



# Volnočasové aktivity osob seniorského věku

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7506 Speciální pedagogika

*Studijní obor:*

Speciální pedagogika pro vychovatele

*Autor práce:*

**Markéta Várošová**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





## Zadání bakalářské práce

# Volnočasové aktivity osob seniorského věku

*Jméno a příjmení:* **Markéta Várošová**  
*Osobní číslo:* P17000750  
*Studijní program:* B7506 Speciální pedagogika  
*Studijní obor:* Speciální pedagogika pro vychovatele  
*Zadávací katedra:* Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky  
*Akademický rok:* **2018/2019**

### Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Zjistit preference využití volného času osob seniorského věku v centru pro seniory.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazování.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
- JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- KLEVETOVÁ, D., 2017. Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0102-3.
- TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K., 2017. Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.
- VÁGNEROVÁ, M., 2007. Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.  
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

*Datum zadání práce:*

3. dubna 2019

*Předpokládaný termín odevzdání:*

30. dubna 2020

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palouňková, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. dubna 2019

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

15. května 2020

Markéta Várošová

### **PODĚKOVÁNÍ:**

Děkuji Mgr. Lence Nádvorníkové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce. Za její ochotu, vstřícnost a trpělivost.

Dále chci poděkovat Centru pro seniory ve Zlínském kraji za cenné informace, které mi pomohly při vypracovávání závěrečné práce.

**Anotace:**

Bakalářská práce se zabývala problematikou volnočasových aktivit osob seniorského věku. Cílem této práce bylo zjistit preference využití volného času seniorů v Centru pro seniory. Práce se skládala ze dvou částí. Teoretická část obsahovala objasnění základních pojmů jako je *volný čas* a *senior*. Z definice základní terminologie se odvíjely další kapitoly, které definovaly stáří, stárnutí, pobytové sociální služby, volnočasové aktivity a jejich přínos pro jednotlivce, a v neposlední řadě zde byla objasněna souvislost tohoto tématu se speciální pedagogikou, konkrétně tedy práce speciálního pedagoga v rezidenčním zařízení pro seniory. Bakalářská práce si kladla za další cíl porovnat preference trávení volného času osob z domova seniorů a domova se zvláštním režimem. Volba obou skupin respondentů byla na základě toho, že se obě skupiny nachází v jednom zařízení, proto se dá usuzovat, že volba aktivit se může měnit na základě zdravotního stavu respondentů.

**Klíčová slova:**

Volnočasové aktivity, senior, volný čas, aktivní stáří, stárnutí, stáří, preference.

**Summary:**

The bachelor thesis dealt with the issue of leisure time activities of seniors. The aim of this thesis was to find out the preferences of seniors' leisure time in the Center for seniors. The work consisted of two parts. The theoretical part included explanation of basic terms such as leisure time and senior. From the definition of basic terminology, other chapters were developed, which defined the old age, aging, residential social services, leisure activities and their benefits for individuals and last, but not least, the connection of this topic with special pedagogy was clarified. The aim of this bachelor thesis was to compare the preferences of spending leisure time of people from a senior home and a home with a special regime. The choice of both groups of respondents was based on the fact that both groups are located in one facility, so it can be concluded that the choice of activities may change depending on the health condition of the respondents.

**Keywords:**

Leisure activities, senior, leisure time, active old age, aging, old age, preference.

# Obsah

Obsah .....	8
Úvod.....	10
1 Teoretická část .....	11
1.1 Volný čas.....	11
1.2 Senior .....	12
1.3 Volnočasové aktivity seniorů.....	12
1.3.1 Volnočasové aktivity pro seniory s demencí .....	12
1.3.2 Organizace volnočasových aktivit .....	13
1.3.3 Rozdělení volnočasových aktivit .....	14
1.4 Význam speciálního pedagoga v pobytovém zařízení pro seniory .....	19
1.5 Stárnutí .....	20
1.6 Stáří .....	21
1.6.1 Příprava na stáří .....	22
1.6.2 Změny ve stáří .....	22
1.6.3 Kvalita života ve stáří .....	26
1.7 Pobytové sociální služby pro seniory.....	28
2 Praktická část .....	29
2.1 Hlavní cíl.....	29
2.1.1 Dílčí cíle.....	29
2.2 Hlavní průzkumná otázka .....	29
2.2.1 Dílčí průzkumné otázky.....	29
2.3 Charakteristika průzkumného prostředí .....	30
2.3.1 Nabízené volnočasové aktivity v Centru pro seniory ve Zlínském kraji..	30

2.4	Metodologie průzkumu .....	36
2.5	Etika průzkumu .....	37
2.6	Charakteristika průzkumného souboru .....	37
2.7	Získaná data z průzkumu a jejich interpretace .....	40
2.8	Vyhodnocení cílů a průzkumných otázek .....	50
2.9	Diskuze a navrhovaná opatření .....	53
2.9.1	Diskuze .....	53
2.9.2	Navrhovaná opatření.....	55
	Závěr .....	56
	Seznam použitých zdrojů.....	58
3	Seznam příloh .....	62



## Úvod

Současná generace se „žene“ za vysokým výkonem, penězi, slávou a touží po uznání. Zapomíná tak na vlastnosti jako je pokora, úcta k sobě i druhým, vzájemnost. Společnost stárne a mladá generace si neuvědomuje fakt, že i ona bude jednou na místě svých prarodičů. Je třeba, aby si každý již od narození uvědomoval, že stárne a aby k tomu vedl další pokolení.

Při správné výchově ke stáří, zájmu státu pečovat o starší generace a správné práci osob v pomáhajících profesích se dá bezesporu dosáhnout kvalitního podzimu života. Už nyní se stát i jednotlivé instituce snaží nabídnout velké množství aktivit, které zvyšují kvalitu života seniorů – zejména sportovní, kulturní, vzdělávací, pohybové atp.

V případě, že budou stále v dění, nebudou mít pocit, že do společnosti nezapadají, ale že se v ní nachází, a to aktivně. Zcela určitě to přispěje ke zvýšení sebevědomí, dosažení pocitu potřebnosti a celkové positivity. Senioři by poté nevyhledávali činnosti, na které nestačí, ale naopak se těšili z aktivit, ve kterých jsou stále dobří a přinášejí jim radost ze života.

Bakalářská práce se věnuje volnočasovým aktivitám a jejich přínosu pro osoby seniorského věku. Konkrétně se zaměřuje na to, jak mohou volnočasové aktivity pozitivně ovlivnit kvalitu života a jaké jsou jejich možnosti.

Práce je rozdělena na dva celky. V teoretické části se práce zaměřuje na definování termínů *volný čas* a *senior*. Poté také objasňuje pojmy stáří, stárnutí a vymezuje sociální pobytové služby pro seniory. Součástí teoretické části práce je pak explikace role speciálního pedagoga v pobytovém zařízení pro seniory. Praktická část se zabývá představením vybraného Centra pro seniory ve Zlínském kraji (dále jen CpS), kde probíhal dotazníkový průzkum. Cílem tohoto šetření bylo zjistit preference využití volného času osob v CpS. Kromě výsledků a jejich vyhodnocení obsahuje praktická část také porovnání výsledků mezi osobami z domova pro seniory a domova se zvláštním režimem. Obě instituce jsou součástí CpS.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Volný čas

Volný čas není v terminologii jasně definován. V různých publikacích nalezneme několik obměn tohoto pojmu. Na čem se autoři shodují je to, že volný čas je časem, který nám zbyde po splnění všech našich povinností. Je to čas zábavy, odpočinku, koníčků a ostatních zájmů. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění (Pávková aj. 2008, s. 13).

Zde nastává konflikt, kdy je složité u některých činností jasně určit, zda se jedná o činnost volnočasovou, či nikoli. Problém nastává v situaci, kdy provádíme činnost, z níž máme nějaký užitek. Typickým příkladem může být vaření. Pro někoho znamená příprava jídla zábavu, odpočinek, útek od stresu, pro jiného jde pouze o zabezpečení živobytí. Striktní hranice mezi volným časem a ostatním časem se vyskytuje tedy pouze v teoretické rovině, což však nezpochybňuje jeho existenci (Janiš, Skopalová 2016, s. 13).

Obecně jsou pod pojem volný čas zahrnovány činnosti odpočinkové, rekreační, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené (Pávková aj. 2008, s. 13).

Volný čas člověka provází celý život. Trávení volného času a jeho zařazení do hodnot člověka je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu. Je velmi důležité pěstovat si osobní zájmy, a především zájmy dlouhodobé a kvalitní. Pomáhají zvládat stres nebo přispívají k rozvíjení sociálních vztahů. Koníčky se mohou stát pro osobu záchranným kruhem v náročných životních situacích, proto je důležité si je pěstovat.

## **1.2 Senior**

Neexistuje jednoznačná definice pojmu „senior“. Odchod do důchodu, zdravotní komplikace ani příchod vnoučat není objektivním faktorem, abychom z člověka udělali seniora. Každá osoba je jiná, individuální jednotka. Občané pracují mnohdy i po dosažení důchodového věku, někteří jedinci vnoučata nemají. Zůstává otázka, kde je hranice, kdy se člověk stává seniorem.

Nejčastější, nejobjektivnější způsob, jak určit, že se osoba stala seniorem, je tedy její kalendářní věk. Tento ukazatel využívá i Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO), která považuje jako počátek stáří věk okolo 60–65 let (viz kapitola 1.6 Stáří) (Ondráková aj. 2012, s. 14). Haškovcová (1989, s.21) jako „senum“, tj. vyzrálé stáří, označuje věk 79–89 let.

## **1.3 Volnočasové aktivity seniorů**

Volnočasové aktivity seniorů se ve své podstatě příliš neliší od volnočasových aktivit ostatních občanů. Vždy záleží na fyzickém stavu každého jedince a na jeho preferencích.

Seniory je třeba vnímat seniory jako citlivé osoby, nikoli jako stroje. Důležitou součástí péče o ně je vlídná komunikace, naslouchání, oční kontakt, doteky, empatie, a především slušnost a tolerance.

Nikdy bychom však neměli zapomínat na to, že volnočasové aktivity mají přinášet zábavu, radost, oživení a smích. Senioři by nikdy neměli mít pocit, že je do něčeho nutíme. Vždy by se na aktivitu měli těšit a rádi se jí zúčastnit, aby daná činnost plnila své cíle.

### **1.3.1 Volnočasové aktivity pro seniory s demencí**

U seniorů s demencí můžeme aplikovat všechny volnočasové aktivity. Musíme ovšem znát specifika každé osoby s demencí, abychom věděli, co aktivně využívat, čeho se vyvarovat apod.

Demence snižuje, případně vyřazuje některé kognitivní funkce. Podle stupně demence volíme vhodný přístup ke každému jednotlivci. Při počínající demenci se nemocného snažíme opatrně vrátit do reality, při pokročilé nemocnému nikdy nevyvracíme jeho prožitky a vzpomínky.

Měli bychom pracovat v klidném a vhodně uzpůsobeném příjemném prostředí a zapojovat smyslové vjemy v kombinaci s kognitivními aktivitami. Je nutné klást důraz na dlouhodobou paměť a senzorickou stimulaci; vhodně poskládat aktivity, abychom u klientů déle udrželi pozornost; omezit nutnost rozhodování klientů, spolupracovat s rodinou, podporovat samostatnost, udržovat pohyblivost, posilovat jemnou i hrubou motoriku, zachovávat zvyklosti, dodržovat pravidelný režim. Rovněž nesmíme zapomínat na individuální přístup, empatii, schopnost vnímat naladění klienta (Dučaiová aj. 2018, s. 16–17).

### *1.3.2 Organizace volnočasových aktivit*

Pro efektivní provedení řízené volnočasové aktivity je třeba její základní struktura, která slouží pracovníkům jako podklad při její realizaci. Volnočasové aktivity poté vykonávají aktivizační pracovníce, speciální pedagogové, ale mohou se podílet také sociální pracovníci, ošetřovatelky, dobrovolníci a další personál.

#### **Obecná struktura řízených volnočasových aktivit:**

- Úvod,
- zahřátí,
- hlavní část,
- zpětná vazba,
- zakončení, rozloučení.

V úvodu začínáme společným přivítáním a naším představením. Pokud se uživatelé vzájemně neznají, můžeme zařadit i seznamovací hry. V této části je také dobré připomenout některé momenty, úkoly a cvičení z minulého setkání.

Zahřátí zahrnuje nějaký rituál, který je dobré při každém setkání opakovat (básnička, písnička). Může se jednat o krátkou rozcvičku, dechové cvičení, krátký příběh apod. Vždy záleží na povaze dané aktivity.

Hlavní částí je třeba věnovat největší pozornost a nejvíce času. Téma a průběh by měl být klientům známý již z úvodní části. Osoba, která vede volnočasovou činnost, by se měla vždy přizpůsobit aktuální situaci, a to dle aktuálního stavu klientů (zdravotní stav, unavitelnost, ...).

Před koncem setkání zrekapitulujeme průběh programu a diskutujeme o pozitivních a negativních stránkách. Tuto část je třeba korigovat, aby diskuze probíhala za určitých pravidel. Zpětnou vazbu může pracovník dále využívat.

Na závěr se shrne celá činnost. Účastníci by měli odcházet v dobré náladě. Obsah následující lekce můžeme pro klienty nechat jako překvapení, nebo ho prozradit, aby se měli příště na co těšit. Můžeme zařadit i nějakou formu relaxačního cvičení, citát, přísloví nebo mít loučící rituál – podobně jako při úvodu (Dučaiová aj. 2018, s. 13–14).

### ***1.3.3 Rozdělení volnočasových aktivit***

V této části budou vymezeny jednotlivé činnosti seniorů spolu s přínosem, který pro ně daná aktivita má. Určité formy terapie se nepovažují za volnočasové aktivity, nicméně někteří jedinci považují zooterapii, muzikoterapii apod. za zábavné činnosti, proto jsou v této práci zmíněny také.

Do volnočasových aktivit můžeme zařadit činnosti sportovní, sociální, vzdělávací, kulturní, veřejné, rekreační, cestovatelské, manuální, hobby aj.

#### **a) Kulturní aktivity**

V rámci kulturních aktivit rozeznáváme činnosti receptivní, jimiž pasivně přijímáme podněty, a perceptivní, které se na těchto podnětech přímo podílejí. Mezi receptivní kulturní obohacování patří návštěva kulturních akcí, výstav, divadel, kina, ale například i sledování televize. Receptivní znamená pasivně přijímat podněty, zatímco perceptivní se na nich přímo podílet (Janiš, Skopalová 2016, s. 79).

## **b) Aktivní činnosti**

Do aktivních činností spadají veškeré kreativní aktivity, na nichž se jednotlivec sám podílí, je jejich aktivním účastníkem. Mohou sem spadat různé kreativní činnosti – hra na hudební nástroje, vyšívání, vaření, malování apod. (Janiš, Skopalová 2016, s. 79).

Skupinové vaření a pečení je v seniorských zařízeních poměrně rozšířené. Dochází zde k trénování kognitivních funkcí (zapamatování ingrediencí), tréninku hrubé i jemné motoriky. Má vliv na psychický stav (vlastní užitečnost), využívá se senzomotorická stimulace (chuť, vůně). Důraz je dále kladen na vzájemnou spolupráci, integraci a komunikaci (Dučaiiová aj. 2018, s. 143). Při vaření se může zapojovat i reminiscence při vzpomínkách kdy a komu jsme danou věc vařili, či kdo ji vařil nám.

## **c) Pohybové volnočasové aktivity**

*„Pojem pohybová aktivita je druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestruturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.“* (Dobry, Čechovská 2011, s. 16 in Janiš, Skopalová 2016, s. 100).

Je důležité zmínit pojmy pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost. Pohybová aktivnost je komplexní záležitostí. Zahrnuje spoustu druhů pohybových aktivit jako je chůze, běh, kondiční cvičení, práce na zahradě apod. Pohybová nedostatečnost je naopak chování jedince, které se projevuje velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit.

Pohybové činnosti mají blahodárny vliv na zdraví jedince. Z tělesné oblasti můžeme zmínit podporu regulace glykémie a stimulaci hladiny adrenalinu. Dochází ke zlepšení kvality a kvantity spánku. Dlouhodobý pohyb působí na kardiovaskulární funkce, podporuje mysl, schopnost koordinace, čímž snižuje riziko úrazu. Pozitivně ovlivňuje kosterní soustavu a také ulevuje od bolesti. Pohybové aktivity pomáhají k procvičování hrubé a jemné motoriky.

Kladně působí také na psychiku seniorů, redukuje se stres, strach a napětí. Celkově má tato aktivita pozitivní vliv na hodnoty každého člověka.

Kromě jiného, pohybové aktivity – především kolektivní sporty, vycházky ve skupině apod., pomáhají ke zlepšení sociální oblasti a utužování vztahů.

Je třeba si dát pozor na vhodný výběr pohybové aktivity – seniorovi má přinášet v první řadě potěšení. Musí být tedy vybrána individuálně dle aktuálního stavu klienta. Především se jedná o aktivity k udržení pohyblivosti kloubů, nastartování organismu a udržení celkové kondice (Hudáková 2018, s. 25, 41).

Dučaiová aj. (2018, s. 72–74) doporučují cvičení chodidel, dechová cvičení, jógu, relaxační cvičení, cvičení s hudbou, chůzi. Konkrétně uvádí nordic-walking, taj-či, čchi-kung, inovativní skupinová cvičení vsedě podle video záznamu, turistiku, jízdu na kole, lyžování na běžkách, tanec apod.

Mezi navrhované cvičební aktivity pro seniory patří aerobní a silový trénink, cvičení pro zlepšení stavu páteře, nácvik rovnováhy, cviky pro zlepšení nebo prevenci zdravotních obtíží (Dučaiová aj. 2018, s. 75). Při pravidelném procvičování všech uvedených složek můžeme hovořit o pohybové aktivitě klienta, která přispívá k lepší psychické i fyzické kondici.

Někteří autoři (Janiš, Skopalová 2016 s. 79–81) rozdělují pohybové činnosti na pohybové aktivity a sportovní aktivity. Pro názornost práce zde nebylo použito další rozdělení na sportovní aktivity.

#### **d) Sociální aktivity a aktivity s rodinou**

Kategorie sociálních vztahů zahrnuje mezigenerační aktivity, skupinové činnosti, setkávání se s rodinnými příslušníky a celkové navazování a udržování vztahů s přáteli, rodinou, vrstevníky apod.

Specifickou, a pro seniory velmi významnou součástí jejich života, je setkávání se s rodinou. Význam hledejme především ve zvyšování kvality života, pocitu potřebnosti a jistého sebenaplnění (Janiš, Skopalová 2016, s. 106).

Velmi důležité je pak mezigenerační setkávání prarodičů a jejich vnoučat. Prarodiče mají pocit, že mohou ostatním pomáhat a vnoučata se mají komu svěřit (Janiš, Skopalová 2016, s. 106, 107).

### **e) Aktivity v domácím prostředí**

Jako domácí aktivity chápeme aktivity realizované, jak už z názvu vypovídá, v domovech – v klidném, bezpečném a intimním prostředí. Volnočasové aktivity v domácím prostředí tvoří značnou část volnočasových aktivit seniorů.

Jako typické můžeme uvést sledování televize, čtení novin, knih, poslech rádia, pěstování rostlin apod. Zařadit bychom sem ale mohli také sexuální aktivity.

Nejoblíbenější činností je však (dle Saka, Kolesárové in Janiš, Skopalová 2016, s. 109) sledování televize. Seniori stráví u televizní obrazovky 2,8–3,5 h týdně (nejméně ve čtvrtek a nejvíce v neděli). Téměř denně poslouchají rozhlas a velmi často se věnují četbě knih.

I přesto, že sledování televize je nejoblíbenější činností, může patřit mezi rizikovou část volnočasových aktivit. Záleží tedy na zvoleném programu – pokud jedinec sleduje dokumenty, považujeme tuto aktivitu za přínosnou a pozitivní. Taktéž za pozitivní pokládáme tuto činnost u imobilních osob, u nichž je to jedna z mála realizovatelných aktivit (Janiš, Skopalová 2016, s. 108–110).

### **f) Vzdělávací aktivity**

Základní premisou jakýchkoli vzdělávacích aktivit pro seniory je, že člověk je schopný učit se ve všech životních etapách, včetně stáří. Toto je považováno za východisko veškerých edukačních aktivit pro seniory (Smékalová, Špatenková 2015, s. 72).

Vzdělávací aktivity mohou probíhat individuálně, skupinově či prostřednictvím instituce. Řadíme mezi ně přednášky, univerzity třetího věku, kurzy atd.

Výchovou a vzděláváním seniorů se zabývá gerontagogika (geragogika). Gerontagogiku chápeme v užším slova smyslu jako edukaci seniorů, v širším slova smyslu se jedná o komplexní nezdavotnickou pomoc a péči o seniory (Janiš, Skopalová 2016, s. 81).



Význam vzdělávání u osob seniorského věku je především zachování intelektu a zvýšení kvality života. Význam vzdělávání pro seniory shrnuje Šerák (2009, s. 189) do výstižného citátu: „*Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění či kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit*“ (Janiš, Skopalová, s. 82).

Podstatné funkce vzdělávání pro seniory jsou preventivní, anticipační, rehabilitační, adaptační, posilovací, komunikační, kompenzační, aktivizační, relaxační i funkce mezigeneračního porozumění. Hlavní význam je vyšší kvalita života a zachování intelektových sil (Ondráková aj. 2012, s. 34, 35).

U seniorů spatřujeme jisté překážky ve vzdělávání. Kromě celkového fyzického stavu se jedná např. o zpomalení kognitivních funkcí, včetně paměti. Všechny tyto omezení jsou ovšem velmi individuální. Další skupinou překážek může být špatný zrak, sluch, nízké finance na financování dražších činností, nedostatek času (např. vlivem péče o vnoučata), malá nabídka aktivit v okolí (bydlení na vesnici). Zřejmý je pouze fakt, že seniora by nemělo učení nijak stresovat, ale měla by to být zábava.

### **g) Cestovatelské a rekreační aktivity**

Jedná se o cestování za účelem odpočinku, nikoli pracovní či studijní cesty. Turismus je aktivita, která spojuje cestovatelské i sportovní aktivity. Dále sem řadíme aktivity jako houbaření, kutilství, zahrádkaření (Janiš, Skopalová, s. 80).

### **h) Hobby**

Specifický zájem jedince (koníček), který ho často provází delší časové období a je v něm opravdu dobrý. Jedná se o modelářství, včelařství, pěstování určitých druhů rostlin (sukulenty, orchideje), sběratelství apod. (Janiš, Skopalová, s. 80).

## 1.4 Význam speciálního pedagoga v pobytovém zařízení pro seniory

V počátku speciální pedagogiky byly hlavním předmětem jejího zkoumání děti a mládež. Současná speciální pedagogika respektuje současné trendy, a proto se její působnost rozrůstá také na dospělost a stáří, tedy i seniorský věk. V souvislosti s obdobím dospělosti se bavíme o tzv. speciální andragogice a se seniory o tzv. speciální gerontagogice (Slowík 2007, s. 15).

Definovat náplň práce a význam speciálního pedagoga v pobytovém zařízení pro seniory je velmi složité a prakticky nemožné. V současné době totiž neexistuje žádná ucelená legislativa ani literární tvorba, na jejímž podkladu by se toto téma dalo více rozvést. Je třeba, aby se povědomí speciálních pedagogů rozrostlo i o tuto oblast. Populace stárne, bude tedy potřeba dostatek pracovních sil k seniorům. Trendy jako inkluze a integrace zapříčiňují zánik speciálních škol pro znevýhodněné děti, ve kterých speciální pedagogové nacházeli svá uplatnění. Postupně tedy dochází k přesunu speciálních pedagogů z dětského kolektivu do kolektivu seniorů.

Je ale speciální pedagog kompetentní k vykonávání práce se seniory? Prakticky se dá tvrdit, že senior je osoba, která má určitá znevýhodnění – menší uplatnitelnost na trhu práce, nárůst onemocnění, demence, narušená komunikační schopnost apod. Dá se tedy říci, že naprostá většina seniorské populace je z hlediska určitého znevýhodnění považována za předmět zkoumání speciální pedagogiky.

Miloš Sovák rozdělil speciální pedagogiku na jednotlivé „pedie“. Nejbližší k tématu seniorů je psychopedie, která se zabývá výchovou a vzděláváním osob s mentálním postižením. V publikaci Marie Černé aj. (2009) *Psychopedie*, se dočítáme, že seniorský věk je doprovázen demencí. Demence je úbytek rozumových schopností v průběhu života. Jelikož je tato kapitola uvedena v příručce psychopedie, mohli bychom se domnívat, že do ní jednoznačně patří. Demence je bezesporu obor, který vyžaduje multidisciplinární spolupráci speciálních pedagogů, sociálních pracovníků, psychologů, psychiatrů apod.

V zákoně o pedagogických pracovnících (Zákon č. 563/2004 Sb.) se dozvídáme, že se speciální pedagog považuje za nečitelskou profesi, v zákoně o sociálních službách (Zákon č. 108/2006 Sb., část 8, hlava 1, §110/4 a §115 d) je uvedena možnost speciálního pedagoga vykonávat profesi v sociálních službách. Nicméně v případě přijetí bude speciální pedagog vykonávat funkci sociálního pracovníka, nikoli speciálního pedagoga. Podobné je to v případě zdravotního odvětví, kdy speciální pedagog může ve zdravotnickém zařízení (Zákon č. 96/2004 Sb.) působit v profesi zdravotně sociálního pracovníka. Je zde také uvedena možnost provádění činností, které přímo souvisejí s poskytováním zdravotní péče. Podrobnosti, náplň práce a její předmět zkoumání v legislativě uveden není.

Speciální pedagog tedy může v pobytovém zařízení pracovat jako poradce v sociálním poradenství, poradenství ohledně terapií, přístupů a metod k osobám s určitým typem postižení. Dále může provádět diagnostiku za pomoci různých testů, které zjišťují míru soběstačnosti, zjišťují výskyt psychických poruch, poruch chování, míru smyslové modality, či míru komunikace. Pokud by speciální pedagog působil v oblasti aktivizace, zabýval by se terapeutickou činností a vedl řízené aktivity jako animace, muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, reminiscenční terapie, bazální stimulace, edukace seniorů apod.

Ačkoli není práce speciálního pedagoga jasně definována v dostupných zdrojích, z výše uvedeného vyplývá, že své uplatnění v této oblasti najde. Záleží spíše na interní domluvě a možnostech daného zařízení, jaká bude jeho náplň práce.

## **1.5 Stárnutí**

Stárnutí je přirozený a nezvratný proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce; je souborem biologických, psychických a sociálních změn. Týká se všech a stejným způsobem. Rozdíly jsou patrné pouze v jeho průběhu.

*„Obecně lze říci, že stárnutí je série změn, která se specificky projevuje na těle i duši“*  
(Dvořáčková, Holczerová 2013, s. 21).

Na průběhu stárnutí se podílí řada faktorů, které člověka provází celý život. Osoba se již rodí s určitou genetickou výbavou. V průběhu života pak mohou stárnutí zrychlovat i další faktory jako je kouření, konzumace alkoholu, drogy, intenzita pohybu, vzdělání, ...

V současné době se potýkáme se stárnutím populace. Za starou populaci považujeme tu, kde více než 7 % obyvatel již dosáhlo věku 65 let. Tuto hranici jsme v České republice překročili před více než padesáti lety, v roce 1950, kdy dosáhl index 7,8 % (Schmeidler aj. 2009, s. 9).

## 1.6 Stáří

Existuje mnoho definic stáří. Každý autor na tuto problematiku nahlíží s drobnými odchylkami. Shodné informace můžeme sledovat v dokončení rozvoje, zaměření na víru a klid a ztrátu schopností, nižší výkonnost apod.

*„Stáří je poslední etapou života, fází, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje“ (Vágnerová 2007, s. 299).*

Hlavním úkolem ve stáří je především schopnost dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Toho můžeme docílit pravdivostí k sobě samému a smířením se s uplynulým životem. Je třeba získat nadhled, který přichází díky bohatým zkušenostem. Je důležité pochopit život jako jeden celek, jehož součástí je každý jedinec, celá společnost, vztah k minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Ve stáří se nám mění celý pohled na bytí. Zatímco v dětství převládá pocit naděje, ve stáří se již zaměřujeme na víru.

Cílem stáří je si ho především uvědomovat. Vybalancovat okolní svět a vlastní život. Je třeba nalézt smysl života, zaměřit se na významné věci, naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno a akceptovat to, co nelze změnit (Vágnerová 2007, s. 305).

Ale kdy už mluvíme o stáří, a ne o dospělosti? Určit přesně dané hranice stáří je velmi složité. Záleží na prostředí, ve kterém jedinec žije, rodinných vztazích, sebepojetí, vlastním hodnotovém a postoječným vybavením, vývoji života a životnímu stylu (Dvořáčková, Holczerová 2013, s. 21).

Dělení stáří nemá jednotnou klasifikaci, nicméně v literatuře se nejčastěji setkáváme s následujícím:

- 60–74 let – rané stáří,
- 75–89 let – pravé stáří,
- 90 a více let – dlouhověkost (Janiš, Skopalová 2016, s.37).

### ***1.6.1 Příprava na stáří***

Postoj ke stáří se u jedince zakládá již v dětství. Dítě napodobuje autority, protože jsou to právě ony, které jsou jeho vzorem. Pokud rodiče dají dítěti základ humánnosti a úcty ke starším lidem, má dítě pevný základ proti ageismu a k tomu, aby ono samotné vidělo stáří jako další přirozenou etapu života, nikoli jako etapu plnou bolesti a bezmoci.

Na aktivním stáří se podílí psychické a fyzické faktory, které si budujeme po celý náš život. Abychom prožili spokojené stáří, je třeba si v průběhu života uvědomit několik věcí. Měli bychom mít racionální postoj, kontakty i mimo pracovní prostředí, mít aktivní život, osobní zájmy a v neposlední řadě se na stáří musíme těšit, ochotně se na něj připravovat a plánovat naši budoucnost. Jedině tak se nám postupem věku nebude snižovat kvalita života.

### ***1.6.2 Změny ve stáří***

Existují obecné rysy, které stáří charakterizují. Změny probíhají na úrovni fyzické, psychické a sociální. Tyto změny mohou být u každé osoby v jiné intenzitě (Holmerová aj. 2003, s. 14).

Somatický i psychický stav jedince se s vyšším věkem zhoršuje. U každého závisí na dědičných předpokladech i exogenních vlivech, tedy genetických dispozicích (primární stárnutí) a vnějších faktorech (sekundárně podmíněné stárnutí) (Vágnerová 2007, s. 311, 312).

Je potřeba myslet na originalitu každého člověka při poskytování veškerých služeb, včetně volnočasových činností. Přizpůsobení činností každému jednotlivci. Stárnutí je proces individuální, který probíhá u jednotlivých lidí rozdílně.

V souvislosti se změnami ve stáří byl také navržen velký počet teorií stárnutí, které se snaží vysvětlit podstatné příčiny změn. Například Pacovský a Heřmanová (1981) rozdělují teorie stárnutí do tří skupin:

1. teorie o působení zevních vlivů (ekologické podmínky, vliv bakterií a virů aj.),
2. teorie o působení vnitřních vlivů (genetický program, hromadění omylů při proteinové syntéze, specifické metabolické změny příčné vazby),
3. teorie porušené integrace a organizace.

(Pacovský, Heřmanová in Krejčířová, Langmeier 2006, s. 203)

Janiš a Skopalová (2016, s. 39–40) jako primární dělení uvádí teorie **stochastické** (nahodilé), tj. stárnutí je způsobeno náhodným poškozením životně důležitých molekul. Poškození se může hromadit, a když dosáhne určitého stupně, dojde k poklesu fyziologických funkcí (teorie omylů a katastrof, teorie překřížení, teorie opotřebení, teorie somatických mutací apod.). A **nestochastické** (deterministické), které vychází z principu, že stárnutí je geneticky předurčeno (genetická teorie, geny dlouhověkosti, syndromy zrychleného stárnutí apod.).

### **a) Tělesné změny**

Tělesné změny zahrnují změny ve vzhledu. Přibývají šedivé vlasy, objevuje se více vrásek, nastávají problémy s pigmentací (Ondráková aj. 2012, s. 18).

Ubývá svalová hmota, probíhají změny v termoregulaci. Nejsignifikantnější změny jsou v oblasti smyslového vnímání. Asi u 90 % osob lze po 60. roce jejich věku zjistit výrazné zhoršení zrakové percepce a asi u 30 % je výrazně zhoršen sluch. Kromě poklesu výkonu při určitých činnostech, vedou tyto problémy k omezení jedince v jeho aktivitách, jako jsou např. četba či poslech hudby. Pokud se nám zhoršuje zrak a sluch, přirozeně je zhoršené i vnímání podnětů z okolí. Ztěžuje se tak komunikace s ostatními a roste riziko

vzniku úrazů. Velkou pomoc při problémech smyslů zajišťují kompenzační pomůcky (brýle, sluchadla, operace očí, ...), které napomáhají návratu do běžného života bez omezení (Krejčířová, Langmeier 2006, s. 204).

Dochází ke změnám v trávicím systému. Játra a slinivka břišní klesají na výkonnosti. Potrava se pomaleji rozkládá a vstřebává. Snižuje se tvorba slin. Snížená svalová síla zapříčiňuje pokles funkce tlustého střeva (Klevetová 2017, s. 23–28).

Změny v kardiopulmonálním systému se projevují poklesem vitální kapacity plic, čímž dochází ke sníženému průtoku krve vlivem menšího příjmu kyslíku z okolí. Ve stáří je častá hypertenze, která je charakterizována vyšším systolickým tlakem. Srdce nezvládá nápor, a tak se jeho činnost zhoršuje. V důsledku nižší srdeční činnosti dochází k plicní dušnosti.

U mužů se snižuje potence, u žen končí menstruace. Klesá schopnost ledvin i pružnost a kapacita močového měchýře (Klevetová 2017, s. 23–28).

Změny se projevují také v sexuální aktivitě (Dvořáčková, Hrozenská 2013, s. 31).

## **b) Psychické změny**

Ve stáří ubývá mozková tkáň. Zpravidla se jedná o 10–15 % hmotnosti mozku. Prioritou pro každého jedince by mělo být udržet veškeré psychické funkce na co nejvyšší úrovni. Negativně je ovlivněna většina paměťových funkcí (Ondráková aj. 2012, s. 21–22). Nízká úroveň vzdělání a ngramotnosti je spojena se zvýšeným rizikem zdravotního postižení. Vzdělávání v raném životě v kombinaci s příležitostmi pro celoživotní učení může lidem pomoci rozvíjet dovednosti a sebevědomí (WHO, s. 29).

Zhoršení paměti je především v oblasti nových událostí, zatímco dávné zážitky zůstávají v paměti dobře uchovány. Vzpomínky ovšem bývají emočně a obsahově zkresleny (Krejčířová, Langmeier 2006, s. 204).

Ve vyšším věku zřetelně klesá inteligence. Rozlišujeme dva typy – fluidní a krystalickou. Krystalická je soubor vrozených vloh, zkušeností získaných spontánně či formálním vzděláním. Její aktivita stoupá od 25 let věku až do období stáří. Naopak fluidní inteligence, schopnost řešit problémy, výrazně klesá již po 30. roce. Sociální inteligence a schopnost morálního usuzování zůstávají často plně zachovány až do vysokého věku (Krejčířová, Langmeier 2006, s. 204).

Chorobné zhoršení duševních schopností může vyústit ve stařeckou demenci.

U demence Alzheimerova typu jsou typické změny osobnosti a chování. Jiné typy demence se vyznačují především poruchami paměti a osobnost zůstává nezměněna (Ondráková aj. 2012, s. 22).

Senioři se stávají více nedůvěřivými, snižuje se u nich sebedůvěra, zhoršuje se úsudek, dochází k emoční labilitě (Dvořáčková, Hrozenská 2013, s. 31).

Celkovou změnu nejlépe vystihuje pojem zpomalení. Starší lidé potřebují více času k vykonání určitého úkolu. Navíc se ho snaží vždy vykonat precizně. Potřebují déle zpracovávat informace a prodlužuje se jejich reakční doba (Ondráková aj. 2012, s. 21).



### **c) Sociální změny**

Senior (viz kapitola 1.2) se nejen v důsledku vyšší nemocnosti ocitá v sociální izolaci. Ať už z důvodu odchodu do důchodu, kdy ztrácí kontakty se svými kolegy, nebo při odchodu ze svého domova do zařízení pro seniory. V zařízení, které je pro seniory nové, navíc přijímají pomoc od druhé osoby, kterou neznají. Staří lidé nemají rádi změny, proto je toto období pro jedince velmi citlivé a mnohdy i psychicky náročné.

Senior ztrácí svou identitu, nachází se v tíživé situaci. Stáří mu navíc znesnadňuje smrt partnera. Přichází pocit osamocení a přijmutí nové role vdovy/vdovce.

#### **1.6.3 Kvalita života ve stáří**

Často se setkáváme s pojmem kvalita života. Jedná se o komplexní a zastřešující pojem, do značné míry subjektivní, který zahrnuje jak vnímání vlastního zdraví a funkčního stavu, tak sociální interakce a celkovou spokojenost s vlastním životem (Holmerová, aj. 2014, s. 86).

Kvalita života ve stáří je hodnota a průřezové téma, které přesahuje hranice administrativních kompetencí a úrovní veřejné správy. Vyžaduje ucelený a komplexní přístup a spolupráci napříč sektory společnosti. Je důležité strategické partnerství vlády a samosprávy k naplnění závazku vyšší kvality života ve stáří (MPSV 2008).

Pro posouzení kvality života existuje mnoho nástrojů. Jedním z nich je dotazník WHO QOL pro seniory (Holmerová, aj. 2014, s. 86).

Pro dosažení kvalitního stáří je třeba celoživotní přípravy (viz kapitola 1.6.1 Příprava na stáří) i pozitivního pohledu veřejnosti na starší generaci. Lidé v dnešní době chápou stáří spíše jako něco negativního, mají z něj strach. Je to způsobeno částečně faktem, že lidstvo pojí se stářím různé mýty a předsudky. Na základě toho vznikl pojem ageismus. Z hlediska ageismu je stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života. (Vágnerová 2007, s. 308, 309).

V současné době je ageismus, tj. věková diskriminace, velmi používaný pojem. Jedná se o formu uvažování založenou na přesvědčení, že věk může sloužit jako dostatečně

vypovídající charakteristika člověka (Sokačová aj. 2014, s. 11). Jedná se o systematickou diskriminaci lidí na základě rostoucího věku, spojenou se stereotypizací (Koukolík 2014, s. 117). Pokud se postoj jednotlivců změní, může se změnit postoj celé společnosti a přispět tak k lepší kvalitě života seniorské populace.

Kvalitního stáří můžeme dosáhnout i využíváním volnočasových aktivit. Při těchto aktivitách neztrácíme sociální kontakt, dosahujeme pocitu seberealizace i sebeúcty. Činnosti nám pomáhají udržovat se v psychické i fyzické kondici, a tím přispívat k radostnému prožívání, ať už v pobytovém zařízení, či v soukromém, samostatném životě (Bočková aj. 2011, s. 66).

Důležitým faktorem kvality života je také odchod do důchodového věku, tj. velké změny, kdy se jedinec z pracovního prostředí přesouvá do svého domova, kde si on sám musí určit své činnosti. Senioři mají po ukončení zaměstnání nadbytek volného času, s nímž se neumí vypořádat. Je tedy třeba využít tento volný čas k činnostem, na které jsme neměli v produktivním věku čas. Je důležité se zaměřit na pozitivní stránku stáří, tedy využití volného času k činnostem, které nás naplňují. Tím můžeme zabránit negativním stránkám odchodu do důchodu. Hlavním problémem v tomto bodě je ovšem fakt, že v produktivním věku byla nyní seniorům práce zadávána, nyní si musí volit činnost sami. Situace se ztěžuje v momentě, kdy senior nemá celoživotní koníčky.

## **1.7 Pobytové sociální služby pro seniory**

Zákon o sociálních službách (Zákon č. 108/2006 Sb. část 3, hlava 1, §33) rozlišuje tři formy sociálních služeb – pobytové, ambulantní a terénní (příloha č. 1), a vzhledem k tomu, že předmětem práce jsou volnočasové aktivity seniorů v CpS ve Zlínském kraji, tedy pobytové službě, autorka se bude v této kapitole věnovat především pobytovým sociálním službám.

Při snížení soběstačnosti seniora je třeba uvažovat o využití sociálních služeb. Při jejich užívání bychom klienta neměli podceňovat, ani přeceňovat. Všechny činnosti volíme individuálně dle jeho aktuálního stavu.

### ***Poskytovatelé sociálních služeb***

- *Poskytovatelem sociální služby je právnická nebo fyzická osoba, která má k této činnosti oprávnění dle zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách, s účinností od 1.1.2007. Poskytovatelem sociální služby nejsou rodinní příslušníci či asistenti sociální péče, kteří pečují o své blízké či jiné osoby v domácím prostředí. Stejně tak není poskytovatelem sociální služby subjekt, který není registrován jako poskytovatel sociálních služeb ve smyslu tohoto zákona (např. soukromá úklidová firma nebo ubytovna) (MPSV 2020).*

### ***Pobytové sociální služby pro seniory***

- Domov pro seniory
- Týdenní stacionáře
- Domov se zvláštním režimem
- Odlehčovací služby
- Domov pro osoby se zdravotním postižením
- Chráněné bydlení
- Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních

(Zákon č. 108/2006 Sb., § 34, odst.1)

## **2 Praktická část**

V praktické části se zaměříme na zpracování a výsledky kvantitativního průzkumného šetření. Celá empirická část byla realizována v Centru pro seniory ve Zlínském kraji (dále jen CpS).

### **2.1 Hlavní cíl**

Zjistit preference využití volného času osob seniorského věku v CpS ve Zlínském kraji.

#### **2.1.1 Dílčí cíle**

1. Porovnat využívání volnočasových aktivit osob z domova se zvláštním režimem (dále jen DZR) a domova pro seniory (dále jen DpS).
2. Zjistit, jaké faktory ovlivňují preference aktivit u seniorů.
3. Na základě výstupů z průzkumu navrhnout další možné typy aktivit pro seniory žijící v CpS .

### **2.2 Hlavní průzkumná otázka**

Jaké aktivity senioři v CpS navštěvují?

#### **2.2.1 Dílčí průzkumné otázky**

1. Jaké typy volnočasových aktivit senioři v CpS preferují (upřednostňují)?
2. Jaké aktivity senioři v CpS postrádají?

## ***2.3 Charakteristika průzkumného prostředí***

CpS je příspěvková organizace, jejímž zřizovatelem je město, ve kterém se nachází. Poskytuje sociální služby DpS a DZR. Služby vycházejí z komunitního plánování sociálních služeb – tedy z potřeb regionu.

Uživatelům sociálních služeb v CpS je poskytována potřebná podpora a péče dle Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Základní činnosti jsou poskytnutí ubytování, stravy, pomoc při zvládnutí běžných úkolů, péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické a aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Uživatelům jsou nabízeny vzdělávací akce, zájmové aktivity, kulturní a sportovní vyžití (Centrum pro seniory 2017).

### ***Struktura zařízení***

Jak už bylo zmíněno výše, tak vybrané CpS se skládá z DpS a z DZR.

Kromě základního zázemí zde klienti mohou využívat místnost pro rehabilitace, tělocvičnu, dílny pro aktivizační činnosti i bufet s posezením. Nalezneme zde také prostory pro pracovní terapii, modlitebnu, čítárnu a společenské místnosti pro kulturní akce.

Celou budovu obklopuje park. Kromě spousty stromů, pod nimiž jsou lavičky sloužící k odpočinku, zde najdeme i hřiště na pétanque a kuželky, malé zahrádky s bylinkami, altánek a houpačku (Centrum pro seniory 2017).

### ***2.3.1 Nabízené volnočasové aktivity v Centru pro seniory ve Zlínském kraji***

Centrum pro seniory nabízí svým klientům celou řadu aktivit k trávení volného času. Všichni klienti se terapií účastní dobrovolně. Činnosti jsou provozovány jak skupinově, tak individuálně, dle schopností, možností a preferencí každého klienta.

Je třeba vědět, že většina klientů v zařízení je starších 80 let. Pracovníci CpS proto tvrdí, že ačkoli se snaží co nejvíce osob do aktivit zapojit, tak mnozí už nejsou v ideální fyzické

či psychické kondici, proto musí z aktivit polevovat, nebo je realizovat pro menší počet klientů. Před deseti lety, kdy byl věkový průměr nižší, bylo aktivit více, především sportovních (Centrum pro seniory 2017).

### ***Zooterapie***

Zooterapie je dle aktivizačních pracovníků nejoblíbenější aktivitou seniorů. Navíc se zde jedná o spojení terapie a zábavné činnosti. Zooterapie probíhají obvykle jednou za 14 dní, individuálně i skupinově. V CpS se uplatňuje zooterapie formou činnosti za účasti zvířat, kdy hlavním cílem je potěšit klienty.

Do zařízení dochází paní zooterapeutka se zakrslým králíkem. Ten se využívá i pro uživatele na lůžku. Dále zde probíhá také canisterapie, kdy jsou přítomni jezevčáci, nebo kolie. Případně kombinace obou plemen.

Zooterapie podporuje psychiku i pohybové dovednosti. Zapojuje se jemná i hrubá motorika. Největší přínos má pro nedůvěřivé a úzkostné klienty. Zvíře je prostředníkem, který pomáhá v rozvoji socializačních kompetencí, v oblasti emocí, zlepšuje se neverbální komunikace a schopnost empatie (Pipeková 2001, s. 135).

Při hlazení zvířete dochází k poklesu krevního tlaku a zklidňuje se srdeční činnost. Zvířata se mohou podílet na snižování spotřeby léků proti úzkosti a bolesti (ANON 1999, s. 9).

### ***Sportovní činnosti***

Ze sportovních aktivit se těší největší oblibě kuželky. V letních dnech se denně sejde velké množství seniorů v parku. Několik hráčů a mnoho pozorovatelů a fanoušků. CpS se dokonce účastní soutěží v této hře.

Další sportovní aktivitou je zde pétanque. Pro tento sport je v parku vymezen poměrně velký prostor obklopený lavičkami pro pozorující. Sportovní týmy z CpS vyhrály i několik pohárů na soutěžích.

Dalším sportem, ve kterém CpS soutěží, jsou šipky. Pravidelně se účastní soutěže „Přesná šipka“.

Přínos sportovních aktivit je především v udržení samostatnosti klienta. Při větším pohybu je menší riziko pádů, ochabování svalů apod. Sport slouží také ke komunikaci, a to nejen mezi hráči, ale i mezi pozorujícími. Sport obecně vyvolává pocity štěstí a radosti, bez rozdílu věku (Centrum pro seniory 2017).

### ***Zahrádkaření***

Jelikož je CpS umístěno na Moravě, kde má téměř každý svou zahrádku, často se při reminiscenční terapii opakovala slova, kde senioři vzpomínali na zahrádkaření a jak by si přáli mít zahrádku i v CpS. K tomuto účelu byly v parku zřízeny zahrádkové stoly, kde se pěstují bylinky. Senioři je chodí sázet, zalévat i stříhat.

Cíl gardenterapie můžeme shledávat ve smyslové aktivizaci. Je zapojována většina smyslů – chuť, čich, hmat, zrak. Při ochutnávání bylinek chuť, při práci s nimi se zapojuje jemná i hrubá motorika a klienti si i rádi přivoní, jak daná bylina voní.

Kromě toho slouží zahrádky jako místo k setkávání uživatelů, jejich vzájemnou komunikaci, ale také pro rozvoj kreativity. V seniorech vyvolává pocit hrdosti a štěstí z povedené společné práce.

### ***Mezigenerační setkávání***

CpS má celou řadu spoluprací s uměleckými, mateřskými i základními školami. Děti dochází seniorům zpívat a hrát. Klienti zde vystupují jako diváci (Centrum pro seniory 2017).

V rámci setkání s dětmi jsou zapojeni i senioři. S dětmi společně zpívají, hrají na nástroje, hrají společenské hry, sportují apod.

Mezigenerační setkávání je pro obě generace obrovským přínosem. Děti seniorům dávají pocit, že jsou potřební. Naopak děti nahlíží na seniory jako na svůj vzor, na osoby, které jim naslouchají a umí jim poradit.

### ***Sezónní aktivity***

Tým aktivizačních pracovníků se snaží veškeré aktivity přizpůsobit sezóně, či aktuálním událostem. To se uplatňuje při vaření (na podzim dýňová polévka, v zimě cukroví), zpívání (o Vánocích koledy), přednáškách (při výročí potopení Titanicu), apod.

Každý rok v lednu probíhá Tříkrálová sbírka a zabijačkové hody, které jsou jednou z nejoblíbenějších sezónních akcí klientů. V únoru probíhá masopust, kdy kromě průvodu dobrovolníků v maskách, probíhá i slavnostní pohoštění a pestrobarevná výzdoba. V březnu se odehrává Josefovská zábava a hudební vystoupení k MDŽ. V dubnu se v centru slaví Velikonoce. Ve všech patrech běhají koledníci s pomlázkami a při vaření se pečou mazance a jidáše. V dubnu také probíhá stavění Májky, v květnu pak její kácení. V létě probíhá v parku grilování. V září je v CpS ochutnávka burčáku. Současně probíhá sběr barevných listů a dalších přírodnin k výrobě sezónních výrobků. Prosinec začíná Mikulášskou nadílkou, kdy chodí pracovníci CpS v kostýmech čerta, anděla a Mikuláše a rozdávají balíčky s ovocem klientům. CpS se zapojuje do akce Ježíškova vnoučata, proto v prosinci, kromě dárek od příbuzných, dostanou senioři i dárek od Ježíškových vnoučat.

Veškeré sezónní aktivity dělají z centra pro seniory domov v pravém slova smyslu. Pacientům s demencí pomáhají v uvědomění si aktuálního období. Multisenzoriální zapojení a zábava v každém období v roce (Centrum pro seniory 2017).

### ***Poznávací akce***

Poznávací akce jsou pro pracovníky v CpS i pro samotné seniory jednou z nejtěžších aktivit. Dříve se jezdilo, vzhledem k nižšímu věkovému průměru, i na třídenní výlety. V současnosti se jezdí pouze na výlety jednodenní. Na 15 klientů je potřeba 20 pracovníků. Výlety jsou velmi složité na naplánování – od zajištění personálu, stravy, dopravy, až po samotný program.

Donedávna se každoročně jezdilo na svatý Hostýn, kde probíhala mše pro klienty CpS. Doprava byla zajištěna autobusem až ke svatému místu. Tento rok se výlet na svatý Hostýn uskutečnit nemohl, jelikož autobusy nemohou vyjet až na kopec ke kopuli, navíc



odmítli CpS poskytnout mši na přání, proto se od letošního roku vytvořila spolupráce s Velehradem, kde jsou k CpS shovívavější. Nicméně nové místo zahrnuje ještě více starostí. Naplánování celého výletu trvá minimálně měsíc.

Poznávací aktivity svou náročností odpovídají přínosu pro uživatele. Opuštění zařízení, pohyb, čerstvý vzduch a vzpomínky na předchozí návštěvy míst mají pozitivní vliv na psychický i fyzický stav všech účastníků výletu (Centrum pro seniory 2017).

### ***Vzdělávací akce***

Veškeré vzdělávací aktivity musí být pro klienta zábavou, aby byly považovány za volnočasovou aktivitu.

Kromě individuálního vzdělávání, jako je sledování dokumentů, četba knih apod. probíhají v zařízení také přednášky a vzdělávací kroužky. Přednášky jsou zde cestovatelské, jež jsou prezentovány osobou, která promítá fotky a přidává postřehy a komentáře ze svých cest (Japonsko, ...), případně se jedná o přednášky k nějaké historické události (Titanic, Výročí Československa, ...).

Hlavním přínosem je trénink paměti, pobavení klientů a strávení společných chvil v přítomnosti ostatních uživatelů.

### ***Hudební programy***

CpS zajišťuje pro uživatele několik hudebních programů. Kromě dětí z MŠ, ZŠ a ZUŠ, dochází do zařízení hudebníci, kteří hrají na fagot, klavír (Centrum pro seniory 2017).

### ***Pěvecký sbor***

I když v CpS existuje přímo pěvecký kroužek, klienti zpívají i u ostatních aktivit jako je vaření, posezení v parku, ergoterapie apod. Zní především písně lidové, nejčastěji moravské. K doplnění zpěvu se používají speciální jednoduché nástroje (Orfovo instrumentarium).

Hudba zprostředkovává emocionální informace. Je schopna lidi přizpůsobit sobě navzájem. Pomocí zpěvu se procvičují mluvidla. Řeč i hudba jsou akustickými signály,

které stimulují sluchový orgán člověka pomocí určitého kódu a jsou zpracovávány v mozku. Zpěv má charakter afektivní. Zajímavostí je, že neexistuje na světě kultura, která by žila bez hudby. Je zřejmé, že právě hudba je prostředek k uspokojení lidských potřeb. Je tedy důležité, aby její přítomnost byla i v centrech pro seniory jako běžná součást lidského života (Pipeková 2001, s. 27–31).

### *Taneční programy*

Tanec probíhá v rámci téměř všech kulturních akcí. Dále se uplatňuje při mezigeneračním setkávání. Dokonce v CpS probíhá terapie tancem s tanečním mistrem Petrem Veletou. Veškerý pohyb je pro seniory důležitý, obzvláště pokud je veden efektivní a zábavnou formou. Udržují se zde fyzické i psychické schopnosti klientů.

## 2.4 Metodologie průzkumu

### *Dotazník*

Pro sběr dat byla použita metoda dotazování formou dotazníku. Jeho podstatou je zjištění dat o respondentovi, ale i jeho názor a postoj k problémům, které dotazujícího zajímají. Mezi hlavní výhody dotazníku patří snadná a rychlá administrace, možnost oslovení většího množství respondentů, a tím možnost získat velké množství údajů. Údaje lze většinou plně kvantifikovat a je zaručena anonymita respondentů. Mezi hlavní nevýhody bychom zařadili subjektivitu odpovědí, nemožnost dalšího rozšíření otázky o názory respondenta, možnost zkreslení odpovědí žádoucím směrem. Je také možné, že se respondent otázce vyhne, případně mu nemusí vyhovovat daná forma dotazování (Skutil, Martin aj. 2012, s. 80–81).

Přes veškeré výhody i nevýhody bylo zvoleno dotazování formou dotazníku jako vhodná technika k zodpovězení průzkumných otázek. Byl použit nestandardizovaný dotazník v tištěné podobě (příloha č. 2). Dotazník byl rozdán několika desítkám uživatelů CpS ve Zlínském kraji. Většinová část respondentů byla z CpS, menší část byla z Domova se zvláštním režimem, který je součástí zařízení. Cílem dotazníku bylo zjistit informace od klientů z oblasti volnočasových aktivit. Samozřejmostí bylo poučení klientů o anonymitě jejich odpovědí.

Dotazník se skládal z 9 otázek. První 2 otázky byly uzavřené. Otázka číslo 3 byla škálovací. Obsahovala 28 jednotlivých volnočasových aktivit, kde respondenti pomocí numerické posuzovací škály hodnotili jejich oblíbenost. 29. položka u 3. otázky byla otevřená, respondenti zde mohli doplnit další aktivitu, kterou provozují. Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozsáhlou otázku se širokým spektrem odpovědí, rozhodla se autorka o rozdělení otázky do tří tabulek. Byla použita taxonomie dle pohybových aktivit, aktivit v domácím prostředí a ostatní aktivity, které nepokryla žádná z předchozích rozdělení. Otázka 4 byla uzavřená, kde byla možnost výběru několika činností, které seniorům v CpS chybí, opět navýšena o možnost doplnění další činnosti formou otevřené otázky „Jiné“. 5. až 8. otázka byla polouzavřená. Obsahovala vždy numerickou

posuzovací škálu, kde se více konkretizoval názor dotazovaného spolu s možností dovysvětlení. Poslední, 9. otázka, byla otevřená, respondenti tam mohli dopsat jakékoli další připomínky k volnočasovým aktivitám v CpS.

## ***2.5 Etika průzkumu***

Účastníci průzkumu byli seznámeni s tématem a obsahem práce. Respondenti, kteří souhlasili s účastí na dotazníkovém průzkumu, byli vyzváni k podpisu na listinu souhlasů. Tuto listinu s podpisy, kde dotazovaní souhlasí se zpracováním jejich odpovědí z dotazníku, má autorka uschovanou a vzhledem k zachování anonymizace není uvedena v bakalářské práci. Vzor podpisového archu je uveden v příloze (příloha č. 3).

## ***2.6 Charakteristika průzkumného souboru***

### ***Charakteristika základního průzkumného souboru***

Celkově v zařízení bydlí 164 seniorů, z toho 122 žen (74 %) a 42 mužů (26 %) (počítáno DpS a DZR dohromady). Z nichž do 60 let věku - 1 klient (1 %), v rozmezí 61–75 let - 29 klientů (17 %), 76–85 let - 59 klientů (36 %) a starších 86 let - 75 klientů (46 %). Průměrný věk na CpS činí 83,5 let. Dle stupně příspěvku na péči je dělení následující 1. stupeň podpory pobírá 15 klientů, 2. stupeň 43 klientů, 3. stupeň 63 klientů a 4. stupeň 43 klientů. Třetí a čtvrtý stupeň představuje úplně nebo částečně imobilní klienty. Vzhledem k velkému zájmu o pobyt v CpS dává vedení přednost klientům, kteří potřebují vyšší stupeň podpory. To má za následek nižší zájem o volnočasové aktivity ze stran klientů a celkově dopad na nižší aktivizaci.

### ***Popis výběru respondentů***

Výběr zkoumaného vzorku probíhal v průběhu prosince 2019 a ledna 2020 ve spolupráci se zástupkyní ředitele, vedoucí sociálního úseku, která doporučila několik klientů zařízení, kteří jsou aktuálně ve velmi dobrém zdravotním stavu. Další fáze průzkumu probíhala tak, že autorka práce obcházela všechny pokoje s nabídkou účasti na dotazníku. Výběr klientů k oslovení probíhal na základě jejich aktuálního zdravotního stavu. Použit

byl stratifikovaný výběr, tj. celkové procento mužů a žen v zařízení odpovídalo procentuálnímu rozložení respondentů, a to v rámci celého CpS i jednotlivě DZR a DpS. Jednalo se tedy o záměrný kvótní výběr.

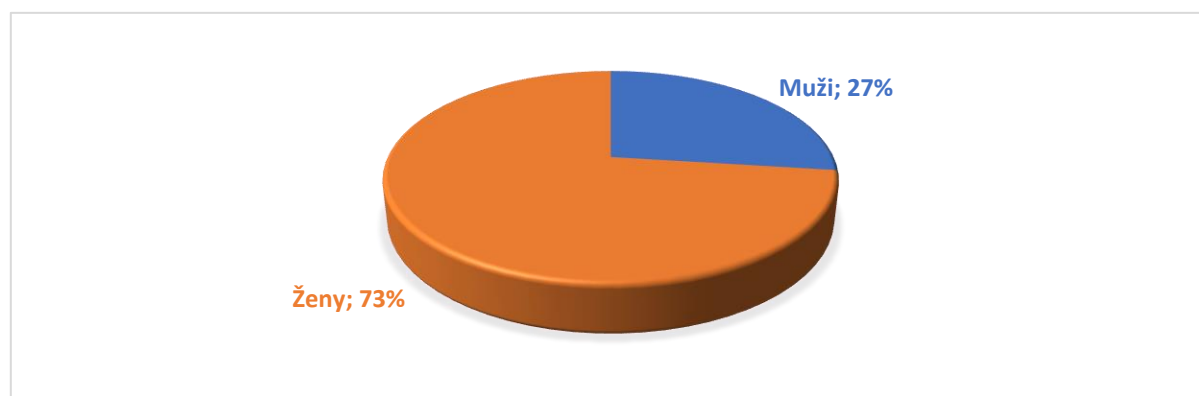
### ***Popis vlastního průzkumného souboru***

Ze všech obyvatelů CpS, tj. 164, se dotazníkového průzkumu zúčastnilo 67 klientů ze 70 oslovených (96 % návratnost), z nichž 58 klientů z DpS a 9 klientů z DZR. Z tabulky č. 1 je patrné, že se průzkumu zúčastnili 2 muži z DZR, 16 mužů z DpS, 7 žen z DZR a 42 žen z DpS. Celkově 18 mužů a 49 žen, z toho 9 klientů z DZR a 58 z DpS.

*Tabulka 1: Charakteristika průzkumného vzorku – absolutní četnost*

	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>	<b>Celkem</b>
<b>DZR</b>	2	7	9
<b>DpS</b>	16	42	58
<b>Celkem</b>	18	49	67

(zdroj: vlastní)



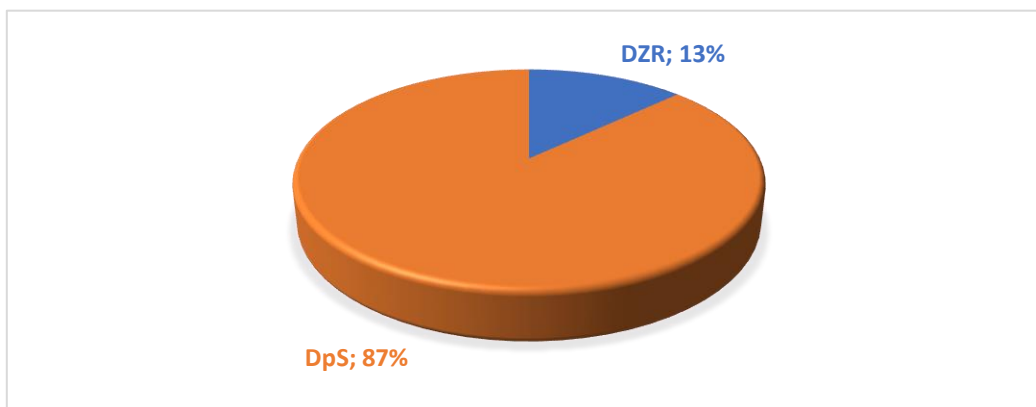
*Graf č. 1 – Charakteristika zkoumaného vzorku dle pohlaví – relativní četnost*

Z grafu č. 1 vyjádřeného v procentech vyplývá, že průzkumu se zúčastnilo 73 % žen a 27 % mužů, což přibližně odpovídá i celkovému rozložení žen a mužů v CpS tj. celkem 74 % žen (122 klientek) a 26 % mužů (42 klientů).

### ***Průběh průzkumu***

Respondentům byl předložen dotazník, v jehož úvodu byla zdůrazněna jeho anonymita. Po určité době, cca 1 hodině proběhlo odevzdání vyplněného dotazníku. Spolu s rozloučením a poděkováním za vyplnění došlo k ujištění respondentů, že jejich odpovědi budou použity k tvorbě bakalářské práce a nebudou zneužity a poskytnuty třetí osobě.

Po ukončení průzkumu proběhla konzultace s ředitelkou sociálního úseku a proběhlo celkové zhodnocení průběhu průzkumu.



*Graf č. 2 – charakteristika zkoumaného vzorku na základě umístění v CpS – relativní četnost*

Z uvedeného grafu je zřejmé, že dotazníkového průzkumu se zúčastnilo 87 % klientů DpS a 13 % klientů z DZR.

## **2.7 Získaná data z průzkumu a jejich interpretace**

Kapitola shrnuje výsledky dotazníkového průzkumu. Jednotlivé otázky jsou definovány a interpretace je zobrazena v grafech a tabulkách a rozdělena na klienty DZR a DpS.

### **Otázka 1. Pohlaví**

Průzkumu se zúčastnilo 18 mužů (27 %) a 49 žen (73 %). Výsledky jsou znázorněny v Tabulce č. 1 a Grafu č. 1.

### **Otázka 2. – Uživatel CpS či DZR?**

Průzkumu se zúčastnilo 9 klientů DZR (13 %) a 58 klientů DpS (87 %). Odpovědi jsou znázorněny v Tabulce č. 1 a Grafu č. 2.

### **Otázka č. 3 – Jak využíváte volný čas?**

Otázka číslo 3 je rozsáhlá a zahrnuje velkou nabídku volnočasových aktivit konaných v CpS. Každá aktivita je doplněna škálou, jak moc aktivně uživatel danou aktivitu provozuje (1 – aktivitu nevykonává, 2 – aktivitu spíše nevykonávám, 3 – aktivitu vykonávám občas, 4 – aktivitu spíše vykonávám, 5 – aktivitu vykonávám pravidelně).

Vzhledem k rozsáhlosti odpovědí a jejich široké škále bylo pro přehlednost zvoleno rozdělení odpovědí do tří tabulek. První tabulka obsahuje pohybové aktivity, druhá tabulka znázorňuje aktivity vykonávané v domácím prostředí, třetí shrnuje veškeré ostatní aktivity.

Tabulka 2: Způsob využití volného času – pohybové aktivity

AKTIVITA	UMÍSTĚNÍ	1 - AKTIVITU NEVYKONÁVÁM	2 - AKTIVITU SPÍŠE NEVYKONÁVÁM	3 - AKTIVITU VYKONÁVÁM OBČAS	4 - AKTIVITU SPÍŠE VYKONÁVÁM	5 - AKTIVITU VYKONÁVÁM PRAVIDELNĚ
ŠIPKY	DZR	9	0	0	0	0
	DpS	45	0	5	0	8
	<b>Celkem</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
PÉTANQUE	DZR	8	0	0	1	0
	DpS	32	0	9	1	16
	<b>Celkem</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
KUŽELKY	DZR	5	0	3	1	0
	DpS	21	0	15	0	22
	<b>Celkem</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>22</b>
VÝLETY	DZR	4	0	2	0	3
	DpS	37	0	3	0	18
	<b>Celkem</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
TANEC	DZR	6	0	1	0	2
	DpS	25	2	6	0	25
	<b>Celkem</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
PROCHÁZKY / POBYT V PARKU	DZR	0	0	1	0	8
	DpS	5	1	5	1	46
	<b>Celkem</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>54</b>

(zdroj: vlastní)



Tabulka 3: Způsob využití volného času – aktivity v domácím prostředí

AKTIVITA	UMÍSTĚNÍ	1 - AKTIVITU NEVYKONÁVÁM	2 - AKTIVITU SPÍŠE NEVYKONÁVÁM	3 - AKTIVITU VYKONÁVÁM OBČAS	4 - AKTIVITU SPÍŠE VYKONÁVÁM	5 - AKTIVITU VYKONÁVÁM PRAVIDELNĚ
SLEDOVÁNÍ TV - SPORT	DZR	6	0	2	0	1
	DpS	8	0	7	0	43
	<b>Celkem</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>44</b>
SLEDOVÁNÍ TV - DOKUMENTY	DZR	2	1	0	0	6
	DpS	17	0	10	2	29
	<b>Celkem</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>35</b>
SLEDOVÁNÍ TV - HUDEBNÍ KANÁLY	DZR	2	0	0	0	7
	DpS	2	0	6	1	49
	<b>Celkem</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
SLEDOVÁNÍ TV - SERIÁLY, FILMY	DZR	0	1	1	1	6
	DpS	10	2	7	1	38
	<b>Celkem</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>44</b>
POSLECH HUDBY (RADIO)	DZR	8	0	0	1	0
	DpS	43	0	9	0	6
	<b>Celkem</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
LUŠTĚNÍ	DZR	7	0	0	1	1
	DpS	28	0	3	1	26
	<b>Celkem</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>27</b>
POČÍTAČE	DZR	9	0	0	0	0
	DpS	57	0	1	0	0
	<b>Celkem</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
STOLNÍ HRY	DZR	6	2	0	0	1
	DpS	35	1	4	0	18
	<b>Celkem</b>	<b>41</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
ČETBA	DZR	3	1	1	0	4
	DpS	22	1	0	1	34
	<b>Celkem</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>38</b>
TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	DZR	4	0	2	1	2
	DpS	13	3	3	0	29
	<b>Celkem</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>41</b>
ZOOTERAPIE	DZR	5	1	2	0	1
	DpS	24	4	8	3	19
	<b>Celkem</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>20</b>

(zdroj: vlastní)

Tabulka 4: Způsob využití volného času – ostatní aktivity

AKTIVITA	UMÍSTĚNÍ	1 - AKTIVITU NEVYKONÁVÁM	2 - AKTIVITU SPÍŠE NEVYKONÁVÁM	3 - AKTIVITU VYKONÁVÁM OBČAS	4 - AKTIVITU SPÍŠE VYKONÁVÁM	5 - AKTIVITU VYKONÁVÁM PRAVIDELNĚ
ZAHRÁDKAŘENÍ	DZR	7	1	1	0	0
	DpS	52	2	4	0	0
	<b>Celkem</b>	<b>59</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
VAŘENÍ	DZR	5	1	0	0	3
	DpS	22	4	4	0	28
	<b>Celkem</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>31</b>
VYRÁBĚNÍ	DZR	7	0	2	0	0
	DpS	30	0	8	0	23
	<b>Celkem</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
KUTILSTVÍ	DZR	9	0	0	0	0
	DpS	57	1	0	0	0
	<b>Celkem</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
AKCE DĚTÍ	DZR	1	0	2	0	6
	DpS	13	0	2	0	43
	<b>Celkem</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>49</b>
VOLNÝ ČAS S RODINOU	DZR	1	1	1	0	6
	DpS	0	1	7	4	46
	<b>Celkem</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>52</b>
VOLNÝ ČAS S PŘÁTELI	DZR	0	1	1	0	7
	DpS	0	1	8	1	48
	<b>Celkem</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
PŘEDNÁŠKY	DZR	5	0	0	0	4
	DpS	11	0	3	0	44
	<b>Celkem</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>48</b>
KONCERTY	DZR	4	1	2	1	1
	DpS	17	0	5	0	36
	<b>Celkem</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>37</b>
ZPĚV	DZR	6	0	1	0	2
	DpS	19	1	8	0	30
	<b>Celkem</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
SEZÓNÍ AKTIVITY	DZR	1	0	0	0	8
	DpS	11	0	3	0	44
	<b>Celkem</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>52</b>

(zdroj: vlastní)

Z tabulek č. 2, 3 a 4 vyplývá, že tři nejvíce prováděné aktivity na CpS jsou sledování hudebních kanálů v televizi, trávení volného času s přáteli a pobyt v parku.

Sledování hudebních pořadů v televizi je v tabulce znázorněno následovně, 4 osoby (6 %) zvolily možnost 1, tj. aktivitu nevykonávám, 6 respondentů (9 %) zvolilo možnost 3, tj. aktivitu vykonávám občas, 1 respondent (1 %) možnost 4, aktivitu spíše vykonávám a 56 respondentů (84 %) volilo na škále možnost 5, tj. aktivitu vykonávám pravidelně.

U trávení volného času s přáteli zvolili 2 respondenti (3 %) možnost 2, 9 respondentů (13 %) možnost 3, 1 (2 %) možnost 4 a 55 respondentů (82 %) volilo možnost 5.

Pobyt v parku hodnotili respondenti tak, že 5 respondentů (7 %) volilo možnost 1, 1 respondent (2 %) možnost 2, 6 (9 %) možnost 3, 1 (1 %) možnost 4 a 54 respondentů (81 %) zvolilo možnost 5, tj. aktivitu vykonávám pravidelně.

Naopak nejméně vykonávanými aktivitami na CpS jsou dle výsledků průzkumu počítače, kutilství a zahrádkaření.

Svůj volný čas na počítači netrávím, tzn. možnost 1, zvolilo celkem 66 respondentů (99 %). Možnost 3, občas aktivitu vykonávám, zvolil 1 respondent (1 %).

Další, u respondentů nejméně navštěvovanou aktivitou je kutilství, kde byly výsledky shodné jako u počítačů.

V pořadí třetí, nejméně vykonávaná aktivita respondentů je zahrádkaření. Možnost 1, tj. aktivitu nevykonávám, zvolilo 59 respondentů (88 %), možnost 2 vybrali 3 respondenti (5 %), možnost 3 vybralo 5 respondentů (7 %). Možnost 4 a 5 ne zvolil nikdo z dotazovaných.

Největší rozdíly mezi uživateli DpS a DZR jsou viditelné u sledování sportu v televizi. Možnost 1 tj. nevykonávám, zvolilo 6 osob z DZR (67 %). Možnost 3, občas, volili 2 uživatelé DZR (22 %), možnost 5, tj. vykonávám, volil pouze 1 respondent (11 %) z dotazovaných uživatelů DZR. Naproti tomu u respondentů, kteří pobývají v DpS volilo možnost 1 celkem 8 respondentů (14 %), možnost 3, občas, 7 respondentů z DpS (12 %) a možnost 5, vykonávám pravidelně, zvolilo 43 uživatelů DpS (74 %).

**Otázka č. 4 – Jaké volnočasové aktivity Vám v Centru pro seniory chybí (jaké aktivity postrádáte)?**

*Tabulka 5: Chybějící aktivity v CpS – absolutní vyjádření*

	<i>DZR</i>	<i>DpS</i>	<i>Celkem</i>
<i>Jóga</i>	0	1	1
<i>Plavání</i>	2	0	2
<i>Návštěvy kina</i>	2	2	4
<i>Návštěvy divadla</i>	6	14	20
<i>Sauna</i>	0	1	1
<i>Univerzita třetího věku</i>	0	3	3
<i>Jazykové kurzy</i>	1	1	2
<i>Jiné</i>	V parku by mohly být cvičební stroje (1x)	Hrát skupinově stolní hry (3x); Vědomostní kvízy (3x)	7

(zdroj: vlastní)

Tabulka č. 2 shrnuje odpovědi respondentů. Respondenti měli na výběr několik možností, jaké aktivity jim mohou v CpS chybět, případně zde byla možnost další aktivity dopsat. Z celkového počtu respondentů tj. 67, zvolil 1 respondent z DpS možnost, že v CpS postrádá cvičení jógy, 2 respondentům z DZR chybí možnost plavání, 2 respondentům z DZR a 2 z DpS, celkem tedy 4 respondentům chybí možnost návštěv kina, 6 respondentů z DZR a 14 z DpS, celkem tedy 20 dotazovaných, by rádi navštěvovali divadlo.

1 respondentovi z DpS chybí v CpS sauna, 3 z DpS univerzita třetího věku a 1 respondent z DZR a 1 z DpS, celkem tedy 2 respondenti postrádají v CpS jazykové kurzy.

V doplnění dalších aktivit se zde objevily dva návrhy. Prvním, od respondenta z DZR byla možnost cvičebních strojů v parku, 3 uživatelé z DpS dále rozšířili chybějící aktivity o možnost hrát skupinové hry. Další 3 respondenti z DpS uvedli, že jim chybí vědomostní kvízy.

#### **Otázka č. 5 – Vyhovuje Vám čas, kdy probíhají řízené volnočasové aktivity?**

*Tabulka 6: Vyhovuje Vám čas, kdy probíhají aktivity? - absolutní vyjádření*

	<i>1 - nevyhovuje</i>	<i>2 – spíše nevyhovuje</i>	<i>3 – ano i ne</i>	<i>4 – spíše vyhovuje</i>	<i>5 - vyhovuje</i>
<i>Klienti DZR</i>	0	0	0	0	9
<i>Klienti DpS</i>	0	0	1	0	57
<i>Celkem</i>	0	0	1	0	66

(zdroj: vlastní)

66 respondentů tj. 99 % z 67 dotazovaných uvedlo možnost 5, tedy jsou spokojeni s časem, kdy probíhají volnočasové aktivity. 1 respondent tj. 1 % z celkového počtu dotazovaných, uvedl na škále spokojenosti možnost 3. Tento respondent je z DpS.

Jako rozšíření otázky napsal, že volnočasové aktivity probíhají v době, kdy chodí návštěvy, je proto lepší dopolední aktivita nežli ta odpolední.

#### **Otázka č. 6 – Vybíráte si Vámi vykonávané aktivity na základě přítomného personálu?**

Tabulka 7: Preference dle přítomného personálu – absolutní vyjádření

	<i>1 – nevybírám dle personálu</i>	<i>2 – spíše ano</i>	<i>3 – ano i ne</i>	<i>4 – spíše vybírám</i>	<i>5 – vybírám dle personálu</i>
<b>Klienti DZR</b>	8	1	0	0	0
<b>Klienti DpS</b>	40	0	7	0	11
<b>Celkem</b>	48	1	7	0	11

(zdroj: vlastní)

Z dotazovaných 67 odpovědělo 48 respondentů tj. 72 % možnost 1, nevybírám na základě personálu, 1 respondent tj. 1 % možnost 2, 7 respondentů tj. 10 % možnost 3 a 11 respondentů tj. 16 % možnost 5, ano, vybírám si na základě přítomného personálu. Z 9 dotazovaných uživatelů DZR odpovědělo 8 tj. 89 % možnost 1, 1 respondent tj. 11 % možnost 2. Z 58 respondentů z DpS odpovědělo 40 respondentů tj. 69 % možnost 1, 7 respondentů tj. 12 % možnost 3 a 11 respondentů tj. 19 % možnost 5.

**Otázka č. 7 – Vyhovuje Vám místo/prostor, kde probíhají řízené volnočasové aktivity?**

Tabulka 8: Spokojenost s prostorem, kde probíhají aktivity – absolutní vyjádření

	<i>1 - nevyhovuje</i>	<i>2 – spíše nevyhovuje</i>	<i>3 – ano i ne</i>	<i>4 – spíše vyhovuje</i>	<i>5 - vyhovuje</i>
<b>Klienti DZR</b>	0	0	1	0	8
<b>Klienti CpS</b>	0	0	0	0	58
<b>Celkem</b>	0	0	1	0	66

(zdroj: vlastní)

Z tabulky je zřejmé, že z dotazovaných 67 uživatelů je 66 respondentů tj. 99 % spokojeno s vybavením a prostory. 1 respondent z DZR zvolil možnost 3, kdy dodává, že by měl rád více prostoru.

**Otázka č. 8 – Vyhovují Vám materiály, pomůcky a celkové vybavení CpS při volnočasových aktivitách?**

*Tabulka 9: Spokojenost s vybavením při aktivitách – absolutní vyjádření*

	<i>1 - nevyhovují</i>	<i>2 – spíše nevyhovují</i>	<i>3 – ano i ne</i>	<i>4 – spíše vyhovují</i>	<i>5 - vyhovují</i>
<i>Klienti DZR</i>	0	0	0	0	9
<i>Klienti CpS</i>	0	0	0	0	58
<i>Celkem</i>	0	0	0	0	67

(zdroj: vlastní)

V tabulce 6 je zobrazena spokojenost respondentů s materiály, pomůckami a celkovým vybavením CpS. 67 respondentů tj. 100 % respondentů z DZR i DpS vybrali možnost 5.

**Otázka č. 9 – Máte nějaké další poznámky, připomínky k volnočasovým aktivitám?  
Pokud ano, napište.**

Poslední otázka byla otevřená, kde mohli respondenti zanechat další připomínky k volnočasovým aktivitám na CpS. Veškeré další připomínky zanechali osoby z DpS.

Třikrát se zde objevila připomínka, že sestřičky nemají v současné době na klienty a volnočasové aktivity tolik času, jako dříve, jelikož nově musí klienty doprovázet k doktorům.

Jednou se také objevila připomínka, že sestřičky nemají na klienty čas, protože se více věnují klientům z DZR.

Autorka by zde ráda doplnila, že pojem „sestřičky“ na CpS používají senioři pro ošetřovatelky, zdravotní sestry i aktivizační pracovnice.



## 2.8 Vyhodnocení cílů a průzkumných otázek

Tato práce se zaměřovala na CpS z pohledu speciálního pedagoga. Z tohoto důvodu autorku zajímaly odpovědi na otázky v dotazníku. Jak bylo zmíněno, práce speciálního pedagoga v rezidenčních zařízeních pro seniory není přesně zákonem definována. Záleží na každém zařízení, jaká bude pracovní náplň speciálních pedagogů. Práce, především pak dotazník, si kladla za cíl zjistit preference využití volného času osob seniorského věku v CpS ve Zlínském kraji a zmapovat tak možné úkony, jejichž součástí by mohli být právě speciální pedagogové.

Otázky pro praktickou část byly vybrány na základě položení několika průzkumných otázek. **Hlavní otázkou pro naplnění cíle práce bylo zjištění, jaké aktivity senioři v CpS navštěvují.** Otázky byly zvoleny tak, aby bylo zřejmé, jak často senioři dané aktivity navštěvují. Z průzkumu bylo zjištěno, že senioři nejvíce preferují sledování hudebních kanálů v TV. Celkem aktivitu pravidelně vykonává 56 respondentů z 67 dotazovaných tj. 85 %, z čehož 49 klientů DpS a 7 klientů DZR. Takový výsledek nebyl překvapující, jelikož téměř v každém pokoji hraje hudební stanice Šlágr TV.

Další činností, kterou senioři dle průzkumu preferují, je trávení volného času s přáteli. Aktivitu často vykonává 55 respondentů z 67 dotazovaných tj. 82 %, z nichž 7 klientů DZR a 48 z DpS. Dotazník se konal v malém městě, kde se lidé mezi sebou znají. Proto se mnozí z obyvatel setkali právě v CpS. Mnohdy se tu potkávají kolegové, přátelé, sousedi atd.

Velmi oblíbenou aktivitou je také pobyt v parku. 54 respondentů, 8 z DZR a 46 klientů z DpS z celkem 67 dotazovaných odpovědělo, že v parku pobývá často tj. 81 %. Především v letních měsících. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že pokud je pěkné počasí, pracovníci CpS doprovází velké množství seniorů ven. Dále je podporují v hraní kuželek, pétanque a dalších aktivit, díky kterým je v parku u CpS „živo“.

Nejvíce prováděné aktivity autorku nijak nepřekvapily, jelikož v tomto CpS tráví svůj volný čas, může proto říct, že výsledky průzkumu opravdu odpovídají reálnému stavu. **Rovněž může konstatovat, že hlavní cíl práce byl splněn, jelikož bylo zjištěno, jaké aktivity senioři v CpS navštěvují a které naopak ne.**

Dílčí otázka zněla: **Jaké typy aktivit senioři v CpS preferují (upřednostňují)?** Z nejčastěji volených aktivit je zřejmé, že senioři preferují činnosti, které mají „ve své režii“. Je to ale logické, jelikož spousta seniorů v dotazníku uvedla, že personál má poslední dobou i jiné povinnosti a na volnočasové aktivity nezbývá tolik času. Autorka toto považuje za velkou ztrátu, jelikož správně řízené aktivity pomáhají k udržení dobrého psychického i fyzického stavu. **Průzkum tedy odpověděl i na dílčí průzkumnou otázku.**

Dalším dílčím cílem bylo: **Zjistit, jaké faktory ovlivňují preference aktivit u seniorů.** Průzkum ukázal, že 11 respondentů z 67 tj. 17 % si volí aktivity na základě přítomného personálu. Což autorku překvapilo velmi. Netušila, že přítomný personál má takový vliv na návštěvnost dané aktivity. Tím se jen potvrzuje, že správné řízení aktivit, empatický přístup a čas na klienty pouze zkvalitní nabízenou nabídku volnočasových činností. **Otázka byla dotazníkem zodpovězena.**

Na otázku, **jaké aktivity senioři postrádají v CpS** autorka neočekávala žádné odpovědi. Nabídka jí připadala velmi pestrá. Nicméně respondenti odpovídali z nabízených možností nejčastěji návštěvu divadla (20 respondentů). Dále se objevily návštěvy kina (4 respondenti), studium na univerzitě třetího věku (3 respondenti), plavání (2 respondenti) a jazykové kurzy (2 respondenti), sauna a jóga (po 1 respondentovi). Dále senioři připisovali hraní stolních her (ve skupinách), vědomostní kvízy. A že v parku chybí venkovní cvičební stroje. Vědomostní kvízy dříve v CpS probíhaly, nicméně v důsledku nedostatku času na aktivity klientů byly zrušeny. **Na průzkumnou otázku tedy dotazník odpověděl.**

Celkově autorka považuje odpovědi za očekávané. Překvapivé pro ni bylo zjištění, že ačkoli je nabídka aktivit pestrá, některé aktivity seniorům stále chybí. Naopak je spousta aktivit v CpS, o které senioři nejeví zájem. Proto by doporučila aktivity přehodnotit, případně pozměnit. Mnozí respondenti by to jistě uvítali.

**Hlavní cíl práce byl splněn. Zjistili jsme, jaké aktivity senioři v CpS ve Zlínském kraji preferují.**

Dílčí cíl: **Porovnat využívání volnočasových aktivit klientů DZR a DpS** nebyl splněn v takové míře, jakou si autorka představovala. Bohužel z DZR bylo pouze 9 respondentů, nicméně i přesto jsme zjistili u jistých aktivit rozdílné výsledky mezi obyvateli těchto zařízení. Největší rozpor ve výsledcích byl u sledování sportovních pořadů. 6 z 9 obyvatel DZR aktivitu vůbec nevykonává tj. 67 %, zatímco u klientů DpS aktivitu nevykonává 8 z 58 dotazovaných tj. 14 %.

Na nejvíce navštěvovaných aktivitách se obě skupiny shodly.

Posledním dílčím cílem bylo **navrhnout další typy aktivit, které seniorům v zařízení chybí**. Autorka zařízení navrhuje prodiskutovat se seniory další aktivity, které v CpS chybí, dále personálně zajistit vykonávání volnočasových aktivit v maximální možné míře. Určitě by se k současným aktivitám mohly přidat návštěvy divadla, vědomostní kvízy a další navrhované aktivity ze stran seniorů.

## 2.9 Diskuze a navrhovaná opatření

### 2.9.1 Diskuze

Při výběru témat se pro autorku stalo zajímavé trávení volného času seniorů, protože si myslí, že seniorům má speciální pedagogika co nabídnout. Speciálněpedagogická gerontagogika je zatím málo prozkoumaný obor a je v něm velký potenciál. Volba tématu se ukázala velmi vhodná a nabízí do budoucna prostor k dalšímu rozšíření poznatků.

Hlavním zdrojem pro průzkum v této oblasti byl dotazník. Dotazníkový průzkum se stal hlavním zdrojem informací vedle literatury. Přinesl velké množství informací od desítek obyvatel CpS, ve kterém průzkum probíhal.

Odborná literatura a další vysokoškolské práce umožnily autorce veškeré poznatky porovnat a lépe se v názorech seniorů na volnočasové aktivity zorientovat. Žádný z autorů, se kterým autorka srovnávala, nepoužil škálovací otázky, které rozšířily zájem o danou aktivitu. U žádného z autorů, se kterými autorka průzkum porovnávala, se nedověděla podrobnější výsledky o sledování TV. Ve svém průzkumu se rozhodla sledování TV rozdělit na hudební kanály, dokumenty, sport, seriály, jelikož si myslí, že je velký rozdíl, zda senior sleduje dokumentární pořady a dává mu tak televizní obrazovka prostor se dále vzdělávat, nebo sleduje nekonečné seriály, které mu „nic nedají“.

Dotazníkové šetření ukázalo, že právě sledování TV, konkrétně hudebních pořadů, je nejčastější aktivita, kterou senioři v CpS vykonávají. Autorky Klimešová (2012, s. 65), Brabcová (2010, s. 69) uvádí sledování televize jako nejčastěji vykonávanou aktivitu seniorů. Konečná (2013, s. 49) uvádí sledování TV jako druhou nejčastější aktivitu po poslechu rádia. Dá se tedy předpokládat, že hudební pořady sleduje velké množství seniorů v ČR, jelikož lidová hudba byla součástí jejich životů a stále je.

Jaká byla další upřednostňovaná aktivita v CpS ve Zlínském kraji? Volný čas s přáteli. Velkou oblibu při setkávání se s přáteli potvrdila autorka Brabcová (2010, s. 82), dle průzkumu zjistila třetí místo v žebříčku aktivit s jinými osobami. Jak bylo zmíněno ve

shrnutí výsledků, průzkum se konal v malém městě, tudíž se většina seniorů schází ve stáří právě v místním CpS.

V práci Klimešové (2012, s. 56) se největší četnost projevila u trávení volného času na procházce. To potvrdilo výsledek této práce, kde patřil pobyt v parku a procházky k nejčastěji vykonávaným aktivitám. Vzhledem k prostudované literatuře i zkušenostem autorky můžeme říci, že výsledky průzkumu odpovídají reálnému stavu. Ten, kdo fyzicky zvládne návštěvu parku, třeba i s pomocí ošetřovatelek, tak tuto možnost rád využívá.

Jedním z cílů práce bylo zjistit, jaké aktivity senioři v CpS ve Zlínském kraji postrádají a zároveň na základě odpovědí navrhnout další možné volnočasové činnosti. Toto autorka považuje za velmi důležitou součást práce. Senioři odpovídali nejčastěji návštěvu divadla. Zajímavé bylo porovnat tento názor s prací Brabcové (2010, s. 80), kde senioři uvádí divadlo jako nejvíce upřednostňovanou kulturní akci. Méně často respondenti v průzkumu odpovídali kino, které se u Brabcové (2010, s. 80) nacházelo u méně navštěvovaných kulturních akcí z výběru, který uvedla.

Několik respondentů zmínilo, že by uvítali univerzitu třetího věku. Ačkoli Janiš a Skopalová (2016, s. 93–94) uvádějí, že univerzity třetího věku přispívají k aktivnímu stárnutí a působí na člověka pozitivně, nízký zájem o ně potvrzují i práce Brabcové (2010, s. 84) a Klimešové (2012, s. 75). Obecně, ze zkušeností autorky a studia literatury, je pro seniory vhodnější forma vzdělávání formou přednášek. Velmi oblíbené bývají přednášky spojené s fotografiemi cestovatelů, kteří navštívili zajímavé oblasti, kam už se senioři, posluchači přednášek, zřejmě nepodívají.

Velké procento seniorů tráví velmi často svůj volný čas hraním společenských her. Senioři mají obecně rádi společnost. Dle Klimešové (2012, s. 58) jsou společenské hry nejčastěji zastoupenou společenskou aktivitou v DpS. Není se proto čemu divit, že senioři v průzkumu uvedli společné hraní společenských her jako činnost, která jim v zařízení chybí.

Celkově se autorka shoduje se všemi autory uvedenými ve zdrojích, že senioři tráví nejvíce volného času aktivitami v domácím prostředí, případně v prostředí, které je velmi blízko jejich bydlišti, např. zahrada, park u domu. Nejméně oblíbené jsou vzdělávací aktivity jako jazykové kurzy, univerzity třetího věku apod. I tak se ale našli jedinci, kteří by tuto možnost uvítali.

Budu citovat z knihy Janiše a Skopalové (2016, s. 126), kteří závěrem uvedli větu, se kterou se autorka ztotožňuje. „*Volný čas seniorů je tematickou oblastí, ve které je perspektiva. Perspektiva empirického zkoumání a aplikace zjištěných poznatků.*“ Proto platí jedna obecná zásada při výběru aktivit. Je potřeba ke každému jedinci přistupovat individuálně, zjišťovat jeho potřeby a přání a snažit se mu vyjít vstříc. Dle průzkumu odborných zdrojů i vlastních zkušeností bych proto seniorům nabídla možnost všech aktivit, které postrádají, pokud to ovšem bude personálně a časově uskutečnitelné.

### **2.9.2 Navrhovaná opatření**

Vzhledem ke zjištěné skutečnosti, že senioři z CpS tráví nejvíce času sledováním hudebních kanálů v TV, by autorka práce doporučila směřovat jejich zájem spíše na sborové zpívání, kde by se více utužovaly mezilidské vztahy.

Zařízení by autorka doporučila přehodnocení nabídky služeb. Respondentům v CpS chybí možnost navštěvovat divadlo, kino. Dále respondenti zmiňovali vědomostní kvízy a další aktivity.

Personálu doporučuje ptát se seniorů na jejich přání a potřeby v oblasti volnočasových aktivit. Klienty CpS mrzí, že personál nevěnuje příliš času volnočasovým aktivitám. Z tohoto důvodu by autorka doporučila zapojení dobrovolníků a stážistů.

## **Závěr**

Bakalářská práce se zabývala volnočasovými aktivitami osob seniorského věku v CpS ve Zlínském kraji. V teoretické části práce bylo definováno několik základních pojmů, jako volný čas, volnočasové aktivity a jejich přínos pro jednotlivce, dále senior, stáří, stárnutí apod. Současně se v práci autorka zmínila o souvislosti speciální pedagogiky se seniorskou populací.

V praktické části byla vymezena metoda kvantitativního průzkumu za pomoci nestandardizovaného dotazníku a byl osvětlen průběh průzkumu včetně zkoumaného vzorku. Praktická část zahrnuje charakteristiku CpS a shrnuje výsledky průzkumu. Výsledky interpretovala na celé CpS, poté autorka odpovědi rozdělila na respondenty z DZR a DpS a ty vzájemně porovnávala. Cílem praktické části bylo zjistit preference využití volného času osob seniorského věku v CpS.

Průzkumným šetřením bylo zjištěno, že nejoblíbenějšími aktivitami seniorů v CpS jsou procházky v parku, trávení volného času s rodinou a přáteli, akce dětí ze ZŠ a MŠ, sezónní aktivity a sledování hudebních kanálů v televizi. Tyto aktivity jsou oblíbené u uživatelů DpS i DZR.

Respondenti z DpS a DZR se shodují ve všech výše uvedených nejoblíbenějších aktivitách. Největší rozpor nastal u sledování sportu v televizi, který je oblíbenější u uživatelů DpS.

Dále bylo ověřováno, dle jakých preferencí si uživatelé vybírají volnočasové aktivity a zda jim vyhovuje personál, čas, místo a pomůcky. Při dotazování bylo zjištěno, že někteří klienti si vybírají na základě přítomného personálu. Výsledky průzkumu dále ukázaly spokojenost uživatelů CpS s časem, kdy probíhají aktivity, s prostory i celkovým vybavením.

Autorka hodnotí nabídku volnočasových aktivit na CpS jako velmi rozšířenou a s pozitivním přínosem. Velký výběr je potřeba vzhledem k jedinečnosti každého jedince na CpS. Je také třeba mít aktivity přizpůsobené aktuálnímu zdravotnímu stavu

klientů a nabízet aktivní trávení volného času adekvátně ke schopnostem, dovednostem, a především zájmu každého klienta.

Cíl práce byl splněn. Podařilo se zjistit, jaké aktivity senioři upřednostňují i jaké aktivity v zařízení postrádají. Bylo také navrženo několik aktivit, které by mohly být vykonávány v CpS. Pozitivně mě překvapil zájem o vědomostní kvízy a celkově zájem projevit svá přání. Negativním, avšak ne příliš překvapivým zjištěním, byla nejčastější činnost, sledování hudebních pořadů v TV. Mnohem přínosnější, nejen pro sociální vztahy, ale pro určité kulturní vyžití, by byl společný zpěv, který se ovšem umístil daleko za televizním sledováním.

Ve stáří je mnohdy složité se se změnou životní situace vyrovnat. Přichází doba vyšší nemocnosti, pocit nepotřebnosti pro své okolí, hodně času pro sebe, ztráta partnera. Je třeba pozitivně přejít z produktivní fáze života do fáze, kdy si sami volíme, co budeme chtít dělat a nebudeme muset plnit úkoly a přání ostatním. Nicméně pokud si osoba nevybuduje po dobu svého života celoživotní zájem, je pro seniory mnohdy velkým problémem si v pozdní fázi života najít nové koníčky. Přitom právě koníčky přináší pozitivní přínos pro psychickou i fyzickou stránku každého jedince.

Mnohé organizace nabízí seniorům neomezenou nabídku volnočasových aktivit, které jim pomáhají žít konec života aktivně a být šťastnými. Takovými organizacemi, které poskytují volnočasové aktivity seniorům, jsou i centra pro seniory, domovy pro seniory a další sociální služby, kde se může senior maximálně realizovat.

Je potřeba, abychom byli celý život vedeni k zájmovým činnostem, které nás pozitivně ovlivňují až do konce života a nalézat cestu k stále novým koníčkům. Nikdy neztratit „elán“ k dalšímu vzdělávání a tvoření. Vždy se snažit maximálně využívat naše schopnosti a dovednosti. Jedině tak můžeme dojít ke smysluplné cestě životem i k jeho konci.



## Seznam použitých zdrojů

- ANON, 1999. *Zvířata v domovech nejen pro seniory*. 2. vyd. Praha: HESTIA.
- BOČKOVÁ, L., aj., 2011. *50+ aktivně*. Praha: Respekt. ISBN 978-80-904153-2-4.
- Centrum pro seniory: Informační portál CpS [online]. [vid. 10. 9. 2019]. Dostupné z: (zdroj není zcela uveden z důvodu anonymizace)
- ČELEDOVÁ, L., aj., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-3404-3.
- ČERNÁ, M., 2015. *Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3071-7.
- ČR. Zákon o nelékařských zdravotnických povoláních ve znění pozdějších předpisů č. 96/2004 Sb. In: Sbíрка zákonů ČR. Praha: MZ, 2004, 30/2004. [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-96>.
- ČR. Zákon o pedagogických pracovnících ve znění pozdějších předpisů č. 563/2004 Sb. In: Sbíрка zákonů ČR. Praha: MŠMT, 2004, 190/2004. [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-190>.
- ČR. Zákon o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů č. 108/2006 Sb. In: Sbíрка zákonů ČR. Praha: MPSV, 2006, 37/2006. [cit. 2019-12-10]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>.
- DUČAIOVÁ, J., aj., 2018. *Aktivizace seniorů*. Praha: Verlag Dashöfer. ISBN 978-80-87963-75-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
- DVOŘÁČKOVÁ, D., HROZENSKÁ, M., 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4139-0.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 1990. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-158-2.

- HOLMEROVÁ, I., aj., 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. vyd. Praha: Gerontologické centrum. ISBN 978-80-254-0179-8.
- HOLMEROVÁ, I., aj., 2014. *Dlouhodobá péče: geriatrické aspekty a kvalita péče*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5439-0.
- HUDÁKOVÁ, Z., 2018. *Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku*. Břeclav: Sovenio. ISBN 978-80-907337-0-1.
- JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- KLEVETOVÁ, D., 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KLIMEŠ, L., 2010. *Slovník cizích slov*. 8. vyd., Praha: SPN. ISBN 978-80-7235-446-7.
- KOUKOLÍK, F., 2014. *Metuzalém – O stárnutí a stáří*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-2464-8.
- KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LINDEROVÁ, I., aj., 2016. *ÚVOD DO METODIKY VÝZKUMU*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická Jihlava. ISBN 978-80-88064-23-7.
- MALÍKOVÁ, E., 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MPSV, 2008. *Kvalita života ve stáří*. Praha: MPSV. ISBN 978-80-86878-65-2.
- MPSV, Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí [online]. Aktualizováno 26. 10. 2009 [vid. 9. 9. 2019]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/5963>
- MPSV, Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí [online]. [vid. 30. 3. 2020]. Dostupné z: <http://iregistr.mpsv.cz/>

- ONDRÁKOVÁ, J., aj., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-038-3.
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PIPEKOVÁ, J., aj., 2001. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-010-7.
- POKORNÁ, A., aj., 2013. *Ošetrovatelství v geriatrii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4316-5.
- SCHMEIDER, K., aj., 2009. *Problémy mobility stárnoucí populace*. Brno: NOVOPRESS. ISBN 978-80-87342-05-3.
- SCHWINGHAMMER, Y., WEHNER, L., 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4423-0.
- SKUTIL, M., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SMÉKALOVÁ, L., ŠPATENKOVÁ, N., 2015. *Edukace seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
- SLOWÍK, J., 2016. *Speciální pedagogika*. 2.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0095-8.
- SOKAČOVÁ, L., aj., 2014. *Stárnutí populace jako výzva*. Praha: Alternativa 50+. ISBN 978-80-905711-0-5.
- STANÍČEK, P., 2002. *Geragogika jako legitimní pedagogická subdisciplína. Pedagogická orientace*. Brno: MU. ISSN 1211-4669.
- ŠÁMALOVÁ, K., TOMEŠ, I., 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.
- ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

URBAN, D., aj., 2018. *Specifika sociální práce při práci s vybranými cílovými skupinami.*: NLN. ISBN 978-80-7422-637-3.

VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

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

VOTAVA, J., 2009. *Ergoterapie a technické pomůcky v rehabilitaci.* Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-449-8.

WHO, 2002. *Active Ageing, A Policy Framework.* [online]. Geneva: GINA. [vid. 30. 3. 2020]. Dostupné z: [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)

### **3 Seznam příloh**

Příloha č. 1: Popis pobytové sociální služby dle Zákona o sociálních službách

Příloha č. 2: Dotazník k volnočasovým aktivitám na CpS

Příloha č. 3: Podpisový arch – GDPR

**Příloha č. 1:** Popis pobytové sociální služby dle Zákona o sociálních službách

**§ 35 Základní činnosti při poskytování sociálních služeb**

*(1) Základními činnostmi při poskytování sociálních služeb jsou:*

- a) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,*
- d) poskytnutí ubytování, popřípadě přenocování,*
- e) pomoc při zajištění chodu domácnosti,*
- f) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,*
- g) základní sociální poradenství,*
- h) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- i) sociálně terapeutické činnosti,*
- j) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,*
- k) telefonická krizová pomoc,*
- l) nácvik dovedností pro zvládnutí péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění,*
- m) podpora vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností.*

*(2) Rozsah úkonů poskytovaných v rámci základních činností u jednotlivých druhů sociálních služeb stanoví prováděcí právní předpis.*

*(3) Základní činnosti uvedené u jednotlivých druhů sociálních služeb v § 37, 39 až 52 a § 54 až 70 jsou poskytovatelé sociálních služeb povinni vždy zajistit.*

*(4) Fakultativně mohou být při poskytování sociálních služeb zajišťovány další činnosti.*

## **§ 49 Domovy pro seniory**

*(1) V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.*

*(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:*

- a) poskytnutí ubytování,*
- b) poskytnutí stravy,*
- c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- f) sociálně terapeutické činnosti,*
- g) aktivizační činnosti,*
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.*

## **§ 50 Domovy se zvláštním režimem**

*(1) V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.*

*(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:*

- a) poskytnutí ubytování,*
- b) poskytnutí stravy,*

- c) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- d) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- f) sociálně terapeutické činnosti,*
- g) aktivizační činnosti,*
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.*

*(Zákon č. 108/2006 Sb.)*



## Příloha č. 2: Dotazník k volnočasovým aktivitám na CpS

### DOTAZNÍK – TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Dobrý den, jmenuji se Markéta Várošová a jsem studentkou Technické univerzity v Liberci. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění krátkého dotazníku. Veškeré Vaše odpovědi zůstanou anonymní. Výsledky dotazníku budou použity pro tvorbu mé bakalářské práce.

#### 1. Jste (zakřížkujte):

- Muž  Žena

#### 2. Jste uživatelem (zakřížkujte):

- Centra pro seniory  Domova se zvláštním režimem  
KOPRETINA

#### 3. Jak využíváte volný čas? (u každé aktivity zakroužkujte, jak moc se dané aktivitě věnujete: 1 – nevěnuji se dané aktivitě; 5 – dané aktivitě se věnuji velmi aktivně)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> ŠIPKY (hraní, sledování hráčů)      | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> PÉTANQUE (hraní, sledování hráčů)   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> KUŽELKY (hraní, sledování hráčů)    | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> VÝLETY (Sv. Hostýn, Velehrad)       | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> TANEC                               | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> PROCHÁZKY/POBYT V PARKU             | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> ZOOTHERAPIE (setkávání se zvířátky) | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> ZAHRÁDKAŘENÍ                        | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> VAŘENÍ                              | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> VYRÁBĚNÍ (malování, pletení)        | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

- |   |                   |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> KUTILSTVÍ                      | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> TRÉNOVÁNÍM PAMĚTI              | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> AKCE DĚTÍ Z MŠ, ZŠ             | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> VOLNÝ ČAS S RODINOU            | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> VOLNÝ ČAS S PŘÁTELI            | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> PŘEDNÁŠKY (Titanic, cestování) | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> KONCERTY (p. Bartoň)           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> ZPĚV                           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> ČETBA                          | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> SEZÓNŇÍ AKTIVITY (zabijačka)   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> LUŠTĚNÍ (sudoku, křížovky)     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> POČÍTAČE                       | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> STOLNÍ HRY                     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> SLEDOVÁNÍ TV – SPORT           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> SLEDOVÁNÍ TV – DOKUMENTY       | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> SLEDOVÁNÍ TV – HUDEBNÍ KANÁLY  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> SLEDOVÁNÍ TV – SERIÁLY, FILMY  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> POSLECH HUDBY (rádio)          | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| <input type="checkbox"/> Jiné (doplňte): _____          |                   |

**4. Jaké volnočasové aktivity Vám v Centru pro seniory chybí (jaké aktivity postrádáte)? (zakřížkujte)**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> JÓGA             | <input type="checkbox"/> UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU |
| <input type="checkbox"/> PLAVÁNÍ          | <input type="checkbox"/> JAZYKOVÉ KURZY          |
| <input type="checkbox"/> NÁVŠTĚVY KINA    | <input type="checkbox"/> Jiné (doplňte):         |
| <input type="checkbox"/> NÁVŠTĚVY DIVADLA | _____  |
| <input type="checkbox"/> SAUNA            | _____  |
|   | _____  |

**5. Vyhovuje Vám čas, kdy probíhají řízené volnočasové aktivity? (zakroužkujte: 1 – nevyhovuje mi vůbec, 5 – jsem velmi spokojen s časem, kdy probíhají aktivity)**

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Pokud nejste spokojen, uveďte, co by Vám více vyhovovalo (dopoledne, odpoledne, večer, ...):

\_\_\_\_\_

**6. Vybíráte si Vámi vykonávané aktivity na základě přítomného personálu? (zakroužkujte: 1 – aktivity nevybírám na základě personálu, 5 – ano, při výběru aktivit se rozhoduji podle přítomného personálu)**

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Pokud si na základě personálu vybíráte, uveďte důvody proč:

\_\_\_\_\_

**7. Vyhovuje Vám místo/prostor (park, dílny, kuchyňka, ...), kde probíhají řízené volnočasové aktivity? (zakroužkujte: 1 – nevyhovuje mi vůbec, 5 – jsem velmi spokojen s místy/prostory, kdy probíhají aktivity)**

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Pokud nejste spokojen, uveďte, co by Vám více vyhovovalo:

---

**8. Vyhovují Vám materiály, pomůcky a celkové vybavení Centra pro seniory při volnočasových aktivitách? (zakroužkujte: 1 – nevyhovují mi vůbec, 5 – jsem velmi spokojen s pomůckami a materiálem při volnočasových aktivitách)**

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Pokud nejste spokojen, uveďte, co by Vám více vyhovovalo, případně co postrádáte:

---

**9. Máte nějaké další poznámky, připomínky k volnočasovým aktivitám? Pokud ano, napište:**

---

---

---

---

Velmi Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

*Markéta Várošová*

### Příloha č. 3: Podpisový arch – GDPR

GDPR

V souladu s novým nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 (GDPR) ze dne 27. dubna 2016 jsem povinna získat Váš souhlas se zpracováním Vašich odpovědí. Dotazník je ANONYMNÍ. Výsledky budou souhrnné, za celou instituci, nikoli jmenovitě. Odpovědi budou použity k tvorbě mé bakalářské práce.

Podpisem níže souhlasíte se zpracováním odpovědí z dotazníku.

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:	PODPIS:	JMÉNO A PŘÍJMENÍ:	PODPIS:

Handwritten signature: *Nová*