především v severních a západních zemích. Dnes se stává aktuální téměř ve všech vyspělých zemích, tedy i v České republice. Proces stárnutí zde však probíhá s určitým zpožděním. (Sak, Kolesarová 2012) Podle Českého statistického úřadu na konci roku 2011 žilo v ČR 1 701 000 lidí nad 65 let. *„Podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. V roce 2007 tvořily osoby starší 65 let 14,6% obyvatel České republiky. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet nejstarších osob.“* (Příprava na stárnutí, online)

Graf 1 ukazuje reálnou a předpokládanou věkovou strukturu v České republice v roce 2010 a 2065. Na grafu lze vidět růst počtu lidí ve věku 65+ v roce 2065 v porovnání k roku 2010.

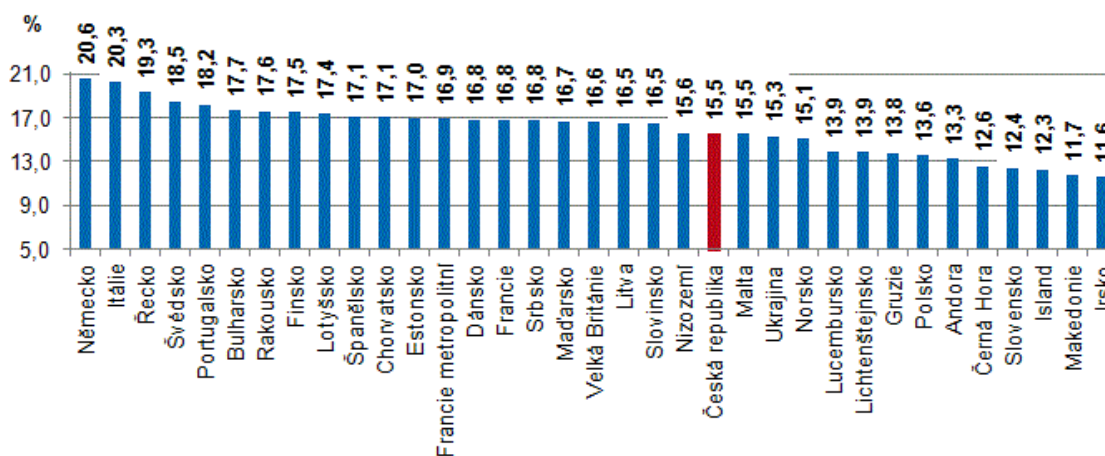
Graf 1: Reálná a předpokládaná věková struktura obyvatelstva České republiky v letech 2010 a 2065



Zdroj: *Demografický informační portál Články*

Česká republika je relativně jednou z mladých zemí Evropské unie, podle prognóz se situace bude rychle měnit a v následujících několika desetiletích se naopak stane jednou z nejstarších. (Holmerová a kol. 2007) Na Grafu 2 je pak vidět, že nejvíce seniorů starší 65 let žije v Německu a Itálii, nejméně v Makedonii a Irsku.

Graf 2: Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v roce 2011



Zdroj: *Senioři | ČSÚ*

Proces demografického stárnutí lze charakterizovat pomocí indexu stáří, indexu ekonomického závislosti, průměrného věku a střední délky života.

- *Index stáří* udává, kolik osob ve věku 65 a více let připadá na 100 dětí ve věku 0 – 14 let v daném časovém okamžiku na daném území.
- *Index ekonomické závislosti* udává, kolik osob v ekonomicky neaktivním věku (starších 65 let a dětí ve věku 0 – 14 let) připadá na 100 osob v ekonomicky aktivním věku 15 – 64 let v daném časovém okamžiku na daném území. (ČSÚ, online)
- *Průměrný věk* je aritmetický průměr let všech žijících v daném časovém okamžiku na daném území.
- *Střední délka života* vyjadřuje průměrný počet let, který má naději prožít osoba právě x-letá při zachování řádu úmrtnosti sledovaného období daného úmrtnostní tabulkou. Střední délka života při narození se často nazývá nadějí dožití. Ženy a muži jsou uváděny zvlášť.

3.2.4 Ekonomický pohled na stáří

Jeden z pohledů na stáří určuje počátek stáří na dobu, kdy člověk začne pobírat důchod. Každý, kdo odváděl během pracovního života dávky do průběžného systému sociálního zabezpečení, má po odchodu do důchodu nárok na důchod. Rozlišujeme důchod starobní, invalidní a pozůstalostní. Česká správa sociálního zabezpečení k 31. 12. 2013 eviduje celkově 2 857 856 důchodců a vyplatila 3 482 237 důchodů. Průměrná výše starobního důchodu činila k 31. 12. 2013 celkem 10 970 Kč, z toho u mužů 12 150 Kč a u žen 9 955 Kč.

Ukončením pracovních povinností a nastoupení do důchodového věku je velmi citelný zásah do ekonomické rozvahy seniorů. Dochází také ke snížení sociálního statusu seniora.

Přes zvyšující se věk odchodu do důchodu, roste počet seniorů, kteří zůstávají zaměstnaní. K prvnímu pololetí roku 2013 to bylo 145 100 seniorů do 70 let, rok předtím 140 tis. Míra zaměstnanosti penzistů činí 11,5 procenta a průměrně se zvyšuje o půl procenta za rok. Hlavní důvod je finanční povahy, seniori i v důchodovém věku chtějí mít vyšší příjem, aktivně žít, cestovat a pomáhat rodině. (MPSV.CZ: Ministerstvo práce a sociálních věcí, online)

3.3 Změny ve stáří

Ve stáří se senioři potýkají s celou řadou změn, jak v oblasti fyzického těla, tak i v oblasti psychiky či sociální. Změny nenastávají stejně u každého člověka, ale záleží na dispozicích jednotlivce, ale i na jeho životním stylu v průběhu života.

3.3.1 Fyziologické změny

Fyziologické změny často přichází s pokročilejším věkem, ale některé se projevují již po dovršení dospělosti. Ve stáří dochází především k úbytku svalové hmoty a jejím nahrazováním tukovým vazivem. Tzv. bílá svalová vlákna zodpovědná za rychlé reakce ubývají více, což má vliv například na stabilitu při vychýlení.

- Zhoršení elasticity svalů způsobuje zkracování šlach a fascií, což jsou vazivové obaly svalů, a jejich cévní zásobení. Vliv na držení těla má i tendence svalů ke zkracování a oslabování, se kterým se člověk potýká již od mládí.
- Úbytek kostní hmoty způsobuje řídkost a křehkost kostí, což vede k náchylnosti ke zlomeninám.
- Různé strukturální změny na páteři jsou příčinou změny držení těla s větší tendencí k ohnutí, dochází i ke změně těžiště těla.
- Degenerativní změny na kloubech, ubývání chrupavky hlavně celoživotním opotřebením vedou u seniorů k bolestivým artrózám.
- V pohybových funkcích s přibývajícím věkem klesá nejdříve pohyblivost, pak rychlost, vytrvalost a statická síla. Děje probíhají od dospělosti, ale nejvíce patrné jsou ve stáří. Dále dochází k menší přesnosti. (Suchá a kol. 2013)

3.3.2 Psychologické změny

Ve vyšším věku dochází k následujícím projevům:

- Zhoršení zejména krátkodobé paměti, dále vybavování a vštěpování informací. Pro zapamatování informací senior vynakládá více úsilí, potřebuje delší čas a více opakování. Zhoršování mozkové funkce je kompenzován životními zkušenostmi.
- Zhoršená schopnost koncentrace pozornosti. Rušivé elementy jako hluk senioři snášejí hůře. Dále se dokáží soustředit kratší dobu a nezvládají vykonávat více věcí najednou.

- Zpomalení psychomotorického tempa. Senioři nejsou tak pohotoví a rychlí, což se zhoršuje již od mládí.
- Zabíhavé myšlení. Senior se v hovoru dostává asociacemi a spojitostmi k jiným tématům a zapomíná, o čem začal hovořit.
- Pokles smyslové výkonnosti. Ve stáří se zhoršují všechny smysly, především sluch a zrak. Seniorům se u poruchy sluchu nejdříve zhoršuje vnímání vyšších tónů, později se přidávají nižší tóny. Senioři s poruchou sluchu a zraku špatně orientují v prostoru, hůře komunikují. Smyslové poruchy jsou také zdroj obav a špatného pocitu ve společnosti, což vede k izolovanosti seniorů
- Ochuzení fantazie a kreativity.
- Snížení sebedůvěry. Souvisí se zdravím či změnou sociálních rolí. Ani společnost upřednostňováním kultu mládí a krásy seniorům nepomáhá.
- Zhoršení adaptability. Senioři se špatně adaptují na nové změny v životě. (Suchá a kol. 2013)

3.3.3 Sociální aspekty

Období konce života je ve společnosti vnímáno spíše negativně. Senioři jsou často vnímáni jako přítěž, velkou roli zde hraje zmíněný ageismus. Přitom senioři hrají důležitou společenskou roli v předávání zkušeností, tradic a hodnot a moderní společnost by měla stavět na mezigenerační pospolitosti.

V období stáří dochází k postupné redukci různých sociálních dovedností. Tento proces je individuální, záleží na změnách v životě seniorů.

3.3.3.1 Negativní sociální aspekty

Mezi negativní sociální aspekty stárnutí Malíková (2011) řadí odchod do důchodu, změna v ekonomické situaci seniorů, stěhování, generační osamělost, změna životního stylu, strach ze závislosti a nesoběstačnosti.

Odchod do důchodu: Pro seniora je těžké opustit svoji profesi, neboť odchodem ze zaměstnání senior ztrácí společenskou prestiž a role důchodce má horší sociální status. Odchod do důchodu je dále signál přechodu ze středního věku do stáří, signál ztráty výkonnosti a společenské užitečnosti. (Vágnerová, 2000)

Změna v ekonomické situaci: Ekonomické faktory ovlivňují kvalitu života ve stáří. Ztrátou zaměstnání jsou příjmy seniorů redukovány, výpadek části příjmů

je nahrazen pobíráním důchodu, výdaje navíc musí krýt rodinné rozpočty. (Zavázalová, 2001)

Stěhování: Po odchodu do důchodu se nemovitost stává ekonomickou zátěží. Nutnost stěhování například do menšího bytu vzhledem ke zhoršené ekonomické situaci, je pro seniory obtížné. Bývá ztěžováno silnou vazbou na domov jako místo, kde jedinec prožil značnou část života. (Haškovcová, 1990)

Generační osamělost: Další zátěž spojená se stářím je ztráta partnera či partnerky. Senioři na tuto událost často nebývají připraveni. Čím je člověk starší, tak osobní stres spojený s touto ztrátou je větší. Ztráta blízkého člověka přináší i změnu do navyklého denního režimu. Jsou narušeny společné plány. Ztráta partnera vyžaduje změnu ve všech oblastech života. (Vágnerová, 2000)

Změna životního stylu: Senior si musí uvědomit, že bude žít jinak než dosud. K vytvoření druhého životního programu potřebuje přiměřené zdraví a dobré materiální i finanční zajištění. Obávanou možnou skutečností je ztráta soběstačnosti a s tím souvisí nutná závislost na rodině a okolí. (Haškovcová, 1990).

Sociální izolace: Pro starého člověka je velmi citlivá ztráta kontaktu s prostředím, kde žije. Každý z nás potřebuje udržovat společenské kontakty. Jestliže se starý člověk dostane do sociální izolace, znamená to pro něho velký stres, který může vést až ke smrti. Sociální izolace se nejčastěji vyskytuje u seniorů, kteří žijí osaměle. Jejich rodina je vzdálena nebo ji nemají, rovněž nemají ani kontakty s okolím, přáteli, se sousedy. (Zavázalová, 2001)

Prostor a věci: Potřeba seniorů setrvat „ve svém“, důvěrně známém prostředí je považována za adaptivní rys stárnutí. K domovu se pojí hodnoty individuálního bezpečí, soukromí, nezávislosti. Rowles, Ravdal (2002) říkají, že „proces stárnutí v místě musí být chápán ve vztahu k předchozím fázím životní dráhy, tudíž i prostor a věci je nutné studovat v rámci perspektivy životní cesty.“ Domov jsou také věci, které se v něm nacházejí. Věci, které usnadňují život, mění životní styl. Ve stáří se senioři cítí ohroženi, chtějí zestárnout a zůstat v místě. Nechtějí ztratit své prostředí bytu, domu, sousedství a věci, které potřebují a činí jejich život smysluplným. (Sýkorová, 2012)

Problém nastane, když senior je nedobrovolně umístěn do trvalé ústavní péče. Méně závažné je zhoršení zdravotního stavu a potřeba přestěhování do blízkosti bydliště svých dětí či domácností. Stáří s sebou přináší úbytek sil, zdravotní potíže, pokles

psychických funkcí, obtíže s vykonávání mnohých činností a podobně. Důležitý je prostor – své prostředí – domov. Existují tři možnosti *Procesu vyvlastnění prostoru ve stáří*. Vlastní věci ve vlastním prostoru (vlastní byt, dům), vlastní věci v cizím prostoru (penzion, byt dětí) a cizí prostor s cizími věcmi (domov důchodců, LDN). (Sýkorová, 2012)

Stejně jako prostor i věci jsou pro seniory důležité. Mezi věci patří diplom dosaženého vzdělání, odborné knihy, které potřebovali k dříve vykonávané práci, zakoupené drahé věci či darované předměty od svých nejbližších. Existuje domněnka, že staří lidé těmito věci vyjadřují své pozitivní vlastnosti. Závěrem k této problematice lze říci, že prostor a věci se stávají podstatnou součástí „*strategie zvládnutí každodennosti*“. Strategií k udržování minulých i současných vztahů, setkávání se v prostoru s přáteli a podpora skrze věci (telefon, fotografie či dárky).

3.3.3.2 Pozitivní sociální aspekty

Podle Jarošové (2006) patří do pozitivních sociálních aspektů funkční rodina a dobré rodinné vztahy patří mezi pozitivní sociální aspekty stárnutí, dále plánování přípravy na zabezpečení stáří z hlediska ekonomického i z hlediska volného času.

Rodina a vztahy: Pro seniora je důležité, aby stáří prožil ve svém domově, kde mu jeho nejbližší budou pomáhat ve svých aktivitách, které už nemůže zvládnout. Podle toho, jak je senior soběstačný, rozlišujeme náročnost pomoci. Kde je zapotřebí větší pomoci, tam úkol plní neocenitelná rodina.

Příprava na zabezpečení stáří z ekonomického hlediska: V produktivním věku je potřeba se zabezpečit na důchod. Vedle vlastních naspořených prostředků, existují různé formy spoření na důchod, jako penzijní připojištění, životní pojistka, stavební spoření. Pro snížení nákladů života v důchodu je dobré přistoupit k úpravě bydlení tak, aby bylo ekonomicky nenáročné a seniorsky přijatelné.

Příprava na zabezpečení stáří z hlediska volného času: O naplnění volného času v seniorském věku je vhodné přemýšlet již v předdůchodovém věku. Po odchodu do důchodu má senior veškerý čas sám pro sebe, což může být velmi stresující. Měl by rozvíjet kontakty a zájmy, na které neměl dříve čas, a pěstovat své koníčky. Trendem poslední doby je vzdělávání se na univerzitách třetího věku (U3V), které mají pozitivní přínos v osobním rozvoji seniorů a zvyšují jejich aktivní zapojení do společnosti. Dále jsou to různé formy dobrovolnictví a aktivní členství ve spolcích

či podpora občanské společnosti. Další možností je studium jazyků a cestování do zahraničí. Učení a vzdělávání u seniorů není nijak omezeno věkem, záleží na jeho rozumových schopnostech a trénovanosti mozku. Mozkový trénink je nejlepší lék proti stárnutí. (Gregor 1983)

3.4 Politika stárnutí

Demografický vývoj je samozřejmě podmíněn ekonomickým a sociálním pokrokem, což by měl být jeden z dlouhodobých priorit při tvorbě politik. Rostoucí počet starších lidí bude měnit trh zboží a služeb, které budou vstřícnější a specifitější danému stáří. Strategie veřejných politik by měla akcentovat všechna negativa a pozitiva stáří a pomoci využít potenciál starších osob a vytvořit mezigeneračně soudržnou a inkluzivní společnost.

Debaty o politice stárnutí se především točily okolo penzijního systému a sociální a zdravotní péče. V současnosti se díky demografickému stárnutí začaly objevovat nové přístupy, příležitosti a výzvy. Tvorba politiky stárnutí zahrnuje hned několik oblastí, na které je potřeba myslet.

- *důchody a příjmy* – stárnutí obyvatelstva má především největší vliv na důchodový a penzijní systém, kde je snaha ho reformovat a snížit tím náklady státu a zapojit soukromý sektor a veřejnost například ve formě důchodového spoření, dále se jedná o podporu zaměstnanců, kteří se rozhodnout setrvat aktivně v pracovním poměru, podporu zaměstnavatelům, kteří seniory zaměstnají či podporu mezigenerační rovnosti,
- *hospodářství a zaměstnanost* – snaha o posílení postavení seniorů na pracovním trhu. Senioři vytvářejí stále větší spotřebitelskou poptávku, což je tržní příležitost pro mnoho firem, které mohou vytvořit takovou nabídku zboží a služeb seniorům, která pokryje jejich specifické potřeby. Nabídka musí být kvalitnější a flexibilnější,
- *zdravotnictví a poskytování dalších služeb* – zajištění kvalitně a finančně odpovídající dostupné péče, která odpovídá různorodosti populace, dále větší kapacity nabízených služeb, především díky technologickým změnám v oblastech, jako jsou tzv. assistive technology, tj. přístroje a zařízení navržené pro znevýhodněné uživatele,

- *osobní práva* – odbourávání diskriminace na základě věku, především starších lidí, posílení postavení seniorů ve společnosti, podpora pozitivního obrazu stárnutí,
- *bydlení a komunity* – roste povědomí o potřebách starších obyvatel, o dopadu politických rozhodnutí na obyvatele v dopravě, bydlení či při revitalizacích měst. (Ferry, Baker 2006)

Evropská unie bere na vědomí důležitost stárnutí populace, což je vidět na zapracování tématu do všech důležitých právních struktur. Lisabonská strategie řeší klíčové ekonomické otázky i otázku vysoké nezaměstnanosti či sociální vyloučení. Podle ní je klíčové zaměstnat lidi ve věku 55-65, což je slabina hospodářského růstu EU. Zelená kniha Komise o demografických změnách s názvem *Nová mezigenerační solidarita jako odpověď na demografické změny* navrhla tři hlavní priority: vrátit se na cestu demografického růstu, zajistit rovnováhu mezi generacemi a vytvořit nové přechody mezi etapami života. (EK *Zelená kniha Nová mezigenerační solidarita jako odpověď na demografické změny*, KOM(2005) 94 v konečném znění, 16. března 2005.) Stárnutí se projevilo i do politiky soudržnosti a do hlavního směru Strukturálních fondů EU a týká se podpory aktivního stárnutí a podpory celoživotního vzdělávání.

3.4.1 Národní akční plán pozitivního stárnutí

Vláda České republiky dne 13. února 2013 schválila nový strategický dokument „*Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*“. Národní akční plán navázal na *Národní programy přípravy na stárnutí od roku 2003 do roku 2012*. Národní akční plán respektuje mezinárodní priority a je v souladu s Regionální implementační strategií Madridského mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí (OSN, 2002). Plán je výstupem Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, který byl v roce 2012 vyhlášen Evropským parlamentem a Radou na návrh Evropské komise.

Národní akční plán rozeznává následující oblasti:

- Zajištění a ochrana lidských práv starších osob
- Celoživotní učení
- Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů
- Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce
- Kvalitní prostředí pro život seniorů

- Zdravé stárnutí
- Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností

Národní akční plán bere v potaz komplexnost daného problému, který se dotýká všech oblastí lidské společnosti, a snaží se to promítnout do politiky stárnutí. Cílem je vytvoření jednotné a funkční politiky, která pružně reaguje na probíhající a očekávané demografické změny. Vlivem těchto změn se zvyšuje podíl osob, jež disponují cennými životními zkušenostmi, vysokou odborností a orientací ve vykonávané profesi, názorovou stabilitou, větší odpovědností, spolehlivostí, rozvážností, emoční stabilitou a celkově větší vyzrálostí. Tyto lidé tak představují obrovský společenský přínos, zvláště ve svých odborných pracovních oborech, a ekonomický potenciál, kdy se stát díky seniorům stává konkurenceschopnějším.

Jednou z hlavních priorit Akčního plánu je zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů a hodnoty ve společnosti. Senioři mají právo na respekt, právo na důstojné zacházení a na důstojné podmínky v jakémkoliv prostředí, právo na důstojný život a na participaci ve společnosti. Akční plán chce využít potenciál seniorů tím, že se hlavně zaměří na zdraví a celoživotní učení, o kterého se odvíjí participace na trhu práce, v rodině či společnosti. Akční plán se zaměřuje i na genderovou tematiku, která se objevuje v ekonomické situaci nejen během produktivního života. Z rozdílných průměrných důchodů seniorů a senierek vede u senierek k většímu ohrožení chudobou a sociálnímu vyloučení. Obrázek 3 shrnuje základní myšlenky Akčního plánu.

Obr. 1: Proces podporující pozitivní stárnutí



Zdroj: MPSV ČR 2013

3.4.2 Města přátelská seniorům

„Města jsou centrem kulturních, společenských a politických aktivit a jsou tak místem, kde vznikají nové ideje, zboží a služby, které ovlivňují ostatní komunity a tím svět.“ (WHO, 2009, s. 4)

Světová zdravotnická organizace v roce 2006-7 uskutečnila rozsáhlý výzkum ve 33 městech všech hlavních regionů. Byl vytvořen Průvodce, který má inspirovat města, jak spojit stárnutí obyvatelstva s urbanizačními procesy. V 8 oblastech poskytuje návod městům, jak se stát více přátelská seniorům a využít jejich společenský potenciál. Jedná se o tyto oblasti: venkovní prostranství a budovy; doprava; bydlení; účast na společenských aktivitách; respekt a sociální začleňování; občanská participace a zaměstnanost; komunikace a informace a komunitní sociální a zdravotní služby. Na výzkumu se podílely ohniskové skupiny, tzv. „focus group“ seniorů, s pečovateli z veřejného, neziskového a soukromého sektoru.

Pozitivní stránku města Průvodce shledává, že prostředí města, budovy, dopravní systém a bydlení přispívá k mobilitě, zdravému životnímu stylu, zapojení do společnosti a sebenalezení seniorů. Na druhé straně město vede k izolaci, pasivitě a sociálnímu vyloučení.

Město přátelské seniorům je takové, když

- reflektuje značné rozdíly v kapacitě a zdrojích seniorů,
- flexibilně reaguje na měnící se potřeby a reference seniorů,
- respektuje jejich životní styl a rozhodnutí,
- ochraňuje nejslabší a
- podporuje integraci seniorů do všech oblastí komunitního života.

Průvodce přichází s výsledkem, že město přátelské seniorům by mělo podporovat aktivní stárnutí prostřednictvím optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí s cílem zvýšení kvality života ve stáří. Město přátelské seniorů může vzniknout jen jako integrovaný přístup ke všem oblastem týkající se seniorů. Prostor a forma musí být přístupné. (WHO, 2009)

3.4.3 Stárnutí ve městě

Další výzkum, tentokrát v České republice, provedla Dana Sýkorová (2012). Článek *Starí lidé ve městě: Na okraj velkého tématu* publikované v prvním čísle

Sociologického časopisu v roce 2012 vznikl v rámci projektu Grantové agentury ČR „*Stáří v prostoru. Regenerace, gentrifikace a sociální exkluze jako nové problémy environmentální gerontologie*“. Hlavním cílem projektu „*Stáří v prostoru*“ je popis, porozumění a vysvětlení vztahu mezi stárnutím a urbánním prostorem a mezi prostorovými a sociálními pohyby, zvláště s revitalizací, regenerací a gentrifikací městských čtvrtí. Výzkumné otázky se zaměřují na vliv vnějšího prostoru na každodenní zkušenost stárnutí; dopad urbánní procesů na integraci seniorů do sociálních struktur a lokálních sociálních sítí; na strategie překonávání nepříznivých důsledků života v měnícím se městě. Výzkum se zaměřuje na *změny (v) prostoru města, obměny obyvatel a lokálních sociálních sítí a vazby seniorů k místu*, tzv. „attachment-to-place“.

3.4.3.1 Změny (v) prostoru města

Oslovení senioři záporně hodnotí *neustále změny v umístění* obchodů a spotřebitelských služeb, některé obchody mizí bez náhrady. Naopak vznikají kuchyňská studia, butiky s textilním zbožím, herny a jiné zábavní podniky, což jsou obchody, které staří lidé k životu nepotřebují. Neobejdou se však bez ochodů s potravinami, obchodů s běžným spotřebním zbožím a bez různých opraven. Revitalizace, gentrifikace či regenerace čtvrtí a budov se v literatuře běžně užívá bez rozlišení. Jsou to pojmy, které popisují obnovu, rehabilitaci, transformaci území a obytného prostředí.

- Stavba nových budov, které jsou využívány k něčemu jinému, než byly využívány dříve.
- Vznik nových obchodů, nákupních středisek.
- Domy změnil majitele, byly privatizovány.
- Změna finančních podmínek a jiných stránek bydlení (nakupování služby, možnosti dopravy a trávení volného času).
- Lokální sociální sítě: struktura a kvalita vztahů (ukončení dlouholetých sousedských vztahů z důvodu odstěhování a navazování nových).
- Každodenní činnosti ve městě: nákupní možnosti základního zboží, zdravotní služby, volnočasové aktivity a prostředky k překonávání vzdálenosti.

3.4.3.2 Obměna obyvatel

Senioři si velmi všímají obměny obyvatel domu a okolí. Veškeré změny považují za přirozený koloběh, odstěhování vrstevníků většinou vysvětlují potřebou pomoci od druhých. Senioři z centra měst se obávají především vylidnění a vybydlení, problém shledávají i s pronajímáním zakoupených bytů, kdy dočasní nájemníci mají odlišný životní styl a chování a nenaplnují jejich představu soužití a odpovědného, spolehlivého a angažovaného sousedství a sousedské solidarity. Senioři sebe hodnotí jako slušné, sousedsky aktivní starousedlíky, u nových rezidentů jejich ekonomický status či věk, ale především jejich osobnostní charakteristiky a někdy i národnost, etnikum. Z výzkumu je patrná nostalgie seniorů po komunitě, zájmu o věci veřejné, spolupráci a soudržnosti.

3.4.3.3 Vazba seniorů k místu

Výzkum shrnul *komponenty*, které senioři shledávají žádoucí a výhodné při stárnutí v místě. Jsou jimi *patriotismus, rodinná a pracovní biografie* (založení rodiny, uspokojivé zaměstnání, výchova dětí), *obeznámenost s prostředím* (orientace v něm), *zakořeněnost a sociální ukotvenost* (známí a přátelé v sousedství), *přednosti města, akceptace městského životního stylu, kvalita bydlení* (vlastnictví domu, bytu, investice do kvalitnějšího bydlení a jejich návratnost) a *věk*. Senioři stěhování hodnotí jako zbytečné, je pro ně ztrátou. Další aspekty vazby seniorů k místu jsou *intenzita* a *kontext*. Podle Rowlese a Ravdala i Sýkorové je potřeba chápat proces stárnutí v místě ve vztahu k předchozím fázím životní dráhy a městský prostor v rámci perspektivy životní cesty. (Sýkorová 2008 in Sýkorová 2012)

Senioři ke zvládnutí stáří a stárnutí ve městě a používají různé strategie. Sýkorová ve svém článku popisuje tyto strategie zvládnutí života ve městě/změn města:

- *strategie zachování autonomie* (jedná se především o fyzickou a finanční soběstačnost, dále nezávislost v rozhodování, vlastnictví bytu, šetrné hospodaření, možnost využívat spolehlivou a bezplatnou veřejnou dopravu)
- *strategie srovnávání* (s minulostí města a osobní historií, inter a intragenerační srovnání s hodnotami a potřebami, rozdíl mezi městem a venkovem)
- *strategie sociální integrace* (projevuje se výběrovým rozvíjením sousedských vztahů, orientací na přátele a známé, která souvisí s prostorovou blízkostí)
- dále to *akceptující (kompenzační) strategie*

Stárnutí ve městě se dá popsat jako komplex geografických a psychosociální procesů. Hodnocení a kvalitu stáří ve městě odráží osobní hodnocení kvalit složek urbánního prostředí z environmentálního, bezpečnostního, funkčního, sociálně-symbolického a ekonomického pohledu. Senioři chtějí být aktivní, soběstační a nezávislí do té míry, jaká je v jejich silách. (Sýkorová, 2012)

Město vhodné pro stáří je takové, kdy politika města, služby, podmínky a infrastruktura napomáhá a usnadňuje lidem aktivně stárnout.

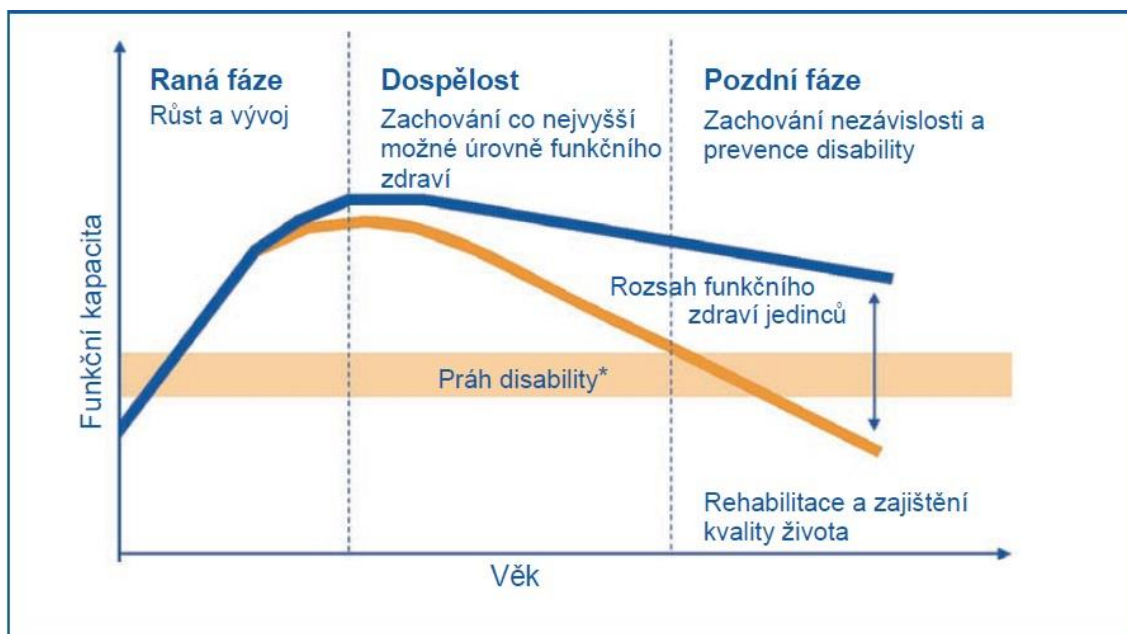
3.5 Aktivní životní styl seniorů

3.5.1 Aktivní stárnutí

Pojem *aktivní stárnutí* tak, jak jej zavedla Světová zdravotnická organizace, je proces vytváření příležitostí pro podporu zdraví, participaci a bezpečí lidí ve stáří zaměřený na zvýšení kvality života. (WHO 2009)

To, že každý člověk stárne jiným způsobem, že senioři nejsou homogenní skupina a že rozdíly se s věkem zvyšují, ukazuje obrázek číslo 4.

Obr. 2: Udržení funkčního zdraví v průběhu života



Zdroj: Kalache & Kickbusch In WHO 2009.

Na obrázku je vidět, jak funkční kapacita člověka (například velikost a tenze svalů či srdeční a plicní výkonnost) se v průběhu života proměňuje. V mládí roste, v rané dospělosti vrcholí a poté se stářím klesá. Míra poklesu závisí na životním stylu, vnějších sociálních, environmentálních a ekonomických determinantech. To, jak rychle

bude klesat, závisí na každém jednotlivém člověku. Pokles zle ovlivnit v každém věku, aktivní stárnutí je totiž celoživotní proces.

3.5.2 Význam pohybu ve stáří

Pohyb je přirozeným projevem a potřebou života. Bohužel v současnosti dochází ke snižování množství pohybu ve všech věkových kategoriích. Důsledkem se pak stává, že duševní a fyzická výkonnost klesá, zhoršuje se zdravotní stav a ve vyšší míře se vyskytují civilizační onemocnění. Komplexní a levný způsob obrany jsou pravidelné pohybové aktivity. Pohyb se tak stává jedním z faktorů, které působí jako prevence zdravotních problémů v psychické a tělesné oblasti. A právě pohybovými aktivitami lze efektivně a motivačně působit na životní postoj a styl seniorů. Pohyb se u seniorů vyskytuje v podobách habituální pohybové aktivity jako péče o sebe, vaření, úklid, osobní hygiena, pracovní pohybové aktivity, sportovní pohybové aktivity a rekreační pohybové aktivity. (Štílec, 2004)

3.5.3 Kvalita života (Motivace starších lidí k pohybu)

Každý člověk chápe kvalitu života trochu jinak. To, jak ji chápe, závisí na hodnotové orientaci člověka, na jeho vnímání smyslu života a ochotě použít odpovídající strategie k jeho dosažení. Zdraví a nemoc jsou opačné strany na hodnotové orientaci kvality života. Problémem se stává neochota lidí věnovat se pohybovým programům pro udržení kvality života nebo oddálení involučních změn pravidelně nebo preventivně. (Štílec, 2004)

Prostřednictvím vhodných aktivit může senior podporovat svůj osobní růst a zvyšovat kvalitu svého života (Kalvach, 2004)

Pro zlepšení kvality života se dají použít dvě základní strategie. Jedna se snaží změnit vnější okolnosti vlastního života podle svých životních cílů, naopak druhá se snaží přizpůsobovat vnitřní prostředí, vlastní vnímání, tak, aby lépe přijímalo vnější svět. Kombinování obou strategií se docílí zkvalitnění života, neboť samostatné použití jen jedné z nich není efektivní. (Hošek, 1998)

Pro zpomalení stárnutí a zlepšení kvality života uvádí Spirduso (1995) tři rozhodující faktory:

- zvýšení kvality výživy a snížení celkového objemu snědených potravin
- přiměřený rozsah duševních i pracovních aktivit

- odpovídající objem tělesných a relaxačních cvičení

Starším lidem nestačí jen vědomí, že je cvičení užitečné pro zdraví, pro posílení motivace, je potřeba vyzdvihovat i emoční prožitek z pohybu, radost z atmosféry a družnosti, což je nedílnou součástí pohybu.

Pohybové aktivity přinášejí tyto pozitivní přínosy:

- Seberealizace, smysluplnost, potěšení, radost, zábava,
 - kontakt s druhými lidmi a zlepšení komunikace, pozitivní sebedpřijetí, pocit emoční sounáležitosti,
 - strukturují den do určitých úseků,
 - pomáhají udržet fyzické a psychické schopnosti a soběstačnost.
- (Suchá a kol, 2013)

3.5.4 Volný čas seniorů

Po odchodu do důchodu nastane seniorům otázka co s volným časem, který jim společnost poskytla jako zásluhu za celoživotní práci.

Volný čas je doba, s kterou jedinec může disponovat podle svého uvážení a má ho jen pro sebe. Slepíčková (2005, str. 14) definuje volný čas jako *„dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje svým vybraným činnostem, které ho baví a přinášejí mu uspokojení.“*

Období po odchodu do důchodu přináší seniorům spoustu volného času. Volný čas se pro seniory stává problémem, když je na období důchodu soustavně nepřipravovali v předchozím období. Senior, který má celoživotní zálibu, rád sportuje, má svůj koníček, odchod do důchodu je pro něj znamením, že svému koníčku může věnovat více času. Takovýto senior se vyrovná s novou životní situací lépe. Paradoxem je, že většina lidí se na důchod těší, plánuje plno činností, ale nakonec se s množstvím volného času nedokáží srovnat. V návaznosti na tento problém společně s rostoucí skupinou seniorů, vzniká celá řada zařízení a programů, kde senior může svůj volný čas strávit. Velkou část nabídky tvoří i sportovní a tělesné cvičení. Jak senior tráví svůj volný čas, závisí na jeho fyzické a duševní zdatnosti, stylu života, ekonomické situaci a dalších ukazatelích. Mezi seniory jsou v těchto ukazatelích obrovské rozdíly a je tudíž složité nabídnout odpovídající aktivity.

„Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory, stejně jako zlepšování zdraví seniorů může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti.“ (Bočková, online, s. 132)

V současné době se s přibývajícím počtem seniorů začíná ustálovat pojem volný čas seniorů. Je potřeba dodat, že nabídka aktivit pro seniory je větší ve velkých městech a menší na vesnicích. O volný čas seniorů se stará mnoho organizací jak státního tak i neziskového a soukromého sektoru.

3.5.5 Organizace pro seniory

Pro seniory existují různé organizace. Jsou to domovy seniorů, kluby seniorů, univerzity třetího věku, sportovní kluby, komunitní centra pro seniory či neziskové organizace věnující se seniorům.

3.5.5.1 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory poskytují určitý druh pobytových služeb pro seniory v České republice, kteří potřebují trvalou pomoc od okolí. Domovy nabízejí základní služby, jako jsou služby ubytovací, stravovací, úklid, pomoc při běžných každodenních činnostech, základní lékařskou péči či pomáhají zprostředkovat kontakt mezi klienty navzájem i s okolním prostředím.

Zřizovatelem domovů pro seniory jsou především krajské a obecní úřady, dále pak neziskové nestátní organizace, církve a soukromé firmy. Každý domov pro seniory musí být zapsán v registru poskytovatelů sociálních služeb na příslušném krajském úřadě.

Kvalita služeb v domovech je značně rozdílná, každý domov nabízí různé služby i rozsah péče. Je potřeba, aby senioři dostali komplexní péči, ne jen základní činnosti potřebné pro přežití. Služby by měly být rozmanité, měly by brát ohled na individuální stav jedince, jeho sociální stav, integraci do komunity a pomáhat naplňovat volný čas pomocí volnočasových programů. Měly by zlepšovat fyzický i duševní stav. (Mašková, 2014)

3.5.5.2 Kluby seniorů

Senioři, kteří mají zájem aktivně přizít svůj život, chtějí se vzájemně setkávat a naplňovat svůj volný čas nejrůznějšími aktivitami, vytvářejí kluby seniorů. Kluby existují především ve větších městech, často jsou součástí domova seniorů, nebo fungují při centrech volného času. Senioři mají své pravidelné schůzky, při kterých provozují nejrůznější programy trávení volného času. Programy lze rozdělit na **zájmové aktivity** jako je například přátelské posezení nad kávou a čajem, hraní společenských her, divadelní soubory, kluby poezie; na **vzdělávací aktivity**, kde senioři trénují své jazykové dovednosti, cvičí paměť nebo se učí pracovat na počítači; na **sportovní a relaxační aktivity** jako jsou například cvičení pro seniory v parcích a na senior hřištích, Nordic walking, tance, pétanque, plavání, výlety do okolí cvičení tai-chi či větší akce ty sportovních dnů pro seniory nebo olympiáda seniorů; a **kulturně společenské aktivity**, kde senioři navštěvují divadla, výstavy a umělecká vystoupení žáků a studentů.

Většina klubu důchodců existují jako spolky, které musí dodržovat své stanovy nově zapisované do spolkového rejstříku. Jedním z největších spolků v České republice je Svaz důchodců České republiky, kde se mohou registrovat jednotlivci, tak i celé spolky či kluby.

3.5.5.3 Univerzity třetího věku

Univerzita třetího věku, označována jako U3V, poskytuje všeobecné, neprofesní a zájmové vzdělávání na univerzitní úrovni, které školy řadí do rámce celoživotního vzdělávání. Cílem programu U3V je poskytnout možnosti pro další vzdělávání seniorů, seznámit je s nejnovějšími poznatky a informacemi, pečovat o duchovní rozvoj a podávat jim informace o aktuálním dění. Hlavním smyslem je aktivace seniorů, kteří ve škole navazují nová přátelství a tráví zde svůj volný čas. Ke studiu se mohou přihlásit lidé, kteří nikdy vysokou školu nestudovali, ale i absolventi, kteří mají zájem o další vzdělání. Účastníci mají statut posluchače vysoké školy, ale nejsou studenty. Univerzity třetího věku se sdružují do jedné velké organizace Asociace Univerzit Třetího Věku, AU3V, která má za úkol starat se o vzájemnou informovanost svých členů a zabezpečit mezinárodní kontakty AU3V s vedoucími evropskými organizacemi. V současné době AU3V studuje na 21 univerzitách třetího věku kolem 38 000 seniorů, což jsou necelá dvě procenta

seniorů. Po kurzech U3V je stále větší zájem, je proto potřeba zlepšit dostupnost a kvalitu této formy celoživotního vzdělávání.

V poslední době díky rozvoji počítačové techniky a větší počítačové gramotnosti seniorů vzniká nový trend **Virtuálních univerzit třetího věku**, VU3V. Systém virtuální výuky byl vytvořen na Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze. Je založen na přednáškách natočených vysokoškolskými lektory z různých vysokých škol, které se díky internetu dají šířit do každého místa v ČR. Posluchači VU3V jsou po dobu svého studia evidováni v centrální databázi ČZU v Praze. Seniori nemají ze zákona statut studenta. Výuka probíhá v tzv. konzultačních střediscích (KS), kterých je na 130 po celé ČR a stále přibývají. Seniori zde mohou zhlédnout natočené přednášky, které jsou poté umístěny na Seniorském portálu VU3V (e-senior.cz). Přihlásit se může každý, kdo má statut důchodce, je invalidní důchodce nebo je nezaměstnaná osoba 50+. (*Univerzita třetího věku při PEF ČZU v Praze*, online)

Pro seniory, kteří si nenajdou svůj oblíbený obor na U3V, existuje další možnost, jak se dále vzdělávat. **Univerzita volného času**, UVČ, představuje formu systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání v atraktivních oborech. Vstupní podmínky se liší školy od školy, všude se ale musí platit zápisné.

3.5.6 Sociální služby pro seniory

Existují různé druhy sociální pomoci pro seniory, které jsou nabízeny v České republice jak veřejnou správou, tak neziskovým sektorem. Služby jsou seřazeny od sebezabezpečení v domácnosti až po úplné služby včetně pobytových služeb. Jedná se o:

- Terénní pečovatelská služba. Pracovníci pečovatelé dojíždějí za klientem domů a pomáhají v činnostech, které nezvládá. Senior si kupuje jednotlivé úkony jako nákup, úklid apod.
- Osobní asistence. Asistent dochází ke klientovi domů a je placen za čas strávený se seniorem.
- Odlehčovací pobytová služba. Dočasný pobyt seniora na stanovenou dobu v zařízení například z důvodu odjezdu rodiny mimo bydliště.
- Denní stacionář. Senior dojíždí do zařízení, kde tráví během dne svůj čas. Nachází zde pomoc při sebeobsluze, nácvičku činností či tráví čas s ostatními.

- Sociální lůžka ve zdravotnických zařízeních/léčebny dlouhodobě nemocných. Jedná se o přechodný pobyt ve zdravotnickém zařízení, kde není zapotřebí akutní lékařská péče.
- Dům s pečovatelskou službou. Senior bydlí na dobu neurčitou v samostatných, malometrážních bytech, kam dochází pečovatel a poskytuje objednané služby.
- Domov pro seniory. Seniorovi je poskytována soustavná péče.
- Domov se zvláštním režimem. Pobytová služba pro seniory, kteří potřebují zvláštní přístup a intenzivní péči.

4 METODOLOGIE

Praktickou část diplomové práce bude tvořit empirický kvalitativní výzkum za použití metod případové studie, která by měla komplexně pokrýt zkoumanou oblast. V diplomové práci dále použiji metody osobního dotazování, analýzu primárních a sekundárních dat (analýzu dokumentů) a obsahovou analýzu.

4.1 Případová studie

Creswell (1998, s. 12) definoval kvalitativní výzkum jako „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“

Případová studie (*case study*) má ve výzkumu společenských věd nezastupitelné a nezpochybnitelné místo, neboť dokáže posoudit komplexnost sociálních fenoménů. Případová studie podrobně zkoumá z různých úhlů a různými způsoby jeden či několik případů, při kterých se snaží přijít na odpovědi na otázku, jak a proč fungují sociální jevy, jaké jsou vztahy mezi nimi a mezi případem a okolím. (Jelínková, 2011)

Hendl (2005) doplňuje, že v případové studii se sbírá velké množství dat od jednoho nebo více jedinců, protože se snaží o zachycení složitosti případu. Předpokládá se, že se po detailním prozkoumání jednoho případu lépe porozumí jiným podobným případům. Důležitou částí případové studie je ujasnění si výzkumných otázek. Je možné, že v průběhu výzkumu se další otázky objeví.

Podle Hendla (2005) se výzkum případové studie skládá z následujících postupů. Určení výzkumné otázky; Výběr případu, určení metod sběru a analýzy dat; Příprava sběru dat; Sběr dat; Analýza a interpretace dat; Příprava zprávy.

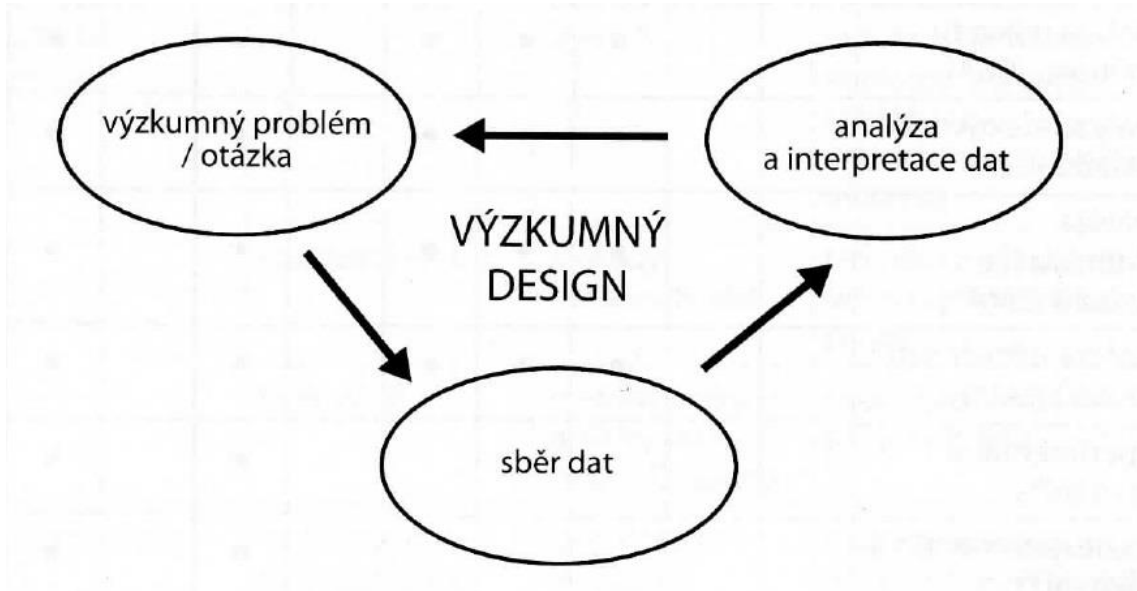
Veselý, Nekola (2007) uspořádání výzkumného projektu nazývá tzv. výzkumný design (*research design*). Tento plán výzkumného projektu obsahuje tři složky, které vycházejí z logické struktury dat ve výzkumném projektu a musí být ve vzájemném souladu. Je to

- celková struktura výzkumu (výzkumný problém a postup řešení)
- sběr dat (jaká data a jak je získat)

- jejich následné analýzy (jaké metody budou použity k řešení)

Jejich vztah zachycuje Obrázek 3.

Obr. 3: Hlavní části výzkumného designu a jejich vztah



Zdroj: Veselý, Nekola (2007)

De Vaus (2001) rozdělil 4 typy výzkumného designu:

- průřezový výzkumný design (*cross-sectional design*)
- longitudinální výzkumný design (*longitudinal desing*)
- experimentální výzkumný design (*experimental desing*)
- případová studie (*case study design*)

Výzkumný problém je nastíněn v teoretické části práce. Jak již bylo zmíněno, pro případovou studii je charakteristické použití různým metod sběru dat.

4.2 Metody získávání dat

V případové studii je možné kombinovat kvalitativní a kvantitativní metody sběru dat. Považuje se za vhodné u případové studie používat více metod sběru dat, aby výzkum byl komplexní. Data pro analýzu se získávají dvěma způsoby. Prvním způsobem je analýza tzv. sekundárních dat, tedy dat, které již někdo sesbíral a publikoval. Druhou možností je provést vlastní výzkum a získat tzv. primární data. V diplomové práci pracuji s oběma typy dat. V následující části popíšu metody, které jsem ve svém výzkumu použil.

4.2.1 Sekundární data

Podle Veselý, Nekola (2007) existují ve veřejné politice sekundární data v následujících zpracovaných formách:

- Odborné studie, monografie, články;
- expertízy a veřejně-politické studie zabývající se danou oblastí nebo problémem;
- dokumenty a záznamy veřejné správy (strategické a koncepční dokumenty, návrhy zákonů, návrhy projektů, úřední záznamy a výkazy atd.);
- publikace a zprávy zájmových skupin, konzultantů a odborníků;
- zákony a judikáty;
- běžná periodika;
- encyklopedie a slovníky;
- statistiky a výzkumná sekundární data.

Jelínková (2011) dále píše, že existují dvě základní metody sběru sekundárních dat, vyhledávání dokumentů (*literature search*) a vyhledávání datových záznamů (*file review*). Ve své práci se snažím pracovat se všemi druhy sekundárních dat. Sekundární data mají ovšem své limity. Nejobecnějším faktem je, že sekundární data jsou již sesbírána a interpretována jiným člověkem, často sesbírána za jiným účelem. Dostupnost sekundárních dat hraje také svou roli.

4.2.2 Primární data

Při vlastním sběru primárních dat můžeme rozlišit dvě metody. Pozorování a dotazování. Jelínková (2011) píše, že rozhovory s klíčovými aktéry jsou při analýze a tvorbě politiky velmi oblíbenou metodou z důvodu relativní jednoduchosti, nenákladnosti a efektivnosti při získávání dat. Metody dotazování se obvykle rozdělují na kvantitativní (dotazníkové šetření) a kvalitativní (rozhovor). Metody lze dále členit podle postupů a nástrojů, nebo kombinovat v rozhovoru s dotazníkem. Hendl (2005) člení kvalitativní dotazování na strukturovaný otevřený rozhovor, rozhovor s návodem, neformální rozhovor, fenomenologický rozhovor, narativní rozhovor, epizodické interview, skupinovou diskusi, resp. rozhovor a vyprávění.

V diplomové práci byl využit kvalitativní rozhovor. Hendl (2005) o kvalitativním rozhovoru říká, že je vědou i uměním. Je potřeba mít dovednosti, koncentraci, porozumění a disciplínu. Je potřeba zvážit obsah otázek, jejich formu a pořadí a celkovou délku rozhovoru. Důležitý je začátek a konec rozhovoru. Podle Pattona (1990) existuje 6 typů otázek, které lze situovat v čase. Jedná se o otázky vztahující se ke zkušenostem nebo chování, otázky vztahující se k názorům, otázky vztahující se k pocitům, otázky vztahující se ke znalostem, otázky vztahující se k vnímání, otázky demografické a kontextové.

Pro účely diplomové práce byl použit polostrukturovaný rozhovor, v němž pokládané předpřipravené otázky byly v průběhu doplňovány dodatečnými otázkami. Rozhovor byl prováděn se dvěma cvičiteli seniorů a s deseti seniory. S panem Davidem Hufem, mistrem světa v moderním aerobiku a specialistou na cvičení se seniory byl rozhovor proveden v blízkosti kanceláře jeho spolku Bud' fit seniore, z.s. v Praze 4 Modřanech.

Rozhovory se cvičícími seniory byly provedeny po skončení jejich pravidelných cvičení. Rozhovory s necvičícími seniory byly uskutečněny náhodným výběrem při vyřizování jejich denních záležitostí.

Struktura otázek byla následující:

- Informační otázky o osobě seniora.
- Otázky zaměřené na jejich zdravotní stav.
- Otázky na zdravotní cvičení a jejich přínos, motivaci.
- Otázky týkající se hřišť pro seniory a jejich návštěvnosti.
- Otázky na hodnocení péče o seniory městskou částí Praha 6.
- Otázky na informovanost seniorů.
- Názor na zlepšení volnočasových aktivit, co seniorovi schází.

4.2.3 Obsahová analýza

Obsahová analýza, nebo také věcná analýza, je podle České terminologické databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV) definována jako: „*analýza obsahu dokumentu zahrnující metody a pravidla pro stanovení tematiky dokumentu, případně časového a prostorového hlediska, čtenářského určení a formy dokumentu. Slovní vyjádření obsahu dokumentu v přirozeném jazyce je transformováno do věcných*

selekčních údajů v procesu věcného pořádní nebo do vět v procesu sémantické redukce textu dokumentu“ (Balíková, online)

Stručně řečeno obsahová analýza konvertuje kvalitativní data do kvantitativní podoby takovým způsobem, aby s nimi bylo možné lépe manipulovat. Z toho důvodu analýza nemůže dostatečně zajistit uchování inter-pretativních kvalit výsledků z jednotlivých článků. Vypracované závěry shrnutí mohou zjednodušit situaci tím, že uvažují pouze výsledky, které co lze klasifikovat a počítat, a nešímají si poznatků, které jsou skutečně důležité. V systematickém přehledu však tento aspekt může někdy zaujímat významné místo. (Hendl, 2005, str. 360)

5 POHYBOVÉ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ V PRAZE 6

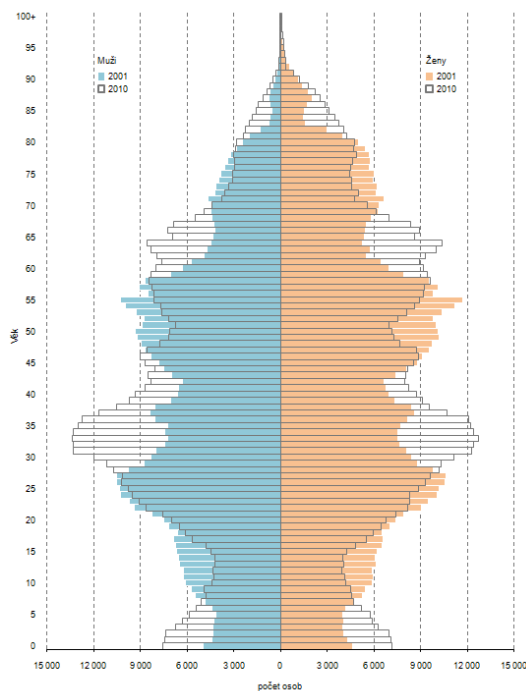
V praktické části diplomové práce nejdříve charakterizují vymezené území Městské části Prahy 6, popíší složení obyvatelstva a dále zmapují volnočasové aktivity na tomto území.

5.1 Charakteristika hlavního města Prahy

Město Praha je hlavním a zároveň největším městem České republiky a 15. největším městem Evropské unie. Je zřízeno zvláštním Zákonem o hlavním městě Praze č. 131/2000 Sb. Praha a od roku 1960 je členěna do 10 městských obvodů podle zákona č. 36/1960 Sb. O územním členění státu a toto členění trvá dodnes. Postupem času se přidalo další a ve statistikách více využívané členění do 22 správních obvodů a 57 městských částí. Podle posledního sčítání lidu v roce 2011 žilo v Praze 1 241 664 obyvatel, z toho 213 508 obyvatel starších 65 let (86 634 muži a 126 874 ženy), což je 17,2 % z celkového počtu obyvatel.

Vývoj věkového složení obyvatelstva Prahy v letech 2001 a 2010 zachycuje Graf 3. Na grafu je patrné trend stárnutí obyvatelstva.

Graf 3: Věkové složení obyvatelstva Hlavního města Prahy v letech 2001 a 2010



Zdroj: ČSÚ 2011

Obrázek 6 znázorňuje průměrný věk, index stáří a index ekonomického zatížení v porovnání s celorepublikovým průměrem. Z obrázku je patrné, že průměrný věk se v Praze dlouhodobě nemění a je vyšší než průměr ČR. Z indexu stáří je patrné demografické stárnutí obyvatel Prahy, na 100 dětí ve věku 0-14 připadá v Praze téměř 130 seniorů 65+. Index ekonomického zatížení ukazuje, že na 100 obyvatel 15-64 připadá 44 lidí 0-14 a 65+.

Tab 1: Charakteristika věkové struktury v letech 2001 – 2011 v Praze a ČR

Rok	hl. m. Praha			Česká republika		
	průměrný věk	index stáří	index ekonomického zatížení	průměrný věk	index stáří	index ekonomického zatížení
2001	41,3	122,3	41,6	39,0	87,2	42,3
2002	41,5	123,4	40,7	39,3	89,2	41,8
2003	41,6	125,0	39,9	39,5	91,6	41,2
2004	41,7	125,8	39,2	39,8	94,0	40,8
2005	41,7	126,9	38,7	40,0	97,0	40,6
2006	41,8	128,8	38,6	40,2	100,2	40,4
2007	41,7	129,4	38,4	40,3	102,4	40,4
2008	41,6	130,0	38,9	40,5	105,1	40,9
2009	41,6	129,5	39,9	40,6	107,0	41,7
2010	41,6	127,6	41,3	40,8	107,8	42,7
2011	41,9	129,7	43,8	41,1	110,4	44,6

Zdroj: ČSÚ 2012

5.2 Městská část Praha 6

MČ Praha 6 pokrývá více jak 40 km² Prahy a rozkládá se na katastrálním území Ruzyně, Liboce, Veleslavína, Vokovic, Dejvic, Střešovic a části území Břevnova, Sedlce, Bubenče a Hradčan a je správním obvodem pro MČ Lysolaje, Nebušice, Přední Kopaninu a Suchdol. Pro účely práce budu považovat MČ Praha 6, tak jak ji určil zákon o hlavním městě Praze, tedy jako jednu z 57 městských částí.

Obr. 4: Městské části Prahy



Zdroj: *Městská část a městský obvod* – Wikipedie

MČ Praha 6 je podle ČSÚ s téměř 100 tisíci obyvateli čtvrtou nejlidnatější městskou částí a třetí nejstarší co do počtu obyvatel starších 65 let hned za MČ Praha 4 a MČ Praha 10. Počet obyvatel ke konci roku 2011 činil 97 951, z toho 21 686 osob starších 65 let, což představuje 22,1 % všech rezidentů.

Praha 6 je významnou částí Prahy, díky mezinárodnímu letišti Václava Havla je vstupní bránou do celé ČR. Městská část je často označována jako čtvrť zelená, diplomatická nebo vysokoškolská. Je to dáno tím, že má na svém území několik významných vysokých škol, mnoho přírodních parků a zeleně vůbec a je sídlem mnoha významných osobností a státních zastoupení.

5.2.1 Programové prohlášení

V programovém prohlášení Rady městské části Praha 6 pro období 2010 – 2014 se lze dočíst, jaký význam Praha 6 klade sociální politice, seniorům a občanům vůbec,

což se projevuje v hlavních prioritách rady, kterými je sociální politika, zdravotnictví, školství a čistota. Rada chápe programové prohlášení jako jakýsi jízdni řád, jakým směrem se bude řídit.

V sociální politice Praha 6 chápe, že musí vycházet z podrobné znalosti sociálně ekonomického chování občanů. Hlásí se k vlastní politice, která odpovídá místním potřebám a efektivnímu využívání finančních prostředků.

Cílem sociální politiky Prahy 6 je zajištění dostupnosti sociálních služeb občanům. Společně s neziskovými organizacemi chce k obyvatelům přistupovat citlivě, koncepčně a adresně.

Priority sociální politiky zaměřené na seniory jsou jak v oblasti poskytování pečovatelských a ošetrovatelských služeb, tak i ve volnočasových aktivitách pro seniory a zdravotně postižené občany i v sociální bytové politice. Rada chce pokračovat v *podpoře rehabilitačních a rekondičních cvičení pro seniory na venkovních hřištích i v tělocvičnách*, podporovat počítačovou gramotnost seniorů a fungování komunitních seniorských center. Praha 6 se i nadále chce podílet na nabídce důstojného bydlení pro seniory.

V oblasti sportu a volného času nabízí Praha 6 velmi dobré podmínky. Má nejvyšší procento zeleně, okrajovou polohu v metropoli a velmi dobře vybudovanou síť sportovišť, hřišť, parků a tras.

Cílem politiky v oblasti sportu a volného času je pokračovat v podpoře sportovních a volnočasových aktivit všech věkových kategorií *s preferencí sportu a činnosti seniorů*. Vytyčených cílů chtějí dosáhnout poskytováním grantů na činnost a obnovu zařízení podporovat sportovní organizace a subjekty zabývající se volnočasovými aktivitami, pořádat a spolupřádat soutěže a závody pro obyvatele Prahy 6, podporovat sportování zdravotně postižených sportovců, *pomáhat získávat strategicky silné partnery a sponzory pro sportovní a volnočasové akce klubů a spolků*, spolupracovat se základními, středními a vysokými školami na území MČ. Jedním z cílů, který byl již splněn, bylo podepsání memoranda mezi MČ Prahy 6 a FTVS UK a vytvoření Centra městské pohybové rekreace¹, které slouží všem obyvatelům Prahy 6 pod vedením odborníků. Mezi priority Rady patří podpora

¹ Více v článku. Dostupné z <http://www.novinky.cz/vase-zpravy/praha/praha-6/3782-18364-praha-6-diky-spolupraci-s-univerzitou-karlovou-nabidne-unikatni-sportovni-moznosti.html>>

rekondičního plavání seniorů na Petynce v letních měsících a finanční a poradatelská podpora tradičních sportovních akcí, mezi které patří Olympiáda seniorů a Den seniorů.

Problematiku seniorů najdeme také v oblasti životního prostředí, kam spadá výstavba a správa hřišť a sportovišť přímo pod správou MČ. Prioritou v této oblasti je *vytipování dalších míst pro vybudování seniorských hřišť*, případně koutů pro cvičicí stroje v rámci stávajících ploch tak, aby bylo docíleno rovnoměrného rozložení na území Prahy 6. Dále pak *podpora organizovaného cvičení na místech s cvičicími prvky pod vedením odborného cvičitele*.

5.2.2 Financování programů a zařízení, granty

Programy a sportovní zařízení pro seniory hradí Magistrát hlavního města Prahy a městské části z finančních prostředků vyčleněných z rozpočtu. Pro ostatní subjekty magistrát a radnice připravily *veřejnou podporu* projektů ve smyslu článku čl. 107 Smlouvy o fungování EU pomocí grantů a dotací.

Hlavní město Praha vyhlašuje každoročně *Celoměstské programy podpory sportu a tělovýchovy*. Vyhlášené programy se mění, pro rok 2014 bylo vyhlášeno 8 programů, mj. program *VII. Sportovně zdravotní projekty pro seniory*. Programy jsou určeny především pro nestátní neziskové organizace působící v oblasti sportu na území hlavního města a fyzické a právnické osoby vlastníci/spoluvlastníci sportovní zařízení. Žadatelem nemůže být hl. m. Praha nebo městská část hl. m. Prahy nebo jimi zřizované organizace. Příjemce grantu má za povinnost uvádět hl. m. Prahu a její logo na všech propagačních materiálech. Při žádosti o grant pro seniory je potřeba zajišťovat činnost alespoň 20 seniorům starších 60 let.

Cílem *VII. Sportovně zdravotní projekty pro seniory* je podpora dlouhodobých sportovně zdravotních projektů na území hl. m. Prahy konaných v roce 2014. Program není určen na investiční výstavbu. Přidělené finanční prostředky mohou být použity např. na pronájmy sportovišť, technické zabezpečení, zajištění cvičitelů a pronájem ozvučovací techniky. Podmínkou je zajištění minimálně 20 % spoluúčasti z celkových finančních nákladů.

Městská část Praha 6 vyhlašuje prostřednictvím jednotlivých odborů pravidelná grantová řízení k podpoře činnosti organizací, institucí, občanských sdružení a fyzických osob v různých oblastech společenských aktivit. Granty jsou fyzickým a právnickým osobám poskytovány na základě smluv o poskytnutí finančního

příspěvku. Pro rok 2014 mohly subjekty žádat o grant pro aktivity se seniory v programu *Otevřený svět 2014 - 4.C Programy pro seniory*, kde cíl je podpora programů pro seniory s využitím odborných pracovišť škol. Dále pak v *Grantovém řízení na podporu zájmových aktivit v roce 2014*, který zahrnuje programy na podporu aktivit občanů a organizací v oblasti kultury, sportu a volného času na území Městské části Praha 6 a v *Grantovém řízení v oblasti zdravotnictví, sociální péče a služeb pro rok 2014*, které je vyhlašováno na podporu zabezpečování sociální péče a služeb početně menším skupinám občanů se specifickými potřebami, kam senioři také patří. Občanská sdružení a jiné organizace v oblasti sportu o vyhlašované granty projevují zájem a částečně tím kryjí své provozní náklady.

Rozpočet městské části Praha 6 pro rok 2014 počítá s následujícími výdaji pro volnočasové aktivity seniorů.

V *tělovýchovné činnosti*, která zahrnuje především granty poskytované MČ Praha 6 do výše 700 tis. Kč a finanční příspěvky na podporu sportovních organizací Prahy 6 ve výši 250 tis. Kč, byly peníze přiděleny: „Soutěž pro seniory v pétanque“ (100 tis. Kč), „Zacvičte si s Prahou 6“ (300 tis. Kč), „Sportujeme v každém věku“ (250 tis. Kč).

Částkou 250 tis. Kč radnice podpoří občanské sdružení „Život 90“, která zajišťuje elektronický bezpečnostní dohled pro seniory na území městské části Praha 6.

V oblasti *Ostatní záležitosti sociálních věcí a politiky zaměstnanosti* se rozdělí částka 2.200 tis. Kč na volnočasové aktivity pro seniory.

V *Záležitosti kultury - KMČ ÚMČ Praha 6* je počítáno s výdaji a „Kulturní akce pro seniory“ ve výši 250 tis. Kč

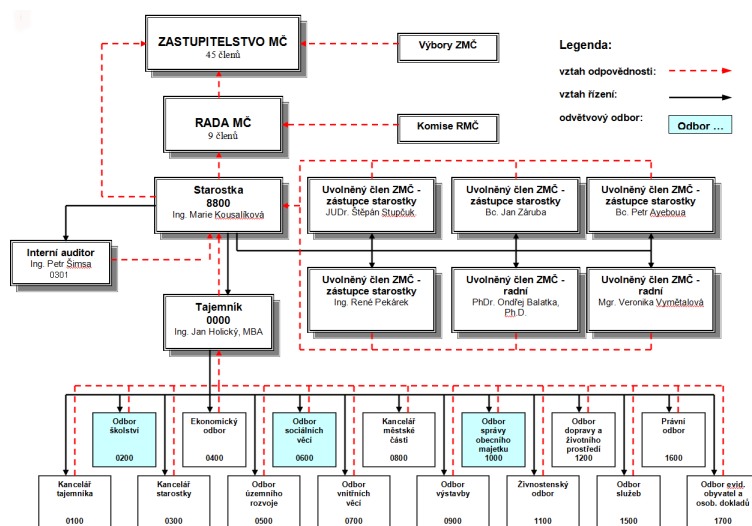
Oblast *Ostatní záležitosti kultury – KMČ ÚMČ Praha 6* zahrnuje výdaje na pořádání společenských akcí převážně většího charakteru. Mezi akce pro seniory patří „Den seniorů“ ve výši 400 tis. Kč

V kapitálových výdajích je počítáno s „Fitness prvky v Oboře Hvězda“ ve výši 800 tis. Kč. Přímo v oboře hvězda bohužel MČ Praha 6 investovat nemůže, tento park spravuje hlavní město Praha. S dalšími výdaji na výstavbu hřišť pro seniory se nepočítá, drobné opravy a úpravy při péči o hřiště se skrývají v rozpočtu v části Městská infrastruktura v Péči o vzhled obcí a veřejnou zeleň.

5.2.3 Organizace pro seniory v Praze 6

Při získávání informací ohledně péče o seniory a nabídky volnočasových programů a aktivit bylo potřeba se nejdříve vyznat ve struktuře městské části, protože problematikou seniorů se na úřadě MČ Prahy 6 zabývá více odborů. Mezi volenými orgány se otázkou seniorů zabývá zástupce starostky Bc. Petr Ayeboua, který zodpovídá za oblast sociálních věcí a zdravotnictví, oblasti sportu a volného času se věnuje uvolněný radní pro výkon funkce PhDr. Ondřej Balatka, Ph.D. Odbory MČ Prahy 6 věnující se volnočasovým aktivitám seniorů je Oddělení volnočasových a společenských aktivit v Odboru kanceláře městské části. Dále je to Oddělení sociální a zdravotní pomoci na Odboru sociálních věcí. Diplomová práce je také zaměřena na sportoviště pro seniory. Výstavbou a správou hřišť pro seniory se zabývá Odbor dopravy a životního prostředí, konkrétně Oddělení samosprávných činností.

Obr. 5: Schéma úřadu MČ Prahy 6



Zdroj: www.praha6.cz

Na území Prahy 6 se nachází mnoho zařízení, která se starají o seniory, o náplň jejich volného času a o jejich fyzický stav. V následující části budou rozebrány a představeny všechny volnočasové programy a hlavní sportovní zařízení. V první části bude popsáno, co vše nabízí MČ Prahy 6, dále pak další organizace.

5.2.3.1 MČ Prahy 6

Na území Prahy 6 se nachází dvě příspěvkové organizace pro seniory provozované Prahou 6: Léčebna dlouhodobě nemocných a Pečovatelská služba Prahy 6. Dále se zde nachází Domov pro seniory Elišky Purkyňové a Domov sociálních služeb

Vlašská zřizované jako příspěvkové organizace hlavního města Prahy. Centrum pro seniory Horizont je jedním ze středisek Diakonie a misie Církve československé husitské a Dům seniorů Hvězda zřizuje Český červený kříž.

Zařízení poskytují pro seniory především pobytové služby, denní stacionář, a odlehčovací službu. Služby jsou většinou hrazeny seniorem. Důležitou součástí jsou služby aktivizační, rehabilitační a zdravotnické. Výhoda těchto zařízení je, že klienti jsou zde pohromadě a při vytváření nějaké aktivity je vždy dostatek zájemců.

Pečovatelská služba Prahy 6 je samostatně pracující příspěvkovou organizací zřízenou MČ spadající do odboru sociální věci, která podle zákona č. 109/2006 Sb. uzavírá smlouvy s každým zájemcem služeb samostatně. Pečovatelská služba dále provozuje Dům s pečovatelskou službou Liboc a Šlejnická. Nabízí program Obědy pro seniory. Senior se může za sníženou cenu 50 korun po přihlášení se do projektu stravovat v několika základních školách, nebo si obědy odnést domů.

5.2.4 Volnočasové aktivity pro seniory

Městská část Praha 6 je největším poskytovatelem nejrůznějších volnočasových a pohybových aktivit pro seniory. MČ rozlišuje tři směry sportovních a volnočasových aktivit pro seniory. Jedním směrem je sport, druhým volný čas a třetím kultura. Akce a programy organizuje buď sama prostřednictvím svého aparátu (např. akce Sportujeme v každém věku, Den seniorů), nebo je spoluorganizátorem a přispívatelem (Zacvičte si s Prahou 6, Pétanque pro seniory Prahy 6), tedy přispívá hlavnímu organizátorovi na chod akce, anebo s určitou akcí nemá nic společného, nepřispívá žádnými finančními prostředky a jen ji propaguje přes oficiální komunikační kanály městské části. Cílem programů pro seniory je vytvoření prostoru pro vzájemnou komunikaci, setkávání se se všemi občany Prahy 6 a poskytnutí kvalitně stráveného volného času. Důležitou částí programů je kontakt s ostatními obyvateli Prahy 6. Senioři tvoří velkou skupinou diváků navštěvující až jednu třetinou ostatní akce pořádané Prahou 6.

MČ Praha 6 pořádá pro své seniory „Vycházky za historií po Praze a okolí“ a autobusové výlety. Výlety a vycházky probíhají od jara do podzimu a jsou velmi oblíbené u seniorů, doprava a průvodce jsou zdarma, klienti si hradí jen poplatek za vstupy do jednotlivých objektů.

Velmi významnou událostí byla akce na Mezinárodní den seniorů 1. 10. „Sportujeme v každém věku“, kam se přihlásilo na 200 sportujících seniorů, kteří

změřili své síly ve 14 disciplínách jako minigolf, střelba na koš, pétanque aj. Vedle bohatého doprovodného programu, zdravotní poradny, si účastníci odnesli hodnotné ceny a upomínkové předměty. Akce dle slov organizátora měla obrovský úspěch a je naplánováno další pokračování.

5.2.4.1 Komunitní centrum pro seniory

Komunitní seniorské centrum Šlejnická provozuje DPS Šlejnická již čtvrtým rokem a nabízí všechny své aktivity zadarmo pro své všechny seniory a zdravotně postižené občany Prahy 6. Je místem setkávání, zábavy, vzdělání i aktivního odpočinku. Centrum nabízí pravidelný program pro aktivizaci seniorů a podpoře soběstačnosti. Jsou to pravidelná cvičení a trénování paměti, počítačové kurzy, přednášky o různých tématech, promítání filmů i společenské hry, procházky po okolí, výtvarné dílny i taneční odpoledne. Do spolupráce se zapojila Městská a Národní technická knihovna, městská policie i vysoké školy.

5.2.4.2 Klub Fresh Senior – brána seniorům otevřená

Občanské sdružení Porte ve spolupráci s Prahou 6 již třetím rokem organizace v Písecké bráně na Hradčanech pravidelné kulturní a společenská setkání Klubu Fresh Senior pro všechny, kteří od života stále hodně čekají. Základní myšlenkou klubu je zprostředkovat seniorům, nejen z Prahy 6, kulturně vzdělávací akce v příjemném a bezbariérovém prostředí. Nejen pro členy klubu se pravidelně připravují koncerty, setkání s významnými osobnostmi, přednášky a poradnu v sociální oblasti, filmový klub s Ondřejem Suchým, cyklus přednášek o architektuře, procházky Prahou i výlety mimo hlavní město. Senioři se setkávají každé úterý od 16 hodin na společných setkání klubu, kterému předchází sociální poradna. Během společenského odpoledne, jehož průběhem provází moderátor nebo průvodce, je přichystán nápoj zdarma a malé občerstvení. Závěr setkání tvoří pozvání na nejrůznější akce na Praze 6. Senioři mají možnost stát se členy klubu, přestože účast na programu tím není podmíněna. Členství má své výhody, senioři jsou informováni o dění v klubu, mají přednostní právo při omezené kapacitě na plánované vycházce či výletu, kde obvykle obdrží malý dárek. Dále je možné svými nápady a tipy ovlivňovat připravovaný program a akce. Tento klub je seniory velmi oblíben a MČ si spolupráce cení, protože se tam senioři naučili chodit.

Klub Fresh senior obdržel 2. místo v soutěži Nadace Charty 77 a Senzační senioři za nejlepší zábavné a naučné programy pro seniory v roce 2013.

5.2.4.3 Pétanque pro seniory

Občanské sdružení „Pétanque pro vás“ od léta 2012 pořádá za podpory MČ Prahy 6 pravidelné profesionální tréninky Pétanque pro seniory na různých místech v parcích Prahy 6. V zimním období se trénuje v kryté hale Ubulodrom v Uněticích u Prahy. Tréninky trvají 60-90 minut a konají se za každého počasí. PPV, o.s. vzniklo s cílem propagovat pétanque napříč generacemi i sociálními skupinami. V poslední době se intenzivně věnují seniorům, což je vidět přibývajícím spolupracím s novými městskými částmi. Kurzy jsou velmi oblíbené mezi seniory.

5.2.4.4 Centrum Senior fitness

Senior fitness o.s. je nezisková organizace, která navazuje na aktivity Kardio klubu Motol a organizuje pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku. Projekt Senior fitness vznikl v polovině 80. let 20. stol. na FTVS UK pod názvem Cvičení pro každý den, kde na něm pracovaly paní Miluše Matoušová a Ludmila Mojžíšová. Do dnešní podoby projekt dopracoval MUDr. Miloš Matouš s cílem vytvořit podmínky pro pohybové aktivity seniorů včetně rekondičně rehabilitačních programů. V současné době probíhá Zdravotní cvičení za symbolickou částku 35,- korun po celé Praze v tělocvičnách, sokolovnách, bazénech a dalších prostorech. Cvičení je uzpůsobeno lidem starších 50 let a nabízí možnost nechat se vyškolit jako cvičitel zdravotní tělesné výchovy. V centru spolku na poliklinice Petřiny probíhá výuka bridže, anglického a německého jazyka. Dále je možné navštěvovat hodiny společenských her, kde se zábavnou formou rozvíjí paměť, představitost, pozornost a další duševní schopnosti, a individuální psychologické poradenství.

5.2.4.5 Bud' fit seniore

Filosofií občanského sdružení Bud' fit seniore je v průběhu celého roku zdarma nabídnout aktivním seniorům pravidelné a vhodné cvičební aktivity pod vedením profesionálních cvičitelů. Důležitým aspektem projektu je nabízet seniorům zdraví prospěšnou alternativu k smysluplnému trávení volného času ve skupinkách., protože vzájemná komunikace mezi sebou a s trenéry vytváří velmi příjemnou atmosféru a navazují se nové kontakty a přátelství.

Velkým benefitem je letní cvičení venku na čerstvém vzduchu ve vybraných a k tomu určených vhodných venkovních lokalitách městských parků a lesoparků, také s využitím vybudovaných speciálních fitnessových areálů.

Pilotní projekt „Cvičení pro seniory“ založil David Huf v roce 2007 ve spolupráci s MČ Praha 6 a s tehdejší starostou panem Mgr. Tomášem Chalupou a to pod názvem „*Zacvičte si zdarma s Prahou 6 pod odborným vedením*“. Od té doby se projekt rozšířil do dalších městských částí - P2,P5,P6,P12,P13. Od roku 2009 až doposud je projekt Cvičení pro seniory organizován také ve spolupráci s Magistrátem HLMP pod hlavičkou prahasportovni.cz. Od srpna 2012 celý projekt funguje v rámci občanského sdružení "Bud Fit Seniore" Motto sdružení je „*Stárneme všichni, proti věku není léku. Ale jak rychle stárneme, to si určujeme sami.*“

Nabídka sportovních volnočasových aktivit je rozdělena na zimní část, kdy se cvičí v domech dětí a mládeže, a letní část, kdy se cvičí na venkovních hřištích pro seniory a v parcích a lesích Prahy od května do října. Nordic walking probíhá vždy celoročně venku. Sdružení dále nabízí Fit jógu pro seniory, cvičení s velkými míči, zdravotní cvičení a výuka společenských tanců.

Pro seniory Prahy 6 pořádá v dopoledních hodinách od pondělí do čtvrtka venkovní cvičení na hřištích pro seniory Petřiny a Mosambická a nordic walking na Ladronce a oboře Hvězda. Kapacita cvičení je kolem 30 lidí, průměrně na lekci cvičí 15-25 cvičenců podle ročního období. Velmi navštěvované jsou lekce nordic walkingu, kde v průměru cvičí 20 cvičenců, rekord byl 57 lidí.

Sdružení zároveň pořádá *Sportovní den seniorů*, který navazuje na Olympiádu seniorů pořádané MČ Prahou 6 a který letos oslaví třetí narozeniny. Sportovní den seniorů by měl být vyvrcholením celoroční práce cvičenců sdružení, na akci nejde o výkon, přestože dopolední disciplíny jsou soutěživé. Odpoledne probíhá skupinová výuka společenských tanců, ukázka a možnost vyzkoušení golfu, lukostřelby, jógy či vystoupení členů klubu SENzační SENioři.

Pod hlavičkou občanského sdružení Bud' fit seniore David Huf ve spolupráci s odborníky z Ústřední vojenské nemocnice v Praze a projektem SENSEN uspořádal první školení pro cvičitele seniorů. Jeho plánem je vytvořit akreditovaný program „*Cvičitel seniorů*“, který poskytne odborné cvičitele pro pokrytí stále většího zájmu seniorů.

5.2.4.6 U3V na Praze 6

Na území P6 působí 4 vysoké školy a přináší ucelenou nabídku programů celoživotního vzdělávání. Účast na kurzu stojí od 500,- do 700,- Kč.

Univerzita třetího věku Českého vysokého učení technického poskytuje kurzy v českém jazyce všem, kdo rozšíření odborných znalostí a profesních dovedností považují za nezbytné pro plnohodnotný život. Kurzy jsou určeny pro seniory pobírající starobní důchod nemající žádné další příjmy a stojí max. 500,- Kč. Kurzy nabízejí všechny fakulty ČVUT, jsou víceleté a nabízejí například dějiny architektury, výuku jazyků, práci s počítačem a fotografií, genové inženýrství či sport seniorů I.

Vysoká škola chemické-technologická nabízí kurzy z oblasti potravin a výživa, ochrana životního prostředí, život s počítačem, chemie a živý organismus.

Fakulta tělesné výchovy a sportu nabízí nejen přednášky zaměřené na téma základy kineziologie, fyziologie člověka, fyziologie pohybové zátěže člověka, starší věk a sport, výživa v seniorském věku a stres a jeho prevence apod., ale i úvodní 5 denní kurz s názvem Turistika jako cesta za poznáním a 6 denní cyklisticko-turistický. Zároveň je ve výuce zařazena zdravotní tělesná výchova. Výsledkem je osvědčení UK o absolvování studia.

5.2.4.7 Bruslení pro seniory

Již tradiční se stalo bruslení pro seniory na stadionu HC Hvězda Praha. Každé úterý v čase od 8:30 do 9:45 je kluziště vyhrazeno pro seniory za symbolickou částku 20,- korun. MČ Praha 6 si udržení spolupráce a nabídky tohoto bruslení klade za svůj cíl.

5.2.4.8 Hřiště pro seniory

Seniorská či vícegenerační hřiště jsou prvkem, který se v České republice postupně rozvíjí. Smyslem je nabídnout seniorům prostor, kde se mohou aktivně trávit svůj volný čas a pozitivně působit na své zdraví. Inspirací jsou především Skandinávské země a Spojené státy americké, kde tento trend trvá již delší dobu.

Na území Prahy 6 se nachází 4 hřiště záměrně budovaná pro cvičení seniorů. Samozřejmě hřiště jsou volně dostupná a slouží ke cvičení všem obyvatelům. Hřiště pro seniory se nachází v klidných místech, většinou vnitroblocích panelových domů, a obsahují cvičebně-relaxační stroje s prvky posilování s vlastním tělem. Výrobce hřišť na Praze 6 je renomovaná francouzská firma Proludic. První hřiště pro seniory postavené v České republice se nachází na území Prahy 6 na Petřínách ve vnitrobloku mezi ulicemi Peštukova a Čílova. Vzniklo při rekonstrukci celého vnitrobloku za 4,5 milionu korun, bylo otevřeno v listopadu 2008, vzniklo jako seniorské – multigenerační

a mobiliář čítá 10 cvičebních strojů sloužící především pro posílení a protažení těla. Fotografie hřiště se nachází v Příloze.

Druhé hřiště pro seniory se nachází na Červeném vrchu ve vnitrobloku mezi ulicemi Africká, Etiopská a Mosambická. Mobiliář obsahuje 9 prvků, hru kuželky a koutek pro nejmenší, hřiště je koncipováno jako multigenerační a může sloužit, jak seniorům, tak maminkám na mateřské dovolené nebo mládeži. Celá rekonstrukce vnitrobloku stála 3,7 milionu a MČ se nechala inspirovat ve španělském Madridu

Třetí zbudované hřiště se nachází v Dejvicích ve vnitrobloku domu v ulici Generála Píky. Přestože je objekt oplocen a na první pohled nepřístupný, plně slouží veřejnosti, především seniorům. Rekonstrukce vnitrobloku přišla MČ na necelé 3 miliony korun.

Poslední a nejmladší hřiště pro seniory se nachází přímo na Fakultě tělesné výchovy a sportu, kde ve spolupráci s MČ Praha 6 vzniklo Centrum městské pohybové rekreace. To se skládá z lanového centra, venkovní tělocvičny, hřiště pro parkur a hřiště pro pohybové aktivity seniorů.

Na Praze 6 se nachází ještě jedno posilovací a protahovací hřiště, které se nachází v multifunkčním sportovním areálu v parku na Ladronce. Obsahuje několik fitness prvků, které slouží návštěvníkům Ladronky.

Obecně jsou posilovací stroje na Praze 6 jednoduše ovladatelné a odolné nepříznivému počasí. Tím, že je každý stroj opatřen návodem, jak na něm správně cvičit a na jaké partie se stroj těla se stroj zaměřuje a které procvičuje, proto jsou tyto stroje pro seniory vhodné.

Jedním z dílčích úkolů práce bylo vytipování dalších vhodných míst pro seniory hřiště na Praze 6 a jeho návrh. Výsledek je prezentován v části návrhy na zlepšení.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu tvoří závěry jen z části vycházející dat získaných z polostrukturovaných rozhovorů s 5 cvičícími a 5 necvičícími seniory. S cvičícími seniory byl rozhovor proveden po jejich pravidelném zdravotním cvičení pořádaném sdružení Senior fitness v Tatranu Střešovice. Necvičící senioři byli osloveni náhodně při jejich denních povinnostech či při jejich odpočinku na venkovních lavičkách. Forma zpracování spočívá v malém medailonku, kde je senior představen, a poté jsou jeho odpovědi zpracovány do tabulky. Dále byl uskutečněn rozhovor s instruktorem cvičitelů s Davidem Hufem, hlavním představitelem projektu Bud' fit seniore, který předložil vizi práce se seniory, a který velmi těsně spolupracuje s Prahou 6 na nejrůznějších projektech zaměřených na seniory.

6.1 Dotazování senioři

6.1.1 Cvičící senioři

6.1.1.1 Paní Eva I

Paní Eva, 66 let, bydliště má v Ruzyni sama v družstevním bytě, volný čas tráví s vnoučaty nebo pracuje na zahrádce. Pravidelně cvičí 1,5 roku, je s cvičením spokojená, pomáhá jí to s jejím zdravotním problémem a to skoliózou páteře. Na další cvičení nezbyvá čas a síla. Stáří prožívá bez problému, největší radost jí dělají vnoučata a práce na zahrádce.

Tab. 2: Paní Eva I

Zdravotní potíže	<i>skolióza páteře</i>
Radosti a starosti	<i>bez problému</i>
Zdravotní cvičení	<i>Ano, pravidelně 1 a půl roku</i>
Motivace ke cvičení	<i>dělá mi to dobře, pevný bod v rozvrhu dne, co člověk má, co musím, co chci“</i>
Přínos cvičení	<i>poznala jsem nové lidi, kladně se projevuje na mém zdraví</i>
Další cvičení	<i>ne, nemam sílu, koloběžka s vnoučkou, člověk taky když je v důchodu tak nestíhá</i>
Hřiště pro seniory	<i>ano, zaznamenala, ale nechodím</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o	<i>ne, akorát jedno cvičení, jinak to nevyužívám, například na ples seniorů bych nešla, není to příjemné, taková segregace</i>

seniory	
Informovanost o aktivitách MČ	<i>Víceméně jo, dostávám městské noviny a tam vše je</i>
Co zlepšit	<i>bazén hlavně v zimních měsících když není zahrádka</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.1.2 Paní Vladimíra

Paní Vladimíra, 66 let, bydlí v Břevnově s partnerem v bytě v osobním vlastnictví, má dvě zahrádky, kde ráda pracuje, stejnou radost ji přináší péče o vnoučata. Cvičí pravidelně 2 a půl roku. Cvičit začala až po odchodu do důchodu, dříve jí na cvičení nezbyval čas, protože byla pracovně vytížena. Jiná cvičení nenavštěvuje, ale ráda chodí na vycházky do přírody a zajímá se i o památky.

Tab. 3: Paní Vladimíra

Zdravotní potíže	<i>běžné stařecké, ploché nohy</i>
Radosti a starosti	<i>je to lepší než dříve, na všechno mám čas, vnoučata, 2 zahrádky</i>
Zdravotní cvičení	<i>ano, 2,5 pravidelně</i>
Motivace ke cvičení	<i>dělá mi to dobře nejen psychicky, ale i fyzicky</i>
Přínos cvičení	<i>zlepšení fyzické kondice, člověk, který by nešel mezi společnost tak zakrní</i>
Další cvičení	<i>ne, ale chodím na procházky, vycházky, občas chodím na pétanque</i>
Hřiště pro seniory	<i>zkusila posilování na strojích, ale nevyhovuje mi</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>akce jako dny seniorů mě nezaujaly</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>dostávám Šestku a tam všechno najdu, nebo na internetu si to člověk najde</i>
Co zlepšit	

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.1.3 Paní Eva II

Paní Eva, 68 let, bydlí v Břevnově se svým partnerem, pravidelně dochází na zdravotní cvičení pro seniory již 2 a půl roku. S cvičením je spokojená, přináší ji to radost a poznala tam nové přátele. Další pohybové aktivity nenavštěvuje, určitou formu pohybu ji přináší péče o vnoučata.

Tab. 4: Paní Eva

Zdravotní potíže	<i>běžné stařecké</i>
Radosti a starosti	<i>hlavně vnoučata, jsem ráda, že mám čas pro sebe, pro organizaci svých věcí, tak aby mi to vyhovovalo</i>
Zdravotní cvičení	<i>2,5 pravidelně, spokojená</i>
Motivace ke cvičení	<i>když by člověk necvičil tak ztuhne</i>
Přínos cvičení	<i>máme dobrý, že je tady docela dobrá parta</i>
Další cvičení	<i>běhání za vnoučatama, jinak ne,</i>
Hřiště pro seniory	<i>když by člověk necvičil tak ztuhne</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>dělají mnoho věcí, velké akce, kde se prezentují nějaké firmy, chtějí uchvátit, to není pro mě</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>Přehled co se děje mám, jinak když chci něco vědět tak se chodím zeptat na úřad</i>
Co zlepšit	<i>bazén, něco blíž, radlická je daleko</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.1.4 Paní Milena

Paní Milena, 79 let, bydlí ve Velešlavíně se svým synem, který se o ní stará, vozí ji na cvičení a plavání. Cvičí pravidelně každé ráno 20 minut, dvakrát týdně navštěvuje zdravotní cvičení pro seniory a nepravidelně chodí plavat do Radlic. Pohybovým aktivitám se věnuje od mládí, prošla nejrůznějšími sportovními organizacemi, byla členkou sokola. I když je v pokročilém věku, je se svým životem spokojená, nic by neměnila, jen jí trápí problémy se srdcem.

Tab. 5: Paní Milena

Zdravotní potíže	<i>problémy se srdcem, 2xrychlejší tep</i>
Radosti a starosti	<i>jsem spokojená velice, starosti mi trochu dělají zdravotní potíže</i>
Zdravotní cvičení	<i>každý den ráno 20 minut, pravidelně v pondělí</i>

Motivace ke cvičení	<i>aby mě nic nebolelo, abych se vyhla hůlce a bolestem, základní věc je, aby nás nic nebolelo</i>
Přínos cvičení	<i>obrovský, pravidelné, je to super pro psychiku, pro fyziku, doporučovala bych to všem</i>
Další cvičení	<i>cvičím, co žiju, dále chodím na plavání, sportuju celý život</i>
Hřiště pro seniory	<i>zaregistrovala, ale nechodím, stačí, co dělám</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>ráda bych jezdila na výlety. Myslím, že dělají hodně, paní Kousalíková je dobrá.</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>určitě, kdo má zájem si to najde, hlavně noviny, internet</i>
Co zlepšit	<i>tanec pro seniory s živou i reprodukovanou hudbou</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.1.5 Paní Hana

Paní Hana, 82 let, bydlí sama ve vlastním bytě ve Vokovicích, pravidelně po ránu cvičí 10-15 minut, dochází dvakrát týdně na zdravotní cvičení pro seniory. V mládí se zabývala sportovní gymnastikou, v současnosti má za sebou dvě operace, má vysoký tlak. Nejvíce ji tíží samota, radost ji přináší cvičení a její pravnoučata.

Tab. 6: Paní Hana

Zdravotní potíže	<i>vysoký tlak, 2xpo operaci</i>
Radosti a starosti	<i>mě někdy tíží samota, radost z pravnoučat, a že chodíme cvičit</i>
Zdravotní cvičení	<i>10-15 minut každý den po ránu, pravidelně zdravotní cvičení, v mládí závodně sportovní gymnastiku</i>
Motivace ke cvičení	<i>soběstačnost po fyzické stránce, nemám žádné bolesti, nic mě nebolí</i>
Přínos cvičení	<i>zvedne vám to náladu, dostanete se do společnosti určitých lidí, máte povinnost, máte plán týdne</i>
Další cvičení	<i>ne, jen cvičení, jen tohle jedno cvičení</i>
Hřiště pro seniory	<i>neznám nezažila, místnost je jednodušší, není tam toaleta</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>je dobrá, oproti jiným Prahám</i>

Informovanost o aktivitách MČ	<i>komu to nic neříká, tak si ani ty noviny nevezme; vzájemná komunikace mezi seniory funguje dobře, říknou si co a kde je</i>
Co zlepšit	<i>výlety pro seniory mají limit a často nejsou místa, nechat i pro jiné seniory; když nejdu na určitou akci, kde říkají o dalších akcích, tak se o nich dozvídám pozdě</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2 Necvičící senioři

6.1.2.1 Paní Květa

Paní Květa, 78 let, bydlí na Praze 6, bydlí sama v bytě v osobním vlastnictví, má přítele. V mládí i v pokročilém věku sportovala, má ráda plavání a lyžování, hlavně běžky. To přetrvává i do dnešní doby. Hodně volného času tráví ve své chalupě na horách. Ráda cestuje. Venkovní hřiště zná, ale nechodí tam cvičit. Žádné volnočasové akce nenavštěvuje, zaměřuje se především na kulturu a divadlo, kam chodí se svými bývalými kolegyněmi. Na seniorské akce zatím nechodí. Informuje se podle časopisu Šestka, internet nemá.

Tab. 7: Paní Květa

Zdravotní potíže	<i>Velké problémy nemám, občas mě postihnou dýchací problémy</i>
Radosti a starosti	<i>Vnuk a vnučka a jak jistě pochopíte, jsou to moje radosti. Starost mi dělá přítel, který je hodně nemocný, nemůže chodit ven a musím se o něj starat.</i>
Zdravotní cvičení	<i>Vím, jak je to důležité, ale nemám moc času. Když něco vyjde, tak jedu na chalupu a tam mám cvičení až až. Chodím pouze na zdravotní rehabilitační cvičení.</i>
Hřiště pro seniory	<i>Vím, ale nepřitahují mě.</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>Nechodím, tak se nezajímám</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>Já si myslí, že Praha 6 občany dobře informuje, čtu o nich hlavně v časopise Šestka, teda když ho dostanu do schránky</i>
Co zlepšit	<i>Nic zvláštního mě nenapadá.</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2.2 Paní Olga

Paní Olga, 78 let, žije na Veleslavíně s manželem v bytě v osobním vlastnictví. Žádné závažné zdravotní problémy nemá, jen ty související s jejím věkem. Je nesportovní typ, ráda navštěvuje kulturní akce. Hudba ji velice zajímá, její profese byla učitelka hudební výchovy na základní škole. Ráda pečuje o domácnost a její náplní života je péče o rodinu. Čas tráví převážně doma, kde čte a luští sudoku

Tab. 8: Paní Olga

Zdravotní potíže	<i>problémy s dýcháním, v současnosti po zápalu plic, vyšší tlak</i>
Radosti a starosti	<i>nejtěžší je starost o zdraví, radost mi dělají vnuci a velká rodina, která drží pospolu</i>
Zdravotní cvičení	<i>normálně ne, jen když mě něco bolí tak cvičím podle brožurek a rehabilitační sestry, jen z nutnosti, abych se hýbala, abych byla pohyblivá</i>
Hřiště pro seniory	<i>zná, ale nechodím cvičit, nepřipadá mi to důležité, možná kdybych přesvědčila kamarádky, tak bych šla, ale sama nechci</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>péči hodnotím pozitivně, kladně, starají se o různá životní jubilea, významná výročí seniorů, zvou je na setkání na radnici, kde předají kytičku, dárek a čestné uznání</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>v Šestce, na internetu na stránkách MČ</i>
Co zlepšit	<i>vcelku nic, ale líbilo by se mi rehabilitační centrum s přístrojema, které doma mít nemůžu, ale pomáhají zdraví jako výřivka, masáže</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2.3 Paní Marie

Paní Marie, 80 let, bydlí na Praze 6 s manželem v bytě v osobním vlastnictví. V mládí se věnovala různým sportovním aktivitám, jezdila na hory, měla velký zájem o lyžování, turistiku a cestování. V současné době má velké zdravotní potíže, problémy s klouby, dochází na rehabilitační cvičení do zdravotnického zařízení, kde ji naučili cviky, které se snaží doma opakovat. Jiné cvičení a aktivity nabízené Prahou 6 nevyhledává.

Tab. 9: Paní Marie

Zdravotní potíže	<i>Zhruba od svých pětapadesáti let mám postupné potíže s klouby a pak se přidaly i problémy se srdcem</i>
Radosti a starosti	<i>Radost mám vždy, když se sejdu s dobrými přáteli, strach mám samozřejmě hlavně o naše zdraví, jsme už staříci</i>
Zdravotní cvičení	<i>No jen to rehabilitační, další nechodím</i>
Hřiště pro seniory	<i>Vzhledem k mým problémům na hřiště nechodím</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>Ostatní aktivity nevyhledávám, jsem ráda doma</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>Předpokládám, že lidé jsou dostatečně informováni, vidím to, když čtu Šestku</i>
Co zlepšit	<i>Nemůžu hodnotit, protože tyto nabízené akce již pro mě nejsou</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2.4 Paní Míla

Paní Míla, věk 77, bydlí na Praze 6, majitelka rodinného domu, bydlí s dcerou a rodinou. Dříve sportovala nepravidelně, nenavštěvuje žádné akce. Má problémy s pohybovým aparátem, je po operaci kolena, chodí o holi. Věnuje se svým vnukům, setkává se se svými přáteli, každoročně jezdí do lázní. Má též vlastní chalupu, kde tráví skoro celé léto. Pracuje na zahrádce, což je její koníček, pokud jí to zdraví dovolí. Akce pro seniory ani hřiště na P6 nevyhledává.

Tab. 10: Paní Míla

Zdravotní potíže	<i>Špatně chodím, musím používat hůl, jsem po operaci kolena</i>
Radosti a starosti	<i>Radost mi dělají vnuci, jsem s nimi moc ráda, starosti mám stále větší a větší, především o zdraví, přemýšlí, jak se to bude vyvíjet</i>
Zdravotní cvičení	<i>Docházím na rehabilitace, jednou ročně jezdím do lázní</i>
Hřiště pro seniory	<i>Vím o nich, ale vzhledem k mým zdravotním problémům, jsou pro mě zbytečná, dost by mě rozptylovali kolemjdoucí lidé</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>Na akce pro seniory nechodím, ale obecně hodnotím péči o seniory pozitivně</i>

Informovanost o aktivitách MČ	<i>Dostávám šestku každéj měsíc, seniorům se tam hodně věnujou</i>
Co zlepšit	

Zdroj: Vlastní zpracování

6.1.2.5 Paní Zdena

Paní Zdena, věk 79 let, žije sama v garsoniére, má syna, který nebydlí v Praze. Nejtěžší pro ni byla ztráta manžela, cítí se osamělá. Nemá chuť se zabývat sportem, necvičí, nenavštěvuje kulturní akce, které jsou jí nabízeny, nezajímá se o to. Má zdravotní problémy se srdcem a pohybovým aparátem. Ráda chodí ven na čerstvý vzduch, posedět na lavičce a popovídat si s ostatními.

Tab. 11: Paní Zdena

Zdravotní potíže	<i>Jó, mám a dost, bolesti při chůzi a špatně fungující srdce</i>
Radosti a starosti	<i>radosti? Nevím o nich. A starostí mám po smrti manžela dost</i>
Zdravotní cvičení	<i>Nemám vůbec chuť se cvičením zabývat, když mě něco bolí, vezmu si prášek, a když to nepřestane, tak jdu k doktorovi</i>
Hodnocení aktivit v Praze 6, péče o seniory	<i>Mě nic nebaví, o žádných akcích se mi nechce ani přemýšlet, nevím, co nabízejí a je mi to jedno</i>
Informovanost o aktivitách MČ	<i>Nezajímám se tak ani nemůžu odpovědět na vaše otázky</i>

Zdroj: Vlastní zpracování

6.2 Výzkumná zjištění

Z výzkumu vyplynulo, že seniory nejvíce trápí zdravotní a fyzický stav. Za vůbec nejzávažnější považují otázku autonomie a spolehnutí se na vlastní sílu. Senioři, kteří cvičí a aktivně tak přispívají ke zlepšení vlastní mobility, se zároveň orientují v tom, jak pohyb blahodárně působí na člověka a oddaluje nepříznivé projevy stáří, což si ostatně vyzkoušeli sami na sobě. Většina cvičících doporučuje cvičení jako prevenci proti fyzickým bolestem těla všem lidem ve svém okolí. Z jejich odpovědí je patrné, jak moc si cvičení oblíbili a jak moc jim prospívá.

Necvičící je skupina seniorů, kteří si myslí, že cvičení nepotřebují. Pokud nastanou zdravotní problémy, dochází do zdravotnického střediska a předpokládají, že je to pro ně dostačující. Mezi necvičícími jsou velké rozdíly, na jedné straně jsou

aktivní necvičící senioři, provozující zdravý životní styl a snaží se aktivně stárnout, sami si vybírají kulturní akce, chodí do divadel a nepotřebují na to iniciativu a podporu ze strany městské části, která většinu programů nabízí. Druhou stranu tvoří ti necvičící, kteří víceméně rezignovali na život a jsou zahlceni svými zdravotními problémy a nastalou životní situací.

Z rozhovorů s cvičícími seniory bylo zřejmé, že motivací ke cvičení mají hned několik. Cvičení seniorům prospívá nejen fyzicky ale i psychicky. Pomáhá jim zůstat soběstační, působí proti bolesti kloubů a ztuhlosti těla a v neposlední řadě tvoří cvičení pevný bod v jejich denním programu. Sociální kontakt s ostatními vrstevníky je zvláště ve stáří neméně důležitý. Senioři často trpí samotou, kterou mohou špatně snášet. Skupinové cvičení, kurzy a akce jsou ideálním prostředím, kde se mohou cítit spokojeně a v kruhu přátel. Zároveň akce slouží jako prostředek integrace seniorů do společnosti. Pro společnost je důležité si uvědomit, že senioři jsou plnohodnotní občané s velkou životní zkušeností a stále mají společnosti co nabídnout.

Ani jeden senior v osobním dotazování aktivně necvičí ani nikdy necvičil na hřištích pro seniory, přestože o nich má většina povědomí. Cvičení pod širým nebem stále přináší mnoho osobního úskalí jako například nepohodlnost venkovního prostředí, absence sociálního zařízení a zdroje vody, což je pro seniory vzhledem k jejich věku důležité, přítomnost kolemjdoucích diváků či nevhodnost posilovacích strojů, protože někteří senioři se chtějí raději protahovat a pracovat jen se svým tělem. Z rozhovoru s cvičitelem na venkovních hřištích vyplynulo, že oblíbenost venkovních hřišť se přesto stále zvyšuje. Určitá část seniorů akceptuje nedostatky a dále pravidelně dochází na venkovní cvičení. Senioři ve výzkumu cvičili jednou maximálně dvakrát týdně, protože jim tato četnost stačí.

Péči o seniory na Praze 6 hodnotili senioři velice kladně. Ti, kteří mají kamarády v jiných městských částech a mohli porovnávat, si Prahu 6 velmi pochvalují a jsou rádi, že v ní mohou trávit stáří. Výběr z volnočasových aktivit v Praze 6 hodnotí jako bohatý a pestrý. Problémem zůstává nedostatek času a jedna či dvě akce týdně je dostatečně naplňuje a další nevyhledávají.

Informovanost o akcích a programech je velice důležitá. Praha 6 si je toho vědoma a nabízí seniorům mnoho komunikačních kanálů, jak se k potřebným informacím dostat. Senioři jsou především informováni z městských novin, které

vychází jednou měsíčně. Téměř jednou třetinou zasahují svými tématy do oblasti pro seniory. Další komunikační cestou je internet, který využívají jen počítačově zdatní jedinci. Z výzkumu vyplynulo, že velmi osvědčenou metodou šíření informací o nadcházejících programech a akcích je metoda ústní. Senioři si vzájemně volají a předávají informace. Motivačním prvkem k návštěvě se také stává představování programu a pozvání seniorů při ukončení akce. Senioři se mohou vzájemně domluvit a vědí, kdo příště přijde a kdo ne.

Návrhy na zlepšení aktivit a programů pro seniory v Praze 6 bylo poskrovnu. Týkaly se především dostupnosti některých zařízení a doby dojíždění do jiných městských částí.

Na dotazovaných respondentech bylo vidět, že jim nevadí za služby, byť jen symbolicky, zaplatit. Přestože finanční situace některých seniorů není leckdy jednoduchá, za služby, které jim pomáhají, rádi a ochotně zaplatí.

Senioři spíše negativně hodnotí společenské akce určené výhradně pro seniory. Na seniorských akcích typu ples seniorů, kam zavítají senioři bez ohledu na jejich zdravotní stav, se projevují negativní působení stáří a to seniorům optimismus nepřidá. Raději navštěvují akce, které nejsou přímo určené jim. Dávají tím najevo, že se chtějí stýkat s lidmi napříč generacemi.

7 NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ A DOPORUČENÍ

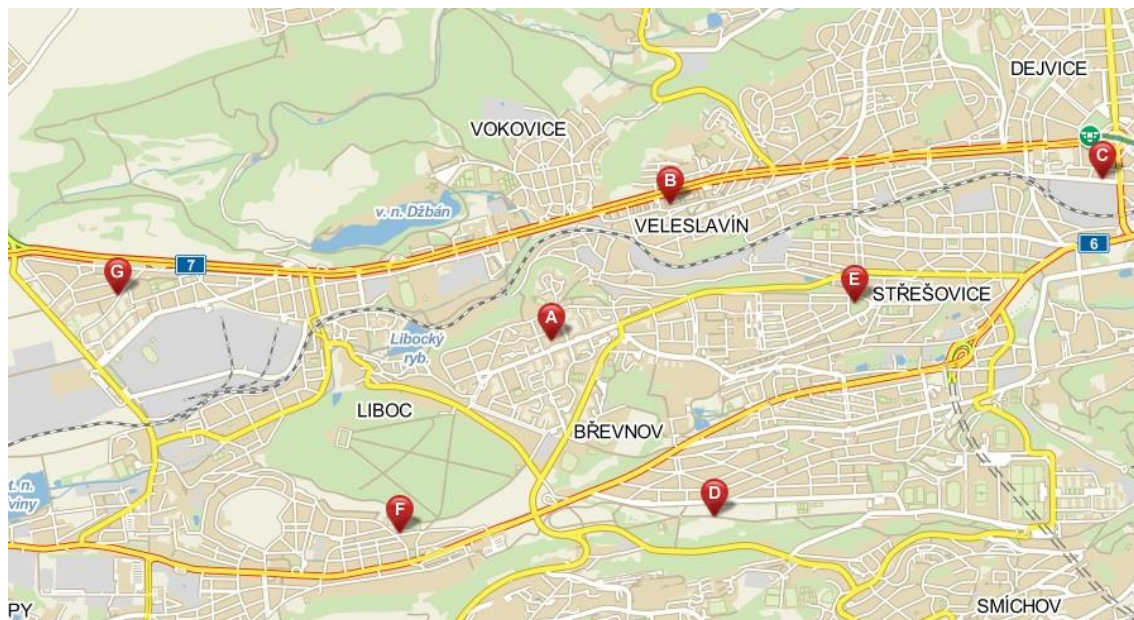
Městská část Praha 6 se vydala složitou a na české poměry málo probádanou cestou vyšší podpory seniorů. Příkladem může být otevření prvního hřiště pro seniory na území ČR. Ačkoliv se nejedná o snadný úkol, městská část Praha 6 si uvědomuje, že je to správný směr. Navíc se tímto krokem stává inspirací pro ostatní radnice v České republice.

V následujících kapitolách navrhuji doporučení na zlepšení, která mohou sloužit jako inspirace městské části Prahy 6.

7.1 Vytipování míst a návrh hřiště pro seniory

Při rozmýšlení, kde postavit nové hřiště, je důležité zamyslet se nad rovnoměrným rozmístěním a snadnou dostupností městskou hromadnou dopravou. Mezi důležitá kritéria pro výběr vhodného místa pro hřiště pro seniory patří dostatek zeleně nebo čisté a klidné prostředí. Obrázek 7 ukazuje stávající a nově vytipovaná místa v Praze 6, kde by bylo vhodné o dalších hřištích uvažovat. Body A, B, C a D jsou již vybudovaná hřiště popsána v předchozích kapitolách. Body E, F a G představují vytipovaná místa.

Obr. 6: Vytipovaná místa



Zdroj: Mapy.cz

Hřiště E se nachází v centrální části Střešovic v parku na náměstí Před bateriemi. Výhoda tohoto místa je blízkost Tatranu Střešovice, odkud by sem mohli docházet

cvičenci z již stávajících zdravotních cvičení. Bod F představuje hřiště v ulici Moravanů v blízkosti sportovního areálu Sokola Bílá Hora, který by především sloužil pro starší občany této části Prahy 6. Navštěvované by mělo být i díky umístění u jednoho ze vstupů do obory Hvězda. Hřiště pro seniory G je naopak vnitroblokové a nachází se na sídlišti Na dědině.

Obrázek 6 představuje ukázkou rozložení mobiliáře cvičebních strojů pro seniory a dalších potřebných náležitostí. Důležité je, aby senioři měli prostor na odložení svých věcí, které při cvičení nepotřebují. K tomu slouží altánek, který zároveň poskytuje přístřešek při náhlé změně počasí. Senioři dále potřebují dostatek laviček pro odpočinek, přístup k pitné vodě a toaletu.

Obr. 7: Návrh hřiště pro seniory



Zdroj: Vlastní zpracování

Mobiliář strojů americké značky *LifeTrail*, které jsou na obrázku 8, jsou podle odborníků jedním z nejlepších strojů na trhu, protože program byl vyvinutý ve spolupráci s fyzioterapeuty a lékaři. Trojboké stanice s popisem jednotlivých cvičení poskytují jednoduché pohybové programy pro starší občany a handicapované. Vychází z tzv. funkčního fitness cvičení, které je inspirováno běžnými denními pohyby.

7.2 Vylepšení komunikace

V Praze 6 působí mnoho subjektů vytvářející programy pro seniory, a přestože MČ Praha 6 vyvíjí v oblasti prezentace těchto aktivit velkou snahu, senioři dostávají informace po jednotlivých akcích a nemohou dopředu plánovat. Navrhují proto vytvoření určité brožurky „Senior z Šestky“, kde budou prezentovány pohromadě a přehledně všechny akce a sportovní programy pro seniory od všech organizací pracujících se seniory pro následující čtvrtletí. Brožurka by se volně distribuovala a byla by i v online verzi. Důležitým faktorem je snaha o oslovení a zapojení neaktivních seniorů. Ty lze motivovat rozšiřováním volnočasových aktivit o jejich oblíbené koníčky a následné prezentace v dostupných komunikačních kanálech.

7.3 Strategický partner

Důležitým faktorem jsou finanční prostředky, které seniorům poskytuje především veřejný sektor. Na trhu existuje mnoho firem a společností, které svou produktovou politikou míří na seniory. Navrhují nalezení strategického partnera, firmu nebo organizaci, která by ve formě sponzorství finančně pomáhala při práci se seniory. Mohlo by se jednat o zdravotní pojišťovnu, producenta léků nebo výrobce speciálních pomůcek pro seniory.

7.4 Dlouhodobá soutěž

Existuje mnoho sportů a volnočasových aktivit, které lze provozovat celý život, a zároveň se stále více sportů přizpůsobují specifickým požadavkům seniorů. Za tohoto předpokladu by bylo dobré ve spolupráci s jednotlivými zájmovými svazy připravit pro seniory dlouhodobou soutěž v určitém sportu. Přínosem by mělo být, vedle obecných zásad o přínosech pohybu, dlouhodobá soutěživost mezi seniory, která se ovšem neprojevuje vzájemným soupeřením v boji o výkon, ale tím, že seniory motivuje k vyšší aktivitě. Příkladem může být dlouhodobá soutěž v pétanque nebo v křížovkách.

Rozvoji sportovní aktivity by rozhodně prospělo zasadit jednotlivá cvičení do většího rámce, například sezóny, která by byla zakončená velkou a společenskou událostí. Seriálu pravidelných cvičení s vrcholem sezóny by se mohl zúčastnit každý senior i v průběhu roku, nebo by existovala i možnost účasti pouze na závěrečné akci

7.5 Příměstský tábor pro seniory

V budoucnu by se mohl osvědčit jeden z nových formátů trávení volného času inspirovaného příměstskými tábory pro děti. Příměstský tábor pro seniory představuje ideálním způsob, jak aktivně využít volný čas, poznat nové přátele, naučit se něčemu novému a mnohdy zažít nepoznané. Aby komfort domácího prostředí, který je pro seniory důležitý, zůstal neporušen, tábory by se pořádaly v blízkosti bydliště seniorů s tím, že senioři by do tábora dojížděli každé ráno a večer by odjížděli přespávat domů. Tábory by byly 1-5 denní a tematické, zaměřené například na výuku cizího jazyka, určitého druhu sportu, zaměřeny ekologicky nebo na informační technologie. Náplní by byly adrenalinové sporty, besedy, návštěvy muzeí a zámků, ale i přednášky, výtvarné či jiné dílny nebo jízdy na koních.

8 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývá pohybovými a volnočasovými aktivitami seniorů v Praze 6. Hlavním cílem práce bylo zmapovat nabídku volnočasových aktivit a venkovních cvičebních možností pro seniory v Praze 6 a navrhnout taková řešení, která povedou k zlepšení této nabídky. Dílčím cílem pak bylo vytipování míst a navržení nového hřiště pro seniory, kterých v poslední době po vzoru ze zahraničí přibývá.

Pomocí kvalitativního osobního dotazování byly získány potřebné informace přímo od seniorů a od jejich cvičitelů. Z výsledků dotazování jsou patrné velké rozdíly mezi cvičícími seniory, kteří jsou aktivní, zajímají se o dění ve svém okolí a mají pozitivní názor na stáří, a necvičícími, které dost trápí zdravotní problémy, starosti o rodinu a na ostatní aktivity jim nezbývá čas. Každý senior preferuje jiný typ volnočasových aktivit, někteří se zabaví sami, jiní využívají nabídky městské části a jiných organizací. Oslovení senioři velice kladně hodnotí snahu městské části v oblasti podpory a nabídky sportovních a volnočasových aktivit. Z osobních rozhovorů s cvičiteli a zaměstnanci městského úřadu pak dále vyplývá, že senioři mají o nabídku aktivit stále větší zájem. Městská část Praha 6 se tedy snaží nabídku volnočasových aktivit a programů neustále rozšiřovat a formou grantů podporovat subjekty, které se seniory pracují.

Na závěr je třeba konstatovat, že hlavní město Praha v čele s městskou částí Praha 6 věnuje problematice seniorů velkou pozornost a představuje vzor pro zbytek České republiky. Vyspělá demokratická společnost se pozná podle toho, jak se dokáže postarat o své seniory. Postavení seniorů ve společnosti nedosahuje standardů západních zemí, a je proto důležité seniorům věnovat zvýšenou pozornost, vést je k aktivnímu stáří, zodpovědnosti o své zdraví, podporovat je v jejich aktivitách a jiné jim nabídnout, ale především seniory respektovat a vážit si jich. Dále je potřeba veřejnost neustále o přínosech pohybových aktivit informovat a nejlépe začít u těch nejmladších.

Práce se seniory pro mě byla novou zkušeností. Jsem rád, že jsem mohl nahlédnout do života této skupiny lidí, a tím si rozšířit své obzory a získat nové poznatky, které doufám využiji ve svém občanském, ale i profesním životě. Při zpracování diplomové práce jsem se seznámil s mnoha odborníky z praxe, z nichž někteří mi nabídli budoucí spolupráci v tomto oboru.

9 POUŽITÁ LITERATURA

1. CRESWELL, J. W.: *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1998. In HENDL 2005.
2. ČEVELA, R., KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
3. de VAUS, D. *Research Design in Social Research*. London: Sage, 2001. In VESELÝ, NEKOLA 2007.
4. GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1983.
5. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 1. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
7. HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Gerontologické centrum, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.
8. HOŠEK, V. Psychologické otázky zkvalitňování života pohybem. In: Kvalita života zdravotně postižených a starších občanů. Sborník konference s mezinárodní účastí. Praha, FTVS UK 1998, s. 49-50.
9. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.)
10. JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991. 182 s. ISBN 80-7013-109-8.
11. KALVACH, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
12. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.Vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.
13. MAŠKOVÁ, Markéta. *Sport a pohybové aktivity seniorů, stav a podpora v městě Cheb*. Praha, 2013. 68 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře Managementu sportu. Vedoucí diplomové práce Irena Slepíčková.
14. NEUMAN, J., BOŠTIKOVÁ, S., VOMÁČKO, S. *Studie rozvoje sportovních přírodních areálů v Libereckém kraji*. Praha: 2002. Studie na FTVS UK - katedra Sportů v přírodě.

15. JELÍNKOVÁ, M. Případová studie. In NEKOLA, M., GEISLER, H., MOURALOVÁ, M. (eds.) *Současné metodologické otázky veřejné politiky*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 305 s. ISBN 978-802-4618-654.
16. NEUGARTEN, B. L. (1966). Adult personality [Electronic version]. *Human Development*, 9, 61-73. In KALVACH 2004.
17. PALMORE, E. *Ageism: Negative and positive*. New York: Springer, 1990. In TOŠNEROVÁ 2002.
18. PATTON, M. Q. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park and London: Sage, 1990. In HENDL 2005.
19. PŘÍHODA, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1974. 298 s.
20. SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 232s. ISBN 978-80-247-3850-5.
21. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
22. SPIRDUSO, W. W. *Physical dimensions of aging*. Champaign: Human Kinetics, 1995. In ŠTÍLEC 2004.
23. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
24. SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. 124 s. ISBN 80-7067-622-1.
25. SÝKOROVÁ, Dana, ed. a CHYTIL, Oldřich, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. Vyd. 1. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. 323 s. ISBN 80-7326-026-3.
26. SÝKOROVÁ, Dana. Prostor a věci v kontextu stáří. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2008, roč. 44, č. 2, s. 401 – 421. ISSN 0038-0288.
27. SÝKOROVÁ, D. „Prostor (Město) a stáří - znovuobjevované souvislosti.“ *Sociální studia* 7 (3): 117-123. 2010
28. SÝKOROVÁ, Dana. Staří lidé ve městě. Na okraj velkého tématu. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2012, roč. 48, č. 1, s. 107 – 129.
29. ŠTÍLEC, Miroslav. *Program aktivního životního stylu pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
30. TOŠNEROVÁ, T. *AGEISMUS. Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Vyd. 1. Praha: Ústav pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

31. TOUŠEK, Václav; KUNC, Josef; VYSTOUPIL, Jiří a kol. Ekonomická a sociální geografie. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-114-4.
32. UNIVERSUM: Všeobecná encyklopedie *Díl 8 R-Sp.* Vyd. 1. Praha: Odeon, 2001. ISBN 80-207-1070-1.
33. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří.* Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
34. VESELÝ, A., NEKOLA, M. *Analýza a tvorba veřejných politik: přístupy, metody a praxe.* Vyd. 1. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-808-6429-75-5.
35. VIDOVIČOVÁ, L. *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh.* Praha, Brno: VÚPSV, 2005.
36. ZAVÁZALOVÁ, Helena a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie.* Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

Online zdroje

37. BALÍKOVÁ, Marie. Obsahová analýza. In: *KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV)* [online]. Praha: Národní knihovna ČR, 2003. [cit. 2014-04-24]. Dostupné z: <http://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=000001586&local_base=KTD>
38. BOLDIŠ, P. Bibliografické citace dokumentů podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690-2: Část 2 – Modely a příklady citací u jednotlivých typů dokumentů. Verze 3.0 (2004). c1999–2004, poslední aktualizace 11. 11. 2004 [cit. 2012-03-03]. Dostupné z: <<http://www.boldis.cz/citace/citace2.pdf>>.
39. BOČKOVÁ, L. *Volný čas a aktivní stárnutí.* [online]. [cit. 2014-02-02]. Dostupné z <http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/50plusAktivne_web_kapitola8.pdf>.
40. *BudFitSeniore* [online]. c2012. Poslední aktualizace 23. 3. 2014. [cit. 2014-04-04]. Dostupné z: <<http://www.budfitseniore.cz/>>.
41. ČSÚ *Pohyb obyvatelstva – Metodika | ČSÚ* [online]. Poslední aktualizace 19. 1. 2012. [cit. 2013-11-09]. Dostupné z <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/pohyb_obyvatelstva>.
42. ČSÚ *Vývoj obyvatelstva hl. m. Prahy v letech 2001 až 2010.* Praha 2011. Dostupné z <[http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/5F00524EFE/\\$File/10400711.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/5F00524EFE/$File/10400711.pdf)>

43. ČSÚ *Věkové složení obyvatelstva Hl. m. Prahy v roce 2011*. Dostupné z: <[http://www.scitani.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/24002BC16F/\\$File/104003_12.pdf](http://www.scitani.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/24002BC16F/$File/104003_12.pdf)>.
44. *Demografický informační portál Články* [online]. c2012. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=824&>.
45. EVROPSKÁ KOMISE *Zelená kniha Nová mezigenerační solidarita jako odpověď na demografické změny*. 2005. KOM(2005) 94 v konečném znění. Dostupné z <<http://bookshop.europa.eu/cs/zelen-kniha-nov-mezigenera-n-solidarita-jako-odpov-na-demografick-zm-ny--pbKE6705266/>>.
46. FERRY, M., BAKER, R. *Regionální strategie a demografické stárnutí. Age Proofing Toolkit – Příručka ke strategii pro demografické stárnutí*. 2006. [online]. c2012. [cit. 2014-03-05]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/files/clanky/4276/ageing_toolkit_czech.pdf, 13.8.2010>.
47. JAREŠOVÁ, B. *Pražská radnice otevřela první české hřiště pro seniory – iDNES.cz* [online]. c1999-2014. Poslední aktualizace 27. 11. 2008. [cit. 2014-04-04]. Dostupné z: <http://zpravy.idnes.cz/prazska-radnice-otevrela-prvni-ceske-hriste-pro-seniory-pkt-/domaci.aspx?c=A081127_134632_praha_jba>.
48. MPSV.CZ : *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2013-12-15]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/>>.
49. MPSV ČR. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. 2013. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf>.
50. *Praha6* [online]. c1998-2014. [cit. 2014-02-20]. Dostupné z:<<http://www.praha6.cz/>>.
51. *Prahou hýbe nový trend: hřiště pro seniory – Deník.cz* [online]. c2005-2014. Poslední aktualizace 22. 08. 2010. [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: <http://www.denik.cz/z_domova/prahou-hybe-novy-trend-hriste-pro-seniory20100822.html>.
52. *Sborník příspěvků z mezioborové konference o stárnutí: Sborník příspěvků z mezioborové konference o stárnutí 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze 26.–27. října 2012*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2013. Dostupné z <http://www.pcp.lf3.cuni.cz/pcpout/dokumenty/Nerecenzovany_sbornik_vsech_prispevku.pdf>.
53. *Senior6 Titulní strana* [online]. c2012-2014. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z:<<http://www.senior6.cz/>>.

54. *Seniorfitnes o.s.* [online]. c2014. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: <<http://www.seniorfitnes.cz/>>.
55. *Senioři | ČSÚ* [online]. c2012. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>>.
56. *Šestka – Noviny MČ Praha 6 – Číslo duben/2014* [online]. [cit. 2014-04-10]. Dostupné z: <<http://www.sestka.cz/>>.
57. *Univerzita třetího věku při PEF ČZU v Praze.* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z <<https://e-senior.czu.cz/>>.
58. WHO *Globální města přátelská seniorům: Průvodce.* 2009. MPSV ČR: Praha. ISBN 978-80-7421-003-7. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/7980/WHO_age_friendly_cities_cz.pdf>
59. WHO *Active Ageing. A Policy Framework.* 2002. WHO: Geneva. 60 s. Dostupné z: <<http://www.who.int/ageing/publications/active/en>>.
60. WHO *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. 2002. vyd. Madrid, 2002, <http://www.who.int/ageing/publications/active/en> [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?ua=1>

10 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obrázky

Obr. 1: Proces podporující pozitivní stárnutí

Obr. 2: Udržení funkčního zdraví v průběhu života

Obr. 3: Hlavní části výzkumného designu a jejich vztah

Obr. 4: Městské části Prahy

Obr. 5: Schéma úřadu MČ Prahy 6

Obr. 6: Vytipovaná místa

Obr. 7: Návrh hřiště pro seniory

Grafy

Graf 1: Reálná a předpokládaná věková struktura obyvatelstva České republiky v letech 2010 a 2065

Graf 2: Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v roce 2011

Graf 3: Věkové složení obyvatelstva Hlavního města Prahy v letech 2001 a 2010

Tabulky

Tab 1: Charakteristika věkové struktury v letech 2001 – 2011 v Praze a ČR

Tab. 2: Paní Eva I

Tab. 3: Paní Vladimíra

Tab. 4: Paní Eva II

Tab. 5: Paní Milena

Tab. 6: Paní Hana

Tab. 7: Paní Květa

Tab. 8: Paní Olga

Tab. 9: Paní Marie

Tab. 10: Paní Míla

Tab. 11: Paní Zdena

PŘÍLOHY

Příloha 1: Program Venkovních cvičení pro seniory a Fresh klubu Senior

Příloha 2: Hřiště pro seniory Petřiny

Příloha 3: Interview