

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017–2018

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Natálie Jančiová

Volný čas v životě seniora s handicapem

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Karkošová Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2017-2018

BACHELOR THESIS

Natálie Jančiová

Leisure time in the life of a senior with disabilities

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Martina Karkošová Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorka(y)

Poděkování

Děkuji Mgr. Martině Karkošové Ph. D. za její pomoc při sestavování osnovy práce, a za ochotu a trpělivost při konzultacích práce.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na způsob a formy trávení volného času seniorů, primárně se zaměřuje na seniory s handicapem. Handicapem jsou myšlena všechna znevýhodnění, které obsahuje speciální pedagogika. Práce je zaměřena na seniory se sluchovým, zrakovým, řečovým, mentálním, duševním, tělesným nebo kombinovaným postižením, seniory dlouhodobě nebo chronicky nemocné, nadané a seniory s poruchami chování. Autorka poukazuje na organizace pro seniory se znevýhodněním, zabývá se nabídkou volnočasových aktivit, atd. Hlavní cíl práce spočívá v empirickém průzkumu, který proběhl formou dotazníkového šetření, zaměřující se na využívanost volného času a způsoby trávení volného času. Cílovou skupinou průzkumu byli taktéž senioři se znevýhodněním.

Klíčová slova

Aktivita, dotazníkové šetření, handicap, postižení, senior, stáří, vada, volný čas, znevýhodnění.

Annotation

The thesis deals with methods and forms of spending leisure in handicap senior's life. Handicaps or disabilities include every disadvantages of special pedagogic's disciplines. It contains auditory disabilities, visual disabilities, spoke disabilities, mental disabilities, physical disabilities, combined disabilities, diseased seniors, talented seniors, and seniors with behavior disorders. Author describes organizations for senior's with handicaps. Author preoccupations of leisure offers, etc. The general goals are consisting in empiric survey. Survey was distributed through questionnaires. It was focused on using free time activities and kinds of leisure forms senior's with disadvantages.

Keywords

Activity, defect, disability, disadvantage, handicap, leisure time, old age, senior, survey.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD..... | 10 |
| TEORETICKÁ ČÁST..... | 12 |
| 1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ..... | 12 |
| 1.1 Stárnutí | 12 |
| 1.2 Stáří..... | 12 |
| 1.2.1 Fyzické změny osobnosti..... | 13 |
| 1.2.2 Psychické změny osobnosti..... | 14 |
| 1.2.3 Sociální změny osobnosti..... | 14 |
| 1.3 Senior | 14 |
| 1.4 Handicap, vada, porucha, postižení..... | 15 |
| 1.4.1 Handicap | 15 |
| 1.4.2 Postižení..... | 17 |
| 1.4.3 Vada, porucha, defekt..... | 17 |
| 2 VOLNÝ ČAS..... | 19 |
| 2.1 Funkce volného času..... | 19 |
| 2.2 Funkce volnočasových aktivit | 20 |
| 2.3 Aspekty trávení volného času | 21 |
| 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY S HANDICAPEM..... | 22 |
| 3.1 Odpočinkové aktivity | 22 |
| 3.2 Zájmové aktivity..... | 23 |
| 3.2.1 Zdravotní, hygienické, pohybové | 23 |
| 3.2.2 Pracovní aktivity..... | 24 |
| 3.2.3 Kulturní aktivity..... | 24 |
| 3.3 Terapeutické aktivity | 24 |
| 3.4 Výchovně-vzdělávací aktivity | 26 |
| 3.5 Rekreační aktivity..... | 26 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.6 | Společenské aktivity | 27 |
| 3.7 | Veřejně prospěšné aktivity | 27 |
| 4 | CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORA S HANDICAPEM | 28 |
| 4.1 | Neformální vzdělávání -- institucionální vzdělávání | 28 |
| 4.1.1 | Univerzity třetího věku | 28 |
| 4.1.2 | Akademie třetího věku | 29 |
| 4.1.3 | Univerzity volného času | 29 |
| 4.1.4 | Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata | 30 |
| 4.1.5 | Kluby seniorů | 30 |
| 4.2 | Neformální vzdělávání - zájmová střediska | 30 |
| 4.2.1 | Státní organizace | 30 |
| 4.2.2 | Soukromé organizace | 30 |
| 4.3 | Informativní vzdělávání | 31 |
| 5 | ORGANIZACE ZAMĚŘENÉ NA PÉČI O SENIORY S HANDICAPEM | 32 |
| 5.1 | PROJEKTY pro seniory s handicapem | 32 |
| 5.1.1 | „Senioři sobě, pomáhat a chránit jako dobrovolník) | 32 |
| 5.1.2 | Nadace Olgy Havlové | 32 |
| 5.1.3 | Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci | 33 |
| 5.1.4 | Krizová linka „Senior telefon“ | 33 |
| 5.1.5 | Tísňová péče „Života 90“ | 34 |
| 5.2 | Telefonní a emailové linky | 34 |
| 5.3 | REGIONÁLNÍ PROJEKTY pro seniory s handicapem | 34 |
| 5.3.1 | Projekty v ústeckém kraji | 34 |
| 5.3.2 | Nabídka konkrétních aktivit v Mostě | 36 |
| 6 | LEGISLATIVNÍ ÚPRAVY ZOHLEDŇUJÍCÍ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM | 39 |
| 6.1 | Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením | 39 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 6.2 | Zákon č. 108/2006 SB. O sociálních službách | 39 |
| 6.3 | Vyhláška 505/2006 Sb..... | 40 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | | 42 |
| 7 | PRŮZKUM..... | 42 |
| 7.1 | Cíl průzkumu | 42 |
| 7.2 | Metody průzkumu | 42 |
| 7.3 | Hypotézy | 42 |
| 7.4 | Výzkumný vzorek: Základní a výběrový soubor | 43 |
| 7.5 | Harmonogram postupu | 44 |
| 7.6 | Dotazníkové šetření | 44 |
| 7.7 | Interpretace výsledků | 58 |
| 7.8 | Závěr výzkumu | 60 |
| ZÁVĚR | | 64 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ..... | | 65 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ | | 68 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | | 69 |

ÚVOD

Bakalářská práce na téma Volný čas v životě seniorů s handicapem je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Autorka si téma vybrala, protože by se ve své budoucí praxi chtěla věnovat znevýhodněným seniorům, ideálně prostřednictvím vytvoření neziskové organizace zajišťující volnočasové aktivity pro tyto jedince. Zejména empirický průzkum měl pro autorku osobní přínos, pro její budoucí uplatnění průzkumu v praxi, apod. Empirický průzkum slouží jako jeden z námětů pro další počiny autorky. Bude i nadále zjišťovat a sledovat, jaké mají senioři s postižením zájmy, o jaké činnosti mají zájem, které činnosti ve svém okolí postrádají, atd. Průzkum bude jedním z východisek v autorčině praxi, a i nadále se bude zabývat průzkumy, s větším počtem respondentů, v jiných zařízeních, s podrobnějším obsahem.

V současné době je téma aktuální, stále více se apeluje na péči o seniory a osoby se zdravotním postižením, i na jejich aktivizaci. Zavádí se a rozšiřuje legislativa, zakládají se nová volnočasová zařízení, obce sponzorují kulturní a vzdělávací aktivity, aj.

Teoretická část obsahuje 5 hlavních kapitol. Praktická část obsahuje cíle, hypotézy a vyhodnocení výzkumu formou dotazníkového šetření.

V teoretické části autorka vymezuje základní pojmy, které se prolínají celou bakalářskou prací, poukazuje na příslušné legislativní dokumenty, ve kterých jsou uvedeny možnosti aktivizační péče o seniory sociálními pracovníky, ve třetí kapitole autorka obecně popisuje volnočasové aktivity pro seniory, ve čtvrté kapitole uvádí nabídku dalšího vzdělávání seniorů a v poslední kapitole autorka popisuje organizace zaměřené na podporu seniorů s handicapem a konkrétní nabídku aktivit pro seniory s handicapem v Mostě.

Cílem bakalářské práce bylo seznámit se s nabídkou volnočasových aktivit obecně, i s nabídkou konkrétních aktivit a volnočasových organizací na Ústecku. Největší přínosem práce bylo však vyhodnocení praktické části práce.

Obsahem praktické části je primárně vyhodnocení dotazníkového šetření na téma využitelnosti volného času seniory se znevýhodněním. Dotazníky byly zadávány

znevýhodněným seniorům v mém okolí, přes sociální sítě, komunikační kanály a klientům z Domova seniorů v Barvířské ulici v Mostě, a stacionáři, který jej náleží.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Autorka v první kapitole definovala základní pojmy, které se prolínají celou bakalářskou prací. Je to stárnutí, stáří, senior, handicap a volný čas. Pojmy jsou vymezeny na základě odborné literatury.

1.1 STÁRNUTÍ

Stárnutí je celoživotní, neovlivnitelný proces, trvající od prenatálního stadia jedince až do smrti. Stárnutí zahrnuje všechny vývojové etapy, kterými člověk prochází. Průběh a projevy stárnutí jsou dány individuálními zvláštnostmi jedince, jeho psychickými a sociálními dispozicemi a fyzickém i aktuálním stavu.¹

1.2 STÁŘÍ

Stáří je poslední vývojovou fází člověka. Během této etapy dochází k řadě negativních změn. Klesá výkonnost člověka, člověk je častěji nemocný nebo přicházejí další a další nemoci, popřípadě se zhoršuje průběh a důsledky stávajících onemocnění. Klesá výkonnost psychických procesů (paměť, pozornost, řečové schopnosti, aj.), u některých jedinců se objevují potíže se sebeobsluhou, narušení emočních stavů, mobility, koordinací, apod.²

„Z hlediska zdravotního znevýhodnění a postižení se setkáváme v období stáří s podobnými případy jako v období dospělosti (chronické choroby, onkologické onemocnění, zdravotní postižení). Je zde zvýrazněn podíl mozkových příhod, kde kromě omezení či znemožnění hybnosti je porušena i řeč v důsledku fatických poruch, event. přímo afázií. Narušené motorické schopnosti mají často za následek omezení samostatnosti v běžných každodenních činnostech a člověk se stává závislým na svém okolí. V tomto období mají již lidé zpravidla méně sil a vůle k tomu, aby se dokázali plně adaptovat na nové podmínky. Potýkají se s pocity osamělosti, časté jsou depresivní

¹ DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 21. ISBN 978-80-247-4697-5.

² DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 21. ISBN 978-80-247-4697-5.

*stavy. Lidé se většinou ani tak neobávají stárnutí a stáří, jako spíše ztráty soběstačnosti, závislosti a bezmoci.*³

Přidruženým znevýhodněním seniorů často bývá demence, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, aj.

„V současnosti se nejčastěji uplatňuje následující členění:

*65-74 **mladé stáří** (problematika odchodu do důchodu, volného času, aktivit, seberealizace);*

*75-84 **staré stáří** (změny funkčních zdatností, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob);*

*85 a více **velmi staré stáří** (problematika soběstačnosti a schopnosti se zabezpečit).*⁴

1.2.1 FYZICKÉ ZMĚNY OSOBNOSTI

Biologické, tělesné změny osobnosti v seniorském věku jsou chápány jako typické fyzické změny stárnoucího organismu. Dochází k vizuálním změnám, i změnám funkcí v organismu, zpomalení metabolismu, špatná funkce a opotřebování některých orgánů, úbytek svalové hmoty, špatná termoregulace, změna pigmentace kůže, změny sexuální aktivity apod.

Mezi fyzické změny je zařazena i změna nervového systému, k příjmu a dešifrování informací je potřeba většího množství času, reakce na podněty jsou pomalejší.

Většina seniorů má také potíže se spánkem, s usínáním a s délkou spánku. Spánkový deficit má negativní vliv na aktivní trávení volného času.⁵

³ PIPEKOVÁ, J., et. al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3. vyd. Brno: Paido: 2010. s. 67-68. ISBN 978-80-7315-198-0.

⁴ BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. s. 20. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁵ BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. s. 26-28. ISBN 978-80-7452-039-6.

1.2.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY OSOBNOSTI

Psychické změny se nejčastěji projevují ve vnímání, pozornosti, paměti, představ a myšlení.

Občas senioři mívají také problém s adaptací na nová prostředí, nové podmínky a cizí osoby. Někteří při setkání s novými věcmi prožívají dokonce strach, úzkost, nejistotu a obavy.

Většina osob nad 80 let mívá obtíže s krátkodobou pamětí, prostorovou představivostí, logickým uvažováním, plynulostí řeči a změnou v postojích.

Někteří senioři s přibývajícím věkem začínají být více spořiví, vlivem obav z budoucnosti a bilancováním se někteří stávají až lakomými. Další změnou v chování může být například změna smyslu pro humor a snížená bystrost.⁶

1.2.3 SOCIÁLNÍ ZMĚNY OSOBNOSTI

K sociálním změnám u seniora dochází zejména při odchodu do penze nebo při smrti druhého partnera, popřípadě po smrti svých vrstevníků a blízkých osob. Vlivem odchodu seniora do důchodu dochází také k ekonomické změně, kdy se senior musí přizpůsobit finanční ztrátě a změnám životního programu.

Senior v penzi má sice více volného času, ale většina z nich také přijde o každodenní sociální kontakt s přáteli a finanční příjem. Proto je důležité udržovat kvalitní mezilidské a rodinné vztahy.⁷

1.3 SENIOR

„Pojem „senior“ není v naší legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně vymezen. Je používán jako synonymum pro označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu, to ale není zcela přesné a může to být zavádějící.“⁸

Seniorem označujeme osobu nejčastěji od 60. - 65. roku života, odborníci i odborná literatura vymezuje věkovou kategorii seniora rozdílně. V některé literatuře je

⁶ BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. s. 28-30. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁷ BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. s. 30. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁸ ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. s. 47. ISBN 978-80-247-5446-8.

označením „senior“ osoba již od 50. roku života. V České Republice ani ve světě není věková hranice pro pojmenování osoby seniorem jednotná.

1.4 HANDICAP, VADA, PORUCHA, POSTIŽENÍ

Ve starší literatuře často bývají tyto termíny zaměněny pojmem *defektivita*.

1.4.1 HANDICAP

Definice handicapu, neboli znevýhodnění, se v různé literatuře téměř shodují. Autorka zvolila definici podle knihy od profesora Jesenského.

Definice handicapu dle Jesenského:

„Handicap (znevýhodnění) je nepříznivá situace pro daného člověka, vyplývající z poruchy nebo disaptibility, která znemožňuje plnění úloh, jež jsou pro tuto osobu normální (v závislosti na věku, pohlaví a sociálních i kulturních činitelích.“⁹

Handicapovaní, neboli znevýhodnění senioři jsou:

1. Senioři s poruchami chování mimo společenskou normu

- s disociálním chováním
- s asociálním chováním
- s antisociálním chováním

2. Senioři s mentálními, rozumovými poruchami

- s mentální retardací
- s duševními poruchami (afektivní poruchy, schizofrenie, kombinace vývojových poruch, aj.)

3. Senioři s tělesným postižením, dlouhodobě, chronicky nemocní

- s poruchami tělesné hybnosti, lokomoce, odlišnosti vnějšího vzhledu
- dlouhodobě nemocní, kterým zdravotní stav nedovoluje běžné zařazení do edukačního procesu
- zdravotně oslabení, dočasně nebo dlouhodobě umístěny do ozdravoven nebo léčeben z důvodu zdravotní indikace

⁹ JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. s. 60. ISBN 80-7184-823-9.

4. Senioři nemluvíci nebo s poruchami řeči

- s narušeným vývinem řeči z etiologických důvodů
- chybně artikulující
- s narušeným tempem řeči, kdy se řeč zrychluje do nesrozumitelnosti
- s narušenou produkcí a porozuměním řeči zejména z důvodu mozkových příhod
- s narušenou artikulací takovým způsobem, že je řeč nesrozumitelná
- neochotní komunikovat verbálně s ostatními lidmi, zpravidla vlivem neuróz nebo psychóz – mutismus
- s funkčními poruchami hlasu

5. Senioři neslyšící nebo s poruchami sluchu

- lehce sluchově postižení
- středně těžce sluchově postižení (nedoslýchavost)
- těžce sluchově postižení
- úplně sluchově postižení - hluchota

6. Senioři nevidomí nebo s poruchami zraku

- s lehkými poruchy zraku
- slabozrací
- slepí – slepota

7. Senioři s kombinovaným postižením

- mentálně postižení v kombinaci s dalším postižením
- slepo-hluší
- s poruchami chování v kombinaci s dalším postižením nebo narušením

8. Senioři nadaní

- nadprůměrně inteligentní
- vynikající v umění
- talentovaní na pohyb
- vynikající v technice

- vynikající v organizačních schopnostech¹⁰

Podpora handicapovaného seniora (z hlediska sociálního pracovníka):

(Následující body sociální práce se znevýhodněnými osobami platí samozřejmě i pro způsob péče o seniora jejich rodinou, ta ale není předmětem práce).

1. Podpoření fyzické zdatnosti, pohybových schopností
2. Podpora poznávacích procesů, dostatečnost podnětů pro rozvoj kognitivních procesů (myšlení, paměť, představy, řeč) - trénink paměti, brainstorming, jazykolamy, apod.
3. Dostatečná míra empatie, projevování emocí, podpora seniora, navození libých pocitů - terapie, cvičení,...
4. Příjemné sociální prostředí, poskytnutí dostatečné sociální interakce - podpora komunikace s rodinou, vhodný pečovatelský a dobrovolnický tým¹¹

1.4.2 POSTIŽENÍ

„Postižení (disability) znamená omezení nebo ztrátu schopností vykonávat činnost způsobem nebo v rozsahu, který je pro člověka považován za normální.“¹²

Členění omezení podle druhu znevýhodnění dle Pipekové, viz příloha B.

1.4.3 VADA, PORUCHA, DEFEKT

„Vada, porucha, defekt (impairment) je narušení (abnormalita) psychické, anatomické či fyziologické struktury nebo funkce“¹³

Vady i poruchy jsou především funkčními a orgánovými nedostatky, a není je možné odstranit.¹⁴

¹⁰ VAŠEK, Š. *Základy speciální pedagogiky*. 5. vyd. Bratislava: Sapia, 2011. s. 170-195. ISBN 978-80-89229-21-5.

¹¹ MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X. s. 184-185.

¹² SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha : Grada, 2016. s. 26. ISBN 978-80-271-0095-8.

¹³ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha : Grada, 2016. s. 26. ISBN 978-80-271-0095-8.

¹⁴ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha : Grada, 2016. s.26 ISBN 978-80-271-0095-8.

Klasifikace vad a poruch:

1. Podle typu:

- orgánové: porucha orgánu, jeho částí, vlivem vývojových vad, nemocí, úrazů
- funkční: porucha funkčnosti orgánu, anebo organismu vlivem narušení vztahu jedince s prostředím (orgánové neurózy a psychoneurózy)

2. Podle intenzity

- lehké
- střední
- těžké

3. Podle příčin (resp. podle doby vzniku)

- vrozené: vznik v prenatálním, perinatálním období, nebo na počátku prenatálního období
- získané: vznik v průběhu života

4. Podle charakteru

- pohybové
- zrakové
- sluchové
- řečové
- mentální
- parciální
- etopedické
- kombinované¹⁵

¹⁵ RENOTIÉROVÁ, M. *Základy speciální pedagogiky I*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. s. 28-29. ISBN 80-244-1083-4.

2 VOLNÝ ČAS

Volný čas je podle **Dumazediera**, zakladatele pedagogiky volného času definován jako:

„Komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“¹⁶

Definice dle **Janiše ml.**:

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení. (Janiš ml., 2011, s. 694).“¹⁷

2.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Všechny funkce volného času tvoří celek, nelze je tedy rozdělit, maximálně je některá funkce upřednostňována vzhledem k charakteru zvolené volnočasové aktivity.

Vybrala jsem dělení dle Pávkové a kol. (2002, s. 39), podle které plní volný čas:

1. **Výchovně-vzdělávací funkci:** výchova i vzdělávání jsou nikdy nekončící procesy, probíhají po celý život. Organizování volnočasových aktivit je nejvhodnější metodou pro záměrnou i nezáměrnou výchovu seniorů. Vzdělávací funkce volného času je plněna zejména prostřednictvím neformálního a informativního vzdělávání, viz další kapitoly.
2. **Zdravotní funkci:** zdravotní funkce volného času je naplňována zdravotními benefity, jako například cvičení, vycházky, a další formy pohybu.

¹⁶ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. s. 14. ISBN 978-80-247-5535-9.

¹⁷ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. s. 17. ISBN 978-80-247-5535-9.

3. **Sociální funkci:** cílem sociální funkce je poskytovat a podporovat u seniorů lepší mezigenerační vztahy, komunikaci, navozovat pocity potřebnosti, empatie, aj.
4. **Preventivní funkci:** preventivní funkce volného času úzce souvisí s funkcí sociální a slouží k odbourávání stereotypů a diskriminace seniorů kvůli jejich věku.¹⁸

2.2 FUNKCE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Volnočasové aktivity slouží nejen k pobavení, ale také k rozvoji osobnosti jedince, jeho fyzické, duševní a sociální stránky.

Funkce volnočasových aktivit:

„Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Právě aktivní a různorodá činnost v důchodcovském věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory, stejně jako zlepšování zdraví seniorů může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti.“¹⁹

Volnočasové aktivity pro seniory mají spoustu benefitů. *„Několik důležitých výhod, které aktivní stárnutí přináší:*

1. *Rozvoj dovedností*
2. *Zlepšení fyzické aktivity*
3. *Zvýšení kreativity a vlastního vyjádření*
4. *Pocit užitečnosti a zodpovědnosti*
5. *Uspokojení z péče o druhé*
6. *Možnost vyjádření názoru*

¹⁸ JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. s. 23-31. ISBN 978-80-247-5535-9.

¹⁹ BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ Aktivně*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2011. s. 77. ISBN 978-80-904153-2-4.

7. *Možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém*

8. *Důvod k vycházení z domu a cestování*

9. *Příležitosti k vedení týmu*

10. *Setkávání v klubech a dalších skupinách*

*Starší lidé se vesměs mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky.*²⁰

Pro seniory s handicapem je samozřejmě nabídka volnočasových aktivit uzpůsobena jejich individuálním potřebám, a možnostem s ohledem na jejich psychickou i fyzickou kondici a upravena vzhledem k technickému zázemí.

2.3 ASPEKTY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Způsob, jakým senioři se znevýhodněním tráví svůj volný čas, ovlivňuje několik faktorů. Jednotlivé faktory ovlivňují jedince individuálně, v různé intenzitě, závisí vždy na charakteru osobnosti jedince, jeho zdravotním a aktuálním stavu, prožívání, aj.

Faktory ovlivňující způsob trávení volného času mohou být například:

1. Věk
 2. Pohlaví
 3. Sociální skupina, ve které se jedinec nachází, komunita, mezi kterou se druží, apod.
 4. Prostředí, ve kterých se jedinec ocitá
 5. Stávající nebo předešlá profese
 6. Vzdělání
 7. Finanční a materiální zabezpečení
 8. Zdravotní, psychický a aktuální tělesný stav
- A jiné, individuální pro každého seniora zvlášť.

²⁰ BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ Aktivně*. 1. vyd. Praha : Respekt institut, 2011. s. 79. ISBN 978-80-904153-2-4.

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY S HANDICAPEM

Volnočasové aktivity pro seniory s handicapem jsou rozděleny dle různých autorů různě. V této práci jsou rozděleny na individuální a skupinové, a na pravidelné a nárazové. Individuální aktivity jsou vykonávány především jedincem samotným, skupinové aktivity jsou vykonávány několika jedinci současně.

Při skupinových aktivitách dochází k rozvoji a upevňování mezilidských, občasných i mezigeneračních vztahů, při individuálních aktivitách je však možnost poskytnout seniorovi více péče, protože máme čas vyhraněný pouze na něj.

Pravidelné aktivity mohou být frekventovány v různém časovém intervalu, autorka jimi myslí zejména aktivity, které proběhly minimálně dvakrát, a je předpoklad, že budou i nadále probíhat. Mezi pravidelné aktivity řadí autorka takové, které se pravidelně, nebo systematicky opakují, byť jen jedenkrát za 3 týdny. Mezi pravidelné aktivity autorka zařadila také aktivity, které senioři dělají pro svou vlastní zábavu, odpočinek, odbourání stresu, atp.

Nárazovými aktivitami jsou myšleny aktivity, které jsou například tématicky zaměřeny a v dohledné době se již nebudou opakovat, například jednorázové kulturní akce, tvořivé dílny, aj. Mezi nárazové aktivity řadí autorka takové, které nejsou systematicky časově frekventované, probíhají pouze jednou, nebo vícekrát, avšak nahodile, zřídka.

3.1 ODPOČINKOVÉ AKTIVITY

1. **Pasivní trávení volného času:** poslech rádia, hudby, četba knih, dívání se na televizní programy - odpočinek, odreagování se, pozorování nevhodných programů nebo ovlivňování se zprostředkovaným materiálem může vést ke zkreslení reality
2. **Pobyt v přírodě**
Pobyt v přírodě podporuje odbourávání stresu, rozvíjí sociální vztahy, sociální interakci v příjemném prostředí, na čerstvém vzduchu, rozvíjí estetické cítění.
3. **Sběratelská činnost**
Sbírání čehokoliv, dle vkusu jedince.

3.2 ZÁJMOVÉ AKTIVITY

Zájmové aktivity autorka dále rozdělila na zdravotní a pohybové, kulturní, pracovní a rukodělné.

3.2.1 ZDRAVOTNÍ, HYGIENICKÉ, POHYBOVÉ

1. Tanec

Tanec rozvíjí mezilidské vztahy, hrubou motoriku, koordinaci obratnost, atd. Slouží také k pobavení se. Může být organizován formou tanečních večerů, tanečních kurzů pro seniory, i volným stylem na zábavě nebo v bytě seniora.

2. Fyzická a zdravotní cvičení

Zdravotní cvičení rozvíjí mezilidské vztahy, kontakt s druhou osobou, někdy i vzájemné dotýkání se, posilují svalovou a kosterní soustavu, procvičení postižené části těla, aj.

3. Jízda na kole

Jízda na kole má blahodárny vliv na klouby, posiluje svalovou soustavu, rovnováhu jedince, hrubou motoriku, koordinaci a obratnost.

4. Plavání

Plavání rozvíjí svalovou soustavu, sociální multigenerační interakci, napomáhá proti stresu, a rozvíjí psychomotorický vývoj.

5. Běžkování

Jízda na běžkách šetří klouby, zapojuje svalovou soustavu, pomáhá při navazování a udržování sociálních vztahů.

6. Jóga

Při józe dochází k posílení svalové soustavy, uvolňuje tělo od stresu, podporuje psychomotorický vývoj, a je velmi vhodná pro znevýhodněné jedince.

7. Rehabilitační cvičení

Rehabilitační cvičení nejčastěji bývá zacílené na problematickou část těla, posiluje postiženou část.

8. Dechová cvičení

Dechová cvičení „zlepšují funkčnost dýchacího ústrojí, zvyšují ventilaci plic, podporují výměnu kyslíku a krví vlásečnic plicních sklípků“²¹. Dechová cvičení jsou vhodná pro seniory, kteří se již málo pohybují. Dechové cvičení je možno provádět takřka v jakékoliv poloze těla.

3.2.2 PRACOVNÍ AKTIVITY

1. **Práce a brigády:** hlavní pracovní poměr, dohoda o pracovní činnosti, dohoda o provedení práce, chráněné dílny, dobrovolnictví
2. **Práce na zahradě, chalupě:** rozvoj estetického citění, požitky z odvedené práce, odbourávání stresu, napětí, úzkosti, radost
3. **Tvůrčí, konstruktivní koníčky**

Mohou jimi být například modelářství, včelařství, houbaření, aj. Rozvíjí estetické citění, a většina z nich také jemnou motoriku, myšlení, vnímání, představy, fantazii.

3.2.3 KULTURNÍ AKTIVITY

1. Kulturní akce

Mezi kulturní akce zařadila autorka například návštěvu divadla, kina koncertu, tvořivých dílen, mohou jimi být ale také výše uvedené taneční zábavy, charitativní kulturní akce, vystoupení, apod.

2. Zájezdy

Organizované výjezdy do divadel, na promítání pro seniory, na galavečery pro seniory, apod.

3.3 TERAPEUTICKÉ AKTIVITY

A. **Arteterapie** rozvíjí komunikační schopnosti a pojmové myšlení, uvolňuje tělo od napětí, buduje a posiluje sebedůvěru. Můžeme využít mnoha technik, například frotáž, foukání barev, práce s plastelínou, reliéf, aj.²²

²¹ ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. s. 23. ISBN 80-251-0774-4.

²² MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 123-129. ISBN 978-80-247-4172-7.

- B. **Dramaterapie** působí pozitivně na prožívání seniora, způsobuje radost, zábavu, pomáhá odbourávat strach a úzkost, pomáhá seniory se socializovat, kontrolovat své emoce, poznat a přijmout své omezení a současnou sociální roli.²³
- C. **Muzikoterapie** „je profesionální využití hudby a jejích elementů jako prostředku intervence ve zdravotnických a vzdělávacích zařízeních i v běžném prostředí pro jednotlivce, skupiny, rodiny nebo komunity, kteří hledají optimalizaci kvality jejich života a zlepšení fyzické, sociální, komunikační, emocionální, intelektuální, spirituální složky zdraví a blahobytu“²⁴.
Prostředky muzikoterapie jsou různé, je to například poslech, verbální a výtvarná interpretace hudby, tanec, aj.
- D. **Taneční terapie** podporuje vyjadřování emocí, vznik nových zážitků, nových sociálních rolí, rozvoj sociálních vztahů. rozvoj koordinace a obratnosti, libých pocitů, zvládnání napětí a stresu.²⁵
- E. **Bazální stimulace** podporuje vývoj osobnosti jedinců s těžkým nebo kombinovaným postižením. U jedinců se snažíme zejména o rozvoj vnímání prostřednictvím široké nabídky podnětů.²⁶
- F. **Preterapie** slouží pro osoby, které špatně komunikují, nebo nekomunikují vůbec. Nástroji preterapie je například dotýkání se klienta, kontakt s druhými osobami, kontakt se svou osobou, zrcadlení, pokládání otázek, aj. Preterapie slouží k otevření duševní stránky jedince, k odbourávání stresu, reflexi osobnosti, postojů a prožívání jedince, uvolnění pocitů, apod.²⁷

²³ MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 132-166. ISBN 978-80-247-4172-7.

²⁴ MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 269. ISBN 978-80-247-4172-7.

²⁵ MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 336-356. ISBN 978-80-247-4172-7.

²⁶ MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. s. 357-383. ISBN 978-80-247-4172-7.

²⁷ MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. s. 186-188. ISBN 80-7367-002-X.

G. Reminiscenční terapie znamená terapie prostřednictvím využívání vzpomínek. K reminiscenční terapii dochází zejména v rezidenčních zařízeních pro seniory, i pro seniory se znevýhodněním. Senoři promítají své vzpomínky na vzpomínkových besedách, ve výtvarných aktivitách, při mezigeneračních setkávání, divadelních a filmových představeních, tvorbě vzpomínkových knih, fotoalb, aj. Cíl reminiscenční terapie tkví v posilování vlastní identity, seberealizace, sebereflexe, sociálního rozvoje osobnosti, rozvíjí myšlení, paměť, vnímání, atd.²⁸

H. Zdravotnické terapie --masáže a akupresura

3.4 VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY

1. **Vzdělávání** (viz samostatná kapitola)

2. **Přednášky**

Přednášky mohou být na různá témata, většinou jsou organizovány nějakou institucí, například knihovnou, školou, domovem pro seniory, aj.

3. **Kroužky a kurzy**

Kroužky i kurzy jsou zejména pravidelné, manuální, rukodělné aktivity, počítačové dovednosti, taneční kurzy pro seniory, atp. Jsou organizovány nějakou organizací nebo institucí, vedené lektorem.

4. **Kulturní akce** (pravidelné taneční odpoledne nebo večery, pravidelná divadelní představení, atd.).

3.5 REKREAČNÍ AKTIVITY

1. **Turistika**

Při překonávání turistických cílů dochází k poznávání nových míst, sociální interakci se skupinou, s kolemjdoucími, apod. Velkou výhodou pro znevýhodněné seniory je zejména pobyt na čerstvém vzduchu, v příjemném prostředí.

²⁸ MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha: s. Portál, 2005. s. 188-189. ISBN 80-7367-002-X.

2. **Rekreace a cestování**

Cestování podporuje navazování nových sociálních vztahů, poznávání nových míst, příjemného prostředí. Cestování podporuje relaxaci organismu, a odbourává stres. Dalšími druhy rekreace mohou být výlety a zájezdy jejichž cílem může být kulturní nebo turistická atrakce

3.6 **SPOLEČENSKÉ AKTIVITY**

1. **Sportovní společenské hry**

Sportovní hry podporují sebevědomí seniora, jeho seberealizaci v socializačním procesu, podpora imunity, rozvoj hrubé motoriky, pobavení se. Sportovní hry mohou být multigenerační, senior je může provozovat se svou rodinou, přáteli, pečovateli, atp. Prioritou je však dbát na své zdraví, míru znevýhodnění, a bezpečnost, aby nedošlo k dalšímu úrazu seniora. Mezi společenské hry můžeme zařadit například frisbee, házení s kroužky, badminton, vodní sporty, a spousty jiných, záleží opět na stupni a druhu znevýhodnění. Pravidla mohou být k individuálním zvláštnostem seniora upraveny.²⁹

2. **Předváděcí akce**

Předváděcí akce jsou u seniorů velmi oblíbené, ale musíme dávat pozor, aby nebylo jejich cílem zneužívání seniorů. Nejčastěji jde o předvádění pomůcek do domácnosti, které si senioři mohou během akce také zakoupit.

3.7 **VEŘEJNĚ PROSPĚŠNÉ AKTIVITY**

1. **Tvořivé dílny**

Dílny jsou povětšinou tématicky zaměřené, například vánoční pečení a zdobení, výroba velikonočních ozdob, aj.

2. **Dobrovolnictví**

Dobrovolnictví v projektech, například „*Senioři sobě*“, pomoc při akcích domovů pro seniory, stacionářů, podílení se na výzdobě, na organizovaných aktivitách, apod.

²⁹ ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. s. 35-41. ISBN 80-251-0774-4.

4 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORA S HANDICAPEM

S ohledem na věk seniora, rozsah a typ znevýhodnění a individuální zvláštnosti, se mohou senioři s handicapem i nadále vzdělávat ve svém volném čase. K jejich dalšímu vzdělávání může docházet jak v institucích, tak i v jejich vlastních domovech nebo rezidenčních zařízeních.

Autorka nepředpokládá u této kategorie jedinců zájem o formální vzdělávání, avšak jsou možnosti neformálního i informativního vzdělávání.

4.1 NEFORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ -- INSTITUCIONÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

„Mezi základní instituce vzdělávání seniorů patří:

- 1. Univerzity třetího věku*
- 2. Akademie třetího věku*
- 3. Univerzity volného času*
- 4. Kluby seniorů³⁰*

4.1.1 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Univerzity třetího věku jsou nejrozšířenější vzdělávací instituce pro seniory.

Výuka na těchto univerzitách je upravena podmínkám, potřebám a touhám seniorů. V dnešní době jsou seniory velmi vyhledávané, vzhledem k vitalitě seniorů zejména díky zdravotnické péči moderní doby. V České republice jsou zřizovány při řadě vysokých škol.

Obsah učiva je dán tím, při jaké fakultě vysoké školy je univerzita 3. věku zřízena. Nejvíce rozšířen je však kurz počítačové gramotnosti, který bývá zřízen takřka při každé univerzitě 3 věku.

³⁰ ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. s. 89. ISBN 978-80-247-5446-8.

Kurzy trvají obvykle jeden semestr, minimálně 12 hodin řízených lektorem. Náplní kurzu může být přednáška, seminář, nebo cvičení. Kurzy jsou tvořeny pro jeden semestr, nebo je vytvořen systematický plán na sebe navazujících kurzů tvořící studijní programy.

Výstupem studia univerzity 3. věku není získání akademického titulu, hodnosti ani diplomu, ale pouze zájmové vzdělávání. Na některých univerzitách je získáváno osvědčení o absolvování kurzu, avšak pro jeho úspěšné dokončení je často požadavkem sepsání závěrečné práce nebo praktická zkouška.³¹

4.1.2 AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Akademie třetího věku je obsahem učiva středně náročná, a nachází se obvykle ve městech, kde není vysoká škola. Jsou vybudovány pod záštitou nějaké instituce, například kulturního domu, střední školy, apod. Výuka může mít krátkodobý i dlouhodobý charakter, nejčastěji jsou to jednodenní akce na různá témata.

Obsah učiva na akademii třetího věku je přizpůsoben věkovým a individuálním zvláštnostem a potřebám. Součástí akademie třetího věku je zájmové vzdělávání, turistika, kulturní akce, přednášky, výlety, exkurze.

Výstupem akademie třetího věku není ústní ani praktická zkouška.³²

4.1.3 UNIVERZITY VOLNÉHO ČASU

Univerzity volného času poskytují systematické, zájmové, mezigenerační vzdělávání. Jsou zřizovány nebo organizovány nějakou vysokou školou, knihovnou, kulturním domem, domovem důchodců, aj. Jsou určeny pro zájemce o studium již od 18 let.

Výstupem není ústní nebo praktická zkouška ani certifikát.

³¹ ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. s. 89-91. ISBN 978-80-247-5446-8.

³² ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. s. 94. ISBN 978-80-247-5446-8.

4.1.4 EXPERIMENTÁLNÍ UNIVERZITY PRO PRARODIČE A VNOUČATA

Tyto univerzity zajišťují specifické mezigenerační vzdělávání. Slouží pro vnučata od 6 do 12 let a jejich prarodiče, kdy je zajištěno studium na univerzitě. Zřizovány nebo garantovány jsou taktéž nějakou vysokou školou. Některé univerzity organizují pro vnučata a prarodiče společné letní tábory.

Cílem těchto univerzit je prohloubit vztah prarodiče se svým vnučetem a napomocť dětem seznámit se s obory jejich možné budoucí profese. Rozšiřují a prohlubují informace z různých oborů.³³

4.1.5 KLUBY SENIORŮ

Kluby seniorů jsou nejčastěji institucionální, kulturně-výchovná zařízení. Jejich cílem je umožnit seniorům setkávat se s vrstevníky, se kterými mohou sdílet své zájmy a plnohodnotně trávit volný čas.

Vzdělávání v klubech seniorů probíhá zejména jednorázově, a slouží primárně k zábavě seniorů. Organizovány jsou zejména přednášky, besedy, výlety, cvičení, zájezdy, kulturní akce, apod.

4.2 NEFORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ - ZÁJMOVÁ STŘEDISKA

Výstupem neformálního vzdělávání není získání akademického titulu, některé instituce pouze vydávají certifikát nebo osvědčení o absolvování kurzu.

Získání certifikátu nebo osvědčení často předchází úspěšně zakončená praktická nebo teoretická zkouška.

4.2.1 STÁTNÍ ORGANIZACE

1. Kulturní střediska, kulturní domy
2. Knihovny

4.2.2 SOUKROMÉ ORGANIZACE

1. Vzdělávací agentury
2. Domovy seniorů

³³ ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. s. 95. ISBN 978-80-247-5446-8.

4.3 INFORMATIVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

K informativnímu vzdělávání dochází nejčastěji u seniora doma, prostřednictvím knih, časopisu, internetu, televize a jiných médií, kdy senior získává nebo prohlubuje své znalosti z určitého oboru.

Některé získané informace ovšem můžou být zkreslené, neúplné nebo neaktuální, vlivem starší literatury, některých webových stránek (například Wikipedie.cz), aj.

Virtuální univerzity třetího věku

Virtuální univerzity třetího věku jsou určeny pro seniory od 50 let, nebo invalidní důchodce bez ohledu na věk. Slouží pro seniory, které se nemohou aktivně zúčastnit přednášek na univerzitě. Výuka virtuálních univerzit třetího věku probíhá prostřednictvím internetu, zejména jako audiovizuální záznamy přednášek z akademií třetího věku a univerzit třetího věku.³⁴

Pro seniory s handicapem je to jedna z nejjednodušších možností dalšího vzdělávání.

³⁴ BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. s.113. ISBN 978-80-7452-039-6.

5 ORGANIZACE ZAMĚŘENÉ NA PÉČI O SENIORY S HANDICAPEM

V České Republice existuje nespočet projektů, nadací, sbírek, a jiných organizací a podporu handicapovaných občanů, zaměřených také na seniory s handicapem.

5.1 PROJEKTY PRO SENIORY S HANDICAPEM

Níže uvedené projekty jsou celorepublikové, na regionální projekty se autorka zaměřila v další kapitole. Některé projekty fungují prostřednictvím nějaké organizace, některé pouze prostřednictvím internetu.

5.1.1 „SENIORŮ SOBĚ, POMÁHAT A CHRÁNIT JAKO DOBROVOLNÍK)

Projekt „Senioři sobě“ je celorepublikový projekt, který je realizován krajskými ředitelstvími policie. Myšlenkou projektu je spolupráce policie a dobrovolných seniorů, kteří se nechají proškoleni kompetentním pracovníkem policie, a tím se stanou kurýrem prevence. Senior, dobrovolník (kurýr prevence), pak provádí ve svém volném čase depistáž ohrožených seniorů, a to seniorů důvěřivých, se zdravotním handicapem nebo osamocených ve svém okolí, a předává jim informace a informační materiály o zásadách bezpečnosti a prevenci kriminality.

Cílem projektu je posílení bezpečnosti seniorů, rozvoj sociálních kontaktů a potlačení sociální izolace seniorů.³⁵

5.1.2 NADACE OLGY HAVLOVÉ

„Nadace Olgy Havlové (VDV) podporuje nestátní neziskové organizace v oblasti zdravotní, sociální, humanitární a vzdělávací, pokud směřují k důstojnému začlenění lidí se zdravotním postižením, opuštěných dětí, nemocných a starších občanů.“³⁶

„Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové dlouhodobě poskytuje pomoc občanským sdružením a charitativním institucím, které vytvářejí nabídku aktivního způsobu života nejstarší generace a lidsky důstojného prožívání stáří těch, kdo se již sami o sebe postarat nemohou.“

³⁵ *Senioři sobě*. [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/seniori-sobe-627170.aspx>

³⁶ *Nadace Olgy Havlové*. [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: <http://www.vdv.cz/>

*Program slouží k podpoře kvalitních projektů, které usnadňují starším občanům život v zařízeních pečujících o seniory. Jedná se zejména o zařízení pro lidi s Alzheimerovou chorobou, demencí a dalšími neurologickými onemocněními a pro seniory v sociálně-ošetrovatelských centrech.*³⁷

5.1.3 NADACE TAŤÁNY KUČAŘOVÉ – KRÁSA POMOCI

Nadace Taťány Kuchařové, Krása pomoci vytvořila několik programů, například „Doma bez obav“, aj. Hlavním cílem projektu „Doma bez obav“ je pomoci seniorovi, který se již o sebe nedokáže postarat, nechce být v nemocnici ani v rezidenčním zařízení pro seniory. Nadace pomáhá seniorům zajistit osobního asistenta, popřípadě zajistit potřeby každodenního života, pomoci s úředními povinnostmi, zajistit kompenzační a zdravotní pomůcky, pomoci s úpravou bytu, apod.

Dále nadace tvoří projekty, jejichž cílem je začlenění seniorů do pracovního procesu, podpora neziskových a dobrovolných organizací, aj.³⁸

5.1.4 KRIZOVÁ LINKA „SENIOR TELEFON“

„Provoz Senior telefonu byl zahájen v r. 1990 a od r. 2003 je poskytován bezplatně a zajišťuje ji spolek Život po 90.

Specializovaná linka krizové intervence zaměřená na problémy stárnoucí populace, osamělých seniorů a rodiny pečující o těžce nemocné seniory. Bezplatná linka je v provozu 24 hodin denně 365 dní v roce.

*Naše partnerská organizace Život 90 provozuje Senior telefon 800 157 157 – krizovou linku pro seniory v těžké životní situaci.*³⁹

³⁷ Nadace Olgy Havlové. [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: <http://www.vdv.cz/programy/senior/>

³⁸ Nadace Taťány Kuchařové. [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: <http://www.vdv.cz/programy/senior/>

³⁹ Spolek Život po 90. [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: http://www.nadacecs.cz/programy/aktivni-zivot-senioru#project_1

5.1.5 TÍSŇOVÁ PÉČE „ŽIVOTA 90“

„Provoz tísňové péče byl zahájen v r. 1992

Tlačítko, které chrání zdraví, život i bezpečnost. Tlačítko, které nosí senior nebo zdravotně postižený člověk na ruce nebo krku, dokáže přivolat pomoc v případě pádu, nevolnosti nebo dezorientace. Umožňuje tak žít soběstačný život ve svém domově s jistotou, že v případě potřeby přijde pomoc. Čidlo pohybu instalované doma dokáže samo upozornit na krizovou situaci uživatele i na nezvanou návštěvu v prázdném bytě.“⁴⁰

5.2 TELEFONNÍ A EMAILOVÉ LINKY

Fungují většinou bezplatně, zpravidla od ranních do večerních hodin.

1. Linka seniorů „Elpida“ (800 200 007)

Bezplatná a anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi.

2. „Senior telefon“ (800 157 157)

Bezplatná telefonická krizová pomoc seniorům, která jim poskytuje podporu a pomoc při zvládnání krizové situace.

5.3 REGIONÁLNÍ PROJEKTY PRO SENIORY S HANDICAPEM

Níže uvedené projekty jsou zaměřené na Ústecký kraj, zejména na Mostecko, a přilehlé okolí, tzn. Teplice, Litvínov, apod.

5.3.1 PROJEKTY V ÚSTECKÉM KRAJI

V ústeckém kraji najdeme několik klubů pro seniory, většinou v každém „okrese“ několik.

1. Senior Teplice

Senior Teplice je organizace zajišťující pečovatelskou službu, stacionář, pobytovou odlehčovací službu a aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Zajišťují besedy, přednášky, cvičení, a nabídku

⁴⁰ *Tísňová péče Život po 90.* [online]. [cit. 2017-11-24]. Dostupné z: http://www.nadacecs.cz/programy/aktivni-zivot-senioru#project_5

volnočasových aktivit pro seniory s handicapem, například výrobu adventních věnců, vánoční besídku, kurzy angličtiny a němčiny, cvičení jógy, atd.⁴¹

2. Klub důchodců Braňany

Klub důchodců Braňany spolupracuje s Klubem důchodců v Bílině a na Meziboří. Klub důchodců zajišťuje pro seniory zejména kulturní program, návštěvu divadla, výlety, rekreační pobyty, sportovní programy a zábavy. Do programu klubu důchodců jsou taktéž zainteresováni senioři se znevýhodněním.⁴²

3. Úsměv pro zdraví, z. s.

Úsměv pro zdraví je nezisková organizace působící v Litoměřicích a Lovosicích. Je to organizace pro zdravotně postižené osoby, jejichž hlavními uživateli jsou senioři. Její náplní je pořádání seminářů, cvičení, zájezdů, výletů, divadelních představení a programů na podporu zdraví.⁴³

4. Městská správa sociálních služeb v Mostě

Městská správa sociálních služeb zřizuje mimo jiné několik domovů pro seniory, domovy pro seniory s pečovatelskou službou, stacionář a poradnu pro rodinu. Zajišťuje taktéž půjčovnu kompenzačních pomůcek pro tělesně znevýhodněné, rehabilitační péči a nabídku volnočasových aktivit pro znevýhodněné seniory. MSSS zajišťuje pro znevýhodněné seniory terapie, cvičení, výlety, zájezdy, pomoc s dopravou k lékaři, kulturní akce, zábavná odpoledne, tvořivé dílny, aj.⁴⁴

5. Energie, o. p. s.

Energie je obecně prospěšná společnost působící na Meziboří. Poskytuje odlehčovací služby, chráněné bydlení a chráněné dílny. V chráněné dílně na Meziboří znevýhodnění senioři pomáhají s vazbou knih, paspartováním, vázáním suchých květín, šitím, výrobou keramických dekorací, vařením, zahradničením, apod. Energie také pomáhá seniorům v oblasti sociální problematiky, pořádají počítačové kurzy a kurzy první pomoci.⁴⁵

⁴¹ *Senior Teplice*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.seniorteplice.cz/>

⁴² *Klub důchodců*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z <http://www.branany.cz/spolky-sdruzeni/klub-duchodcu-branany/>

⁴³ *Úsměv=zdraví*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/zakladni?x=14.1246740&y=50.5439549&z=17&source=firm&id=12922379>

⁴⁴ *MSSS Most*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://msss-most.cz/>

⁴⁵ *Energie o. p. s.* [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.energie-ops.cz/>

6. Kruh pomoci, o. p. s.

Kruh pomoci je obecně prospěšná činnost působící v Mostě, zajišťuje sociální služby a organizování vzdělávacích akcí. Jejím cílem je pomoc seniorovi do 64 let pomoc s nácvikem pracovních dovedností, návyků, rozvoj jemné motoriky a paměti. Nejčastěji dochází k rozvoji jedince prostřednictvím tvůrčí, výtvarné dílny.⁴⁶

7. Parkinson společnost, o. s.

Parkinson společnost je nezisková organizace, která sídlí mimo jiné také v Mostě, a pro znevýhodněné seniory trpící Parkinsonovou chorobou nabízí rekondiční pobyty, cvičení, plavání, besedy, přednášky, terapie, návštěvu solné jeskyně, a klubové společenské akce.⁴⁷

8. Okresní organizace svazu tělesně postižených, detašované pracoviště Most

Nezisková organizace se mimo jiné snaží nejen seniorům zajistit aktivní trávení volného času. Svaz pořádá rekreační, ozdravné a rehabilitační pobyty, zajišťuje bohatý kulturní program a akce, s upravením podmínek pro tělesně znevýhodněné.⁴⁸

5.3.2 NABÍDKA KONKRÉTNÍCH AKTIVIT V MOSTĚ

Most je město v Ústeckém kraji, které se nejbližší nachází bydlišti autorky, proto bylo vybráno. Žije v něm kolem 70 000 obyvatel, je tedy poměrně velké, a disponuje širokou škálou volnočasových aktivit pro všechny věkové kategorie, taktéž i pro seniory.

1. Univerzita třetího věku

Univerzita 3. věku sídlí na Vysoké škole finanční a správní Most. Výuka probíhá formou 14 hodinových kurzů. Obsahem vzdělávání jsou počítačové, pohybové, jazykové, hudební, historické, osobnostní, přírodovědné, regionalistické, kriminalistické a finanční kurzy. Nabídka kurzů je každoročně

⁴⁶ *Kruh pomoci, o. p. s.* [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.kruh-ops.cz/our-company>

⁴⁷ *Parkinson společnost, o. s.* [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.mesto-most.cz/parkinson-spolecnost-o-s/os-1520/p3=702>

⁴⁸ *Svaz tělesně postižených.* [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: http://www.mesto-most.cz/vismo/o_utvar.asp?id_org=9959&id_u=1525&n=okresni-organizace-svazu-telesne-postizenych

aktualizována. Kurzy jsou realizovány za mírný poplatek. Kurzy jsou taktéž přístupné seniorům se znevýhodněním.⁴⁹

2. Taneční podvečery pro seniory

Taneční podvečery pro seniory jsou financovány Statutárním městem Most, a vstup na ně je zdarma. Jsou uskutečňovány jednou měsíčně v Restauraci Benedikt, kde vystupuje stálá kapela, a v Hotelu Cascade, kde je bohatý repertoár. Senioři s handicapem jsou na akcích vítáni, v obou restauračních zařízeních je bezbariérový přístup.⁵⁰

3. Senior klub

Senior klub založili pracovníci Městské knihovny v Mostě, členy klubu jsou nejen čtenáři knihovny, členství v knihovně není podmínkou pro členství v klubu. Senior klub pořádá pro seniory kulturní akce, návštěvy divadla Most, ale i jiných městských divadel, připravuje pro seniory tvořivé aktivity, cvičení, výlety, zájezdy, aj.

4. Klub SENSEN MKM

Městská knihovna Most zřídila Konzultační a informační středisko Nadace Charty 77, Konta Bariéry, projektu SENSEN přímo v prostorách knihovny, kam mají přístup nejen čtenáři. Využívat mohou také počítače, na kterém mohou vykonávat aktivity projektu SENSEN, a to tvorba životních příběhů, společenských příběhů, ale také darovat knihy pro děti, nebo společně navštěvovat turistické cíle, cvičení, trénink paměti, a účastnit se akcí konaných knihovnou.⁵¹

Na vyhranění počítači senioři mohou také využít programu HAPPYneuron Brain Jogging, na kterém mohou trénovat svou paměť. Slouží k procvičení paměti, schopnosti soustředění se, rozvoji slovní zásoby, logického myšlení, orientace v prostoru.⁵²

⁴⁹ *U3V Most*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.vsfs.cz/?id=2518-ls-2016-2017>

⁵⁰ *Taneční podvečery pro seniory*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.imostecko.cz/tanecni-odpoledne-2017/>

⁵¹ *Klub SENSEN MKM*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.knihovnamost.cz/klub-sensen-mkm>

⁵² *HAPPY Neuron Brain Jogging*. [online]. [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://www.knihovnamost.cz/procvicte-si-mozek>

5. Jazykové kurzy pro seniory: anglický nebo německý jazyk

Jazykové kurzy jsou rozvrženy do 12 lekcí, trvajících 45 minut. Jsou určeny přímo pro seniory, a jsou rozdělené na začátečníky a pokročilé. Uskutečněné jsou v prostorách knihovny. Kurzy nejsou vhodné pro seniory s mentálním znevýhodněním, hluchoněmé a neslyšící.

6. Kurz počítačové dovednosti pro seniory – internet

Kurz počítačové dovednosti s internetem obsahuje 4 lekce po 120 minutách. Kurz není vhodný pro osoby s těžkým zrakovým znevýhodněním. Kurzy probíhají v knihovně.

7. Kurz jógy pro seniory

Kurz jógy je také organizován knihovnou, a cvičení může být upraveno pro různé druhy znevýhodnění. Jóga posiluje duševní i fyzické zdraví, a je proto velmi vhodná pro rozvoj celé osobnosti jedince.

8. Sportovní turnaje seniorů z rezidenčních zařízení MSSS Most

Městská správa sociálních služeb v Mostě pořádá pro své klienty spoustu aktivit, mezi pravidelné patří například pravidelné turnaje v bowlingu, minigolfu, pétanque a další. Akce se konají převážně v poslední pátek v měsíci, kde se společně utkají senioři z několika domů pro seniory. S sebou samozřejmě berou také znevýhodněné vrstevníky, které se aktivit také přímo účastní, nebo pouze fandí a povzbuzují.⁵³

⁵³ Městská správa sociálních služeb v Mostě – příspěvková organizace. *Harmonie třetího věku*. 71. vyd. s. 42.

6 LEGISLATIVNÍ ÚPRAVY ZOHLEDŇUJÍCÍ OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Autorka se zaměřila na zákony, a vyhlášku, které se obsahem přímo nebo nepřímo dotýkají tématu.

6.1 ÚMLUVA OSN O PRÁVECH OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Vstoupila v platnost v roce 2006, přesně nedefinuje právo osob se znevýhodněním na zapojení do volnočasových aktivit, avšak právo na trávení volného času autorka chápe odstavec:

1. *Plné zapojení do společnosti*
2. *Rovnost příležitostí*
3. *Přístupnost*⁵⁴

6.2 ZÁKON Č. 108/2006 SB. O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Služby sociální péče poskytují seniorům a jejich rodině mimo jiné také výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a pomoc při sociálním začlenění jedince. Jsou jimi:

- A. Osobní asistence
- B. Podpora samostatného bydlení
- C. Odlehčovací služby
- D. Centra denních služeb
- E. Denní stacionáře
- F. Týdenní stacionáře
- G. Domovy pro osoby se zdravotním postižením
- H. Domovy pro seniory
- I. Domovy se zvláštním režimem
- J. Chráněné bydlení

⁵⁴ Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením. [online]. [cit. 2017-12-15]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/28419>

K. Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, aj.⁵⁵

Dle § 116, *Pracovníci v sociálních službách*, odstavec b), sociální pracovníci povinně vykonávají také:

*„Základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, **provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti.**“⁵⁶*

6.3 VYHLÁŠKA 505/2006 SB.

Obsahuje § 37 *„Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách“*, kde je náplní kurzu mimo jiných vzdělávací tématický okruh, kde se pracovník dozvídá o aktivizačních, vzdělávacích a výchovných technikách a základech pedagogiky volného času.⁵⁷

V §31 jsou definovány *„sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Základní činnosti při poskytování sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:*

- 1. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím: zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity*
- 2. Sociálně terapeutické činnosti: socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob*

⁵⁵ Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006, Sb., Zákon o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 37. § 39, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 66.
Dostupné na: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>>.

⁵⁶ Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006, Sb., Zákon o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 37. § 116. Dostupné na: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>>.

⁵⁷ Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 37
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

3. *Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:*

A. *Pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů*

B. *Pomoc při vyřizování běžných záležitostí.*⁵⁸

Volnočasové aktivity zajišťují taktéž:

1. *Sociálně terapeutické dílny*⁵⁹

2. *Terapeutické komunity*⁶⁰

3. *Terénní programy*⁶¹

4. *Sociální rehabilitace*⁶²

58 Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 31
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

59 Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 32
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

60 Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 33
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

61 Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 34
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

62 Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sbíрка zákonů České republiky, 2006, částka 164. § 35
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 PRŮZKUM

Průzkum byl prováděn formou dotazníkového šetření, jehož cílem bylo dozvědět se o způsobu trávení volného času seniorů s různými druhy znevýhodnění, s ohledem na jejich handicap, vzdělání, možnosti, aj.

7.1 CÍL PRŮZKUMU

Primárním cílem průzkumu je seznámit se s nabídkou volnočasových aktivit pro seniory s handicapem, zejména zmapovat nabídku konkrétních aktivit v Ústeckém kraji.

Autorka mapuje spokojenost a rozsah nabízených činností jako záměr utváření nových projektů, podle poptávky po konkrétních činnostech dotázanými respondenty.

Dílčím cílem bylo zjistit, zda dotázaní preferují skupinové, individuální, pravidelné nebo příležitostné aktivity, jaké je jejich omezení, a o jaké činnosti by měli zájem, ale nejsou v jejich okolí uskutečňovány.

7.2 METODY PRŮZKUMU

Pro průzkum bylo použito dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 159 respondentů. Úspěšně vyhodnoceno jich však bylo jen 116.

7.3 HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1: Více jak 60 % dotázaných upřednostňuje individuální činnosti.

Hypotéza č. 2: Více jak polovina respondentů se neformálně vzdělává v institucích.

Hypotéza č. 3: Více jak třetina dotázaných není spokojena s nabídkou volnočasových aktivit v jejich okolí.

Hypotézy byly vybrány na základě úmyslů o zřízení neziskové organizace, zajišťující volnočasové aktivity pro znevýhodněné seniory. Předpokládalo se, že by byly vytvořeny prostory zejména pro individuální, neformální vzdělávání, prostřednictvím lektora nebo e-learningu.

7.4 VÝZKUMNÝ VZOREK: ZÁKLADNÍ A VÝBĚROVÝ SOUBOR

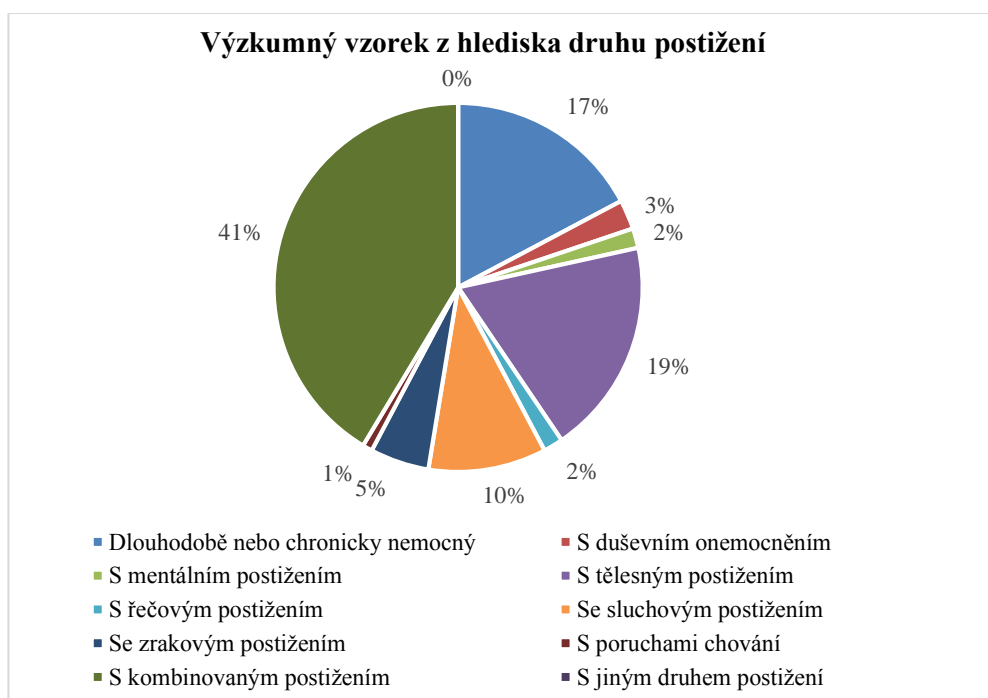
Průzkum byl prováděn formou dotazníkového šetření, které bylo anonymní.

Základním souborem výzkumného vzorku pro průzkum byli senioři se znevýhodněním.

Výběrovým vzorkem pro průzkum formou dotazníkového šetření byli senioři z Ústeckého kraje, zejména z okolí Mostecka. Dotazníky byly distribuovány cílové skupině prostřednictvím prarodičů autorky, které šířily dotazníky mezi své znevýhodněné vrstevníky, prostřednictvím sociálních sítí a internetových komunikačních kanálů, a klientům z Domova pro seniory Astra Most.

Níže uvedený graf poukazuje na strukturu respondentů odpovídajících na dotazník, který je podstatou praktické části bakalářské práce. Dotazováni byli pouze senioři s postižením, a z tohoto grafu vyplývá, jakým postižením jsou dotázaní limitováni.

Graf 1: Struktura výzkumného vzorku



Zdroj:⁶³

⁶³ Autor práce (vlastní šetření), 2018

7.5 HARMONOGRAM POSTUPU

Dotazníky byly distribuovány v měsíci listopadu v roce 2017. Po celou dobu výzkumu byly dotazníky šířeny prostřednictvím přátel a sociální sítě *Facebook*, prostřednictvím emailu, a osobně byl rozdáván dne 13. listopadu klientům Domova pro seniory v ul. Barvířská Most, který je zřízen Městskou správou sociálních služeb Most.

V tomto domově pro seniory jsou oddělení pro znevýhodněné, a to pro klienty tělesně znevýhodněné, včetně upoutaných na lůžko, zrakově i sluchově znevýhodněné, mentálně a duševně nemocné, chronicky a dlouhodobě nemocné. Řečově znevýhodnění a nadaní jsou zařazeny do běžných bytových jednotek.

7.6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Do dotazníkového šetření se zapojilo 159 respondentů, avšak úspěšně vyhodnoceno mohlo být pouze 116 dotazníků, 38 respondentů odpovědělo negativně na segmentační otázku, to znamená, že neodpovídali cílové skupině, a 5 respondentů špatně vyplnilo nějakou z otázek dotazníku.

Otázka z dotazníku č. 1:

Jste senior (osoba od 60 let), který má nějaký handicap, nebo je dlouhodobě anebo chronicky nemocný?

První otázka byla segmentační. Pokud někdo odpověděl na otázku „Ne“, není tudíž cílovou skupinou, dotazování bylo ukončeno a dotazník byl vyloučen z vyhodnocování.

Úspěšně ukončilo dotazník 116 respondentů, tedy 73 % z celkového počtu dotazovaných. V dalších tabulkách bude autorka používat heslo „CELKEM“ pro 100 % úspěšně dokončených dotazníků, tedy 116 respondentů.

Tabulka 1: Segmentace výzkumného vzorku

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 159 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Ano | 116 | 73 % |
| Ne | 43 | 116 % |

Zdroj⁶⁴

⁶⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 2:

Kde v současnosti bydlíte?

Touto otázkou byl myšlen typ bydlení seniorů, a ne lokace. Jak bylo výše uvedeno byli dotázáni pouze senioři z Ústeckého kraje.

Nejčastějším bydlištěm respondentů je domov pro seniory, 37 % dotázaných bydlí v domově pro seniory, a 36 % v domově pro seniory s pečovatelskou službou.

25 % dotázaných bydlí v bytě nebo rodinném domě, a pouze 2 % z dotazovaných bydlí v jiném rezidenčním zařízení.

Tabulka 2: Způsob bydlení respondentů

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| V bytě nebo rodinném domě | 29 | 25 % |
| V domově pro seniory | 43 | 37 % |
| V domově pro seniory s pečovatelskou službou | 42 | 36 % |
| V jiném rezidenčním zařízení | 2 | 2 % |

Zdroj⁶⁵

⁶⁵ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 3:

Jste senior:

Charakteristika jednotlivých osob s postižením je uvedena v první kapitole. Jedná se o seniory s poruchami chování mimo společenskou normu, seniory s mentálními, rozumovými poruchami, seniory s tělesným postižením, seniory dlouhodobě nebo chronicky nemocné, seniory nemluvicí nebo s poruchami řeči, seniory neslyšící, nebo s poruchami sluchu, seniory nevidomé nebo s poruchami zraku, seniory nadané anebo seniory s kombinovaným postižením.

Nejčastějším znevýhodněním výzkumného vzorku jsou kombinovaná postižení, a to v 41 % případů. Tělesným postižením trpí 19 % dotázaných. 17 % respondentů je dlouhodobě nebo chronicky nemocných. 10 % dotázaných trpí sluchovým postižením, což může být způsobeno také stářím, taktéž zraková postižení, které má 5 % dotázaných. 3 % dotázaných seniorů je duševně nemocných. 2 % respondentů je mentálně znevýhodněno, se stejnou četností řečově znevýhodněno. Pouze 1 % dotázaných má poruchy chování.

Tabulka 3: Druh znevýhodnění respondenta

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Dlouhodobě nebo chronicky nemocný | 20 | 17 % |
| S duševním onemocněním | 3 | 3 % |
| S mentálním postižením | 2 | 2 % |
| S tělesným postižením | 22 | 19 % |
| S řečovým postižením | 2 | 2 % |
| Se sluchovým postižením | 12 | 10 % |
| Se zrakovým postižením | 6 | 5 % |
| S poruchami chování | 1 | 1 % |
| S kombinovaným postižením | 48 | 41 % |
| S jiným druhem postižení | 0 | 0 % |

Zdroj⁶⁶

⁶⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 4:Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Nejčastější odpovědí bylo absolvování středního odborného učiliště nebo odborného učiliště, a to v 72 % případů. 20 % dotázaných absolvovalo gymnázium nebo střední odbornou školu. Vyšší odbornou školu úspěšně dokončilo pouze 1 % seniorů, vysokou školu 7 %.

Tabulka 4: Vzdělání respondentů

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| SOU, OU | 84 | 72 % |
| SOŠ, gymnázium | 23 | 20 % |
| VOŠ | 1 | 1 % |
| VŠ | 8 | 7 % |

Zdroj⁶⁷

⁶⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 5:

Jak jste spokojeni s nabídkou kulturních akcí ve Vašem okolí (plesy, divadelní představení pro seniory, taneční večery, organizované výlety, ...)

62 % respondentů je naprosto spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit. 25 % dotázaných sice s nabídkou spokojeno je, avšak si myslí, že by nabídka mohla být rozsáhlejší. 10 % dotázaných nenavštěvuje žádné akce. 3 % respondentů není spokojeno s nabídkou činností, nabídka jim přijde nedostatečná.

Tabulka 5: Spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Nenavštěvuji žádné akce | 11 | 10 % |
| Jsem spokojen, nabídka je dostačující | 72 | 62 % |
| Jsem spokojen, ale nabídka by mohla být rozsáhlejší | 29 | 25 % |
| Nejsem spokojen, nabídka je nedostatečná | 4 | 3 % |

Zdroj⁶⁸

⁶⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 6:

Jaké aktivity ve Vašem okolí upřednostňujete?

71 % dotázaných upřednostňuje skupinkové činnosti, 23 % preferuje individuální činnosti, a pouze 6 % seniorů nepreferuje žádné aktivity.

V předchozích kapitolách autorka vyjmenovala několik druhů volnočasových aktivit, mezi skupinové činnosti zařadila například sportovní společenské hry, taneční odpoledne a večery, kulturní akce, apod.

Mezi individuální činnosti autorka zařadila například terapie, rehabilitační cvičení, ruční práce.

Obecně tyto činnosti zaškatalkovat nelze, například ruční práce mohou zahrnovat individuální šití na šicím stroji v bydlíšti autorky, a jednak také například skupinové tvořivé dílny v klubu seniorů, musíme brát ohled na způsob a místo vykonávání těchto činností, aby mohly být správně zařazeny.

Tabulka 6: Preference činností z hlediska počtu účastníků

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Žádné | 7 | 6 % |
| Skupinové | 82 | 23 % |
| Individuální | 27 | 71 % |

Zdroj⁶⁹

⁶⁹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 7:

Jaké z níže uvedených volnočasových aktivit preferujete?

49 % respondentů upřednostňuje pravidelně konané aktivity, 44 % nárazové aktivity, a 7 % dotázaných neupřednostňuje žádné aktivity.

Mezi pravidelné aktivity zařadila autorka kroužky, kurzy, pravidelně opakované, v různých časových intervalech, kulturní akce a programy, v některých zařízeních jsou pravidelně konané terapie, zejména canisterapie.

Mezi nepravidelné autorka zařadila například výlet, seminář, divadelní představení, aj.

Tabulka 7: Preference aktivit z hlediska časového rozložení

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Žádné | 8 | 7 % |
| Pravidelné - kroužky, kurzy, pravidelné kulturní akce (taneční odpoledne jednou měsíčně, ...), apod. | 57 | 49 % |
| Nárazové - výlet, přednáška, občasné rukodělné práce (Vánoční výroba svícňů, ...) | 51 | 44 % |

Zdroj⁷⁰

⁷⁰ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 8:

Které aktivity děláte nejraději, když máte čas? (můžete zaškrtnout maximálně 3 možnosti)

S výjimkou respondenta, která odpověděl „Nic z uvedených“, zaškrtnuli ostatní dotázaní 3 možnosti. Nejoblíbenějšími volnočasovými aktivitami je pobyt s rodinou nebo přáteli, a to v 67 % případů, pasivní relaxaci preferuje 65 %, pobyt v přírodě 45 %, kulturní a předváděcí akce 35 %, kroužky a kurzy 26 %, ruční práce 24 %, cvičení 19 %, studium 16 %, a pouze 1 % z dotázaných si nevybralo ani jednu z možností.

Pasivní relaxací autorka myslela zejména četbu knih, poslech hudby, dívání se na televizní programy. Ani nevidomí nejsou vyčleněni z těchto činností, mají možnost vypůjčení nebo zakoupení knih psané Braillovým písmem, které čtou pomocí prstu. Neslyšící mohou sledovat nějaké z televizních pořadů, kde tlumočnick v rohu obrazovky předvádí znakovou řeč. Tyto pořady s tlumočnickem pro neslyšící jsou většinou označeny i v televizním programu.

Tabulka 8: Preference aktivity podle druhu

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků (mohli zaškrtnout 3 odpovědi) | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Nic z uvedených | 1 | 1 % |
| Cvičím (fyzická cvičení včetně jógy) | 22 | 19 % |
| Pasivně relaxuji (poslouchám hudbu, čtu knihy) | 75 | 65 % |
| Chodím do přírody | 52 | 45 % |
| Trávím čas s přáteli nebo s rodinou | 78 | 67 % |
| Vyhledávám kulturní a předváděcí akce | 41 | 35 % |
| Ruční práce | 28 | 24 % |
| Vyhledávám kroužky, kurzy | 30 | 26 % |
| Navštěvuji univerzity 3. věku, vzdělávám se (i prostřednictvím knih, internetu a časopisů - vyhledávám odborná témata) | 19 | 16 % |

Zdroj⁷¹

⁷¹ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 9:

Docházíte nebo chtěli byste docházet na nějaké aktivity, které jsou organizovány zkušeným lektorem? (Kurzy, kroužky, přednášky, cvičení,...)

78 % dotázaných dochází na nějakou aktivitu a je spojeno s nabídkou činností. 16 % dotázaných si myslí, že nabídka je nedostatečná, avšak nějakou z nabízených aktivit navštěvují. 2 % respondentů by chtělo docházet na nějakou aktivitu, avšak dle nich žádná v jejich okolí není. 5 % respondentů nedochází na žádnou aktivitu, a ani o ně nemají zájem.

Tabulka 9: Spokojenost s nabídkou řízených činností

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Nechci ani nedocházím na žádnou aktivitu | 6 | 5 % |
| Chtěl bych docházet, ale žádná řízená činnost v mém okolí není | 2 | 2 % |
| Ano, ale nabídka řízených aktivit je nedostatečná | 18 | 16 % |
| Ano, docházím na nějakou aktivitu a jsem spokojen s nabídkou | 90 | 78 % |

Zdroj⁷²

⁷² Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 10:

Existují nějaké faktory, které komplikují Váš výběr aktivního trávení volného času (Můžete zaškrtnout více možností.)

Nejfrekventovanějším faktorem ovlivňující trávení volného času dotázaných seniorů s handicapem je nedostatek financí, v 53 % případů. Dále 45 % trápí nedostatek psychických nebo fyzických sil. 23 % není ovlivněno žádným negativním faktorem ovlivňující způsob trávení jejich volného času. 9 % dotázaných nemá dostatek volného času. 3 % respondent si myslí, že nemají dostatek podnětů v prostředí, 2 % jsou ovlivněna jiným faktorem. Na polouzavřenou otázku dva z respondentů doplnili „nedostatečná dopravní obslužnost v mém městě“, a „nemám takové přátele v okolí, se kterými bych chtěl trávit čas“.

Tabulka 10: Faktory ovlivňující trávení volného času

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků (mohli zaškrtnout 3 možnosti) | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Ne | 27 | 23 % |
| Ano, nedostatek volného času | 11 | 9 % |
| Ano, nedostatek financí | 62 | 53 % |
| Ano, nedostatek psychických nebo fyzických sil | 52 | 45 % |
| Ano, nedostatečně podnětné prostředí | 4 | 3 % |
| Ano, jiné. Jaké? ... | 2 | 2 % |

Zdroj:⁷³

⁷³ Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

Otázka z dotazníku č. 11:

Jsou nějaké aktivity, o které byste měli zájem, ale ve Vašem okolí není možnost je provozovat?

94 % dotázaných je spokojeno s nabídkou aktivit v jejich okolí. 6 % respondentů ale s nabídkou aktivit v jejich okolí spokojeno není, a měli by zájem o:

1. Kroužek keramiky pro osoby s mentálním postižením
2. Cvičení ve vodě (v bazénu) pro osoby s tělesným postižením
3. Pobyt v solné jeskyni
4. Pěvecký sbor pro znevýhodněné seniory
5. Lázeňské (wellness) procedury pro osoby s tělesným postižením
6. Turecká pedikúra (rybičky, co se živí kůží) pro osoby s onemocněním kůže
7. Turistické zájezdy pro osoby s tělesným postižením
8. Divadelní představení pro osoby se zrakovým postižením

Tabulka 11: Dostatečnost nabízených aktivit

| Celkový počet úspěšně dokončených dotazníků | | |
|--|-----------------------------------|--|
| 116 | | |
| Odpovědi z dotazníku | Počet odpovědí respondentů | Procentuální vyhodnocení odpovědí |
| Ne | 109 | 6 % |
| Ano, jaké? | 7 | 94 % |

Zdroj⁷⁴

⁷⁴ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

7.7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Cílem průzkumu bylo seznámit se s nabídkou volnočasových aktivit pro seniory s handicapem, zejména zmapovat nabídku konkrétních aktivit v Ústeckém kraji.

Autorka zmapovala spokojenost s rozsahem a obsahem nabízených činností.

Zjistilo se, že dotázaní senioři s různými druhy znevýhodnění preferují jednoznačně skupinové aktivity, a to v 71 % případů. Dále se zjistilo, že pravidelnost a nepravidelnost aktivit není prioritou k výběru činností, poměr preferencí pravidelných a nárazových aktivit byl téměř ve shodě.

Průzkum prokázal, že se sice dotázaní senioři ve svém volném čase nadále vzdělávají, avšak nejraději tráví svůj volný čas s přáteli nebo rodinou, pasivně relaxují anebo chodí do přírody.

Podle průzkumu je 78 % respondentů spokojeno s nabídkou činností, a sami se aktivně ve svém volném čase nějakých řízených činností účastní. Někteří by uvítali ve svém okolí kroužek keramiky pro osoby s mentálním postižením, cvičení v bazénu pro osoby s tělesným postižením, zřízení solné jeskyně, pěvecký sbor pro seniory s postižením, lázeňské nebo wellness zařízení pro osoby s tělesným postižením, tureckou pedikúru napomáhající onemocnění kůže, turistické zájezdy pro osoby s tělesným znevýhodněním anebo divadelní představení pro osoby se zrakovým postižením.

Ani jedna z hypotéz se nepotvrdila, tudíž má pro autorku průzkum zásadní vliv na její další praxi a projekty týkající se vybudování nového volnočasového centra pro osoby se znevýhodněním.

Autorka se domnívala, že více jak 60 % dotázaných upřednostňuje individuální aktivity. Hypotéza se nepotvrdila, 71 % dotázaných seniorů upřednostňuje skupinové aktivity.

Druhou hypotézou, kdy se autorka domnívala, že více jak polovina respondentů se neformálně vzdělává v institucích se taktéž nepotvrdila. Dle výzkumu se 16 % respondentů neformálně vzdělává v institucích, nebo se informativně vzdělává prostřednictvím internetu, knih, časopisů, aj. Dále se 26 % dotázaných účastní kroužků nebo kurzů. Celkem se tedy nadále vzdělává pouze 42 % respondentů.

Poslední hypotéza byla, že více jak třetina dotázaných není spokojena s nabídkou aktivit v jejich okolí. Ani tato hypotéza se nenaplnila, z průzkumu vyplynulo, že 78 % respondentů je s nabídkou činností plně spokojeno.

Průzkum autorce předložil náměty pro realizaci v praxi, a bude se pravděpodobně připravovat během následujících let projekt zařízení především pro osoby s tělesným postižením, který by obsahoval termální bazén s bezbariérovým přístupem do vody, nebo rampou pro vozíčkáře, ve kterém by probíhalo taktéž cvičení certifikovaným lektorem, součástí by byla také aroma sauna, speciální vany pro lázeňské procedury, vanu pro turecké lázně, která by byla unikátem pro Ústecký kraj, aj.

Seniorského, důchodového věku, se dožívá většina populace, a s odchodem do penze také přichází více volného času, který by se měl smysluplně prožívat, a rozvíjet osobnost jedince i nadále. Zejména *„díky stále dokonalejší lékařské i sociální péči se oproti minulosti dožívá vysokého věku i řada jedinců, kterým by to dříve jejich závažné postižení neumožňovalo.“*⁷⁵

Také díky *Národnímu plánu podpory rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením* jsou podmínky pro život osob zdravotně postižených upravovány tak, aby se mohly téměř bez problému začlenit do společnosti. Jsou utvářeny bezbariérové přístupy, podporují se organizace začleňující jedince do volnočasového a pracovního procesu, vyhodnocují se a eliminují rizikové situace, poskytují se další a další veřejné služby, zpřístupňují se informace, apod.

⁷⁵ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada, 2016. s. 155. ISBN 978-80-271-0095-8.

7.8 ZÁVĚR VÝZKUMU

Ani jedna z hypotéz se nepotvrdila, dle domněnek autorky, mělo více jak 60 % dotázaných upřednostňovat individuální činnosti. Podle výsledků výzkumu však více jak dvě třetiny respondentů, 71 %, preferuje skupinové činnosti.

Graf 2: Výběrovost aktivit podle počtu účastníků



Zdroj:⁷⁶

Mezi skupinové činnosti zařadila například kroužky, kurzy, semináře, skupinová cvičení, návštěvy kulturních akcí, divadelních představení, tanečních večerů, účast na sportovních společenských hrách, návštěvy klubů pro seniory, vzdělávacích institucích, apod.

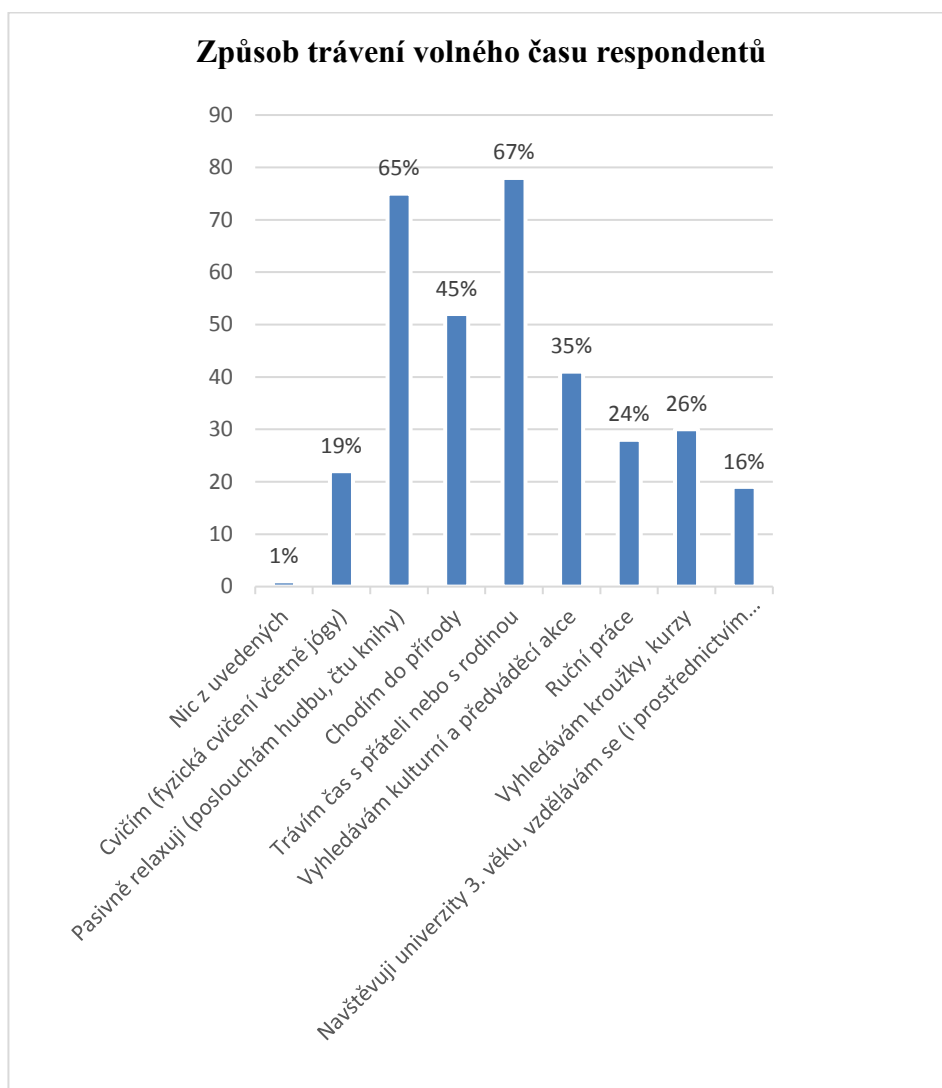
Skupinové aktivity, zejména kulturní akce jsou většinou velmi oblíbenou činností seniorů. Autorka se domnívá, že na akce, které mají být výdělečné, by měli mít s sebou zejména senioři s postižením doprovod. Je na pováženu, zda především předváděcí akce nejsou směřovány na tuto cílovou skupinu z důvodu jejich snadné manipulace, přesvědčivosti, a důvěřivosti.

⁷⁶ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Podle druhé autorčiny hypotézy se více jak polovina respondentů se neformálně vzdělává v institucích. Ani tato hypotéza se nepotvrdila, 26 % respondentů vyhledává kroužky a kurzy, a 16 % respondentů se přímo vzdělává v rámci neformálního a informativního vzdělávání. Vzdělávají se nejen na institucích, ale také prostřednictvím knih, časopisů, internetu, aj.

Celkem se tedy vzdělává 42 % respondentů, což je méně než polovina.

Graf 3: Preference aktivit dotazovaných



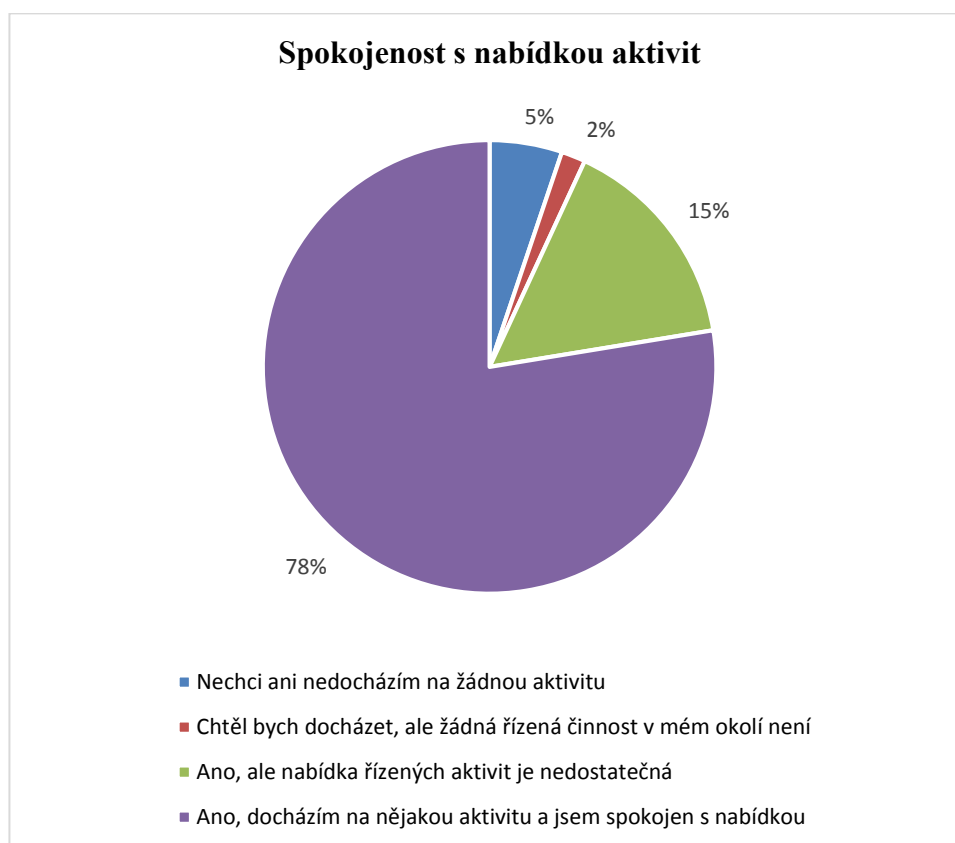
Zdroj⁷⁷

⁷⁷ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Nabízí se zde otázka, zda je propagace kroužků, kurzů, dalšího vzdělávání dostatečná. Při procházení města Most bylo zjištěno, že veškerá propagace probíhá hlavně prostřednictvím internetu, avšak senioři, a zejména osoby s postižením často internet nevyužívají. Informace o těchto kurzech a kroužcích se nacházejí ve vestibulech institucí, které je provádějí, ale na vývěskách nebo informačních tabulích není tato nabídka zveřejněna.

Poslední hypotézou, kdy se autorka domnívala, že více jak třetina dotázaných není spokojena s nabídkou aktivit v jejich okolí, se taktéž nepotvrdila. Podle výzkumu je 78 % dotázaných spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit, což je více, než 33 % dle předpokladu.

Graf 4: Spokojenost s dostatečností volnočasových aktivit v okolí respondentů



Zdroj⁷⁸

⁷⁸ Autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Můžeme diskutovat, zda jsou senioři s postižením opravdu tak aktivní, jako běžná populace v nižším věku. Největším otazníkem je, zda jsou aktivity, neboli činnosti pro tyto osoby úměrné jejich věku a postižení, nebo jestli mají vůbec senioři se znevýhodněním chuť zapojovat se do aktivizujícího procesu. Lze říci, že některé aktivizující činnosti především v rezidenčních zařízeních jsou obsahem nezábavné, až infantilní. Nemůžeme jednoznačně soudit, jestli je chyba na straně aktivizačních pracovníků, seniorů, propagaci aktivit, atd.

ZÁVĚR

Cílem teoretické části bylo zejména seznámit se s nabídkou volnočasových aktivit pro seniory s handicapem, zejména zmapovat nabídku konkrétních aktivit v Ústeckém kraji, a seznámit se s příslušnou legislativou.

Cílem praktické části bylo zmapovat spokojenost s nabídkou aktivit, dotazováni byli pouze senioři se znevýhodněním z Ústeckého kraje, ale bydliště není podmínkou k zařazení do cílové skupiny, tudíž nebylo prioritou oslovit pouze respondenty na Ústecku a Mostecku.

Autorka v průběhu práce vymezila několik legislativních dokumentů týkajících se aktivizace seniorů s postižením, uvedla širokou škálu volnočasových námětů, taktéž se zaměřila na konkrétní náměty činností v Mostě, a uvedla několik organizací, na které se mohou senioři s postižením obrátit, pokud mají o nějaké z volnočasových aktivit zájem.

Cíle práce byly splněny. Hypotézy se nenaplnily, avšak přinesly několik poznatků pro autorčinu budoucí praxi. Průzkum prokázal, že většina seniorů je plně spokojena s dosavadní nabídkou činností v jejich okolí, ale několik z respondentů s nabídkou spokojeno není, a mělo by zájem především o nějaké z netradičních, zejména léčebných a terapeutických aktivit. Respondenti jsou dle průzkumu omezeni hlavně nedostatkem fyzických nebo psychických sil, a nedostatkem financí pro seberealizaci ve volném čase. Dle výzkumu sice dotázaní ve volném čase nejraději tráví volný čas pasivně, avšak velké zastoupení respondentů rádo tráví čas v přírodě, také na kulturních a předváděcích akcích, kroužcích a kurzech, apod. Z průzkumu je patrné, že drtivá většina respondentů preferuje spíše skupinové činnosti.

Autorka se i nadále bude zabývat tvorbou průzkumů v oblasti volného času seniorů s postižením, aby bylo v budoucnu možné vytvořit koncept organizace, která by naplňovala touhy a potřeby po volnočasovém uplatnění cílové kategorie. Praktická část nepotvrdila ani jeden z předpokladů autorky, avšak výzkumný vzorek nebyl tak objemný, aby mohl zvrátit jakékoliv autorčiny vize, a je tedy potřeba i nadále bádát.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

1. BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 1. vyd. Praha : Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.
2. BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ Aktivně*. 1. vyd. Praha : Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
3. DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha : Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
4. FISCHER, S., ŠKODA, J., SVOBODA, Z., ZILCHER, L. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.
5. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha : Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.
6. JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-823-9.
7. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 7. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9
8. MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
9. MÜLLER, O., a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.
10. NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85937-60-3.
11. PIPEKOVÁ, J., et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3. vyd. Brno : Paido: 2010. ISBN 978-80-7315-198-0.
12. PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
13. RENOTIÉROVÁ, M. *Základy speciální pedagogiky I*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1083-4.

14. ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno : Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0774-4.
15. SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha : Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0095-8.
16. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

Legislativní dokumenty:

1. Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006, Sb., Zákon o sociálních službách. In: Sběrka zákonů České republiky, 2006, částka 37. Dostupné na: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>>.
2. Vyhláška č. 505 ze dne 15. listopadu 2006, Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Sběrka zákonů České republiky, 2006, částka 164. Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/files/clanky/11911/vyhlaska_505-2006.pdf>.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

1. VAŠEK, Š. *Základy speciální pedagogiky*. 5. vyd. Bratislava: Sapiaenta, 2011. ISBN 978-80-89229-21-5.

Seznam použitých internetových zdrojů

1. *Seniori sobě*. [online]. © [cit. 2017-11-24]. Dostupné na: <http://www.policie.cz/clanek/seniori-sobe-627170.aspx>
2. *Nadace Olgy Havlové*. [online]. © [cit. 2017-11-24]. Dostupné na: <http://www.vdv.cz/programy/senior/>
3. *Nadace Taťany Kuchařové*. [online]. © [cit. 2017-11-24]. Dostupné na: <http://www.vdv.cz/programy/senior/>
4. *Spolek Život po 90*. [online]. © [cit. 2017-11-24]. Dostupné na: http://www.nadacecs.cz/programy/aktivni-zivot-senioru#project_1
5. *Tísňová péče Život po 90*. [online]. © [cit. 2017-11-24]. Dostupné na: http://www.nadacecs.cz/programy/aktivni-zivot-senioru#project_5

6. *Senior Teplice*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.seniorteplice.cz/>
7. *Klub důchodců*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na <http://www.branany.cz/spolky-sdruzeni/klub-duchodcu-branany/>
8. *Úsměv=zdraví*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <https://mapy.cz/zakladni?x=14.1246740&y=50.5439549&z=17&source=firm&id=12922379>
9. *MSSS Most*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <http://msss-most.cz/>
10. *Energie o. p. s.* [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.energie-ops.cz/>
11. *Kruh pomoci, o. p. s.* [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.kruh-ops.cz/our-company>
12. *Parkinson společnost, o s.* [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.mesto-most.cz/parkinson-spolecnost-o-s/os-1520/p3=702>
13. *Svaz tělesně postižených*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: http://www.mesto-most.cz/vismo/o_utvar.asp?id_org=9959&id_u=1525&n=okresni-organizace-svazu-telesne-postizenych
14. *U3V Most*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.vsfs.cz/?id=2518-ls-2016-2017>
15. *Taneční podvečery pro seniory*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.imostecko.cz/tanecni-odpoledne-2017/>
16. *Klub SENSEN MKM*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.knihovnamost.cz/klub-sensen-mkm>
17. *HAPPY Neuron Brain Jogging*. [online]. © [cit. 2017-12-11]. Dostupné na: <http://www.knihovnamost.cz/procvicte-si-mozek>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka 1: Segmentace výzkumného vzorku | 45 |
| Tabulka 2: Způsob bydlení respondentů..... | 46 |
| Tabulka 3: Druh znevýhodnění respondenta | 48 |
| Tabulka 4: Vzdělání respondentů | 49 |
| Tabulka 5: Spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit..... | 50 |
| Tabulka 6: Preference činností z hlediska počtu účastníků | 51 |
| Tabulka 7: Preference aktivit z hlediska časového rozložení | 52 |
| Tabulka 8: Preference aktivity podle druhu..... | 54 |
| Tabulka 9: Spokojenost s nabídkou řízených činností..... | 55 |
| Tabulka 10: Faktory ovlivňující trávení volného času | 56 |
| Tabulka 11: Dostatečnost nabízených aktivit | 57 |
| Tabulka 12: „Členění fenoménu omezení podle oblasti poškození“ | IV |

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1: Struktura výzkumného vzorku | 43 |
| Graf 2: Výběrovost aktivit podle počtu účastníků | 60 |
| Graf 3: Preference aktivit dotazovaných..... | 61 |
| Graf 4: Spokojenost s dostatečností volnočasových aktivit v okolí respondentů..... | 62 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – DotazníkI

Příloha B – Dělení omezení z hlediska zdravotního znevýhodněníIV

Příloha A – Dotazník

Vážení respondenti,

tento dotazník je zcela anonymní a bude sloužit jako součást mé bakalářské práce. Jsem studentkou oboru Speciální pedagogika-vychovatelství na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Dotazník se týká využívání volného času seniory s handicapem.

Pokud budete chtít zaslat vyhodnocení výzkumu, uveďte na konci dotazníku prosím svou emailovou adresu.

1. Jste senior (osoba od 60 let), který má nějaký handicap, nebo je dlouhodobě anebo chronicky nemocný?

- Ano
- Ne

Pokud jste odpověděli NE, děkuji za Váš čas, tím pro Vás dotazník končí.

2. Kde v současnosti bydlíte?

- V bytě nebo rodinném domě
- V domově pro seniory
- V domově pro seniory s pečovatelskou službou
- V jiném rezidenčním zařízení

3. Jste senior:

- Dlouhodobě nebo chronicky nemocný
- S duševním onemocněním
- S mentálním postižením
- S tělesným postižením
- S řečovým postižením
- Se sluchovým postižením
- Se zrakovým postižením
- S poruchami chování
- S jiným druhem postižení:

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
- SOU, OU
 - SOŠ, gymnázium
 - VOŠ
 - VŠ
5. Jak jste spokojeni s nabídkou kulturních akcí ve Vašem okolí (plesy, divadelní představení pro seniory, taneční večery, organizované výlety, ...)
- Nenavštěvuji žádné akce
 - Nejsem spokojen, nabídka je nedostatečná
 - Jsem spokojen, ale nabídka by mohla být rozsáhlejší
 - Jsem spokojen, nabídka je dostačující
6. Jaké aktivity ve Vašem okolí upřednostňujete?
- Žádné
 - Skupinové
 - Individuální
7. Jaké z níže uvedených volnočasových aktivit preferujete?
- Žádné
 - pravidelné - kroužky, kurzy, pravidelné kulturní akce (taneční odpoledne jednou měsíčně, ...), apod.
 - nárazové - výlet, přednáška, občasné rukodělné práce (Vánoční výroba svíců, ...)
8. Které aktivity děláte nejraději, když máte čas? (můžete zaškrtnout maximálně 3 možnosti)
- Nic z uvedených
 - Cvičím (fyzická cvičení včetně jógy)
 - Pasivně relaxuji (poslouchám hudbu, čtu knihy)
 - Chodím do přírody

- Trávím čas s přáteli nebo s rodinou
- Vyhledávám kulturní a předváděcí akce
- Ruční práce
- Vyhledávám kroužky, kurzy
- Navštěvuji univerzity 3. věku, vzdělávám se (i prostřednictvím knih, internetu a časopisů - vyhledávám odborná témata)

9. Docházíte nebo chtěli byste docházet na nějaké aktivity, které jsou organizovány zkušeným lektorem? (Kurzy, kroužky, přednášky, cvičení, ...)

- Nechci ani nedocházím na žádnou aktivitu
- Chtěl bych docházet, ale žádná řízená činnost v mém okolí není
- Ano, ale nabídka řízených aktivit je nedostatečná
- Ano, docházím na nějakou aktivitu a jsem spokojen s nabídkou

10. Existují nějaké faktory, které komplikují Váš výběr aktivního trávení volného času (Můžete zaškrtnout více možností.)

- Ne
- Ano, nedostatek volného času
- Ano, nedostatek financí
- Ano, nedostatek psychických nebo fyzických sil
- Ano, nedostatečně podnětné prostředí
- Ano, jiné. Jaké?

11. Jsou nějaké aktivity, o které byste měli zájem, ale ve Vašem okolí není možnost je provozovat?

- Ne
- Ano, jaké?

Děkuji za Váš čas.

Tabulka 12: „Členění fenoménu omezení podle oblasti poškození“

| | | |
|------------------|---|---|
| POSTIŽENÍ | <i>SOCIÁLNÍ, popř. KOMUNIKAČNÍ omezení</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>vady řeči</i> ➤ <i>poruchy chování</i> | |
| | <i>MENTÁLNÍ omezení</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>mentální postižení</i> ➤ <i>lehké mentální postižení (poruchy učení)</i> | |
| | <i>SMYSLOVÉ omezení</i> | |
| | <i>SLUCHOVÉ postižení</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>těžká nedoslýchavost</i> ➤ <i>hluchota</i> | <i>ZRAKOVÉ postižení</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>slabozrakost</i> ➤ <i>slepota</i> |
| | <i>TĚLESNÉ omezení</i> | |
| | <i>TĚLESNÉ postižení bez mentálního postižení</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>schopný chůze</i> ➤ <i>neschopný chůze</i> | <i>TĚLESNÉ postižení s přidruženým mentálním postižením</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>schopný chůze</i> ➤ <i>neschopný chůze</i> |

Zdroj⁷⁹

⁷⁹ PIPEKOVÁ, J., et al. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3., přepr. a rozšíř. vyd. Brno: Paido: 2010. s. 112. ISBN 978-80-7315-198-0.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Natálie Jančiová

Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Volný čas v životě seniora s handicapem

Rok: 2018

Počet stran textu bez příloh: 54

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 17

Vedoucí práce: Mgr. Martina Karkošová Ph.D.