

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA VOLNOČASOVÝCH POHYBOVÝCH
AKTIVIT V AZYLOVÉM DOMĚ PRO MATKY
V TŘINCI

Bakalářská práce

Autor: Marie Mikulová, aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marie Mikulová

Název závěrečné písemné práce: Analýza volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě pro matky v Třinci

Pracoviště: Katedra Aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě pro matky v Třinci (dále AD). Hlavním cílem je analyzovat a popsat volnočasové pohybové aktivity pomocí výčtu nabídky ze strany AD a poptávky po službě ze strany klientek a analyzovat a popsat vykonávané volnočasové pohybové aktivity u klientek AD a jejich dětí. Pro zjišťování dat bylo využito anketního šetření vlastní konstrukce a semistrukturovaného dotazníku „Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení“ (Kolektiv autorů, 2007). Šetření probíhalo v letech 2012 – 2013 a účastnilo se ho 14 klientek.

Výsledkem práce je zjištění, že AD nabízí klientkám základní činnosti, které uvádí zákon 108/2006 sb., o sociálních službách, fakultativní činnosti a pořádá jednodenní akce pojící se k nějakému svátku. AD nenabízí klientkám ani jejich dětem žádné volnočasové pohybové aktivity, prostory azylového domu využitelné pro trávení volného času jsou zahrada s altánem, která není dostatečně vybavena pro volnočasové pohybové vyžití a společenská místnost, taktéž nevybavena pro aktivní trávení volného času. Uživatelky AD by pro sebe i své děti v zařízení uvítaly pískoviště, hřiště a organizaci míčových her. Volný čas se většina z nich snaží sama i se svými dětmi trávit aktivně, samy se věnují ve svém volném čase volnočasovým pohybovým aktivitám (11 ze 14 uživatelek).

V rámci práce jsem zanalyzovala volnočasové aktivity nabízené různými organizacemi v Třinci a tuto nabídku jsem odevzdala AD s cílem zvýšit informovanost uživatelek o možnostech pohybového vyžití. V rámci vylepšení podmínek pro volnočasové pohybové vyžití dětí uživatelek AD byla doporučena realizace alespoň základních prvků dětského hřiště a doplnění sportovního náčiní a pomůcek. Doporučením bylo také vyřízení slevy v organizacích a veřejných místech pro uživatelky AD jakožto ženy v sociální krizi.

Klíčová slova: životní styl, životní způsob, volný čas, pohybová aktivita, azylový dům, matky s dětmi.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Marie Mikulová

Title of the thesis: The analysis of leisure time physical activities in asylum house for mothers in Třinec

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: The bachelor's work is focused on analysis of leisure time physical activities in asylum house in Třinec (hereinafter referred to as AD). The main aim is to analyse and describe enumeration of leisure time physical activities offered by AD and its demands of clients and to analyse and describe leisure time physical activities used by clients and their children. I used a questionnaire of my own construction and semistructured survey „Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení“ (Kolektiv autorů, 2007) for data detection. Fourteen clients participated in the survey and it took place in the years 2012-2013.

The result of this work is a conclusion that AD offers to its clients basic activities, that is described in law 108/2006 sb., about social services, facultative activities and they hold one-day actions connected with some public holidays. AD doesn't offer to its clients and their children any leisure time physical activities, the area for leisure time physical activities use is garden with a bower that is not enough equipped for leisure time physical activities and a common room that is not equipped for spending of free time as well. The users of AD would appreciate presence of a sandpit, a playground and an organization of some ball games for them and their children. Most of them tries to spend their free time with their children actively, they practice leisure time physical activities alone in their leisure time (11 of 14 users).

Within the work I analysed leisure time activities offered by different kinds of organizations in Třinec and I handed this result to AD with a purpose to increase awareness of clients that there are different kinds of movement activities. Within the improvement of conditions for leisure time physical activities for children AD was recommended the realization of some basic elements of playground and completion of sports equipment. The other recommendation was to make some discounts for clients of AD as they are mostly women in social crisis.

Keywords: lifestyle, way of life, leisure time, physical activity, asylum house, mothers with children.

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Julie Wittmannové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 11.července 2013

.....

Děkuji Mgr. Julii Wittmannové, Ph.D. za odbornou pomoc, ochotu a čas, který mi věnovala při konzultacích, a za cenné rady a připomínky, které jsem uplatnila při psaní bakalářské práce.

Obsah:

Úvod

1. Teoretická část	2
1.1. Životní styl, životní způsob	2
1.2. Volný čas	4
1.2.1. Pohybová rekreace ve volném čase	6
1.3. Pohybová aktivita	7
1.3.1. Význam pohybové aktivity pro zdraví	9
1.3.2. Pohybová aktivita žen	11
1.3.3. Pohybová aktivita dětí	12
1.4. Azylové domy v České republice	13
1.4.1. Historie azylových domů	13
1.4.2. Typy azylových domů	14
1.4.2.1. Azylový dům pro muže	15
1.4.2.2. Azylový dům pro ženy	16
1.4.2.3. Azylový dům pro matky s dětmi	16
1.4.3. Nejčastější důvody pro vyhledání služeb těchto zařízení	17
2. Cíle a úkoly práce	18
3. Metodika práce	20
3.1. Anketní šetření	20
3.2. Semistrukturovaný dotazník	20
3.3. Charakteristika výzkumného souboru	21
3.3.1. Azylový dům pro matky v Třinci	22
3.3.1.1. Popis azylového domu	24
4. Výsledky a diskuze	26
4.1. Výsledky a diskuze k semistrukturovanému dotazníku	26
4.2. Výsledky a diskuze k anketnímu šetření	28
5. Závěr	36
6. Souhrn	37
7. Summary	39
8. Referenční seznam	41

Přílohy

Úvod

Pohybová aktivita vždy byla, je a bude nedílnou součástí zdravého životního stylu každého člověka. Lidé, kteří se pravidelně věnují pohybu jakéhokoliv typu, zvládají lépe každodenní stres, jsou aktivnější, zdravější a hlavně se sami cítí dobře.

Doba, ve které žijeme je poněkud hektická. Lidé jsou často zavaleni svou prací a kvůli každodennímu stresu a nedostatku volného času přehlížejí důležitost zdravého životního stylu. Kromě zdravého a pravidelného stravování je právě pohyb jeho nedílnou součástí a na to lidé často zapominají. Nespočet dětí, mnohem raději stráví hodinu i více času hraním her na počítači či sledováním různých filmů, než na hřišti, na kole nebo na bazéně s přáteli. Od toho se také odvíjí jejich životní styl. Děti jsou častěji obézní a problémy spojené s nadváhou je mohou dosáhnout velmi rychle. Myslím, že právě rodiče by měli své děti vést k pohybovým aktivitám, rozvíjet jejich pohybové dovednosti, a naučit je to, že pohyb by měl být nedílnou součástí jejich života.

V dnešní době existuje řada sportovních center nabízejících rozmanitý sortiment pohybových či sportovních aktivit. Lidé zde mohou najít vyhovující aktivitu, která jim pomůže vylepšit kondici a mohou jí vnímat také jako formu psychické relaxace. Zvláště pak pro děti jsou vytvářeny různé kroužky, které jim vyplní volný čas a prospějí jejich zdraví. Pokud se jeví návštěva sportovních center či kroužků jako drahý koníček nabízí se jedna levnější varianta. Pohybové aktivity se dají provádět i volně v přírodě. Slouží nám k tomu parky, hřiště nebo cesty kolem řek, kde se dá běhat, jezdit na kole, hrát různé hry nebo si udělat rodinnou procházku.

Téma: „Analýza volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě pro matky v Třinci“ jsem si zvolila, jelikož je tato problematika, podle mne, aktuální. Člověk se může dostat do sociálních problémů či krizové situace poměrně rychle. Při ztrátě domova a dalších sociálních problémech, je důležitost azylového domu vysoká. Tato sociální služba poskytne nejen odbornou pomoc v řešení problémů ale i zázemí.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je analyzovat a popsat volnočasové pohybové aktivity pomocí výčtu nabídky ze strany azylového domu a poptávky po službě ze strany klientek a analyzovat a popsat vykonávané volnočasové pohybové aktivity u klientek azylového domu v Třinci a jejich dětí.

1 Teoretická část

1.1 Životní styl, životní způsob

Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková a Pavlíková (1999, 28) ve své knize vymezují životní styl jako „souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář). Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek“.

Životní styl je značně individuální. Někdo má jako svou životní prioritu práci a tedy budování kariéry, jiný člověk zase považuje za svou životní prioritu rodinu.

Styl života je ovlivňován mnoha faktory. Hlavním faktorem jsou životní podmínky daného jedince. Důležitou složkou této skupiny je vzdělání, od kterého se odvíjejí možnosti pracovního uplatnění a tedy finanční možnosti jedince, příjem. Životní styl, životní úroveň a budoucnost závisí významně na velikosti příjmu a způsobu jeho získávání.

Významnou součástí životního stylu je také výživa. Dnešní doba nabízí značné množství různých potravin či výrobků z nich. Je ale nutné dbát na to, jakým potravinám či jídlům dáme přednost. Některá jídla obsahují hodně cholesterolu, sodíku a naopak nemají skoro žádné vitamíny a minerální látky. Je důležité se v bohatém sortimentu potravin orientovat a vybírat si pouze ty, které tělu prospívají.

Dalším důležitým faktorem je pohybová aktivita. Jelikož je v současné době mnoho zaměstnání, kde dominuje sedavý způsob práce, a tedy převládá energetický příjem nad výdejem, je nutno využít volného času aktivním způsobem ale nezapomenout na příslušnou míru regenerace.

Kromě již zmíněných faktorů uvádí Kebza (1998, 1) další faktory ovlivňující zdraví jako: „užívání návykových a stimulačních látek (alkoholu, nikotinu, kofeinu, léků a drog), množství spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat, množství stresu, jemuž jsme vystaveni a mnoho dalších“.

Dalším důležitým faktorem životního stylu je jedinec sám, jeho potřeby a životní hodnoty. Abychom mohli styl života nazývat zdravým životním stylem je nutno, aby byly všechny tyto faktory v rovnováze.

Jedinec, který o své zdraví dbá, pravidelně a hlavně zdravě jí a věnuje se pohybové aktivitě má menší pravděpodobnost výskytu kardiovaskulárních, kožních, plicních či jiných onemocnění, než jedinec s vysokým obsahem tuku v těle. U lidí, kteří nedbají na zdravý životní styl se dle Kebzy (1998, 1) ve větším množství vyskytují také: „revmatické choroby, diabetes mellitus, obezita, neurologické nemoci (migréna, demence), žaludeční vředy, alergie

a jiné poruchy imunitního systému (chronický únavový syndrom), nádory, žlučové a ledvinové kameny, zácpa, hemeroidy, předčasné porody a potraty aj.“

Drdácká (1983, 63) uvádí: „v poslední době je stále více důkazů přinášeno ve prospěch téze, že aktivní životní styl je spíše zdrojem duševní vyrovnanosti a životního štěstí, než pasivní životní styl“.

Pávková et al. (1999, 29) poukazuje na to, že „důležitým ukazatelem životního stylu jsou sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Podle Hodaně a Dohnala (2008, 89) se „týká životní styl jednotlivce“. Přikláním se k oběma myšlenkám. Co se týče zdravého stravování, pitného režimu, dostatku spánku a dalších ryze osobních faktorů, závisí to pouze na vůli jedince. Z hlediska sociální interakce a vztahů s lidmi kolem nás nezávisí na jedinci zejména stresové situace. Člověk by se měl obklopotovat lidmi, kteří ho naplňují energií, optimismem a chutí do života, nikoliv naopak.

V mnoha případech je životní styl zaměňován za pojem životní způsob. Příkladem může být Velký sociologický slovník (1996, 1449), který uvádí, že „životní styl je někdy chápán jako synonymum životního způsobu.“ Myslím, že se tyto pojmy spíše propojují, nikoliv spojují. Životní styl nám může mnoho vypovědět o životním způsobu člověka nebo způsob života může značně ovlivnit životní styl.

Životní způsob určité populace je souhrnem jednotlivých životních stylů. Životní způsob se týká skupiny, třídy, populace a může představovat určitou úroveň nebo normu, která je pro danou skupinu charakteristická. Životní způsob je tedy souhrnem, strukturou a dynamikou všech životních činností členů skupiny. Patří zde všechny způsoby a sféry lidské aktivity, podmínky jejich realizace, vztahů lidí ve společnosti a jejich individuální proměnlivost.

Podmiňujících činitelů bude jistě velké množství, dá se však předpokládat, že jsou to především:

- historický vývoj,
- úroveň dané kultury,
- významné hodnoty,
- společenské tradice,
- změny výrobního procesu,
- vlastnické vztahy,
- postavení socioprofesionální skupiny,
- životní úroveň dané skupiny,
- vliv různých druhů kultur a jiných skupiny,

- převažující filozofická orientace.

Celá suma těchto podmiňujících činitelů se velmi výrazně promítá do všech činností, které jsou pro danou skupinu typické (Hodaň & Dohnal, 2008, 72- 76).

1.2 Volný čas

Mezi důležitou a hlavně oblíbenou část dne patří volný čas. Je to vymezení času, kterého je člověk pánem a může vykonávat činnost, kterou sám chce. Hofbauer (2004, 13) uvádí, že „volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“. Volný čas se využívá zejména k odpočinku a relaxaci a to jak po fyzické tak psychické stránce. Dohnal, Hanuš, Kratochvíl, a Rušková, (1997, 29) uvádí, že „volný čas je však nejen sférou odpočinku a zábavy, ale i prostorem dalšího rozvoje osobnosti. Tuto oblast je třeba považovat za společensky nejzávažnější“.

Dle Pávkové et al. (1999, 15) do volného času z hlediska dětí a mládeže nepatří: „vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty“. Mám shodný názor na definici tohoto pojmu. Myslím, že volný čas je čas, kdy jedinec není v práci, nemusí uklízet byt nebo v případě dětí, být ve škole. Je to čas strávený s přáteli, s rodinou, konáním pohybové aktivity nebo jen koukáním na televizi. Svůj volný čas si každý zařizuje sám.

Dospělí lidé mají volného času poměrně málo. Mají mnohem více závazku, než měli v dětství. V práci stráví osm, dvanáct nebo i více hodin a doma je čeká rodina a domácnost, o kterou se musejí starat. Je důležité vytříbit si čas na aktivní či pasivní odpočinek a relaxaci. Přispívají totiž k emocionálnímu uvolnění a seberealizaci. Pávková et al. (1999, 200) uvádí, že dle „zprávy z Evropské unie z roku 1993 trpí 15% evropské populace nervovými a psychickými chorobami, jejichž léčení spotřebuje plnou osminu všech prostředků na zdravotní péči, deprese má na 10 miliónů dospívajících a dospělých“.

Podle obecného pohledu mají děti relativně mnoho volného času. Na prvním místě je ale záležitost rodiny, jak jejich děti svůj volný čas tráví. Hofbauer (2004, 56) uvádí: „rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti“. Pávková et al. (1999, 16) uvádí: „názor, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečí rodina, je mylný“. Samozřejmě, že nedokáže uspokojit

všechny potřeby dětí, zejména dospívajících. Rodina nebo rodič však může dětem, alespoň z části, vyplnit volný čas tím, že zajistí volnočasovou aktivitu v podobě zájmového kroužku, ve kterém se dítě může vzdělávat a zároveň socializovat.

Myslím si, že výchova mimo vyučování je stejně důležitá, jako vyučování samotné. Mnoho dětí tráví svůj volný čas často bez dohledu rodičů na ulicích nebo na jiných veřejných místech. Tato skutečnost je velice znepokojivá, jelikož není zaručeno bezpečí dítěte. Děti, které se věnují pohybové aktivitě či jinému zájmovému kroužku ve svém volném čase, udržují své tělo v kondici, nabývají nových znalostí i dovedností a nemají už tolik času potulovat se na jiných svým způsobem nebezpečných veřejných prostranstvích.

Děti mohou ve svém volném čase navštěvovat několik institucí, které jim nabídnou řadu volnočasových aktivit nebo se postarají o to, aby se nenudily.

Dle Pávkové et al. (1999) se instituce pro výchovu mimo vyučování a ve volném čase se dělí na:

- školní družiny a školní kluby,
- střediska pro volný čas dětí a mládeže,
- domovy mládeže,
- preventivněvýchovná péče, ústavní a ochranná výchova,

a součástí náplně volného času je i zájmové vzdělávání v:

- základních uměleckých nebo jazykových školách,
- občanských sdruženích, sdruženích dětí a mládeže, tělovýchovných a sportovních organizacích, kulturních a osvětových zařízeních
- církvích a náboženských společenstvích.

1.2.1 Pohybová rekreace ve volném čase

Volný čas nám znázorňuje dobu, kterou máme jenom pro sebe a sami si můžeme vybrat, jakou činnost budeme dělat. Vytyčuje prostor pro naplnění lidských potřeb, kam řadíme také fyzickou či psychickou relaxaci, regeneraci, odpočinek a také rekreaci. Rekreace bývá označována jako synonymum pro oddech či osvěžení.

Rekreaci můžeme chápat jako širokou škálu činností, které člověk může vykonávat ve svém volném čase k posílení organismu, k osvěžení nebo k aktivní relaxaci či regeneraci svého těla. Neuman, Brtník, Ďoubalík, Šafránek, Vomáčko a Vomáčková (2000, 13) popisují, že „rekreace v přírodě je jakákoliv aktivita v přírodě, od práce na zahrádce, procházek, táboření, pikniků až po jízdy terénním autem po poušti. Vztahuje se k volnému času, odpočinku a zábavě.“

Charakteristické znaky rekreace podle Teplého (1969, 6):

1. Rekreace je vždy činností, na rozdíl od odpočinku. Může být fyzická, mentální nebo emocionální.
2. Rekreace nemá jedinou formu. Rozsah aktivit je nekonečný. Může být organizovaná či neorganizovaná, individuální či skupinová.
3. Na určení, zda se jedná o rekreaci či ne, má rozhodující vliv motivace. Je-li motivací pobavit se a výsledkem osobní uspokojení, jedná se o rekreaci.
4. Rekreace se uskutečňuje pouze ve volném čase.
5. Rekreace je činnost dobrovolná. To neznamená, že by nemohla být plánována a organizována, ale vždy musí být ponechána jedinci možnost svobodného výběru.
6. Rekreace má vždy svůj účel, svůj smysl.

Podle Hodaně (2008), se rekreace dělí na kulturně uměleckou, intelektuální, sociální, zájmovou a pohybovou. Teplý (1969, 13) uvádí: „Hovoříme-li o pohybové rekreaci, máme na mysli zájmovou, ve volném čase prováděnou tělovýchovnou a pohybovou činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice.“

Pohybová rekreace jako forma tělesné kultury i rekreace je zájmová tělocvičná, případně i jiná pohybová aktivita, zaměřená na regeneraci pracovní síly, na vyrovnání nepříznivých vlivů jednostranné práce a nezdravého životního prostředí, na zvyšování a trvalé udržování tělesné a duševní kondice, na prevenci civilizačních chorob, na radostné a kulturní prožití volného času v duchu zásad socialistického způsobu života (Serbus et al., 1977, 54).

Pohybová rekreace může být prováděna v různých formách ať už individuálně nebo s rodinou či přáteli v kolektivu nebo ve spontánně vytvořeném kolektivu v závislosti na druhu rekreace. Serbus et al. (1977, 44) uvádí: „Pohybovou rekreaci považujeme v každém případě za společenský proces, který se velice často uskutečňuje ve formálních

nebo neformálních skupinách, v nichž probíhá proces socializace, tj. vytváření kolektivních vztahů, navazování přátelství, kamarádství apod.“.

Teplý (1969) rozlišuje tři druhy pohybové rekreace:

1. Organizovaná pohybová rekreace

- je převážně ve stálých kolektivech pod více méně odborným vedením. Řadíme zde tábory, turistiku, činnosti sportovních kroužků na škole, fakultativní tělesnou výchovu, dlouhodobé soutěže aj.

2. Částečně organizovaná pohybová rekreace (proorganizovaná):

- je například pobytový zájezd k moři s určitou cestovní kanceláří. Daná kancelář zajišťuje vše včetně doprovodných programů. Jelikož je znalost organizátorů o klientech minimální, nabídka volnočasových pohybových aktivit není přímo zaměřená na nikoho z nich.

3. Neorganizovaná pohybová rekreace

- je zajišťována jedincem, skupinou či spontánně vytvořeným kolektivem v závislosti na daných podmínkách a možnostech. Řadíme zde zejména spontánní sportování na sídlišťích nebo hřišťích jako je kopaná, nohejbal, odbíjená či badminton a další. Dále individuální i kolektivní spontánní činnost po pracovní době, kolektivní jednorázové turnaje, rodinné vycházky, výlety, táboření a činnost v rámci parků a další.

Dělení pohybové rekreace dle Teplého (1969) je přijímáno a používáno i v současnosti (např. Ješina, Hamřík, Bartoňová, Janečka, Kalman, Kučera, Pánská, Rybová, & Vyhlídal, 2011).

1.3 Pohybová aktivita

Nedílnou součástí života jak dětí, tak dospělých by měla být právě pohybová aktivita (dále jen PA), jelikož přispívá ke zdraví a tedy zdravému životnímu stylu. PA pomáhá udržet tělo v dobrém zdravotním stavu a v dobré kondici.

Svoboda a Rychtecký (1995) popisují moderní pojetí PA jako aktivitu, která zahrnuje jakoukoliv činnost prováděnou za účelem zábavy, pobavení či osobního růstu. Měla by samozřejmě, do jisté míry, vést k rozvoji všech složek jednotlivců. Působí rovněž na rozvoj fyzického i duševního zdraví a podporuje zdravý životní styl.

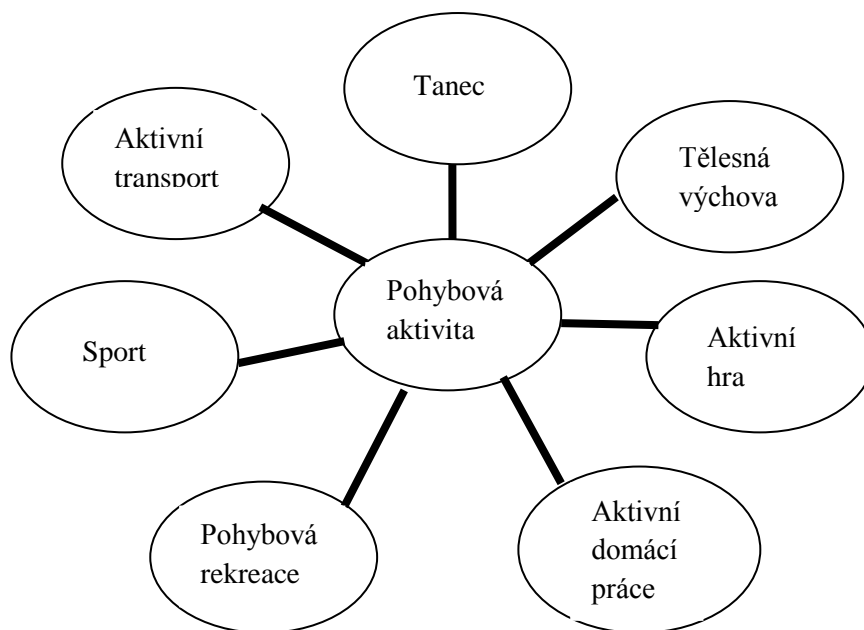
Kalman, Hamřík a Pavelka (2009), Kebza a Komárek (2003) či Stejskal (2004) uvádějí, že PA je důležitou součástí lidí všech věkových skupin, jelikož přispívá ke zdraví

a také psychické či emocionální relaxaci. Pohyb vykonávaný pravidelně se může podílet na formování osobnosti a rovněž může snížit i duševní napětí.

Pohybová činnost organismu prospívá ať už po stránce fyzické tak psychické. Mazal (2007, 20), uvádí: „Víme, že pohybová činnost na určité úrovni působí na psychiku člověka, zvyšuje asertivitu, sebedůvěru, snižuje depresi, napětí apod.“ Rovněž Huber, Bankhofer a Hewson (2009, 11) popisují, že při fyzické aktivitě „dochází k masáži vnitřních cévních stěn, ke stimulaci prokrvení, k prevenci arteriosklerózy. Sport představuje dobrou ochranu před stresem.“

Huber, Bankhofer a Hewson (2009) uvádějí, že pohybově aktivní lidé lépe zvládají stres, problémy každodenního života a mají vyšší sebedůvěru. Kebza a Komárek (2003) tuto skutečnost vysvětlují tím, že při pohybu vyšší intenzity se z organismu začínají uvolňovat endorfiny, tzv. hormony štěstí, které mohou působit jako droga. Endorfiny vyvolávají pocit uspokojení a pohody a řadí se mezi drogy návykové. Z této skutečnosti vyplývá, že i pohyb můžeme do jisté míry řadit mezi drogu. Existují lidé, kteří si život bez pohybu neumějí představit.

Když hovoříme o PA, máme většinou na mysli pohyb či sportovní činnosti, které jsou vykonávány za účelem zdokonalení dovedností či obratností, zvýšení fyzické kondice atd. PA musíme chápat jako obrovské množství pohybových činností ať už sportovních či nikoli. Mezi PA řadíme veškerý pohyb, který jedinec vykoná během dne, ať už jde o pohyb obecně či domácí práce. Viz obrázek č. 1.



Obrázek 1. Struktura PA dle SIGPAH 2004 (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, 21)

Vysvětlivky: SIGPAH- Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health

1.3.1 Význam pohybové aktivity pro zdraví

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) uvádějí, že mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo skutečnost, že při ontogenezi člověka má právě PA významnou úlohu. Působí rovněž jako důležitý prostředek v boji proti hromadným neinfekčním onemocněním a je určujícím faktorem zdraví i celé populace. Vhodně zvolená PA má pozitivní vliv na zlepšení tělesné zdatnosti, pracovní kondice či upevňování zdraví (Antošová, Bollardtová, Dian, Gályová, Hlava, Kovalčíková, Labudová, Motajová, Nagyová, Romacsay, Šimonek, Simoneková, & Urvayová, 2000).

Pohyb je výrazným prvkem ve zdravém životním stylu a může předcházet mnoha závažným chorobám. Lidé, kteří začali sportovat, často přestali nebo omezili kouření a pití alkoholu a začali se věnovat také zdravému stravování. Je prokázáno, že pohyb má vliv také na zlepšení imunitní funkce člověka. Stejskal (2004, 12) uvádí, že „dlouhodobá pohybová aktivita také prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem“.

Pohyb má velký význam na organismus a jeho procesy. Dalo by se říct, že některé orgány pohyb přímo vyžadují. Například při pravidelné přiměřené tělesné aktivitě dochází

k trénovanosti srdce, což vede ke snížení srdeční frekvence a krevního tlaku a to jak v klidu, tak při zátěži. Dochází také k rozšíření věnčitých tepen srdce a to vede k lepšímu prokrvení srdečního svalu. PA může působit jako určitá prevence onemocnění například srdce, krevního oběhu či dýchacího systému také metabolických onemocnění a dle Stejskala (2004, 21) „pohybová aktivita je spojena s menším počtem úmrtí na rakovinu“. Je známo, že pohyb má vliv také na ohebnost kloubů, sílu ve svalech, vytrvalostní schopnosti, klidové napětí svalů a na celkovou pružnost pohybového aparátu.

Kham, McKay, Kannus, Bailey, Wark a Bennell (2001), Machová (2002) a Stejskal (2004) se shodují na tom, že díky přiměřenému pohybu dochází k robustnosti kostí, zvýraznění úponových míst na kostech a působí na zpevnění kloubních vazů. Machová (2002, 247) ještě uvádí, že pohyb „přispívá ke zdokonalování pohybových vlastností, k nimž počítáme obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. Podporuje činnost srdce a dýchací soustavy“.

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší z hlediska preventivního působení na lidské zdraví následující výhody:

- stimuluje produkci endorfinů v mozku (dobrá nálada, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění, štěstí),
- zvyšuje duševní potenciál (jste schopni více a déle přemýšlet, zlepšuje se paměť),
- harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (cítíte se klidnější, vyrovnanější, zvyšuje se sexuální aktivita, jste odolnější vůči všem druhům stresu),
- uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, zmírňuje rozčilení, problémy se vám zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáte),
- upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, mění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetiků zde postupně snižovat dávky inzulínu),
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy),
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalů,
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna výměna látková i na periférii končetin, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace,

- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík,
- snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří,
- stimuluje hluboké břišní dýchání,
- má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu,
- pomáhá lidem přestat kouřit, potlačuje abstinenční příznaky,
- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, 29-30).

1.3.2 Pohybová aktivita žen

PA by měly být součástí každé ženy. Velká většina žen v dnešní době má sedavý typ zaměstnání či zaměstnání, které vyžaduje setrvání v jedné poloze. Od tohoto se pak odvíjejí různé zdravotní problémy. Kromě bolestí zad se objevují také bolesti hlavy, rukou, nadváha, celulitida, suché oči, nepravidelná strava, únava a v neposlední řadě také ospalost. V rámci prevence těchto problémů je nutno dbát na své zdraví a dodržovat určitá kritéria zdravého životního stylu.

Labudová (2000) uvádí, že kromě upevnění zdraví má PA další důležité významy jako zpomalení procesu stárnutí, prodloužení aktivního věku a pohybové výkonnosti přiměřené pohlaví a věku. Stejskal (2004) uvádí, že pohyb působí jako prevence nádorových onemocnění.

Důležité je také poznamenat, že nedostatek pohybu u žen v menopauze může podpořit osteoporózu. Myslím, že mnoho žen, které pohyb vyhledávají, to dělají právě z důvodů fyzické či psychické relaxace a také kvůli snížení výskytu zdravotních problémů, redukci hmotnosti, vylepšení tělesného vzhledu, zvýšení kondice a posílení sebevědomí. Mám dojem, že zájem o PA žen stoupá, ale mnoho z nich neví, které aktivity jsou pro ně vhodné.

Dle Novotné (2006) jsou vhodné právě tyto PA:

- chůze, pěší turistika, nordic walking, běh
- cyklistika, cykloturistika, spinning
- plavání a aquafitness
- běh na lyžích, lyžařská turistika

- in-line brusle
- sportovní hry
- aerobní trénink doma, ve fitness centru
- gymnastika

1.3.3 Pohybová aktivita dětí

Pohybové aktivity sehrávají významnou roli v rozvoji osobnosti každého dítěte. Pohyb je prostředkem sebevyjádření, prostředkem interakce a materiálním a sociálním prostředím, prostředkem k poznání sebe sama. Děti se ovšem potřebují také odreagovat, uvolnit se, vybit nahromaděnou energii. Pohybové aktivity mohou všechny tyto potřeby uspokojit a současně zpestřit život dítěte, činit jej radostnějším (Karásková, 2007, 7).

Pro dítě je pohyb od narození prostředkem poznávání, ale i prožívání a vyjádření emocí a citů. Dítě se v tomto období rozvíjí celistvě a jednotlivé složky jeho osobnosti se ve vývoji vzájemně podporují. Pohyb a tělesná socializace jsou proto důležité i pro vývoj myšlení a kreativity (Dvořáková, 2001, 8).

Dle Dvořákové (2001, 9) je do puberty pohyb pro dítě „nejen zdrojem podnětů pro tělesný a pohybový vývoj, zdrojem poznání, cvičením kognitivních funkcí a sociálních kontaktů, ale také odpočinkem“.

Sigmund (2007, 23) uvádí, že „děti mají rády konkrétní a jednodušší pohybové úkoly více než myšlenkově náročné či složité pohybové hry“. Děti mají rovněž radši spontánní aktivity, než aktivity plánované. Jsou v pohybu neustále, ať už v mateřské škole nebo doma. Jakmile začnou chodit do školy, musejí si navyknout sedět 5-6 hodin denně v lavici. Pokud to nejsou výhradně aktivní děti, pohybu jim ubývá a jsou náchylnější k obezitě a jiným nemocem.

Bouchard (2000) a Sigmund (2007) se shodují na tom, že se nárůst dětské nadváhy a obezity za poslední roky rapidně zvýšil. Čechovská a Tůma (2009, 37) dokonce uvádějí, že: „za posledních 20 let se totiž výskyt otylosti zvýšil u dětí o 100% a u adolescentů se dokonce zvýšil na trojnásobek“. Dítě, které je obézní může doprovázet celá řada zdravotních obtíží, příkladem je vysoký krevní tlak, předčasná cukrovka, dýchací obtíže ve spánku, nemoci jater a žlučníku. Je důležité také poznamenat, že obezita u dětí významně ovlivňuje zdravotní stav v dospělosti.

Je opravdu důležité, aby se rodiče snažili vyvolat v dítě potřebu PA. Důležité také je věnovat dostatečnou pozornost pohybu a rozvíjet ji. Tato motivace nezávisí pouze na rodičích, ale na také pedagogích ve škole, jelikož si dítě utváří názor na pohyb v rámci tělesné výchovy. Sigmund (2007, 23) uvádí: „vnitřní motivace spolu s dobrovolností a spokojeností je klíčovou podmínkou vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě“. Jestliže bude dítě pohyb bavit ve škole, mnohem raději se bude hýbat také doma. Je proto důležité, aby učitelé své žáky motivovali. Když si dítě vytvoří kladný vztah k pohybu, tak určitě sedne mnohem raději na kolo než k televizi či počítači.

Děti mohou navštěvovat organizace, které jim nabídnou pohybové vyžití. Příkladem může být Dům dětí a mládeže, který nabízí značné množství jak pohybových aktivit, tak aktivit volnočasových, kde se dítě odreaguje a odpočine si. Pokud by se někomu zdálo, že tento druh aktivit je finančně náročný, může vykonávat aktivity s dítětem sám. Vhodná je určitě jízda na kole a kolečkových bruslích, hraní míčových her na hřišti nebo procházky v parku či na hřišti.

1.4 Azylové domy v České republice

Azylové domy (dále jen AD) plní funkci reintegračního zařízení sloužících lidem v nouzi nebo lidem bez domova. Zahrnují komplex služeb, které nabízejí individuální a nepřetržitou pomoc lidem v krizové situaci. Mezi další funkce azylového domu patří zajištění poradenství při prosazování lidských práv, odborné poradenství, aktivační a výchovně-vzdělávací služby a psychosociální terapie.

Cílovou skupinou tohoto zařízení jsou osoby v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení, osoby bez přístřeší, osoby v krizi, osoby žijící v sociálně vyloučených komunitách, senioři, oběti domácího násilí, rodiny s dětmi, osoby se ZP, osoby, které vedou rizikový způsob života nebo jsou tímto způsobem života ohroženy, osoby vracející se z výkonu trestu, osoby vracející se z protialkoholické léčebny, osoby opouštějící dětské domovy po dosažení 18 let věku, které přišly jakýmkoliv způsobem o bydlení (Krejčířová & Treznerová, 2011, 56).

1.4.1 Historie azylových domů

Mahdalová (2009) uvádí, že ve středověku byly všechny charitativní služby provozovány církví. Hlavním důvodem vyhledávání těchto služeb lidmi byla chudoba.

Průdková a Novotný (2008) uvádí jako nejčastější důvody chudoby ztrátu živitele, nemoc, neštěstí nebo stáří.

Mahdalová (2009) také píše, že v období reformace byla podpora směřována hlavně handicapovaným a chudým lidem, dětem a těm nemocným, kteří nebyli schopni práce. Kolem roku 1523 v Anglii, vydala Alžběta I. chudinský zákon podrobuující péči chudých státním obecným předpisům. Za vlády Josefa II. byly na místo klášterů postaveny útulky pro chudé, nemocnice, porodnice, nalezince atd. Císař vycházel z předpokladu, kdy relativně zdravý člověk je pro říši prospěšný. V době průmyslové revoluce a kapitalismu byla převedena zodpovědnost za chudé lidi na stát a priorita byla ve zlepšení sociálních poměrů od nezaměstnaných jedinců až po válečné veterány. Komunismus velké změny nepřinesl. Sociální služby byly stále pod záštitou státu, tudíž finance a organizace ovládala vláda. Po listopadu 1989, kdy se zvýšil počet migrantů, prostitutek, bezdomovců či vězňů propuštěných na amnestii tuto situaci začali řešit sociální pracovníci. Jejich práce spočívá v poskytování služeb pro lidi v nouzi, poradenství či odkaz na jiné potřebné služby.

Bakešová (2010) popisuje českou historii AD, které začaly vznikat začátkem devadesátých let. Jedním z hlavních důvodů vzniku těchto zařízení byla potřeba pomoci lidem v nouzi. Prvními zakladateli těchto sociálních zařízení byla církve, obec, státní správa a nevládní organizace. Průdková a Novotný (2008) uvádějí jako jeden z hlavních důvodů vzniku sociálních služeb zániky velkých podniků a zavírání ubytoven po revoluci. Roku 1994 bylo založeno Sdružení azylových domů (dále jen S.A.D.). Pokud se AD chtěl stát členem tohoto sdružení, musel splňovat určitá kritéria. Důležité bylo mít určitou kvalitu ubytovacích služeb a v neposlední řadě musel mít pojetí o tom, jak pomáhat těmto lidem. V dnešní době sdružuje 108 AD obecního, nestátního či církevního typu a poskytuje různé typy sociálních služeb. Členem jsou neziskové i příspěvkové organizace.

Tato zařízení se od levných ubytoven liší zejména tím, že zde pracují odborní pracovníci, schopní klientům poskytnout poradenskou pomoc nebo pomoc při hledání zaměstnání či bydlení.

1.4.2 Typy azylových domů

AD jsou povinné řídit se dle určitých zákonů, jimiž je vymezena jejich sociální práce. Tyto zákony nalezneme na stránkách ministerstva práce a sociálních věcí. Základním

a nejdůležitějším zákonem je zákon č. 108/2006 Sb., O sociálních službách, který vymezuje to, jak má kvalitní sociální služba vypadat. Zákon upravuje předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka, dále upravuje podmínky pro poskytování pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci, prostřednictvím sociálních služeb a příspěvku na péči. Rovněž upravuje podmínky pro vydání oprávnění k poskytování sociálních služeb, výkon veřejné správy v oblasti sociálních služeb, inspekci poskytování sociálních služeb a předpoklady pro výkon činnosti v sociálních službách. Dalším zákonem je zákon č. 94/1963 Sb., o rodině, který upravuje základní instituty jakými je například péče o děti a rodičovská zodpovědnost, opatrovnictví, výživné a vyživovací povinnosti manželů a jiné. Tato zařízení by se měla řídit také zákonem č. 134/2006 Sb., o sociálně právní ochraně dětí a zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Krejčířová a Treznerová (2011, 56) definují AD jako zařízení, „poskytující pobytové služby na přechodnou dobu osobám v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení“. Krejčířová a Treznerová (2011, 56) dále uvádějí základní činnosti AD, kam řadíme: „poskytnutí stravy nebo pomoci při zajištění stravy, poskytnutí ubytování, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmu a při obstarávání osobních záležitostí“. Služba je poskytována za úplatu a to na základě smlouvy.

Tato sociální služba je poskytována lidem, kteří z různých důvodů ztratili domov a neumějí vyřešit problémy s tím spojené. Pomoc je poskytována všem jedincům neohledně na pohlaví, rasu nebo věk. Podmínkou je, že musí být občanem České republiky.

Existují 3 typy AD (Langová, 2009):

- Azylový dům pro muže
- Azylový dům pro ženy
- Azylový dům pro matky s dětmi

1.4.2.1 Azylový dům pro muže

AD pro muže nabízí klientům střednědobý nebo dlouhodobý pobyt. Klient je vždy ubytován na základě písemné smlouvy s poskytovatelem a je zavázán dodržovat příslušný domovní řád. Služby jsou poskytovány za úplatu. Mnoho azylových domů pro muže nabízí také terénní program, noclehárnu či jídelnu a to z toho důvodu,

jelikož je služba poskytována zejména lidem bez domova. Tyto tři sociální služby jsou zdarma a využít je může kdokoliv, kdo je bez domova. Cílovou skupinou azylových domů pro muže jsou tedy muži, ve věku od osmnácti let bez domova, propuštění vězni, vyléčení alkoholici nebo muži, kteří se dostali do nepříznivé situace (hraní automatů, hazard, problémy v rodině apod.).

1.4.2.2 Azylový dům pro ženy

Podle S.A.D. je AD pro ženy značně méně. Fungují na stejném principu jako AD pro muže. Existují samostatná zařízení pouze pro ženy, ale také zařízení, která jsou spojená, a jedná se tedy o AD pro muže i ženy, případně AD pro ženy a rovněž i matky s dětmi. V dnešní době je větší poptávka než nabídka týkající se této sociální služby, jelikož kapacita lůžek je omezená a klient vždy nesplňuje daná kritéria pro přijetí do daného azylového ubytování. Cílovou skupinou tohoto sociálního zařízení jsou ženy od osmnácti let bez domova, které se dostaly do nepříznivé situace vlastním či jiným zaviněním a samy nedokážou tento problém řešit.

1.4.2.3 Azylový dům pro matky s dětmi

Tato zařízení sociálních služeb nabízejí střednědobý či dlouhodobý pobyt. Většinou se uzavírá dohoda o službě na 1 měsíc a to vždy písemnou formou. Následně lze dohodu prodlužovat dodatkem ke smlouvě, přičemž maximální délka pobytu je 12 měsíců. O případném prodloužení dohody rozhoduje dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ředitel AD případně jeho nástupce nebo jiná písemně pověřená osoba. Není však v zákoně určeno, kolikrát může být klientům dohoda o službě prodloužena.

Na rozdíl od AD pro muže, toto zařízení poskytuje užití krizového pokoje, který slouží jako krátkodobé ubytování pro matku a dítě v době její akutní krize. Při výběru nové uživatelky se zohledňuje individuální potřeba, sociální situace, počet dětí, délka podané žádosti, trvalý pobyt a jiné.

Pracovníci AD poskytují uživatelkám potřebnou pomoc a čas, který jim pomůže vyřešit jejich situaci. Napomáhají také v hledání nového bydlení. Cílovou skupinou těchto zařízení jsou matky s jedním dítětem či více dětmi (do 18 let) nebo těhotné ženy, které byly ohrožovány svým partnerem nebo se dostaly do nepříznivé životní situace, kterou nedokázaly samy řešit.

1.4.3 Nejčastější důvody pro vyhledání služeb azylového domu

Podle mého názoru je nejčastějším důvodem vyhledání pomoci AD právě ztráta bydlení a na to navazující faktory. Mikeszová (2011) uvádí, že je celá řada příčin, které vedou ke ztrátě bydlení. Patří zde problémy týkající se rodiny jako je rozvod, zadluženost či nedostatek financí, dále různé druhy závislosti, ztráta zaměstnání, propuštění z vězení, neznalost práv či neochota řešit problémy včas. Mezi zmiňované příčiny může patřit také špatné rodinné zázemí a také mnoho problémů najednou. Druhou nejčastější příčinou je uváděná oběť domácího násilí. Ženy utíkají od tyranů či alkoholiků a hledají bezpečnější a klidnější bydlení. A hlavně AD pro matky s dětmi neposkytují pouze bydlení, ale sestavují pro každou klientku individuální plán, kde je udáno také zaměstnání. Pokud klientka zaměstnána není, musí být alespoň v registru úřadu práce.

Mikeszová (2011) uvádí mezi nejčastější důvody ztráty bydlení rovněž zadlužení domácnosti a následná neschopnost tyto dluhy splácet. Podle mne, je toto nejhorší způsob jak může člověk přijít o bydlení, jelikož dluhy a úroky rychle narůstají, ale těžko se jich člověk zbavuje. V dnešní době existuje řada společností, které půjčují lidem peníze s nehoráznými úroky či podmínkami splácet. Když jedinec dlouhodobě onemocní nebo v tom horším případě přijde o pracovní pozici, dostane se do situace, kdy nemá z čeho splácet, dluhy mu začnou narůstat a do toho se zanedlouho zapojí také exekuce.

2 Cíle a úkoly práce

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě v Třinci (dále AD). Chceme zjistit, zda toto sociální zařízení nabízí svým klientům volnočasové či volnočasové pohybové vyžití, zda matky a jejich děti vykonávají volnočasové či volnočasové pohybové aktivity a popřípadě zda navštěvují i jiné organizace, které jim volnočasové aktivity nabízí.

Hlavní cíle bakalářské práce jsou:

1. analyzovat a popsat volnočasové pohybové aktivity pomocí výčtu jejich nabídky ze strany AD a poptávky po službě ze strany klientek;
2. analyzovat a popsat vykonávané volnočasové pohybové aktivity u klientek AD v Třinci a jejich dětí.

K analýze je využito:

1. písemných výpovědí uživatelů dané sociální služby (matek s dětmi) na anketní šetření vlastní konstrukce (obsah: Nabídka volnočasových aktivit, Pohybové aktivity a já, Pohybové aktivity a děti a výčet aktivit a frekvence užití klientkami);
2. výpovědí o nabídce volnočasových aktivit ze strany AD (Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení /Kolektiv autorů, 2007/).

Pro splnění vytyčených cílů jsme si položili následující výzkumné otázky:

1. Jaké jsou materiální, prostorové a personální podmínky pro volnočasové aktivity klientek a dětí (uživatelů AD)? Je zjištěný stav vyhovující pro aktivní trávení volného času uživatelů AD?
2. Jaká je úroveň nabídky volnočasových aktivit AD dle názoru klientek (nabídka vlastních aktivit AD či nabídka aktivit jiných organizací)?
3. Jsou, dle názoru klientek AD, materiální a prostorové podmínky AD dostačující pro aktivní trávení volného času?
4. Tráví klientky s dětmi svůj volný čas aktivně? Účastní se organizovaných volnočasových aktivit? Tráví volný čas i volnočasovými pohybovými aktivitami?

Výstupem práce do praxe bude, v případě zjištění nedostatků z hlediska informovanosti klientek o možnostech volnočasového vyžití a možnosti plánování aktivního životního stylu,

sestavení nabídky volnočasových aktivit pro klientky azylového domu v Třinci a navržení doporučení pro zkvalitnění sociální služby po stránce nabídky trávení volného času pro vedení azylového domu.

3 Metodika práce

3.1 Anketní šetření

K analýze volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě (dále jen AD) pro matky v Třinci bylo využito anketního šetření vlastní konstrukce.

Anketa využitá v roce 2012 se zabírala otázkou volnočasových pohybových aktivit (dále jen PA) v AD. Anketa využitá v roce 2013 byla proto doplněna o otázky týkající se volnočasových aktivit obecně.

Aktuální anketa se skládá ze 4 částí, jejichž obsahem jsou:

- 1) nabídka volnočasových aktivit,
- 2) pohybové aktivity a já,
- 3) pohybové aktivity dětí,
- 4) výčet volnočasových PA z výzkumného šetření HBSC (mezinárodní projekt Health behaviour in school-aged children) (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, & Csémy, 2011) se zaškrtnutím frekvence využití každé z nich. Viz Příloha č. 2.

V každé části měly uživatelky vybrat z možností ANO, NE, případně vybrat z nabídky uvedených možností. Viz Příloha č. 2.

AD pro matky v Třinci souhlasil s vyplněním anketního šetření klientkami. Ankety byly klientkám rozdány mnou v součinu se sociálním pracovníkem daného zařízení.

3.2 Semistrukturovaný dotazník

Pro mou analýzu byl dále využit semistrukturovaný dotazník „Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení“ (Kolektiv autorů, 2007) pro vedoucího zařízení, který byl vyplněn zástupcem vedoucího AD. Viz příloha č. 1. Byl použit stejný dotazník v roce 2012 a 2013.

Obsah je zaměřen na charakteristiku zařízení, otázky týkající se nabídky volnočasových pohybových aktivit a využití pohybových aktivit nabízených jinými organizacemi či využití jiných zařízení, místností nebo veřejných prostranství pro tyto účely.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného šetření se účastnily uživatelky AD pro matky v Třinci v letech 2012- 2013. Klientek je dohromady 14.

Tabulka 1. Základní údaje uživatelk AD pro matky v Třinci v roce 2012

Uživatelky	Věk uživatele	Počet dětí	Věk dětí
Uživatelka 1	43 let	2	14 let, 13 let
Uživatelka 2	44 let	3	17, let, 16 let, 11 let
Uživatelka 3	29 let	1	10 let
Uživatelka 4	43 let	3	16 let, 12 let, 5 let
Uživatelka 5	45 let	2	9 let, 6 let
Uživatelka 6	29 let	2	5 let, 2 roky

Tabulka 2. Základní údaje uživatelk AD pro matky v Třinci v roce 2013

Uživatelky	Věk uživatelky	Počet dětí	Věk dětí
Uživatelka 1	24 let	3	7 let, 5 let, 4 roky
Uživatelka 2	28 let	2	4 roky, 1 rok
Uživatelka 3	44 let	2	10 let, 7 let
Uživatelka 4	30 let	3	8 let, 5 let, 1 rok
Uživatelka 5	28 let	1	5 let
Uživatelka 6	34 let	1	5 let
Uživatelka 7	49 let	1	11 let
Uživatelka 8	37 let	3	15 let, 14 let, 3 roky

Tabulka 1 popisuje základní údaje uživatelk AD, které souhlasily s výzkumným šetřením v roce 2012. V roce 2012 byl celkový počet uživatelů 23, z toho 8 klientek. S analýzou PA souhlasilo 6 z nich. Mezi rokem 2012 a 2013 došlo k obměně většiny uživatelk. V roce 2013 se navýšila kapacita AD o 2 startovací byty.

Tabulka 2 ukazuje základní údaje uživatelů AD, které souhlasily s výzkumným šetřením v roce 2013. Aktuálně je v zařízení 31 uživatelů, tedy 10 klientek, které mají dohromady 21 dětí. S vyplnění anonymního dotazníku souhlasilo 8 uživatelů.

3.3.1 Azylový dům pro matky v Třinci

AD pro matky v Třinci je součástí centra sociální pomoci Třinec, které je příspěvkovou organizací. Patří mezi služby sociální prevence.

V centru sociální pomoci Třinec jsou zaregistrovány také:

- sociální služby:
 - Denní stacionář PAPERSEK
 - Denní stacionář RADOST
 - Osobní asistence
 - Dům na půli cesty
- zdravotní služby:

Zdravotní služba je poskytována jako léčebná rehabilitace ambulantní formou osobám od narození do 40 let v Denním stacionáři PAPERSEK a v Denním stacionáři RADOST.

Přesný rok založení AD není znám. Do konce roku 2008 byl AD součástí příspěvkové organizace „Sociální služby města Třince“. Významné datum je 1.1.2009, kdy se stal AD součástí „Centra sociální pomoci Třinec, příspěvkové organizace“ spolu se dvěma stacionáři a Domem na půli cesty. Do roku 2013 měl AD k dispozici 8 pokojů, a tedy maximální počet uživatelů byl 8. Začátkem tohoto roku dostal AD od města Třince k dispozici dva startovací byty pro využití svých služeb. Celková kapacita uživatelů se tedy navýšila o dvě. Aktuální počet uživatelů je 10, dohromady s dětmi je počet uživatelů 31.

Služba je poskytována nepřetržitě po dobu 24 hodin denně a celoročně.

Posláním AD je poskytování přechodného ubytování a podpory rodičům s nezaopatřenými dětmi nebo těhotným ženám k překonání nepříznivé situace spojené se ztrátou bydlení. Podporují uživatele v rozvoji nezávislosti, samostatnosti a potřebných dovedností a motivují je k zajištění vlastního bydlení. Rovněž pro ně tvoří bezpečné zázemí s důrazem na respektování práv a individuálních potřeb uživatelů.

Cílem této služby je zajištění bezpečného prostoru, vedení k samostatnému řešení své situace, vedení k nezávislosti a samostatnosti, poskytování podpory a pomoci vycházející z aktuálních a individuálních potřeb, podpora při zajištění vlastního bydlení, podpora při péči

o dítě a rozvoji rodičovských dovedností, pomoc při uplatňování práv a prosazování oprávněných zájmů, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a blízkými a posilování stability a psychické rovnováhy.

Osoby, kterým je sociální služba určena:

- matky s nezaopatřenými dětmi (za nezaopatřené dítě považujeme dítě do 18 let věku, popřípadě na 18 let věku, jedná-li se o nezaopatřené dítě, které se nadále soustavně připravuje na budoucí povolání),
- těhotné ženy,
- výjimečně otcové a prarodiče.

Služba není určena osobám, které potřebují bezbariérový přístup a bezbariérový pokoj dále osobám, které narušují pravidla kolektivního soužití či mají duševní poruchu, která brání kolektivnímu soužití.

Zásady poskytované služby:

- individuální přístup,
- vzájemná komunikace,
- rozvoj samostatnosti,
- zajištění dodržování lidských práv a základních svobod,
- odborný přístup,
- respekt a partnerský přístup.

3.3.1.1 Popis azylového domu

AD pro matky nalezneme v 1. patře budovy Centra sociální pomoci, ulice Čapkova 708 v Třinci. Zřizovatelem této služby je město Třinec. Pracuje zde 6 PPS (pracovník v sociálních službách), 1 sociální pracovník, který zastihuje místo zástupce vedoucího zařízení a vedoucí zařízení.

Budova tohoto zařízení nemá bezbariérový vstup a není bezbariérově vybavená. Pobytová sociální služba nabízí 8 pokojů a 2 startovací byty.

Startovací byt je služba, která je navázaná na služby poskytované AD. Posláním této služby je rozvoj samostatnosti a cílem je dosáhnout takové úrovně soběstačnosti aby byl klient schopen samostatného bydlení. Tato služba je nabízená pouze stávajícím klientkám

a nejrychleji ji mohou využít po 3 měsíční zkušební době. Cílová skupina této služby, zásady a rozsah poskytovaných činností jsou obdobné jako v AD pro matky.

Přihlášená klientka, do volného startovacího bytu, musí splňovat určitá kritéria, podle kterých ředitelka, vedoucí zařízení a zástupce vedoucího zařízení bodově zhodnotí a vyberou nejvhodnějšího zájemce.

Kritéria bodovacího systému:

- délka užívání služeb,
- trvalý příjem,
- zaměstnání,
- samostatnost a soběstačnost (schopnost samostatně zvládnout veškerá kritéria týkající se bydlení),
- spolupráce s pracovníky AD,
- hospodaření s penězi (placení nájmu).

Klientka, která bude nejlépe splňovat daná kritéria, dostane možnost samostatného bydlení ve startovacím bytě. Dostane novou smlouvu na rok.

Každá klientka má svůj pokoj. Ten je vybaven kuchyňskou linkou s vařičem, lednicí, stolem, židlí, válečkou, poličkami, skříní a varnou konvicí. Sociální zařízení není součástí vybavení pokoje. Klientka si může pokoj dovybavit, ale bez souhlasu nesmí provádět žádné změny.

AD nabízí také společné prostory k užití. Patří zde společná místnost spojená s kuchyní, která je vybavena elektrickým sporákem, mikrovlnou troubou, sedací soupravou, jídelním stolem a židlemi. Dalšími společnými prostory je sociální zařízení (WC s koupelnou), sušárna a prádelna. V době návštěvních hodin mohou klientky využít také zahradu s altánem.

4 Výsledky a diskuze

4.1 Výsledky a diskuze k semistrukturovanému dotazníku

V rámci semistrukturovaného dotazníku jsem zjistila, že azylový dům (dále jen AD) nemá pedagogického ani jiného pracovníka, jehož základní pracovní náplní by bylo vytváření koncepce, organizace a realizace volnočasových aktivit dětí navštěvujících školu a rovněž ani neplánují takového pracovníka vyhledat.

AD neposkytuje svým klientům další volnočasové či volnočasové pohybové aktivity (dále jen PA). Důvod, který je uváděn, je ten, že ze zákona AD není povinen tyto činnosti poskytovat.

Pro realizaci PA či trávení volného času AD vlastní zahradu, kterou uvádí jako dostačující. Mezi organizační formy volnočasových aktivit nabízených AD byl uveden dětský klub HUTNÍČÁCI. Tento kroužek nabízí Dům dětí a mládeže (dále jen DDM) a AD ho pouze propaguje. AD pořádá jednodenní akce, které se vždy pojí k nějakému státnímu svátku.

Akce pořádány AD:

- Velikonoční besídka
- Den matek
- Den dětí
- Mikulášské setkání
- Vánoční setkání

V rámci těchto dnů jsou pořádány hry a soutěže pro děti.

V rámci dotazníku mne zajímalo, zda AD alespoň uvažuje do budoucna o realizaci volnočasových či volnočasových PA či spolupráci s nějakou organizací. Zástupce vedoucího mi sdělil, že jejich vize do budoucna je zajistit spolupráci s Baby klubem KENY v Třinci. Spolupráce by spočívala ve sjednání pravidelného plavání pro matky s dětmi. Zatím se ještě nerealizovalo jednání na toto téma, ale je důležité, že AD pro matky v Třinci má alespoň určitou vizi, kterou chce do budoucna zrealizovat.

Na zahradě, kterou AD vlastní, se nachází altán, který mohou klientky se svými dětmi využít, stará dřevěná houpačka a dvě malé prolézačky. Myslím, že by vedení AD domu mohlo zajistit nějaké menší pískoviště pro děti, obnovit starou houpačku nebo zajistit míče či badmintonové pátky na hraní. Tyto věci v dnešní době nejsou až tak drahou záležitostí. Pokud by se AD zdálo, že je to hodně peněz, tak jako příspěvková organizace mohou požádat

město Třinec o dotace. V rámci tohoto, je také důležité poznamenat, že v těsné blízkosti se nachází mateřská škola, jejíž zahrada je plná houpaček a prolézaček pro děti. Jako možné řešení je požádat vedení mateřské školy o možnost využití jejich zahrady v dohodnuté době.

V AD není žádná místnost ani herna, která by sloužila pro pohybové činnosti jakéhokoliv charakteru. Nachází se zde jedna společenská místnost vybavená elektrickým sporákem, mikrovlnou troubou, sedací soupravou, jídelním stolem a židlemi, která slouží spíše pro volnočasové vyžití klientek a jejich dětí.

Z výsledků vyplývá, že AD nabízí především základní činnosti a služby, které jsou uvedeny v zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách § 57.

Řadíme zde:

1) pomoc při zajištění stravy:

- vytvoření podmínek, pro samostatnou přípravu nebo pomoc s přípravou stravy,

2) poskytnutí ubytování:

- ubytování po dobu zpravidla nepřevyšující 1 rok,
- umožnění celkové hygieny těla,
- vytvoření podmínek pro zajištění úklidu, praní a žehlení osobního prádla,

výměna ložního prádla,

3) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

- pomoc při vyřizování běžných záležitostí vyplývajících z individuálních plánů,
- pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při

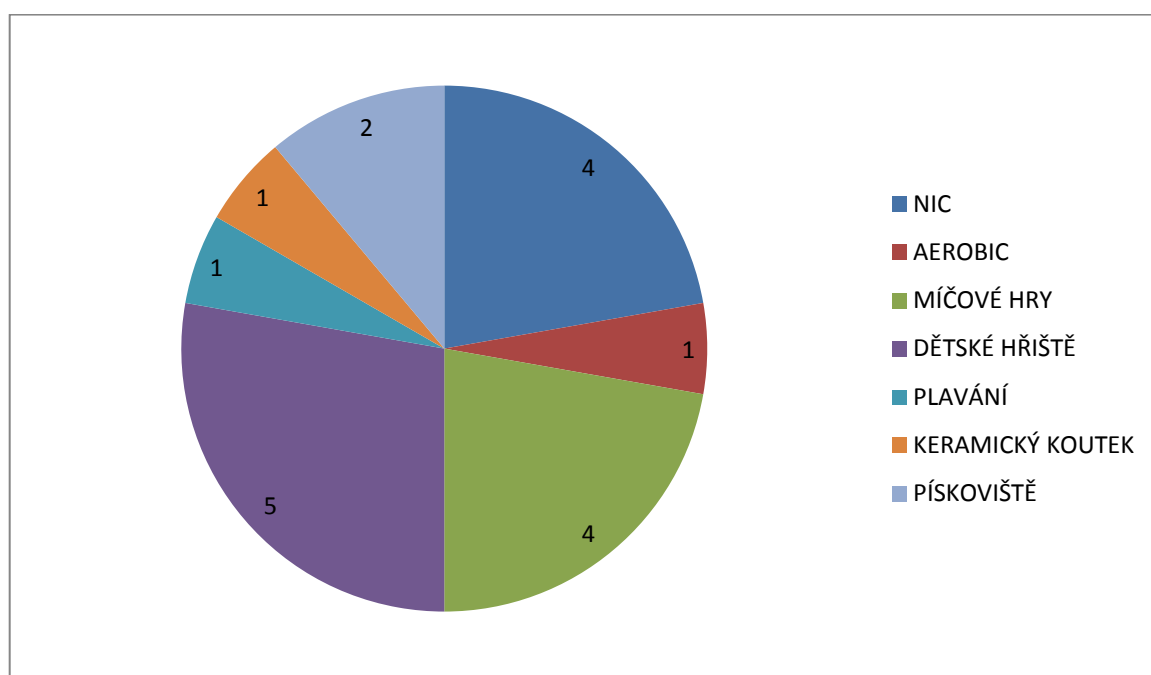
dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob, včetně uplatňování zákonných nároků a pohledávek.

AD dále nabízí fakultativní činnosti, mezi které patří duchovenská pastorační péče a psychologická pomoc. Obě tyto služby jsou poskytovány zdarma.

Z výsledků vyplývá také to, že kromě výše zmíněných jednodenních akcí AD neposkytuje žádné další volnočasové či volnočasové PA. Když AD tyto činnosti neposkytuje, mohl by se pokusit zařídit v dalších organizacích, jako jsou sportovní či volnočasová centra, určitou slevu, vztahující se na uživatelky AD, jakožto ženy v nepříznivé sociální situaci.

4.2 Výsledky a diskuze k anketnímu šetření

Z první části anketního šetření „*Nabídka volnočasových aktivit*“ jsem zjistila, že AD nabízí, v rámci volnočasových aktivit, jednodenní akce, které se vždy pojí k nějakému státnímu svátku (den dětí, Mikulášské setkání atd.). Zařízení nenabízí žádné další volnočasové ani volnočasové PA svým klientkám a prezentuje pouze nabídky aktivit domu dětí a mládeže (dále jen DDM), který uvedly 3 uživatelky z 8 dotazovaných. Zařízení rovněž nenabízí žádné sportovní náčiní a pomůcky.



Obrázek 2. Žádané aktivity klientkami AD

Na obrázku 2 vidíme výčet aktivit či prostorů k využití ve volném čase, které by uživatelky AD v letech 2012 a 2013 uvítaly. Mezi tímto obdobím došlo k obměně uživatelk AD. Dotazovaných klientek je 14. Každá mohla uvést více než jednu odpověď, celkový počet odpovědí je 18.

Pět uživatelk ze 14 by v AD uvítalo dětské hřiště, 4 uživatelky by uvítaly míčové hry a 4 uživatelkám nechybí v AD žádná aktivita. Pískoviště by uvítaly 2 uživatelky a aerobic, keramický koutek a plavání by uvítala vždy 1 klientka.

Odpovědi na otázku: „*Víte Vy sama o nějakých organizacích v Trinci, které nabízejí volnočasové PA pro Vás či Vaše dítě?*“ Čtyři uživatelky (50%) z 8 dotazovaných neví o žádných organizacích, které mohou volnočasové či volnočasové PA nabízet, 4 uživatelky (50%), které uvedly, že ví o nějakých organizacích, uvedly jako známá místa: DDM, kulturní

dům TRISIA, Bunkr a krytý bazén. Z ankety vyplývá, že většina uživatelky, které tyto organizace uvedly, je nenavštěvuje.

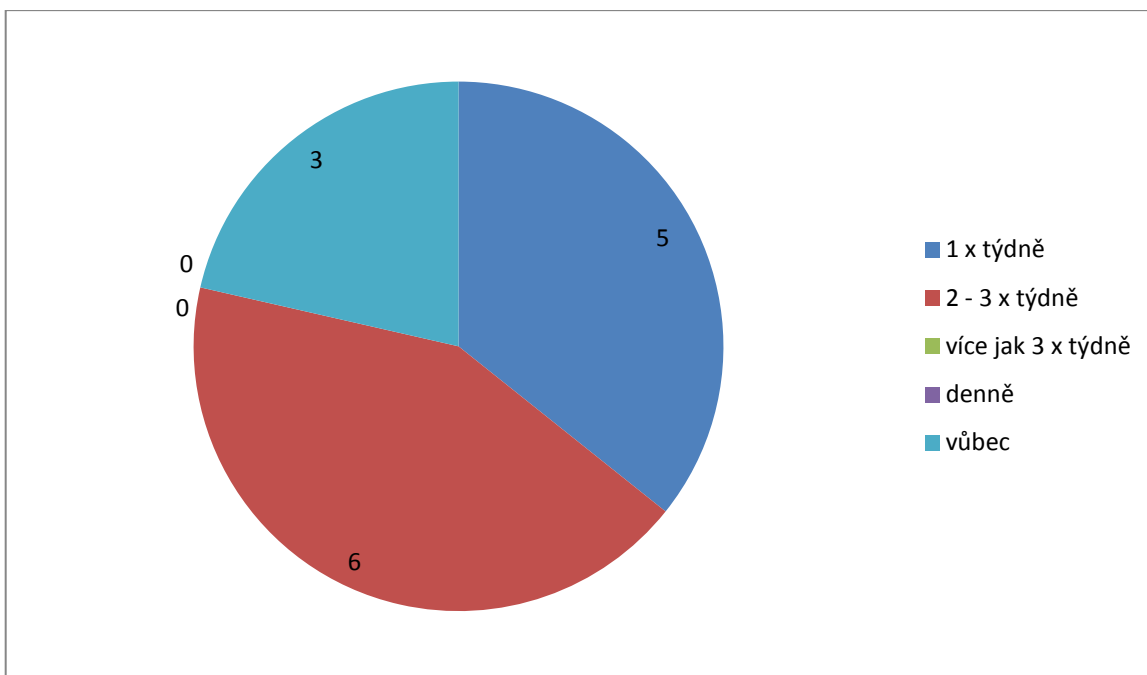
Jako hlavní důvody nevyužívání volnočasových či volnočasových PA nabízených různými organizacemi v roce 2013, uvádějí 4 uživatelky (50%) neznalost nabídek organizací a 4 uživatelky (50%) uvádí nedostatek finančních prostředků. Časový, zdravotní či jiný důvod zde nehraje roli.

Analýza dále ukazuje, že všechny klientky se snaží vést alespoň své děti k volnočasovým či volnočasovým PA různého charakteru. Výčet prováděných činností je následující: fotbal, jízda na koloběžce, jízda na kole, jezdeckví, procházky v přírodě a v lesoparku, míčové hry a čtení pohádek.

Jak jsem se již výše zmínila, analýza ukázala, že AD neprezentuje žádné organizace nabízející volnočasové či volnočasové PA. Po rozmluvě se zástupcem vedoucího zařízení, v rámci možnosti prezentace volnočasových či PA, jsem zjistila, že AD se snaží propagovat aktivity či akce některých dalších organizací. Dům dětí a mládeže v Třinci posílá vždy aktuální akce pro děti (den dětí, zábava pro děti, Mikulášské setkání atd.), nabídky táborů či kroužků. Prezentují také každá dětská představení Třineckého kulturního domu TRISIA. Nabídky jsou prezentovány na nástěnce na hlavní chodbě v AD. Uživatelky informovány jsou, jen tomu zřejmě nevěnují tolik pozornosti.

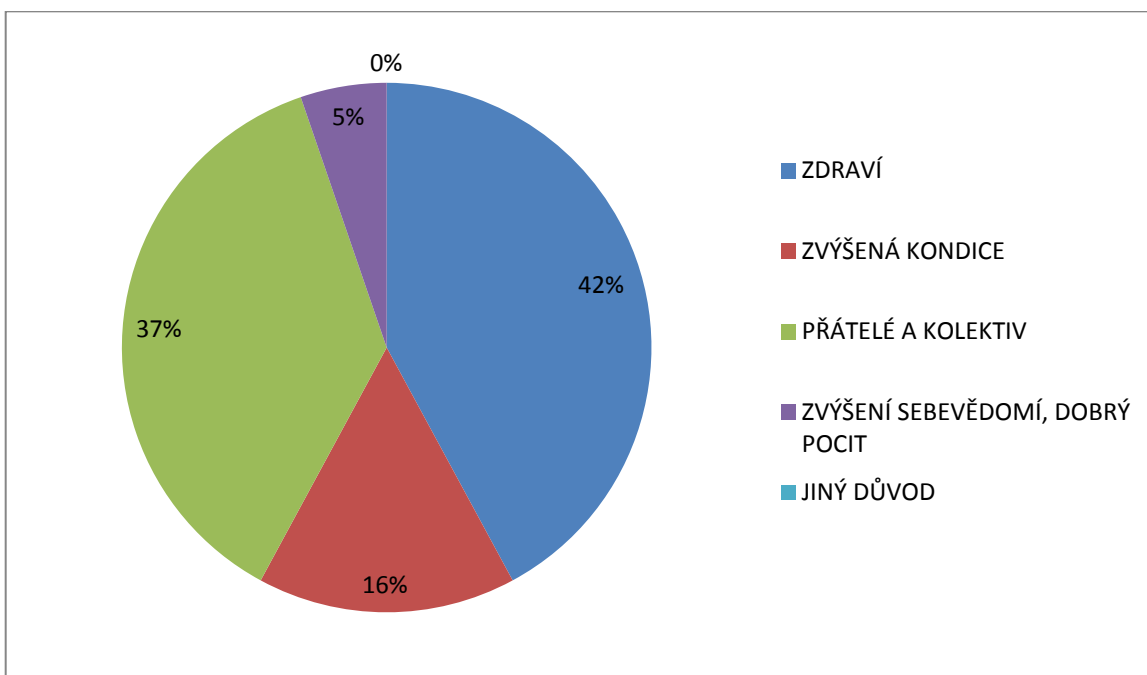
Ve městě Třinec se nachází mnoho organizací, které nabízí širokou škálu možností, kde mohou lidé vykonávat pohybové či volnočasové PA. Zanalyzovala jsem téměř veškeré nabídky volnočasových či volnočasových PA pro ženy a děti. (viz příloha č. 3.). Tento výčet jsem vypracovala pro AD pro matky v Třinci a odevzdala jej. Mým cílem bylo zvýšit znalost uživatelky o nabízených organizacích a jejich nabídkách. Výčet obsahuje mimo jiné adresy, kontakty a také aktuální ceny.

Druhá část anketního šetření „*Pohybové aktivity a já*“ obsahuje otázky týkající se PA zaměřené přímo na klientky. V první části anketního šetření jsem zjistila, že AD uživatelkám nenabízí další volnočasové či volnočasové PA. I tak mne zajímalo, jak často a zda vůbec se věnují těmto aktivitám ve svém volném čase.



Obrázek 3. Frekvence vykonávání pohybových aktivit klientkami 2012- 2013

Obrázek 3 znázorňuje frekvenci vykonávání PA 14 klientkami v období 2012 a 2013. Výsledek nám ukazuje, že 6 klientek vykonává PA pravidelně a to 2- 3x týdně a 5 klientek se pohybuje 1x týdně. Tři klientky nevyužívají žádné PA, ale věnují se pohybu v rámci hlídání svých dětí, což obnáší hraní různých her.



Obrázek 4. Důvody provozování PA klientkami v roce 2012- 2013

Na obrázku 4 vidíme procentuální znázornění důvodů vykonávání PA klientkami AD v letech 2012- 2013. Celkový počet uživatelek je 14 a každá mohla uvést více odpovědí (odpovědí je celkem 19).

Klientky, které jsou pohybově aktivní, vybraly jako nejdůležitější kritérium pro vykonávání PA zdraví. Tento důvod vybralo 8 uživatelek (42%). Dalším důvodem vykonávání PA jsou přátelé a kolektiv, který vybralo 7 uživatelek (37%). Jako důvod provádění PA pro zvýšení kondice napsaly 3 klientky (16%) a konání PA pro zvýšení sebevědomí či dobrého pocitu uvedla 1 klientka (5%).

U klientek, které pohybově aktivní nejsou, mne zajímal hlavní důvod, který brání vykonávání PA. Všechny pohybově neaktivní ženy uváděly jako hlavní důvod nedostatek financí, které by mohly k tomuto účelu využít a také neznalost nabídky PA. Následně dvě klientky uvedly také zdravotní důvody.

Ve **třetí části** anketního šetření *„Pohybové aktivity a děti“* jsem zjistila, že AD nenabízí volnočasové PA dětem. Nabízí zahradu s altánem, kde mohou děti trávit čas a hrát si se svými matkami či mezi sebou různé hry.

V rámci volnočasových aktivit pořádá AD pro děti svých klientek jednodenní akce:

- Den dětí,
- Velikonoční besídka,
- Vánoční besídka,
- Mikulášské setkání.

Tyto dny jsou plné zábavy, různých her a soutěží pro děti.

Z analýzy roku 2013 vyplývá, že většina klientek (63%) nevyužívá žádné aktivity, které jsou nabízené prostřednictvím různých organizací dětem. Jsou to ale vždy klientky, které se snaží, věnovat se dětem samy. Berou děti na procházky lesoparkem, jezdí s nimi na kole či koloběžce nebo s nimi hrají na zahradě fotbal. Celkem 5 klientek (63%) nevyužívá nabídky jiných organizací, ale snaží se vyplnit dětem volný čas samy. Zbylé 3 klientky navíc využívají prostřednictvím DDM v Třinci kroužky pro děti.

Výčet aktivit, které klientky pro své děti využívají: různé kroužky, fotbal, jezdeckví, házená a jedna klientka má syna ve fotbalovém klubu Třinec. Klientky, které nevyužívají nabídky různých organizací, udávají jako hlavní důvod rovněž finanční.

Součástí analýzy byla také otázka, zda by klientky uvítaly pro své děti nějaké aktivity přímo v AD. Polovina, tedy 4 klientky z 8 dotazovaných vybraly odpověď ANO. Líbilo by se jim, kdyby AD měl na své zahradě například pískoviště či menší hřiště pro děti. Uživatelky

by uvítaly pořádání nějakých míčových her či možnost zapůjčení míčů nebo nějakých pomůcek pro hry, sportovní aktivity, hudební či keramický kroužek nebo plavání.

Poslední část anketního šetření obsahuje výčet volnočasových a volnočasových PA s otázkou, jak často jednotlivé aktivity klientky provozují. (z výzkumného šetření HBSC /Kalman et al., 2011/) Výčet je součástí dotazníku viz příloha č. 2. Tato analýza proběhla pouze v roce 2013, tedy celkový počet dotazovaných klientek je 8.

Tabulka 3. Výčet PA a frekvence užití klientkami

Pohybové aktivity	Nevěnuji se této činnosti	Věnuji se nepravidelně (1x- 2x za rok)	2x- 3x měsíčně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
Míčové a sportovní hry	3x			3x	2x
Atletika	8x				
Gymnastika, aerobic, zumba či jiné skupinové nebo kondiční cvičení	6x	2x			
Plavání, cvičení a hry ve vodě	2x	4x			1x
Běh, jogging	8x				
Upolové sporty	8x				
Tenis, stolní tenis a badminton	7x	1x			
Baseball, softball a kriket	7x				1x
Cílové sporty	7x	1x			
Tanec	3x	1x	3x		1x
Lyžování	8x				
Bruslení, hokej nebo jízda na kolečkových bruslích	7x		1x		
Cyklistika, spinning, cykloturistika	5x		1x	1x	
Lezení na umělé stěně, na skále, bouldering	8x				
Turistika, výlety, delší procházky, nordic walking	3x	3x		1x	1x

Pokračování tabulky 3

Vodní turistika	8x				
Posilování, bodybuilding, fitness	8x				
Jóga, relaxační cvičení, zdravotní cvičení, tai chi	8x				

Tabulka 4. Výčet dalších aktivit a frekvence užití klientkami

Další aktivity	Nevěnuji se této činnosti	Věnuji se nepravidelně (1x- 2x za rok)	2x- 3x měsíčně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
Společné aktivity s kamarády	1x	1x	5x		1x
Šachy, karetní hry, stolní a deskové hry	8x				
Počítačové hry, X-box, on-line hry	6x		1x		1x
Hudba, zpěv, hraní na hudební nástroj	8x				
Hraní divadla, dramatický kroužek, pantomima	8x				
Výtvarné činnosti, sochařství, malování, keramika	5x	3x			
Čtení knih, časopisů, autorské psaní poezie nebo prózy	3x	2x	1x		2x
Vaření, domácí práce, práce na zahradě					8x
Péče o zvířata	8x				
Sbírání různých předmětů	7x	1x			
Návštěvy diskoték	7x		1x		
Návštěva sportovních utkání, zápasů	8x				

Pokračování tabulky 4

Spravování vlastního blogu, webových stránek	8x				
Návštěvy kina, divadla	4x	4x			
Návštěvy muzeí, zámků, výstav	8x				

Výše uvedené tabulky 3 a 4 ukazují výčet pohybových a dalších aktivit, které jsou součástí přílohy č. 2. Z tabulky můžeme vyčíst, kolik uživatelů a jak často využívají danou aktivitu.

Jedna uživatelka uvedla aktivitu, která v nabídce uvedená není. Tato uživatelka se 2x- 3x měsíčně věnuje jezdeckví.

Tabulka 3, výčet „*pohybových aktivit*“ ukazuje, že mezi nejoblíbenější PA uživatelů patří míčové a sportovní hry vybralo 5 uživatelů (3 uživatelky 1x týdně, 2 uživatelky 2x týdně nebo častěji), tanec vybralo 5 uživatelů (3 uživatelky 2x- 3x měsíčně, 1 uživatelka 2x týdně nebo častěji a 1 uživatelka 1x- 2x za rok) a turistiku, výlety, delší procházky než 5 km či nordic walking vybralo 5 uživatelů (3 uživatelky 1x- 2x za rok, 1 uživatelka 1x týdně, 1 uživatelka 2x týdně nebo častěji).

Jako další PA vybraly 2 uživatelky cyklistiku, spinning a cykloturistiku (1 uživatelka 2x- 3x měsíčně, 1 uživatelka 1x týdně) a gymnastiku, aerobic, zumbu či jiné skupinové nebo kondiční cvičení 2 uživatelky (1x- 2x za rok) a vždy 1 uživatelka vybrala tenis, stolní tenis a badminton (1x- 2x za rok), baseball, softball a kriket (2x týdně nebo častěji), cílové sporty 1x- 2x za rok) a bruslení, hokej nebo jízdu na kolečkových bruslích (2x- 3x měsíčně).

Výčet „*dalších aktivit*“ lze nalézt v tabulce 4. Všechny uživatelky vykonávají vaření, domácí práce či práce na zahradě 2x týdně nebo častěji. Společné aktivity s kamarády vykonává 7 uživatelů (1 uživatelka 1x- 2x za rok, 5 uživatelů 2x- 3x měsíčně a 1 uživatelka 2x týdně nebo častěji). Čtení knih, časopisů, autorské psaní poezie nebo prózy vybralo 5 uživatelů (2 uživatelky 1x- 2x za rok, 1 uživatelka 2x- 3x měsíčně a 2 uživatelky 2x týdně nebo častěji). Návštěvu kina či divadla vybraly 4 uživatelky, které se této aktivitě věnují 1x- 2x za rok.

Mezi méně oblíbené aktivity patří výtvarné činnosti, sochařství, malování a keramika, které vybraly 3 uživatelky (1x- 2x za rok). Počítačové hry, X-box a on-line hry vybraly 2 uživatelky (1 uživatelka 2x- 3x měsíčně, 1 uživatelka 2x týdně nebo častěji), sbírání

různých předmětů vybrala 1 uživatelka jako aktivitu, kterou vykonává 1x- 2x za rok a 1 uživatelka navštěvuje diskotéky 2x- 3x měsíčně.

Uživatelky AD se dostaly do nelehkých situací, kdy je postihly různé sociální problémy a krizové situace. AD svým klientům nabízí uspokojení základních potřeb člověka a i přesto, že nenabízí žádné pohybové aktivity, se uživatelky snaží věnovat různým PA. Z anketního šetření vyplývá, že některé aktivity jsou mezi uživatelkami oblíbené a vykonávají tyto činnosti i 2x týdně. Je důležité, že uživatelky využívají volný čas k pohybu, snaží se tím udržovat si zdraví, dobrou kondici a vést sebe i své děti ke zdravému životnímu stylu.

5 Závěr

Hlavními cíli mé bakalářské práce bylo analyzovat a popsat volnočasové pohybové aktivity (dále jen PA) pomocí výčtu nabídky ze strany azylového domu (dále jen AD) a poptávky po službě ze strany klientek a analyzovat a popsat vykonávané volnočasové PA u klientek AD v Třinci a jejich dětí.

Zjištěním bylo, že AD pro klienty vytváří jednodenní akce spojené vždy s nějakým státním svátkem a dále poskytuje fakultativní činnosti, mezi které patří duchovenská pastorační péče a psychologická pomoc, které jsou poskytovány zdarma. AD poskytuje především základní činnosti, které uvádí zákon 108/2006 sb., o sociálních službách. Dalším zjištěním bylo, že AD neposkytuje žádné volnočasové PA. Vedení AD jako důvod uvádí, že AD není ze zákona povinný tyto aktivity nabízet, ale po rozmluvě se zástupcem vedoucího zařízení jsem zjistila, že AD má o této činnosti určitou vizi do budoucna. AD chce zajistit spolupráci s Baby klubem KENY v Třinci. Spolupráce by spočívala ve sjednání pravidelného plavání pro matky s dětmi. Zatím se ještě nerealizovalo jednání na toto téma, ale je důležité, že AD pro matky v Třinci má alespoň určitou vizi, kterou chce do budoucna zrealizovat.

Položili jsme si výzkumnou otázku: **„Jaké jsou materiální, prostorové a personální podmínky pro volnočasové aktivity klientek a dětí (uživatelů AD) a je zjištěný stav vyhovující pro aktivní trávení volného času uživatelů AD?“** Zjištěním bylo, že AD neposkytuje sportovní náčiní či pomůcky uživatelkám a jejich dětem a nemá dostačující prostorové podmínky k využití volného času. Zařízení má sice společenskou místnost, která slouží k volnočasovým aktivitám uživatelék a jejich dětí ale není dostatečně vybavena jako herna a k realizaci volnočasových PA. Dále má AD k dispozici vlastní zahradu s altánem. Zahrada není plně využita. Nachází se na ní stará dřevěná houpačka a dvě malé prolézačky pro děti. V rámci vylepšení podmínek pro volnočasové pohybové vyžití byla AD doporučena realizace alespoň základních prvků dětského hřiště a doplnění sportovního náčiní (míče, pálky, obruče atd.). Dalším zjištěním bylo, že AD nemá žádného pracovníka, jehož náplní by bylo vytváření koncepce, organizace a realizace volnočasových aktivit klientek a jejich dětí.

Další výzkumnou otázkou je: **„Jaká je úroveň nabídky volnočasových aktivit AD dle názoru klientek (nabídka vlastních aktivit AD či nabídka aktivit jiných organizací)?“** Tři uživatelky (37%) AD uvedly, že zařízení nabízí volnočasové vyžití v rámci jednodenních akcí, které se vždy pojí k nějakému svátku (den dětí, Mikulášské setkání atd.). Pět uživatelék (63%) uvedlo, že AD nenabízí volnočasové aktivity ani neprezentuje nabídky dalších organizací v rámci volnočasových či volnočasových PA. Vedoucí zařízení uvedl,

že AD nabízí jednodenní akce pojící se vždy k nějakému státnímu svátku. Uvedl rovněž, že AD prezentuje vždy aktuální nabídku domu dětí a mládeže v Třinci a každá dětská představení nabízená kulturním domem TRISIA. Uživatelky těmto informacím zřejmě nevěnují tolik pozornosti. V důsledku zjištění, že AD prezentuje pouze nabídky domu dětí a mládeže a dětská představení kulturního domu TRISIA jsem zanalyzovala téměř veškeré volnočasové či volnočasové PA nabízené dalšími organizacemi nacházejícím se v Třinci (viz příloha č. 3). Tímto výčtem nabízených aktivit jsem chtěla AD upozornit na nabídky dalších organizací a zvýšit informovanost uživatelky o těchto činnostech ve městě Třinec. Nabídka obsahuje základní informace o daných organizacích (adresy, kontakty a ceny). Vypracovanou nabídku aktivit jsem odevzdala AD.

Třetí výzkumnou otázkou je, zda: **„Jsou, dle názoru klientek AD, materiální a prostorové podmínky AD dostačující pro aktivní trávení volného času?“** Odpovědí je, že AD neposkytuje sportovní náčiní či pomůcky uživatelkám a jejich dětem a ani nemá dostačující prostorové podmínky k využití volného času. AD vlastní pouze zahradu s altánem, kde mohou se svými dětmi trávit volný čas.

Poslední položená výzkumná otázka je: **„Tráví klientky s dětmi svůj volný čas aktivně a účastní se organizovaných volnočasových aktivit (tráví volný čas i volnočasovými pohybovými aktivitami)?“** Kladným zjištěním je, že i když se uživatelky AD dostaly do nelehkých situací spojených se sociálními problémy či ztrátou domova a řeší mnoho problému s tím spojených, snaží se vykonávat PA i jiné aktivity ve svém volném čase. Zjištěním je, že v období 2012- 2013, ze 14 dotazovaných uživatelky se pohybu ve svém volném čase věnuje celkem 11 uživatelky, a to především ze zdravotního důvodu. Klientky, které pohybově aktivní nejsou nebo nevyužívají nabízené aktivity prostřednictvím jiných organizací, se snaží věnovat svým dětem samy. Některé uživatelky chodí s dětmi na procházky, jezdí na kole či koloběžce nebo s nimi hrají fotbal. Dvě uživatelky využívají služeb domu dětí a mládeže v Třinci. Klientky AD se zajímají o určité aktivity, které by v zařízení pro sebe i své děti uvítaly. Výčet ukazuje, že se uživatelky zajímají zejména o aktivity pro děti (pískoviště, hřiště, míčové hry). Uživatelky se snaží vést své děti k volnočasovým či volnočasovým PA různého charakteru. Klientky se převážně věnují dětem samy ve svém volném čase. Pět uživatelky (63%) AD nenavštěvuje jiné organizace v Třinci, které nabízejí volnočasové či volnočasové pohybové vyžití. Hlavním důvodem je neznalost organizací a jejich nabídek a nedostatek finančních prostředků. V rámci tohoto faktu bylo doporučeno AD možnost sjednání v organizacích či veřejných místech určitou slevu uživatelkám jakož to ženám sociální krizi.

6 Souhrn

Bakalářská práce: „Analýza volnočasových pohybových aktivit v azylovém domě pro matky v Třinci“ je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část vymezuje základní pojmy jako životní styl a životní způsob, volný čas a pohybová rekreace ve volném čase. Zabývá se také pohybovou aktivitou (dále jen PA) a jejím významem pro zdraví a PA žen a dětí. V této části jsou popsány azylové domy (dále jen AD), jejich charakteristika, historie, rozdělení a nejčastější důvody pro vyhledání služeb těchto zařízení.

Na začátku praktické části jsou vymezeny cíle a úkoly práce. Hlavními cíli mé bakalářské práce bylo analyzovat a popsat PA pomocí výčtu nabídky ze strany AD a poptávky po službě ze strany klientek a analyzovat a popsat vykonávané volnočasové PA u klientek AD v Třinci a jejich dětí.

Informace k praktické části byly zjišťovány prostřednictvím semistrukturovaného dotazníku („Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení“ (kolektiv autorů, 2007)) pro vedoucího zařízení, který byl vyplněn zástupcem vedoucího AD a anketní šetření vlastní konstrukce, které bylo vyplněno uživatelkami AD.

Výsledkem semistrukturovaného dotazníku bylo zjištění, že AD poskytuje základní činnosti, které uvádí zákon 108/2006 sb., o sociálních službách, duchovenskou pastorační péči a psychologickou pomoc a vytváří jednodenní akce pojící se vždy k nějakému státnímu svátku (Mikulášské setkání, den dětí, den matek aj.). Dalším zjištěním bylo, že AD neposkytuje sportovní náčiní či pomůcky uživatelkám a jejich dětem k využití volného času a nemá dostačující prostorové podmínky k využití volného času. Zařízení má sice společenskou místnost, která slouží k volnočasovým aktivitám uživatelky a jejich dětí ale není dostatečně vybavena jako herna a k realizaci volnočasových pohybových aktivit. Dále má AD k dispozici vlastní zahradu s altánem. Zahrada není plně využita. Nachází se na ní stará dřevěná houpačka a dvě malé prolézačky pro děti. V rámci vylepšení podmínek pro volnočasové pohybové vyžití byla AD doporučena realizace alespoň základních prvků dětského hřiště a doplnění sportovního náčiní (míče, pálky, hula hopy, obruče atd.). Dalším zjištěním bylo, že AD nemá žádného pracovníka, jehož náplní by bylo vytváření koncepce, organizace a realizace volnočasových aktivit klientek a jejich dětí. AD svým klientům prezentuje aktuální nabídky Domu dětí a mládeže v Třinci a představení pro děti prezentující kulturním domem TRISIA. V rámci tohoto zjištění jsem zanalyzovala téměř veškeré volnočasové a volnočasové PA nabízené různými organizacemi v Třinci a odevzdala tuto

nabídku AD. Zajímavým zjištěním bylo, že i když AD neposkytuje žádné volnočasové PA, pracuje s touto myšlenkou a do budoucna přemýšlí o spolupráci s baby klubem KENY v Třinci. Spolupráce by spočívala ve sjednání pravidelného plavání matek a dětí.

Výsledkem anketního šetření bylo zjištění, že AD, v rámci volnočasového vyžití, nabízí jednodenní akce, které se vždy pojí k nějakému svátku. AD neposkytuje volnočasové PA uživatelkám a jejich dětem. Zařízení rovněž neposkytuje žádné sportovní náčiní ani pomůcky. V rámci tohoto zjištění bylo doporučeno AD doplnění sportovního náčiní a pomůcek (míče, pálky, létající talíře, hula hopy, obruče aj.). Zjištěním bylo, že se uživatelky AD zajímají o určité aktivity, které by pro sebe i své děti v zařízení uvítaly (míčové hry, pískoviště, hřiště). Uživatelky AD se snaží vést své děti k volnočasovým či volnočasovým PA různého charakteru samy ve svém volném čase. Pět uživatelék nevyužívá nabídek jiných organizací nabízejících volnočasové či volnočasové pohybové vyžití a to z důvodů neznalosti organizací a jejich nabídek a nedostatku finančních prostředků. V rámci tohoto zjištění bylo AD doporučeno sjednat v organizacích či veřejných místech určitou slevu uživatelkám jakož to ženám v sociální krizi. Zjištěním bylo, že uživatelky AD se snaží vykonávat pohybové i jiné aktivity poměrně často. Klientky se rovněž snaží vést své děti k PA buď v rámci jiných organizací nebo samy prostřednictvím procházek či jízdy na kole a 2 uživatelky využívají služeb DDM v Třinci. Anketní šetření ukazuje, že i když se uživatelky AD dostaly do nelehkých situací spojených se sociálními problémy či ztrátou domova snaží se vykonávat PA i jiné aktivity ve svém volném čase.

7 Summary

The bachelor' work:” The analysis of leisure time physical activities in asylum house for mothers in Třinec“ is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part defines basic concepts as a lifestyle and a way of life, a leisure time and recreation in a free time. It deals with physical activity (hereinafter referred to as PA) and it's meaning for health and PA of women and kids. In this part there are described asylum houses (hereinafter referred to as AD) it's characteristic, history, partition and the most common reasons of searching for this kind of services.

At the beginning of practical part, there are defined targets and tasks of this work. The main target of my bachelor work was to analyse and describe PA by the enumeration of AD offers service demands from clients and to analyse and describe practiced leisure time PA by clients of AD in Třinec and their children.

The informations about practical part were determined through semistructural survey („Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení“ (kolektiv autorů, 2007)) for the leader of the facility, that was completed by deputy head of AD and a questionnaire of my own construction completed by the users of AD.

The result of the semistructured survey was the conclusion, that AD provides the basic activities according to law 108/2006 sb., about social services, spiritual and pastoral care and psychological help and organizes one-day actions connected with some public holidays (St. Nicholas day, children's day, mother's day etc.). The next result was that AD doesn't provide with sports equipment for it's users and their children for free time use and doesn't have enough space for leisure time activities. Although the facility has a common room designed for leisure time activities for it's clients and their kids but it's not enough equipped as a gaming-house and to be used for leisure time movement activities. Furthermore the AD has a garden with a bower. The garden is not fully used. There is an old wooden swing over there and two small climbing frames for children. Within the improvement of conditions for leisure time physical activities it was recommended to AD a realization of basic elements of playground and completion of sports equipment (balls, bats, hula-hops, hoops etc.). The next finding was that AD doesn't have any special employee for managing the organization and realization of leisure time activities for the clients and their children. AD presents current offers of Children's and youth house in Třinec and performances for children presented by the house of culture Trisia. Within the survey I analysed almost every leisure time PA offered by different organizations in Třinec and I handed this result to AD. The interesting thing is that

although AD doesn't provide with any leisure time PA, they work with this idea and in the future they want to cooperate with the baby club KENY in Třinec. The cooperation would lay in regular swimming sessions for mothers and their kids.

The result of the questionnaire was the fact that the AD within the leisure time activities offers one-day actions connected with some public holiday. AD doesn't provide with leisure time PA to it's clients and their kids. The facility also doesn't provide with any sports equipment as well. According to this fact they were recommended the completion of the sports equipment(balls, bats, hula-hops, frisbee, hoops etc.). The fact was that the users of AD were interested in different kind of activities that they would appreciate to have for them and their children (ball games, sandpit, playground). The users of AD try to lead their children to participate in leisure time PA in their free time. Five of the users don't use the offers of other organizations that offer leisure time activities because of lack of knowledge about the organizations and lack of financial resources. Within the survey the AD was recommended to provide their clients with some discounts at the public organizations as for women in social crisis. The fact is that the AD users try to participate in movement activities and other activities quite often. The clients try to bid their children to participate in PA in other organizations or to go for a walk or ride a bike. Two clients exploit the services of DDM in Třinec. The questionnaire shows that although the AD clients were in times of social problems or in a loss of home situation they try to do PA and other activities in their free time.

8 Referenční seznam

- Bakešová, E. (2010). *Svobodné matky v Azylových domech*. Bakalářská práce, Univerzita Pardubice, Filozofická fakulta, Pardubice.
- Bouchard, C. (2000). *Physical activity and obesity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Čechovská, I., & Tůma, M. (2009). *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Praha: Karolinum.
- Dohnal, T., Hanuš, R., Kratochvíl, J., & Ryšková, H. (1997). *Rekreace a současný člověk*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Drdácká, B. (1983). *Didaktika základní a rekreační tělesné výchovy- pohybové rekreace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Huber, J., Bankhofer, H., & Hewson, E. (2009). *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Havlíčkův Brod: Grada publishing.
- Ješina, O., Hamřík, Z. et al. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kalman, M., Hamřík, Z. & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého..
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Karásková, V. (2007). *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kebza, V. (1998). *Zdravý životní styl*. Jihlava: Idea.
- Kebza, V. & Komárek, L. (2003). *Pohyb a relaxace*. Liberec: Geoprint.
- Kham, K., McKay, H, Kannus, P, Bailey, D., Wark, J. & Bennell, K. (2001). *Physical activity and bone health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kolektiv autorů. (2007). *Analýza činností a personálních potřeb odběratelských organizací a institucí*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Krejčířová, O., & Treznerová, I. (2011). *Malý lexikon sociálních služeb*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Labudová, J. et al. (2000). *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor Komisia šport pre všetkých.
- Langová, M. (2009). *Problematika azylových domů ve světle nových sociálních zákonů a reform*. Diplomová práce, Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, Zlín.
- Mahdalová, Z. (2009). *Vliv pobytu v azylovém domě na jeho klientky*. Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mikeszová, M. (2011). *Ztráta bydlení a možnost reintegrace*. *Veřejná správa* 22 (16): 16-19.
- Neuman, J., Brtník, J., Ďoubalík, P., Šafránek, J., Vomáčko, L., & Vomáčková, S. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Novotná, V., & Čechovská, I. (2006). *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou*. Praha: Grada Publishing.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V. & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Průdková, T., & Novotný, P. (2008). *Bezdomovectví*. Praha: Triton.
- Serbus, L. et al. (1977). *Teorie pohybové rekreace: vybrané kapitoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Svoboda, B., & Rychtecký, A. (1995). *Physical activity for life: East and West, South and North*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Teplý, Z. (1969). *Pohybová rekreace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Velký sociologický slovník* (1996). Praha: Karolinum.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Orientační schéma pro pozorování a semistrukturovaný rozhovor v zařízení

1. Charakteristika Vašeho zařízení, organizace, sdružení

Název a adresa:

Obsah činnosti a náplň práce:

Zřizovatel: _____

Počet klientů celkem: _____

Počet zaměstnanců celkem: _____

Z toho pedagogických pracovníků: _____

sociálních pracovníků: _____

zdravotnických pracovníků: _____

pomocného personálu: _____

jiní pracovníci _____

2. Specifikace pozice personálu (zakroužkujte a uveďte počet):

a) Sociální pracovník _____

b) Speciální pedagog _____

c) Psycholog _____

d) Pedagog volného času _____

e) Asistent pedagoga _____

f) Jiné (jaké) _____

3. Máte v zařízení pedagogického pracovníka, jehož zásadní náplní je vytváření koncepce, organizace a realizace volnočasových aktivit žáků školy? (zakroužkujte):

a) ano

b) ne

c) ne, ale uvažujeme o takovém pracovníkovi

d) ne a neuvažujeme – není potřeba

e) máme více takových pracovníků _____ (napište počet)

4. Zařízení, organizace (zakroužkujte i více možností):

- a) denního typu
- b) týdenní pobyt
- c) celoroční pobyt
- d) organizace zabývající se volným časem
- e) Jiné

Jaké: _____

5. Cílové skupiny, jimž jsou služby určeny (zakroužkujte i více možností):

- a/ děti do 15 let
- b/ mládež do 18 let
- c/ mládež do 26 let
- d/ ženy
- e/ muži
- f/ matky s dětmi
- g/těhotné ženy
- h/ jiné

6. Organizační formy ve volnočasových aktivitách (zakroužkujte i více možností, uveďte počet, název a specifikujte):

- a) kroužky _____
- b) pořádání (organizace) závodů, soutěží _____
- d) účast na závodech, soutěžích _____
- e) Jiné: _____

7. Jaká zařízení pro realizaci pohybových aktivit máte k dispozici? Charakterizujte (zaškrtněte) jednotlivá zařízení vzhledem k počtu klientů a cíli a obsahu činnosti.

a) Vlastní tělocvična	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
b) Pronajatá tělocvična	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
c) Vlastní bazén	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
d) Pronajatý bazén	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
e) Vlastní hřiště	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
f) Pronajaté hřiště	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
g) Vlastní zahrada	ANO	NE	když ano tak je	dostačující	nedostačující
h) Herna(y)	ANO	NE	s konkrétním zaměřením		

na: _____

i) Zimní stadion (využíváme) ANO NE

j) Jiné zařízení máme - využíváme ANO NE

Když ano, jaké ?

8. Úroveň podmínek pro pohybové aktivity ve Vaší organizaci, zařízení:

Hodnocení: 0 – nevyhovující, 1 – dostatečné, 2 – dobré, 3 – velmi dobré, 4 - výborné

a) materiální (náradí, náčiní, pomůcky) _____

b) personální _____

c) vybavení šaten (5 = bez šaten) _____

9. V případě, že neposkytujete pohybové aktivity, volnočasové aktivity svým klientům, přemýšleli jste o této možnosti do budoucna?

a/ ANO

b/ NE

10. Prezentujete pohybové či volnočasové aktivity jiných organizací?

a/ Ano

b/ Ne

V případě, že ano, v jakých organizacích?

a/ DDM Třinec

b/ Stars

c/ Activ sport fitness

d/ Squash centrum

e/ Cvičení mimo sportovní centra

f/ jiné

11. Nabízíte klientům k zapůjčení sportovní náčiní (míče, pálky, kola apod.)?

a/ ano

b/ ne

V případě ano vypište jaké?

12. Pokud nerealizujete pohybové či volnočasové aktivity, jaký je důvod?

a/ časový

b/ finanční (nejsou na to peníze)

c/ personální (nedostatek pracovníků)

d/ze zákona to není povinné

e/ jiný důvod

Uveďte jaký:

Dobrý den, jsem studentka Univerzity Palackého v Olomouci a studuji obor Aplikované pohybové aktivity. V rámci mé bakalářské práce provádím v daném Azylovém domě analýzu volnočasových pohybových aktivit. Dotazník je anonymní a poskytnuté informace využiji pouze pro bakalářskou práci. Děkuji.

Váš věk:

Věk dítěte/děti:

NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

- 1) Nabízí Vám Azylový dům (dále jen AD) nějaké volnočasové aktivity?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaké.....

- 2) Nabízí vám AD nějaké volnočasové pohybové aktivity (různá cvičení, sportovní aktivity)?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaké.....

- 3) Prezentuje Vám AD nabídky aktivit jiných organizací či s jinými organizacemi spolupracuje (v rámci nabídky volnočasových aktivit)?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaké.....

- 4) Nabízí AD k zapůjčení nějaké sportovní náčiní, pomůcky apod. (kola, míče, pálky, ...)?
ANO NE

V případě, že ANO vypište jaké.....

- 5) Je nějaká aktivita, kterou byste v AD uvítala (pro Vás či Vaše dítě /děti)?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaká.....

- 6) Víte Vy sama o nějakých organizacích v Třinci, které nabízejí volnočasové pohybové aktivity pro Vás či Vaše děti?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaké.....

- 7) Navštěvujete je?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište jaké a jak často

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- 8) Pokud nenavštěvujete žádné aktivity nabízené AD či jinými organizacemi, jaký je důvod?

- a/ časový
b/ finanční (nejsou na to peníze)
c/ zdravotní
d/ nevím o žádných
e/ jiný důvod
Uveďte jaký:

- 9) Snažíte se děti vést k pohybovým aktivitám a aktivnímu trávení volného času?
ANO NE

V případě, že ANO – vypište Jak?

.....
.....
.....

POHYBOVÉ AKTIVITY A JÁ

- 1) Jak často se věnujete Vy sama pohybovým aktivitám?

- 1) 1x týdně
2) 2-3 x týdně
3) více jak 3x týdně
4) denně
5) vůbec

- 2) Z jakého důvodu provozujete pohybové aktivity?

- 1) zdraví
2) zvýšení kondice
3) přátelé a kolektiv
4) zvýšení sebevědomí, dobrý pocit
5) jiný důvod, jaký?
.....

- 3) Pokud v současnosti žádné pohybové aktivity neprovozujete, jaký je důvod?

- a/ časový
b/ finanční (nejsou na to peníze)
c/ zdravotní
d/ nevím o žádných
e/ jiný důvod

Uveďte jaký:

POHYBOVÉ AKTIVITY A DĚTI

1) Nabízí AD volnočasové aktivity pro vaše dítě/děti?

ANO NE

V případě, že ANO - vypište

jaké.....

2) Nabízí AD volnočasové pohybové aktivity pro vaše děti (sportovní kroužek, cvičení apod.)?

ANO NE

V případě, že ANO – vypište

jaké.....

3) Využívá vaše dítě aktivity nabízené jinými organizacemi mimo AD?

ANO NE

V případě, že ANO – vypište kde a

jaké.....

.....

4) Nabízí AD hřiště nebo zahradu, kde můžete trávit s dětmi čas?

ANO NE

5) Jaké aktivity byste pro dítě (děti) uvítala?

.....
.....
.....

6) Pokud v současnosti Vaše dítě (děti) žádné pohybové aktivity neprovozují, jaký je důvod?

a/ časový

b/ finanční (nejsou na to peníze)

c/ zdravotní

d/ nevím o žádných

e/ jiný důvod

Uved'te jaký:

Jak často ve svém volném čase provozujete každou z níže uvedených skupin aktivit?

	Nevěnuji se této činnosti	Věnuji se nepravidelně (1x – 2x za rok)	2x až 3x měsíčně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
<i>Pohybové aktivity</i>					
Míčové a sportovní hry - fotbal, florbal, basketbal, volejbal, házená, rugby apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletiku – atletické běhy, vrhy a hody, skoky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastiku, aerobik, zumbu, jiná skupinová nebo kondiční cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plavání, cvičení a hry ve vodě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Běh, jogging, rychlá jízda na vozíku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Upolové sporty a sebeobrana - judo, karate, zápas, kickbox	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis, stolní tenis, badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baseball, softball, kriket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cílové sporty - boccia, petangue, závěsný kuželník (ruské kuželky), bowling, kulečník, šipky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanec (disko, techno, lidové tance, společenské tance, balet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyžování sjezdové (včetně mono-ski, bi-ski aj.), běžecké, skialpinismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruslení, hokej (včetně sledge hokej), jízda na kolečkových bruslích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cyklistiku (jízda na kole), spinning, cykloturistiku, jízda na handbiku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lezení na umělé stěně, na skále, bouldering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turistiku, výlety, delší procházky než 5km, nordic walking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vodní turistiku (jízda v lodi, raft, kanoe, kajak)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Posilování, bodybuilding, fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jógu, relaxační cvičení, zdravotní cvičení, tai chi apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Další aktivity</i>					
Společné aktivity s kamarády bez sportovní činnosti – procházky, povídání si, pozorování okolí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Šachy, karetní hry, stolní a deskové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Počítačové hry, X-box, on-line hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hudba, zpěv, hraní na hudební nástroj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hraní divadla, dramatický kroužek, pantomima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Výtvarné činnosti, sochařství, malování, keramika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtení knih, časopisů, autorské psaní poezie nebo prózy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaření, domácí práce, práce na zahradě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Péče o zvířata (pes, kočka, rybičky, morčata aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sbírání různých předmětů (známek, letadel, samolepek aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěvy diskoték (reprodukováná hudba), koncertů živých kapel,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva sportovních utkání, zápasů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spravování vlastního blogu, webových stránek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěvy kina, divadla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěvy muzeí, zámků, výstav	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jiné kroužky nebo záliby (rybaření, skaut, účast ve sdružení, účast na táborech, návštěva obchodních domů – „shopování“). Případně doplň.</i>					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha 3. **Volnočasové, pohybové aktivity Třinec**

KLUBÍK

Adresa: Klubík Třinec tel.: (+420) 775413245
Oldřichovice 869 e-mail: info@klubiktrinec.cz
Třinec, 73961

Celoroční provoz, moderně a komfortně vybavené zařízení pro děti do 12 let, bezbariérový vstup.

Atrakce:

Herní prostor pro děti do 3 let, dvoupatrový konstrukční systém na ploše 272 m², skluzavky, balónkový bazén, houpadla, odrážedla, hračky, trampolína, Nintendo Wii, sportovní hry (baseball, tenis, golf, box a bowling)

Ceník:

Doprovod a děti do 1 roku	Zd arma
1. započatá hodina / dítě	69 kč
2. započatá hodina / dítě	50 kč
Jednorázový neomezený vstup / dítě	13 0 kč

DDM TŘINEC

Adresa: DDM Třinec, p.s. tel.: (+420) 558 989 013
Bezručova 66 e-mail: estetika@ddmtrinec.cz
Třinec, 73961

Moderně zrekonstruované bezbariérové centrum pro děti i dospělé.

Nabídka kroužků:

Název kroužku	Zápisné	Věk	Název kroužku	Zápisné	Věk
<u>Aerobic</u> a <u>dance</u>	400 Kč	18-99	<u>Dračí doupě</u>	Pol.400/rok 750 Kč	10-26
<u>BCC</u>	Pol.700kč/rok 1300kč	14-26	<u>Dramatická</u> <u>přípravka,</u> <u>začátečníci, pokročilí</u>	Pol.500kč/rok 900 Kč	7-10
<u>Badminton</u>	Pololetí 400 Kč/rok 750kč	7-15	<u>DREAM</u> mladší,	Pol.600 Kč/rok 1100kč	10-13

			<i>starší</i>		13-15
<u>Barvička</u>	Pololetí 400 Kč/rok 750kč	6-8	<u>FIT BALONY</u>	450 Kč = 10 lekcí	18-99
<u>BOSU</u>	275 Kč/ 5 lekcí	18-99	<u>FIT ORIENT</u>	500 Kč = 10 lekcí	18-99
<u>Bowling 1,2,3</u>	Pol. 500kč/rok 900kč	6-10 11-15 10-19	<u>Flétnička v MŠ</u> <u>Máchová</u>	Pol. 300 Kč/rok 550kč	4-6
<u>Break dance</u>	Pololetí 700kč/rok 1300kč	10-15	<u>Florbal LIGA</u>	Pol. 750 Kč/rok 1400kč	10-12
<u>Budulíněk</u>	Pol.350kč/rok 650kč	9-10	<u>Florbal A, B</u>	Pol. 400kč/ rok 750kč	6-10 11-14
<u>Bujinkan</u> <u>Czech DOJO</u>	Pol. 450 Kč/ rok 800kč	11-15	<u>FLOWIN</u>	440 Kč = 8 lekcí	18-99
<u>Camerata</u>	Pol. 600 Kč/rok 1100kč	18-99	<u>Home decor</u>	600 Kč	18-99
<u>Cipisek</u>	Pol.700 Kč./rok 1300 70 Kč vstup	1-3	<u>Hra na kytaru</u> <u>začátečníci, pokročilí</u>	Pol.300 Kč/ rok 550kč	8-15
<u>Hra na</u> <u>zobcovou</u> <u>flétnu</u>	Pol. 300 Kč/rok 550kč	8-15	<u>Počítačová grafika</u> <u>začátečníci, pokročilí</u>	500 Kč	10-26
<u>Hrnčířské</u> <u>kruhy</u>	Pol. 600kč	8-99	<u>Pohybové hry</u>	Pol.400kč/rok 750kč	3-6
<u>Inline bruslení</u> <u>začátečníci,</u> <u>pokročilí</u>	300 Kč/ 5 lekcí	8-99	<u>Posilovna</u>	450kč=10lekcí	18-99
<u>Judo</u> <u>začátečníci,</u> <u>pokročilí,</u> <u>závodníci</u>	Pol. 600 Kč/rok 1100kč	7-15	<u>Poskládej si svůj svět</u>	Pol.350kč/rok 650kč	7-15
<u>Keramická</u> <u>tvorba</u>	Pol. 450 Kč/rok 800kč	15-99	<u>Přírodovědný</u> <u>myslivecký</u>	Pol.350kč/rok 650kč	7-15
<u>Keramika 1,2</u>	Pol.550 Kč/1000kč	8-15	<u>Raketový modelář</u>	Pol.600kč/rok1100kč	7-15
<u>Klubíčko</u>	Pol.300kč/rok 550kč	8-9	<u>Rope skipping</u>	Pol.300kč/rok 550kč	6-10
<u>Kreativní</u> <u>hraní-</u> <u>minecraft</u>	Pol. 500kč/rok 900kč	10-26	<u>Roztleskávačka</u> <u>začátečníci, pokročilí</u>	Pol.450kč/rok 800kč	7-15
<u>Letecký, lodní</u>	Pol.700kč/rok 1300kč	9-15	<u>Rybářský</u>	Pol.400kč/rok 750kč	8-15

<u>modelář</u>					
<u>Malý Javorový začátečníci, pokročilí</u>	Pol.350 kč/rok 650kč	3-6 7-13	<u>Šachy začátečníci, pokročilí</u>	Pol.400kč/rok 750kč	6-18
<u>Mažoretky</u>	Pol.500kč/rok 900kč	7-15	<u>Spiderap</u>	500kč=10 lekcí	18-99
<u>Miniházená holky, kluci</u>	Pol.350kč/rok 650kč	6-8 9-10	<u>Step aerobik a posilování</u>	450 kč /10 lekcí	18-99
<u>Mladí hasiči</u>	550 kč	6-15	<u>Stolní tenis A,B</u>	Pol.400kč/rok 750kč	7-15
<u>Mladý elektronik</u>	Pol.550Kč/rok 1000kč	9-15	<u>Taneční příprava mladší, starší</u>	Pol.400kč/rok 750kč	7-8 8-11
<u>Mladý hvězdář</u>	Pol.350kč/rok 650kč	7-15	<u>Umělecká řemesla</u>	Pol.400kč/rok 750kč	6-14
<u>Neposeda</u>	Pol.400kč/750kč	4-6	<u>Včelařský</u>	Pol.350kč/rok 650kč	7-15
<u>Olejomalba pro děti</u>	Pol.650kč/rok 1200kč	10-15	<u>Železniční modelář</u>	Pol.600kč/rok 1100kč	7-15
<u>Olejomalba pro dospělé</u>	Pol.800kč/rok 1500kč	18-99	<u>Zumba Mix</u>	660 kč/12 lekcí	18-99
<u>Orientální tanec pro děti</u>	Pol.400kč/rok 750kč	4-9	<u>Zumba pro děti</u>	Pol.400kč/rok 750kč	6-12
<u>Pastelka</u>	Pol.400kč/rok 750kč	3-6	<u>Zvoneček</u>	Pol.300kč/rok 550kč	6-8
<u>Pilates</u>	450 kč= 10 lekcí	18-99			

Nabídka akcí od června 2013:

Červen:

1.-2.6. Pohár lodních modelářů-veřejná loďná soutěž

Červenec-srpen:

- Akce Prázdniny 3NEC

- Letní tábory 2013

1.- 5.7.2013	Taneční příměstský	DDM Třinec Hrubcová
1.- 10.7.2013	Tábor zpěváků	TS Nýdek Hluchová Lasotová
8.-12.7.2013	Inline tábor - příměstský	DDM Třinec Walach
15.- 20.7.2013	Indiánský - "Honba za pokladem" (s řemesly)	TS Nýdek Hluchová Hrubcová
22.- 27.7.2013	"Pravěk"(s keramikou)	Velké Karlovice Hrubcová
28.7.- 2.8.2013	Sportovní LT	TS Nýdek Hluchová Strašáková
5.- 8.8.2013	Zumba - příměstský	DDM Třinec Klusová
12.- 16.8.2013	Inline tábor - příměstský	DDM Třinec Walach
14.- 24.8.2013	Judo - odborný LT	Hotel Pokrok Bílá Strašáková

16.- 25.8.2013	Zahraniční LT	Chorvatsko Klusová
26.-30.8.2013	Příměstský LT	DDM Třinec Krzyžanková

Říjen:

1.- 4.10. „Týden otevřených dveří“ – Zahájení činnosti DDM- denně od 15.00 do 18.00 hodin

Listopad:

2.-3.11. Víkendovka v DDM – „BU-BU-BU“- Domeček se strašidly a lampiónový průvod – přihlášky od 1.10.

30.11.-1.12. Víkendovka s Mikulášem v DDM-přihlášky od 1.11.2013

Prosinec:

5.12. Mikuláš na hvězdárně (sraz v 17.30 hod u hvězdárny-Třinec, pravděpodobný konec okolo 19.00 hod)

6.12. Mikuláš na hvězdárně (sraz v 17.30 hod u hvězdárny-Třinec, pravděpodobný konec okolo 19.00 hod)

10.12. Mikuláš s Hopsalínem v 16.00 hodin- sál DDM v Třinci, pro nejmenší oázka s nafukovacími v celém areálu DDM

14.12. Vánoční dílničky pro veřejnost – (9.00-12.00 hodin – cena 40,-Kč)

14.12. Koncert přípravných sborů (sál DDM) - čas bude upřesněn

14.12. Mikuláš se zvířátky- 15.00-17.00 hodin (sraz v DDM, návštěva útulku, vycházka do lesoparku)

17.12. Vánoční besídka s rodiči + Jarmark dětských výrobků - vystoupení dětí kroužků: tanečníci, zpěváčci, hra na nástroje, výrobky dětí k prodeji

20.12. Setkání s Ježíškem na hvězdárně

27.12. Koncert ŠDS v DK TRISIA – hodina bude upřesněna

BUNKR, O.S.

Adresa: Bunkr, o.s. Tel. (+420) 731 444 370
 Jablunkovská 110 e-mail: info@bunkr.cz
 Třinec, 73961

V tomto zařízení pracuje tým středoškolských studentů. Nabízejí NÍZKOPRAHOVÉ KLUBY, které jsou poskytovány zadarmo a STREETWORK

Posláním nízkoprahových klubů je poskytovat podporu, odbornou pomoc a informace dětem a mladým lidem z Třince ohroženým sociálním vyloučením a pozitivně ovlivňovat jejich životní styl a hodnoty.

Cílem je:

- Vytvářet takový prostor, který by byl pro děti a mladé lidi bezpečný, atraktivní a motivující k volnočasovým aktivitám.

- Vést mladé lidi k zodpovědnému přístupu k životu a povzbudit je ke směřování (někým být, někam patřit, někam mířit).

- Nabízet podporu při zvládání obtížných životních situací vlastními silami.

Streetwork je poslání, kdy vyškolený pracovník, potkává lidi tam, kde běžně pobývají (ulice, dvorky, hřiště..). Má svá pravidla a hranice, za které nejde.

SQUASH CENTRUM

Adresa: Squash centrum Třinec tel.: (+420) 558 996 804
 Dukelská 1268 e-mail: squashtrine@squashtrinec.cz
 Třinec, 73961

Aktivita	Jednorázový vstup	Aktivita	Jednorázový vstup
<u>Squash</u> , <u>Wallyball</u> , <u>Nohejbal</u>	Po - NE 90 Kč/ 30 min So – NE 160 Kč/60 min	<u>Power box</u>	80 Kč/hod
<u>Indoor cycling</u>	75 Kč/ hod.	<u>Stolní tenis</u>	100 Kč/hodina v tělocvičně 50kč/hodina mimo tělocvičnu
<u>Aerobic</u>	70 Kč/hod		

SPORTOVNÍ CENTRUM BLACK HILL, ACTIV SPORT FITNESS

Adresa: Sportovní centrum „nad Albertem“ tel.: (+420) 605 979 974
 Lidická 1269 (+420) 731 548 218
 Třinec- Terasa, 73961

Aktivita	Jednorázový vstup	Aktivita	Jednorázový vstup
<u>Heat program</u>	120 Kč.	<u>Funkční trénink</u>	80 Kč.
<u>Schwinn cycling</u>	90 Kč.	<u>Squash</u>	170 Kč./hod
<u>Body form</u>	70 Kč.	<u>Badminton</u>	220 Kč./hod
<u>Power yoga</u>	70 Kč.	<u>Osobní trénink</u>	250 Kč.

STARS

Adresa: STARS tel.: (+420) 558 331 441
Tyršova 275 e-mail: radek.kysely@starstrinec.cz
Třinec, 73961

Aktivita	Jednorázový vstup	Aktivita	Jednorázový vstup
<u>Krytý bazén</u>	Dospělí 70kč./hod Děti 3-15 let 50 kč./hod	<u>Stolní tenis</u>	30 kč./hod
<u>Aqua zumba</u>	95 kč/lekce	<u>Tenisové kurty</u>	15-20hod. 120kč/hod 8-15 hod. 90kč/hod
<u>Aqua aerobik</u>	80 kč/lekce	<u>Fitness studio</u>	Jednorázový vstup 50 kč 20 vstupů 900 kč Permanentka měsíc 520 kč Permanentka Půl roku 2400 kč Permanentka rok 4100 kč
<u>Letní koupaliště</u>	Dospělí 60 kč/den Děti do 3 let zdarma Děti do 6 let 30 kč/den Děti 6-18 let 40 kč/den	<u>Minigolf</u>	Dospělí 40 kč./2 hod Děti do 6 let zdarma Děti 6-18 let 20 kč./2 hod

RELAX CENTRUM

Adresa: Relax centrum tel.: (+420) 558 988 250
Tyršova 824 e-mail: recepce@relaxtrinec.cz
Třinec, 73961

V tomto relaxačním centru, se nachází mimo jiné velké fitness centrum a dále kardiocentrum, které nabízí, jedno týdně, možnost ZUMBY, PILATES POWER SUPER SCULPT A FIT OREIENT. Vstupné na tyto služby je 75 kč.

CVIČENÍ

CVIČENÍ NEJEN PRO ŽENY A DÍVKY

Úterý od 19.00 do 20.00 hodin - tělocvična 4.ZŠ

Pondělí a čtvrtek od 19.00 do 20.00 hodin - tělocvična 5.ZŠ (Koperníkova)

Středa od 19.00 do 20.00 hodin - ZŠ Podlesí

Středa od 18.30 do 19.30 hodin - tělocvična gymnázia

Čtvrtek od 19.30 do 20.30 hodin - 7.ZŠ

BRAZILSKÉ JIU-JITSU A MMA

Třéninky jsou určeny pro děti od 6 let, muže a ženy. Gymnázium Třinec, Komenského 713

ÚT	-	17:00-18:30	-	Brazilské	Jiu-Jitsu	/	Grappling
ČT	-	17:00-18:30	-	Brazilské	Jiu-Jitsu	/	Grappling
PÁ	-	17:00-18:30	-				MMA
NE	-	16:00-17:00	-	Combat Fitness			

SPOLEČNOST JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Adresa: TŘINEC, ul. Frýdecká 222, 2. Patro (vedle restaurace "Na Půdě")

kontakt tel.: 723 919 041 - p. Sikorová Věra

605 108 255 - p. Ladislav Sikora

Pondělí: od 16:00 jóga pro začátečníky vede Ladislav Sikora

od 17:30 jóga proti bolestem zad vede Ladislav Sikora

Úterý: od 17:15 jóga proti bolestem zad vede Ladislav Sikora

od 19:00 jóga pro mírně pokročilé vede Ladislav Sikora

Středa: od 15:50 jóga pro začátečníky vede Věra Sikorová

od 18:00 jóga pro začátečníky vede Věra Sikorová

Čtvrtek: od 15:50 jóga pro začátečníky vede Věra Sikorová

od 17:30 jóga pro mírně pokročilé vede Věra Sikorová

ORIENTÁLNÍ TANEC - Innana studio

Adresa: Hotelový dům Třinec, Pod břehem 796, Třinec

tel.: 732 632 833

Pondělí: 19.40 - 21.00 hod - začátečnice

Úterý: 19.40 - 21.00 hod - mírně pokročilé

Čtvrtek: 19.40 - 21.00 hod - pokročilé 3.st.

AFRO-FITNESS

tělocvična 6. ZŠ - Třinec - Terasa

každé úterý od 18 hod.

Nutná registrace předem, kontakt: Markéta Kukuczková 603 304 240, tichule@seznam.cz.

DANCE-PILATES S MARKÉTU KUKUCZKOVOU

tělocvična - Zrcadlový sál ZŠ Slezská - Třinec - Terasa

každé pondělí od 17.30 do 19.00 hod. (první lekce zdarma 8.4.2013)

Cena lekce 80 Kč, při zakoupení permanentky sleva 10%.