

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2022-2023

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Cáb

Volný čas seniorů a sociální práce s nimi

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2022-2023

BACHELOR THESIS

Martin Cáb

Seniors' free time and social work with them

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 16. září 2023

Martin Cáb

Poděkování

Děkuji Doc. Mgr. Ing. Kataríně Krpálkové Krelové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, za její podnětné rady a čas, který mi při řešení dané problematiky věnovala.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá charakteristikou seniorského věku, včetně jeho kategorizace. Popsán je volný čas a specifika volného času seniorů, volnočasové aktivity i vzdělávání seniorů. Je zmíněna také sociální práce a její specifika s ohledem na cílovou skupinu seniorů, práce sociálních pracovníků i sociální služby pro seniory. Praktická část je věnována výzkumu volného času seniorů. Výzkum je zaměřen na trávení volného času seniorů a jeho souvislost se vzděláním a místem, kde seniorů žijí, i na to, zda se seniorů ve volném čase vzdělávají.

Klíčová slova

Seniorů, seniorský věk, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, vzdělávání, sociální práce, sociální pracovník, sociální služby.

Annotation

In its theoretical part, the bachelor thesis deals with the characteristics of senior age, including its categorization. Free time and the specifics of free time for seniors, leisure activities and educations for seniors are described. Social work and its specifics with regard to the target group of seniors, the work of social workers and social services for seniors are also mentioned. The practical part is dedicated to the research of seniors' free time. The research is focused on how seniors spend their free time and its connection with education and the place where seniors live, as well as whether seniors are educated in their free time.

Keywords

Aging, education, free time, leisure activities, seniors, senior age, social services, social work, social worker.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SENIORSKÝ VĚK	10
1.1 Kategorizace seniorů	11
1.2 Úspěšné stárnutí	12
2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ	10
2.1 Funkce volného čas seniorů.....	18
2.2 Volnočasové aktivity seniorů	18
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	22
3.1 Specifika vzdělávání seniorů	24
3.2 Organizace věnující se vzdělávání seniorů	27
4 SOCIÁLNÍ PRÁCE	30
4.1 Sociální pracovník	31
4.2 Sociální služby	32
PRAKTICKÁ ČÁST	37
5 VÝZKUM	37
5.1 Téma, cíl, výzkumná otázka, hypotézy výzkumu	38
5.2 Charakteristika objektu zkoumání	39
5.3 Vyhodnocení výzkumu	41
5.4 Vyhodnocení hypotéz	44
5.5 Vyhodnocení praktické části	47
5.6 Návrhy a doporučení	48
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
SEZNAM ZKRATEK	57
SEZNAM TABULEK A GRAŮ	58
SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

S rozvojem lidské společnosti roste její životní úroveň, zvyšuje se kvalita lidského života a zlepšuje se zdravotní stav populace, což je výsledkem jejího dlouhodobého úsilí a směru. Dosahování vyššího věku lidí je komplexní proces, ovlivňující život nejen konkrétních seniorů, ale i celé společnosti. Prodloužení délky života v seniorském věku se tak stává významnější částí lidského žití.

Zdraví v kombinaci s celoživotním učením tvoří dvě základní oblasti, na které je nutné klást důraz, aby byly co nejvíce využity možnosti rostoucího počtu seniorů. Takovým postupem získají senioři větší možnosti aktivního stárnutí. Zajištění vysoké kvality prostředí a dostatečné uspokojení podstatných životních potřeb je zásadní podmínkou pro aktivní život. Se zvyšujícím se počtem seniorů jsou tvořeny rozličné kategorie seniorů. Aktivně se zapojit do života společnosti a rodiny nebo uplatnit se na trhu práce nemohou všichni senioři. Každá společnost má proto povinnost zajistit takovou péči, která jim umožní důstojný život. Úroveň života ve stáří by měl být odrazem vyspělosti dotčené země.

Bakalářskou práci tvoří dvě části – část teoretická a část praktická. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly. První kapitola se zabývá seniorským věkem a jeho kategorizací. Druhá kapitola obsahuje charakteristiku volného času a volnočasových aktivit seniorů. Třetí kapitola pojednává o vzdělávání seniorů, zaměřuje se na specifika vzdělávání seniorů i na organizace, které vzdělávání seniorům nabízejí. Čtvrtá kapitola se věnuje sociální práci a sociálním službám pro seniory. Výzkum na téma volného času seniorů je obsažen v praktické části.

Teoretická část bakalářské práce si klade za cíl charakterizovat seniorský věk, volný čas a volnočasové aktivity seniorů, jejich vzdělávání a také sociální práci s nimi. Cíl praktické části bakalářské práce je prostřednictvím výzkumu zjistit, čemu se senioři ve svém volném čase věnují nejčastěji a zda má na způsob trávení volného času vliv dosažené vzdělání, pohlaví nebo místo, kde žijí.

Bakalářská práce se věnuje seniorům, seniorskému věku, vzdělávání, volnému času seniorů, sociální práci a sociálním službám pro seniory. Skupina seniorů je velmi pestrá.

Jednu část tvoří senioři aktivní, soběstační, finančně zajištění, se zájmem o společenské vyžití, kteří jsou velmi dobře pohybliví a projevují zájem o vyplnění volného času, který mají. Existují však také senioři, kteří mají myšlení na dobré úrovni, projevují zájem o společenské dění, avšak jejich pohyblivost je snižena a neobejdou se bez pomoci další osoby. Jsou to však dále senioři, jejich myšlení má sníženou úroveň, mají problémy s pohyblivostí nebo ke své mobilitě potřebují pomoc další osoby a s použitím invalidního vozíku. Volný čas se týká hlavně první skupiny seniorů, sociální práce se pak týká zejména druhé zmiňované skupiny seniorů. Smysluplné trávení volného času se však může týkat všech seniorů, stejně tak, jako je v určitých fázích života nezbytné, aby senioři využili sociální práci, sociální služby nebo sociální pomoc.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIORSKÝ VĚK

Seniorský věk, stáří a stárnutí je možné definovat jako zvláštní biologický proces (Dvořáčková, 2012, s. 9). Má rozmanitou povahu a zanechává trvalé změny. Je ovlivňován formálním prostředím. Při tomto biologickém procesu dochází k poklesu funkcí orgánů seniora (Gabrilov, Gavrilová, 2001, s. 213). Jedná se o nenucené a předvídatelné změny, které jsou obecně uznávány jako ztráty seniorů (Tošnerová, 2009, s. 14). Snížení schopností a výkonnosti jedince je spojeno se strukturálními a funkčními změnami orgánů (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 12). Většina seniorů se snaží popřít své stáří tím, že se považují za mladší (Tošnerová, 2009, s. 15). Změny spojené se stářím se projevují jak po stránce fyzické, psychické, tak i po stránce sociální. Tyto změny lze vysvětlit jako vzájemně propojený systém (Dvořáčková, 2012, s. 12).

Mezi fyzické příznaky stárnutí patří změny vzhledu spojené s úbytkem svalové hmoty (Venglářová, 2007, s. 12). Dochází ke snížení tělesné výšky a zvyšování tělesné hmotnosti. Kromě viditelných změn v držení těla a v chůzi dochází také ke změnám smyslovým. Zhoršuje se sluch, zejména vnímání zvuků s vysokými tóny. Výrazně se zhoršují čichové a chuťové smysly. Některé z těchto změn probíhají pomalu, jiné velmi rychle. Všechny fyzické příznaky stárnutí ovlivňují vzhled a chování seniorů. Senioři začínají pociťovat uzavřenost, nejistotu a nedůvěru, soustředí se více na sebe, na své vlastní tělesné orgány a funkce. Tělesné změny úzce souvisejí se změnami psychického vývoje jedince (Dvořáčková, 2012, s. 12).

Psychologické změny ovlivňují osobnost. U seniorů se zvyrazňují některé negativní rysy, do popředí mohou vystoupit negativní vlastnosti (Dvořáčková, 2012, s. 12). Oslabuje se paměť a je pro ně obtížné učit se novým věcem. Zvyšuje se nejistota a emoční labilita. Klesá sebedůvěra a dochází ke změnám ve vnímání (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 31). Paměť se vyvíjí po celý život. V průběhu života, zejména ve stáří, dochází k úbytku mozkových buněk. Mozek má schopnost produkovat nové buňky, pokud má dostatek podnětů. S přibývajícím věkem se snižují celkové psychomotorické schopnosti, dochází k určité strnulosti v myšlení a chování, klesá koncentrace. S tím souvisí zvýšení duševní

únavy, pokles paměti, snížení smyslové aktivity, představivosti a kreativity. Inteligence a slovní zásoba se s věkem obvykle nemění. Příčiny ztráty paměti často souvisejí s různými patologickými procesy probíhajícími v mozku v důsledku jeho nepoužívání, stresu a různých onemocnění jako je demence (Suchá, 2007, s. 11). Kombinace psychických a sociálních změn ztěžuje seniorům adaptaci na nové prostředí (Dvořáčková, 2012, s. 12).

Odchod do důchodu je považován za důležitou společenskou změnu. Často je spojen se změnou životního stylu a ekonomickými problémy (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 31). Struktura společnosti je spojena se sociálními vztahy. Postoje společnosti k seniorům se vyvíjí a mění. S tím souvisí i sociální role a sociální status seniorů. V důsledku biologických, psychických a sociálních změn jsou senioři často izolováni od společnosti. Mají problémy s navazováním nových přátelství a partnerských vztahů, zvyšuje se jejich strach z osamělosti a opuštění. Stáří je doprovázeno ztrátou životních partnerů a přátel (Dvořáčková, 2012, s. 15). S těmito změnami přichází potřeba zkoumat nové způsoby života ve stáří (Dvořáčková, 2012, s. 12).

1.1 Kategorizace seniorů

Obyvatelstvo na celém světě stárne. Jednou z charakteristik stárnutí je zvyšující se podíl seniorů na celkové populaci. Populace stárne a v souladu s tím se zvyšuje i počet obyvatel. Zároveň však klesá porodnost. V souvislosti s touto skutečností je podle Světové zdravotnické organizace stáří kategorizováno (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 14):

- Starší věk (presenium) – senioři ve věku 60–74 let
- Starý věk (senium) – senioři ve věku 75–89 let
- Dlouhověkost – senioři ve věku nad 90 let

Senioři ve starším věku, tedy ve věku 60–74 let většinou ještě nejsou vážně nemocní, jsou aktivní, sociálně integrovaní a jsou schopni cestovat. Seniorům ve starém věku, tedy ve věku 75–89 let, se často zhoršuje zdravotní stav, přibývá nemocí, snižují se jejich fyzické a psychické funkce (Poledníková, 2006, s. 9). Zdravotní stav seniorů ve věku nad 90 let se často výrazně zhoršuje, stejně tak jako jejich fyzická zdatnosti a psychické funkce.

1.2 Úspěšné stárnutí

Skupiny seniorů v populaci jsou velmi různorodé. Seniorský věk má své zvláštnosti, na stáří je často nahlíženo negativně. Změny ve stáří jsou značně individuální a ovlivňuje je přechod život člověka. Na stav člověka působí nejen vnitřní faktory jako je genetika, schopnost přizpůsobit se vývojovým změnám, ale také vnější faktory jako jsou sociální a kulturní faktory prostředí, ve kterém člověk žije. U seniorů dochází ke změnám fyzickým, jako je změna vzhledu a tělesné změny, ke změnám socioekonomickým, souvisejících s odchodem dětí z domova, s odchodem do důchodu a se snížením ekonomického příjmu, ke změnám psychickým, které souvisí s úbytkem mozkové tkáně. Tyto změny nejsou nezávislé, ale jsou vzájemně propojené (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 57).

Delší průměrná délka života lidí je výsledkem společenského úsilí o zlepšení kvality života, životní úrovně a zdraví lidí. Společnost k této situaci směřuje. Stáří je složitý proces, který ovlivňuje život seniorů i celé společnosti. S prodloužením průměrné délky lidského života se stáří stává stále důležitější etapou života. Celoživotní moudrost, zkušenosti, know-how a vysoká odbornost zvyšují potenciál společnosti (MPSV, 2014, s. 5).

V posledních desetiletích se klade stále větší důraz na celoživotní učení a další vzdělávání, a to i pro seniory. Vznikají univerzity třetího věku a instituce, které se jsou zaměřené na vzdělávání seniorů. Dalším hojně debatovaným pojmem je aktivní stárnutí, které se zaměřuje na zdravý životní styl a také na zapojení seniorů do života společnosti. Upřednostnit by se měly ty životní hodnoty, které jsou pro seniory zvládnutelné a které jim přinesou potěšení a radost (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 30).

Senioři občas mívají nedostatek vnějších podnětů jako je setkávání se s novými lidmi a novými místy, návštěvy výstav a kin, procházky a cestování. To vše přispívá ke zlepšení, udržení paměti seniorů.

Vždy aktivní by měly být udržovány kognitivní funkce seniorů. Doporučuje se číst knihy, noviny a časopisy, sledovat okolní dění. Velmi účinné bývá také vyplňování křížovek, sledování kvízů nebo vzdělávacích pořadů v televizi. Důležitá je také

komunikace se seniory stejného věku, a to jak komunikace ústní, tak i komunikace písemná. Pro seniory může být obohacující také komunikace s mladými lidmi. To zlepšuje nejen jejich náladu, ale také přispívá k rozvoji paměti. Je potřeba, aby senioři měli dostatečné množství spánku, pravidelný životní styl, vyváženou stravu. Pro seniory jsou také vhodné doplňky stravy, které pomáhají zlepšovat paměť a soustředění. Zásadní je také dostatečný příjem vápníku. Cvičení a fyzická aktivita mají výrazně pozitivní vliv na rozvoj kognitivních funkcí. Trénink paměti i psychomotorický trénink společně zpomalují proces stárnutí, zlepšují a oddalují proces demence. Z tohoto důvodu by senioři měli využívat všech možných příležitostí k tréninku a procvičování paměťových dovedností (Suchá, 2007, s. 13-16).

Maximalizace příležitostí pro rostoucí počet seniorů je potřeba zaměřit na dvě klíčové oblasti, tedy na oblast zdraví a celoživotního vzdělávání (MPSV, 2014, s. 5). To umožňuje seniorům aktivně stárnout. Být aktivní lze jenom tehdy, když došlo k uspokojení primárních životních potřeb a k zajištění kvalitního prostředí (MPSV, 2014, s. 29). S nárůstem počtu seniorů vznikají různé kategorie seniorů. Ne všichni senioři jsou aktivní, schopné zapojit se na trhu práce, do společnosti a do své rodiny. Proto je poskytování důstojné a přiměřené péče jednou z povinností všech společností. Úroveň rozvoje země by se měla do určité míry odrážet v kvalitě života ve stáří (MPSV, 2014, s. 6).

Struktura věku obyvatelstva se ustavičně mění. Následující tabulka ukazuje věkovou strukturu obyvatelstva v letech 2009, 2018 a 2021. Pro účely srovnání byly použity celostátní, regionální a místní údaje. Z krajů České republiky byl vybrán Zlínský kraj, z měst město Rožnov pod Radhoštěm.

Tabulka 1: Věková struktura obyvatelstva v letech 2009, 2018 a 2021

Územní jednotka	Rok	Počet obyvatel	Věková skupina						Průměrný věk
			0-14 let		15-64 let		65 let a více		
			abs.	%	abs.	%	abs.	%	
Rožnov p. R.	2009	16 871	2 286	13,5	11 913	70,6	2 672	15,8	41,2
	2018	16 420	2 332	14,2	10 430	63,5	3 658	22,3	44,2
	2021	16 005	2 346	14,7	9 824	61,4	3 835	24,0	45,0
Zlínský kraj	2009	591 042	82 375	13,9	415 061	70,2	93 606	15,8	40,9
	2018	582 921	87 958	15,1	376 378	64,6	118 585	20,3	43,1
	2021	564 331	87 299	15,5	354 350	62,8	122 682	21,7	43,8
ČR	2009	10 506 813	1 494 370	14,2	7 413 560	70,6	1 598 883	15,2	40,6
	2018	10 649 800	1 693 060	15,9	6 870 123	64,5	2 086 617	19,6	42,3
	2021	10 524 167	1 691 760	16,1	6 684 359	63,5	2 148 048	20,4	42,7

Zdroj: Český statistický úřad, 2023

Podle těchto údajů se za dvanáctileté období od roku 2009 do roku 2021 počet obyvatel ve věku 15-64 let v České republice snížilo o 10 %, zatímco počet obyvatel ve věku 65 a více let se zvýšilo o 34 %. Průměrný věk obyvatel se zvýšil o 2,1 roku. Trend stárnutí populace lze potvrdit obdobnými údaji ze Zlínského kraje a města Rožnov pod Radhoštěm.

Graf 1: Zvyšující se počet obyvatel ve věku 65 a více let v České republice



Zdroj: Český statistický úřad, 2023

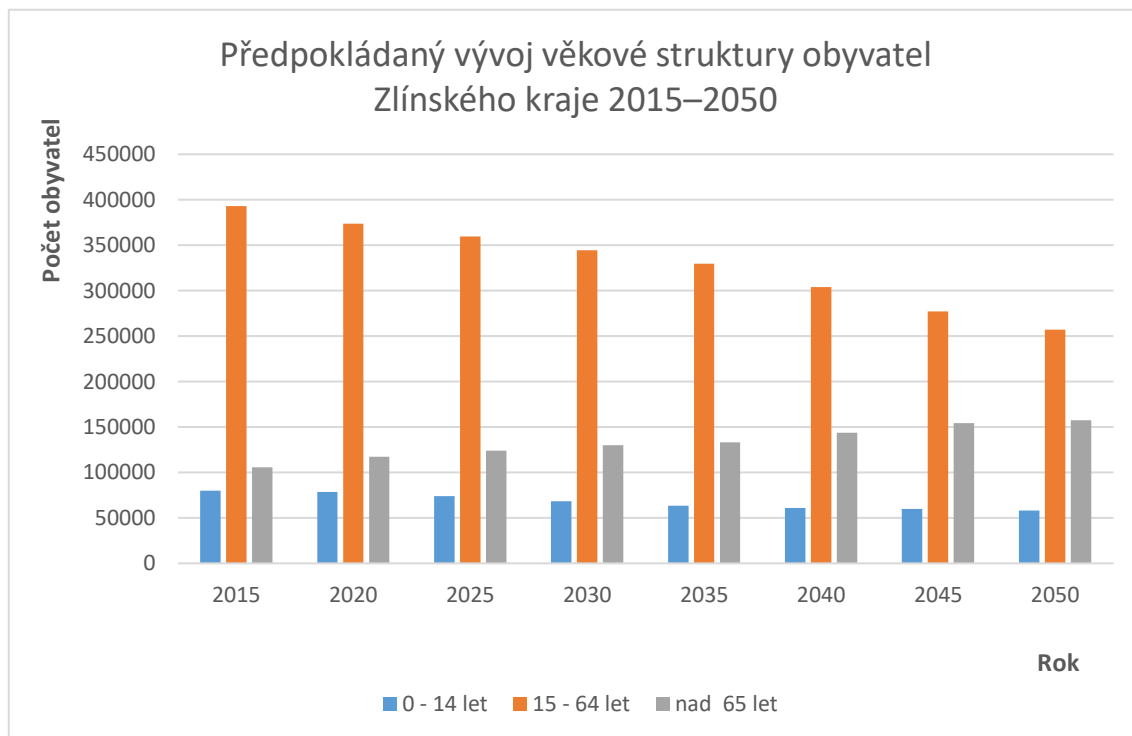
Demografické prognóza ukazují postupný nárůst seniorů ve věku na 65 let a postupný pokles ve věkových skupinách 0-15 let a 15-64 let.

Tabulka 2: Předpokládaný vývoj věkové struktury obyvatel Zlínského kraje 2015–2050

Rok	0 - 14 let	15 - 64 let	nad 65 let
2015	80073	392900	105614
2020	78485	373799	117369
2025	73841	359676	124060
2030	68195	344556	129909
2035	63496	329457	133201
2040	61043	303980	143867
2045	59890	276996	154215
2050	58181	256949	157587

Zdroj: Český statistický úřad, 2013

Graf 2: Předpokládaný vývoj věkové struktury obyvatel Zlínského kraje 2015–2050



Zdroj: Český statistický úřad, 2013

2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Volný čas je možno lze vymezit jako čas zbývající po splnění všech běžných denních povinností. Seniori jej mohou využívat podle svého uvážení. Do volného času je možno zařadit fyzický odpočinek, naplnění kulturních a společenských potřeb a zájmů. Jedná se o činnosti související s vývojem směřujícím k formování sociální osobnosti (Haškovcová, 2010, s. 179).

Volný čas je nedílnou součástí života každého člověka a provází ho po celý život. Činnosti vykonávané ve volném čase ovlivňují život seniorů. Toto ovlivnění může být jak pozitivní, tak i negativní. Volný čas bývá někdy považován za synonymum životního stylu seniorů. Životní styl seniorů lze hodnotit podle toho, jakým volnočasovým aktivitám se věnují. Volný čas a volnočasové aktivity odrážejí životní styl seniorů (Janiš, Skopalová, 2016, s. 45).

Volnočasové aktivity seniory směřují ke společenským nebo klubovým činnostem. Tyto činnosti jsou mnohdy mezigenerační povahy. Je pozitivní, když se seniori zajímají o předměty jako je umění, řemeslo nebo historie (Tošnerová, 2009, s. 24).

Každý ze seniorů má svůj životní styl. Seniori se věnují určitým činnostem, zachovávají si své hodnoty, využívají sociální sítě. Jejich cílem je najít smysluplné aktivity, kterými by smysluplně vyplnili svůj volný čas. Specifický životní styl seniorů je ovlivněn vnějšími faktory jako je rodinné a životní prostředí, osobnost seniora, jeho individuální potřeby, hodnoty, zájmy, dovednosti a schopnosti. Životní styl seniorů ovlivňuje také pohlaví, místo bydliště, věk, sociální struktura, zdravotní a rodinný stav. Pro seniory je výhodné mít koníčky nebo záliby, ve kterých mohou pokračovat i po odchodu do důchodu. Osobní koníčky a záliby jsou pro seniory často velmi důležitou pomocí (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9-10).

Osobní vztahy ve skupině a sociální interakce jsou velmi důležitými ukazateli životního stylu seniorů. Někteří seniori dávají přednost trávení volného času ve skupinách a vyhledávají aktivnější společenský život, zatímco jiní tráví volný čas raději o samotě. Významnou roli zde hrají rodiny seniorů. S výchovným vlivem na trávení volného času jedince od dětství až do seniorského věku souvisí i výchova, která se zaměřuje na zdravý

životní styl. Ta může probíhat doma, ve škole, v zařízeních pro volný čas i v domovech pro seniory. Životní styl jednotlivce se vyvíjí po celý život a přizpůsobuje se jeho životním podmínkám a sociálnímu postavení. V průběhu života se mění také čas vyhrazený pro volný čas. Je ovlivňován také politikou a módou (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 29-30).

Volný čas seniorů lze definovat jako řadu aktivit nad rámec rodinných a společenských povinností. Senioři se těchto aktivit účastní z vlastní vůle, aby si odpočinuli, zrekreovali se a pobavili se. Využívání volného času se přirozeně mění v důsledku společenského a technologického vývoje. Mění se také typy a kategorie volnočasových aktivit seniorů. Způsob využívání volného času je ovlivněn rozmanitostí možností trávení volného času. V současné době mají senioři širokou škálu možností, jak trávit volný čas (Janiš, Skopalová, 2016, s. 14).

Aktivita, kterým se senioři věnují ve volném čase, jsou velmi podobné volnočasovým aktivitám ostatních lidí. To zpravidla závisí na fyzické kondici a preferencích každého jedince. Senioři by neměli být vnímáni jako stroje, ale jako velmi citliví lidé. Při péči o ně je podstatné, aby komunikace byla přívětivá a empatická, aby pečující měl schopnost naslouchat, uměl udržet oční kontakt, a především byl laskavý a tolerantní. Vždy je potřeba mít na paměti, že volnočasové aktivity mají seniorům působit radost a potěšení, mají přispívat k jejich vitalitě a ke smíchu. Senioři by nikdy neměli mít pocit, že jsou do něčeho nuceni. Aby aktivity plnily svůj účel, měli by se na ně senioři vždy těšit a ochotně se jich účastnit (Dvořáčková, 2012, s. 66-67).

Někteří ze seniorů tráví svůj volný čas spíše pasivně. Častokrát hledají nenáročné aktivity, jako je dívání se na televizi nebo čtení knih a časopisů. Řada seniorů navštěvuje divadlo, chodí na koncerty a výstavy. Pokud jim to zdravotní stav dovolí, tráví volný čas cestováním. Trávení volného času ovlivňují také ekonomické faktory. Tyto faktory zpravidla určují způsob, místo i četnost trávení volného času. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 19).

Ke kolektivnímu trávení volného času využívají senioři nejčastěji komunitní centra nebo kluby a centra pro seniory, které nabízejí aktivity vhodné pro různé skupiny seniorů. Tato centra jsou místem, kde se senioři mohou scházet a pořádat různá kulturní

představení a další volnočasové aktivity. Tato místa mohou využívat organizace, skupiny nebo jednotlivci. Knihovny, galerie a muzea jsou rovněž vhodnými veřejnými prostory pro trávení volného času seniorů. Oblíbenými místy pro seniory jsou také komunitní zahrady, venkovní hřiště s rekreačními pohybovými prvky vhodnými pro seniory nebo přístřešky v blízkosti turistických stezek a cest (Šťastná, 2016, s. 53).

2.1 Funkce volného času seniorů

Volný čas na vysoké úrovni plní různé funkce. Kvalitní a efektivní využití volného času pak přináší jistou přidanou hodnotu. Jednotlivé funkce zpravidla neexistují samostatně. Které funkce jsou upřednostňovány však závisí na zvolené volnočasové aktivitě. Funkcí volného času pro seniory může být **funkce zdravotně-hygienická**, protože zdraví je obecně považováno za vysokou a velmi důležitou hodnotou v životě seniorů. Výchova je neúplný a nikdy nekončící proces a formování člověka probíhá po celý život v souvislosti s měnícími se sociálními podmínkami, volný čas má tedy i **funkci formativně-výchovnou**. Důležitá je také **funkce seberealizace**, při níž senioři hledají smysl v dalším období svého života a zaměřují se na rozvoj vlastní osobnosti. **Funkce socializace** zahrnuje navazování a rozvíjení kontaktů s lidmi a přáteli a udržování sociálních vztahů. **Preventivní funkce** představuje také potřeby seniorů na odpočinek, zotavení, regeneraci, kompenzaci jednostranné zátěže, prevenci nemocí a na ochranu zdraví (Janiš, Skopalová, 2016, s. 23).

Další funkcí volného času je **funkce anticipace**, která zahrnuje přípravu na to, aby byl budoucí život seniorů co nejplnohodnotnější. **Rehabilitační funkce** se zaměřuje především na rozvoj duševních činností. **Posilovací funkce** posiluje sociální integraci a podporuje aktivní život. **Funkce kompenzační** napomáhá snižovat nedostatek sociálních kontaktů seniorů. **Funkce aktivizace** se zaměřuje na začlenění seniorů do společenského života. Za velmi důležitou se považuje **funkce komunikační**, která podporuje integraci seniorů a jejich komunikaci s okolím a celou společností, a **funkce porozumění mezi generacemi**, která snižuje napětí a podporuje vzájemné porozumění generací (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 82).

2.2 Volnočasové aktivity seniorů

V každém věku je důležité pamatovat na smysluplné trávení volného času. Je také velice důležité, aby senioři využívali svůj volný čas smysluplně. Program volnočasových aktivit by měl mít přesně danou strukturu, neměl by být vytvářen nahodile (Haškovcová, 2010, s. 179). Každá aktivita by měla být zábavná, spontánní, s jasným cílem, společensky přijatelná a neměla by vést k selhání (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 179). Volnočasové aktivity přispívají ke zlepšení kvality života seniorů. Mohou být také strategií pro zlepšení psychického stavu seniorů a zmírnění nežádoucích příznaků stárnutí (Marques, 2022, s. 50).

Součástí volnočasových aktivit seniorů jsou aktivní činnosti. Mohou to být také aktivity z oblasti kultury, společnosti, cestování, rekreace, a také různé koníčky. **Aktivní činnosti** jsou tvořivé činnosti, kterých se senioři aktivně účastní, jako je hra na hudební nástroje, vyšívání, vaření, pečení, kreslení. Aktivní činnosti napomáhají při tréninku hrubé a jemné motoriky a seniorům dávají pocit, že jsou prospěšní. Důraz je přitom kladen na vzájemnou komunikaci, interakci a spolupráci (Janiš, Skopalová, 2016, s. 79). Při hře na hudební nástroj si senioři prostřednictvím rytmického nástroje lépe uvědomují pohyby vlastního těla, což vede k silnějšímu vnímání hudby, v zapojení více smyslů a rozvoji představivosti (Holczerová, Dvořáčková, s. 43).

Kulturní aktivity zahrnují účast na kulturních akcích, výstavách, návštěvu v divadlech a kinech, včetně domácího dívání se na televizi. Jedná se jak o receptivní aktivity, kdy senioři pasivně přijímají podněty, tak o percepční aktivity, kdy se senioři na podnětech sami podílejí (Janiš, Skopalová, 2016, s. 79).

Mezi **pohybové aktivity** vhodné pro seniory patří chůze, běh, kondiční cvičení a také práce na zahradě. Fyzická aktivita má příznivé účinky na zdraví seniorů. Skupinové sporty a procházky přispívají ke zlepšení sociálních dovedností a k posilování vztahů. Vždy je třeba mít na paměti, že fyzická aktivita by měla být volena individuálně s ohledem na zdravotní stav seniorů. Tělesné aktivity by měly být koncipovány tak, aby seniorům přinášely potěšení a radost. Vhodná jsou cvičení nohou, dechová cvičení, jóga, relaxační cvičení, cvičení s hudbou a procházky. Mezi seniory je v poslední době velmi oblíbený nordic-walking a pěší turistika. Fyzická aktivita přispívá ke zlepšení psychické

a fyzické kondice seniorů (Janiš, Skopalová, 2016, s. 107). Jako velmi prospěšná pro seniory se ukázala taneční a pohybová terapie. Nejedná se však o klasický tanec, ale o pohyby vhodné pro seniory s různými fyzickými omezeními (Haškovcová, 2010, /s. 190).

Sociální aktivity a komunitní volnočasové aktivity se obvykle odehrávají ve skupině vrstevníků. Jedná se o činnosti, při nichž jsou volnočasové aktivity organizovány pro ostatní účastníky. Patří sem aktivity, které se odehrávají mimo životní prostor jedince. Řadí se sem návštěvy koncertů, divadel, plesů a vzájemné setkávání s jinými seniory. Nedílnou součástí těchto aktivit je dobrovolnictví. Zvláštní oblastí volnočasových aktivit seniorů je volný čas strávený s rodinou. Senioři se mohou účastnit volnočasových aktivit se svými rodinami, pokud je mají. Pro seniory je pocit potřebnosti a seberealizace důležitou součástí kvality jejich života. Vnučata dávají prarodičům pocit, že mohou pomáhat druhým a že jsou ve světě stále užiteční. Rodinné aktivity zahrnují jak mezigenerační, tak skupinové aktivity. Senioři se setkávají s rodinnými příslušníky, mohou navazovat a udržovat vztahy nejen s nimi, ale také s přáteli a vrstevníky (Janiš, Skopalová, 2016, s. 80). Pro seniory je nesmírně přínosné, když mohou stárnout v komunitě s přáteli, sousedy a rodinou. Tato vzájemná harmonie a mezigenerační vztahy jsou důležitými prvky pro aktivní stárnutí. Kvalita života lidí je dána tím, jak úspěšni jsou ve svém životě a jak se vyrovnávají s možnými riziky a problémy. To vše závisí na tom, jak dobře se vypořádávají s potenciálními riziky a jak dobře využívají příležitosti. Záleží také na tom, jak se k nim chová mladší generace (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 70).

Aktivity v domácím prostředí seniora jsou takové aktivity, které se odehrávají v klidném, bezpečném, důvěrně známém a intimním prostředí. Mezi tyto činnosti patří sledování televize, čtení novin a knih, poslech rádia, domácí a ruční práce, pěstování rostlin, chov domácích zvířat, práce s počítačem nebo sexuální aktivity. Volnočasové aktivity v domácím prostředí tvoří důležitou součást aktivit seniorů. Každodenní povinnosti lze přeměnit na volnočasové aktivity, pokud jsou vždy zachovány zásady spontánnosti, radosti a zábavy. Senioři by však neměli být záměrně izolováni (Janiš, Skopalová, 2016, s. 108-110).

Cílem **cestovatelských a rekreačních aktivit** je uvolnění seniorů. Cestovní ruch je kombinací cestování a sportu. Mezi rekreační aktivity patří sbírání hub, kutilství nebo

zahradničení (Janiš, Skopalová, 2016, s. 80).

Hobby reflektuje specifické záliby seniorů. Jednotlivce zpravidla provází po většinu jeho života. Senioři rádi včelaří, pěstují rostliny, věnují se modelářství nebo sběratelství. Přestože se jedná o poměrně specializovanou oblast, jsou volnočasové aktivity seniorů součástí jejich životního stylu. Směřování seniorů ke společným zájmům a koníčkům přispívá ke zvýšení kvality jejich života (Janiš, Skopalová, 2016, s. 80). Senioři mají možnost setkávat se a diskutovat se svými vrstevníky a vzájemně si poskytovat rady a podněty v oblastech, které jsou jim blízké. To často dává seniorům pocit naplnění a potřeby (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 33).

Příhodnou volnočasovou aktivitou pro seniory je vzdělávání. V rámci vzdělávání se senioři setkávají se svými vrstevníky, účastní se organizovaných aktivit, vzájemně sdílejí své zkušenosti, učí se novým věcem a tráví čas společně.

Vzdělávací aktivity vycházejí z reálné zkušenosti, že lidé se mohou učit v každé fázi svého života, a to i ve stáří. Vzdělávání je nyní vnímáno jako celoživotní proces. Vzdělávání seniorů již není zaměřeno na odbornou přípravu, ale spíše na osobnostní rozvoj (Dvořáčková, 2012, s. 30). Vzhledem k tomu, že vzdělávání seniorů je velmi komplexní volnočasovou aktivitou, je mu věnována samostatná kapitola.

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Stárnutí populace je jedním z významných demografických jevů i trendů současné doby. Jedná se o celosvětový problém 21. století. Počet obyvatel v seniorském věku se neustále zvyšuje a zvyšovat bude. Narůstá tedy naléhavě potřeba požadavku na celoživotní učení a vzdělávání. Důraz je kladen také na vzdělávání lektorů, animátorů, aktivizačních a osvětových pracovníků, odborníků v oblasti andragogiky, sociální práce, gerontologie i sociální a speciální pedagogiky. Cílem je motivovat seniory k neustálému učení a dalšímu vzdělávání a v pokračování v aktivním životě (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 9).

Problematika vzdělávání seniorů je součástí andragogiky a gerontologie. Tyto obory poskytují řadu informací o stáří a stárnutí. V oblasti výchovy a vzdělávání je důraz kladen na vzdělávací aktivity seniorů, na metody a technologie umožňující vzdělávání ve stáří a učení se stárnout (Benešová, 2014, s. 9).

Andragogika se řadí mezi aplikované disciplíny zaměřené na vzdělávání a rekvalifikaci dospělých, která zachovává příslušné odlišnosti. Cílovou skupinou andragogiky jsou dospělí účastníci v rámci celoživotního učení. Zabývá se odbornou praxí, vzděláváním v podnicích a organizacích i rozvojem lidských zdrojů. Zaměřuje se také na socializaci, personalizaci, akulturaci a enkulturaci účastníků vzdělávání (Barták, Demjanenko, 2021, s. 19).

Gerontagogiku je možné vymezit jako vědu zabývající se stárnutím, stářím, výchovou a vzděláváním seniorů. Jedná se o relativně novou disciplínu. Její vznik je reakcí na demografický vývoj. Vychází z poznatků z oblasti psychologie, sociologie, filozofie a dalších oborů jako je demografie, medicína, ekonomie nebo právo. V širším smyslu představuje umění žít a stárnout. Zahrnuje nejen teoretické základy vzdělávání ke stáří a ve stáří, ale také praktické řešení a aplikace, jak čelit složitým životním situacím ve stáří. Cílem je adaptovat seniory na nedobrovolné změny v procesech jako je stárnutí, tělesný a duševní úpadek, změna sociálního postavení související s odchodem do důchodu, rostoucí ztráta samostatnosti v každodenním životě, změna životních rolí, smrt a umírání. Zaměřuje se také na mezigenerační vztahy a na mezigenerační učení (Haškovcová, 2010, s. 201–203).

V České republice i ve světě se v současné době přechází od celoživotního učení k celoživotnímu vzdělávání. Toto vzdělávání zahrnuje vedle volnočasového vzdělávání také vzdělávání odborné. Volný čas lze využít efektivně právě ke vzdělávání a osobnímu rozvoji. Volnočasové vzdělávání dospělých, tedy i seniorů vychází ze zájmů a potřeb. Má své výchozí vymezení, cíle a funkce. Vzdělávání seniorů ve volném čase je posuzováno z didaktického hlediska. Využívá různých metod, forem a didaktických pomůcek. Zájmové vzdělávání je ukotveno v legislativě. Tyto aktivity jsou financovány, jsou vzdělávání pracovníci v této oblasti (Šerák, 2009, s. 61).

Dobře naplánovaný a realizovaný systém vzdělávání seniorů nejen zvyšuje jejich sebevědomí při zapojení se do různých aktivit, ale je také zdrojem životního optimismu a efektivním prostředkem v boji proti sociálnímu vyloučení. Vzdělávání umožňuje seniorům rozvíjet jejich skryté schopnosti, objevovat nové existenční možnosti ve společnosti jako celku. Účast na celoživotním vzdělávání je pro seniory prospěšná. Mohou získat dosud nepoznané znalosti, jak v oblasti vědy a umění, tak i v oblasti sociální a ekonomické reality. Vzdělávání umožňuje seniorům sebezdokonalovat se, využívat nové technologie a být kreativní. Zapojením do vzdělávacího procesu mohou senioři zlepšit kvalitu vlastního života i svůj sociální status. Do vzdělávání by se měli zapojit i senioři, kteří jsou v mnoha ohledech znevýhodněni. Zvláště důležité je vzdělávat seniory v oblasti informačních technologií, které jsou dnes součástí každodenního života a provázejí je v mnoha životních situacích (Tomczyk, 2015, s. 49).

Vzdělávání seniorů je aktivní volnočasovou aktivitou, která podporuje rozvoj osobnosti, zvyšuje sebevědomí a seberealizaci. Představuje aktivní trávení volného času. Tato oblast je velmi široká. Může mít obecný, nespécializovaný charakter. Do této oblasti lze zařadit výuku počítačové gramotnosti, výuku jazyků a také trénování paměti. Na odborné úrovni je hlavním cílem prohlubování a zdokonalování odborných znalostí a dovedností, jejichž účelem je udržení kvalifikace seniorů. Všechny tyto činnosti přispívají ke zlepšení kvality života, podporují fyzické a duševní zdraví, zvyšují důstojnost seniorů a spokojenost se sebou samým. Posilují integraci seniorů do společnosti a jejich schopnost přizpůsobit se změnám ve společnosti (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 37).

Proces vzdělávání seniorů zahrnuje řadu různých funkcí. Patří mezi ně funkce světonázorová, která umožňuje seniorům lépe poznat a pochopit svět kolem sebe, a funkce všeobecného vzdělávání napomáhající seniorům rozšířit a aktualizovat jejich dříve získané znalosti. Další funkcí je funkce sociální adaptace, která připravuje seniory na převzetí nových sociálních rolí spojených se stárnutím. Funkce sociální integrace a kontroly, kdy se vzdělávání zaměřuje na předávání hodnot a přispívá k integraci seniorů do společnosti. Kompenzační funkce vzdělávání představuje pro seniory příležitost k dosažení cílů, které doposud nebyly realizovány, ale může také zmírnit nedostatek sociálních kontaktů seniorů. Získávání a sdílení nových poznatků plní funkci popularizační, zatímco získávání podnětů pro další rozvoj plní funkci simulace. Kvalifikační funkci pak představuje příprava na profesní role, i když omezená na cílovou skupinu seniorů.

Ekonomická funkce se týká zlepšení životní úrovně seniorů tím, že získávají nové dovednosti. Tyto dovednosti pak mohou využít jak na trhu práce, tak i v soukromém životě. Udržení již získaných znalostí a dovedností plní funkci mobilizační. Relaxační funkce pak znamená pravidelné a smysluplné trávení volného času. Regenerační funkce je důležitá zejména v oblasti umění, sportovních a rekreačních aktivit. Animační funkce pak zahrnuje tematické využití volného času s cílem zabránit monotónnosti. Preventivní funkci lze vymezit zejména ve vztahu ke zdraví, kde včasné informace mají pozitivní vliv na kvalitu života. Ve vzdělávání seniorů má velký význam také funkce seberealizace a sebeutváření (Tomczyk, 2015, s. 50–51).

3.1 Specifika vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů má ve vzdělávacím systému důležité místo z hlediska rozvoje jednotlivců i celé společnosti. Vychází z neustále se vyvíjejících historických souvislostí. Charakteristickým rysem ve vzdělávání seniorů je skutečnost, že není orientováno na práci, příjem a zisk. Tím se výrazně liší od odborného vzdělávání (Šerák, 2009, s. 45).

Překážkou ve vzdělávání může být pro seniory také plachost, nízké sebevědomí a nedostatek sebeúcty. Je důležité zdůrazňovat studijní úspěchy, seniory podporovat a motivovat. V praxi to klade velkou zátěž na ty, kteří vzdělávání organizují a realizují. Tato omezení by měla být respektována a témata dalšího vzdělávání by měla být pečlivě

vybírána. Vhodně zvolené výukové metody a obecné strategie mohou vést ke zlepšení výkonu seniorů. Důležité je také zajistit vhodné výukové materiály a podklady pro výuku seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 57).

Vzdělávání seniorů by mělo uspokojit jejich přirozenou zvědavost, umožnit jim zvládnout moderní společnost a nové technologie, zlepšit jejich komunikaci se společností. Obohacuje volný čas seniorů, zabraňuje duševnímu úpadku v důsledku nečinnosti prostřednictvím kognitivního tréninku. Vzdelávání přispívá k osobnímu rozvoji a obohacení života seniorů. Dobrovolnost a uvědomělost přispívá k aktivnímu vzdělávání seniorů. Důležitý je také uvědomělý vztah ke vzdělávacímu procesu a získaným znalostem. Didaktické zásady zajišťují, že vzdělávání seniorů je organizováno, řízeno a spravováno. Mezi nejdůležitější zásady patří optimální řízení, názornost, dostupnost, přiměřenost, soustavnost, kontinuita, trvalost, uvědomělost a aktivita (Barták, Demjanenko, 2021, s. 57–62).

Školitelé by měli brát v úvahu, že vzdělávání seniorů je zaměřeno na osobní rozvoj, ne na výkon a podle toho také přizpůsobit výuku. Ve vzdělávání seniorů uplatňují školitelé partnerský přístup, kdy jsou senioři spolutvůrci vzdělávacího procesu, jsou respektovány jejich zkušenosti a postoje, což vytváří pozitivní emocionální atmosféru a umožňuje vzájemnou komunikaci. Důležitá je také průběžná zpětná vazba a stálé sledování, zda senioři výkladu porozuměli a zda je tempo výuky přiměřené. Učební látka by měla být vysvětlována v návaznosti na předchozí znalosti a zájmy seniorů. Senioři nejsou jen pasivními příjemci, jsou aktivními účastníky procesu výuky. Výběr vhodných metod může seniory motivovat, přispívat k pozitivnímu vztahu k obsahu učiva a k potřebě vynaložit na učení určité úsilí. Prostřednictvím výukových metod se školitelé snaží ovlivnit učební dovednosti seniorů. Role školitele ve vzdělávání dospělých by měla být transformační a vždy respektovat partnerský vztah s aktéry vzdělávání (Mužík, 2004, s. 35–37).

Důležitá je také schopnost rychle reagovat na aktuální situaci při vzdělávání. Výklad učební látky by měl být názorný. To, co se člověk učí, si pamatuje prostřednictvím aktivovaných smyslů. Pamatujeme si 10 % toho, co slyšíme, 15 % toho, co vidíme, 40 % toho, o čem diskutujeme, 80 % toho, co zažijeme. Školitelé také dbají na to, aby látka byla zajímavá a poutavá. Nároky na seniory by měly být přiměřené. Na osvojení učební

látky by měli senioři mít dostatek času. Opakování v krátkých časových intervalech během výuky a strukturování učební látky do logických celků přispívá k uchování nových informací (Barták, 2008, s. 118). Když si senioři informaci, kterou si mají zapamatovat, spojí s pozitivním nebo negativním emočním zážitkem, aktivuje se limbický systém v mozku, který je pro zapamatování informací velmi důležitý (Suchá, 20017, s. 15).

Při výuce by školitelé měli vždy brát v úvahu věk seniorů a problémy, které přináší. Senioři se učí pomaleji, prodlužuje se reakční doba na podněty. Stárnutí má vliv na zhoršení zraku, tomu by měly být uzpůsobeny učební pomůcky a pracovní prostředí. Podobně i mluvené slovo by mělo zohledňovat skutečnost, že sluchové ústrojí seniorů je často oslabeno. Řeč školitele by měla být pomalejší a hlasitější než u jiných věkových kategorií. Školitel by měl neustále kontrolovat, zda byl seniory pochopen obsah sdělení. Objem sdělovaných informací by měl zohledňovat schopnosti seniorů. V některých případech je pro seniory snazší zapamatovat si nové informace ve spojení s obvyklými činnostmi jejich každodenního života. Efektivnost učení seniorů se zvyšuje, pokud je tempo přizpůsobeno jejich schopnostem. Negativně učení se novým dovednostem ovlivňuje časový limit (Tomczyk, 2015, s. 124–125).

Obdobně jako v zájmovém vzdělávání dospělých lze i ve vzdělávání seniorů rozlišovat různé typy vzdělávání. Patří sem výchova kulturní, estetická, tělesná, sportovní, environmentální, náboženská, duchovní i výchova ke zdraví. Vzdělání je poskytováno také v oblasti jazykové, přírodovědné i technické. Populární oblastí pro seniory je cestování a turismus (Šerák, 2009, s. 137).

Senioři by si měli uvědomit, že mají jen jeden život, a proto by jej měli prožít na plno. V každém věku je možné zahájit studium, věnovat se turistice, založit si sbírku, začít vařit nebo používat internet. Zvláště když na tyto činnosti mají senioři dost času. Internet je nevyčerpatelným pramenem informací a je poměrně snadno dostupný. Senioři, především ti, kteří mají v souvislosti s věkem sníženou schopnost pohybu, mají možnost se pomocí internetu vzdělávat, věnovat se zábavě nebo komunikaci s ostatními seniory. Možností je mnoho a senioři by se neměli obávat je využít (Pecinovský, 2017, s. 7).

3.2 Organizace věnující se vzdělávání seniorů

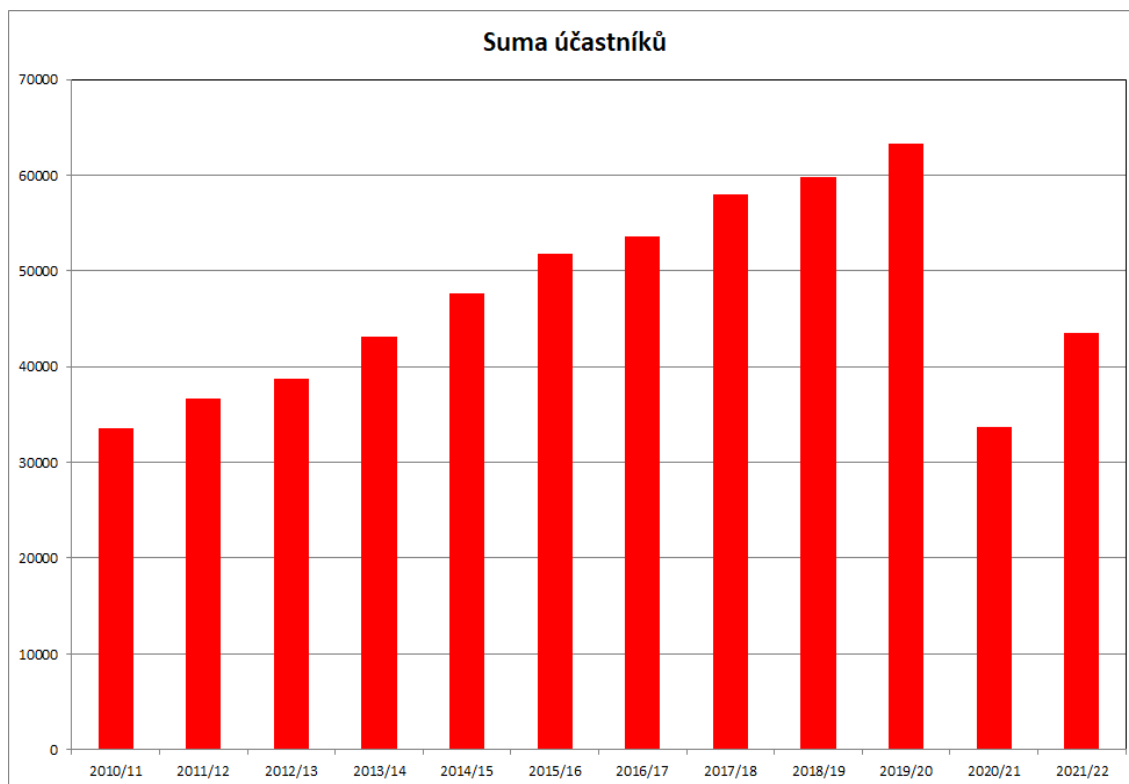
Dnešní společnost má velké nároky na každého člověka bez ohledu na věk. Společenské a ekonomické změny ovlivňují také vzdělávací proces, stanovují požadavky na výsledky vzdělávání, ovlivňují vyučovací metody, mění cíl i obsah vzdělávání (Veteška, Vacínová, 2011, s. 83).

K dispozici je celá řada vzdělávacích aktivit, které jsou určeny široké veřejnosti a jsou vhodné i pro seniory. Mohou to být různé zájmové kurzy. Nevýhodou je, že většina těchto zájmových kurzů není přímo zaměřena na seniory, což může této skupině působit určité problémy a omezení. Je potřeba vytvořit systém v jehož rámci budou mít lidé stejné věkové skupiny přístup ke kvalitnímu a neomezenému dalšímu vzdělávání. Vzdělávání seniorů zohledňuje individuální zájmy a přispívá k osobnímu rozvoji. Všechny aktivity by měly respektovat omezení a zvláštnosti seniorů (Palán, 2000, s. 26).

Mezi základní instituce, které jsou určeny pro vzdělávání seniorů, lze zařadit univerzity třetího věku nebo virtuální univerzity třetího věku. Zatímco univerzity třetího věku působí při vysokých školách, virtuální univerzity třetího věku pořádají organizace, jako je knihovna, kulturní středisko, klub seniorů nebo seniorské centrum. Všechna tato zařízení umožňují seniorům setkávat se, smysluplně trávit volný čas a vzdělávat se. Zaměřují se především na rozvoj individuálních zájmů seniorů (Palán, 2000, s. 31).

Univerzity třetího věku realizují pouze vysoké školy. Nabízené vzdělání obvykle vychází ze zaměření univerzity a jejich fakult. Jelikož se jedná o typ volnočasového vzdělávání, jeho absolvování nevede k získání titulu. Je potřeba, aby senioři pro úspěšné ukončení studia, splnili určité požadavky (Dvořáčková, 2012, s. 31). Univerzity třetího věku jsou sdruženy v Asociaci univerzit třetího věku České republiky. Jedná se o sdružení vysokých škol poskytujících a organizujících celoživotní vzdělávání pro seniory v České republice. Vzdělávání seniorů na vysokých školách přispívá k oživení a zkvalitnění jejich života. V současné době má 23 členů se 47 organizačními jednotkami (www.au3v.cz).

Graf 3: Počet seniorů zapojených do vzdělávání na univerzitách třetího věku



Zdroj: Asociace univerzit třetího věku ČR, 2023

Virtuální univerzita třetího věku poskytuje vzdělávání širokému okruhu zájemců o vzdělávání. Jejím cílem je vzdělávání seniorům přiblížit. Senioři si vybírají poradenské centrum, které jim je nejbližší (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94). Vybírají si ze semestrálních kurzů nabízených vysokými školami podle svých zájmů a vytvářejí si tak svůj vzdělávací profil. Po absolvování šesti kurzů (semestrů) obdrží absolventi Osvědčení o absolvování. Kurzy jsou realizovány formou sledování virtuálních přednášek, samostatnou nebo skupinovou prací na zadaných úkolech nebo formou setkání s lektory. Senioři vyplňují cvičné a zkušební testy. Tyto kurzy mohou navštěvovat senioři, kteří jsou příjemci starobního nebo invalidního důchodu. Jedna přednáška trvá přibližně 1,5 hodiny. Účastníci sledují přednášky odborných lektorů prostřednictvím přenosu z internetu na plátno z portálu Virtuální Univerzity třetího věku. Mezi jednotlivými přednáškami využívají senioři samostudium prostřednictvím internetu individuálně. Přihlašovací jméno a heslo na portál přiděluje vybrané poradenské centrum (Nehodová, 2018, s. 11).

Kluby pro seniory mohou být zřízeny jako oddělené instituce nebo jako součást jiných institucí. Členové klubů sami odpovídají za obsah a průběh svých aktivit.

Vzdělávací aktivity mohou mít podobu nepravidelných a málo častých přednášek, besed a výletů. Kluby pro seniory mají ve vzdělávacím procesu seniorů nezastupitelnou roli (Janiš, Skopalová, 2016, s. 95).

Seniorská centra lze označit jako komunitní centra, jejichž význam spočívá především ve vytvoření místa pro scházení seniorů. Poskytování vzdělávacích aktivit může mít podobu kurzů, přednášek a odborných seminářů (Janiš, Skopalová, 2016, s. 95).

Volný čas a vzdělávání jsou důležité i pro seniory, kteří využívají sociální služby z důvodu omezení souvisejících s věkem. Sociální práce pak může pomoci v oblastech, ve kterých již senioři nejsou krátkodobě nebo dlouhodobě zcela nebo částečně soběstační a nejsou proto schopni uspokojovat své potřeby bez pomoci.

4 SOCIÁLNÍ PRÁCE

Sociální práci lze označit jako nejen jako obor společenských věd, ale také jako obor praxe. Sociální práce podporuje změnu a řešení problémů v mezilidských vztazích. Cílem sociální práce je identifikovat, vysvětlovat, zmírňovat a řešit sociální problémy jako je chudoba, samota, diskriminace určitých skupin, kriminalita mladistvých nebo nezaměstnanost. Snaží se usnadnit změnu, pomoci při řešení problémů v mezilidských vztazích, zaměřuje se na posílení a osvobození lidí tak, aby si zajistili osobní blaho (Matoušek, 2016, s. 200–201).

Sociální práce se věnuje různým cílovým skupinám. Jsou to především lidé se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech zvláště z důvodu věku, zdravotního postižení nebo úrazu, dále to mohou být lidé v nepříznivé životní situaci, ohrožené sociálním vyloučením, životními způsoby vedoucími k rozporu se společností a také lidé v krizi. Sociální práce zahrnuje také péči o děti se zdravotním postižením, s ohroženým vývojem, o děti zneužívané a zanedbávané (Gulová, 2011, s. 18-19).

Výkon sociální práce probíhá především v sociálních službách. Sociální práce se zaměřuje především na podporu schopnosti klienta řešit svůj problém, pracovat na zlepšení své stávající situace (Gulová, 2011, s. 30). Sociální práci vykonávají sociální pracovníci, kteří se zaměřují na naplnění plánů, projektů, programů a cílů klientů. Charakteristickým rysem sociální práce je cílená pomoc lidem, kteří to potřebují (Matoušek, 2001, s. 179).

Sociální práce přispívá k řešení sociálních problémů, přičemž se opírá o společenskou solidaritu. V současné populaci přibývá seniorů. Mnoho rodin není schopno postarat se o svého stárnoucího člena, který trpí celou řadou nemocí. Proto sociální práce přijímá početnou klientelu seniorů a formuje nové způsoby péče o tuto cílovou skupinu (Gulová, 2011, s. 69).

Sociální práce se seniory je náplní sociálně aktivizační služeb pro seniory, které se orientují především na to, aby seniorům pomohly zprostředkovat kontakt se sociálním prostředím. K tomu jsou využívány různé volnočasové aktivity, a to jak zájmové, tak vzdělávací. Seniori se zde mohou účastnit sociálně terapeutických aktivit. Tyto aktivity

u seniorů podporují zachování nebo rozvoj jejich individuálních schopností a dovedností. Jedná se zejména o ty kompetence, které napomáhají k sociálnímu začlenění seniorů, jako je pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů a při zvládnutí každodenních problémů (Gulová, 2011, s. 69).

Zatímco sociální práce využívá poznatky z oblasti gerontologie a sociální pedagogiky, aktivizací seniorů se častěji zabývá pedagogika volného času. K dispozici jsou také různé druhy terapií, které jsou zaměřeny na seniory, jako je muzikoterapie, ergoterapie nebo reminiscence. Oblast gerontagogiky vyzývá k dlouhodobé přípravě na stáří. Ta úzce souvisí s celoživotním vzděláváním, zejména s ohledem na hodnoty (Gulová, 2011, s. 69).

Sociální práci se věnují především sociální pracovníci.

4.1 Sociální pracovník

Sociálního pracovníka je možné definovat jako odborníka s kvalifikací. Vzhledem k náročnosti tohoto povolání je potřeba, aby pracovníci disponovali určitými předpoklady. Sociální pracovník by měl být emocionálně stabilní, flexibilní, rozhodný, objektivní, s kritickým myšlením, iniciativní, schopný překonávat překážky, s vysokou motivací. Je důležité, aby sociální pracovník měl pozitivní vztah k profesi, kterou vykonává a také byl odolný vůči stresu. Mezi důležité předpoklady lze zařadit také schopnost být empatický a sociálně citlivý, stejně jako způsobilost k sebepoznání a sebereflexi. Osobnost kvalitního sociálního pracovníka nemůže existovat bez velmi dobrých komunikačních dovedností (Mátel, 2019, s. 27).

Komunikační techniky a dovednosti, které jsou využívány v sociální interakci se seniory, je potřeba přizpůsobit individuálním požadavkům komunikujících subjektů. Zvláště je nezbytné zohlednit změny související s věkem (Pokorná, 2010, s. 49). V rámci komunikace se staršími lidmi mohou vznikat jak vnitřní, tak i vnější překážky. Vnitřní překážky souvisí se schopnostmi, dovednostmi nebo se zdravotním stavem jedince. Mohou to být negativní emoce jako je strach, zlost, postoje, nepřipravenost, tak i obava ze selhání, fyzické nepohodlí nebo nepříznivý zdravotní stav. Vnější překážky jsou způsobeny okolním prostředím. Patří k nim rámus, šumy, zrakové rozptylování,

vyrušování druhými, neschopnost naslouchat nebo zahlcení komunikací (Pokorná, 2010, s. 53).

Sociální role sociálního pracovníka, které představují očekávaný způsob jeho chování, jsou velmi rozmanité. Sociální pracovník může být pozorovatelem, poradcem, pečovatelem, mediátorem, vyjednávatelem, facilitátorem, terapeutem, vychovatelem, manažerem, analytikem, hodnotitelem, koordinátorem, integrátorem, zprostředkovatelem, advokátem, ale také administrativním pracovníkem. To vše v závislosti na aktuální situaci, ve které se nachází (Mátel, 2019, s. 31-35).

Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám nebo komunitám dosáhnout sociálního začlenění, vytvářet příznivé sociální podmínky pro jejich sociální začlenění. Podílejí se na utváření života ve společnosti a přispívají k vytváření příznivého sociálního klimatu. Využívají různé prostředky ke zlepšení sociální situace znevýhodněných osob ve společnosti. Může se jednat o finanční a materiální pomoc, osobní služby nebo o výzkumnou činnost. Při poskytování odborné pomoci klientům je důležitá osobnost sociálního pracovníka, jeho zkušenosti, dovednosti a schopnosti, které může při práci s klienty využít (Malík, 2014, s. 10).

Sociální pracovníci vykonávají sociální práci v sociálních službách, které jsou zaměřeny na různé cílové skupiny.

4.2 Sociální služby

V § 3a) Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, jsou sociální služby vymezeny jako „*činnost nebo soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení*“ (Zákon č. 108/2006 Sb.). Účelem sociálních služeb je zlepšení kvality života osob nalézajících se v nevýhodné sociální situaci, jejich začlenění do společnosti i ochrana společnosti před riziky, která mohou představovat. Při práci s klienty jsou zohledňovány zájmy klientů, rodin, skupin i širší společnosti (Matoušek, 2011, s. 9). Sociální služby se zaměřují na poskytnutí sebeobsluhy, stravy, bydlení, úklidu, na pomoc při zabezpečení běžného chodu domácnosti, při vzdělávání, při získávání informací, při styku s okolním prostředím, při ochraně svých práv a zájmů. Při práci s klienty mohou sociální pracovníci

využívat psychoterapeutické prostředky nebo prvky socioterapie (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Poskytování sociálních služeb je uskutečňováno na základě smlouvy, v níž jednotliví aktéři, tedy poskytovatel služby a zájemce, sjednávají podmínky, za kterých bude sociální služba poskytována. Smlouvu o zajištění služby uzavírá zájemce s vybraným poskytovatelem sociální služby dobrovolně s uvedením podmínek, na kterých se obě strany dohodnou. Vždy jsou respektována práva uživatelů a jejich lidská důstojnost (Čámský, Sembdner, Krutilová, 2011, s. 17). Posláním sociálních služeb je pomoci klientům zůstat soběstačnými, vrátit se do svého domácího prostředí a obnovit nebo udržet jejich původní životní styl. Zlepšení schopností klientů jim umožňuje žít samostatný život a snížit tak sociální a zdravotní nebezpečí, která mohou být spojená s jejich rizikovým způsobem života (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Mezi hlavní činnosti, které jsou klientům poskytovány, lze zařadit podporu při osobní péči, při osobní hygieně, a to jak při jejím výkonu, tak i při zajištění předpokladů pro její vykonání, podporu při zajištění nebo poskytnutí stravování, bydlení, chodu domácnosti, podpora při výchově, vzdělávání, aktivizačních činnostech, při zajištění styku s okolím, poradenská činnost, podpora při uplatňování svých oprávněných nároků a zájmů. Hlavní činnosti jednotlivých sociálních služeb jsou stanoveny prováděcím předpisem (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Sociální služby mohou být poskytovány formou pobytovou, ambulantní a terénní. Sociální služby poskytované pobytovou formou jsou služby, které klientům zajišťují ubytování v zařízeních sociálních služeb, jako jsou domovy pro osoby se zdravotním postižením nebo domovy pro seniory. Služby, za kterými klienti dochází, jsou poskytovány ambulantní formou. Jsou to denní centra, denní stacionáře, sociální rehabilitace. Tyto služby jsou bez ubytování. Terénní služby jsou poskytovány klientům v jejich domácnostech. Řadí se zde pečovatelská služba, osobní asistence a terénní programy (Pilát, 2015, s. 34-35).

Sociální služby se zaměřují na poskytování sociálního poradenství, služeb sociální péče a služeb sociální prevence. Rozlišuje se poradenství základní a odborné. Základní sociální poradenství jsou povinny poskytovat jako jednu ze základních činností všechny

druhy sociálních služeb. Zaměřuje se na poskytování nezbytných informací vedoucích k nalezení vhodného řešení nepříznivých sociálních situací. Na odborné sociální poradenství se zaměřují zejména poradny, a to poradny občanské, manželské, rodinné, pro seniory, pro osoby se zdravotním znevýhodněním, pro oběti trestného jednání a domácího násilí (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Služby sociální péče podporují fyzickou a psychickou nezávislost klientů tak, aby se mohli co nejvíce zapojit do každodenního společenského života. Službou sociální péče je osobní asistence, pečovatelská služba, tísňová péče, průvodcovské a předčitatelské služby, podpora samostatného bydlení, odlehčovací služba, centrum denních služeb, denní stacionář, týdenní stacionář, domov pro osoby se zdravotním postižením, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem a chráněné bydlení (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Služby sociální prevence pomáhají přecházet vyloučení osob ze společenského života. Jedná se o osoby, kterým hrozí nebezpečí související s jeho sociálními krizemi nebo s životním stylem. Zaměřují se na pomoc při překonávání nepříznivé sociální situace, při ochraně společnosti před vznikem a šířením nevhodných sociálních úkazů. Služby sociální prevence zaměřené na rodiny s dětmi jsou raná péče, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Na osoby se zdravotním postižením se orientují sociálně aktivizační služby pro zdravotně postižené a služby následné péče. Osoby ohrožené sociálním vyloučením mohou využít azylové domy, domy na půl cesty, noclehárny. Dalšími službami sociální prevence jsou telefonická krizová pomoc, tlumočnická služba, kontaktní centra, krizová pomoc, intervenční centra, sociálně aktivizační služby pro seniory. Patří sem také sociálně terapeutické dílny, terapeutické komunity, terénní programy a sociální rehabilitace (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Žít normální životem napomáhají seniorům sociální služby. Umožňují jim věnovat se volnočasovým aktivitám, postarat se o svou osobu i o domácnost. Pokud je to možné, mohou sociální služby přispívat k udržení optimální kvality života a jejich důstojnosti. V případě potřeby mohou senioři využít sociální poradenství, a to jak základní, tak odborné. Toto poradenství nabízí poradny rodinné, občanské, pro seniory. Senior si může vybrat poradenství podle problému, který potřebuje vyřešit. Mezi služby sociální péče, které jsou vhodné pro seniory, lze zařadit pečovatelskou službu, osobní asistenci,

odlehčovací službu, centrum denních služeb pro seniory, denní a týdenní stacionáře pro seniory, domovy pro seniory nebo domovy se zvláštním režimem. Služby sociální prevence jsou poskytovány zejména v sociálně aktivizačních službách pro seniory.

Pečovatelská služba patří mezi nejvíce rozšířené služby poskytované seniorům v terénní formě. Jejich cílem je uspokojit základní životní potřeby seniorů, pomoci jim zůstat nezávislým ve svém vlastním domově při zachování kontaktu se společenským prostředím a zároveň odsunout jejich umístění do institucionální péče. **Osobní asistence** podporuje seniora v oblastech, kde potřebuje pomoc druhých, jako je hygiena, péče o svou osobu a domácnost, kontakt se společenským prostředím, prosazování vlastních potřeb a nároků. **Odlehčovací služba** pomáhá osobám pečující o seniora v jeho domácím prostředí získat tolik potřebný odpočinek. Tyto služby mohou mít formu terénní, ambulantní nebo formu pobytové péče. **Centra denních služeb pro seniory** umožňují seniorům využít různé typy aktivizačních programů. **Denní a týdenní stacionáře** zajišťují péči o seniora ve formě ambulantní nebo pobytové. **Domovy pro seniory** jsou obvykle pobytová zařízení. Slouží seniorům, jejichž schopnost sebeobsluhy se v důsledku věku snížila a senior potřebuje pravidelnou pomoc jiných fyzických osob. **Domovy se zvláštním režimem** zajišťují pobytové služby pro osoby se zhoršenou soběstačností způsobenou dlouhodobým duševním onemocněním, zneužíváním návykových látek, stařeckou demenci a dalšími typy jiných demenci. Tyto osoby mají sníženou soběstačnost v důsledku těchto onemocnění. Poskytování služeb je upraveno v návaznosti na speciální potřeby těchto osob. **Služby zaměřené na aktivizaci seniorů** pomáhají seniorům v ambulancích nebo v jejich domácím prostředí. Zaměřují se na vykonávání obvyklých činností. Ve všech sociálních službách je kladen velký důraz na individuální potřeby seniorů a na zachování lidských práv. Sociální pracovník je pro seniora partnerem, průvodcem, učitelem nebo zprostředkovatelem (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 61–65).

Jak má vypadat kvalitní sociální služba popisují standardy kvality sociálních služeb. Jedná se o pravidla, která definují, jak mají sociální služby fungovat. Pravidla provozu služeb musí, v souladu s platnou legislativou, vypracovat všichni registrovaní poskytovatelé sociálních služeb. Účelem je poskytnout co nejpřesnější posouzení kvality

poskytovaných služeb. Jsou stanoveny obecně a je možné je použít pro všechny sociální služby (Pilát, 2015, s. 33).

Vyhláškou je stanoveno 15 standardů kvality sociálních služeb. Člení se na standardy procedurální, ekonomické a provozní. Uživatelů se týkají standardy procedurální. Jsou to standardy zaměřené na cíle a způsoby poskytování služeb, ochranu práv osob, jednání se zájemcem o sociální službu, individuální plánování průběhu sociální služby, dokumentace o poskytování sociální služby, stížnosti na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby a návaznost poskytované sociální služby na další dostupné zdroje. Řízení a hospodaření sociální služby je posuzováno podle ekonomických standardů. Jedná se o personální a organizační zajištění sociální služby a o profesní rozvoj zaměstnanců. Standardy provozní jsou orientované na chod služby. Řadí se sem místní a časová dostupnost poskytované sociální služby, informovanost o poskytované sociální službě, prostředí a podmínky, nouzové a havarijní situace, zvyšování kvality sociální služby (Vyhláška č. 505/2006 Sb.). Všichni pracovníci sociální služby se podílejí na vytváření standardů. Zavazují se, že podle stanovených standardů budou postupovat. Zda jsou standardy dodržovány je průběžně kontrolováno.

Zjišťováním potřeb a zdrojů a hledáním nejpříjemnějších řešení v oblasti sociálních služeb na obcích a krajích se zabývá komunitní plánování sociálních služeb. Tím je zajištěno, že sociální služby jsou plánovány tak, aby odpovídaly místním specifikům a potřebám jednotlivých občanů (Vasková, Žežula, 2002, s. 4). Hlavním principem komunitního plánování sociálních služeb je princip triády. Tento princip je založen na spolupráci tří stran. Těmito stranami jsou uživatelé, zadavatelé a poskytovatelé sociálních služeb. Uživatelé sociálních služeb jsou osoby, které se nacházejí v nepříznivé nebo obtížné životní situaci. Zadavatelé sociálních služeb jsou zejména obce a kraje. Všichni účastníci komunitního plánování sociálních služeb mají mezi sebou rovné postavení (Pilát, 2015, s. 55).

Sociální pracovníci prostřednictvím sociální práce v sociálních službách přispívají ke zlepšení kvality života seniorů tak, aby závěrečná etapa života byla pro ně co nejpříjemnější. Senioři však nejsou jen klienty sociálních služeb. Všichni je máme ve svém okolí, jsou nedílnou součástí komunit. Ke zpříjemnění jejich života může přispět každý z nás, ať už pomocí, přívětivým slovem nebo jen úsměvem.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

Předmětem zkoumání byl volný čas seniorů. Cílem výzkumu bylo zjistit, čemu se senioři věnují ve svém volném čase nejčastěji a zda způsob trávení volného času ovlivňuje jejich vzdělání, pohlaví a region, ve kterém žijí. Tento cíl byl stanoven s ohledem na to, že smysluplné trávení volného času významně ovlivňuje kvalitu života seniorů.

Jako metoda zjišťování byl použit dotazník. Dotazník je druh výzkumné techniky, která se používá k získávání dat. Řadí se mezi techniky písemného dotazování (Pána, Somr, 2007, s. 21). Je to způsob písemného kladení předem připravených otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazníky umožňují získat údaje od velkého množství respondentů v poměrně krátkém čase. Výhodou je oslovení velkého počtu respondentů, nevýhodou je nereprezentativní skladba vzorku (Chráska, 2007, s. 163).

Objektem zkoumání byli senioři z Rožnova pod Radhoštěm a okolí. Dotazníky byly volně přístupné v Senior centru po dobu dvou týdnů. Vyplněné dotazníky vkládali senioři do boxu označeného nápisem „DOTAZNÍK, zde vhažujte vyplněné dotazníky“. Vyplněné dotazníky byly následně zpracovány a vyhodnoceny. Dotazník vyplnilo 47 seniorů.

5.1 Téma, cíl, výzkumná otázka, hypotézy výzkumu

Téma: Volný čas seniorů.

Cíl: Cílem výzkumu je zjistit, čemu se senioři nejčastěji věnují ve svém volném čase a zda způsob trávení volného času je ovlivněn jejich vzděláním, pohlavím a bydlištěm.

Zdůvodnění cíle: Tento cíl jsem si stanovil, abych zjistil, čemu se senioři věnují ve svém volném čase nejčastěji. Domnívám se, že smysluplné trávení volného času seniorů významně ovlivňuje kvalitu jejich života.

Objekt zkoumání: Objektem zkoumání jsou senioři.

Předmět zkoumání:

1. Zda dosažené vzdělání ovlivňuje trávení volného času seniorů.
2. Zda místo, kde senioři žijí ovlivňuje trávení volného času.
3. Zda se senioři ve volném čase vzdělávají.

Výzkumná otázka: Jak tráví senioři svůj volný čas?

Hypotézy:

- H₁ – Senioři s vysokoškolským vzděláním tráví volný čas nejčastěji pohybovými aktivitami.
- H₂ – Senioři žijící na vesnici tráví raději volný čas ve skupině než individuálně.
- H₃ – Seniorky se ve volném čase vzdělávají více než senioři.

5.2 Charakteristika objektu zkoumání

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) dotazník vyplnilo 35 žen (74 %) a 12 mužů (26 %).

Tabulka 3: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní počet	%
Ženy	35	74,00
Muži	12	26,00
Celkem	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) bylo ve věku 60–74 let 20 respondentů (43 %), ve věku 75–89 let 26 respondentů (55 %) a ve věku 90 a více let 1 respondent (2 %).

Tabulka 4: Věk respondentů

Věk	Absolutní počet	%
60–74 let	20	43,00
75–89 let	26	55,00
90 a více let	1	2,00
Celkem	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) bydlí ve městě 30 respondentů (64 %) a 17 respondentů (36 %) bydlí na vesnici.

Tabulka 5: Bydliště respondentů

Bydliště	Absolutní počet	%
Město	30	64,00
Vesnice	17	36,00
Celkem	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) má 0 respondentů (0 %) základní vzdělání, 12 respondentů (26 %) má středoškolské vzdělání bez maturity, 20 respondentů (42 %) středoškolské vzdělání s maturitou a 15 respondentů (32 %) vysokoškolské vzdělání.

Tabulka 6: Vzdělání respondentů

Vzdělání	Absolutní počet	%
Základní	0	0,00
Bez maturity	12	26,00
S maturitou	20	42,00
Vysokoškolské	15	32,00
Celkem	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

5.3 Vyhodnocení výzkumu

Otázka č. 2 „Volný čas trávím nejčastěji (vyberte maximálně 3 aktivity):“

Z celkového počtu 129 odpovědí (100 %) bylo 24 odpovědí (19 %) pohybovými aktivitami, 10 odpovědí (8 %) hraním společenských her, 11 odpovědí (9 %) povídáním a návštěvami, 16 odpovědí (12 %) sledováním televize, 52 odpovědí (40 %) u počítače, 8 odpovědí (6 %) cestováním, 5 odpovědí (4 %) návštěvou kina, divadla a 3 odpovědi (2 %) jinak.

Tabulka 7: Aktivity ve volném čase

Aktivity ve volném čase	Vysokoškol. vzdělání		Ostatní vzdělání		Celkem	
	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%
Pohyb	9	22,00	15	17,00	24	19,00
Hry	3	7,00	7	8,00	10	8,00
Povídání	5	12,00	6	7,00	11	9,00
TV	4	10,00	12	14,00	16	12,00
PC	13	32,00	39	44,00	52	40,00
Cestování	3	7,00	5	6,00	8	6,00
Kino	2	5,00	3	3,00	5	4,00
Jinak	2	5,00	1	1,00	3	2,00
Celkem	41	100,00	88	100,00	129	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Otázka č. 3 „Volný čas trávím raději:“

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) odpovědělo 17 respondentů (36 %) ve skupině a 30 respondentů (64 %) individuálně.

Tabulka 8: Trávení volného času

Trávení volného času	Vesnice		Město		Celkem	
	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%
Ve skupině	9	39,00	8	33,00	17	36,00
Individuálně	14	61,00	16	67,00	30	64,00
Celkem	23	100,00	24	100,00	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Otázka č. 4 „Vzděláváte se ve volném čase?“

Z celkového počtu 47 respondentů (100 %) odpovědělo 25 respondentů (53 %) ano a 22 respondentů (47 %) ne.

Tabulka 9: Vzdelávání ve volném čase

Vzdělávání ve volném čase	Ženy		Muži		Celkem	
	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%
Ano	21	60,00	4	33,00	25	53,00
Ne	14	40,00	8	67,00	22	47,00
Celkem	35	100,00	12	100,00	47	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

Otázka č. 5 „Jak se vzděláváte?“

Z celkového počtu 25 respondentů (100 %) odpovědělo 9 respondentů (36 %) návštěvou kurzů, přednášek, besed, 6 respondentů (24 %) studiem univerzity třetího věku, 6 respondentů (24 %) samostudiem a 4 respondenti (16 %) se vzdělávají jinak.

Tabulka 10: Způsob vzdělávání

Způsob vzdělávání	Ženy		Muži		Celkem	
	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%	absolutní četnost	%
Kurzy	7	33,00	2	50,00	9	36,00
Univerzita	5	24,00	1	25,00	6	24,00
Samostudium	5	24,00	1	25,00	6	24,00
Jinak	4	19,00	0	0,00	4	16,00
Celkem	21	100,00	4	100,00	25	100,00

Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

5.4 Vyhodnocení hypotéz

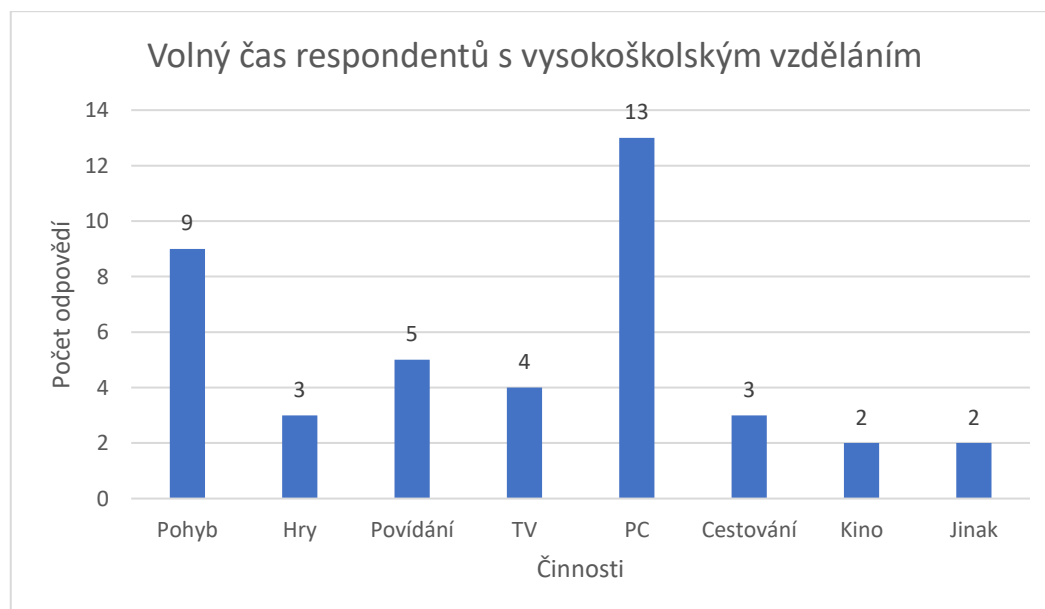
H₁ – Senioři s vysokoškolským vzděláním tráví volný čas nejčastěji pohybovými aktivitami.

Cílem této hypotézy bylo zjistit, zda senioři s vysokoškolským vzděláním tráví volný čas nejčastěji pohybovými aktivitami.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že celkového počtu 41 odpovědí respondentů s vysokoškolským vzděláním (100 %) bylo 9 odpovědí (22 %) pohybovými aktivitami, 3 odpovědi (7 %) hraním společenských her, 5 odpovědí (12 %) povídáním a návštěvami, 4 odpovědi (10 %) sledováním televize, 13 odpovědí (32 %) u počítače, 3 odpovědi (7 %) cestováním, 2 odpovědi (5 %) návštěvou kina, divadla a 2 odpovědi (5 %) tráví volný čas jinak. Nejvíce 13 odpovědí (32 %) seniorů s vysokoškolským vzděláním bylo, že tráví volný čas u počítače.

Hypotéza 1 se **nepotvrdila**.

Graf 4: Vyhodnocení hypotézy 1



Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

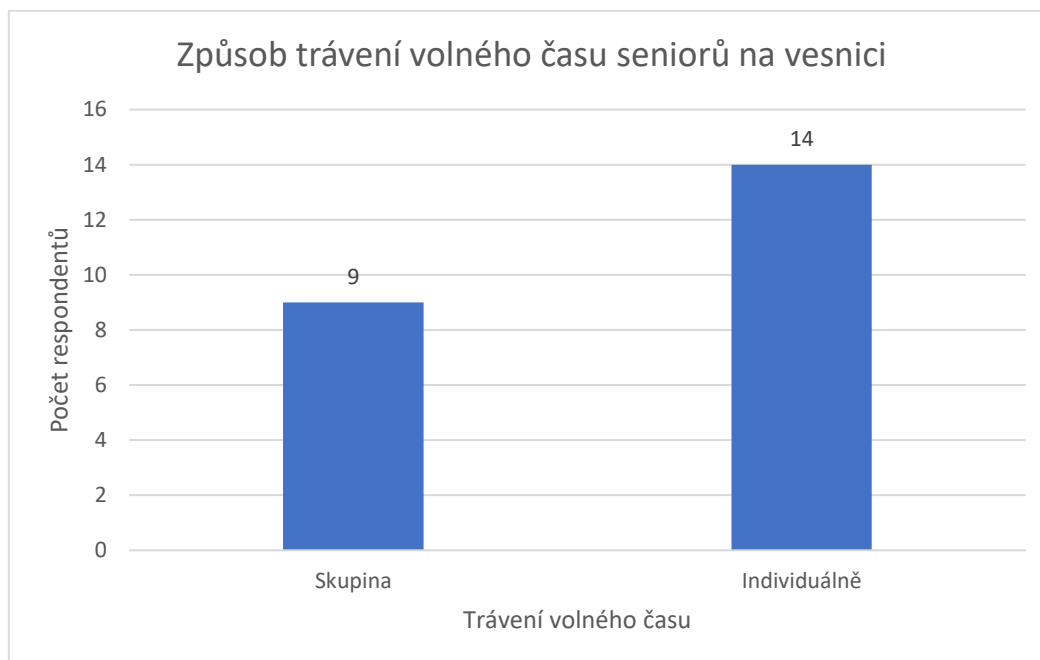
H₂ – Senioři žijící na vesnici tráví raději volný čas ve skupině než individuálně.

Cílem této hypotézy bylo zjistit, zda senioři žijící na vesnici tráví raději volný čas ve skupině nebo individuálně.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že z celkového počtu 23 respondentů z vesnice (100 %) 9 respondentů z vesnice (39 %) tráví volný čas raději ve skupině a 14 respondentů z vesnice (61 %) tráví volný čas raději individuálně.

Hypotéza 2 se **nepotvrdila**.

Graf 5: Vyhodnocení hypotézy 2



Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

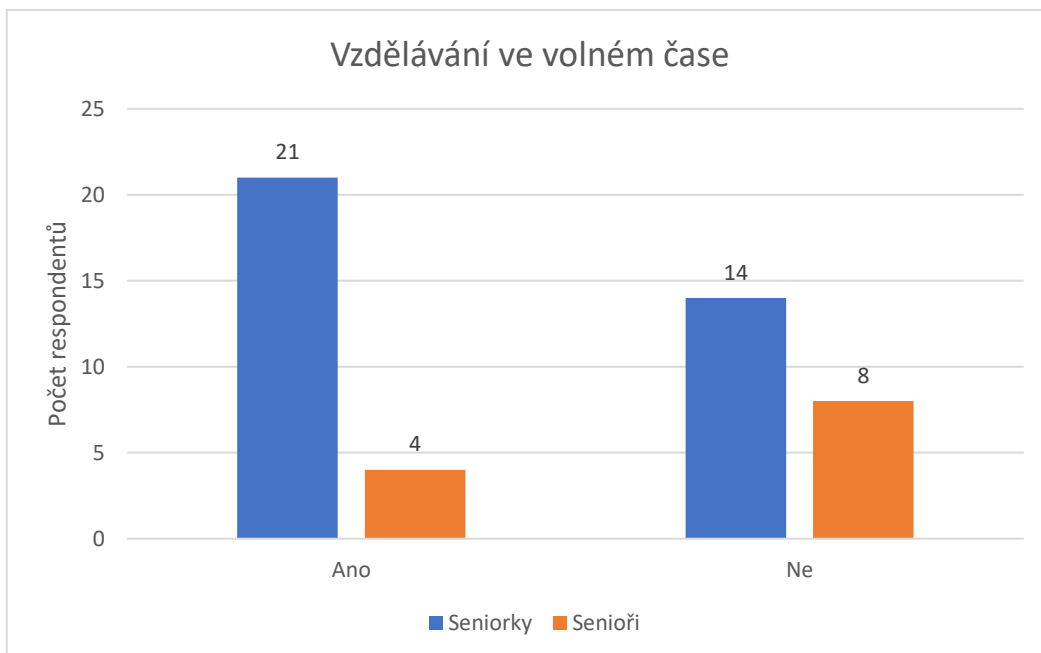
H3 – Seniorky se ve volném čase vzdělávají více než senioři.

Cílem této hypotézy bylo zjistit, zda se seniorky ve volném čase vzdělávají více než senioři.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že z celkového počtu 35 seniorek (100 %) uvedlo 21 seniorek (60 %), že ano a 14 seniorek (40 %), že ne. Z celkového počtu 12 seniorů (100 %) uvedli 4 senioři (33 %), že ano a 8 seniorů (67 %), že ne. Ve volném čase se vzdělává 60 % seniorek a 33 % seniorů.

Hypotéza 3 se **potvrdila**.

Graf 6: Vyhodnocení hypotézy 3



Zdroj: Vlastní dotazníkové šetření, 2023

5.5 Vyhodnocení praktické části

Na základě vyhodnocení dotazníku lze konstatovat, že senioři s vysokoškolským vzděláním ve 13 odpovědích (32 %) uvedli, že tráví volný čas nejčastěji u počítače.

Ze zjištěných výsledků dále vyplývá, že z celkového počtu 23 respondentů z vesnice (100 %) 9 respondentů z vesnice (39 %) tráví volný čas raději ve skupině a 14 respondentů z vesnice (61 %) tráví volný čas raději individuálně.

Z celkového počtu 35 seniorek (100 %) uvedlo 21 seniorek (60 %), že se ve volném čase vzdělává a 14 seniorek (40 %), že ne. Z celkového počtu 12 seniorů (100 %) uvedli 4 senioři (16 %), že ano a 8 seniorů (36 %), že ne. Z uvedeného zjištění vyplývá, že se ve volném čase vzdělává více seniorek než seniorů.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že senioři jsou rádi, když mohou svůj volný čas využít smysluplně. Jsou rádi, když se mohou setkávat, vyměňovat si své názory, postřehy a zážitky. Ve skupině svých vrstevníků se cítí komfortně. Pokud se společně zapojují do volnočasových aktivit nemusí se obávat, že by nastavenému tempu nestačili. Vždy je však potřeba mít na paměti specifika této cílové skupiny. Je potřeba být trpělivý, mluvit srozumitelně a dostatečně hlasitě, zohlednit, že tempo vnímání i konání je pomalejší. Při získávání dat pro výzkum jsem se přesvědčil, že i přes tyto drobné odlišnosti jsou senioři milí, vstřícní, přátelství, vděční za vlídné slovo a zájem o ně.

5.6 Návrhy a doporučení

Informace uvedené v bakalářské práci **navrhuji** využít při práci s cílovou skupinou seniorů. Jsou zde informace o seniorském věku, volném čase a volnočasových aktivitách pro seniory a také o vzdělávání seniorů. Snížení schopností související s věkem není důvodem přestat se věnovat volnočasovým aktivitám nebo vzdělávání. Volnočasové aktivity i vzdělávání mají různé podoby, proto je možné, aby je podle svých individuálních možností a schopností využíval každý senior. Mnohdy stačí, aby seniorům lidé z jejich okolí byli v těchto aktivitách nápomocni. Proto je také v bakalářské práci zmíněna i sociální práce se seniory a sociální služby, které mohou seniori využít. Věnovat se smysluplným činnostem, volnočasovým aktivitám i vzdělávání se mohou dnes seniori jak v ambulantních, tak i v pobytových službách.

Výzkum pak ukazuje, že seniori jsou ve volném čase aktivní, ať už se jedná o muže nebo ženy, bez ohledu na to, zda žijí ve městě nebo na vesnici. Seniori mají o smysluplnou náplň volného času zájem, aktivity jim přinášejí zábavu a potěšení, proto **doporučuji** tento zájem a aktivity dále rozvíjet. Vždy je ale potřeba mít na paměti, že seniori by neměli mít pocit, že je do něčeho nutíme, na aktivity by se měli těšit a měli by se jich rádi účastnit.

Pro seniory je velmi důležitý společně strávený čas. Při společných činnostech mohou sdílet své radosti i starosti. Ne nadarmo se říká, že sdílená radost je radost dvojnásobná a sdílená starost může být starostí poloviční. **Schvaluji** společné trávení času ve skupině vrstevníků, ať už je to při volnočasových aktivitách nebo při společném vzdělávání, to vše může seniory obohatit, mohou zde zažít pocit radosti a ocenění.

Z legislativy vyplývá, že posláním sociálních služeb je napomáhat seniorům žít plnohodnotným životem. Sociální služby umožňují seniorům věnovat se volnočasovým aktivitám, postarat se o svou osobu i o domácnost. Seniori mají rádi svůj domov. Přáním většiny z nich je zůstat ve svém domácím prostředí co nejdéle, nejlépe až do poslední minuty svého života a odcházet z tohoto světa ne osamoceně v neznámém prostředí, ale ve známém prostředí obklopeni svými blízkými. **Doporučuji** využít současnou nabídku sociálních služeb, která toto umožňuje. V domácím prostředí mohou s péčí o seniora rodinným příslušníkům a blízkým pomoci zejména terénní sociální služby. Mezi ty

nejvíce využívané lze zařadit pečovatelskou službu a osobní asistenci. Výhodou pečovatelské služby je, že seniorovi může pomoci v každodenních činnostech, které již nemůže sám zvládnout. Je využívána zejména v době, kdy jsou pečující osoby v zaměstnání a děti ve škole. U osaměle žijících seniorů pak kompenzují péči rodiny.

Pokud není pro seniora bezpečné, aby zůstal doma sám, **radím** pečujícím osobám, aby využili sociální službu osobní asistence. Poskytuje péči v domácím prostředí, 24 hodin, 7 dní v týdnu. Pečujícím osobám tak může vzniknout prostor pro zajištění potřebných záležitostí. O seniora je postaráno a pečující osoba si může bez obav potřebné záležitosti vyřídit.

Senioři, kteří rádi tráví svůj čas ve společnosti, mohou využít ambulantní služby denního stacionáře. Zde se senior pod dohledem sociálních pracovníků může účastnit různých nabízených aktivit. Tato služba bývá někdy označována jako „školka pro seniory“. Senioři ráno přicházejí a odpoledne se vracejí domů. Mohou se zde účastnit různých aktivit, pobývají ve skupině vrstevníků a je o ně postaráno z hlediska hygieny a stravování. Stacionáře bývají zpravidla vybaveny různými technologiemi, které umožňují seniorům rozvíjet své smysly a vnímání, a také získávat nové podněty.

Pro poslední fázi života pak **doporučuji** využít sociální službu mobilního hospice. Tato služba umožňuje seniorům zůstat ve svém domácím prostředí až do konce svého života. Sociální službu zajišťuje multidisciplinární tým odborníků. Pečují nejen o samotného klienta, ale poskytují podporu i pečujícím, rodině a blízkým osobám. Jejich pomoc nemusí končit smrtí klienta, ale mohou také pomoci pozůstalým vyrovnat se se situací, která nastala.

Neaktivní nemusí být ani senioři v pobytových zařízeních. Pobytová zařízení zpravidla nabízejí různé formy trávení volného času. Senioři se mohou účastnit různých společenských her, společných činností, mohou společně využívat různé druhy terapií. Nejčastěji to bývá muzikoterapie a canisterapie. Pobytová zařízení mívají zpravidla k dispozici snoezelenu, reminiscenční místnosti, cvičební a rehabilitační pomůcky. Ve snoezelenu mohou senioři alespoň na chvíli opustit realitu a v příjemném prostředí prostřednictvím světelných a zvukových elementů, vůní a hudby relaxovat. Do období mládí se pak mohou vrátit v reminiscenčních místnostech.

Na základě informací získaných studiem odborné literatury a poznatků vyplývajících z realizovaného výzkumu pro seniory žijící v domácím prostředí **doporučuji** vybudovat snadno dostupné komunitní centrum. Na jednom místě by pak senioři mohli využít nabídku volnočasových aktivit, vzdělávání a v případě potřeby by také mohli využít sociální služby. Zde by mohly být nabízeny ambulantní sociální služby. Ke komunitnímu centru by měla přiléhat dostatečně velká zahrada, která by umožňovala provozovat venkovní činnosti a zároveň by sloužila ke komunitnímu setkávání. Zahrada má své kouzlo v každém ročním období a senioři mají pobyt v přírodě rádi.

Navrhuji, aby součástí komunitního centra byla také jídelna, ve které by se podávaly pokrmy vhodné pro seniory, a to i pro seniory se zdravotním omezením. Zajištění stravy může být s přibývajícím věkem pro seniory stále více obtížnější a společné stravování může pro ně být společenskou událostí. Chybět by neměl koutek s cvičebními pomůckami, čtecí koutek a také prostor, ve kterém může probíhat vzdělávání seniorů. Společné využívání komunitního centra zároveň s ostatními cílovými skupinami může seniory obohatit. V dopoledních hodinách by komunitní centrum mohli společně se seniory využívat rodiče s dětmi, zpravidla rodiče na rodičovské dovolené, odpoledne rodiče s dětmi školního věku, večer pak mládež a dospělí.

Komunitní centra jsou ideálním místem pro spolkovou činnost. **Navrhuji** obcím a městům, aby na tuto skutečnost pamatovaly a pro své občany obdobné zařízení připravily a v rámci podpory sociální oblasti financovaly jeho provoz, tak aby návštěva tohoto centra byla pro všechny co nejvíce nízkoprahová. Zároveň **doporučuji** získat finanční prostředky na provoz nejen z různých dotačních titulů, ale také ve spolupráci s místními firmami a podnikatelskými subjekty. I ti se tímto způsobem mohou zapojit do komunity. Takové komunitní centrum pak může být srdcem dané obce nebo města. Využívat ho mohou občané napříč cílovými skupinami a každý si zde najde to, co potřebuje. Proč by se rodinní příslušníci nemohli v komunitním centru věnovat cvičení, zatímco v jiné části komunitního centra si senior v bezpečném prostředí čte, povídá si nebo je v péči pracovníků sociální služby. Společným činnostem se zde mohou věnovat také děti a mládež. Senioři by měli mít vždy pocit, že jsou nedílnou součástí života komunity. Měli by se podle svých sil a možností do života komunity zapojit a obohatit tak nejen sebe, ale i ostatní.

ZÁVĚR

Prostřednictvím bakalářské práce jsem se snažil ukázat, že volný čas a volnočasové aktivity se netýkají jen dětí a osob v produktivním věku, ale že se volný čas týká také seniorů. I oni si zaslouží trávit svůj volný čas smysluplnými činnostmi, které je těší, naplňují a obohacují. Člověk se učí po celý život. Nejinak tomu je i v seniorském věku. Rozdíl však spočívá v tom, že senioři se neučí proto, aby se připravovali na své budoucí povolání, ale učí se pro své potěšení. Vzdělávání přispívá k udržení jejich aktivity a vitality, je příležitostí pro získávání nových dovedností a vědomostí, pro společné setkávání, prožívání a sdílení. Ověřil jsem si, že senioři jsou rádi aktivní, že se rádi setkávají. Není žádoucí, aby senioři byli uzavřeni doma se svými nemocemi a bolístkami, žádoucí je, aby se aktivně zapojili do společnosti nebo do komunitního života.

Aktivita je možná pouze tehdy, když jsou uspokojeny základní životní potřeby a je zajištěno kvalitní prostředí. Ne všichni senioři mohou být nadále aktivní, účastnit se trhu práce a přispívat tak společnosti a svým rodinám. Poskytování přiměřené a vhodné péče je povinností každé společnosti. Úroveň vyspělosti dané země by se měla odrážet v úrovni kvality života ve stáří. Tomu mohou pomoci i kvalitně poskytované sociální služby. V současné době jsou podporovány zejména ty sociální služby, které umožňují seniorům zůstat co nejdéle v jejich přirozeném prostředí, tedy tam, kde strávili celý život, kde to dobře znají a kde jim je zpravidla nejlépe.

Pokud mají senioři vytvořeny podmínky pro své aktivity, rádi se těchto aktivit účastní. V této oblasti jsou velmi přínosné kluby seniorů, které seniorům umožňují pravidelně se setkávat. Společně se vzdělávají, při společných činnostech si povídají o všem možném, ať už je to politika, ekonomická situace, rodinná situace nebo cokoli jiného. Pro seniory je přínosné už jen to, že mají důvod na nějaký čas opustit svůj domov a přijít na místo setkání. Nemusí to být jen senioři, kteří žijí osaměle, mohou to být i senioři, kteří mají doma málo komunikativního nebo nemocného partnera. Opuštění domácího prostředí a návštěva společenství vrstevníků zpravidla přináší potěšení se setkání a tím přispívá k doplnění jejich životní energie, ke zlepšení nálady a životního optimismu. Obohacení o nové podněty s dobrou náladou pak odcházejí domů. Ze společných setkání odcházejí

nejen s novými podněty a s dobrou náladou, často odcházejí s tolik potřebnou podporou a mnohdy i s nezbytnými radami. Pocit sounáležitosti a jistota, že mají místo, kam mohou bez obav zavítat, může přispět k jejich celkové pohodě a zlepšení kvality života.

V teoretické části bakalářské práce je charakterizován seniorský věk, jeho specifika a zvláštnosti, je uvedena kategorizace seniorů do skupin. Popsán je volný čas a jeho specifika, volnočasové aktivity, vzdělávání seniorů a sociální práce se seniory. V praktické části bakalářské práce jsou uvedeny výsledky výzkumu, ze kterých vyplývá, že senioři s vysokoškolským vzděláním tráví volný čas nejčastěji u počítače, že více seniorů z vesnice tráví svůj volný čas raději individuálně, a že se ve volném čase vzdělává více seniorek než seniorů. Lze konstatovat, že cíl bakalářské práce byl naplněn.

Stárnutí je proces, který nelze zastavit. Stáří je neoddelitelnou součástí života člověka. Senioři nejsou přítěží, ale přínosem společnosti, a to svými zkušenostmi a moudrostmi stáří. Podílet se na důstojném životě seniorů může každý. Pomocí, úsměvem, dobrým slovem. Senioři si to zaslouží. Potřebují nejen ošetrovatelskou péči, ale hlavně lásku, porozumění a možnost zůstat nedílnou součástí naší společnosti. Přáním všech, kteří se při své práci, činnostech i ve svém životě setkávají se seniory je, aby jejich poslední etapa života byla co nejpříjemnější.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa, 2008, ISBN 978-80-87197-12-7.

BARTÁK, J., DEMJANENKO, M. *Sociální andragogika*. Praha: Grada, 2021.
ISBN 978-80-247-3997-7.

BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 97-88074-5203-96.

ČÁMSKÝ, P., SEMBDNER, J., KRUTILOVÁ, D. *Sociální služby v ČR v teorii a praxi*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0027-7.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GULOVÁ, L. *Sociální práce*. Praha: Grada Publishing, 2011.
ISBN 978-80-247-3379-1.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.
ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*.
Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*.
Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007.
ISBN 978-80-247-1369-4.

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2016.
ISBN 978-80-247- 5535-9.

- MÁTEL, A. *Teorie sociální práce I*. Praha: Grada Publishing, 2019.
ISBN 978-271-2220-2.
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2016.
ISBN 978-80-262-1154-9.
- MATOUŠEK, O. *Sociální služby*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0041-3.
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-473-7.
- MALÍK HOLASOVÁ, V. *Kvalita v sociální práci a sociálních službách*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4315-8.
- MUŽÍK, J. *Andragogika*. Praha: ASPI, 2004. ISBN 80-7357-045-9.
- NEHODOVÁ, K. *10 let Virtuální Univerzity třetího věku*. Praha: Česká zemědělská univerzita, 2018. ISBN 978-80-213-2856-3.
- PALÁN, Z. *Vzdělávání dospělých a Evropa*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000.
ISBN 80-70418-796.
- PECINOVSKÝ, J. *Internet pro seniory*. Brno: Computer Press, 2017.
ISBN 978-80-251-4870-9.
- PÁNA, L., SOMR, M. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007. ISBN 978-80-86708-52-2.
- PILÁT, M. *Komunitní plánování sociálních služeb v současné teorii a praxi*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0932-4.
- POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.
- SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2007.
ISBN 978-80-7367-199-0.
- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009.
ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠŤASTNÁ, J. *Když se řekne komunitní práce*. Praha: Univerzita Karlova, 2016. ISBN 978-80-246-335-5.

TOMCZYK, L. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace Institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

VASKOVÁ, V., ŽEŽULA, O. *Komunitní plánování – věc veřejná*. Praha: MPSV, 2002. ISBN 80-86552-30-6.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VETEŠKA, J., VACÍNOVÁ, T. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 978-80-745-2012-9.

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů

Seznam použitých zahraničních zdrojů

GAVRILOV, L. A., GAVRILOVÁ, N. S. *The reliability theory of aging and longevity*. Journal of Theoretical Biology, 2001.

MARQUES, J. *The Elderly and Leisure Activities*. Lisabon: Univerzita Lusófona, 2022. ISSN 2411-4138.

POLEDNÍKOVÁ, Ľ. *Geriatrické a gerontologické ošetrovatelstvo*. Martin: Osveta, 2006. ISBN: 978-80-8063-208-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

MPSV. (2014). Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Dostupné z https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2.

www.au3v.cz

SEZNAM ZKRATEK

- ČR - Česká republika
- ČSÚ - Český statistický úřad
- MPSV - Ministerstvo práce a sociálních věcí
- ZK - Zlínský kraj

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Věková struktura obyvatelstva v letech 2009, 2018, 2021	14
Tabulka 2: Předpokládaný vývoj věkové struktury obyvatel ZK 2015–2050 ..	15
Tabulka 3: Pohlaví respondentů	40
Tabulka 4: Věk respondentů	40
Tabulka 5: Bydliště respondentů	41
Tabulka 6: Vzdělání respondentů	41
Tabulka 7: Aktivity ve volném čase	42
Tabulka 8: Trávení volného času	43
Tabulka 9: Vzdělávání ve volném čase	43
Tabulka 10: Způsob vzdělávání	44

Seznam grafů

Graf 1: Zvyšující se počet obyvatel ve věku 65 a více let v ČR	14
Graf 2: Předpokládaný vývoj věkové struktury obyvatel ZK 2015-2050	15
Graf 3: Počet seniorů zapojených do vzdělávání na U3V	28
Graf 4: Vyhodnocení hypotézy 1	45
Graf 5: Vyhodnocení hypotézy 2	46
Graf 6: Vyhodnocení hypotézy 3	47

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník	I
----------------------------	---

Příloha A – Dotazník

Vážení respondenti,

jmenuji se Martin Cáb a jsem studentem třetího ročníku Univerzity Jana Amose Komenského v Praze. Chtěl bych požádat seniory o vyplnění tohoto dotazníku, která bude sloužit pro napsání mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní, proto, prosím, odpovídejte pravdivě. Děkuji Vám za spolupráci.

1. Jste senior?

- a) Ano, je mi 60 a více let. (Pokračujte dalšími otázkami.)
- b) Ne, je mi méně než 60 let. (Ukončete vyplňování dotazníku.)

2. Volný čas trávím nejčastěji (vyberte maximálně 3 aktivity):

- a) Pohybovými aktivitami
- b) Hraním společenských her
- c) Povídáním a návštěvami
- d) Sledováním televize
- e) U počítače
- f) Cestováním
- g) Návštěvou kina, divadla
- h) Jinak

3. Volný čas trávím raději:

- a) Ve skupině
- b) Individuálně

4. Vzděláváte se ve volném čase?

- a) Ano. (Pokračujte otázkou č. 5.)
- b) Ne. (Pokračujte otázkou č. 6.)

5. Jak se vzděláváte?

- a) Návštěvou kurzů, přednášek, besed.
- b) Studium univerzity třetího věku.
- c) Samostudiem.

d) Jinak.

6. Dosažené vzdělání:

- a) Základní
- b) Středoškolské bez maturity
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Vysokoškolské

7. Kolik Vám je let?

- a) 60–74 let
- b) 75–89 let
- c) 90 a více let

8. Jakého jste pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

9. Kde žijete?

- a) Ve městě
- b) Na vesnici

10. Jak by jste nejraději trávil/trávila svůj volný čas?

Děkuji Vám za ochotu a čas, který jste vyplnění dotazníku věnovali.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Martin Cáb

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Volný čas seniorů a sociální práce s nimi

Rok: 2023

Počet stran textu bez příloh: 45

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 34

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 3

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Doc. Mgr. Ing. Katarína Krpálková Krelová, Ph.D.