

# Participace seniorů na organizovaných volnočasových aktivitách

Bc. Karin Scholzová

---

Diplomová práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Karín Scholzová**  
Osobní číslo: **H138266**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Participace seniorů na organizovaných  
volnočasových aktivitách**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce. S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na problematiku "aktivního stárnutí";
- na vymezení pojmu volný čas;
- na hledání odpovědi na otázku, zda seniorům aktivní přístup k životu pomáhá čelit nepříznivým životním situacím;
- na možnosti uplatnění sociální pedagogiky při organizování volnočasových aktivit seniorů.

Součástí práce bude sociologický výzkum, zejména kvalitativní, zaměřený na zjištění zájmu seniorů o nabízené volnočasové aktivity, a dále na zjištění, jaký význam aktivnímu trávení volného času senioři přisuzují.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- ČEVELA, R., Z. KALVACH a L. ČELEDOVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012.
- GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2010.
- HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.
- HUDCOVIC, M. a J. GROH. Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1983.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada, 2011.
- MŮHLPACHR, P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
- PROKEŠOVÁ, M. Volný čas z hlediska kvality života. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008.
- SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012.
- TOŠNEROVÁ, T. Jak si vychutnat seniorská léta. Brno: Computer Press, 2009.
- Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Hana Jůzlová**  
Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce: **4. listopadu 2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2015**

V Brně dne 4. listopadu 2014

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
ředitel ústavu

**Prohlašuji, že**

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s přípoště-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

**Prohlašuji,**

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 20. 3. 2015

KARIN SCHOLZOVÁ

Karin Scholzová

.....  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Ústředním tématem diplomové práce je aktivní trávení volného času v seniorském věku, v souladu s konceptem aktivního stárnutí. Teoretický základ práce představuje vymezení pojmů senior, volný čas, aktivní stárnutí. Výzkumná část diplomové práce se zabývá popisem a analýzou zájmu seniorů o účast v kurzech volnočasových aktivit pořádaných obecně prospěšnou společností Vesna v Brně, a dále se zabývá zjišťováním, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech. Cíle výzkumu jsou naplňovány metodou dotazníkového šetření v kurzech pro seniory a metodou vedením rozhovorů s lektory kurzů pro seniory a účastníky kurzů z řad seniorů.

Klíčová slova: senior, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, koncept aktivního stárnutí

## **ABSTRACT**

The main topic of diploma thesis is active leisure in old age, in accordance with the concept of active ageing. The theoretical base determinates terms senior, leisure time, active ageing. The researchable part of thesis describes and analyzes senior's participation in leisure courses organized by Community Interest Society Vesna in Brno, and further identifies senior's satisfaction in courses. The aims of research are being achieved by questionnaire surveying in leisure courses and by interviewing trainers of courses for older people and course participants from the ranks of older people.

Keywords: senior, ageing, leisure time, leisure time activities, concept of active ageing

Děkuji paní PhDr. Haně Jůzlové za ochotu, vstřícnost a metodickou pomoc při zpracování mé diplomové práce.

Rovněž děkuji manželovi a dětem za vyjádření morální podpory při studiu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 SENIORSKÝ VĚK.....</b>	<b>11</b>
1.1 STÁRNUTÍ ČLOVĚKA A SPOLEČNOSTI .....	11
1.2 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ .....	12
1.3 VYMEZENÍ POJMU SENIOR.....	14
1.4 VNÍMÁNÍ SENIORA VE SPOLEČNOSTI.....	15
<b>2 VOLNÝ ČAS .....</b>	<b>18</b>
2.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS .....	18
2.2 VOLNÝ ČAS V KONTEXTU VĚKU ČLOVĚKA.....	19
2.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....	21
<b>3 KONCEPT AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ.....</b>	<b>30</b>
3.1 PŘÍPRAVA A ADAPTACE NA STÁŘÍ.....	30
3.2 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ .....	32
3.3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	34
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
<b>4 SEZNÁMENÍ S MÍSTEM VÝZKUMU - OBECNĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST VESNA.....</b>	<b>39</b>
<b>5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ VE VESNĚ.....</b>	<b>43</b>
5.1 CÍL VÝZKUMU, HYPOTÉZY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	44
5.2 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM .....	46
5.2.1 Výběr a popis výzkumného souboru, sběr dat .....	46
5.2.2 Metodika zpracování dat.....	47
5.2.3 Analýza dat kvantitativního výzkumu .....	48
5.2.4 Vyhodnocení kvantitativního výzkumu.....	63
5.3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	65
5.3.1 Výběr a popis výzkumného souboru, sběr dat .....	65
5.3.2 Metodika zpracování dat.....	68
5.3.3 Analýza dat kvalitativního výzkumu .....	69
5.3.4 Vyhodnocení kvalitativního výzkumu.....	81
5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A DISKUSE.....	83
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>87</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>90</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>94</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>95</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>96</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>97</b>

## ÚVOD

Volný čas seniorů se stává v moderní společnosti fenoménem. Aktivní trávení volného času v seniorském věku přináší zúčastněným řadu pozitiv a je součástí konceptu aktivního stárnutí. Tak, jak se mění v posledních desetiletích v ekonomicky vyspělých zemích věková struktura obyvatel, koncept aktivního stárnutí se dostává do popředí zájmu odborné i laické veřejnosti. V souladu se světovými trendy je třeba vytvářet prostředí přátelské seniorům, umožňovat seniorům, aby po ukončení ekonomicky aktivního života dál realizovali svoje zájmy a záliby. Tím tedy přispívát k tomu, aby maximálně spokojeně prožívali svá seniorská léta. Podle poznatků pozitivní psychologie člověk aktivně přistupující k životu je pro společnost přínosem.

Jak je patrné z názvu práce *Participace seniorů na volnočasových aktivitách*, témata ke zpracování jsou v podstatě dvě, a to senioři a volný čas. Těmto tématům jsou věnovány v teoretické části práce dvě kapitoly. První kapitola uvádí do problematiky vymezením pojmů vztahujících se ke stárnutí a stáří, druhá kapitola se zabývá vymezením pojmu volný čas obecně, i ve vztahu k cílové skupině seniorů, a dále popisem volnočasových aktivit pro seniory. Třetí kapitola teoretické části práce se týká konceptu aktivního stárnutí, a potažmo aktivního stáří, jako všeobecně akceptovaného a žádoucího způsobu života v seniorském věku, jež považují za nadřazené, zastřešující, téma celé práce.

Cílem teoretické části diplomové práce bylo vymezit pojmy vztahující se ke zpracovávanému tématu a vytvořit teoretický základ práce. Cíl je naplňován studiem a analýzou dokumentů, jež představuje odborná literatura a časopisecké a internetové zdroje.

Cílem výzkumu v praktické části diplomové práce bylo popsat a analyzovat zájem seniorů o volnočasové aktivity pořádané obecně prospěšnou společností Vesna a zjišťovat, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech. Cíl je naplňován metodou dotazníkového šetření v kurzech pro seniory a metodou vedení rozhovoru s lektory kurzů pro seniory a s účastníky kurzů z řad seniorů.

Pro provedení výzkumu jsem zvolila, na základě referencí, prostředí kurzů volnočasových aktivit pro seniory, pořádaných obecně prospěšnou společností Vesna v Brně. Tato společnost, s historickými kořeny ve spolkové a vzdělávací činnosti z přelomu 19. a 20. století, byla v minulosti přední představitelkou společenského života v Brně. Nyní



je činná v oblasti vzdělávání a organizuje řadu aktivit pro širokou veřejnost, včetně seniorů.

Při výzkumu ve Vesně jsem poznala řadu skvělých seniorů, kteří svojí vitalitou a přístupem k životu směle konkurují mladším. Pochopila jsem, že aktivní trávení volného času v kurzech pro seniory přináší zúčastněným radost, seberealizaci, sociální kontakty i osobnostní rozvoj.

Téma seniorské populace, jež si zasluhuje díky své křehkosti a zranitelnosti hlubší zájem a porozumění ostatní společnosti, patří k tématům studovaného oboru sociální pedagogika. Smysluplné využití volného času je aktuálním tématem pro každý lidský věk. Volba tématu diplomové práce vzešla ze skutečného zájmu o danou tematiku, tedy aktivní trávení volného času v seniorském věku. Studium literatury i vedený výzkum mě následně utvrdily v tom, že jsem zvolila zajímavé a společensky důležité téma.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 SENIORSKÝ VĚK

Problematika stárnutí populace se na počátku 21. století stává významným společenským jevem celosvětového významu. V posledních desetiletích, díky dobrým životním podmínkám, i díky pokroku v lékařské vědě, dochází ve společnosti k nárůstu délky lidského života. Téma stárnutí, stáří, i problematika života osob v seniorském věku, si, s ohledem na politické, sociální a ekonomické souvislosti, žádá komplexní a kooperativní přístup všech dotčených subjektů, s cílem harmonizovat život celé společnosti.

### 1.1 Stárnutí člověka a společnosti

**Stárnutí** člověka je z hlediska vývojové psychologie vnímáno dvojím způsobem: obecnější pojetí vnímá stárnutí jako proces, který začíná již od početí nového života, druhé pojetí spojuje stárnutí až s pozdější fází života, kdy dochází k involučním změnám v organismu člověka.<sup>1</sup>

Dle demografických údajů se stává novým významným sociálním jevem, shodně se vyskytujícím ve všech vyspělých státech světa, stárnutí, tzv. šednutí společnosti. Jedná se o takovou skutečnost, kdy počet osob ve společnosti v produktivním věku je nižší než počet osob ve věku postproduktivním. Tato skutečnost se týká i situace v České republice. Všem seniorům bez výjimky, zdravým i nemocným, se má dostat kvalitní profesionální zdravotní a sociální péče, jež má přispět k zachování jejich důstojnosti i ve vysokém věku.

Údaje Českého statistického úřadu uvádějí, že se v populaci, následkem prodlužování délky lidského života, za současně nižšího počtu narozených dětí, výrazně zvýší podíl osob starších 65 let. Zastoupení těchto osob v populaci České republiky je k datu 31. 12. 2013 udáváno ve výši 17,4 %, přitom zastoupení žen je výrazně vyšší než mužů. Ve skupině osob ve věku 65+ představovaly ženy 20 % a muži 15 % z celkového počtu osob. Podle posledních prognóz, počet osob starších 65 let bude v roce 2030 představovat 22,8 % všech obyvatel České republiky, a v roce 2060 dokonce až 34 % všech obyvatel České republiky, tedy zhruba 3,2 milionu seniorů. Z demografického hlediska se však jedná o přirozený

---

<sup>1</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011.

vývoj a plně odpovídá vývoji stárnutí populace v ostatních zemích západní či severní Evropy.<sup>2</sup>

Následkem stárnutí populace dochází ke změně struktury obyvatelstva, narůstá průměrný věk, dochází k prodloužení očekávané doby dožití, tj. střední délky života. Společnost, v níž více než 7 % veškerého obyvatelstva dosáhlo věku 65 a více let, je označována za starou populaci. Populace většiny evropských zemí, včetně České republiky, této hranice dosáhla a již i významnou měrou překročila.<sup>3</sup>

Podle údajů Světové zdravotnické organizace se v období let 2000 a 2050 zdvojnásobí světová populace osob starších 60 let, z 11 % na 22 %. Předpokládá se, že v tomto období vzroste počet osob starších 60 let z 605 000 000 na více než 2 000 000 000.<sup>4</sup> Ačkoli se jedná především o trend vývoje v ekonomicky vyspělých zemích, v důsledku globalizace se jedná o trend celosvětový.

Populační stárnutí se stává pro společnost výzvou ke zhodnocení znalostí, dovedností a zkušeností, jejichž dosud nedoceneným zdrojem jsou právě senioři. Poznání jejich životních postojů, problémů i radostí zakládá předpoklad pro lepší vzájemné porozumění mezi generacemi. Nadto měřítkem úrovně vyspělosti každé společnosti je schopnost postarat se o ty, kteří pomoc potřebují, a k těm senioři, vzhledem ke své křehkosti a zranitelnosti, samozřejmě patří.<sup>5</sup>

Charta základních práv Evropské unie, r. 2000, v článku 25 deklaruje, že „...*Unie uznává a respektuje právo starších osob na důstojný a nezávislý život a na jejich aktivní účast na společenském a kulturním životě*“.<sup>6</sup>

## 1.2 Charakteristika stáří

**Stáří** člověka lze charakterizovat jako přirozený, nezvratitelný a předvídatelný biologický proces změn.

---

<sup>2</sup> *Senioři v ČR*. Český statistický úřad. [online] 2014. [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n\\_2014](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n_2014)

<sup>3</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>4</sup> WHO. Fact File. 10 facts on ageing and the life course [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>

<sup>5</sup> VOHRALÍKOVÁ, Lenka, RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno. [online] 2004. [cit. 2014-11-21]. Dostupné z: [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_149.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf).

<sup>6</sup> *Charta základních práv Evropské unie* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.euroskop.cz/gallery/6/2090-charta\\_zakladnich\\_prav\\_1.pdf](http://www.euroskop.cz/gallery/6/2090-charta_zakladnich_prav_1.pdf)

Podle Tošnerové jsou tyto změny většinou společností chápány jako ztráty, s nimiž není snadné se vyrovnat. Stárí je spojováno často s obavou o ztrátu vlastní nezávislosti. Ve snaze dostát trendu dnešní doby, kultu mládí, má člověk tendenci vnímat se mladší, vnější známky a projevy stárnutí mírnit, oddalovat a stárí popírat. Ne všichni stárnou „stejně“, stárnutí a stárí je jevem individuálním a variabilním. Vždy záleží především na tom, jak se jedinec se svým stárnutím a stárím vyrovnává. Pohled na stárí je relativní, mění se s rostoucím věkem. Jak sami stárneme, „posunujeme“ hranice vnímání stárí.<sup>7</sup>

Výzkum Saka a Kolesárové ukázal, že v české populaci, v souvislosti se stárím, převládají obavy z osamocení a izolace nad obavami ze smrti. Kvalita mezilidských vztahů na konci života je tedy vnímána jako důležitější než konec vlastního života.<sup>8</sup>

Podle Křivohlavého je třeba vzít v úvahu, v souvislosti se stárnutím a stárím, nejen ztráty, ale i zisky. V souladu s poznatky pozitivní psychologie, člověk ve třetí fázi života dosahuje moudrosti, dochází ke znovuoživení tzv. silných stránek charakteru, může se plně rozvinout integrace osobnosti. Výzkum provedený v USA a v Německu v roce 2010 prokázal, že nejvyšší míru štěstí pociťují lidé starší 70 let, tedy ve třetí fázi života. Obavy ze stárí často pramení z neznalosti a neinformovanosti, čemuž již v některých zemích předchází organizováním kurzů přípravy na odchod do starobního důchodu, případně kurzů flexibilního optimismu, v nichž se účastníci mají naučit pozitivně přistupovat k životu.<sup>9</sup>

Podle Vážanského je optimálnímu pojetí stárí nejbližší vyjádření „*životní souhrn*“, tedy souhrn více faktorů, k nimž řadí:

- souvislost způsobu života ve stárí s dosavadním způsobem života,
- faktory, které určují, jak člověk reaguje na skutečnost vlastního stárnutí,
- podíl společenských podmínek na úspěšném stárnutí.<sup>10</sup>

Mühlpachr vymezuje stárí jako:

- **stárí biologické**, též funkční, vypovídá o fyziologickém stavu organismu člověka, je označováno za rozhodující ukazatel procesu stárnutí.

---

<sup>7</sup> TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009.

<sup>8</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stárí a seniorů*. Praha: Grada, 2012.

<sup>9</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011.

<sup>10</sup> VÁŽANSKÝ, Miroslav. Senioři: máme volný čas, a co s ním?. In PAL'A, Gabriel, ed. *Volný čas seniorov na počiatku 21. storočia: zborník prednášok z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov: Prešovská univerzita, Gréckokatolícka bohoslovecká fakulta, 2009, s. 18-27.

- **stáří sociální**, kdy dochází ke změně rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění, v této souvislosti je stáří považováno za sociální událost.
- **stáří kalendářní**, též chronologické, matriční, kterým je přesně stanoveno stáří člověka, tedy jaký čas uplynul od jeho narození. Tento věk nemá vliv na to, jak se člověk cítí, nelze jej ničím ovlivnit, je pevně dán.<sup>11</sup>

Období stáří v lidském životě bývá nejčastěji vymezeno podle poznatků vývojové psychologie:

- 60 – 74 let, rané stáří;
- 75 – 89 let, vlastní stáří, senium;
- 90 let a více let, dlouhověkost.<sup>12</sup>

Vágnerová stáří vymezuje jako rané, tj. třetí věk, a pravé, tj. čtvrtý věk. Stáří přináší jednak nadhled, moudrost, pocit naplnění, avšak i úbytek energie a proměnu osobnosti. Přináší relativní svobodu, ale i ztráty ve všech oblastech života. V období raného stáří, tj. třetího věku, dochází sice ke změnám způsobeným stárnutím, ale nemusí ještě nutně člověku znemožnit žít aktivně a nezávisle.<sup>13</sup>

### 1.3 Vymezení pojmu senior

*„Senior je člověk v završující životní fázi ve specifickém postavením ve společnosti.“*

Pojem senior je kategorií biologickou a sociologickou. Biologická kategorie vymezuje věk, jež určuje seniora, představuje tak formální identifikační znak. Sociologická kategorie uznává sociokulturní relativitu pojmu senior; kdy společenským vývojem a změnami ve společnosti dochází také k vývoji nazírání na identitu seniora.<sup>14</sup>

Obecně je v podmínkách české společnosti za seniora považován člověk, jenž ukončil svůj aktivní pracovní život a je pobíratelem starobního důchodu. Termín senior je užíván jako relativně neutrální označení „staršího“ občana. Evropská komise navrhuje i další termíny, jako např. „zkušenější občan“, či „věkově pokročilý občan“.<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>12</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

<sup>13</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

<sup>14</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25.

<sup>15</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

Média, po mém soudu účelově, termínem senior označují občana, s velkým věkovým rozpětím, již od 50 let věku, jindy od 55 let věku, 60 let věku nebo i 65 let věku.

Konvenční vymezení věku 60 až 65 let je považováno za nejpoužívanější hranici seniority, jež však nemá jednoznačné objektivní odůvodnění. Vzniklo z potřeb administrativy státu.<sup>16</sup>

Podle pojetí Světové zdravotnické organizace (WHO) je za seniora označována osoba starší 60 let. Věk 60 let jako hranici stáří přijala Organizace spojených národů (OSN) v roce 1980.<sup>17</sup> Psychologický slovník rovněž seniory definuje podle věkového hlediska, za seniora je považován člověk starší 60 let.<sup>18</sup>

Mühlpachr považuje za seniora člověka staršího 65 let věku, definuje ho jako heterogenního jedince, s jedinečnými osobnostními rysy, charakterem, vlastními názory, hodnotami, očekávanými, rozličnými prožitky, zkušenostmi, návyky, dovednostmi, jako jedince s rozličnou zdatností a duševní aktivitou.<sup>19</sup>

Změna životního způsobu a změna role seniora ve společnosti nastává s jeho odchodem do starobního důchodu, čímž se mění i jeho ekonomické možnosti.

#### 1.4 Vnímání seniora ve společnosti

Podle sociologického výzkumu, týkajícího se identity seniora v současné české společnosti, je senior českou populací vnímán jako osoba, k jejímž hlavním charakteristikám patří: stáří, ekonomický status (senior pobírá starobní důchod, nepracuje), role v rodině (senior jako dědeček, babička), zdravotní stav (senior mívá zdravotní problémy, podlomené zdraví, nemoci), dostatek volného času a jeho náplň (senior realizuje různé aktivity, zájmy, koníčky, užívá si všeho, na co dříve při zaměstnání neměl čas). Za seniora je českou společností považována osoba mezi 60. až 70. rokem věku, v závislosti na individuálních charakteristikách posuzované osoby.<sup>20</sup>

---

<sup>16</sup> VOHRALÍKOVÁ, Lenka, RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno. [online] 2004. [cit. 2014-11-21] Dostupné z: <[http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_149.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf)>.

<sup>17</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>18</sup> HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004.

<sup>19</sup> MÜHLPACHR, Pavel a Miroslav BARGEL. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011.

<sup>20</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012.

Podle téhož výzkumu zastává 70 % seniorů a 64 % ostatní populace české společnosti názor, že: „*Stáří je významné pro každého člověka, je završením a naplněním smyslu jeho života.*“<sup>21</sup>

Ve společnosti západní kultury, ke které se řadí i Česká republika, adorující mládí a krásu, je stáří vnímáno spíše negativně, bývají mu připisovány nelichotivé stereotypy. K tomuto bohužel přispívají velkou měrou média, v jejichž prezentaci jsou seniorům připisovány záporné vlastnosti.

Podle Sýkorové mají senioři pocit, že jsou mladými vnímáni jako „*stejnorodá masa*“, že mladí nerozlišují u starších lidí věk. Přitom relativitu stáří vnímají nejvíce právě starší lidé. Ve výzkumu se dotazování senioři nedokázali shodnout na stanovení věku, který vymezuje stáří, nedokázali určit, kdy se člověk stává starým. Typická odpověď k tomuto dotazu byla: „*Starý je každý, jak se cítí.*“. Při stanovení konkrétního věku, kterým začíná stáří, určovali obvykle věk vyšší než 65 let. Názor na vymezení stáří se mění a vyvíjí, v závislosti na věku toho, kdo tuto skutečnost posuzuje.<sup>22</sup>

V souvislosti s negativním pohledem na stáří je často zmiňován pojem „*ageismus*“, v protikladu k pozitivnímu pohledu a přístupu ke stáří.<sup>23</sup> K termínu „*ageismus*“ neexistuje jednoslovný český ekvivalent. Podle Haškovcové je charakterizován pestrými projevy averze ke starým lidem, a potažmo ke všemu, co stáří i jen připomíná. Jedná se o diskriminaci na základě věku, značně rozšířenou ve všech oblastech života společnosti.<sup>24</sup> Ve výzkumu Saka a Kolesárové 56 % české populace označuje postoje ostatní společnosti k seniorům jako negativní.<sup>25</sup>

Podle Vidovičové jsou zdrojem ageismu často věkové nesoulady, generační konflikty, věková segregace, změna statusu stáří, média a populární kultura. Ageismus definuje jako „*ideologii založenou na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází*

---

<sup>21</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 160.

<sup>22</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007.

<sup>23</sup> *Centre of Expertise in Longevity and Long-term Care*[online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.cello-ilc.cz/?page\\_id=2229](http://www.cello-ilc.cz/?page_id=2229)

<sup>24</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

<sup>25</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012.



*lidského životního cyklu, manifestovanou skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku“.*<sup>26</sup>

O prosazení příznivějšího postavení seniorů ve společnosti usiluje v našem státě zejména **Rada seniorů České republiky**, jež razí myšlenku participace seniorů na životě společnosti, a to ve všech oblastech. Její motto zní: „*Ne o seniorech, ne pro seniory, ale se seniory!*“<sup>27</sup> Smyslem je dosáhnout stavu, aby se senioři spolupodíleli na chodu občanské společnosti, aby se stali jejím aktivním článkem, hodným respektu a partnerství v dialogu. Rada seniorů také dlouhodobě usiluje o vytvoření pozitivního mediálního obrazu ve prospěch seniorů a budování mezigenerační solidarity, mimo jiné prostřednictvím svého časopisu s názvem Doba seniorů.

V evropském měřítku zastává podobné ideje již od roku 1962 společnost EURAG, nezávislá, nezisková organizace, sdružující 33 evropských zemí, včetně České republiky. **EURAG** zastupuje a hájí zájmy několika milionového společenství „starších“ Evropanů. V rámci setkávání členů na evropské úrovni dochází k výměně poznatků a předávání zkušeností tzv. dobré praxe.<sup>28</sup> V mezinárodním měřítku zaštiťuje **IFA**, mezinárodní organizace, jejíž snahou je přispívat k zlepšování kvality života „starších“ osob na celém světě.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, s. 113.

<sup>27</sup> *Rada seniorů České republiky* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/>

<sup>28</sup> *The European Federation of Older People* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.ifa-fiv.org/partner-profiles/the-european-federation-of-older-people-eurag/>

<sup>29</sup> *International Federation on Ageing* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.ifa-fiv.org/partner-profiles/the-european-federation-of-older-people-eurag/>

## 2 VOLNÝ ČAS

Volný čas je fenoménem v životě člověka, představuje hodnotu, jež je v průběhu života proměnlivá a pro jedince vždy důležitá. Dochází k proměně kvalitativní i kvantitativní. Pojem volný čas obvykle vyvolává libé konotace, jako je odpočinek, relaxace, zábava. Jen na každém jednotlivci závisí, jak svůj volný čas naplní, zda jej dokáže dobře využít a prožít.

### 2.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je předmětem zkoumání společenských věd, a jeho vymezení a význam je vždy prezentován v souladu s pohledem těchto věd. Sociologie zkoumá volný čas jako symbol věku, sociální pozice, profese, společenského úspěchu a vzdělání člověka. Psychologie zkoumá volný čas jako způsob prožívání reality, zajímá ji motivace člověka k vykonávání určité činnosti, duševní aktivita člověka ve volném čase. Pedagogika a andragogika rozlišují výchovu pro volný čas, tedy pomoc při rozhodování a orientaci v nabídce a výběru volnočasových aktivit, a výchovu, respektive vzdělání, ve volném čase.<sup>30</sup>

Volný čas je časem: „v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popřípadě pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.“<sup>31</sup>

Z pedagogického hlediska význam volného času spočívá zejména v oblasti výchovy a vzdělávání. Prostřednictvím volného času lze výchovně působit na jedince, a pozitivně ho tak ovlivňovat. Podle Hofbauera se výchova ve volném čase realizuje přímo volnočasovými aktivitami nebo nepřímo, výchovou k volnému času.<sup>32</sup> Výchovu k volnému času považuje za významnou v pozitivním ovlivňování jedince ve vztahu k trávení volného času.

Výchova ve volném čase u seniorů probíhá prostřednictvím volnočasových aktivit, které „rozvíjejí především kompetence sociální a personální a kompetence občanské. Konkrétně se jedná o pozitivní podporu a kvalitu mezilidských vztahů, podporu sebedůvěry, pozitivní

<sup>30</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.

<sup>31</sup> NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, s. 17.

<sup>32</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004.

*představu o sobě samém, respekt práva a norem, apod.“* Výchova k volnému času u seniorů vychází především z nabídky volnočasových aktivit, ale také z ovlivňování přístupu společnosti k seniorské populaci vůbec.<sup>33</sup>

Podle Žumárové je pedagogické ovlivňování volného času důležité v každém věku života jedince, v případě výchovného působení na seniory považuje za příhodné prostředí organizovaných volnočasových aktivit.<sup>34</sup> Uvádí tyto funkce volného času, podstatné ve vztahu k seniorům:

- **funkce regenerační a zdravotnická;**
- **funkce vzdělávací a sebevzdělávací;**
- **funkce kompenzační a relaxační;**
- **funkce socializační.**

Jednotlivé funkce jsou spolu provázané a nedělitelné, není třeba, aby je jedinec, který se volnočasové aktivity účastní, zřetelně rozpoznal a byl si jich vědom. Důležité je, aby působily pozitivně.<sup>35</sup>

## 2.2 Volný čas v kontextu věku člověka

Definici volného času je třeba formulovat ve vztahu k určité věkové skupině, pro niž je volný čas charakteristický.

Nejčastěji bývá volný čas definován ve vztahu k dětem a mládeži, v souvislosti s pedagogickým ovlivňováním volného času. Volný čas v životě dětí a mládeže je považován za významný prostředek prevence rizikového chování a patologických jevů. V tomto ohledu má nezastupitelné místo rodina, jež má dítě naučit smysluplnému trávení volného času. Nabídka institucionálně zajištěných volnočasových aktivit pro děti a mládež je relativně pestrá. V dětství a mládí tak bývají položeny základy pro budoucí volnočasové jednání jedinců.<sup>36</sup>

Hofbauer volný čas vymezuje jako dobu, ve které člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků vyplývajících z jeho sociálních rolí. Volný čas vymezuje jako dobu, kdy člověk

---

<sup>33</sup> JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Dizertační práce. Olomouc, 2014. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, s. 23.

<sup>34</sup> ŽUMÁROVÁ, Monika. Pedagogika volného času. In PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009.

<sup>35</sup> tamtéž

<sup>36</sup> JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Dizertační práce. Olomouc, 2014. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií.

vykonává činnosti, do nichž vstoupil svobodně rozhodnutý, s očekáváním, a které mu přinášejí uspokojení a příjemné zážitky.<sup>37</sup>

V období dospělosti jedince je volný čas považován za čas pro regeneraci sil, relaxaci i kompenzaci.<sup>38</sup> Trávení volného času v dospělosti je otázkou vlastního rozhodnutí jedince, typická je tedy svoboda výběru a realizace volnočasových aktivit. Podle Krause a Sýkory je volný čas časem, kdy se člověk realizuje ve svobodně vybraných aktivitách, může sám sebe rozvíjet, může být sám sebou.<sup>39</sup>

Volný čas v životě seniorů výstižně definuje Janiš ml.: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.*“<sup>40</sup>

Pro každé vývojové období člověka je typické trávení volného času určitým způsobem. Lze vysledovat přímou souvislost v trávení času v jednotlivých vývojových etapách. Sjednocujícím prvkem oblasti volného času pro všechny věkové skupiny je hra, jejíž podoba i význam se rovněž mění, od prostředku pedagogického působení až po čistou zábavu bez hlubšího smyslu.<sup>41</sup>

Hodnota volného času byla pro člověka vždy důležitá, v historickém kontextu volný čas byl výsadou privilegovaných vrstev.

O volném čase v minulosti lze hovořit od počátku 17. století, kdy nově vznikající společnost vydělila čas pracovní, a to v manufakturách, později v továrnách. Až v době nástupu buržoazní společnosti a kapitalismu se začíná vyhrcovat kontrast mezi časem práce a časem volným. Do té doby čas volný tvořil nedílnou součást života jako takového,

---

<sup>37</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004.

<sup>38</sup> JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Dizertační práce. Olomouc, 2014. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií.

<sup>39</sup> KRAUS, Blahoslav a Petr SÝKORA. *Sociální pedagogika I*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009.

<sup>40</sup> JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, Jana, BAČÍKOVÁ, Alice (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 694.

<sup>41</sup> JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Dizertační práce. Olomouc, 2014. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií.

v mnohém se prolínal s časem pracovním. Lidé tehdy žili v sepletí s přírodou, jejich čas ubíhal v rytmu svátků a udržování tradic, tak, jak se měnila roční období.<sup>42</sup>

Až v 19. století je volný čas vymezen jako společensko–ekonomická kategorie a stává se předmětem výzkumů, zejména sociologických a ekonomických. 20. léta 20. století představují období skutečného vstupu volného času do života celé společnosti, a to v souvislosti s uzákoněním délky pracovní doby ve většině ekonomicky vyspělých zemích světa. Až ve 20. století dochází ke skutečnému docenění kvalitního trávení volného času. Volný čas se stal významnou dimenzí lidského života. Ve 20. století se vymezuje na:

- období po II. světové válce až po konec 50. let 20. století, kdy byl volný čas zaměřen především na zotavení a regeneraci člověka jako pracovní síly;
- období v 60. a 70. letech 20. století, kdy byl volný čas zaměřen na spotřebu;
- období od 80. let 20. století dosud, kdy je volný čas zaměřen především na zážitky; v tomto období dochází k ochotě využívat volný čas ke společenskému životu a sociální angažovanosti.<sup>43</sup>

### 2.3 Volnočasové aktivity seniorů

Haškovcová popisuje volnočasové aktivity jako „*všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se občané věnují ve svém volném čase. Někteří penzisté nevědí, co dělat a jakou činností naplnit své dny po skončení ekonomické aktivity. Někdy si neumějí své volnočasové aktivity zorganizovat, jindy jsou rozpačití, a i když o některých dobře vědí, raději se jich nezúčastňují.*“<sup>44</sup>

Senioři mohou uskutečňovat v podstatě všechny volnočasové aktivity, stejně jako příslušníci mladší generace, samozřejmě však s ohledem na svůj zdravotní stav. Aktivní trávení volného času napomáhá v prevenci sociálního vyloučení, pocitů osamění.

Volnočasové aktivity pro seniory v České republice jsou organizovány převážně neziskovým sektorem a úřady nižších územních celků, případně krajskými úřady. Nabídka možností využití volného času pro seniory bývá v městském prostředí pochopitelně větší a pestřejší než v prostředí vesnickém. Rozhodnutí, zda senior využije široké nabídky

---

<sup>42</sup> PROKEŠOVÁ, Miriam. *Volný čas z hlediska kvality života*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008.

<sup>43</sup> NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002.

<sup>44</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 170.

organizovaných volnočasových aktivit, ovlivňuje řada faktorů, zejména zdravotní stav seniora, informovanost o nabídce, dostupnost aktivit a významnou je rovněž finanční otázka.

### Vzdělávací aktivity

Nezbytnost, či přímo nutnost duševní aktivity pro člověka vystihuje toto tvrzení: „*Kdo nic nedělá, stárne rychleji: mozek se činností neopotřebovává.*“<sup>45</sup>

Vzděláváním seniorů se zabývá gerontopedagogika, jako součást andragogiky, vědy o výchově a vzdělávání dospělých. Vzdělávání seniorů patří do schématu konceptu celoživotního vzdělávání a celoživotního učení. Cílem celoživotního vzdělávání, podle Mühlpachra, je dosáhnout takové úrovně ve společnosti, kdy lidé budou pociťovat potřebu vzdělávat se a budou chtít tuto potřebu uspokojovat po celý běh svého života, tedy i ve věku seniorském. Důležitým požadavkem celoživotního vzdělávání je zajištění rovného přístupu ke vzdělání pro všechny.<sup>46</sup>

Seniorskému vzdělávání, jako jedné z priorit vládní politiky, je věnována podpora ze strany státu, z prostředků ministerstva práce a sociálních věcí. Argument pro pozitivní přínos seniorského vzdělávání se však může jevit poněkud kontroverzním: „*Pro státní rozpočet je lepší, když senioři sedí v posluchárnách než v čekárnách u lékaře.*“<sup>47</sup>

Haškovcová uvádí zřejmou souvislost mezi aktivní účastí seniorů v některém z odborně garantovaných vzdělávacích programů a pozitivním přístupem k životu. Studující senioři nevěnují tolik pozornosti svým osobním problémům, snáz je překonávají a bývají méně nemocní.<sup>48</sup>

Stále se vzdělávat, studovat, učit se, to je smysluplný počin v každém věku člověka. V tom seniorském navíc počin vždy radostný, poněvadž důvodem ke studiu v tomto věku je čistý zájem, radost z poznání, i potřeba dokázat si, že na to člověk ještě stačí, že to zvládne.<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> HUDCOVIC, Michal a Jindřich GROH. *Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1983, s. 18.

<sup>46</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>47</sup> *Asociace univerzit třetího věku. Historie* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbm9hdTN2b3JnfGd4OjQ1ZmRjM2U1NzZlYjg5NmU>

<sup>48</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

<sup>49</sup> ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Praha: Portál, 2006.

Vzdělávání v seniorském věku plní řadu funkcí, k nimž řadíme:

- **funkci preventivní** - vzdělávání pozitivně ovlivňuje kvalitu života v procesu stárnutí a stáří;
- **funkci anticipační** - vzdělávání přispívá k adaptaci seniora na změny ve stylu života v souvislosti s jeho odchodem do penze;
- **funkci rehabilitační** - vzdělávání podporuje duševní rozvoj seniorů, znovuoobnovuje a udržuje jejich fyzické a duševní síly;
- **funkci posilovací** - vzdělávání rozvíjí zájmy, schopnosti seniorů a podporuje jejich aktivitu, kultivuje jejich zájmy a potřeby. Tato funkce je považována za nejvýznamnější. Označení funkce posilovací lze nahradit označením stimulační či kultivační, dle charakteru působení.<sup>50</sup>

Při výuce seniorů hraje nezastupitelnou úlohu, vedle obsahu přednášek a technického zázemí, osobnost přednášejícího. Přednášející by měl být schopen, při výkladu přednášené látky a při komunikaci se seniory, zohlednit požadavky na přednášky pro seniorskou cílovou skupinu. Způsob, jakým jsou vedeny přednášky, může významnou měrou ovlivnit přístup seniorů k aktivitě či pasivitě při přednáškách. Může seniory motivovat k účasti v dalších vzdělávacích aktivitách, nebo je od nich případně odradit.

Jak uvádí Mühlpachr, v ohledu přípravy lektorů, metodiků, se gerontopedagogika ještě nachází v začátcích svého vývoje. Je nutno rozvinout metodiku vzdělávání, a potažmo i metodické poradenství pro lektory různých vzdělávacích pořadů určených seniorům, tak, aby příprava přednášek korespondovala s obsahem přednášek a zohledňovala cílovou skupinu, tedy seniory, jimž jsou přednášky určeny. „*Je třeba dosáhnout stavu, kdy seniorské programy budou charakterizovány metodikou vzdělávání, nikoliv věkem posluchačů.*“<sup>51</sup> Podle Šeráka není samozřejmostí profesionalita lektorů.<sup>52</sup>

Jakkoli je seniorská populace prezentovaná jako homogenní skupina osob seniorského věku se specifickými potřebami, je nutno si uvědomit, že „*jednotliví senioři jsou až do vysokého věku především sami sebou a teprve pak starými lidmi*“.<sup>53</sup> Tuto myšlenku, uvedenou v komentáři k Cílům Univerzit třetího věku, považují z etického hlediska

---

<sup>50</sup> LIVEČKA, Emil. In: MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>51</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 143.

<sup>52</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.

<sup>53</sup> *Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008-2015*[online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/home/zakladni-dokumenty/dlouhodoby-zamer>.

a přístupu společnosti k seniorské populaci, za zcela stěžejní. Zdaleka se netýká pouze oblasti vzdělávání, ale je platná ve všech ohledech života společnosti.

Vzdělávací aktivity pro seniory jsou realizovány na Akademiích třetího věku, i na akademické půdě, kterou představují univerzity třetího věku, jako nejtypičtější představitelé seniorského vzdělávání.

### Univerzity třetího věku

Důvodem založení modelu univerzit třetího věku byla myšlenka vytvořit v seniorském období tzv. druhý životní program, představující pro seniory možnost vzdělávat se, realizovat, dělat „něco víc“ než „pěstovat svoje koníčky v ústraní života majoritní společnosti“.<sup>54</sup> V širším slova smyslu věnovat svůj volný čas a energii nějaké činnosti, zálibě, aktivitě, jejíž provozování přináší seniorovi uspokojení a radost.

S odstupem času lze s jistotou říct, že vedle původního záměru neméně důležitým aspektem je i sociální kontakt se spolustudenty – vrstevníky, kteří mají společný ušlechtilý zájem, tedy studovat. Navíc setkávání se na akademické půdě člověka kultivuje a obohacuje, nutno dodat, v každém věku. I lektori, přednášející, často vzejdou z řad studentů seniorů, samozřejmě s odpovídajícími kvalifikačními a kompetenčními předpoklady pro další vzdělávání.<sup>55</sup>

První univerzita třetího věku, založena v r. 1973 ve Francii v městě Toulouse, byla ve své době nazývána „univerzita pro seniory“. Studijní program měl zohledňovat medicínské, sociokulturní a sociální aspekty, jež jsou důležitými pro udržení aktivity stárnoucích lidí. Původně se jednalo pouze o možnost a příležitost absolvovat soubor daných přednášek, později byl studijní program rozšířen o možnost získat po absolvování univerzity třetího věku i příslušný diplom o absolutoriu.<sup>56</sup>

Absolvování univerzity třetího věku se v 21. století stává mezi seniory prestižní záležitostí, když se vysoké školy doslova předbíhají v nabízených programech a je z čeho vybírat. Dříve stanovený požadavek vysokých škol k přijetí zájemců o studium, složení maturitní zkoušky, není již na mnohých školách stanoven, takže často jediným kritériem k přijetí je věk uchazeče nad 50 let a uhrazení stanovené finanční částky. Pro seniory je jistě

---

<sup>54</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 127.

<sup>55</sup> HUBATKOVÁ SELUCKÁ, Helena. *Vzdělávání, Univerzity třetího věku*, č. 3/2014 [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull14\\_304.htm](http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull14_304.htm).

<sup>56</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.



potěšujícím fakt, že vysoké školy pořádají univerzity třetího věku i v jiných městech, než ve kterých sídlí, a tím výrazně zvyšují pro uchazeče dostupnost. Univerzity, při nichž jsou kurzy pro seniory zřizovány, mají rozhodně dostatečnou motivaci k náboru nových posluchačů seniorů. Důvodem jsou změny ve financování těchto programů, zhruba jednu třetinu tvoří úhrada ministerstvem školství, třetinu úhrada školy a třetinu úhrada zájemcem seniorem.<sup>57</sup>

K 20. výročí založení první univerzity třetího věku byl rok 1993 vyhlášen **Rokem univerzit třetího věku v Evropě** a v témže roce byla založena v České republice **Asociace univerzit 3. věku**, se sídlem v Brně. Evropská unie vyhlásila rok 1993 **Evropským rokem starších lidí a solidarity mezi generacemi**. Hlavním smyslem tohoto aktu bylo přiblížit široké veřejnosti život seniorů, informace o nich, v zájmu vytvoření příznivého mezigeneračního klimatu ve společnosti.

### **Trénování paměti**

Zapomínání či nevybavení si potřebné informace není jen problémem seniorů, ale i výrazně mladší populace. Skutečným rysem stáří je však snížená všípivost a vybavnost paměti, jež tvoří podstatné složky paměti. Vágnerová uvádí souvislost mezi pamětí ve stáří a snadnou unavitelností a zhoršenou koncentrací pozornosti starého člověka. Úroveň zachování funkcí paměti je závislé na řadě faktorů, k nimž řadí vzdělání, míru užívání paměti, rozumové schopnosti, míru využívání stereotypů v životě jedince.<sup>58</sup> Prokazatelné zlepšení může nastat pravidelnou aktivizací paměti.

Paměť lze efektivně a účelně posilovat v kurzech trénování paměti. V České republice byla v roce 1998 založena **Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging**, jejímž posláním je propagovat důležitost posilování lidské paměti, školit trenéry, organizovat semináře. Trénování paměti je doporučováno všem věkovým kategoriím, v cílech společnosti jsou však uvedeni jako cílová skupina senioři. „*Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace,*

---

<sup>57</sup> Život 90. Počet studujících seniorů roste, univerzity jich navštěvuje 38.0000 [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.seniorum.cz/vzdelavani/univerzita-tretiho-veku/6732-pocet-studujicich-senioru-roste-2cuniverzity-jich-navstevuje-38-000>

<sup>58</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

*což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí.*<sup>59</sup>

V kurzech trénování paměti trenéři vysvětlují různé techniky a strategie k lepšímu zapamatování a následnému vybavení zapamatovaného. Osvojené dovednosti lze s úspěchem využívat v každodenním životě, což přispívá ke zvýšenému sebevědomí účastníků kurzů. Zkušenosti následně vedou k pozitivnímu očekávání a přístupu k novým informacím, a pozitivně tak ovlivňují výsledek zapamatování informace. Věta „*Být v kondici je stav mysli*“<sup>60</sup> se mi jeví jako velmi příznačná pro tento text.

### **Počítačová gramotnost**

Řada seniorů neměla příležitost setkat se během svého dosavadního života s počítačovou technikou, přesto se snaží porozumět novým informačním a komunikačním technologiím. V počítačových kurzech si osvojují základy počítačové gramotnosti, a získávají tak další možnosti přístupu k informacím. Schopnost pracovat s počítačem dává člověku pocit svobody, dobrý pocit z ovládnutí techniky. Na druhou stranu se však nesmí počítač stát náhražkou sociálních kontaktů a jediným partnerem při trávení volného času. I tady platí známé úsloví: „Všeho s mírou.“

Jak uvádí Tošnerová, v České republice je hlavním hlediskem při organizování počítačových kurzů pro seniory nízkoprahovost, funkčnost, dosažitelnost pro seniory. V roce 1999 byl v Německu realizován projekt, v němž pořadatelé dokázali počítačové kurzy obohatit o další rozměr: počítačové kurzy probíhaly ve školách a vyučujícími seniorů byli studenti. Projekt přinesl zisk všem: celé společnosti (vzájemné porozumění), seniorům (zvýšená kompetence, sebevědomí), studentům (rozvoj osobnosti, posílení zodpovědnosti), škole (centrum setkávání), ekonomice (někteří senioři si zakoupili počítač). Rovněž se v průběhu kurzu vyvíjel a zlepšoval postoj studentů k seniorům, a naopak, výsledkem byl vzájemný respekt, úcta mezi generacemi.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> *Trénování paměti* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z:

[http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz](http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz)

<sup>60</sup> Ing. Dana Steinová – *trenérka paměti, předsedkyně Čes. spol. pro trénování paměti a mozkový jogging* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z:

<http://www.ibestof.cz/veda-a-vyzkum/ing.-dana-steinova-%E2%80%93-trenerka-pameti-predsedkyne-ces.-spol.-pro-trenovani-pameti-a-mozkovy-jogging.html>

<sup>61</sup> TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009.

Informační a komunikační technologie jsou významným nástrojem při podpoře aktivního stárnutí, mají člověku sloužit. Z předpokladu, že informace na internetu si senioři aktivně vyhledají, vycházejí provozovatelé webových stránek určených právě seniorům. Vycházejí i internetové časopisy pro seniory.

Podle Tošnerové, neznalost ovládání počítače seniorskou populaci marginalizuje.<sup>62</sup> A nejen populaci seniorskou. Tento názor byl i u zrodu mezinárodního projektu **Ubiquitous Information for Seniors Life (UISEL)** (realizovaného v období 1.12.2013 – 30.11.2015), s českým názvem **Informace pro život seniora jsou všudypřítomné**, spolufinancovaného Evropskou komisí Evropské unie. Tento projekt je zacílen na seniorskou skupinu, podle informačního letáku je uváděn věk osob již 50+. Podle propagačního materiálu technologická ngramotnost seniorům „*nejen brání plně využívat svá práva, ale také nedovoluje společnosti mít prospěch z jejich zkušeností, životní moudrosti a znalostí.*“ Projekt si klade za cíl naučit seniory v kurzech, prostřednictvím speciálně vyškolených lektorů, maximálně využívat mobilní zařízení v praxi, tj. komunikaci se státní správou, v oblasti elektronického bankovníctví, v oblasti zdraví, v oblasti komunikace a přístupu k informacím prostřednictvím elektronických médií.<sup>63</sup>

Samozřejmě, počítač nepatří dosud k běžnému vybavení domácnosti seniorů v České republice, avšak procento těch, kteří počítač vlastní a využívá, se zvyšuje.

### **Učení se cizím jazykům**

Popularita jazykových kurzů organizovaných přímo pro seniory, nebo často pro širokou veřejnost, včetně seniorů, vzrůstá. Motivací seniorů k návštěvě kurzů je touha nabýt znalostí takové úrovně, aby byli schopni aktivně komunikovat v cizím jazyce, nebo alespoň pasivně, porozumět textu. V neposlední řadě je učení se cizím jazykům vhodné pro trénování mozku. Jak bylo uvedeno výše, učení se čemukoliv, v jakémkoli věku, vždy člověku přináší užitek.

### **Pohybové aktivity**

Pohyb představuje základní projev života a hraje významnou úlohu v každém věku člověka. Pohybové aktivity prokazatelně pozitivně ovlivňují proces stárnutí, kdy snižují

---

<sup>62</sup> TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009.

<sup>63</sup> Evropská komise: *Ubiquitous Information for Seniors Life* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.openeducationeuropa.eu/cs/node/155141>

biologický věk a prodlužují aktivní stáří. Každý člověk by je měl, v jakékoli formě, pěstovat po celý život. Vždy je však třeba při výběru aktivity zohlednit dlouhodobý i aktuální zdravotní stav jedince. K pohybovým aktivitám, které jsou seniorům doporučovány, patří např. chůze, turistika, nordic walking, plavání, aqua gymnastika, jóga, cvičení pilates, léčebný či kondiční tělocvik. Vždy by se mělo jednat o aktivity bezpečné a šetrné ke kloubům.

Motivací seniorů k provozování pohybové aktivity bývají často doporučení přátel, kteří mají kladný vztah k pohybu, doporučení lékařů či příklady z blízkého prostředí, např. rodinného. Význam pohybových aktivit je vícenásobný, plní funkci společenskou, motivační, volnočasovou, rehabilitační a rekondiční.<sup>64</sup> Cílem provozování pohybové aktivity seniorů je, vedle udržování, či zdokonalování tělesné i psychické zdatnosti, prostá radost z pohybu.

### **Společenské aktivity**

Společenské aktivity ve smyslu trávení volného času ve společnosti dalších jedinců probíhají v klubech, jejichž program vytvářejí sami členové. Aktivity tohoto typu probíhají v klubech seniorů, v klubech aktivního stáří.

### **Dobrovolnická činnost**

Zákon o dobrovolnické službě vymezuje dobrovolnictví jako činnost, při níž dobrovolník poskytuje pomoc přímo osobám nebo při pořádání kulturních a sbírkových charitativních akcí, při záchraně a péči o přírodní prostředí a kulturní bohatství. Dobrovolnictví je oblastí, ve které senioři mohou figurovat jednak jako ti, v jejichž prospěch je dobrovolnická služba vykonávána, jednak jako ti, kteří dobrovolnickou službu poskytují.<sup>65</sup>

Novodobá historie organizovaného dobrovolnictví ve světě se datuje od 70. let 20. století, konkrétně v r. 1970 byla založena **Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí (IAVE)**. Rok 2011 byl Evropskou unií vyhlášen **Evropským rokem dobrovolnictví**, jedním z cílů bylo dostat do obecného povědomí důležitost a význam dobrovolnictví, jako projev účasti občanů v životě společnosti, jako projev sociální soudržnosti.

---

<sup>64</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013.

<sup>65</sup> Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě [online]. [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/dobrovolnicka-sluzba-500539.aspx>

V České republice je výkon dobrovolnické služby spojován spíše s účastí mladých lidí, seniorský věk má však řadu předností, které lze při dobrovolnické službě dobře zhodnotit. Jsou jimi zejména schopnost empatie k potřebám druhých, nebo též cenné a praktické zkušenosti z období profesního života. Výkon dobrovolnické služby představuje vždy pro dobrovolníka seberealizaci a dobrý pocit z pomoci potřebným, a zároveň je přínosem celé společnosti. V neposlední řadě je příležitostí k aktivnímu využití volného času, navázání nových kontaktů a získání pocitu vlastní potřebnosti.<sup>66</sup>

Křivohlavý považuje dobrovolnictví za formu participace na kulturním životě společnosti, v jejímž průběhu dochází k předávání kulturních hodnot.<sup>67</sup>

Role seniorů v některých dobrovolnických programech je nezastupitelná. Jako příklad lze uvést dobrovolnický program 3 G – Tři generace, jež organizuje od roku 2011 spolek **HESTIA**, prozatím v několika málo městech České republiky (Praha, České Budějovice, Jičín, Kroměříž, Opava, Ústí nad Labem). Jedná se o zprostředkování a navázání kontaktu osoby věku starší 50 let a rodiny, která by pro své dítě či děti předškolního nebo školního věku ráda našla „náhradního“ prarodiče. Dobrovolník nejméně po dobu šesti měsíců tráví s dítětem či dětmi jedno až dvě odpoledne týdně a společně se věnují volnočasovým aktivitám. Cílem tohoto programu je vytvořit dlouhodobý pozitivní vztah mezi dobrovolníkem v roli náhradního prarodiče a rodinou, podpořit mezigenerační soužití a solidaritu mezi generacemi.<sup>68</sup>

Podle Tošnerové by bylo vhodné v rámci dobrovolnictví zapojit např. učitele v důchodu, kteří by v rolích průvodců či informátorů mohli předávat své znalosti dál.<sup>69</sup> Působení dobrovolníků – seniorů na pozici lektorů kurzů často napomáhá tomu, aby byla cena kurzů pro účastníky příznivá. O tom, že tato forma dobrovolnictví je populární, se dočteme na webových stránkách občanského sdružení Život 90, kde v Akademii seniorů působí téměř 30 dobrovolníků – seniorů. Zajímavým faktem je věk seniorů – lektorů v průměru 76 let, zatímco věk seniorů – studentů je v průměru 72 let.<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011.

<sup>67</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011.

<sup>68</sup> *Program 3G – Tři generace* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cs-CZ/co-delame/program-3-g-tri-generace>

<sup>69</sup> TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009.

<sup>70</sup> *Osmdesátníci lektori, sedmdesátníci studenti – nový školní rok akademie Života 90 začíná. Otevírají se čtyři desítky kurzů* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/110-press/195-tiskove->

### 3 KONCEPT AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

Koncept aktivního stárnutí lze charakterizovat jako celoživotní projekt, jež primárně odkazuje, spíše než k fyzické aktivitě člověka, k zajištění možnosti zapojení se do života společnosti během všech fází života. V souladu s výše uvedeným by se měl každý jedinec ve společnosti podílet na svém rozvoji a být za něj i zodpovědný. Ač koncept aktivního stárnutí vymezuje podle různých hledisek řada definic, sjednocujícími prvky jsou aktivita a nezávislost. Koncept aktivního stárnutí představuje celospolečensky uznávaný a prosazovaný přístup ke stárnutí a stáří.

#### 3.1 Příprava a adaptace na stáří

Prožít spokojeně celý život je přání nás všech, každý však neseme zodpovědnost za život, který žijeme, každý můžeme svým přístupem a postojem k životu přispět k vlastní spokojenosti.

Příprava na stáří by se měla stát přirozenou aktivitou každého jednotlivce. Jedná se v podstatě o aktivní přístup k sobě samému, a potažmo i ke společnosti, ve které žijeme. Ta má v tomto směru vytvořit příznivé podmínky, aby stárnutí občanů bylo důstojné, spokojené a maximálně soběstačné.

Předpokladem úspěšné adaptace na stáří, podle Vážanského, je výchova ke stáří a ve stáří, jež se promítá v těchto funkcích:

- **preventivní**, poskytující vhodná opatření, která mají v budoucnu pozitivní formativní účinky;
- **anticipativní**, přispívající k pozitivním výsledkům v pozdějších změnách struktury života;
- **rehabilitační**, zprostředkující zajištění úsilí o obnovu harmonie;
- **posilovací**, stimulující snahu o podporu zájmů, potřeb a schopnosti starších osob a podněcující aktivitu.<sup>71</sup>

---

zpravy/m-850-osmdesatnici-lektori-sedmdesatnici-studenti-novy-skolni-rok-akademie-zivota-90-zacina-oteviraji-se-ctyri-desitky-kurzu#

<sup>71</sup> VÁŽANSKÝ, Miroslav. Senioři: máme volný čas, a co s ním?. In PAL'A, Gabriel, ed. *Volný čas seniorov na počiatku 21. storočia: zborník prednášok z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov: Prešovská univerzita, Gréckokatolícka bohoslovecká fakulta, 2009.

Podle Mühlpachra by příprava na stáří měla být vnímána jako součást andragogiky, zaměřené na osobnostní rozvoj každého jedince. Příprava se týká zdravého životního stylu, podpory zdraví, podpory duševních i fyzických aktivit. Přípravu na stáří kategorizuje jako: dlouhodobou (celoživotní), střednědobou (asi od 45 let věku), krátkodobou (2-3 roky před penzionováním). V souvislosti s výše uvedeným, může být stárnutí: obvyklé (normální), úspěšné, nebo neúspěšné (patologické).<sup>72</sup>

Přípravou na stáří se zabývá i preseniorská edukace, jež by měla být zahájena ještě v době, kdy je člověk v pracovním procesu. Petřková a Čornaničová uvádějí tyto cíle edukačního působení, vyjádřené prostřednictvím hesla **ROSA**: **R** – racionální postoj (rozumět stárnutí), **O** – orientace na budoucnost (umět plánovat, těšit se, **S** – sociální kontakty (mít přátele, účastnit se společenských aktivit), **A** – aktivita (pěstovat koníčky, záliby, vykonávat duševní i tělesnou činnost).<sup>73</sup>

Bližící se odchod do starobního důchodu je vnímán těmi, jichž se tato skutečnost týká, různě. Člověk, který se celý život živil namáhavou fyzickou prací, očekává úlevně zasloužený odpočinek. Jiný člověk, který se celý život živil prací intelektuální, se ještě necítí tak opotřebován, nadále by chtěl být v zaměstnání platným. Ne vždy je však možné, aby v zaměstnání dále setrval, ani aby vykonával jiné pracovní aktivity. V každém případě je perspektiva ukončení pracovního života a odchodu do starobní penze doprovázena obavami z neznámé budoucnosti. Jedná se o významný a mnohostranný životní předěl, jež nutí člověka k přebudování své identity. Starobní důchodce se musí v mnoha ohledech přizpůsobit nově vzniklé situaci.

Podle Říčana bývá v souvislosti s odchodem do starobního důchodu nejmarkantněji řešena otázka finanční, případně otázka dalšího možného pracovního uplatnění. Vystává však i další otázka, jež se postupně ukáže jako důležitější. Jak trávit volný čas, kterého má člověk najednou více? Ve výhodě jsou ti, kteří léta pěstují koníčky, osobní záliby. Ze dne na den lze totiž hůř nalézt v něčem zalíbení. Stejně záliby a zájmy jsou prostředkem ke sblížování lidí navzájem. Zájmové kluby, kroužky, jsou vhodnými místy setkávání a trávení volného času, často až do vysokého věku.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

<sup>73</sup> PETŘKOVÁ, Anna a Rozálie ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004.

<sup>74</sup> ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Praha: Portál, 2006.

Kalvach považuje odchod do důchodu za významný stresor, uvádí možnou souvislost mezi tímto životním předělem a zdravotním stavem. Lidé v České republice jsou značně vázáni na práci, jejich zakotvení a seberealizace ve spolcích či církvích není příliš častá. S volným časem, na který si se původně těšili, si pak nevědí rady. *„Najednou vznikne prázdnota umocněná ekonomickým propadem, ztrátou společenské prestiže. To může zhoršit či vyvolat psychosomatické problémy, výkyvy krevního tlaku, bušení srdce, závratě, úzkost.“*<sup>75</sup>

Podle Hudcovice a Groha je nejvhodnějším nástrojem k vypořádání se se stárnutím a k prodloužení kvalitního života fyzická i psychická aktivita. Člověk již po čtyřicítce by si měl začít uvědomovat konečnost života a pozvolna se připravovat na blížící se období stáří.<sup>76</sup> Myšlenky, uvedené v jejich útlé publikaci na pomoc přednášejícím, jsou nanejvýš aktuální i po téměř 35 letech. Psychologická i filosofická výchova, či příprava ke stáří, je potřebná, poněvadž člověk by měl nacházet ve svém žití smysl.

### 3.2 Úspěšné stárnutí

Mnozí senioři akceptují koncept nekončícího celoživotního vzdělávání, tvořivé práce a aktivního odpočinku. Jedná se zejména o seniory intelektově aktivní, kteří během produktivního života nevykonávali v zaměstnání namáhavou fyzickou práci. Pro tyto seniory jsou vytvářeny programy, ve kterých naplňují a uspokojují svoje zájmy. Avšak ti senioři, kteří po celý život fyzicky pracovali, mají zdravotní problémy, nebo se cítí prostě „životem opotřebovaní“, preferují spíše pasivní formy odpočinku, či využití volného času, což představuje např. sledování televizních programů.<sup>77</sup>

Aktivita a činnost, podle mentality společnosti, jsou jedním z předpokladů dlouhého života. Ovšem je však tématem k zamyšlení, zda se senior dožívá vysokého věku a je činný a pracovitý proto, že k tomu má biologické fondy, nebo zda jeho aktivita a činnost jsou tou pravou příčinou, jež životní fondy zachovává.<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> Zdeněk Kalvach: *Vůči starším lidem máme mnoho předsudků*. Česká pozice. Informace pro svobodné lidi. Lidovky.cz. online 25.1.2015. dostupné z: [http://ceskapozice.lidovky.cz/zdenek-kalvach-vuci-starsim-lidem-mame-mnoho-predsudku-pgj-/tema.aspx?c=A141020\\_160904\\_pozice-tema\\_lube#utm\\_source=sph.lidovky&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=ceska-pozice](http://ceskapozice.lidovky.cz/zdenek-kalvach-vuci-starsim-lidem-mame-mnoho-predsudku-pgj-/tema.aspx?c=A141020_160904_pozice-tema_lube#utm_source=sph.lidovky&utm_medium=text&utm_campaign=ceska-pozice)

<sup>76</sup> HUDCOVIC, Michal a JINDŘICH GROH. *Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1983, s. 21.

<sup>77</sup> HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2010.

<sup>78</sup> TVAROH, František. In: ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Praha: Portál, 2006.



Psycholog Josef Švancara pro úspěšné stárnutí a zdravé stáří doporučuje tzv. **pět P**: mít životní **perspektivu**, usilovat o **pružnost**, pěstovat **prozíravost**, pěstovat **porozumění pro druhé**, nezapomínat na **potěšení**.<sup>79</sup>

Čevela et al. charakterizuje úspěšné stárnutí jako proces osobnostního růstu, při němž jedinec zůstává otevřený novým podnětům a tzv. na sobě pracuje, dále pak proces participace.<sup>80</sup> „*Některé výzkumy ukazují, že nejlepší strategií pro stárnoucí lidi je zůstat co neaktivnější, a to jak v oblasti tělesné, tak i v oblasti duševní a zapojovat se do společenských aktivit.*“<sup>81</sup>

Příprava na stáří jednak leží v rukou každého jednotlivce, jednak je zakotvena v řadě národních i nadnárodních programů a dokumentů. Ve snaze reagovat na celosvětovou situaci způsobenou „demografickou revolucí“, kdy stárnutí populace se stává skutečným celosvětovým problémem, vzešel v roce 2002 z Druhého světového shromáždění OSN **Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí**, též zvaný Madridský akční plán. Stal se významným praktickým zdrojem doporučení pro řešení problematiky stárnutí v jednotlivých členských zemích. I v tomto dokumentu se uvádí, že základy zdravého a plnohodnotného života ve stáří jsou položeny v dřívějších fázích života.

Základním strategickým dokumentem, zabývajícím se aktuálně situací stárnoucího obyvatelstva v našem státě, je **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017**, schválený vládou České republiky v roce 2013.

Prioritami národní strategie se staly:

- „*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*

---

<sup>79</sup> ŠVANCARA, Josef. In: ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012.

<sup>80</sup> ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012.

<sup>81</sup> GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 170.

- *péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností,*<sup>82</sup>

Výchozím rámcem národní strategie jsou lidská práva seniorů a hodnoty ve společnosti. Cílem je zvýšení kvality života všech generací ve společnosti.

Dne 1.10.2012, symbolicky v Mezinárodní den seniorů v Mezinárodním roce aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, byla podepsána **Charta občanské společnosti - Pro důstojný život seniorů v České republice**. Vytvoření dokumentu bylo inspirováno podobnou chartou vydanou ve Švýcarsku v roce 2010. Dokument je příspěvkem ve snaze dosáhnout uznání a respektu ke stáří v české společnosti. Ve druhé části dokumentu, nazvané „Stárnutí představuje šanci na další rozvoj“, je příhodné zmínit myšlenku, že je nutno podporovat vzdělávání ve stáří, i účast starších osob na životě společnosti, avšak zároveň respektovat ty, kteří nechtějí či nemohou tyto činnosti vykonávat. „*Je nutné podporovat možnosti dalšího vzdělávání ve stáří a účasti starších lidí na životě společnosti. Zároveň je třeba respektovat, že někteří lidé nechtějí nebo nemohou těchto možností využít.*“<sup>83</sup>

**Respekt ke stáří** považuji za velmi příhodný a žádoucí postoj, jenž by měl být ve společnosti trvale nastolen.

### 3.3 Aktivní stárnutí

*„Koncept aktivního stárnutí je nejvýznamnější politickou reakcí na populační stárnutí a dominuje i akademickému diskurzu. Slibuje na jedné straně jedinci způsob, jak zvládat vlastní stárnutí, na druhé straně také společnosti vypořádat se s vzrůstajícím podílem stárnoucích v populaci. Jde o všeobecnou strategii zachování fyzického a mentálního zdraví v procesu stárnutí. Není to však strategie snadná, vyžaduje celoživotní disciplinaci.“*<sup>84</sup>

Autorství tzv. konceptu produktivního, aktivního stárnutí je připisován Američanu, profesoru Robertu Butlerovi. Tento významný gerontolog a psychiatr od 70. let 20. století poukazoval na fenomén stárnoucí populace a její potřeby, jež by společnost měla

---

<sup>82</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf)

<sup>83</sup> *Charta občanské společnosti – Pro důstojný život seniorů v České republice*. [online]. [cit. 2014-10-25]. <http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>

<sup>84</sup> PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, s. 10.

zohledňovat a akceptovat, zdůrazňoval pozitivní aspekty a potenciál stárnutí. Poukazoval na fakt, že staří lidé zůstávají i ve vyšším věku významnou součástí společnosti.<sup>85</sup>

Termín a koncept aktivní stárnutí byl přijatý v 90. letech 20. století Světovou zdravotnickou organizací. Dle jejího pojetí je aktivní stárnutí definováno jako „*proces, který maximálně rozvíjí příležitosti pro zdraví, participaci a ochranu seniorů, a tím zvyšuje kvalitu života v období stáří člověka*“.<sup>86</sup> Jedná se o proces celoživotní a týká se všech věkových kategorií obyvatelstva, s důrazem na mezigenerační solidaritu. Je nutno změnit stereotypy vnímání stárnutí a stáří a vytvářet nové modely stárnutí, aktuální pro 21. století. Společnost podporuje aktivní participaci seniorů ve všech oblastech života.

Aktivní stárnutí lze jednoduše vyjádřit pojmy: „*nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče, seberealizace*“.<sup>87</sup>

Problematika stárnoucí populace je jedním z témat pozitivní psychologie, jež se zabývá studiem faktorů přispívajících k úspěšnému stárnutí. Dalšími tématy současné pozitivní psychologie jsou: pozitivní emoce (radost, štěstí, láska, naděje apod.), pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti (např. optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor apod.), faktory uplatňující se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích.<sup>88</sup>

V roce 2012, v **Evropském roku aktivního stárnutí**, byla zpracována Evropským centrem pro sociální politiku a výzkum studie, jež se zabývala srovnáním kvality stárnutí v členských zemích Evropské unie. Samotný výzkum byl realizován národními statistickými úřady. Podle tzv. Indexu aktivního stárnutí byla hodnocena úroveň a kvalita života seniorů. Česká republika, s 34,3 %, se umístila na předním místě ve srovnání s novými členskými zeměmi, mezi všemi členskými zeměmi na 12. místě.

Byla posuzována řada indikátorů: účast seniorů na trhu práce, účast na společenských aktivitách, dostupnost péče, vzdělávání, úroveň životního prostředí z hlediska nezávislosti, zdraví a bezpečí.

---

<sup>85</sup> Centre of Expertise in Longevity and Long-term Care[online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.cello-ilk.cz/?page\\_id=2229](http://www.cello-ilk.cz/?page_id=2229)

<sup>86</sup> *Active ageing: a policy framework*. Geneva, World Health Organization, 2002 [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: (<http://www.who.int/ageing/publications/active/.en/index.html>). s. 12.

<sup>87</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 21.

<sup>88</sup> SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012.

Získaná data se stala podkladem pro zpracování Strategie aktivního stárnutí v České republice, i pro realizaci projektu **FRAM – Nový politický rámec pro aktivní, zdravé a důstojné stárnutí**, jehož součástí je Manuál pro samosprávy.

Níže uvedená zjištění, vztahující se tematicky k této diplomové práci, ukazují, jak Česká republika obstála v kontextu ostatních členských států Evropské unie:

- v Evropské unii používá informační a komunikační technologie 38 % seniorů, v České republice 31 %;
- v Evropské unii se věnuje sportovním aktivitám každý desátý senior (tj. 11 %), v České republice každý dvacátý (tj. 5 %);
- v Evropské unii se celoživotnímu vzdělávání věnuje 5 % seniorů (nebyly započítány údaje o Bulharsku, Rumunsku), v České republice se celoživotnímu vzdělávání věnují 4 % seniorů.

Průzkum ukázal, že v České republice nejsou senioři příliš angažováni v takových společenských aktivitách, jako je dobrovolnická či sportovní činnost, čeští senioři též vykazují nižší míru sociálních kontaktů, než je průměr v Evropské unii.

Na základě výsledků průzkumu Evropské centrum pro sociální politiku a výzkum vyžaduje ze strany České republiky proaktivní přístup ke vzniku iniciativ, které mohou být zakládány a realizovány zájmovými subjekty. „*Aktivní stárnutí tak nemůže být podněcováno ve směru „shora dolů“, ale vyžaduje řízení ze strany více zájmových subjektů na více úrovních,*“ píše se v dokumentu.<sup>89</sup>

Společnost vytváří, v kontextu současné sociální politiky, prostor a nabídku možností, které umožňují seniorům hledat nové životní aktivity. Případný výběr a realizace aktivit pak vždy závisí na chtění a možnostech každého jednotlivce. Jak uvádí Haškovcová: „*Aktivitu nelze naroubovat zvnějšku.*“ Každý člověk zodpovídá sám za sebe, za kvalitu svého života, i za kvalitu svého života ve stáří.<sup>90</sup>

Zapojení seniorů do společenského života účastí v kulturních, duchovních i volnočasových aktivitách má řadu pozitivních aspektů, jež posilují sociální integraci: napomáhá seniorům

---

<sup>89</sup> Ministerstvo zdravotnictví České republiky: *Kvalita stárnutí je v České republice mírně nad evropským průměrem* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/kvalita-starnuti-je-v-ceske-republice-mirne-nad-evropskym-prumerem\\_7611\\_2778\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/kvalita-starnuti-je-v-ceske-republice-mirne-nad-evropskym-prumerem_7611_2778_1.html)

<sup>90</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.

zůstat aktivními, seberealizovat se, využít svůj potenciál, vcházet do nových vztahů, posilovat sebeúctu.

*„Zdařilý rozvoj individuálních zájmů prostřednictvím cílevědomého působení se jednoznačně odráží v kvalitě života každého jedince a přeneseně i v kvalitě života celé společnosti.“* Předpokládá se, že ti lidé, kteří se během svého produktivního života aktivně zapojovali do společenského dění, budou tak činit i nadále, po odchodu do starobního důchodu.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup>HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 SEZNÁMENÍ S MÍSTEM VÝZKUMU - OBECNĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST VESNA

Nezisková instituce, **Vesna, o.p.s.**, do roku 2013 s názvem **Ženský vzdělávací spolek VESNA, o.p.s.**, byla založena v roce 1991. Svým vznikem navázala na historicky úspěšnou tradici spolkové činnosti ve Vesně.

### Vesna v historii

Vesna patřila v minulosti ke kulturním fenoménům města Brna. Po celou dobu svého trvání byla prostředím, v němž byla organizována spolková činnost. Počátky se datují od roku 1870, kdy byl založen **Pěvecký spolek Vesna**, z něhož vzešel roku 1871 vzdělávací spolek nazvaný **Ženská vzdělávací jednota Vesna v Brně**. Činnost jednoty se orientovala na podporu v té době aktuální myšlenky na potřebnost ženského vzdělávání, zapojování žen do činnosti veřejného života a uplatnění žen ve společnosti. V roce 1886 zde byla otevřena dívčí střední škola **První česká pokračovací škola dívčí Ženské vzdělávací jednoty Vesna v Brně**, první škola tohoto typu na Moravě, kde byly vzdělávány absolventky obecné školy, v českém jazyce.

Na rozkvětu Vesny se podílely takové osobnosti jako Eliška Machová jako jednatelka spolku, František Mareš ve funkci ředitele školy a v neposlední řadě architekt Dušan Samuel Jurkovič, jež se podílel na realizaci kompletního vybavení interiéru dívčího penzionátu a ředitelny školy. V té době byla Vesna skutečným střediskem české kultury a umění v Brně, byly zde pořádány koncerty, výstavy, představení. O tom, jaké popularitě se Vesna těšila, se dozvídáme z textu pamětní desky, umístěné na bývalé budově Vesny v ulici Jaselská v Brně, kde je napsáno: „... *počátkem 20. století zde bylo nejživější české kulturní centrum Brna*“.<sup>92</sup>

Počet Vesniných škol vzrůstal, kromě všeobecně vzdělávací, působily i školy odborné a kurzy pro učitelky, pro ženy v domácnosti i ženy zaměstnané. V roce 1901 byla změněna Vesnina Vyšší dívčí škola na **Dívčí lyceum**, jejíž absolventky mohly pokračovat ve studiu na vysokých školách. Jednalo se o první školu tohoto typu v Rakousku-Uhersku. V roce 1919, kdy Vesna spravovala již 13 škol a 33 kurzů, převzalo správu těchto škol, na žádost ředitele Vesny, město Brno. Vesna nadále rozvíjela činnost kulturně-osvětovou, zejména

---

<sup>92</sup> DVOŘÁKOVÁ, Jana. *Kdo (co) je Vesna?* Duha. Moravská zemská knihovna. [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://duha.mzk.cz/clanky/kdo-co-je-vesna>

sociální. V roce 1944 byla Ženská vzdělávací jednota zrušena. Po konci II. světové války sice obnovila svoji činnost, avšak v roce 1953 byla její činnost opět násilně ukončena.<sup>93</sup>

### Vesna v současnosti

Vesna, o.p.s. je akreditovaným vzdělávacím zařízením Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva práce a sociálních věcí, s oprávněním pořádat kurzy pro širokou veřejnost, jednak kurzy pro získání kvalifikace pro práci v sociálních službách, jednak kurzy pro rozšíření odborné kvalifikace, kurzy výtvarných a řemeslných technik. Kromě toho organizuje aktivity pro všechny generační skupiny, tzn. kulturní, vzdělávací a volnočasové kurzy a kroužky pro děti, dospělé a seniory. Je zřizovatelkou denního centra pro děti Vesněnka, o.p.s. a Střední školy sociálních a zdravotnických služeb Vesna, o.p.s..

Profil Vesny, o.p.s. nejlépe vystihuje motto uvedené na titulní straně internetové stránky [www.vesnaspolek.cz](http://www.vesnaspolek.cz). Je zde uvedeno: „*Kurzy pro každého*“.<sup>94</sup>

Jedenkrát za dva měsíce vycházejí Vesnoviny, s aktualitami z Vesny, o.p.s. Jedná se o nabídku aktivit pro širokou veřejnost, naplánovanou na nadcházející dva měsíce. Zájemci si mohou přečíst tištěnou verzi, která je volně k dispozici v prostorách Vesny, o.p.s., nebo elektronickou verzi, dostupnou z webových stránek Vesny, o.p.s., na internetu.

### Vesna pro seniory

Zdrojem následujících informací o kurzech volnočasových aktivit pro seniory byly webové stránky Vesny, o.p.s., na internetu.<sup>95</sup>

Čestné místo ve výčtu volnočasových aktivit zaujímá **Vesna klub**, s původním názvem Senior klub, jehož činnost byla zahájena v roce 2000. V něm se scházejí osoby seniorského věku, jež spojuje vztah k Vesně, k Brnu a osobnostem s ním spjatých, k historii, ke kultuře. Podle slov vedoucí tohoto klubu se v něm nejčastěji scházejí dámy ve věku 80 let, i starší. Aktivity tohoto klubu jsou orientovány na návštěvy přednášek, výstav, besed, komentovaných prohlídek. Vesna klub je spjat i se jménem významné osobnosti, čestné členky klubu, historičky Mileny Flodrové, která bývá častým hostem ve Vesně. Vesna klub spravuje také **Jurkovičovu jizbu**, místnost v autentických prostorách bývalého dívčího

---

<sup>93</sup> FLODROVÁ, Milena. *Jurkovič, Brno a Vesna*. Brno: Doplněk, 2012.

<sup>94</sup> *Vesna spolek* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.vesnaspolek.cz/>

<sup>95</sup> tamtéž



penzionátu Ženské vzdělávací jednoty Vesna. Jizba je vybavena originálním nábytkem navrženým architektem Jurkovičem a je přístupná veřejnosti.

**Dámský klub** svým názvem evokuje zaměření činnosti pro ženy, je však určen i pro muže. Vedoucí klubu organizuje každé setkání tak, aby bylo příjemně stráveným časem. Náplň činnosti je všestranná, zájemci mohou vyslechnout přednášku, zúčastnit se procvičování paměti, besed, tvořivé činnosti ve výtvarném bloku, zazpívat si, zacvičit. Probíhá zde i dramatický blok, v němž nacvičují účastníci amatérské představení. K pravidelným činnostem patří i návštěva Domova pokojného stáří Naděje, spojená právě s uvedením secvičeného přestavení a časem společně stráveným s klienty tohoto zařízení. Kromě toho pořádá Dámský klub i výlety či procházky, návštěvu kulturních zařízení, např. výstav.

Považuji za důležité uvést, že oba výše zmíněné kluby jsem v praktické části diplomové práce zahrnula pod označení kurzy a vedoucí klubů jsem zahrnula pod označení lektorky, z důvodu jednotné terminologie. Jak je z výše uvedeného patrné, program obou aktivit je koncipován všestranně, nejedná se o kurz v pravém smyslu slova. Zájemci neplatí kurzovné, nýbrž platí určitou finanční částku při každém setkání.

Oblibě se těší **jazykové kurzy**, konkrétně se zde vyučuje angličtina a němčina. Počet kurzů angličtiny se rok od roku navyšuje. V létě bývají pořádány týdenní intenzivní výukové kurzy angličtiny v Brně.

Trénování paměti je náplní kurzů s názvem **Trénink paměti**. Kurzy probíhají ve dvou úrovních, jeden typ je určený pro začátečníky, druhý typ, kurz průběžný, je určený pro absolventy prvního kurzu a mnozí účastníci jej navštěvují i více let, zájem má vzestupnou tendenci.

Kurz práce s počítačem nese název **Počítačový kurz pro seniory a střední věk, aneb nebojte se počítače**. Základní podmínkou účasti v tomto kurzu je vlastnit přenosný počítač k výuce.<sup>96</sup>

Nově v roce 2015 zahájil činnost kurz s názvem **Fit v každém věku**, projekt zaměřený na získávání informací, týkajících se nejen běžného života, ale též poznatků moderní vědy.

---

<sup>96</sup> Vesna spolek [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.vesnaspolek.cz/>

Fyzickou aktivitu, určenou zejména seniorům, nabízí **Zdravotně kondiční cvičení, Fit cvičení**. Nově přibyl před dvěma lety kurz s názvem **Zdravotní cvičení s prvky jógy a jógovým dechem**.

Kromě výše uvedených aktivit od roku 2010 pořádá Vesna, o.p.s. také pobyty pro seniory, a to relaxační, turistické, výtvarné, s intenzivní výukou angličtiny. Populární jsou pobyty mezigenerační, pro seniory a vnoučata.

Pro účastníky kurzů výuky angličtiny je od roku 2011 pořádán třídenní výlet do Prahy. V roce 2014 se zájemci z kurzů výuky angličtiny zúčastnili pětidenního zájezdu do Londýna. Pro účastníky kurzů výuky němčiny je od roku 2012 pořádán jednodenní výlet do Vídně.<sup>97</sup>

---

<sup>97</sup>Vesna spolek [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.vesnaspolek.cz/>

## 5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ VE VESNĚ

Vesnu, o.p.s., jsem si vybrala pro zpracování výzkumu v praktické části diplomové práce na základě referencí, které jsem o volnočasových aktivitách určených pro seniory získala.

Na počátku roku 2014 jsem navázala komunikaci s Vesnou, o.p.s., respektive s paní ředitelkou, s jejímž laskavým svolením jsem mohla ve Vesně provést výzkum pro praktickou část diplomové práce.

V dalším textu nebude nadále uváděn celý oficiální název Vesna, o.p.s., bude užíváno označení Vesna.

V Den otevřených dveří jsem navštívila Vesnu, abych se seznámila s prostředím, ve kterém kurzy pro seniory probíhají. Zúčastnila jsem se náhledů kurzů, společně s ostatními zájemci o tyto kurzy. Konkrétně jsem byla přítomna na kurzu Tréninku paměti, kurzu angličtiny a kurzu jógy. Tímto jsem získala informace i představu o tom, co se v kurzech učí, jakou formou, pro koho jsou kurzy určeny. Měla jsem příležitost vidět aktivitu účastníků kurzů i práci lektorů. V kurzu Tréninku paměti se zájemci o kurz přímo aktivně podíleli na výuce a vyzkoušeli si kurz, takříkajíc on-line, jako účastníci. Tato zkušenost byla pro mě přínosná a zajímavá.

Při výzkumu v terénu, v seznamování se s prostředím, i se zkoumanými osobami, hraje velmi důležitou úlohu osoba, považovaná za tzv. vrátného či dveřníka (angl. gatekeeper), která pomáhá výzkumníkovi prostředí „otevřít“.<sup>98</sup> Touto osobou se stala ochotná a vstřícná zaměstnankyně Vesny, která mi byla velmi nápomocná při dodávání informací o činnosti Vesny, při distribuování dotazníků a při zprostředkování setkání s lektory kurzů.

Ke splnění cíle zjistit, s jakým zájmem o nabízené volnočasové aktivity určené seniorům se společnost Vesna setkává, jsem zamýšlela získat z Vesny údaje o počtu účastníků v jednotlivých kurzech za poslední roky, strukturu pohlaví a věku účastníků v jednotlivých kurzech apod. Domnívala jsem se, že tyto údaje jsou ve Vesně evidované v elektronické podobě, a dostupné. Tyto údaje se mi bohužel nepodařilo získat.

Původním záměrem bylo v praktické části diplomové práce provést výzkum kvalitativní, technikou vedení rozhovorů, což jsem později pro záměr práce nepovažovala za dostačující zdroj dat pro tento výzkum. Pouze z dat získaných technikou vedení rozhovorů by nebylo

---

<sup>98</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

možno zjistit, s jakým zájmem seniorů se Vesna setkává. Je evidentní, že oslovení senioři, účastníci kurzů, o Vesnu zájem mají, když ji navštěvují. Bylo třeba zjistit údajů více. Abych splnila cíl týkající se zjištění zájmu seniorů o kurzy ve Vesně, rozhodla jsem se, po domluvě s vedoucí práce, provést i výzkum kvantitativní a předložit účastníkům kurzů pro seniory ve Vesně dotazník, kterým bych zjistila potřebná data ke zpracování.

Z výše uvedených důvodů byl v praktické části diplomové práce tedy proveden **smíšený výzkum**. Podle Hendla je použití tohoto typu výzkumu výhodné, poněvadž se mohou kvantitativní a kvalitativní přístupy vzájemně doplňovat.<sup>99</sup>

V první fázi výzkumu, **kvantitativní**, bylo použito metody dotazníkového šetření, kdy respondenty byli účastníci kurzů volnočasových aktivit ve Vesně.

Ve druhé fázi výzkumu, **kvalitativní**, bylo použito metody provedení strukturovaných rozhovorů s lektory kurzů volnočasových aktivit pro seniory a seniory účastnících se kurzů volnočasových aktivit ve Vesně.

## 5.1 Cíl výzkumu, hypotézy, výzkumné otázky

**Cílem výzkumu** bylo popsat a analyzovat zájem seniorů o volnočasové aktivity organizované obecně prospěšnou společností Vesna.

Výzkum v této práci tvoří část kvantitativní a kvalitativní, se záměrem získat dostatek relevantních dat ke zpracování a vyhodnocení, a tím dospět k hlubšímu porozumění zkoumané problematice.

### Kvantitativní část výzkumu

**Cílem kvantitativního výzkumu** bylo zjistit, s jakým zájmem o nabízené volnočasové aktivity určené seniorům se Vesna setkává.

Jak uvádí Gavora, hypotézy mají vycházet z dostupných poznatků o zkoumaném jevu nebo též z praktických zkušeností výzkumníka. Za hypotézu nelze považovat jakýkoli předpoklad, stanovený jen tak bez opodstatnění.<sup>100</sup>

---

<sup>99</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005.

<sup>100</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*.. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

Při stanovování hypotéz jsem vycházela z dostupných informací ve vztahu k tématu trávení volného času v seniorském věku. Hypotézy jsou označeny H 1, H 2, H 3.

**H 1: Kurzy pro seniory ve Vesně navštěvuje více žen než mužů.**

**H 2: Počet účastníků v kurzech pro seniory ve Vesně ve věkové skupině 61-65 let je vyšší než počet účastníků v ostatních věkových skupinách.**

**H 3: Kurzy navštěvuje více osob žijících samo než osob žijících s partnerem/partnerkou či s příbuznými.**

Následně vysvětlím důvody pro stanovení těchto hypotéz.

H 1: Vycházím z faktu, že žen v seniorském věku je statisticky více než mužů, předpokládám tedy, že se tato skutečnost promítne i v účasti v kurzech pro seniory.

H 2: Ve věku 61-65 let jsou osoby čerstvě ve starobním důchodě, předpokládám, že svojí stávající účastí v kurzech navazují na svůj aktivní životní styl v produktivním věku.

H 3: Předpokládám, že kurzů se účastní více osob žijících samo než osob žijících s někým dalším ve společné domácnosti, z důvodu potřeby navázání nových sociálních kontaktů.

**Díličními cíli kvantitativního výzkumu bylo zjistit:**

- kdo navštěvuje kurzy pro seniory ve Vesně, jaký je profil účastníků kurzů pro seniory ve Vesně: podle pohlaví, věku, vzdělání, dále podle toho, zda účastník žije sám nebo ve společné domácnosti, zda je v pracovním poměru či v důchodě;
- které faktory se spolupodílejí na rozhodování seniorů o účasti v kurzech volnočasových aktivit společnosti Vesna.

### **Kvalitativní část výzkumu**

**Cílem kvalitativního výzkumu** bylo zjistit, jaká je spokojenost seniorů v kurzech volnočasových aktivit ve Vesně.

Jak uvádí Gavora, výzkumník v kvalitativním výzkumu usiluje o pochopení a porozumění zkoumaným jevům a správné interpretaci svých zjištění. Snaží se sblížit se zkoumanými osobami, nejlépe v prostředí, ve kterém se pohybují.<sup>101</sup>

---

<sup>101</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*.. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

Pro kvalitativní výzkum byly stanoveny dvě **výzkumné otázky**, jejichž zodpovězení má přispět k pochopení významu kurzů s volnočasovými aktivitami pro seniory i účasti seniorů v kurzech.

Otázka č. 1: **Přináší účast v kurzech pro seniory účastníkům očekávané uspokojení tzv. vyšších potřeb?**

Otázka č. 2: **Jsou kurzy pro seniory vnímány účastníky i lektory jako vhodný způsob trávení volného času, v souladu s konceptem aktivního stárnutí?**

Výzkumné otázky jsou stanoveny na základě poznatků uvedených v teoretické části práce, kdy je aktivní stárnutí, a potažmo aktivní trávení volného času v seniorském věku, považováno za žádoucí a vhodný způsob života. Předpokládám tedy, že výsledky výzkumu budou s těmito poznatky korespondovat.

**Díličními cíli kvalitativního výzkumu** bylo zjistit:

- jak vnímají lektori kurzů práci se seniory v kurzech;
- jak vnímají senioři osobu lektora kurzu.

## **5.2 Kvantitativní výzkum**

Kvantitativní část výzkumu byla realizována za použití sběru dat pomocí techniky dotazníkového šetření. Dotazník je považován za nejčastěji používanou metodu získávání údajů. Je ekonomicky výhodným nástrojem, který umožní získat velké množství informací během krátké doby.<sup>102</sup>

### **5.2.1 Výběr a popis výzkumného souboru, sběr dat**

Výběr respondentů byl podmiňován jejich účastí v kurzech pro seniory organizovaných společností Vesna. Snahou bylo získat údaje od co nejvyššího počtu respondentů. Základním faktorem při výběru byla ochota či neochota lektorů kurzů dotazník účastníkům kurzů předložit a ochota či neochota účastníků kurzů dotazník vyplnit. Jak je uvedeno výše, neznala jsem přesný počet účastníků kurzů pro seniory ve Vesně.

Bylo připraveno 150 kusů dotazníků vlastní konstrukce určených účastníkům kurzů pro seniory ve Vesně. Dotazníky byly v květnu roku 2014 předány ve Vesně s tím,

---

<sup>102</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*.. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

že budou rozdány prostřednictvím lektorů v kurzech účastníkům k vyplnění, a takto budou i z jednotlivých kurzů vráceny. Dotazník proto nezahrnuje položku dotazu na název kurzu, kterého se respondent aktuálně účastní. Posléze se ukázalo, že vzhledem k tomuto způsobu předání dotazníků nebylo možno zajistit, aby se dotazníky vrátily z jednotlivých kurzů zvlášť. To znamená, že dotazník nerozlišuje zájem respondentů o jednotlivé kurzy jmenovitě, nýbrž zájem o všechny kurzy, bez rozlišení.

Z Vesny se vrátilo od respondentů 126 dotazníků, 16 dotazníků bylo vyplněno pouze částečně, byly proto z výzkumu vyloučeny. 110 dotazníků bylo vyplněno řádně, odpovědi těchto dotazníků byly vyhodnoceny.

Co se týče terminologie této práce v oblasti kvantitativního výzkumu, je dáována přednost výrazu „účastník kurzů pro seniory“ před výrazem „senior v kurzu pro seniory“, poněvadž, jak je dále uvedeno, respondenty dotazníků byly i osoby mladší 60 let.

V úvodu dotazníku předloženého seniorům jsem se stručně představila a vysvětlila důvod žádosti o vyplnění dotazníku, následovala instrukce ohledně vyplňování dotazníku a ujištění, že anonymita respondentů je zaručena. Závěrem jsem poděkovala za ochotu při vyplňování dotazníku, připojila jsem jméno, příjmení a podpis. Dotazník byl předložen na papíru formátu A4, grafická úprava, domnívám se, byla přehledná. Verze dotazníku se nachází v přílohách této práce, s označením P I.

### **5.2.2 Metodika zpracování dat**

Připravený dotazník obsahoval 17 položek. Položky č. 1, 2, 3, 4, 5 zjišťovaly fakta o respondentech, s cílem zjistit, kdo navštěvuje kurzy pro seniory. Tyto položky představovaly uzavřené otázky.

Další položky se týkaly několika oblastí vztahujících se k tématu diplomové práce, tvořily je otázky uzavřené, polozavřené a jedna otázka otevřená. Polozavřené otázky dávaly respondentům prostor k zápisu vlastní odpovědi. Pokud byla vlastní odpověď respondenta obsahem velmi podobná některé z nabízených odpovědí, tak byla k této nabídnuté odpovědi přiřazena. Pokud se vlastní odpověď respondenta lišila od nabízených odpovědí, byla vyhodnocena zvlášť. Pokud se vlastní odpovědi od respondentů shodovaly navzájem v obsahu, byla z nich vytvořena další jedna odpověď. V kapitole Analýza dat jsou tyto skutečnosti zmíněny.

Položka 6 se týkala povědomí respondentů o existenci kurzů pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit, jakým způsobem se respondent dozvěděl o kurzech ve Vesně.

Položka 7 se týkala zjištění důvodu, proč se respondent přihlásil do kurzu pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit motivaci respondentů k účasti v kurzech pro seniory ve Vesně.

Položky 8, 9, 14 se týkaly účasti respondentů v kurzech pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit, kolik kurzů a jak dlouho respondent navštěvuje a zda plánuje navštěvovat kurz či kurzy i nadále.

Položka 11 se týkala zjištění, jak respondenti vnímají finanční náklady spojené s účastí v kurzech pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit, jakou finanční zátěž představuje pro respondenty kurzovné ve Vesně.

Položky 12, 15 se týkaly zjištění, jak respondenti posuzují kurzy pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit, zda náplň kurzů splňuje jejich očekávání a jaký je přínos jejich účasti v kurzech.

Položka 13 se týkala názoru respondentů na nabídku kurzů pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit, zda je nabídka kurzů pro seniory dostačující či nikoli.

Položka 16 se týkala vyjádření spokojenosti respondentů s kurzy pro seniory ve Vesně, s cílem zjistit míru spokojenosti respondentů s kurzy.

Položka 17 dávala respondentům prostor k vyjádření názoru či postřehu ohledně kurzů pro seniory ve Vesně, tato položka byla otevřená.

### 5.2.3 Analýza dat kvantitativního výzkumu

Vyhodnocení dat získaných technikou dotazníkového šetření bylo provedeno sumarizací jednotlivých položek a výpočtem jejich procentuálního zastoupení. Získaná data jsou zobrazena v tabulkách a grafech, každá položka dotazníku je krátce okomentována.

Jak uvádí Gavora, tabulky a grafy přehledně prezentují výsledky výzkumného šetření. Za výhodu je považována úspornost vyjádření výsledků touto formou, oproti vyjádření slovním.<sup>103</sup>

Následovat budou jednotlivé položky dotazníku a vyhodnocení jejich výsledků.

---

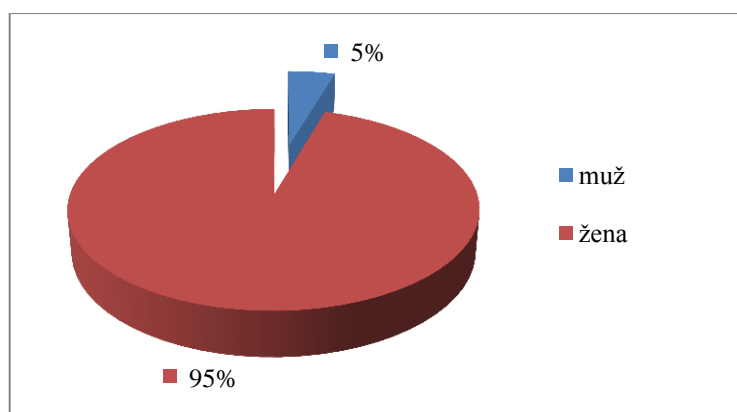
<sup>103</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*.. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.



**Položka 1 zjišťovala pohlaví účastníků kurzů pro seniory.**

Tabulka 1 - Pohlaví účastníků kurzu/kurzů

Odpovědi	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
<b>Muž</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Žena</b>	<b>105</b>	<b>95</b>
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



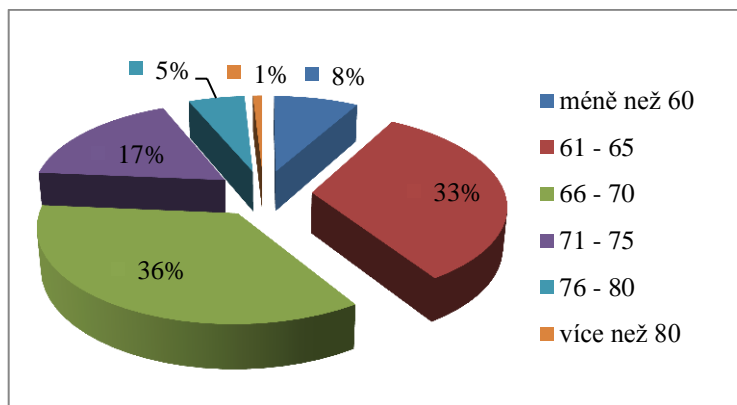
Obrázek 1 - Pohlaví účastníků kurzu/kurzů

Výzkum ukázal, že kurzy navštěvují převážně ženy (95 %). Muži se kurzů ve Vesně účastní ve velmi nízkém počtu (5 %).

**Položka 2 zjišťovala věk účastníků kurzů ve Vesně.**

Tabulka 2 - Věk účastníků kurzu/kurzů

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
<b>Méně než 60 let</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
<b>61 – 65 let</b>	<b>36</b>	<b>33</b>
<b>66 – 70 let</b>	<b>39</b>	<b>36</b>
<b>71 – 75 let</b>	<b>19</b>	<b>17</b>
<b>76 – 80 let</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Více než 80 let</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



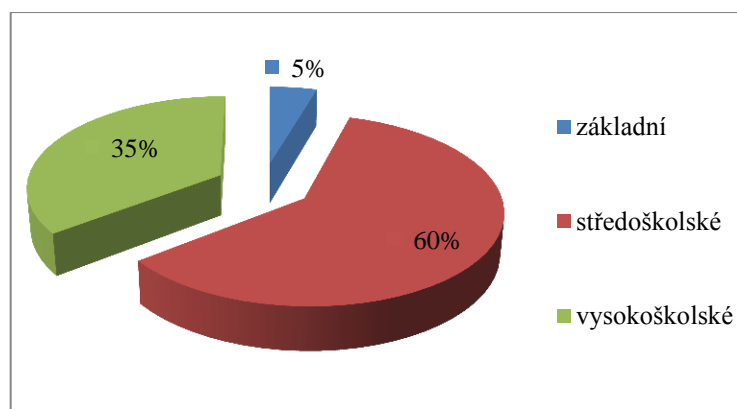
Obrázek 2 - Věk účastníků kurzu/kurzů

Nejpočetnější skupinu tvoří osoby ve věkové kategorii 66-70 let (36 %), následují osoby ve věkové kategorii 61-65 let (33 %), osoby ve věkové kategorii 71-75 let (17 %), osoby mladší 60 let (8 %), osoby ve věkové kategorii 76-80 let (5 %). Ve věkové kategorii osob starších 80 let odpověděla pouze 1 osoba (1 %).

### **Položka 3 zjišťovala, jakého vzdělání dosáhli účastníci kurzů ve Vesně.**

Tabulka 3 - Vzdělání účastníků kurzu/kurzů

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Základní	5	5
Středoškolské	66	60
Vysokoškolské	39	35
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



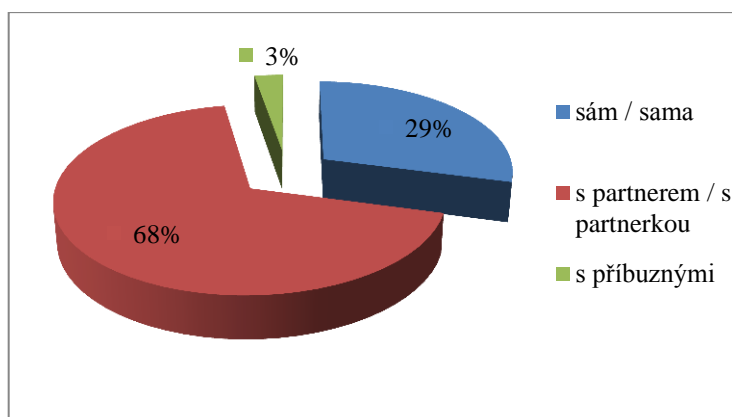
Obrázek 3 - Vzdělání účastníků kurzu/kurzů

Nejpočetnější skupina osob dosáhla vzdělání středoškolského (60 %), následuje skupina osob se vzděláním vysokoškolským (35 %), nejméně respondentů uvedlo základní vzdělání (5 %).

**Položka 4 zjišťovala, zda účastníci žijí sami nebo s někým dalším ve společné domácnosti.**

Tabulka 4 - Domácnost účastníků kurzu/kurzů

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Sám/sama	32	29
S partnerkou/partnerem	75	68
S příbuznými	3	3
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



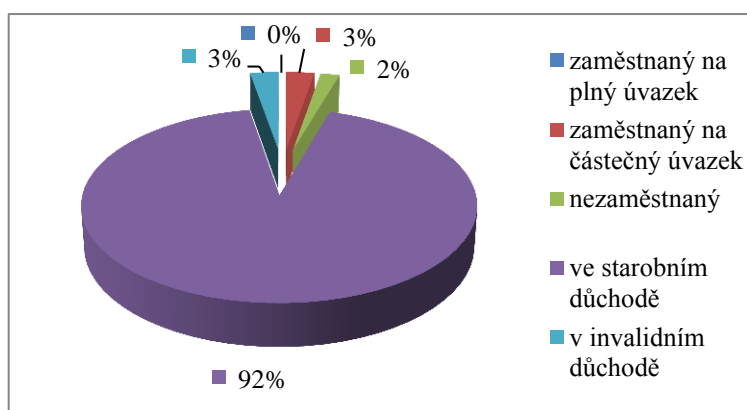
Obrázek 4 - Domácnost účastníků kurzu/kurzů

Odpovědi ukázaly, že převládá počet osob žijících společně s partnerem či partnerkou (68 %), následují osoby žijící samy (29 %), nejméně osob (3 %) uvádělo, že žije ve společné domácnosti s příbuzným.

Položka 5 zjišťovala, zda jsou účastníci kurzů ve Vesně zaměstnaní, nezaměstnaní či v důchodě.

Tabulka 5 - Postavení účastníků kurzu/kurzů na trhu práce

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Zaměstnaný na plný úvazek	0	0
Zaměstnaný na částečný úvazek	3	3
Nezaměstnaný	2	2
Ve starobním důchodě	102	92
V invalidním důchodě	3	3
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



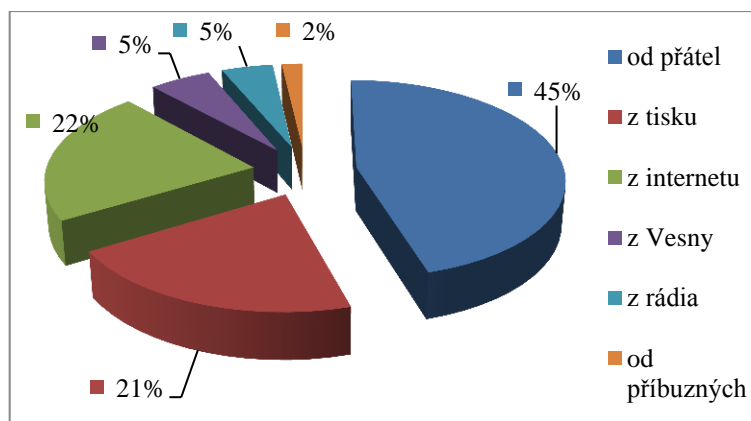
Obrázek 5 - Postavení účastníků kurzu/kurzů na trhu práce

Všichni respondenti starší 60 let uvedli, že jsou ve starobním důchodě. Pouze z odpovědí respondentů mladších 60 let vyplývá, že 3 účastníci jsou zaměstnaní na částečný úvazek, 2 účastníci jsou nezaměstnaní, 1 účastník je ve starobním důchodě, 3 účastníci jsou v invalidním důchodě. V celkovém vyhodnocení výsledky ukazují, že účastníků ve starobním důchodě je 92 %, v invalidním důchodě 3 %, nezaměstnaných 2 %, zaměstnaných na částečný úvazek 3 %. Žádný z účastníků kurzů není zaměstnaný na celý úvazek.

Položka 6 zjišťovala, jakým způsobem se účastníci dozvěděli o kurzech ve Vesně.

Tabulka 6 - Zdroj informace o kurzech ve Vesně

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Od přátel	50	45
Z tisku	23	21
Z internetu	24	22
Z vesny	6	5
Z rádia	5	5
Od příbuzných	2	2
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



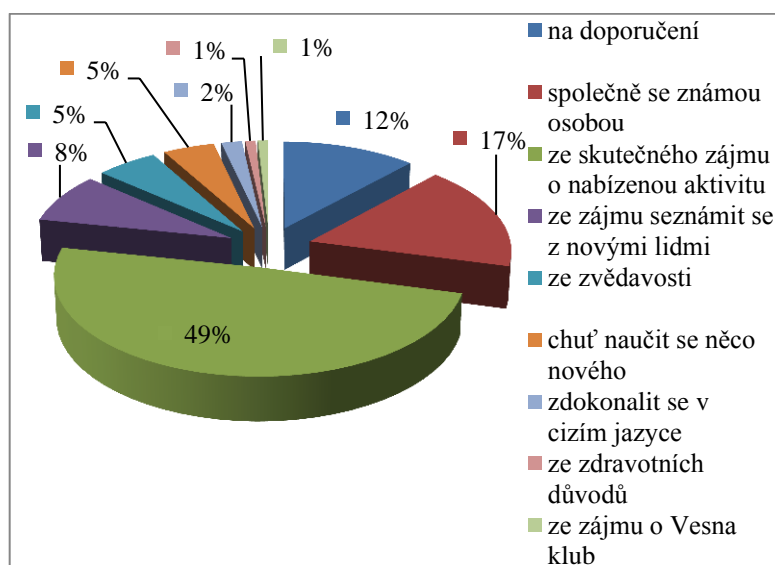
Obrázek 6 - Zdroj informace o kurzech ve Vesně

Nejvíce respondentů (45 %) uvádělo, že se o kurzech ve Vesně dozvěděli od přátel. Další účastníci uváděli jako zdroj informací o kurzech ve Vesně internet (22 %) a tisk (21 %), s velmi podobnými výsledky. Následující uvedené zdroje informací o Vesně byly doplněny do tabulky na základě odpovědí respondentů.: nástěnka ve Vesně (5 %), rádio (5 %), příbuzní (2 %).

**Položka 7 zjišťovala, z jakého důvodu se účastníci rozhodli přihlásit do kurzů ve Vesně.**

Tabulka 7 - Důvody účastníků k účasti v kurzu/kurzech ve Vesně

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Na doporučení	13	12
Společně se známou osobou	19	17
Ze skutečného zájmu o nabízenou aktivitu	54	49
Ze zájmu seznámit se s novými lidmi	9	8
Ze zvědavosti	6	5
Chut' naučit se něco nového	5	5
Zdokonalit se v cizím jazyce	2	2
Ze zdravotních důvodů	1	1
Ze zájmu o Vesna klub	1	1
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



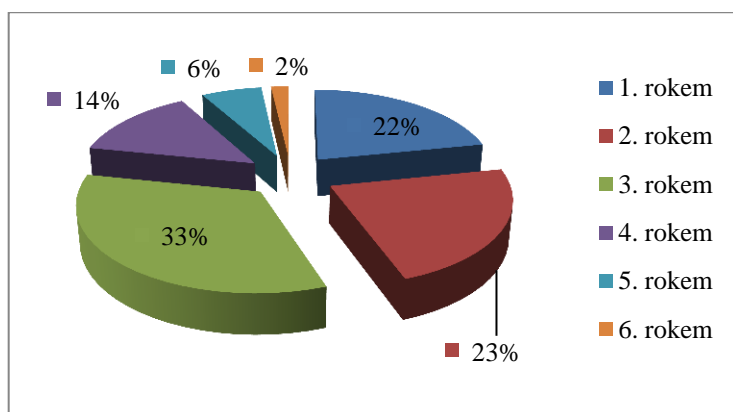
Obrázek 7 - Důvody účastníků k účasti v kurzu/kurzech ve Vesně

Téměř polovina účastníků uváděla skutečný zájem o nabízenou aktivitu (49 %). Další účastníci uváděli, že do kurzu přišli poprvé společně s někým známým (17 %), 12 % respondentů uvedlo, že se přihlásili do kurzu na základě doporučení od jiných osob. 8 % respondentů uvedlo, že se chtěli seznámit s novými lidmi, 5 % respondentů uvedlo jako důvod zvědavost. Následující důvody byly přiřazeny na základě odpovědí respondentů: chuť naučit se něco nového (5 %), zdokonalit se v cizím jazyce (2 %), zdravotní důvody (1 %) a zájem o Vesna klub (1 %). Ze získaných údajů vyplývá, že důvody respondentů k přihlášení se do kurzů ve Vesně souvisejí zejména se zájmem o obsahovou náplň kurzů, tedy o aktivitu samotnou.

### Položka 8 zjišťovala, kolikátým rokem účastníci navštěvují kurzy ve Vesně.

Tabulka 8 - Kolikátým rokem účastníci navštěvují kurz/kurzy ve Vesně

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
1. rokem	24	22
2. rokem	25	23
3. rokem	37	33
4. rokem	15	14
5. rokem	7	6
6. rokem	2	2
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



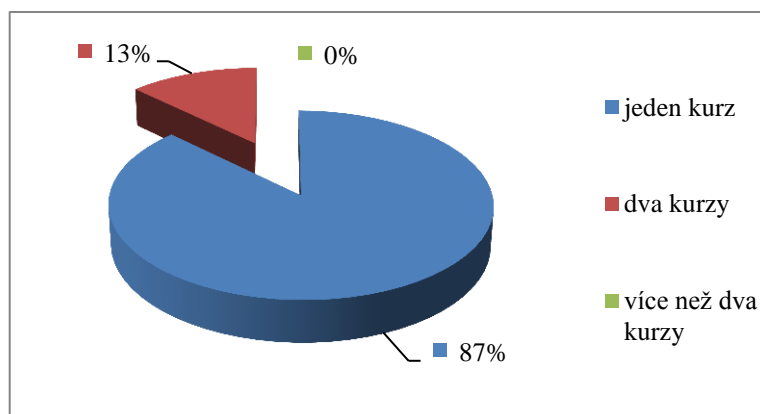
Obrázek 8 - Kolikátým rokem účastníci navštěvují kurz/kurzy ve Vesně

Podle odpovědí respondentů nejvíce účastníků (33 %) navštěvuje kurz třetím rokem, následují účastníci (23 %) navštěvující kurzy ve Vesně 2. rokem a účastníci (22 %) navštěvující kurzy 1. rokem. Nejdéle navštěvují účastníci (2 %) kurzy ve Vesně 6. rokem. 14 % účastníků navštěvuje kurzy ve Vesně 4. rokem a 6 % účastníků 5. rokem. Z výsledků šetření vyplývá, že víceletá návštěvnost účastníků v kurzech svědčí ve prospěch oblíbenosti kurzů. A ve prospěch zájmu o kurzy ve Vesně obecně svědčí počet účastníků navštěvující kurz či kurzy 1. rokem.

**Položka 9 zjišťovala, kolik kurzů navštěvovali jednotliví účastníci ve II. pololetí v r. 2014.**

Tabulka 9 - Kolik kurzů účastníci navštěvovali ve II. pololetí v r. 2014

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
1 kurz	96	87
2 kurzy	14	13
Více než 2 kurzy	0	0
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



Obrázek 9 - Kolik kurzů účastníci navštěvovali ve II. pololetí v r. 2014

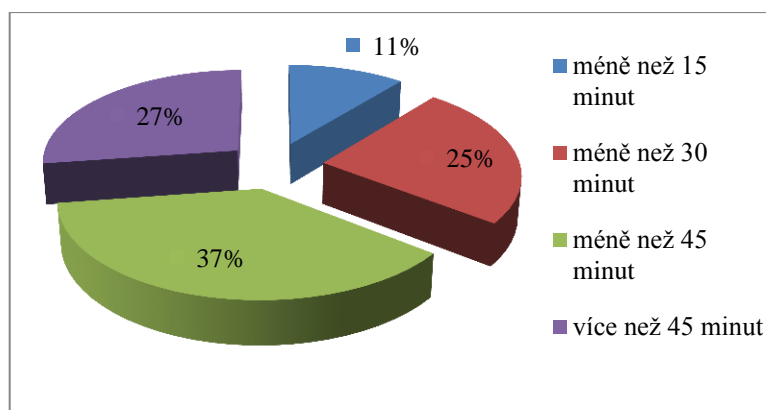
Podle odpovědí převážná většina účastníků (87 %) navštěvovala 1 kurz, 13 % účastníků navštěvovalo 2 kurzy, žádný z účastníků nevedl, že navštěvuje více kurzů než dva.



**Položka 10 zjišťovala, kolik času tráví účastníci kurzů cestováním do Vesny.**

Tabulka 10 - Kolik času stráví účastníci kurzu/kurzů cestováním do Vesny

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Méně než 15 minut	12	11
Méně než 30 minut	27	25
Méně než 45 minut	41	37
Více než 45 minut	30	27
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



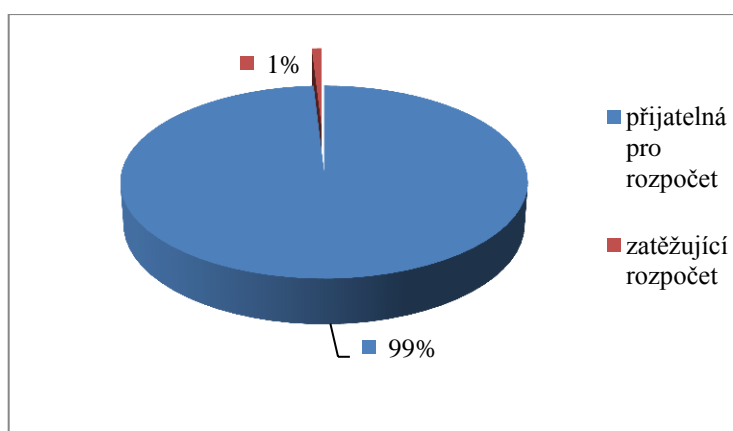
Obrázek 10 - Kolik času stráví účastníci kurzu/kurzů cestováním do Vesny

Nejvíce respondentů (37 %) uvedlo, že cestuje méně než 45 minut, následují účastníci (27 %) cestující více než 45 minut, účastníci cestující (25 %) méně než 30 minut a účastníci (11 %) cestující méně než 15 minut. Z výsledků je patrné, že délka doby cestování do Vesny se nepromítá do zájmu o kurzy ve Vesně.

**Položka 11 zjišťovala názor účastníků kurzu/kurzů na výši finanční částky kurzovného ve Vesně.**

Tabulka 11 - Názor účastníků kurzu/kurzů na výši finanční částky kurzovného

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Přijatelná pro rozpočet	109	99
Zatěžující rozpočet	1	1
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



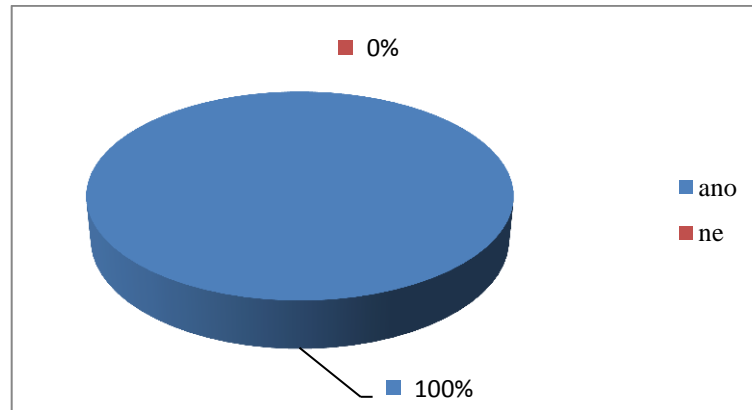
Obrázek 11 - Názor účastníků kurzu/kurzů na výši finanční částky kurzovného

Pouze 1 účastník (1 %) považuje finanční částku kurzovného ve Vesně za zatěžující pro domácí finanční rozpočet. Ostatní účastníci (99 %) považují finanční částku za přijatelnou, nikdo z tázaných nevedl, že by částku považoval za nepřijatelně vysokou.

**Položka 12 zjišťovala, zda kurz/kurzy ve Vesně splňují očekávání účastníků.**

Tabulka 12 - Názor účastníků kurzu/kurzů, zda kurz/kurzy splňují očekávání účastníků

Odpovědi	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Ano	110	100
Ne	0	0
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



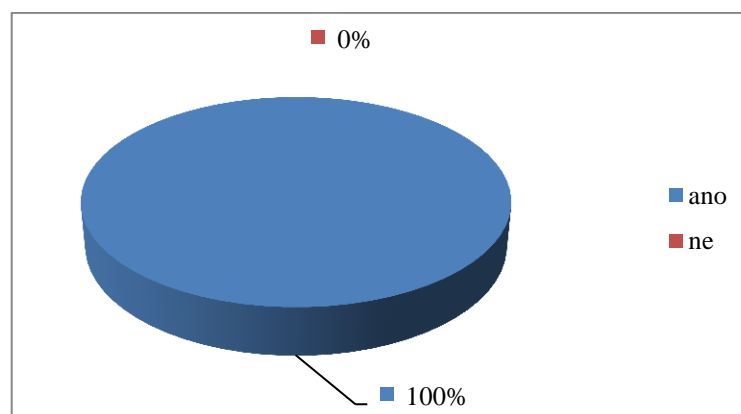
Obrázek 12 Názor účastníků kurzu/kurzů, zda kurz/kurzy splňují očekávání účastníků

Odpovědi byly stoprocentně kladné, všem respondentům účast v kurzu/kurzech splňuje očekávání.

**Položka 13 zjišťovala, zda účastníci kurzu/kurzů považují nabídku kurzů ve Vesně za dostačující.**

Tabulka 13 - Názor účastníků kurzu/kurzů na šíři nabídky kurzů ve Vesně

Odpovědi	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Ano	110	100
Ne	0	0
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



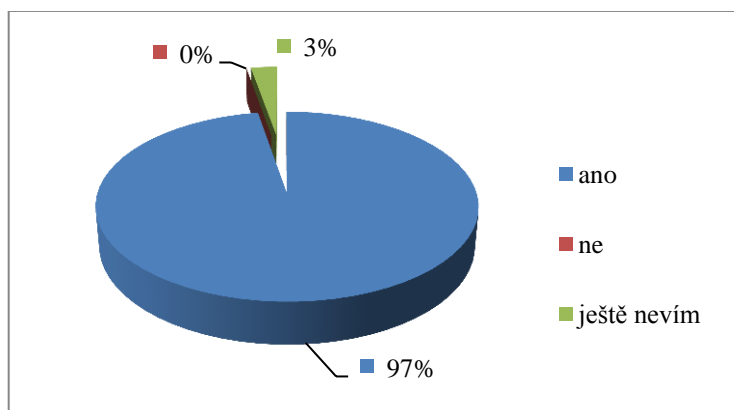
Obrázek 13 - Názor účastníků kurzu/kurzů na šíři nabídky kurzů ve Vesně

Odpovědi byly rovněž stoprocentně kladné, všichni respondenti považují nabídku kurzů ve Vesně za dostačující.

**Položka 14 zjišťovala, zda účastníci i nadále plánují navštěvovat kurz/kurzy ve Vesně.**

Tabulka 14 - Názor účastníků na účast v kurzu/kurzech Vesny nadále v dalším pololetí

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Ano	107	97
Ne	0	0
Nevím	3	3
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



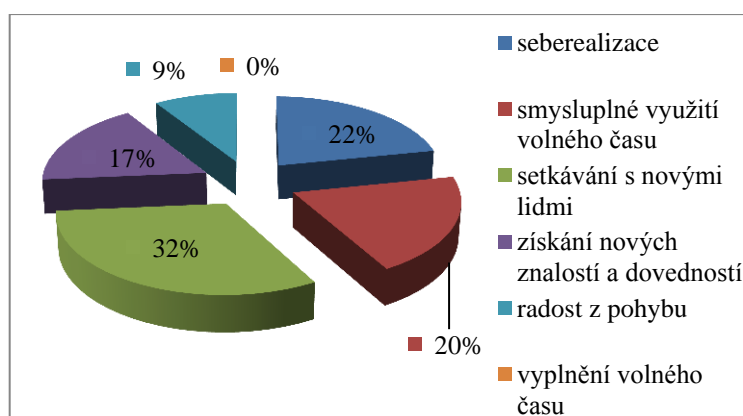
Obrázek 14 - Názor účastníků na účast v kurzu/kurzech Vesny nadále v dalším pololetí

Odpovědi byly téměř stoprocentně kladné (97 %). Pouze 3% respondentů uvedlo, že ještě nevědí, zda budou kurz/kurzy navštěvovat i nadále. Žádný stávající účastník neuvedl, že neplánuje další účast v kurzu/kurzech v dalším pololetí.

Položka 15 zjišťovala, v čem pro sebe účastníci spatřují přínos účasti v kurzech ve Vesně.

Tabulka 15 - V čem pro sebe spatřují účastníci přínos účasti v kurzu/kurzech ve Vesně

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
Seberealizace	24	22
Dobrý pocit ze smysluplně využitého volného času	22	20
Radost ze setkávání se „známými“ osobami s podobnými zájmy	35	32
Získání nových znalostí a dovedností	19	17
Radost z pohybu	10	9
Pouhým vyplněním volného času, je to lepší než být sám/sama	0	0
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



Obrázek 15 - V čem pro sebe spatřují účastníci přínos účasti v kurzu/kurzech ve Vesně

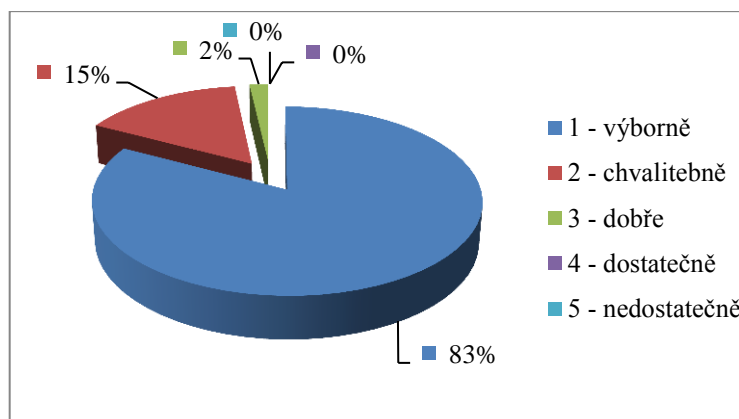
Nejvíce respondentů (32 %) uvedlo „radost ze setkávání s osobami podobných zájmů“, 22 % účastníků uvedlo „seberealizaci“, 20 % účastníků uvedlo „dobrý pocit ze smysluplně využitého volného času“, 17 % účastníků uvedlo „získávání nových znalostí a dovedností“, pro 10 % účastníků je přínosem „radost z pohybu“. Žádný z účastníků

nevedl, že svoji účast v kurzu ve Vesně považuje za „pouhé vyplnění volného času“, že je to lepší než být sám/sama. Z volby nabízených odpovědí vyplývá, že respondenti řadí radost ze setkávání se „známými“ osobami, nad ostatní odpovědi, tzn., že nejvyšší přínos účasti v kurzu spatřují v udržování sociálních kontaktů.

### **Položka 16 zjišťovala míru spokojenosti účastníků s kurzem/kurzy ve Vesně.**

Tabulka 16 - Ohodnocení míry spokojenosti účastníků s kurzem/kurzy ve Vesně

Odpověď	Počet odpovědí	Procentuální podíl (%)
1 - výborně	91	83
2 - chvalitebně	17	15
3 - dobře	2	2
4 - dostatečně	0	0
5 - nedostatečně	0	0
<b>Celkem</b>	<b>110</b>	<b>100</b>



Obrázek 16 - Ohodnocení míry spokojenosti účastníků s kurzem/kurzy ve Vesně

Respondenti hodnotili formou známkování jako ve škole. Účastníci jsou většinou s kurzy spokojeni, jak dokazuje hodnocení známkou 1, tj. výborně, v 83 % všech odpovědí. Známkou 2, tj. chvalitebně, udělilo 15 % účastníků a známku 3, tj. dobře, udělila 2 % účastníků. Žádný z respondentů nepoužil ve svém hodnocení známku horší než 3, tj. dobře.

**Položka 17 byla otevřená, respondenti na tomto místě mohli vyjádřit svůj názor či postřeh, připomínku ohledně kurzu/kurzů ve Vesně.** Ne všichni respondenti této možnosti využili. Z tohoto důvodu nebyly odpovědi vyhodnoceny, přesto však jsou některé odpovědi účastníků velmi podobné, co se obsahu týče. Zazněly pochvaly i výtky. Nyní bude uveden výčet názorů účastníků společně s počtem účastníků stejného či podobného názoru.

Účastníci vyjádřili:

- **pochvalu**

Šestnáct účastníků označilo úroveň v kurzech za výbornou, čtrnáct účastníků vyjádřilo spokojenost s lektorkami kurzů, osm účastníků ocenilo příležitost k setkávání se s „vrstevníky“,

Šest účastníků se pochvalně vyjádřilo k organizaci kurzů. K této informaci stojí za pozornost fakt, že účastníci kurzů považovali za podstatné zmínit pochvalu lektorek kurzů. Jak bylo uvedeno v teoretické části práce, a je uvedeno dále v kvalitativní části výzkumu, osobnost lektora v kurzech je pro účastníky důležitým faktorem.

- **kritiku**

Šest účastníků se kriticky vyjádřilo k míře hluku v místnosti, kde probíhá kurz, čtyři účastníci považují počet osob v kurzu za příliš vysoký, dva účastníci vyjádřili nespokojenost s učebnicí cizího jazyka, dva účastníci požadují méně gramatiky a více konverzace v jazykovém kurzu, dva účastníci nejsou spokojeni s časovým rozvrhem kurzů. K této informaci uvedu, že všechny kriticky zaměřené poznámky pocházely od účastníků jazykových kurzů.

- **poznámku**

Tři účastníci uvedli, že kurzů se účastní málo mužů. Tuto skutečnost konstatovali dva muži a jedna žena. Jednalo se o prostou informaci, blíže neokomentovanou.

#### **5.2.4 Vyhodnocení kvantitativního výzkumu**

##### **Hypotézy**

##### **H 1: Kurzy pro seniory ve Vesně navštěvuje více žen než mužů.**

Výzkum prokázal, že početní zastoupení žen (95 %) v kurzech pro seniory mnohonásobně převyšuje početní zastoupení mužů (5 %).

Hypotéza H 1 v tomto výzkumu se potvrdila, byla verifikována.

**H 2: Počet účastníků v kurzech pro seniory ve Vesně ve věkové skupině 61-65 let je vyšší než počet účastníků v ostatních věkových skupinách.**

Výzkum prokázal, že početní zastoupení účastníků kurzů ve věkové skupině 60-65 let (33 %) není nejvyšší ve srovnání s počty účastníků ostatních věkových skupin. Hypotéza H 1 v tomto výzkumu se nepotvrdila, byla falzifikována.

**H 3: Kurzy navštěvuje více osob žijících samo než osob žijících s partnerem/partnerkou či s příbuznými.**

Výzkum prokázal, že početní zastoupení účastníků kurzů žijících samo (29 %) není vyšší ve srovnání s počty účastníků žijících s partnerem či příbuznými ve společné domácnosti. Hypotéza H 2 v tomto výzkumu se nepotvrdila, byla falzifikována.

**Cílem kvantitativního výzkumu** bylo zjistit, s jakým zájmem o nabízené volnočasové aktivity určené seniorům se společnost Vesna setkává.

**Díličními cíli** pro oblast kvantitativního výzkumu bylo zjistit:

- kdo navštěvuje kurzy pro seniory ve Vesně, tedy zjistit, jaký je profil účastníků: podle pohlaví, věku, vzdělání, dále podle toho, zda účastník žije sám nebo ve společné domácnosti, zda je v pracovním poměru či v důchodě;
- které faktory se spolupodílejí na rozhodování seniorů o účasti v kurzu volnočasových aktivit.

Z vyhodnocených odpovědí respondentů vyplývá, že ve velké většině jsou **kurzy pro seniory navštěvovány ženami. Nejvíce účastníků v kurzech je ve věkové kategorii 66-70 let, nejvíce účastníků dosáhlo středoškolského vzdělání, nejvíce účastníků žije v domácnosti s partnerem, nejvíce účastníků je ve starobním důchodě.**

V dotazníku jsem určila následující faktory, které se spolupodílejí na rozhodování seniorů o účasti v kurzech ve Vesně: délku doby cestování do Vesny, finanční částku kurzovního, širší nabídky kurzů ve Vesně. Z vyhodnocených odpovědí respondentů vyplývá, **že délka doby cestování se nepromítá do zájmu účastníků o kurzy, finanční částka kurzovního je, s výjimkou jedné odpovědi, považována za přijatelnou, nabídka kurzů ve Vesně je dostačující, každý si vybere.**



### 5.3 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní část výzkumu byla realizována za použití sběru dat pomocí techniky vedení strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami.

Typ strukturovaného rozhovoru byl zvolen z důvodu minimalizace variace otázek kladených dotazovanému, aby se snížila pravděpodobnost, že se bude výrazně lišit struktura rozhovoru.<sup>104</sup> Dotazované osoby, označené v textu informantky, měly i přes pevně stanovenou strukturu otázek, dostatek prostoru, aby sdělily vše, co sdělit chtěly.

#### 5.3.1 Výběr a popis výzkumného souboru, sběr dat

Gavora pro kvalitativní výzkum uvádí požadavek záměrného a vždy „reprezentativního“ výběru respondentů, což výběr výzkumného vzorku pro tuto práci splňuje. Všechny osoby byly vybrány záměrně, tak aby „reprezentovaly“ dané prostředí, tedy Vesnu. Byly jimi ženy, jejichž zastoupení ve Vesně je mnohonásobně vyšší než mužů, ať už lektorek, či účastnic kurzů.<sup>105</sup>

Silverman pro kvalitativní výzkum uvádí požadavek vhodného prostředí. Tento požadavek byl rovněž splněn. Všechny rozhovory byly pořízeny v prostorách Vesny, tedy v prostředí informantkám známém, vždy v dopoledních hodinách, před zahájením nebo po skončení kurzu.<sup>106</sup>

Jak uvádí Gavora, hlavním cílem kvalitativního výzkumu je porozumět člověku, tzn. chápat jeho hlediska, chápat, jak on věci vidí a posuzuje. Každý člověk či skupina lidí je jedinečná, svými vlastnostmi se od sebe navzájem liší. Je třeba člověka zkoumat holisticky, v celku.<sup>107</sup>

Pro výběr výzkumného souboru byly použity paralelně:

- metoda *záměrného (účelového) výběru přes instituce*, která se jeví jako nejvhodnější, pokud výzkumný soubor tvoří zaměstnanci a klienti určité instituce
- metoda *prostého záměrného (účelového) výběru*, která „spočívá v tom, že bez uplatnění dalších specifických metod či strategií vybíráme mezi potenciálními účastníky výzkumu (tj. účastníky splňujícími určité kritérium nebo

---

<sup>104</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005.

<sup>105</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

<sup>106</sup> SILVERMAN, David. *Ako robíť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar, 2005.

<sup>107</sup> GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008.

*soubor kritérií) toho, který je pro účast ve výzkumu vhodný a současně s ní také souhlasí.*<sup>108</sup>

Podle Miovského patří metoda záměrného neboli účelového výběru k nejčastěji používaným metodám výběru výzkumného souboru při realizaci kvalitativního výzkumu.<sup>109</sup>

Pro potřeby výzkumu jsem zvolila dvě skupiny informantů. První skupinu tvořily lektorky kurzů pro seniory, s označením **Výzkumný soubor 1**. Druhou skupinu tvořily účastnice kurzů pro seniory z řad seniorů, s označením **Výzkumný soubor 2**. Důvodem k provedení rozhovorů se dvěma skupinami informanek bylo získat data týkající se aktivního trávení volného času v seniorském věku jednak z pohledu těch, kdo kurzy vedou, tedy lektorů, a jednak z pohledu těch, co kurzy navštěvují, tedy účastníků seniorů. Vzhledem k faktu, že ve velké většině jsou ve Vesně zastoupeny ženy, jako lektorky i účastnice kurzů, byly zvoleny pro kvalitativní výzkum v této práci právě ženy. Pro úplnost doplňuji, že kurzy pro seniory vede ve Vesně pouze 1 muž, nebyl však ke spolupráci osloven.

### **Výběr a popis výzkumného souboru 1**

Od pracovnice Vesny, v tomto výzkumu na pozici „gatekeeper“, jsem obdržela kontakty na lektorky kurzů ochotné podílet se na výzkumu. Oslovila jsem je formou mailu, v němž jsem se představila, uvedla, že dálkově studuji vysokou školu, jakou školu studuji, stručně vysvětlila, proč je kontaktuji. Požádala jsem je o schůzku, během níž bych s nimi provedla krátký rozhovor týkající se jejich práce na pozici lektora kurzů pro seniory, pro potřeby výzkumné části diplomové práce. Všechny lektorky reagovaly vstřícně a souhlasily s provedením rozhovorů.

S lektorkami kurzů bylo provedeno 6 rozhovorů, 4 lektorky jsou již samy seniorkami, ve věkovém rozpětí 62-71 let, 2 lektorky jsou v produktivním věku, ve věku 36 a 44 let. Výběr lektorek byl limitován jednak počtem kurzů pro seniory, jednak ochotou lektorů ke spolupráci. Skutečnost, že 2 lektorky jsou v produktivním věku, se pro potřeby

---

<sup>108</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, s. 136-138.

<sup>109</sup> MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006.

výzkumu posléze ukázala jako výhoda. V rozhovorech tyto lektorky vyjádřily svůj vztah k seniorům a postoj k jejich aktivitám a vitalitě, z pohledu téměř generačního věkového rozdílu.

**Výzkumný soubor 1** představuje informantky z řad lektorek kurzů pro seniory. V tabulce je uvedeno toto označení informantek: L jako lektorka + pořadové číslo vedeného rozhovoru, dále věk, vzdělání, kurz, který ve Vesně vede, a jak dlouho. Jak je patrné z tabulky, všechny lektorky vedou kurzy již několik let, mají tedy četné zkušenosti s práce v kurzech pro seniory. Ty lektorky (L 4, L 6), které ve Vesně působí kratší dobu, tj. 2 roky, mají rovněž zkušenosti s vedením kurzů z dřívějšíka.

Tabulka 17 - Výzkumný soubor 1

Informantky	Věk	Vzdělání	Kurz	Délka vedení kurzu
Lektorka 1 (L 1)	62 let	Středoškolské	Dámský klub	12 let
Lektorka 2 (L 2)	66 let	Středoškolské	Trénink paměti	6 let
Lektorka 3 (L 3)	67 let	Středoškolské	Jazykový kurz	8 let
Lektorka 4 (L 4)	71 let	Vysokoškolské	Vesna klub	2 roky
Lektorka 5 (L 5)	36 let	Vysokoškolské	Jazykový kurz	4 roky
Lektorka 6 (L 6)	44 let	Vysokoškolské	Pohybový kurz	2 roky

### Výběr a popis výzkumného souboru 2

Každá z lektorek vytipovala a domluvila setkání s účastnicemi kurzů ochotnými poskytnout výzkumný rozhovor. Tento způsob výběru informantů bývá v kvalitativním výzkumu oblíbený a je označován jako „výběr metodou sněhové koule“, kdy výzkumník využívá doporučení již vybraných jedinců k provedení rozhovorů s dalšími informanty.<sup>110</sup>

Bylo provedeno celkem 8 rozhovorů, všechny informantky, účastnice kurzů, jsou seniorkami, ve věkovém rozpětí 63-71 let.

**Výzkumný soubor 2** představuje informantky z řad účastníků kurzů pro seniory, všechny jsou ženy, představující početnější, tedy reprezentativnější pohlaví účastníků kurzů.

<sup>110</sup> HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005.

V tabulce je uvedeno označení informantek S jako seniorka + pořadové číslo vedeného rozhovoru, dále věk, vzdělání, povolání, které vykonávaly v produktivním věku, tj. v období před odchodem do důchodu, rodinný stav. Tyto informace považuji za relevantní vzhledem k prováděnému výzkumu, pro bližší charakteristiku vybraných informantek.

Tabulka 18 - Výzkumný soubor 2

<b>Informantky</b>	<b>Věk</b>	<b>Vzdělání</b>	<b>Zaměstnání</b>	<b>Rodinný stav</b>
<b>Seniorka 1 (S 1)</b>	<b>66 let</b>	<b>Středoškolské</b>	<b>Personalistka</b>	<b>Vdaná</b>
<b>Seniorka 2 (S 2)</b>	<b>75 let</b>	<b>Středoškolské</b>	<b>Úřednice</b>	<b>Vdova</b>
<b>Seniorka 3 (S 3)</b>	<b>69 let</b>	<b>Vysokoškolské</b>	<b>Učitelka</b>	<b>Vdaná</b>
<b>Seniorka 4 (S 4)</b>	<b>61 let</b>	<b>Vysokoškolské</b>	<b>Stavební inženýrka</b>	<b>Vdaná</b>
<b>Seniorka 5 (S 5)</b>	<b>67 let</b>	<b>Vysokoškolské</b>	<b>Vědecká pracovníce</b>	<b>Rozvedená</b>
<b>Seniorka 6 (S 6)</b>	<b>71 let</b>	<b>Středoškolské</b>	<b>Úřednice</b>	<b>Rozvedená</b>
<b>Seniorka 7 (S 7)</b>	<b>66 let</b>	<b>Středoškolské</b>	<b>Úřednice</b>	<b>Vdova</b>
<b>Seniorka 8 (S 8)</b>	<b>63 let</b>	<b>Vysokoškolské</b>	<b>Účetní</b>	<b>Vdaná</b>

### 5.3.2 Metodika zpracování dat

Rozhovory byly zaznamenány na diktafon, se souhlasem informantek. Všechny informantky byly seznámeny s účelem rozhovoru, souhlas s nahráváním a využitím výzkumného rozhovoru vyjádřily podpisem Informovaného souhlasu, jehož verze se nachází v příloze k diplomové práci, s označením P II. Rozhovory byly provedeny v únoru roku 2015 v prostorách budovy Vesny, tedy v prostředí, jež je všem informantkám dobře známé. Seznam otázek pro lektory i pro účastníky kurzů z řad seniorů se nachází v přílohách diplomové práce, s označením P III. Rozhovory byly následně ze záznamu převedeny do textové podoby a jsou zařazeny do příloh diplomové práce, s označením P IV.

Nahrávání rozhovoru na diktafon jsem zvolila jako komfortnější způsob záznamu rozhovorů, než jakým je zapisování jednotlivých odpovědí. Zapisování odpovědí tazatelem v průběhu rozhovoru může rozptylovat pozornost informantů a narušovat plynulost

rozhovoru. Rozhovory se všemi informantkami proběhl ve velmi pozitivní atmosféře. Každý rozhovor trval zhruba 10-15 minut.

Data v této práci budou analyzována podle následujících dílčích postupů: metody vytváření trsů, metody kontrastů a srovnávání, metody prostého výčtu.<sup>111</sup>

Každá otázka je vyhodnocována zvlášť. Podle metody vytváření trsů jsem seskupila odpovědi informantek do skupin, vždy podle shodných či podobných výpovědí. Metodou kontrastů a srovnávání upozorňuji na rozdíly či podobnosti ve výpovědích informantek. Podle metody prostého výčtu uvádím počet shodných či podobných výpovědí informantek.

### 5.3.3 Analýza dat kvalitativního výzkumu

Rozhovory byly po pořízení doslovně přepsány a vybrány ty části odpovědí informantek, které se plně vztahují k otázce. V textu dále jsou zvýrazněny části výpovědí přímo souvztažné k položené otázce. Doslovné prepisy rozhovorů se nacházejí v přílohách diplomové práce, s označením P IV.

#### Výzkumný soubor 1

Otázky v rozhovorech se týkaly dvou oblastí, jednak oblasti zájmu o kurzy ze strany seniorů, tak, jak je vnímají lektorky (otázky č. 3, 4), jednak oblasti práce se seniory v kurzech z pohledu a pozice lektorek (otázky č. 1, 2, 5, 6, 7).

Následovat bude otázka a její vyhodnocení.

#### Otázka č. 1: Proč jste si zvolila zaměstnání na pozici lektora?

Tři lektorky seniorky (L 1, L 2, L 3) tuto činnost již vykonávaly dříve v produktivním věku a chtěly cíleně pokračovat dál, v době odchodu do důchodu.

L 1: „*Lektorku jsem vykonávala už předtím, na školském úřadě, kde jsme organizovali kurzy pro učitele na různá témata, tak tam vzniklo mé povolání lektora. Seniory jsem si vybrala, až když jsem sama šla do důchodu, tady můžu využít všechny dovednosti, které jsem získala a dělala už dříve, dovednosti, které jsem získala v různých kurzech, dělat to, co mě baví.*“

---

<sup>111</sup>MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006.

L 2: „*Pracovala jsem už dříve jako lektorka, to mě vždy bavilo, pracovat s lidmi, tak pokračuju dál.*“

L 3: „*Jak jsem skončila v práci a šla jsem do důchodu, začala jsem vyučovat němčinu v kurzech. **Vždycky jsem chtěla být učitelkou**, jsem z učitelské rodiny, myslím, že mám schopnosti lidi něčemu naučit.*“

L 4 pracovala jako středoškolská učitelka, takže k zaměstnání na pozici lektora měla také blízko: „*Protože jako kantorku mě zajímá historie, zajímá mě čeština, když jsem se dozvěděla, že tady existuje klub, nechala jsem se zlákat. **Ráda pracuji s lidmi**, jsem tady mezi svými.*“

Dvě informantky byly osloveny ke spolupráci. Obě byly potěšeny a nabídku přijaly.

L 5: „... **oslovili mě z Vesny**. Párkrát jsem zaskakovala, když lektorky byly nemocné, takže prostředí jsem znala. Práce tady se mi líbila, učit ve škole jsem nechtěla, tady se mi to líbí, vidím, že to má smysl.“

L 6: „**Byla jsem oslovená jinou cvičitelkou tady z Vesny**, přišla jsem tedy na doporučení. ...*tak jsem byla ráda, že budu dělat to, co mě baví.*“

Ze všech odpovědí vyplývá, že zaměstnání lektora vykonávají informantky ze skutečného zájmu, shodně uvádějí, že je práce s lidmi baví.

## **Otázka č. 2: Máte odborné kompetence pro výkon lektora kurzů pro seniory?**

L 1: „*Kompetence mám jednak z předchozího zaměstnání, jednak z kurzu, který měl název **Animátor seniorů**. Tento kurz jsem před lety absolvovala ve Vídni, při vídeňské arcidiecézi. V desetidenním kurzu, kde nás jedna výborná lektorka navedla na techniky a metodiku práce se seniory. ... **a jsem taky seniorkou.***“

L 2: „*Ano, kompetence mám. Absolvovala jsem **třísemestrový kurz LAROP, při Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně**, organizovaný pod záštitou brněnského biskupa. Tento kurz se nazýval Laický rodinný pracovník. Absolvent tohoto kurzu získal kompetence, aby mohl pracovat s rodinou, s dětmi, s dospělými, se seniory. Získali jsme tam základní poznatky o sociálních problémech, co je důležité pro rodinu, a tak podobně. **Dále jsem absolvovala kurz LIMA, s českým názvem Kvalita života ve stáří**, to nás školili Rakušané, kteří pracují v centrech pro seniory v Rakousku. Tento kurz poskytoval kompetence pro práci se seniory, trénink paměti, význam víry pro seniory apod. Tam*

*mě skutečně zaujal kurs tréninku paměti, tak jsem dále absolvovala kurs v Praze, mám certifikát pro výkon lektora tréninku paměti 1. stupně. Tento byl zaměřen právě pro práci se seniory. Další, navazující kurzy tréninku paměti, 2. a 3. stupně potom umožňovaly absolventům školit lektory. Tyto kurzy jsem dále neabsolvovala, poněvadž jsem už byla sama seniorkou.“*

*L 3: „Absolvovala jsem kurz Trénink paměti, mohla jsem pak působit jako lektorka takového kurzu ... Poznatky z kurzu Tréninku paměti jsem ve své práci využívala. Rozhodně to byla zajímavá zkušenost. Jinak kompetence pro práci seniory, myslím, mám, učím je už dlouho a věkově jsem jim taky blízko. Pro výuku němčiny kompetence mám, složila jsem státní zkoušku.“*

*L 4: „Jako promováný pedagog ano, pro práci se seniory žádný speciální kurz nemám. Ale sama jsem senior, takže jednat s nimi umím.“*

*L 5: „Mám pedagogickou fakultu, mám cambridgskou zkoušku z angličtiny, nejvyšší stupeň. Absolvovala jsem metodické semináře na výuku angličtiny, ale ne konkrétně pro seniory. Kurz práce se seniory, to nemám. Já ty zkušenosti mám, ten přístup je jináčí k seniorům, jiný než k dospělým, jiný než k dětem, myslím, že jsem ten přístup našla, protože jsou spokojení.“*

*L 6: „Úplně pro seniory ne, ale ten kurz, co jsem dělala, byl pro širokou škálu cvičenců. Byla tam jóga pro děti, dospělé i seniory. Takže kompetence vlastně mám. Musí se dbát na pohybový aparát, upozornit při určitých cvicích s ohledem na zdravotní stav.“*

Tato otázka vedla k zjištění, zda informantky mají odborné kompetence vykonávat práci lektora v kurzu pro seniory. Pět informantek uvádí, že se zúčastnily kurzů ohledně vzdělávání seniorů či volnočasových aktivit seniorů. Dvě informantky jsou pedagožky, mají tedy odborné kompetence pro práci s lidmi a vzdělávání obecně. Informantky z řad seniorek shodně zmiňují fakt, že jsou samy seniorkami, tedy vrstevnicemi seniorů v kurzech, považují se tedy za kompetentní pro práci se seniory.

### **Otázka č. 3: Jaký je ze strany seniorů zájem o kurz, který vedete?**

Pět informantek uvádí, že zájem o kurzy je dobrý.

*L 1: „Zájem ze strany seniorů je větší, než bychom mohli uspokojit. Mnohé účastnice chodí do Dámského klubu řadu let, přibývají však i další, když se o existenci tohoto Klubu dozvědí.“*

L 3: „*Zájem o němčinu je, vedu dva kurzy, někteří chodí do němčiny již několikátý rok.*“

L 4: „*Zájem tedy skutečně je.*“

L 5: „*Zájem je skutečně velký, což mě opravdu těší. Nejen proto, že chodí ke mně. Museli jsme zájemce i odmítat.*“

L 6: „*Zájem je docela dobrý. Asi si to lidičky mezi sebou říkají, přijdou se na jednu hodinu podívat, pak se třeba rozhodnou chodit dál do kurzu.*“

Jedna informantka (L 2) připouští, že zájem o kurz není každým rokem stejně vyrovnaný: „*Záleží na tom, jak se nám podaří tento kurz propagovat. Prostě, jak kdy, někdy je zájem větší, jindy menší.*“

Ve většině odpovědí zaznělo, že zájem o kurzy ve Vesně je dobrý, v některých kurzech dokonce větší, než dokážou uspokojit. Pouze 1 informantka sděluje, že zájem o kurzy ve Vesně souvisí s informováním veřejnosti o aktivitách ve Vesně, tedy s propagací Vesny.

#### **Otázka č. 4: Dostáváte od účastníků kurzu zpětnou vazbu ohledně spokojenosti s kurzem?**

L 2: „*Zpětnou vazbu mám, protože účastníci to dovedou vyjádřit, dovedou to říct. Řekla bych, že většina lidí byla vždycky spokojená. Na konci kurzu udělám malý testík, aby měli dobrý pocit, že ten kurz zvládli. Abych právě měla zpětnou vazbu.*“

L 3: „*Zpětnou vazbu mám, i v tom, že lidi chodí, podle ohlasů rádi. Máme tady mezi sebou takovou přátelskou atmosféru.*“

L 4: „*Zpětná vazba je, všichni jsme tady spokojení, navzájem si dáváme najevo, že se rádi vidíme.*“

L 5: „*Zpětnou vazbu máme, že nemají absence, jednak že chodí, na hodiny jsou připravení, mají úkoly. Chodí, protože sami chtějí, to je úžasné. Na konci roku dávám anonymní dotazníček, ohledně spokojenosti s výukou, učebnicí, co by chtěli změnit, se mnou, s mým přístupem. Ohlasy bývají pozitivní.*“

L 6: „*Zpětnou vazbu dostávám, cvičenky děkují po hodině cvičení, říkají, že to bylo fajn. A chodí, to je přece dobrá zpětná vazba.*“

Tři informantky uvedly, že předkládají na konci školního roku účastníkům kurzu malý dotazník, aby vyjádřili svůj názor na kurz:



L 1: „Zpětnou vazbu dostávám pořád. Děvčata dokážou vyjádřit radost, vždycky se nás sejde hodně. **Na konci roku rozdávám účastníkům dotazníček ohledně jejich spokojenosti.**“

L 2: „Zpětnou vazbu mám, protože účastníci to dovedou vyjádřit, dovedou to říct. Řekla bych, že většina lidí byla vždycky spokojená. **Na konci kurzu udělám malý testík, aby měli dobrý pocit, že ten kurz zvládli.** Abych právě měla zpětnou vazbu.“

L 5: „Zpětnou vazbu máme, že nemají absence, jednak že chodí, na hodiny jsou připravení, mají úkoly. Chodí, protože sami chtějí, to je úžasné. **Na konci roku dávám anonymní dotazníček, ohledně spokojenosti s výukou, učebnicí, co by chtěli změnit, se mnou, s mým přístupem.** Ohlasy bývají pozitivní.“

Všechny informantky uvádějí, že dostávají zpětnou vazbu od seniorů z kurzů, které vedou, a to vesměs verbálně, a také tím, že je v kurzech vysoká účast, tím, že jsou senioři na výuku vždy připravení, plní zadané domácí úkoly. Tři informantky uvádějí, že kvůli ověření spokojenosti s kurzem rozdávají účastníkům anonymní dotazníky, tímto skutečně dostávají zpětnou vazbu od účastníků.

#### **Otázka č. 5: Jaká jsou, dle vašeho názoru, pozitiva vaší práce se seniory?**

L 1: „**Vidím prostě, že to má cenu. Vznikly tady nově objevené dary, které člověk objevuje, až když má čas na sebe. Je úžasné vidět, kolik toho všichni stihnou.**“

L 2: „**Sama jsem seniorka, trénuju paměť s nimi, dělám to tedy i pro sebe. Jsem stále s lidmi, v pohybu, v příjemné společnosti. Nemůžu si dovolit přijít na lekci nepřipravená, musím pořád něco dělat.**“

L 3: „**Tady dělám to, co mě baví. Na hodiny němčiny se musím připravovat, takže si jazykové znalosti stále udržuji, je to tedy přínos i pro mě, když můžu němčinu učit. Jakékoli učení je dobré, většina účastnic navštěvovala nebo navštěvuje i univerzitu třetího věku, prostě jsou všestranně aktivní.**“

L 4: „**Je pěkné vidět, účastnit se toho, jak jsou hrozně rády ty dámy, že se sejdou, že si popovídají.**“

L 5: „... **úžasné, já tu práci opravdu miluju. Práci se seniory bych nevyměnila. Nevím, jací senioři budou třeba za 50 let, ale dnešní senioři jsou opravdu vděční. Vidím, že moje práce má smysl, je to velmi motivující. Je to pozitivní i pro mě, je to v klidu, radost.**“

L 6: „*Myslím, že senioři získávají energii ode mě, já zase dostávám energii od nich. Myslím, že odcházejí spokojení, uvolnění, nabití energií a mají chuť do dalšího dne. To je vlastně smysl toho našeho setkání tady. Takové motto jógy je Harmonie těla, ducha a mysli, to je výstižné. Tak to myslím, že se nám daří naplnit.*“

Všechny informantky shodně uvádějí, že vidí v práci se seniory smysl. Obdivují aktivní seniory, svoji práci považují za smysluplnou. O svojí práci hovoří s nadšením.

#### **Otázka č. 6: V čem spočívají, dle vašeho názoru, obtíže vaší práce se seniory?**

Na otázku všechny informantky nejprve reagovaly odpovědí, že v práci se seniory žádnou obtíž nevidí.

L 4: „*Obtíže, ty prostě nejsou, my můžeme pouze s nadšením konstatovat, že dámy sem chodí rády. Nevím o žádných obtížích.*“

Posléze začaly uvádět některé obtíže:

L 3: „*Tak obtíže snad nejsou, někdy třeba se někomu nelíbí, že se dělá víc gramatiky, nebo někomu zase vadí konverzace, ale vždycky se domluvíme.*“

L 5: „*Obtíž, to snad není. Snad akorát, to vlastně není obtíž, ale že ten vývoj v jazyku není takový, jak by si představovali a jak bych si představovala já. Ale ta angličtina jako taková je asi třetina, třetina je, že trénují paměť, ta poslední třetina je sociální rovina. Takhle to vnímám, všechno dohromady. Pozitiva stoprocentně převažují.*“

L 1 za jedinou obtíž považuje problematiku financí, týkající se provozu kurzu ve Vesně: „*Největší potíž je, že musíme shánět sponzora. Jinak problém či obtíž nevidím vůbec v ničem, účastníci jsou přizpůsobiví, já taky.*“

L 2 spatřuje obtíže v zajištění dobré pohody v kurzu tak, aby se všichni senioři v kurzu cítili dobře: „*Tu obtíž vnímám v tom, dosáhnout toho, aby všichni, když končí kurz, byli spokojení. Aby neměl nikdo pocit, že je horší, lepší, nebo že mu něco nejde. To je moje jediná obtíž, abych toto dokázala vybalancovat. Mým úkolem je zvládnout vše tak, aby se někdo necítil špatně.*“

L 6 vnímá obtíže své práce se seniory ve volbě cviků, aby senioři byli schopni je vykonat, byli všichni spokojení: „*Obtíže, to jsou jediné ta omezení. Vždycky říkám: „Dělejte jen to, co vám tělo dovolí, nebo cvik vynechejte.“ Musím opatrně volit ty cviky, aby vyhovovaly všem. Tak snad jen to.*“

Informantky ve vlastní práci se seniory obtíže nevidí. Uvedené obtíže se týkají spíše starosti o docílení spokojenosti účastníků v kurzu, zohlednění jejich zdravotního stavu. V jedné odpovědi zazněla obtíž spatřovaná v zajištění finančních prostředků nutných k zajištění provozu kurzu. Jak je vidno z výše uvedených odpovědí, citované obtíže se netýkají pouze práce v kurzech se seniory, nýbrž tyto obtíže lze spojovat s prací v kurzech pro širokou veřejnost, nejen pro seniory.

#### **Otázka č. 7: Co pro vás práce se seniory znamená?**

L 1: *„Neberu to už ani za seniory, ale jako s kamarádkami, pro mě to znamená takové naplnění. Ta práce mně přináší seberealizaci a kus smysluplného života ještě na stáří. A ještě bych chtěla říct, že stáří přináší člověku svobodu, může toho ještě hodně vykonat.“*

L 2: *„Určitě radost. Nedovedu si představit, co bych jinak dělala, kdybych nebyla ve Vesně. Zatím se jako úplný důchodce ještě necítím. Tady ta práce je pro mě radost a náplň.“*

L 3: *„Jsem ráda mezi lidmi, je důležité, aby člověk pořád něco dělal, byl aktivní. Cítím se mezi nimi dobře, i proto, že jsem k nim věkově blízko, nebavilo by mě jenom sedět doma.“*

L 4: *„Obrovskou duševní vzpruhu, optimismus. Je úžasné, jak lidi v tomto věku nelitují času, námahy.“*

L 5: *„Je to velmi motivující, vidím smysl té práce, to je to nejdůležitější, má to cenu, hrozně mě to baví. Mám práci, která mě baví, to každý říct nemůže.“*

L 6: *„Znamená pro mě setkávání se s novými lidmi. Jsem člověk, který se seniory, staršími lidmi dobře vychází. Řeklo by se, že ti senioři jsou bez energie, ale opak je pravdou, já z nich tu energii cítím. Je dobře, že něco pro sebe dělají, to je důležité.“*

Všechny informantky velmi emotivně vyjádřily svůj pozitivní vztah ke své práci se seniory. Vyjadřovaly svůj obdiv k seniorům, aktivním ve Vesně i v jiných kurzech.

#### **Výzkumný soubor 2**

Otázky v rozhovorech byly zaměřeny na zjištění, zda stávající účasti seniorů v kurzech předcházela účast v kurzech volnočasových aktivit v produktivním věku (otázka č. 1), na zjištění zájmu a spokojenosti účastníků v kurzech volnočasových aktivit pro seniory

ve Vesně (otázky č. 2, 3, 4, 5, 6), na zjištění názoru účastníků kurzů na věk lektora kurzů pro seniory (otázka č. 7).

Následovat bude otázka a její vyhodnocení.

**Otázka č. 1: Navštěvovala jste nějaký kurz s volnočasovými aktivitami v době, kdy jste byla zaměstnaná?**

Šest informantek uvádí, že v produktivním věku navštěvovaly nějaký kurz s volnočasovými aktivitami.

S 1: *„Navštěvovala jsem hodně kurzů, němčinu, angličtinu, esperanto, grafologii, počítačový kurz, kurz keramiky.“*

S 3: *„Navštěvovala jsem pěvecký sbor.“*

S 4: *„Chodila jsem pravidelně cvičit zhruba 2x týdně.“*

S 5: *„Navštěvovala jsem všechny možné kurzy, včetně jazykových. Hrála jsem tenis, chodila jsem vždycky cvičit, do výtvarného kreativního kurzu, hrála jsem bridž závodně.“*

S 6: *Byla jsem ještě v době pracovní činnosti na počítačovém kurzu, celý život jsem chodila do cvičení.“*

S 8: *Chodila jsem už dříve do angličtiny.*

Dvě informantky uvádějí, že žádný kurz s volnočasovými aktivitami v produktivním věku nenavštěvovaly.

S 2: *„V době zaměstnání jsem nenavštěvovala žádné aktivity.“*

S 7: *„Když jsem pracovala, nevěděla jsem, co dřív. Ráda bych, ale bohužel ne, z časových důvodů ne.“*

Z odpovědí vyplývá, že ne všechny seniorky, navštěvující nyní kurzy ve Vesně, v produktivním věku navštěvovaly nějaký kurz s volnočasovými aktivitami. Na tomto zkoumaném souboru se souvislost mezi účastí ve volnočasových aktivitách v produktivním věku a ve věku seniorském neprokázala. Jak ukazují odpovědi na otázky níže (otázka č. 2, otázka č. 3), informantky S 2, S 7 navštěvují nyní, po odchodu do důchodu, řadu volnočasových aktivit.

**Otázka č. 2: Který kurz nyní navštěvujete?** byla spojena s **otázkou č. 3: Jak dlouho ho navštěvujete?**, poněvadž informantky tyto údaje zahrnovaly do jedné odpovědi.

S 1: „Nyní navštěvuji kurz genealogie 3. rokem, ve Vesně Dámský klub 5. rokem.“

S 3: „Ve Vesně navštěvuji Dámský klub 4. rokem.“

S 4: „Ve Vesně navštěvuji Dámský klub, Trénink paměti navštěvuju rok a půl. Mimo Dámský klub chodím 3x týdně cvičit, 3x týdně na univerzitu třetího věku.“

S 5: „Kromě univerzity třetího věku chodím do výtvarného kurzu, cvičit chodím pravidelně, ping pong hraju, tenis hraju, jezdím na kole. Ve Vesně chodím do Tréninku paměti, 3. rok.“

S 6: „V důchodě jsem začala chodit do němčiny, fotografování, ve Vesně chodím do kurzu Trénink paměti, 6. rok.“

S 8: „Nyní pokračuji v angličtině 5. rokem, taky chodím do jógy 2. rokem.“

Považuji za vhodné poukázat na odpovědi informantek, které v době svého produktivního věku nenavštěvovaly žádný kurz s volnočasovými aktivitami.

S 2: „Nyní navštěvuji univerzitu třetího věku 4. rokem, němčinu 2. rokem, ve Vesně Dámský klub 4. rokem, kreslení 2. rokem.“

S 7: „Tady ve Vesně chodím do němčiny, 4. rokem. Kromě toho taky chodím do druhého ročníku univerzity třetího věku na Dějiny umění, dál ještě dělám jednorocní kurz Jihomoravské kulturní památky.“

V odpovědích informantky vyjmenovaly všechny volnočasové aktivity, jichž se účastní, bez ohledu na to, zda ve Vesně, či jinde. Poněvadž považuji tyto informace za zajímavé vzhledem k tématu práce, jsou v těchto odpovědích uvedeny. Dokazují, jak moc aktivní jsou dotazované seniorky ve volném čase. Tyto odpovědi nejsou nijak vyhodnoceny, poněvadž cílem nebylo hodnotit konkrétní kurz, ale volnočasové aktivity ve Vesně.

#### **Otázka č. 4: Proč jste se rozhodla navštěvovat právě tento kurz?**

Otázkou byl myšlen kurz právě ve Vesně, ten kurz, kterého se týkaly předešlé dvě otázky.

Šest informantek uvádí jako důvod k přihlášení se do kurzu ve Vesně touhu poznat nové lidi, naučit se něco nového, vzdělávat se:

S 1: „Chtěla jsem získat kontakt s lidmi, navázat nová přátelství.“

S 2: „Chtěla jsem navázat nějaké nové kontakty s lidmi, taky získat nové poznatky, vzdělávat se.“

S 3: „*Chtěla jsem poznat nové lidi, naučit se něco nového. V kurzu tady ve Vesně se mi líbí program, vyhovuje mi kolektiv.*“

S 6: „*Já jsem byla v té době sama, rozvedená a měla jsem pocit, že potřebuju komunikovat se širším okolím, takže jsem začala chodit sem, a protože bydlím blízko.*“

S 7: „*Měla jsme víc důvodů, když manžel zemřel, potřebovala jsem mezi lidi, z reklamy v tisku jsem se o tom dozvěděla, že sem chodí lidi v mém věku, taky jsem se chtěla něco naučit.*“

S 8: „*Chtěla jsem vyzkoušet něco nového, doslechla jsem se, že kurz tady je dobrý. Taky jsem chtěla poznat nové lidi.*“

Dvě informantky uvádějí rovněž touhu učit se. Jako důvod rozhodnutí pro účast v kurzu ve Vesně navíc uvádějí přijatelnou cenu kurzovného:

S 5: „*Chtěla jsem se něco naučit. A protože byl nejlevnější, kdybych to měla říct na rovinu. Ostatní kurzy jsou podstatně dražší. Řekla jsem si, že to zkusím tady a uvidím. A protože se mi to tady líbí, zůstávám tady.*“

S 4: „*Cítila jsem potřebu zaměstnat svůj mozek. ... zjistila jsem, že tento kurz je nejlevnější, pro mě přijatelný vzdálenostně. Chodila jsem do základního kurzu, ten mně velmi vyhovoval, paní lektorka mě nabídla, že můžu pokračovat v tomto kurzu.*“

Dvě (S 4, S 6) z výše uvedených informantek uvádějí, že kurz ve Vesně zvolily i kvůli výhodné vzdálenosti od jejich bydliště.

V odpovědích, jako důvod rozhodnutí začít navštěvovat kurz ve Vesně, převládají tzv. „vyšší potřeby“ (podle Maslowovy hierarchie potřeb) - potřeba sociálního kontaktu, seberealizace.

Pouze 2 odpovědi uvádějí pragmatické důvody: dostupnou či přijatelnou finanční částku kurzovného a dostupnou vzdálenost od bydliště. O odpovědích nelze spekulovat, avšak uvedené důvody jistě nelze považovat při rozhodování o tom, zda se do kurzu přihlásit, za zanedbatelné.

#### **Otázka č. 5: Co pro vás kurz znamená, co Vám přináší?**

S 1: „*Všechny aktivity, co dělám, mi přinášejí nové poznatky, radost a potěšení. Ráda poznávám nové lidi, nové věci.*“

S 2: „*Vždy mi kurzy přinesly nová poznání, znalosti, i radost, sebevědomí, přátelství.*“

S 3: „*Příjemné lidské setkávání, vzájemné sdílení, poznání nových věcí a dovedností.*“

S 6: „*Je tady velmi milá společnost, těším se sem, baví mě úkoly, které tady dostáváme.*“

S 7: „*Kontakt s lidmi, úžasné jsme se sešly, že si tak rozumíme, to se taky vždycky nestane, i když jsou vrstevníci. Jsme tady dobrá parta. A taky se něco naučíme.*“

Tři informantky uvádějí, kromě výše uvedených podobných výrazů v odpovědích, ještě něco navíc:

S 4 vnímá přínos účasti v kurzu v tom, že jí přináší pravidelnost v životě: „*Přináší mi pravidelnost v životě, setkání se známými lidmi, procvičování paměti, rozšíření obzorů, kreativitu.*“

S 5 jako jediná uvádí, že něco dělá pro sebe: „*Za prvé je mi zde příjemně, jsem v dobré společnosti, za druhé se orientuju v metodách, jak si udržovat paměť, myslím si, že je dobré, že pro sebe něco dělám.*“

S 8 uvádí zdravotní efekt: „*Přináší mně hlavně zdravotní efekt, také je dobré to, že se tady sejdeme s příjemnými lidmi.*“

V odpovědích informantek se opakovaně vyskytují stejné výrazy, ty lze rozdělit do tří skupin tzv. „vyšších potřeb“: sociální kontakty (poznávání nových lidí, přátelství, lidské setkávání, vzájemné sdílení, milá společnost, dobrá parta, kontakt s lidmi), poznávání nových věcí a učení (nové poznatky, nová poznání, znalosti, poznání nových věcí a dovedností, úkoly, něco se naučíme, procvičování paměti, rozšiřování obzorů, kreativita), seberealizace (radost, potěšení, sebevědomí, kreativita).

#### **Otázka č. 6: Jak jste spokojená se stávajícím kurzem?**

Všechny informantky shodně uvádějí, že s kurzem, který ve Vesně navštěvují, jsou spokojené.

S 1: „*S kurzem ve Vesně jsem maximálně spokojená, mohu jen chválit.*“

S 3: „*Jsem moc spokojená, máme tady bohatý program, úžasné mezilidské vztahy. Stále se vzděláváme, obohacujeme se navzájem.*“

S 4: „*Velmi spokojená, je velice různorodý, pokaždé nás čeká něco nového, zajímavého.*“

S 7: „*Splňuje svůj účel, naší skupině tento styl maximálně vyhovuje.*“

Čtyři informantky nadto uvádějí spokojenost s vedením kurzu, chválí lektorku.

S 2: „*Dámský klub mám ráda bez výhrad, je tady přátelská atmosféra, skvělá paní lektorka.*“

S 5: „*Velice spokojená, cítím se dobře, je tady dobrý kolektiv, hlavně se mně líbí lektorka, jak to vede. Mám pocit, že ty dvě hodiny jsou dobře strávené.*“

S 6: „*Jsem spokojená, i s naší lektorkou, opravdu ten kurz vede opravdu výborně.*“

S 8: „*Jsem velmi spokojená, hlavně s paní lektorkou, velmi citlivě nás vede.*“

Všechny informantky shodně uvádějí, že s kurzem, který ve Vesně navštěvují, jsou spokojené. Čtyři z nich považují za důležité uvést i spokojenost s osobou lektorky, která kurz vede.

#### **Otázka č. 7: Je pro vás důležitý věk lektora v kurzu, který navštěvujete?**

Věk lektora není důležitý pro 4 informantky:

S 1: „*Věk lektora pro mě důležitý není. Jsem ráda mezi mladými lidmi plnými energie, nezatíženými minulostí, ale i mezi staršími, pozitivně naladěnými, moudrými, co mají dar vyprávět svoje zkušenosti a nenařikají na všechno.*“

S 2: „*Věk lektora pro mě není důležitý, vždy záleží na konkrétní osobě, jaké má vlastnosti, jak se chová.*“

S 3: „*Věk není důležitý, jen kvalita člověka a vzájemné sympatie.*“

S 8: „*Já si myslím, že pro mě není problém, prostě si myslím, že v každém člověku buď ta empatie je, nebo není, někdo to má vrozené.*“

Dvě informantky uvádějí, že podle jejich názoru, věk lektora souvisí vždy s konkrétním kurzem, který lektor vede:

S 5: „*Záleží na tom, jaký kurz to je, pokud chodím na Dějiny umění, je určitě lepší, když je starší, zkušený, než třeba mladý, který se zabývá jednou konkrétní věcí. Mladý nemůže mít takové zkušenosti, záleží na oboru, který zrovna vede. Při sportovním zase může být mladší.*“

S 7: „*Záleží na tom, o jaký kurz se jedná. Na to univerzitě třetího věku máme mladého lektora, ten je skvělý, akční, má přednášky velmi poutavé. Pak je tam lektor starší, velmi uznávaný, ale jeho přednášky jsou nudné a uspávají.*“

Dvě informantky uvádějí, že věk lektora považují za důležitý, preferují lektora staršího:



S 4: „Řekla bych, že v těch kurzech, které já navštěvuji, **je důležitý**, protože **je pro nás přijatelnější starší člověk**, tak po padesátce. Hlavní je, aby artikuloval, měl dobrou češtinu, byl odborně zdatný a uměl sdělit tu svou myšlenku.“

S 6: „Zažila jsem ve cvičení mladou lektorku, nevyhovovala nám, trošku nás urážela. Pak jsme měli starší a bylo to lepší. Takže **preferuju starší věk**.“

S 6 má vlastní negativní zkušenost z dřívějšíka.

Odpovědi na tuto otázku vykazují nejednotnost v názorech informantek. Informantky mají, na základě svých aktivit i v jiných kurzech, srovnání. Vycházejí ze svých vlastních zkušeností. Pro 4 informantky není věk lektora důležitý. Dvě informantky uvádějí, že podle jejich názoru, věk lektora souvisí vždy s konkrétním kurzem, který lektor vede. Dvě informantky uvádějí, že věk lektora považují za důležitý, preferují lektora staršího.

#### 5.3.4 Vyhodnocení kvalitativního výzkumu

**Cílem kvalitativního výzkumu** bylo zjistit, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech volnočasových aktivit obecně prospěšné společnosti Vesna. Výsledky výzkumu přinesly odpovědi na **výzkumné otázky**.

**Otázka č. 1: Přináší účast v kurzech pro seniory účastníkům očekávané uspokojení tzv. vyšších potřeb?**

Informantky v rozhovorech odpovídaly, že seberealizace, navázání nových kontaktů, které mnohdy přerostlo i v přátelství, je přesně to, co od účasti v kurzech ve Vesně očekávaly a čeho se jim v kurzech dostalo. Z výzkumu vyplynulo, že **účast v kurzech pro seniory přináší účastníkům očekávané uspokojení tzv. vyšších potřeb**.

Jistě je evidentní, že např. účast v kurzu výuky cizímu jazyku je motivovaná zejména snahou naučit se cizímu jazyku, zdokonalit se ve znalostech, učit se. Avšak i v tomto případě, informantka navštěvující kurz výuky němčiny uváděla jako důvod rozhodnutí přihlásit se do kurzu, vedle snahy zopakovat si němčinu, navázat sociální kontakty s vrstevníky. Potřeba seberealizace, potřeba sociálních kontaktů, potřeba získat uznání a zdokonalení sebe sama, to jsou tzv. „vyšší potřeby“, podle hierarchie potřeb Abrahama Maslowa.

**Otázka č. 2: Jsou kurzy pro seniory vnímány účastníky i lektory jako vhodný způsob trávení volného času, v souladu s konceptem aktivního stárnutí?**

Informantky z řad účastníků kurzů v rozhovorech hovořily s nadšením o aktivitách, které provozují. Věnují se značnému množství aktivit, studiu univerzit třetího věku, jazykových kurzů, kurzů tréninku paměti, kurzů orientovaných na výtvarné techniky, pohybových kurzů apod. Kromě toho navštěvují kulturní akce, navštěvují divadlo, cestují.

Informantky z řad lektorů kurzů v rozhovorech vyjadřovaly obdiv k účastnicím, které jsou velmi vitální a aktivní. V kurzech si vzájemně vyměňují tipy na různé aktivity, sdělují si zážitky a doporučují kulturní akce, které stojí za zhlédnutí. Lektorka (L 1) uvedla, že velkou výhodou ve stáří je svoboda. Svoboda v tom, že člověk může ve stáří dělat to, na co dříve, v produktivním věku nebyl čas, případně k čemu neměl odvalu. Jejími slovy: „*Člověk toho může ve stáří ještě hodně vykonat, objevit dary, které může rozvíjet.*“ Uváděla, jak setkávání v příjemné společnosti člověka kultivuje a pomáhá i po zdravotní stránce.

**Z výzkumu vyplynulo, že lektorky i seniorky z kurzů ve Vesně jednoznačně považují účast v kurzech pro seniory za vhodný způsob trávení volného času, v souladu s konceptem aktivního stárnutí.**

Při realizaci všech rozhovorů jsem vnímala velmi příjemnou atmosféru, vstřícnost a oprávněnou hrdost zúčastněných seniorek na svůj aktivní přístup ke stáří.

**Díličními cíli** pro oblast kvalitativního výzkumu bylo zjistit:

- **jak vnímají lektori kurzu práci se seniory v kurzech**

Výzkum prokázal, že lektorky kurzů ve Vesně mají svoji práci rády, vybraly si ji. Lektorky z řad seniorek vnímají svoji činnost jako přínosnou i pro sebe sama, kdy tráví čas v příjemné společnosti aktivních seniorů, zároveň dělají něco i pro sebe, jsou taky aktivní. Lektorky produktivního věku vnímají práci se seniory ve Vesně jako inspirující, obohacující. Všechny shodně uvádějí, že v ní vidí smysl a aktivitu seniorů obdivují.

- **jak vnímají senioři osobu lektora kurzu**

Výzkum prokázal, že osoba lektora je pro seniory v kurzech důležitá, vnímají ji jako autoritu i jako „kamarádku“. Při odpovědi na otázku ohledně spokojenosti s kurzem zazněla i pochvala lektorek. Názory na věk lektora nebyly jednotné, odvíjely se od osobních zkušeností seniorek z účasti v různých kurzech. V jedné odpovědi byla evidentní špatná zkušenost s lektorkou mladšího věku. Z výzkumu tedy nevyplývaly preference věku lektora.

## 5.4 Interpretace výsledků výzkumu a diskuse

Praktická část diplomové práce byla zpracována na základě výsledků dvou částí výzkumu, kvantitativní a kvalitativní. Cílem výzkumu bylo popsat a analyzovat zájem seniorů o volnočasové aktivity organizované obecně prospěšnou společností Vesna, a zjistit, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech. Tato práce nezohledňovala různorodou náplň jednotlivých kurzů.

**Kvantitativní část výzkumu** zjišťovala zájem seniorů o kurzy volnočasových aktivit ve Vesně. Ze 110 dotazníků vyplněných respondenty vyplynulo, že kurzy jsou navštěvovány ve velké většině ženami seniorkami, ve věkové kategorii 66-70 let. Většina těchto senierek dosáhla středoškolského vzdělání, žije v domácnosti společně s partnerem, a je již ve starobním důchodě. Nutno zdůraznit, že tyto výsledky lze vztahovat pouze k výzkumu vedenému v této práci.

**Kvalitativní část výzkumu** zjišťovala, jaká je spokojenost seniorů v kurzech volnočasových aktivit ve Vesně. Byly provedeny rozhovory s lektory kurzů pro seniory a s účastníky kurzů z řad seniorů. Takto byly získány výsledky také k zjištění vzájemného vnímání lektorů a seniorů v kurzech. Prokázalo se, že účast ve volnočasových aktivitách kurzů ve Vesně je obohacující jak pro účastníky, tak pro lektory. Lektorky z řad seniorů uvádějí, že svoji práci nevnímají ani jako práci, ale jako radost, naplnění, seberealizaci. Lektorky mladšího, produktivního věku, vidí v práci se seniory smysl, obdivují šíři zájmů a aktivit seniorů, jejich vitalitu. Vztah lektorek k seniorům lze demonstrovat slovy jedné z lektorek, L 5: „*Svoji práci miluju. Za nic bych ji nevyměnila.*“ I účastníci kurzů, tedy seniorky, se pochvalně vyjadřují o lektorkách.

Z výsledků obou částí výzkumu, kvantitativní i kvalitativní, lze, vždy z pohledu konkrétního výzkumu, zodpovědět následující otázky:

- **s jakým zájmem o nabízené volnočasové aktivity určené seniorům se společnost Vesna setkává**

V **kvantitativním výzkumu** z odpovědí respondentů v dotazníku vyplývá, že nejdéle navštěvujícími účastníky kurzu jsou dvě osoby, které navštěvují kurz ve Vesně už 6. rokem. Někteří účastníci navštěvují ve Vesně i dva kurzy a plánují nadále kurzy navštěvovat.

**Kvalitativní výzkum** ukázal, že ze strany seniorů zájem o kurzy volnočasových aktivit ve Vesně je. Mnozí senioři navštěvují kurzy i více let. V rozhovorech s lektorkami zazněl názor, že někteří senioři nemohli být v uplynulém období z kapacitních důvodů do kurzů přijati, poptávka převyšovala nabídku. Jedna lektorka uvedla, že o kurz je proměnlivý zájem, někdy lepší, jindy horší. Tento jev přičítá nedostatečné propagaci kurzu.

- **jaké důvody rozhodnutí vedoucí k účasti v kurzech Vesny senioři nejčastěji uvádějí**

V **kvantitativním výzkumu** z odpovědí respondentů v dotazníku vyplývá, že nejvíce účastníků spatřuje důvod účasti v kurzu Vesny ve skutečném zájmu o nabízenou aktivitu. V dotazníku všichni respondenti, vyjma jednoho, považují finanční částku kurzovného za přijatelnou. Jeden respondent ji považuje za nepřijatelnou. Délka doby cestování do Vesny se nijak nepromítla v zájmu o účast v kurzech.

**Kvalitativní výzkum** ukázal, že primárním důvodem rozhodnutí seniorů k účasti v kurzech ve Vesně jsou tzv. „vyšší potřeby“ (podle Maslowovy hierarchie potřeb): potřeba sociálního kontaktu a seberealizace. Kromě toho i potřeba aktivovat mozek, učit se, „dělat něco pro sebe“. Zazněly však i ryze pragmatické důvody, tedy přijatelná finanční částka kurzovného a dostupná vzdálenost Vesny od bydliště.

- **jaký význam přikládají senioři své účasti na volnočasových aktivitách organizovaných společností Vesna**

V **kvantitativním výzkumu** z odpovědí respondentů vyplývá, že nejčastěji uvedeným přínosem pro účastníky je, v tomto pořadí: radost ze setkávání, seberealizace, dobrý pocit ze smysluplně využitého času, získávání nových znalostí a dovedností, radost z pohybu.

**Výsledky kvalitativního výzkumu** v podstatě s výše uvedenými výsledky korespondují. Kvalitativní výzkum ukázal, že účasti v kurzech Vesna lze přiřadit rovnítko „pozitivní přínos“. Seniorky v rozhovorech vnímají přínos své účasti v kurzech ve Vesně v tomto pořadí: nejvýše řadí sociální kontakty, dále poznávání nových věcí a učení, nakonec seberealizaci. V kurzech vznikají přátelství, účastníci udržují vzájemné kontakty a stýkají se i mimo kurz.

- **jaká je spokojenost seniorů s kurzy ve společnosti Vesna**

V kvantitativním výzkumu z odpovědí respondentů vyplývá, že účastníci jsou s kurzy ve Vesně spokojeni, více než tři čtvrtiny účastníků ohodnotily kurzy ve Vesně známkou výborně. Kurzy nebyly ohodnoceny hůře než známkou dobře.

Kvalitativní výzkum ukázal, že spokojenost seniorů s kurzy ve Vesně, z pohledu lektorek i z pohledu seniorek samotných, je velká. Seniorky považují za důležité zdůraznit svoji spokojenost s osobou lektorky, která kurz vede. Seniorky navštěvují kurzy i více let. Lektorky uvádějí zpětnou vazbu od účastníků kurzů, a to jednak verbálně, tím, že účastníci kurzy chválí, jednak tím, že účastníci kurzů mají dobrou docházku. Tři lektorky si zjišťují u účastníků spokojenost či nespokojenost s kurzem formou anonymních dotazníků při ukončení kurzu na konci roku.

Z rozhovorů vyplynulo, že potřeba sociálního kontaktu a aktivita, ať už jakákoli, pomáhá jedincům při zvládnání náročných životních situací. Vyjádřeno slovy jedné lektorky, L 1: „Vidím prostě, že to má cenu, jako třeba přišla paní po mrtvičce, nemohla mluvit, nemohla se vyjadřovat. A jak ona je teď šikovná.“

Z rozhovorů také vyplynulo, že aktivnímu způsobu trávení volného času v seniorském věku vždy nutně předchází aktivní životní styl ve věku produktivním. Některé seniorky uváděly, že když chodily do zaměstnání, neměly už na nic čas. Zato po odchodu do důchodu konečně mohou dělat to, co je zajímavá a baví. Toto zjištění považují za zajímavé, vzhledem k obecně vžitě domněnce, že aktivita v produktivním věku je předpokladem aktivního trávení volného času ve věku seniorském.

První ze stanovených hypotéz, byla verifikována, tedy, že kurzy pro seniory ve Vesně navštěvuje více žen než mužů. Další dvě hypotézy byly falzifikovány. Nepotvrdilo se, že nejpočetnější skupinu účastníků kurzů ve Vesně tvoří osoby ve věku 61-65 let. Dále se nepotvrdilo, že kurzy navštěvuje více seniorů žijících samo než seniorů žijících s někým ve společné domácnosti

Výzkumné otázky se týkaly zjištění, zda účast v kurzech přináší seniorům očekávané uspokojení tzv. vyšších potřeb (podle Maslowovy hierarchie potřeb), a zda seniorky a lektorky vnímají kurzy jako vhodný způsob trávení volného času, v souladu s konceptem aktivního stárnutí. Odpovědi na výzkumné otázky přinesly předpokládané výsledky.

Odpověď na první výzkumnou otázku je kladná: účast seniorů v kurzech volnočasových aktivit skutečně přináší zúčastněným uspokojení v podobě tzv. „vyšších potřeb“. Seniorky jmenovaly zejména seberealizaci a navázání nových sociálních kontaktů. Z výzkumu vyplynulo, že naplnění těchto potřeb od účasti ve Vesně očekávaly a také se jim uspokojení těchto potřeb dostalo.

Co se týče druhé výzkumné otázky, z výzkumu vyplynulo, že trávení volného času v prostředí kurzů volnočasových aktivit je vnímáno jednoznačně pozitivně. Seniorky z kurzů ve Vesně jsou aktivní i mimo toto prostředí, navštěvují univerzity třetího věku, jazykové kurzy, pohybové kurzy. Uvádějí, že aktivita je radost. Všechny lektorky se rovněž souhlasně vyjadřují k aktivnímu trávení volného času. Lektorky seniorky kvitují s povděkem svoji lektorskou činností, která jim umožňuje také participovat v kurzech. Lektorky v produktivním věku vidí ve své práci smysl, aktivní seniory obdivují a schvalují jejich aktivní přístup ke stárnutí.

Z pozice výzkumníka považuji za nejzajímavější část výzkumu sběr dat metodou provádění rozhovorů. Bylo pro mě velmi obohacující setkání s lektorkami kurzů i účastníky kurzů ve Vesně a vedení výzkumných rozhovorů s informantkami, které byly ochotny podílet se na výzkumu. Upřímně řečeno, spolupráce s nimi byla vynikající.

Před započítím výzkumu ve Vesně jsem byla na základě referencí obeznámena s tím, že senioři ve Vesně jsou činní i v řadě dalších volnočasových aktivit, zejména vzdělávacích, a sociální kontakty, které zde vznikly, rozvíjejí také mimo prostředí kurzů. Přesto jsem byla překvapena zjištěním, jak moc aktivní senioři ve Vesně jsou.

Výsledky výzkumu prokázaly, že účast v organizovaných volnočasových aktivitách přináší zúčastněným seniorům prospěch. Zároveň je tento aktivní způsob trávení volného času, a potažmo aktivní přístup k životu a stárnutí vůbec, inspirujícím pro ostatní širokou veřejnost.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala tématem aktivního trávení volného času v seniorském věku.

Cílem teoretické části práce bylo vymezení pojmů vztahujících se k tématu, ve snaze vytvořit teoretický základ práce.

Teoretickou část práce tvoří tři kapitoly. První kapitola se zabývá tématem stárnutí a stáří, vymezuje pojmy týkající se seniorského období života člověka a popisuje postavení a vnímání seniorů současnou společností. Druhá kapitola se zabývá tématem volný čas. Definuje volný čas souvztažně k věku člověka, zvláště se zaměřuje na volný čas s ohledem na cílovou skupinu seniorů. Popisuje volnočasové aktivity seniorů, s akcentem na význam seniorského vzdělávání, jako součást celoživotního učení. Třetí kapitola se zabývá tématem aktivního stárnutí, jež je považováno v této práci za nadřazené téma dvěma předešlým, jako součást zdravého a aktivního životního stylu. Subkapitoly se týkají přípravy a adaptace na stáří, úspěšného stárnutí a konceptu aktivního stárnutí.

Cílem výzkumu v praktické části bylo popsat a analyzovat zájem seniorů o účast v kurzech volnočasových aktivit pro seniory v obecně prospěšné společnosti Vesna, a dále zjistit, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech. Stanovené hypotézy se týkaly účasti seniorů v kurzech ve Vesně. Stanovené výzkumné otázky se týkaly zjištění, zda účast v kurzech přináší seniorům očekávané uspokojení tzv. „vyšších potřeb“, a zda seniorky a lektorky vnímají kurzy jako vhodný způsob trávení volného času, v souladu s konceptem aktivního stárnutí.

Praktická část práce byla částí výzkumnou. V úvodu je představena obecně prospěšná společnost Vesna, o.p.s. v Brně, tedy prostředí, v němž byl výzkum veden. Dále následuje popis metodiky výzkumu. Byla zvolena strategie smíšeného výzkumu, sestávající z vedení výzkumu kvantitativního i kvalitativního. Důvodem této volby byla snaha nasbírat co nejvíce relevantních dat ve vztahu k tématu diplomové práce, proniknout co nehlouběji do problematiky aktivního trávení času v kurzech volnočasových aktivitách pro seniory ve Vesně.

Kvantitativní část výzkumu byla prováděna metodou dotazníkového šetření v kurzech volnočasových aktivit pro seniory ve Vesně. Týkala se zjišťování zájmu seniorů o účast v kurzech ve Vesně. Kvalitativní část výzkumu byla prováděna metodou vedení rozhovorů, jednak s lektory kurzů volnočasových aktivit pro seniory ve Vesně, jednak s účastníky

kurzů z řad seniorů. Týkala se zjišťování spokojenosti seniorů s účastí v kurzech. Provedení obou částí výzkumu bylo časově náročné, jak na přípravu, tak na realizaci.

Pro každou část výzkumu, kvantitativní i kvalitativní, byly stanoveny dílčí cíle. Obě části výzkumu byly vyhodnocovány zvlášť, nadto byla provedena interpretace výsledků celého výzkumu.

Domnívám se, že cíle diplomové práce byly splněny. Výzkum prokázal, že ze strany seniorů je zájem o kurzy s volnočasovými aktivitami ve Vesně. Nabídku kurzů senioři považují za dostačující, dokážou si vybrat kurz, který odpovídá nejlépe jejich zájmu. Senioři jsou v kurzech volnočasových aktivit ve Vesně spokojeni, jak s náplní kurzů, tak s lektorkami kurzů. Výsledky výzkumu hovoří jednoznačně ve prospěch aktivního trávení volného času v seniorském věku.

Volný čas i volnočasové aktivity jsou z pohledu pedagogiky významným prostředkem k pozitivnímu působení a ovlivňování jedinců ve společnosti. Výsledky výzkumného šetření považuji za příspěvek k budování a šíření povědomí o potřebnosti pozitivního přístupu k životu a aktivitě v tom nejširším smyslu slova. Nejen aktivitě duševní a fyzické, ale také aktivitě občanské, s účastí na životě celé společnosti.

Jedním z úkolů sociální pedagogiky je působit na rozvoj osobnosti člověka a vést ho k žádoucímu životnímu stylu a smysluplnému využití volného času. V souvislosti s narůstajícím významem postproduktivní fáze v životě člověka a sociálně pedagogickou intervencí do této životní etapy, považuji téma diplomové práce za skutečně aktuální. Jak uvádí Kraus: „*Centrálním tématem, které prolíná celým obsahem sociální pedagogiky, je rozvoj sociální kreativity, aktivizace sil každého vychovávaného*“.<sup>112</sup> Sociální pedagogika ve smyslu preventivního působení na seniorskou populaci může představovat aktivizaci seniorů v kurzech volnočasových aktivit. S ohledem na výše uvedené tedy vyplývá, že je nanejvýš žádoucí, aby společnost věnovala této problematice pozornost a vytvářela pro seniory prostředí, respektující jejich specifika a potřeby. Příspěvkem k jejich spokojenosti může být budování nabídky v oblasti trávení volného času.

Považuji za vhodné uvést, že jsem výzkum ve Vesně vedla ráda. Měla jsem tak příležitost poznat skvělé lidi, plné optimismu, kteří nežehrají na svůj osud a šíří dobrou náladu. Setkala jsem se vždy s dobře naladěnými, příjemnými dámami, které jsou skutečným

---

<sup>112</sup> KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 24.



důkazem toho, že pozitivní mysl a aktivní přístup k životu, pomáhá člověku stárnutí lépe zvládat. Předpokladem všeho je samozřejmě zdraví, aby člověk mohl dělat to, co dělat chce a co ho baví. Vyjádřeno slovy jedné seniorky: *„Tady jsme všichni velice aktivní, pokud nám slouží zdraví. Zdraví je pro nás velice důležité, když jsme schopní někam dojít, tak nebudeme sedět doma.“*

Výtisk diplomové práce jsem přislíbila předat paní ředitelce ve Vesně, s poděkováním za možnost vést ve Vesně výzkum, i jako výraz podpory a sympatií k vytváření podnětného prostředí kurzů volnočasových aktivit pro seniory ve Vesně.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Active ageing: a policy framework*. Geneva, World Health Organization, 2002 [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: (<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>)
- BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- Centre of Expertise in Longevity and Long-term Care*[online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.cello-ilc.cz/?page\\_id=2229](http://www.cello-ilc.cz/?page_id=2229)
- ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
- Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008-2015*[online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/home/zakladni-dokumenty/dlouhodoby-zamer>)
- DVOŘÁKOVÁ, Jana. *Kdo (co) je Vesna?* Duha. Moravská zemská knihovna. [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://duha.mzk.cz/clanky/kdo-co-je-vesna>
- Evropská komise: *Ubiquitous Information for Seniors Life* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.openeducationeuropa.eu/cs/node/155141>
- FLODROVÁ, Milena. *Jurkovič, Brno a Vesna*. Brno: Doplněk, 2012, 70 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-80-7239-283-4.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008, 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2010, 80 s. ISBN 978-80-7414-318-2.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

- HUBATKOVÁ SELUCKÁ, Helena. *Vzdělávání, Univerzity třetího věku*, č. 3/2014 [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull14\\_304.htm](http://bulletin.skipcr.cz/bulletin/Bull14_304.htm))
- HUDCOVIC, Michal a Jindřich GROH. *Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1983, 21 s.
- Charta občanské společnosti – Pro důstojný život seniorů v České republice*. [online]. [cit. 2014-10-25]. <http://www.apsscr.cz/files/files/charta%20final.pdf>
- Charta základních práv Evropské unie* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.euroskop.cz/gallery/6/2090-charta\\_zakladnich\\_prav\\_1.pdf](http://www.euroskop.cz/gallery/6/2090-charta_zakladnich_prav_1.pdf)
- Ing. Dana Steinová – trenérka paměti, předsedkyně Čes. spol. pro trénování paměti a mozkový jogging* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.ibestof.cz/veda-a-vyzkum/ing.-dana-steinova-%E2%80%93-trenerka-pameti-predsedkyne-ces.-spol.-pro-trenovani-pameti-a-mozkovy-jogging.html>
- International Federation on Ageing* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.ifa-fiv.org/partner-profiles/the-european-federation-of-older-people-eurag/>
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, Jana, BAČÍKOVÁ, Alice (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Dizertační práce. Olomouc, 2014. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií.
- KALVACH, Zdeněk: *Vůči starším lidem máme mnoho předsudků*. Česká pozice. Informace pro svobodné lidi. Lidovky.cz. [online]. [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: [http://ceskapozice.lidovky.cz/zdenek-kalvach-vuci-starsim-lidem-mame-mnoho-predsudku-pgj-/tema.aspx?c=A141020\\_160904\\_pozice-tema\\_lube#utm\\_source=sph.lidovky&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=ceska-pozice](http://ceskapozice.lidovky.cz/zdenek-kalvach-vuci-starsim-lidem-mame-mnoho-predsudku-pgj-/tema.aspx?c=A141020_160904_pozice-tema_lube#utm_source=sph.lidovky&utm_medium=text&utm_campaign=ceska-pozice)
- KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- KRAUS, Blahoslav a Petr SÝKORA. *Sociální pedagogika I*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009, 63 s.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf)
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky: *Kvalita stárnutí je v České republice mírně nad evropským průměrem* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/kvalita-starnuti-je-v-ceske-republice-mirne-nad-evropskym-prumerem\\_7611\\_2778\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/kvalita-starnuti-je-v-ceske-republice-mirne-nad-evropskym-prumerem_7611_2778_1.html)
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- MÜHLPACHR, Pavel a Miroslav BARGEL. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
- Osmdesátníci lektori, sedmdesátníci studenti – nový školní rok akademie Života 90 začíná. Otevírají se čtyři desítky kurzů* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/110-press/195-tiskove-zpravy/m-850-osmdesatnici-lektori-sedmdesatnici-studenti-novy-skolni-rok-akademie-zivota-90-zacina-oteviraji-se-ctyri-desitky-kurzu#>
- PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.
- PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.
- Program 3G – Tři generace* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cs-CZ/co-delame/program-3-g-tri-generace>
- PROKEŠOVÁ, Miriam. *Volný čas z hlediska kvality života*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008, 68 s. ISBN 978-80-7368-555-3.
- Rada seniorů České republiky* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/>
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- Senioři v ČR*. Český statistický úřad. [online] 2014. [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n\\_2014](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n_2014)
- SILVERMAN, David. *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar, 2005, 327 s. ISBN 8055109044.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠVANCARA, Josef. In: ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

- The European Federation of Older People* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.ifa-fiv.org/partner-profiles/the-european-federation-of-older-people-eurag/>
- TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- Trénování paměti* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: [http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz](http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz)
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, Miroslav. Senioři: máme volný čas, a co s ním?. In PAL'A, Gabriel, ed. *Vol'ný čas seniorov na počiatku 21. storočia: zborník prednášok z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov: Prešovská univerzita, Gréckokatolícka bohoslovecká fakulta, 2009, 169 s. ISBN 978-80-8068-949-0.
- VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
- Vesna spolek* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.vesnaspolek.cz/>
- WHO. *Fact File. 10 facts on ageing and the life course* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>
- VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
- Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě [online]. [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/dobrovolnicka-sluzba-500539.aspx>
- Život 90. *Počet studujících seniorů roste, univerzity jich navštěvuje 38.0000* [online]. [cit. 2014-10-25]. Dostupné z: <http://www.seniorum.cz/vzdelavani/univerzita-tretiho-veku/6732-pocet-studujicich-senioru-roste-2cuniverzity-jich-navstevuje-38-000>
- ŽUMÁROVÁ, Monika. Pedagogika volného času. In PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009, s. 738-742. ISBN 978-80-7367-546-2.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

- EURAG The European Federation of Older People – Evropská federace seniorů
- FRAM Nový politický rámec pro aktivní, zdravé a důstojné stárnutí
- IAVE International Association for Volunteer Effort – Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí
- IFA International Federation on Ageing
- LAROP Laický rodinný pracovník
- LIMA Kvalita života ve stáří
- OSN United Nations - Organizace spojených národů
- UISEL Ubiquitous Information for Seniors Life – Informace pro seniora jsou všudypřítomné
- WHO World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - Pohlaví účastníků kurzu/kurzů.....	49
Obrázek 2 - Věk účastníků kurzu/kurzů .....	50
Obrázek 3 - Vzdělání účastníků kurzu/kurzů .....	50
Obrázek 4 - Domácnost účastníků kurzu/kurzů .....	51
Obrázek 5 - Postavení účastníků kurzu/kurzů na trhu práce .....	52
Obrázek 6 - Zdroj informace o kurzech ve Vesně .....	53
Obrázek 7 - Důvody účastníků k účasti v kurzu/kurzech ve Vesně.....	54
Obrázek 8 - Kolikátým rokem účastníci navštěvují kurz/kurzy ve Vesně .....	55
Obrázek 9 - Kolik kurzů účastníci navštěvovali ve II. pololetí v r. 2014.....	56
Obrázek 10 - Kolik času stráví účastníci kurzu/kurzů cestováním do Vesny .....	57
Obrázek 11 - Názor účastníků kurzu/kurzů na výši finanční částky kurzovného.....	58
Obrázek 12 Názor účastníků kurzu/kurzů, zda kurz/kurzy splňují očekávání účastníků.....	59
Obrázek 13 - Názor účastníků kurzu/kurzů na šíři nabídky kurzů ve Vesně .....	59
Obrázek 14 - Názor účastníků na účast v kurzu/kurzech Vesny nadále v dalším pololetí.....	60
Obrázek 15 - V čem pro sebe spatřují účastníci přínos účasti v kurzu/kurzech ve Vesně.....	61
Obrázek 16 - Ohodnocení míry spokojenosti účastníků s kurzem/kurzy ve Vesně.....	62

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 - Pohlaví účastníků kurzu/kurzů .....	49
Tabulka 2 - Věk účastníků kurzu/kurzů .....	49
Tabulka 3 - Vzdělání účastníků kurzu/kurzů .....	50
Tabulka 4 - Domácnost účastníků kurzu/kurzů .....	51
Tabulka 5 - Postavení účastníků kurzu/kurzů na trhu práce.....	52
Tabulka 6 - Zdroj informace o kurzech ve Vesně.....	53
Tabulka 7 - Důvody účastníků k účasti v kurzu/kurzech ve Vesně.....	54
Tabulka 8 - Kolikátým rokem účastníci navštěvují kurz/kurzy ve Vesně.....	55
Tabulka 9 - Kolik kurzů účastníci navštěvovali ve II. pololetí v r. 2014 .....	56
Tabulka 10 - Kolik času stráví účastníci kurzu/kurzů cestováním do Vesny.....	57
Tabulka 11 - Názor účastníků kurzu/kurzů na výši finanční částky kurzovního .....	58
Tabulka 12 - Názor účastníků kurzu/kurzů, zda kurz/kurzy splňují očekávání účastníků.....	58
Tabulka 13 - Názor účastníků kurzu/kurzů na šíři nabídky kurzů ve Vesně.....	59
Tabulka 14 - Názor účastníků na účast v kurzu/kurzech Vesny nadále v dalším pololetí.....	60
Tabulka 15 - V čem pro sebe spatřují účastníci přínos účasti v kurzu/kurzech ve Vesně.....	61
Tabulka 16 - Ohodnocení míry spokojenosti účastníků s kurzem/kurzy ve Vesně .....	62
Tabulka 17 - Výzkumný soubor 1.....	67
Tabulka 18 - Výzkumný soubor 2.....	68



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I	DOTAZNÍK
Příloha P II	INFORMOVANÝ SOUHLAS
Příloha P III	ROZHOVORY
Příloha P IV	PŘEPISY ROZHOVORŮ

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

## DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou oboru Sociální pedagogika, při Institutu mezioborových studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Prosím o vyplnění dotazníku, který bude podkladem ke zpracování praktické části diplomové práce s názvem Participace seniorů na organizovaných volnočasových aktivitách.

Z nabízených možností zaškrtněte jednu odpovídající položku, případně doplňte odpověď číselným či slovním vyjádřením.

Anonymita je zaručena.

<p><b>1) Jste</b></p> <p><input type="checkbox"/> muž <input type="checkbox"/> žena</p>	<p><b>2) Váš věk</b></p> <p><input type="checkbox"/> 50 - 55 let <input type="checkbox"/> 56 - 60 let <input type="checkbox"/> 61 - 65 let <input type="checkbox"/> 66 - 70 let <input type="checkbox"/> 71 - 75 let <input type="checkbox"/> 76 - 80 let <input type="checkbox"/> více než 80 let</p>
<p><b>3) Vaše vzdělání</b></p> <p><input type="checkbox"/> základní <input type="checkbox"/> středoškolské <input type="checkbox"/> vysokoškolské</p>	<p><b>4) Žijete</b></p> <p><input type="checkbox"/> sám/sama <input type="checkbox"/> s partnerkou/partnerem <input type="checkbox"/> s příbuznými</p>
<p><b>5) Jste</b></p> <p><input type="checkbox"/> zaměstnaný/á na plný úvazek <input type="checkbox"/> zaměstnaný/á na částečný úvazek <input type="checkbox"/> nezaměstnaný/á <input type="checkbox"/> ve starobním důchodě <input type="checkbox"/> v invalidním důchodě</p>	<p><b>6) O kurzu ve Vesně jste se dozvěděl/a</b></p> <p><input type="checkbox"/> od přátel <input type="checkbox"/> z tisku <input type="checkbox"/> z internetu <input type="checkbox"/> uveďte, odkud</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p><b>7) Do kurzu ve Vesně jste se přihlásil/a</b></p> <p><input type="checkbox"/> na doporučení</p> <p><input type="checkbox"/> společně se známou osobou</p> <p><input type="checkbox"/> ze skutečného zájmu o nabízenou aktivitu</p> <p><input type="checkbox"/> ze zájmu seznámit se s novými lidmi</p> <p><input type="checkbox"/> ze zvědavosti</p> <p><input type="checkbox"/> z jiného důvodu, uveďte</p> <p>.....</p>	<p><b>8) Kurz ve Vesně navštěvujete</b></p> <p><input type="checkbox"/> prvním rokem</p> <p><input type="checkbox"/> druhým rokem</p> <p><input type="checkbox"/> déle než dva roky, uveďte kolikátým rokem .....</p>
<p><b>9) V tomto pololetí navštěvujete ve Vesně</b></p> <p><input type="checkbox"/> jeden kurz</p> <p><input type="checkbox"/> dva kurzy</p> <p><input type="checkbox"/> více než dva kurzy, uveďte, kolik kurzů navštěvujete</p> <p>.....</p>	<p><b>10) Cestováním do Vesny strávíte</b></p> <p><input type="checkbox"/> méně než 15 minut</p> <p><input type="checkbox"/> méně než 30 minut</p> <p><input type="checkbox"/> méně než 45 minut</p> <p><input type="checkbox"/> více než 45 minut</p>
<p><b>11) Finanční částku za kurzovné považujete za</b></p> <p><input type="checkbox"/> přijatelnou pro Váš rozpočet</p> <p><input type="checkbox"/> zatěžující Váš rozpočet</p> <p><input type="checkbox"/> nepříjemně vysokou pro Váš rozpočet</p>	<p><b>12) Splňuje náplň kurzu ve Vesně Vaše očekávání</b></p> <p><input type="checkbox"/> ano</p> <p><input type="checkbox"/> ne, uveďte výhrady</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>13) Je podle Vašeho názoru nabídka kurzů ve Vesně dostačující</b></p> <p><input type="checkbox"/> ano, z nabídky si vyberu</p> <p><input type="checkbox"/> ne, uveďte, jaký kurz byste ve Vesně uvítal/la</p> <p>.....</p>	<p><b>14) Plánujete v příštím pololetí navštěvovat i nadále kurz/kurzy ve Vesně</b></p> <p><input type="checkbox"/> ano</p> <p><input type="checkbox"/> ne, uveďte důvod</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> ještě nevím</p>

<p><b>15) Uved'te, co Vám přináší účast v kurzu/kurzech Vesny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> seberealizaci</li> <li><input type="checkbox"/> dobrý pocit ze smysluplně využitého volného času</li> <li><input type="checkbox"/> radost ze setkávání se „známými“ osobami s podobnými zájmy</li> <li><input type="checkbox"/> získávání nových znalostí, dovedností</li> <li><input type="checkbox"/> radost z pohybu</li> <li><input type="checkbox"/> pouhým vyplněním volného času, je to lepší než být sám/sama</li> <li><input type="checkbox"/> uved'te svými slovy</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>16) Ohodno'te míru Vaší spokojenosti s kurzem, či kurzy, které navštěvujete. Použijte hodnocení jako známkování ve škole, tzn. 1 (maximální spokojenost) až 5 (absolutní nespokojenost)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1</li> <li><input type="checkbox"/> 2</li> <li><input type="checkbox"/> 3</li> <li><input type="checkbox"/> 4</li> <li><input type="checkbox"/> 5</li> </ul>
<p><b>17) Uved'te Váš názor či postřeh ohledně kurzu/kurzů, jichž se ve Vesně účastníte</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

Srdečně děkuji za ochotu při vyplňování dotazníku a přeji Vám příjemný čas strávený ve Vesně.

Bc. Karin Scholzová

## **PŘÍLOHA P II: INFORMOVANÝ SOUHLAS**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS**

Informovaný souhlas se týká poskytnutí výzkumného rozhovoru pro účely diplomové práce, nazvané *Participace seniorů na organizovaných volnočasových aktivitách*. Diplomová práce bude součástí zakončení kombinovaného studia oboru Sociální pedagogika, při Institutu mezioborových studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce je popsat a analyzovat zájem seniorů o volnočasové aktivity organizované společností Vesna a zjišťováním, jaká je spokojenost seniorů s účastí v kurzech.

Rozhovor bude po pořízení anonymizován.

Jméno výzkumníka: Bc. Karin Scholzová

Podpis výzkumníka: .....

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru Bc. Karin Scholzové, který bude zaznamenán na diktafon, a dále použit výhradně pro účely diplomové práce, nazvané *Participace seniorů na organizovaných volnočasových aktivitách*.

Jméno informanta: .....

Podpis informanta: .....

V Brně dne .....

## **PŘÍLOHA P III: ROZHOVORY**

### **ROZHOVOR S LEKTORY KURZŮ**

1. Proč jste si zvolil/a zaměstnání na pozici lektora kurzu pro seniory?
2. Máte odborné kompetence pro výkon lektora kurzů pro seniory? Absolvoval/a jste v tomto ohledu nějaký kurz?
3. Jaký je ze strany seniorů zájem o kurz, který vedete?
4. Dostáváte od účastníků kurzu zpětnou vazbu ohledně spokojenosti s kurzem?
5. Jaká jsou, dle vašeho názoru, pozitiva vaší práce se seniory?
6. V čem spočívají, dle vašeho názoru, obtíže vaší práce se seniory?
7. Co pro vás práce se seniory znamená?

### **ROZHOVOR S ÚČASTNÍKY KURZŮ**

1. Navštěvoval/a jste nějaký kurz s volnočasovými aktivitami v době, kdy jste byl/a zaměstnaný/á?
2. Který kurz nyní navštěvujete?
3. Jak dlouho ho navštěvujete?
4. Proč jste se rozhodl/a navštěvovat právě tento kurz?
5. Co pro vás kurz znamená, co Vám přináší?
6. Jak jste spokojený/á se stávajícím kurzem?
7. Je pro vás důležitý věk lektora v kurzu, který navštěvujete?

## PŘÍLOHA P IV: PŘEPISY ROZHOVORŮ

### ROZHOVOR S LEKTORY KURZŮ

#### Lektorka L 1

1. Lektorku jsem vykonávala už předtím, na školském úřadě, kde jsme organizovali kurzy pro učitele na různá témata, tak tam vzniklo mé povolání lektora. Seniory jsem si vybrala, až když jsem sama šla do důchodu, tady můžu využít všechny dovednosti, které jsem získala a dělala už dříve, dovednosti, které jsem získala v různých kurzech, dělat to, co mě baví.

2. Kompetence mám jednak z předchozího zaměstnání, jednak z kurzu, který měl název Animátor seniorů. Tento kurz jsem před lety absolvovala ve Vídni, při vídeňské arcidiecézi. V desetidenním kurzu, kde nás jedna výborná lektorka navedla na techniky a metodiku práce se seniory. S úžasným nadšením to všechno předváděla. Já jsem sice to, co nás naučila, vyčerpala během půl roku, ale ona pracovala s velkým nadšením, že ve mně vyvolala takovou inspiraci, že už takto lektoruju 12. rok, týdně 3 celé hodiny, ne vyučovací. A pořád mám co nabízet.

3. Zájem ze strany seniorů je větší než bychom mohli uspokojit. Mnohé účastnice chodí do Dámského klubu řadu let, přibývají však i další, když se o existenci tohoto Klubu dozvědí. Spokojenost je velká.

4. Zpětnou vazbu dostávám pořád. Děvčata dokážou vyjádřit radost, vždycky se nás sejde hodně. Na konci roku rozdávám účastníkům dotazníček ohledně jejich spokojenosti.

5. Vidím prostě, že to má cenu, jako třeba přišla paní po mrtvičce, nemohla mluvit, nemohla se vyjadřovat. A jak ona je teď šikovná. Vznikla tady už taková skupina, která píše, skupina, která maluje. Taky jsou tady zpěváci. Vznikly tady nově objevené dary, které člověk objevuje, až když má čas na sebe. My jsme už vydali 4 knížky příběhů. Ta paní, co nejvíce maluje, už měla několik výstav. Taky chodíme na výstavy. I dámy ve volném čase společně chodí na různé výstavy, akce... Je úžasné vidět, kolik toho všichni stihnou. Scházejí se i mimo Dámský klub, vznikají tady přátelství. Přitom, když přišli, byli někteří osamělí, zakřiknutí, nedokázali říct vlastní názor, a teď, prostě jim skoro nestačím. Je toho hodně, co tady děláme.

6. Největší potíž je, že musíme shánět sponzora. My momentálně sponzora máme, už několik let. Je to občanské sdružení Světýlko, přispívají nám ročně na nájem a jiné potřebné věci, spojené s provozem. Vždycky je to však s otazníkem. Kdyby ten sponzor nebyl, bylo by to hodně těžké. Účastníci Dámského klubu si přispívají částkou 50 Kč na každé setkání, ale to je málo. Nehledě na to, že když jdeme třeba na nějakou výstavu, a platíme vstupné, tento příspěvek nevybíráme. Bez sponzorského daru bychom se nemohly scházet. Samozřejmě chápu, že taky druzí potřebují příspěvek. Kdyby však sponzor nebyl, nevím, jak bychom to řešili. Neexistují totiž žádné příspěvky, nejsou vyhlášeny žádné projekty, granty na aktivizaci seniorů, na prevenci, až pak na Alzheimeru, ale na prevenci ne. Jinak problém či obtíž nevidím vůbec v ničem, účastníci jsou přizpůsobiví, já taky. Tady nám to vyhovuje, tahle místnost. Jenom ta nejistota, zda dostaneme sponzorský dar, aby to mohlo tady i dále fungovat.

7. Neberu to už ani za seniory, ale jako s kamarádkami, pro mě to znamená takové naplnění. Ta zpětná vazba je pro mě hodně důležitá, že jsou děvčata spokojená. Myslím, že v důchodě se dá ještě udělat hodně dobrých věcí. Ta práce mně přináší seberealizaci a kus smysluplného života ještě na stáří. Můžu zužitkovat všechno, co jsem se kdysi naučila, děláme třeba muzikoterapii, tanec vsedě, zpíváme hodně, i vícehlasně. Výtvarku máme jednou za měsíc, já lektoruju výtvarku, učíme se různé výtvarné techniky, děvčata to zdokonalují. Vždycky si vyberou nějakou výtvarnou techniku, a té se věnují. Pak jsou

besídky, chodíme do domova důchodců, vyrábíme dárky, vyloženě se na to všichni těší. Hrajeme divadlo, dramatickou výchovu využíváme, máme vždycky nějaké téma a k tomu kousek dramatické výchovy, k tomu máme trochu tréninku paměti, protáhneme se, taky si trochu zacvičíme. Když má někdo narozeniny, tak mu všichni přejeme, zpíváme. Účastníci jsou velmi vnímaví na všechny informace a vědomosti, skoro každý chodí aspoň na jednu univerzitu třetího věku, předávají si tady poznatky, informace. Já se podle toho snažím zařadit témata podle jejich zájmu, to téma je pouze část toho setkání, času je málo. Slyším, co je nejvíc zajímavá, to se pak snažím zařadit do náplně. Hodně je to historie, umění, architektura. Máme vždycky poskládané takové celky. Člověk objevuje sám stále nová témata, o kterých dříve ani nevěděl, nebo se jim nemohl věnovat. Pořád se otevírají další a další. A ještě bych chtěla říct, že stáří přináší člověku svobodu, může toho ještě hodně vykonat.

## **Lektorka L 2**

1. Pracovala jsem už dříve jako lektorka, to mě vždy bavilo, pracovat s lidmi, tak pokračuju dál.

2. Ano, kompetence mám. Absolvovala jsem třísemestrový kurz LAROP, při Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, organizovaný pod záštitou brněnského biskupa. Tento kurz se nazýval Laický rodinný pracovník. Absolvent tohoto kurzu získal kompetence, aby mohl pracovat s rodinou, s dětmi, s dospělými, se seniory. Získali jsme tam základní poznatky o sociálních problémech, co je důležité pro rodinu, a tak podobně.

Dále jsem absolvovala kurz LIMA, s českým názvem Kvalita života ve stáří, to nás školili Rakušané, kteří pracují v centrech pro seniory v Rakousku. Tento kurz poskytoval kompetence pro práci se seniory, trénink paměti, význam víry pro seniory apod. Tam mě skutečně zaujal kurs tréninku paměti, tak jsem dále absolvovala kurs v Praze, mám certifikát pro výkon lektora tréninku paměti 1. stupně. Tento byl zaměřen právě pro práci se seniory. Další, navazující kurzy tréninku paměti, 2. a 3. stupně potom umožňovaly absolventům školit lektory. Tyto kurzy jsem dále neabsolvovala, poněvadž jsem už byla sama seniorkou.

3. Jaký je zájem, abych řekla pravdu, je to jak na houpačce. Záleží na tom, jak se nám podaří tento kurz propagovat. Každý rok se nám vytvoří průběžná skupina, která chodí celý rok, tam máme 14 lidí. Kromě toho se nám v tomto pololetí vytvořila další průběžná skupina, tam je zatím 6 lidí. Základní kurz jsem otevírala 15. ledna, na podzim jsme měli 2 základní kurzy, v jednom bylo 10 lidí, ve druhém 6 lidí. Prostě, jak kdy, někdy je zájem větší, jindy menší.

4. Zpětnou vazbu mám, protože účastníci to dovedou vyjádřit, dovedou to říct. Na konci kurzu udělám malý testík, aby měli dobrý pocit, že ten kurz zvládli. Abych právě měla zpětnou vazbu. Nedělám to kvůli sobě, ale kvůli účastníkům kurzu. A pak pro účastníky kurzu vyrobím takovou záložku, na jedné straně je osvědčení, že ten kurz absolvovali, to účastníky potěší. A na druhé straně je motto, citát, proč je důležité trénovat paměť. To je taková malá drobnost pro radost. Je to jak u všeho, když ti lidé poprvé přijdou do kurzu, nedovedu poznat, jestli se jim ta lekce líbila nebo nelíbila. Řekla bych, že většina lidí byla vždycky spokojená a dokázali mně to říct. Např. minulý týden, byli tady manželé. Na závěr našeho setkání jsem se rozloučila se slovy, že se budu těšit na příště. A ten pán taky řekl, „My se taky budeme těšit“. Řekla bych, že většina lidí byla vždycky spokojená.

5. Pozitiva znamená to, že jsem sama seniorka, trénuju paměť s nimi, dělám to tedy i pro sebe. Jsem stále s lidmi, v pohybu, v příjemné společnosti. Nemůžu si dovolit přijít na lekcii nepřipravená, musím pořád něco dělat.

6. Každý člověk je jiný. Ta obtíž pro mě spočívá v tom, že když vzniká nová skupina, nevím, jací lidé se sejdou. Mým úkolem je zvládnout vše tak, aby se někdo necítil špatně.



Já tady nikoho nehodnotím, ani nechci, aby se účastníci hodnotili navzájem. Tu obtíž vnímám v tom, dosáhnout toho, aby všichni, když končí kurz, byli spokojeni. Aby neměl nikdo pocit, že je horší, lepší, nebo že mu něco nejde. To je moje jediná obtíž, abych toto dokázala vybalancovat.

7. Určitě radost. Nedovedu si představit, co bych jinak dělala, kdybych nebyla ve Vesně. Zatím se jako úplný důchodce ještě necítím. Tady ta práce je pro mě radost a náplň.

### **Lektorka L 3**

1. Jak jsem skončila v práci a šla jsem do důchodu, začala jsem vyučovat němčinu v kurzech. Už i dříve jsem vyučovala němčinu doma. Vyučovala jsem i v kurzech jinde, potom jsem přešla do Vesny. Jazykové kurzy vedu od roku 2007. Vždycky jsem chtěla být učitelkou, jsem z učitelské rodiny, myslím, že mám schopnosti lidi něčemu naučit. Němčinu jsem měla od studií ráda.

2. Absolvovala jsem kurz Trénink paměti, mohla jsem pak působit jako lektorka takového kurzu, ale bylo nás tam hodně z Brna a uplatnění potom nebylo. Ti, co byli z venkova, se mohli lektorování věnovat spíš. Poznatky z kurzu Tréninku paměti jsem ve své práci využívala. Rozhodně to byla zajímavá zkušenost. Jinak kompetence pro práci seniory, myslím, mám, učím je už dlouho a věkově jsem jim taky blízko. Pro výuku němčiny kompetence mám, složila jsem státní zkoušku.

3. Zájem o němčinu je, vedu dva kurzy, někteří chodí do němčiny již několikátý rok. Tomu je třeba přizpůsobit výuku, abychom stále pokračovali dál. Začínáme vždy konverzací, mluvíme, ale důležitá je přece jen i gramatika. Učíme se z učebnic „Němčina s úsměvem“ a taky z učebnice pro jazykové školy. Ta gramatika třeba není tak záživná, ale zato je potřebná. Účastníci kurzu, tedy účastnice, jsou na hodiny připravené, musejí se učit slovíčka, takže vlastně trénují paměť.

4. Zpětnou vazbu mám, i v tom, že lidi chodí, podle ohlasů rádi. V porovnání s angličtináři nás není zase tolik, angličtina je v dnešní době více populární, kurzů je více. Přesto se snažíme zorganizovat i nějaké akce navíc. Pořádáme prohlídku města Brna, v němčině. Také jsme byli na návštěvě ve Vídni. Účastnice mají mezi sebou výborné vztahy, udržují kontakty i mimo tuto učebnu, scházejí se třeba na kávu nebo se vypraví na nějakou kulturní akci. V době adventu se taky společně vypravily na náměstí Svobody, vychutnat si předvánoční atmosféru. Máme tady mezi sebou takovou přátelskou atmosféru.

5. Tady dělám to, co mě baví. Na hodiny němčiny se musím připravovat, takže si jazykové znalosti stále udržuji, je to tedy přínos i pro mě, když můžu němčinu učit. Jakékoli učení je dobré, většina účastnic navštěvovala nebo navštěvuje i univerzitu třetího věku, prostě jsou všestranně aktivní. Všichni sem chodí, protože chtějí, a říkají, že rády.

6. Tak obtíže snad nejsou, někdy třeba se někomu nelíbí, že se dělá víc gramatiky, nebo někomu zase vadí konverzace, ale vždycky se domluvíme.

7. Jsem ráda mezi lidmi, je důležité, aby člověk pořád něco dělal, byl aktivní. Cítím se mezi nimi dobře, i proto, že jsem k nim věkově blízko, nebavilo by mě jenom sedět doma.

### **Lektorka L 4**

1. Protože mě zajímá historie, zajímá mě čeština, když jsem se dozvěděla, že tady existuje klub, nechala jsem se zlákat. Ráda pracuji s lidmi, jsem tady mezi svými.

2. Jako promovaný pedagog ano, pro práci se seniory žádný speciální kurz nemám. Ale sama jsem senior, takže jednat s nimi umím.

3. Zájem tedy skutečně je. Existuje takové zdravé jádro, které chodí na všechno, jsou různého věku, takové gro tvoří dámy ročníku 1935, málo je těch, co mají rok narození začínající čtverkou. Všechny nás spojuje vztah k Brnu, k historii, k Vesně. Společně chodíme na vycházky, děláme výlety do přírody, organizujeme přednášky, besedy.

4. Zpětná vazba je, všichni jsme tady pokojení, navzájem si dáváme najevo, že se rádi vidíme.
5. Je pěkné vidět, účastnit se toho, jak jsou hrozně rády ty dámy, že se sejdou, že si popovídají. Třeba jsme byly na Myslivně, měly jsme besedu o Vietnamu.
6. Obtíže, ty prostě nejsou, my můžeme pouze s nadšením konstatovat, že dámy sem chodí rády. Nevím o žádných obtížích.
7. Obrovskou duševní vzpruhu, optimismu. Je úžasné, jak lidi v tomto věku nelitují času, námahy.

### **Lektorka L 5**

1. Já jsem žila 5 let v Anglii, potom jsem se vrátila, mám učitelství, na škole jsem ale učit nechtěla. Začala jsem učit na jazykovce, doma jsem vedla nějaké kurzy soukromě, oslovili mě z Vesny. Párkrát jsem zaskakovala, když lektorky byly nemocné, takže prostředí jsem znala. Práce tady se mi líbila, učit ve škole jsem nechtěla, tady se mi to líbí, vidím, že to má smysl. Mám 10 kurzů, v každém je zhruba 10 lidí, někde i víc. Každým rokem kurzů přibývá, nejen pokročilí, ale i začátečníci. Já seniory obdivuju, někteří se začínají jazyk učit úplně od začátku.
2. Mám pedagogickou fakultu, mám cambridgskou zkoušku z angličtiny, nejvyšší stupeň. Absolvovala jsem metodické semináře na výuku angličtiny, ale ne konkrétně pro seniory. Kurz práce se seniory, to nemám. Já ty zkušenosti mám, ten přístup je jiný k seniorům, jiný než k dospělým, jiný než k dětem, myslím, že jsem ten přístup našla, protože jsou spokojení. Postupně se to vyvíjelo. Srovnání mám, učím ještě na jazykovce, teenagery. Od doby, co jsem přišla do Vesny, jazykových kurzů hodně přibylo. A co se týče seniorů - jejich zájmy, koníčky, oni toho tolik dělají. Strašně moc jich chodí na univerzity třetího věku, chodí cvičit, plavat. Je to i pro mě do budoucna pěkné vidět, že to jde. Mají senior pasy, vědí o slevách. Máme v létě týdenní kurzy, pobyt, třídní výlet do Prahy, výklad je v angličtině. Taky v Londýně jsme byli týden.
3. Zájem je skutečně velký, což mě opravdu těší. Nejen proto, že chodí ke mně. Museli jsme zájemce z kapacitních důvodů i odmítat.
4. Zpětnou vazbu máme, že nemají absence, jednak že chodí, na hodiny jsou připravení, mají hotové úkoly. Chodí, protože sami chtějí, to je úžasné. Na konci roku dávám anonymní dotazníček ohledně spokojenosti s výukou, učebnicí. Abych se dozvěděla, co by třeba chtěli změnit, se mnou, s mým přístupem. Ohlasy bývají pozitivní.
5. Pozitiva, úžasné, já tu práci opravdu miluju. Práci se seniory bych nevyměnila. Nevím, jací senioři budou třeba za 50 let, ale dnešní senioři jsou opravdu vděční. Vidím, že moje práce má smysl, je to velmi motivující. Je to pozitivní i pro mě, je to v klidu, radost. Třeba na základce to nevidíte.
6. Obtíž, to snad není. Snad akorát, to vlastně není obtíž, ale že ten vývoj v jazyku není takový, jak by si představovali a jak bych si představovala já. Ale ta angličtina jako taková, to je asi třetina, třetina je, že trénují paměť, ta poslední třetina je sociální rovina. Takhle to vnímám, všechno dohromady. Pozitiva stoprocentně převažují.
7. Je to velmi motivující, vidím smysl té práce, to je to nejdůležitější. Má to cenu, hrozně mě to baví. Mám práci, která mě baví, to každý říct nemůže.

### **Lektorka L 6**

1. Byla jsem oslovená jinou cvičitelkou tady z Vesny, přišla jsem tedy na doporučení. Mám cvičitelské zkoušky na cvičitele jógy z roku 2011, tak jsem byla ráda, že budu dělat to, co mě baví.
2. Úplně pro seniory ne, ale ten kurz, co jsem dělala, byl pro širokou škálu cvičenců, byla tam jóga pro děti, dospělé i seniory. Takže kompetence vlastně mám. Musí se dbát na pohybový aparát, upozornit při určitých cvičích s ohledem na zdravotní stav.

3. Zájem je docela dobrý, první rok byl jeden běh, teď jsou běhy dva. Asi si to lidičky mezi sebou říkají, přijdou se na jednu hodinu podívat, pak se třeba rozhodnou chodit dál do kurzu. Teď přibýly do kurzu další dvě paní.

4. Zpětnou vazbu dostávám, cvičenky děkují po hodině cvičení, říkají, že to bylo fajn. Máme i jednoho cvičence, muže. Dává mu to energii a náplň do života.

5. Myslím, že senioři získávají energii ode mě, já zase dostávám energii od nich. Přicházejí, třeba je něco bolí, odcházejí, nebolí je to. Myslím, že odcházejí spokojení, uvolnění, nabití energií a mají chuť do dalšího dne. To je vlastně smysl toho našeho setkání tady. Takové motto jógy je: „Harmonie těla, ducha a mysli“. To je výstižné. Myslím, že se nám to daří naplnit.

6. Obtíže, to jsou jediné ta omezení. Vždycky říkám: „Dělejte jen to, co vám tělo dovolí, nebo cvik vynechejte“. Musím opatrně volit ty cviky, aby vyhovovaly všem. Tak snad jen to.

7. Znamená pro mě setkávání se s novými lidmi. Jsem člověk, který se seniory, staršími lidmi, dobře vychází. Řeklo by se, že ti senioři jsou bez energie, ale opak je pravdou, já z nich tu energii cítím. Je dobře, že něco pro sebe dělají, to je důležité. Třeba po prázdninách, kdy se 14 dní necvičilo, tak už se zase cvičenky těšily na hodinu. Říkají, že sem chodí rádi. A já sem za nimi taky chodím ráda.

## **ROZHOVOR S ÚČASTNÍKY KURZŮ**

### **Seniorka S 1**

1. Navštěvovala jsem hodně kurzů, němčinu, angličtinu, esperanto, grafologii, počítačový kurz, kurz keramiky.

2. – 3. Nyní navštěvuji kurz genealogie 3. rokem, ve Vesně Dámský klub 5. rokem.

4. Chtěla jsem získat kontakt s lidmi, navázat nová přátelství.

5. Všechny aktivity, co dělám, mi přinášejí nové poznatky, radost a potěšení. Ráda poznávám nové lidi, nové věci.

6. S kurzem ve Vesně jsem maximálně spokojená, mohu jen chválit.

7. Věk lektora pro mě důležitý není. Jsem ráda mezi mladými lidmi plnými energie, nezatíženými minulostí, ale i mezi staršími, pozitivně naladěnými, moudrými, co mají dar vyprávět svoje zkušenosti a nenaříkají na všechno.

### **Seniorka S 2**

1. V době zaměstnání jsem nenavštěvovala žádné aktivity.

2. – 3. Nyní navštěvuji univerzitu třetího věku 4. rokem, němčinu 2. rokem, Dámský klub 4. rokem, kreslení 2. rokem.

4. Chtěla jsem navázat nějaké nové kontakty s lidmi, taky získat nové poznatky, informace, vzdělávat se.

5. Vždy mi kurzy přinesly nová poznání, znalosti, i radost, sebevědomí, přátelství.

6. Dámský klub mám ráda bez výhrad, je tady přátelská atmosféra, skvělá paní lektorka.

7. Věk lektora pro mě není důležitý, vždy záleží na konkrétní osobě, jaké má vlastnosti, jak se chová.

### **Seniorka S 3**

1. Navštěvovala jsem pěvecký sbor.

2. – 3. Ve Vesně navštěvuji Dámský klub, 4. rokem.

4. Chtěla jsem poznat nové lidi, naučit se něco nového. V kurzu tady ve Vesně se mi líbí program, vyhovuje mi kolektiv.

5. Příjemné lidské setkávání, vzájemné sdílení, poznání nových věcí a dovedností. Jednou za měsíc ve Vesně máme výtvarné tvoření, to je zajímavá aktivita.
6. Jsem moc spokojená, máme tady bohatý program, úžasné mezilidské vztahy. Stále se vzděláváme, obohacujeme se navzájem.
7. Věk není důležitý, jen kvalita člověka a vzájemné sympatie.

#### **Seniorka S 4**

1. Chodila jsem pravidelně cvičit zhruba 2x týdně.
2. – 3. Při Vesně navštěvuji Dámský klub, Trénink paměti navštěvuji rok a půl. Mimo dámský klub chodím 3x týdně cvičit, 3x týdně na univerzitu třetího věku, dále mám odbornou činnost, tak 5, 6 hodin v oblasti stavebnictví.
4. Cítila jsem potřebu zaměstnat svůj mozek, dělala jsem si průzkum, a zjistila jsem, že tento kurz je nejlevnější, pro mě přijatelný vzdálenostně. Chodila jsem do základního kurzu, ten mně velmi vyhovoval, paní lektorka mě nabídla, že můžu pokračovat v tomto kurzu.
5. Přináší mi pravidelnost v životě, setkání se známými lidmi, procvičování paměti, rozšíření obzorů, kreativitu.
6. Velmi spokojená, je velice různorodý, pokaždé nás čeká něco nového, zajímavého. Čas velice rychle uteče, někdy dostáváme domácí úlohu, takže i doma se zabýváme procvičováním paměti.
7. Řekla bych, že v těch kurzech, které já navštěvuji, je důležitý, protože je pro nás přijatelnější starší člověk, tak po padesátce. Hlavní je, aby správně artikuloval, měl dobrou češtinu, byl odborně zdatný a uměl sdělit tu svou myšlenku. Tady jsme všichni velice aktivní, pokud nám slouží zdraví. Zdraví je pro nás velice důležité, když jsme schopní někam dojít, tak nebudeme sedět doma.

#### **Seniorka S 5**

1. Navštěvovala jsem všechny možné kurzy, včetně jazykových. Hrála jsem tenis, chodila jsem vždycky cvičit, do výtvarného kreativního kurzu, hrála jsem bridž závodně.
2. – 3. Kromě univerzity třetího věku chodím do výtvarného kurzu, cvičit chodím pravidelně, ping pong hraju, tenis hraju, jezdím na kole. Ve Vesně chodím do Tréninku paměti, 3. rok.
4. Chtěla jsem se něco naučit. A protože byl nejlevnější, kdybych to měla říct na rovinu. Ostatní kurzy jsou podstatně dražší. Řekla jsem si, že to zkusím tady a uvidím. A protože se mi to tady líbí, zůstávám tady.
5. Za prvé je mi zde příjemně, jsem v dobré společnosti, za druhé se orientuju v metodách, jak si udržovat paměť, myslím si, že je dobré, že pro sebe něco dělám.
6. Velice spokojená, cítím se dobře, je tady dobrý kolektiv, hlavně se mně líbí lektorka, jak to vede. Hodiny má pestré, dobře připravené, promyšlené. Mám pocit, že ty dvě hodiny jsou dobře strávené.
7. Záleží na tom, jaký kurz to je, pokud chodím na dějiny umění, je určitě lepší, když je starší, zkušený, než třeba mladý, který se zabývá jednou konkrétní věcí. Mladý nemůže mít takové zkušenosti a přehled. Záleží na oboru, který zrovna vede. Při sportovním zase může být mladší.

#### **Seniorka S 6**

1. Byla jsem ještě v době pracovní činnosti na počítačovém kurzu, celý život jsem chodila do cvičení. Mám zahrádku, to je taková aktivita hodně obsáhlá.
2. – 3. V důchodě jsem začala chodit do němčiny, fotografování, taky chodím do kurzu Trénink paměti 6. rokem.
4. Já jsem byla v té době sama, rozvedená a měla jsem pocit, že potřebuju komunikovat se širším okolím, takže jsem začala chodit sem, a protože bydlím blízko.

5. Je tady velmi milá společnost, těším se sem, baví mě úkoly, které tady dostáváme.
6. Jsem spokojená, i s naší lektorkou, opravdu ten kurz vede opravdu výborně.
7. Zažila jsem ve cvičení mladou lektorku, nevyhovovala nám, trošku nás urážela. Pak jsme měli starší a bylo to lepší. Takže preferuju starší věk.

#### **Seniorka S 7**

1. Když jsem pracovala, nevěděla jsem, co dřív. Ráda bych, ale bohužel ne, z časových důvodů ne.
2. – 3. Tady ve Vesně chodím do němčiny 4. rokem. Kromě toho taky chodím do druhého ročníku univerzity třetího věku na „Dějiny umění“, dál ještě navštěvuji jednorozční kurz „Jihomoravské kulturní památky“. Ještě chodím na abonentky do divadla, hodně cestuju se zájezdy pro seniory 55+, chodím do knihovny.
4. Měla jsme víc důvodů, když manžel zemřel, potřebovala jsem mezi lidi. Z reklamy v tisku jsem se o tom dozvěděla, že sem chodí lidi v mém věku, taky jsem se chtěla něco naučit. Oprášit školní vědomosti.
5. Kontakt s lidmi, úžasně jsme se sešli, že si tak rozumíme, to se taky vždycky nestane, i když jsou vrstevníci. Jsme tady dobrá parta. A taky se něco naučíme.
6. Splňuje svůj účel, naší skupině tento styl maximálně vyhovuje.
7. Záleží na tom, o jaký kurz se jedná. To na univerzitě třetího věku máme mladého lektora, ten je skvělý, akční, má přednášky velmi poutavé. Pak je tam lektor starší, velmi uznávaný, ale jeho přednášky jsou nudné a uspávají.

#### **Seniorka S 8**

1. Chodila jsem už dříve do angličtiny, nyní taky chodím, 5. rokem.
2. – 3. Nyní pokračuji v té angličtině, do jógy chodím 2. rokem. Velmi jsem přivítala tady tuto možnost a jsem ráda, že sem chodím.
4. Chtěla jsem vyzkoušet něco nového, doslechla jsem se, že kurz tady je dobrý. Taky třeba poznat nové lidi.
5. Přináší mně jednak zklidnění, člověk si také uvědomuje jednotlivé části svého organismu, takovéto protažení celého těla. Cvičení je pro mě velmi přínosné, jak funguje tělo. Přináší mně hlavně zdravotní efekt, také je dobré to, že se tady sejdeme s příjemnými lidmi.
6. Jsem velmi spokojená, hlavně s paní lektorkou, velmi citlivě nás vede.
7. Já si myslím, že pro mě není problém, prostě si myslím, že v každém člověku buď ta empatie je, nebo není, někdo to má vrozené. Třeba jako naše paní lektorka, ta je zrovna mladší.