

# **Zájmová činnost seniorů ve městě Otrokovice**

Bc. Romana Uvízlová

---

Diplomová práce  
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Romana Uvázlová**  
Osobní číslo: **H150042**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Zájmová činnost seniorů ve městě Otrokovice**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek vztahujících se k problematice senior-  
ského věku, stáří, stárnutí, životního stylu seniorů a jejich volného času.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníků.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.**

**HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 978-80-7038-158-2.**

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007 Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.**

**JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů, vydání 1. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.**

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.**

**STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 978-80-7178-275-2.**

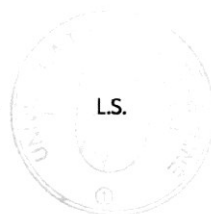
Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 1. prosince 2017

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



  
Mgr. Jákub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně .....10.4.2010.....

..........

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se věnuje volnému času seniorů. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První kapitola popisuje stárnutí a stáří. Součástí tématu jsou faktory ovlivňující proces stárnutí a současná demografická situace. Druhá kapitola se zabývá volným časem, determinanty volného času a volnočasovými aktivitami seniorů. Třetí část se zabývá konkrétními možnostmi trávení volného času seniorů ve městě Otrokovice. Praktická část se věnuje výzkumu, jehož cílem je zmapovat volnočasové aktivity seniorů a najít odpovědi na zvolené výzkumné otázky. Výzkum je kvantitativní a sběr dat byl proveden prostřednictvím dotazníků.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, senior, volný čas

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the free time of seniors. The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter describes ageing and growing old. The part of the topic are the factors influencing the ageing process and the current demographic situation. The second chapter deals with leisure time, leisure time determinants of free time and leisure time activities of seniors. The third part deals with specific possibilities of spending leisure time of seniors in Otrokovice. The practical part is devoted to the research aimed at mapping the leisure time activities of seniors and finding answers to selected research questions. The research is quantitative and data collection was conducted through questionnaires.

Keywords: ageing growing old, senior, leisure time

Tímto bych chtěla poděkovat paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce. Za podporu a trpělivost při celém mém studiu patří mé díky také mojí rodině a přátelům.

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

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA POJMŮ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 STÁRNUTÍ.....	12
1.2 STÁŘÍ .....	13
1.2.1 Demografické stárnutí populace .....	14
1.2.2 Faktory ovlivňující proces stárnutí.....	17
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>20</b>
2.1 DETERMINANTY VOLNÉHO ČASU .....	21
2.2 ZMĚNY VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT V SENIORSKÉM VĚKU .....	25
2.3 PROSTŘEDÍ A VOLNÝ ČAS .....	26
2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ .....	27
2.4.1 Vzdělávací aktivity.....	29
2.4.2 Pohybové volnočasové aktivity.....	33
<b>3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V OTROKOVICÍCH</b> .....	<b>35</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....	<b>42</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	42
4.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	42
4.3 HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA .....	42
4.4 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	42
4.5 POJETÍ VÝZKUMU .....	44
4.6 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	44
4.7 VLASTNÍ VÝZKUM .....	44
4.8 PREZENTACE VÝSLEDKŮ A VERIFIKACE HYPOTÉZ .....	48
4.9 SHRNUÍ.....	59
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>63</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>67</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>68</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>69</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>70</b>



## ÚVOD

Dospělost je dlouhé životní období, u něhož nelze podat jednotnou charakteristiku. Na jeho začátku se ukončuje tělesný vývoj a v rozumové oblasti se člověk ve vývoji dostává ke svému vrcholu. V průběhu dalších let však dochází k mnoha významným změnám zejména v oblasti sociálního vývoje (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 109).

Aby člověk prožil podzim života plnohodnotným způsobem, záleží na jeho pozitivním přístupu a to neplatí jen pro poslední období života. Tento se jistě odráží na životním stylu a ve způsobu trávení volného času. Nabízí se mnoho činností, které přispívají ke kvalitě života, posilují paměť, upevňují fyzickou kondici a zlepšují celkový zdravotní i psychický stav jedince. Jedním z faktorů příjemného prožití podzimu života je vhodný výběr trávení volného času v období postproduktivního věku. Jde především o aktivní přístup k vlastnímu životu, zdraví, účasti na společenských, kulturních a jiných aktivitách, které člověka obohacují, udržují funkční tělesné schopnosti a dále rozvíjejí psychosociální schopnosti a dovednosti. Cílem diplomové práce v teoretické části je definovat stáří a stárnutí, popsat změny, které v této vývojové etapě probíhají. Dále potom definovat volný čas, volnočasové aktivity, využívání volného času ve vztahu k seniorům. Poukázat na to, že stárnutí není konec života, ale je to plnohodnotné období, avšak s určitými specifiky a omezeními. V neposlední řadě popsat konkrétní možnosti trávení volného času v zařízeních ve městě. Praktická část je zaměřena na výzkumnou metodologii, kde je popsán způsob výběru výzkumného vzorku, sběru dat, analýza a interpretace získaných dat, a potvrzení či odmítnutí stanovených hypotéz.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 CHARAKTERISTIKA POJMŮ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Jak uvádí Vágnerová (1999, s. 313) „*Stárnutí je proces, spojený s pozvolným úpadkem všech tělesných funkcí*“. V tomto období se začínají projevovat potíže, mnohdy jsou změny natolik nepatrné, že si jich člověk ani není vědom. Dle Vágnerové (1999) dochází ke zhoršování základních smyslových funkcí, zraku a sluchu, klesá tělesná síla a pohybová koordinace, zpomaluje se rychlost a pohotovost reakcí a stále častěji se objevují nejrůznější zdravotní obtíže. Věk 50 let je považován za jakýsi mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí. V průběhu stárnutí se u člověka mění postoj k vlastnímu tělu a zevnějšku. Je nutno se vyrovnávat s postupným úbytkem sil, přijmout skutečnost vlastního stárnutí a adaptovat se. Dochází rovněž k růstu pocitů nejistoty a obav ze selhání, tyto pocity narušují sebehodnocení jedince. Stárnutí je spojeno s rizikem ztráty možnosti užít si dosaženého sociálního statusu, finančních prostředků a sociálního zázemí. Z hlediska původu a vývoje jedince je možno stárnutí považovat za přechodné období mezi dospělostí a stářím, je biologickým předpolím stáří.

Štílec definuje stárnutí takto „*Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Udržet co nejdéle svěžest myslí a těla se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme. Dá se říci, že člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivnit*“ (ŠTÍLEC, 2004, s. 12).

Období stáří bývá vymežováno různě, nejčastěji počínaje 65 rokem. Zařazení člověka do příslušné věkové kategorie je vždy obtížné, pro období stáří to platí ve zvýšené míře. Život člověka se prodlužuje, díky lékařské péči a vhodnému životnímu stylu je možné prodloužit také dobu aktivity a dobré fyzické a psychické zdatnosti. Pro mnohé pětadesátníky se označení stařec nebo stařena nehodí. Přesto je nutné připustit, že životních sil ubývá, zato přibývají životní zkušenosti. Staří lidé po 65 roce věku mají velmi odlišné sociální postavení. Mnozí vykonávají funkce nebo se uplatňují v méně náročných povoláních. Pro mnohé staré lidi toto období znamená zhoršení ekonomické situace a obav z hmotného strádání. Toto ve spojení se zhoršeným zdravotním stavem a změnami důležitých sociálních vztahů může vést ke stavu celkové nespokojenosti a pocitu nespravedlnosti a nevděčnosti mladé generace (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 111).

## 1.1 Stárnutí

Stárnutí je nevratný, univerzální, druhově specifický biologický proces, který však stále jen obtížně definujeme. Postihuje s různou rychlostí prakticky všechny orgány, které ztrácejí svou funkční rezervu. Starý organismus se tak stává méně přizpůsobivým k měnícím se podmínkám vnitřního i vnějšího prostředí, ztrácí své adaptační schopnosti a snadno i při mírných podnětech dochází k dekompenzaci jak orgánové funkce, tak i organismu jako celku.

Nejběžnějším měřítkem stárnutí je chronologický (kalendářní) věk (jednoduše řečeno údaj, jak je člověk starý). Ten je sám o sobě bez informací, neboť jde v podstatě o náhodně zvolenou míru. Počet oběhů Země kolem Slunce počítaný od okamžiku narození neřekne o člověku nic, pokud tento časový údaj není korelován s dalšími, funkčnějšími údaji. Věk například koreluje relativně slabě s tělesnými změnami. Chronologický věk proto nemůže být pokládán za spolehlivý prediktor životního stavu konkrétního jedince; přinejlepším může naznačovat stav průměrného člověka (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19).

Stárnutí populace je proces, který přináší řadu otázek a témat k diskusím týkajících se nej-různějších aspektů života stále rostoucí skupiny starších lidí. Skutečnost, že se dnes lidé dožívají vyššího věku a zároveň se dožívají i vyššího věku prožitého ve zdraví, bezpochyby představuje jeden z hlavních úspěchů moderní společnosti. Zároveň však stárnutí celé populace vytváří potřebu měnit způsob organizace práce, stejně tak jako systémy sociální péče. Evropským trendem v přístupu k řešení této nově vzniklé situace je zvyšování věku odchodu do důchodu, které je předmětem konceptu „produktivního stárnutí“, kdy právě zvyšování věku odchodu do důchodu v diskusi o sociálních opatřeních týkajících se stárnutí populace převládá, a to napříč státy a systémy sociální péče (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 4).

Alternativním přístupem je koncept tzv. „aktivního stárnutí“ – využití aktivního potenciálu seniorů ve společenských aktivitách a na trhu práce. Je sice nezbytné prodloužit produktivní období života, zároveň je však třeba řešit rozsáhlé problémy, se kterými se lidé po dosažení padesáti let potýkají při snaze nalézt práci. Starší lidé by neměli být považováni za skupinu populace, o kterou se musí zbytek společnosti postarat, ale mělo by se k nim přistupovat jako k aktivním občanům, kteří přinášejí zkušenost, moudrost a vyrovnanost, kteří mohou mladší generaci nabídnout oporu a porozumění. V návaznosti na to je také nutné

vytvářet podpůrné služby na trhu práce, ve zdravotnické péči i ve společenských aktivitách (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 4).

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. Století. Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 81).

## 1.2 Stáří

Dle Mühlpachra (2004, s. 19) rozlišujeme stáří kalendářní, biologické a sociální.

**Kalendářní:** Je definováno dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku, od něhož se empiricky zpravidla nápadněji projevují involuční změny. Uplatňuje se rovněž demografické hledisko – čím více seniorů ve společnosti (čím starší populace), tím vyšší hranice stáří. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace.

**Biologické:** Je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně spojených se změnami způsobenými těmi nemocemi, které se vyskytují s vysokou četností hlavně ve vyšším věku (např. ateroskleróza).

**Sociální:** Je období charakteristické dosažením určitého věku, v němž vzniká nárok na starobní důchod. Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost (MÜHLPACHR, 2004, s. 19).

Vágnerová (1999, s. 344) uvádí, že v průběhu stáří se mění mnohé potřeby, biologické i psychické. Mění se jejich osobní význam, zaměření či preferovaný způsob uspokojování. Stárnutí je charakteristické poklesem potřeby nových podnětů a zkušeností či ochoty nevyhnutelnou změnu akceptovat a vzestupem důrazu na jistotu a stabilitu (Vágnerová, 1999, s. 344).

Podle Vágnerové (1999, s. 345) mají staří lidé potřeby stimulace a otevřenost novým zkušenostem, potřebu sociálního kontaktu, potřebu citové jistoty a bezpečí, seberealizace a potřebu otevřené budoucnosti a naděje. Důležitým úkolem pozdního stáří, který souvisí

s pocitem životní pohody, je udržení přijatelného životního stylu. Jeho podmínky lze shrnout do několika bodů

- udržení nezbytné autonomie a soběstačnosti proti narůstající bezmocnosti a s ní související závislosti,
- udržení či znovuvytvoření potřebných sociálních kontaktů a vztahů proti sociální izolaci, pocitu osamělosti a nechtěnosti,
- udržení přijatelného osobního významu a sebeúcty proti pocitu vlastní nedostatečnosti a nepotřebnosti.

Jak je již zmíněno, vlastní průběh stárnutí a stáří je ovlivněn celou řadou okolností (tělesné změny, psychické a sociální vlivy). To rozhoduje o tom, jak u konkrétního jedince stárnutí fyzicky probíhá a jak se s ním dotyčný člověk vyrovnává. Podle toho se rozlišují sociální, biologické a psychologické aspekty stárnutí. Často se také uvádí spojení sociálních a psychologických aspektů jako aspekty psychosociální, což je vzhledem k těsné blízkosti a provázanosti logické. Současně je třeba připomenout další těsné spojení, a to mezi aspekty biologickými a psychickými. Vliv tělesných změn na psychiku je nesporný. Potvrzuje se tak známé přísloví, že všechno souvisí se vším (Malíková, 20011, s. 19).

Vágnerová (1999, s. 22) stáří rozděluje na

- období raného stáří – 60 – 75 let a
- období pravého stáří – 75 let a více.

### 1.2.1 Demografické stárnutí populace

Stárnutí společnosti se v současnosti stává jedním z celosvětových problémů. Tento proces, který od poloviny 20. století postihuje ve větší či menší míře všechny země, je pomalý, dnes však již nevyhnutelný. Postupně se mění věková struktura obyvatelstva takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let, tj. starší věkové skupiny rostou početně relativně rychleji než populace jako celek (Dvořáčková, 2013, s. 19).

Demografické stárnutí se bude v brzké budoucnosti týkat značného počtu států Evropy a Asie. Během následujících dvaceti let se mnoho evropských a asijských států dočká situace, kdy nejpočetnější věkovou skupinu obyvatelstva budou tvořit lidé starší 65 let a průměrný věk obyvatel bude téměř 50 let.

Stárnutím obyvatelstva se na světové úrovni zabývá mimo jiné OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj). Podle zprávy OECD je stárnutí obyvatelstva vidět na zvyšování poměru obyvatel ve věku 65 a více na obyvatele ve věku 20–64 let. V roce 2000 byl tento poměr průměrně v zemích Evropské Unie téměř 30 % a očekává se jeho nárůst v roce 2025 na 40 % a v roce 2050 dokonce 55 %. Podle této zprávy je vidět, že nejhorší bude situace v Japonsku. Přestože poměr obyvatelstva byl v roce 2000 srovnatelný s průměrem zemí Evropské Unie, do roku 2025 se očekává poměr lidí starších 65 let k lidem ve věku 20–64 let 50 % a do roku 2050 dokonce ještě vyšší (70 %). Oproti tomu populace ve Spojených státech amerických roste méně rapidně. V roce 2000 byl poměr 20 %. Do roku 2025 se nárůst předpokládá na 32 % a do roku 2050 na necelých 40 %.

Podle Organizace spojených národů (OSN), která se tématem také zabývá, je stárnutí populace všudypřítomné, jedná se o celosvětový fenomén, přestože se různé země nacházejí v nejrůznějších fázích procesu a tempo změn se u jednotlivých zemí liší. Navíc také stárnutí nemá obdoby v lidské historii a má dalekosáhlé důsledky na mnoho aspektů lidského života.

Stárnutí obyvatelstva se týká také České republiky. Očekává se, že tento proces nabere na intenzitě mezi lety 2011–2017, kdy silné poválečné ročníky přehoupnou přes hranici 65 let. V roce 2050 by se pak průměrný věk v ČR mohl pohybovat mezi 48 a 50 lety. Očekává se tak, že stárnutí obyvatelstva bude stěžejním rysem populačního vývoje v České republice. [https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo\\_lide](https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide)

V souvislosti s nastíněnými perspektivami populačního vývoje lze očekávat, že výrazně poroste naděje dožití ve vyšším věku. Otázkou však zůstává, kolik z této získané doby života připadne na naději dožití v dobrém zdravotním stavu. Starší populace bude v průměru zdravější, ale bude ve větším rozsahu postižena chronickými a degenerativními chorobami. Ty sice nepovedou k úmrtí, ale budou se projevovat ztrátou soběstačnosti. To ve svém důsledku povede ke zvýšení společenských nákladů a nákladů na veřejné zdravotnictví i sociální služby. Jedním z cílů vyspělé společnosti by mělo být zajištění důstojného života ve stáří, a to nejen po finanční stránce (Burcin, Kučera, 2006, s. 19).

Nejvýznamnější dopad bude mít stárnutí populace na důchodovou politiku, neboť počet seniorů stále roste (v roce 2012 16 % české populace) a důsledkem toho bude i to, že bude přibývat více nároků na starobní důchod.

Demografické studie uvádějí, že míra závislosti u starších lidí bude v roce 2050 až ztrojnásobená oproti nynější situaci. Což znamená, že na necelého 1,5 člověka v ekonomicky aktivním věku bude připadat jedna osoba starší věku 65 let, to je významný rozdíl v porovnání s rokem 2003, kdy připadalo cca 5 osob v ekonomicky aktivním věku na jednoho člověka ve věku nad 65 let. Mladé generace se tak budou muset potýkat např. s očekávanými většími výdaji, které v roce 2050 mohou dosáhnout až hranice 15 % HDP, na starobní důchody. Avšak zvýšení veřejných výdajů bude nutné např. ve zdravotní péči a v jiných oblastech. [https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo\\_lide](https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide)

Současné demografické chování mladé generace povede ve svých důsledcích ke snižování zastoupení populace produktivního věku, rozvolňování rodinných vztahů, resp. omezování širších rodinných vazeb, což se dnes odráží v rostoucích požadavcích na zabezpečení důstojného života starších generací profesionálními institucemi, ať už to bude v rámci státního, veřejného či soukromého sektoru (Dvořáčková, 2013, s. 19).

Období: 31. prosinec 2016

Území: Česká republika

	<b>Celkem</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
Počet obyvatel celkem	10 578 820	5 200 687	5 378 133
0 až 4 roky	554 834	284 400	270 434
5 až 9 let	593 168	303 559	289 609
10 až 14 let	499 273	256 689	242 584
15 až 19 let	458 673	235 431	223 242
20 až 24 let	553 701	283 208	270 493
25 až 29 let	685 593	350 383	335 210
30 až 34 let	730 407	376 224	354 183
35 až 39 let	848 689	436 905	411 784
40 až 44 let	914 338	469 722	444 616
45 až 49 let	713 002	365 300	347 702
50 až 54 let	694 843	352 551	342 292
55 až 59 let	631 422	314 173	317 249
60 až 64 let	711 955	342 397	369 558
65 až 69 let	691 356	319 288	372 068
70 až 74 let	532 653	232 026	300 627
75 až 79 let	340 072	137 596	202 476
80 až 84 let	229 227	83 098	146 129
85 až 89 let	138 667	43 637	95 030
90 až 94 let	48 997	12 443	36 554
95 a více let	7 950	1 657	6 293

Tabulka 1- věková struktura obyvatel



Již řadu let a se stále větší intenzitou pocítují členské země OECD změny v demografické struktuře obyvatelstva. Nové projekce odrážejí obavu možného vlivu stárnutí populace na důchodové systémy a ekonomický růst. Také v České republice měly ekonomické a sociální reformy z počátku devadesátých let, spojené s přechodem na tržní hospodářství, hluboký vliv na budoucí složení populace – tento problém bychom měli vzít v úvahu při rozboru faktorů, které stojí za současnou situací starších pracovníků. Kromě toho, ochota starších pracovníků setrvat na trhu práce sehraje klíčovou roli při určování toho, v jakém rozsahu ovlivní stárnutí populace pracovní sílu a ekonomický růst.

Klíčovými faktory procesu stárnutí jsou prodlužující se průměrná délka života a klesající míra plodnosti. Míra plodnosti v České republice začala klesat již v roce 1975, ale v roce 1991 byla stále na úrovni 1,9. Nicméně, počátkem devadesátých let míra plodnosti nastoupila pozoruhodně klesající trend tak rychle, že v roce 1996 dosáhla úrovně 1,2. Od té doby zůstává míra plodnosti víceméně stabilní, až v roce 2000 mírně poklesla na 1,14, což je jedna z nejnižších úrovní na světě. V letech 1960 až 1985 se průměrná délka života v České republice udržovala na úrovni 70 let. Prodlužující se délka života v posledních 15 letech byla vítaným předvojem a za toto krátké období vzrostla průměrná délka života téměř o 5 let. Kromě toho, v roce 2000 byla průměrná délka života při dožití 65 let věku u mužů 78,6 a žen 81,9 let. I když tyto údaje jsou na úrovni mnoha členských zemí OECD, prodlužování délky života spolu s historicky nízkou mírou plodnosti dramaticky změnilo složení populace České republiky. [https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo\\_lide](https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide)

### 1.2.2 Faktory ovlivňující proces stárnutí

Očekávaná délka života dnešního třicátníka je zhruba 80 let, což je věk, který evoluce jaksi nepředpokládala. Tato skutečnost má zásadní vliv na velmi komplikovaný tělesný orgán – náš mozek a jeho funkci. Jak každý ví, snižuje se ve stáří schopnost vybavit si události z bezprostřední minulosti, zatímco dlouhodobá paměť bývá většinou zachována. Dlouho se předpokládalo, že ztráta duševní výkonnosti starých lidí přímo souvisí s masivním úbytkem nervových buněk a s morfologickými změnami. Dnes již víme, že tyto změny jsou mnohem diferencovanější. Většina s věkem souvisejících kognitivních ztrát souvisí se změnami v rozsahu a kvalitě propojení nervových buněk. Obecně můžeme říci, že se ve stáří mění profil genové exprese a že aktivita některých genů výrazně závisí na věku. Naše genetické dispozice jsou velmi důležitým faktorem, ale do značné míry jsme sami strůjci svého „duševního štěstí“. Neurobiologické experimenty na příkladu vlivu stresového hor-

monu na strukturu a funkci hippocampu ukázaly, jak mohou vnější (exogenní) faktory, například emocionálně a tělesně vést k úbytku kognitivních schopností ve stáří (Gruss, 2009, s. 110).

*„Stejně jako v každé jiné etapě života, i ve stáří se jednotliví lidé liší svou aktivitou, soustředěním na věci životně důležité. Nadhled a odstup od obav a bojů mládí se mohou přeměnit v hodnotu, která působí proti potížím a omezením pokročilého věku nebo je dokonce mnohonásobně překoná“* (Kubešová, 2006, s. 8).

Faktory urychlující stárnutí:

- nadměrný příjem potravy,
- stres,
- vysoký krevní tlak,
- tabák a alkohol,
- obezita.

Faktory zpomalující stárnutí:

- klidný spánek,
- častá fyzická aktivita,
- zdravá výživa,
- společenské a pracovní zapojení (Kubešová, 2006, s. 10).

Stárnutí se jako všeobecně rozšířený jev objevuje až v západních zemích dvacátého století, což je způsobeno snížením kojenecké úmrtnosti a zkvalitněním zdravotní péče a životního stylu v rané dospělosti spíše než vlastním zvýšením kvality lidského stárnutí. Neexistuje jediné spolehlivé měřítko stárnutí – většina gerontologů z praktických důvodů označuje za počátek stáří věk 60 až 65 let. V tomto věku je již dobře patrné oslabení celé řady fyzických a psychických procesů, i když skutečný počátek tohoto zhoršování můžeme zpravidla objevit již v mladší dospělosti. Obecným důsledkem fyzického stárnutí je zhoršování energetického zásobování mozku. Změny vnímání ve stáří mohou být velice výrazné, velká část starých lidí je jimi značně znevýhodňována. I ti staří lidé, u nichž oslabení není tak nápadné, jejich vnímání smyslového světa je mnohem omezenější a pomalejší. Je třeba zdůraznit, že procesy sociálního, biologického a psychologického stárnutí jsou na sobě závislé (Stuart-Hamilton, 1999, s. 44).

To, že prožívaný věk nemusí odpovídat biologickému a už vůbec ne chronologickému stáří, je pouze jedna stránka celé věci. Tou druhou stránkou (která je často opomíjena) je skutečnost, že projevy stáří musí být „prožívány“, aby se vůbec mohly u nás nebo u druhých uskutečnit. Zvládání stárnutí je součástí samého procesu stárnutí. Úspěšné stárnutí je podmíněno stavem, který člověku umožní radovat se ze zachovalé tělesné schránky. Zachování tělesných schopností na mladistvé úrovni, které však bylo provázeno ztrátou kognitivních schopností, jež nám umožňují naši mladistvost vůbec nějak umožnit, není hodno našeho úsilí. To znamená, že zachování kognitivních schopností našeho mozku má v rámci úspěšného stárnutí absolutní prioritu (Gruss, 2009, str. 30).

*„Stáří je nepochybně provázeno úbytkem tělesných a duševních sil, často se snížením aktivity, mnohdy dlouhodobými nemocemi, někdy dokonce s trvalým upoutáním na lůžko. odborně řečeno je to období, kdy v organismu ubývá postupně organizace a nevratně se zvyšuje entropie“* (Horská, 1990, s. 452).

## 2 VOLNÝ ČAS

Objasňováním pojmu volný čas se zabývá mnoho odborných publikací. Volný čas je možné chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod tento pojem se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Například dle Hofbauera (2004, s. 13) volný čas je, kdy jedinec nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, a to zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje také jako čas, jež zbude po splnění pracovních i nepracovních povinností (Hofbauer, 2004, s. 13).

Volný čas starých lidí se stává velmi významným, jeho rozměr narůstá tak, jak ubývá povinností. Možnost věnovat se osobním zálibám může být omezena zhoršeným zdravotním stavem, úmrtí přátel, nedostatkem peněz. Přesto však mnoho starých lidí dokáže najít nové využití volného času.

I zde hraje velkou roli životní styl člověka v předchozích věkových obdobích a návyky využívání volného času. Nabídky pro využití volného času seniorů poskytují např. rozmanitá občanská sdružení, zařízení pro místní kulturu, cestovní kanceláře, agentury, školy a některá školská zařízení, rozhlas, televize i další masmédia. Staří lidé mají možnost pokračovat v celoživotním vzdělávání, známé jsou univerzity třetího věku, rozhlasové univerzity, univerzity volného času i krátkodobější vzdělávací akce. Na kvalitní využívání volného času kladou důraz také zařízení v oblasti sociálních služeb typu domovů pro seniory a klubů důchodců (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 111).

To, co je za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody, a to jak subjektivně, tak objektivně. Disponibilita dělicí volný čas od času pracovního se stává charakteristikou seniora. Rozšíří se objem času, o němž senior rozhoduje sám, rozšiřuje se v míře přesahující jeho celoživotní zkušenost. Druhou významnou změnou je „osvobození“ od práce v pozitivním i negativním smyslu. Málokdo vnímá odchod do důchodu pouze jako negativní či pouze jako pozitivní změnu. Vždy je to však významný předěl v životě,

vždyť práce byla po celý jeho aktivní život tím, co nejvíce určovalo jeho život v řadě dimenzí (Sak, Kolesárová, 2012, s. 99).

Aktivní trávení volného času můžeme ale také chápat jako alternativu k pracovní činnosti pro ty, kteří již na trhu práce zůstat nechtějí nebo z různých důvodů nemohou (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 75).

## 2.1 Determinanty volného času

Faktory či determinanty, které ovlivňují volnočasové jednání lidí, jsou relativně dobře ukotveny v publikacích Pávkové a kol. (2002), Krause (2008) a jiných. Jsou však popisovány odděleně, bez naznačení vzájemných vztahů, vzájemné kauzality.

Biologické predispozice a rané socializační zkušenosti označují Iso-Ahola a Mannell (2004, s. 188) za základní determinant, nadále ovšem nevyužívají termín **basic**, ale operují s mnohem silnějším výrazem **ultimate**, který lze přeložit jako krajní, rozhodný či bezpodmínečný. Zdůrazňují tím jeho neměnnost a danost v souvislosti s dospělými jedinci, ale se stálým vlivem na volnočasové jednání v souvislosti především s vnitřní motivací k volnočasovému jednání (Janiš, Skopalová, s. 65).

Za ústřední determinant (proximal) jsou označena vnímaná omezení a situační falicitátory, a to s ohledem na vyznačené vztahy a proměnlivost jednotlivých konkrétních omezení a falicitátorů v průběhu života či konkrétní situace (Iso-Ahola, Mannell, 2004, s. 194).

Z pohledu pedagogiky je jistě zajímavé a podstatné, že determinant znalosti a vědomosti (knowledge) ovlivňuje a do jisté míry i podmiňuje nejvíce dalších determinantů. Avšak v praxi se ukazuje, že ani dobré znalosti v oblasti zdravotních benefitů pohybových aktivit nemusí vést k jejich realizaci v praxi (Janiš, Skopalová, 2010, s. 66).

Níže uvedeme konkrétní příklady k jednotlivým determinantům a ve zjednodušené podobě i jejich vztahy (Iso-Ahola, Mannell, 2004, 198).

**a) hodnoty a postoje** – autoři mají na mysli především volný čas jako vysokou hodnotu v životě člověka, pozitivní přístup k životu a zdraví jako nejvyšší hodnotu. Také postoj k životu obecně. Pozitivní postoj k životu a k volnému času eliminuje vnímaná omezení, kterými se jedinec někdy snaží racionálně vysvětlit svou pasivitu v oblasti kvalitního trávení volného času. Přirozeně se zde promítají i další hodnoty (rodina, materiální zajištění aj.) a postoje k objektům, které existují v našem životě. Vliv má rodina jedince a též zna-

losti a vědomosti, které se na formování postojů a hodnotového žebříčku podílejí. Je však podstatné rozlišit hodnotový žebříček a hodnotovou orientaci, která může být odlišná.

**b) zdroje** – tento determinant není ničím ovlivněn, i když zde určitou roli může hrát vzdělání, rodina apod. Každopádně souvisí s financemi, a vnímáme jej tedy jako oblast, jež ovlivňuje především vnímaná omezení a situační falicity. Též je možné tento determinant označit jako společenský, nikoli pouze individuální. Nelze brát v úvahu jen zdroje finanční, ale v širším kontextu i zdroje materiální (vybavenost apod.)

**c) vnímaná omezení a situační falicity** – jedná se o determinant, který je proměnlivý, a zároveň velmi důležitý. Některé vztahy již byly výše naznačeny. Tuto oblast lze relativně jednoduše ovlivnit. Autorky Kasper a Lubecki (2003, s. 6) zjistily, jaká omezení senioři vnímají (vnímaná omezení jsou seřazena sestupně, od nejčastější po méně častou odpověď).

- *„nedostatek podpory od představitelů měst, krajů apod.,*
- *tělesné postižení,*
- *problémy s veřejnou dopravou,*
- *odlišné zájmy partnera či partnerky,*
- *zdravotní stav,*
- *časové důvody,*
- *nedostatek zařízení pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory,*
- *problémy spojené s počasím,*
- *vlastní nálada,*
- *finance,*
- *problematika spojená s dojížděním vlastním autem (parkovací místa apod.)“.*

Uvedené body, se co do obsahu nebudou mezi jednotlivými skupinami nikterak zásadně lišit, v rámci skupiny seniorů, z pohledu států apod. Rozhodně však bude rozdílné pořadí, které je v uvedeném případě výrazně ovlivněno tím, že výzkum byl realizován v Německu. Finance jsou tedy jakýmsi marginálním omezením a lze předpokládat, že v České republice by byly jedním z dominantních.

Nejedná se o vyčerpávající výběr. Další vnímaná omezení vyplývají z vlastního hodnotového žebříčku, neznalostí (viz níže) apod. Za falicitátora můžeme považovat rodinu, přátele, zvýšení informovanosti, vytváření podmínek a míst pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory. Přizpůsobování nabídky poptávce, a to nejen z hlediska obsahu, ale i času. Zkrátka vše, co usnadňuje a posléze pozitivně motivuje jedince ke kvalitnímu trávení volného času.

**d) znalosti a vědomosti** – Iso-Ahola a Mannell (2004, s. 199) tento determinant pojali nejen jako znalosti a vědomosti získané prostřednictvím formálního vzdělávání, ale také jako kumulaci znalostí a vědomostí v průběhu života, hovoří tedy spíše o neformálním a informálním vzdělávání. Pozitivně ovlivňovat volnočasové jednání seniorů lze skrze rozvoj informační a počítačové gramotnosti (senioři si vyhledávají informace o dalších možnostech trávení volného času, nepřímo lze volnočasové chování ovlivnit rozvojem finanční gramotnosti aj.). Ovlivňujeme též hodnoty a postoje v pozitivním směru, tedy ve směru, který je obecně přijímán jako pozitivní.

**e) motivace** – u tohoto determinantu zmiňují Iso-Ahola a Mannell (2004, s. 199) především motivaci vnitřní, která je chápána jako lepší než motivace vnější. Je ovlivněna všemi výše uvedenými determinanty ať už přímo či nepřímo.

### **Funkce volného času**

Volný čas má v životě člověka své funkce a svůj význam. Často se uvádějí

- odpočinek (regenerace pracovní síly)
- zábava (regenerace duševních sil)
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)

(Kraus, Sýkora, 2009, s. 51).

Podrobnější kategorizace funkcí volného času uvádí Šerák (2008, s. 29) rekreace (zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení), kompenzace (rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé odmítání pravidel a norem, bezstarostnost), edukace (potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí), kontemplace (potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe), komunikace (potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska), integrace (potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty, pocit sounáležitosti, rituály, tradice, kolektivní vědomí), enkulturace (potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění,

fantazie, spontaneita), participace (potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebesamého, spolurozhodování, kooperace, spoluodpovědnost).

(Šerák, 2009, s. 29).

Volným časem a jeho funkcemi se také zabýval ve svém díle Kraus (2001, s. 16), autor rozlišuje čtyři základní funkce VČ.

1. Regenerační a zdravotně hygienická funkce - spočívá v obnově sil a udržování fyzického a duševního zdraví.
2. Vzdělávací a sebevzdělávací funkce - přispívá k celkovému rozvoji osobnosti, zahrnuje aktivity fyzické i duševní, které slouží k získávání nových poznatků zejména v oblasti zájmových činností.
3. Kompenzační (relaxační) funkce znamená uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení a regeneraci sil, patří sem např. potřeba aktivního odpočinku po náročné duševní práci.
4. Socializační funkce, splňuje potřebu společenského uplatnění, přispívá k pocitu osobního uspokojení a vlastní prospěšnosti.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Například ze zahraničního „výzkumu“ vyplynulo několik důležitých výhod, které aktivní stárnutí přináší.

- Rozvoj dovedností,
- zlepšení fyzické aktivity,
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření,
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti,
- uspokojení z péče o druhé,
- možnost vyjádření názoru,
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém,
- důvod k vycházení z domu a cestování,
- příležitosti k vedení týmu,
- setkávání v klubech a dalších skupinách.

(Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 79).

Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a roz-



vojem bytové politiky vhodné pro seniory, stejně jako zlepšování zdraví seniorů, může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádosti o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 77).

## 2.2 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

Na změny ve volném čase seniorů má vliv několik faktorů, respektive příčin, z nichž jsou v českých podmínkách dominantní především ekonomické a zdravotní.

Přirozeně se volnočasové aktivity v životě jedince proměňují v celém průběhu jeho života, avšak výrazný mezník v jejich proměně lze označit nejen dosažení seniorského věku, ale především i odchod do starobního důchodu a nepokračování v ekonomické aktivitě.

Starší lidé se vesměs mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem však často dochází k potřebě uzpůsobit obsah volnočasových aktivit s ohledem na změny zdraví a fyzické kondice i duševní rozpoložení jedince (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 79).

Důležitou roli má i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a preseniorská příprava, ideálně takovým způsobem, při kterém lze pokračovat ve stávajících aktivitách. Rovněž je podstatná ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit.

Autorky Kasper a Lubecki (2003, s. 76) určily obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů.

**a) Pokračování ve stávajících aktivitách.** To lze považovat téměř za ideální stav. Dochází tak minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince. Takové aktivity musí být finančně přiměřené výši starobního důchodu nebo uspořené finanční rezervě a musí odpovídat zejména fyzickému stavu a fyzickým možnostem seniorů. U volnočasových činností, které označujeme jako aktivní trávení volného času, lze celkem úspěšně predikovat, že se zvyšujícím se věkem a postupnou ztrátou fyzických sil bude docházet k postupné proměně, která může mít negativní vliv na psychické zdraví seniora. U volnočasových aktivit, které označujeme jako receptivní (např. sledování televize i návštěvu divadel), bude i se zvyšujícím se věkem docházet ke změnám nejen pomaleji, ale senior je nemusí v podstatě nikdy měnit.

**b) Rozšíření stávajících aktivit.** Myšleno je především cestování a turistika. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času. Zintenzivnit míru

zájmu o danou aktivitu (z povrchního zájmu na hloubkový zájem). Standardně se jedná o aktivity, na které senior v průběhu svého produktivního života tzv. neměl čas. V podstatě je tak volnočasová činnost naplánována na odchod „do důchodu“.

**c) Výběr nových činností**, na něž jedinci v době produktivního věku nezbyval čas. I když to v textu uvedených autorek, ze kterého je parafrázováno, není explicitně uvedeno, je zde nutné doplnit, že výběr nových volnočasových činností se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory – zdravotním stavem, rodinou, přáteli, ekonomickou situací apod. Výběr nových volnočasových aktivit by měl být relativně zodpovědný, tak aby mohly být vykonávány po co nejdélší dobu. Nikterak se však nevylučuje, že senior své aktivity bude cyklicky obměňovat a v podstatě aktualizovat podle aktuálních možností.

**d) Pokračování v profesních činnostech** ve smyslu volnočasových aktivit. Zde je určující předchozí profese seniora. Takovou změnu si lze jednoduše představit například u bývalé učitelky v mateřské škole, která v seniorském věku vykonává dobrovolnickou činnost v Klokánku. Mnohem hůř by taková změna byla myslitelná kupříkladu u horníka.

**e) Změna každodenních povinností** ve volnočasové aktivity. Tuto změnu je poměrně obtížné přesně vymezit. Výše uvedené autorky uvádějí jako příklad vaření či nakupování. Pouze v některých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu (Janiš, Skopalová, 2010, s. 75).

Autorky Kasper a Lubecki (2003, s. 87) doplňují, že s přibývajícím věkem klesá i počet přání, která by senioři ve svém volném čase rádi realizovali.

### 2.3 Prostředí a volný čas

Rozmanitost volnočasových aktivit závisí mimo jiné i na velikosti lokálního prostředí, které je dalším významným determinantem volného času. Na člověka, skupinu či celou společnost nelze nahlížet a posuzovat je odděleně od jejich životního prostoru, ale vždy v celém kontextu (Janiš, Skopalová, 2010, s. 76).

**Město** je prostor, který se vyznačuje vysokou hustotou osídlení obyvatelstva. Tato vyšší míra územní koncentrace s sebou přináší také větší míru vzájemné anonymity lidí, je zde nízký počet meziosobních, neformálních vztahů. Vztahy mezi obyvateli jsou spíše formálního charakteru, neosobní a přechodné. S danou charakteristikou vztahů souvisí taktéž nízká míra neformální sociální kontroly, respektive se zde vyskytuje vzájemná lhostejnost a netečnost. Na druhou stranu ale vysoká míra anonymity a nízká neformální sociální kon-

trola činí z města prostředí, které může pro své obyvatele skýtat jistou míru nebezpečí (Janiš, Skopalová, 2010, s. 76). Pro město je typické rozmanité sociokulturní složení obyvatel, rychlejší životní tempo a větší prostorová mobilita obyvatelstva. Město tak poskytuje prostot i pro nové sociokulturní inovace. Město lze však označit i za prostředí nabízející pestré a podnětné možnosti pro rozvoj jednotlivce (tamtéž). Město zajišťuje kulturní, obchodní, správní a vzdělávací funkci pro širokou veřejnost, tedy nejen pro obyvatele města. Ale také pro obyvatele nedalekých vesnic.

**Venkov** je prostor, který je charakterizován nižším osídlením oproti městu, vyšší mírou neformálních vztahů, hlubšími meziosobními vztahy (kdy z velké části každý každého zná osobně, nebo alespoň z doslechu). Venkov se tak vyznačuje nízkou mírou anonymity, ale naopak vysokou mírou neformální sociální kontroly, která poskytuje pocit bezpečí. Dále se na venkově vyskytuje vzájemná odpovědnost a solidarita. Na venkově se udržují více tradice, obyvatelé venkova jsou více konzervativní než obyvatelé města a zaujímají obezřetný postoj k novým myšlenkám a sociokulturním inovacím. Další charakteristikou, která venkov odlišuje od města, je specifická pohybu, kdy převažuje pěší pohyb vesnicí, což podporuje setkávání a udržování neformálních vztahů a také semknutí s přírodou. Vesnice skýtat mnohem méně profesních možností oproti městu a v neposlední řadě také méně kulturního využití (Janiš, Skopalová, 2010, s. 78).

## 2.4 Volnočasové aktivity seniorů

Činnosti, které do obsahu volného času spadají, tvoří široký okruh. Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 156) mezi ně řadí aktivity kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné, rekreační a cestovatelské, hobby a manuální aktivity.

Do oblasti **kulturních aktivit** uvedení autoři řadí činnosti receptivní a perceptivní. K receptivním činnostem patří ty činnosti, jejichž prostřednictvím se člověk kulturně obohacuje, přijímá kulturní hodnoty (návštěva divadla, kina, koncertu, ale i sledování televize či poslech rozhlasu).

**Aktivní** činnosti jsou ty, na kterých se člověk sám aktivně podílí, sám je vytváří – různé kreativní činnosti (např. malba, tvorba dekorativních předmětů, tvorba hudby apod.). **Sportovní aktivity** se, opět dle zmíněných autorů, za poslední dobu rozšířily o řadu adrenalínových a zážitkových sportů. Do sportovních aktivit můžeme také zařadit procházky či turis-

tické túry, čímž se značně rozšiřuje věkový okruh sportujícího obyvatelstva. Dále do sportovních aktivit zařazujeme všechny druhy sportů (míčové hry, lyžování, plavání aj.).

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) se **sociální aktivity** vyznačují především navazováním sociálních vztahů, udržováním sociálních kontaktů, setkáváním se s přáteli, s rodinou, ale také s lidmi ze svého okolí. Současná společnost vyžaduje (i oceňuje) vzdělávání a sebevzdělávání občanů.

Vzdělávání je, jak bylo výše uvedeno, považováno za jednu z funkcí volného času. **Vzdělávací aktivity** mohou probíhat individuálně v rámci sebevzdělávání (čtení literatury, získávání informací na internetu), dále mohou mít podobu různých vzdělávacích kroužků, přednášek, ale také se může jednat o institucionalizované vzdělávání (např. v podobě univerzit třetího věku).

Za **veřejné aktivity** bývá považována účast jedince na řešení společenských problémů, angažování se ve veřejných záležitostech aj.

Jak autoři dále uvádějí, **rekreační a cestovatelské aktivity** mají hodně blízko ke sportovním aktivitám, zejména je pojí turismus. Do této aktivity však patří i zahrádkaření, houbaření, chalupaření, chataření, kutilství a také cestování (pouze za účelem odpočinku nebo nového poznání, nikoliv cesty pracovní, obchodní nebo studijní). Jako poslední okruh činností volného času uvádějí autoři **hobby neboli koníčky**. Tak označuje jedinec svůj specifický zájem, k němuž má často i citový vztah, jedná se o činnost, kterou vykonává ve volném čase a často se ve své činnosti řadí mezi odborníky. Hobby také často souvisí s manuální činností (vyšívání, modelářství, rybaření, včelařství), ale není to pravidlem. Hobby také může být sběratelská činnost – filatelie nebo sbírání pivních tácků či vršků od vína.

Ve výše uvedeném výčtu můžeme spatřit konflikt mezi teoretickým vymezením pojmu volný čas a praktickým chápáním některých aktivit jako aktivit volnočasových. Pod pojmem volný čas jsou tedy zahrnovány činnosti zájmové, odpočinkové, rekreační, zábavné, ale také zájmové vzdělávání, dobrovolné a společensky prospěšné činnosti aj. (Janiš, Skopalová, 2010, s. 80).

Volnočasové aktivity seniorů se ve své podstatě intenzitou, kvalitou apod. nemusí nikterak zásadně odlišovat (srovnáme však změny v seniorském věku). Seniori mohou navštěvovat jakékoliv volnočasové instituce, které jsou přístupně širší veřejnosti, dále mohou lyžovat, provozovat triatlon, hrát fotbal, házet oštěpem aj.

Mnozí lidé, kteří se dožívají věku přes 80 či 90 let, jsou plně soběstační, aktivní a produktivní, ostatním účinně pomáhají a jsou i osobně šťastní. Většina doporučení, jak realizovat „úspěšné stárnutí“ odpovídá ostatně obecným zásadám duševní hygieny vůbec. Zachovat si širší zájmy, udržet se aktivně – v rovnováze s nezbytným odpočinkem, uspořádat si životní náplň podle svého dřívějšího zaměření tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost, být stále otevřen vůči novým poznatkům a usilovat o adaptaci na nové požadavky, udržovat pozitivní přátelské vztahy a navazovat nové vztahy, pomáhat při výchově dětí, mít potěšení z dobrých věcí, které život dosud dává, a plně jich užívat a konečně vyhýbat se emočně rozrušujícím situacím, zvládat vše a s moudrostí, která vyplývá z větší nezávislosti na okamžitých situacích a z pohledu na život v jeho celku. Ne všichni staří lidé jsou ovšem moudří, stejně ne všechny děti ani všichni dospívající nebo mladí dospělí zvládají své vývojové úkoly. Tendence k angažovanosti nebo neangažovanosti je tedy spíše vlastností osobnosti než pouhou funkcí věku (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 212).

Cílem této části je rámcově vymezit typy volnočasových aktivit s jejich přínosem pro seniора. Uvědomujeme si, že jednotlivé volnočasové aktivity lze popsat z nejrůznějších aspektů a mnohem detailněji.

#### **2.4.1 Vzdělávací aktivity**

Představa, podle které jsou výchova a vzdělávání člověka omezeny na období dětství a mládí, je již dávno překonána. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání, je v dnešní době chápána jako celoživotní proces. Jeden z důležitých požadavků celoživotního vzdělávání je, aby k němu měli příležitost všichni. Cílem je vytvořit takové podmínky a příležitosti, aby lidé cítili potřebu se vzdělávat a také mohli a chtěli tuto potřebu uspokojit v průběhu celého života, tedy i v postproduktivním věku (Mühlpachr, 2004, s. 132).

Funkce vzdělávání seniorů jsou: preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Preventivní funkce znamená pozitivní ovlivnění průběhu stárnutí. Anticipační funkce je důležitá pro připravenost na změny ve stylu života. S udržováním fyzických a duševních sil je spojena rehabilitační funkce. K rozvoji zájmů a potřeb přispívá posilovací funkce (Mühlpachr, 2004, s. 62).

#### **Význam vzdělávání pro seniory**

Zvláštní pozornost zasluhují vzdělávací aktivity v důchodu, které jsou realizovány díky univerzitám třetího věku, akademiím seniorů, které nabízejí soubor pravidelných kurzů

především v rámci neziskových organizací a další dílčí přednášky a kurzy realizované například v klubech pro seniory.

Kromě technického vybavení sehrává významnou roli také osoba, která volnočasovou aktivitu připravuje a vede, zejména pak její zkušenosti s cílovou skupinou seniorů. Dále je to způsob komunikace, který může výrazně ovlivnit motivaci seniorů k aktivnímu zapojení do činnosti či programu. Nesprávný přístup může naopak odradit od dalšího zapojení do společenských aktivit (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 81).

Podle Mühlpachra (2004, s. 138) výzkumy potvrzují přispívání vzdělávacích aktivit v postproduktivním věku k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti a k tělesnému i duševnímu zdraví.

V souvislosti se vzděláváním seniorů a jeho významem, hovoříme o vyšší kvalitě života, o zachování intelektových sil apod. Pod termín kvalita života můžeme zahrnout v podstatě vše. Význam vzdělávání pro seniory shrnuje Šerák do výstižného citátu (viz níže).

*„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění a kompenzaci, hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit“* (Šerák, 2009, s. 189).

Ačkoliv jsme se při vymezení funkcí volného času přiklonili spíše k jednoduššímu pojetí, u funkcí vzdělávání pro seniory naopak zastáváme názor, že větší diferenciací je v této oblasti přesnější.

Petřková a Čornaničová (2004, s. 64) rozdělují funkce vzdělávání seniorů dle dvou hledisek. Prvním hlediskem je primární cíl výchovy a vzdělávání, druhým specifíčnost zaměření. Dle primárního cíle rozlišují uvedené autorky funkce **vzdělávací** (získání nových poznatků, informací apod.). **Kulturně kultivační** (neustálý rozvoj osobnosti seniora prostřednictvím zájmových aktivit v jednotlivých kategoriích – turistické, umělecké apod.) a **sociálně psychologické** (udržení či zvýšení odpovídající kvality života seniora v sociálních vztazích, eliminace psychosociálních bariér, které mohou vést k sociální izolaci apod.). Dle druhého hlediska je možno spatřovat podstatně více funkcí, a to funkci **preventivní** (pozitivní ovlivnění procesu stárnutí, tedy výběr cílených aktivit plnících preventivní funkci v předemné životní fázi), **anticipační** (připravit jedince na budoucí změny, což může být

součástí preseniorské edukace), **rehabilitační** (zaměřena na obnovení fyzických a psychických sil jedince apod.), **adaptační** (přispívá k přizpůsobení se prostředí, ve kterém jedinec žije, se všemi prvky v něm), **posilovací** (rozvoj zájmových aktivit seniorů, podpora aktivního trávení volného času apod.), **komunikační** (zabezpečuje, aby nedocházelo ke komunikační bariéře mezi seniory a okolím, podporuje tedy aktivní komunikaci seniora, jeho okolí a jeho prostřednictvím i společnosti), **kompensační** (kompenzuje ztrátu sociálních kontaktů vzniklých odchodem do starobního důchodu, potřebu vzdělávání se, která v předešlých životních etapách nebyla či nemohla být naplněna), **aktivizační** (snaží se aktivizovat seniora k vyšší účasti na životě společnosti apod.), **relaxační** (kultivace trávení volného času v seniorském věku a výběr odpovídajících aktivit) a **mezigeneračního porozumění** (prevence ageismu a snaha eliminovat stereotypní představy o stáří a seniorech).

Význam vzdělávání pro seniory nespočívá pouze v získávání nových znalostí či jejich prohlubování, ale má dopad i na zdraví seniorů. Tím nejsou myšleny vzdělávací kurzy zaměřené na výživu či pohybové aktivity, ale dopad je mířen na oblast sociálního a psychického zdraví.

Důvody, které vedou seniory k vyhledávání vzdělávacích aktivit

- *„být aktivní, seberealizovat se,*
- *rozvíjet své původní zájmy, svou profesi, specializaci,*
- *získat nové poznatky,*
- *naučit se novým dovednostem,*
- *zachovat si stávající vědomosti, dovednosti a schopnosti, udržet si tělesné a intelektuální síly,*
- *udržet si svou samostatnost, autonomii,*
- *vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřeba sociálního přijetí a ocenění, realizovat svá přání, hledat nový smysl života, dopřát si vzdělání“.*

Z výše uvedených funkcí vzdělávání seniorů a z důvodů, které seniory vedou k vyhledávání vzdělávacích aktivit, je zřejmé, že vzdělávání jako volnočasová aktivita má významný pozitivní vliv na život seniorů (Janiš, Skopalová, 2010, s. 82).

### **Institucionální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů**

V této části se zaměříme pouze na vybrané instituce, které jsou všeobecně známé. Vzdělávání seniorů může realizovat nespočet občanských sdružení, klubů, spolků apod. Nutno

zdůraznit, jednotlivé instituce jsou za určitých okolností přístupny i osobám, které senior-ského věku ještě nedosáhly.

### **Univerzita třetího věku**

Prvotní pojmenování a užití termínu univerzita třetího věku bylo učiněno Pierrem Vella-sem v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Jedinečnost a výjimečnost uni-verzit třetího věku spočívá především ve využití jejich lidského a materiálního potenciálu.

V České republice, respektive Československu, se počátky univerzit třetího věku datují od roku 1986 a jsou spojeny s Univerzitou Palackého v Olomouci. V roce 1993 byla založena Asociace univerzit třetího věku, která má nyní 31 aktivních členů (<http://au3v.vutbr.cz/index.php>).

Univerzity třetího věku mohou být realizovány pouze vysokými školami, respektive jedná se o zásadu, která je dodržována. Vzdělání, které je poskytováno, se zpravidla odvíjí od zaměření daných vysokých škol a jejich fakult. Úspěšní absolventi nezískávají žádný titul, jelikož se jedná o formu zájmového vzdělávání. Na seniory jsou však kladeny určité poža-davky k úspěšnému zakončení studia, získání a předání osvědčení, které má zpravidla slavnostní podobu (<http://au3v.vutbr.cz/index.php>).

### **Akademie třetího věku**

Akademie třetího věku se výrazně podobá univerzitám třetího věku. Ať už organizací vzdělávací činnosti, náročností apod. Je však realizována jinými institucemi, než jsou vy-soké školy – městem, krajem, knihovnou, kulturním střediskem, vyšší odbornou školou apod. Akademie třetího věku je tedy alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech, kde absentuje vysoká škola (Janiš, Skopalová, 2010, s. 94).

### **Kluby pro seniory**

Jedná se o zařízení, jejichž činnost primárně spadá do oblasti sociální péče. Mohou fungo-vat jako samostatná zařízení, nebo jako součást například domova pro seniory. Náplň a organizaci činností zajišťují samotní členové.

Vzdělávací aktivity tak zpravidla netvoří ucelený rámeček. Mají charakter spíše příležitost-ných činností ve formě přednášek, besed, exkurzí apod. Kluby pro seniory však plní neza-stupitelnou roli v oblasti vzdělávání seniorů (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 66).



## Seniorská centra

Seniorská centra mají charakter komunitních center a jejich význam spočívá především ve vytvoření prostoru pro setkávání seniorů. Nabídka vzdělávacích aktivit může mít podobu ucelených kurzů, přednášek, odborných seminářů aj. (Janiš, Skopalová, 2010, s. 95).

### 2.4.2 Pohybové volnočasové aktivity

Z hlediska volného času seniorů jsou důležité pozitivní pohybové volnočasové aktivity, které jedinec realizuje a které mají zároveň charakter trvalosti a stálosti.

Pojem pohybová aktivita, respektive pohybové aktivity, je „*druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinanty a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné, každodenní, sportovní apod.*“ (Dobry, Čechovská, 2011, s. 16).

Dle Mühlpachra (2005, s. 124) vhodně zvolená pohybová aktivita může hrát významnou roli nejen v prevenci řady onemocnění a v oddálení nástupu regresivních procesů, ale především ovlivňuje fyzický a psychický stav seniorů. Pozitivní jsou účinky na zlepšení pohybového aparátu, držení těla, motoricko-koordinačních schopností, schopnost sebeobsluhy, mění se i smysl života. Senioři mohou znovu zažívat neopakovatelné zážitky, život začíná mít nový směr, dochází ke zlepšení komunikačních schopností, ke zvýšení sebevědomí a uvědomění si vlastní role v životě (Mühlpachr, 2005, s. 124).

Z definice jasně vyplývá, proč je podstatné doplnit název subkapitoly o adjektivum volnočasové. Samotným termínem pohybová aktivita lze označit i chůzi na záchod, natáhnutí se pro plechovku piva na nočním stolku u postele apod. I když natažení se pro plechovku piva může být realizováno ve volném čase, tak přesto tuto činnost nikdo nebude vnímat jako pohybovou aktivitu (Janiš, Skopalová, 2010, s. 100).

Veškerý život se projevuje pohybem, který je vnímám jako symptom změn. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojeny příjemné prožitky (uvolnění, radost), ale i negativní prožitky (únava, bolest, frustrace). Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem mají pro člověka svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá jeho odolnost a vůle (Štílec, 2004, s. 25).

Zdatnost, i ve starším věku, je ovlivňována nejen současnou pohybovou činností, díky níž si člověk udržuje svalový systém a dobré kondici. Je zřejmé, že úroveň funkční kapacity určují aktivity, kterým se lidé věnují v průběhu života dlouhodobě. S tím souvisí i udržování oběhové a dýchací soustavy. Individuální rozdíly v tělesné zdatnosti, a tím i ve výkonnosti seniorů, jsou větší než u jiných věkových skupin. Rozsah vede od závislosti na pomoci druhých až ke schopnosti výjimečných osmdesátníků běžet maraton. Tělesná zdatnost podává obraz o stavu jedince a napomáhá jeho integraci do společnosti. Standardy pro posuzování zdravotně orientované zdatnosti jsou založeny na úrovni tělesné zdatnosti spojené s minimálními zdravotními riziky (Štílec, 2004, s. 37).

Význam pohybových volnočasových aktivit u seniorů je zejména v prevenci chorob, které významně snižují kvalitu života (význam je přirozeně celoživotní). Jedná se zejména o prevenci obezity, cukrovky, kardiovaskulárních chorob a nádorových onemocnění. Podílejí se však pozitivně na zdraví v komplexním pojetí. Dávají seniorovi pocit autonomie a soběstačnosti. Pro naplnění definice volného času seniorů pohybovými aktivitami musíme uvažovat o takových aktivitách, které seniorovi přinášejí nejen zdravotní benefity, ale zároveň i něco navíc – radost, zábavu, pocit uspokojení apod. (Janiš, Skopalová, 2010, s. 101).

### 3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V OTROKOVICÍCH

Město Otrokovice leží v západní části Zlínského kraje, na rozhraní tří regionů: Valašska, Slovácka a Hané - a tak se i v povaze našich obyvatel snoubí hanácká rozvážnost s valašsky tvrdou pracovitostí a slováckým temperamentem. Toto město vzniklo spojením někdejších samostatných obcí Otrokovice a Kvítkovice.

#### REKREAČNÍ OBLAST ŠTĚRKOVISŤE

Zahrnuje umělou vodní nádrž, která vznikla těžbou šterku v 30. a 40. letech min. století. Hloubka této nádrže je 12 m, rozloha 13 ha, tj. 130 000 m<sup>2</sup>. Součástí areálu je rozlehlá a dobře udržovaná travnatá pláž s upravenými vstupy do vody. Dále v tomto areálu jsou 2 dětská brouzdaliště o rozměrech 12 x 10 m, hloubce 0,4 m. Z těchto brouzdališť jsou přístupny 3 skluzavky pro menší děti v délce 3,6 m. V tomto areálu je umístěna půjčovna vodních šlapadel a návštěvníci zde najdou možnost sportovního vyžití – volejbal, nohejbal, minigolf. Vodní nádrž v rekreační oblasti Štěrkoviště je významná zejména z toho důvodu, že kvalita a čistota vody v této nádrži celoročně dosahuje nadstandardních parametrů. Voda je sledována hygienickým dozorem a dosud nebyl, v předchozích letech, v této nádrži zaznamenán výskyt nežádoucích sinic nebo nežádoucích řas.

Dále jsou součástí celé rekreační oblasti 3 restaurační zařízení s bohatým občerstvením a restauračními zahrádkami.

#### MĚSTSKÉ KOUPALIŠŤE

Areál koupaliště je situován v krásném přírodním prostředí, celková plocha areálu, včetně travnatých pláží, 7 ha. Sportovní využití – volejbal, nohejbal, ping-pong. Podtrhujeme, že jak velký bazén, tak brouzdaliště je vyhříván. V době provozu areálu dosahuje teplota vody trvale 28°C. Bazénová voda snese nejpřísnější hodnocení, neboť je upravována nejmodernějším filtračním zařízením, přivezeným ze Španělska. Dostatečná kapacita parkovacích míst pro osobní vozidla. Součástí celého areálu koupaliště je bohatě zásobené občerstvení s možností celodenního stravování.

Mezi další možnosti kde využít volný čas patří

- Sportovní hala na Štěrkovišti
- Sportovní areál Trávníky
- Nový stadion Štěrkoviště
- Sportovní centra

- Tenisové kurty

<http://www.otrokovice.cz/sportovni-vyziti-a-relaxace/ms-4043/p1=4043>

### SENIOR OTROKOVICE

Senior Otrokovice je příspěvková organizace poskytující sociální služby. Činnost organizace je vymezena zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, a prováděcími předpisy.

Zřizovatelem příspěvkové organizace je město Otrokovice, které schválilo záměr poskytovat v naší organizaci tyto služby

- Pobytové (domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, odlehčovací služby)
- Ambulantní (pečovatelská služba, denní stacionář)
- Terénní (pečovatelská služba)

Posláním **Domova pro seniory** je poskytnout důstojný život seniorům, kteří nemohou žít ve své vlastní domácnosti z důvodu postupné ztráty soběstačnosti, případně závažných změn zdravotního stavu. Podpora a pomoc vychází z individuálních potřeb seniorů, směřuje k udržení, případně rozvoji schopností seniorů a napomáhá při zprostředkování kontaktů s rodinou a okolím.

Budova je umístěna na okraji Otrokovic v bezprostřední blízkosti zastávky městské hromadné dopravy. V budově jsou poskytovány dvě sociální služby: Domov pro seniory a Odlehčovací služby.

Do budovy je bezbariérový přístup, v přízemí se nachází bezbariérové obytné jednotky. Rovněž ostatní společné prostory jsou bezbariérové, v budově se dá využít výtah.

V přízemí se nachází vstupní hala, velká jídelna, která slouží zároveň jako společenská místnost pro připravované kulturní akce. Dále jsou v přízemí umístěny: kancelář sociální pracovníce, pracovní sester, pracovní vedoucí PSS a PSS (pečovatelek), centrální koupelna, prostory pro pedikúru a masáže, prádelna, sušárna a další technické zázemí.

V budově se dále nachází pracovní vedoucí sestry, ordinace lékaře, klubovna s knihovnou, tělocvična a místnost pro realizaci volnočasových aktivit uživatelů.

### **Kulturní vyžití**

Společenské a kulturní vyžití se uskutečňuje na základě možností, schopností a zájmů uživatelů. V průběhu celého roku vytváří příležitosti ke kulturnímu a společenskému vyžití.

### **Zájmové, aktivizační a sociálně-terapeutické činnosti**

Představují nabídku volnočasových aktivit, při kterých dochází k podpoře vlastních zájmů uživatelů, k uspokojení pocitu užitečnosti, k upevnění motorických schopností a trénování paměti.

### **Zprostředkování kontaktů se společenským prostředím**

Pořádají akce, na které zvou vrstevníky z ostatních sociálních služeb SENIORu a rodinné příslušníky uživatelů a podporují uživatele v kontaktu s nimi. Uživatelé navštěvují v doprovodu zaměstnanců běžně dostupné služby i mimo zařízení. Vše při zachování přirozené vztahové sítě, uplatňování práv a oprávněných zájmů a respektování lidské důstojnosti každého uživatele.

### **Ostatní nabízené služby**

Dále mohou uživatelé využívat následující služby za úhradu: kadeřnictví, holičství, pedikúra, masérské služby, doprava uživatele osobním vozem zařízení (soukromé účely), kopírování tiskovin, nákup potravin v obchodě v přízemí budovy A.

### **Vize SENIORU:**

Organizace poskytuje své sociální služby osobám, které je skutečně potřebují. Ke své činnosti má organizace odpovídající technické i personální zajištění, tj. pobytové služby jsou poskytovány kvalifikovaným personálem v budovách s vybavením odpovídajícím specifickým potřebám osob, kterým jsou určeny.

Uživatelé jsou v domově podporováni v udržení svých schopností a dovedností, zejména ve vztahu ke své soběstačnosti a mají možnost aktivně trávit svůj čas. Do péče o uživatele jsou zařazovány vhodné formy podpory k udržení jeho schopností v péči o vlastní osobu, zejména v oblasti zvládnutí hygieny, oblékání, stravování. Pečující personál připravuje pro uživatele vhodné formy aktivit podporujících udržení jeho hybnosti. Je vytvářena široká nabídka k aktivnímu trávení času v domově a uplatnění dovedností uživatele, ze které má uživatel možnost výběru, individuálně jsou připravovány aktivity vycházející z biografie uživatele. V případě potřeby a zájmu je uživateli zprostředkována společnost dobrovolníka k aktivnímu trávení času, např. při doprovodu na vycházky, využití knihovny. Uživatelům

je v domově poskytována pomoc při udržování přirozených sociálních vztahů se svojí rodinou, přáteli, známými. V průběhu roku jsou pořádány různé kulturní a společenské akce, na které jsou zváni příbuzní, přátelé a známí uživatelů služeb. Rodinní příslušníci mají možnost zapojit se do péče o svého blízkého – forma jejich pomoci při péči o uživatele je zahrnuta do Individuálního plánu uživatele.

Denní stacionář poskytuje základní činnosti v souladu se zákonem 108/2006 Sb., o soc. službách

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- poskytnutí stravy
- aktivizační činnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů a pomoc při obstarávání osobních záležitostí.

Další nabízené fakultativní služby jsou pedikérské služby, holičské a kadeřnické služby, doprava do denního stacionáře.

V rámci péče o uživatele je prováděna základní ošetřovatelská rehabilitace a jsou uplatňovány prvky konceptu Bazální stimulace. Součástí nabízených každodenních aktivizačních činností je kognitivní trénink, reminiscence (práce se vzpomínkami), muzikoterapie, výtvarné a pracovní činnosti, pohybové a taneční aktivity, canisterapie (terapie se psy), hipoterapie (terapie s poníky), snoezelen terapie v multismyslové místnosti.

Dále mohou uživatelé využívat služby poskytované v prostorách budovy C: kavárnu Naděje, návštěvy bohoslužeb, knihovnu a podle zájmu navštěvovat připravované kulturní a společenské akce, výlety a mezigenerační setkání.

<http://www.seniorotrokovice.cz/index.php?page=catal&group=21&recid=15&curr=0&lang=CZ>

<http://www.seniorotrokovice.cz/index.php?page=catal&group=3&recid=11&curr=0&lang=CZ>

## **SPORTOVNÍ AREÁL BAŤOV**

Nově vybudovaný areál slouží potřebám široké veřejnosti, dále pak školám v nejbližším okolí, zájmovým organizacím a sportovním klubům z Otrokovic a okolí.

Areál umožňuje setkávání občanů města Otrokovic při sportovních, volnočasových a kulturních aktivitách. Má za následek zlepšení konkurenceschopnosti regionu v rámci rozvoje sportovních a volnočasových aktivit obyvatelstva a zvýšení životní úrovně jeho obyvatel.

Sportovní areál Baťov je situován na západním okraji města Otrokovice v místní části Baťov, za hotelem Společenský dům, na ulici Erbenově. Moderně vybavené sportoviště disponuje kvalitním zázemím pro sport, relaxaci i zábavu organizovaných sportovních celků i široké veřejnosti. Pro vybití energie, aktivní zábavu s přáteli i sportovní výkony slouží tři hrací plochy – hřiště s umělým povrchem, přírodní trávou a multifunkční hřiště pro různé druhy sportů například volejbal, nohejbal, košíkovou, házenou a další. Na venkovní sportovní plochy má veřejnost vstup zdarma. Bez poplatku lze zapůjčit také základní herní pomůcky, jako jsou balóny či síť pro míčové hry.

Polyfunkční objekt slouží nejen jako zázemí pro sportovce při turnajích, sportovních kláních či pravidelných trénincích, ale především poskytuje zázemí pro odpočinek, relaxaci, nalezení tělesné i duševní harmonie. Wellness centrum nabízí očistné prohřátí celého těla prostřednictvím finské sauny. K celkovému uvolnění organismu pomůžou dva whirlpools kombinující masáž vzduchem a vodním proudem. Pro milovníky individuální relaxace je připraveno šest hydromasážních van. Fyzicky či psychicky náročnou práci unavený organismus získá novou energii při masážích, nejstarší formě terapie, která pomáhá člověku cítit se lépe. K celkovému uvolnění, navození souladu těla i duše a konečnému odpočinku poslouží relaxační lehátka. <https://www.otrokovice.cz/vsob-batov/os-1063/p1=4047>

## **OTROKOVICKÁ BESEDA**

Kongresové a kulturní centrum Otrokovická BESEDA, s. r. o. je významným a přívětivým kulturním střediskem města Otrokovice. Nabízí pestrou škálu rozmanitých aktivit - od kulturních akcí nejrůznějšího zaměření i formátu, přes kongresové, vzdělávací a společenské akce, až po bohatou nabídku individuálních kurzů jazykových, pohybových i rukodělných. Ale můžete se s námi vydat také na tématické zájezdy, milovníci filmového plátna mohou u nás vidět řadu klenotů světové i české kinematografie, navíc díky digitalizaci si je mohou

vychutnat v lepší kvalitě včetně projekcí 3D. Organizace i jednotlivci mohou naše prostory využívat v rámci pronájmu. Na chodbách jsou po většinu roku instalovány výstavy různého zaměření. Navíc přibyla pro výstavy ještě nová Městská galerie, o jejíž výstavní program se staráme spolu s občanskými sdruženími Rozumění (výtvarníci), Fotoklub Beseda a Klub přátel historie města Otrokovice. Ještě jsme se také nezmínili, o našem novém fotoateliéru BESEDA, kde vám na počkání zhotoví průkazové i portrétní fotografie; v přízemí naleznete Turistické informační centrum, kde vám nejen poradí, ale v předprodeji si můžete koupit vstupenky, zkopírují vám dokumenty až do formátu A3, a to i barevně a máte zde i přístup na internet. Při vstupu do budovy je Městská kavárna, kde je možné si dát výbornou kávu nebo zákusek. <http://www.besedaotrokovice.cz/>

### **KLUBY DŮCHODCŮ**

Kluby důchodců jsou určeny pro osamělé seniory, aktivní manželské páry seniorského věku, invalidní důchodce, kteří se chtějí scházet s lidmi ve stejné věkové skupině a kteří se chtějí zapojit do společenského života ve svém městě. Město je zřizovatelem tří klubů – KD Bařov, KD Trávníky, KD Kvítkovice. Kluby důchodců jsou zařízeními, jejichž účelem je zejména aktivní účast seniorů a zdravotně postižených občanů na společenském, kulturním a zájmovém dění ve městě. Kluby slouží k setkávání těchto občanů a organizování různé kulturní či zájmové činnosti.

Kluby se scházejí minimálně jednou týdně, a to dle naplánovaného programu.

<http://www.otrokovice.cz/kluby- Duchodcu/ms-2713/p1=3616>



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

### 4.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jaké možnosti mají senioři ve způsobu trávení volného času, a zda li mají senioři dostatek možností k trávení volného času. Jak je již uvedeno v teoretické části této práce, kvalita i kvantita volnočasových aktivit je ovlivněna řadou sociálně-demografických znaků, dále mnohými dalšími determinantami, ale také prostředím, ve kterém senior žije. Jednak je rozdíl mezi aktivním životem seniorů žijících v domácím prostředí a v domovech pro seniory. A právě porovnání možností a rozdílů aktivně žít v domácím prostředí a v domovech pro seniory z pohledu seniorů je předmětem mého výzkumu.

V empirické části diplomové práce nejdříve vymezím výzkumný cíl, uvedu hlavní výzkumnou otázku, typ výzkumu, použitou metodu a techniku sběru dat, popíši výběrový soubor, teritoriální vymezení výzkumu a dotazník, který poslouží k vyhodnocení dat. Dále provedu prezentaci a analýzu získaných dat a výsledky vlastního výzkumu, které shrnu v dílčích shrnutích a diskuzi.

### 4.2 Výzkumný problém

Výzkumný problém je zjistit, zda mají senioři, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a senioři, kteří žijí v domově pro seniory dostatek možností k trávení volného času. Pomocí jednotlivých otázek bych chtěla v praktické části práce také zjistit, jakým aktivitám se věnují, zda znají místní nabídku aktivit pro seniory a jestli ji využívají, jsou-li o nabídce dostatečně informováni, zda nějaké druhy aktivit ve městě chybí. Zda jsou aktivní a jak aktivně žijí v domácím prostředí a v domovech pro seniory.

### 4.3 Hlavní výzkumná otázka

Jaké jsou možnosti a rozdíly vést aktivní život mezi seniory žijícími v domácím prostředí a v domovech pro seniory?

### 4.4 Dílčí výzkumné otázky

1. Jsou senioři v Otrokovicích dostatečně informováni o možnostech trávení volného času?
2. Je nabídka volnočasových aktivit pro seniory dostačující?

3. Je rozdíl v intenzitě trávení volného času aktivitami seniorů, kteří žijí ve vlastním bydlení a kteří žijí v domovech pro seniory?
4. Jak dlouho se senioři věnují volnočasovým aktivitám?
5. Souvisí motivace seniorů trávit volný čas vzděláváním s volnočasovou aktivitou při zaměstnání?
6. Závisí motivace k dalšímu sebevzdělávání ve volném čase na úrovni dosaženého vzdělání?
7. Existuje souvislost mezi intenzitou trávení volného času a zdravotním stavem seniorů?
8. Ovlivňuje ekonomická situace seniorů jejich možnosti trávení volnočasovými aktivitami?

### **Stanovené hypotézy**

Hypotéza č. 1: Existuje rozdíl v informovanosti o možnostech trávení volného času mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a žijícími v domově pro seniory.

Hypotéza č. 2: Nabídka volnočasových aktivit pro seniory žijícími v domově pro seniory je vyšší než nabídka pro seniory žijícími ve vlastním bydlení.

Hypotéza č. 3: Intenzita trávení volnočasových aktivit pro seniory se výrazně liší v otázce vlastního bydlení a bydlení v domově pro seniory.

Hypotéza č. 4: Existuje rozdíl v četnosti trávení volného času mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a žijícími v domově pro seniory.

Hypotéza č. 5: Závisí motivace seniorů k volnočasovým aktivitám s jejich volnočasovou aktivitou při zaměstnání.

Hypotéza č. 6: Motivace k sebevzdělávání ve volném čase je různá dle dosaženého vzdělání.

Hypotéza č. 7: Senioři se špatným zdravotním stavem tráví svůj volný čas méně aktivně než senioři s dobrým zdravotním stavem.

Hypotéza č. 8: Trávení volného času seniorů v závislosti na jejich ekonomickém zajištění je rozdílné.

## 4.5 Pojetí výzkumu

Cílem této diplomové práce je zjistit možnosti trávení volného času u seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory. Na základě stanovených cílů bylo pro toto výzkumné šetření zvoleno kvantitativní pojetí výzkumu.

## 4.6 Výzkumný vzorek

Základní soubor tvoří senioři, kteří žijí ve městě Otrokovice. Výběrový soubor byl vybrán dostupným výběrem. Pro účely výzkumu je nutné, aby byly rovnoměrně zastoupeny obě skupiny respondentů, tedy senioři žijící ve vlastní domácnosti a senioři žijící v domově pro seniory. Respondenti musí splňovat následující podmínky:

- osoby starší 60 let,
- osoby fyzicky i psychicky zdatné (nízký stupeň závislosti),
- osoby žijící ve vlastní domácnosti nebo v domově pro seniory.

Výběrový soubor tedy tvoří:

- senioři ve věku od 60 let a více žijící ve vlastní domácnosti,
- senioři ve věku od 60 let a více žijící v domově pro seniory.

Pro ověření srozumitelnosti a pochopení dotazníku jsem nejdříve provedla na vzorku 10 respondentů z řad seniorů z mého blízkého sousedství předpilotní výzkum. Z těchto vyplněných dotazníků jsem si ověřila, že je moje metoda šetření validní (měří to, co jsem chtěla zjistit) a že splňuje jistou míru reliability. Konečnou verzi jsem upravila obsahově jasný a snadný k vyplnění.

Výzkumné šetření bylo realizováno v domovech pro seniory v Otrokovicích a u seniorů žijících ve vlastní domácnosti, a to ve městě Otrokovice.

## 4.7 Vlastní výzkum

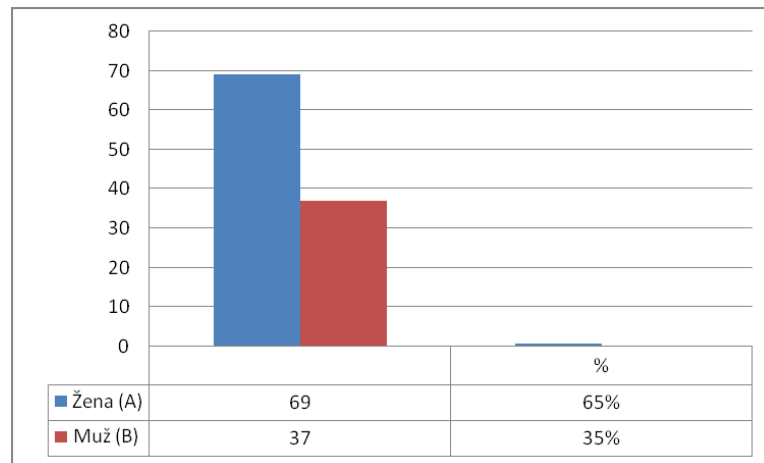
K výsledkům svého výzkumu jsem dospěla na základě vyplněných dotazníků. Občanům, kteří dosáhli seniorského věku, a žijí ve vlastním bydlení, jsem rozdala 70 dotazníků a vrátilo se mi 64 tj. 91 %. Z domova pro seniory se mi vrátilo 42 dotazníků ze 70 rozdaných, tj. 60%.

Nejvíce respondentů odpovědělo ve věkové kategorii 76 let a více a nejčastější odpovědí na výši dosaženého vzdělání je vyučen a středoškolské s maturitou. Zdravotní stav naprosté většiny respondentů je dobrý, s lehčími obtížemi a většina respondentů tj. 51% uvedla,

že je vdovec/vdova a žijí sami. Na otázku pracovních aktivit odpovědělo přes 80% respondentů, že vůbec nepracuje.

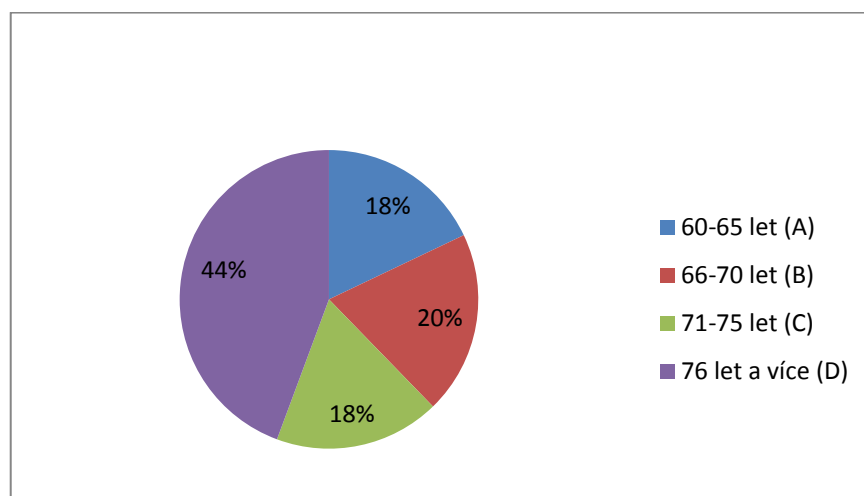
### Otázka č. 1: Pohlaví

Ze základních demografických údajů v úvodu dotazníku, jsem zjistila, že ženy jsou obecně ochotnější účastnit se výzkumu.



graf 1- pohlaví

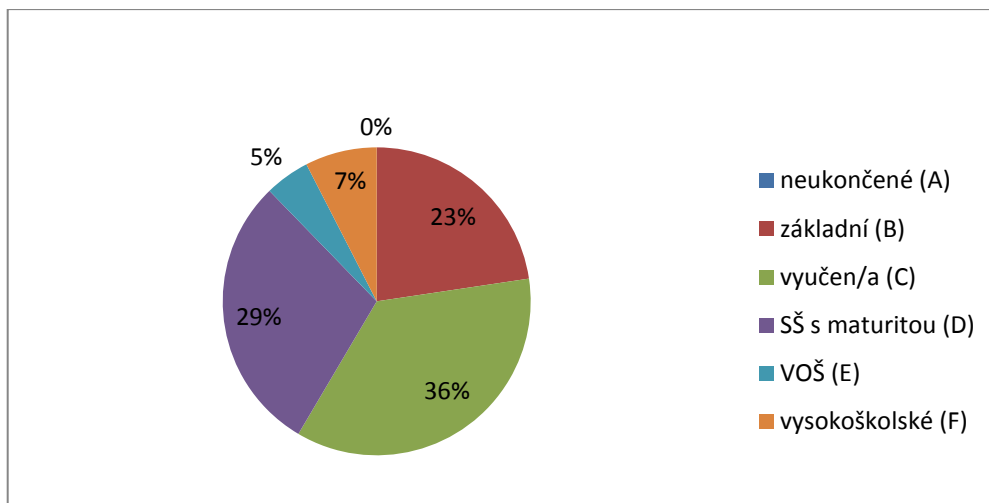
### Otázka č. 2: Věk



graf 2 – četnost a věkové rozmezí

Ve výzkumu jsem vymezila 4 věkové skupiny. Výsledky ve výzkumném souboru respondentů ukazují, že ve věkovém rozmezí 60-65 let je 19 respondentů tj. 18%, ve věku 66-70let je 21 respondentů tj. 20%, v rozmezí 71-75 let je 19 respondentů tj. 18% a ve věkové kategorii 76 let a více je 47 respondentů tj. 44%.

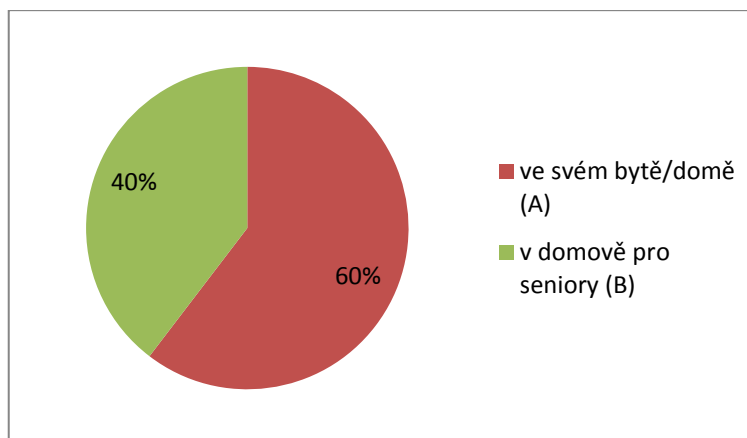
### Otázka č. 3: Vzdělání



graf 3 – vzdělání seniorů

Z grafu č. 3 je patrné, nejvíce respondentů je vyučených a má SŠ s maturitou. Dále jsou respondenti se základním vzděláním a naopak s vysokoškolským vzděláním. V poslední řadě jsou absolventi VOŠ. Neukončené vzdělání neměl žádný respondent.

### Otázka č. 4: Bydlím v

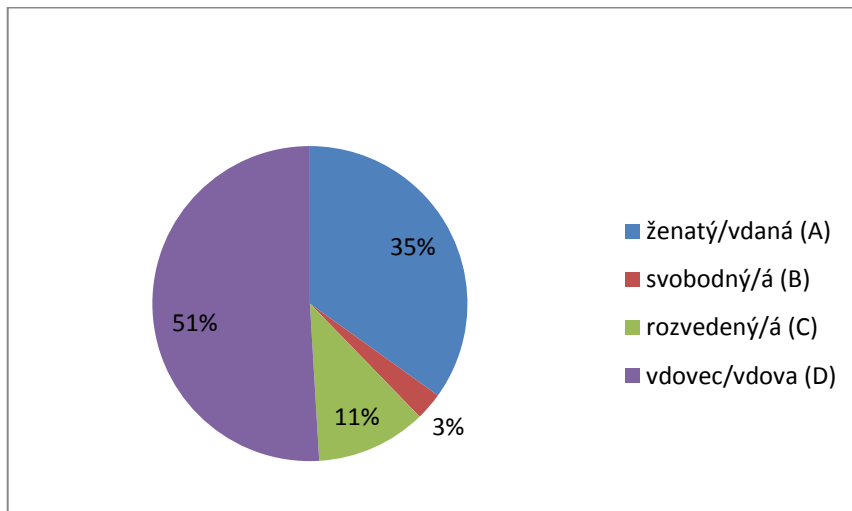


graf 4 – bydlení seniorů

Výzkumný vzorek tvořili dva výzkumné soubory, první výzkumný soubor senioři žijící ve svém bytě/domě a druhý výzkumný soubor respondenti, kteří žijí v domově pro seniory.

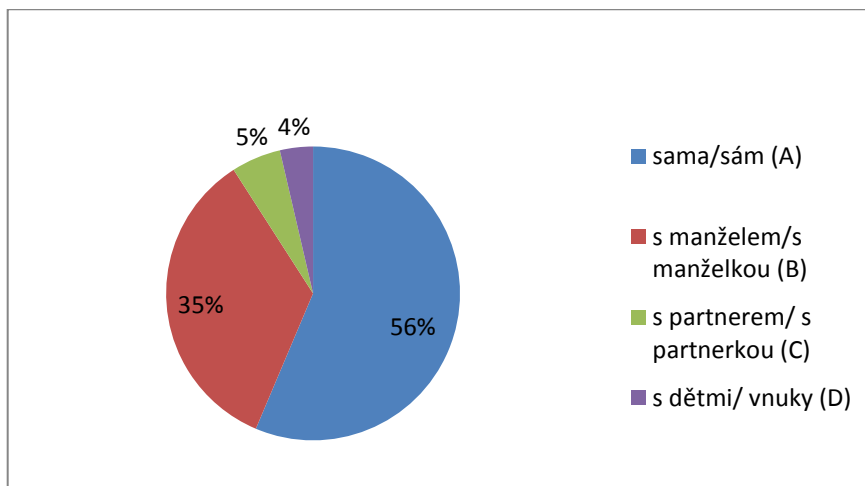
Ve vlastním bytě/domě žije 64 respondentů tj. 60%. V domově pro seniory žije 42 respondentů tj. 40% z celkového počtu 106.

#### Otázka č. 6: Rodinný stav



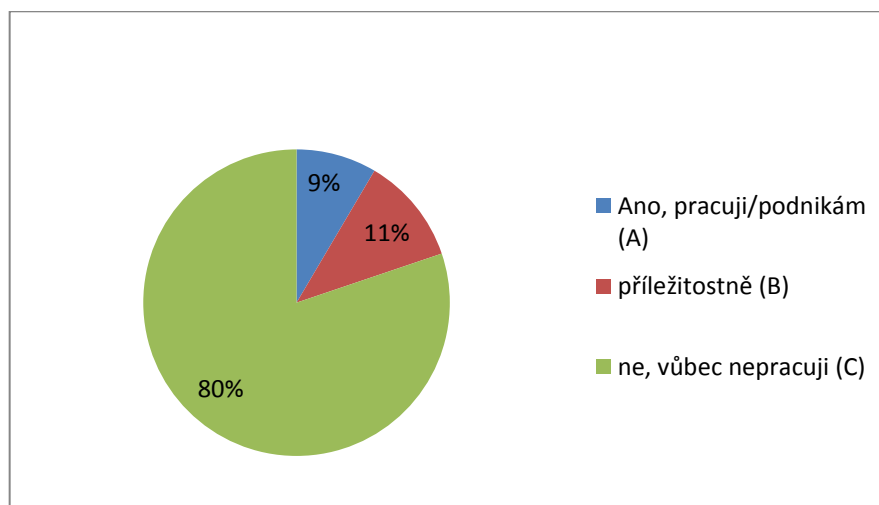
graf 5 – v jakém rodinné stavu žijí senioři

#### Otázka č. 7: V domácnosti žiji:



graf 6 – s kým v domácnosti žijí oslovení senioři

Z výsledků zpracování dat je zřejmé, že většina respondentů žije v domácnosti sama/sám a to v 56% a v 35% žijí v domácnosti s manželem/manželkou. V nepatrné míře žijí respondenti v domácnosti s partnerem/partnerkou nebo s dětmi či vnuky.

**Otázka č. 8: Pobírám penzi a pracuji:**

graf 7 – pracovní aktivity seniorů

34 respondentů tj. 32% odpovědělo na otázku, zda se dále v penzi vzdělávají, pravidelně nebo příležitostně. Důvod, proč se vzdělávají je nejčastější osobní spokojenost a společenská prestiž, dále zisk nových informací a pro lepší zdravotní stav. Intenzita vzdělávání je nejčastější odpověď „A“ max. 1 hodinu, tj. 47% respondentů a potom odpověď „B“ 2 – 3 hodiny, tj. 38% respondentů.

**4.8 Prezentace výsledků a verifikace hypotéz**

**Hypotéza č. 1: Existuje rozdíl v informovanosti o možnostech trávení volného času mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a žijícími v domově pro seniory.**

Hypotézu č. 1 jsem ověřovala na dotazníkové otázce č. 20. Současně jsem zjišťovala, zda mají respondenti konkrétní přehled o nabízených aktivitách, a to pomocí otázky č. 21. V dotazníku jsem položila doplňkovou otázku č. 23, týkající se způsobu získávání informací o těchto aktivitách.

H0: Neexistuje souvislost v četnosti informovanosti o možnostech získávání informací o volnočasových aktivitách ve městě mezi seniory žijícími ve vlastním bytě/domě a seniory žijícími v domově pro seniory.

HA: Existuje souvislost v četnosti informovanosti o možnostech získávání informací o volnočasových aktivitách ve městě mezi seniory žijícími ve vlastním bytě/domě a seniory žijícími v domově pro seniory.



Pozorované četnosti:				
	dostatečně	málo	vůbec	$\Sigma$
vlastní bydlení	46	12	6	64
domov pro seniory	35	4	3	42
$\Sigma$	81	16	9	106

Očekávané četnosti:				
	dostatečně	málo	vůbec	$\Sigma$
vlastní bydlení	48,9	9,7	5,4	64
domov pro seniory	32,1	6,3	3,6	42
$\Sigma$	81	16	9	106

Tabulka 2 - informovanost o možnostech trávení volného času

**stupně volnosti:**

$$sv = (r-1) \cdot (s-1)$$

$$sv = 2$$

r = řádky

s = sloupce

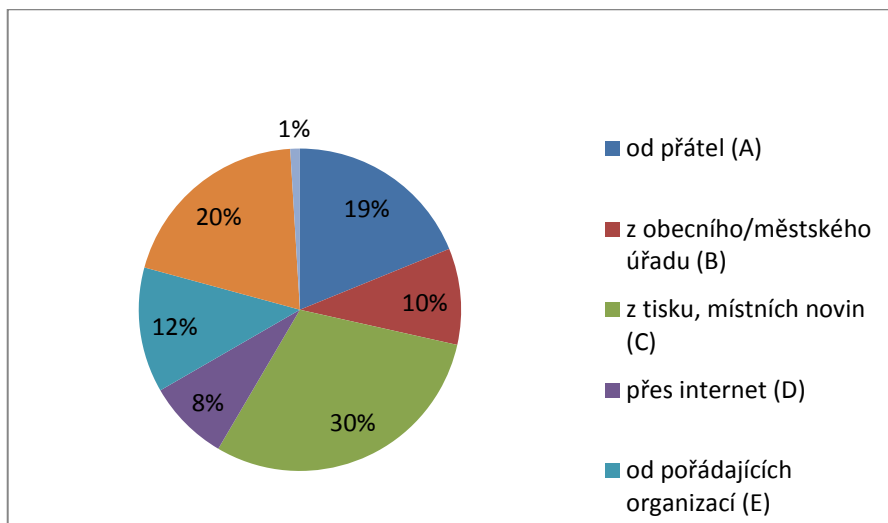
dle Chrásky určíme hladinu významnosti a ověříme H1

$$\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$$

>

$$2,75$$

Srovnáme-li hodnotu testového kritéria a hodnotou kritickou zjistíme, že vypočtená hodnota je nižší, a proto je možno přijmout nulovou hypotézu. To znamená, že bydlení seniorů ve vlastním bytě/domě a v domově pro seniory nesouvisí s četností možností získávání informací o volnočasových aktivitách ve městě.

**Otázka č. 23: Informace o zájmových a vzdělávacích aktivitách získávám:**

graf 8 – získávání informací o volnočasových aktivitách

Z tabulky č. 23, která koresponduje s doplňující otázkou č. 23, z jakých zdrojů respondenti získávají informace o volnočasových aktivitách ve městě je patrné, že nejčastěji získávají informace z tisku a místních novin 30%, z letáků a plakátů 20% a 19% respondentů je získává od přátel.

**Hypotéza č. 2: Nabídka volnočasových aktivit pro seniory žijícími v domově pro seniory je vyšší než nabídka pro seniory žijícími ve vlastním bydlení.**

H<sub>0</sub>: Neexistuje statisticky významný rozdíl v nabídce volnočasových aktivit mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a mezi seniory žijícími v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Existuje statisticky významný rozdíl v nabídce volnočasových aktivit mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a mezi seniory žijícími v domově pro seniory.

K ověření hypotézy č. 2 jsem využila analýzu otázky č. 22.

Tabulka 3 – nabídka volnočasových aktivit a bydlení seniorů

Čtyřpolní tabulka, pozorované četnosti:			
	více	nabídka je dostačující	Σ
vlastní bydlení	8	56	64
domov pro seniory	4	38	42
Σ	12	94	106

$$\chi^2 = 0.223$$

$$sv = 1$$

$$\chi_{0,05}^2(1) = 3,841 > 0.223$$

Zjišťujeme, že vypočítaná hodnota  $\chi^2$  je menší než hodnota kritická, a proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou. Mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a seniory žijícími v domově pro seniory není statisticky významný rozdíl v nabídce volnočasových aktivit pro seniory ve městě, tudíž je nabídka pro obě dvě kategorie dostatečná.

**Hypotéza č. 3: Intenzita trávení volnočasových aktivit pro seniory se výrazně liší v otázce vlastního bydlení a bydlení v domově pro seniory.**

H<sub>0</sub>: Mezi intenzitou trávení volného času aktivitami není statisticky významný rozdíl, jak u seniorů žijících ve vlastním bytě/domě, tak u seniorů žijících v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Mezi intenzitou trávení volného času aktivitami je statisticky významný rozdíl, jak u seniorů žijících ve vlastním bytě/domě, tak u seniorů žijících v domově pro seniory.

Při ověřování hypotézy č. 3 jsem vycházela z analýzy otázek č. 4 a 16. Provedla jsem srovnání intenzity trávení volného času mezi respondenty žijícími ve vlastním bydlení a respondenty z domova pro seniory.

Pozorované četnosti:				
	pravidelně	příležitostně	nevěnuje se	Σ
vlastní bydlení	20	36	8	64
domov pro seniory	8	20	14	42
Σ	28	56	22	106
Očekávané četnosti:				
	pravidelně	příležitostně	nevěnuje se	Σ
vlastní bydlení	16,9	33,8	13,3	64
domov pro seniory	11,1	22,2	8,1	42
Σ	28	56	22	106

Tabulka 4 – rozdíl mezi intenzitou volnočasových aktivit a rozdílem v bydlení

**stupně volnosti:**

$$sv = (r-1) \cdot (s-1)$$

$$sv = 2$$

r = řádky

s = sloupce

dle Chrásky určíme hladinu významnosti a ověříme H<sub>3</sub>

$$X_{0,05^2(2)}=5,991 < 9,64$$

Srovnáme-li vypočtenou hodnotu testového kritéria s hodnotou kritickou, zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je vyšší, a proto můžeme odmítnout nulovou hypotézu. Mezi odpověďmi na uvedené otázky byla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že bydlení seniorů ve vlastním bytě/domě a v domově pro seniory významným způsobem souvisí s intenzitou trávení volného času aktivitami.

**Hypotéza č. 4: Existuje rozdíl v četnosti trávení volného času mezi seniory žijícími ve vlastním bydlení a žijícími v domově pro seniory.**

H<sub>0</sub>: Neexistuje souvislost s četností trávení volného času seniorů, kteří žijí ve vlastním bytě/domě a seniorů žijících v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Existuje významná souvislost mezi četností trávení volného času seniorů, kteří žijí ve vlastním bytě/domě a seniorů žijících v domově pro seniory.

K verifikaci hypotézy č. 4 jsem použila analýzu otázky č. 19. Abych potvrdila či vyvrátila hypotézu, stanovila jsem, že respondent musí trávit volnočasovými aktivitami minimálně 1hodinu nebo 2-3 hodiny denně.

Pozorované četnosti:				
	max 1 hod	2 - 3hod	více	Σ
vlastní bydlení	6	42	16	64
domov pro seniory	21	9	12	42
Σ	27	51	28	106

Očekávané četnosti:				
	max 1 hod	2 - 3 hod	více	Σ
vlastní bydlení	16,3	30,8	16,9	64
domov pro seniory	10,7	20,2	11,1	42
Σ	27	51	28	106

Tabulka 5 – četnost trávení volného času mezi seniory

**stupně volnosti:**

$$sv = (r - 1) * (s - 1)$$

$$sv = 2$$

r = řádky

s = sloupce

dle Chrásky určíme hladinu významnosti a ověříme H<sub>4</sub>

$$X_{0,05^2(2)}=5,991 < 26,79$$

Srovnám -li vypočtenou hodnotu testového kritéria s hodnotou kritickou, zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je vyšší, proto můžeme odmítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní. Mezi odpověďmi na uvedené otázky byla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že bydlení seniorů ve vlastním bytě/domě a v domově pro seniory významným způsobem souvisí s četností trávení volného času aktivitami.

**Hypotéza č. 5: Závisejí motivace seniorů k volnočasovým aktivitám s jejich volnočasovou aktivitou při zaměstnání.**

H0: Neexistuje souvislost mezi volnočasovou aktivitou při zaměstnání s motivací k volnočasovým aktivitám v penzi u seniorů žijících ve vlastním bydlení a u seniorů žijících v domově pro seniory.

HA: Existuje souvislost mezi volnočasovou aktivitou při zaměstnání s motivací k volnočasovým aktivitám v penzi u seniorů žijících ve vlastním bydlení a u seniorů žijících v domově pro seniory.

**Otázka č. 15: Při zaměstnání jsem se pravidelně věnoval/a volnočasovým aktivitám**

Pozorované četnosti: Při zaměstnání jsem se pravidelně věnoval volnočasovým aktivitám:				
	ano	ne	příležitostně	Σ
vlastní bydlení	33	8	24	64
domov pro seniory	3	17	21	42
Σ	36	25	45	106
Očekávané četnosti: Při zaměstnání jsem se pravidelně věnoval volnočasovým aktivitám:				
	ano	ne	příležitostně	Σ
vlastní bydlení	21,7	15,1	27,2	64
domov pro seniory	14,3	9,9	17,1	42
Σ	36	25	45	106

Tabulka 6 – souvislost volnočasových aktivit při zaměstnání a v penzi

**stupně volnosti:**

$$sv = (r-1)*(s-1) \quad sv = 2$$

r = řádky

s = sloupce

dle Chrásky určíme hladinu významnosti a ověříme H5

$$X_{0,05}^2(2) = 5,991 < 24,195$$

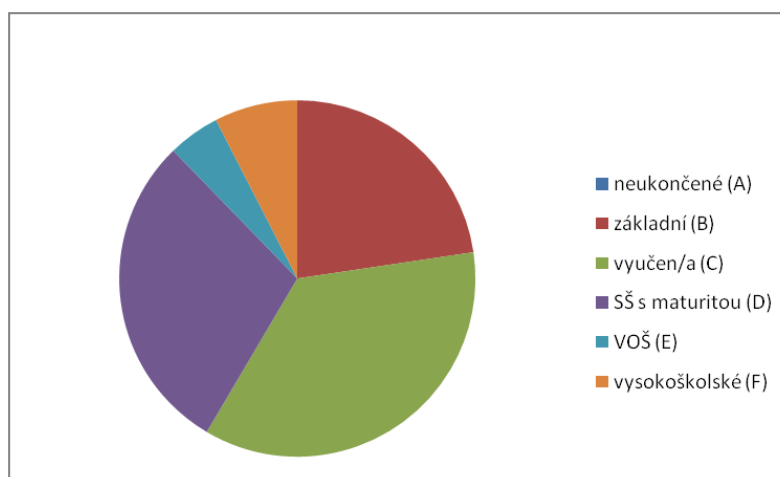
Srovnám -li vypočtenou hodnotu testového kritéria s hodnotou kritickou, zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je vyšší, proto můžeme odmítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní. Mezi odpověďmi na uvedené otázky byla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že existuje souvislost mezi volnočasovou aktivitou při zaměst-

nání s motivací k volnočasovým aktivitám v penzi u seniorů žijících ve vlastním bydlení a u seniorů žijících v domově pro seniory.

**Hypotéza č. 6: Motivace k sebevzdělávání ve volném čase je různá dle dosaženého vzdělání.**

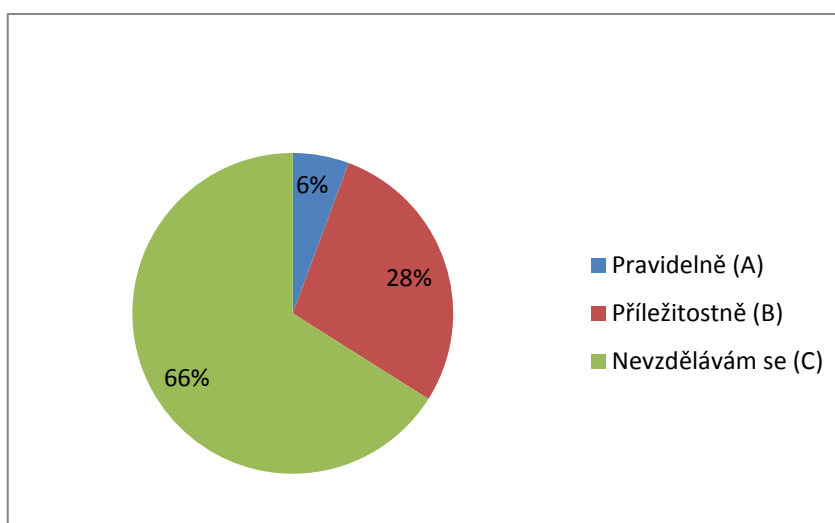
Při ověřování této hypotézy jsem vycházela z analýzy otázek č. 3,11 a 13. Stupeň vzdělání, který respondenti nejčastěji uvádí, je vyučen/a a středoškolský. Jako doplňující informaci jsem využila zjištění z otázky č. 12, která upřesňuje, jakému způsobu vzdělávání dávají respondenti přednost.

**Otázka č. 3: Moje nejvyšší dosažené vzdělání:**



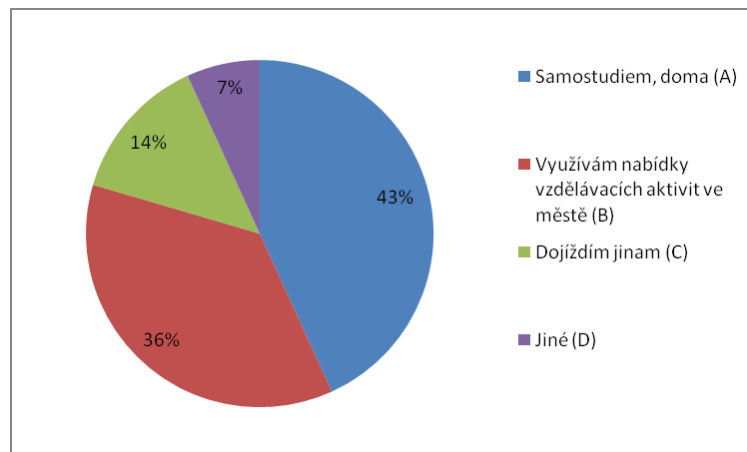
graf 9 – nejvyšší úroveň dosaženého vzdělání

**Otázka č. 11: Nyní v penzi se dále vzdělávám**



graf 10 – intenzita vzdělávání seniorů

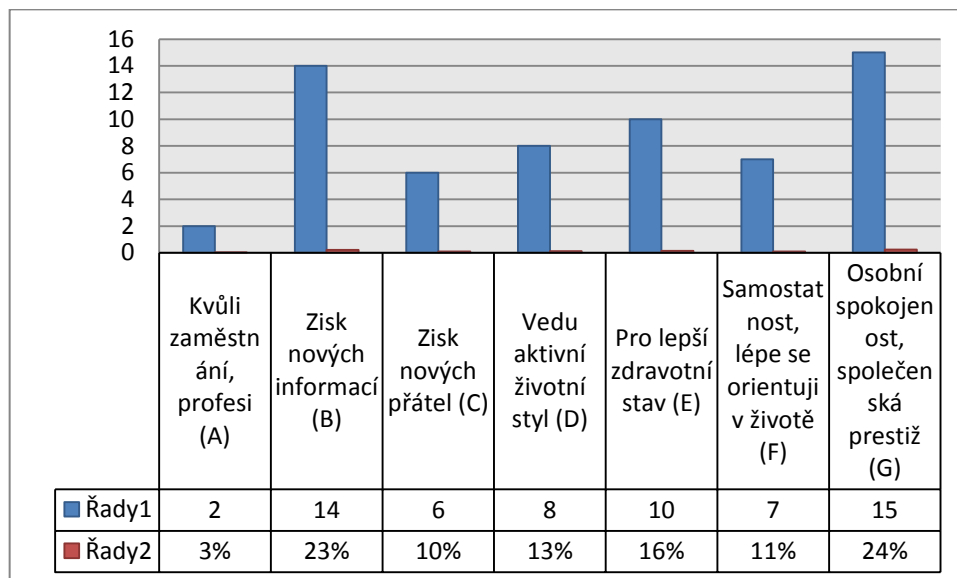
Otázka č. 12: Pokud se vzdělávám, tak:



graf 11- metody sebevzdělávání

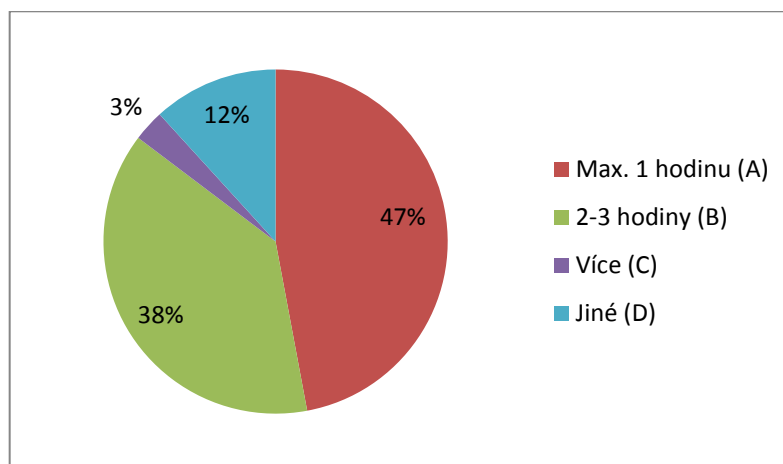
Z grafu 11 vyplývá, že největší podíl respondentů se vzdělává doma samostudiem, to je 43%, dalších 36% využívá nabídky vzdělávacích aktivit ve městě a 14% respondentů dojíždí jinam.

Otázka č. 13: Důvod, proč se vzdělávám:



graf 12 – motivace seniorů ke vzdělávání ve volném čase

## Otázka č. 14: Denně se věnuji svému sebevzdělávání:



graf 13 – četnost sebevzdělávání seniorů

34 respondentů tj. 32% odpovědělo na otázku, zda se dále v penzi vzdělávají, pravidelně nebo příležitostně. Důvod, proč se vzdělávají je nejčastější osobní spokojenost a společenská prestiž, dále zisk nových informací a pro lepší zdravotní stav. Intenzita vzdělávání je nejčastější odpověď „A“ max. 1 hodinu, tj. 47% respondentů a potom odpověď „B“ 2 – 3 hodiny, tj. 38% respondentů.

Motivace	Vzdělání					Celkem
	základní	vyučení	SŠ	VOŠ	VŠ	
Kvůli zaměstnání, profesi	0	0	1	0	1	2
Zisk nových informací	0	4	9	0	2	15
Zisk nových přátel	1	2	1	0	2	6
Pro aktivní životní styl	0	3	4	0	2	9
Pro lepší zdravotní stav	1	3	6	0	1	11
Pro lepší orientaci v životě	2	1	2	0	2	7
Osobní spokojenost, společenská prestiž	2	3	5	1	4	15

Tabulka 7- závislost motivace seniorů na dalším sebevzdělávání

Na základě výsledků a porovnání se hypotéza potvrdila, což znamená, že motivace seniorů k dalšímu sebevzdělávání je různá dle dosaženého vzdělání.



**Hypotéza č. 7: Senioři s dobrým zdravotním stavem žijící v domově pro seniory tráví svůj volný čas méně aktivně než senioři s dobrým zdravotním stavem žijící ve vlastním bydlení.**

H<sub>0</sub>: Neexistuje souvislost mezi intenzitou trávení volného času mezi seniory s dobrým zdravotním stavem žijícími ve vlastním bydlení a u seniorů žijícími v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Existuje souvislost mezi intenzitou trávení volného času mezi seniory s dobrým zdravotním stavem žijícími ve vlastním bydlení a u seniorů žijícími v domově pro seniory.

Pozorované četnosti: zdravotní stav - dobrý s lehkými obtížemi				
intenzita	pravidelně	příležitostně	nevěnuje se	Σ
vlastní bydlení	15	30	8	53
domov pro seniory	4	12	11	27
Σ	19	42	19	80
Očekávané četnosti: zdravotní stav - dobrý s lehkými obtížemi				
	pravidelně	příležitostně	nevěnuje se	Σ
vlastní bydlení	12,58	27,82	12,6	53
domov pro seniory	6,41	14,18	6.1	27
Σ	19	42	19	80

Tabulka 8 – intenzita trávení volného času a zdravotní stav seniorů

**stupeň volnosti:**

$$sv = (r - 1) * (s - 1)$$

$$sv = 2$$

r = řádky

s = sloupce

dle Chrásky určíme hladinu významnosti a ověříme H<sub>7</sub>.

$$X_{0,05}^2(2) = 5,991 < 6,84$$

Srovnáme-li vypočítanou hodnotu testového kritéria s hodnotou kritickou, zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je vyšší, a proto je možno odmítnout nulovou hypotézu. Mezi odpověďmi na uvedené otázky tedy byla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že intenzita trávení volnočasových aktivit seniorů žijících jak ve vlastním bydlení, tak v domově pro seniory významným způsobem souvisí s jejich zdravotním stavem. Hypotéza se potvrdila.

**Hypotéza č. 8: Trávení volného času seniorů v závislosti na jejich ekonomickém zajištění je rozdílné.**

H<sub>0</sub>: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi trávením volného času seniorů jak žijících ve vlastním bydlení, tak seniorů žijících v domově pro seniory a jejich finanční situací.

H<sub>A</sub>: Existuje statisticky významná souvislost mezi trávením volného času seniorů jak žijících ve vlastním bydlení, tak seniorů žijících v domově pro seniory a jejich finanční situací.

Čtyřpolní tabulka, pozorované četnosti:			
	dobře	špatně	Σ
vlastní bydlení	57	7	64
domov pro seniory	37	5	42
Σ	94	12	106

Tabulka 9 – trávení volného času seniorů a závislost na financích

$$X^2 = 0,023$$

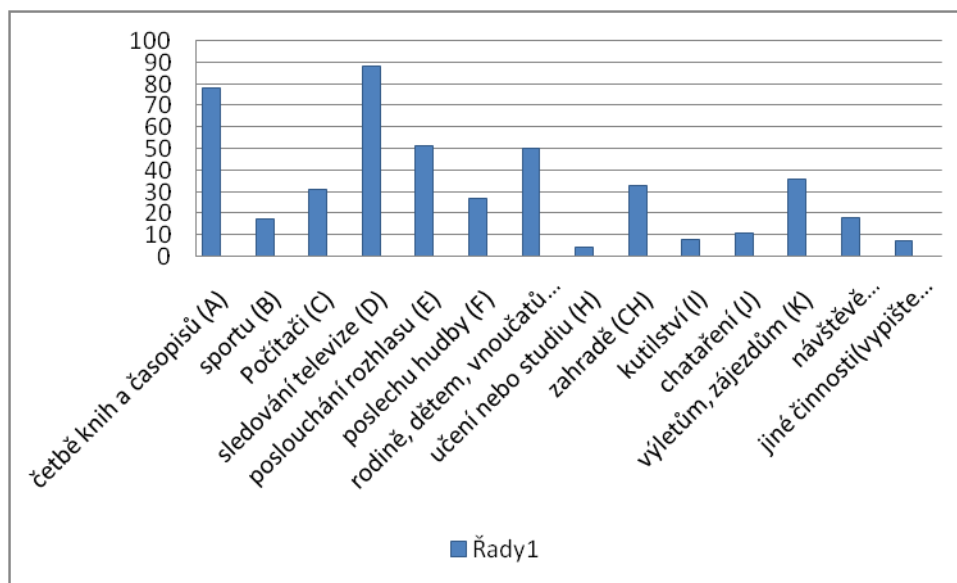
$$sv = 1$$

$$X_{0,01}^2(1) = 6,635 > 0,023$$

Zjišťujeme, že vypočítaná hodnota  $X^2$  je menší než hodnota kritická proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou. To znamená, že mezi trávením volného času seniorů aktivitami, jak u seniorů žijících ve vlastním bytě/domě a seniorů žijících v domově pro seniory a jejich finanční situací není významná souvislost. Tudiž trávení volného času seniorů aktivitami nesouvisí s jejich ekonomickým zajištěním.

**Otázka č. 18: Nejvíce se věnuji:**

Z výsledků šetření vyplynulo, že se respondenti nejčastěji věnují sledování televize, četbě knih a časopisů, dále poslechu rozhlasu nebo rodině, dětem či vnoučatům. Také mě zaujal fakt, že senioři se věnují výletům nebo zájezdům a počítači. V nemalé míře se také objevila záliba práce na zahradě či poslech hudby, návštěva divadla a kina nebo sportovní aktivity. Dále se senioři věnují chataření, kutilství a v neposlední řadě také učení nebo studiu. Mezi jiné činnosti respondenti zahrnuli luštění křížovek, vycházky, letecké modelářství a rybaření



graf 14 – druhy volnočasových aktivit

**Otázka č. 21: Ve městě vím o těchto volnočasových aktivitách.**

Z výsledků hodnocení otázky č. 21 vyplynulo, že senioři jsou dobře informováni o volnočasových či vzdělávacích aktivitách ve městě nejen pro seniory. Uvádí například: výstavy, letní slavnosti, kino, koncerty, cvičení, kluby důchodců, zájezdy, turistika, přednášky, jazykové kurzy, divadlo, koupaliště, sportovní akce a další.

**Otázka č. 24: Zájmové aktivity, které mi v obci/ve městě chybí:**

Doplňující otázka č. 24 měla zjistit, zda ve městě chybí nějaké aktivity, které by senioři rádi uvítali. S překvapením jsem zjistila, že ve městě seniorům nic nechybí, pouze krytý bazén a to ve dvou případech.

**4.9 Shrnutí**

V praktické kapitole jsem provedla sociologický výzkum formou dotazníkového šetření, zaměřený na možnosti a využívání vzdělávacích a volnočasových aktivit seniorů a na jejich motivaci k jejich provozování. Zajímalo mě, zda se respondenti ve věku 60+ a dále vzdělávají, jakou formou a proč, jak a s kým tráví svůj volný čas, zda jsou ve svém volném čase aktivní, zda jim nabídka jejich města v této oblasti připadá dostačující a zda jsou o ní dostatečně informováni. Z vrácených dotazníků jsem provedla analýzu dat a došla k určitým poznatkům, které jsou ovšem ovlivněny v případě domova pro seniory nižší návratností dotazníků.

Zjišťovala jsem, zda senioři využívají nabízených možností v oblasti volnočasových i vzdělávacích a jaký je poměr těch respondentů, kteří se vzdělávají a těch, kteří ne. V případě kladných odpovědí mě zajímalo, jaká je jejich motivace ke vzdělávání v postproduktivním věku, zda prioritním motivem k sebevzdělávání je udržet se v dobré fyzické formě a prodloužit si aktivní dobu svého života, být déle soběstačný, nezávislý na příbuzných a okolí, nebo zda pouze uspokojují dílčí stránky svého životního stylu.

Potvrdila jsem si, že důvody a motivace k dalšímu sebevzdělávání mohou být ovlivněny mnoha faktory, od aktuálního zdravotního stavu seniorů, jejich finanční situace, na úrovni dosaženého vzdělání až po dosažitelnost vzdělávacích aktivit.

Neméně důležité jsou možnosti seniorů v oblasti volnočasových aktivit. Dotazovala jsem se na formu trávení volného času, po konkrétních zájmech a zálibách a srovnávala jsem nejen nabídku, kterou osloveným respondentům poskytuje místo jejich bydliště, ale také rozdíl ve způsobu trávení volného času mezi respondenty, kteří žijí ve vlastním bydlení a těmi, kteří žijí v domově pro seniory. Zjišťovala jsem, zda je v postproduktivním věku v této oblasti nějaký rozdíl.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že senioři jsou ve trávení svého volného času poměrně aktivní. Mohu také konstatovat, že podpora aktivního života seniorů je ze strany společnosti dostatečná, a že senioři o možnostech vzdělávacích a volnočasových aktivit vědí.

I když mi z odpovědí respondentů vyplynulo, že žijí poměrně aktivně a nabídka v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit ve městě Otrokovice je pro ně dostačující, myslím si, že je co zlepšovat.

## ZÁVĚR

Trávení volného času má pro každého člověka velký význam. Vhodně zvolenými aktivitami ve volném čase se mohou rozvíjet a v pozdějším věku i udržovat tělesné i psychické funkce člověka. Činnosti ve volném čase by měli být zvoleny podle zájmu jedince, podle toho, která aktivita mu přináší radost a odpočinek, a hlavně podle fyzických a psychických dispozic.

Ve své diplomové práci jsem se zajímala o volnočasové aktivity seniorů. V teoretické části jsem charakterizovala pojmy stáří, stárnutí. Součástí tématu jsou faktory ovlivňující proces stárnutí a současná demografická situace. Další kapitola se zabývá volným časem, determinanty volného času a volnočasovými aktivitami seniorů. Pokusila jsem se definovat, co znamená koncept úspěšného stárnutí a objasnit proč je v současné době v centru pozornosti sociální a zdravotní politika vyspělých zemí. Dále jsem poukázala na nutnost podporovat vhodné aktivity vedoucí k aktivnímu životnímu stylu ve společnosti nejen v době produktivního věku jedince, ale také v jeho období stáří a na možnosti volnočasových aktivit rozšířených mezi seniorskou populací.

V poslední teoretické kapitole jsem se zaměřila na konkrétní zařízení ve městě Otrokovice a na základě dostupných informací ukázala jejich nabídku a možnosti v poskytování služeb v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit pro obyvatele z řad seniorů.

Často se říká, že senior má v penzi spoustu času, ovšem jaká je skutečnost? Může v tom však být zásadní problém. Ne každý senior si dokáže efektivně zorganizovat svůj čas. Ne každý senior má z doby produktivního věku dostatek zájmů, které ho baví, které by mohl dále rozvíjet a hlavně, které může vykonávat podle svých fyzických dispozic. A právě zde je příležitost pro společnost, aby byla pro své starší občany prospěšná. Nabízí se však otázka, zda jich je dostatek, zda nabízejí dostatečně pestrou nabídku nebo zda se věnují seniorům dostatečně.

Volný čas seniorů představuje možnosti různých aktivit, které lze dále rozvíjet. Tím se senior realizuje v rámci nějaké činnosti, zaplňuje svůj volný čas a je udržována úroveň jeho sebepojetí. Člověk, který se necítí osamělý, zbytečný či nepotřebný má o sobě dobré mínění, tudíž se cítí jako v době, kdy byl plně aktivním členem společnosti.

Péče o seniory je velmi důležitá a významná pro společnost. Senioři do naší společnosti patří a mělo by jim být umožněno žít aktivně a podle jejich představ. Každý člověk má právo na plnohodnotný život, tedy i senioři.

Senioři si zaslouží naši dávku ohleduplnosti a vstřícnosti, a pokud se jim nedostává, bývají nespokojeni. Z tohoto důvodu je potřebná vzájemná tolerance a pochopení všech generací. Bylo by rovněž vhodné podporovat seniory v obcích a ve městech, aby svůj čas trávili aktivněji, umožňovat a připravovat jim co nejvíce společenských akcí, aby se neuzavírali do sebe a trávili čas s blízkými lidmi, ale i s lidmi ze sousedství a z blízkého okolí. Už nyní existuje množství organizací, klubů, vzdělávacích institucí apod. Tímto se může zamezit často i vyloučení seniorů ze společnosti. Bylo by přínosné, kdyby byli senioři povzbuzováni k většímu úsilí v sebevzdělávání a k péči o své o zdraví, neboť zdravotní stav seniorů z významné části rozhoduje také o formě trávení volného času, zda je aktivní či pasivní. Česká společnost si uvědomuje demografické změny, které v posledních letech v naší zemi nastaly, že je třeba přijmout určitá opatření. Zejména v oblasti sociální, zdravotní a ekonomické oblasti je nutno vést seniory k aktivnímu způsobu životního stylu, aby byli déle samostatnější, soběstační, nezávislí a spokojení.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978. ISBN 978-80-7142-135-2.
- [2] BURCIN, B a T. KUČERA. *Jak stárneme: Bydlení pro seniory*. Brno: Era, 2006. ISBN 978- 80-7366-057-1.
- [3] DUFFKOVÁ, J. URBAN, L. a DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [4] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80- 247-4138-3.
- [5] FILIPCOVÁ, Božena. *Člověk, práce, volný čas*. 2.vyd. Praha: Svoboda, 1967. ISBN 978-80-7034-128-7.
- [6] GRUSS, Peter, (ed.) *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [7] HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [8] HARTL, Pavel, Helena, HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. vyd. 4. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [9] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
- [10] HORSKÁ, P. et al. *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*. 1. vyd. Praha: Panorama 1990. ISBN 80-7038-011-X.
- [11] HOLCZEROVÁ, V. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5
- [12] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [13] ISO-AHOLA, S. a R. MANNELL. *Leisure and health, In HAWORTH, J. T. VEAL, A.J., Work and Leisure*. New york: Routlege, 2004. ISBN 0-203-56959-8.
- [14] JANIŠ, Kamil, J, SKOPALOVÁ, *Volný čas seniorů*, vydání 1. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

- [15] KRAUS, Bohuslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [16] KRAUS, Bohuslav, SÝKORA, Pavel. *Sociální pedagogika I*. IMS Brno, Bonn Press, 2009.
- [17] KUBEŠOVÁ, L. *Zdraví pro třetí věk*. 1. vyd. Praha: Rebo Prodictions CZ, spol. s.r.o., 2006. ISBN 80-7234-536-2.
- [18] LACA, Slavomír. *Sociálna práca v paliatívnej a hospicovej starostlivosti*, Bratislava: VŠZ a ZSP sv. Alžbety Bratislava, 2012. ISBN 978-80-8132-051-4.
- [19] LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- [20] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- [21] MÜHLPACHR, Pavel. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3838-1.
- [22] PATOČKA, Jan, HEŘMANOVÁ, Eva. *Lokální a regionální kultura v České republice: kulturní prostor, kulturní politika a kulturní dědictví*. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-347-8.
- [23] PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času (teorie, praxe, perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času)*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7178-711-6.
- [24] PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.
- [25] PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*, 4. vydání, Praha: PORTÁL, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- [26] SAK, Petr, Karolína, KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing 2012. ISBN 978-80-274-3850-5.
- [27] STUARD-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- [28] SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: SLON,



2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

[29] ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

[30] ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

[31] TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

[32] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

Areál Bařov dostupné z <http://www.arealbatov.cz/o-arealu>.

Beseda Otrokovice dostupné z <http://www.besedaotrokovice.cz/>

Český statistický úřad dostupné z [https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo\\_lide](https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide)

KASPER, B. LUBECKI, U. ZU Fuss Unterwegs – Mobilitat und Freizeit alterer Menschen. Raum und Mobilitat, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrplanung 10, 2003. Dostupné z

[http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF\\_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10on\\_Birgit\\_Kasper\\_und\\_Ulrike\\_Lubecki.pdf](http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10on_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf)>.

MPSV dostupné z

[https://www.mpsv.cz/files/clanky/1028/Starnuti\\_CR.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/1028/Starnuti_CR.pdf)[https://cs.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1rnut%C3%AD\\_populace](https://cs.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1rnut%C3%AD_populace)

Město Otrokovice dostupné z <http://www.otrokovice.cz/kluby-duchodcu/ms-2713/p1=3616>.

Otrokovice dostupné z <http://www.otrokovice.cz/sportovni-vyziti-a-relaxace/ms-4043/p1=4043>

Otrokovice dostupné z <http://www.otrokovice.cz/vsob-batov/os-1063/p1=4047>

Senior Otrokovice dostupné z

<http://www.seniorotrokovice.cz/index.php?page=catal&group=21&recid=15&curr=0&lang=CZ>

<http://www.seniorotrokovice.cz/index.php?page=catal&group=3&recid=11&curr=0&lang=CZ>

Stárnutí a politika zaměstnanosti: Česká republika. *OECD* [online]. MPSV, 2004, rev. 2015-01-02. Dostupné online. ISBN [80-86552-97-7](#).

Univerzita třetího věku dostupné z (<http://au3v.vutbr.cz/index.php>).

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

- aj. A jiné.
- apod. A podobně.
- č. Číslo.
- ČR Česká republika.
- HDP Hrubý domácí produkt.
- např. Například.
- obr. Obrázek.
- OECD Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj.
- OSN Organizace spojených národů.
- PSS Pracovní sociálních služeb
- SŠ Střední škola.
- sv Stupeň volnosti.
- tab. Tabulka.
- tj. To je.
- tzv. Takzvaně.
- VČ Volný čas.
- VOŠ Vyšší odborná škola.

**SEZNAM GRAFŮ**

graf 1- pohlaví.....	45
graf 2 – četnost a věkové rozmezí .....	45
graf 3 – vzdělání seniorů.....	46
graf 4 – bydlení seniorů .....	46
graf 5 – v jakém rodinné stavu žijí senioři.....	47
graf 6 – s kým v domácnosti žijí oslovení senioři .....	47
graf 7 – pracovní aktivity seniorů .....	48
graf 8 – získávání informací o volnočasových aktivitách.....	50
graf 9 – nejvyšší úroveň dosaženého vzdělání.....	54
graf 10 – intenzita vzdělávání seniorů .....	54
graf 11- metody sebevzdělávání .....	55
graf 12 – motivace seniorů ke vzdělávání ve volném čase.....	55
graf 13 – četnost sebevzdělávání seniorů .....	56
graf 14 – druhy volnočasových aktivit .....	59

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1- věková struktura obyvatel .....	16
Tabulka 2 - informovanost o možnostech trávení volného času .....	49
Tabulka 3 – nabídka volnočasových aktivit a bydlení seniorů .....	50
Tabulka 4 – rozdíl mezi intenzitou volnočasových aktivit a rozdílem v bydlení .....	51
Tabulka 5 – četnost trávení volného času mezi seniory .....	52
Tabulka 6 – souvislost volnočasových aktivit při zaměstnání a v penzi .....	53
Tabulka 7- závislost motivace seniorů na dalším sebevzdělávání.....	56
Tabulka 8 – intenzita trávení volného času a zdravotní stav seniorů .....	57
Tabulka 9 – trávení volného času seniorů a závislost na financích .....	58

## SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha PI: Dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Romana Uvízlová a studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Píši diplomovou práci na téma trávení volného času seniorů a proto bych Vás ráda požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé práce. Vyplnění Vám nezabere mnoho času. Dotazník je anonymní a informace jsou pouze pro potřeby mé diplomové práce. Vybrané odpovědi, prosím, označte křížkem takto:  nebo dopište text.

1. Jsem:  žena  muž
  2. Můj věk:  60 – 65 let  66 – 70 let  71 - 75 let  76 a více
  3. Moje nejvyšší dosažené vzdělání:  neukončené základní  základní  vyučen/a  středoškolské s maturitou  vyšší odborné  vysokoškolské
  4. Bydlím:  ve svém bytě/domě  v domově pro seniory
  5. Můj zdravotní stav je:  velmi dobrý  dobrý s lehčími obtížemi  špatný, větší zdravotní obtíže
  6. Můj rodinný stav:  ženatý/vdaná  svobodný/svobodná,  rozvedený/rozvedená  vdovec/vdova
  7. Žiji v domácnosti:  sama/sám  s manželem/manželkou  partnerem/partnerkou  s dítětem/děťmi, vnuky
  8. Pobírám penzi a pracuji:  ano, pracuji/podnikám  příležitostně  ne, vůbec nepracuji
  9. Ekonomicky jsem zajištěn/a  dobře  špatně
  10. Při zaměstnání jsem se pravidelně dále vzdělával/a:  ano  ne  příležitostně
  11. Nyní v penzi se dále vzdělávám:  pravidelně  příležitostně  nevzdělávám se
- Nevzděláváte-li se, pokračujte otázkou č. 15.
12. Pokud se vzdělávám, tak (lze zaškrtnout více odpovědí):  samostudiem, doma  využívám nabídky vzdělávacích aktivit v městě  dojíždím jinam  jiné
  13. Důvod, proč se vzdělávám (lze zaškrtnout více odpovědí):  kvůli zaměstnání, profesi  zisk nových informací  zisk nových přátel  vedu aktivní životní styl  pro lepší zdravotní stav  samostatnost, lépe se orientuji v životě  osobní spokojenost, společenská prestiž

14. Denně věnuji svému sebevzdělávání:  max. hodinu  2-3 hodiny  více  jiné

15. Při zaměstnání jsem se pravidelně věnoval/a volnočasovým aktivitám:  ano  ne

příležitostně

16. Nyní v penzi se věnuji volnočasovým aktivitám:  pravidelně  příležitostně  nevěnuji

17. Pokud se věnuji volnočasovým aktivitám, tak (lze zaškrtnout více odpovědí):  samostatně, doma  s přáteli  s rodinou  využívám nabídky volnočasových aktivit v obci/měště  dojíždím jinam

18. Ve svém volném čase se nejvíc věnuji: (lze zaškrtnout více odpovědí)  četbě knih a časopisů  sportu  počítači  sledování televize  poslouchání rozhlasu  poslechu hudby  rodině, dětem, vnoučatům  učení nebo studiu  zahradě  kutilství  chataření  výletům, zájezdům  návštěvě kin, divadel, výstav, muzeí  jiné činnosti (vypište jaké).....

19. Denně se věnuji svým zájmům a zálibám:  max. 1 hodinu  2-3 hodiny  více

jiné

20. O nabídce aktivit ve volném čase v obci/měště jsem informován/a:  dostatečně  málo

vůbec

21. Ve městě vím o těchto volnočasových aktivitách: .....

22. Volnočasových aktivit pro seniory by mělo ve městě být:  více  nabídka je dostatečující  jiné .....

23. Informace o zájmových a vzdělávacích aktivitách získávám:  od přátel  z obecního/městského úřadu  z tisku, místních novin  přes internet  od pořádajících organizací  z letáků, plakátů  jinak (vypište jak) : .....

24. Zájmové a vzdělávací aktivity, které ve městě chybí: .....

Místo pro Vaše poznámky:.....

..... Děkuji.





