

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO SENIORY V KOJETÍNĚ
A BLÍZKÉM OKOLÍ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Jiří Finger, rekreologie, management volného času a rekreace

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Jiří Finger

Název diplomové práce: Možnosti volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně a blízkém okolí

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt: Diplomová práce je zaměřena na zjištění možností volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně a blízkém okolí. Teoretická část práce se zabývá stářím, stárnutím, periodizací stáří, volným časem, funkcí volného času či kategorizací volnočasových aktivit u seniorů. Empirická část práce byla věnována kvalitativnímu výzkumu, který byl konkrétně uskutečněn pomocí rozhovorů s pomocí návodu. V těchto rozhovorech jsem se primárně zaměřil na názory a postoje vedoucích pracovníků institucí, které volnočasové aktivity pro seniory nabízí. Závěry diplomové práce nám popisují aktuální nabídku volnočasových aktivit pro seniory v dané lokalitě, poodkrývají nynější způsob trávení volného času seniory, ale také nastiňují určité návrhy, které by mohly vést ke zkvalitnění dosavadních služeb v oblasti volnočasových aktivit pro seniory.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, volný čas, funkce volného času, změny a specifika stáří, zájmy.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Jiří Finger

Title of the master thesis: The means of free time activities for seniors in Kojetin and region surroundings

Department: Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: My diploma thesis focuses on findings of the options of free time activities for elderly citizens in Kojetin and region surroundings. The theoretical part is concerned with old age, growing old, periodization of old age, free time, function of free time and categorization of free time activities of seniors. Empirical part of this thesis deals with qualitative research, which was accomplished with the dialogues with the help of manual. These dialogues were primarily focused on the opinions and attitudes of leading managers of institutions offering these free time activities. The conclusion of my diploma thesis describes the current offer of free time activities for seniors in given region and reveal present free time activities for elderly people and outlines some of the options which could make some of these services for seniors better in quality.

Keywords: old age, growing old, free time, function of free time, changes and specifics of old age, hobbies.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Kojetíně dne 17. 11. 2013

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady při zpracovávání diplomové práce. Dále děkuji všem, kteří mi byli nápomocni při konzultacích, rozhovorech, popřípadě i jiných aktivitách, jež souvisely s celkovou tvorbou bakalářské práce. A v neposlední řadě děkuji své rodině, která mi byla po celou dobu velkou oporou.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	STÁŘÍ, STÁRNUTÍ.....	10
2.1.1	DEFINICE POJMŮ.....	10
2.1.2	ČLENĚNÍ A PERIODIZACE STÁŘÍ	11
2.1.3	PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	14
2.1.4	ADAPTACE NA STÁŘÍ	17
2.1.5	ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	20
2.1.6	DEMOGRAFICKÉ STÁRNUTÍ.....	25
2.2	VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	28
2.2.1	VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS	28
2.2.2	FUNKCE VOLNÉHO ČASU	29
2.2.3	ROZDĚLENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT.....	31
2.2.4	SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ.....	33
2.2.5	USPOKOJENÍ POTŘEB.....	36
2.3	LOKALITA VÝZKUMU A SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE.....	38
2.3.1	LOKALITA VÝZKUMU	38
2.3.2	CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN	38
2.3.3	DŮM SV. JOSEFA - CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY.....	39
2.3.4	MĚSTSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO KOJETÍN	39
2.3.5	TJ SOKOL KOJETÍN – ODBOR SPORTU PRO VŠECHNY.....	40
3	CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	41
3.1	HLAVNÍ CÍL	41
3.2	DÍLČÍ CÍLE	41
4	METODIKA.....	42
4.1	VÝZKUMNÉ METODY A TECHNIKY	42
4.2	REALIZACE VÝZKUMU	42
4.3	ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	43
5	VÝSLEDKY	44
5.1	ROZHOVORY S RESPONDENTY	44
5.1.1	Rozhovor 1	44
5.1.2	Rozhovor 2	47
5.1.3	Rozhovor 3	51
5.1.4	Rozhovor 4	55

6	DISKUZE.....	59
6.1	SOUHRNNÉ VÝSLEDKY.....	59
6.2	NÁVRHY A DOPORUČENÍ	63
7	ZÁVĚRY.....	67
8	SOUHRN.....	69
9	SUMMARY	70
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	71
11	PŘÍLOHY.....	74

1 ÚVOD

V posledních letech často kolem sebe slýcháme spoustu informací týkajících se stárnoucí populace a důsledků s tím spojených. Tato fakta mohou mít podstatný vliv na budoucí vývoj celé naší společnosti. Proto, dle mého názoru, je velmi důležité se začít více zajímat o vše spojené s touto problematikou. Trend stárnoucí populace jen stěží ovlivníme, ale v každém případě můžeme ovlivnit přístup k tomu, jak se úspěšně na danou situaci předem připravit a posléze se s ní i vypořádat. Lidé zabývající se problematikou stárnoucí populace již za posledních několik desítek let vytvořili kvalitní základ teoretických i praktických poznatků, jak se s tímto nastávajícím problémem co nejlépe vypořádat. Vzniklé koncepty, myšlenky a nápady, které už někdo před námi vymyslel, je ovšem třeba neustále rozvíjet, inovovat a hlavně implementovat na dnešní dobu. Jen tehdy dosáhneme úspěšného dovršení snahy nás všech, kteří podporujeme myšlenky na celkové zlepšení životních podmínek seniorů v naší republice poukazujících na aktivní stárnutí seniorů apod. Jelikož i v dnešní době má stále mnoho seniorů velké obavy ze stáří, stárnutí a ze změn, které jsou s tím spojeny, je dobré a do jisté míry i nutné danou problematiku seniorům více přiblížit. A poté, dojde-li ke správné osvětě mezi seniory, zúročí se i veškeré poznatky získané z dob dřívějších, jež budou ve výsledku nápomocny i dalším generacím seniorů při přechodu do důchodu.

Začít psát bakalářskou práci o možnostech volnočasových aktivit pro seniory v našem městě a blízkém okolí mě napadlo při tvorbě jedné z mých přednášek, kterou jsem měl minulý rok prezentovat na Senior sympoziu v Kojetíně, jež se podařilo uspořádat hlavně díky ředitelce Centra sociálních služeb Kojetín. Senior sympozium se uskutečnilo u příležitosti konání projektu Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012, probíhajícího v průběhu celého roku na území České republiky.

Jelikož pracuji jako masér v jednom z kojetínských regeneračních center, tak hlavní náplní mé přednášky byly především informace o pestré nabídce služeb našeho centra, jež by mohly být pro seniory užitečné, a to hlavně z důvodu podpory jejich zdraví. Z vlastní iniciativy jsem tuto přednášku obohatil také o možnosti volnočasových aktivit pro seniory, jež jsou dostupné v dnešní době na území naší republiky. Tematika volnočasových aktivit se setkala s velkým ohlasem hned po samotné přednášce, a tak jsem si s odstupem času řekl, proč oblast volnočasových aktivit pro seniory neprobádat více do hloubky. Poté už stačilo si pouze utřídit myšlenky, jakým způsobem bych danou problematiku chtěl zpracovat a pustit se to samotného sběru dat na toto téma.

Téma bakalářské práce jsem si vybral z jednoho prostého důvodu. Při studiu na vysoké škole jsem se setkal s nepřehlednými možnostmi volnočasových aktivit, které byly ale z velké části určeny pro mladší generaci lidí. Časem jsem si začal klást otázku, proč se nezaměřit i na starší generaci lidí, se kterými jsem se v mé dosavadní profesní praxi setkával daleko častěji. Proč této generaci odepírat zážitky? Proč se nezamyslet nad přizpůsobením většiny volnočasových aktivit i seniorům?

Diplomová práce se skládá ze dvou částí - teoretické a empirické.

Teoretická část práce se bude zabývat pojmy jako stáří, stárnutí, volný čas apod. Zaměříme se především na proces přípravy na stáří, na samotnou adaptaci na stáří a v neposlední řadě také na veškeré změny, které se pojí s příchodem důchodového věku. Dále si osvětlíme funkce volného času u seniorů, rozdělení volnočasových aktivit seniorů, ale také možná specifika, se kterými musíme počítat při samotné realizaci těchto aktivit. Zmíním se též o limitujících faktorech, ovlivňujících seniory při samotném praktikování činností a aktivit v pokročilejším věku.

Empirická část práce zachycuje poznatky z rozhovorů, které byly uskutečněny s vedoucími pracovníky kojetínských institucí, jež se starají o nabídku volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně a blízkém okolí.

Výsledky praktického výzkumu mé bakalářské práce mohou posloužit všem osloveným institucím, se kterými jsem spolupracoval v průběhu celého výzkumu, k zamyšlení se nad současným stavem a případným zlepšením celkové nabídky volnočasových aktivit pro seniory v našem městě. Současně bych byl velice rád, kdyby se výsledky výzkumu dostaly také k pracovníkům Městského úřadu v Kojetíně, kteří mají na starost komunitní plánování sociálních služeb.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 STÁŘÍ, STÁRNUTÍ

Na stáří a stárnutí se dá dívat z mnoha úhlů pohledu. V posledních letech je ovšem toto téma čím dál tím více aktuální, a proto je mu věnováno i daleko více pozornosti než v dřívějších letech. Každý člověk má svůj názor na zmíněné období života, a také mnoho autorů, jak v minulosti, tak současnosti, hledá odpovědi na otázky, které vyvstávají s touto tematikou. Každý z nás minimálně jednou v životě slyšel slova jako stáří a stárnutí. Co si ovšem přesně pod těmito pojmy máme představit? Na následujících řádcích se tedy seznámíme s nejrůznějšími definicemi autorů, kteří se zabývají tématy, jež jsou spojena s těmito pojmy.

2.1.1 DEFINICE POJMŮ

„Stárnutí lze považovat za přirozený a biologický zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv“ (Štilec, 2004, 14).

„Stárnutí je celoživotní proces, jehož involuční procesy se stávají zřetelnějšími zhruba od přelomu 4. a 5. decenia, a to v závislosti na náročnosti prostředí“ (Mühlpachr, 2009, 18).

„Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny. Avšak právě proto, že se jedná o proměnu kontinuální, je nesnadné najít uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří“ (Stuart-Hamilton, 1999, 18).

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí) (Mühlpachr, 2009, 18).

„Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou variabilitou v typech a rychlosti. Týká se našeho fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností a společenského života“ (Tošnerová, 2009, 14).

Podle Velkého sociologického slovníku (1996, 1218) je „stáří chápáno jako závěrečná etapa života, u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývána též třetím věkem. Stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože interindividuální rozdíly fyzického a psychického stavu stejně starých lidí jsou značné“.

„Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem“ (Pacovský & Heřmanová, 1981, 57).

Problematikou stáří a stárnutí se zabývá také mnoho oborů a vědních disciplín. Proto si zde uvedeme některé z nich podle Mühlpachra (2004):

- Gerontologie: multidisciplinární souhrn poznatků o stáří a stárnutí. Za hlavní impuls pro rozvoje gerontologie můžeme považovat demografický vývoj poslední let. Gerontologie je členěna na tři hlavní proudy:
 - gerontologie experimentální – pokládá a zabývá se otázkami, proč a jak živé organismy stárnou,
 - gerontologie sociální – zabývá se celkovým vzájemným vztahem mezi seniory a společností (co senioři od společnosti potřebují, jak stárnoucí populace ovlivňuje společnost a její rozvoj),
 - gerontologie klinická – zabývá se zvláštnostmi zdravotních stavů a chorob ve stáří, dále zkoumá specifické aspekty jejich výskytu, vyšetření, průběhu a léčení.
- Geriatrie: samostatný specializační lékařský obor vycházející z vnitřního lékařství, jež řeší i problémy rehabilitační, neurologické či psychiatrické a jejich propojení s primární péčí.
- Gerontopedagogika: jedná se o disciplínu zajišťující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb v období senia.

2.1.2 ČLENĚNÍ A PERIODIZACE STÁŘÍ

Stáří jako takové se dá periodizovat podle mnoha aspektů a kritérií. Podíváme-li se však na danou problematiku z obecnějšího hlediska, jen těžko budeme určovat přesná pravidla, podle kterých bychom se mohli řídit. Navíc v posledních desetiletích dochází k neustálému posouvání hranice pomyslného stáří a ke změnám s tím spojenými. Co se týká členění stáří,

odborná literatura hovoří o pojmech jako kalendářního, biologického či sociálního stáří, přičemž autoři pohlíží na dané typy stáří s určitými odchylkami.

Na začátek podkapitoly členění a periodizace stáří bych uvedl myšlenku Langmeiera a Krejčířové (2007, 203-204).

Obecně je člověk z hlediska společenského starý, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. Dochází však k značnému posunu této hranice. V roce 1800 byl za starého označován člověk čtyřicetiletý. V roce 1900 byl jako kmet vnímán padesátník. V současnosti je zpravidla dolní hranice stáří v rozvinutých zemích udávána věkem 65 let. Zájem dnešní gerontologie se ovšem již nyní soustřeďuje spíše až na věk od 75 let.

Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je vymezeno určitým věkem, od něhož se nápadněji projevují involuční změny. Výhodou kalendářního stáří je jeho jednoduchost a jednoznačnost. Tak jako je velmi obtížné vymezit dobu začátku stáří, tak stejně těžké je určit i přesnou periodizaci kalendářního stáří. To z toho důvodu, že vždy se jedná jen o rámcové vymezení věkových rozmezí, jimž se ovšem mohou jednotliví senioři významně vymykat (Mühlpachr, 2009).

Podobně se na danou problematiku dívá i Stuart-Hamilton (1999). Ten hovoří o relativně slabé korelaci mezi věkem jedince a jeho tělesnými změnami. Svoje tvrzení popisuje na příkladu se sedmdesátníky. U jedince odpovídajícímu stereotypu starého člověka můžeme pozorovat typické znaky stáří (šedé vlasy, vráscitá kůže). Ovšem v populaci se najdou i jedinci, kteří v tomto věku působí daleko svěžejším a mladším dojmem než na to, kolik ve skutečnosti mají let. Na druhou stranu nalezneme i daleko sešlejší seniory, kterým bychom daný věk ani nevěřili.

Kalvach, Zadák, Jiráček, Zavázalová, Sucharda a kolektiv (2004) se zmiňují o tom, že v důsledku prodloužení očekávané doby žití společně s lepší lékařskou péčí o seniory, se bude hranice odchodu do důchodu a i případná periodizace stáří v budoucnu částečně měnit a zvyšovat.

V odborných publikacích a pracích se setkáváme s různými druhy dělení stáří. Šipr (1997) uvádí členění období stáří takto:

- 45 – 59 let (věk střední)
- 60 – 74 let (rané stáří, senescence)
- 75 – 89 let (vlastní stáří, senium)
- 90 a více let (dlouhověčnost)

Téměř stejnou periodizaci, kterou jsem uvedl na předchozí straně, popisuje i Haškovcová (2010).

V posledních letech se ale více uplatňuje rozdělení podle Mühlpachra (2009), který člení kalendářní stáří následovně:

- 65 – 74 let mladí senioři (dominuje problematika adaptace na stáří, seberealizace či zvolení odpovídajících aktivit ve volném čase),
- 75 – 84 let staří senioři (změna funkční zdatnosti, atypický průběh chorob),
- 85 a více let velmi staří senioři (významné je sledování soběstačnosti a zabezpečení seniorů).

Sociální stáří

Sociální stáří je období charakteristické výskytem různých sociálních změn. Jindy se také vymezuje splněním určitých kriterií, jako např. odchodem do starobního důchodu apod. Komplexně bychom mohli říct, že sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu, popřípadě i změnou ekonomického zajištění (Mühlpachr, 2009).

Ve spojitosti s periodizací sociálního stáří, se zmiňuje Mühlpachr (2009) o rozdělení celého lidského života do čtyř velkých období tzv. věků:

- první věk: období předproduktivní (jedná se o období dětství, mládí, dospívání, charakteristikou období je vývoj, růst, vzdělávání, získávání znalostí a dovedností),
- druhý věk: období produktivní (mluvíme o období dospělosti, životní produktivity biologické, sociální i pracovní),
- třetí věk: období postproduktivní (často vyvolává představu o tom, že se jedná o období spojované s poklesem zdatnosti jedinců, dále se hovoří o fázi za zenitem a bez produktivní činnosti. Takový pohled ovšem není vhodný, jelikož potlačuje hledisko osobnostního rozvoje jedince),
- čtvrtý věk: někdy označován jako fáze závislosti, což je dosti nevhodné označení. Může totiž vznikat dojem, že nesoběstačnost u seniorů je zákonitá jako zmíněná předchozí období, což je v rozporu s konceptem úspěšného stárnutí.

Téměř totožný pohled na problematiku spojenou se čtvrtým věkem má také Kalvach et al. (2004).

Stuart-Hamilton (1999) prezentuje sociální věk jako další běžně používanou míru spojenou se stářím a stárnutím. Hovoří o tom, že za znak počátku stáří považuje ukončení pracovního poměru a odchod jedince do starobního důchodu.

Biologické stáří

Biologické stáří je označení konkrétní míry involučních změn často těsně propojených se změnami způsobenými chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí hlavně ve vyšším věku. Pokusy o zjištění biologického stáří, které by byly výstižnější než kalendářní věk, se nezdařily, proto se stanovení biologického stáří nevyužívá (Mühlpachr, 2009).

Stuart-Hamilton (1999) považuje biologický věk za objektivní stav vývoje či degenerace u jednotlivých jedinců. Obecně pojem biologický věk velmi volně popisuje celkový stav lidského organismu. Někdy se ovšem používají specifitější určení biologického věku jako, anatomický věk (obecný pojem vyjadřující stav kosterní soustavy, tělesné stavby apod.), karpální věk (stav karpálních kůstek), popřípadě fyziologický věk (stav fyziologických procesů organismu).

2.1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

Přípravu na stáří považuji za jednu z nejstěženějších etap životního cyklu jedince. Člověk, který aktivně přistupuje k životu a bere jej takový jaký je, má ty nejlepší předpoklady pro úspěšné zvládnutí přípravy na stáří. Příprava na stáří je v mnohých ohledech celoživotním cyklem, který můžeme rozdělit na několik postupně navazujících částí, plynoucích ke zdárné adaptaci na stáří a na změny s tímto obdobím spojenými. Co shledávám jako velice přínosné pro celou společnost, je činnost státních složek, které se zaměřují na projekty podporující přípravu na stárnutí a osvětu s tím související.

Haškovcová (1989, 142) chápe přípravu na stáří jako „komplex výchovných, organizačních i sociálně ekonomických opatření směřující k vytváření příznivých podmínek jak pro etapu přechodu z aktivní ekonomické činnosti do období důchodového věku, tak i optimální podmínek pro aktivní prožívání tohoto období“.

Haškovcová (1989) ve své publikaci rozlišuje tři druhy procesu přípravy na stáří:

- dlouhodobá příprava: synonymem pro toto období by mohla být celoživotní příprava na stáří a zároveň na období, kdy jde člověk do důchodu,
- středně-dlouhá příprava: začíná již kolem 45. roku života člověka, v tomto období by se měl jedinec snažit o zachování praktické soběstačnosti a zaměřit se na zdravý životní styl. Dále je důležité si připustit a akceptovat přicházející stáří a po přijetí tohoto faktu se začít soustředit na tvorbu druhého životního programu, který by měl každého jedince maximálně naplňovat. Za důležitou součást této přípravy na stáří

považují také udržování a systematické rozvíjení nových sociálních kontaktů ve společnosti,

- krátkodobá příprava: tato etapa přípravy na stáří by měla být realizována zhruba tři až pět let před odchodem do důchodu, člověk by se měl snažit o preventivní zmírnění případných nesnází, které mohou přijít v následujících letech, a to hlavně v souvislosti s nutnými úpravami svých bytových jednotek či domů do takové podoby, aby vyhovovaly nárokům seniorů. V souvislosti s těmito úpravami se uvádí v odborné literatuře termín ekologie stáří.

Podobný pohled na tuto problematiku má i Šipr (1997), který též člení přípravu na stáří do třech etap:

- dlouhodobá příprava: etapa přípravy na stáří, která začíná již dětstvím. Dle autora se jedná o nejdůležitější etapu v přípravě člověka na stáří. Dlouhodobá příprava je charakteristická výchovou dětí k tomu, aby chovaly úctu ke starším lidem,
- středně dlouhá příprava: zmíněná etapa začíná někdy kolem 40. roku života jedince. Uplatňují se v ní tři přístupy k cílené přípravě na stáří. A to hledisko biologické, psychologické a sociologické. Jako hlavní body těchto třech hledisek bych zmínil osvojování správných návyků životosprávy vhodných pro seniorská léta, akceptace stáří jako nedílné součásti života, vytvoření silných přátelských vazeb i mimo pracoviště a v neposlední řadě také osvojování co nejvíce mimopracovních aktivit a zájmů,
- krátkodobá příprava: poslední etapa přípravy na stáří je zaměřena hlavně na období přechodu z pracovní aktivity do starobního důchodu.

V následujících řádcích bych se rád zmínil o Národních programech přípravy na stárnutí, které jsou na území České republiky realizovány již od roku 2003 až do současnosti. Všechny dosavadní programy bych uvedl v následujícím pořadí:

- Národní program přípravy na stárnutí na období 2003 až 2007,
- Národní program přípravy na stárnutí na období 2008 až 2012,
- Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 až 2017.

Národní program přípravy na stárnutí na období 2003 až 2007 se zaměřoval na podporu rozvoje společnosti pro lidi všech věkových skupin, tak aby lidé mohli stárnout důstojně,

v bezpečí a i nadále se mohli podílet na životě ve společnosti. Hlavními prioritami tohoto programu byli následující body:

- etické principy,
- přirozené sociální prostředí,
- pracovní aktivity,
- hmotné zabezpečení,
- zdravý životní styl, kvalita života,
- zdravotní péče,
- komplexní sociální služby,
- společenské aktivity,
- vzdělávání,
- bydlení.

(MPSV, 2013)

Národní program přípravy na stárnutí na období 2008 až 2012 byl již poněkud rozsáhlejší dokument, jenž se zabýval celkovou kvalitou života stárnoucích lidí a seniorů. Zmíněný program má uvedeny tyto strategické oblasti a priority:

- aktivní stárnutí,
- prostředí a komunita vstřícná ke stáří,
- zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří,
- podpora rodiny a pečovatелů,
- podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv.

(MPSV, 2013)

Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 až 2017 je výsledkem projektu Evropský rok aktivního stárnutí a mezinárodní solidarity 2012 v ČR. Nyní je uvedený program ve fázi zrodu a jeho hlavními prioritami by měly být tyto oblasti:

- rozvoj virtuálních univerzit třetího věku do menších měst a obcí,
- zařazení konceptu age-managementu do personálních procesů firem,
- rozvoj projektů a aktivit zaměřených na mezigenerační dialog a využití životních zkušeností a moudrosti seniorů ve společnosti,
- aktivní zapojení seniorů do dobrovolnictví,
- zvyšování mediální kultury ve vztahu k seniorům a stárnutí populace obecně.

(MPSV, 2013)

Koncem podkapitoly uvedu zajímavou myšlenku, se kterou se osobně velmi ztotožňuji. „Člověk se připravuje na stáří v průběhu celého předcházejícího života, a to tím, že se snaží zaujímat pozitivní postoj k životu, tj. žít naplno každou etapu života“ (Tournier, in Křivohlavý, 2002, 150).

2.1.4 ADAPTACE NA STÁŘÍ

Adaptace na stáří je určitým vyvrcholením a dalším přirozeným krokem po již zmíněné etapě přípravy na stáří. Adaptaci na stáří každý jedinec akceptuje velmi individuálně a v žádném případě zde nemůžeme jednotlivé přístupy k adaptaci na stáří zobecňovat. Každý jedinec je natolik odlišný od těch ostatních, že bychom jen stěží hledali znaky podobnosti. Dle mého názoru platí jedno nepsané pravidlo. Člověk, který v průběhu celého života žil aktivním způsobem života, život užíval tak, jak přicházel a zároveň přijímal životní překážky jako nezbytné koření života, tak daleko lépe dokáže akceptovat i příchod stáří a změny, jež jsou nevyhnutelné, a to bez výjimky u každého z nás.

Čornaničová (1998) všeobecně chápe adaptaci jako přizpůsobování se organismu podmínkám daného prostředí. Za adaptabilitu považujeme úroveň reálných schopností aktivně se přizpůsobovat okolí. Dále také říká, že čím je člověk starší, tím víc klesá jeho adaptabilita. Ovšem musí také brát v potaz to, že adaptabilita každého jedince závisí na mnoha faktorech. Proto schopnost seniorů se přizpůsobovat novým podmínkám je velice individuální. Nyní bych uvedl některé faktory, které autorka zmiňuje ve své publikaci při adaptaci na stáří:

- adaptační schopnost jednotlivce v průběhu celé životní cesty,
- vitalita,
- zdravotní stav,
- ekonomická jistota,
- normy společnosti,
- aktivita jednotlivce při tvorbě nového životního programu.

Kalvach et al. (2004) uvádí tři adaptační teorie, které by dle jejich názoru měly pomoci seniorům se lépe vypořádat s adaptací na stáří. Základní předpoklad první teorie spočívá v tom, aby si každý senior podržel činnosti a kontakt se světem. Druhá teorie hovoří ve spojitosti s úspěšnou adaptací na stáří o postupném uvolňování a vyvazování z aktivit, jež senior shledává s přibývajícím věkem za méně důležité. Třetí a poslední teorie klade důraz na

to, aby ty činnosti, které byli shledány méně důležitými, byly postupně nahrazeny jinými vhodnějšími aktivitami.

Kalvach et al. (2004) dále popisuje dva typy mechanismů, dle kterých probíhá adaptace na stáří. Zmíněné mechanismy na sebe navazují a vzájemně se doplňují:

- mechanismy akomodace: u těchto mechanismů se člověk přizpůsobuje zvláštnostem daných situací, nastalým problémům či náhlým úkolům,
- mechanismy asimilace: spočívají na tom, že si člověk přizpůsobuje podněty, okolní prostředí, věci apod. sobě, dle svých představ.

Podle Křivohlavého (2002) zase můžeme pomoci stárnoucím lidem překonat strach ze stáří a stárnutí tím, že bude k těmto lidem více empatičtí, budeme jim více naslouchat, budeme se snažit pochopit jejich potřeby a třeba se i dívat na svět jejich pohledem. V neposlední řadě nebudeme bagatelizovat problémy, které mohou být seniory považovány za důležité.

Nyní uvedu důležité faktory Švancary (in Haškovcová, 2010), jež velmi ovlivňují u seniorů adaptaci na stáří. Faktory, které si níže uvedeme, autor pojmenoval „Pět pé“:

- životní perspektiva neboli také časová perspektiva, je velice důležitá pro jedince každého věku. S tímto faktorem úzce souvisí budoucí cíle každého z nás, podle kterých např. můžeme zvážit, čemu se chceme ještě nadále věnovat a co už raději ponecháme stranou našeho zájmu,
- pružnost seniorů by měla být posilována ve všech složkách jejich životů. Senioři by si měli vybírat vhodné pohybové aktivity k podpoře fyzické kondice, neměli by ulpívat v myšlenkových stereotypích a měli by být vstřícní k novým podnětům. Za vhodný prostředek k udržení pružnosti seniorů se uvádí také tzv. duševní gymnastika,
- prozíravost společně s životní zkušeností by měli seniorům posloužit k předvídání možných a často nevyhnutelných životních situací. Člověk v takovém případě tuší, co jej dřív nebo později čeká a nemine,
- porozumění druhým lidem a rozvoj této schopnosti autor pokládá za velký dar, kterým ovšem zdaleka ne všichni oplýváme. Senioři v mnohých případech očekávají, že jim bude porozuměno, ale sami mají malou snahu porozumět druhým, hlavně mladším lidem. Poté dochází k řadě nedorozumění, a to nejčastěji i v kruhu rodinném,
- potěšení a nacházení radosti je velmi individuálním faktorem. Každý jedinec nalézá potěšení a radost v něčem jiném, a právě tyto situace a okamžiky by si měl bedlivě chránit a co nejvíce je vyhledávat. Posléze může být život každého z nás

mnohonásobně kvalitnější, protože co víc než radost ze života nám může pomáhat v lepším žití.

Haškovcová (1989) pohlíží na problematiku adaptace na stáří pomocí pěti druhů strategií, které se vyskytují u seniorů v období přechodu z produktivního věku do důchodového věku:

- strategie konstruktivnosti: ideální forma adaptace na stáří, zástupci této skupiny jsou tolerantní, přizpůsobiví, navazují poměrně snadno vztahy s druhými lidmi, jsou optimističtí a reálně přijímají možnosti života ve stáří. Na jedince z této skupiny je pohlíženo jako na spokojené a milé spoluobčany,
- strategie závislosti: senioři řadící se do této skupiny jsou pasivní, závislí a mnohdy spoléhají na pomoc od druhých lidí, nejsou ctižádostiví a odchod do penze neenesou vůbec těžce. Preferují klid domova a pohodlí všeho druhu,
- strategie obranného postoje: patří sem jedinci, kteří byli v předešlém průběhu života naprosto soběstační a jedinci pro které byla práce a společenské dění naprostou samozřejmostí. Odmítají se podrobit stáří, nechtějí být v penzi a mají strach ze závislosti na někom jiném než na sobě,
- strategie nepřátelství: zařazujeme sem lidi, kteří ve svém životě nebyli příliš úspěšní, i když prahli po úspěchu, mnohdy svalují vinu neúspěchu na někoho jiného. Tito jedinci jsou podezřaví, agresivní, rozhněvaní na celý svět a stáří berou jako další nepřízeň osudu,
- strategie sebenenávisti: zástupci této skupiny jsou rozhořčení sami na sebe, nemají se rádi a nepochopili, že život je určitá šance, kterou může každý sám do jisté míry ovlivňovat a koordinovat v průběhu celého života. Hodnotí sebe a svůj dosavadní život s pohrdáním, jsou lítostiví, mnohdy mají deprese a život berou jako neštěstí a hříčku různých náhod. Připadají si osamělí a zbyteční.

Výše uvedený text jasně vystihuje složitost celkové adaptace seniorů na stáří. Pro mnoho jedinců toto období může být velice obtížné, a to hlavně z důvodů mnoha změn, které s obdobím senia přichází. Z toho důvodu považuji za důležité zmínit faktory uvedené zahraničními odborníky, které by mohly být seniorům nápomocny v procesu adaptace na stáří.

Slovinští výzkumníci Novak a Vute (2013) uvádí, že seniorům je zapotřebí vyplnit volný čas aktivitami, které by plnohodnotně zastoupily aktivity dřívější. Proto by seniorům měli být nabízeny různorodé společensko-sociální, fyzické, rekreační či kognitivní aktivity. Výsledkem takto pestré nabídky aktivit by měl být aktivizační a socializační účinek, který je velmi potřebný k zachování fyzického, sociálního a duševního zdraví seniorů. Důležité je zdůraznit, že zmíněné aktivity by měly být koncipovány do speciálních programů, které by byly přístupné jak seniorům žijícím ve vlastních domovech, tak samozřejmě také seniorům žijícím ve specializovaných asistenčních centrech.

Kapitolu bych zakončil výstižnou myšlenkou, která dle mého názoru zahrnuje to nejpodstatnější při procesu celkové adaptace seniorů na stáří. „Při řešení otázky optimální adaptace se zřetelem k životnímu stylu ve stáří je ovšem třeba přihlížet ke všem individuálním předpokladům: zdravotním, profesním, rodinným, bytovým atd.“ (Kalvach et al., 2004, 106).

2.1.5 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Změny, a to jak fyzického, psychického či sociálního charakteru, jsou nedílnou součástí období stáří a stárnutí. Změn v tomto období přichází velká spousta. V následujících řádcích se pokusím o přiblížení těch nejzákladnějších z nich. Rád bych zde také uvedl, že není dobré na změny v období senia vždy pohlížet jen negativisticky, i když to mnohdy k tomuto faktu svádí. Přece každé období života má i své kladné stránky, ve kterých bychom měli hledat radost, smysl a krásu.

Úvodem bych zmínil základní přehled změn u seniorů (Venglářová, 2007):

- Změny tělesné: (změny vzhledu, úbytek svalové hmoty, změny termoregulace, změny činnosti smyslů, degenerativní změny kloubů, kardiopulmonální změny, změny trávicího traktu, změny vylučování moči, změny sexuální aktivity),
- Změny psychické: (zhoršení paměti, obtížnější osvojování nového, nedůvěřivost, snížená sebedůvěra, sugestibilita, emoční labilita, změny vnímání, zhoršení úsudku),
- Změny sociální: (odchod to penze, změna životního stylu, stěhování, ztráty blízkých osob, osamělost, finanční obtíže).

Havighurst (in Křivohlavý, 2002) zmiňuje důležitost určení a nastavení cílů, a to v každé etapě lidského života. Dále poukazuje na nové úkoly, které stojí před seniory, jež jsou ovšem ovlivňovány mnohými změnami spojenými s přicházejícím seniorským věkem. Pojdme se tedy podívat na dané úkoly, které stojí před seniory v jejich životech:

- přizpůsobovat svůj život změnám zdravotního stavu,
- přizpůsobovat se ekonomickým změnám, k nimž dochází v průběhu stáří,
- nutnost vyrovnat se s odchodem partnera či partnerky (akceptovat, přijmout a smířit se s touto skutečností),
- nutnost vytvářet kladné sociální vztahy uvnitř vlastní věkové skupiny,
- neschovávat se do sociální ulity, ale naopak vycházet vstříc sociálnímu dění a nevyvazovat se ze sociálních závazků,
- vytvářet si podmínky pro relativně uspokojivou životosprávu.

Nyní se zaměříme na rozčlenění jednotlivých změn, s nimiž se můžeme setkávat v průběhu období stáří a stárnutí u seniorů.

Biologické a tělesné změny ve stáří

Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů (Klevetová, & Dlabalová, 2008, 19).

Kalvach et al. (2004) publikuje následující tělesné projevy stáří: snižující se tělesná výška, zvyšující se tělesná hmotnost a body mass index (BMI), přibývání tuku a vaziva, zmenšování celkového tělesného povrchu, úbytek svalové hmoty a síly, změny výrazu obličeje, významné změny postoje a chůze, změny smyslového vnímání, úbytek sluchové ostrosti, u zraku změna akomodace, atrofie čichových vláken, ubývání celkové tělesné vody.

Nyní se podíváme na přehled změn, probíhající z biologického hlediska dle Křivohlavého (2002):

- změny v pohybovém aparátu (atrofie svalových vláken, snižující se počet červených svalových vláken, ubývání svalové síly),
- změny v kardiovaskulárním systému (arterioskleróza, hypertenze),

- změny respirační soustavy (snižuje se rychlost a zmenšuje se vitální kapacita plic),
- změny spojené s regulací tělesné teploty (obtížnější udržování tělesné teploty),
- změny v zažívacím traktu (nedostatek kyseliny chlorovodíkové, dyspeptický syndrom, zácpa),
- změny v činnosti štítné žlázy,
- změny v kosterní stavbě seniorů (často se vyskytuje osteoporóza, častěji se setkáváme se zlomeninami u seniorů),
- změna chrupu (výrazné změny projevující se v řeči i při jídle),
- celková změna vzhledu starších lidí (vrásky, ostřejší rysy v obličeji, druhá brada u silnějších lidí, šedé vlasy, pleš).

O velmi podobných změnách hovoří i Jarošová (2006). Navíc oproti Křivohlavému (2002) se zmiňuje ještě o hormonální nerovnováze, zmenšující se postavě v důsledku snižování meziobratlových prostor, snížení činnosti nervového systému, změnách na kůži a poruch spánku.

Venglářová (2007) se ve své publikaci zmiňuje o změnách sexuální aktivity u seniorů. S přicházejícím stářím a vlivem stárnutí dochází také k poklesu pohlavní činnosti jak u žen, tak u mužů (Klevetová, & Dlabalová, 2008).

Psychické změny ve stáří

Změny psychiky se mohou projevit zejména v poznávacích schopnostech (vnímání, pozornost, paměť, představy, myšlení). Často dochází ke snížené schopnosti adaptace na nové životní situace a podmínky. Snížené vnímání oslabenými smysly způsobuje i strach a úzkost, přináší nejistotu. Ta mnohdy vede k tomu, že se senior nechce vydat ven, setkávat se s druhými lidmi, je ostražitý a nedůvěřivý. V pozdějším věku, zvláště po 80. roce, se u některých seniorů objevují poruchy paměti, rozhodovacích schopností a poruchy osobnosti. Přibývá duševních onemocnění a také je zaznamenán nárůst demencí, zvláště Alzheimerovy choroby (Klevetová, & Drabalová, 2008, 23).

Křivohlavý (2002) rozlišuje dva druhy dělení změn psychických funkcí v průběhu stárnutí:

- změny v dílčích psychických funkcích: změny v oblasti vidění (změny zrakové ostrosti související se ztrátou pružnosti čočky), změny ve vnímání akustických podnětů (snižování citlivosti k vyšším frekvencím akustického spektra), změny ve vnímání chuťových podnětů (snížení prahu percepce chuti pro slané a sladké podněty), změny v oblasti vnímání vůní a pachu, řeč (obsahová stránka řeči zůstává relativně

nedotčena, ale latence odpovědi se prodlužuje), spánek (probouzení v průběhu spaní tzv. noční bdění),

- změny v kognitivní oblasti: změny v intelektové oblasti (fluidní inteligence u seniorů daleko horší jak krystalická inteligence), paměť stárnoucích lidí (snížení funkce paměti pro nové podněty), učení starších lidí (čím složitější úkol, tím větší těžkosti s jeho vyřešením mají senioři, jednoduché úkoly nedělají problém ani starším lidem).

Pro doplnění zmíním zajímavé tvrzení zahraničních autorů. Simone a Haas (2009) se ve svém článku zmiňují o tom, že sociální interakce, aerobní cvičení a mentální stimulace mají v obecné rovině kladný vliv na zachování kognitivních schopností u seniorů. Samozřejmě s přihlédnutím k individualitám jednotlivých seniorů, kdy výše uvedené činnosti nemusí u každého jedince podporovat zachování kognitivních schopností.

Vágnerová (2007) poukazuje na změny v citové oblasti, které bychom neměli přehlížet, protože bezpochyby patří k velmi důležitým prvkům psychických změn ve stáří. V období stárnutí totiž dochází ke dvěma protichůdným změnám. Na jedné straně se většina seniorů zklidňuje a zpomaluje, ale na druhé straně se zvyšuje jejich dráždivost na určité podněty z okolí, jejich citová labilita je velmi intenzivní a také např. daleko hůře snášejí stres.

Závěrem bych rád zmínil i několik pozitivních změn psychického charakteru. Každý člověk s přibývajícím věkem samozřejmě nabývá čím dál tím víc životních zkušeností. To vše se ve stáří obvykle projevuje tak, že senioři mají daleko větší nadhled nad určitými věcmi oproti mladším jedincům, mají daleko větší smysl pro zodpovědnost, jsou trpělivější, vytrvalejší a mnohem stálejší ve svých názorech (Šipr 1997).

Sociální změny ve stáří

V souvislosti se sociálními změnami ve stáří hovoří Klevetová a Dlabalová (2008) o snížení soběstačnosti u seniorů, o ztrátě sociálních rolí ve společnosti, sociální izolaci, špatném snášení změn životního stylu apod.

Jednou z hlavních součástí sociálního kontaktu je komunikace, kterou je bezpochyby velice důležité udržovat také v seniorském období. Kontakt a komunikace s jinými lidmi udržuje seniora ve střehu a ve stále aktivním sociálním stavu. Jak jsme si již výše uvedli, u seniorů se dají očekávat určité problémy a změny v komunikačních schopnostech (opožděná latence na otázky, pomalejší mluva, paměťové změny či změny jazykových kompetencí, nedoslýchavost, částečná ztráta slovní zásoby apod.), ale přesto je nutné se seniory trpělivě komunikovat, aby nepřišli o sociální kontakt (Vágnerová, 2007).

Vágnerová (2007) považuje odchod do důchodu za jednu z největších sociálních změn v životech stárnoucích lidí. Většina lidí si spojuje odchod do důchodu se ztrátou postavení a prestiže ve společnosti, se ztrátou profesní role či s horším sociálním statusem. Na moment, kdy člověk odchází do důchodu, je často pohlíženo veřejností jako na určitý zlom v životech starších lidí, jelikož už mladší generace nepovažuje seniory za tolik výkonné a společensky užitečné jako dřív. Jedná se o velký sociální mezník, jenž svým způsobem uzavírá velmi dlouhou profesní etapu života. Na odchod do důchodu se dá ovšem dívat i z té lepší stránky. Senior má najednou více volného času na své volnočasové aktivity, odpadávají mu pracovní starosti či zodpovědnost za odvedenou práci. Přesto se setkáváme i se spoustou seniorů, kteří najednou nevědí, jak naložit se svým volným časem. Ovšem i přes kladné faktory mnoho seniorů trápí ta skutečnost, že je na ně pohlíženo veřejností jako na méně potřebné, jelikož už pro společnost nedělají zdaleka tolik důležitého jako dříve. Přitom by se měly mladší generace zamyslet nad tím, kdo je vychoval a kdo si zaslouží za veškerou odvedenou práci z minulosti uznání a spokojený důchod. Část seniorů ani nevyhledává odchod do důchodu, protože si chtějí např. udržet svůj sociální status, zachovat dosavadní životní styl nebo být stále profesně přínosnými pro společnost.

Langmaier a Krejčířová (2006, 346) pohlíží na odchod do důchodu jako na „náhlou změnu sociálního zařazení, která s sebou přináší změnu z nezávislého produktivního postavení zpět do relativně závislého“.

Také Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011) poukazují na kladné a záporné faktory při odchodu seniorů do důchodu. U kladných faktorů bychom mohli zmínit méně psychické zátěže spojené s pracovním procesem a u záporných např. horší ekonomické podmínky.

Pro seniory je další velmi významnou sociální změnou úmrtí životního partnera, vrstevníků a celkově osob mu blízkých. Daný fakt zapříčiňuje u seniorů pocit společenské izolace, pocit osamělosti a postupnou ztrátu sociálních vztahů. Člověk ztrácí to, co mu bylo po celý život nejbližší (Vágnerová, 2007).

Kirkevold, Moyle, Wilkinson, Meyer, & Hauge (2013) ve své studii přišli s tím názorem, že lidé se s tak velkou ztrátou vyrovnávají velmi individuálně, a to především na základě jejich povahy a přístupu k životu. V první skupině se setkáváme se seniory, kteří životní ztráty považují za normální součást života a necítí se tak osaměle. Tito senioři jsou nadále schopni vést smysluplný aktivní život. Na druhé straně najdeme seniory, kteří se s životními ztrátami a osamělostí vyrovnávají velmi těžko. Důsledkem toho u nich dochází k sociální izolaci, ke ztrátě smyslu života a celkové neaktivitě.

Za podstatnou změnu v socializaci na stáří můžeme považovat také umístění seniora do domova důchodců, popřípadě podobné instituce. Senioři tento přesun ze svých dosavadních domovů vnímají jako velký mezník v jejich životech. Život v domově důchodců si senioři spojují se ztrátou osobního zázemí, se ztrátou autonomie a vnímají to jako signál blížícího se konce života. Mezi další faktory, s nimiž se starší lidé špatně vyrovnávají při přesunu do nejrůznějších institucí, jsou pocity ztráty soběstačnosti a soukromí, těžká adaptace na zcela nové prostředí, úzkost a pocit nejistoty, specifická sociální izolace apod. (Vágnerová, 2007).

Proto, aby všechny tyto faktory, které jsou spojené s přechodem seniorů do center s asistovanou péčí, měly co nejmenší dopad na jejich psychiku, je zapotřebí seniorům poskytnout co nejpestřejší nabídku činností. A to v podobě speciálně zaměřených programů. To vše by mělo být nabízeno především z toho důvodu, aby senioři byli i nadále co nejvíce aktivní ve svých životech a neztráceli chuť do života (Horowitz, & Vanner, 2010).

Jako poslední změnu v sociální oblasti spojenou se stářím bych uvedl tu skutečnost, že mnoho seniorů se stává prarodiči. Pro každého seniora je to určité oživení dosavadního života a životního stylu. Mezi prarodičem a vnukem vzniká zajímavé a často velmi silné pouto. To platí hlavně v těch případech, kdy spolu prarodič a vnuk tráví většinu času např. z důvodu velkého pracovního vytížení rodičů dítěte. Navíc prarodič ve chvílích, kdy je s vnoučkem, je nucen být stále ve střehu a nemá tím pádem prostor na to se zabývat myšlenkami a problémy spojenými se stářím, které ho mnohdy velmi zatěžují a znepokojují. Jak se zmiňuje Vágnerová (2007), narození dítěte podporuje a stimuluje u seniorů mnoho psychických potřeb, které posléze zkvalitňují seniorům jejich život ve stáří.

Celou kapitolu uzavřu myšlenkou, která velmi hezky vystihuje výše rozebranou problematiku.

Základním předpokladem spokojenosti je správné zhodnocení situace, reálné ocenění možností. Starý člověk není horší ani lepší než mladý. Prostě je jiný. Neměl by se snažit soutěžit s mladými v kategoriích, ve kterých jim stačit nemůže. A měl by si vážit svých předností a zkušeností v oblastech, ve kterých se mu mladí nevyrovnají (Šipr, 1997, 62).

2.1.6 DEMOGRAFICKÉ STÁRNUTÍ

Demografické stárnutí je proces, který je v posledních letech velmi aktuálním tématem mnoha společensko-ekonomických diskuzí. Demografické stárnutí můžeme považovat za

velmi závažný problém, ke kterému musíme zaujmout určité stanovisko. Nestane-li se tak, mohlo by to mít pro budoucí generace fatální následky.

Demografické stárnutí je ovlivňováno několika faktory, mezi které řadíme úhrnnou plodnost, úmrtnost, případně zahraniční migraci. Dle dlouhodobých prognóz Českého statistického úřadu čekají Českou republiku v následujících přibližně padesáti letech výrazné změny ve věkovém složení populace. Jednak se zvýší průměrný věk populace z nynějších zhruba 41 let na téměř 50 let. Dále markantně vzroste index stáří, jež udává, kolik lidí starších 65 let připadá na 100 dětí do věku 15 let. Tento index vzroste z nynější hodnoty 110 až k hodnotě 275. Podle prognóz a zkoumání dostupných informací to bude mít za následek nárůst podílu občanů starších 65 let z aktuální jedné šestiny populace naší republiky na hodnotu jedné třetiny celkového počtu obyvatel. Z toho jednoduše odvodíme, že půjde odhadem o dvojnásobek dnešního stavu.

Další velmi nepříjemná informace pro samotné občany naší republiky se skrývá pod nárůstem indexu ekonomického zatížení, který nás informuje o tom, kolik ekonomicky neaktivních občanů připadá na 100 ekonomicky aktivních občanů. Hodnota tohoto indexu bude mít také rostoucí charakter v následujících letech, což nám naznačí grafy uvedené níže. K tomuto indexu je třeba samozřejmě dodat, že podíl ekonomicky aktivních občanů naší republiky klesne v horizontu padesáti let z aktuálních 7,3 mil. až na hodnotu blížící se 5 mil. Budeme-li se ptát, čím jsou tyto procesy demografického stárnutí způsobeny, dojdeme k jasnému výsledku. Na vině bude nízká míra nárůstu úhrnné plodnosti v budoucích letech, přičemž naděje na dožití při narození, také nazývána střední délka života, bude růst daleko progresivněji.

Na jednu stranu z výše uvedeného textu můžeme mít radost, že podle dlouhodobých prognóz se budeme dožívat vyššího věku než doposud, ale na druhou stranu musíme urgentně začít řešit sociální a ekonomickou stránku věci, které jdou ruku v ruce se všemi demografickými prognózami. Neodkladně by měla být řešena důchodová reforma, dostatečné sociální zabezpečení a poskytovaná zdravotní péče pro seniory.

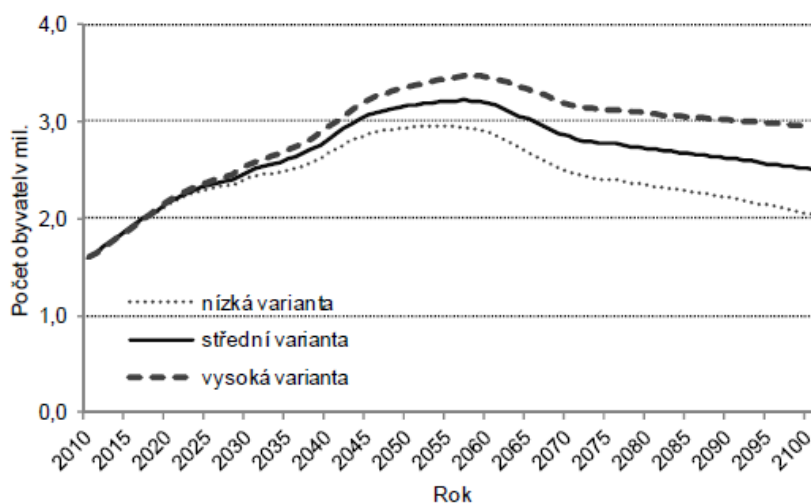
Pro přesnější ukázkou dat z poslední projekce obyvatel, kterou provedl Český statistický úřad, uvedu tabulku a dva grafy, které znázorňují pravděpodobný demografický vývoj na území České republiky do roku 2100. Pro upřesnění, hodnoty a údaje, které jsem uváděl v předchozím textu, byly vztahovány na horizont následujících padesáti let, nikoli až do roku 2100 (ČSÚ, 2013).

Obrázek 1. Charakteristiky věkového složení populace, střední varianta (ČSÚ, 2013)

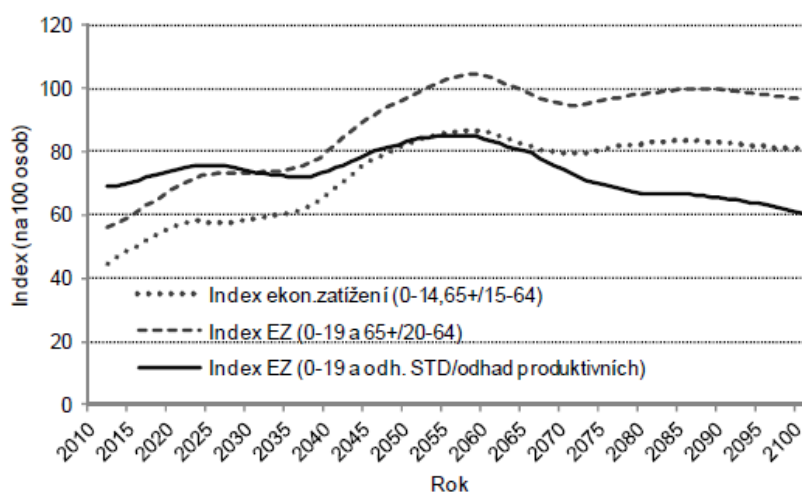
	2011	2021	2031	2041	2051	2061	2071	2081	2091	2101
Počet obyvatel v tis. ve věku:										
0-14 let	1 522	1 613	1 332	1 231	1 262	1 144	1 061	1 055	996	937
15-64 let	7 328	6 710	6 525	5 990	5 342	5 029	4 902	4 545	4 359	4 248
65+ let	1 637	2 205	2 516	2 876	3 174	3 163	2 818	2 708	2 610	2 499
Průměrný věk	40,9	43,2	45,9	47,8	48,9	49,8	49,8	49,3	49,5	49,8
Index stáří (65+/0-14)	107,6	136,7	188,9	233,6	251,5	276,4	265,5	256,7	262,1	266,7
Index ek.zatížení (0-14,65+/15-64)	43,1	56,9	59,0	68,6	83,0	85,6	79,1	82,8	82,7	80,9
Index ek.zatížení B (0-19,65+/20-64)	55,4	69,1	73,3	82,2	98,2	103,3	94,5	98,5	99,3	96,6
Index ek.zatížení (odhad STD)*	68,1	74,4	73,3	74,8	83,8	83,3	73,0	66,7	65,1	60,4

* vymezení produktivní a neproduktivní složky odráží posunující se věkovou hranici nároku na starobní důchod

Obrázek 2. Vývoj počtu obyvatel nad 65 let věku do roku 2100 (ČSÚ, 2013)



Obrázek 3. Vývoj indexů ekonomického zatížení do roku 2100 (ČSÚ, 2013)



2.2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Ve druhé části svých teoretických poznatků se budu věnovat tématu volného času a volnočasových aktivit u seniorů. Volný čas je pro každého jedince naší společnosti důležitým elementem běžného života. Každý člověk se potřebuje čas od času odreagovat, zrelaxovat či se jen uvolnit. A právě v tomto okamžik nejvíce doceníme funkce a nejrůznější podoby trávení volného času. Je pravdou, že u seniorů pohlížíme na volný čas a aktivity s tím spojené odlišným způsobem. Přece jenom volnočasové aktivity seniorům často obstarávají hlavní náplň denního programu, a právě proto je pro ně správný výběr volnočasových aktivit důležitější, než v letech dřívějších.

Stejně jako v první části teoretických poznatků se nejdříve zaměřím na definice pojmů volného času. Dále se seznámíme s funkcemi volného času, s dělením volnočasových aktivit seniorů či si přiblížíme specifika aktivit a činností u této skupiny lidí. Také zmíním limitující faktory, s nimiž se u seniorů můžeme setkávat, a v závěru se zaměřím na uspokojování základních potřeb seniorů.

2.2.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS

Volný čas (ang. leisure, discretionary time, free time) = čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem pracovních závazků či z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému. Často je charakterizován svobodnou volbou, očekáváním příjemných prožitků apod. Spojují jej následující funkce: rekreační, zábavní, sociální kontakty, rozvoj vlastní osobnosti i fyzická a psychická regenerace (Pásková, & Zelenka, 2002, 315).

„Volný čas lze označit za dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, který máme možnost věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám“ (Bočková, Hastrmanová, & Havrdová, 2011, 130).

„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je definován jako čas, kdy člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“ (Hofbauer, 2004, 13).

Hofbauer (2004, 13) charakterizuje volný čas také jako „činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“.

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“. Takto definují volný čas (Průcha, Walterová, & Mareš, 2009, 341).

Volný čas můžeme také chápat jako časový prostor, který člověku umožňuje „svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a přímé zážitky“ (Žáková, in Vážanský, & Smékal, 1995, 17).

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008, 10) se dívají ve své publikaci na volný čas, jako na část „*lidského života mimo čas pracovní (návštěvy školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející*“.

Čas volný není konkrétně vymezovaný ani obsahově ani časově (nejsou určeny ani činnosti, ani doba jejich realizace). Z kvantitativního hlediska je to ten časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností – vůči sobě i ostatním lidem (tzv. reziduální definice: volný čas je to, co „*zbude*“). (...). Z kvalitativního obsahového hlediska je volný čas komplexem těch činností, k jejichž vykonávání se člověk rozhodl sám z vlastní vůle bez ohledu na jakékoli tlaky vyplývající ze společenských (rodinných apod.) závazků a vykonává je pro ně samé (tzv. normativní definice) (Duffková, Urban, & Dubský, 2008, 144).

Z daného výčtu definic zjistíme, že i když je pojem volný čas nadefinován u každého autora s určitou odchylkou, tak v jádru věci se jedná téměř vždy o to stejné.

2.2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Ideální představu o funkci volného času má každý z nás odlišnou. Každá z funkcí volného času je ovšem velmi důležitá, jen si každý jedinec musí najít tu správnou pro svou osobnost. Jak se lidově říká, „sobě ušitou na míru“. Volný čas a aktivity v něm realizované nám určitým způsobem dokážou kompenzovat naše pracovní či rodinné nasazení a povinnosti, což je podstatný faktor na cestě ke kvalitnějšímu životu. Proto je volný čas tak

důležitým činitelem v životě každého jedince, nevyjímaje seniorů. Správně zvolená funkce volného času u seniorů je o to důležitější, že s obdobím stáří přichází i daleko více volného času, který když je smysluplně vyplněn, dokáže podstatným způsobem zkvalitnit život každého seniora.

Dumazedier (in Duffková, Urban, & Dubský, 2008) uvádí tři základní funkce volného času:

- odpočinek, (relaxace): především fyzického charakteru, zotavení, reprodukce pracovních sil,
- (sebe)vzdělávání, rozvoj osobnosti: rozvoj osobnosti člověka ve všech sférách života,
- rozptýlení, zábava: kompenzace, únik od reality, duševní relaxace.

Ideálním stavem je situace, kdy jsou všechny tři složky funkce volného času u jedince zapojeny ve stejné míře. Jestliže převažuje některá ze tří uvedených složek, tak může poté docházet k jednostrannosti celkové osobnosti člověka, jinak řečeno k jednostranné deformaci. Za jiný ideál považujeme ve spojitosti s funkcí volného času takovou situaci, kdy se jedinec zaměřuje ve svém volném čase na aktivity opačného nebo podstatně odlišného charakteru, než jaké vykonává ve svém zaměstnání. Jako příklad bych uvedl manuálně pracujícího člověka, který by se měl věnovat např. četbě knih. Ovšem realita je mnohdy naprosto odlišná. Často se setkáváme s tím, že lidé mají své volnočasové aktivity velmi podobné těm pracovním (Dumazedier, in Duffková, Urban, & Dubský, 2008).

Podobný pohled na funkce volného času má také Hofbauer (2004), kdy za hlavní funkce volného času uvádí odpočinek (regenerace pracovní síly), zábavu (regenerace duševních sil) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Hofbauer (2004) ve své publikaci přibližuje také další možné funkce volného času a to podle francouzského sociologa Rogera Sue:

- psychosociologická funkce (uvolnění, zábava, rozvoj osobnosti),
- sociální funkce (socializace v různých prostředích, potvrzení vlastní osobnosti a sociálního uznání),
- terapeutická funkce (smyslový rozvoj, prevence chorob, zdravý životní styl),
- ekonomická funkce (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti).

Závěrem bych k probírané tématice uvedl zajímavou myšlenku V. Spousty (1994, 17): Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.

2.2.3 ROZDĚLENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Dnešní doba poskytuje velmi pestrou nabídku volnočasových aktivit pro mladou generaci lidí, lidí středního věku, ale co je stěžejní a důležité, už i pro starší obyvatelstvo a seniory. S přibývajícím časem se setkáváme a seznamujeme s čím dál četnějšími možnostmi, jak mohou senioři zaplnit svůj volný čas, který se jim nabízí. V posledních letech se k nám dostávají i novinky z oblasti volnočasových aktivit pro seniory ze zahraničí, což je jen ku prospěchu věci, jelikož rozšiřování obzoru v dané problematice může o to víc podpořit rozvoj nových aktivit pro seniory i v naší republice. Dále bych zmínil, že rozdělení volnočasových aktivit u seniorů je mnohdy velmi volné a dochází často k jevu, kdy jedna aktivita patří do více kategorií dle daného rozdělení. Tento fakt je velmi výhodný, protože současně může docházet ke stimulaci více složek osobnosti seniorů, aniž by si toho byli sami vědomi.

Duffková, Urban a Dubský (2008) rozdělují volnočasové aktivity seniorů do několika skupin, které jsou ovšem vymezeny jen velmi volným způsobem. A jedná se o tyto skupiny:

- kulturní aktivity: rozdělujeme dále na receptivní a perceptivní činnosti. Mezi receptivní činnosti řadíme pasivně přijímané kulturní hodnoty (sledování televize, koncert, divadlo, muzikál) a za perceptivní činnosti považujeme takové kulturní hodnoty, kde sami něco kreativně vytváříme či realizujeme (hra na hudební nástroj, zpěv ve sboru, malování, tvorba dekoračních předmětů),
- sportovní aktivity: do sportovních aktivit můžeme zahrnout téměř veškeré činnosti spojené s pohybovou aktivitou. U seniorů je vhodné vybírat aktivity méně náročné a hodně přizpůsobivé jejich aktuální fyzické kondici. To vše z důvodu, abychom co nejvíce eliminovali případná rizika úrazů či zranění,
- sociální aktivity: zde můžeme především prezentovat aktivity jako pěstování sociálních kontaktů a mezilidských vztahů, setkávání se s příslušníky rodiny, s přáteli, popřípadě v obecné rovině s jinými lidmi kdekoli ve společnosti (posezení v čajovnách, vinárnách, kavárnách atd.),

- vzdělávací aktivity: obsahují činnosti jako individuální sebevzdělávání, navštěvování spolků a kroužků pro seniory, aktivní účast na různých přednáškách, ale také institucionalizované vzdělávání na tzv. univerzitách třetího věku,
- veřejné aktivity: jedná se o takové aktivity, které souvisí s jakoukoli angažovaností a snahou se podílet na věcech veřejných,
- rekreační a cestovatelské aktivity: cestování za účelem relaxace, zahrádkaření, chataření, chalupaření,
- hobby a manuální aktivity: většinou se jedná o určitý druh manuální činnosti (včelaření, rybaření, sběratelství, modelářství, myslivost).

Kalvacha et al. (2004) ve své publikaci rozděluje činnosti volného času seniorů do třech hlavních skupin, které jsou ještě dále členěny. Níže uvádím jejich výčet:

- činnosti podle místa v životě člověka: činnosti všedního dne (příprava jídla, nakupování, telefonování, vaření, žehlení), pracovní činnosti (práce na zahradě, výroba hraček pro děti, práce na internetu, studium, péče o domácí mazlíčky), péče o sebe (hygiena, zkrášlování sebe, oblékání, rehabilitace, relaxace, péče o zdraví), činnosti volného času (sportovní akce, poslech hudby, sledování televize, četba, tanec, zpěv, procházky, výlety), rozvoj a vzdělání (různé formy studia, poznávací zájezdy, inovační kurzy),
- činnosti podle okruhu uspokojených potřeb: činnosti zabezpečující základní biologické potřeby (očista, jídlo, smyslová stimulace, pohyb, intimní vztahy), činnosti podporující jistotu a bezpečí, autonomii, orientaci a kontinuitu (vymezení soukromého prostoru, budování domova, duchovní život, reminiscence), činnosti sociální povahy (posilování sociální sítě, budování vztahů, participace, milovat a být milován, užitečnost pro druhé), činnosti podporující identitu, důstojnost a osobní rozvoj (učení novým činnostem, vzdělávání, studium, mít kontrolu nad svým životem), činnosti seberealizující (umění, tvorba, vyrovnání s vlastním životem, smysl života),
- činnosti podle počtu zapojených osob: individuální (péče o své tělo, práce na knize, psaní dopisů, tvorba a prohlížení fotoalb), párové (podporují komunikaci, sdílení – vzájemné návštěvy, návštěvy koncertů a divadel), společenské (soutěže, hry, zpěv ve sboru, taneční pro seniory), skupinové (společné vaření, vzdělávání, četba poezie, společné výtvarné kroužky).

Jako student tělesné fakulty uvedu pro zajímavost a doplnění vhodné pohybové aktivity pro seniory podle Bočkové, Hastrmanové a Havrdové (2011):

- turistika,
- jízda na kole,
- plavání,
- běžkování,
- tanec,
- rehabilitační či zdravotní cvičení,
- jóga,
- tai-chi.

Z výše uvedeného rozdělení volnočasových aktivit seniorů vyplývá jedna dosti podstatná skutečnost. V období sénia čeká na každého seniora nesčetně mnoho zajímavých aktivit a činností. Jen je otázkou a svým způsobem na každém jedinci, jak tyto možnosti dokáže smysluplně využít ve svůj prospěch.

2.2.4 SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ

S volnočasovými aktivitami v seniorském věku souvisí mnoho specifik a omezení, které jsou ale svým způsobem jejich nedílnou součástí. Proto při přípravě a realizaci volnočasových aktivit pro seniory musí být věnována větší pozornost nejrozumnějším omezením, se kterými se např. při přípravě volnočasových aktivit u mladších generací nesetkáváme. Podstatné je také zmínit, že veškeré činnosti a aktivity musí být přizpůsobovány individuálním možnostem daných jedinců. Uvedené zvláštnosti ovšem nezpůsobují, že by se jednalo o méněcenné aktivity. Ba naopak, v průběhu modelování činností a aktivit na míru seniorům, mnohdy dochází k jejich vylepšení či zdokonalení. Ke specifikům volnočasových aktivit seniorů bezpochyby patří také tvorba nového životního programu, o kterém si řekneme více v následujících odstavcích.

U seniorů, kteří právě odchází do důchodu, mnohdy nastává jeden velice zásadní problém a to ztráta dosavadního životního programu. Mnoho lidí se s tímto faktem velice těžko vyrovnává a mnoho z nich si neví rady, jak zaplnit tak velké množství právě nabytého volného času. Proto základním specifikem volnočasových aktivit seniorů je tvorba tzv. druhého životního programu. Tento druhý životní program by měl pokud možno obsahovat

aktivity a činnosti podobné těm, na které byl jedinec doposud zvyklý, ovšem v modifikované podobě, jež musí být samozřejmě přizpůsobena potřebám seniorů. Ovšem nemůžeme vyloučit ani radikální odměnu stávajících aktivit za zcela nové. To vždy záleží na posouzení daným jedincem. Při tvorbě druhého životního programu mají výhodu ti lidé, kteří ve svém dosavadním životě provozovali více volnočasových aktivit a nejrůznějších činností, než ti lidé, kteří např. preferovali pouze svou profesní práci a nevěnovali si jiným zálibám (Haškovcová, 1989).

„Člověk, každý sám za sebe, je odpovědný za kvalitu svého života a tudíž i stárí. Kladné prožívání podzimu života je přece „jeho“ zásluha, stejně tak jako negativní prožívání je především jeho osobní prohra“ (Haškovcová, 1989, 142).

Kubů a Radechovská (2006) ve své publikaci hovoří o tvorbě nového životního programu a tvorbě denního rytmu, a to vše ve spojení s odchodem do důchodového věku. Autorka zdůrazňuje, že pro zachování rovnováhy mezi tělesnými i duševními schopnostmi lidského organismu je nezbytné se věnovat co možná nejpestřejší paletě volnočasových aktivit, které budou podporovat maximální vyváženost a propojení všech složek osobnosti člověka. Dále se autorka zmiňuje o vhodnosti přesně stanoveného denního režimu, který je velmi nápomocný při samotné realizaci aktivit.

Kalvach et al. (2004) ve své publikaci zmiňují velice podstatnou informaci. Při přípravě a podpoře volnočasových aktivit seniorů je třeba respektovat určitá specifika, jež si nyní uvedeme:

- životní zkušenosti seniorů velmi ovlivňují zájem o určité druhy činností a naopak odmítání činností jiných,
- činnosti a aktivity musí odpovídat individuálnímu tempu daného seniora,
- každý senior se liší ve schopnosti střídat různé činnosti a aktivity,
- je důležité respektovat potřebu jistoty, zvyky a stereotypy seniorů, jelikož se v mnohých případech hůře adaptují na nové věci. To ovšem neznamená, že by u seniorů neměla být procvičována pružnost, která je s přibývajícím věkem také velmi nutná,
- činnosti a aktivity musí mít smysl, který jim dává sám jedinec (něco po sobě zanechat budoucím generacím, udělat někomu radost, pomoci dobré věci atd.),
- hodnocení činnosti a jejích výsledků vychází z nároků a představ, které má senior sám na sebe, proto je vždy žádoucí pozitivní ohlas,

- jakákoli aktivita nebo činnost musí být přiměřená fyzickým a mentálním schopnostem seniora. Důležité je také zmínit, že nesmí vést k neúspěchu či dokonce ponížení jedince. Naopak by měla vést k prožitkům vyvolávající úspěch,
- senior je schopen sám posoudit výsledek své práce, proto bychom jej neměli připravovat o tuto skutečnost a rozhodovat za něj.

Výše uvedený výčet specifík doplním limitujícími faktory osobnosti vzhledem k volnému času, které jsou uvedeny v publikaci V. Spousty (1994):

- věk: Náplň volného času se nejvíce mění s věkem. Je nám jasné, že člověk seniorského věku bude mít naprosto odlišné volnočasové aktivity než adolescent či jedinec středního věku. Podíváme-li se na limitující faktor věku u seniorů ještě o něco podrobněji, tak ale zjistíme, že věk je velmi zavádějícím faktorem. A to z jednoho prostého důvodu. Každý senior se v určitém věku může cítit naprosto odlišně. Proto i jejich aktivity mohou být naprosto různorodé,
- pohlaví: U tohoto limitujícího faktoru bych hlavně zdůraznil povahu a sociální postavení daného jedince. Známe příklady, kdy jsou ženy v seniorském věku daleko aktivnější, co se týče trávení volného času, ukazují se více ve společnosti, starají se více o svůj zevnějšek atd. Ovšem v žádném případě bych toto nebral jako dogma, které by platilo obecně. I mnoho mužů dokáže v seniorském věku svůj volný čas vyplnit mnoha aktivitami. Dle mého názoru mnohdy i daleko smysluplněji než jejich ženské protějšky,
- fyzická kondice a zdravotní stav: Osobně považuji fyzickou kondici a zdravotní stav jako jeden z nejdůležitějších limitujících faktorů z hlediska možnosti aktivně trávit svůj volný čas. Člověk, který je limitován zdravotním stavem jen těžko dosahuje takových výsledků, a to jak v pracovních, tak volnočasových činnostech. Nejhorší na téhle věci je fakt, že lidé si svůj zhoršující se zdravotní stav často způsobují sami svým životním stylem, který je preferovaný v posledních letech,
- psychická kondice: Je dána temperamentem jedince, výší inteligence a stupněm aktivity, jež podmiňují volní složku osobnosti. Dle autora do značné míry rozhoduje psychická kondice a tělesná výbava o životním stylu každého z nás,
- profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě: Uvedený faktor souvisí hlavně s charakterem zaměstnání, finančními možnostmi seniorů, popřípadě s místem, kde žijí. Jen těžko si senior v naší republice může dovolit luxusní dovolenou, když sotva vyjde s důchodem. Podobná paralela by se mohla najít u lidí žijících celý život

na vesnici. Tito lidé celý svůj život např. znali pouze práci kolem svým usedlostí a hospodářství a nikdy nepřemýšleli o jiných aktivitách moderního světa, protože si byli vědomi svých závazků. Stejně tak jako senior, který je stále pracovně činný a vykonává fyzicky náročnou práci, bude jen stěží vykonávat jakoukoli fyzickou aktivitu ve svém volném čase.

Pro zajímavost bych zmínil, že k téměř totožným faktorům, které ovlivňují účast seniorů na rekreačních a volnočasových aktivitách, došel ve své dizertační práci Wu (2001). Nutné je také zmínit to, že autor považuje za nejdůležitější faktor, který významně rozhoduje o účasti seniorů na volnočasových aktivitách sociální interakci s okolím.

I přes veškerá omezení a specifika spojená s vyšším věkem se mohou senioři věnovat podobným aktivitám jako mladší lidé. Musíme mít ovšem na zřeteli, že s přibývajícím věkem dochází k potřebě přizpůsobit obsah volnočasových aktivit k jejich fyzické kondici a duševnímu rozpoložení jedince. V mnoha ohledech může pomoci i kvalitní technické zázemí, díky němuž dojde k vhodnému přizpůsobení podmínek pro danou aktivitu, nebo dokonce k umožnění realizace aktivity jako takové. Pestrá nabídka činností v podobě volnočasových aktivit přináší seniorům do života i mnoho pozitiv a výhod. Jen namátkou bych uvedl rozvoj osobnosti, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjádření, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, možnost vyjádření názoru, výrazná výpomoc v prevenci sociálního vyloučení, zmírnění pocitu samoty a mnoho jiných (Bočková, Hastrmanová, & Havrdová, 2011).

2.2.5 USPOKOJENÍ POTŘEB

Každý člověk v průběhu života potřebuje uspokojovat své vlastní potřeby. Téměř všichni se snažíme být respektováni okolím, snažíme se dosáhnout úspěchu, pokoušíme se o vlastní sebepoznání apod. Uspokojování všech těchto potřeb je platné bez výjimky pro adolescenta, dospělého člověka, ale také pro starší lidi a seniory. Proto považuji za velmi důležité uvést tyto potřeby v ucelené formě. To hlavně z toho důvodu, abychom si uvědomili a představili, co vše nám může být hnacím motorem v průběhu našich životů, aniž bychom si to vůbec uvědomovali. Následující výčet životních potřeb, který je do značné míry spojen i s volným časem uvádí Opaschowski (in Vážanský, & Smékal, 1995):

- potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu (rekreace): nabytí nové energie a sil, podpora při zotavování zdraví, uspokojení sexuální potřeby, psychické uvolnění a oproštění se od každodenních starostí, dostatek odpočinku a spánku,
- potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení (kompenzace): lenošení, flákání se, nicnedělání, zřeknutí se nejruznějších pravidel a předpisů, vědomé užívání života,
- potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí (kontemplace): hledání a získávání času pro sebe samého, autoreflexe, porozumění sobě samému, osvobození sebe sama od stresu a psychického vypětí, získání pocitu vlastní individuality a nalezení identity,
- potřeba sdělení, kontaktu a družnosti (komunikace): touha po sdělování, hledání rozmanitých sociálních vztahů a kontaktů, pospolitost, empatie, láska, erotika, sexuální kontakty,
- potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin (integrace): podpora a prožívání skupinové atmosféry, pocit sounáležitosti s ostatními a vzájemné působení členů skupiny, uznání, vztahy v rodině, kolektivní a společenské vědomí, sociální učení ve skupině a se skupinou,
- potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí (participace): hledání možností pro vlastní iniciativu a potvrzení sebe sama, podíl a spolupůsobení na dění, spoluúčast, spolurozhodování, spoluodpovědnost, utváření okolního prostředí sociálními aktivitami,
- potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě (enkulturace): uspokojení touhy po nezávislém růstu osobnosti, prosazování subjektivních myšlenek a různých řešení problémů, podpora vlastní iniciativy, subjektivně motivovaný a dosažený prožitek výkonu.

2.3 LOKALITA VÝZKUMU A SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

2.3.1 LOKALITA VÝZKUMU

Město Kojetín se nachází na pravém břehu řeky Moravy v nadmořské výšce 201 m, a to v blízkosti okresního města Kroměříž v mikroregionu Střední Haná. Okolí Kojetína je známé svými úrodnými poli či charakteristickými lužními lesy, které se rozprostírají kolem řeky Moravy. Město se rozkládá na ploše 3108 ha a má v nynější době 6534 obyvatel, z toho 1594 seniorů. Průměrný věk obyvatelstva je 38,9 let.

V Kojetíně najdeme mateřskou školu, tři školy základní a jedno všeobecné gymnázium. Sportovní aktivity jsou ve městě Kojetíně zastoupeny oddíly fotbalu, kanoistiky, tenisu, volejbalu, minigolfu, bowling, stolního tenisu či nohejbalu. Kojetínem prochází také jedna z nejznámějších cyklostezek mikroregionu Střední Haná, a to cyklostezka 47 Jeseník - Břeclav. Rekreační potenciál poskytuje také zdejší nově zrekonstruované koupaliště.

Velkou část kulturního vyžití ve městě má na starosti Městské kulturní středisko Kojetín, které pořádá každoročně mnoho kulturních a jiných akcí.

V Kojetíně se též nachází zajímavé historické památky a to např. kostel Nanebevzetí Panny Marie, židovský hřbitov, židovská synagoga či Morový sloup. Kojetín je také považován za důležitý železniční uzel místní oblasti.

Z hlediska empirického výzkumu je také důležité zmínit, že na území města se nachází několik institucí, které zajišťují volnočasové vyžití seniorů.

(Kojetín, 2013)

Následující řádky budou věnovány organizacím, které poskytují seniorům v Kojetíně a blízkém okolí volnočasové aktivity. Ještě bych rád zmínil, že se zástupci těchto organizací byly uskutečněny rozhovory, z nichž vychází empirická část mé bakalářské práce.

2.3.2 CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KOJETÍN

Jedná se o příspěvkovou organizaci, která byla založena v roce 2008. Jejím hlavním účelem je poskytování sociálních služeb, základního sociálního poradenství a pečovatelských služeb na území Kojetína a přilehlého okolí. Centrum sociálních služeb Kojetín zajišťuje pro seniory možnost využívání internetových koutků, a nově od ledna 2013, také virtuální univerzitu třetího věku. Dále pro starší spoluobčany zabezpečuje výchovné, vzdělávací,

aktivizační a společenské činnosti. Mezi krátkodobé cíle organizace patří např. podpora prevence před sociálním vyloučením seniorů v rámci volnočasových aktivit. Za strategický cíl je organizací považována pomoc a podpora seniorům v sociálním začleňování a udržení jejich samostatnosti a soběstačnosti. Ve spojitosti s pohybovými aktivitami Centrum sociálních služeb Kojetín vynakládá velké úsilí při zajišťování finančních prostředků pro stavbu zcela nového víceúčelového hřiště pro seniory.

(Centrum sociálních služeb Kojetín, 2013)

2.3.3 DŮM SV. JOSEFA - CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY

Charita Kojetín, pod níž spadá Dům sv. Josefa - Centrum denních služeb pro seniory, je zařízení římskokatolické církve s vlastní právní subjektivitou. Charita Kojetín provozuje svou činnost ve městě Kojetíně a okolních obcích od roku 1999. Posláním centra je nabízet seniorům se sníženou soběstačností komplex služeb směřujících ke zlepšení kvality jejich života. Cílovou skupinou zmíněné organizace jsou lidé se sníženou soběstačností, kteří jsou ale zároveň alespoň částečně schopni spolupráce. Organizace si klade za cíl poskytnout seniorům pomoc a podporu při zvládání každodenních činností jako jsou (osobní hygiena, zajištění stravy), dále zajišťuje aktivizační, vzdělávací a výchovné činnosti, zprostředkovává kontakt seniorů se společenským prostředím, poskytuje sociálně terapeutické činnosti či pomáhá seniorům při uplatňování jejich práv.

(Charita Kojetín, 2013)

2.3.4 MĚSTSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO KOJETÍN

Zřizovatelem Městského kulturního střediska je město Kojetín. Tato instituce nabízí v Kojetíně všem občanům, a tedy i seniorům, širokou škálu kulturního a společenského vyžití, aktivit a činností v podobě jazykových kurzů, jógy, tanečních kurzů, pohybových činností, galerií, výstav, expozic atd. Dále pořádá v průběhu celého roku nesčetně mnoho kulturně-společenských akcí, při nichž si každý jedinec může najít to pravé pro svůj vlastní rozvoj osobnosti, ale také v nich může nacházet pouhé potěšení a zábavu. Jen pro představu uvedu akce typu Krajská divadelní přehlídka, Setkání pěveckých souborů Kojetín "S písničkou se mládne", Kojetínské hody či Hudební léto. Městské kulturní středisko Kojetín je též zřizovatelem zájmové umělecké činnosti, pod níž spadá národopisný soubor Hanácká beseda, amatérský divadelní soubor Hanácká scéna, tvůrčí skupina Signál 64 nebo pěvecký soubor

Cantas. Součástí Městského kulturního střediska je rovněž knihovna v Kojetíně a také knihovny v přilehlých obcích.

(Městské kulturní středisko Kojetín, 2013)

2.3.5 TJ SOKOL KOJETÍN – ODBOR SPORTU PRO VŠECHNY

TJ Sokol Kojetín byl založen už před více jak 120 lety a neodmyslitelně patří k organizacím, jež poskytují občanům Kojetína a blízkého okolí velký výběr pohybových a sportovních aktivit. Nabídka aktivit a činností je koncipována pro všechny věkové kategorie obyvatel, čímž se organizace snaží oslovit co nejvíce lidí k preferování aktivního životního stylu skrz pohyb. Pro pohybově zdatné seniory bychom z nabídky TJ Sokol Kojetín mohli vybrat aktivity jako nordic walking, kalanetika, pilátes, jóga, zdravotní cvičení, zumba, aerobic, step aerobic, bodystyling, tenis, volejbal, stolní tenis či nohejbal. V zimním období mohou senioři využívat také nabídky lyžařských zájezdů. Za zmínku stojí i cvičení pro rodiče a děti, kde mohou senioři dělat doprovod svým vnoučatům. V takovém případě má kontakt prarodičů a vnoučat hned několik kladných hledisek pro všechny zúčastněné. Prarodiče mohou být pro svá vnoučata příkladem a ukázkou toho, jak pohyb dokáže podpořit zdravější život. Naopak vnoučata mohou svou energií stimulovat u svých prarodičů větší chuť do života. Zapomenout nesmíme ani na to, že v takových situacích dochází též k sociálnímu kontaktu dvou rozdílných generací lidí, který je důležitý a přínosný v každém období lidského života.

(TJ Sokol Kojetín, 2013)

3 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

3.1 HLAVNÍ CÍL

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat nynější možnosti a nabídku volnočasových aktivit, která je nabízena seniorům v Kojetíně a blízkém okolí.

3.2 DÍLČÍ CÍLE

1. Z dat a informací získaných ve výzkumném šetření provést porovnání nabídky volnočasových aktivit pro seniory v městě Kojetíně s celorepublikovým standardem.
2. Zjistit, zda a v jaké míře se senioři účastní pořádaných volnočasových aktivit.
3. Objasnit, které volnočasové aktivity jsou mezi seniory nejoblíbenější.
4. Popsat spolupráci mezi organizacemi, které zajišťují volnočasové aktivity pro seniory v Kojetíně.
5. Ze získaných informací vyvodit, jestli se instituce, které zajišťují volnočasové aktivity pro seniory, zajímají o nové zahraniční trendy v možnostech trávení volného času seniorů.
6. Zjistit, jakým způsobem je zajištěna reklama a propagace pořádaných volnočasových aktivit pro seniory.
7. Zjistit, zdali jsou instituce, v případě návrhů ze strany seniorů, přístupné k rozšíření své nabídky služeb.
8. Zamyšlení a návrh konceptu na zlepšení nabídky volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně a blízkém okolí.

4 METODIKA

Cíle, které jsem si stanovil v předešlé kapitole, bylo zapotřebí ověřit určitými výzkumnými metodami a technikami. V mém výzkumném šetření jsem použil metodu kvalitativního výzkumu s využitím výzkumné techniky rozhovoru s pomocí návodu.

4.1 VÝZKUMNÉ METODY A TECHNIKY

Hendl (2005), přirovnává kvalitativní výzkum k práci detektiva. Jedná se o výzkumnou metodu, kde výzkumník analyzuje veškeré dostupné informace, které získá zpravidla v terénu při rozhovoru s vybranými lidmi či při pozorování. Je to velice pružný typ výzkumu, ve kterém se často v průběhu samotného šetření mohou vyskytnout nové výzkumné otázky či hypotézy. Mnohdy se také stává, že v důsledku průběžných výsledků výzkumného šetření, dochází k modifikaci výzkumného plánu, na něhož posléze navazuje další sběr dat a případná tvorba nových analýz. Pro upřesnění uvedu, že analýzy u kvalitativního výzkumu mívají induktivní charakter. Většina zpráv z kvalitativního výzkumu popisuje podrobně místo výzkumu, konkrétní situace při sběru dat apod. Také se uvádí, že sběr a analýza dat, v případě kvalitativního výzkumu, jsou zpravidla dlouhodobějšího charakteru.

Strauss a Corbinová (1999) zase uvádí důvody toho, proč právě kvalitativní výzkum je ta správná metoda pro objasnění určitých jevů nebo skutečností. Výhody shledávají např. při hledání pravé podstaty věci ze zkušeností určitých jedinců nebo při získávání detailních informací o daných jevech, ve kterých by kvantitativní metody nebyli adekvátními metodami.

Konkrétní technika, kterou jsem zajišťoval sběr informací pro výzkumné šetření, byl rozhovor s pomocí návodu. Jak uvádí Hendl (2005), jde o techniku kvalitativního výzkumu, kde máme určitý seznam otázek a témat, ovšem dle dané situace, je možno tyto otázky a témata částečně pozměnit. Tyto vlastnosti poskytují tazateli určitý řád, který mu napomáhá vést rozhovor podle jeho představ, ale na druhou stranu také poskytuje jistou volnost v tom být kreativní během rozhovoru. To se může hodit při interpretaci zkušeností dotazovaného, které původně nebyly součástí připravených otázek.

4.2 REALIZACE VÝZKUMU

Přípravná část výzkumného šetření probíhala od 1. 5. 2013 do 20. 5. 2013. Přípravná část spočívala především ve vytvoření seznamu základních otázek, které měly zmapovat

témata a oblasti, které byly nutné pro ověření vytyčených cílů samotného výzkumu. Po vytvoření seznamu vhodných otázek, které byly zkontrolovány s vedoucím mé diplomové práce, proběhl také jeden pilotní rozhovor. Sběr dat a informací sloužící pro samotné výzkumné šetření proběhl od 24. 5. 2013 do 31. 5. 2013. Sběr dat se uskutečnil v podobě čtyř rozhovorů s vedoucími pracovníky institucí, jež zajišťují v Kojetíně volnočasové aktivity pro seniory. Všechny rozhovory probíhaly v kancelářích vedoucích pracovníků daných institucí, přičemž před samotnými rozhovory jsem se vždy chtěl dozvědět co nejvíce o celkovém chodu celé organizace. O tom, jaká je jejich hlavní, případně vedlejší náplň práce apod. Samozřejmostí bylo před rozhovorem všechny zúčastněné seznámit s cíli empirického výzkumu a také s důvody, proč jsem chtěl zmapovat tuto problematiku v městě Kojetíně.

4.3 ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Poté, co byl dokončen sběr dat, přišlo na řadu jejich zpracování. Protože všechny rozhovory byly zaznamenány na nahrávací zařízení, byl nutný jejich přepis do elektronické podoby. Po samotném přepisu všech rozhovorů byla provedena analýza získaných dat. Postup při samotných analýzách byl následovný. Nejdříve jsem si seskupil jednotlivé odpovědi na otázky ze všech rozhovorů. Následovalo zamyšlení se nad zjištěnými daty a vyvození určitých myšlenek, se kterými jsem dále pracoval. Z trsů myšlenek postupně vznikaly jednotlivé závěry, na které byly následně vytvořeny budoucí návrhy řešení, které by mohly vést k dalšímu zkvalitnění stávajících služeb v oblasti trávení volného času seniorů.

5 VÝSLEDKY

5.1 ROZHOVORY S RESPONDENTY

5.1.1 Rozhovor 1

První rozhovor se uskutečnil 24. 5. 2013 s ředitelkou Městského kulturního střediska v Kojetíně Hanou Svačinovou. Je důležité zmínit, že paní Svačinová má s chodem Městského kulturního střediska velké zkušenosti. Již v dřívějších letech byla řadovým zaměstnancem a nyní už šestým rokem zastává post ředitelky zmíněné organizace. Proto si také myslím, že je to člověk na svém místě. Jen pro upřesnění, celá naše schůzka trvala přibližně hodinu a patnáct minut.

Paní ředitelko, kdo je zřizovatelem vaší organizace?

„Působností spadáme pod Kojetín. Zřizovatelem je proto právě tohle město“.

Jakou hlavní činností se zabývá Městské kulturní středisko v Kojetíně?

„Zabezpečujeme zejména kulturní a společenské vyžití občanů města a místních částí Kovalovice a Popůvky. Organizujeme např. koncerty, divadelní představení, komorní pořady, programy pro děti a mládež, divadelní představení pro děti. Dále provozujeme městskou knihovnu a informační centrum. Pochlubit se mohu také vydáváním měsíčníku Kojetínský zpravodaj, který informuje místní obyvatele o dění v jejich městě“.

Kolik má vaše zařízení stálých pracovníků včetně Vás?

„V současné době se můžeme bavit o devíti zaměstnancích“.

Poskytuje vaše zařízení volnočasové aktivity pro občany města Kojetína a blízkého okolí?

„Samozřejmě ano. Za vzdělávací činnosti bych zmínila jazykové kurzy, praktické kurzy fotografování či šití nebo také provoz knihovny. Do společenských aktivit bych zahrnula plesy, koncerty, přehlídky, festivaly, divadla, národopis Hanácká beseda, divadelní amatérský soubor Hanácká scéna, výtvarnou skupinu Signál 64, taneční country soubor Lucky While a pěvecký soubor Cantas, případně nejružnější výstavy či expozice muzea. Mezi výchovné činnosti spadají taneční pro žáky středních škol, ale také taneční pro seniory, knihovnické

lekce, besedy a přednáškové cykly. Jako poslední bych uvedla sportovní a pohybové aktivity typu jóga, pilates, zumba, aerobik, sjíždění Moravy apod. Každoročně také pořádáme krajskou divadelní přehlídku, Kojetínské hody a Kojetínské hudební léto“.

Kolik zaměstnanců se zabývá těmito volnočasovými aktivitami v rámci přípravy, organizace a realizace?

„Samozřejmě všichni. Takže devět“.

Pro jaké cílové skupiny jsou tyto volnočasové aktivity směřovány?

„Pro všechny skupiny. Děti, mládež, studenty, lidi ve středním věku i seniory“.

Využívají nebo účastní se senioři vašich volnočasových aktivit?

„V opravdu malém množství“.

Můžete to vyjádřit procentuálně?

„Je to zhruba do patnácti procent“.

O jaké volnočasové aktivity mají senioři největší zájem?

„Jde zejména o divadlo, koncerty pěveckých souborů a dechové hudby. Rádi si poslechnou cimbálovku. Hojně navštěvují národopisné akce, výstavy, přednášky. U této skupiny rozhoduje cena vstupenky na konkrétní akci. A samozřejmě knihovna“.

Myslíte si, že je vaše nabídka volnočasových aktivit dostačující a to i pro seniory?

„Myslím si, že ano. Navíc novým návrhům ze strany občanů se v žádném případě nebráním“.

Co se týče návštěvnosti vašich aktivit. Účastní se jich také občané z blízkého okolí?

„Ano. Převážně občané přilehlých vesnic jako jsou Křenovice, Popůvky, Uhřetice či Polkovice“.

Jakou formou zveřejňujete nabídku na konkrétní akce?

„Konkrétně formou plakátů ve městě Kojetíně a v Mikroregionu Střední Haná. Dále roznášíme do schránek domácností v Kojetíně, Kovalovicích a Popůvkách letáky s programem na celý měsíc. Důležitý je pro nás internet, konkrétně naše webové stránky,

které neustále aktualizujeme. Používáme emaily, Facebook a různé webové portály, například Kudy z nudy, Kam na ples, Kam dnes vyrazíme, Místní kultura, Kam na akci a další“.

Spolupracujete v rámci volnočasových aktivit i s jinými organizacemi ve městě či okolí?

„Ano spolupracujeme. Především co se týká pronájmu našich prostor pro instituce, jako jsou ZŠ nám. Míru Kojetín, ZŠ Sv. Čecha Kojetín, ZŠ Sladovní Kojetín, Gymnázium Kojetín, DDM Kojetín, CSS Kojetín, ZUŠ Kojetín, MŠ Kojetín, Sokol Kojetín, Sokol Kovalovice, Slavoj Kojetín, Kanoisitika Kojetín apod.“

Spolupracujete se zahraniční organizací?

„Ne“.

Zajímáte se, jak tráví senioři svůj čas v zahraničí?

„Ano. Zajímáme se převážně o léčebné a lázeňské pobyty a poznávací zájezdy. Spolupracujeme například s kroměřížskou cestovní kanceláří Marion Tour při realizaci podobných zájezdů“.

Chtěli byste v rámci volnočasových aktivit něco změnit - vylepšit, přijít s něčím novým na trh? Pokud ano, s čím?

„Ano. Snažíme přizpůsobovat trendům i divácké potřebě“.

5.1.2 Rozhovor 2

Druhý rozhovor se uskutečnil 27. 5. 2013 s předsedou TJ Sokol Kojetín Bronislavem Bobišem. Pan Bobiš je členem tělovýchovné jednoty již od svých mladých let. Postupem času prošel téměř všemi funkcemi této instituce, a proto má velké zkušenosti s celkovým chodem, které nyní zúročuje v předsednické funkci. S panem Bobišem jsem strávil přibližně dvě hodiny času.

Dobrý den pane Bobiš, první otázka na kterou bych se Vás rád zeptal, kdo je zřizovatelem vaší organizace?

„Dobrý den, tak zřizovatelem naší organizace, což je TJ Sokol Kojetín, je Česká unie sportu a Česká asociace sportu pro všechny“.

Jakou hlavní činností se zabývá organizace, kterou zastupujete, případně můžete zmínit i vedlejší činnost?

„Hlavní činností naší tělovýchovné jednoty je v podstatě sport pro všechny, pod který spadají aktivity konané v tělocvičně a to v podobě cvičebních hodin pro veřejnost. Potom pod hlavní činnost spadají také aktivity Sokolské zahrady, do kterých řadíme volejbal, nohejbal, tenis a potom jako samostatný celek stolní tenis. To je vše k hlavním složkám naší činnosti, a co se týká vedlejší činnosti, tak to je cvičení a pobyt v přírodě, který je zastoupen tábory konanými na stanové základně ve Vrážném, kde jsou vlastně pořádány jednotlivé turnusy, jako žákovský tábor, dorostenecký tábor, několik turnusů rodičů a dětí, potom další složkou vedlejší činnosti je lyžařská škola, pod kterou spadá šest víkendových zájezdů, které pořádá tělovýchovná jednota“.

Kolik má vaše zařízení stalých pracovníků, včetně Vás? Popřípadě, kolik externích pracovníků pracuje pod vaší organizací?

„Tak co se týká řízení tělovýchovné jednoty, tak tělovýchovnou jednotu řídí sedmičlenný výbor, který je volený. V tomto sedmičlenném výboru je zvolen předseda, místopředseda, hospodář, pokladník a dále jsou v tomto výboru tři zástupci člensky nejpočetnějších oddílů spadajících pod naší tělovýchovnou jednotu, a k tomu přibývá ještě patnáct cvičitelů, kteří vedou jednotlivé cvičební hodiny. Tito cvičitelé s naší organizací spolupracují na dobrovolnické bázi“.

Poskytuje vaše zařízení volnočasové aktivity pro občany Kojetína a blízkého okolí, pokud ano, můžete blíže specifikovat, o jaké volnočasové aktivity se jedná?

„Tak jedná se určitě o aktivity výchovné, sportovní, rekreační a veřejné. Co se týká sportovních aktivit, tak bych zde uvedl, že naše tělovýchovná jednota nabízí vyžití v tenise, volejbale, nohejbalu, stolním tenise, dále nabízíme cvičení rodičů a dětí, cvičení předškoláků, mažoretky, cvičení začek, kondiční cvičení pro dospělé, kalanetiku, pilátes či zdravotní cvičení pro seniory. Co se týká rekreačního vyžití, tak je zájemcům nabízena účast na letních táborech ve Vrážném plus nabídka naší lyžařské školy. U veřejných aktivit bych uvedl pořádání turnajů ve volejbale, tenise a stolním tenise“.

Kolik zaměstnanců se zabývá těmito volnočasovými aktivitami v rámci přípravy, organizace a realizace?

„Vzhledem k tomu, že jsme občanské sdružení, tak spolupracujeme i s mnoha dobrovolníky. A abych konkrétně odpověděl na vaši otázku, tak v našem případě se na přípravě, organizaci a realizaci volnočasových aktivit podílí 27 členů jak z řad stalých pracovníků tělovýchovné jednoty, tak také z řad dobrovolníků“.

Pro jaké cílové skupiny občanů jsou vaše volnočasové aktivity směřovány?

„V podstatě od těch nejmladších až po ty nejstarší občany našeho města a blízkého okolí“.

Jsou vaše volnočasové aktivity směřovány i pro cílovou skupinu seniorů?

„Ano, jedná se hlavně o zdravotní cvičení pro seniory, kalanetiku a pilátes. Nesmíme také zapomenout na účast seniorů při cvičení rodičů a dětí, kdy mohou senioři zastupovat roli rodiče. Senioři se mohou také účastnit týdenních táborů ve Vrážném, jako doprovod svých vnuků“.

Účastní se senioři vašich volnočasových aktivit?

„Ano, účastní“.

Jaká je procentuální návštěvnost z řad seniorů na vašich volnočasových aktivitách?

„Co se týká naší tělovýchovné jednoty tak se pohybujeme kolem patnácti procentní účasti seniorů na našich volnočasových aktivitách“.

O jaké volnočasové aktivity mají senioři největší zájem?

„Hlavní zájem jeví senioři o zdravotní cvičení pro seniory, kalanetiku, tenis a nohejbal“.

Myslíte si, že je vaše nabídka volnočasových aktivit dostačující, a to i pro seniory?

„Vezmu-li v potaz velikost naší tělovýchovné jednoty, tak soudím, že ano“.

Navštěvují vaše volnočasové aktivity i občané z blízkého okolí?

„Sice velmi málo, ale ano“.

Jakou formou zveřejňujete nabídku vašich volnočasových aktivit a kde?

„Tak co se týká města Kojetína, tak se jedná o informační tabule, kde máme vyvěšené letáky s nabídkou jednotlivých cvičebních hodin, poté uveřejňujeme informace v Kojetínském zpravodaji a v neposlední řadě na oficiálních stránkách naší tělovýchovné jednoty, kde jsou k nalezení kompletní informace i naše nabídka“.

Spolupracujete i s jinými organizacemi ve městě či okolí v rámci volnočasových aktivit?

„Ano, snažíme se spolupracovat, jednak s Domem dětí a mládeže tady při městě Kojetíně a částečně i s Charitou Kojetín, kdy naše cvičitelka, která vede zdravotní cvičení pro seniory pod naší organizací, dochází i na Charitu města Kojetína“.

Spolupracujete s nějakou zahraniční organizací?

„Vzhledem k malé velikosti naší tělovýchovné jednoty ne“.

Zajímáte se jak, tráví svůj volný čas senioři v zahraničí?

„Dalo by se říci, že ne“.

Chtěli byste v nejbližší době něco změnit - vylepšit, přijít s něčím novým na trh v rámci volnočasových aktivit?

„Zatím ne. Dle mého názoru, je naše nabídky volnočasových aktivit dostačující, a to jak pro mladší i starší generace“.

Jaký je Váš osobní názor či jak pohlížíte na problematiku nabídky volnočasových aktivit pro seniory v dnešní době. Je, dle Vašeho názoru, této problematice věnováno dost pozornosti?

„Co se týká naší tělovýchovné jednoty, tak si myslím, že nabídka je dostatečná. Skrz Českou asociaci sportu pro všechny si také myslím, že je dostatečná, protože pokud vím a znám, tak senioři pod hlavičkou České asociace sportu pro všechny vyjíždí i do světa se secvičenou skladbou, kde vlastně reprezentují naši zemi a tím pádem si myslím, že vyžití pro seniory v této oblasti je vcelku dobré“.

5.1.3 Rozhovor 3

Třetí rozhovor se uskutečnil 29. 5. 2013 s vedoucí pracovnící Centra denních služeb pro seniory Světlanou Němčákovou. Před samotným rozhovorem mě paní Němčáková provedla celým areálem Centra denních služeb, což jsem posléze hodnotil jako velice užitečné. A to hlavně z toho důvodu, že jsem si udělal ucelený obrázek o tom, jak to v takových centrech chodí a také v jakých podmínkách se pracuje se seniory. Také bych velmi rád zmínil, že dle subjektivního pocitu na mě působila paní Němčáková jako velmi empatická žena, což si myslím, že je velmi důležité k výkonu tohoto povolání. Samotný rozhovor trval přibližně hodinu.

Dobrý den paní Němčáková, rád bych se Vás zeptal, kdo je zřizovatelem vaší organizace?

„Zřizovatelem Charity Kojetín je Arcibiskup Olomoucký, jsme církevní organizací řízenou Arcidiecézní charitou v Olomouci“.

Jakou hlavní činností se zabývá vaše organizace, kterou zastupujete? Případně máte nějakou vedlejší činnost?

„Hlavní činností je poskytovat seniorům služby, které oni nejsou schopni si sami poskytovat, v podstatě se jedná o centrum denních služeb, je to ambulantní služba, kdy seniory dovezeme do tohoto zařízení, nebo si dojdou sami, nebo je dovezou rodinní příslušníci. A oni zde stráví různě dlouhý čas, podle toho, jak to potřebují nebo jak jim to vyhovuje a tráví zde vlastně dobu, kterou by byli sami doma, to je naše základní činnost. My se tady o ně staráme se vším všudy, včetně zajištění stravy, hygieny, jejich aktivit, aktivizací, zkrátka tím, co potřebují k životu. Další naší vedlejší činností je půjčování kompenzačních pomůcek lidem do jejich domácností. Pomůcky se půjčují podle jejich potřeby a není to závislé na věku, není to jen seniorům, ale i mladším, dokonce i dětem. Jedná se o kompenzační pomůcky, které oni třeba potřebují na překlenutí určité zdravotní indispozice. Půjčujeme elektrické polohovací postele, vozíky, chodítka, pomůcky ke koupeli apod. Tuto službu provozujeme po celém regionu“.

Kolik má vaše zařízení stálých pracovníků včetně Vás?

„Naše zařízení má celkem tři stálé pracovníky, kteří se podílí na celkovém chodu Centra denních služeb a také dvě externí pracovnice, které sem v rámci dobrovolné činnosti chodí“.

vypomáhat s nejrůznějšími aktivitami nebo se podílejí na úklidu našich prostor. Na provozu se dále podílejí sníženým úvazkem ředitelka Charity, účetní a údržbář“.

Poskytuje vaše zařízení volnočasové aktivity pro seniory města Kojetína a blízkého okolí? Pokud ano, můžete blíže specifikovat, o jaké volnočasové aktivity se jedná?

„V podstatě se dá asi nazvat volnočasovou aktivitou veškerá činnost, kterou tady seniorům zprostředkováváme, nabízíme nebo umožňujeme. Těch činností je tady celá řada, během roku se to mění podle toho, jaké je zrovna roční období. V podstatě pravidelnou takovou činností volnočasovou je zdravotní cvičení, které se tady provozuje minimálně dvakrát za týden, v pravidelném čase, které navštěvují nejen naši uživatelé, se kterými máme smlouvy, ale i lidé, kteří přijdou zvenčí, a tak se to tady propojuje. Další aktivitou jsou různé aktivizace seniorů, které se připravují vždy na měsíc dopředu. V posledních měsících je velikým lákadlem pro seniory pletení košíků z papírového proutí, kdy si vlastně z papíru narulují ruličky a pak z toho pletou košíčky, ošatky, kočárky, labutě nebo věnečky na dveře a tak dál. Je to velice různorodá činnost a ty lidi to hodně baví. Ti, kteří sem chodí pravidelně, chtějí znát víc, umět víc, takže je to motivuje vždycky k tomu, aby to dokázali ještě líp. Mimo to se snažíme pro seniory každý měsíc připravovat různé přednášky. Přednášky, které jsou třeba cestopisné, nebo zdravotnické, nejsou až tak hodně navštěvované, nejlepší zkušenost máme s duchovními přednáškami. Seniori, kteří jsou věřící, tak ti na tyto přednášky chodí ve velkém míře a mají o ně zájem, jsou rádi, že se jim zprostředkuje nějaké nové poznání. Mimo tady tyto aktivity s nimi pořádáme i jiné aktivity, jako výlety, poutě, jezdíme na různé akce, teď se jelo třeba na Floru do Kroměříže, to byl poslední takový výlet. Tímto způsobem se snažíme spojovat lidi na vozičku s lidmi, kteří jsou schopni normálně fungovat, kdy normálně pohybliví seniori pomáhají těch méně pohyblivým. Já si myslím, že kolikrát u těch seniorů je to velice pěkné, když takhle tráví ten společný čas. Těch aktivit je celá řada, to by se jich dalo vyjmenovat mnoho“.

Kolik zaměstnanců se zabývá těmito volnočasovými aktivitami v rámci přípravy, organizace a realizace?

„V podstatě jsme tady tři pracovnice, které se tady tím zabývají“.

Účastní se seniori vašich volnočasových aktivit?

„Jak kterých“.

Jaká je procentní návštěvnost z řad seniorů na volnočasových aktivitách?

„Víceméně stoprocentní, jelikož naše volnočasové aktivity jsou pořádány jen pro seniory. Jen ve velmi malém procentu se našich aktivit účastní lidé, kteří jsou doposud v pracovním procesu“.

O jaké volnočasové aktivity mají senioři největší zájem?

„V poslední době se jedná především o zdravotní cvičení a také se nám hodně daří motivovat seniory pro již zmíněné pletení z proutí a jiné rukodílné činnosti“.

Myslíte si, že je vaše nabídka volnočasových aktivit pro seniory dostačující?

„To si nemyslím, já osobně si myslím, že těch aktivit by mohla být ještě celá řada, ale ono to také záleží na té jejich aktivitě, na tom že projeví zájem o nějakou aktivitu, že chtějí také vyzkoušet něco nového. V podstatě nemá cenu dělat spoustu aktivit, které potom nejsou navštěvované“.

Navštěvují vaše volnočasové aktivity i senioři z blízkého okolí?

„Ano, navštěvují. Naše služby jsou v podstatě poskytovány seniorům Kojetína a dále obcím jako Popůvky, Kovalovice, Stříbrnice, Křenovice, Měrovice nad Hanou, Uhřetice, Polkovice, Lobodice či Němčice nad Hanou“.

Jakou formou zveřejňujete nabídku vašich volnočasových aktivit, popřípadě kde?

„Na každý měsíc máme vypracovaný měsíční plán aktivit, který zveřejňujeme v Kojetínském zpravodaji, mimo to, tento program zavěšujeme na našich nástěnkách, které jsou na několika místech ve městě Kojetíně. A když je nějaká dobrá aktivita, tak voláme do sousedních obcí, aby třeba ti nabídku vyhlásili rozhlasem“.

Spolupracujete i s jinými organizacemi ve městě či okolí v rámci volnočasových aktivit seniorů?

„Měli jsme snahu se nějak kontaktovat s Centrem sociálních služeb, ale nefunguje to tak, jak bychom si přáli“.

Spolupracujete s nějakou zahraniční organizací?

„Ne“.

Zajímáte se, jak tráví senioři svůj volný čas v zahraničí?

„Spíše ne, jelikož nám na to nezbyvá moc času“.

Chtěli byste v nejbližší době výhledově jednoho až dvou let něco změnit, vylepšit, přijít s něčím novým na trh v rámci volnočasových aktivit pro seniory?

„Naší velikou touhou je vytvořit pétanqueové hřiště. Dále bychom také chtěli naše centrum rozšířit, aby v těchto prostorách bylo nejen centrum denních služeb, ale i odlehčovací služby, tak by se potom aktivity rozšiřovaly i na soboty a neděle, protože by tady byli pracovníci, kteří by vše organizovali. A bylo by pěkné, kdybychom dělali více aktivit pro seniory a jejich rodinné příslušníky. Jedna z dalších věcí, kterou bychom rádi zrealizovali, je výstavba hřiště pro seniory s pohybově regeneračními stroji“.

Jaký je váš osobní názor či jak pohlížíte na problematiku nabídky volnočasových aktivit pro seniory v dnešní době? Je dle vašeho názoru této problematice věnováno dost pozornosti?

„Já bych to mohla hodnotit ze dvou hledisek, jednak je to Kojetín, a potom také pohled celorepublikový. Co se týká té celostátní snahy seniory někam posouvat, tak jsou v některých městech velice pěkné aktivity, které se dají tak nějak rozšiřovat na území celé republiky. A co se týká Kojetína, tak si myslím, že ta nabídka je asi dostatečně široká, ale možná by to chtělo víc propojit spolupráci jednotlivých organizací, které se zabývají nabídkami činností pro seniory, tak aby lépe spolupracovaly. Bylo by to možná pro užitek věcí a možná by to seniorům přineslo spoustu nových aktivit“.

Máte na srdci ještě něco, co byste nám k této problematice ještě ráda dodala?

„Že bych si strašně přála, aby senioři vyházeli televize z oken, a to z jednoho prostého důvodu, kterým je ten fakt, že mnoho z nich zlenivělo v důsledku sledování nejrůznějších pořadů na úkor aktivního trávení volného času“.

5.1.4 Rozhovor 4

Poslední rozhovor se uskutečnil 31. 5. 2013 s ředitelkou Centra sociálních služeb Kojetín Blankou Laboňovou. Celá schůzka s paní ředitelkou se nesla v poněkud odbornější rovině než v předcházejících případech, což pro mě bylo také velmi přínosné z hlediska získání jiného pohledu na problematiku volnočasových aktivit seniorů. Nutno podotknout, že paní Laboňová působila celkově jako velmi zapálená a vzdělaná žena, kterou práce se seniory velice naplňuje. Čas schůzky se protáhl téměř ke dvěma hodinám.

Dobrý den paní Laboňová, rád bych se Vás zeptal, kdo je zřizovatelem vaší organizace.

„Zřizovatelem naší organizace Centrum sociálních služeb Kojetín je Město Kojetín“.

Jakou hlavní činností se zabývá vaše organizace, kterou zastupujete? Případně máte nějakou vedlejší činnost?

„Naší hlavní činností je poskytování sociálních služeb, tzn., že máme zaregistrovanou pečovatelskou službu, dále poskytujeme také sociální poradenství, které je zdarma a všichni poskytovatelé jsou jej povinni poskytovat podle zákona o sociálních službách. Také nám naše zřizovací listina umožňuje poskytovat služby jako je krizová ubytovací jednotka, volnočasové aktivity, na domech s pečovatelskou službou zabezpečujeme uživatelskou službu tísňového volání apod.“

Kolik má vaše zařízení stálých pracovníků včetně Vás? Popřípadě máte nějaké externí pracovníky?

„Externí pracovníky nemáme a nikdy jsme neměli a v současné době máme třináct stálých pracovníků“.

Poskytuje vaše zařízení volnočasové aktivity pro občany města Kojetína a blízkého okolí? Pokud ano, můžete blíže specifikovat, o jaké volnočasové aktivity se jedná?

„Naše zřizovací listina, resp. poslední dodatek č. 4, nám umožňuje zabezpečovat výchovné, vzdělávací i společenské a veškeré tyto volnočasové aktivity pro seniory a zdravotně postižené občany. Tyto aktivity jsou hlavně nabízeny seniorům z Kojetína, ale mohou je navštěvovat i občané z okolí, tzn., že třeba oslovujeme nebo dáváme nabídku do okolních obcí jako Měrovice, Stříbrnice, Křenovice, Uhřetice a Polkovic. S těmito obcemi máme navázanou dobrou spolupráci“.

Kolik zaměstnanců se zabývá těmito volnočasovými aktivitami v rámci přípravy, organizace a realizace?

„Maximálně tři“.

Pro jaké cílové skupiny jsou vaše volnočasové aktivity směřovány?

„Našimi cílovými skupinami jsou senioři a zdravotně postižení občané“.

Účastní se senioři vašich volnočasových aktivit?

„Naši senioři, což jsou teď momentálně naši klienti, kterým poskytujeme sociální služby, se našich aktivit vždy účastnili a účastní a je to v daleko větší míře, než to bylo například v roce 2008, protože je to svým způsobem tak nějak naplňuje. Mají svůj volný čas vyplněn smysluplně a zároveň je to také aktivizuje, což předchází sociálnímu vyloučení seniorů. Celková aktivizace je pro seniory velice důležitá v tom, aby nepřicházeli o kontakt se svými vrstevníky a navazovali sociální vztahy“.

O jaké volnočasové aktivity mají senioři největší zájem?

„Největší zájem z těch menších aktivit je o trénování paměti, potom jsou to aktivity vzdělávací, jako například historické přednášky a besedy s představiteli muzeí či hvězdáren. Senioři se chtějí i vzdělávat, takže momentálně máme ve volnočasových aktivitách jako hlavní činnost zařazenou virtuální univerzitu třetího věku, kterou jsme rozjeli od ledna. Tato aktivita zlákala nejen seniory z Kojetína, ale také seniory z blízkého okolí. 21. května se v Kojetíně uskutečnil závěrečný seminář zakončující první semestr virtuální univerzity třetího věku. Této akce se zúčastnilo přibližně 120 seniorů z celé severní Moravy, což značí velký zájem seniorů o vzdělávání. Velice zajímavé je, že průměrný věk zúčastněných seniorů byl 73 let. Naši kojetínští senioři mají také zájem např. o přednášky od Městské policie Kojetín a jejich činnosti během roku, dále je také zajímavá tematika aktivního zdraví. V souvislosti s rostoucím zájmem seniorů o zábavu a společenské vyžití, pořádáme jednou za dva až tři měsíce posezení s kulturně zábavným programem, kde si senioři mohou posedět, popovídat, poslechnout či si zatancovat na živou hudbu. Těchto akcí se účastní v průměru sto seniorů. I když se jedná o takovou všehochuť, tak z našich dosavadních zkušeností jsou tyto akce z hlediska aktivizace pro seniory tím nejlepším“.

Myslíte si, že je vaše nabídka volnočasových aktivit pro seniory dostačující?

„Myslím si, že je dostačující, ale vždy je co zlepšovat. Navíc se v červnu chystáme provést dotazníkové šetření ke zjištění zpětné vazby, jak jsou senioři a jejich rodiny spokojeni se službami poskytovanými naší organizací. Jedna z otázek bude zaměřena i na možné zlepšení nabídky našich volnočasových aktivit pro seniory. Naší snahou je pravidelné monitorování spokojenosti našich klientů s poskytovanými službami. V případě připomínek se snažíme o rozvinutí nabídky našich služeb, tak aby plně korespondovala s chybějícími potřebami pro seniory“.

Navštěvují vaše volnočasové aktivity i senioři z blízkého okolí?

„Ano, navštěvují, a to především senioři ze Stříbrnic, Měrovic, Křenovic a v poslední době i z Uhřetína a Polkovic“.

Jakou formou zveřejňujete nabídku vašich volnočasových aktivit, popřípadě kde?

„Nabídku zveřejňujeme na nástěnkách na domech s pečovatelskou službou, samozřejmě také na našem webu, na veřejných nástěnkách po celém městě Kojetíně a také se snažíme zasílat pozvánky i starostům okolních obcí, kteří mohou vyvěsit nabídku našich služeb a volnočasových aktivit na nástěnkách svých obcí“.

Spolupracujete i s jinými organizacemi ve městě či okolí v rámci volnočasových aktivit seniorů?

„Na organizaci a realizaci našich volnočasových aktivit se nikdo jiný nepodílí. Spolupráci s jinými organizacemi navazujeme z důvodu zabezpečení prostor pro konání našich aktivit pro seniory např. s MěKS Kojetín. V případě zájmu o vzdělávací přednášku, pak také například oslovujeme představitele nejrůznějších organizací, kteří nám zprostředkují a přiblíží požadovanou tematiku“.

Spolupracujete s nějakou zahraniční organizací?

„Ne“.

Zajímáte se, jak tráví senioři svůj volný čas v zahraničí?

„Abych pravdu řekla, jediné, o co se zajímáme, je nabídka sociálních služeb pro seniory v zahraničí. Problematikou volnočasových aktivit seniorů v zahraničí se téměř nezabýváme“.

Chtěli byste v nejbližší době výhledově jednoho až dvou let něco změnit, vylepšit, přijít s něčím novým na trh v rámci volnočasových aktivit pro seniory?

„Chtěli bychom se daleko více věnovat aktivizačním činnostem, jako je vzdělávání seniorů, nejrůznější školení, semináře, besedy, přednášky, divadla, společenské akce s tancováním a zpěvem atd., což nám umožní nově zavedená funkce organizačního, propagačního a aktivizačního referenta, která na našem Centru vznikne k 1. 6. 2013“.

Jaký je váš osobní názor či jak pohlížíte na problematiku nabídky volnočasových aktivit pro seniory v dnešní době? Je dle vašeho názoru této problematice věnováno dost pozornosti?

„Dle mého názoru je této problematice věnováno dosti pozornosti zejména ve větších městech, které disponují více organizacemi, více spolky a i více finančními prostředky. Dobrá úroveň nabídky aktivit a činností pro seniory je také zajištěna v rámci pobytových ústavů, jako jsou domovy pro seniory, kde se speciálně proškolení pracovníci zaměřují na nejrůznější aktivizační činnosti. Takovouto nabídkou aktivit však nedisponují menší města a obce, kde se tomuto odvětví věnují převážně zapálení lidé, kteří si uvědomují, jak ožehavou otázkou je sociální vyloučení seniorů ze společnosti, a chtějí přispět svou troškou do mlýna ke zlepšení této situace. A to například v podobě zabezpečení posezení v kavárnách, cukrárnách či posezení při čaji. Co považuji za velmi přínosné v poslední době je podpora zavádění virtuální univerzity třetího věku, která má značný vliv na zachování aktivního myšlení a sebevzdělávání“.

Máte na srdci ještě něco, co byste nám k této problematice ještě ráda dodala?

„Potřebovali bychom větší prostory, více finančních prostředků. Dále bych si přála, abych do našich řad přibyl další vzdělaný a schopný člověk, který by přinesl nové nápady, se kterými jsme se doposud nesetkali“.

6 DISKUZE

V první části této kapitoly se věnuji základním souhrnným výsledkům výzkumného šetření. Z těchto výsledků jsem postupně utvářel trsy myšlenek, které mi sloužily jako základ pro pozdější vyvozování jednotlivých závěrů celého empirického výzkumu. Posléze jsem tyto myšlenky rozvíjel a postupně nacházel konečné závěry. Tyto závěry posloužily především k zhodnocení stávající úrovně nabídky volnočasových aktivit pro seniory v dané lokalitě.

Druhá část této kapitoly pojednává o jistých návrzích, které nastiňují možné řešení toho, jak by se mohly do budoucna zkvalitnit stávající služby v oblasti nabídky volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně a blízkém okolí. Veškeré úvahy, které uvádím v této části diplomové práce, mají za cíl jediné. A to vyprovokovat kompetentní osoby k tomu, aby se na celou tematiku aktivního trávení volného času seniorů zkusili podívat z jiného úhlu pohledu. A to z takového úhlu pohledu, kterému dosud nemuseli být z jakýchkoli důvodů nakloněni nebo se s ním také nemuseli ani setkat.

6.1 SOUHRNNÉ VÝSLEDKY

Poskytované služby pro seniory v Kojetíně

I když se město Kojetín neřadí co do velikosti k velkým krajským či okresním městům, tak z výsledků průzkumu vyplývá, že seniorům v Kojetíně je poskytována velmi široká škála služeb, kterou mohou senioři využívat ve svůj prospěch ke zkvalitnění života. Seniorům jsou nabízeny služby z oblasti sociální a pečovatelské podpory ve stáří, ale také služby z oblasti aktivizace seniorů, vzdělávání, kultury, společenského vyžití či sportu.

Poskytované volnočasové aktivity pro seniory v Kojetíně

Když půjdeme více do hloubky daných odvětví služeb, přijdeme ke konkrétním činnostem a aktivitám, které organizace nabízí seniorům v Kojetíně. V největší míře jsou zastoupeny společenské aktivity jako divadelní představení, pěvecká vystoupení, plesy, taneční kurzy, koncerty, přehlídky, výstavy, expozice muzea atd. Dále stojí za zmínku sebevzdělávací aktivity, do nichž můžeme zahrnout přednášky pro seniory, pěvecký sbor, jazykové kurzy, kurzy šití a vyšívání, výtvarné kroužky, rukodělné činnosti a neměli bychom zapomenout na virtuální univerzitu třetího věku, která v poslední době vzbudila velký ohlas. Za zmínku stojí dozajisté také sportovní aktivity, kterých je v Kojetíně také velké množství.

Zde zmíním aktivity jako zdravotní cvičení pro seniory, jóga, pilátes, kalanetika, vodní turistika, cykloturistika, lyžařské zájezdy, tenis, nohejbal či volejbal.

Senioři a jejich účast na volnočasových aktivitách

V této otázce je důležitým faktorem to, o jakou instituci se jedná. Nedá se jednomyslně říci, jestli se nabízených volnočasových aktivit senioři účastní nebo ne, a v jaké míře. Zpravidla se dá říci, že instituce, které jsou zaměřeny výhradně na potřeby seniorů, mají daleko větší návštěvnost na pořádaných volnočasových aktivitách pro seniory, než jak tomu je u organizací poskytujících volnočasové aktivity pro širokou veřejnost. Důležité je také zmínit, že senioři si vybírají ve velkém procentu takové aktivity, které jsou jim bližší z předešlého života. Mnohdy neradi experimentují, i když samozřejmě jsou i výjimky potvrzující pravidlo.

Nejoblíbenější volnočasové aktivity seniorů

Ve výše uvedeném textu jsme mohli najít velké množství volnočasových aktivit, jež jsou nabízeny seniorům v Kojetíně. Ovšem, jak tomu zpravidla bývá, o pár aktivit a činností je vždy větší zájem než o ty ostatní a v tomto šetření tomu nebylo jinak. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce se senioři zajímají o tematicky zajímavé přednášky, koncertní a divadelní představení, kulturně zábavné akce se společenským vyžitím, výstavy nebo expozice muzea. Ze sportovních aktivit bychom mohli jmenovat zdravotní cvičení pro seniory, jógu, tenis či nohejbal. V žádném případě nemůžeme zapomenout ani na vzdělávací aktivity, kde jde vidět největší zájem o virtuální univerzitu třetího věku, návštěvy knihovny, lekce podporujícími trénování paměti, případně rukodělné činnosti.

Míra dostatečnosti volnočasových aktivit pro seniory

Dalo by se říci, že k velikosti města je nabídka volnočasových aktivit pro seniory více než dostatečná. Jenže jak víme, vždy je co zlepšovat. A ne jinak tomu bylo v tomto výzkumu. U uvedených odpovědí bych věnoval pozornost některým uvedeným faktům, které nám přiblíží lépe stávající situaci.

Za prvé je dost důležité, jak jsou samotní senioři aktivní v přijímání nových volnočasových aktivit, které jsou jim předkládány. Je velice těžké stále něco nového vymýšlet, když se to poté nesetká s příliš velkou odezvou ze strany seniorů. Zde může docházet k velmi rozdílným pohledům na věc. Neaktivní senioři mohou mít pocit, že jim není nabízeno dostatečné množství aktivit. Na druhé straně lidé, kteří stojí za poskytováním volnočasových aktivit pro seniory, jsou většinou přesvědčeni o dostatečnosti nabídky

volnočasových aktivit, do jejichž přípravy vkládají často spoustu energie a úsilí. Nasnadě je otázka, kde je jádro problému. Proč nedochází k jisté symbióze mezi spokojeností seniorů s tím, co je jim nabízeno a zároveň k zadostiučinění z dobře odvedené práce u lidí, kteří stojí za novými nápady v této oblasti služeb? Je problém v určité lenosti a alibismu ze strany seniorů se účastnit nových aktivit? Nebo je naopak chyba na straně institucí a to např. ve špatném stylu propagace inovativních volnočasových aktivit? Dle mého názoru, v případě této otázky by bylo vhodné se přinejmenším zamyslet nad tím, jak zlepšit stávající situaci.

A za druhé je nutné zmínit neustavičnou aktivitu k inovacím ze strany organizací. Tyto organizace mají snahu stále zlepšovat svůj přístup k seniorům a také přicházet s určitými novinkami, které by mohly být nápomocny seniorům v jejich životech. A to se nebavíme pouze o volnočasových aktivitách, což považuji za velmi konstruktivní počín do budoucnosti.

Návštěvnost seniorů z blízkého okolí

Velice kladné na veškerém snažení ze strany organizací je také ten fakt, že volnočasové aktivity pro seniory v Kojetíně jsou navštěvovány i seniory z přilehlých vesnic. To samozřejmě svědčí o zajímavosti a nápaditosti pořádaných aktivit, což může všechny zúčastněné velice těšit.

Zveřejňování nabídky volnočasových aktivit pro seniory

Zveřejňování a distribuce informací o nabídce volnočasových aktivit je uskutečňována celou řadou dostupných informačních prostředků. Jedná se hlavně o informační tabule v městě Kojetíně a přilehlých obcích formou plakátů, informacemi vyvěšenými na webových stránkách daných organizací, informacemi publikovanými v měsíčníku Kojetínský zpravodaj a v neposlední řadě se informace v dnešní době šíří i pomocí sociálních sítí a webových portálů.

Spolupráce mezi jednotlivými organizacemi

Z uvedených odpovědí vyplývá, že organizace, které se podílí na nabídce volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně, mezi sebou příliš nespolupracují. To platí hlavně pro organizaci a případnou realizaci vybraných aktivit. V tomto případě si každá organizace dělá vše po svém a podle svých představ, bez zásahu někoho jiného. I když občas se najdou světlé výjimky. Spolupráce mezi jednotlivými organizacemi by se dala charakterizovat a omezit především na pronájem společenských prostor, v případě konání větších akcí.

Spolupráce se zahraničními organizacemi

V této otázce byli všichni oslovení velice struční. Žádná spolupráce se zahraničními organizacemi, které se zabývají nabídkou volnočasových aktivit pro seniory, není navázána.

Zájem o způsob trávení volného času seniory v zahraničí

Ani u této otázky jsme nedošli k příliš kladným odpovědím. Téměř bez výjimky se místní organizace nezajímají o nabídku volnočasových aktivit pro seniory v zahraničí. Z toho vyplývá jediné. Určitý nezájem o způsob trávení volného času seniorů v zahraničí.

Inovace a zlepšení nabídky služeb včetně volnočasových aktivit pro seniory

Zde jsme se setkali s velice kladnou odezvou. Téměř všechny organizace uvažují o určitých změnách či zlepšení své stávající nabídky služeb. Organizace se snaží naslouchat svým klientům a v rámci možností, jak už objemových či finančních, se snaží přicházet neustále s něčím novým, co by mohlo seniorům pomoci ke zkvalitnění jejich dosavadního života a životního stylu.

Osobní názor dotazovaných na to, zdali je v dnešní době problematice využití volného času seniorů věnována dostatečná pozornost

Z uvedených odpovědí lze konstatovat, že z pohledu celorepublikového je této problematice věnováno dost pozornosti a je vynakládána spousta energie pro neustálé zlepšování služeb v této oblasti života. Jako největší překážkou se jeví být finanční stránka věci, kdy finanční prostředky se dostávají hlavně k velkým organizacím ve větších městech naší republiky. V důsledku toho na malé organizace již nepřipadají téměř žádné finanční prostředky, které jsou samozřejmě při inovacích velice důležité. Poté dochází k tomu, že nedostatek peněz musí být z velké části kompenzován dobrovolnickou činností nebo činností zapálených lidí, kteří si uvědomují ožehavost této problematiky a chtějí sami od sebe přispět ke zlepšení života seniorů.

6.2 NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Na následujících řádcích se pokusím o nastínění určitých možností, jak by šlo do budoucna zkvalitnit služby, které jsou v dnešní době nabízeny seniorům a to především v oblasti aktivního využití volného času.

Místní úroveň nabídky volnočasových aktivit pro seniory v republikovém měřítku

Ze získaných dat výzkumného šetření jsem došel k názoru, že nabídka volnočasových aktivit pro seniory ve městě Kojetíně je velmi pestrá a dle mého názoru i dostačující. Samozřejmě jen těžko můžeme v celkové nabídce volnočasových aktivit pro seniory konkurovat větším městům naší republiky, a to např. z důvodů menší finanční podpory ze strany státu nebo také z důvodů nedostatku kvalifikovaných odborníků. Ovšem vezmu-li v potaz velikost města, tak dle mého názoru mohou být místní senioři velmi rádi za nynější kvalitní nabídku veškerých volnočasových aktivit, které jsou jim nabízeny. Každopádně budu-li objektivní, tak je tu i prostor pro zlepšení již stávající nabídky volnočasových aktivit pro seniory. A to především v oblasti spolupráce mezi jednotlivými institucemi poskytující volnočasové aktivity pro seniory, dále také v průběžném vzdělávání se všech zainteresovaných osob, případně v procesu rozsáhlejší osvěty této tematiky, která by měla být předkládána seniorům. Určitě by také stálo za to se zamyslet nad tím, jakým způsobem získat do svých řad kvalifikované odborníky, kteří v daném oboru mají daleko větší zkušenosti a rozhled. Tím by se dozajistě udělal další velký krok ke zlepšení stávající nabídky služeb.

Účast seniorů na pořádaných volnočasových aktivitách

Lidé, kteří připravují pro seniory volnočasové aktivity, se mnohdy mohou sami sebe ptát, co stojí za malou účastí seniorů na dané aktivitě. Co se stalo špatně, když např. organizaci a přípravě akce bylo věnováno spousta času. Je na vině zmíněná malá aktivita ze strany seniorů vyzkoušet něco nového? Nebo je to např. o tom, že si většina seniorů v České republice nemůže dovolit plýtvat finančními prostředky na tyto činnosti? Nebo je snad na vině špatná propagace ze strany organizací? Otázek na toto téma může vyvstat celá spousta. Dle mého názoru, a setkal jsem se s tímto postojem i během návštěv organizací, které se účastnily empirického výzkumu, může za problém, často malé účasti seniorů na akcích, celková změna životního stylu seniorů v posledních letech. Nejen u mladších generací lidí, ale i u seniorů, dochází k negativnímu vlivu dnešní doby na způsoby trávení volného času. Příkladem může být konzumní způsob života, kdy senioři pasivně vysedávají doma u televize, místo toho, aby

si vyšli na procházku či se snažili vyhledat pro ně zajímavou volnočasovou aktivitu. Zde bych osobně hledal podstatu celého problému. Samozřejmě nesmíme zapomínat, že dnešní senioři prožili své životy v naprosto odlišné době, která nepřinášela takové možnosti jako ta dnešní. Proto je dle mého názoru nutné za pomoci rozsáhlé osvěty seniorům nenásilně ukázat, jak mohou aktivněji a hlavně smysluplněji využít svůj volný čas, který by pro ně měl být v období sénia určitou odměnou za celoživotní dřinu.

Také polští autoři Śniadek a Zajadacz (2010) přišli se zajímavým nápadem a určitým řešením, jak ve větší míře přilákat seniory k pravidelným fyzickým a volnočasovým aktivitám. K nápravě tohoto jevu by měla sloužit nově vytvořená marketingová strategie, která by si kladla za cíl zjistit a posléze naplnit touhy a potřeby seniorů. Toho by se mělo docílit správným načasováním, správnou technikou a vhodným reklamním sdělením. Tento postup by měl vést k nasměrování seniorů k aktivnímu trávení volného času. Významnou roli v tomto procesu by sehrávali média, vzdělávací instituce a veřejně známé osoby. Pro úspěšné zavedení nové strategie by bylo samozřejmě důležité vzít v potaz specifické potřeby seniorů.

Malajští výzkumníci Minhat a Amin (2012) se zase zabývali tím, jaký vliv má sociální podpora ze strany rodiny a přátel na míru účasti seniorů na volnočasových aktivitách. Bylo zjištěno, že sociální podpora ze strany přátel je pro seniory daleko hodnotnější, a to hlavně z hlediska případného zapojení do volnočasových aktivit. V důsledku tohoto zjištění, by dle mého názoru měl být podporován rozvoj speciálních programů, které si kladou za cíl povzbudit a motivovat seniory ke vzájemné účasti na aktivitách ve volném čase. A jelikož víme, že seniorů bude v nejbližší době stále přibývat, je nutné tomuto jevu věnovat dostatek pozornosti.

Spolupráce mezi jednotlivými organizacemi

Z uvedených odpovědí empirického výzkumu vyšlo najevo, že jednotlivé organizace podílející se na nabídce volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně mezi sebou příliš nespolupracují. A ptám se, není to na škodu věci? Nestalo by za to dát hlavy dohromady a zkusit najít společnou cestu, jak lépe spolupracovat při nabídce, přípravě a organizaci volnočasových aktivit pro seniory, která by ve výsledku byla jen ku prospěchu věci a hlavně v zájmu samotných seniorů. Nemusíme se bavit o tom, že pracovat jen v rámci hlavní činnosti organizace je daleko jednodušší, než se zabývat společnou kooperací více institucí najednou. Ale proč se o to alespoň nepokusit? Ano, v konečném důsledku jenom další práce navíc pro zainteresované osoby. Ale v tomto případě asi velmi podstatný a nutný bod, který by s velkou pravděpodobností vedl ke zkvalitnění nabízených služeb. Nutno zmínit, že takové zamyšlení

je víceméně už jen na řídicích pracovnících organizací, kteří se podílejí na tvorbě a organizaci volnočasových aktivit pro seniory.

Spolupráce se zahraničními organizacemi

Z výsledků šetření zcela jednoznačně vyplývá, že ani jedna z organizací podílející se na nabídce volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně nespolupracuje s žádnou zahraniční organizací, která by se věnovala stejné problematice. Výsledek to není zcela určitě překvapující. Vždyť se jedná ve všech případech o velice malé regionální organizace. Ale přesto všechno mě napadá myšlenka, jak by mohla vypadat nabídka volnočasových aktivit pro seniory, kdyby se alespoň jedna z organizací pokusila o určitou, byť omezenou spolupráci s nějakou zahraniční organizací. Nemohli by nám zkušenosti zahraničních odborníků ukázat určitou cestu, jak se zase o něco málo zlepšit, co se týče nabídky těchto služeb pro seniory? Ano, nejspíš je to utopická myšlenka, která by se při velikosti kojetínských organizací dala jen těžko realizovat, a to z mnoha důvodů, ale proč by se alespoň výhledově o podobné myšlenky nemohlo uvažovat? Možná by stálo za to, se nad tím přinejmenším zamyslet, i když uznávám, že k takové spolupráci by bylo zapotřebí více specializovaných odborníků se znalostmi cizího jazyka, které si mnohdy mohou dovolit jen velké organizace disponující většími finančními prostředky.

Zájem o to, jak tráví svůj volný čas senioři v zahraničí

To, co bylo uvedeno na předchozích řádcích, je s velkou pravděpodobností spíš hudba budoucnosti. Ovšem, co nám brání v dnešní době se alespoň částečně věnovat tomu, jak zahraniční senioři tráví svůj volný čas. V době kdy informace jsou dostupné jak nikdy před tím. V době internetu, odborných časopisů, odborné literatury apod. Vždyť toto by mohl být výchozí bod pro zlepšení a inspirování se ze zkušeností jiných odborníků. Je pravdou, že jsem se setkal i s tvrzením, že pracovníci zajišťující organizaci volnočasových aktivit v našich podmínkách jsou natolik vytíženi i jinými činnostmi, že jim nezbývá čas na to dohledávat si další informace od zahraničních kolegů v oboru. Teď je nasnadě otázka, proč na tuto oblast služeb nejsou vyčleněni specialisté, kteří by měli na starosti hlavně tuto problematiku. Možná zase v naší republice narazíme na finanční stránku věci, ale nestálo by za to, tématu volnočasových aktivit seniorů věnovat více času a energie v době, kdy všichni víme, že populace kontinuálně stárne a v následujících letech tomu nebude jinak? Není to problematika, které by se mělo opravdu celkově začít věnovat více času, pozornosti a finančních prostředků?

Projekt výstavby hřiště pro seniory

Na závěr této podkapitoly bych rád zmínil jeden konkrétní projekt, který považuji za velmi smysluplný a především velmi přínosný pro seniory, a to v jakékoli lokalitě. V posledních letech jsem se s podobnými projekty setkal jak v zahraničí, tak čím dál častěji i v České republice. Osobně jsem první informace o tzv. hřištích pro seniory získal v prvním ročníku mého studia na FTK UP.

Tato hřiště poskytují seniorům prostor, kde mohou aktivně trávit svůj volný čas a rozvíjet své koordinační a pohybové schopnosti. Navíc je to prostor, kde může docházet k sociálnímu kontaktu seniorů s mladšími generacemi obyvatel. Uvedené faktory jsou bezpochyby velmi přínosné pro seniory, a proto jsem se o tyto projekty začal více zajímat i v rámci mé diplomové práce. Na podobné téma došla řeč i při některých rozhovorech, které byly součástí výzkumného šetření. Za zmínku stojí i fakt, že jsem v rámci přípravy mé diplomové práce hovořil s lidmi, kteří mají v Kojetíně na starost komunitní plánování sociálních služeb. Ovšem při rozhovorech, souvisejících s tímto tématem, byl výsledek téměř vždy totožný. I když byla v minulosti vynaložena velká snaha realizovat podobný projekt, tak vždy veškeré úsilí ztroskotalo na nedostatku peněz.

Můj návrh tedy souvisí s tím, aby se začaly hledat všechny dostupné možnosti, jak financovat projekt výstavby hřiště pro seniory. Aby se kompetentní lidé sešli a hledali nové způsoby, jak získat co nejvíce finančních prostředků, které by posléze sloužily k realizaci tohoto projektu a případně i mnoha dalších.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit nynější nabídku volnočasových aktivit, která je nabízena seniorům v Kojetíně a blízkém okolí. Po zpracování dat výzkumného šetření jsem dospěl k jednoznačnému závěru. Celková nabídka volnočasových aktivit je v dané lokalitě na velmi vysoké úrovni a k velikosti města ji považuji za více než dostačující.

Co se týče dílčích cílů, tak zde jsem došel k následujícím závěrům:

- nabídka volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně je naprosto srovnatelná s celorepublikovým standardem. Samozřejmě s přihlédnutím k finančním a personálním možnostem, které mají instituce zajišťující nabídku volnočasových aktivit v dané lokalitě,
- účast seniorů na volnočasových aktivitách je velmi individuální a rozmanitá. Rozhodujícími faktory jsou především správné načasování, finanční dostupnost a konkrétní typ volnočasové aktivity. V potaz musíme také brát to, která instituce pořádá danou volnočasovou aktivitu. Proto jde jen stěží jednoznačně vyjádřit míru celkové návštěvnosti seniorů na nabízených volnočasových aktivitách,
- mezi nejoblíbenější volnočasové aktivity seniorů patří tematicky zajímavé přednášky, koncertní a divadelní představení, kulturně zábavné akce se společenským vyžitím, zdravotní cvičení pro seniory, jóga, studium virtuální univerzity třetího věku, návštěvy knihovny či lekce podporujícími trénování paměti,
- instituce, které se podílí na nabídce volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně, mezi sebou příliš nespolupracují,
- instituce, které zajišťují nabídku volnočasových aktivit pro seniory v Kojetíně, nejeví téměř žádný zájem o nové zahraniční trendy, které by jim mohly být přinejmenším alespoň inspirací do budoucích let,
- propagace volnočasových aktivit je realizována skrz informační tabule a to formou plakátů, publikací písemných informací v měsíčníku Kojetínský zpravodaj a informacemi na webových stránkách daných organizací. V poslední době jsou k propagaci využívány také sociální sítě a webové portály,
- instituce a osoby, které se starají o nabídku služeb v oblasti využití volného času seniorů, jsou velmi přístupné novým nápadům, které by mohly vést ke zkvalitnění stávajících služeb. Především jde-li o nápady a připomínky, které přichází z řad samotných seniorů, jež se účastní volnočasových aktivit či jejich příbuzných.

V následující části jsou prezentovány návrhy, které by mohly vést v budoucnu ke zkvalitnění stávající nabídky služeb:

- zlepšení spolupráce mezi jednotlivými institucemi poskytující volnočasové aktivity pro seniory v Kojetíně,
- průběžné vzdělávání všech zainteresovaných osob v oblasti aktivního využití volného času seniorů,
- poskytnout seniorům co nejrozsáhlejší osvětu ohledně aktivního trávení volného času,
- získávat do svých řad kvalifikované odborníky, kteří se zaměřují na aktivní trávení volného času seniorů,
- podporovat rozvoj speciálně zaměřených programů, které si kladou za cíl co nejvíce povzbudit a motivovat seniory ke vzájemnému ovlivňování svých vrstevníků při výběru volnočasových aktivit a následné účasti na těchto aktivitách,
- vytvořit vhodnou marketingovou strategii, která by přivedla a nasměrovala seniory k aktivnímu trávení volného času,
- čerpat nové informace a poznatky od zahraničních kolegů,
- navázat alespoň částečnou spolupráci se zahraniční organizací, která by se také zabývala tematikou aktivního trávení volného času u seniorů.

8 SOUHRN

Jakákoli problematika spojená se stárnoucí populací je v posledních letech velmi ožehavým tématem. Dle mého názoru je nutné, se k těmto věcem postavit čelem a začít řešit zásadní věci dříve, než jednoho dne zjistíme, že už je pozdě. Proto jsem se taky rozhodl vypracovat tuto diplomovou práci, kde se zamýšlím nad nynější nabídkou volnočasových aktivit pro seniory, nad způsobem trávení volného času u seniorů apod.

V teoretické části diplomové práce se zabývám tím, jak někteří autoři popisují stáří, periodizaci stáří, stárnutí a procesy s tím spojené, případně nejružnější změny, které neodmyslitelně patří ke stáří. Dále i přípravou na stáří, adaptaci na stáří a demografickou tematikou. Nesmím samozřejmě zapomenout na to, že v této části diplomové práce byly také uvedeny definice volného času, stěžejní funkce volného času pro seniory, kategorizace a specifika volnočasových aktivit seniorů či limitující faktory seniorského věku.

Empirická část diplomové práce byla založena na kvalitativním výzkumu. Samotné výzkumné šetření probíhalo během čtyř rozhovorů, které jsem vedl s vedoucími pracovníky institucí, které v Kojetíně nabízejí volnočasové aktivity pro seniory. Pro rozhovory jsem měl připraveno základních 18 otázek, které se dle situace při samotném rozhovoru mohly částečně modifikovat. Stěžejní pro výzkumné šetření bylo zjistit, jaký názor mají vedoucí pracovníci na nabídku volnočasových aktivit pro seniory, jak se snaží zkvalitňovat své služby, popřípadě, zdali spolupracují i s jinými organizacemi.

Výsledky výzkumného šetření, ze kterých jsem vyvodil určité závěry, nám odpověděly na předem formulované cíle diplomové práce. Výzkum v první řadě ukázal, že nabídka volnočasových aktivit pro seniory v městě Kojetíně je velmi pestrá. Ale na druhou stranu tento výzkum také ukázal jisté slabiny, na kterých by se mohlo do budoucna zapracovat. Zmíním např. neefektivní spolupráci mezi organizacemi poskytujícími volnočasové aktivity pro seniory v Kojetíně či určitý nezájem ze strany organizací o zahraniční poznatky z oblasti využití volného času samotnými seniory.

Po zamyšlení nad závěry, které vyplynuly z výzkumného šetření, jsem také uvedl určité návrhy, které by mohly vést ke zkvalitnění celkových služeb poskytovaných seniorům v oblasti volného času a volnočasových aktivit.

9 SUMMARY

All of these issues connected with elderly population is very delicate topic in the last few years. In my opinion, it is essential to face them and start dealing with the most important problems as fast as possible, before it is too late. Because of all above mentioned ideas I have decided to dispose this thesis to think of the the current activities for seniors and the ways of spending free time of seniors.

The theoretical part of this diploma deals with describing of growing old according to different authors, periodization of ageing and connected processes, eventually all sorts of changes inherent to ageing. Further it deals with adjustment to getting old, its adaptation and demographic themes. The basic facts that cannot be neglected are the definition of free time, main functions of free time for seniors, categorization and specifics of free time activities for seniors and restricting factors of senior age.

The empirical part of this thesis is based on the qualitative research. The individual empirical investigation proceeded during four interviews which were led with leading managers of institutions offering these services for seniors in Kojetín. There were asked 18 questions during the each interview and those could, according to the situation, be partly modified. The fundamental article for my empiric research was to find out the opinion of leading managers on the offer of free time activities for seniors and the way to make these services superior in quality or if there is a good co-operation among these institutions.

The findings of this research could deduce in some conclusions, which answered in advance formulated questions of this thesis. The research primarily showed that the offer of free time activities for seniors is very various in Kojetín. On the other side, this research presented some of the weaknesses which could be worked out in future time referred to ineffective co-operation among institutions providing these services for seniors in Kojetín or some lack of interest in getting some knowledge about these services abroad.

After some retrospective over the conclusions which emerged from my research, I specified some of the suggestions that could lead to improve the quality of services providing free time activities for seniors.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bočková, L., Hastrmanová, Š., & Havrdová, E. (2011). *50+ Aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut.
- Centrum sociálních služeb Kojetín. (2013). *Obecná charakteristika instituce*. Retrieved 24. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.kojetin.cz/css/>
- Český statistický úřad. (2013). *Projekce obyvatel České republiky (Projekce 2013)*. Retrieved 23. 9. 2013 from World Wide Web: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/\\$File/402013u.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/$File/402013u.pdf)
- Čornaničová, R. (1998). *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.
- Gregor, O. (1990). *Stárnout, to je kumšt*. Praha: Olympia.
- Hájek, B., Hofbauer, B. & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Horowitz, B. P., & Vanner, E. (2010). Relationships among active engagement in life activities and quality of life for assisted-living residents. *Journal of Housing for the Elderly*, 24(2), 130-150.
- Charita Kojetín. (2013). *Obecná charakteristika instituce*. Retrieved 24. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.kojetin.charita.cz/>
- Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P. et al. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kirkevold, M., Moyle, W., Wilkinson, C., Meyer, J., & Hauge, S. (2013). Facing the challenge of adapting to a life 'alone' in old age: the influence of losses. *Journal of Advanced Nursing*, 62(2), 394-403.
- Klevetová, D., & Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing.
- Kojetín. (2013). *Obecná charakteristika města*. Retrieved 21. 9. 2013 from World Wide Web: <http://kojetin.cz/cs/>
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2007). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Maříková, H., Petrusek, M., & Vodáková, A. (1996). *Velký sociologický slovník. Sv. II*. Praha: Karolinum.

- Městské kulturní středisko Kojetín. (2013). *Obecná charakteristika instituce*. Retrieved 25. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.kojetin.cz/meks/>
- Minhat, H., & Amin, R. (2012). Social support and leisure participation of elderly in Malaysia. *Internet Journal of Geriatrics & Gerontology*, 7(1), 1.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2013a). *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007*. Retrieved 12. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/cs/2869>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2013b). *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Retrieved 12. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2013c). *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 až 2017*. Retrieved 12. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.mpsv.cz/cs/13015>
- Mühlpachr, P. (2009). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Novak, T., & Vute, R. (2013). Spending leisure time and activities in the third period of life. *Anthropological Notebooks*, 19(1), 35-44.
- Pacovský, V. (1994). *Geriatrická diagnostika*. Praha: Scientia Medica.
- Pásková, M., & Zelenka, J. (2002). *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Kubů, H., & Radechovská, J. (2006). *Já a životní pohoda anebo Život je pohyb*. Praha: Triton.
- Simone, P. M., & Haas, A. L. (2009). Cognition and leisure time activities of older adults. *LLI Review*, 422-428.
- Spousta, V. (1994) *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita.
- Śniadek, J., & Zajadacz, A. (2010). Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 17(2), 193-204.
- Štilec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- TJ Sokol Kojetín. (2013). *Obecná charakteristika instituce*. Retrieved 25. 4. 2013 from World Wide Web: <http://www.sokolkojetin.estranky.cz/>
- Tošnerová, T. (2009). *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Šipr, K. (1997). *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria Rosice.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.

- Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Venglářová, M. (2007). *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada.
- Wu, M. (2001). *Factors that influence the participation of senior citizens in recreational and leisure activities*. Dissertation, University of South Dakota, US.

11 PŘÍLOHY

Otázky na ředitele/vedoucí pracovníky vybraných organizací

1. Kdo je zřizovatelem vaší organizace?
2. Jakou hlavní činností se zabývá organizace, kterou zastupujete? (případná vedlejší činnost)
3. Kolik má vaše zařízení stálých pracovníků včetně Vás? (případní externí pracovníci)
4. Poskytuje vaše zařízení volnočasové aktivity pro občany města Kojetína a blízkého okolí.
Pokud ano, můžete blíže specifikovat, o jaké volnočasové aktivity se jedná a uvést příklady? (vzdělávací, společenské, výchovné, sportovní, kulturní, rekreační, veřejné)
5. Kolik zaměstnanců se zabývá volnočasovými aktivitami v rámci přípravy, organizace a realizace?
6. Pro jaké cílové skupiny jsou vaše volnočasové aktivity směřovány?
7. Jsou směřovány i pro cílovou skupinu seniorů?
8. Účastní se senioři vašich volnočasových aktivit?
9. Jaká je procentuální návštěvnost z řad seniorů na volnočasových aktivitách?
10. O jaké volnočasové aktivity mají senioři největší zájem?
11. Myslíte si, že je vaše nabídka volnočasových aktivit dostačující, a to i pro seniory?
12. Navštěvují vaše volnočasové aktivity i občané (senioři) z blízkého okolí?
13. Jakou formou zveřejňujete nabídku vašich volnočasových aktivit a kde?
14. Spolupracujete i s jinými organizacemi ve městě či okolí v rámci volnočasových aktivit?
Pokud ano, vyjmenujte je, a popřípadě popište druh spolupráce.
15. Spolupracujete se zahraniční organizací? Pokud ano, uveďte s jakou, a v čem spočívá vaše spolupráce.
16. Zajímáte se, jak tráví senioři svůj čas v zahraničí? Pokud ano, co Vás zaujalo?
17. Chtěli byste v nejbližší době (1-2 roky) něco změnit - vylepšit, přijít s něčím novým na trh v rámci volnočasových aktivit? Pokud ano, uveďte s čím?
18. Jaký je Váš osobní názor či jak pohlížíte na problematiku nabídky volnočasových aktivit pro seniory v dnešní době. Je, dle Vašeho názoru, této problematice věnováno dost pozornosti?