

---

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Bakalářská práce**

**Volný čas seniorů ve vybrané lokalitě**

**Kamila Litterbachová**

© 2015 ČZU v Praze

---

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kamila Litterbachová

Věřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Volný čas seniorů ve vybrané lokalitě

Název anglicky

Leisure Time of Seniors In the selected locality

---

### Cíle práce

Cílem práce je zmapovat možnosti trávení volného času seniorů a zhodnocení faktorů přispívajících k pestřejšímu využití volného času. Cílovou populací budou senioři žijící na území Prahy a využívající nabídku volnočasových aktivit v okolí svého bydliště, případně centrální části Prahy.

### Metodika

Empirická studie bude zahrnovat dvě části. V první části bude vytvořena mapa nabídky volnočasových aktivit pro seniory, tedy aktivit vhodných či přímo určených seniorské populaci s ohledem na typy aktivit a organizací, které je nabízejí. Pro sestavení mapy bude využita technika studia dokumentů. Druhá část bude navazovat na výsledek první části a doplní ji o zhodnocení volnočasových aktivit samotnými seniory, k tomu účelu využije studentka techniky dotazování.

## Doporučený rozsah práce

30-40 stran

---

### Doporučené zdroje informací

- DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.
- DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
- ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárumutí). Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s., [5] l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.
- SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
- VESELÁ, Jana. Základy sociologie volného času. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice, Ekonomicko-správní fakulta, 1999. 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie et al. Stáří ve městě, město v životě seniorů. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. 371 s. Studie; sv. 98. ISBN 978-80-7419-141-1.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárumutí, věk a diskriminace – nové souvislosti. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. 233 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 2. ISBN 978-80-210-4627-6.

---

### Predběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

### Vedoucí práce

Ing. Eva Kučerová

---

Elektronicky schváleno dne 12. 11. 2014

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 13. 11. 2014

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 11. 03. 2015

---

### Čestné prohlášení

---

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "**Volný čas seniorů ve vybrané lokalitě**" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 16. března 2015

---

## **Poděkování**

---

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Evě Kučerové, jako vedoucí bakalářské práce, za pomoc, trpělivost a cenné rady, které úspěšně směřovaly mé kroky ke zdárnému dokončení této práce.

Dále bych ráda věnovala své díky rodině, především prarodičům, za jejich ochotu a nápomoc při praktické části. Děkuji za jejich čas a názory při zjišťování informací a aktivní účast při zajištění respondentů z jejich řad.

---

# Volný čas seniorů ve vybrané lokalitě

---

## Leisure Time of Seniors in the selected locality

### Souhrn

Bakalářská práce je zaměřená na seniory a jejich volný čas. Na základě odborné literatury je v první části vymezen pojem „senior“, společenská funkce seniorů a pohled společnosti na seniory. Především jsou zde klasifikovány vybrané aktivní a pasivní aktivity, které jsou základem pro další dvě části práce. V druhé části jsou na základě studia dokumentů rozděleny volnočasové aktivity podle lokality působení. Je zde vytvořena mapa možností pro využití volného času seniorů. Součástí je i přehledný seznam vybraných muzeí, divadel a galerií, kde některé poskytují slevy pro seniory. Poslední část je zaměřená na samotný zájem a přístup seniorů. Pomocí techniky dotazování bylo zjištěno, co senioři ve volném čase skutečně dělají, jak si program organizují a jestli mají nějaké překážky.

### Summary

This bachelor thesis focuses on seniors and their leisure time. The concept ‘senior’, seniors’ role in the society and population’s view of seniors are defined in the first part with the help of specialized literature. Active and passive activities, which are mainly classified in the second part, are the basis for two other parts of the thesis. The second part is based on the study of documents, and leisure time activities are divided according to the location. There is a map of possibilities of leisure time activities for seniors. It also includes a list of selected museums, theaters and galleries, of which some provide discounts for seniors. The last part focuses on the seniors’ interest and their approach. Using interviewing techniques, the thesis explains what seniors do in their free time, how they organize their schedule and if they have any barriers.

**Klíčová slova:** senioři, volnočasové aktivity, volný čas, dotazování, studium dokumentů, zájem, možnosti

**Key words:** seniors, leisure time activities, free time, questioning, studying documents, interest, opportunities

---

# Obsah

1	Úvod.....	4
2	Cíl práce a metodika .....	5
3	Teoretická východiska .....	7
	3.1 Kdo to je senior .....	7
	3.2 Co se populaci vybaví, když se řekne senior .....	8
	3.3 Senior a společnost .....	10
	3.4 Společenská funkce seniorů.....	11
	3.5 Senior a městské prostředí .....	11
	3.6 Vybrané aktivity seniorů ve městě.....	12
	3.7 Pasivní a aktivní volný čas seniorů .....	14
	3.8 Shrnutí.....	14
4	Vlastní práce .....	15
	4.1 Volnočasové aktivity na Praze 5.....	15
	4.1.1 Specifické organizace .....	15
	4.1.1.1 Komunitní centrum Prádelna- Klub SENzačních SENiorů při KC Prádelna ..	15
	4.1.1.2 Svaz důchodců ČR- Kulturní klub Poštovka .....	16
	4.1.1.3 Sbor a komunitní centrum Armády spásy.....	17
	4.1.2 Sportovní aktivity .....	17
	4.1.3 Společensko – kulturní aktivity .....	17
	4.1.3.1 Muzea, divadla a další instituce na Praze 5 .....	17
	4.2 Volnočasové aktivity na Praze 4.....	18
	4.2.1 Specifické organizace .....	18
	4.2.1.1 Elpida .....	18
	4.2.1.2 Ústav sociálních služeb v Praze 4.....	19
	4.2.2 Sportovní aktivity .....	19
	4.2.3 Společensko – kulturní aktivity .....	19
	4.2.4 Srovnání Prahy 5 a Prahy 4.....	19
	4.3 Volnočasové aktivity v centru hlavního města (Praha 1) .....	20
	4.3.1 Specifické organizace .....	20
	4.3.1.1 Život 90 pro seniory a jejich blízké .....	20
	4.3.2 Sportovní aktivity .....	21
	4.3.3 Společensko – kulturní aktivity .....	21
	4.4 Srovnání aktivit nabízených na Praze 5, Praze 4 a v centru .....	22
	4.5 Slevy pro seniory .....	22
	4.5.1 Slevy v galeriích .....	22
	4.5.2 Slevy v muzeích.....	22
	4.5.3 Slevy v pražských divadlech.....	22
	4.5.4 Slevy v kinech.....	22
	4.6 Ostatní volnočasové aktivity.....	23
	4.6.1 Klamné a podvodné praktiky na seniorech.....	23
	4.6.2 Metodická poznámka .....	24
5	Anketní šetření- Rozhovor se seniory .....	25
	5.1 Pohlaví respondentů.....	25
	5.2 Věk respondentů .....	25
	5.3 Základní rozdělení aktivit .....	26
	5.4 Pasivní aktivity .....	27

---

5.5	Aktivní přístup .....	28
5.5.1	Kulturní aktivity.....	28
5.5.2	Společenské aktivity .....	28
5.5.3	Sportovní aktivity .....	29
5.5.4	Vzdělávací aktivity .....	30
5.6	Organizace programu volnočasových aktivit seniorů.....	30
5.7	Zdroje informací o nabídce aktivit.....	31
5.8	Důležité okolnosti pro volnočasové aktivity seniorů.....	32
6	Závěr .....	33
7	Seznam použitých zdrojů.....	35
7.1	Tištěné dokumenty.....	35
7.2	Elektronické dokumenty .....	35
8	Seznam obrázků.....	38
9	Seznam tabulek.....	38
10	Seznam grafů .....	38
11	Přílohy.....	39



---

# 1 Úvod

Důvod, proč si autorka toto téma vybrala, je jednoduchý. Sama má dvě babičky a dědu, proto autorce bude toto téma blízké. Autorka seniory rozdělila na dvě skupiny. První skupina zahrnuje takové seniory, kteří potřebují péči a žijí v domovech důchodců. A druhou skupinou jsou senioři, kteří ještě mají fyzické, psychické ale i finanční možnosti využívat svůj volný čas aktivněji. Na tuto skupinu by se ve své práci autorka chtěla zaměřit. Od prarodičů často autorka slyší, že na ně nemá čas a ani ostatní členové rodiny. Je to pravda, tahle doba je určitě hektičtější a časově náročnější než ta, ve které vyrůstali. Tím nijak autorka nechce zlehčovat jejich dobu a s tím spojené jiné problémy. Proto by se v této bakalářské práci ráda věnovala možnostem, jak by mohli a jak využívají senioři svůj čas. Autorka by chtěla prarodičům nabídnout i jiné možnosti a ukázat, že se dá i v důchodu žít plnohodnotný život, než jen jakou mají oni představu. Ze svého produktivního věku si často většina seniorů do stáří přináší naučené vzorce, jako například víkendy trávené na chatách a chalupách, jelikož cestování v dnešní podobě tehdy nebylo možné. Samozřejmě si autorka uvědomuje, že se nedá definovat, že chaty a chalupy měli všichni, dokonce si myslí, že se nedá použít ani termín většiny, ale trend chalupaření tu bezpochyby byl. Otázkou zůstává zájem samotných seniorů. Jaký podíl seniorů si stěžuje, ale vlastně nechce nic změnit. Mají už přece jen rádi svůj klid, zažité stereotypy a pohodlí, tedy mluvíme o pasivních seniorech. Naproti tomu jaká je část těch aktivních seniorů? Odborné studie s výzkumy prokazují, že roste procento seniorů, kteří pracují s moderními komunikačními technologiemi jako například mobilní telefon a internet. Autorka by ráda upozornila, že se zaměřuje na seniory žijící v Praze, senioři žijící na venkově a v menších městech se takto jednoznačně charakterizovat nedají.

Další věc, proč si toto téma autorka vybrala, je aktuálnost stárnutí populace a s tím spojených problémů. Z toho jasně vyplývá otázka: „Co děláme pro seniory, jak jim můžeme pomoci naplnit volný čas nebo jak se jim můžeme věnovat, aby se cítili dobře?“ Autorka toto vnímá jako složitou otázku a problém, který je třeba řešit. A přitom by stačilo přispět k aktivnějšímu stáří seniorů třeba jen tím, že jim usnadníme cestování po Praze. Doprovodit je, jelikož mohou trpět obavami, že se ztratí nebo se jim udělá špatně a nikdo jim nepomůže. Proto se senioři často cítí osamoceni a mají pocit, že se populace spíše zaměřuje na práci s dětmi. V současné společnosti jsou rozličné sociální skupiny a mnohé z nich včetně seniorů, jsou ohroženi sociální exkluzí.

---

## 2 Cíl práce a metodika

Cílem bakalářské práce bude zmapovat možnosti, jak mohou senioři využívat svůj volný čas a také jak ho využívají ve vybraných částech Prahy a jak v centru města Prahy. A zhodnotit, co přispívá k pestřejšímu využití času seniorů, co seniorům usnadňuje či naopak komplikuje využívání nabídky aktivit. Zaměření bude především na užší části Prahy, konkrétně na dvě až tři městské části. Snaha autorky bude především cílená na práci se seniory, zjišťování jejich názorů a představ.

V teoretické části bakalářské práce autorka bude čerpat z vybrané literatury. Blíže bude specifikovat vymezení pojmu „senior“ a jeho postavení ve společnosti. Jak jsou senioři vnímáni českou populací a také jaká je společenská funkce seniorů. Autorka rozdělí jejich aktivity na aktivní a pasivní. V této části bakalářské práce se také autorka zaměří i na aktuální problém neetických prodejů zboží seniorům, kde firmy využívají jejich důvěry, osamělosti a především strachu.

Následně v praktické části autorka provede kvalitativní výzkum, kde se předpokládá vysoká validita, ale poměrně nízká reliabilita v porovnání s kvantitativním výzkumem. Pomocí studia dokumentů vytvoří mapu volnočasových aktivit pro seniory v závislosti na vybraných částech Prahy. Autorka využije především elektronických dokumentů. Převážná část dokumentů jsou po obsahové stránce primární a neosobní. Avšak autorka musí konstatovat, že mnohé elektronické dokumenty nejsou aktualizované ani autentické, proto je z analýzy vyloučila. Zjištěné informace by nevypovídaly o současném stavu nabídky volnočasových aktivit. Praktickou část dále rozšíří o samotný pohled seniorů. Nestandardizovaným, anketním šetřením autorka osloví menší skupinu respondentů. Vybraný vzorek tedy nebude reprezentativní. Bude proveden na základě nepravděpodobnostního, záměrného výběru nikoli náhodného, proto lze předpokládat určité zkreslení, avšak autorka naváže s respondenty bližší kontakt. Ze záměrného výběru si autorka zvolí typ kvótní, který spočívá ve snaze vytvořit co nejpřesnější zmenšeninu základního souboru tak, aby byly zachovány předem nadefinované znaky. Polostandardizovaným rozhovorem doplní dotazníkové šetření. Tento typ rozhovoru si autorka zvolí, jelikož připravenou strukturu rozhovoru může doplnit otázkami. Tímto způsobem zjistí názory, potřeby a zájmy seniorů. Autorčin zájem bude především soustředěn na rozdílnost pohledu seniorů ve vybraných lokalitách. Vybrané části Prahy, jak už je výše zmíněno, budou dvě až tři. Jednalo by se o městskou část Praha 5, tedy místo

---

bydliště autorky. Další čtvrtí je Praha 4, bydliště autorčiných prarodičů a jejich blízkých přátel se kterými by autorka ráda provedla anketní šetření. Při vytváření mapy volnočasových aktivit se navíc zaměří i na centrum hlavního města Prahy.

---

## 3 Teoretická východiska

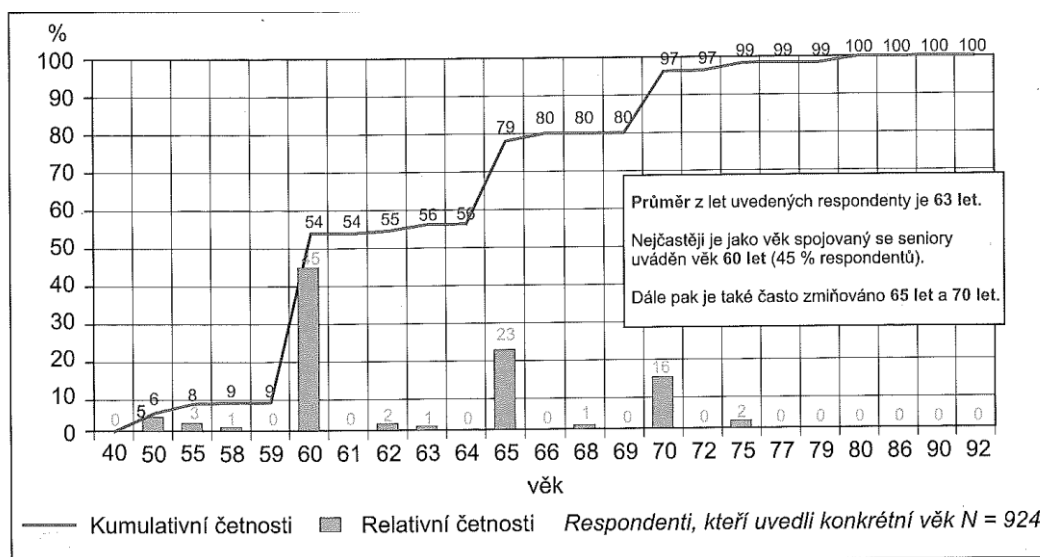
V České Republice žije podle údajů České správy sociálního zabezpečení 2 340 321 seniorů a z toho 267 738 (včetně předčasných odchodů do důchodu) v Praze. Tento údaj je zaznamenán ke dni 31. 12. 2013. Po Středočeském a Moravskoslezském kraji je Praha kraj s třetím největším počtem lidí nad 65 let, teda s nárokem na starobní důchod (Česká správa sociálního zabezpečení, web, 2014)

### 3.1 Kdo to je senior

*„Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Jedná se o kategorii, ve které se protínají biologicko - medicínské aspekty se sociálními“* (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25). Podle autorčina názoru je ale velmi obtížné určit spodní hranici, podle které bychom člověka už řadili mezi seniory. V očích malého dítěte je člověk starý již ve třiceti letech, naopak člověk ve zlatém věku čtyřicátníka si nepřipadá starý. Proto si autorka pokládá otázku: „Kdy se my sami začneme cítit seniory a kdy nás tak už bere společnost.“ Podle následujícího grafu (Sak, Kolesárová, 2012, s. 26) populace rozdělila hranici seniorského věku na 3 stádia, od kterých vnímají člověka jako seniora. Prvním stádiem je hranice od 60 let do 64 let věku seniora. Následovaná hranicí 65 let až 69 let věku seniora. A poslední stádium je hranice od 70 let věku seniora déle.

Podle české populace se tedy člověk stává seniorem v rozmezí 60 -70 věku života. Ale jaká jsou kritéria rozdělení spodní hranice? Je dostačující spodní hranici určit jen pomocí dvou čísel? Nebo bychom se měli zaměřit i na jiné ukazatele, jako například duševní stav (zapomínání), zdravotní potíže (únik moči, bolesti kloubů), schopnost se přizpůsobit změnám, únava, ubývání sil a pokles výkonu nebo zpomalení reakcí. Toto všechno je třeba zohlednit při určování spodní hranice. Je tedy nemožné určit jednotný věk, po jehož překročení se zařadí do skupiny seniorů. Každý je individuální jedinec s různou mírou vnímání a fyzických schopností, proto záleží především na tom, jak se vnímá člověk sám. *„Hranice stáří je pohyblivou veličinou, výsostně individuální a víceméně subjektivní“* (Ort, 2004, s. 33).

Obrázek 1: Věk seniora "S jakým věkem si spojujete seniory?"



### 3.2 Co se populaci vybaví, když se řekne senior

Většina naší společnosti si spojuje pojem senior se starým člověkem. Menší část populace, ovšem značná, má toto spojené s „ekonomickým statusem, tedy že je to člověk, který nepracuje a přijímá důchod“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 26-27). Další se ztotožňují s názorem, že se jedná o roli v rodině, role babičky a dědečka nebo vnímají seniora, jako někoho, kdo má velmi velký objem času, se kterým může disponovat a plánovat si své aktivity bez omezení, které může být v podobě pracovní doby nebo zajišťování dětí ze školy či školky. Autorka se ztotožňuje s názorem, že senioři jsou, na rozdíl od zaměstnaných lidí nebo studentů, pány svého času a můžou si rozvrhnout své plány, jak se jim hodí. Ale na druhou stranu si autorka myslí, že by senior měl být spíše chápán jako osoba zkušená a moudrá. Tento výčet by se dal charakterizovat spíše jako pozitivní vnímání, ale je tu i část populace, která seniora vnímá, jako osobu o kterou se musí stát či rodina postarat, jako osobu na obtíž nebo dokonce jako osobu nevlídnou, nespokojenou a nepřátelskou. Je třeba podotknout, že i takovéto seniory naše společnost zahrnuje, ale otázkou je, jestli si to společnost nezpůsobila sama, tímto postojem ke stáří. Proč by se měli senioři chovat přátelsky, když jim ani v nejmenším někteří nechťejí usnadnit jejich konec života. Stačí se jen rozhlédnout v dopravních prostředcích, kolik mladých lidí sedí a nad nimi stojí senior nebo se čím dál více rozšiřuje trend, co se děje kolem mne, není mým zájmem. Například ze zkušenosti autorky, jen málo lidí pomůže seniorům, pokud

například v autobuse upadnou, každý si hledí svého a říká si: „Proč bych měl pomoci já, ať raději pomůže někdo z ostatních.“

Následující tabulka (Sak, Kolesárová, 2012, s. 27) ukazuje procentuální vyjádření názoru populace k pojmu „senior“. Podle empirického výzkumu z toho tedy vyplývá, že seniora většina populace vnímá jako starého člověka v penzi.

Obrázek 2: S čím si spojuje česká populace seniory

39 %	<b>starý, starší člověk</b>
36 %	<b>důchodce</b> ( <i>penzista</i> ), <b>důchod</b> , <i>pobírá důchod</i>
9 %	<b>babička a dědeček, rodiče, prarodiče</b>
7 %	<b>stáří, stařík, stařec</b>
6 %	<b>zdravotní problémy</b> – <i>zdraví podlomené, nemoci, nemocnice, LDN, stacionář, doktoři, spíše už na lůžku, zdravotní problémy</i>
4 %	<b>nepracuje</b> – <i>nepracuje kvůli věku, neproduktivní/neaktivní věk, po ukončení pracovního poměru, již si své odpracoval</i>
4 %	<b>aktivity, zájmy, záliby, koníčky</b> – <i>vitalita, tvořivost, cestování, sport, kultura, kulturní akce, jezdí na ryby, zahrádka, chata, zábava, turistika, studium/vzdělávání; četba, TV; užívá si všeho, na co neměli při zaměstnání čas; žití plným životem</i>
3 %	<b>důchodový věk</b>
3 %	<b>já a moji vrstevníci/kamarádi/okolí</b> – <i>už mezi ně patřím, sebe sama</i>
3 %	<b>věk – vyšší/zralý věk</b> – <i>už ne mladý člověk / má již mládí za sebou / za zenitem</i>
3 %	<b>čas, volný čas</b> – <i>více, dostatek, hodně; svoboda</i>
2 %	<b>zkušenosti, znalosti, rozum, moudrost, zodpovědnost; oprostění se od nepodstatného</b>
2 %	<b>ekonomicky slabší část obyvatel</b> – <i>nízký důchod, finančně ne nejlépe, bída, málo peněz / musí šetřit, chudoba; z bytu pod most</i>
2 %	<b>odpočinek, relaxace</b> – <i>zasloužený odpočinek</i>
2 %	<b>spokojenost, klid, pohoda, méně stresu</b>
2 %	<b>nespokojený</b> – <i>nervózní, nevrlý, nerudný, zatrpklý, protivný, špatně naladěný, stěžuje si, poučuje, nadává, bezohledný</i>
2 %	<b>rodina/vnoučata</b> – <i>hlídání vnoučat, láska k vnoučatům; více času na rodinu</i>
2 %	<b>vzhled</b> – <i>šedivé vlasy, vrásčití, brýle, protéza, důchodky, hůl, taška RVHP</i>
2 %	<b>negativní postoje</b> – <i>společnost se k němu staví, že je na obtíž; drahý pro společnost – čím dříve umře, tím lépe; příživník, který se živí i z mé výplaty; musíme na ně vydělávat; obtíž pro společnost a rodinu; společností vyhozený na vedlejší kolej, přehlížený, odstrčený, nepotřebný člověk, periferie/okraj zájmu společnosti; nemá žádná práva</i>
2 %	<b>další/poslední etapa/část života</b> , <i>podzim života, život / větší část života většinou za sebou, život bez budoucnosti; smrt, pohřeb, mrtvý člověk</i>
2 %	<b>závislost na jiných/druhých</b> – <i>starosti s jeho zaopatřením, pomoc okolí, bezmocnost, potřebuje péči, postarat se o něj</i>
2 %	<b>únava</b> – <i>unavený člověk, pomalý, nikam nespěchá; pasivní; opotřebovaný, odsloužilý, oddělaný člověk po fyzické stránce, na pokraji sil, neduživost</i>
Všichni respondenti N = 1 014	

---

### 3.3 Senior a společnost

Téměř  $\frac{3}{4}$  seniorů naší společnosti a nadpoloviční většina ostatní populace se domnívá, že „*kulturní úroveň společnosti se pozná podle toho, jak se chováme k seniorům*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162). Respektive „*postoje mladé generace ke starým lidem, jsou zrcadlem kulturnosti národa nebo státu*“ (Ort, 2004, s. 49). Ale jak se vlastně k seniorům chováme? Podle autorky se názory na danou problematiku velmi různí.

Jedna strana se přiklání k názoru, že stáří je podzim života, tedy ta část, kdy by člověk měl sklízet plody své snahy a užívat si příjemného, klidného času, který povětšina seniorů chce strávit se svými potomky.

Další strana je zastánce názoru, že „*senioři jsou finanční přítěží společnosti*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162). Naše společnost poskytuje seniorům důchod, který je pro většinu prostředkem k zajištění uspokojivého a třeba i trochu aktivního stáří.

Další otázkou, kterou se autorka zabývá, je zda se za svého života máme na stáří připravit takovým způsobem, abychom pro své potomky nebyli podstatnou zátěží, především finanční. Podle krátkého průzkumu malého okolí autorky se tak většinou děje. Senioři si šetří své úspory, ale v dnešní době nejsou důchody natolik optimální, aby důchody uspokojili potřeby bydlení, tepla, energie a i stravy, natož potřeby na vedlejší volnočasové aktivity. Proto si autorka dovoluje tvrdit, že většina prarodičů věnovala čas i peníze pro své děti. Tak proč by děti nemohli pomoci svým prarodičům zlepšit kvalitu jejich života?

Podle autorky je důležité věnovat se integraci seniorů do většinové společnosti. Už dříve Jan Werich a Miroslav Horníček věděli, že „*k sobě krása a moudrost patří a vhodně se doplňují*“ (Ort, 2004, s. 49) Proto si na svá divadelní představení zvali mladé a začínající herecké tváře. Tímto principem se dnes řídí i některé projekty organizací, které se snaží seniory začlenit do společnosti. Nedrží se striktního rozdělení věkových skupin, ale spolu se studenty základních, středních i vysokých škol zapojují i seniory k vybudování „*rovné společnosti pro všechny generace*“ (Ort, 2004, s. 49). Podle autorky jsou tyto cíle nesplnitelné, každopádně spolupráce dvou tak rozdílných skupin je ukázkou solidarity a snahy o zkvalitnění života seniorům.

---

### 3.4 Společenská funkce seniorů

Role prarodičů je naprosto neopomenutelnou a nezastupitelnou v životě vnoučat, pravnoučat i samotných dětí. Podle Saka a Kolesárové (2012, s. 158) mají senioři významnou úlohu pro rodiny svých dětí. Prarodiče jsou často pro své potomky studnicí zkušeností, znalostí a moudrosti, ale kolik procent naší populace si nechá poradit nebo dokonce stojí o „zpátečnické a zastaralé“ názory, jak to dnešní mládež vnímá. Je pravdou, že každý si musí projít obdobím dobrých i špatných rozhodnutí a nést i následky, než si přijde pro radu k rodičům nebo prarodičům. Senioři bývají trpěliví a vyčkají, až jejich čas přijde. Senioři nejsou hnacími motory společnosti, ale korigují mladší generace a spojují minulost s přítomností. „*Udržují kontinuitu společnosti*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 159).

### 3.5 Senior a městské prostředí

K tomuto tématu se autorka inspirovala literaturou od L. Vidovičové a kol. „*Stáří ve městě, město v životě seniorů*“ (2013, s. 215). Především analýzou SWOT, kterou charakterizují 4 různé kvadranty se specifickou charakteristikou. „*Silné a slabé stránky jsou chápány jako analýza současnosti, kdežto příležitosti a hrozby jako analýza dalšího vývoje. Takzvané „S-O strategie“ jsou metody, postupy a charakteristiky vhodné pro rozvoj silných stránek vztahu „senior-městský prostor“. Druhý kvadrant „W-O“ zahrnuje návrhy na odstranění slabin pro vznik nových příležitostí. Třetí typ „S-T“ definuje oblasti silných stránek pro zamezení hrozeb. A konečně čtvrtý typ „W-T“ shrnuje oblasti, které mohou omezit hrozby a slabé stránky*“ (Vidovičová a kol., 2013, s. 215).

Pokud se budeme zabývat prvním kvadrantem, tedy kvadrantem silné stránky a příležitosti, zjistíme, že se zde budeme zabývat kvalitou života. Podrobněji nahlédneme na negativní aspekty, které přináší městské prostředí. Jedná se o ztrátu sousedské pospolitosti a nevýhody velkoměst, jako například větší hrozba násilí, napadení, komplikace s dopravou spojené s velkým chaosem nebo fyzické bariéry (schody, obrubníky, větší vzdálenosti). Dále s tím souvisejí aspekty diskriminace nebo se zvětšující propast mezi generacemi. Naopak dle studií mají senioři ve městě větší duševní svěžest a bojovnost, lépe se vyrovnávají s nepříjemnými skutečnostmi. Autorka výše zmiňuje termín „*diskriminace*“ a to v souvislosti s negativním slova smyslu. Ale existuje i termín „*pozitivní diskriminace věková, pozitivní ageismus, tedy snaha státu a společenských institucí ulehčit život seniorům v jejich aktivitách. Jedná se o formy zlevněného vstupného*



---

na různé produkce a představení, bezplatné dopravy v MHD nebo o polovinu snížené vstupné na hrady a zámky“ (Ort, 2004, s. 59)

Druhý kvadrant představí slabé stránky, které se ovšem později mohou transformovat na budoucí příležitosti.

Obrázek 3: SWOT analýza vztahu "senior - městské prostředí“

	(S) SILNÉ STRÁNKY	(W) SLABÉ STRÁNKY
(O) PŘÍLEŽITOSTI	spokojenost aktérství vztahy (sousedé)	nebezpečí a obavy generové nerovnosti rasismus/segregace
(T) HROZBY	revitalizace angažovanost stárnutí v místě	kontinuální adaptace biografická kontextualizace posilování věkové přátelskosti

Zdroj: Vidovičová a kol., 2013, s. 215

V prvním kvadrantu jsou prvky, které posilováním vedou k pozitivním výsledkům. Například spokojenost ve stáří může zvyšovat zájem seniorů o rozvoj jejich znalostí a dovedností. Druhý kvadrant charakterizují prvky, které jsou problematické, ale jejich zmírněním se mohou přetvořit do příležitostí. Příkladem mohou být obavy z cestování, pokud seniorům usnadníme cestování nebo své prarodiče doprovodíme na různé akce, jejich obavy se zmenší a budou volnočasových aktivit využívat více. Ve třetím kvadrantu jsou prvky jako například angažovanost, které jsou pozitivní, ale senioři v dnešní společnosti těchto prvků moc nemají. Angažovanost seniorů v dnešní společnosti není příliš vysoká. Tohoto prvku využívají především mladší generace, které se angažují například v různých projektech především díky síle, kterou už stáří postrádá. Poslední kvadrant zahrnuje prvky, které jsou potřebné k tomu, aby omezily slabé stránky.

### 3.6 Vybrané aktivity seniorů ve městě

Na základě empirického šetření si většina populace myslí, že nejčastěji prováděnou aktivitou seniorů ve městě jsou nákupy. Především menšího charakteru, protože na velké už nemají dostatek síly nebo jak často uvádějí, dostatek financí. Otázka, kterou si autorka položila, zní: „Lze nakupování pokládat za volnočasovou aktivitu?“ Většina lidí považuje nakupování za samozřejmou věc, téměř každodenní, ale co senioři? Podle autorky je to jedna z aktivit, díky kterým se senioři dostanou nejčastěji mezi lidi. Tato aktivita by se dala charakterizovat spíše jako ženská, jelikož ženy si většinou nákup spojí i s posezením

u kávy s kamarádkou. Jak už jsem v předešlých podkapitolách zmínila, senioři jsou víceméně pány svého času. Proto senioři dojíždí za levnějšími produkty i do vzdálenějších míst, často to bývá spojené i s obcházením více prodejen, na což pracující člověk nemá čas. Senioři jsou dle názoru autorky poměrně dobře informováni o nabízených akcích v supermarketech či hypermarketech. S tímto tématem by autorka ještě ráda zmínila pojem „*windows shopping, tedy nákup bez koupě*“ (Vidovičová a kol., 2013, s. 135). V zahraničí je tento pojem spojován s významnou rekreační aktivitou seniorů. Senioři si nic nekoupí, ale stráví čas v prostředí relativně bezpečném, nemusí brát ohledy na počasí a mohou tak pozorovat dění kolem sebe.

Druhá nejčastější aktivita seniorů jsou procházky, návštěva přátel, venčení psa. Tato aktivita slouží k udržení sociálních vztahů a utužování tělesné kondice. Podle dostupných studií „*na procházky chodí až 15 % seniorů denně*“ (Vidovičová a kol. 2013, s. 135).

Při ovdovění žen bez řidičského průkazu může nastat problém s dopravou na chaty a chalupy, kde doposud vykonávali manželé společné aktivity jako například zahradničení.

Pokud bychom se zaměřili spíše na venkov, nikoli na město, zjistili bychom, že jednou z nejčastějších aktivit místních seniorů jsou návštěvy kostelů a hřbitovů. Ve městech tato aktivita není tak rozšířená, především kvůli anonymitě. Senioři žijící ve městě sice zajdou do kostela nebo na hřbitov, ale většinou s tím jsou spojené svátky zesnulých, vánoční svátky nebo výročí úmrtí jejich partnerů či blízkých. Naopak je podstatné zmínit, že si často senioři šetří své úspory na pohřeb. Pro velkou většinu z nich je velmi podstatné, aby měli důstojný odchod ze světa. V dnešní době se nejedná o malou finanční částku, která se za pohřby vynakládá. Proto si senioři šetří z důchodu, pravděpodobně na úkor jiných volnočasových aktivit.

Obrázek 4: Frekvence vybraných aktivit, kterým se senioři věnují (v %)

	Denně	Alespoň 1 × týdně	Alespoň 1 × měsíčně	Méně často	Nikdy
Menší nákupy	33	52	6	5	5
Rekreační a sportovní aktivity (procházky, jízda na kole apod.)	15	26	14	21	24
Zaměstnání	13	6	2	4	76
Zahrádka, chata/chalupa	9	19	14	14	45
Návštěva či výpomoc rodině/přátelům	6	37	24	24	10
Velké nákupy	1	30	39	18	12
Návštěva u lékaře	1	9	46	43	1
Kulturní a vzdělávací akce (divadlo, výstavy apod.)	1	6	21	39	33
Návštěva hřbitova	0	7	22	59	12
Návštěva kostela, církve, modlitebny	0	5	6	21	67

Zdroj: Vidovičová a kol. 2013, s. 135

---

### 3.7 Pasivní a aktivní volný čas seniorů

„Až budeš starý, budeš mít spoustu volného času, ale ani jeden nápad co s ním“ (Ort, 2004, s. 66) Tento citát může trápit každého seniora na začátku odchodu do důchodu, pokud spatřoval smysl života jen ve výkonu své profese. Při odchodu do důchodu nepopíratelně nastane změna v denním režimu, plánování a organizaci. Převládá volný čas, který senioři mohou věnovat svým koníčkům a zálibám. Čím více se senior zapojuje do volnočasových aktivit, „čím více je činorodější, tím více se zpomaluje proces stárnutí“ (Ort, 2004, s. 66) a tím si udržuje duševní svěžest i fyzickou zdatnost.

#### a) PASIVNÍ ZPŮSOBY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

- sledování televize, poslouchání rozhlasu
- četba knih, luštění křížovek, prohlížení fotografií
- sledování dění z okna
- zajišťování vlastní domácnosti (úklid, praní, vaření, nákupy)
- sedavý způsob života, vzpomínání

#### b) AKTIVNÍ ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

- návštěva knihoven, muzeí, galerií, divadel, kina, koncertů
- sběratelství, šachový kroužek, účast na soutěžích včetně televizních
- ruční a výtvarné práce
- posezení s přáteli v kavárnách, cukrárnách
- návštěva počítačových, jazykových kurzů, studium na univerzitě III. věku
- sportování (plavání, jízda na kole), cvičení relaxační i kondiční
- zahrádkaření, chalupaření
- poznávací zájezdy i do zahraničí

### 3.8 Shrnutí

Tímto autorka shrnuje svou teoretickou část bakalářské práce, která se týkala vymezení seniorů a jejich aktivit. Také se zde věnovala společenské funkci seniorů a tomu, jak na seniory pohlíží naše společnost. Postoje a hodnocení stáří jsou variabilní. Základní částí pro následující empirickou studii je členění volnočasových aktivit seniorů na pasivní a na aktivní. Tohoto rozdělení se pak autorka drží i při výzkumu v praktické části své práce.

---

## 4 Vlastní práce

V této kapitole se autorka zaměří na volnočasové aktivity, které Praha nabízí pro seniory. Konkrétně se zajímá o možnosti využití volného času na Praze 5, Praze 4 a v centru Prahy. Organizace vyhledává podle předešlého rozřídění volnočasových aktivit seniorů na aktivní a pasivní se zaměřením na ty aktivní. Dále studium dokumentů doplní anketním šetřením a rozhovorem zaměřeným na malý počet seniorů. Kromě seznamu nabízených aktivit a názoru seniorů se autorka zabývá i stále se narůstajícím procentem podvedených seniorů při nátlakových akcích a s tím související problém nedůvěry ve společnost a uzavírání se seniorů před okolním světem.

### 4.1 Volnočasové aktivity na Praze 5

Cílem autorky jsou volnočasové aktivity na Praze 5. Po prostudování dokumentů se autorka vymezuje na užší okruh aktivit pro seniory, jelikož není možné obsáhnout všechny organizace, nabízející program pro seniory. Autorka prošla webové stránky jednotlivých organizací a zjistila, že poměrně mnoho webových stránek jsou neaktualizované a nepřinášejí seniorům nabídky téměř žádné. Těmto se ale autorka rozhodla nevěnovat, i když je přesvědčená, že je to chyba naší společnosti. Proto blíže se věnuje těm, které měli širokou nabídku či přehledné stránky. Nabídku volnočasových aktivit autorka rozdělila na aktivity poskytované organizacemi se zaměřením na seniory, na aktivity sportovní a aktivity společensko – kulturní včetně vzdělávacích, které nabízí mimo jiné i program pro seniory.

#### 4.1.1 Specifické organizace

Do této kategorie autorka zařadila organizace, které jsou zaměřené převážně na seniory například kluby seniorů a na organizace, které nabízí sociální péči a program nejen pro seniory, ale i pro děti a handicapované osoby. Tyto organizace jsou známé jako občanská sdružení nebo komunitní centra.

##### 4.1.1.1 Komunitní centrum Prádelna- Klub SENzačních SENiorů při KC Prádelna

Komunitní centrum Prádelna si autorka vybrala pro jejich přehledné a dobře uspořádané webové stránky a také protože poskytují „*multifunkční komunikační prostor pro širší veřejnost s pestrou nabídkou komunitně kulturních aktivit*“ (Komunitní centrum Prádelna,

---

web, 2015). Nabízí „široké zázemí a prostor pro aktivity klubu SENzačních SENiorů a další skupiny seniorů“ (Komunitní centrum Prádelna, web, 2015).

Klub získal nejvyšší ohodnocení v kategorii nejlepší seniorský klub soutěže Senior 2013. „Důležitým aspektem je také přirozená forma fungování klubu, kdy spoustu aktivit si organizují senioři sami a dochází při nich k prolínání rozdílných věkových i společenských vrstev“ (Komunitní centrum Prádelna, web, 2015). Autorka si myslí, že právě tato moderní forma fungování byla důvodem vysokého ohodnocení.

Senioři se mohou věnovat:

- Jazykům: španělština a angličtina pro seniory- 1x týdně
- Sportovním aktivitám: stolní tenis- 2x týdně, vstup zdarma  
pétanque pro seniory- 2x týdně, vstup zdarma  
zdravotní gymnastika- 1x týdně, vstup zdarma
- Pohybovým aktivitám: Marietta- taneční soubor seniorů- 2x týdně
- Vzdělávacím aktivitám: kurz práce s PC a digitální technikou- 2x týdně
- Ostatním aktivitám: klub seniorů Pegas- karetní hra bridž- 1x týdně  
výstavy, filmové a divadelní večery, výtvarné dílny

Dostupnost: přibližně 400 m chůze od stanice Bertramka (tram 4, 9, 10, 16)

#### **4.1.1.2 Svaz důchodců ČR- Kulturní klub Poštovka**

Kulturní klub Poštovka nabízí kurzy s PC, kondiční cvičení a dále nabízí prostory pro setkání členů Svazu důchodců ČR.

Tento svaz navštívila autorka osobně, s cílem získat co nejvíce informací, protože při rozboru jejich webových stránek nezískala dostatečné informace. Webové stránky informují pouze o nabízených přednáškách a besedách, ale už neuvádějí detailní popis, na jaká témata budou přednášky a besedy vedeny.

Autorka práci doplňuje o poznatky, které získala na setkání Svazu seniorů. Svaz důchodců funguje 25 let. Senioři se scházejí na besedy každý čtvrtek. Například minulý rok měli besedu o bezpečnosti od Policie ČR, besedu o významu EU, promítání o Kanadě a Venezuele. Sami senioři si také zorganizovali procházky po Praze a jednodenní výlety za Prahu, například byli v Dobříši či Kutné Hoře. Pravidelně se schází kolem 30 – 35 seniorů, kde převažují ženy. Celkem má svaz 140 členů.

Dostupnost: cca 230 m od zastávky Poštovka (tram 4, 9, 10, 16)

---

#### **4.1.1.3 Sbor a komunitní centrum Armády spásy**

Nabídka aktivit, které Armáda spásy připravuje pro seniory, je zajímavá. Kromě kurzů na PC, přednášek, výletů či ručních dílen zprostředkovává i kurzy „studené kuchyně“ a zpívání. Dále nabízí pro seniory podporu v jednání s úřady (např. žádosti o příspěvky) a snaží se rozvíjet dovednosti a schopnosti seniorů v komunitním centru.

Dostupnost: u zastávky Zborovská (tram 4, 7, 10, 14, 16)

#### **4.1.2 Sportovní aktivity**

Zástupcem organizace nabízející sportovní využití je především TJ Sokol. Na Praze 5 se senioři mohou věnovat sportovním aktivitám v TJ Sokol Smíchov, TJ Sokol Košíře, TJ Sokol Jinonice a TJ Sokol Hlubočepy. Převážná většina nabídky je zaměřená na ženy například cvičení s hudbou, pohyb v rytmu 50+ nebo zdravotní cvičení pro starší ženy. Celková nabídka se zaměřuje na cvičení pro zdraví, kondiční cvičení nebo protahovací cvičení. Tyto informace autorka zjistila studiem webových stránek jednotlivých klubů. Součástí sportovních aktivit jsou i bazény a aquaparky. Na Praze 5 se nachází bazén v Radlicích- SK Motorlet Praha, relaxační centrum Homolka a aquapark Barrandov.

#### **4.1.3 Společensko – kulturní aktivity**

Do společensko - kulturních aktivit autorka zařazuje muzea, divadla, knihovny a kina. Specifickou součástí této kategorie je i vzdělání na Univerzitě 3. věku. Vzdělání seniorů nabízí Karlova Univerzita. Senioři mají širokou nabídku přednášek z oblasti historie, vědy, kultury i zdraví. Konkrétně na Praze 5 mohou senioři navštěvovat Univerzitu 3. věku na 2. lékařské fakultě UK. Hlavním tématem výuky je „Prevence v medicíně“. Přednášky vedou specialisté z Fakultní nemocnice Motol a jsou jednou týdně dvě hodiny. Studium trvá dva roky a na konci získají senioři osvědčení o absolvování. Témata přednášek jsou spojena s vyšším věkem uchazečů například vysoký krevní tlak, poruchy sluchu a zraku.

##### **4.1.3.1 Muzea, divadla a další instituce na Praze 5**

Na Praze 5 senioři nenajdou mnoho muzeí ani divadel. Mezi muzea, která mohou senioři navštívit, patří Národopisné muzeum - Musaion nebo Království železnic. Mezi divadla pak Divadlo Orfeus a Švandovo divadlo. Švandovo divadlo nabízí veřejné generální zkoušky, které jsou od 11 hodin dopoledne a za zvýhodněné vstupné.

---

## **4.2 Volnočasové aktivity na Praze 4**

Stejně jako Praha 5 nabízí i Praha 4 pro seniory mnoho klubů nebo svazů, avšak opět se autorka vymezení pouze na ty, které mají přehledné stránky a nabízí pestrou škálu aktivit. Autorka prostudovala informace o organizacích a usoudila, že není třeba se věnovat každému klubu nebo svazu zvlášť, jelikož většina nabízí víceméně podobné aktivity. Počínaje vzdělávacími semináři přes procházky a prohlídky památek, až po cvičení.

### **4.2.1 Specifické organizace**

Jako zástupce specifických organizací zvolila autorka Centrum Elpida a Ústav sociálních služeb v Praze 4. Autorce centrum Elpida doporučila blízká osoba, která jej s chválou využívá. Podle dostupných informací tato organizace spojuje seniory po celé Praze a více než 20 tisíc aktivních seniorů dojíždí do Centra Elpida za nabízenými kurzy.

#### **4.2.1.1 Elpida**

Elpida dlouhodobě podporuje tyto projekty: Linka seniorů 800 200 007, Centrum Elpida, Vital plus, Mluvme o stáří: Nech mou babičku na pokoji.

Centrum Elpida je moderní vzdělávací a kulturní centrum. Provozuje jazykové i počítačové kurzy, cvičení, tréninky paměti, besedy i výstavy. Výuky zde probíhají v malých skupinkách, proto si jsou senioři blíže a setkání se mohou přizpůsobovat potřebám seniorů. Při větších setkáních není možné oslovit všechny účastníky.

Linka seniorů je bezplatná a senioři tuto službu mohou využívat anonymně. Operátorce na lince sdělují své pocity, starosti a operátorka seniorům pomáhá řešit krizové situace. Případně nabídne seniorům další kontakt na potřebnou instituci. Linka existuje od roku 2002 a využilo jí přes 150 tisíc občanů.

Součástí Elpidy je i redakce časopisu Vital plus, který vydává nové číslo každých čtvrt roku. Zaměřuje se především na seniory a nabízí jim reportáže z oblasti zdraví a vzdělání. Časopis zveřejnil i několik rozhovorů se známými osobnostmi, například s Václavem Havlem, Arnoštem Lustigem či Prof. Ing. arch. Evou Jiříčnou. Časopis je vydáván od roku 2007 a je distribuován zdarma, avšak jen do pečovatelských a kulturních středisek. Senioři si také mohou zaplatit předplatné, které činí 276,- Kč za rok.

Kampaň „Mluvme o stáří“ odstartovala v roce 2010 a jejím cílem je vymezit se proti diskriminaci seniorů. Také chce připomenout hodnoty, které stáří přináší.

Dostupnost: pár metrů od trasy C, stanice metra Pankrác

---

#### **4.2.1.2 Ústav sociálních služeb v Praze 4**

Předmětem činnosti Ústavu sociálních služeb v Praze 4 jsou sociální služby, denní stacionáře či poradenství. Především zde senioři naleznou seznam klubů, nacházejících se na Praze 4. Sociálně aktivizační služby nabízené ústavem pomáhají seniorům se začlenit a realizovat jejich koníčky. Například zde senioři mohou využít kroužek stolních společenských her nebo kroužek numismatiků. Senioři se na webových stránkách mohou dobře orientovat a nabízené aktivity mají přehledně seřazené podle datumů.

#### **4.2.2 Sportovní aktivity**

Sportovní aktivity nabízené na Praze 4 jsou stejně jako na Praze 5 zastoupeny převážně TJ Sokol, proto se autorka rozhodla, že není nutné blíže tuto kategorii specifikovat. Také nabídka plaveckých bazénů je poměrně dobře zastoupena. Mimo jiné se nachází na území Prahy 4 plavecký stadion Podolí, jehož součástí je i rehabilitační zařízení.

#### **4.2.3 Společensko – kulturní aktivity**

Na Praze 4 jsou tři velmi známá pražská divadla- Divadlo Dobeška, Divadlo Na Fidlovačce a Divadlo Na Jezerce. Divadlo Na Jezerce ani Divadlo Dobeška nenabízí pro seniory žádné cenové zvýhodnění. Naopak Modřanský biograf seniory zve každé pondělí dopoledne na promítání za sníženou cenu. Navíc v budoucnu plánují věrnostní program, který bude nabízet nejen další slevy na představení, ale i slevy na jídlo a pití. Součástí kina je i kavárna, která seniorům poskytuje jídlo a nápoje za lepší ceny.

#### **4.2.4 Srovnání Prahy 5 a Prahy 4**

Při srovnání počtu specifických organizací, které jsou zastoupeny seniorskými kluby, občanskými sdruženími či komunitními centry, autorka došla k závěru, že obě městské části připravují pro seniory srovnatelné využití. Při těchto specifických centrech senioři mohou využít pohybové i vzdělávací aktivity velmi podobného charakteru. Sportovní aktivity mimo specifické organizace zajišťují Tělovýchovné jednoty Sokol, které taktéž nabízí obě části Prahy. Naopak kulturní zázemí je dle autorky slabé. Na Praze 5 se nachází dvě divadla a na Praze 4 mohou senioři navštěvovat tři divadla. Přestože Praha 5 má divadel méně, zaujme seniory pravděpodobně více. Pořádá veřejné generálky nebo mají vstup dobrovolný. Divadla Prahy 4 seniorům tyto výhody téměř neumožňují. Výhodou části Prahy 4 však může být Modřanský biograf.



---

### 4.3 Volnočasové aktivity v centru hlavního města (Praha 1)

Centrum Prahy si autorka zvolila, jelikož se domnívá, že senioři mohou do centra dojíždět snadněji a využívat zde nabídky volnočasových aktivit, což je funkce přirozeného centra. Senioři v centru hlavního města mají širokou možnost využití, co se týče kulturních aktivit, sociálních služeb (poradenství) a především zde získají obsáhlé informace. V centru se nachází několik informačních center, která jsou pod správou Pražské informační služby. Nejen seniorům nabízí zdarma mapy a přehledy volnočasových aktivit. Centrum poskytuje seniorům široký okruh možností, které ve svém okolí mohou postrádat.

#### 4.3.1 Specifické organizace

##### 4.3.1.1 Život 90 pro seniory a jejich blízké

Zástupcem specifických organizací autorka zvolila „Život 90 pro seniory a jejich blízké“. Opět po prozkoumání dostupných dokumentů na webových stránkách musí konstatovat, že jejich detailnost a přehlednost jsou na vysoké úrovni. Pro zájemce je zde přehled pořádaných aktivit seřazených podle datumů. A právě z tohoto důvodu autorka došla k názoru, že rozhodně stojí za to o tomto občanském sdružení informovat a zahrnout ho do své bakalářské práce.

Z webových stránek autorka cituje: „*Jsmo tu proto, abychom prohlubovali kvalitu života celé společnosti tím, že přispějeme svou humanitární činností k řešení specifických problémů seniorů, umožnili jim aktivně a smysluplně žít v jejich vlastním domově tak dlouho, jak je to jen možné, abychom provázeli seniory podzimem života tak, aby i jejich stáří plynulo důstojně*“ (Život 90, web, 2008 – 2009).

Toto občanské sdružení bylo založeno už v roce 1990 a nabízí kromě volnočasových aktivit i pomoc v tísní, pečovatelskou službu s možností pobytu a poradenství. Navíc součástí sdružení je i gerontologický institut, který řeší témata spojená se stárnutím v dlouhodobém charakteru. Sdružení provozuje Divadlo U Valšů. Divadlo uvádí komedie, setkání se známými osobnostmi, koncerty a recitály a to vše za přijatelné vstupné. Pro členy sdružení navíc i další slevy.

Nabídka Akademie Seniorů:

Aktivizační program vedou lektoři – dobrovolníci, kterými jsou především senioři sami

- Jazykové kurzy angličtiny, španělštiny, italštiny, francouzštiny a němčiny
- Vlastivědné vycházky- jednorázové vstupné 20,- Kč

- 
- Setkání filatelistů- setkání 1. čtvrtěk v měsíci
  - Koncerty souboru Heligonky- jednorázové vstupné 20,- Kč pro posluchače
  - Pěvecký sbor Seniorky- zkoušky v úterý odpoledne
  - Přednášky: o knihách, o historii, o osobnostech  
o zdraví a prevenci- 2. čtvrtěk v měsíci  
Povídání o Praze- 2. středa v měsíci  
- jednorázové vstupné 20,- Kč

Nabídka Centra denních služeb:

- Zajištění stravy a osobní hygieny
- Pomoc při uplatňování práv, zájmů a při osobních záležitostech
- Zdravotní cvičení, pilátes, meditace, břišní tance- cena 30,- Kč / 60 min
- Jóga- cena 45,- Kč / 90 min
- Tréninky paměti- cena 45,- Kč / 90 min
- PC kurzy- cena 30-45,- Kč / 60-90 min, PC poradenství- zdarma

Socioterapeutické činnosti, které vedou k rozvoji schopností a dovedností

- Kurzy šití a textilních technik- cena 45,- Kč / 90 min
- Keramika a arteterapie- cena 45,- Kč / 90 min

Dostupnost: přibližně 200 m od zastávky tramvaje Karlovy lázně (tram 17, 18) nebo od zastávky Národní divadlo (tram 6, 9, 17, 18, 22)

#### **4.3.2 Sportovní aktivity**

Na Praze 1 autorka vyhledala TJ Sokol Malá Strana, který umožňuje seniorkám dvakrát týdně zdravotní gymnastiku. Ta je přizpůsobená fyzickým a zdravotním možnostem senierek. Ostatní sportovní aktivity jsou převážně poskytovány ve fitness centrech, které nenabízí program zaměřený na seniory.

#### **4.3.3 Společensko – kulturní aktivity**

Praha 1 jako centrum hlavního města České republiky, tedy i jako centrum turismu, nabízí nejširší škálu kulturních a společenských aktivit. Nejen pro seniory jsou zde dostupné galerie, muzea, kina a divadla. Některé z těchto institucí poskytují navíc výhody pro seniory. Blíže tuto nabídku autorka specifikuje níže, v kapitole o slevách pro seniory. Na Praze 1 sídlí také Národní knihovna České republiky, senioři 70+ mají vstup zdarma.

---

## **4.4 Srovnání aktivit nabízených na Praze 5, Praze 4 a v centru**

Autorka byla překvapena, kolik existuje klubů, svazů, organizací a institucí, které se věnují seniorům. Ve všech třech částech, které autorka prozkoumala, je alespoň jedna organizace, která nabízí pestrý program aktivit i poraden a sociálních služeb. Jejich webové stránky jsou přehledné a i v širší veřejnosti na ně autorka slyšela pozitivní recenze, proto je také ve své práci blíže zmiňuje. Jen s lítostí zjistila, že v Praze je minimum krytých bazénů, které pořádají akce pro seniory.

## **4.5 Slevy pro seniory**

Autorka si z dostupných pramenů vyhledala galerie, muzea a divadla, která jsou ve zmapovaných částech Prahy. Následně vytvořila přehlednou tabulku se slevami, které jsou seniorům nabízeny. Tyto informace autorka zjistila z dostupných webových stránek.

### **4.5.1 Slevy v galeriích**

Ve všech galeriích, které autorka vyhledala, mohou senioři využívat snížené vstupné nebo je vstup zdarma. Cena sníženého vstupného, až na jednu výjimku, nepřekročí 100 Kč.

Tabulka 1: Slevy v galeriích

### **4.5.2 Slevy v muzeích**

Muzea poskytují obdobné možnosti jako galerie. Všechna zvolená muzea nabízí snížené vstupné pro seniory a nachází se převážně na Praze 1, stejně jako většina galerií.

Tabulka 2: Slevy v muzeích

### **4.5.3 Slevy v pražských divadlech**

Na rozdíl od muzeí a galerií nabídka sníženého vstupného u divadel není tak pestrá. Až 32 % ze zde vybraných divadel nenabízí žádné snížené vstupné pro seniory. Některá divadla poskytují slevy alespoň na vybrané představení nebo kategorii vstupenek.

Tabulka 3: Slevy v divadlech

### **4.5.4 Slevy v kinech**

Program pro seniory nabízí pouze menší kina. Síť multikin má pro seniory klasické snížené vstupné, které je stejné i pro studenty nebo zdravotně postižené. Multikina lákají také na levnější pondělky, ale opět i pro širší veřejnost, nikoliv jen pro seniory.

Tabulka 4: Slevy v kinech

---

## 4.6 Ostatní volnočasové aktivity

Po roce 1989, kdy došlo k uvolnění režimu, se už i v České republice rozvíjelo podnikání. Je ovšem pobuřující, kam až se někteří rozhodli zajít pro zajištění zisku. Využívat k tomu důvěřivé a osamocené seniory je nehumánní a neetické. Předváděcí akce jsou v dnešní době velmi diskutabilním tématem a bohužel i rozvíjejícím se byznysem. Otázkou je: „Jak se proti tomuto bránit a je vůbec možné tomu zamezit?“

Podle průzkumu společnosti Intel až 74 % Čechů, včetně seniorů, se setkala s podvodnými informacemi. Ovšem jen malá část to přiznává, že se nechali nachytat, natož aby se aktivně bránili. Lidé a senioři především si pod nátlakem raději zboží koupí a zaplatí, než aby se pouštěli do soudních sporů, i když je zákon na straně spotřebitele. Většina lidí se za své selhání stydí, proto to častokrát nepřiznají ani vlastní rodině. Na druhou stranu je pravdou, že v začátcích si senioři zboží kupovali i dobrovolně. Právě z tohoto důvodu není možné tento problém nazvat „nátlakové akce“, i když v dnešní době se toto označení vžilo. Avšak s původní podobou akce se ta dnešní jen málo podobá.

### 4.6.1 Klamné a podvodné praktiky na seniorech

Podvodníci využívají neznalost a nezkušenost seniorů s internetem „*sociální inženýring*“ a pod smyšlenou identitou navazují často až důvěrné vztahy se seniory. Využívají samoty a důvěry seniorů a pomocí podvodných dopisů „*nigerské dopisy*“ (JANOUSH, Vilém, deník.cz, web, 2014) informují seniory o plánovaných akcích. Jedná se o organizované výlety, výhodné nákupy, například předplatné časopisů, koupě mincí nebo lákají na zahájení otevření nových obchodů, kde každý dostane dárek. Co se ale pod takovými lákadly ve skutečnosti skrývá? Například při organizaci výletů se senioři těší na kulturní akce, procházky po památkách, ale organizátoři využijí toho, že jsou senioři daleko od domova a pod psychickým nátlakem je donutí zúčastnit se předváděcích akcí. Bohužel většinou končí podepsáním kupní smlouvy a koupí předraženého výrobku. Kupní smlouvy jsou už dnes tak důmyslné, že není téměř možné obchodníky zpětně dohledat nebo zboží vrátit. Sofistikovanost podvodníků nezná hranice, podle odborníků by měly být kupní smlouvy oboustranně výhodné, ale v těchto případech tomu tak není. Senior tedy pod výhrůžkou exekuce majetku, nezajištěním zpáteční cesty nebo dokonce nevrácením občanského průkazu podlehnou. V krajních situacích podvodníci dojdou tak daleko, že na seniora zavolají i exekutorskou firmu.

---

Další možností, jak tito nekalí obchodníci oslovují lidi a převážně seniory jsou podomní prodeje, informační letáčky nebo dokonce přes telefonické kontakty. Ačkoliv je ve většině měst a obcí podomní prodej zakázán pod pokutou, podvodníci jsou čím dále více vynalézavější.

Tento problém se už naštěstí rozšířil do povědomí veřejnosti a společnost se snaží všemožně informovat seniory, aby byli obezřetnější. Také k tomu pomohl dokumentární film „Šmejdi“ od režisérky a scénáristky Silvie Dymákové, který byl vysílán v České televizi.

#### **4.6.2 Metodická poznámka**

Po provedení anketního šetření, ve kterém se autorka ptala seniorů i na tuto problematiku, zjistila, že velká část oslovených seniorů se alespoň jednou těchto akcí zúčastnila. Senioři převážně tvrdí, že spíše v začátcích a také že si nic nezakoupili. Díky osobní známosti respondentů, alespoň vzdálené, si je autorka vědoma, že realita je jiná. Autorka na druhou stranu chápe, že je to velmi citlivé téma a senioři se za své jednání mohou stydět a nechtějí se s tím svěřit. Tyto důvody vedou autorku k tomu, že se v následujícím kvalifikovaném výzkumu při rozhovorech vyhnula podrobnějšímu dotazování. Pouze část seniorů, kteří potvrdili, že se těchto akcí zúčastnili, autorce sdělili, že důvodem účasti byl poznávací zájezd na atraktivní místa po České republice.

Autorka zná i případ, kdy přes vlastní špatnou zkušenost, senioři neodolali pokušení a opět jeli na jinou podobnou akci a to i přes varování. Autorka se domnívá, že tomu tak je, protože využívají nižší ceny těchto „zájezdů“. Běžné ceny jsou pro ně často nedostupné a tak se opět nachytají.

---

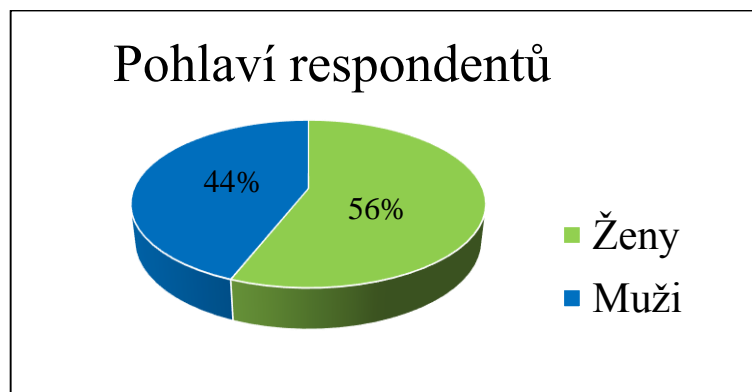
## 5 Anketní šetření- Rozhovor se seniory

Touto kapitolou autorka shrne anketní šetření doplněné o rozhovor se seniory. Zobrazí zde přístup seniorů a rozdělí aktivity, které senioři dělají aktivně a které pasivně. Dále se zaměří na organizaci programu, jestli aktivně navštěvují kluby seniorů a podobné organizace nebo si spíše svůj program organizují sami. Autorka se také zajímala, z jakých zdrojů získávají senioři informace o možných aktivitách. V neposlední řadě autorka zjišťovala dostupnost zastávek MHD od bydliště seniorů, jestli právě to není problém jejich pasivity. Rozhovor byl proveden se třiceti oslovenými seniory z Prahy 5 a Prahy 4.

### 5.1 Pohlaví respondentů

Z následujícího grafu vyplývá, že více jak 50 % oslovených respondentů byly ženy. Je to způsobené především větší ochotou tohoto pohlaví při prosbě o rozhovor. Ženy jsou povídavější, a tak autorce ochotně pomohli při jejím výzkumu.

Graf 1: Pohlaví respondentů

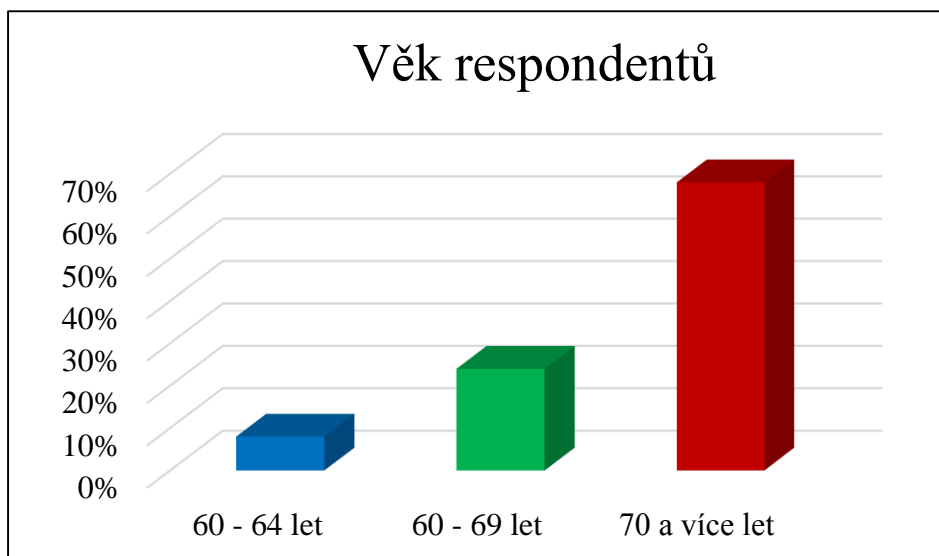


Zdroj: vlastní zpracování

### 5.2 Věk respondentů

Věk respondentů je velice rozmanitý. Rozhovoru se zúčastnili senioři ve věku od 60 let do 86 let. Největší část oslovených je ve věku 70 let. Nejméně seniorů bylo v rozmezí 60 až 66 let a nad 90 let nebyl žádný respondent. V úvodní teoretické části se autorka zmiňuje o 3 možných hranicích vnímání stáří. Při použití tohoto rozmezí z výzkumu vyplyne, že ve věkové hranici 60–64 let bylo osloveno 8 % respondentů. Druhé rozmezí 65–69 let bylo již zastoupeno více respondenty, konkrétně 24 %. Poslední hranice od 70 let a dále je nejvíce zastoupenou kategorií. Téměř 70 % respondentů je klasifikováno v tomto rozmezí.

Graf 2: Věk respondentů

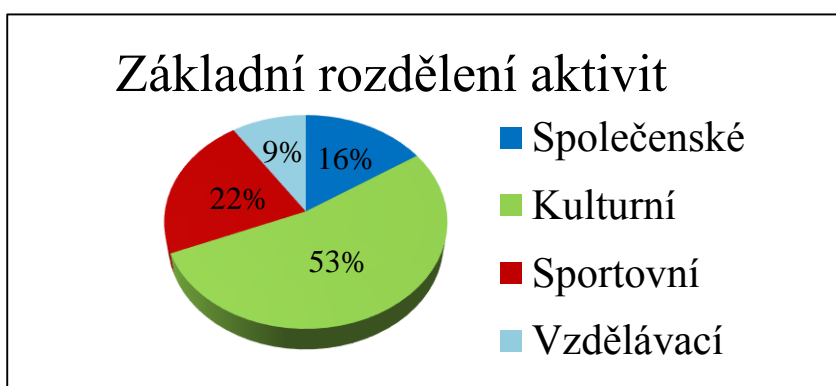


Zdroj: vlastní zpracování

### 5.3 Základní rozdělení aktivit

Aktivity autorka rozdělila na společenské, kulturní, sportovní a vzdělávací. Do společenských aktivit autorka zařadila koncerty, návštěvy kaváren, popřípadě cukráren či restaurací, dále pak sběratelství a šachy. Kulturní aktivity zahrnují návštěvu muzeí, galerií a památek. Autorka do této kategorie zařadila i divadlo a poznávací zájezdy. Sportovní aktivity jsou zastoupeny v plavání, nordic walking i cvičení. Poslední kategorie jsou vzdělávací aktivity, které charakterizuje Univerzita 3. věku, vzdělávací přednášky a kurzy.

Graf 3: Rozdělení aktivit

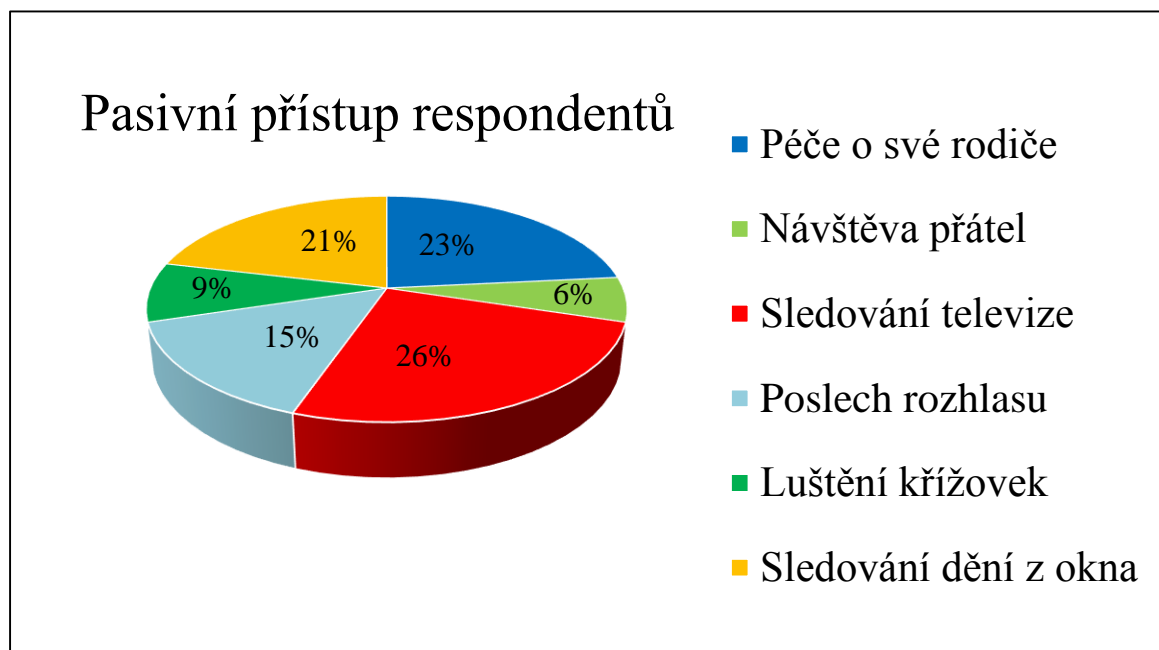


Zdroj: vlastní zpracování

## 5.4 Pasivní aktivity

Mezi pasivní aktivity, které senioři nejčastěji provozují, je sledování televize. Téměř pro 30% z oslovených respondentů je sledování televize nejčastější náplní celého dne. Z rozhovoru vyplývá, že nejvíce sledovanými pořady jsou zprávy, dokumentární pořady z historie a dokumentární pořady o přírodě a v neposlední řadě také seriály. Druhou nejčastější aktivitou je péče o rodiče. Naopak ze studií vyplynulo, že senioři péči o vnoučata zahrnují spíše do aktivního přístupu. Proto si autorka položila otázku, jestli je čas strávený s rodinou aktivní či pasivní. Z toho důvodu autorka rozdělila tuto aktivitu na dvě možnosti. Pokud by senioři vnímali čas strávený s vnoučaty jako povinnost, dalo by se to charakterizovat spíše jako pasivní přístup. Naopak pokud senioři péči vnímají jako pozitivně strávený čas, jednalo by se o aktivní přístup. Z autorkou oslovených seniorů nikdo nebral hlídání vnoučat jako povinnost, ale jako zábavu, i když mnozí konstatovali, že někdy velice náročnou. Autorka si nastalou situaci vysvětluje tím, že pasivní péče o rodiče nejvíce zahrnuje úklid, vaření a nákupy. Naproti tomu senioři s vnoučaty chodí na procházky, navštěvují dětská divadla nebo si s dětmi jen hrají. Třetí nejčastější aktivita je sledování dění z okna. Senioři si tak krátí dlouhé dny a často jsou díky tomu velmi dobře informováni o dění v jejich okolí.

Graf 4: Pasivní přístup respondentů



Zdroj: vlastní zpracování



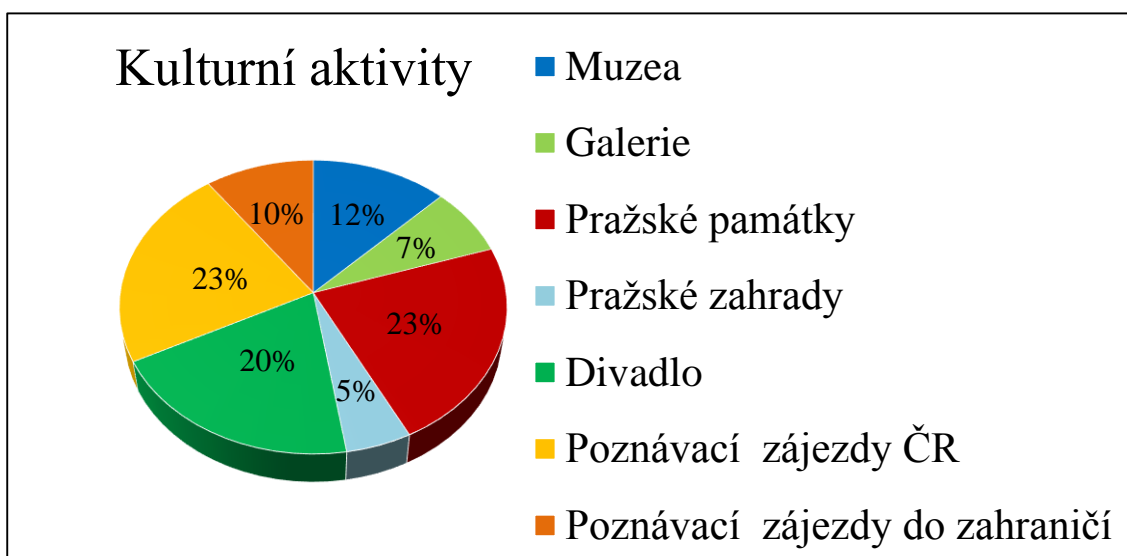
## 5.5 Aktivní přístup

Jak už výše autorka zmínila, rozdělila aktivity na kulturní, společenské, sportovní a vzdělávací a i nyní se tohoto rozdělení bude držet dál a blíže specifikovat jednotlivé aktivity, kterými senioři tráví svůj čas.

### 5.5.1 Kulturní aktivity

Jednoznačně mezi nejvíce preferovanými aktivitami z oblasti kultury senioři volí památky, ať už památky na území hlavního města Prahy nebo památky, za kterými cestují mimo Prahu. Následně senioři rádi navštěvují muzea, ale galerie už nepatří mezi favorizované aktivity. Oslovení senioři dokonce ještě aktivně cestují do zahraničí, i když procento těchto seniorů není velké.

Graf 5: Kulturní aktivit

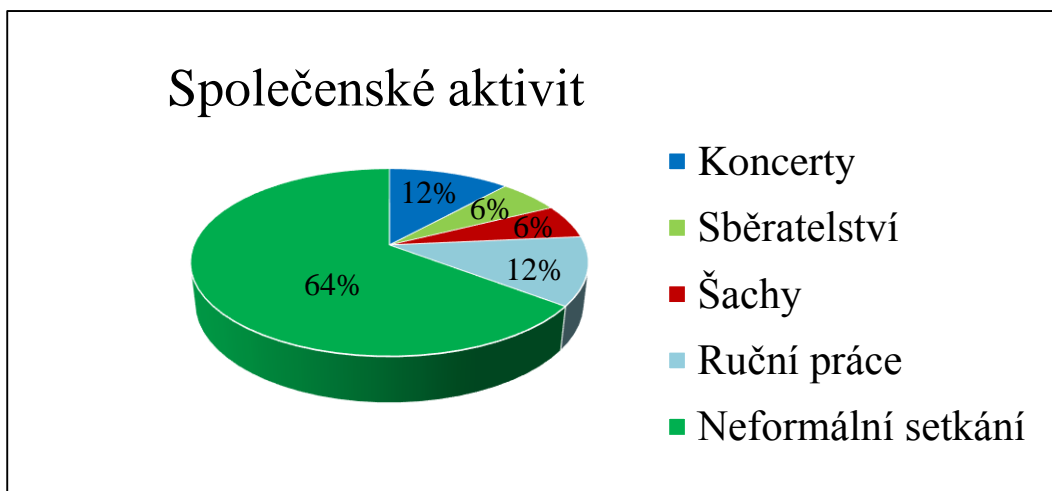


Zdroj: vlastní zpracování

### 5.5.2 Společenské aktivity

Mezi společenské aktivity oblíbené u seniorů patří neformální setkání „posezení v kavárnách nebo cukrárnách“, podle názoru autorky je to logické, když větší část dotázaných byly ženy. Ruční práce jsou také oblíbenou činností především žen, avšak ani jedna z respondentek nechodí do žádné výtvarné dílny. Vyrábí si vše doma. Muži se naopak více věnují sběratelství a šachům.

Graf 6: Společenské aktivity

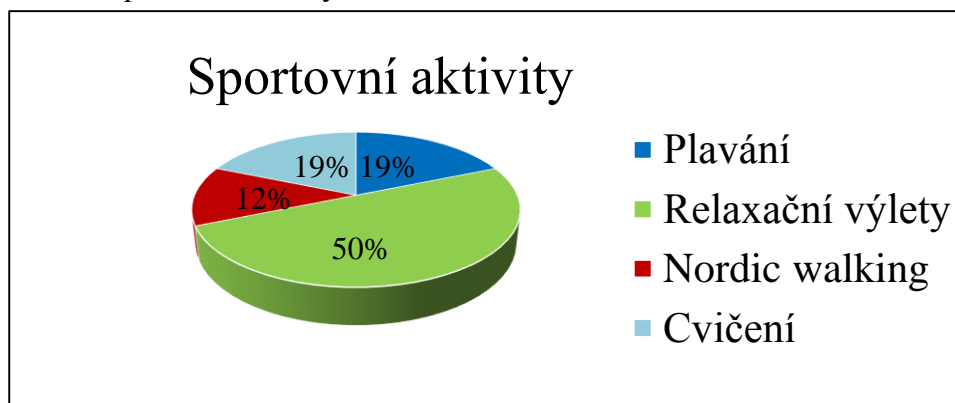


Zdroj: vlastní zpracování

### 5.5.3 Sportovní aktivity

Relaxační výlety patří dle respondentů jednoznačně mezi aktivity nejčastěji prováděné. Pod tímto označením autorka zahrnuje wellness zájezdy, povětšinou jen na pár dní nebo turistické výlety a procházky po horách i v nížinách. Především prostřednictvím slevových portálů mají senioři možnost využít levnějších pobytů s wellness programem. Jak se autorka z rozhovoru dozvěděla, senioři slevové portály využívají a umí s nimi pracovat. Dále pak senioři využívají svůj volný čas v bazénech nebo na zdravotních, kondičních a pohybových cvičeních, někdy doprovázených hudbou. Pozitivně autorka hodnotí i využívání holí při nordic walking. Seniorům se pak příjemněji chodí na turistické vycházky a prospívá to i zdraví. Chůzi se většinou namáhá především spodní část těla, avšak při chůzi nordic walking se zapojuje celé tělo. Zajímavostí je, že senioři tuto aktivitu specifikují zvláště. Nezahrnují nordic walking ani do výletů ani ke cvičení.

Graf 7: Sportovní aktivity

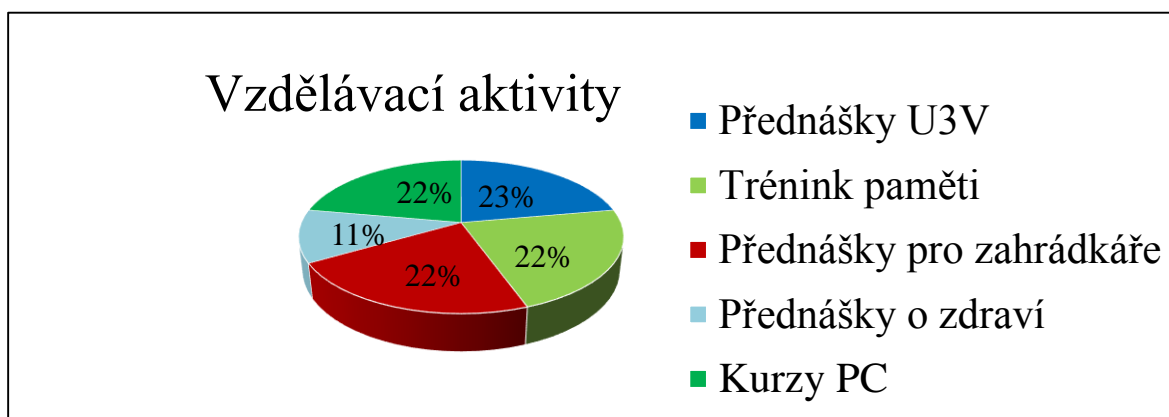


Zdroj: vlastní zpracování

### 5.5.4Vzdělávací aktivity

V tomto případě jsou dle grafu tři aktivity na stejné úrovni. Tréninky paměti, kurzy PC a přednášky pro zahrádkáře využívá 22 % dotázaných seniorů. Jen o jedno procento více seniorů využívá nebo využilo Univerzitu 3. věku jako svou volnočasovou aktivitu. Většina z respondentů využívá této možnosti pro rozvoj své osobnosti a zlepšení znalostí, popřípadě dovedností. S lítostí autorka zjistila, že žádný z respondentů nevyužívá jazykové kurzy. Když se autorka ptala z jakého důvodu tomu tak je, senioři odpověděli, že se vždycky domluvili „rukama nohama“ a že na stará kolena se nový jazyk nepotřebují učit. Raději si svou osobnost budou rozvíjet již zmíněnou Univerzitou 3. věku. Přestože U3V nabízí přednášky z mnoha oblastí, někteří senioři dávají přednost přednáškám, které jsou organizovány nezávisle na U3V. Tyto přednášky navštívili čistě pro svůj zájem, nikoliv pro další vzdělávání a rozvoj osobnosti.

Graf 8: Vzdělávací aktivity



Zdroj: vlastní zpracování

### 5.6 Organizace programu volnočasových aktivit seniorů

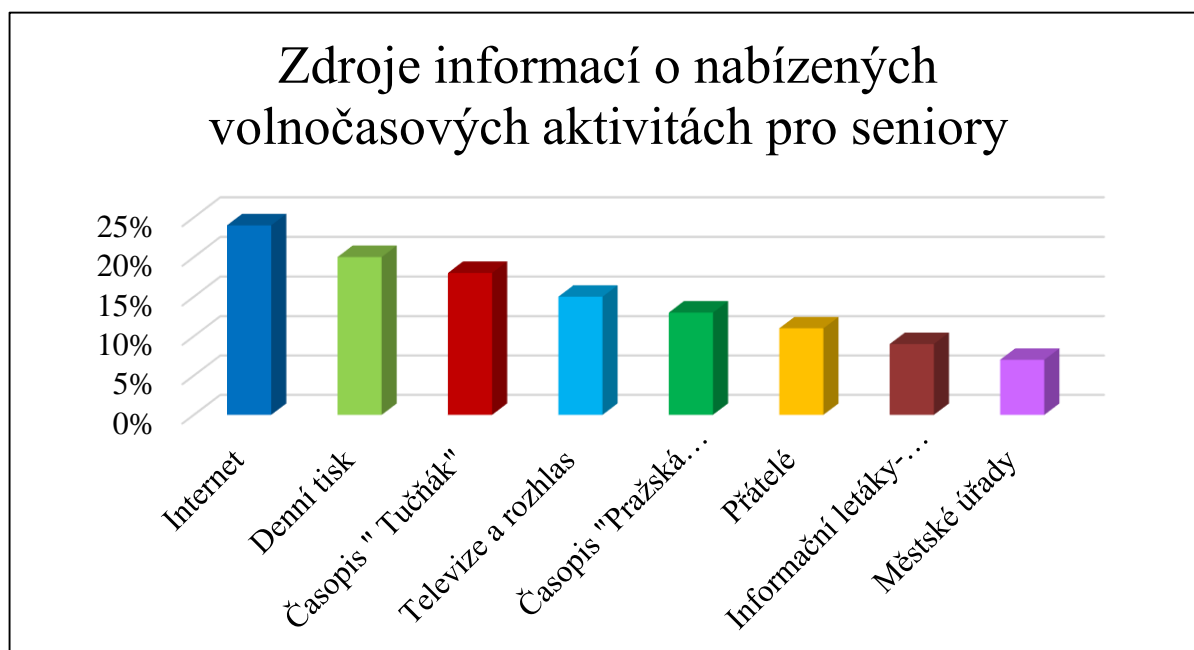
Organizaci programu volnočasových seniorů rozdělila autorka na několik možností. První možností je program s průvodcem. Tento program zahrnuje volnočasové aktivity, které jsou organizovány a doprovázeny výkladem, například procházka po pražských památkách, organizovaných pražskou informační službou nebo prohlídky hradů a zámků. Tuto možnost senioři sice využívají, ale daleko častěji si program organizují sami. Například se domluví s přáteli a jdou se projít po Pražském hradě, nakonec procházku zakončí v kavárně. Další možností jsou organizované programy v podobě kurzů, přednášek nebo cvičení v TJ Sokol, které senioři využívají poměrně hodně. Nikdo z oslovených

respondentů neorganizuje přednášky nebo nedomlouvá sportovní aktivity na vlastní pěst. I taková možnost by tu ovšem byla, pokud by si senioři-přátelé domluvili pronájem tělocvičny a například každý čtvrtek večer si třeba zahráli volejbal nebo jinou aktivitu. Senioři, kteří ještě cestují do zahraničí, využívají organizaci ze strany cestovních agentur. Autorka seniorům také položila otázku, jestli aktivně navštěvují kluby určené pro seniory nebo komunitní centra, nabízející pro ně program. Z oslovených respondentů odpovědělo pouze 11 % kladně. Autorka si tedy klade otázku: „Jaký typ seniorů tyto organizace navštěvuje?“ Bohužel zde autorka musí konstatovat, že se dopustila chyby a pro výzkum zvolila chybný vzorek seniorů. Autorka nepředpokládala, že to bude tak malé procento oslovených.

### 5.7 Zdroje informací o nabídce aktivit

Z následujícího grafu je patrné, že téměř ¼ seniorů je informovaná o aktivitách z internetu. Dalším způsobem je denní tisk a lokální časopisy, na Praze 4 informuje seniory časopis „Tučňák“ a na Praze 5 časopis „Pražská pětka“. Nejméně informací senioři vyhledávají u městských úřadů, i když právě městské úřady mají přehled o organizacích pro seniory na jejich území nebo sami pro seniory pořádají program. Stejně tak senioři nejsou informováni z reklamních letáček.

Graf 9: Zdroje informací o nabízených aktivitách



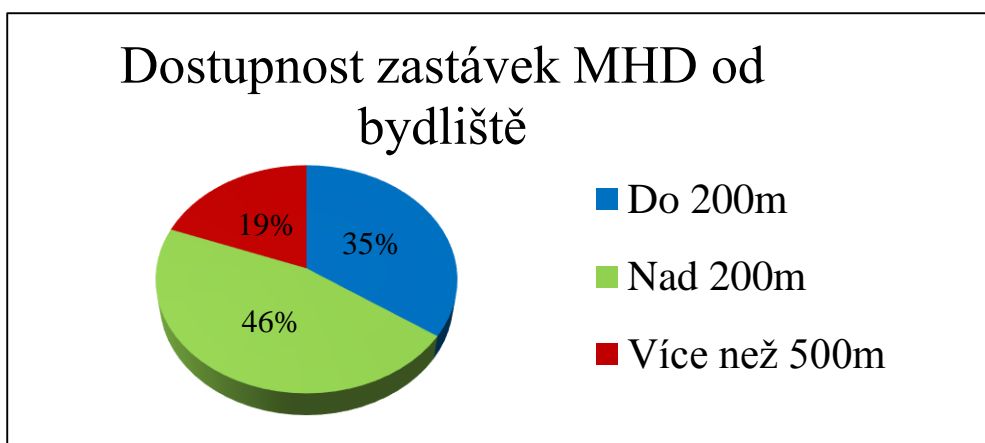
Zdroj: vlastní zpracování

## 5.8 Důležité okolnosti pro volnočasové aktivity seniorů

Autorka se zajímala také o okolnosti, které by bránily využití volnočasových aktivit seniorů. Zaměřila se konkrétně na okolnosti spojené s dopravou a její dostupností. Pro seniory žijící v Praze nebude problém doprava a ani její dostupnost. Vzdálenosti zastávek MHD od bydliště nejsou velké, na rozdíl od dostupnosti zastávek mimo hlavní město. Například senioři žijící na vesnicích nebo v menších městech mají rozhodně složitější dopravu i za lékařem natož za volnočasovými aktivitami. V Praze je spíše pro seniory důležitý komfort a pohodlí při cestování a frekvence dopravních spojů.

Jedna z okolností spojených s dostupností je vzdálenost zastávek MHD od bydliště. Autorka si dostupnost rozdělila na 3 kategorie: vzdálenost do 200 m od domu, vzdálenost nad 200 m od domu a vzdálenost větší než 500 m od domu. Podle následujícího grafu má téměř 50 % seniorů, které autorka oslovila, zastávku MHD ve vzdálenosti mezi 200 m až 500 m. Zastávku MHD vzdálenou více než 500 m od domu má jen 19 % seniorů, proto také z oslovených respondentů nikdo nesdělil, že by nevyužíval městskou hromadnou dopravu. Nikdo také nevedl, že by se dopravy obával, tedy že by doprava po Praze byla příčinou jejich pasivity. Z oslovených seniorů využívají městskou hromadnou dopravu denně všichni.

Graf 10: Dostupnost zastávek MHD



Zdroj: vlastní zpracování

---

## 6 Závěr

Cílem této práce bylo definování pojmu senior, jeho vnímání ze strany společnosti a rozdělení volnočasových aktivit z pohledu odborníků, kteří se ale někdy neztotožňují s pohledem seniorů. I autorka sama v bakalářské práci zmapovala zajímavé a dostupné možnosti pro volnočasové aktivity ve vybraných městských částech a zároveň v anketním šetření zobrazila, jak senioři tyto možnosti využívají. Autorka si tyto městské části vybrala cíleně, především kvůli následnému výběru seniorů, kteří byli ochotni spolupracovat na kvalitativním výzkumu. Mapa volnočasových aktivit byla rozšířena navíc o nabídku Prahy 1, kam se senioři dopravují především za kulturou a společenskými akcemi. Cíle, které si autorka na začátku bakalářské práce vytyčila, byly splněny.

Většina seniorů si chce užívat života a rozvíjet svou osobnost i ve stáří. Mají k tomu jedinečnou možnost, mají volný čas. Problémem někdy zůstávají finance, ale jak bylo z dostupných zdrojů zjištěno, existuje mnoho organizací, které se seniorům věnují a jsou cenově dostupné. Nabídka aktivit je široká a to i pro takovou skupinu seniorů, která nechce být organizována, naopak si plánuje program podle svých možností, omezení a zájmů.

Autorka rozdělila praktickou část své práce na dvě specifické části. Výsledkem první části empirického šetření založené na studii dokumentů byla mapa volnočasových aktivit určených pro seniory. Mapa byla sestavena tak, aby autorka následně mohla zhodnotit možnosti a porovnat nabídku volnočasových aktivit. Autorka výzkumem zjistila, že obě městské části poskytly srovnatelné aktivity. Specifické organizace zastoupené kluby a svazy seniorů a sdruženími nabídly pestrý rozvoj osobnosti. Sportovní využití bylo převážně zastoupeno Tělovýchovnou jednotou Sokol. Avšak kulturně-společenské zázemí nenabídla ani jedna městská část v dostatečné míře. Proto rozšířila autorka vyhledávání navíc o lokalitu Prahy 1, která má široký a pestrý program nejen pro seniory. V centru Prahy sídlí mnoho galerií, muzeí a divadel. Autorka vyhledala na Praze 1 i malá kina s nabídkou programů pro seniory, výjimkou byl Modřanský biograf sídlící na Praze 4. Ostatní nabídku kin převzala velká multikina, která se na seniory nijak nezaměřují.

Druhá část výzkumu byla zaměřená na kvalitativní šetření doplněné o rozhovor se seniory. Autorka se zde zajímala o názor a zájmy z pohledu seniorů. Z rozhovoru bylo zjištěno, že senioři rozdělují aktivity na pasivní a na aktivní jinak než odborníci. Například čas strávený s rodinou je pro většinu seniorů aktivní volnočasová aktivita, což je v rozporu s tím, jak definují tuto volnočasovou aktivitu odborníci. Přestože senioři vnímají

---

jako aktivní volnočasové aktivity právě ty, které rozvíjejí jejich osobnost a konají je sami vůči sobě nikoliv vůči druhým. Čas, který věnují své rodině je pro seniory volnočasovou aktivitou nikoliv pasivním přístupem. Další aktivitou charakterizovanou seniory zvláště je nordic walking. Senioři nezařadili tuto aktivitu ani do cvičení či relaxačních výletů, ale vymezili této aktivitě samostatnou skupinu.

Z výzkumu vyplynulo, že v rámci nabídky volnočasových aktivit se může ČR řadit k vyspělým zemím, které pečují o své seniory, ale v každé oblasti lidského konání se dá vždy ještě něco vylepšit a autorka doufá, že v budoucnu dojde ještě k rozšíření nabídek a možností volnočasových aktivit pro seniory tak, aby se jim v naší zemi lépe žilo.

---

## 7 Seznam použitých zdrojů

### 7.1 Tištěné dokumenty

- 1) DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.
- 2) ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6.
- 3) SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
- 4) VIDOVIČOVÁ, Lucie et al. Stáří ve městě, město v životě seniorů. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. 371 s. Studie; sv. 98. ISBN 978-80-7419-141-1.

### 7.2 Elektronické dokumenty

- 1) 2 857 856 důchodců evidovala ČSSZ k 31. 12. 2013. *Česká správa sociálního zabezpečení*. [online]. 28. 2. 2014 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2014/2857856-duchodcu-evidovala-cssz-k-31-12-2013.htm>
- 2) Komunitní centrum Prádelna. *Základní informace*. [online]. © 2015 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: [http://www.csop5.cz/komunitni\\_centrum/index.php?option=com\\_content&task=view&id=14&Itemid=31](http://www.csop5.cz/komunitni_centrum/index.php?option=com_content&task=view&id=14&Itemid=31)
- 3) Pro seniory. *Kulturní klub Poštovka*. [online]. © 2015 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: [http://www.kulturniklubpostovka.com/?page\\_id=15](http://www.kulturniklubpostovka.com/?page_id=15)
- 4) Volnočasové aktivity pro seniory. *Armáda spásy Praha*. [online]. [cit. 2015-02-22]. Dostupné z: <http://www.armadaspasypraha.cz/komunitni-centra-v-praze/komunitni-centra-praha-5/socialni-aktivizacni-sluzba-pro-seniory/>
- 5) TJ Sokol Smíchov. *Oddíly*. [online]. © 2012 [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.tjsis.cz/oddily>



- 
- 6) Sokolská všestrannost. *TJ Sokol Praha Košíře*. [online]. [cit. 2015-02-27].  
Dostupné z: <http://vsestrannost.sokolkosire.cz/druzstva.html>
  - 7) Oddíly. *TJ Sokol Jinonice*. [online]. [cit. 2015-02-27]. Dostupné  
z: <http://www.sokoljinonice.cz/?page=oddily&oddil=starsi-zeny>
  - 8) Oddíly. *TJ Sokol Hlubočepy*. [online]. © 2008-2010 [cit. 2015-02-27]. Dostupné  
z: <http://www.sokolhlubocepy.cz/oddily/>
  - 9) Plavecký bazén. *SK motorlet*. [online]. © 2015 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.sk-motorlet.cz/plavecky-bazen>
  - 10) Bazén Homolka. *Relaxační centrum a bazén Homolka*. [online]. © 2011 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://www.centrumhomolka.cz/nabizime/bazen-a-sauna/bazen/>
  - 11) Aquadream. *Aquapark a koupaliště Barrandov*. [online]. © 2009 [cit. 2015-03-07].  
Dostupné z: <http://www.aquadream.cz/aquapark-areal.html>
  - 12) ŠTULÍKOVÁ, Jitka. Univerzita 3. věku na 2. lékařské fakultě UK. *2. lékařská fakulta UNIVERZITY KARLOVY*. [online]. 22. 5. 2014 [cit. 2015-02-21]. Dostupné  
z: <http://www.lf2.cuni.cz/studium/univerzita-3-veku-na-2-lekarske-fakulte-uk>
  - 13) Navštivte nás. *Národní muzeum*. [online]. [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.nm.cz/Hlavni-strana/Navstivte-nas/Narodopisne-muzeum-Musaion.html>
  - 14) Aktuálně. *Království železnic*. [online]. © 2015 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.kralovstvi-zeleznic.cz/>
  - 15) O divadle. *Švandovo divadlo*. [online]. [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.svandovodivadlo.cz/o-divadle>
  - 16) Repertoár. *Divadlo Orfeus*. [online]. [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.orfeus.cz/05repertoar/predstaveni.htm>
  - 17) Elpida pro seniory. *Elpida*. [online]. [2014] [cit. 2015-02-22]. Dostupné  
z: <http://elpida.cz/page.php?page=4>
  - 18) Program klubu seniorů Podolská. *Ústav sociálních služeb v Praze 4*. [online]. [cit. 2015-02-22]. Dostupné z: <http://uss4.cz/kluby-senioru/program/>
  - 19) Rehabilitace. *Plavecký stadion Podolí*. [online]. [cit. 2015-02-27]. Dostupné  
z: <http://www.pspodoli.cz/rehabilitace>
  - 20) Divadlo Dobeška. *Program*. [online]. © 2012 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://divadlodobeska.cz/program.html>

- 
- 21) Úvodní stránka. *Divadlo Na Jezerce*. [online]. [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.divadlonajezerce.cz/Uvod>
- 22) Program. *Divadlo Na Fidlovačce*. [online]. © 2010-2012 [cit. 2015-03-07].  
Dostupné z: <http://www.fidlovacka.cz/program>
- 23) Seniors. *Modřanský biograf*. [online]. © 2011-2015 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z:  
<http://www.modranskybiograf.cz/klient-349/kino-114/stranka-2707>
- 24) Pražská informační služba. *Prague welcome*. [online]. © 2011 [cit. 2015-03-07].  
Dostupné z: <http://eshop.praguewelcome.cz/cs/prazska-informacni-sluzba.shtml>
- 25) Poslání. *O nás: Život 90*. [online]. © 2008-2009 [cit. 2015-02-23]. Dostupné  
z: <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/148-poslani>
- 26) TJ Sokol Malá Strana. *Oddíly všestrannosti*. [online]. © 2014 [cit. 2015-02-27].  
Dostupné z: <http://www.sokolmalastrana.cz/vsestrannost.html>
- 27) Kde nás najdete. *Národní knihovna České republiky*. [online]. 1.12.2014 [cit. 2015-  
02-27]. Dostupné z: <http://www.nkp.cz/o-knihovne/zakladni-informace/kontakty>
- 28) JANOŮŠ, Vilém. Šmejdi se zdokonalují. Okrádají na internetu. *Deník.cz*. [online].  
26.11.2014 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: [http://www.denik.cz/z\\_domova/smejdi-se-zdokonaluji-okradaji-na-internetu-20141126.html](http://www.denik.cz/z_domova/smejdi-se-zdokonaluji-okradaji-na-internetu-20141126.html)

---

## 8 Seznam obrázků

Obrázek 1: Věk seniora "S jakým věkem si spojujete seniory?" .....	8
Obrázek 2: S čím si spojuje česká populace seniory .....	9
Obrázek 3: SWOT analýza vztahu "senior - městské prostředí" .....	12
Obrázek 4: Frekvence vybraných aktivit, kterým se seniory věnují (v %) .....	13

## 9 Seznam tabulek

Tabulka 1: Slevy v galeriích .....	22
Tabulka 2: Slevy v muzeích.....	22
Tabulka 3: Slevy v divadlech.....	22
Tabulka 4: Slevy v kinech .....	22

## 10 Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů	
Graf 2: Věk respondentů	
Graf 3: Rozdělení aktivit	
Graf 4: Pasivní přístup respondentů	
Graf 5: Kulturní aktivity	
Graf 6: Společenské aktivity	
Graf 7: Sportovní aktivity	
Graf 8: Vzdělávací aktivity	
Graf 9: Zdroje informací o nabízených volnočasových aktivitách pro seniory	
Graf 10: Dostupnost zastávek MHD	

## 11 Přílohy

Příloha č. 1: Slevy v galeriích

NÁRODNÍ GALERIE V PRAZE (vybrané)	MÍSTO	SLEVA PRO SENIORY	ZDROJE
Klášter sv. Anežky České	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/klaster-sv-anezky-ceske">ngprague.cz/objekt-detail/klaster-sv-anezky-ceske</a>
Palác Kinských	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/palac-kinskych/">ngprague.cz/objekt-detail/palac-kinskych/</a>
Salmovský palác	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/salmovsky-palac">ngprague.cz/objekt-detail/salmovsky-palac</a>
Schwarzenberský palác	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/schwarzenbersky-palac">ngprague.cz/objekt-detail/schwarzenbersky-palac</a>
Šternberský palác	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/sternbersky-palac">ngprague.cz/objekt-detail/sternbersky-palac</a>
Valdštejnská jízdárna	Praha 1	Sleva pro seniory 65+ snížené vstupné 90,- Kč	<a href="http://ngprague.cz/objekt-detail/valdstejnska-jizdarna">ngprague.cz/objekt-detail/valdstejnska-jizdarna</a>
OSTATNÍ GALERIE (vybrané)			
Museum Kampa	Praha 1	Poloviční vstupné 110,- Kč	<a href="http://museumkampa.cz">museumkampa.cz</a>
Galerie Rudolfinum	Praha 1	Sleva pro seniory 63+ snížené vstupné 80,- Kč	<a href="http://galerierudolfinum.cz">galerierudolfinum.cz</a>
Galerie Václava Špály	Praha 1	60+ vstup zdarma	<a href="http://www.spalovka.cz">www.spalovka.cz</a>
Galerie VŠUP	Praha 1	Vstup volný, o prázdninách zavřeno	<a href="http://umprum.cz">umprum.cz</a>
Czech Photo Gallery	Praha 1	Vstup zdarma	<a href="http://nikonphotogallery.cz">nikonphotogallery.cz</a>
Chodovská tvrz	Praha 4	Vernisáže zdarma, Vstupné do galerie 50,- Kč	<a href="http://chodovskatvrz.cz">chodovskatvrz.cz</a>

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č. 2: Slevy v muzeích

MUZEJA V PRAZE	MÍSTO	SLEVA PRO SENIORY	ZDROJE
Nová budova Národního muzea	Praha 1	60+ snížené vstupné 75,- Kč	nm.cz/Navstivte-nas
Náprstkovo muzeum	Praha 1	Dle aktuálního programu	
Památník F. Palackého a L. Riegra	Praha 1	60+ snížené vstupné 80,- Kč	
České muzeum hudby	Praha 1	60+ snížené vstupné dle aktuální výstavy	
Muzeum Bedřicha Smetany	Praha 1	60+ snížené vstupné 25,- Kč	
Památník Jaroslava Ježka	Praha 1	60+ snížené vstupné 10,- Kč	
Národopisné muzeum – Musaion	Praha 5	60+ snížené vstupné 40,- Kč	

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č. 3: Slevy v pražských divadlech

PRAŽSKÁ DIVADLA (vybrané)	MÍSTO	SLEVA PRO SENIORY	ZDROJE
Činoherní klub	Praha 1	50 % sleva ze vstupného druhé cenové kategorie	cinoherniklub.cz
Divadlo ABC	Praha 1	50 % slevu ze vstupného druhé cenové kategorie pro seniory 60+	mestskadivadlaprazska.cz
Divadlo Archa	Praha 1	Poskytuje slevu na vstupném seniorům 65+	archatheatre.cz
Divadlo Bez zábradlí	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	bezzabradli.cz
Divadlo Broadway	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	divadlo-broadway.cz
Divadlo Kalich	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	divadlokalich.cz
Divadlo Minor	Praha 1	Zlevněné vstupné je 100 Kč	minor.cz
Divadlo Na Prádle	Praha 1	Ceny určuje hostující soubor	napradle.cz
Divadlo Palace Theatre	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	divadlopalace.cz
Divadlo R. Brzobohatého	Praha 1	Sleva na vybraná představení	divadlorb.cz

Divadlo Rokoko	Praha 1	50 % slevu ze vstupného druhé cenové kategorie pro seniory 60+	mestskadivadlaprazska.cz
Divadlo Ungelt	Praha 1	Na vybraná místa sleva 50% pro seniory 65+	divadlounge.cz
Divadlo v Celetné	Praha 1	Zlevněné vstupné je od 145 do 430 Kč	divadlovceletne.cz
Divadlo V Dlouhé	Praha 1	Divadlo poskytuje seniorům slevu na vstupném po předložení platného průkazu	divadlovdlouhe.cz
Scény Národního divadla: Historická budova Nová scéna Stavovské divadlo	Praha 1	50 % sleva pro seniory 65+ na vybraná místa	narodni-divadlo.cz
Státní opera Praha	Praha 1	50 % slevu na vstupenky na II. balkon	narodni-divadlo.cz
Studio Ypsilon	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	ypsilonka.cz
Ta Fantastika	Praha 1	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	tafantastika.cz
Viola	Praha 1	Sleva 50 Kč z plného vstupného pro seniory 65+	divadloviola.cz

Zdroj: vlastní zpracování

Divadlo Na Fidlovačce	Praha 4	10 % z plné ceny po předložení průkazu, neplatí pro 1. kategorii	fidlovacka.cz
Divadlo Na Jezerce	Praha 4	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	divadlonajezerce.cz
Dobeška (Divadlo Sklep)	Praha 4	Neposkytuje zvýhodněné vstupné pro důchodce	divadlodobeska.cz
Komorní Fidlovačka	Praha 4	10 % z plné ceny po předložení průkazu, neplatí pro 1. kategorii	fidlovacka.cz
Divadlo Orfeus	Praha 5	Vstupné je dobrovolné	orfeus.cz
Švandovo divadlo	Praha 5	Na většinu představení 20 - 40% sleva pro seniory, nabízí i další slevy	svandovodivadlo.cz

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č. 4: Slevy v kině (vyjma multikin)

KINA V PRAZE	MÍSTO	SLEVA PRO SENIORY	ZDROJE
Kino Lucerna	Praha 1	50 % na vstupné	kinolucerna.cz
Kino Ewald	Praha 1	Ve všední den od 14:30 nebo 15:00 je vstupné 60 Kč	evald.cz
Kino Světozor	Praha 1	Každou středu vstupné pro seniory 60,- Kč	kinosvetozor.cz
Modřanský biograf	Praha 4	Snížené vstupné na představení v pondělí dopoledne	modranskybiograf.cz

Zdroj: vlastní zpracování