

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ**

**2015–2016**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Martina Křížová**

**Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v Domově  
s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem**

**Praha 2016**

**Vedoucí bakalářské práce: : Mgr. Jana Zachová**

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED**

**STUDIES**

**2015-2016**

**BACHELOR THESIS**

**Martina Křížová**

**Leisure activities and education of seniors in nursing  
homes in Bystřice nad Pernštejnem**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jana Zachová

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Martina Křížová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Zachové, za vstřícný přístup a podnětné rady při vedení mé bakalářské práce. "

Děkuji také všem seniorům za jejich ochotu a čas, který věnovali vyplňování dotazníků.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce je zaměřená na volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v Domově s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. V teoretické části je definováno stáří, periodizace stáří, proces stárnutí. Další kapitola se zabývá péčí a potřebami seniorů. Dále je teoretická část věnována volnému času a vzdělávání seniorů.

V praktické části jsou vyhodnoceny data získaná pomocí dotazníkového šetření v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Zjištěná data informují o využívání nabízených volnočasových aktivit a možnosti dalšího vzdělávání seniorů.

## **Klíčová slova**

aktivizační činnosti, péče o seniory, senior, stáří, univerzita třetího věku, volnočasové aktivity, vzdělávání seniorů

## **Annotation**

This thesis is focused on leisure activities and education of seniors in a nursing homes in Bystřice nad Pernštejnem. The theoretical part is defined by age, periodization age, the aging process. Another chapter deals with care and needs of seniors. The theoretical part is devoted to free time and education for the elderly.

In the practical part there are evaluated data obtained through a questionnaire survey of nursing home in Bystřice nad Pernštejnem. The observed data report on the use of the offered leisure activities and opportunities for further education of seniors.

## **Keywords**

activation activities, education of seniors, elderly care, leisure time, old age, senior, university of the third age

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 Charakteristika stáří.....	11
1.2 Periodizace stáří .....	11
1.3 Proces stárnutí .....	13
<b>2 PÉČE O SENIORY</b> .....	<b>14</b>
2.1 Historie péče o seniory .....	14
2.2 Současná péče o seniory.....	14
2.3 Formy sociálních služeb .....	15
2.4 Potřeby seniorů .....	17
2.5 Příprava na stáří .....	18
<b>3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY</b> .....	<b>20</b>
3.1 Definice volného času.....	20
3.2 Aktivizační činnosti .....	22
3.3 Volnočasové aktivity v Domě s pečovatelskou službou v bystřici nad perněštem .....	24
<b>4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ</b> .....	<b>27</b>
4.1 Vymezení pojmu .....	27
4.2 Vzdělávání seniorů .....	28
4.3 Specifika vzdělávání a učení seniorů .....	29
4.4 Formy vzdělávání seniorů .....	29
4.5 Univerzity třetího věku .....	31
4.6 Univerzita třetího věku v kraji vysočina.....	33
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>5 EMPIRICKÝ VÝZKUM</b> .....	<b>35</b>
5.1 Cíl a metoda výzkumu.....	35
5.2 Výsledky výzkumu a interpretace dat .....	36
5.3 Srovnání výzkumu a výzkumných otázek.....	56
5.4 Shrnutí a doporučení .....	57
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>63</b>

<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>66</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>68</b>



## ÚVOD

*„Člověk má za to, že musí být starý, aby byl chytrý, v podstatě ale má člověk s přibývajícím věkem co dělat, aby se udržel tak chytrý, jako byl.“ Johann Wolfgang von Goethe*

Stárnutí člověka je neodvratitelný proces. Stáří a stárnutí je fyziologickou součástí života člověka a je vyvrcholením etap lidského vývoje. Každý člověk stárne individuálně a má jiné potřeby. Seniorské skupiny můžeme dle literatury rozdělit na dvě skupiny. První skupina jsou senioři, kteří se bojí budoucnosti, děsí je prázdnota dalšího života. Jedná se o seniory, kteří se špatně adaptují na stáří. Druhou skupinou jsou senioři, kteří vedou aktivní život, mají mnoho zájmů a koníčků. Na volnočasové aktivity seniorů v současnosti je kladen velký důraz. Snahou společnosti je zapojení seniorů do aktivního života prostřednictvím různých organizací a institucí, které nabízejí volnočasové aktivity a vzdělávání v seniorském věku. Do tohoto vzdělávání nezahrnujeme jen učení, ale i aktivity a zájmové činnosti.

Bakalářská práce je zaměřena na volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v postproduktivním věku, kteří žijí v Domě s pečovatelskou službou. Téma Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem, je velmi zajímavé jak z profesního tak i osobního hlediska.

Cílem je zhodnocení volnočasových aktivit a zjištění zájmů o vzdělávání seniorů bydlících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Práce by měla zmapovat množství a kvalitu nabízených aktivit, přínos aktivit pro seniory, kteří žijí v DPS.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. Teoretická část se zabývá charakteristikou a periodizací stáří a procesem stárnutí. Další kapitola se věnuje péči o seniory, formou sociálních služeb, potřebami seniorů. Třetí kapitola je zaměřena na volný čas a volnočasové aktivity. Poslední kapitola teoretické části se zabývá vzděláváním seniorů a empirická část deskriptivním výzkumem, analýzou a interpretací zjištěných dat.

Pro sběr dat v rámci metodologického kvantitativního výzkumu byla zvolena metoda dotazníků s uživateli Domu s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. V empirické části jsou hledány odpovědi na základní výzkumnou otázku:

Jak senioři žijící v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem, jsou spokojeni s volnočasovými aktivitami a možnostmi dalšího vzdělávání?

Závěr tvoří analýza a interpretace získaných dat, potvrzení či vyvrácení stanovených výzkumných předpokladů.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁŘÍ

### 1.1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ

Stáří je konečnou etapou lidského vývoje. U každého jedince je zcela individuální. Záleží na mnoha faktorech, které člověka ovlivňují. Stárnutí můžeme také definovat jako celoživotní proces, který je ovlivněn způsobem života, nemocemi a životními podmínkami (Mühlpachr, 2004).

Lidé stárnou individuálně a nerovnoměrně. U některých jedinců probíhá stárnutí rychleji a naopak. Každý člověk má v sobě geneticky danou rychlost stárnutí a velmi záleží na různých faktorech, které proces stárnutí ovlivňují (Mlýnková, 2011).

Činitelé, kteří ovlivňují proces stárnutí, můžeme rozdělit na činitele urychlující stárnutí a činitele zpomalující stárnutí. Mezi urychlující činitele patří nemoc, osamocení, stres, drogová závislost, kouření, alkoholismus, špatná životospráva. Zpomalujícími činiteli stárnutí jsou dostatek spánku, vhodné volnočasové aktivity, umění relaxace, zdravá a vyvážená strava.

Generace seniorů v 21. století stárne pomaleji, udržuje si lepší fyzickou kondici a i dbá na svůj zdravotní stav. Dalším názorem je, že stáří je ovlivněno různými faktory, které jsou u každého jedince dány, a tyto faktory může jedinec ovlivnit:

- faktory genetické a biologické;
- faktory zdravotní (nemoci, úrazy);
- vliv životního stylu;
- psychické faktory (Benešová, 2014).

### 1.2 PERIODIZACE STÁŘÍ

Stáří je vyvrcholením vývoje lidského života. Dle odborných publikací můžeme stáří rozdělit na biologické, kalendářní a sociální.

#### **Kalendářní (chronologické) stáří**

Kalendářní stáří je dáno dosažením určitého věku (datem narození). Výhodou chronologického určování stáří je jednoduchost, srovnatelnost a jednoznačnost.

Existuje mnoho členění stáří. Už řecký filosof Pythagoras ze Sámu, rozdělil lidský život na čtyři etapy nazvané jako čtyři roční období (Benešová, 2014):

utváření	do 20 let	jaro
mládí	do 40 let	léto
rozkvět sil	do 60 let	podzim
Stáří	60 a více	zima

V 60 létech 20 století Světová zdravotnická organizace, přijímá patnáctileté členění dospělosti (Mühlpachr,2004):

15 – 29	post pubescence
30 – 44	adultium
45- 59	střední věk
60 – 74	počínající - časně stáří
75 – 89	kmetství – vlastní stáří
90 a více	dlouhověkost

V 21. století se dle odborníků na gerontologie stáří dělí (Mühlpachr,2004) :

65 – 74	mladí senioři
75 – 84	staří senioři
85 a více	velmi staří senioři

### **Sociální stáří**

Sociální stáří je pro člověka, obdobím změn, které jsou dány změnami životního stylu, odchodem do penze, ekonomickou situací, ztrátou partnera. V tomto období je stáří chápáno jako sociální událost (Mühlpachr, 2004).

Sociální stáří můžeme rozdělit na čtyři věky:

- První věk – věk předproduktivní

Tento věk je popisován obdobím dětství, mládím. Můžeme ho popsat obdobím růstu, vývojem, vzděláním, profesní přípravou, sbíráním zkušeností a dovedností.

- Druhý věk- produktivní

Věk je charakterizován jako období dospělosti, životní produktivity – založení rodiny, budování kariery, zaměstnání.

- Třetí věk- postproduktivní

Tento věk je charakterizován jako období poklesu zdatnosti a odpočinku.

- Čtvrtý věk- fáze závislosti

Toto označení je nevhodné, odporuje koncepci úspěšného stárnutí (Benešová, 2014).

### **Biologické stáří**

Biologické stáří je označením pro biologické stárnutí lidského organismu. Je popisováno jako souhrn různých příznaků. Gerontologové biologické stáří charakterizují jako věk našich orgánů a fyzické zdatnosti (Benešová, 2014).

## **1.3 PROCES STÁRNUTÍ**

Každý člověk, který dosáhne seniorského věku má svá specifika a jedinečnosti. Seniorské období či stáří člověka je v současnosti chápáno záporně. Většina seniorů toto období chápe negativně. Mají strach z ponížení, ztráty lidské důstojnosti, ztráty samostatnosti, ztráty sociálních kontaktů. Dnešní generace ztrácí vědomí soužití všech generací v rodinném životě. Dnešní mladá generace bere seniory jako přítěž, podřadnější skupinu (Vagnerová, 2000).

Proces stárnutí můžeme rozdělit:

- stárnutí fyziologické
- stárnutí patologické
- stárnutí úspěšné

V procesu stárnutí se projevují i změny tělesné, psychické a sociální. Tyto změny jsou navzájem propojené. Biologické změny jsou charakteristické opotřebením orgánů, zpomalením metabolismu, úbytkem svalové hmoty, postižením zraku, sluchu, pohybového aparátu. Psychologické změny se projevují ve vnímání, paměti, myšlení, pozornosti, lhostejnosti, demotivací. Sociální změny odchod do důchodu, osamělost, finanční potíže, ztráta životního partnera ( Mühlpachr, 2004).

Závěrem této kapitoly lze konstatovat, že proces stárnutí, je pro každého jedince individuální a jedinečný.

## **2 PÉČE O SENIORY**

### **2.1 HISTORIE PÉČE O SENIORY**

Z historického hlediska lze péči o staré lidi zmapovat už v období pravěku, kdy neexistovala žádná organizovaná péče, ale fungovala jen péče v rámci rodinného společenství. Příslušníci rodových klanů ctili staré lidi, měli k nim úctu a pokoru. Lidé bez rodiny, nemajetní, chudí, tuláci, žebráci, Romové, nemocní i duševně nemocní byli sociálně vyloučeni. Tito lidé žili na okraji společnosti, na ulicích, na okrajích měst. Obživu si obstarávali žebráním (Benešová, 2014).

V období středověku přichází rozmach křesťanství. Ve velké míře vznikaly při kláštorech špitály, tzv. Hospitály. Tato zařízení poskytovala základní, nemocniční a azylovou péči. Církev (kněží), v tomto zařízení poskytovala pomoc pro žebráky, starce, sirotky, nemocné, choromyslné (Mühlpachr, 2004).

K zlepšení péče došlo za vlády Marie Terezie a Josefa II.. Byly vydány chudinské zákony, které ukládaly městům a obcím pomáhat chudým a nemocným. Byly zřizovány nemocnice, chudobince, porodnice, starobince či chorobince (Haškovcová, 2010).

Do roku 1989 byla péče o seniory řízená centrálně v rámci socialistického státu. Starší lidé byli umisťováni do domovů důchodců v rámci izolace od ostatní společnosti. Domovy důchodců byly nemocničního typu, senioři museli nosit ústavní oblečení, pracovat na zadaných úkolech. Pobyt představoval pro seniory ponížení, zklamání, beznaděj, pocit nedůstojnosti a utlačování. Obyvatelé těchto zařízení se necítili jako doma – v přirozeném prostředí. Do zařízení odcházeli už z pocitu nevratnosti (Čámský, 2011).

### **2.2 SOUČASNÁ PÉČE O SENIORY**

Transformace sociálních služeb byla zahájena po roce 1989. Sociální péče a služby expandovaly v mnoha oblastech. Došlo k rozvoji vědních oborů- ošetřovatelství, geriatricie, gerantopedagogiky a dalších. Sociální služby nejsou řízené pouze státem, začaly vznikat neziskové, církevní a charitativní organizace. Důležitým se stal rok 2006, kdy dochází ke schválení a vydání zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a prováděcí vyhlášky č. 505/2006 Sb. A posléze i vydání standardů kvality sociálních služeb (Čámský, 2011).

*„Standardy kvality poskytovaných sociálních služeb jsou souborem kritérií, kde je definována úroveň kvality poskytovaných služeb v oblasti personálního a provozního zabezpečení sociálních služeb v oblasti vztahů mezi poskytovatelem a uživatelem“* (Čámský, 2011 str. 24). Standardy kvality sociálních služeb mají zajistit respektování a ochranu práv uživatelům a poskytovatelům sociálních služeb. Dále standardy kvality poskytovaných služeb mají pomoc při zvyšování úrovně poskytovaných sociálních služeb (www.mpsv).

Po roce 1989 dochází ke zlepšení péče o seniory a kvality poskytovaných služeb. Je kladen důraz na pocit přirozeného prostředí, respektování důstojnosti, dodržování práv seniorů.

Hlavním cílem sociálních služeb je pomoc klientům při péči o vlastní osobu, stravování, ubytování, zajištění chodu domácnosti, ošetřování, poskytování informací, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, socioterapie, psychoterapie, pomoc při prosazování práv a zájmů (Zákon o sociálních službách č.108/2006 Sb.).

Sociální služby jsou poskytovány jednotlivcům, rodinám a skupinám obyvatel. Mezi největší skupinu osob, kterým jsou sociální služby poskytovány, jsou senioři, osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi, osoby žijící na okraji společnosti – bezdomovci, osoby drogově závislé (www. mpsv).

Poskytovat sociální služby mohou jen poskytovatelé, kterým byla udělena registrace k poskytování sociálních služeb. Poskytovatelem se může stát fyzická osoba, Ministerstvo práce a sociálních věcí a jím zřizované organizační složky státu, obce a kraje a jím zřizované právnické osoby a další právnické osoby bez ohledu na jejich právní formu (Šeredová, 2012).

## **2.3 FORMY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB**

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, člení sociální služby do tří forem poskytování sociálních služeb:

- a) terénní
- b) ambulantní
- c) pobytovou

Terénní forma uživatelům poskytuje služby sociální a zdravotní v jejich přirozeném prostředí. Mezi terénní sociální služby zahrnujeme pečovatelskou službu, osobní asistenci, tísňovou péči, průvodcovské a předčitatelské služby, podporu samostatného bydlení, odlehčovací služby.

Pečovatelská služba je poskytována osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku či chronického onemocnění nebo zdravotního postižení. Jedná se o službu terénní a ambulantní. Je realizována v domácnostech uživatelů ve stanoveném čase (Zákon o sociálních službách č.108/2006,§40). „*Poskytuje základní činnosti, mezi které patří zabezpečení chodu domácnosti, hygienickou péči, nakupování, zajištění a poskytování stravy, doprovod k lékaři či na úřady, zprostředkování kontaktu s okolím*“ (Zákon o sociálních službách č.108/2006,§40).

Osobní asistence je služba, která je poskytována uživatelům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení a potřebují pomoc jiné fyzické osoby. Je realizována v přirozeném prostředí. „*Mezi základní činnosti patří zajištění chodu domácnosti (praní, žehlení, úklid), zajištění a poskytnutí stravy, péče o vlastní osobu, hygienická péče, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv*“ (www. Zákon o sociálních službách č.108/2006, §39).

U ambulantní formy, uživatel dochází či je dopravován na místo, kde se služba poskytuje. Cílem ambulantních služeb je podpora fyzické a duševní aktivity mezi ostatními uživateli (Benešová, 2014). Mezi ambulantní služby můžeme zahrnout denní stacionáře, centra denních služeb. V denním stacionáři jsou poskytovány služby osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, zdravotního postižení či duševního onemocnění (www. Zákon o sociálních službách č.108/2006,§46). Zařízení je otevřené v pracovních dnech. V tomto zařízení je poskytována celodenní péče. „*Mezi poskytované služby patří výchovné, vzdělávací činnosti, sociálně terapeutické aktivity, poskytnutí stravy, zprostředkování kontaktu, pomoc při hygieně a zvládání úkonů o vlastní osobu*“ (www. Zákon o sociálních službách č.108/2006,§46).



Poslední formou poskytování sociálních služeb je forma pobytová. Ta zajišťuje celodenní péči. Zařízení zabezpečují ubytování, stravování, lékařskou a ošetrovatelskou péči, pomoc při osobní hygieně, aktivizační a terapeutické činnosti, společenské aktivity (Benešová, 2014). Mezi pobytové sociální služby zahrnujeme týdenní stacionáře, domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy se zvláštním režimem, chráněné bydlení.

Domovy pro seniory uživatelům zabezpečují celoroční pobytovou službu. Služba je poskytována seniorům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Domovy zabezpečují výše uvedené úkony (www. Zákon o sociálních službách č.108/2006, §49).

Domovy se zvláštním režimem zabezpečují uživatelům celoroční pobytovou službu. Ta je poskytována osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění, dále osobám se stařeckou Alzheimerovou demencí. Služby jsou přizpůsobené specifickým potřebám uživatelů. Zařízení zabezpečuje ubytování, stravování, osobní hygienu, aktivizační a terapeutické činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (www. Zákon o sociálních službách č.108/2006,§50).

Domy s pečovatelskou službou, zajišťují péči o seniory, kteří nevyžadují komplexní péči poskytovanou v ústavních zařízeních. Senioři obývají své byty v domě s pečovatelskou službou. Mezi služby můžeme zařadit nakupování, donášku obědů, pedikúru, doprovod k lékaři, manikúru, kadeřnictví, rehabilitaci či pomoc při osobní hygieně (Mlýnková, 2011).

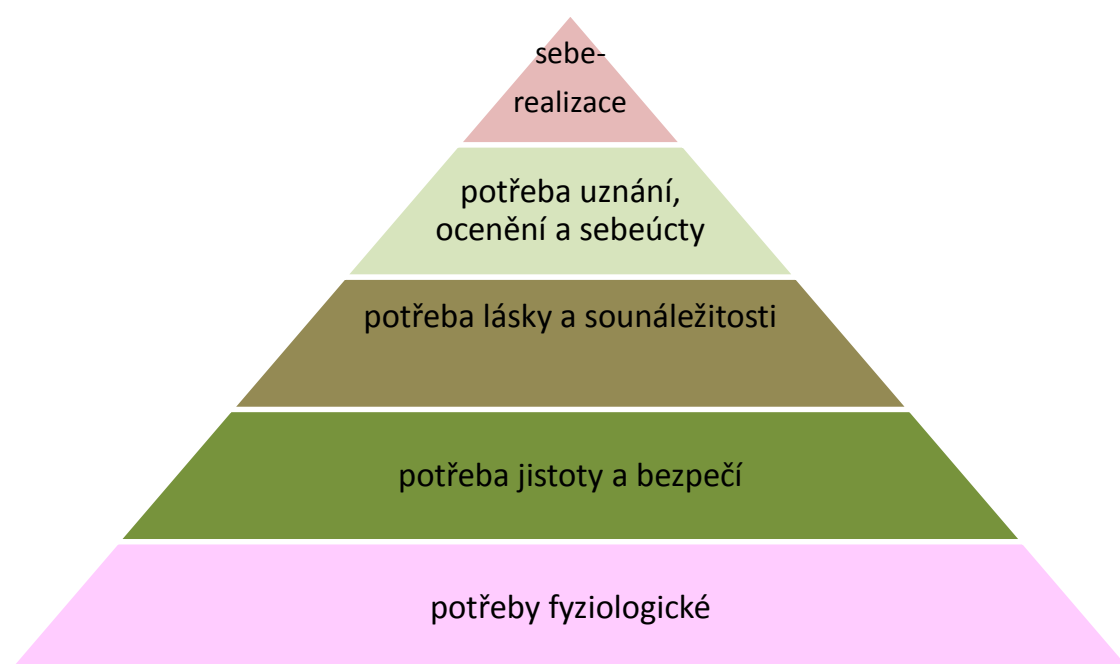
## **2.4 POTŘEBY SENIORŮ**

V každém stupni lidského vývoje, má jedinec jiné životní potřeby. Je rozdíl mezi potřebami dítěte a potřebami seniora. V seniorském věku se potřeby mění a do popředí se dostává potřeba zdraví, klidu, bezpečí, spokojenosti, lásky a ekonomického zabezpečení.

Mezi další potřeby seniorů můžeme zařadit – schopnost postarat se o sebe, udržování kontaktu se sociálním prostředím, udržet si vlastní domácnost, pocit vlastního uspokojení. Dále do potřeb můžeme zahrnout i potřebu být a zůstat platní, být užiteční a uznávaní. Senioři se liší způsobem života, mají jiný žebříček naplňování a uskutečňování cílů a potřeb. Jestliže jsou potřeby nenaplňovány, může to vést k deprivaci a stárnutí člověka (Dvořáčková, 2012 ).

Americký psycholog A. H. Maslow vytvořil základní stupnici lidských potřeb, tu rozdělil do pěti částí. Tato stupnice bývá zobrazována jako pyramida. Jednotlivé potřeby jsou sestaveny hierarchicky a specifikují všechny oblasti lidského života.

Obrázek 1: Pyramida potřeb



Zdroj: Trachtová a kol. 2004

## 2.5 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

„ Umění stárnout se opírá o fakt, že se člověk naučí přijmout krásu tohoto i s její odvrácenou tváří. Zestárnout úspěšně a šťastně je velké umění " (Benešová, 2014, s. 32). Každý člověk je sám za sebe zodpovědný a měl by se celoživotně připravovat na skutečnost, že bude i on jednou starý.

Obecně lze přípravu na stáří rozdělit na tři formy krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Dlouhodobá příprava začíná v raném dětství, kdy rodiče učí své děti k chování, k úctě ke starším lidem. Střednědobá příprava začíná v dospělosti, ve středním věku. Člověk se věnuje svému zdraví, zdravé výživě, sportuje, ekonomicky se zabezpečuje. Krátkodobá příprava je etapa posledních tří let před odchodem do důchodu. Člověk se začíná připravovat na odchod do důchodu, měl by být ekonomicky zabezpečený, provádí rekonstrukci svého obydlí, aby měl ve stáří veškeré možné pohodlí a vyhovovalo jeho věkovým požadavkům (Mlýnková, 2011).

Před odchodem do penze, člověk získává údaje ze sociální politiky, zajímá se o možnosti sociálních dávek, důchodového zabezpečení, informace právní. Dále se zajímá o zdravou výživu, životní styl, snaží se udržovat pozitivní rodinné či přátelské vztahy, věnuje se svým koníčkům. V současné době senioři vedou velmi aktivní život, mají mnoho zájmů, ale vždy s ohledem na zdravotní stav každého seniora. Nedílnou součástí přípravy na stáří je výchova a vzdělání.

Demografický vývoj ukazuje stoupající podíl obyvatel v důchodovém věku. Státní politika se začíná věnovat kvalitě života seniorů. Byla vypracována Národní strategie, podporující pozitivní stárnutí. Základním předmětem je zdraví a celoživotní učení. Cílem je rozvíjet vzdělávání pro starší generaci. Dle odborníků, vzdělávání v seniorském věku přispívá k lepšímu začlenění do společnosti, k důstojnosti, uspokojení, fyzickému a duševnímu zdraví, lepší přizpůsobení novým životním rolím, samostatnosti, spokojenosti (Benešová, 2014).

Mühlpachr rozděluje v seniorském věku tyto funkce vzdělávání:

- preventivní funkce;
- rehabilitační funkce;
- posilovací funkce;
- anticipační funkce.

U preventivní funkce jde o vlastní přípravu na stáří, která by měla začít před odchodem do důchodu. Funkce anticipační vede k připravenosti na nový životní styl. Hledání dovedností, znalostí. Funkce rehabilitační vede k udržování fyzických a duševních sil. Jako nejvýznamnější je uváděna funkce posilovací, která hledá zájmy, koníčky, které rozvíjí a podporují aktivity ve stáří (Mühlpachr, 2004).

## 3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

### 3.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU

Definovat pojem volný čas je velmi obtížné. Každý jedinec si pojem volný čas vykládá jinak, někdo si představí aktivity, které má v oblibě nebo práci, kterou musí vykonávat ve svém volném čase. Využití volného času je velmi individuální a rozmanité.

Volný čas je možné definovat jako opak nutné práce a povinností, čas pro činnosti, které si můžeme svobodně vybrat a tyto aktivity vykonáváme dobrovolně a rádi. Tyto činnosti nám přinášejí uspokojení a uvolnění (Pávková, 1999).

Odborná literatura definuje volný čas různými definicemi. Dle Němce je volný čas, časem, v němž si člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí zábavu, potěšení, odpočinek a které regenerují a rozvíjí jeho tělesné a psychické schopnosti (Němec, 2002, s.17). Do volného času lze přiřadit odpočinek, dovolenou, zábavu, zájmy, vzdělávání i dobrovolnictví.

Existují různé pohledy na volný čas. Odborná literatura je dělí z hlediska ekonomického, sociologického, historického, pedagogického, sociálně psychologického, sociologického, zdravotního. Tyto pohledy se vzájemně prolínají a nelze je uplatňovat jednotlivě. Současná ekonomicky prosperující společnost investuje do zařízení, které umožňují relaxaci lidí ve volném čase. Sociologové a psychologové ve svých výzkumech zjistili, že odpočinitý člověk vykonává lépe svoji práci, udržuje se v dobré fyzické a psychické kondici. Dále mohou získat nové vědomosti a dovednosti, které mohou uplatnit při své profesi (Pávková, 1999).

V životě každého jedince je volný čas důležitý, jelikož by měl sloužit k odpočinku a relaxaci. Volný čas můžeme rozdělit na tři základní funkce, které se vzájemně propojují a doplňují:

- odpočinek: po pracovním výkonu by mělo nastat zotavení fyzických i psychických sil;
- rozptýlení: odreagování a regenerace psychických sil;
- rozvoj osobnosti: rozvoj osobnosti jedince- fyzické, kulturní, sociální (Spousta, 1996).

Volný čas je ovlivněn různými determinujícími činiteli, mezi které patří věk, pohlaví, zdravotní stav, psychický stav, zaměstnání a dále prostředí, stupeň společenského života, dosažené vzdělání, bydliště (Spousta, 1996).

Volný čas můžeme také rozdělit podle druhu na čas pracovní, čas vázaný, čas volný, čas odpočinkový, čas rekreační a na čas zájmový (Šerák, 2009).

V seniorském věku se zvětšuje podíl volného času. Aktivní senioři sami vyhledávají aktivity, pro lepší a efektivnější trávení volného času. Opakem jsou senioři, kteří jsou pasivní. Tito senioři nevyhledávají žádné zpestření volného času. Mezi nejčastější aktivity v seniorském věku můžeme zařadit přednášky zájmové, které jsou o cestování, historii, umění, jídle. Dále se jedná o přednášky vzdělávací a informativní, které bývají v oborech ekologie, prevence kriminality, psychologie, lékařství. Do aktivit můžeme také zařadit volnočasové aktivity, do kterých řadíme kurzy jógy, tance, relaxační techniky, trénování paměti.

Volný čas můžeme rozčlenit i na funkce. Šerák rozčleňuje volný čas:

- rekreace (zregenerování, nabrání nových sil, psychické uvolnění);
- edukace (potřeba vzdělávání, poznání, získání nových zážitků);
- kompenzace (bezstarostnost, rozptýlení, potěšení);
- komunikace (potřeba kontaktu, získání nových společenských kontaktů, láska, empatie);
- participace (vlastní iniciativa, spoluodpovědnost), ( Šerák, 2009).

## 3.2 AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

Pro úspěšné stárnutí člověka, je důležitá aktivizace, která přináší soulad psychických a duševních hodnot. Pro seniora by měl být prioritní aktivní přístup. Aktivizace je důležitá jak po psychické či tělesné stránce, přičemž je důležité brát zřetel na individualitu každého seniora. Psychická aktivizace je důležitá zejména u depresivních seniorů, kteří se izolují od okolí. Důvodem izolace se stává špatná adaptace na stáří (odchod do důchodu), ztráta partnera, osamělost, přestěhování do domova seniorů, domů s pečovatelskou službou. Fyzická aktivizace zlepšuje tělesnou kondici a ovlivňuje psychickou pohodu. Při aktivizacích je důležité brát ohledy na individuální potřeby seniorů, zdravotní stav, ale také na ekonomickou situaci. Aktivizace hrají důležitou roli ve stáří. Pomáhají hledat smysluplnost života, motivují, posilují identitu, důstojnost, pomoc při osamocení, posilují pocit sounáležitosti (Konečná, 2013).

Aktivizační činnosti můžeme rozdělit na aktivizace podporující mentální schopnosti, aktivizace podporující tělesnou aktivitu a aktivizace podporující senzomotorické schopnosti.

Do aktivizací podporující mentální schopnosti můžeme zařadit trénink paměti, kognitivní rehabilitaci, reminiscenci, orientaci v realitě.

Trénink paměti se využívá u seniorů k udržení či zlepšení krátkodobé a dlouhodobé paměti. Umožňuje rozvíjení a udržování schopností soustředění a vyjadřovací schopnosti. Terapeut pracuje se skupinou pěti až osmi osob, kde rozděluje pozornost rovnoměrně mezi všechny osoby a také vede účastníky k aktivní účasti. Zajišťuje, aby aktivita probíhala zábavnou formou v přátelském prostředí. Trénování paměti se skládá z nejrůznějších forem cvičení, které jsou zaměřené na procvičování krátkodobé a střednědobé paměti, vybavenost slov a pojmů, schopnost logického uvažování, procvičování dlouhodobé paměti, rozvoj komunikace (www.sue.ryder).

Reminiscence znamená v češtině – vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit paměti. Všeobecně se dá říci, že jde o schopnost aktivně si vybavovat vzpomínky ze života. Při terapeutickém sezení dochází k oživení minulosti pomocí vyprávění příběhů, zážitků. Využívají se předměty, které jsou pro seniora známé a významné (fotografie z mládí, hračky, vysvědčení). Reminiscence má formu individuální a skupinovou. Cílem reminiscenční terapie je vybavování dávných vzpomínek u seniorů, kteří mají problémy s krátkodobou pamětí (Mlýnková, 2011).

Do aktivizací podporující tělesnou aktivitu můžeme zařadit činnosti, které podporují tělesnou aktivitu a řadíme zde rehabilitační, sebeobslužné činnosti a činnosti běžného dne.

Ergoterapii lze zařadit do oboru zdravotnictví, jelikož jejím cílem je poskytování pomoci osobám s psychickým, fyzickým, mentálním, smyslovým postižením za účelem zkvalitnění jejich života. Úkolem je maximální dosažení v soběstačnosti v běžných denních pracovních činnostech a ve využití volného času aktivitami. Ergoterapeutická terapie používá smysluplnou činnost a zaměstnání k obnově soběstačnosti v činnostech, které lidé potřebují v běžném životě ([www.ergoterapie.cz](http://www.ergoterapie.cz)). S ergoterapií se setkáváme ve zdravotnických zařízeních, rehabilitačních centrech, stacionářích, domovech pro seniory, rané péči, ve speciálních školách, sociálně aktivizačních službách.

Při práci se seniory můžeme využít další nejrůznější metody – arteterapii, canisterapii, muzikoterapii, pohybovou aktivitu.

Arteterapie je léčebný obor, který využívá výtvarný projev jako hlavní poznávací prostředek. Ovlivňuje psychiku člověka a mezilidské vztahy. Výtvarné aktivity podporují zdraví i léčbu a jsou používány i v prevenci. Arteterapie se využívá ve zdravotnictví, sociální péči, vzdělávání dětí a dospělých a bývá individuální či skupinová. Dále arteterapii můžeme členit na terapii uměním, která klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti a dále na art psychoterapii, kde jsou výsledky tvorby dále psychoterapeuticky zpracovávány ([www.arteterapie.cz](http://www.arteterapie.cz)). Arteterapie se u seniorů využívá při cvičení krátkodobé paměti, procvičování jemné motoriky, k posílení vlastního sebehodnocení.

Canisterapie se využívá jako podpůrná terapeutická metoda při řešení různých situací. Canisterapií se rozumí léčebný kontakt psa a člověka, která má vliv na psychomotorický vývoj člověka, zdravého či se speciálními potřebami. Přispívá k rozvoji hrubé a jemné motoriky, rozvíjí verbální a neverbální komunikaci, rozvoj prostoru a orientace, rozvíjí sociální cítění a cit. Působí na psychiku a zlepšuje duševní rovnováhu. Lze ji využít u tělesně postižených, mentálně postižených, seniorů, dětí, ale i u zdravých jedinců. Canisterapii členíme na společenskou (návštěvy školek, domovů seniorů, domů s pečovatelskou službou), dále pak na terapeutickou, pedagogickou (využití u dětí se specifickými potřebami) a při využití krizové intervence (Galajdová, 1999).

Muzikoterapie je terapeutická a výchovná metoda, při které je využívána hudba. Při jejím využití jsou používány verbální a neverbální prostředky. Cílem muzikoterapie je rozvinout potencialy či obnovit funkce člověka, aby dosáhl kvalitnější interpersonální či interpersonální integrace. Dalším cílem je naplnění fyzických, psychických, sociálních a emocionálních potřeb. V České republice se muzikoterapie využívá jako doplněk jiných profesí, a to speciální pedagogiky, hudební pedagogiky, ošetrovatelství, fyzioterapii. Muzikoterapie má uplatnění ve zdravotnictví, školství, sociální péči. V oblasti sociální péče se nejčastěji využívá ve stacionářích, domovech pro seniory, v domovech pro osoby se zdravotním postižením, u rané péče, v dětských domovech. Cílem muzikoterapie v těchto zařízeních je snížení negativního dopadu při dlouhodobém pobytu, zvýšení spokojenosti klientů, eliminovat psychický u sociální potřeby a dále zajistit smysluplné prožívání volného času ([www.czmta.cz](http://www.czmta.cz)). Muzikoterapii můžeme rozdělit na individuální a skupinovou. Při individuální terapii se muzikoterapeut věnuje pouze jednomu klientovi a využívá formu aktivní či pasivní muzikoterapie. Skupinové terapie se účastní více osob a muzikoterapeut tuto skupinu vede.

Poslední aktivizační činností v této kapitole je pohybová aktivita. Pohyb je přirozená lidská potřeba. Dle vědců pohyb zpomaluje proces stárnutí, zkvalitňuje zdravotní stav, posiluje srdce, zmírňuje stres. Opakem je nedostatek pohybu, který je důvodem předčasného stárnutí, špatného zdravotního a psychického stavu. Výběr pohybové aktivity by se měl přizpůsobit zdravotnímu stavu a individualitě seniora. Pohybová aktivita může mít podobu individuální či skupinové. Ve skupinových pohybových aktivitách jsou seniory oblíbené psychomotorické hry, tanec, uvolňovací cvičení. Pohybové aktivity by měly být dobře promyšlené a nemělo by se zapomínat i na psychické rozpoložení seniora (Haškovcová, 2010).

### **3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMĚ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU V BYSTRICI NAD PERNŠTEJNEM**

Město Bystřice nad Pernštejnem leží v okrese Žďár nad Sázavou, spadá pod kraj Vysočina a je obcí s rozšířenou působností státní správy. Podle statistiky v roce 2014 mělo město 8822 obyvatel. Město je zřizovatelem domu s pečovatelskou službou, který byl založen v roce 1986.



Dům s pečovatelskou službou je příspěvkovou organizací a sídlí na adrese Hornická 643. Dům s pečovatelskou službou disponuje celkem 107 byty, které jsou vybaveny kompletním sociálním zařízením a kuchyňskou linkou. Dům je částečně zrekonstruován a další opravy jsou plánované od roku 2016.

V domě s pečovatelskou službou je poskytována pečovatelská služba, kterou poskytuje Charitní pečovatelská služba, která spadá pod Oblastní charitu Žďár nad Sázavou. Oblastní charita je nezisková organizace. Celkový počet klientů pečovatelské služby v roce 2014 byl 267. Charitní pečovatelská služba poskytuje základní činnosti – pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, poskytnutí a zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociální poradenství. Dále zajišťuje i fakultativní služby – pedikúru, dopravu, zapůjčení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Cílovou skupinou jsou senioři se sníženou soběstačností, kteří z důvodu věku, chronického či zdravotního postižení potřebují pomoc druhé osoby (Výroční zpráva, 2014).

V domě s pečovatelskou službou funguje sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením, která se nazývá **VČELA**. Centrum zabezpečuje pomoc seniorům při smysluplném trávení volného času, přináší nové zájmy seniorům, společenské aktivity a tyto služby předchází sociálnímu vyloučení. Mezi základní činnosti patří zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů. Cílovou skupinou jsou senioři, kteří chtějí a mají zájem o aktivní trávení volného času. Cílem aktivizačního centra je udržovat stávající schopnosti a dovednosti klientů v oblastech motorických, komunikačních a rozumových. Dalším cílem je podpora vlastních hodnot a užitečnosti, pomoc v udržení sociálního kontaktu mezi klienty a společenským prostředím (Výroční zpráva, 2014).

V domě s pečovatelskou službou jsou nabízené různé volnočasové aktivity, kterých se mohou klienti účastnit. Aktivity jsou pořádány každodenně či během roku. Mezi aktivity můžeme zařadit masopustní veselici s hudbou, besídky pro ženy, velikonoční a vánoční besídky, přednášky, canisterapii, výlety, půjčování knih, pohybové cvičení, trénování paměti, výtvarné a ruční práce, vaření.

V městě Bystřici nad Pernštejnem fungují i další organizace pro volnočasové aktivity seniorů.

Městská knihovna nabízí nejen půjčování knih, ale i pořádá besedy, přednášky a kurzy. Knihovna leží v centru města, je nově zrekonstruovaná a bezbariérová. Je dělená na oddělení pro děti, dospělé a internetovou studovnu.

Klub seniorů funguje přímo v Domě s pečovatelskou službou. Poskytuje zázemí pro seniory bydlící v domě s pečovatelskou službou, ale i seniorům zvenčí. Členové klubu se mohou účastnit zájezdů, přednášek, kurzů, výtvarných dílen, workshopů.

Areál sportu a kultury provozuje kulturní a sportovní vyžití pro obyvatelé města ve venkovním bazénu, víceúčelové hale a hřišti, zimním stadionu. Mezi klienty tohoto areálu patří i senioři. Klienti domu s pečovatelskou službou využívají venkovní i vnitřní bazény, tělocvičny. Jsou zde pořádány sportovní a kulturní aktivity, které jsou seniory velmi oblíbené.

Nabídka zájmových a volnočasových aktivit pro seniory je ve městě rozmanitá a vždy seniory plně obsazená.

## 4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

### 4.1 VYMEZENÍ POJMU

Tato podkapitola se zabývá vysvětlením pojmů, které se vztahují ke vzdělávání- andragogika a gerantopedagogika. Beneš andragogiku definuje jako:

- vědní obor o výchově a vyučování, který se soustřeďuje na vzdělávání a učení dospělých
- studijní obor, který je součástí pedagogických věd, který slouží k přípravě kvalifikovaných osob v oborech vzdělávání dospělých (Beneš, 2003).

Pojem andragogika vznikl složením z pojmů anér, andros – dospělý muž a angogé- vedení, výchova. První zmínky jsou už z první poloviny 19. století, kdy tento pojem poprvé použil německý učitel Alexander Knapp. Tento německý učitel se ve svém díle pokusil o rozlišení pojmů pedagogika a vzdělávání dospělých. Andragogika je nový vědní obor, který se dynamicky rozvíjí a je používán namísto pojmů výchova a vzdělávání dospělých (Beneš, 2003).

Mühlpachr ve svém díle, andragogiku definuje jako vědu, která se zabývá výchovou, péčí a vzděláváním dospělých s přihlédnutím na všestranné odlišnosti dospělé populace (Mühlpachr, 2004). Dále se andragogika dá definovat, jako věda o vzdělávání dospělých, nýbrž vzdělávání je proces, který se týká všech vzdělávacích aktivit (Ševčíková, 2012).

Andragogika se zabývá reálnými procesy učení, odpověďmi na otázky vzdělávání, rozvoje cíle, obsahu, metod a je zařazena do vědecko-empiricky podložených výzkumů (Beneš, 2003).

Gerantopedagogika je nová vědní disciplína, která je na počátku svého vzniku s tendencí rychle se obsahově a termínovaně vyvíjet a současně spadá do andragogiky. V současnosti se jeví jako nutnost z pohledu celoživotního vzdělávání a učení. Gerantopedagogika se zabývá metodikou vzdělávání, výběrem a specifikací témat, přípravou odborníků. Dále pomáhá realizovat výchovně vzdělávací aktivity, které jsou určené pro osoby v postproduktivním věku. Specializuje se na výchovu terapeutů, kteří poskytují služby zdravotně postiženým seniorům a posléze se věnují rozvoji osobnosti seniorů (Mühlpachr, 2004).

## 4.2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V současnosti už je překonána myšlenka, že výchova a vzdělání člověka spadá jen do období dětství a mládí. Mužik definuje vzdělávání jako proces, v němž si člověk osvojuje poznatky a činnosti a kterou vnitřně zpracovává a přetváří na dovednosti, návyky a vědomosti (Benešová, 2014, s. 93).

Vzdělávání je v 21. století chápáno jako proces s celoživotní. Možnost k celoživotnímu vzdělávání by měli dostat všichni, bez ohledu na věk, pohlaví, sociální skupinu. Cílem současnosti je vytvořit podmínky ke vzdělání, aby lidé měli potřebu rozvíjení a zdokonalování sebe samých. Tuto potřebu by měli uspokojovat během všech etap vývoje, tedy i v období postproduktivním (Mühlpachr, 2004).

Podle Köhlera je vzdělávání v postproduktivním věku důležité, právě senioři by měli dostat šanci k rozšíření svých znalostí a dovedností. Vzdělávání v seniorském věku by mělo zlepšit kvalitu života seniora, naplnit jeho smysluplnost, prodloužit jeho aktivní stáří, zvýšit jeho dovednosti, znalosti a samostatnost (Ševčíková, 2012).

Jan Amos Komenský využívá myšlenky, že člověk se učí celý život, od narození po stáří. Školu stáří rozděluje do tří tříd. První třída je pro seniory ve věku 65 – 74 let, kteří hodnotí pozitiva dosavadního života. Druhá třída je pro osoby ve věku 75 – 89 let, které nerealizují už nové podněty, ale pouze dokončují dosud nedodělané. Poslední třetí třída, je o učení člověka k budoucí smrti (Benešová, 2014).

Důvodů proč se v současné době zvyšuje zájem o vzdělání seniorů v postproduktivním věku je mnoho. Nejvýznamnějším důvodem je demografický vývoj. Populace obyvatelstva stárne, zvyšuje se počet seniorů a mění se společenská, kulturní, ekonomická a politická úloha. Dalším důvodem je změna pracovní doby, která je zkracována a zvyšuje se průměrný věk. Senioři se v mnoha státech stávají většinou sociální skupinou, a tudíž se tato situace stala společenským a státním problémem, ale i předmětem zájmu vědy a vzdělání (Beneš, 2003).

### 4.3 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ A UČENÍ SENIORŮ

Vzdělávání seniorů je odvozené od vzdělávání dospělých, ale má své specifické rozdíly. Při přípravě vzdělávacích projektů pro seniory je důležité respektovat jejich sociální a společenské úlohy, věk, zdravotní stav. Rozdílem mezi vzděláváním dospělých a seniory, je dobrovolnost. Senioři, mají sami zájem o další vzdělávání, naopak osoby v dospělosti se většinou vzdělávat musí, aby se zdokonalovali ve své profesi (Benešová, 2014). Je velký rozdíl v učení v dospělosti a ve stáří. Senioři si obtížněji něco zapamatovávají, udržují soustředěnost, a proto je důležité dodržovat určité pravidla a zásady vzdělávání seniorů. Jestliže chceme dosáhnout vzdělávacího cíle, měli bychom dodržovat tyto pravidla:

- senioři potřebují dostatek času k pochopení učiva;
- respektování tempa, které je přizpůsobené věku;
- při výuce využívat názornosti a písemných materiálů;
- rozdělit učivo na několik částí, méně informací senior pochopí dříve;
- mluvit zřetelně, nahlas a pomalu;
- zapojovat seniory do výuky, možnost diskuze;
- dbát na to, aby si senior mohl vše vyzkoušet;
- nedoporučuje se dávat seniorům úkoly domů;
- senioři by se neměli učivo učit nazpaměť;
- důležitá je pochvala, ocenění za píli a snahu (Klevetová, Dlabalová, 2008).

### 4.4 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Senioři v postproduktivním věku představují rozvětvenou sociální skupinu, ve které jsou psychické, fyzické dovednosti a intelektuální rozdíly. Senioři mají rozdílné zájmy a potřeby. Tyto specifika vyplývají z jejich předešlého zaměstnání a života v produktivním věku. Můžeme zde zahrnout úroveň dosaženého vzdělání, profesi, sociálně-ekonomickou situaci, majetkové zabezpečení či celoživotní zkušenosti (Mühlpachr, 2004).

Dle R. Čornaničové seniory ovlivňují zejména zájmy a záliby, dosažené vzdělání, tvořivost, zdravotní stav, adaptace na seniorský věk, hledání nových životních etap, vyrovnávání se s krizí ve stáří, socializace (Bočková, 2002).

Do vzdělávání v postproduktivním věku nezačleňujeme jen učení ve vzdělávacích institucích, ale i aktivity, zájmové činnosti. V České republice existuje velká, rozmanitá síť sdružení, organizací, které se věnují vzdělávání seniorů. Prioritní organizací pro vzdělávání je Svaz důchodců v České republice (Benešová, 2014). Svaz důchodců působí v jednotlivých krajích na celém území České republiky. Účelem svazu důchodců je ochrana a dodržování oprávněných zájmů seniorů bez ohledu na jejich původ, rasu, barvu pleti, politické či náboženské přesvědčení. Svaz důchodců zajišťuje sociální a zdravotní služby. Jednotlivé krajské pobočky svazu nabízí pro své členy různé volnočasové aktivity, výlety, besedy, přednášky, sociální a právní poradenství ([www.sdcr.cz](http://www.sdcr.cz)). Dále volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů nabízí řada neziskových organizací, obce, krajské úřady. Mezi nejznámější formy vzdělávání seniorů, můžeme začlenit Akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří, Univerzity volného času a Univerzity třetího věku.

Akademie třetího věku jsou organizovány institucemi či organizacemi. Mezi hlavní zakladatele můžeme zařadit Červený kříž, Domy kultury, muzea, střední školy. První akademie v české republice vznikla v Přerově a dále pak v Jihlavě, Prostějově, Bechyni, a Praze. Akademie vyplňuje volný čas seniora, který se účastní přednášek, jejichž výklad je přizpůsobený zájmům, věku a potřebám seniorů. Cílem je motivace seniorů k využití získaných znalostí a dovedností v dalším životě (Benešová, 2014).

Mezi další zařízení můžeme zařadit Kluby aktivního stáří. Cílem klubu aktivního stáří je uspokojování vzdělávacích potřeb v postproduktivním věku. Kluby mají podobnou náplň jako akademie třetího věku. Vyznačují se trvalejšími neformálními vztahy. Rozvíjí osobní zájmy seniorů a uspokojují potřeby sociálního kontaktu s ostatními seniory (Bočková, 2002).

Dalším významným zařízením, které poskytuje vzdělávání a volnočasové aktivity pro seniory je Univerzita volného času. Univerzita volného času byla založena roku 1993 v Praze. Zakladatelkou je paní Steinerová. V dnešní době univerzity volného času fungují pod záštitou kulturních domů, domů pro seniory. Senioři během studia neabsolvují žádné zkoušky a po ukončení univerzity neobdrží žádné osvědčení o absolvování studia (Benešová, 2014). Univerzity poskytují vzdělání v oborech, které jsou žádané a v současné době i atraktivní. Senioři si vybírají obory, které nemohli vystudovat během mládí či v produktivním věku. Mezi obory můžeme zařadit psychologii, dějiny hudby, umění, historii, zdravý životní styl. Studovat na univerzitě volného času může osoba starší 18. let a zejména je určena seniorům, kteří tvoří největší procento studujících (Bočková, 2002).

Mezi nejvýznamnější zařízení pro vzdělávání v postproduktivním věku řadíme univerzity třetího věku, kterým je věnována podkapitola 4.3. .

#### **4.5 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU**

Mezi nejvýznamnější formu celoživotního vzdělávání pro osoby v postproduktivním věku patří Univerzity třetího věku. Tyto vzdělávací zařízení poskytují seniorům vzdělání na nejvyšší možné úrovni, tedy úrovni vysokoškolské (Benešová, 2014).

Univerzity třetího věku můžeme charakterizovat v rámci celoživotního vzdělávání jako zařízení, které nabízí zájmové, neprofesní vzdělávání, které je určené jen pro osobní potřebu. Studium můžeme specifikovat jako osobnostní rozvoj osoby (seniora), který neslouží k profesnímu uplatnění, ale který rozvíjí pozitivně osobnost seniora a přispívá k lepšímu zapojení do společnosti a aktivnímu prožívání seniorského věku (Mühlpachr, 2004).

První zmínky o univerzitách třetího věku můžeme přiřadit do roku 1973, kdy francouzský profesor Pierre Vellas na Univerzitě sociálních věd v Toulouse, použil pojem- univerzita třetího věku. Podle Vellase, vzdělávání osob v postproduktivním věku má velký význam ve zkvalitnění a využití volného času ve stáří.

V roce 1975 vznikla Mezinárodní asociace univerzit třetího věku (Association Internationale des universités du Troisième Age – AIUTA). Asociace realizuje mezinárodní konference, vydává literaturu, provádí monitoring seniorského vzdělávání a zajišťuje spolupráci různých zemí na projektech určených pro seniory (Fišerová, 2014).

V České republice první univerzita třetího věku vznikla v roce 1986 v Olomouci, z podnětu Československého červeného kříže. Následovala univerzita třetího věku v Praze, která vznikla v roce 1987 při První lékařské fakultě Univerzity Karlovy. V současnosti existuje přibližně čtyřicet pět univerzit třetího věku na vysokých školách a jejich fakultách (Mühlpachr, 2004).

V České republice byla založena Asociace Univerzit třetího věku (AU3V). Jedná se o neziskové občanské sdružení univerzit, které poskytují a nabízejí vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Hlavním cílem asociace je podporovat vznik univerzit třetího věku a organizovat odborné semináře, zajišťování propagace, koordinace činností, legalizace vzdělávání ([www.au3v.cz](http://www.au3v.cz)).

Asociace univerzit třetího věku se v roce 1993 stala členem AIUTA a v roce 1994 členem Evropského sdružení starších studentů na univerzitách (European Federation of older students at the Universities, EFOS), která se zabývá vzděláváním seniorů.

V současnosti má asociace celkem 35 členů, mezi které patří – Masarykova univerzita, Česká zemědělská univerzita, České vysoké učení technické v Praze, Mendelova univerzita v Brně, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Vysoká škola ekonomická v Praze, Vysoké učení technické v Brně, VŠB TU Ostrava, Univerzita Karlova, Vysoká škola polytechnická v Jihlavě atd. ([www.au3v.cz](http://www.au3v.cz)).

Univerzity nabízí zajímavé a atraktivní obory – společenské, humanitní, lékařské, přírodovědné, informační. Nabídky studijních oborů se stále obměňují, aby zůstaly stále aktuální a přizpůsobovali se současnosti.

Do hlavních priorit Univerzit třetího věku můžeme začlenit:

- aktivní využití volného času seniorů;
- seznámení seniorů s vědecko-technickým pokrokem;
- zvyšování vlastního sebepoznání;
- zlepšování při přizpůsobování a orientaci v současnosti;



- zdokonalení dovednosti a znalostí;
- socializace mezi skupinami;
- zlepšení komunikace mezi generacemi;
- odstranění pocitu nepotřebnosti, (Benešová, 2014).

#### 4.6 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU V KRAJI VYSOČINA

Vysoká škola polytechnická v Jihlavě nabízí jako jediná v kraji Vysočina Univerzitu třetího věku. Univerzita třetího věku byla založená v roce 2005 a nabízí vzdělávání v postproduktivním věku. Vysoká škola polytechnická poskytuje účastníkům Univerzit třetího věku status posluchače, ne studenta. Uskutečněné studium neslouží ke zvýšení kvalifikace v zaměstnání, nýbrž získané vědomosti a dovednosti mají zlepšit kvalitu života v postproduktivním věku. Studium trvá přibližně dva roky, záleží na vybraném tématu. Po ukončení studia, senioři získají potvrzení o absolvování, nikoli akademický titul. Pro akademický rok 2015/2016 jsou nabízeny tyto programy celoživotní vzdělávání:

Pracujeme s PC MS Office, digitální fotografie, grafika a prezentace na webu, GPS, genealogie- rodopis, trénink mozku pomocí PC, právní minimum, angličtina, Neboj se filosofování, arteterapie ([www.u3v.vspj.cz](http://www.u3v.vspj.cz)).

Univerzity třetího věku v Jihlavě, úzce spolupracují s odborem sociálních věcí a Krajským úřadem v Jihlavě. Během pětileté spolupráce realizovala 500 přednášek pro seniory a zdravotně postižené bydlících v domech pro seniory v kraji Vysočina. Jedinou podmínkou k účasti v programech univerzit třetího věku je věk vyšší 50 let. V současnosti univerzita třetího věku probíhá ve Velkém Meziříčí, Třebíči, Žďáře nad Sázavou, Havlíčkově Brodě a Pelhřimově. V roce 2015 se do univerzit třetího věku přihlásilo přibližně 200 seniorů, kteří měli možnost výběru ze zajímavých studijních témat – Zdravý životní styl seniorů, Slovo „umění „má základ ve slově „uměti“, Nauky o planetě Zemi. Kraj Vysočina se podílí finančně i organizačně na realizaci univerzit třetího věku ([www.kraj.vysočina.cz](http://www.kraj.vysočina.cz)).

Tabulka 1: Statistika U3V v Kraji Vysočina

<b>Rok</b>	<b>Počet přednášek</b>	<b>Počet účastníků</b>
2011	78	1760
2012	110	2750
2013	148	3700
2014	160	3800

Zdroj: [www. Kraj Vysočina.cz](http://www.KrajVysočina.cz)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 EMPIRICKÝ VÝZKUM

### 5.1 Cíl a metoda výzkumu

Prioritním výzkumným cílem bakalářské práce je zmapování množství a kvalitu nabízených volnočasových aktivit a jejich přínos pro seniory, kteří žijí v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Dalším cílem je ověření možností a zájmů o další vzdělávání na Univerzitách třetího věku.

Pro získání dat byla využita metoda kvantitativního metodologického výzkumu, neboli metoda deskriptivního výzkumu. Tato metoda výzkumu, umožňuje získávat informace od většího počtu respondentů v menším čase. Deskriptivní výzkum využívá popis konkrétní skutečnosti, netestuje teorii, a tudíž se nemusí opírat o hypotézy. Ke sběru dat byl použit dotazník. Dotazník byl zcela anonymní a zcela dobrovolný. Byly zde použity otázky otevřené, polootevřené a uzavřené. Součástí dotazníku byly i otázky hodnotící, kde senioři hodnotili známkami jako ve škole, kdy známka jedna byla nejlepší a známka pět nejhorší. Dotazník je rozdělen na tři části. V první části jsou otázky zjišťující důvody bydlení v domě s pečovatelskou službou, rodinný stav, délku pobytu. Ve druhé části dotazníku jsou otázky zaměřené na zjišťování spokojenosti seniorů s kvalitou nabízených volnočasových aktivit ve volném čase. Další otázka umožňuje seniorům vyjádřit se, které volnočasové aktivity v domě s pečovatelskou službou chybí a o které by měli zájem. Závěrečné dvě otázky se zabývají hodnocením kvality prostor, ve kterých aktivity probíhají a hodnocením pracovníků, kteří aktivity připravují. Třetí část dotazníku zjišťuje zájem seniorů o další vzdělávání. Otázky mapují, zda se senioři účastní Univerzit třetího věku, kde získali informace a proč se chtějí dále vzdělávat. Závěrečná otázka je demografická, ve které senioři mají uvést pohlaví a věk. Dotazníkové šetření bylo uskutečněné v období od 24. 11. 2015 do 5. 12. 2015. Sběrání dat probíhalo v bytech seniorů, žijících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků a jejich návratnost byla 100%, jelikož dotazníkové šetření jsem uskutečňovala osobně, všechny dotazníky byly se seniory vyplňovány osobně. Získaná data jsou interpretována v grafech a tabulkách.

Hlavní výzkumné otázky:

Využíváte volnočasové aktivity v Domě s pečovatelskou službou?

Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů?

Dílčí výzkumné otázky?

Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?

Jakým zájmovým aktivitám se věnujete ve svém volném čase?

Studujete Univerzitu třetího věku?

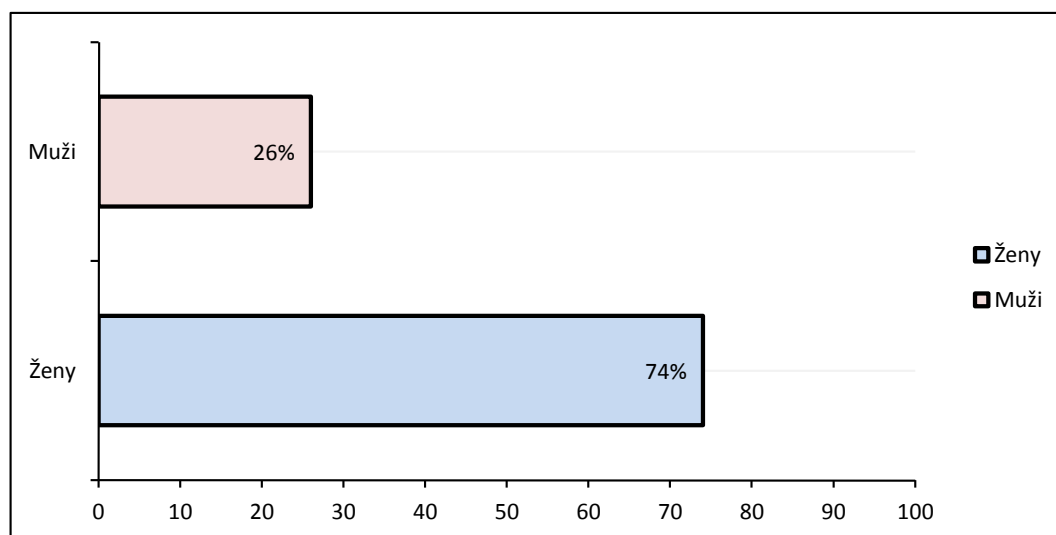
Z jakého důvodu Univerzitu třetího věku studujete?

## 5.2 Výsledky výzkumu a interpretace dat

### Jste žena / muž?

První demografická otázka mapovala pohlaví seniorů bydlících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Zjištěné data jsou uvedena pro lepší přehlednost v grafu.

Graf 1: Pohlaví seniorů



Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 100 seniorů a dle údajů v grafu, je převážná většina žen. Dotazník vyplnilo 74% žen a 26% mužů, což se dá vysvětlit dle statistických údajů, že ženy v současné době se dožívají vyššího věku.

### Kolik je Vám let?

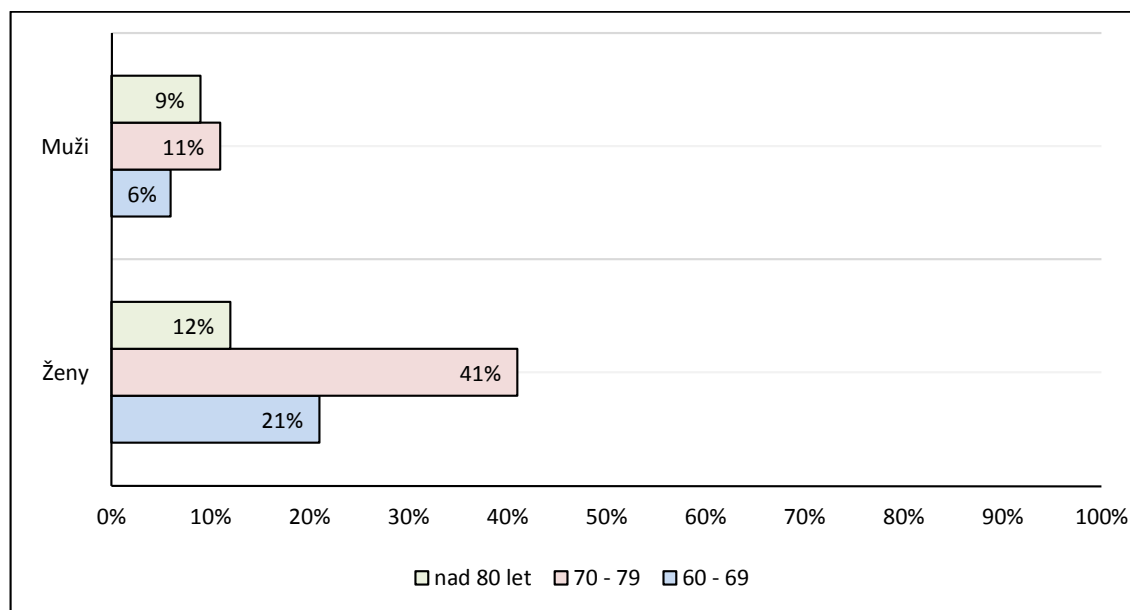
Další demografická otázka zjišťovala věk seniorů. Možnosti výběru byly členěny do tří skupin s rozmezím 10 let. Pro lepší přehlednost získaných dat jsou získané údaje znázorněny v tabulce.

Tabulka 2: Věk seniorů

Věk	Ženy	Muži	Celkem
60 - 69	21	6	27%
70 - 79	41	11	52%
Nad 80	12	9	21%

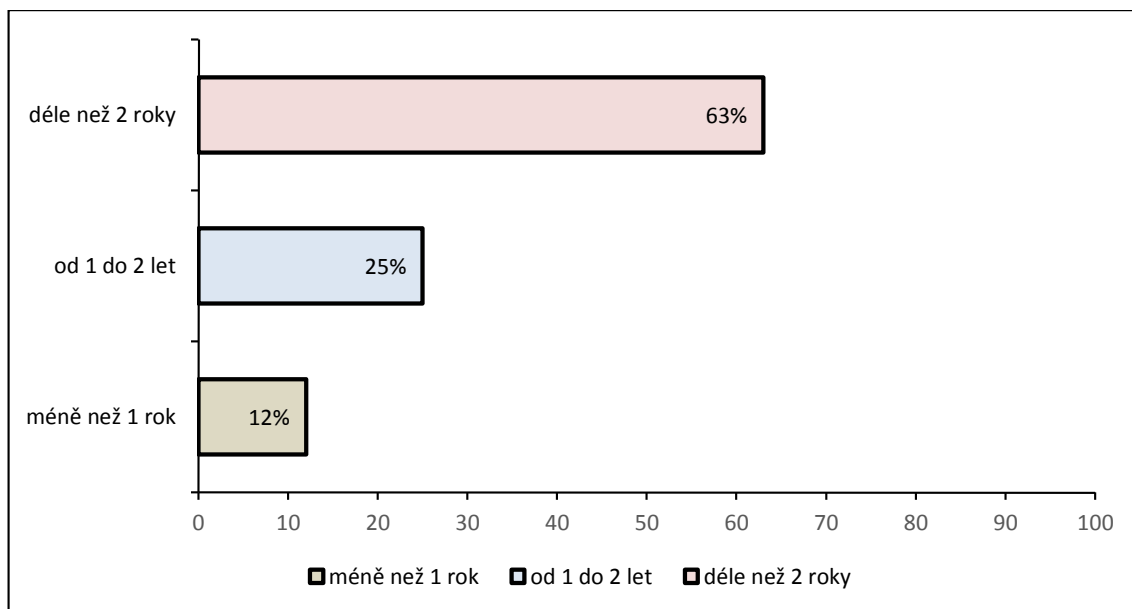
Ze zjištěných dat, je zřejmé, že nejpočetnější skupinou jsou seniori ve věku 70 – 79 let (52%), následující skupinou jsou seniori ve věku 60 – 69 let (27%). Nejméně zastoupenou skupinu jsou seniori ve věku nad 80 let pouze 21%. Pro lepší přehlednost uvádím grafy dle pohlaví seniorů.

Graf 2: Věk seniorů



Poslední demografická otázka byla zaměřená na zjištění délky pobytu seniorů v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Seniori vybírali ze tří možností.

Graf 3: Délka pobytu

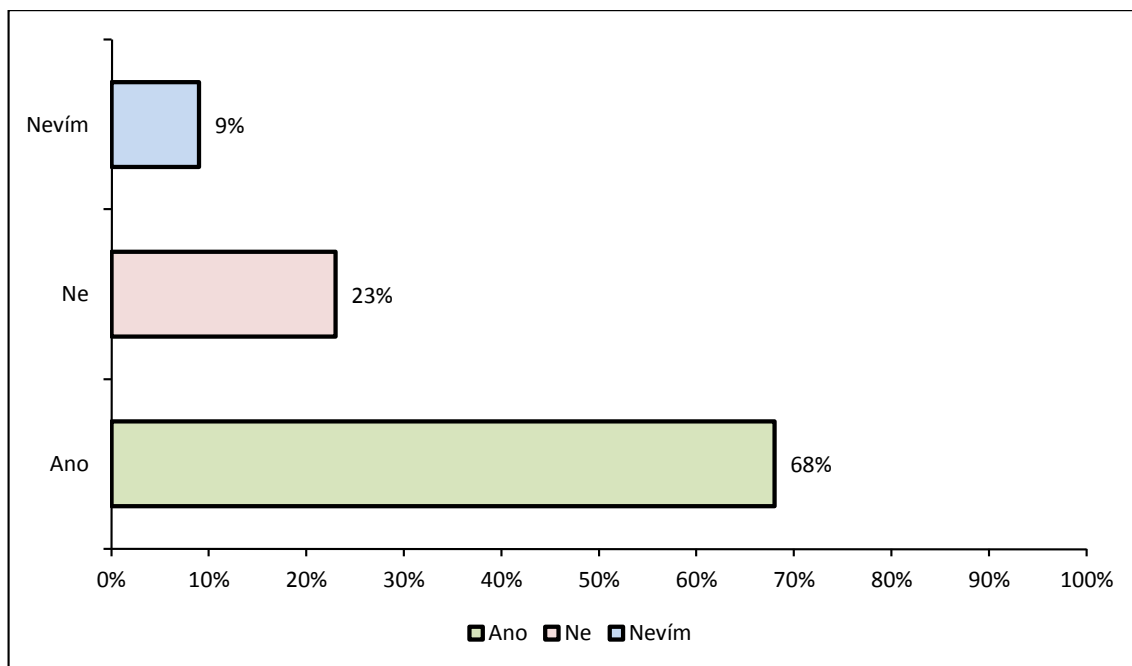


Ze získaných dat je zřejmé, že nejpočetnější skupinou seniorů žijících v domě s pečovatelskou službou jsou ženy s délkou pobytu delší než 2 roky. Výše uvedený graf zobrazuje délku pobytu dotazovaných seniorů. Méně než jeden rok, žije v domě s pečovatelskou službou 12% klientů, z toho 9 žen a 3 muži. Další skupinou jsou klienti bydlící v domě s pečovatelskou službou od 1 roku do 2 let, což je 25% klientů. Poslední skupinou jsou klienti, kteří žijí v domě s pečovatelskou službou déle než 2 roky, což je 63% seniorů.

Byl/a jste již někdy dotazován/a na kvalitu poskytovaných volnočasových aktivit v DPS v Bystřici nad Pernštejnem?

Úvodní otázka v dotazníku je zaměřená, zda senioři byli dotazováni na kvalitu poskytovaných volnočasových aktivit. Zjištěná data jsou uvedena v následujícím grafu.

Graf 4: Dotaz na kvalitu

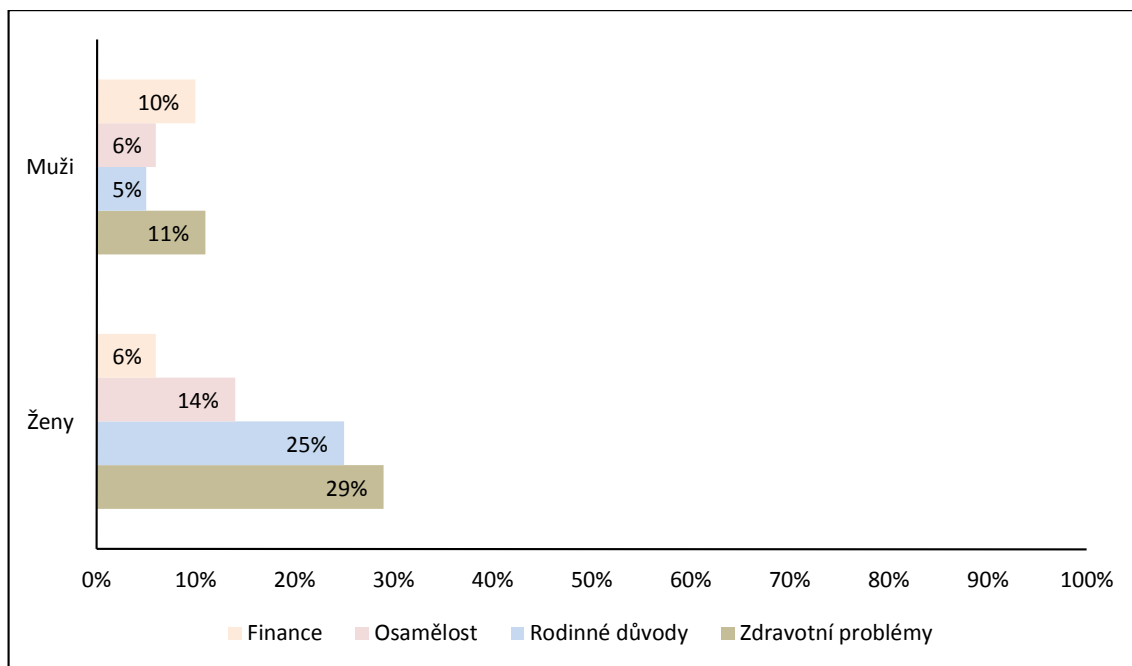


Z dotazníkového šetření vyplývá, že 68% seniorů bylo v minulých letech dotazováno na kvalitu poskytovaných aktivit. Dalších 23% seniorů odpovědělo „ne“, a 9 % seniorů vybralo možnost odpovědi „nevím“.

#### Jaké důvody vás vedly k bydlení v Domě s pečovatelskou službou?

V současné době se navyšuje počet starší populace, což je následkem demografického stárnutí. V České republice se zvyšuje zájem o zařízení či sociální služby, určené pro starší osoby v postproduktivním věku. Zařízení nabízející tyto sociální služby můžeme vyhledat například v registru poskytovatelů sociálních služeb na stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí či na stránkách krajů. Mezi zařízení nabízející sociální služby můžeme zařadit domy s pečovatelskou službou, domovy pro seniory, domy pro osoby se zdravotním postižením. Pro seniory, kteří potřebují pomoc jen v některých úkonech, jsou určena zařízení typu domu s pečovatelskou službou. Senioři obývají vlastní bytové jednotky s vlastním sociálním zařízením a kuchyňkou. Podle zájmu mohou využívat nabízenou pečovatelskou službu, která zajišťuje donášku obědů, pomoc při hygieně, nákupy, úklid, dopravu (Mlýnková, 2011).

Graf 5: Důvody bydlení

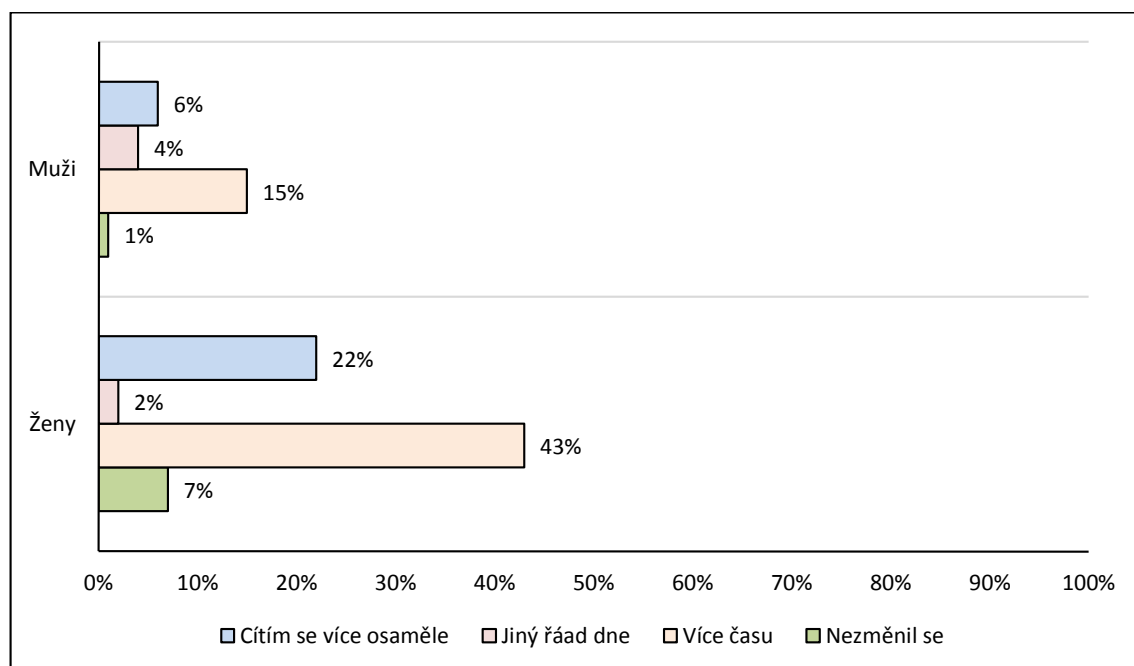


V další otázce, senioři odpovídali, z jakých důvodů odešli do domu s pečovatelskou službou. Celkem 40% seniorů vybralo odpověď ze zdravotních důvodů. Zdravotní komplikace jsou součástí stáří. Nemocní senioři ztrácí schopnost postarat se sám o sebe, začínají být závislí na pomoci druhé osoby, což jsou důvody odchodu z domácího prostředí do domu s pečovatelskou službou. Rodinné důvody uvedlo 30% seniorů. Rodina, zejména děti seniorů, by měly zajišťovat rodičům péči, ale často s přibývajícím věkem a nemocemi, péči nezvládají a proto využívají možnosti pobytu v domech s pečovatelskou službou. Třetím důvodem odchodu je osamělost. Senioři se cítí osamoceni, většinou po úmrtí životního partnera. Tuto odpověď vybralo 20% seniorů. Posledním důvodem odchodu seniorů do domu s pečovatelskou službou jsou finance, což uvádí 10% seniorů.



## Jakým způsobem se Váš život změnil?

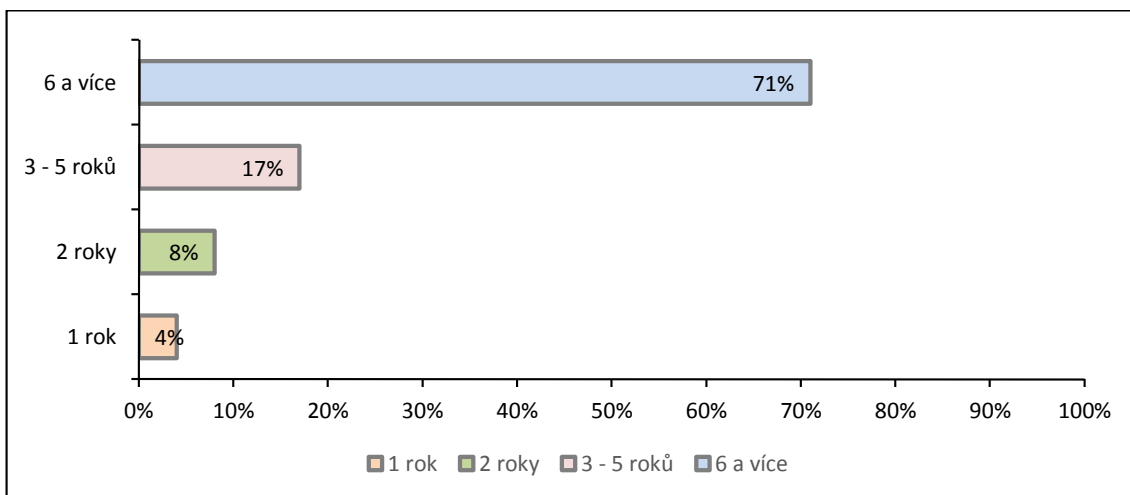
Graf 6: Jak se změnil Váš život?



Z výše uvedeného grafu je zřejmý rozdíl mezi odpověďmi žen a mužů. Celkem 43 žen odpovědělo, že v jejich životě, přibylo více volného času. Seniorky využívají služby nabízené pečovatelskou službou, tudíž nemusí vařit, uklízet, prát, žehlit. Pouze jeden muž odpověděl, že se v jeho životě nic nezměnilo. Dále z grafu vyplývá, že 58% seniorů má více volného času, který mohou využít pro aktivity, relaxaci, výlety, návštěvy kulturních programů a pohybové aktivity. Na odpověď „cítím se více osaměle“ odpovědělo 28% seniorů. Tito senioři nevyužívají aktivity nabízené v domě s pečovatelskou službou, nevyhledávají žádné kontakty se svými vrstevníky. Celkem 8% seniorů odpovědělo, že se v jejich životě nic nezměnilo a 6% seniorů má v domě s pečovatelskou službou, jiný řád dne, než byli zvyklí.

### Kolik let jste již v důchodě?

Graf 7: Počet let v důchodu

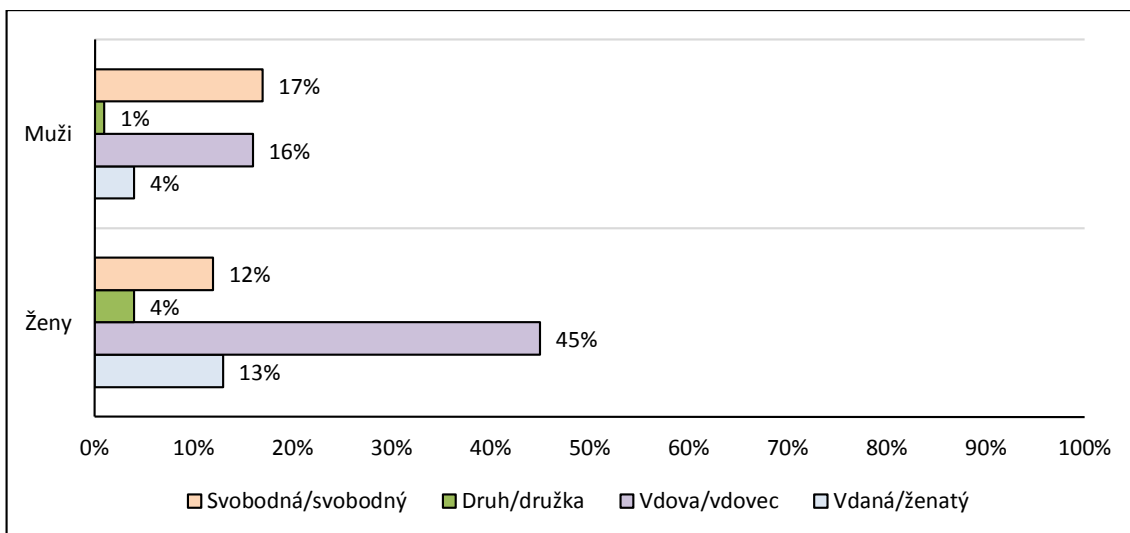


Na položenou otázku byly dány čtyři možnosti odpovědi. Z výše uvedeného grafu celkem 71% seniorů vybralo možnosti „6 a více“. Seniori jsou už delší dobu v postproduktivním věku. Dalších 17% seniorů je v důchodě „3 – 5 roku“. Dva roky v důchodu je 8% seniorů a nejméně seniorů bydlících v domě s pečovatelskou službou, což jsou 4% odpovědělo „jeden rok“.

### Váš rodinný stav je?

Předposlední otázka v osobní části dotazníku, je na rodinný stav seniorů. Pro přehlednost uvádím zjištěná v níže uvedeném grafu.

Graf 8: Rodinný stav

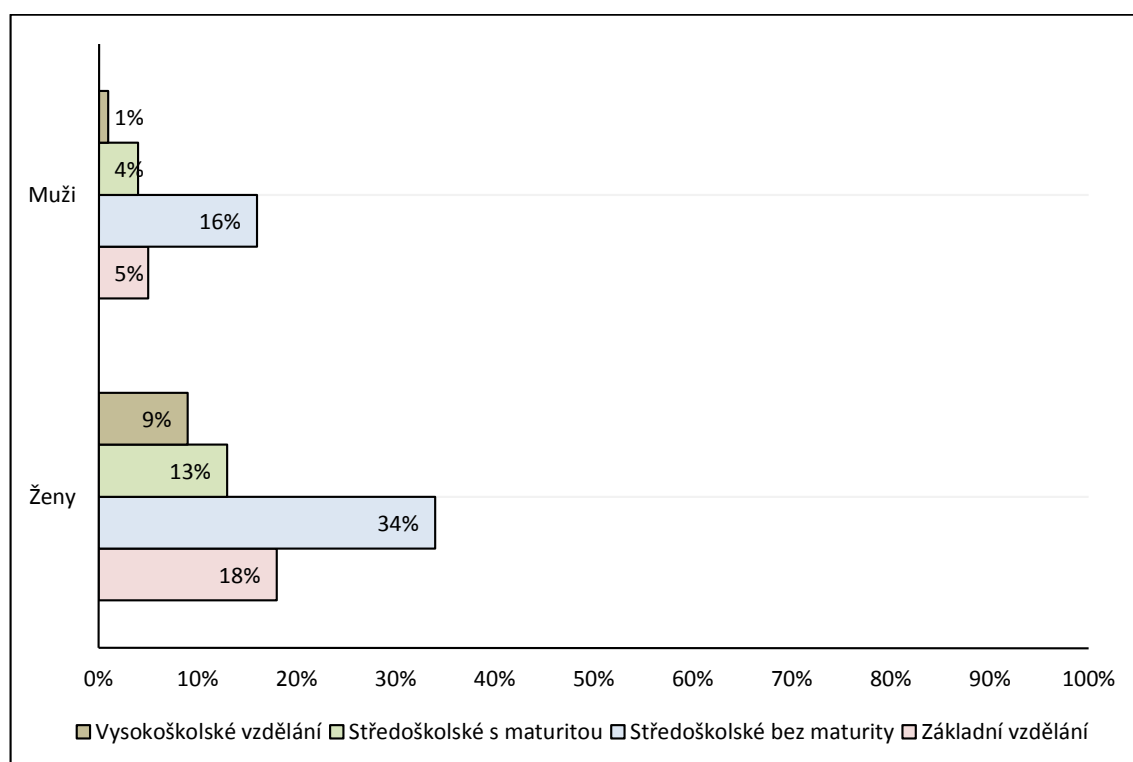


Dle zjištěných dat je celkem 61% seniorů, kteří bydlí v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem vdovou či vdovcem. Senioři se v přirozeném prostředí cítí osamoceni, když ztratí životního partnera a proto využívají možnosti bydlení v domě s pečovatelskou službou. Po přestěhování jsou opět začleněni do společenského prostředí, mohou se setkávat se svými vrstevníky. Stejně odpovědělo 17% seniorů na odpověď vdaná/ženatý a svobodná/svobodný. Pouze 5% seniorů žije společně v domě s pečovatelskou službou s druhem/družkou.

### Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?

Závěrečná otázka této kapitoly, měla zmapovat, jakého nejvyššího vzdělání senioři dosáhli. Zjištěné data jsou uvedena v následujícím grafu.

Graf 9: Nejvyšší ukončené vzdělání



Nejvíce seniorů, což je 50% uvedlo středoškolské vzdělání bez maturity. Jedná se o seniory, kteří jsou vyučeni ve zvoleném oboru. Dalších 23% seniorů má základní vzdělání a 17% seniorů má středoškolské vzdělání ukončené maturitou. Pouze 10% dotazovaných seniorů (9 žen a 1 muž) mají vysokoškolské vzdělání.

Jakým zájmovým aktivitám se nejčastěji ve svém volném čase věnujete?

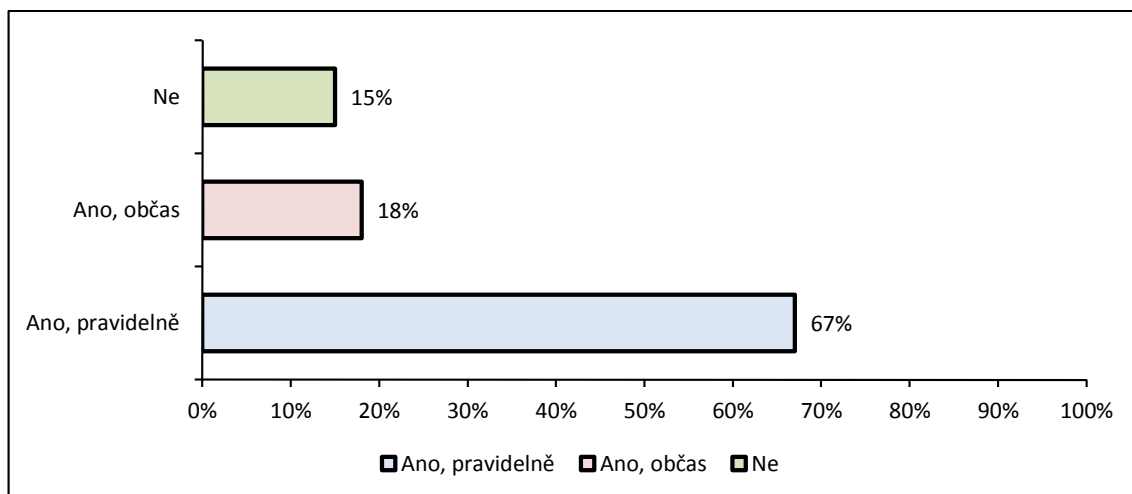
Tabulka 3 : Oblíbené aktivity

Aktivity	Ženy	Muži	Celkem
Pohybové aktivity	15	13	28
Vzdělání	6	2	8
Manuální činnost	37	24	61
Kultura	36	12	48
Relaxace	45	24	69
Návštěva rodiny a přátel	57	19	76
Sledování TV a poslech radia	71	25	96

V Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem jsou dle dotazníkového šetření nejvíce zastoupení senioři ve věku 70 -79 let, proto mezi nejoblíbenější aktivity ve volném čase patří sledování televize, poslech rádia. Tuto odpověď označilo 96 seniorů (71 žen, 25 mužů). Druhou nejoblíbenější aktivitou jsou návštěvy rodiny a přátel, tuto odpověď označilo 76 seniorů (57 žen, 19 mužů). Třetí nejoblíbenější aktivitou je relaxace, kterou označilo 69 seniorů. Mezi další volnočasové aktivity patří manuální činnost – 61 seniorů. Dalších 48 seniorů ve svém volném čase chodí na kulturní programy a 28 seniorů se věnuje pohybovým aktivitám. Nejméně zastoupenou aktivitou je vzdělání. Této aktivitě se věnuje pouze 8 seniorů. Důvodem nízkého počtu je špatná dostupnost dalšího vzdělávání. Senioři, kteří mají zájem o další vzdělávání, například na Univerzitě třetího věku, musí dojíždět do vzdálenějších měst a tudíž o vzdělávání ztrácí zájem.

## Využíváte volnočasové aktivity nabízené v Domě s pečovatelskou službou?

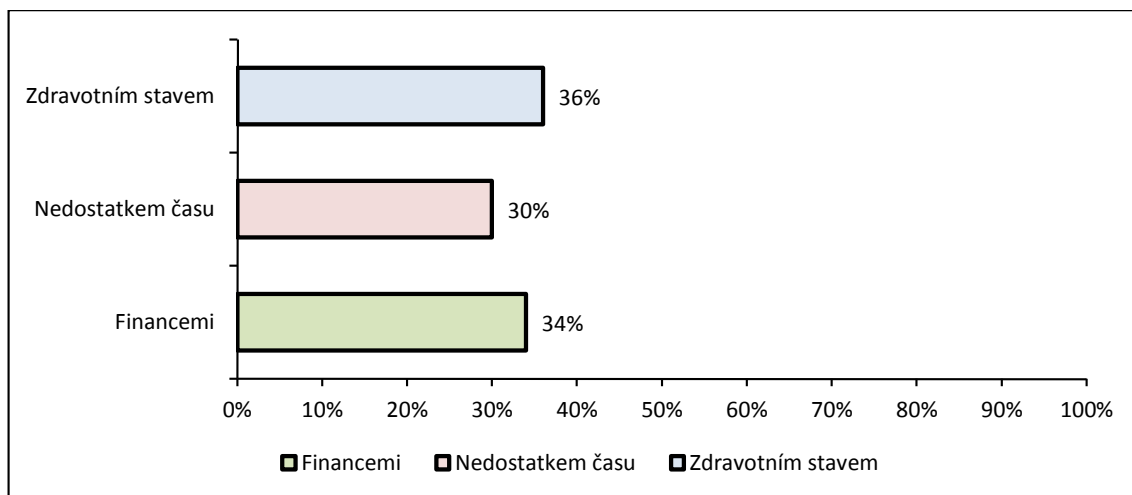
Graf 10: Využívání nabízených volnočasových aktivit



Další otázka měla za úkol, zjistit, jestli senioři využívají nabídky aktivit v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Senioři měli na výběr ze tří možností odpovědí. Z výše uvedeného grafu vychází, že 67% seniorů aktivity navštěvuje pravidelně. Osmnáct procent seniorů odpovědělo „Ano, občas“. Zbývajících 15% seniorů odpovědělo „Ne“, tudíž se nabízených aktivit neúčastní. Důvodem neúčasti bývá špatný zdravotní stav, nedostatek volného času, nezájem, nezajímavá nabídka.

## Čím jste nejvíce omezení při volnočasových aktivitách?

Graf 11: Omezení při využití aktivit

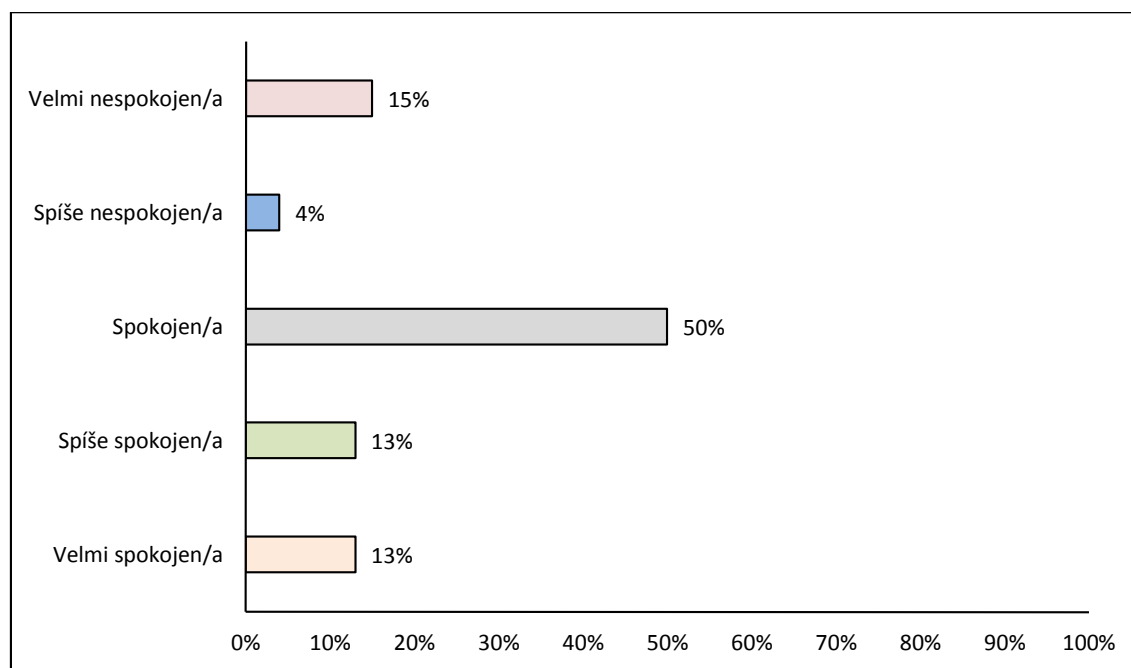


Z výš uvedeného grafu vyplývá, že celkem 36% seniorů nemá dostatek času. 30% seniorů nemá dostatek finančních prostředků, většinou se jedná o seniory, kteří žijí sami, a nejprve ze svého důchodu musí zaplatit ubytování, stravu a na účast při volnočasových aktivitách nemají dostatek peněz. Na třetí omezení, zdravotním stavem, odpovědělo 34% seniorů.

#### Jste s nabídkou volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou spokojená?

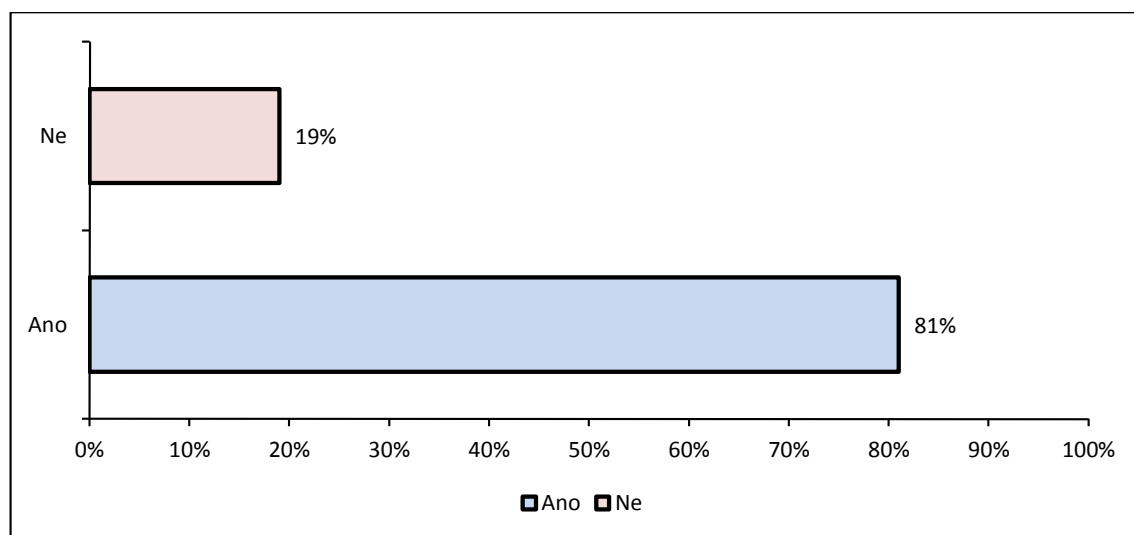
Další otázka v dotazníku, mapovala celkovou spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou. Výsledek analýzy dat, znázorňuje níže uvedený graf. Na nabízenou možnost „spokojen“ s nabídkou volnočasových aktivit odpovědělo 50% seniorů. Souhlasně odpověděli senioři na možnost „velmi spokojen“ a to 13%. Velmi nespokojen s nabídkou volnočasových aktivit v DPS je 15% seniorů a 9% seniorů je s nabídkou „spíše nespokojeni“.

Graf 12: Spokojenost s nabídkou



## Vyhovuje Vám časový harmonogram nabízených volnočasových aktivit?

Graf 13: Vyhovuje Vám čas nabídky aktivit



Na položenou otázku, zda seniorům vyhovuje časový harmonogram konání volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou odpovědělo 81% seniorů „ano“. Na druhou možnost „ne“ odpovědělo 19% seniorů.

## Kterých volnočasových aktivit se účastníte?

Tabulka 4: Účast na volnočasových aktivitách

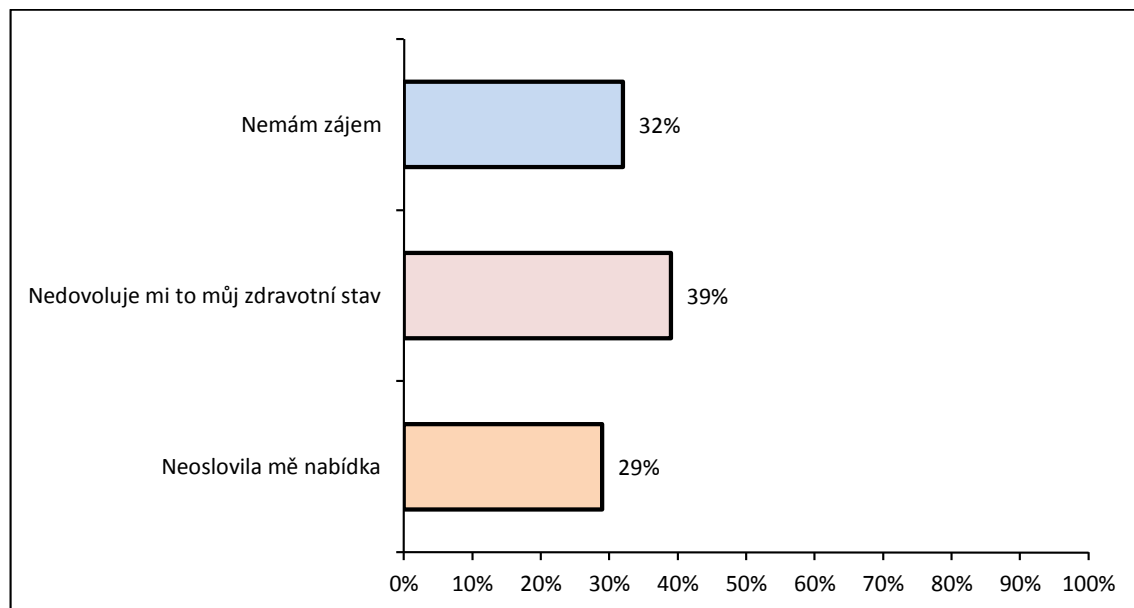
Volnočasové aktivity	Počet seniorů v %	Průměrná známka
Výlety	54%	1,45
Půjčování knih	19%	2,23
Masopustní veselice	92%	1,12
Canisterapie se psem	64%	1,33
Pohybové cvičení	38%	1,42
Cvičení paměti	37%	1,60
Výtvarné a ruční práce	52%	1,30
Stolní hry	8%	2,76
Vaření	29%	1,54
Setkávání se seniory	72%	1,37

Jak je možné vyčíst z výše uvedené tabulky, nejlépe hodnocenou volnočasovou aktivitou je masopustní veselice s hudbou. Senioři tuto aktivitu hodnotí průměrnou známkou 1,12. Tato aktivita je pořádána v únoru a je velmi oblíbená. Senioři vyrábějí masky, smaží koblihy, k tanci a poslechu hraje živá hudba. Této aktivity se účastní obyvatelé DPS tak i obyvatelé města. Nejhůře hodnocenou aktivitou jsou stolní hry s průměrnou známkou 2,76. Tato aktivita je pro seniory nezajímavá, nudná a tudíž neoblíbená.

Jestliže se volnočasových aktivit neúčastníte, uveďte prosím proč?

Otázka číslo 14 v dotazníku zjišťuje důvody neúčasti seniorů při volnočasových aktivitách. Celkem 39% seniorů odpovědělo, že se aktivit neúčastní ze zdravotních důvodů. Tato skupina seniorů je méně pohyblivá, mají větší zdravotní problémy a jsou méně soběstační. Dalších 32% seniorů odpovědělo, že nemá zájem, jelikož žijí aktivním životem, mají své vlastní koníčky a zájmy. Posledních 29% seniorů odpovědělo, že je neoslovila nabídka, aktivity jsou pro ně nezajímavé a neatraktivní.

Graf 14 : Důvody neúčasti na volnočasových aktivitách





Jaké volnočasové aktivity Vám v nabídce chybí?

Tato otázka byla otevřená. Senioři měli možnost uvést volnočasové aktivity, které v současné nabídce chybí. Respondenti mohli napsat maximálně tři aktivity. Pro lepší přehlednost uvádím tabulku s navrhovanou aktivitou.

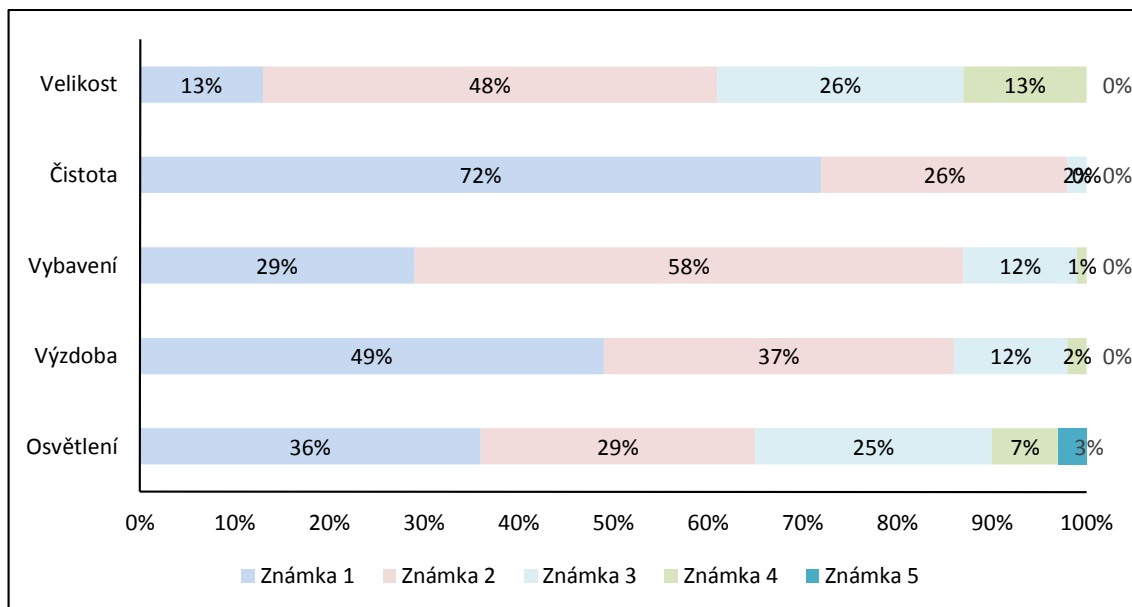
Tabulka 5: Chybějící aktivity

Navrhovaná volnočasová aktivita	Počet seniorů, kteří aktivitu navrhli
Návštěvy divadel	14
Promítání filmů	19
Počítačový kurz	69
Trénování paměti	57
Poslech relaxační hudby	43
Vzdělávání	32
Přednášky	67
Tanec	15
Jazykové kurzy	37

Nyní mě zajímá váš názor na prostředí, kde probíhají volnočasové aktivity?

Další otázka v dotazníku mapuje, jak senioři hodnotí prostředí, kde se uskutečňují volnočasové aktivity. Jedná se o prostory domu s pečovatelskou službou, které senioři využívají každodenně. Dům s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem má vyhrazené tři místnosti. Senioři měli zhodnotit osvětlení, výzdobu, vybavení, velikost a čistotu těchto prostorů. Výsledky analýzy dat uvádím v níže uvedeném grafu.

Graf 15: Posouzení společenských prostor

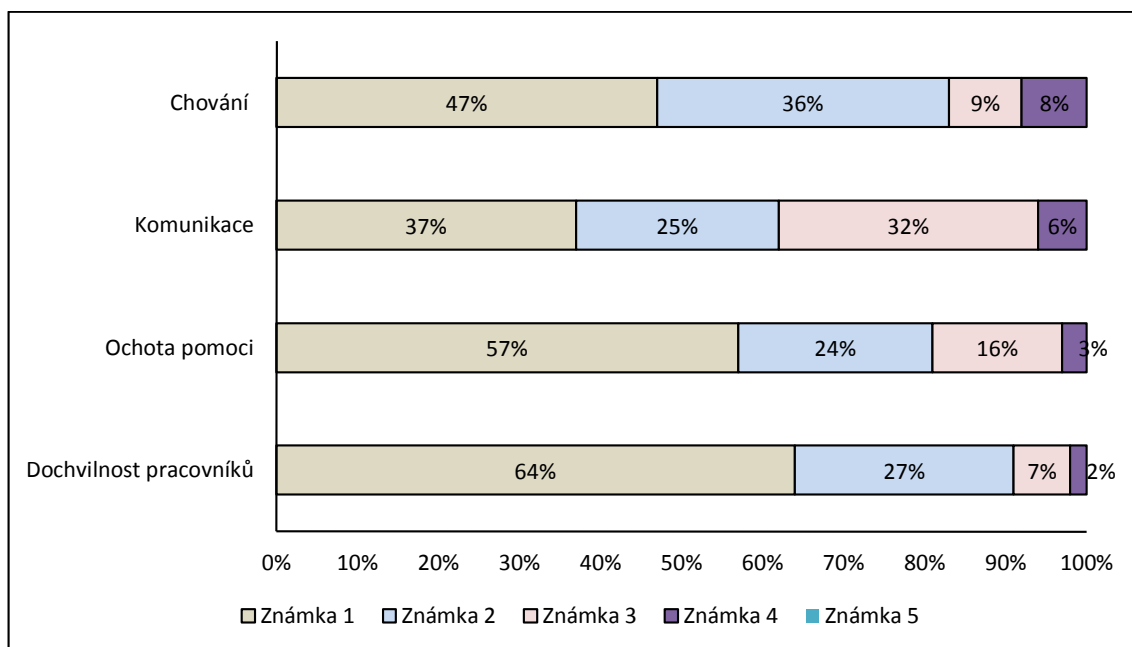


Nejlépe hodnocenou byla čistota prostor. Kde 72% seniorů ohodnotilo známkou „výborně“, 26% seniorů ohodnotilo známkou „velmi dobře“ a zbylé 2% seniorů ohodnotilo známkou „dobře“. Dalším hodnotícím bodem byla výzdoba prostor. Celkem 49% seniorů hodnotilo výzdobu známkou „výborně“, 37% seniorů hodnotí známkou „velmi dobře“ a 12% seniorů hodnotilo známkou „dobře“. Senioři jsou spokojeni s výzdobou prostor, na zdech mají zavěšené obrázky, či výrobky z vlastní činnosti. Stěny jsou barevné a vyzdobené, což přispívá k dobré náladě seniorů, pobývajících v těchto prostorách. Dále senioři hodnotili osvětlení prostor, celkem 36% respondentů ohodnotilo známkou „výborně“, pouze 3% seniorů ohodnotilo osvětlení „nedostatečně“. Z hodnocení vyplývá, že by senioři uvítali modernější osvětlení prostor. Vybavení prostor ohodnotilo „velmi dobře“ celkem 58% seniorů, 24% respondentů ohodnotilo známkou „výborně“. Senioři by uvítali modernější vybavení, lepší místa k sezení, nové pomůcky ke cvičení. Poslední hodnocenou skupinou byla velikost prostor, kde 48% seniorů ohodnotilo známkou „velmi dobře“. 13% seniorů se prostory zdají nedostatečné a malé, a tudíž ohodnotili známkou „dostatečně“. Získaná data byla spočítána do průměrných známek a nejlepší průměrnou známkou 1,3 získala čistota prostor, průměrnou známkou 1,85 získalo vybavení prostor, průměrnou známkou 1,67 dostala výzdoba prostor, průměrnou známkou 2,12 získalo osvětlení prostor a nejhorší průměrnou známkou 2,39 získala velikost prostor.

V této otázce, prosím ohodnoťte činnost pracovníků, kteří realizují volnočasové aktivity?

Další hodnotící otázkou byla otázka číslo 17, kdy senioři mohli ohodnotit dochvilnost, ochotu pomoci, komunikaci a chování.

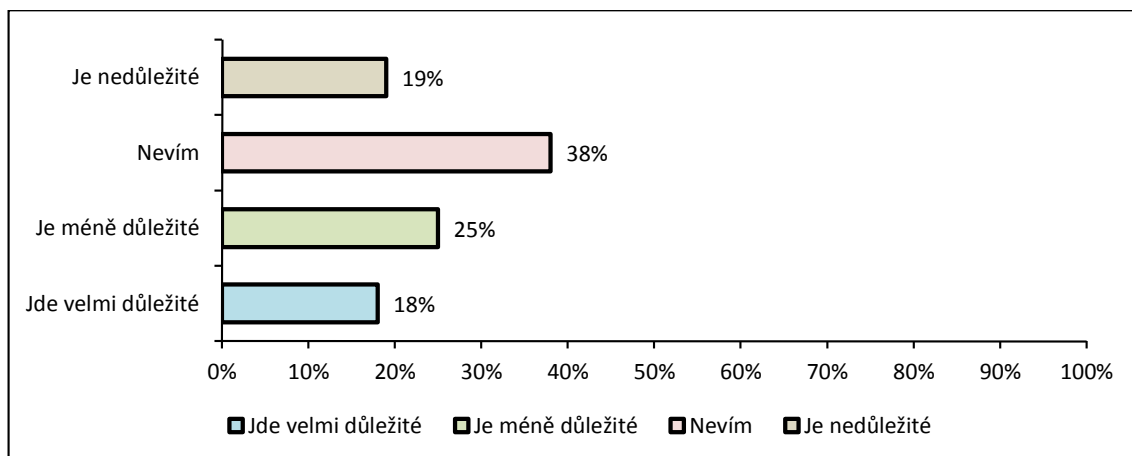
Graf 16: Hodnocení činnosti pracovníků



Nejlépe byla ohodnocena dochvilnost pracovníků průměrnou známkou 1,47 ,kdy 64% seniorů hodnotilo známkou 1. Dalších 27% seniorů hodnotilo známkou 2, 7% seniorů hodnotilo „známkou 3“ a zbývající 2% seniorů hodnotilo „známkou 4“. Druhou nejlepší skupinou byla ochota pomoci, která byla ohodnocena průměrnou známkou 1,65, kdy 57% seniorů ohodnotilo „známkou 1“ a 3% seniorů ohodnotilo „Známkou 4“. Chování a vystupování pracovníků ohodnotilo „známkou 1“ 47% seniorů. Průměrná známka byla 1,78. Nejhorše hodnotili senioři komunikaci pracovníků se seniory. Senioři si chtějí s někým popovídat, řešit své problémy, vyprávět někomu své zážitky, tudíž při práci se seniory je velmi důležitá komunikace a rozhovor. Z analýzy dat je patrné, že komunikace mezi seniory a pracovníky by mohla být lepší. Celkem 37% seniorů ohodnotilo komunikaci „známkou 1“, 25% seniorů ohodnotilo „známkou 2“, 32% seniorů ohodnotilo „známkou 3“ a 6% seniorů ohodnotilo „známkou 4“. Průměrná známka hodnotící komunikaci je 2,07.

Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů?

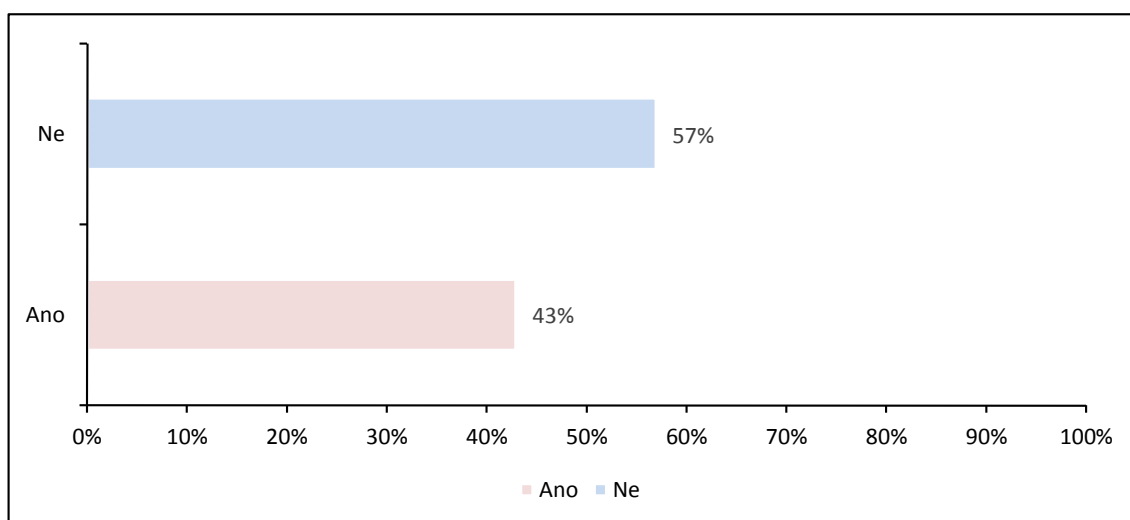
Graf 17: Názor seniorů na vzdělávání



Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že 38% seniorů nemá vlastní názor na vzdělání v postproduktivním věku, jedná se většinou o osoby se základním vzděláním, kteří nemají potřebu se dále vzdělávat. Pro 18% seniorů je další vzdělání velmi důležité, tyto senioři využívají různých možností k dalšímu vzdělávání – kurzy, univerzity třetího věku, přednášky. 25% seniorů odpovědělo, že vzdělání v postproduktivním věku je pro ně méně důležité. Pro 19% seniorů je další vzdělávání nedůležité. Tato skupina seniorů nemá potřebu se dále vzdělávat, raději tráví svůj volný čas jinými aktivitami než je učení.

Měl/a byste zájem o studium na Univerzitě třetího věku?

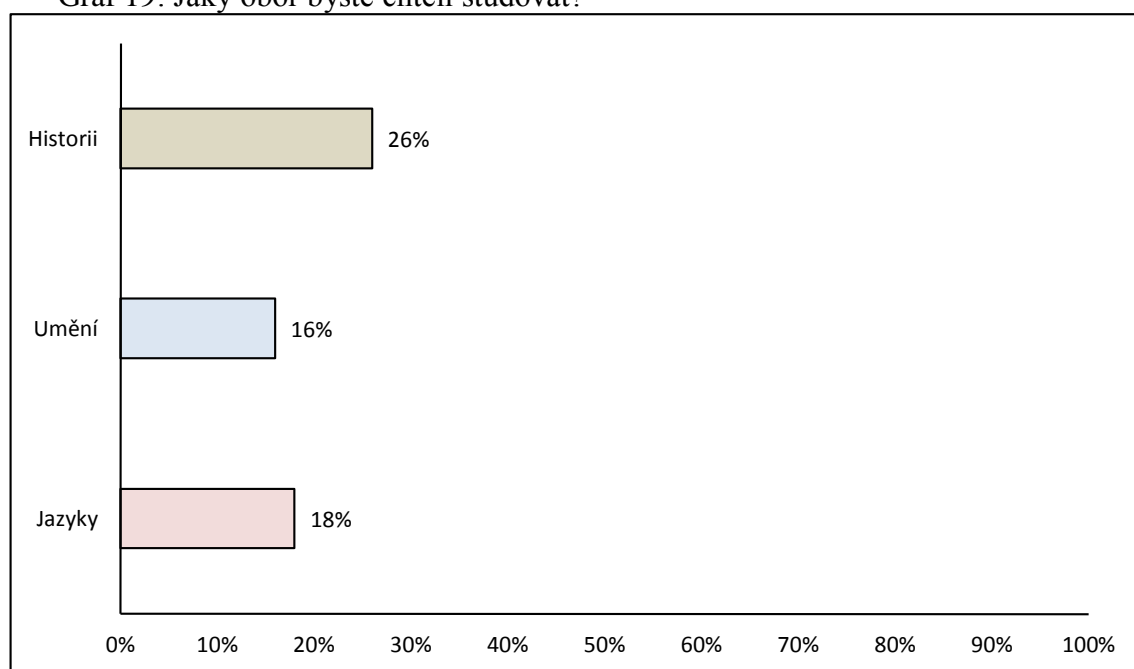
Graf 18: Zjištění zájmu o studium na U3V



Tato otázka zjišťovala zájem seniorů o studium na Univerzitě třetího věku. Nadpoloviční část 57% seniorů o studium nemá zájem. Tento výsledek můžeme vysvětlit z různých pohledů, buď senioři nemají zájem ze zdravotních důvodů, ekonomických důvodů. Pokud by senioři chtěli navštěvovat Univerzitu třetího věku, museli by dojíždět do vzdálenějších měst – do Žďáru nad Sázavou, Velkého Meziříčí, Brna, jelikož přímo ve městě neexistuje žádná pobočka školy, která by nabízela vzdělávání v postproduktivním věku. Pouze 43% seniorů má zájem o studium na Univerzitě třetího věku. Ve většině se jedná o seniorky se středním vzděláním ukončeného maturitou.

Jaký obor byste chtěl/a studovat?

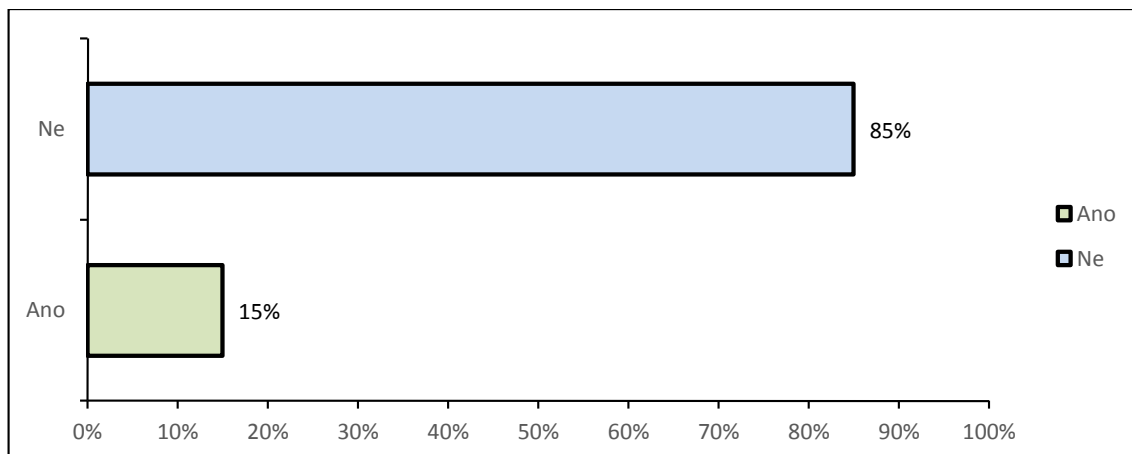
Graf 19: Jaký obor byste chtěli studovat?



Dle zjištěných dat, které jsou uvedené v grafu, vyplývá, že největší zájem je o historii, kterou by chtělo studovat 26 seniorů, 18 seniorů má zájem o jazyky a 16 seniorů by se chtělo vzdělávat v umění. Dalších 16 seniorů využilo volné odpovědi, kde mohli napsat obor, který by chtěli studovat. Mezi obory o které mají zájem, patří právo, počítačové a jazykové kurzy.

## Studujete Univerzitu třetího věku?

Graf 20: Studujete U3V

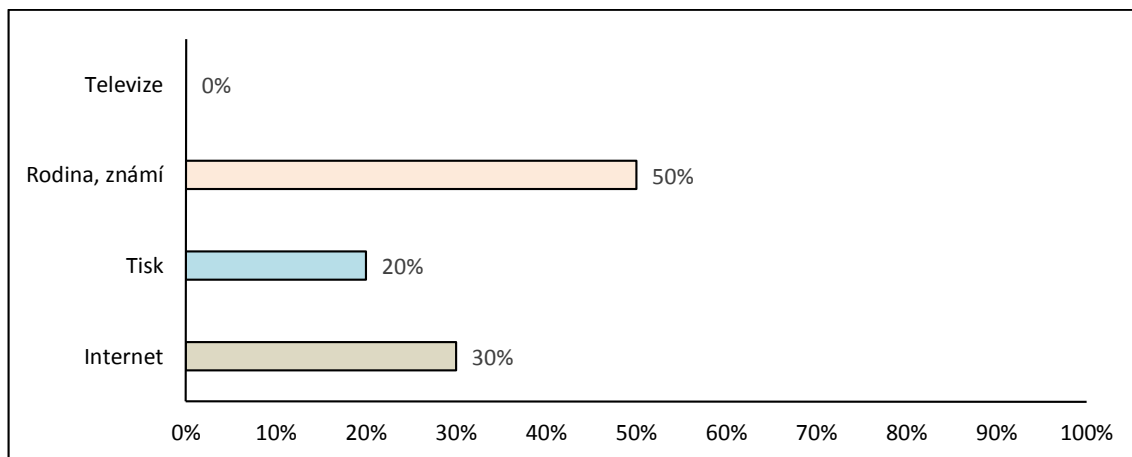


Jednadvacátá otázka dotazníku zjišťovala, zda senioři, kteří bydlí v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem studují na Univerzitě třetího věku. Celkem 85% seniorů odpovědělo „ne“. Zbývajících 15% seniorů odpovědělo „ano“. Tito senioři navštěvují Univerzitu třetího věku v Jihlavě a ve Žďáře nad Sázavou. Důvodem nezájmu o další studium, může být zdravotní stav, skladba seniorů podle vzdělání, jelikož z analýzy dat v otázce č.7 „Jaké máte nejvyšší dokončené vzdělání?“, vyplývá, že 50% seniorů má středoškolské vzdělání bez maturity.

## Jak jste se dověděl/a o možnosti vzdělávání na Univerzitě třetího věku?

V této otázce jsem se zajímala, jak se senioři dověděli o studiu na Univerzitě třetího věku. Senioři si mohli vybrat jednu ze čtyř odpovědí.

Graf 21: Zdroj informací o studiu

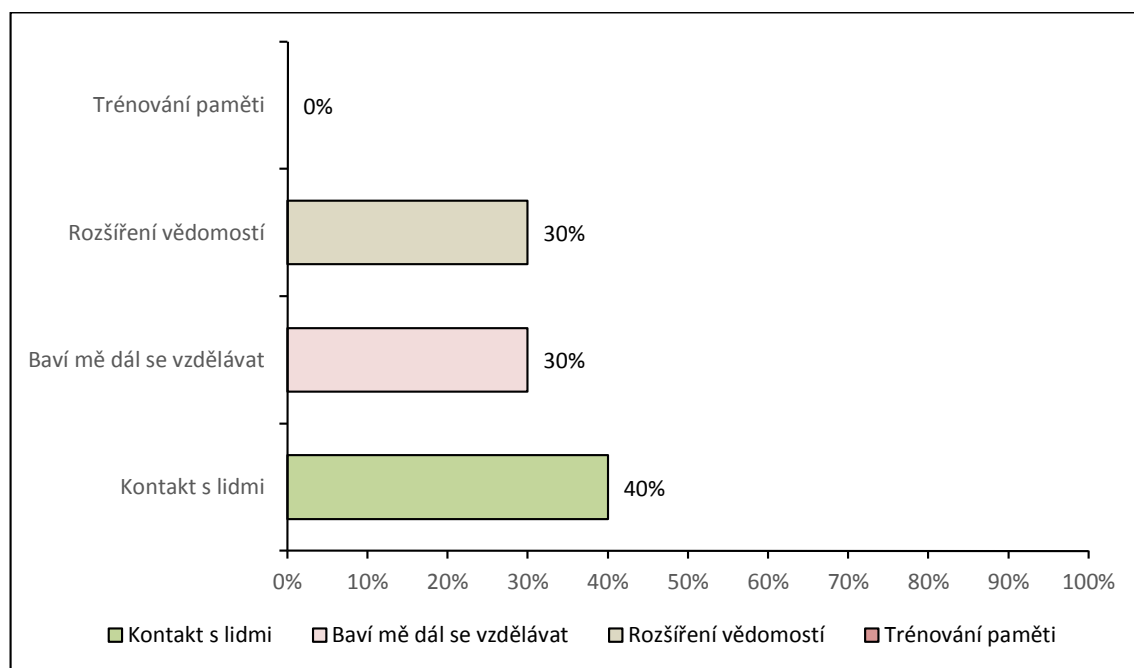


Z výše uvedeného grafu, lze říci, že 50% seniorů se o možnosti studia na U3V dozvěděla od rodiny a přátel, kteří už univerzitu třetího věku studovali a doporučili, jelikož vzdělávání je obohatilo a naplnilo jejich očekávání. 30% seniorů se o studiu na U3V dozvěděli z internetu, což je velmi zajímavé, neboť se potvrzuje, že se senioři začínají orientovat a pracovat s počítačem. Dalších 20% seniorů si vybralo odpověď „ z tisku“. Žádný ze seniorů si nevybral možnost, že se o studiu dověděli z televize.

### Z jakého důvodu Univerzitu třetího věku studujete?

Poslední otázka v kapitole vzdělávání, zjišťovala důvody, proč se senioři chtějí dále vzdělávat na Univerzitách třetího věku.

Graf 22: Důvod studia



Otázka mapovala, z jakého důvodu se senioři rozhodli studovat na univerzitě třetího věku. Z grafu je zřejmé, že pro 40% seniorů je důvodem studia „kontakt s lidmi“. Senioři se velmi rádi setkávají se svými vrstevníky, při těchto setkáváních navazují známosti či přátelství. 30% seniorů se chce dále vzdělávat a rozšiřovat své znalosti a dovednosti. Dalších 30% seniorů uvedlo, že při studiu na U3V si rozšiřuje své vědomosti.

### 5.3 SROVNÁNÍ VÝZKUMU A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Hlavní výzkumné otázky byly zvoleny tyto:

#### Využíváte volnočasové aktivity v Domě s pečovatelskou službou?

Celkem 67% seniorů využívá volnočasové aktivity nabízené v DPS a tyto aktivity navštěvuje pravidelně. Dalších 18% seniorů odpovědělo, že využívají nabízené aktivity občasně. Zbývajících 15% seniorů aktivity nevyužívá. Důvodem neúčasti bývá špatný zdravotní stav, nedostatek volného času, nezajím, nezajímavá nabídka.

#### Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů?

Celkem 38% seniorů nemá vlastní názor na vzdělání v postproduktivním věku, jedná se většinou o osoby se základním vzděláním, kteří nemají potřebu se dále vzdělávat. Pro 18% seniorů je další vzdělání velmi důležité, tito senioři využívají různých možností k dalšímu vzdělávání – kurzy, univerzity třetího věku, přednášky. 25% seniorů odpovědělo, že vzdělání v postproduktivním věku je pro ně méně důležité. Pro 19% seniorů je další vzdělávání nedůležité. Tato skupina seniorů nemá potřebu se dále vzdělávat, raději tráví svůj volný čas jinými aktivitami.

#### Dílní výzkumné otázky?

##### Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?

Na nabízenou možnost odpovědi „spokojen“ s nabídkou volnočasových aktivit odpovědělo 50% seniorů. Souhlasně odpověděli senioři na možnost „velmi spokojen“ a to 13%. Velmi nespokojen s nabídkou volnočasových aktivit v DPS je 15% seniorů a 9% seniorů je s nabídkou „spíše nespokojeni“.

##### Jakým zájmovým aktivitám se věnujete ve svém volném čase?

Nejoblíbenější aktivitou seniorů ve volném čase, je sledování televize, poslech rádia. Tuto odpověď označilo 96 seniorů (71 žen, 25 mužů). Druhou nejoblíbenější aktivitou jsou návštěvy rodiny a přátel, tuto odpověď označilo 76 seniorů (57 žen, 19 mužů). Třetí nejoblíbenější aktivitou je relaxace, kterou označilo 69 seniorů. Mezi další volnočasové aktivity patří manuální činnost – 61 seniorů. Dalších 48 seniorů ve svém volném čase chodí na kulturní programy a 28 seniorů se věnuje pohybovým aktivitám. Nejméně zastoupenou aktivitou je vzdělání. Této aktivitě se věnuje pouze 8 seniorů



### Studujete Univerzitu třetího věku?

Celkem 85% seniorů odpovědělo „ne“. Zbývajících 15% seniorů odpovědělo „ano“.

### Z jakého důvodu Univerzitu třetího věku studujete?

Pro 40% seniorů důvodem studia „kontakt s lidmi“. Senioři se velmi rádi setkávají se svými vrstevníky, při těchto setkáváních navazují známosti či přátelství. 30% seniorů se chce dále vzdělávat a rozšiřovat své znalosti a dovednosti. Dalších 30% seniorů uvedlo, že při studiu na U3V si rozšiřuje své vědomosti.

## **5.4 SHRNU TÍ A DOPORU ČENÍ**

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala volnočasovými aktivitami a vzděláváním v postproduktivním věku. Pro získání dat jsem si vybrala Dům s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Cílovou skupinou se stali senioři, kteří bydlí v tomto domě a využívají služeb, které nabízí Oblastní charitní pečovatelská služba, sídlící přímo v domě s pečovatelskou službou. Pečovatelská služba nabízí sociální služby pro seniory, kteří jsou v základních úkonech soběstační, ale pro zajištění některých potřeb, potřebují pomoc jiné fyzické osoby. Nedílnou součástí je i aktivizační služba, která nese název VČELA. Tato služba nabízí volnočasové aktivity pro seniory. Cílem bakalářské práce je zhodnocení volnočasových aktivit a zjištění zájmů o vzdělávání seniorů bydlících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Práce má zmapovat množství a kvalitu nabízených aktivit, přínos aktivit pro seniory, kteří žijí v DPS.

Teoretická část práce se zabývá charakteristikou a periodizací stáří a procesem stárnutí. Druhá kapitola se věnovala historické a současné péči o seniory, mapuje sociální služby i její formy a dále se zabývá potřebami seniorů a jejich přípravou na stáří. Třetí kapitola se věnuje volnému času a aktivizačním činnostem. Dále se zabývá volnočasovými aktivitami v domě s pečovatelskou službou a ve městě Bystřice nad Pernštejnem, které jsou určeny pro cílovou skupinu seniorů. Závěrečná kapitola teoretické části se věnuje vzdělávání seniorů. Zabývá se vymezením pojmů, specifikami a formami vzdělávání a učení seniorů. Nedílnou součástí je i část věnována Univerzitám třetího věku. V této kapitole je rozepsána podstata a možnosti studia.

K dosažení cíle je vypracována praktická část, která je tvořená z analýzy a interpretace dat, zjištěných z provedeného výzkumu. Kvantitativní výzkum je zaměřený na volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů, kteří žijí v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Deskriptivní výzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření, kde nástrojem sběru se stal dotazník. V dotazníkovém šetření bylo dotazováno 100 seniorů, žijících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Návratnost dotazníků byla 100%, jelikož jsem dotazníkové šetření zajišťovala sama. Dotazník byl zcela anonymní, založen na dobrovolnosti seniorů. Dotazník obsahoval 24 otázek, které měly formu otevřených, hodnotících a uzavřených otázek. V dotazníku byly použity i otázky demografické, které zjišťovaly věk, pohlaví, rodinný stav, počet let v důchodu, délku pobytu. Dotazník dále zjišťoval zájem o další vzdělávání a volnočasové aktivity. V dotazníkovém šetření bylo osloveno 100 seniorů, z toho 74 žen a 26 mužů. Tento vysoký nepoměr se dá vysvětlit dle statistických údajů, kdy ženy se dožívají vyššího věku než muži a dále, že muži nejsou tak ochotní se účastnit dotazníkového šetření. Nejvíce seniorů 52% spadá do věkové hranice 70 – 79 let, z toho je 41 žen a 11 mužů. 63% seniorů žije v Domě s pečovatelskou službou déle než 2 roky. Další otázka zjišťuje rodinný stav. Celkem 61% seniorů, z toho 45 žen a 16 mužů, odpovědělo, že jsou vdovy/vdovci. Tito senioři po ztrátě životního partnera žijí osamoceně a někteří z nich tudíž využívají nabídky bydlení v domě s pečovatelskou službou, aby byli více v kontaktu s ostatními. Další část dotazníkových otázek se zaměřila na volnočasové aktivity. Mezi nejčastější aktivity, které senioři provozují ve svém volném čase, patří v 96% sledování televize a poslech rádia. Druhou nejoblíbenější aktivitou u 76% seniorů, je návštěva rodiny a přátel. Pouze 8% seniorů odpovědělo, že ve svém volném čase se věnuje vzdělávání. Na otázku, jestli senioři využívají nabízené aktivity odpovědělo 67% seniorů, což bylo 63 žen a 4 muži „ano, pravidelně“. 15% seniorů odpovědělo, že aktivity, které pořádá dům s pečovatelskou službou nevyužívají. Dle zjištěných dat 36% seniorů se neúčastní volnočasových aktivit z důvodu nedostatku času. Tento údaj si můžeme vysvětlit tím, že v současné době jsou senioři aktivnější, mají mnoho svých osobních zájmů a koníčků a zpravidla i pomáhají svým dětem při výchově vnoučat. 34% seniorů je omezeno při využívání nabízených aktivit zdravotním stavem. Z analýzy dat vyplývá, že 50% seniorů je spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit, které jsou pořádány v DPS. 15% seniorů odpovědělo,

že není spokojeno s nabídkou a uvítali by širší a atraktivnější nabídku aktivit. Mezi aktivity, které by senioři uvítali, můžeme zařadit, návštěvy divadel, promítání filmů, počítačový kurz, poslech relaxační hudby, možnost dalšího vzdělávání, jazykové kurzy. Nejoblíbenější aktivitou je masopustní veselice, kterou ohodnotilo celkem 92% seniorů průměrnou známkou 1,12. Nejméně oblíbenou aktivitou jsou stolní hry, kterých se účastní pouze 8% seniorů a jsou ohodnoceny průměrnou známkou 2,76. Dalších 72% seniorů má v oblibě setkávání s ostatními seniory a tuto aktivitu ohodnotili průměrnou známkou 1,37. Na otázku, proč se senioři neúčastní nabízených aktivit, odpovědělo 39% seniorů ze zdravotních důvodů, 32% seniorů nemá zájem a 29% seniorů neoslovila nabídka. Senioři měli možnost ohodnotit prostředí, ve kterém se volnočasové aktivity provozují. Mohli využít známkování jako ve škole, kdy 1 byla „výborně“ a 5 „nedostatečně“. Mezi nejlépe ohodnocenou patřila čistota prostor s průměrnou známkou 1,3. Druhou nejlépe ohodnocenou byla výzdoba prostor s průměrnou známkou 1,6. Prostory jsou vyzdobené vlastními výrobky seniorů, prostory jsou velmi příjemné, čisté a útulné. Nejhůře ohodnocenou jsou velikosti prostorů a to průměrnou známkou 2,39. Místnosti jsou malé, často nedostačující při větších událostech. Poslední hodnotící otázka se zaměřila na pracovníky, kteří realizují volnočasové aktivity. Opět senioři mohli hodnotit známkami. Nejlépe byla ohodnocená dochvilnost pracovníků, a to průměrnou známkou 1,47. Druhou nejlepší průměrnou známkou 1,65 byla ohodnocena ochota pomoci. Nejhorší průměrnou známkou 2,07 byla ohodnocena komunikace. Senioři se rádi povídají, chtějí řešit své problémy, vyprávět svoje vzpomínky, ale bohužel aktivizační pracovníci nemají čas na delší rozhovory a komunikaci. Třetí část dotazníku se věnuje vzdělávání seniorů. Pro 25% klientů domu s pečovatelskou službou je vzdělávání méně důležité, 19% seniorů odpovědělo, že vzdělávání v postproduktivním věku je nedůležité. Pouze 18% seniorů má názor, že vzdělávání je velmi důležité. Vzdělávání seniorů zlepšuje kvalitu života, pomáhá ke zlepšení a udržení dobrého psychického stavu. Současná společnost si začíná všímat a podporovat seniory v jejich aktivním životním stylu. Dochází k rozvoji možností trávení volného času a jejich sebevzdělávání. V dotazníkovém šetření je zjišťován zájem o studium na Univerzitě třetího věku. Senioři měli na výběr z dvou možností, 57% seniorů o studium na U3V nemá zájem a dalších 43% seniorů projevilo zájem a odpovědělo „ano“. Senioři, kteří projevili zájem o budoucí studium na U3V, si mohli vybrat obor, který by

je zajímavé. Celkem 26% seniorů má zájem o historii, 18% seniorů by studovalo jazyky a 16% seniorů má zájem o umění. Mimo nabízené obory, senioři mají zájem i o počítačové a jazykové kurzy, právo, zdraví životní styl. Další otázka zjišťuje, zda senioři, kteří bydlí v Domě s pečovatelskou službou studují na U3V. Celkem 85% seniorů odpovědělo „ne“. Existuje mnoho důvodů, proč senioři žijící v DPS v Bystřici nad Pernštejnem nenavštěvují U3V. Ze získaných dat, vyplývá, že 50% seniorů má pouze vzdělání bez maturity a U3V maturitu vyžadují. Dalším důvodem je, že senioři musí dojíždět na studium do vzdálenějších měst, což je ovlivněno zdravotním stavem, tak i financemi. Senioři, kteří odpověděli záporně, přecházeli na otázky demografické. Senioři, kteří odpověděli kladně, že studují U3V mohli v dotazníku dále pokračovat otázkou, která se zabývá tím, kde se senioři dověděli o studiu na U3V. 50% seniorů se o U3V dovědělo od rodiny či přátel, 30% seniorů z internetu a 20% seniorů z novin. Závěrečnou otázkou je důvod studia na U3V. 40% seniorů odpovědělo, že studují kvůli kontaktu s ostatními seniory a shodně 30% seniorů odpovědělo, že je baví se dále vzdělávat a rozšiřovat své vědomosti a znalosti. Z výsledků výzkumu vyplývá, že touha po poznání a sebevzdělávání pomalu stoupá a senioři začínají pomalu zlepšovat a efektivněji využívat svůj volný čas vzděláváním.

Závěr této kapitoly se věnuje i doporučení na zlepšení nabízených služeb. Mezi první doporučení vyplývající ze zjištěných dat, by bylo vhodné rozšíření nabídky volnočasových aktivit, které by zaujali další seniory žijící v DPS. Mohlo by se jednat o výuku cizích jazyků, počítačové kurzy, poslech relaxační hudby či pohybové aktivity i pro seniory se sníženou pohyblivostí. Senioři by uvítali i přednášky, kulturní představení či promítání filmů. Dalším doporučením je, zvážení možnosti spolupráce s krajským úřadem v Jihlavě a Vysokou školou polytechnickou v Jihlavě o možnosti otevření kurzu U3V přímo ve městě v Bystřici nad Pernštejnem. Senioři hodnotili volnočasové aktivity, vzdělávání, pracovníky velmi kladně. Doporučení je, aby pečovatelská služba i město se zamyslelo či zapracovalo na zlepšení úrovně nabízených aktivit.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala volnočasovými aktivitami a vzděláváním v postproduktivním věku. Výzkumným cílem bylo zmapovat množství a kvalitu nabízených volnočasových aktivit a jejich přínos pro seniory, kteří žijí v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem. Dalším cílem bylo ověřit možnosti a zájem o další vzdělávání seniorů.

Trávení volného času má pro seniory v jejich životě velký význam. Vhodně zvolené volnočasové aktivity seniory nejen odregovávají od možné samoty, zdravotních problémů, ale i plní funkci rozvíjející jejich fyzické i psychické funkce. Téma práce bylo zvoleno z několika důvodů. Prvním důvodem je stárnoucí společnost, kdy přibývá seniorů a tudíž je potřeba neustále rozšiřovat a zkvalitňovat péči pro osoby v postproduktivním věku. Dalším důvodem pro vypracování této práce, byl i důvod osobní. Moji rodiče jsou již také v seniorském věku a zajímá je nabídka volnočasových aktivit a dalšího vzdělávání v domě s pečovatelskou službou.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část vychází z odborné literatury. Teoretická část práce se zabývala charakteristikou a periodizací stáří a procesem stárnutí. Další kapitoly se věnovaly volnému času a aktivizačním činnostem. Závěrečná kapitola teoretické části se věnovala vzdělávání seniorů. Zabývala se vymezením pojmů, specifikami a formami vzdělávání a učení seniorů. Nedílnou součástí je i část věnována Univerzitám třetího věku.

K dosažení cíle byla využita kvantitativní metodologii, deskriptivní výzkum, jehož součástí se stalo dotazníkové šetření, které bylo zcela anonymní a zúčastnilo se ho 100 seniorů, kteří bydlí v domě s pečovatelskou službou.

Při realizaci dotazníkového šetření jsem byla velmi překvapená, jak senioři ochotně spolupracovali a odpovídali na mé otázky. Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina seniorů žije aktivním životem a nabídka volnočasových aktivit v Bystřici nad Pernštejnem je pro ně dostačující, ale mohla by být ještě lepší.

Cíl, který byl na začátku práce stanoven, byl splněn. Následná analýza splnila cíl, za kterým byla vypracována. Získané informace budou předány Oblastní charitní pečovatelské službě v Bystřici nad Pernštejnem a dále zřizovateli Domu s pečovatelskou službou, městu Bystřice nad Pernštejnem.

Bakalářská práce byla zpracována po prostudování odborné literatury, internetových zdrojů a legislativy a následná analýza výzkumu splnila cíl bakalářské práce, které byly zaměřeny na volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů, žijících v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem.

Zpracování této práce pro mne bylo velmi přínosné. Naučila jsem se vytvořit dotazník, interpretovat vlastní názory a doporučení. A jelikož jsou výsledky převážně kladné, domnívám se, že bude práce přínosná i pro samotné zařízení.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

- BENEŠ, M. *Andragogika*. 1.vyd. Praha: Eurolex Bohemia, s.r.o., 2003. ISBN 80-86432-23-8
- BENEŠOVÁ, D. *Gerontogogika*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6
- BOČKOVÁ, V. *Celoživotní vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-244-0155-X
- BOČKOVÁ, V. *Vzdělávání- průvodní jev života*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc, 2002. ISBN 80-244-0441-9
- ČÁMSKÝ, P. a kol. *Sociální služby v ČR v teorii a praxi*. Praha: Portál, s.r.o, 2011. ISBN 978-80-262-0027-7
- DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada publishing, 2012.112s. ISBN 978-80-247-4138-3
- FÍŠEROVÁ, V. *Edukace seniorů na univerzitách třetího věku*. Zlín, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jana Kitliňská, Ph.D.
- GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-716-9789-3
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9
- KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4721-699
- KONEČNÁ, E. *Aktivace seniorů a její využití v domově pro seniory*. Zlín, 2013. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavla Andrýsová, Ph.D
- NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3
- PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál,s.r.o. 2001. ISBN 80-7178-569-5

- MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7
- MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 2004. ISBN 80-210-3345-2
- SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 1996. ISBN 80-210-1275-7
- ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7367-551-6
- ŠEREDOVÁ, A. *Sociální pomoc zdravotně postiženým a seniorům*. Třebíč: Amaprint – Kerndl, 2012. ISBN 978-80-87710-09-8
- ŠEVČÍKOVÁ, S. *Volnočasové aktivity seniorů v rámci klubů seniorů ve městě Zlíně*. Zlín, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí diplomové práce: Mgr. Eva Šalenová
- TRACHTOVÁ, E. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2004. ISBN 80-7013-324-4
- VAGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-308-0
- VÝROČNÍ ZPRÁVA, Oblastní charita Žďár nad Sázavou. Žďár nad Sázavou: Unipress s.r.o. 2014.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

- Asociace univerzit třetího věku [online]. [cit. 2015-05-15]. Dostupné z <http://www.au3v.org/home/historie>.
- Česká arteterapeutická asociace [online]. [cit. 2015-11-13]. Dostupné z <http://www.arteterapie.cz/podkategorie-arteterapie-clanek/>.
- Domov Sue Ryder [online]. [cit. 2015-11-15]. Dostupné z <http://www.sue.ryder.cz/trenovani-pameti/>.
- Domov Předklášteří [online]. [cit. 2015-11-27]. Dostupné z <http://www.domovpredklasteri.cz>
- Kraj Vysočina [online]. [cit. 2015-12-11]. Dostupné z <http://www.kr-vysocina/univerzita-tretiho-veku-kraje-vysocina/>.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí [online] 2015 [cit. 2015-12-11]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz>



Muzikoterapeutická asociace [online]. [cit. 2015-12-11]. Dostupné z <http://www.muzikoterapie/co-je-to-muzikoterapie/>.

Svaz důchodců České republiky [online]. [cit. 2015-11-10]. Dostupné z <http://www.sdcr.cz/clanky/dokumenty - sdcr/>.

Vysoká škola polytechnická Jihlava [online]. [cit. 2015-11-10]. Dostupné z <http://www.u3v.vspj.cz/obecné informace/>.

Zákon o sociálních službách [online]. [cit. 2015-11-11]. Dostupné z <http://www.zakony.centrum.cz/zakon-o-socialnich-sluzbach/>.

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Pyramida potřeb .....	18
----------------------------------	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Statistika U3V v Kraji Vysočina .....	34
Tabulka 2: Věk seniorů .....	37
Tabulka 3 : Oblíbené aktivity .....	44
Tabulka 4: Účast na volnočasových aktivitách.....	47
Tabulka 5: Chybějící aktivity.....	49

## Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví seniorů .....	36
Graf 2: Věk seniorů.....	37
Graf 3: Délka pobytu .....	38
Graf 4: Dotaz na kvalitu.....	39
Graf 5: Důvody bydlení .....	40
Graf 6: Jak se změnil Váš život?.....	41
Graf 7: Počet let v důchodu .....	42
Graf 8: Rodinný stav .....	42

Graf 9: Nejvyšší ukončené vzdělání .....	43
Graf 10: Využívání nabízených volnočasových aktivit .....	45
Graf 11: Omezení při využití aktivit .....	45
Graf 12: Spokojenost s nabídkou .....	46
Graf 13: Vyhovuje Vám čas nabídky aktivit .....	47
Graf 14 : Důvody neúčasti na volnočasových aktivitách.....	48
Graf 15: Posouzení společenských prostor .....	50
Graf 16: Hodnocení činnosti pracovníků .....	51
Graf 17: Názor seniorů na vzdělávání .....	52
Graf 18: Zjištění zájmu o studium na U3V.....	52
Graf 19: Jaký obor byste chtěli studovat?.....	53
Graf 20: Studujete U3V .....	54
Graf 21: Zdroj informací o studiu.....	54
Graf 22: Důvod studia.....	55

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A - Dotazník.....</b>	<b>I</b>
----------------------------------	----------

# Dotazník

Volnočasové aktivity a vzdělávání  
seniorů v Domově s pečovatelskou službou  
v Bystřici nad Pernštejnem

Kontakt:

Telefon: 731162728

e-mail: [martinakrizova@seznam.cz](mailto:martinakrizova@seznam.cz)

Vážená paní, vážený pane

dovolte, abych se Vám představila. Jmenuji se Martina Křížová a jsem studentkou Univerzity Jana Amose Komenského v Praze. V rámci své bakalářské práce provádím výzkum na téma „Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem“. Cílem výzkumu je zjistit Váš názor na poskytované volnočasové aktivity a možnosti dalšího vzdělávání. Váš názor je pro mne velice důležitý, a z toho důvodu si Vás dovoluji oslovit a požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník bude sloužit jako podklad pro moji bakalářskou práci, je tedy anonymní a Vy jste k jejímu vyplnění byl/a vybrán/a zcela náhodně.

Předem Vám chci poděkovat za Váš čas, ochotu a zájem o zkvalitnění služeb, které Vám poskytuje Dům s pečovatelskou službou Bystřice nad Pernštejnem.

Upozornění:

Pozorně si prosím přečtěte otázky a vyberte odpověď. Zakroužkujte vždy jednu z uvedených odpovědí, pokud nebude v instrukcích k otázce uvedeno jinak.

Pokud si nebudete s něčím vědět rady, nebo se budete chtít na něco zeptat, můžete se na mě obrátit. Kontakt najdete na přední straně dotazníku.

1. Byl/a jste již někdy dotazován/a na kvalitu poskytovaných volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem?
  - a) Ano
  - b) Ne
  - c) Nevím
2. Jak dlouho již žijete v Domě s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem?
  - a) Méně než 1 rok
  - b) Od 1 do 2 let
  - c) Déle než 2 roky
3. Jaké důvody vás vedly k bydlení v Domě s pečovatelskou službou?
  - a) Zdravotní problémy
  - b) Rodinné důvody
  - c) Osamělost
  - d) Finance

4. Jakým způsobem se Váš život změnil?
  - a) Nezměnil se
  - b) Více času (nemusím vařit, nakupovat)
  - c) Jiný řád dne
  - d) Cítím se více osaměle
5. Kolik let jste již v důchodě?
  - a) 1 rok
  - b) 2 roky
  - c) 3-5 roků
  - d) 6 a více let
6. Váš rodinný stav je?
  - a) Vdaná / ženatý
  - b) Vdova / vdovec
  - c) Druh/ družka
  - d) Svobodná / svobodný
7. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?
  - a) Základní vzdělání
  - b) Středoškolské vzdělání bez maturity
  - c) Středoškolské vzdělání s maturitou
  - d) Vysokoškolské vzdělání
8. Jakým zájmovým aktivitám se nejčastěji ve svém volném čase věnujete?
  - a) Pohybovým aktivitám
  - b) Vzdělávání
  - c) Manuální činnosti
  - d) Kultuře
  - e) Relaxaci
  - f) Duchovním potřebám
  - g) Mediální komunikaci

9. Využíváte volnočasové aktivity nabízené v Domě s pečovatelskou službou?
- Ano, pravidelně
  - Ano, občas
  - Ne
10. Čím jste nejvíce omezování při volnočasových aktivitách?
- Zdravotním stavem
  - Financemi
  - Nedostatkem času
11. Jste s nabídkou volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou spokojená?
- Velmi spokojen/a
  - Spíše spokojen/a
  - Spokojen/a
  - Spíše nespokojen/a
  - Velmi nespokojen/a
12. Vyhovuje Vám časový harmonogram nabízených volnočasových aktivit?
- Ano
  - Ne
13. Kterých volnočasových aktivit se účastníte? (Hodnot'te prosím stejně jako ve škole, kdy 1 je výborně a 5 nedostatečně). Vámi vybranou známku zakroužkujte.  
Pokud se některé aktivity neúčastníte, zakroužkujte prosím 9.

Volnočasové aktivity	Hodnocení					
	1	2	3	4	5	9
Výlety						
Půjčování knih z knihovny						
Masopustní veselice s hudbou						
Canisterapie se psem						
Pohybové cvičení						
Cvičení paměti						
Výtvarné a ruční práce						
Stolní hry						
Vaření						



Setkávání s ostatními seniory	1	2	3	4	5	9
-------------------------------	---	---	---	---	---	---

14. Jestliže se volnočasových aktivit neúčastníte, uveďte prosím proč?

- a) Neoslovila mě nabídka
- b) Nedovoluje mi to můj zdravotní stav
- c) Nemám zájem

15. Jaké volnočasové aktivity Vám v nabídce chybí? (uveďte prosím maximálně 3 aktivity)

- a) .....
- b) .....
- c) .....

16. Nyní mě zajímá váš názor na prostředí, kde probíhají volnočasové aktivity? (Hodnoťte prosím stejně jako ve škole, kdy 1 je výborně a 5 nedostatečně). Vámi vybranou známku zakroužkujte.

<b>Posouzení společenských prostor</b>	<b>Hodnocení</b>				
Osvětlení prostor	1	2	3	4	5
Výzdoba prostor	1	2	3	4	5
Vybavení prostor	1	2	3	4	5
Čistota prostor	1	2	3	4	5
Velikost prostor	1	2	3	4	5

17. V této otázce, prosím ohodnoťte činnost pracovníků, kteří realizují volnočasové aktivity? (Hodnoťte prosím stejně jako ve škole, kdy 1 je výborně a 5 nedostatečně). Vámi vybranou známku zakroužkujte.

Činnost pracovníků	Hodnocení				
	1	2	3	4	5
Dochvilnost pracovníků					
Ochota pomoci					
Komunikace					
Chování a vystupování pracovníků					

18. Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů?

- a) Je velmi důležité
- b) Je méně důležité
- c) Nevím
- d) Je nedůležité

19. Měl/a byste zájem o studium na Univerzitě třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

20. Jaký obor byste chtěl/a studovat?

- a) Jazyky
- b) Umění
- c) Historii
- d) Jiné .....

21. Studujete Univerzitu třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud jste na tuto otázku odpověděl/a NE, prosím pokračujte na otázku 24

22. Jak jste se dověděl/a o možnosti vzdělávání na Univerzitě třetího věku?

- a) Internet
- b) Tisk
- c) Rodina, známí

d) Televize

23. Z jakého důvodu Univerzitu třetího věku studujete?

a) Kontakt s lidmi

b) Baví mě dál se vzdělávat

c) Rozšíření vědomostí

d) Trénování paměti

e) Jiné .....

24. Na závěr Vás poprosím o několik demografických údajů:

a) Jste:

- Muž

- Žena

b) Zde prosím uveďte Váš věk .....

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku a přeji Vám příjemný den.

Martina Křížová, DiS.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Martina Křížová**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: kombinované studium**

**Název práce: Volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů v Domově s pečovatelskou službou v Bystřici nad Pernštejnem**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 53**

**Celkový počet stran příloh: 13**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 22**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 10**

**Vedoucí práce: Mgr. Jana Zachová**