

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Filozofická fakulta**  
Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie

**Evaluace volnočasových aktivit Klubu seniorů  
v Olomouci – Holice**  
**Evaluation of leisure-time activities of Seniors' club Olomouc Holice**  
Bakalářská diplomová práce

**Sylva Blažková**

Vedoucí bakalářské diplomové práce:      Mgr. Markéta Vlčková

Olomouc 2013

### **Čestné prohlášení**

„Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Evaluace volnočasových aktivit Klubu seniorů v Olomouci – Holice“, včetně všech příloh, vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Markéty Vlčkové a uvedla všechny literární a jiné odborné zdroje, které uvádím v seznamu.“

V Olomouci dne 10. 10. 2013

.....

Sylva Blažková

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala **Mgr. Markétě Vlčkové** za odborné vedení, za její vstřícnost, cenné rady a podnětné připomínky při zpracovávání bakalářské práce. Děkuji také všem, kteří se zúčastnili mého výzkumu, za jejich čas a ochotu odpovídat na mé otázky. V neposlední řadě patří dík mé rodině, za její trpělivost a podporu.

ÚVOD	6
1. SENIOR V SOUČASNÉ ČESKÉ SPOLEČNOSTI	7
1.1 Stáří	8
1.1.1 Definice stárnutí	9
1.1.2 Biologické projevy stárnutí	9
1.1.3 Psychické projevy stárnutí	10
1.1.4 Sociální projevy stárnutí	11
1.2 Demografie stárnutí v České republice	12
1.3 Stáří a společnost	13
2. POTŘEBY SENIORŮ	15
2.1 Fyziologické potřeby	16
2.2 Potřeba bezpečí	16
2.3 Sociální potřeby	17
2.4 Potřeba autonomie	17
2.5 Potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti	18
3. EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY 2012	19
4. NÁRODNÍ AKČNÍ PLÁN PODPORUJÍCÍ POZITIVNÍ STÁRNUTÍ PRO OBDOBÍ LET 2013 AŽ 2017	21
5. VOLNÝ ČAS	24
5.1 Funkce volného času	25
5.2 Volný čas a senioři	26
5.3 Aktivizace seniorů	27
6. METODIKA VÝZKUMU	30
6.1 Výzkumná otázka	30
6.2 Cíl výzkumu	30
6.3 Metoda výzkumu	30
6.4 Technika sběru dat	30
6.5 Výběr respondentů	31
6.6 Realizace ankety	31
7. VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	32
7.1 Výsledky ze sekundární analýzy dat	32

7.2	Výsledky z ankety	36
7.3	Shrnutí výsledků	47
	ZÁVĚR	49
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
	SEZNAM TABULEK	53
	SEZNAM GRAFŮ	53
	PŘÍLOHA	54
	ANOTACE	57

## ÚVOD

„Ze všeho nejvíce vyčerpává nečinnost“.

Aristoteles

Cílem předložené bakalářské práce je evaluace volnočasových aktivit Klubu seniorů v Olomouci – Holice a to za pomoci zjištění spokojenosti samotných seniorů, kteří tento klub navštěvují. Uvedený klub seniorů funguje již mnoho let v obci, kde jsem se narodila a kde stále žiji. Členem tohoto klubu seniorů se v loňském roce stala i moje maminka, která se jako jediná, z široké skupiny svých vrstevníků z okolí (okolo 68 roku věku), do klubu přihlásila. Většina dlouholetých členů klubu seniorů jsou již vyššího věku. Mladší senioři nejeví o členství v holickém klubu seniorů valný zájem. Také proto je účelem mé bakalářské práce rozpoznat míru spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit a motivaci pro členství v klubu pro seniory.

Výše uvedený citát se mi líbí, protože jednoduše a výstižně poukazuje na nutnost aktivního způsobu života každého jedince, který si přeje zůstat zdravý a spokojený co nejdéle. Člověk je tvor společenský a takovým zůstává celý život. Ztráta nebo výrazné omezení možností setkávání se s jinými lidmi, které často provází seniorský věk, je velmi frustrující. Izolace a samota spolu s ostatními změnami, které stáří přináší, je cesta velmi neradostná a tíživá pro každého.

Touhou mnoha lidí je dožít se vysokého věku, obklopeni nejbližší rodinou, dětmi a vnoučaty, se kterými si budou rozumět a aktivně se podílet na všech společných aktivitách. Realita je však bohužel odlišná. Znam jen málo seniorů, kteří žijí společně se svou rodinou, a často i přesto jsou více méně osamoceni. To, co činí samotu snesitelnou, je kontakt. Jednou z možností aktivního společenského života ve stáří jsou návštěvy klubů pro seniory, které umožňují uspokojovat tuto lidskou potřebu.

## 1. SENIOR V SOUČASNÉ ČESKÉ SPOLEČNOSTI

Současní senioři se od dřívějších generací starých lidí v mnoha ohledech liší. Značné rozdíly jsou například v oblékání, což je způsobené tlakem společnosti a médií, kdy je trendem „kult mládí“, nebo ve využívání kosmetiky a plastické chirurgie. Jejich názory a psychika je odlišná, dnešní senioři dokážou rychleji reagovat na vnější podněty a informace díky snadnějšímu přístupu k informacím. Pod vlivem nových technologií postupně dochází ke změnám životního stylu. Vzdělanost současných seniorů také doznala významných změn, čtenářské návyky a čtenářská gramotnost je velmi vysoká. Dalšími znaky jsou schopnosti ovládnutí cizího jazyka, možnosti cestování atd. Velmi významným znakem moderní společnosti je pozvolný posun střední délky života. Kvalita zdravotní péče a úroveň medicíny má na zdraví seniora veliký vliv.<sup>1</sup>

K negativním jevům moderní společnosti patří výrazná orientace většinové populace na materiální hodnoty a potřeby. K duchovním hodnotám se tak člověk navrácí často až v nemoci nebo ke stáru. Tato skutečnost vede k napětí a nepochopení mezi generacemi ve společnosti. Díky rychlému rozvoji moderních komunikačních a informačních prostředků dnes chybí opravdové sdílení osobních prožitků mezi lidmi. Vytrácí se tradiční mezigenerační předávání celoživotních zkušeností z otce na syna, mladá generace o ně nemá zájem. Naneštěstí tento trend podporují také některá média, která mluví o nepotřebnosti rad starších spoluobčanů. Mediální obraz často veřejně vykresluje seniora jako nemyslicí, zesměšňované a parodované osoby.<sup>2</sup> Je pochopitelné, že dnešní senioři mohou postrádat sebedůvěru a nabytou životní jistotu.

Nicméně je tato poslední etapa života člověka stejně významná a dle některých moudrých a opravdových osobností představuje nejkrásnější

---

<sup>1</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: Mendelova univerzita, 2010, s. 93.

<sup>2</sup> VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, s. 80.

životní fázi. Představuje nádherný příklad, model i vrchol životní cesty, záruku přiměřeného a odpovědného přístupu k otázkám pouti životem se všemi starostmi a potěšeními.<sup>3</sup>

## 1.1 STÁŘÍ

Stáří je přirozenou, závěrečnou etapou ontogenetického vývoje člověka.<sup>4</sup> Během stárnutí se na člověku začínají projevovat biologické znaky stáří, které ho jasně odlišují od předchozích životních etap. Stárnutí je vlastně přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím. Strukturální i funkční změny vzniklé při fyziologickém stárnutí jsou nevratné.<sup>5</sup> Není jednoduché určit, od kdy je člověk považován za starého. Dle WHO z r. 1980 se za stáří považuje věk od 60 let výše.<sup>6</sup>

Rozdělení jednotlivých etap dle WHO je následující<sup>7</sup>:

- Od 60 do 74 let – rané stáří
- Od 75 do 89 let – vlastní stáří
- Od 90 let výše – dlouhověkost.

Názory samotných lidí se ale často s „administrativní“ hranicí stáří neshodují. Data z reprezentativních výzkumů docházejí spíše k vyšší hranici stáří. Podle mínění respondentů zastupujících předseniorskou a seniorskou populaci (starší 50 let) se člověk stává starým kolem 67 roků. Z faktorů, které podle názorů českých respondentů hrají významnou roli při vnímání člověka

---

<sup>3</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: Mendelova univerzita, 2010, s. 109.

<sup>4</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 54.

<sup>5</sup> PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1990, s. 30.

<sup>6</sup> HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007, s. 110.

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 110.



jako starého, byl nejčastěji volen fyzický zdravotní stav, následován věkem, ztrátou duševní svěžesti a ztrátou autonomie. Z uvedeného vyplývá, že v Česku je starý ten, kdo jako starý vypadá a kdo není v dobrém zdravotním stavu.<sup>8</sup>

### 1.1.1 DEFINICE STÁRNUTÍ

Všeobecně se uznává, že stárnutí představuje komplexní a dynamický proces zahrnující vzájemně propletené procesy stárnutí biologického, psychologického a sociálního.<sup>9</sup> Stárnutí můžeme rozdělit do dvou procesů. Prvním procesem rozumíme biologické změny, které nejsou závislé na aktuálním zdravotním stavu jedince nebo vlivu prostředí. Biologické změny probíhají spolu s přibývajícím věkem jedince. Druhý proces stárnutí naopak zcela podléhá zdravotním stavu jedince a vlivu okolí. Průběh stárnutí je spojován nejen se zdravím, ale i s kvalitou života, mírou autonomie, úrovní různých aktivit, kognitivními funkcemi, demografickými indikátory a pocity štěstí. Stárnutí je přirozený proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.<sup>10</sup>

### 1.1.2 BIOLOGICKÉ PROJEVY STÁRNUTÍ

Biologické stárnutí probíhá u každého jednotlivce individuálně. Biologický neboli funkční věk nelze jednoznačně změřit. Člověk starší dle věku kalendářního, může vykazovat menší projevy biologického stárnutí než

---

<sup>8</sup> VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, s. 6.

<sup>9</sup> SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství Slon, 2007, s. 47.

<sup>10</sup> ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší osoby*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 94.

chronologicky mladší jedinec. Je to velmi přirozené, vždyť vlastnosti člověka jsou rozmanité již od samotného zrození.<sup>11</sup>

Nejdůležitější projevy a jejich možné důsledky biologického stárnutí jsou<sup>12</sup>:

- snížení adaptačních schopností a odolnosti k zátěžím;
- změna v tvorbě mnoha hormonů a v jejich působení;
- zpomalení psychomotorického tempa a vedení nervových vzruchů a úbytek nervových buněk;
- zhoršování smyslů (zrak, sluch, chuť, čich, hmat);
- úbytek funkcí většiny orgánů, orgány pracují bez rezerv, což se projevuje neschopností zvyšovat výkon podle aktuální potřeby organismu;
- úbytek svalové hmoty s poklesem svalové síly, klesá obsah vody v těle, s přibývajícím věkem se člověk „vysušuje“, narůstá tuková hmota a mění se její rozložení po těle;
- úbytek kostní hmoty, ztráta vápníku z kostí, řidnutí kostí, sklon ke zlomeninám.

### 1.1.3 PSYCHICKÉ PROJEVY STÁRNUTÍ

Stejně jako u výše popisovaných biologických projevů stárnutí se i psychické projevy stárnutí projevují u každého jedince různě. Pod široký pojem normální (fyziologické, nechorobné) psychické stárnutí se obvykle zahrnují duševní změny, které se často objevují s přibývajícím věkem. U někoho jsou tak nevýrazné, skryté, nebo úmyslně skrývané, že si jich všimne pouze nejbližší okolí. Jiné změny jsou naopak velmi nápadné.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> HAUFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. 1. vyd. Praha: Columbus, 1997, s. 426.

<sup>12</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 56.

<sup>13</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 57.

Významné projevy psychického stárnutí jsou<sup>14</sup>:

- zpomalení psychomotorického tempa;
- váhavost při provádění výkonů, nemusí být postižena přesnost;
- poruchy paměti především ve složce všímavosti a reprodukce;
- myšlení ztrácí plynulosti, stává se zabíhavým a jeho obsah se zužuje.

Emoce<sup>15</sup>:

- odklon od vnějšího světa spíše k sobě samému a svým problémům;
- větší zranitelnost není-li potřebám a steskům věnována pozornost;
- citová vlažnost;
- nálady pramenící z pocitů osamocení a ze zdravotních potíží;
- úbytek adaptability.

Neznamená to však automaticky, že každá psychická změna musí nutně znamenat změnu k horšímu. I stáří, jako každý věk, přináší něco nového. Často se zvyšuje vytrvalost (zvláště v monotónní činnosti), trpělivost, pochopení, také soudnost a rozvaha (moudrost stáří) nebo stálost názorů.<sup>16</sup>

#### 1.1.4 SOCIÁLNÍ PROJEVY STÁRNUTÍ

Sociální stárnutí se projevuje omezenou schopností vyvíjet činnosti, které jsou běžné pro jiné lidi. Může to být změna vhodného situačního chování, komunikace, péče sám o sebe. Snižuje se manuální obratnost, stáří znesnadňuje život přítomností různých handicapů. Může vzniknout orientační handicap – omezená schopnost orientovat se ve vztazích

---

<sup>14</sup>ULRYCHOVÁ, L. *Projevy přirozeného stáří a stárnutí*. Dostupné z [http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/Projevyst\\_](http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Projevyst_) (on-line 8. 1. 2013), str. 24

<sup>15</sup>ULRYCHOVÁ, L. *Projevy přirozeného stáří a stárnutí*. Dostupné z [http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/Projevyst\\_](http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Projevyst_) (on-line 8. 1. 2013), str. 25

<sup>16</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 57.

k prostředí, handicap sociální integrace, handicap ekonomické soběstačnosti.<sup>17</sup>

Odchod do starobního důchodu je považován za počátek sociálního stáří, kdy seniorům často hrozí ztráta životního programu, pokles životní úrovně, ztráta soběstačnosti, věková segregace nebo diskriminace. Také se musí adaptovat na nové prostředí.<sup>18</sup>

## 1.2 DEMOGRAFIE STÁRNUTÍ V ČESKÉ REPUBLICCE

Současná doba nabízí lepší životní a pracovní podmínky, kvalitní zdravotní péči a sociální ochranu většině občanů. To vede k tomu, že umírá méně lidí předčasně, a naopak stále větší počet lidí se dožívá stáří. Podíl seniorů v České republice se neustále zvyšuje, do věkové skupiny osob nad 65 let věku na konci roku 2011 patřilo o 36,9 tis. osob více než na konci roku 2010, celkem 1,701 mil. osob. Senioři se tak podíleli na celkové populaci 16,2 %. Průměrný věk obyvatel České republiky se v průběhu roku 2011 zvýšil o 0,3 na 41,1 let. U mužů došlo k navýšení na 39,6 rok, u žen na 42,5 roku. Na 100 dětí mladších 15 let připadlo k 31. 12. 2011 více než 110 osob starších 65 let.<sup>19</sup> Předpokládá se, že trend stárnutí populace bude v nejbližších letech nadále vzrůstající. Stárnutí populace je však považováno za jev negativní. Celá problematika stárnutí populace je většinou zužována na oblast reformy důchodového systému. Je nutné přijmout opatření v řadě oblastí a pokusit se změnit negativní přístup mladší generace ke starším lidem, který narušuje mezigenerační soudržnost a vytváří podhoubí věkové diskriminace.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 60.

<sup>18</sup> KALVACH, Z. et. al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 864.

<sup>19</sup> Český statistický úřad, *Vývoj obyvatelstva České republiky v roce 2010*, dostupné z [http://www.czso.cz/csu/2012ediciplan.nsf/t/6A002ECDC2/\\$File/400712.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012ediciplan.nsf/t/6A002ECDC2/$File/400712.pdf) (on-line 9. 1. 2013)

<sup>20</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. vyd. Praha: MPSV, 2008, s. 10.

### 1.3 STÁŘÍ A SPOLEČNOST

V minulých dobách byli staří lidé jedinými nositeli moudrosti a jejich životní i pracovní zkušenosti přecházely z generace na generaci. Tato součást identity byla pro starého člověka velmi důležitá a znamenala důstojné stáří nezbavené radosti ze života. Dnes se stáří jako fenomén dostalo na okraj zájmů společnosti. Životní nebo pracovní zkušenosti jsou předávány jen velmi omezeně. Senioři nestačí tempu rychle se rozvíjejících nových technologických postupů a jsou pod velkým pracovním tlakem.<sup>21</sup> Dnešní moderní éra přinesla degradaci stáří.<sup>22</sup>

Sociální stáří jedince začíná odchodem do starobního důchodu, který je často provázen izolovaností od společenského dění. Odchod do důchodu představuje velkou změnu, která může být traumatizující. V tomto období je zapotřebí přehodnotit dosavadní zvyklosti.<sup>23</sup> Okruh styku seniora ve společnosti se zužuje na několik málo sociálních skupin, jako je rodina, přátelé, sousedé nebo obyvatelé institucí (domovy pro seniory, nemocnice, léčebny dlouhodobě nemocných). Starší lidé často žijí jen v teritoriu vlastního bytu či instituce. Existují jedinci, kteří nepřekročí práh svého domu.<sup>24</sup> Častou příčinou izolace mohou být také komunikační problémy, které přináší stárnutí. Díky nedoslýchavosti ve stáří je zapotřebí delší doba na zpracování přijímané informace a na zformulování odpovědi.<sup>25</sup> S odchodem do starobního důchodu mnohdy vznikají i ekonomické problémy. Výše starobního důchodu v České republice většinou seniorům nedovoluje úplnou

---

<sup>21</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 407.

<sup>22</sup> GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1999, s. 97.

<sup>23</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 407.

<sup>24</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, s. 461.

<sup>25</sup> VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 124.

ekonomickou nezávislost a omezuje je ve společenských a kulturních aktivitách. To může být další příčina osamocení.<sup>26</sup>

Senioři jsou dnes ze strany společnosti velmi často automaticky považováni za staromódní v morálce a dovednostech, rigidní ve svém myšlení, nebo dokonce senilní. Tyto zažitá stereotypy a mýty o seniorech se vyskytují nejen jednotlivě, ale čím dál častěji v celé společnosti. Této diskriminaci se říká ageismus. Ageismus se vysvětluje jako věková diskriminace, postihující hlavně staré lidi. Zahrnuje předsudky a záporné představy o seniorech nebo projevy rozlišování, neuznávání jejich rovnosti s jinými, popírání a omezování práv vůči starým lidem. Může vést k věkové segregaci, vyčleňování ze společnosti, které podporují ekonomicko-sociální problémy a společenské představy, podceňující stáří.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1999, s. 97.

<sup>27</sup> VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 23.

## 2. POTŘEBY SENIORŮ

„Potřebou se nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také a hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje. Potreba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem k člověku, předmětu nebo činnosti. Potreba je projevem bytostného přání.“<sup>28</sup>

Informovanost v oblasti lidských potřeb je důležitá pro kvalitní plánování komunální politiky nebo sociálních služeb. Staří lidé touží uspokojovat všechny potřeby stejně jako každý z nás. Důležité je uspokojování všech potřeb, nejen fyziologické (jídlo, pití spánek...), ale také potřeby psychologického rázu (pocit bezpečí, udržování vztahů, nezávislost, smysl života...). Všechny tyto potřeby tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné. Jejich naplňování je velmi důležité pro uspokojivý život. Většina lidí se snaží hledat smysl svého života a touží po seberealizaci, ať je to spojeno s rodinou, prací, koníčkem nebo třeba s vírou. Tato věčná touha „dát životu smysl“ je problémem v každém věku, ale pro staršího člověka je výrazně složitější, jelikož stáří „životní náplň“ citelně omezuje.<sup>29</sup>

Základní lidské potřeby rozčlenil americký psycholog A. H. Maslow do pěti kategorií a sestavil je názorně do tvaru pyramidy. Na základě pyramidy lidských potřeb, podle Maslowa, se v následujícím textu pokusím popsat jednotlivé potřeby seniorů tak, jak je uvádějí autoři zabývající se touto problematikou.

---

<sup>28</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 36.

<sup>29</sup> Tamtéž, s. 41

## 2.1 FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

Fyziologické potřeby jsou pro člověka zcela zásadní. Jejich neuspokojování se může odrazit na celkovém stavu člověka nebo jeho zdraví. Je proto zcela přirozené, že jejich uspokojování věnujeme nejvíce času. Pokud člověk nemá alespoň částečně uspokojovány fyziologické potřeby, nemůže postoupit k dalším stupňům potřeb. Je proto zcela přirozené, že jejich uspokojování věnujeme nejvíce času. Mezi fyziologické potřeby člověka patří potřeba výživy, vylučování, dýchání, spánku a odpočinku, pohybu a chůze, potřeba hygieny, správné teploty, zdraví, potřeba tišení bolestí, smíchu, pláče a potřeba fyzických kontaktů.<sup>30</sup>

## 2.2 POTŘEBA BEZPEČÍ

Podle Pichauda a Thareauové dělíme potřeby bezpečí na tři stupně<sup>31</sup>:

- Potřeba ekonomického zabezpečení – pokud člověku chybí tento pocit bezpečí, může žít v úzkosti a strachu z budoucnosti. Často je tento strach spojován právě se staršími lidmi, kteří zažili válku a krutou zkušenost spojenou s nouzí a nedostatkem.
- Potřeba fyzického bezpečí – starší lidé mají časté problémy spojené s motorikou nebo pohybovým aparátem a obávají se pádu. Jejich pocit bezpečí můžeme posílit kompenzačními pomůckami (hole, chodítka ...) nebo doprovodem. Pocit jistoty je pro ně velmi důležitý.
- Potřeba psychického bezpečí – k naplňování tohoto pocitu velmi dobře pomáhají časové orientační body dne (jídlo, určitý televizní program, čaj o páté ...).

---

<sup>30</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 37.

<sup>31</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 38.



## 2.3 SOCIÁLNÍ POTŘEBY

Člověk je tvor společenský a jako takový nemůže žít dlouho sám. Potřebuje kontakt, komunikaci, potřebuje být s jinými lidmi. Pichaud a Thareauová také sociální potřeby dělí na několik druhů<sup>32</sup>:

- Potřeba informovanosti – neinformovaný člověk se stává izolovaným a odtrženým od reálného světa.
- Potřeba náležet k nějaké skupině – člověk, který nenáleží k žádné skupině (rodina, přátelé, klub seniorů...), zažívá zvláště bolestný a zneklidňující pocit.
- Potřeba lásky – přijímat od druhých a zároveň rozdávat lásku je velmi důležité pro pocit, že s člověkem někdo počítá.
- Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut – potřebu s někým rozmlouvat, vyjadřovat své názory a sdílet myšlenky jsou u různých lidí různé. Někomu stačí jen být s ostatními, jiný má potřebu mluvit hodně.

## 2.4 POTŘEBA AUTONOMIE

„Jedná se o autonomii ve smyslu být svobodný, být sám sobě zákonem, rozhodovat sám za sebe. Člověk může být fyzicky závislý a zároveň zcela autonomní.“<sup>33</sup> Podle Sýkorové je autonomie „relativní samostatnost jedinců vzhledem k sociálnímu okolí, jejich schopnost, vůli a možnost vést v daném prostředí život podle vlastních pravidel, rozhodovat o něm a kontrolovat jej.“<sup>34</sup>

Samotní senioři uvádějí pojetí autonomie jako fyzickou soběstačnost výrazně podmíněnou zdravím, například zvládání běžných každodenních

---

<sup>32</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 39.

<sup>33</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 39.

<sup>34</sup> SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství Slon, 2007, s. 75.

činností. Autonomii také spojují se zabezpečením základních životních potřeb, jako je jídlo, hygiena a péče o domácnost. Významná je pro ně soběstačnost, jako stav, kdy jim nehrozí institucionalizace. S tím souvisí i finanční soběstačnost seniorů, která představuje schopnost vyjít s penězi, nepůjčovat si peníze od druhých a nemuset se cítit dlužni. Fyzická i finanční soběstačnost představují velmi důležitou součást osobní autonomie seniorů.<sup>35</sup> Mezi potřeby autonomie patří také potřeba uznání, vážnosti a pocitu užitečnosti.<sup>36</sup>

## **2.5 POTŘEBA SEBEREALIZACE, ROZVOJE VLASTNÍ ČINNOSTI**

Pátým stupněm a nejvyšším bodem v pyramidě A. H. Maslowa je potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti. Stejně jako lidé všech věkových kategorií i starý člověk má neustále potřebu někam patřit, být prospěšný a být za to uznávaný.<sup>37</sup> Nalezení seberealizace může být spojeno s prací, zájmem o něco, s vírou. Život člověka mohou úspěšně naplňovat také prvky z nižších stupňů pyramidy, například pocit uznání (4. stupeň) nebo rodina (3 stupeň), pokud pro něj znamenají smysl života.<sup>38</sup> V tomto smyslu byla Evropskou unií iniciována výzva „Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012“ směřovaná na politiky a zainteresované subjekty na všech úrovních, aby svými kroky vytvářeli lepší příležitosti pro aktivní stárnutí seniorů.<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství Slon, 2007, s. 85,86.

<sup>36</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 40.

<sup>37</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 139.

<sup>38</sup> PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 41.

<sup>39</sup> Úřední věstník Evropské unie L 325/1, *Rozhodnutí evropského parlamentu a rady č. 1093/2012/EU ze dne 21. listopadu 2012 o Evropském roku občanů (2013)*

### 3. EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY 2012

Mladí lidé a lidé v aktivním věku často spatřují v seniorech zátěž. Neuvědomují si, že dnešní senioři v porovnání s předchozími generacemi na tom jsou zdravotně mnohem lépe a mohou nabídnout své cenné dovednosti a zkušenosti, které jsou pro společnost velkým přínosem.

Evropský rok 2012 podporoval tato důležitá témata<sup>40</sup>:

- Zaměstnávání starších osob a jejich udržení na trhu práce - délka života se prodlužuje a zvyšuje se i věk pro odchod do důchodu. Proto je třeba dát starším lidem větší šanci na pracovním trhu.
- Posilování jejich zaměstnanosti skrze celoživotní učení.
- Rozvoj dobrovolnictví, smysluplné využití volného času seniorů - starší lidé se obvykle starají o jiné, zejména své vlastní rodiče, partnery či vnoučata nebo pracují jako dobrovolníci. Cílem je zajistit seniorům větší uznání za jejich přínos pro společnost a vytvořit jim lepší podmínky k životu.
- Posílení participace seniorů v rodině a ve společnosti.
- Podpora mezigenerační solidarity a mezigeneračního dialogu.
- Zvyšování mediální kultury ve vztahu k seniorům.
- Boj proti věkové diskriminaci.
- Posilování činností vedoucích k důstojnému stárnutí – s rostoucím věkem se naše zdraví zhoršuje, ale i s tím se lze vypořádat. Nemocným nebo zdravotně postiženým dokáže zkvalitnit život i zdánlivě nepatrná pomoc. Aktivní stárnutí také předpokládá možnost, že se o sebe budeme moci sami postarat co nejdéle.
- Vytváření podmínek pro zdravé stárnutí.
- Podpora pozitivního pohledu veřejnosti na stáří.

---

<sup>40</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 v České republice*. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/11696> (on-line 17. 6. 2013)

Koalice vytvořené v rámci Evropského roku 2012 se účastnilo více než padesát evropských organizací, které řešily otázky věkové diskriminace a demografických změn způsobem, jenž bude udržitelný a spravedlivý vůči všem věkovým skupinám. V České republice byla pod záštitou Ministerstva práce a sociálních věcí uspořádána řada akcí, které napomáhají ke zvýšení zájmu o problematiku stárnutí v naší společnosti. Cílem této iniciativy bylo upozornit veřejnost na přínos seniorů pro společnost, zvýšit informovanost o celé problematice, která povede k posilování mezigenerační solidarity. V neposlední řadě bylo významným cílem inspirovat tvůrce politik a zúčastněné strany na všech úrovních k opatřením, která lidem aktivní stáří usnadní. Východiskem společné shody vycházející z uvedené iniciativy všech zainteresovaných zástupců jsou priority, kterými se zabývá Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.

#### 4. NÁRODNÍ AKČNÍ PLÁN PODPORUJÍCÍ POZITIVNÍ STÁRNUTÍ PRO OBDOBÍ LET 2013 AŽ 2017

Na základě demografického vývoje růstu počtu obyvatel starších lidí je nutné přizpůsobit služby a produkty potřebám a preferencím seniorů. Je nutné přijmout opatření, která podpoří ekonomický růst a mají se zamyslet nad účinností opatření na podporu rodin a souladu rodinného a pracovního života. Je velmi důležité pozvednout kvalitu života ve stáří, jelikož v blízké budoucnosti budeme část dospělého života prožívat ve stáří. Cílem tohoto programu je stanovit podpůrné, integrující a vstřícné prostředí nejen pro seniory, ale pro celou společnost a podpořit solidaritu a soudržnost mezi generacemi a zájem o situaci a preference starších spoluobčanů.

Ke dni 31. 12. 2012 skončila účinnost Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (dále jen „Program“). Pro přípravu nového strategického dokumentu vlády, který navazuje na předchozí Program, byl zvolen komunitní přístup, tj. do jeho tvorby se aktivně zapojili zástupci neziskových organizací, podnikatelských subjektů, místních a krajských samospráv, dalších ministerstev, sociální partneři i odborníci z akademické sféry. Po celý rok 2012 spolu všichni zainteresovaní pracovali na vzniku nové verze dokumentu – Národního akčního plánu podporujícího pozitivního stárnutí pro období let 2013 až 2017, který byl dne 1. 2. 2013 předložen vládě ČR k projednání. Pro období 2013 až 2017 byly identifikovány následující priority<sup>41</sup>:

- Zajištění a ochrana lidských práv starších osob

Cílem je zajistit informovanost společnosti o potřebách starších osob a zvýšit její otevřenost vůči jejich potřebám za účelem jejich lepšího naplňování a také zajistit ochranu starších osob před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání.

---

<sup>41</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. Dostupné z [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf) (on-line 17. 6. 2013)

- Celoživotní učení

Cílem je vytvořit funkční systém dalšího vzdělávání, který bude atraktivní pro zaměstnance i zaměstnavatele a bude odpovídat poptávce po pracovní síle a zvýšit podíl seniorů zapojených do zájmového vzdělávání prostřednictvím univerzit třetího věku a akademie seniorů, a to s ohledem na místní dostupnost.

- Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění

Cílem je zajistit kvalitní informovanost veřejnosti o důchodové reformě a možnostech pracovní činnosti v kombinaci s dávkou v důchodovém systému.

- Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce

Cílem je posilování stabilních mezigeneračních vztahů a spolupráce v rodině, komunitě i na celospolečenské úrovni a podpořit zapojení seniorů do dobrovolnické činnosti a překonání mýtu, že senioři mohou být pouze „příjemci“ dobrovolných aktivit.

- Kvalitní prostředí pro život seniorů

Cílem je zvyšovat aktivní zapojení seniorů do komunitního života a vytvářet prostředí s odpovídající infrastrukturou, vhodnou nabídkou různých forem bydlení a dostatečné občanské vybavenosti.

- Zdravé stárnutí

Cílem je zvyšovat informovanost nejen seniorů o zdravém životním stylu a motivovat je k odpovědnosti za zdraví a vytvářet dostatečnou nabídku preventivních programů v komunitě a ve společnosti, která akcentuje holistický přístup.

- Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností

Cílem je nabídnout co nejširší škálu služeb včetně specializované geriatrické péče, které odpovídají rozdílným potřebám a specifickým životním situacím seniorů.

Nedílnou součástí akčního plánu je Podkladová studie, která dokládá důležitost navržených opatření na základě statistických dat, mezinárodních výzkumů a trendů, aktuální situace v České republice a odborné literatury.

V roce 2013 dojde k vytvoření měřitelných indikátorů k jednotlivým opatřením, podle kterých budou přijaté závazky každoročně monitorovány. Občané k němu budou moci následně sdělit své názory, připomínky a doporučení.

## 5. VOLNÝ ČAS

Nejen výše uvedená opatření veřejných institucí pomáhají zkvalitnit a naplnit život seniora, kdy jeho čas přechází z kategorie povinností do kategorie zájmů. V důchodovém věku odpadá „sociální kontrola“ v zaměstnání a přeměňuje se na sebekontrolu. Nastupuje jakési psychoterapeutické působení na sebe, proces sebeprověřování. I geront by měl mít svůj program.<sup>42</sup>

Volný čas lze označit za dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, který máme možnost věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám.<sup>43</sup> Hofbauer vysvětluje volný čas jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem, volný čas vyplývá ze závazků z jeho sociálních rolí, zejména z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Je zřejmé, že volnočasové aktivity jsou předpokladem pro všestranný rozvoj osobnosti, pro formování společenských vztahů a utváření předpokladů pro uplatnění v dospělém životě.<sup>44</sup> Do volného času nepatří čas naplňování biofyziologických potřeb člověka (spánek, jídlo, osobní hygiena), chod rodiny a provoz domácnosti, péče o děti, dojíždění za prací atd. Je to doba, kterou má člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející. Jde o tyto činnosti: odpočinek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace a účast na veřejném životě. Také činnosti, které jsou na pomezí času povinného a vázaného, přinášející radost a současně i případný praktický užitek.<sup>45</sup>

Dnes platí v zásadě jednoznačné rozdělení života do tří fází: mládí je obdobím vzdělávání a přípravy na zaměstnání, dospělost je obdobím

---

<sup>42</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 32.

<sup>43</sup> BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Respekt institut, 2011, s. 76.

<sup>44</sup> HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 176.

<sup>45</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 240.



ekonomické aktivity, stáří je obdobím důchodu a užívání si nadbytku volného času.<sup>46</sup> Příliš mnoho volného času s sebou ale může nést spoustu úskalí a nebezpečí: umožňuje nic neděláním, nudu a nežádoucí jednání vůči sobě nebo společnosti. Nejen proto se dnes rozšiřují různé možnosti pro uplatnění nových přístupů a vytváří se nové instituce, které citlivě reagují na potřeby a konkrétní podmínky seniorů.<sup>47</sup>

## 5.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Francouzský sociolog Roger Sue zabývající se volným časem uvádí funkce takto<sup>48</sup>:

- psychologická funkce volného času (uvolnění, zábava, rozvoj)
- sociální funkce volného času (socializace, příslušnost k některé skupině)
- terapeutická funkce volného času
- ekonomická funkce volného času (výdaje vynakládané na aktivity)

Komplexnější vymezení funkcí volného času popsal německý pedagog Horst W. Opaschowski jako<sup>49</sup>:

- rekreaci
- kompenzaci
- výchova a další vzdělávání
- kontemplaci (hledání a nacházení smyslu života a jeho duchovní výstavba)
- komunikaci
- participaci
- integraci

---

<sup>46</sup> VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští seniori včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, s. 79.

<sup>47</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 32.

<sup>48</sup> HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, s. 178.

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 178

- akulturaci (proces sociálních a kulturních změn, který je důsledkem těsných kontaktů, rozdílných kultur a při kterém dochází k přijímání prvků jedné kultury nebo k vzájemnému přejímání a splývání).<sup>50</sup>

## 5.2 VOLNÝ ČAS A SENIOŘI

V seniorském věku se mění motivační tlak a také „donucovací síly“, jimiž byl průběh života zvenčí dotvářen. Současně se však mnohým seniorům otevírá prostor samostatně přijímat a uskutečňovat vlastní rozhodnutí. V důchodovém věku odpadá „sociální kontrola“ v zaměstnání a přeměňuje se na sebekontrolu. Přechází se z kategorie povinností do kategorie zájmů.<sup>51</sup>

Podle zjištění výzkumu Vohralíkové a Rabušice se senioři ve svém volném čase nejvíce věnují sledování televize a četbě novin a časopisů. Následuje setkávání s příbuznými a známými a práce na domácím hospodářství či chalupě. Velmi frekventovanými jsou různé koníčky a záliby a také četba knih. Patří sem také návštěvy divadel, výstav apod. (roli však hrají ceny vstupenek a obavy z vycházení z domova v pozdních večerních hodinách), dobrovolné práce v bydlišti, participace na činnosti zájmových sdružení a organizací. Na posledním místě se objevuje studium (četba odborné literatury, návštěvy přednášek apod.).<sup>52</sup>

Aktivnější životní styl v seniorském věku velmi ovlivňuje partnerské soužití. Lidé žijící v manželském či partnerském vztahu jsou více zapojeni v párových aktivitách. Odlišně tráví svůj volný čas také senioři ve městech (kulturní podniky) a senioři na vesnicích (domácí hospodářství). Úroveň vzdělání člověka rovněž přispívá k uspokojivému prožívání volného času ve stáří. U lidí s vyšším vzděláním se míra aktivit udržuje dlouho vysoká a až

---

<sup>50</sup> PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. et al. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995.

<sup>51</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 32.

<sup>52</sup> VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, s. 76,77.

v nejvyšším věku prudce klesá. Změna životního stylu a programu ve stáří také závisí na finančních možnostech, které se odchodem do důchodu většinou snižují.<sup>53</sup>

Úplná ztráta programu znamená neradostné stáří.<sup>54</sup> Český senior se podle svých činností jeví jako individualista, který do velké míry preferuje individuální činnosti.<sup>55</sup>

### 5.3 AKTIVIZACE SENIORŮ

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. století. Jde o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce. Aktivita je pro člověka během celého života velmi důležitá, zvláště ve stáří přináší seniorům mnoho výhod, např.<sup>56</sup>:

- rozvoj dovedností
- zlepšení fyzické aktivity
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- uspokojení z péče o druhé
- možnost vyjádření názoru
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém

---

<sup>53</sup> NÉMETH, F. et al. *Geriatric a geriatrické ošetrovatelstvo*. Martin: Osveta, 2009, s. 193.

<sup>54</sup> SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství Slon, 2007, s. 32.

<sup>55</sup> VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští seniori včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, s. 77.

<sup>56</sup> BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Respekt institut, 2011, s. 79, 81.

- důvod vycházení z domu a cestování
- příležitosti k vedení tým
- setkávání v kubech a dalších skupinách.

Zdravý a výkonný člověk je schopen si svůj volný čas a své aktivity plánovat a organizovat sám, naopak člověk, který trpí např. poruchou mobility, postižením motoriky, smyslových orgánů či kognitivních funkcí, je ve svých aktivitách více méně limitován. Čím větší má jedinec fyzické nebo duševní omezení v důsledku zdravotního stavu, tím důležitější je podpora zvenčí. Na seniory mají velký vliv také sociální změny a události, jako je například ovdovění, ztráta kontaktu s dětmi, osamělost, přestěhování do nového prostředí nebo ohrožení soběstačnosti. Každý se s těmito situacemi vyrovnává jinak, někdo si i ve vysokém věku zachovává soběstačnost, aktivitu a životní program, jiní naopak propadají do izolace, podléhají negativnímu sebehodnocení a rezignují. Proto je důležité se těmto seniorům věnovat a pomoci jim vést kvalitní život. Skutečné podporování aktivit seniora znamená společné hledání toho, co člověka naplňuje radostí, dává mu smysl a rozvíjí příjemné prožitky a pocity, tak jak se tomu děje v každodenním životě každého člověka.<sup>57</sup> Aktivizace by se měla vždy týkat nejen fyzické, ale i psychické aktivity.<sup>58</sup> Fyzická aktivita působí příznivě na činnost nervového systému, na rychlost, výdrž, zručnost a koordinaci pohybů, zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy.<sup>59</sup> Psychická aktivizace je pak nezbytná zejména u seniorů se sklonem k izolaci, s apatií a depresivními sklony. Pro aktivnější a kvalitnější život seniorů se v poslední době začínají stále více objevovat nové možnosti: akademie a univerzity třetího věku, vycházkové kluby, taneční pro seniory, kavárničky pro seniory (včetně internetových), různé zájmové a spolkové aktivity.<sup>60</sup> Aktivní stárnutí

---

<sup>57</sup> KALVACH, Z. et. al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 864.

<sup>58</sup> MOTLOVÁ, L. *Aktivizační programy pro seniory*. In *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*. České Budějovice: JCU ZSF, 2008, s. 68- 81.

<sup>59</sup> ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005, s. 390.

<sup>60</sup> HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007, s. 26,27,110.

znamená stárnout ve zdraví a jako plnohodnotný člen společnosti, cítit uspokojení z práce, být v každodenním životě nezávislý, ale i možnost angažovat se ve věcech veřejných. Věk by neměl být rozhodujícím faktorem. Důležité je, aby mohli co nejlépe využít svůj potenciál i v pokročilém věku.

Možností aktivit ve stáří je mnoho, avšak vždy musí být přizpůsobeny individuální potřebě stárnoucího člověka. Volba aktivity je velmi ovlivněna tím, co člověk dřív dělal a co ještě dělat může. Mnoho mužů i žen v důchodovém věku jsou stále v tak dobré kondici, že stále pracují a denně dochází do svého zaměstnání. Přibývá také seniorů, kteří po odchodu do důchodu uzavírají nové pracovní smlouvy v jiné profesi. V tomto ohledu panuje shoda v tom, že pro společnost i stárnoucího člověka je optimální tzv. postupné penzionování se zkracujícím se pracovním úvazkem. V poslední době se mezi seniory osvědčují také dobrovolnické aktivity v prospěšných činnostech charitativních, kulturních nebo organizačních. Je to velmi podnětná forma aktivizace staršího člověka, jelikož se naplňuje touha po společenském uznání. Další velmi podnětnou a důležitou aktivitou je vzdělávání, které se považuje za lidskou potřebu. Dnes jsou již běžné například tzv. univerzity třetího věku nebo akademie třetího věku, které organizují různé instituce. Jejich pestré a zajímavé programy jsou určeny široké veřejnosti. Nejběžnější formou společenského života seniorů v České republice jsou „kluby“. Kluby jsou dobrovolné seskupení lidí, které nabízejí možnosti společenských kontaktů a naplňují lidskou potřebu solidarity mezi starými lidmi podle principu „staří sami o sobě a pro sebe“.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, s. 32-35.

## **6. METODIKA VÝZKUMU**

Výzkum mapuje nabídku volnočasových aktivit organizovaných Klubem seniorů Olomouc – Holice za pomoci zjištění spokojenosti samotných členů uvedeného klubu.

### **6.1 VÝZKUMNÁ OTÁZKA**

Jsou členové Klubu seniorů Olomouc – Holice spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?

### **6.2 CÍL VÝZKUMU**

Hlavním cílem provedeného výzkumu je evaluace nabídky volnočasových aktivit členů Klubu seniorů Olomouc – Holice a to za pomoci šetření spokojenosti samotných seniorů, kteří této nabídce využívají.

### **6.3 METODA VÝZKUMU**

Výzkumná část bakalářské práce byla provedena kvantitativní metodou výzkumu.

### **6.4 TECHNIKA SBĚRU DAT**

První zvolenou technikou sběru dat byla sekundární analýza. Sekundární analýzou dat byly porovnány volnočasové aktivity jednotlivých měsíců v roce 2011 získané z kroniky Klubu seniorů Olomouc - Holice .

Další zvolenou technikou výzkumu byla anketa, která zjišťovala míru spokojenosti členů Klubu seniorů s nabídkou volnočasových aktivit. Anketa byla anonymní a zcela dobrovolná. Obsahuje celkem 9 otázek, které jsou uzavřené a polouzavřené. Otázkami uvedené v anketě jsem se snažila získat od respondentů informace o míře jejich účasti na volnočasových aktivitách,

hodnocení jednotlivých volnočasových aktivit a rozsah uspokojení s touto nabídkou. Dále zda ovlivňuje míru uspokojení délka členství v klubu, pohlaví nebo věk respondentů. Následující otázka si klade za cíl rozpoznat více či méně žádané volnočasové aktivity. Poslední dva dotazy se zaměřují na zdroje informací o nabízených volnočasových aktivitách v klubu a na míru spokojenosti se stávajícími možnostmi získávání uvedených informací. Otázky jsem formulovala jednoduše a srozumitelně s ohledem na vyšší věk dotazovaných respondentů. Techniku sběru dat formou ankety jsem zvolila z důvodu, aby si mohli senioři odnést anketu sebou domů a měli tak dostatek času a klidu na zvážení svých odpovědí. Získané údaje jsem převedla do tabulek, procentuálně vyjádřila a znázornila v grafech.

## **6.5 VÝBĚR RESPONDENTŮ**

Pro evaluaci nabídky volnočasových aktivit byli anonymní anketou osloveni všichni zapsaní členové Klubu seniorů Olomouc - Holice, celkem 49 lidí, z toho 8 lidí mě odmítlo. Získala jsem tedy základní soubor, který byl tvořen 41 respondenty.

## **6.6 REALIZACE ANKETY**

Sběr dat probíhal v měsících říjen a listopad 2012. Anketu jsem osobně rozdala při návštěvě klubu. Všem respondentům jsem objasnila účel výzkumu a vysvětlila, že získané informace budou použity jen pro tento výzkum. Dotazovaným byla zaručena anonymita tak, že jsem ke každé anketě přidala prázdnou obálku. Celkový počet vyplněných anket byl 41.

## 7. VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Dříve než přistoupím k samotné prezentaci výsledků, uvedu malou prezentaci Klubu pro seniory Olomouc – Holice (dále jen klub).

Holický klub byl založen 25. 2. 1985 a od té doby je nepřetržitě v provozu. V této době byla také založena kronika klubu, která názorně dokumentuje, co všechno se za tu dobu uskutečnilo a jaká byla náplň všech uplynulých let. Klub se nachází v prostorách mateřské školy, je umístěn v suterénních prostorách školy. Jsou zde dvě společenské místnosti s přílehlou kuchyňkou a sociálním zařízením. K dispozici je malá knihovna, společenské hry nebo časopisy. Členové klubu se scházejí dvakrát týdně, v pondělí a ve čtvrtek, vždy od druhé do páté hodiny odpolední.<sup>62</sup>

### 7.1 VÝSLEDKY ZE SEKUNDÁRNÍ ANALÝZY DAT

Veškeré akce a aktivity roku 2011 jsou zaznamenány v kronice, která je pečlivě vedena samosprávou Klubu seniorů Olomouc – Holice (dále jen klub) již od zahájení své činnosti. Činnost klubu připravuje samospráva klubu a s organizací jednotlivých akcí vypomáhají i další členové. Krom toho se členové klubu zúčastňují akcí, které pořádá a financuje odbor sociálních věcí, oddělení sociálních služeb Magistrátu města Olomouce (zájezdy, setkání seniorů). Statutární město Olomouc také jednou do roka přispívá na činnost klubu finanční částkou (dotace z rozpočtu) prostřednictvím odboru sociálních služeb, ze kterých samospráva hradí pořádané akce a aktivity. Různé akce a aktivity se nejčastěji odehrávají přímo v klubu, kde členové společně besedují, hrají karty, hry, slaví spolu narozeniny, svátky – Den matek, Den seniorů, velikonoční i vánoční. Za pěkného počasí v průběhu celého roku společně chodí na vlastivědné vycházky nejen po městě, ale i blízkém okolí. Jen velmi málo je zastoupeno ve výčtu volnočasových aktivit klubu divadlo, koncerty, přednášky nebo besedy.

---

<sup>62</sup> Statutární město Olomouc, *Holické noviny*, ročník I, 5/2004, s. 5.



Členy klubu jsou zejména občané městské části Holice. Současný počet přihlášených členů klubu je 49, z toho je 42 žen a 7 mužů. Z toho 33 osob je počet aktivních členů klubu, kteří dochází pravidelně.

#### *Přehled společenských a kulturních akcí za rok 2011*

##### LEDEN:

- Novoroční posezení s besedou v klubu

##### ÚNOR:

- Masopustní veselice v klubu

##### BŘEZEN:

- Promítání filmu „Ženy za války a po válce“ v klubu (pořádané magistrátem Olomouce)

##### DUBEN:

- Oslava velikonočních svátků v klubu
- Zájezd do Ostravy – důl Lanek, výstava „Unimini“ (světoznámé stavby v měřítku 1:25)

##### KVĚTEN:

- Tradiční veselice pro seniory s hudbou, tancem, občerstvením a tombolou v Olomouci, část Slavonín (pořádané magistrátem Olomouc pro všechny olomoucké kluby seniorů)
- Oslava svátku matek v klubu
- Zájezd do Vizovic – návštěva zámku, sklárny Class Moravia a likérky

##### ČERVEN:

- Výlet – lázně Slatinice
- Návštěva kina Metropol – film Mamamia

##### ČERVENEC:

- Půldenní výlety do okolí – lázně Teplice nad Bečvou, Velké Losiny, Svatý Kopeček

##### SRPEN:

- Flóra Olomouc

#### ZÁŘÍ:

- Výlet vlakem do Kroměříže – prohlídka města a květné zahrady
- Zájezd do Nového Jičína – návštěva muzea klobouků a zámku Kunín

#### ŘÍJEN:

- Den seniorů – pouť na Svatý Kopeček (mše svatá pro seniory)
- Presentace přístrojů na léčbu kloubů, revmatismu a artrózy v klubu
- Reduta Olomouc – koncert pořádaný magistrátem Olomouc
- Návštěva arcidiecézního muzea V Olomouci
- Beseda s obvodní lékařkou MUDr. Hrubanovou – téma cukrovka a choroby srdce v klubu

#### LISTOPAD:

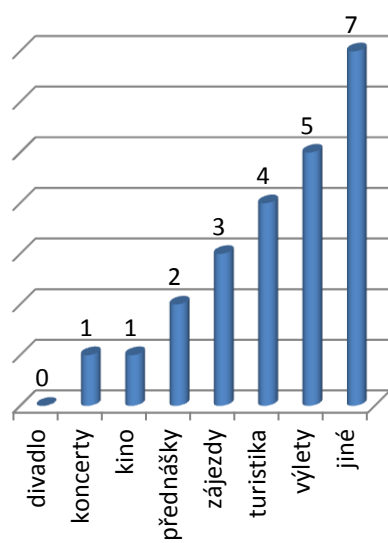
- Výlet na Svatý Kopeček – procházka

#### PROSINEC:

- Tradiční setkání seniorů ve Slavoníně, pořádané magistrátem Olomouc
- Návštěva Arcibiskupského paláce v Olomouci
- Předvánoční posezení v klubu

Ze zpracovaného přehledu uskutečněných volnočasových aktivit klubu v roce 2011 je zřejmé, že pořádaných akcí není mnoho a také nejsou nijak zvlášť pestré. Tyto zjištěné informace dále využiji v anketě, přesněji k šetření spokojenosti samotných seniorů, kteří této nabídce využívají.

**Graf č. 1** Přehled pořádaných volnočasových aktivit v r. 2011



## 7.2 VÝSLEDKY Z ANKETY

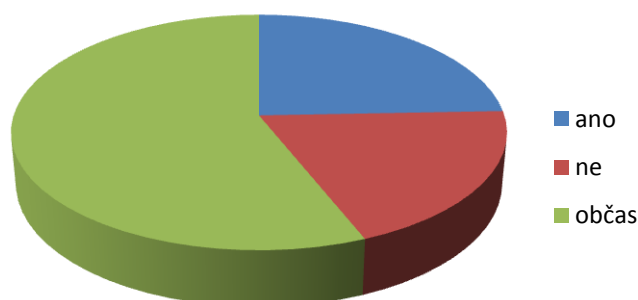
### Otázka č. 1: Účastníte se nabízených volnočasových aktivit v Klubu seniorů v Olomouci – Holice (dále jen klub)?

Oslovení respondenti mohou vybírat z těchto odpovědí: Ano. Ne. Občas. Cílem této otázky bylo zjistit, zda a v jakém počtu jsou jednotliví členové klubu aktivní a zúčastňují se nabízených volnočasových aktivit. Z odpovědí oslovených respondentů vyplynulo, že necelá třetina z nich nabídku aktivit klubu využívá plně a pravidelně se nabízených aktivit zúčastňuje, skoro dvě třetiny z respondentů využívá nabízené volnočasové aktivity občas a více než třetina z nich nabídku volnočasových aktivit klubu nevyužívá vůbec.

Tabulka č. 1 Míra účasti na volnočasových aktivitách

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Ano	10	25
Ne	8	19
Občas	23	56

Graf č. 2 Míra účasti na volnočasových aktivitách



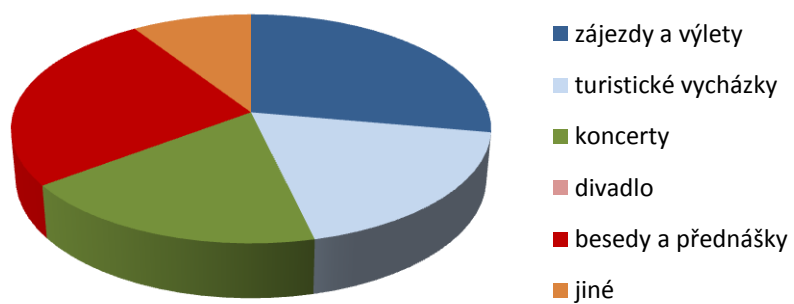
**Otázka č. 2: Se kterými z nabízených volnočasových aktivit klubu jste byl(a) spokojen (a) nejvíce?**

Tato otázka nabízí respondentům k oznámkování na škále od 1 do 5 (shodně jako ve škole) konkrétní volnočasové aktivity, které klub seniorů v minulosti pořádal. Záměrem bylo rozpoznat, zda a jaké konkrétní volnočasové aktivity byly nejvíce přijatelné pro členy klubu, a naopak, které akce byly populární nejméně. Nejvíce žádoucí vnímali senioři v klubu zájezdy a výlety (dvě třetiny), téměř dvě třetiny respondentů dává přednost besedám a přednáškám, jedna třetina z nich preferuje koncerty a rádo chodí na turistické vycházky po okolí. Volbu jiné využilo pět dotazovaných, bohužel ale přesně nespecifikovali, o jakou aktivitu šlo. Divadlo není hodnoceno z toho důvodu, že ve zkoumaném roce se oslovení respondenti žádného divadelního představení nezúčastnili.

**Tabulka č. 2 Hodnocení popularity uskutečněných volnočasových aktivit v roce 2011 dle členů klubu**

<i>Hodnocení na škále od 1 do 5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>Počet odpovědí</i>				
Zájezdy a výlety	15	8	3		1
Turistické vycházky	10	7	5		
Koncerty	10	1			
Divadlo					
Besedy a přednášky	14	12		4	
Jiné	5				

**Graf č. 3 Hodnocení popularity uskutečněných volnočasových aktivit v roce 2011 dle členů klubu**



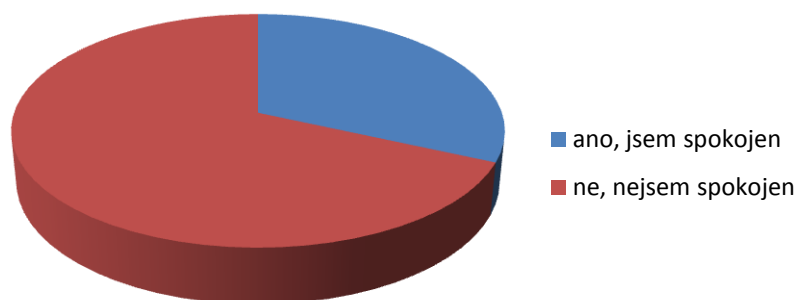
### Otázka č. 3: Jsou nabízené volnočasové aktivity klubu z vašeho pohledu dostatečné?

Tato otázka zkoumá, zda jsou jednotliví členové klubu spokojeni s rozsahem nabízených volnočasových aktivit a pokud nejsou, co dle nich chybí anebo je zapotřebí pro zlepšení úrovně těchto služeb. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že téměř dvě třetiny z nich není spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit.

Tabulka č. 3 Rozsah uspokojení s nabídkou volnočasových aktivit

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Ano	13	31
Ne	28	69

Graf č. 4 Rozsah uspokojení s nabídkou volnočasových aktivit



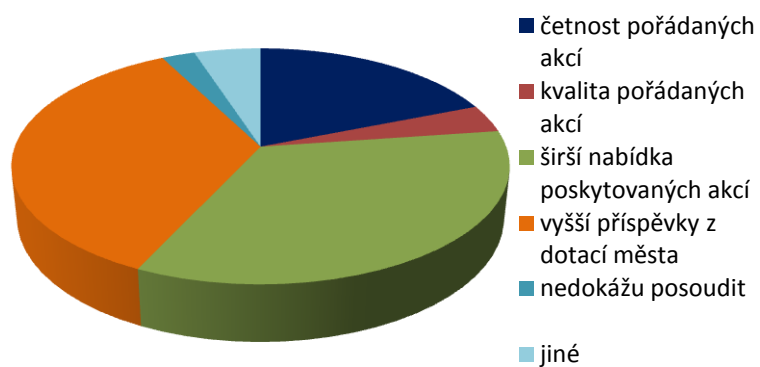
### Pokud ne, zaškrtněte, v čem byste uvítali zlepšení nebo změnu?

Z výzkumu vyplývá, že nejčastěji (dvě třetiny) jsou členové klubu nespokojeni s nabídkou poskytovaných aktivit a také s podporou města při financování těchto aktivit. Více než třetina respondentů by přivítala vyšší počet pořádaných akcí. Vyšší kvalitu nabízených volnočasových aktivit by uvítali tři z oslovených respondentů. Možnost „jiné“ vybrali čtyři členové klubu, ale pouze jediná dotazovaná blíže specifikovala, že by přivítala spolupráci s místní školou nebo mateřskou školou.

**Tabulka č. 4 Žádané změny v nabídce volnočasových aktivit dle členů klubu**

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Četnost pořádaných akcí	15	37
Kvalita pořádaných akcí	3	7
Širší nabídka volnočasových aktivit	27	66
Vyšší příspěvky z dotací města	28	69
Nedokážu posoudit	2	5
jiné	4	10

**Graf č. 5 Žádané změny v nabídce volnočasových aktivit dle členů klubu**





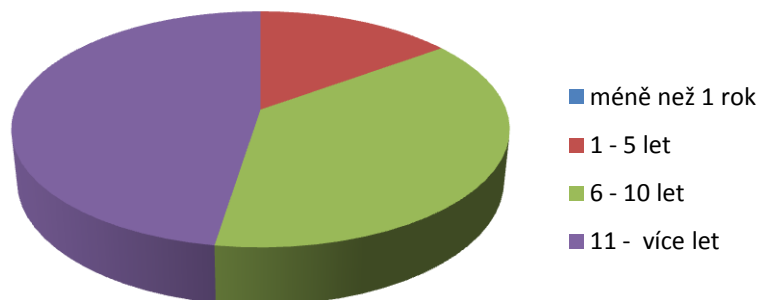
#### Otázka č. 4: Jak dlouho jste členem klubu?

Odpovědi na čtvrtou otázku nám poskytují přehled o délce členství jednotlivých členů klubu. Z tabulky je zřejmé, že téměř jedna polovina respondentů jsou dlouholetými členy klubu, tj. 11 a více let, více než jedna třetina z nich jsou členy déle než 6 let, a šest oslovených respondentů dochází do klubu déle než rok. V posledním roce se do klubu nepřihlásil žádný nový člen.

Tabulka č. 5 Doba členství v Klubu seniorů Olomouc - Holice

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
méně než 1 rok	0	0
1 – 5 let	6	15
6 – 10 let	16	39
11 – více let	19	46

Graf č. 6 Doba členství v Klubu seniorů Olomouc - Holice



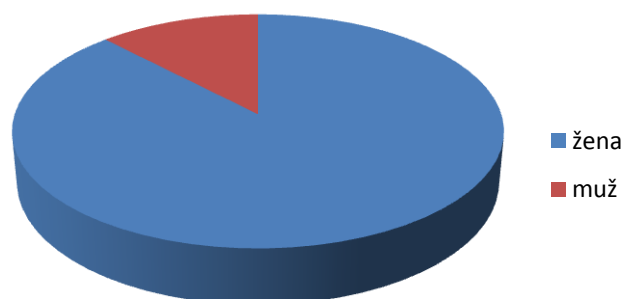
### Otázka č. 5: Vaše pohlaví?

Cílem této otázky bylo zjistit poměr žen a mužů, kteří se zúčastnili ankety ke zjištění spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit klubu. Na dotaz odpovědělo celkem 41 respondentů, z toho 5 mužů a 36 žen. Všichni oslovení muži patří k dlouholetým členům klubu.

Tabulka č. 6 Poměr žen a mužů v Klubu seniorů Olomouc-Holice

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Žena	36	88
Muž	5	12

Graf č. 7 Poměr žen a mužů v Klubu seniorů Olomouc-Holice



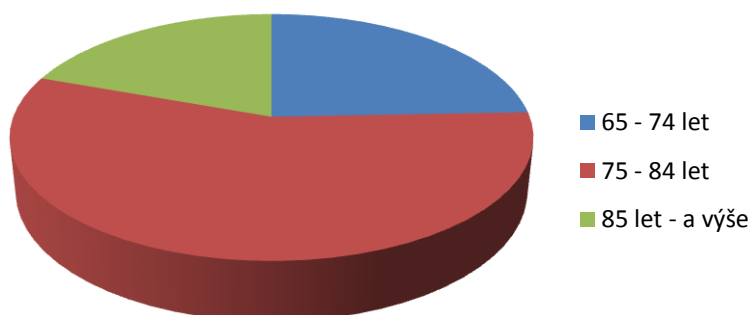
### Otázka č. 6: Váš věk?

Dotaz na věk respondenta má za cíl zjištění věkového průměru členů Klubu seniorů Olomouc – Holic. Z odpovídajících respondentů je necelá třetina ve věku 65 – 74 let, více než polovina z nich je ve věku 75 – 84 let a osm členů má 85 a více roků. Z výzkumu vyplynulo, že průměrný věk všech oslovených členů je 82.25 let, z toho průměrný věk žen je 78,5 let a průměrný věk mužů je 86 roků.

Tabulka č. 7 Věkový průměr členů Klubu seniorů Olomouc-Holice

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
65 – 74 let	10	25
75 – 84 let	23	56
85 let – a výše	8	19

Graf č. 8 Věkový průměr členů Klubu seniorů Olomouc-Holice



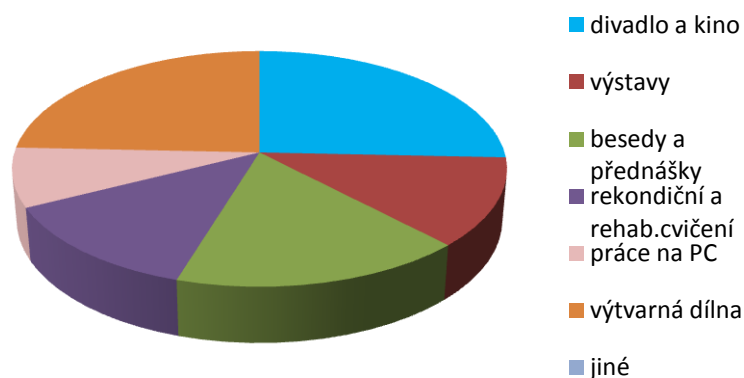
### Otázka č. 7: Které volnočasové aktivity byste v klubu uvítal (a)?

Položením sedmé otázky jsem se snažila zjistit typ volnočasové aktivity, kterou by členové klubu v budoucnosti rádi uvítali. V anketě jsem předložila nabídku volnočasových aktivit, které by pro ně byly vhodné a které v současnosti klub seniorů nenabízí vůbec nebo jen ve velmi omezené míře. Bezmála všichni oslovení respondenti si přejí návštěvy divadel a kina, tři čtvrtiny z nich by uvítalo výtvarnou dílnu. Další v pořadí žádaných aktivit jsou besedy a přednášky (téměř dvě třetiny respondentů). Menší polovina z respondentů by dala přednost tělesnému cvičení nebo výstavám. Kurz práce na počítači by ráda uvítala třetina oslovených respondentů. Možnost „jiné“ vybral jediný respondent, bohužel přesně nespecifikoval, o jakou aktivitu by se mělo jednat.

Tabulka č. 8 Žádané volnočasové aktivity

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Divadlo a kino	38	93
Výstavy	18	45
Besedy a přednášky	25	63
Rekondiční a rehabilitační pohybové aktivity	19	46
Práce s PC	12	29
Výtvarná dílna	36	88
Jiné	1	2

Graf č. 9 Žádané volnočasové aktivity



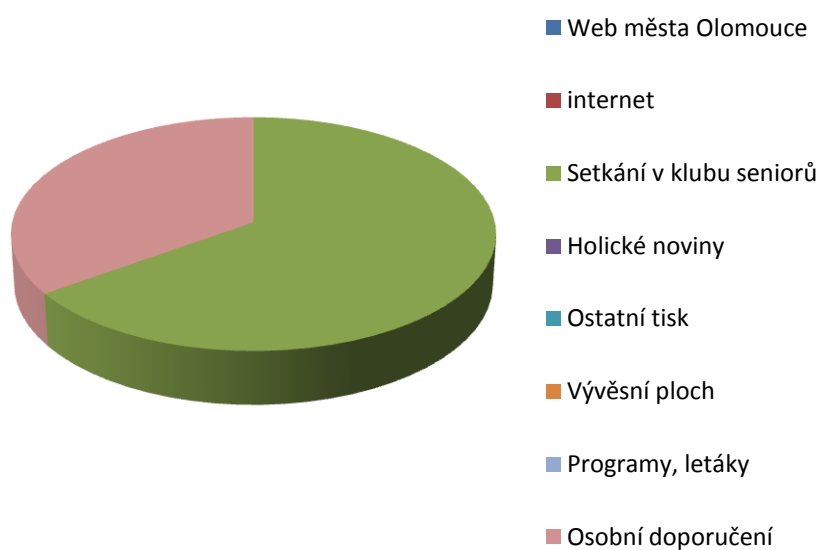
### Otázka č. 8: Odkud čerpáte informace o nabídce volnočasových aktivit klubu?

Cílem této otázky bylo zjistit, kam nebo kde se členové klubu obrací v případě, že chtějí být informováni, co se týče pořádaných volnočasových aktivit. Při tomto dotazu se mi dostalo odpovědi, že více než dvě třetiny respondentů se dozvídá o chystaných aktivitách přímo v klubu a zhruba třetina z nich využívá osobního doporučení od svých spolučlenů. Skoro jedna třetina z nich označila obě výše uvedené možnosti. Z grafu je patrné, že zdroje informací jsou velmi omezené.

Tabulka č. 9 Zdroje informace pro členy Klubu seniorů Olomouc-Holice

	<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
Web města Olomouce	0	0
internet	0	0
Setkání v klubu seniorů	28	69
Holické noviny	0	0
Ostatní tisk	0	0
Vývěsní ploch	0	0
Letáky, programy	0	0
Osobní doporučení	15	37

Graf č. 10 Zdroje informace pro členy Klubu seniorů Olomouc-Holice



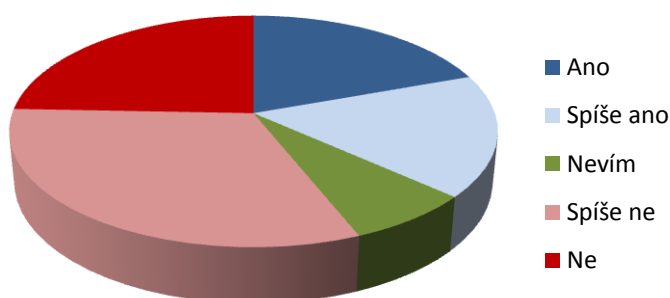
### Otázka č. 9: Je informovanost o nabídce volnočasových aktivit klubu dostačující?

Poslední dotaz navazuje na předchozí a snaží se zjistit, zda jsou členové klubu spokojeni s informovaností ohledně volnočasových aktivit. Z odpovědí plyne, že více než polovina respondentů uvedla, že informace o připravovaných volnočasových aktivitách jsou buď nedostatečné, nebo spíše nedostatečné, tři z nich jsou v hodnocení neutrální. Odpověď ano nebo spíše ano, jsem spokojen si vybrala zhruba třetina z oslovených respondentů.

Tabulka č. 10 Spokojenost s informovaností

		<i>Počet odpovědí</i>	<i>Vyjádřeno v %</i>
1	Ano	8	19
2	Spíše ano	7	17
3	Nevím	3	7
4	Spíše ne	13	32
5	Ne	10	25

Graf č. 11 Spokojenost s informovaností



### 7.3 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ

Cílem této práce je odpovědět na výzkumnou otázku, zda jsou členové Klubu seniorů Olomouc – Holice spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit.

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na evaluaci nabídky volnočasových aktivit Klubu seniorů v Olomouci – Holice a to za pomoci zjištění spokojenosti jeho členů s touto nabídkou. Při realizaci jsem vycházela ze sekundární analýzy a ankety.

Z výsledků sekundární analýzy je zřejmé, že počet volnočasových aktivit v roce 2011 nebyl příliš vysoký. Nejčastější akce byly pořádány přímo v klubu, a to formou posezení nebo malých oslav různých svátků a narozenin členů klubu. Zájezdy pořádané zřizovatelem (statutární město Olomouc) byly v tomto roce celkem třikrát, pětkrát vyjeli na společný výlet naplánovaný samosprávou klubu seniorů. Na turistickou vycházku po okolí vyrazili čtyřikrát a beseda nebo přednáška byla v klubu pouze dvakrát. Jedenkrát navštívili představení v kině a divadle. Z anketní otázky č. 3 plyne, že pro téměř dvě třetiny respondentů jsou nabízené volnočasové aktivity nedostačující. Nejvíce jsou respondenti nespokojeni s šíří nabídky volnočasových aktivit a zhruba stejně pak s finanční podporou volnočasových aktivit ze strany města. S počtem pořádaných volnočasových aktivit není spokojena téměř jedna třetina oslovených respondentů. Z odpovědí na otázku č. 7 je zřejmé, že většina z oslovených respondentů by uvítala návštěvy divadla nebo kina, velice žádanou volnočasovou aktivitou mezi ženami je výtvarná dílna a asi dvě třetiny z oslovených respondentů by rádo tematické přednášky nebo besedy. Jde tedy o poměrně velký objem oslovených respondentů, kteří by uvítali změnu a kvalitnější nabídku volnočasových aktivit.

Z uvedeného celkového hodnocení plyne, že členové Klubu seniorů v Olomouci Holice považují nabídku volnočasových aktivit pořádaných Klubem seniorů v Olomouci – Holice za nedostatečnou.

Z výzkumu vyplynuly i další aspekty, které zasluhují pozornost. Například z odpovědí na otázku č. 2 lze rozpoznat, zda a které konkrétní

volnočasové aktivity jsou pro členy klubu nejvíce přijatelné a naopak které akce jsou populární nejméně. Uvedená data je možné využít do budoucna pro vyšší efektivnost plánování volnočasových aktivit v klubu. Otázka č. 5 je zaměřena na poměr žen a mužů v klubu. Z výzkumu vyplývá, že většina členů klubu jsou ženy, mužů je jen pět a všichni tito oslovení muži patří k dlouhodobým členům klubu. Zbývající dvě výzkumné otázky byly zaměřeny na informovanost o nabídce volnočasových aktivit. Výstupem z odpovědí je, že větší polovina z respondentů není spokojena s informovaností a že zdroje informací o těchto aktivitách jsou velice omezené. Veškeré informace členové získávají pouze při osobním setkávání v klubovně nebo si je sdělují mezi sebou navzájem mimo klubovnu. V případě že člen klubu nemá možnost docházet pravidelně do klubovny nebo se osobně nestýká s někým z této komunity, je možnost informovanosti o činnosti klubu velice nízká.



## ZÁVĚR

Kluby pro seniory jsou instituce, umožňující lidem po skončení pracovní kariéry plnohodnotnou účast na životě ve společnosti. Činnost těchto klubů spočívá většinou v pořádání různých kulturních a společenských akcí, což je velmi přínosné pro kvalitu života každého seniora. Přesto všechno je o členství v Klubu seniorů v Olomouci - Holice stále menší zájem. Proč již nejví „mladí“ důchodci zájem o kolektivní družnost v klubu tak jako v minulosti? V souvislosti s touto problematikou jsem si určila cíl mého výzkumu a stanovila výzkumnou otázku: Jsou členové Klubu seniorů Olomouc – Holice spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?

Jak vyplývá ze zpracovaných výsledků, členové Klubu seniorů v Olomouci Holice s nabídkou volnočasových aktivit pořádaných Klubem seniorů v Olomouci – Holice příliš spokojeni nejsou. Značným přínosem výzkumu je zjištění podstatných aspektů, které mohou pomoci zkvalitnit tuto nabídku. To dokládá přání většiny členů klubu rozšířit nabídku volnočasových aktivit směrem k činnostem v rámci klubovny. Například většina oslovených žen by volila aktivity ve formě tvořivé dílny. Mohly by se zde uplatnit jednoduché výtvarné techniky (např. malba, kresba, malování na sklo, ubrousková technika), textilní techniky, práce s papírem, práce s hmotou, navlékání korálků atd. Jsou to činnosti, které přispívají ke kvalitě dobrého duševního zdraví, posilují a trénují paměť, či pohybem upevňují fyzickou kondici. Tyto aktivity nejsou nijak zvlášť finančně nákladné a v dnešní době, kdy nejsou dotace od zřizovatele příliš vysoké, mohly by být tyto volnočasové aktivity plnohodnotnou variantou náplně času stráveného v klubu. Dále například všichni oslovení muži volili možnost přednášek v klubu, které mohou být na různá témata (např. preventivní, zdravotní, finanční nebo poznávací). Jistě by nebyl velký problém oslovit dobrovolníky z řad různých profesionálů, kteří by se rádi takových přednášek zhostili. V neposlední řadě také považuji za velmi důležitý přínos pro zkvalitnění nabízených volnočasových aktivit klubu včasnou a dostatečnou informovanost. Proto je třeba využít všech dostupných možností, které by

pomohly informovat nejen stávající členy klubu o plánovaných akcích, ale i ostatní veřejnost.

Uvedená bakalářská práce by mohla být použita jako podklad při sestavování plánů volnočasových aktivit v rámci klubu seniorů a k doplnění mezer v nabídce volnočasových aktivit, které povedou k uspokojování potřeb jejich členů. Také by mohla být pobídkou pro zřizovatele klubů důchodců v Olomouci, aby podpořil plánování těchto akcí směrem ke vhodnějším volnočasovým aktivitám.

Práce na toto téma mi umožnila setkat se s milými lidmi, velmi ochotnými ke spolupráci a dovolila mi nahlédnout do problematiky trávení času seniorů.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Respekt institut, 2011, ISBN 978-80-904153-2-4.
- GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1999, ISBN 80-7040-364-0.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-473-1.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-158-2.
- HAUFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. 1. vyd. Praha: Columbus, 1997, ISBN 80-7176-536-8.
- HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-927-5.
- HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vyd. Praha: EV public relations, 2007, ISBN 978-80-254-0179-8.
- KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0548-6.
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. vyd. Praha: MPSV, 2008, ISBN 978-80-86878-65-2.
- MOTLOVÁ, L. *Aktivizační programy pro seniory*. In *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*. České Budějovice: JCU ZSF, 2008, ISBN 978-80-7394-090-4.
- NÉMETH, F. et al. *Geriatric a geriatrické ošetrovatelstvo*. Martin: Osveta, 2009, ISBN 978-80-8063-314-1.
- PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997, ISBN 80-7184-486-1.

- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1990, ISBN 80-201-0076-8.
- PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. et al. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0607-9.
- PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-184-3.
- ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2005, ISBN 80-251-0774-4.
- SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství Slon, 2007, ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší osoby*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0788-3.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, M. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: Mendelova univerzita, 2010, ISBN 978-80-7392-130-9.
- VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, ISBN 978-80-210-4627-6.
- VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004, ISBN 80-239-4218-2.

### **Internetové zdroje**

[www.szsemb.cz](http://www.szsemb.cz)

[www.czso.cz](http://www.czso.cz)

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Míra účasti na volnočasových aktivitách	str. 35
Tabulka č. 2 Hodnocení popularity uskutečněných volnočasových aktivit dle členů klubu	str. 36
Tabulka č. 3 Rozsah uspokojení s nabídkou volnočas. aktivit	str. 37
Tabulka č. 4 Žádané změny v nabídce volnočasových aktivit dle členů klubu	str. 38
Tabulka č. 5 Doba členství v Klubu seniorů Olomouc -Holice	str. 39
Tabulka č. 6 Poměr žen a mužů v klubu	str. 40
Tabulka č. 7 Věkový průměr členů klubu	str. 40
Tabulka č. 8 Žádané volnočasové aktivity	str. 41
Tabulka č. 9 Zdroje informací pro členy klubu	str. 42
Tabulka č. 10 Spokojenost s informovaností	str. 43

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Přehled pořádaných volnočasových aktivit v r. 2011	str. 34
Graf č. 2 Míra účasti na volnočasových aktivitách	str. 35
Graf č. 3 Hodnocení popularity uskutečněných volnočasových aktivit dle členů klubu	str. 36
Graf č. 4 Rozsah uspokojení s nabídkou volnočas.aktivit	str. 37
Graf č. 5 Žádané změny v nabídce volnočasových aktivit dle členů klubu	str. 38
Graf č. 6 Doba členství v Klubu seniorů Olomouc-Holice	str. 39
Graf č. 7 Poměr žen a mužů v klubu	str. 40
Graf č. 8 Věkový průměr členů klubu	str. 41
Graf č. 9 Žádané volnočasové aktivity	str. 42
Graf č. 10 Zdroje informací pro členy klubu	str. 43
Graf č. 11 Spokojenost s informovaností	str. 44

## **Příloha č. 1**

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Sylva Blažková, jsem studentkou 3. ročníku oboru sociální práce na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Tímto bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce s názvem „Evaluace volnočasových aktivit Klubu seniorů v Olomouci – Holice“. Tato anketa je anonymní a veškeré získané údaje z ní budou použity pouze pro účely této práce. Dotazník má 9 otázek a jeho vyplnění Vám zabere minimálně času. Váš čas však přispěje ke zmapování stávající nabídky a potřeb volnočasových aktivit ve Vašem Klubu seniorů (dále jen klubu). Výsledky by mohly být použity ke zdokonalení nabídky volnočasových aktivit klubu vedoucí ke zvýšení spokojenosti jeho členů.

### ***1. Účastníte se nabízených volnočasových aktivit v Klubu seniorů v Olomouci – Holice (dále jen klub)?***

- ano
- ne
- občas

### ***2. Se kterými z nabízených volnočasových aktivit klubu jste spokojen (a) nejvíce?***

*Označte číslo na škále od 1 do 5 (označte jako ve škole).*

zájezdy a výlety	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
turistické vycházky	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
koncerty	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
divadlo	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

besedy a přednášky 1 2 3 4 5

jiné 1 2 3 4 5

**3. Jsou nabízené volnočasové aktivity klubu z vašeho pohledu dostatečné?**

ano

ne

*Pokud ne, zaškrtněte, v čem byste uvítali zlepšení nebo změnu?*

četnost pořádaných akcí a aktivit

kvalita pořádaných aktivit

širší nabídka poskytovaných aktivit

vyšší příspěvek z dotací města Olomouce

nedokážu posoudit

jiné – jaké .....

**4. Jak dlouho jste členem klubu?**

méně než 1 rok

1 – 5 let

6 – 10 let

11- a více let

**5. Vaše pohlaví?**

žena

muž

**6. Váš věk?**

**7. Které volnočasové aktivity byste v klubu uvítal (a)?**

divadlo a kino ano ne

výstavy ano ne

besedy a přednášky (preventivní, zdravotní, finanční, poznávací)

ano ne

rekondiční a rehabilitační pohybové aktivity

ano ne

práce na PC ano ne

výtvarná dílna (kreslení, modelování, práce s papírem apod.)

ano ne

jiné – jaké .....

**8. Odkud čerpáte informace o nabídce volnočasových aktivit klubu?**

- web města Olomouce
- internet
- setkání v klubu seniorů
- Holické noviny
- ostatní tisk
- vývěsní plochy
- programy, letáky
- osobní doporučení

**9. Je informovanost o nabídce volnočasových aktivit klubu dostačující?**

- ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- ne



## **ANOTACE**

Příjmení a jméno autora: Sylva Blažková

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie a andragogiky

Název bakalářské diplomové práce: Evaluace volnočasových aktivit Klubu seniorů v Olomouci – Holic

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vlčková

Počet znaků: 71 202

Počet příloh: 1

Počet použitých zdrojů: 25

Klíčová slova: stáří, senioři, volnočasové aktivity, aktivní stárnutí, aktivizace seniorů

Tématem bakalářská práce jsou volnočasové aktivity členů klubu seniorů v městě Olomouci – Holic. Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění nabídky a potřeb volnočasových aktivit v klubu seniorů Olomouc – Holic a spokojenosti seniorů se stávající nabídkou volnočasových aktivit.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena na tři okruhy, první okruh se zabývá fenoménem stáří, demografickým vývojem stárnutí české populace a související problematikou. Druhý okruh představuje evropský projekt „Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012“ a z něj plynoucí „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. Závěr teoretické části se zaměřuje na volný čas a aktivizaci seniorů.

Výzkumná část bakalářské práce byla zpracována kvantitativní metodou výzkumu, jenž probíhal formou sekundární analýzy dat a anonymní anketou, kdy byly osloveni členové klubu seniorů v Olomouci – Holic. V závěru praktické části je vyhodnocen výzkum potřeb nabídky volnočasových aktivit tohoto klubu seniorů.

## ANNOTATION

Autor's first name and surname: Sylva Blažková

Department: Department of Sociology and Andragogy

Title: Evaluation of leisure-time activities of Seniors' club Olomouc Holice

Supervisor: Mgr. Markéta Vlčková

Number of characters: 71 202

Number of appendices: 1

Number of sources: 25

### **Key words:**

old age, seniors, leisure time activities, active ageing, activation of seniors

The topic of the bachelor thesis is leisure time activities of the members of the seniors club in Olomouc – Holice. The main task of the bachelor thesis is to find out the offer and needs of leisure time activities in the seniors club in Olomouc – Holice and satisfaction of seniors with existing offer of leisure time activities.

The theoretical part of the bachelor thesis is divided into three sections. The first section deals with the phenomenon of old age, demographic development of ageing of Czech population and related issues. The second section introduces European project of “European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations 2012” and “National Action Plan Supporting Positive Ageing for the Period of 2013 to 2017” resulting from the project. The final part of the theoretical part focuses on leisure time and activation of seniors.

The research part of the bachelor thesis was processed by quantitative method of research that was carried out in the form of secondary analysis of data and anonymous questionnaires when the members of seniors club in Olomouc – Holice were addressed. The research of the needs of leisure time activities offer of this seniors club was assessed at the end of the practical part.