

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Adéla Bilošová

Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením“ vypracovala sama pod odborným vedením. Dále prohlašuji, že všechny užití zdroje jsou zahrnuty v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 16. 4. 2023

.....

Adéla Bilošová

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. Mgr. Ditě Finkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a čas, který mi věnovala při tvorbě bakalářské práce. Dále také všem respondentům za jejich ochotu a otevřenost při poskytování rozhovoru.

OBSAH

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Zrakové postižení	7
1.1 Klasifikace zrakového postižení	7
1.2 Etiologie zrakového postižení.....	9
2 Problematika zrakového postižení.....	11
2.1 Důsledky zrakového postižení	11
2.2 Kompenzační pomůcky	12
2.3 Kompenzační činitelé	13
3 Volný čas	15
3.1 Faktory ovlivňující volný čas	15
3.2 Funkce volného času.....	16
3.3 Volnočasové aktivity	17
3.4 Vybrané specifické aktivity osob se zrakovým postižením.....	18
PRAKTICKÁ ČÁST	22
4 Cíl práce a výzkumu a jeho charakteristika.....	22
4.1 Metody výzkumu	22
4.2 Analýza získaných dat	23
4.3 Výzkumný vzorek.....	24
5 Interpretace výzkumu	26
5.1 Volnočasové aktivity v dětství.....	26
5.2 Preference při realizaci volnočasových aktivit.....	27
5.3 Individuální trávení volného času nevidomých osob na Šumpersku.....	28
5.4 Možnosti volnočasových aktivit ve městě Šumperk.....	32
5.5 Čas strávený nad volnočasovými aktivitami.....	34

5.6	Faktory ovlivňující způsob trávení volného času	35
5.7	Trávení volného času s blízkými osobami.....	37
5.8	Spokojenost s možnostmi trávení volného času na Šumpersku	38
6	Splnění Cíle práce, Hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek.....	40
	ZÁVĚR.....	44
	Seznam použité literatury	46
	Seznam zkratk.....	49
	Seznam příloh.....	50

ÚVOD

Zrak, pro mnohé z nás jeden z nejdůležitějších smyslů. Skutečnost, že zrakem přijímáme největší přísun informací a je nedílnou součástí poznávání a schopností praktického využití, bývá pro intaktní společnost mnohdy samozřejmostí. Důležitou součástí života každého člověka, a to i člověka s postižením, je jeho volný čas, který může být někdy i jediným způsobem seberealizace a interakce se společenským prostředím.

Důvod, proč jsem si zvolila téma bakalářské práce “Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením” byl a stále je můj velký obdiv, který chovám ke svému nevidomému kolegovi z neziskové organizace, ve které pracuji. V době, kdy jsem se s kolegou seznámila, mi ho bylo zpočátku líto a hlavou se mi honily lítostivé myšlenky, které si často mnozí lidé při kontaktu s osobou se zrakovým postižením domýšlí. Zásadní myšlenka byla, „jak asi prázdný život tento člověk má”. Po hlubším poznání, kdy se z nás stali přátelé, jsem si uvědomila, jak málo vím o možnostech kvality života těchto jedinců a jak moc jsem se ve svých domněnkách mýlila.

Intaktní populace často mívá k zrakově postiženým a nevidomým nemálo předsudků. Některé z těchto mylných předsudků jsou takové, že nevidomí lidé ztrácejí aktivní a smysluplný život. Právě tento mýtus se pokusím ve své bakalářské práci vyvrátit.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze tří kapitol. V první kapitole bude představeno zrakového postižení. Nalezneme zde jeho vymezení, možné příčiny a klasifikaci. Druhá kapitola se zabývá problematikou zrakového postižení, zaměříme se na důsledky, které sebou přináší a představíme si jednotlivé kompenzační pomůcky. Zmíněna bude i důležitost kompenzačních činitelů. Dále se ve třetí kapitole budeme věnovat oblasti volného času. Vymezíme pojem volný čas, zmíníme jeho funkce a faktory, které ho ovlivňují. Ukážeme možnosti a způsoby jeho trávení a jaký vliv mohou mít dané aktivity na rozvoj socializace, smyslů a dovedností. Z obecného hlediska budou zmíněné také instituce a programy, které dané aktivity nabízí.

Praktická část bakalářské práce bude obsahovat výzkum, který byl realizován kvalitativní metodou pomocí rozhovorů s jedinci se zrakovým postižením. Hlavním cílem výzkumné části je specifikace a možnosti realizace volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením na Šumpersku. Součástí kvalitativního výzkumného šetření jsou polostrukturované rozhovory, zaměřené na popis způsobu trávení volného času a základní charakteristika jednotlivých respondentů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zrakové postižení

To, že člověk využívá zrak jako hlavní zdroj pro příjem informací a je jedním z nejvýznamnějších smyslů pro lidskou společnost, můžeme považovat za jasně danou skutečnost. Ztráta této schopnosti přináší určitá omezení, která mají dopad na každodenní život daného jedince. Orientace v prostoru, neschopnost číst černotisk a celková nemožnost přijmout informace pomocí zrakového ústrojí sebou přináší určitá omezení, která mohou zapříčinit ohrožení psychické integrity a sociální existenci jedince. (Slowík 2007)

Finková, Ludíková, a Růžičková (2007, s. 37) ve své publikaci uvádí, že *„pro potřeby speciální pedagogiky je za jedince se zrakovým postižením chápána osoba, která trpí oční vadou či chorobou, kdy i po optimální korekci má stále zrakové vnímání narušeno natolik, že jí činí problémy v osobním životě.“*

1.1 Klasifikace zrakového postižení

V odborné literatuře můžeme nalézt různé klasifikace a definice zrakového postižení. V následujícím textu se zaměříme převážně na speciálněpedagogické a medicínské kategorie.

V lékařské, respektive oftalmologické klasifikaci, je vizus a zorné pole podstatná charakteristika, která je v dané oblasti stěžejní. Ve speciální pedagogice vycházíme především z medicínského hlediska, zároveň však je důležité brát zřetel i na další možná kritéria. Doba vzniku postižení a jeho možný progresivní charakter, věk a eventuální výskyt dalšího postižení jsou důležitými hledisky, které mají vliv na edukační a výchovné metody, jež jsou významné pro celkový rozvoj těchto osob. (Ludíková, Finková, Stejskalová 2013)

Pro pochopení následujícího dělení je třeba si vymezit pojem vizus neboli zrakovou ostrost. Pro vyšetření zrakové ostrosti se nejčastěji používá Snellenových optotypů s písmeny. U dětí bývají písmena nahrazena obrázky nebo symboly. Měření probíhá ve vzdálenosti 5-6 metrů od tabulky a následně se zapisuje ve formě zlomku. První číslo nám udává vzdálenost jedince od dané tabulky. Číslo za lomítkem udává hodnotu, z jaké vzdálenosti by ten stejný znak přečetl zdravý jedinec. Například vizus značený 6/60 znamená, že pacient, který ze

vzdálenosti 6 metrů přečte znak, který by zdravý jedinec přečetl ze vzdálenosti 60 metrů.
(Kolarčík a kol. 2016)

Dle Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10) je zrakové postižení rozděleno následovně:

Položka	Druh zdravotního postižení
1.	Střední slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1
2.	Silná slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2
3.	Těžce slabý zrak a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů
4.	Praktická slepota zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4
5.	Úplná slepota ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového

Zdroj: Klasifikace zrakového postižení (<http://www.sons.cz/klasifikace.php>)

Květoňová-Švecová (2000) ve své publikaci rozlišuje 5 skupin poruch zraku:

- ztrátu zrakové ostrosti,
- postižení šíře zorného pole,
- okulomotorické problémy,
- obtíže se zpracováním zrakových informací,
- poruchy barvocitu.

Ludíková, Finková a Stejskalová (2013) zmiňují, že v současné době se ve speciálněpedagogické praxi obecně rozeznávají čtyři základní kategorie osob se zrakovým postižením:

- **osoby nevidomé**, které řadíme do kategorie s nejtěžším zrakovým postižením,
- **osoby se zbytky zraku**, které se nacházejí na hranici mezi nevidomostí a slabozrakostí,
- **osoby slabozraké** u kterých velkou roli hraje zraková hygiena a optické pomůcky,
- **osoby s poruchami binokulárního vidění**, kterým dominují vady zvané amblyopie a strabismus, díky nimž se na sítnici nevytvářejí dva stejné rovnocenné obrazy.

Ve speciálněpedagogické klasifikaci nalezneme další členění, která jsou pro tento obor stěžejní. Kritéria zohledňují vznik zrakového postižení v různých životních stádiích, stáří jedince od raného věku až po senium a zjištění, zdali je postižení příčinou vady orgánové či funkční doplňuje náhled do této oblasti o další parametry. (Růžičková, Kroupová 2017)

1.2 Etiologie zrakového postižení

Zrakové postižení může vzniknout v různých obdobích každého jedince, a to v případě výskytu poruchy nebo vady v kterékoliv části zrakového ústrojí. Vrozené zrakové vady jsou z velké části geneticky podmíněné, případně způsobené v době těhotenství infekčním onemocněním. Dále máme také získané zrakové postižení, které je nejčastěji následkem úrazu, nádoru, očního onemocnění v podobě zákalu (glaukom, katarakta), ale třeba i retinopatie vyvolané např. cukrovkou nebo oběhovým onemocněním aj. V praxi se také můžeme setkat s progresivními vadami, které vedou k postupnému zhoršování či k prognóze úplné ztráty zraku. (Slowík 2007)

V první kapitole můžeme získat náhled na několik klasifikací, které jsou pro poznání oblasti zrakového postižení velmi důležité. Rozsah poskytnuté podpory a případné důsledky se v existujících kategoriích v přihlídnutí k danému postižení od sebe liší. Stejně tak nabývá jiného charakteru i etologie. A protože tahle práce je převážně zaměřena na jedince s nejtěžším zrakovým postižením, tedy na osoby nevidomé, ostatním skupinám bude naše pozornost věnována již mnohem méně.

2 Problematika zrakového postižení

Pro vidícího člověka začíná každý den téměř stejně. Ráno vstaneme, oblékneme se, vyčistíme si zuby, uvaříme si kávu, najíme se, najdeme klíče od domu a jdeme si třeba zaběhat. Standartní situace, které nám vidícím připadají naprosto běžné a bezproblémové. Ovšem pro lidi se zrakovým postižením tyto situace bez jasného systému uspořádání věcí nebo bez použití kompenzačních pomůcek bývají často daleko složitější.

Zrakově postižený jedinec, který se již s tímto omezením narodil, bude již od malička zvyklý na své ranní rutiny. Zatímco člověk, který o svůj zrak přišel v pozdějším věku se s tímto bude muset nejdříve ztotožnit, najít si řád, který mu bude vyhovovat a osvojit si nové dovednosti.

2.1 Důsledky zrakového postižení

Dopad nemožnosti získávání informací pomocí zrakového ústrojí se dotýká celého života člověka. Sebeobsluha, pohyb v prostoru, péče o sebe a svou rodinu, čtení, psaní, zaměstnání a záliby v případě jedince se zrakovým postižením jsou jasně omezeny. (Beneš 2019) Velkými pomocníky pro překonávání těchto úkonů se stávají kompenzační pomůcky a kompenzační činitelé (ať už vyšší, či nižší), osvojené mechanismy, rutina, dodržování časového rozvrhu, dodržování uspořádání věcí, díky kterým se dané činnosti v různé míře úspěšnosti dají zvládnout. Nicméně i nadále jsou činnosti, které i za využití této pomoci nevidomí lidé nikdy nebudou moct vykonávat. Z profesního hlediska existují zaměstnání, které jsou ze své podstaty pro nevidomé zcela nemožné. Mezi tyto práce můžeme řadit kuchaře, chirurga, pilota, řidiče, učitele výtvarné výchovy na běžné škole apod. Stejně tak toto omezení můžeme nalézt v možnostech trávení volného času. I zde po přihlédnutí k náplni například vášnivého filatelisty, je zcela zřejmé, že člověk se zrakovým postižením se této oblasti věnovat nemůže. (Michálek 2016)

2.2 Kompenzační pomůcky

Pomůcek pro osoby se zrakovým postižením je na trhu nepřeberné množství a můžeme je rozdělit do několika kategorií. Dělíme je například dle stupně postižení, dle určení pro potřebu v běžném životě, ve volném času, pro studijní a pracovní účely. Ať už se jedná o kteroukoliv pomůcku, každá z nich má stejný cíl, a to umožnit lidem být samostatnými a žít plnohodnotný život. (Finková in Finková, Ludíková, Růžičková 2007)

Protože ztráta zraku sebou přináší úskalí v podobě nemožnosti čtení a takřka i psaní černotisku, využívají nevidomí lidé možnosti bodového písma Braillovy abecedy. Systematická hmatová výchova připravuje na čtení a psaní touto alternativou děti již od útlého věku. Obvykle volí ukazováky obou rukou. Lidé, kteří o svůj zrak přišli v průběhu života, se za optimálních podmínek mohou toto písmo rovněž naučit. Pitchův psací stroj, počítače s hlasovým výstupem či se schopností připojení braillova řádku se staly již standartními pomůckami, které jsou hojně využívány pro studentské či pracovní účely. (Finková in Finková, Ludíková, Růžičková 2007; Květoňová-Švecová 2000)

Za základní multifunkční pomůcku můžeme označit bílou hůl, která současně zastává několik funkcí. Orientace v prostoru, ochrana před nárazem a úrazem a informace pro okolí o přítomnosti člověka se zrakovým omezením jsou kvalitním posláním této pomůcky. Hůl můžeme následně členit i na základě jejich specifických vlastností jako je délka, materiál a podle dílů těla. (Růžičková, Kroupová 2017)

S orientací v prostoru může pomoci nevidomým i vodící pes. Jeho posláním je doprovázet nevidomého na naučených trasách a informování o možných překážkách na nich. Vyhledávání laviček, dveří či autobusových zastávek by pro psa neměl být problém. Jeho charakteristické vlastnosti jako jsou poslušnost, odolnost proti rušivým vlivům a nekonfliktní povaha jsou cenné hodnoty, bez kterých se tato pomůcka neobejde. (Matysková 2009)

Neméně důležité jsou ovšem i ostatní pomůcky jako jsou čtecí zařízení, měřicí přístroje s hlasovým nebo hmatovým výstupem, diktafon, který lze nyní nahradit mobilním telefonem a mnoho dalších. (Matysková 2009)

2.3 Kompenzační činitelé

Pro zvládání každodenních činností a pro snadnější zařazení do intaktní společnosti je pro zrakově postiženého důležité naučit se nahradit ztrátu zrakového vnímání za pomoci využití jiných smyslů a ostatních kompenzačních činitelů. Ty ještě následně dělíme na kompenzační činitele nižší a vyšší. (Ludíková 2005)

Nižší kompenzační činitelé

- Sluch je jeden z velice významných náhradních smyslů. Jeho prostřednictvím mohou nevidomé osoby například rozpoznat dopravní situaci, identifikovat hlas známé osoby a využít pomůcek, které mají hlasové výstupy. (Finková in Ludíková, Finková, Stejskalová 2013)
- Hmat je stejně jako sluch pro nevidomé velice důležitý. Jednak díky němu můžeme rozeznat vlastnosti různých předmětů jako jsou například tvar, velikost, váha, ale i vzdálenost, teplo a chlad. Zároveň však také napomáhá orientaci v prostoru. (Ludíková 2005)
- Chuť a čich jsou převážně důležitými nositeli informací v gastronomickém odvětví. Čich také může předávat informace o prostoru, kde se jedinec nachází, případně varovat o nebezpečí v daném místě. (Finková in Ludíková, Finková, Stejskalová 2013)

Vyšší kompenzační činitelé

- Pozornost je důležitá v každodenním životě kteréhokoliv jedince. U osoby se zrakovým postižením je její neustálá přítomnost předpokladem pro úspěšný výkon už v samostatném pohybu, v běžných denních aktivitách, či vzdělávání. (Ludíková 2005)
- Paměť a její schopnost uchovávat informace je pro nevidomého nepostradatelná. Protože mnohdy tam, kde intaktnímu jedinci poslouží zrak, se musí zrakově postižený spolehnout na svou paměť. (Ludíková 2005)
- Představivost je klíčovou vlastností nevidomého člověka pro utvoření představy a pochopení určité věci, abstraktního pojmu a problému, který následně bude moct vysvětlit a správně předat ostatním. (Ludíková 2005)
- Koncentrace je důležitý činitel pro kontrolu a uvědomění si pohybu svého těla v prostoru. Díky soustředění se na vlastní pohyby se jedinec se zrakovým postižením

dokáže samostatně pohybovat po trasách, které jsou mu dobře známé a své pohyby mít zcela pod kontrolou. (Ludíková 2005)

- Zrakové postižení má také nežádoucí vliv na proces myšlení, který úzce souvisí s rozvojem řeči. Opoždění v obou oblastech a jeho odstranění bývá závislé na podnětném prostředí a individuálních vlastnostech jedince. (Ludíková 2005)

Ztráta zraku sebou přináší mnoho úskalí a překážek, napříč celým spektrem, kterým tyto osoby čelí každý den. Míra soběstačnosti a nezávislosti na okolí má velký vliv na sebevědomí jedince (Růžičková, Kroupová 2017). Při vhodném rozvoji obou kompenzačních činitelů a za využití kompenzačních pomůcek se vlastnosti jedince pozitivně zvyšují a tím se stává začlenění do intaktní společnosti dosažitelnějším.

3 Volný čas

Při vyslovení termínu volný čas se lidem vybaví různé činnosti a možnosti, kterými by jej mohli naplnit. Také při hledání v odborných publikacích, můžeme nalézt na toto téma nespočet definic a charakteristik. Podstata, ve které se dané publikace často shodují, v sobě jednoznačně zahrnuje základní rysy, kterými jsou svobodná volba výběru, odpočinek a možná rekreace, zábava a téměř veškerá činnost, která vede člověka k pocitu uvolnění a uspokojení. Je to doba, ve které již nemáme povinnosti, nepracujeme. (Pávková 2008)

Ludíková a Růžičková (2006, s. 35) ve své publikaci uvádějí že, „většina pojetí se shoduje na vymezení kdy volný čas bývá charakterizován jako časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, při které si jedinec vybírá aktivity nezávisle na společenských povinnostech, vykonává je tedy dobrovolně a tyto činnosti mu poskytují uspokojení a příjemné zážitky.“

Šerák (2009) volný čas následně dělí dle druhu činností:

- odpočinkový – pohybové i psychicky nenáročné činnosti,
- rekreační – pohybová aktivita,
- zájmový – cílevědomé aktivity zaměřené na rozvíjení uspokojení individuálních potřeb, zájmů a schopností.

3.1 Faktory ovlivňující volný čas

Prvořadý faktor, který má významný a jedinečný vliv na způsob trávení volného času je samotné vnitřní nastavení daného jedince. Každý člověk individuálně preferuje odlišné činnosti různého charakteru, které mu přináší míru uspokojení. Ovšem již od útlého věku je tento jedinec značně ovlivňován mnohotvárnými faktory, které formují systém hodnot v jeho životě. (Pávková 1999)

Rodina hraje prvotní roli při ovlivňování a formování vztahu člověka k volnému času. Zájmy rodičů, jejich zaměstnání, počet rodinných příslušníků a finanční zabezpečení rodiny jsou jedny z mnoha faktorů, které se podílí na formování člověka a na jeho nakládání s volným časem v budoucnosti. (Pávková 1999)

Dále jak se jedinec vyvíjí a roste přichází nový faktor v podobě povinné školní docházky, který má velký vliv na jedince v mnoha oblastech, mezi které spadá i volný čas. Školy často nabízí různé organizované zájmové činnosti, které se zaměřují na potřeby žáků a nabízí kvalitní možnosti trávení času i v době mimo výuku. (Bendl 2015)

Šerák (2009) uvádí, že nejaktivnější věk, kdy je jedinec nejvíce činný ve frekvenci mnoha aktivit, je sedmnáct let. Zároveň si v této době utváří vlastní kulturně-spoločenské zaměření, které ovlivňuje a formuje jeho životní styl.

Stupeň dosaženého vzdělání a následné uplatnění na trhu práce se rovněž odráží na kvalitě trávení volného času. Vzdělaní lidé mají větší potřebu pracovat na svém osobnostním rozvoji. Často se lépe orientují v nabídkách a možnostech naplnění svých zájmů, které bývají v podobě sportovních aktivit, zálibě ve čtení knih a vyhledávání kulturních programů. Pro některé lidi je zaměstnání mnohem důležitější než volný čas, ten naopak v jejich životě nemá příliš velký význam. Jiní svou práci berou jako pouhou nutnost a čas, který mají pro sebe za značně důležitější a vyšší životní hodnotu. (Šerák 2009)

Z celého kontextu výše psaného textu je zřejmé, že zásadním faktorem, který značně ovlivňuje volbu a možnosti trávení volného času je věk. Stejně tak i sociální prostředí a kultura, ve které se jedinec nachází. Nicméně po hlubším pátrání, co vše může jedince ovlivňovat, bychom našli velké množství různých vlivů. Každý jedinec je svým způsobem individuální a záleží na každém, jak se svým volným časem naloží, tak aby dostal své pravé podstaty.

3.2 Funkce volného času

Funkce volného času můžeme rozdělit dle různých kategorií. Dle francouzského sociologa Roger Sue lze funkce volného času rozdělit do 4 kategorií. První je funkce psychosociologická, která je charakterizována jako rozvoj, zábava a uvolnění. Druhá kategorie se nazývá sociální, která se vyznačuje příslušností k určité sociální skupině, respektive celkovou socializací jedince. Třetí se zabývá terapiemi a čtvrtá, ekonomická, se angažuje v profesní činnosti, kdy je pozitivně vnímána při uplatnění člověka a je spojená s vynakládáním výdajů za různé aktivity. (Hofbauer 2004)

Poměrně rozsáhlou klasifikaci nalezneme u německého pedagoga volného času. Horst W. Opaschowski vymezuje základní dělení funkce volného času následovně:

- rekreace (regenerace těla i mysli, odpočinkové činnosti, uspokojení),

- kompenzace (vynahradit si čas, který strávíme nad povinnostmi, vyrazit si za zábavou, odbourání frustrací),
- edukace (sebevzdělávání, potřeba získávání nových informací),
- kontemplace (potřeba přemýšlení a uvažování nad svým životem, sebereflexe),
- komunikace (trávení času se svými blízkými),
- integrace (společné sdílení aktivit, sounáležitost),
- participace (spoluúčast a podílení se),
- enkulturaci (kulturní rozvoj, rozvíjení svých schopností a dovedností z kreativního hlediska). (Opaschowski in Janiš, Skopalová 2016)

Janík (in Ludíková, Stoklasová 2006 s. 36) člení funkce volného času se zvláštním zaměřením pro děti a mládež na „*relaxační, regenerační, kompenzační, sociálně preventivní a výchovnou.*“

3.3 Volnočasové aktivity

Jak již bylo zmíněno, náplň trávení volného času je individuální záležitost a každý jedinec si sám určuje, jaké činnosti zvolí pro naplnění svých potřeb. Aktivity mohou probíhat dvěma metodami, které si dobrovolně zvolíme. První způsob je možnost realizovat volnočasovou aktivitu spontánně, kterou si sami nebo v rámci neformální skupiny vytvoříme a uskutečníme. Druhou možností je zvolit nabídku volnočasových aktivit, které nám nabízí organizace či instituce. V tomto případě hovoříme o způsobu organizované volnočasové aktivitě, která má mnohdy bohatý a různorodý charakter. (Slepičková 2005)

Ludíková a Stoklasová (2006) dělí volnočasové aktivity do pěti zájmových oblastí, které současně rozvíjí několik osobnostních složek.

- Společenskovědní aktivity, které mimo jiné zahrnují nauku cizích jazyků, historii, sběratelství a nabízí přehled a získání informací o dění ve společnosti. Do této oblasti můžeme zařadit i deskovou hru šachy, která se těší své oblíbě i u zrakově postižené populace.
- Pracovně-technické aktivity, které jsou velkým přínosem v oblasti poznání techniky, manuálních dovedností, vaření, domácích prací aj.

- Přírodovědné a ekologické aktivity mohou být významné pro poznání živé i neživé přírody, živočichů, rostlin a následné péči o ně.
- Estetickovýchovné aktivity se zaměřují na tvořivost, poslech hudby či výuku na hudební nástroj, výchova vkusu, případně rozvíjení projevu dramatického či literárního.
- Tělovýchovné, sportovní a turistické aktivity přispívají k lepší fyzické i psychické kondici, zlepšení koordinace pohybů, prostorové orientace a pohybové jistoty.

Výše zmíněné aktivity jsou vyhledávané a v oblibě napříč celou společností. Pokud bychom mírně upravili podmínky pro realizaci činnosti, je možné úspěšně do těchto zájmů zapojit i osoby se zrakovým postižením. Úprava by se lišila dle stupně postižení. (Ludíková, Stoklasová 2006)

Dnešní doba nabízí mnoho příležitostí, jak vynaložit s volným časem. Nabídek organizovaných aktivit nalezneme nepřeberné množství. Stejně tak i inspirací pro spontánní činnosti. Záleží pouze na samotném jedinci, kterou si pro svůj vlastní rozvoj zvolí a dosáhne tak svého naplnění.

3.4 Vybrané specifické aktivity osob se zrakovým postižením

V následující kapitole uvedeme různé druhy možných aktivit, které jsou jak u nás, tak i ve světě osobami se zrakovým postižením realizovány.

Showdown

Showdown bychom mohli připodobnit stolnímu tenisu. Hra se nejčastěji hraje ve dvou hráčích, kteří mají na očích neprůhledné klapky, v ruce páčky a snaží se dostat ozvučený míček (průměr 6 cm) do soupeřovy brankové jamky (průměr 30 cm). Ta se nachází na každé zadní straně podlouhlého stolu obdélníkového tvaru.

Jeden set trvá nejdéle patnáct minut. V této době se hráči snaží nahrát co nejvíce bodů. Při zapadnutí míčku do soupeřovy branky, hráč získává dva body. Vyhrává ten, kdo jako první dosáhne jedenácti bodů, přitom protihráč musí mít minimálně o dva body méně. Pokud se tak nestane, zápas dále pokračuje do počtu 16:16, kdy následující bod rozhodne o vítězi.

Hra se řídí jasně danými pravidly a parametry pro hru a hrací potřeby. Zároveň se také neobejde bez rozhodčího.

Této volnočasové aktivity se mohou zúčastnit všechny osoby se zrakovým postižením. Pro zajištění férových podmínek je ve hře zavedeno pravidlo, které nařizuje, použít při zápase neprůhledných klapků na oči. (Trnka 2012)

Goalball

Je míčová hra známá svou fyzickou náročností a dynamickou povahou. Při goalballu se utkají dvě družstva, přičemž jednotlivé družstvo se skládá ze tří hráčů. Každý tým může mít nejvíce tři náhradníky a během zápasu se mohou maximálně třikrát vystřídat. Součástí této hry je povinnost hráčů mít přes oči ob vazovou tkaninu a použít černé neprůhledné klapky.

Hrací plocha o délce osmnácti metrů a šířce devíti metrů se skládá ze tří pásem (neutrální, útočné, obranné), na jejichž konci jsou umístěny branky. Prostorovou orientaci hráčům zajišťují šňůrou podlepené čáry, které oddělují jednotlivá pásma.

Hráči hrají gallballovým gumovým míčem (cca průměr 76 cm), který má ve svém středu umístěnou rolničku (cca průměr 76 cm). Tým se snaží zasadit do soupeřovy branky co nejvíce gólů, přitom ten s nejvyšším počtem jich střelených na konci hry vyhrává. Jedno utkání se skládá ze dvou dvanáctiminutových poločasů a jedné tří minutové přestávky. Pro určení si taktických pokynů v týmu mohou využít hráči tři čtyřiceti pěti vteřinové oddechové pauzy. V případě, kdy uplyne stanovená doba a není jasný vítěz, se hra prodlužuje dalšími dvěma poločasy, které trvají tři minuty.

Stejně jako u showdownu i zde nalezneme jasně vymezená zásadní pravidla, na která dohlíží rozhodčí. Jedno ze specifických pravidel této hry je povinnost hráče odhodit míč do deseti sekund po jeho chycení. Pokud takto neučiní, následuje trest.

Při goallballu je nezbytné využít ochranných pomůcek, které jsou určeny pro jednotlivé části těla. Střet hráčů či náraz do brankové tyče jsou rizik, na které je dobré účastníky hry dopředu připravit. Velkou roli zde může sehrát dobrá komunikace mezi hráči. (Trnka 2012)

Cyklistika

Cyklistiku bychom mohli považovat za jeden z nejrozšířenějších sportovních prostředků napříč celou společností. U osob se zrakovým postižením je pro bezpečné naplnění této záliby potřeba využít tandemové kolo a zároveň najít člověka bez zrakového postižení, který bude daný prostředek řídit.

Nutností pro předcházení vážným úrazům je použití cyklistické přilby, stanovení rychlosti jízdy, která bude pro daný terén adekvátní a vždy si zajistit bezpečný technický stav tandemu. (Trnka 2012)

Modelování

Modelování je jedna z možností kreativních volnočasových aktivit, která může mít pro člověka téměř až terapeutický účinek. Odreagování a příležitost přenést svůj vnitřní svět do hmotné podoby je jedna z mnoha kvalitních vlastností tohoto zájmu.

Pro tvorbu se nejčastěji používá šamotové hlíny, ze které se tvoří pomocí Axmanovy techniky modelování. Ta odkazuje na takzvanou hmatovou matematiku, která spočívá ve tvorbě hliněných hadů, které se stávají základní stavební jednotkou pro ztvárnění výrobků. <https://www.aliterra.eu/technika-atm>

Zvuková střelba

Zvuková střelba je kvalitní simulací přirovnatelnou ke klasické střelbě. Střelecký trenážér pomocí počítače se speciálním softwarem umožňuje orientaci podle sluchu, jenž je pro míření na terč zásadní. Střelec je reálně vzdálený od terče tři metry, nicméně virtuální vzdálenost činí 25 metrů. Pro výstřel slouží modifikovaná zbraň ráže 9 mm. Na zvukový signál navádí jedince jeho asistent, který ho po jeho nalezení nesmí nadále ovlivňovat. Z důvodu velké míry soustředění je nutné, aby v místnosti, kde se připravuje na výstřel, vládlo naprosté ticho. Při hře je povinností mít nasazené neprůhledné klapky na očích. (Trnka 2012)

Trnka (2012) ve své publikaci popisuje mnoho sportovních aktivit, které je možné realizovat. Kuželky, plavání a atletika jsou další oblasti, ve kterých mohou osoby se zrakovým postižením spatřit potěšení.

Sportovní aktivity ovšem nejsou jediné, kterým by se tyto osoby mohly ve svém zájmu věnovat. Kultura, cestování, kreativní činnosti, tanečně-pohybové činnosti, poslech hudby a mnohé další bychom při rozsáhlejších pátrání mohli nalézt.

Pro zajištění výše zmíněných aktivit je možno využít instituce, které se zaměřují na kvalitní využití volného času pro osoby se zrakovým postižením. Organizování a kompletní zajištění volnočasových činností se stává jednou z kvalitních náplní Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, Tyfloservis o. p. s., TyfloCentrum o. p. s., Český svaz zrakově postižených sportovců, případně církevní organizace. A to vždy tak, aby byly v co

nejvyšší míře a za co nejlepších podmínek naplněny cíle a rozvoj osobnosti. (Ludíková, Stoklasová 2006)

Výše zmíněné hry a mnohé další jsou nabízeny organizacemi a záleží na jejich dostupnosti v daných městech či obcích. Častokrát je i důležité, aby je při jejich provozování doprovázel vidící člověk. Ne každý člověk má rád tyto organizované aktivity a spíše dává přednost těm aktivitám, které si sám vytvoří a realizuje. O tom více v praktické části této práce.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl práce a výzkumu a jeho charakteristika

Praktická část této práce poskytne náhled na způsob trávení volného času lidmi s nejtěžším zrakovým postižením na Šumpersku. Zároveň bylo zjišťováno, jakým formám organizování volného času dávají respondenti přednost a jak jsou s nabídkou a možnostmi aktivit v okolí jejich bydliště spokojeni.

Cílem práce je specifikace trávení volného času osob s nejtěžším zrakovým postižením v Šumperku (na Šumpersku).

Na základě stanovení cíle práce si klademe hlavní výzkumnou otázku a výzkumné otázky dílčí, které jsou následující:

Hlavní výzkumná otázka:

Jak tráví svůj volný čas lidé s nejtěžším zrakovým postižením na Šumpersku a jaké možnosti jim město nabízí?

Dílčí výzkumné otázky:

DVO1: Jaké formě realizace volnočasových aktivit dávají nevidomí přednost?

DVO2: Jaké volnočasové aktivity nevidomí sami realizují?

DVO3: Jak jsou nevidomí spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

4.1 Metody výzkumu

K výzkumnému šetření byla zvolena kvalitativní metoda ve formě rozhovoru, který je charakteristický přirozenými výpověďmi respondentů. Nestandardizované dotazování za využití předem připravených otevřených otázek přináší výzkumníkovi jedinečné porozumění a náhled do problematiky svého šetření z pohledu klíčového účastníka. (Švaříček, Šed'ová 2014)

Metody, kterými realizujeme rozhovor, dělíme do tří kategorií dle jejich specifických vlastností, které je nutno při dotazování dodržovat. První metodou je nestrukturovaný rozhovor, ve kterém není dopředu sestavena sada otázek. Výzkumník se nemusí striktně držet určité strategie a ani dodržovat posloupnost dotazovaného vzorce. Jednoduše vychází ze svého hlavního cíle a rozhovor vede nenásilnou formou jako při běžné konverzaci. Druhou možností

je zvolit si metodu polostrukturovaného rozhovoru, která se již drží pravidla mít předem sestavený okruh otázek, na které se budeme dotazovat. Posloupnost otázek je možno zaměňovat a přizpůsobovat do kontextu námi vedené diskuze. Zároveň je možné se doptávat na doplňující otázky, případně si nechat něco vysvětlit či upřesnit. Poslední metodou je strukturovaný rozhovor, který má určitou podobnost s dotazníkovým šetření. Jeho podstata spočívá v předem připravených otázkách, kde není prostor pro změny nebo improvizaci. Nutnost dodržování pořadí otázek a stejné podmínky pro všechny respondenty jsou zásadními prvky této metody. (Miovský 2006)

Pro naplnění vytyčených cílů práce byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů. Díky této metodě máme již připravené složení otázek, jenž nám zaručuje získání všech potřebných informací. Zároveň nám dává příležitost věnovat se určitému tématu do hloubky, vést rozhovor přirozeně s příležitostí improvizace. (Miovský 2006)

4.2 Analýza získaných dat

Rozhovory byly nahrány pomocí audiozáznamu. Tato forma poskytuje kvalitní a přesnou interpretaci výkladu, ke kterému se následně můžeme vrátit a znovu si jej přehrát. To nám dává příležitost zaznamenat i určitou skutečnost, kterou bychom jindy mohli přehlédnout. Důležité je si předem určit přijatelné a tiché prostředí, kde nejsme rušeni okolím, které by náš záznam mohlo znehodnotit. (Miovský 2006)

Získané záznamy od jednotlivých respondentů byly následně přepsány do textové podoby. Aby byla zachována plynulost a systematičnost převedeného mluveného slova, prošel text procesem redukce prvního řádu. Na základě této operace byla z rozhovoru smazána takzvaná slovní vata, případně nedokončené věty byly zrekonstruovány do smysluplné formy. (Miovský 2006)

Pro analýzu pořízených informací byla použita technika otevřeného kódování. Pomocí této metody je text rozebrán na významové jednotky, které často bývají v podobě slov, vět nebo odstavců. Každé vytvořené jednotce následně přidělíme název neboli kód, který bude příznačný pro danou sekvenci. (Švaříček, Šed'ová 2014)

Dále pomocí techniky zvané vyložení karet vzniknou z původních rozhovorů určité pasáže, které budou uspořádány do jednotící linie. Jednotlivé, níže uvedené kapitoly jsou již jistou interpretací námi vytvořených kódů a pasáží. (Švaříček, Šed'ová 2014)

Na základě analýzy pomocí techniky otevřeného kódování vzniklo následujících osm kategorií:

1. Volnočasové aktivity v dětství
2. Preference při realizaci volnočasových aktivit
3. Individuální trávení volného času nevidomých osob na Šumpersku
4. Možnosti volnočasových aktivit ve městě Šumperk
5. Čas strávený nad volnočasovými aktivitami
6. Faktory ovlivňující způsob trávení volného času
7. Trávení volného času s blízkými osobami
8. Spokojenost s možnostmi trávení volného času na Šumpersku

4.3 Výzkumný vzorek

Rozhovor byl osobně realizován celkově s pěti jedinci. Se čtyřmi ve věkovém rozpětí 30–50 let a s pátým ve věku 77 let. Z toho čtyři ženy a jeden muž. Před zahájením rozhovoru byl sdělen ústní souhlas pro možnost nahrávání a použití získaných dat pro tuto práci. Pro zachování anonymity byly respondentům změněny jména.

Respondent č. 1 Lorenzo: Muž ve věku 43 let, který bydlí v Šumperku. Stupněm zrakového postižení je úplná slepota, zapříčiněná dědičným onemocněním degenerací sítnice. Respondentovi objevili vadu ve věku 7 let. Od té doby se mu začal zrak postupně zhoršovat a následně okolo 20 let již přišel o zrak úplně.

Respondent č. 2 Francesca: Žena ve věku 33 let, která se narodila v Šumperku, ale v současnosti bydlí v obci Rapotín (obec vzdálená od Šumperka zhruba 5 km). Stupeň zrakového postižení je nahaně praktické nevidomosti, až úplné slepoty. Respondentka dokáže vnímat výraznější zdroj světla. Příčinou ztráty zraku bylo genetické onemocnění, které se projevilo ve 12 letech a postupně se zhoršovalo. O zrak následně přišla okolo 27 roku.

Respondent č. 3 Eleonora: Žena ve věku 40 let, která žije v obci Brníčko (obec vzdálená od Šumperka zhruba 10 km). Má dvě malé děti ve věku pět let a dva roky. Stupeň zrakového postižení je úplná slepota, která byla zapříčiněna genetickým onemocněním. Respondentka nevidí od svých 28 let.

Respondent č. 4 Giorgia: Žena ve věku 43 let, která žije poslední tři roky v Šumperku v pečovatelském domě. Dříve žila v obci Olšany (obec vzdálená od Šumperka zhruba 10 km).

Stupněm zrakového postižení je úplná slepota, kterou zapříčinila Leberova vrozená genetická vada.

Respondent č. 5 Noemi: Žena ve věku 77 let, která žije v Šumperku. Stupeň zrakového postižení je praktická nevidomost. Respondentka uvedla, že dokáže vnímat různě tmavé „šmouhy“. Příčinou ztráty zraku byla degenerace sítnice, která respondentku připravila o zrak ve věku 50 let.

Pro získání potřebných dat byly výše zmíněným respondentům následně pokládány níže uvedené otázky.

1. Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)
2. Jaká byla příčina ztráty zraku?
3. V jakém věku jste o zrak přišel/a?
4. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval/a v dětství?
5. Volnočasové aktivity si organizujete raději sám/a, nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?
6. Jakým volnočasovým aktivitám se rád/a věnujete nyní?
7. Jaké možnosti pro trávení volného času město Šumperk nabízí?
8. Kolik času volnočasovým aktivitám věnujete?
9. Co nebo kdo nejvíc ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?
10. S kým nejraději trávíte svůj volný čas?
11. Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

Pro kvalitu získaných informací byly rozhovory uskutečněny často u respondentů doma. Případně v místní kavárně, kde jsme měli k dispozici prostory zaručující klid. Dále byl kladen důraz na uvolněnost, pohodu a pocit přirozené konverzace během dotazování, který měl kladný přínos pro otevřené sdílení jedinců.

5 Interpretace výzkumu

Metodou otevřeného kódování vzniklo osm kategorií. Pomocí techniky vyložení karet rozebereme text z poskytnutých rozhovorů a do výše zmíněných kategorií doplníme pasáže, které nám uspořádají a odhalí data potřebná pro dosažení a zjištění cíle této práce.

5.1 Volnočasové aktivity v dětství

Následující kapitola se zabývá volnočasovými aktivitami, které realizovali respondenti v dětství. Vzhledem k převažujícímu počtu respondentů, kteří o svůj zrak přišli v dospělosti, nalezneme odpovědi, které jsou typické pro všechny děti. Pouze jedna respondentka se narodila s vrozeným zrakovým postižením, ale ani tam nenalezneme jakoukoliv odlišnost od běžných dětských aktivit. Mezi níže uvedenými aktivitami nalezneme např. ježdění na kole, běh, fotbal, jízda na koni, péče o zvířata, běžky, plavání, hru na kytaru, míčové hry, hry na pískovišti a volejbal. Respondenti se shodli, že jejich volný čas v dětství nebyl odlišný od jiných dětí.

Lorenzo: *„Tak jak normální děcka, vyrůstal jsem na vesnici, takže kolo, různé sporty. Fotbal jsme hráli závodně a běhal jsem za školu závodně.“*

Francesca: *„To jsem měla ráda zvířata, takže všechno, co se týkalo zvířat. Příroda a zvířata. Jezdila jsem na koni, chodila jsem k sousedům, kteří měli hromadu zvířat. Tam jsem se starala o koně a o oslíky. Věnovala jsem se převážně venkovním aktivitám s těma zvířatama. To byl můj největší zájem tenkrát.“*

Eleonora: *„To jsme hlavně s rodinou někam jezdili. Pamatuji si, že jsme jezdili na běžky, plavat třeba, spíše do toho sportovna trošku. Do skautu jsem chodila. Pak jsem chodila v Rudě nad Marovou do různých společenství v rámci farnosti. A hodně jsme chodili ven, hrála jsem si s holkama a tak. Jo a na kytaru jsem hrávala.“*

Giorgia: *„Já bych řekla, že úplně všemu. když jsem byla jako dítě, tak jsem vyrůstala mezi vidícima dětma, takže jsem v podstatě dělala úplně všechno s nima. Prostě klasicky jsem si hrála s dětma, klidně i s klukama s autama, s balónem, klasika pískoviště. Když jsem byla to*

malý dítě, tak jsem dělala prostě všechno, co dělaj... vlastně dnes už to moc nedělaj... ale to co dělaly běžný děcka. Klasika, i jsme se prali, rozbitý kolena a tak.“

Noemi: *„Já jsem se narodila na vesnici, tak to jako děcka jsme si furt někde hrály. Žádné aktivní nebo organizované sport jsem nedělala, až potom po škole jsem trochu hrála volejbal. Ale pak už to nešlo, protože míč jsem neviděla. No a už od dětství mě zajímalo číst. Hodně jsem četla, všechno možný, co mě přišlo pod ruku, tak jsem četla.“*

5.2 Preference při realizaci volnočasových aktivit

Následující kapitola je zaměřena na preferenci respondentů při volbě realizace volnočasových aktivit. Bylo zjišťováno, jestli upřednostňují aktivity, které poskytují instituce, jsou tedy dopředu připravené a zorganizované. Případně jestli si dané aktivity vytvářejí sami.

Respondenti ve věkovém rozpětí 30-50 let si převážně organizují svůj volný čas sami nebo v doprovodu svých blízkých osob. Případně občas využívají i nějaké konkrétní nabídky instituce. Respondentka v seniorském věku převážně preferuje aktivity již vytvořené institucí.

Lorenzo: *„Tak i tak. Co se týká volnočasových aktivit, které si sám organizuji, tak to jsou různé procházky, výlety a tahy s děckama. A co se týká těch organizovaných, tak hodně přes SONS toho využívám. Nějaký ty cyklo pobyty, které bývají jednou za rok.“*

Francesca: *„Raději sama. Já jsem spíš takovej typ člověka, který si rád zařizuje věci sám. Takže si sama vyhledávám aktivity, kterým se budu věnovat. Nemám ráda, když jsem na někom závislá. Ale znám lidi, kteří to mají naopak, kteří radši chodí právě do organizací a využívají toho organizovaného sportování nebo různých dalších aktivit.“*

Eleonora: *„Já radši sama, ráda jakoby s někým, ale ne vyloženě tyhle organizace, na to moc nejsem. Mě to přijde moc takový organizovaný, moc naplánovaný, je tam nějaká vedoucí... Já mam radši, když je to společnost kamarádů a není tam nikdo, kdo to vede takhle. Takže raději sama, když to jde. Ono bohužel ne vždycky to jde úplně sama, protože člověk se musí dopravit na nějaký místo, kde to třeba nemusí znát a na tom místě můžou být určitý překážky. Nebo pak jsou aktivity, kterých je podle mě nejvíc, a ty se dají dělat ve dvou, než se je člověk naučí a pak už se dají dělat sami.“*

Giorgia: „*Ted' momentálně je to tak půl na půl. Já díky tomu, že jsem internátní dítě, tak se musím přiznat, že mi někdy ta organizace až až stačila. Protože my, když jsme byli na internátě, tak jsme museli poslouchat a těch organizovaných aktivit jsme měli docela dost. Takže chodím teďka třeba i se SONSEM na některý aktivity. Některý taky díky tomu, že jsem tam dostala krátkej úvazek, tak je mám i na starosti. Takže já to mám tak půl na půl. Někdy sama, někdy SONS.*“

Noemi: „*No hlavně teda všechny aktivity čerpám ze SONSU, protože je jich tam dost. Někdy jich je až tolik, že jsou ve stejnou dobu dvě a nevím, kam bych měla jít.*“

5.3 Individuální trávení volného času nevidomých osob na Šumpersku

V této kategorii bylo zjišťováno, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti nyní aktivně věnují.

Některé aktivity měli respondenti společné a ve výpovědích se objevovaly opětovně. Například horolezecká stěna nebo horolezectví na skále v oblasti Rabštejna, cyklo pobyty nebo samostatně organizované vyjížďky na tandemovém kole. Téměř všichni uvedli časté procházky. Vícekrát se objevil i showdown, audioknihy, péče o domácnost, plavání a trávení času se svými blízkými.

Dále se samostatně objevily aktivity jako běhání, lyžování, hraní na kytaru, vaření, pečení, výpočetní technika, sledování sportu, hudba, hraní na harmoniku a na flétnu, muzikoterapie, keramika, sochařina, jízda na koni, relaxační činnosti, do kterých byla zahrnuta manikúra a kosmetika. Čas strávený na počítači, respektive na internetu a sociálních sítích. Návštěva hradů a zámků, bowling, trénování paměti, přednášky na různá témata, návštěva divadelních představení, sledování filmů a vědomostních soutěží, návštěva lázní, cvičení, skládání dřeva a kurz angličtiny.

Jak je možné vidět, volnočasové aktivity respondentů jsou velmi různorodé a pestré. Ačkoliv se některé aktivity objevují vícekrát, přesto převažují individuální činnosti.

Lorenzo: „*Nějaký ty cyklo pobyty, které bývají jednou za rok. (Jak probíhají tyto cyklo pobyty?) To je pod SONSEM jako rekondice. Každý rok jsme týden na kolách. (A jak to máte zorganizované?) Ubytování máme vždy s polopenzí, takže posnídáme a vyrazíme na celej den na kola. No a na večeri se vracíme zpátky. Vždycky se domluvíme, jaká trasa se jede... Jinak*

pravidelně chodím na horolezeckou stěnu lozit. (A to si organizujete sám?) Oni to teď nabízí i v rámci SONSU, že se můžete přihlásit, ale mě do toho navezla sestra. Takže je to tak zkombinovaný. To jsou asi takový ty nejdůležitější tédka. Jinak dřív jsem hrával showdown, na který teď už nějak není čas. Časově je to náročný, to jsou víkendy. Kdysi jsme byli s kolegou mistři republiky ve čtyřhře, ale to už je dlouho, tak 15 let zpátky. (A teď už tedy nehrajete vůbec?) Tak teď to hraji spíše příležitostně, ale poslední dobou nějak není čas. Moc nezvládám tady ty organizovaný věci, takže jediné organizovaný, takový, co je pravidelně, je teď to lezení a zbytek si tak nějak dělám sám. Doufám, že se teď jak bude počasí dostanu na dvoukolo. Procházky mám taky rád, projít se do přírody a tak, nějaký ty výlety. Dělán to, co mě baví, co mám nejradši a na zbytek nemám čas.“

Francesca: *„Takže jezdím na koni, věnuju se procházkám se psem, teďka v současné době. (Můžu se jen prosím zeptat, jak jezdíte na tom koni?) No právě to jsem chtěla ještě rozdělit na aktivity, ke kterým potřebuju druhého člověka. Protože jsou aktivity, který bych bez toho druhého člověka dělat nemohla. Třeba ta jízda na koni je vlastně tak, že přede mnou jede člověk, který vidí. Já s koněm jedu za ním a on mi říká větve a tak. Jinak si toho koně ovládám sama, jenom přede mnou jede ten člověk, který mi říká, co kde bude, abych měla přehled. Přecházení přes cestu třeba na tom koni, to jsou takové nebezpečné momenty, kdy je lepší u sebe mít toho druhého člověka. Další aktivita, ke které taky potřebuji dalšího člověka, je tandemová cyklistika, mám svoje tandemový kolo. Teďka přes zimu teda ne, ale pořídila jsem si cyklotrenažér, takže valím na cyklotrenažéru, abych udržovala kondici trošku. Potom hodně čtu knížky, audioknižky si pouštím, takže ten čas, který netrávím venku, tak relaxuju při těch audioknižkách. To je taky hodně častý trávení mého volného času. Pak jsme se vlastně spolu potkali na horolezecké stěně. Tomu se taky věnuju a tam taky potřebuju druhého člověka, který mě bude jistit. Člověk tam nemůže přijít sám, ale to i zdravěj člověk musí být jištěnej. Ale my ještě potřebujeme od toho druhého člověka, který jistí, aby nás ještě k tomu navigoval. Jinak teďka s přítelem chalupaříme. Takže na chalupě třeba skládám dřevo a tak. Takže i ty domácí práce. A uklízení, tomu se věnuju, a to mě docela i baví. Vlastně k hodně těm aktivitám potřebuji druhého člověka. Jediný, co dělám sama, jsou procházky se psem, to si trénuju ještě chůzi s bílou holí, abych nebyla závislá jenom na tom psovi. Takže vlastně, když mám psa na volno, ona si lítá a já si prostě s hůlkou ťukám a chodím na procházky, docela na dlouhý, třeba desetikilometrový. To mi nedělá vůbec problém. Pak ještě ráda ve volném čase mám takovou tu relaxaci. Takže kosmetika, manikúra ty ještě navštěvuju. Internet a počítač, sociální sítě, tím taky trávím hodně volného času, protože si tam vyhledávám různé informace. Mám telefon*

s hlasovým výstupem a všechno si můžu vyhledat. Pak ještě, jak jsme se bavili o těch horolezeckých stěnách, tak lozíme i po skalách. Jednou ročně máme akci na Rabštejně. To je akce, kterou pořádá bývalý student APA v Olomouci. Právě ten to před devíti lety začal organizovat, vždycky jednou ročně na konci srpna, jezdíme právě na Rabštejn a tam od pátku do neděle trávíme čas a lozíme po skalách, opíkáme, zpíváme a tak. Je to tam super.“

„Plavání to je vlastně další věc, která mě baví. Nechodím plavat pravidelně, ale jednou za čas jdu.“

Eleonora: *„Předtím než se mi narodily děti, tak těch volnočasových aktivit bylo víc. Od té doby se to hodně změnilo. Hodně jsme chodili na pivo. Jinak jsem poznala lidi, co chodili na zemědělku lozit na stěny. Jeden, co se tam potom přidal, studoval aplikovanou pohybovou aktivitu v Olomouci a zrovna dělal bakalářku nebo diplomku, teď si nejsem jistá... na téma horolezení slabozrakých a nevidomých a každý rok začal organizovat akci lezení na skály na Rabštejně. Tam jsem jezdila vždycky, to mě hodně bavilo. Pak jsem chodila hodně plavat v Šumperku. Dokonce byli tak šikovní, že třeba když si všimli, že nevidím, tak byli schopni tam udělat dráhu jenom pro mě. Zkoušela jsem teda i jednou běhat, ale to není moc pro mě. Ono to bylo docela dost náročný, protože každý ten krok mi přišel dvakrát těžší oproti tomu, když jsem viděla. To jsme kdysi zkoušeli s kamarádem na nějakým provaze, na gumě. A jinak jsem měla vlastně vodícího psa, takže s ním toho taky člověk hodně nachodí, naježdí a tak. A ještě na kytaru jsem hrávala, to jsme se vždycky scházeli každý týden s kamarádama a hráli jsme. Jo, a ještě na lyže jsme jezdili. To se tenkrát na těch skalách objevil právě jeden člověk. Ten byl myslím taky pod tou Apou a byl to myslím dokonce šéf té katedry. No a ten dělává ježdění na lyžích pro nevidomý. Až dokonce do Rakouska jsme jezdili na víkend. Tak jsem si to vyzkoušela s jedním, co tam dělá průvodce nebo toho co nás vede. (A jak přesně funguje to lyžování?) To je tak, že já na lyžích jedu za tím průvodcem, on jede přede mnou. Má na zádech megafon, abych slyšela jakoby odkud ten zvuk jde a co mi říká. A naviguje mě tak, abych jela v jeho stopě. A říká mi... Tam se používá Re a Li – doprava a doleva. A v podstatě mi řekne, kdy mám zabočit a já zabočím. Je to zajímavý...“*

Giorgia: *„Já třeba vařím a pečú. Teď jsem třeba v době covidu se naučila pracovat s kváskem a začala jsem dělat první chleby. Myslela jsem si, že nikdy v životě nebudu pít buchtu, v tom byla přebornice moje mamka. Klasicky vařím, kromě toho mě baví, když mám čas, výpočetka (výpočetní technika). A taky mě baví normálně obyčejně klasicky sedět s lidma. A muzika. A jsem sportovní fanda. Já mám konzervatoř, takže občas, když se natrefí příležitost,*

tak jsem dostala od jednoho známého harmoniku, takže když se natrefí, tak jdu třeba někam hrát. Ale toho je teď málo. Dělala jsem harmoniku, klarinet... ten jsem teda byla ráda, když jsem vrátila, ale díky klarinetu mi zůstala zobcová flétna, ty mám ještě tři, takže to taky. Taková ještě organizovaná aktivita, když mi vyjde, tak máme v SONSU muzikoterapii. Ona je teda hlavně zaměřená na bubny. A teď se taky hodně věnuju keramice, když můžu, tak chodím modelovat na keramiku. Ale ještě kromě toho, teď už teda ne, ale dělala jsem sochařinu. To mi v Olšanech zůstaly ještě nějaký vymodelovaný věci. Tam jsem svého času měla svou dílnu. Teď už tam teda nejezdím, ale měla jsem tam svou sochařskou dílnu. Dělávala jsem velké sochy, normálně ze šamotky. To jsem se v té své dílně vždy zavřela a dělala jsem si sochy. Teďka tak jednou za čtrnáct dní si jdu zamodelovat, ale jak říkám, teď mi zabírá nejvíce času... ale jakože dobrovolně mi zabírá nejvíce času klasika domácnost... No a teď co máme, co bude dá se říct takový největší pro mě, kde se realizujeme s kolegyní, tak budeme mít týden vodících psů. Teď to bude poslední týden v dubnu. To tam budeme pro školy a školky na střídačku povídat, jak pomáhá vodící pes... Vlastně moje volnočasová aktivita jsou i psi.“

Noemi: *„Chodím na trénování paměti, což si myslím, že je to důležitý pro člověka v každém věku. Potom takový různý přednášky, ať o Šumperku nebo někteří lidé seženou nějakého zajímavýho člověka, který nám přijde říkat o jeho koníčkách, takže se člověk něco doví. Zeměpisný přednášky, tam jsou o různých státech Evropy. Tak jednou za měsíc chodíme na speciální cvičení. Je nás tam asi vždycky pět a ta paní cvičitelka nám prostě ukáže... vždycky se zeptá, jestli na nás může sáhnout... jak máme dát nohy, jak ruce a tak... Tak takový posilování, to je hezký. Pak jednou týdně se hraje showdown, to je takový speciální stůl, je to v podstatě stolní tenis pro slepý, protože tam je míček, který rachotí a tak ho všichni slyšej. Takže to chodím hrát. Pak se v létě jezdí na kola. Na SONSU jsou dvojkola, ale my máme svoje vlastní. Teď už teda máme elektrokolo, protože už jsme starší s manželem. Kolem Šumperka si jezdíme svým tempem a někde se třeba zastavíme na občerstvení a pak jedeme domů. Takže se snažíme takhle hýbat i když v SONSU dělaj v létě každý měsíc vyjíždky na kole... V létě jedeme na kole nebo na to krásný... Pak ještě teda ta kultura. To s mým mužem vždycky, když nám kamarádka řekne. Ona má předplatný a když nám řekne, že ta hra je pěkná, tak potom jdeme na nějaké představení. Koupíme si lístek třeba do druhý nebo do třetí řady. Ale já tam stejně vidím na jevišti jenom světlo. Ale něco slyším samozřejmě. Takže do divadla chodíme... Já se ani nedívám na televizi. Jenom teda nějaký ty filmy, kde mi manžel stačí říct co tam je. I když máme televizi, která má zvukovou podporu obrazu, ale ono to dost ruší. To je lepší, když si něco přehráváme zpětně, to ty televize umí, no a manžel to zastaví, teď mi to vykomentuje, co tam*

bylo a potom zase pokračujeme. A v televizi teda, co já se dívám, tak jsou ty vědomostní soutěže. Třeba můj oblíbený je Kde domov můj, to si žádný den nenechám ujít. Jo a pak chodím na angličtinu. To je spíš jako konverzační, abychom nezapomněli, co jsme kdysi uměli a ten pan lektor, když narazí na něco, že neumíme, například gramatiku, tak nám ji znova vysvětlí. Samozřejmě nemůžeme nic číst, nikdo tam nemůže nic číst že... Tak je to takový udržovací bych řekla. Pak třeba ještě procházky. My teda bydlíme na kraji Šumperka, takže já to zvládnu tady obejít. Že třeba vyjdu na vyhlídku k lesu. Tam je lavička, tak si tam sednu, když je hezky a zase jdu dolů, protože po městě moc nechodím. Tam jsou různé překážky. ...Snažím se číst i teďka samozřejmě audioknihy. Mám ráda, když si ty knížky čtu přes mp3 přehrávač. Když se třeba v noci probudím a nemůžu spát, tak si to pustím, nikoho tím neruším. Pak ještě občas v Sobotíně jezdíme do zámku na plavání. Tam to máme celé pro sebe, takže se nám nikdo nesměje, když narážíme do ostatních. A jednou ročně, to se s manželem pravidelně účastníme, jezdíme do lázní. Dřív se jezdilo do Maďarska a teď poprvé pojedeme do Polska, tak tam se moc těším. Já totiž miluju vodu... Návštěva zámku a hradů tady v okolí, ale to už teda moc ne.“

5.4 Možnosti volnočasových aktivit ve městě Šumperk

V této kategorii byly zjišťovány aktivity, které je možné realizovat v Šumperku, případně takové, které město přímo pro nevidomé nabízí.

Všichni respondenti se shodli, že největší podíl má ve městě Šumperk organizace SONS, která poskytuje širokou škálu volnočasových aktivit. Nalezneme tam např. turistické vycházky, cyklovýlety, keramiku, rekondiční pobyty, pletení z pedigu, bowling, který společně navštěvují v gastronomickém centru Maják. Dále horolezeckou stěnu, která je součástí Střední odborné školy Šumperk. Showdown a mnoho dalších. SONS každý měsíc informuje zájemce o plánovaných aktivitách ve zpravodaji, který se nazývá Zvoneček.

Dále bylo zmíněno oční centrum Ottlens, které zajišťuje běhání s trasérem. Také Městská knihovna T. G. Masaryka se těší oblibě u respondentů. Jednak díky vstřícné spolupráci se SONSEM, ale i zásluhou pořádání přednášek na rozličná témata, literárního festivalu Město čte knihu, případně zapůjčení CD. Ve Vlastivědném muzeu je možné navštívit komentovanou prohlídku a v Domě kultury Šumperk poslechnout různé hudební soubory. Jedna z respondentek zmínila i možnost zapůjčení sluchátek s komentovaným doprovodem, které nabízí kino Oko. Zmíněná byla i nezisková organizace PONTIS, která mimo jiné nabízí i volnočasové aktivity pro seniory.

Lorenzo: „Tak hlavně, kdo tady organizuje ty akce, tak je SONS, oni vydávají každý měsíc zpravodaj, ten bych vám mohl i přeposlat pro zajímavost. Kde jsou různé termíny, různých plánovaných akcí, co se děje. Akorát, že většina bývá v těch dopoledních hodinách, takže pro nás zaměstnaný je to trošku nepřístupný no, ale to se nedá nic dělat. Ještě tady funguje Tyflocentrum, ale to navazuje na SONS, protože SONS je zřizovatelem toho Tyflocentra. Dokonce jsou na stejné budově...“

Francesca: „Jako město Šumperk samo o sobě nevím, co přesně nabízí. Jednu dobu jsem chodila na kotelnu do fitka a tam mi umožnili chodit na spinning... Pak ještě vím, že optika Otlens má možnost zapojit nevidomé do běhu. Jakože poskytnou traséra, když by někdo projevil zájem. Pak SONS nabízí, ale máme tu převážně seniory, takže to musíme přizpůsobovat jejich věku. To se pořádají různé turistické vycházky a cyklo výlety na tandemových kolech, ale toho se účastní málo lidí. Dělají se i rekondiční pobyty. Jeden se týká kol, kde jezdí větší skupina lidí, které zajímají kola a druhý se týká lázeňského pobytu, procedur a tak. Co se týče ještě těch aktivit, tak jsem teď zařadila i horolezeckou stěnu. Kdyby měl někdo zájem, tak může chodit se mnou na zemědělkou na horolezeckou stěnu. Jinak takové ty náročnější aktivity moc neděláme. Někdy se vyrazí na bazén, není to pravidelný, ale ta možnost tady je, aby lidi s námi šli a třeba si to aspoň omrkli. Ať aspoň ví, jak to na tom bazénu chodí a potom tam třeba chodili sami. Pokud by to zvládali nebo měli nějakého člověka, který by s nimi chodil. A ještě bowling nabízíme pro lidi, na majáku. To míváme jednou měsíčně pro naše lidi tady v SONSU. Bowling se dá, když lidi ví, kam házet a dobře si stoupnou. Takže vlastně bowling, to fitko a já si myslím, že i jiný fitko by bylo tak nějak vstřícný, kdyby tam začali chodit lidi co nevidí.“

Eleonora: „Já vím, že hodně aktivit nabízí SONS, ale pro mě tyhle aktivity nejsou úplně lákavé. Já je teda nechci nějak kritizovat, nechci vůbec říkat nic o tom, že by dělali něco špatně nebo tak. Ale není to pro mě šálek kávy, protože tam se schází podle mě spíš ty starší lidi a ty aktivity jsou takový klidnější. A to mě až tak neláká. Pak se ráda zastavím v Tyflu, protože tam mám kamarádku, se kterou si rozumím. Ale ti zas těch aktivit tak moc nenabízí, spíš jakoby podporují zaměstnávání. Jinak já v Šumperku aktivity pro nevidomé moc teda neznám. Ale ani jsem asi vyloženě nehledala.“

Giorgia: „Já, když to tak vezmu, tak jsem vlastně jenom inspirovaná SONSEM. Ale v Šumperku máme i bowling a pak aktivity spojený s městskou knihovnou... Takže vlastně knihovna spolupracuje se SONSEM. Většinou, když něco chceme, třeba pronajmout si prostory pro koncert, tak se s nima musíme domluvit. A máme vlastně teďka i tu spolupráci, že nám chodí

z knihovny číst do SONSU... No a teď se začala velmi slibně rozjíždět pohybová aktivita, sportovní. Tady na zemědělce horolezecká stěna, tu nemůžu zapomenout. A ještě co se týká těch pohybových aktivit, tak teď už zase začneme na tandemech. (Napadá Vás třeba ještě někdo jiný, kromě SONSU, kdo by nabízel aktivity pro nevidomé?) No vlastně ani ne. Tady vlastně ani není kdo. To už je potom na člověku, kterej třeba má nějaký nápad nebo nějakou fantazii, aby si to zorganizoval sám, aby si třeba někam sám šel, sehnal si doprovod a něco jako dělal. Pokud třeba máte svého řidiče, tak můžete kdykoliv vyrazit na tandemu.“

Noemi: Respondentka již výše uvedla několik aktivit, které navštěvuje v organizaci SONS, případně jmenovala i takové, které zmíněná organizace nabízí, ale sama je nenavštěvuje. Např... *„takový aktivity, že se tam něco vyrábí. To choděj některé ženy do keramiky nebo je tam pletení z pedigu... kroužek kuchařů... Pak tam jsou hudební aktivity, to mají bubnování, takový různý relaxační“* (A kromě SONSU věděla byste jaká je ještě nabídka aktivit v Šumperku pro nevidomé? *„No ještě knihovna... Knihovna i nabízí, že ta paní by byla ochotná mě ty CD dovézt domů.... Jinak já jako nevím, že by v Šumperku byla ještě nějaká jiná organizace. Ona třeba knihovna dělá nějaké přednášky, tak tam občas chodíme... Takže knihovna dělá akce, které jsou vhodné i pro slepý, samozřejmě tam to vyslechnete... Pak město čte knihu, to se taky hodí pro slepý... No a kino třeba nabízí taková ta sluchátka s komentovaným doprovodem pro nevidomý, ale to jsem ještě nevyužila, jen vím, že by to šlo a pak ještě muzeum dělá takový ty komentovaný prohlídky... Já jsem se právě teď ptala jedné mé známé, která chodí na angličtinu a na jógu do Pontisu. Tak jsem se jí ptala, jestli bych to zvládla. On teda Pontis má ty akce daleko od mého bydliště, to bych musela přes celé město nebo by mě zase musel můj muž vozit...“*

5.5 Čas strávený nad volnočasovými aktivitami

V této kategorii bylo zjišťováno, kolik času věnují volnočasovým aktivitám respondenti.

Zde se již výpovědi respondentů liší, přesto můžeme zpozorovat, že volnočasovým aktivitám se věnují všichni téměř denně. Důležité jsou zde faktory, které tento čas silně ovlivňují. O tom více v další kapitole.

Lorenzo: *„Tak to lezení, to je tak hodka, dvě týdně a ty procházky, ty zaberou víc. Jelikož mám vodícího pejska, tak s ním musím chodit pravidelně, to tak denně udělá tu hodinku“*

Francesca: *„Hodně. Doma vlastně trávím minimum času. Já mám v práci poloviční úvazek, takže úterky a pátky jsem doma. Do práce chodím jenom pondělí, středa, čtvrtek, a to*

ještě k tomu ve čtvrtek jen na půl dne. Takže mám hodně času na věnování se těm svým aktivitám. Takže každý den nějaká ta aktivita je.“

Eleonora: *„Teď teda skoro nic. Ale dříve hodně, podle chuti a nálady. Chodili jsme tak jednou za týden nebo za 14 dní na bazén s kamarádama... Pak jednou týdně na stěnu... No a pak jsme dost často chodili s kamarádama na pivo. To taky zabere čas.“*

Giorgia: *„Já vůbec nevím... V podstatě bych řekla, že pořád... Protože vlastně moje volnočasová aktivita jsou i psi, takže s těma jsem denně, s nima se musím chodit projít... Peču teď skoro obden.“*

Noemi: *„Dá se říct že skoro každý den odpoledne. Protože nám se nechce jenom sedět doma. Můžu říct, že se fakt nemudím, každý den abych něco měla. Abych zaplnila nějak ten čas a nečekala jenom na večer, kdy bude Kde domov můj a pak šla spát.“*

5.6 Faktory ovlivňující způsob trávení volného času

Následující kapitola se zaměřuje na průběžné odpovědi respondentů, které poukazyvaly na faktory, které mají vliv na trávení volnočasových aktivit. Dále byla pokládána otázka: Co nejvíce ovlivnilo ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

Velkou roli hraje v životě jedinců jejich zaměstnání. Lorenzo, Francesca a Giorgia jsou zaměstnání buďto na celý či na poloviční úvazek a tím je jejich volný čas omezen po dobu působení v práci. Eleonora má dvě malé děti, díky kterým již nemá tolik času na své zájmy. Noemi je jako jediná v invalidním důchodu, díky kterému má na své aktivity čas celý den.

Dále má velkou zásluhu vodící pes. U respondentů, kteří vlastní psa, mnohdy nalezneme odpovědi směřující k častým a dlouhým procházkám. Tudíž i tento faktor hraje významnou roli v trávení volnočasových aktivit jedinců.

Na otázku co nejvíce ovlivnilo výběr volnočasových aktivit v životě jedinců, nalezneme více faktorů. Lorenzo, Giorgia a Noemi společně zmínili SONS. Dále již individuálně nalezneme lásku ke zvířatům, rodinu, partnery a život ve městě.

Lorenzo: *„...Akorát, že většina (aktivit v SONSU) bývá v těch dopoledních hodinách, takže pro nás zaměstnaný je to trošku nepřístupný no, ale to se nedá nic dělat... Jelikož mám vodícího pejska, tak s ním musím chodit pravidelně, to tak denně udělá tu hodinku...“*

(Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?) ...*Asi tak ta nabídka, co byla kdysi, když jsem ještě dřív nepracoval, tak jsem hodně chodíval do SONSU, takže to, co se tam nabízelo.*

Francesca: *„Jediný, co dělám sama, jsou procházky se psem, to si trénuju ještě chůzi s bílou holí, abych nebyla závislá jenom na tom psovi. Takže vlastně když mám psa na volno, ona si lítá a já si prostě s hůlkou ťukám a chodím na procházky, docela na dlouhý, třeba desetikilometrový... Já mám v práci poloviční úvazek, takže úterky a pátky jsem doma. Do práce chodím jenom pondělí, středa, čtvrtek, a to ještě k tomu ve čtvrtek jen na půl dne ...*

(Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?) ...*Asi zvířata, ne člověk, ale spíš ta láska k těm zvířatům, od toho se to všechno odpíchlo. Koně a psi. Koně byli asi nejvíc... Oni sousedi mají zoopark v Rapotíně, takže tam jsem trávila čas od svých čtyř let do mých osmnácti, vždycky ve svém volném čase. Tam jsem přicházela do styku s lidma, zvířatama a od toho se pak odvíjely ty další věci. “*

Eleonora: *„Předtím než se mi narodily děti, tak těch volnočasových aktivit bylo víc. Od té doby se to hodně změnilo.*

(Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?) ...*Rodiče. To jsme často někam jezdili. Já jsem jakoby z velké rodiny, ze šesti dětí a maminka nebyla úplně společenskéj tvor. Přijde mi, že jsem neznala až tolik lidí kolem, měla jsem pár kamarádek a spíš jsem trávila čas jakoby s tou rodinou. “*

Giorgia: *„Protože vlastně moje volnočasová aktivita jsou i psi, takže s těma jsem denně, s nima se musím chodit projít... Mám teď na starosti technickej kroužek, vlastně výpočetní techniku a keramiku... Nebo když jsem se přestěhovala, tak jsem byla hodně v SONSU, aby člověk nebyl sám... Teďka je to teda silně ovlivněno, protože mám pár měsíců partnera a psy. “*

(Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?) ... *Toho bylo strašně moc... To že jsem se teď přestěhovala do města, tak tady mám víc těch aktivit. Protože když jsem vlastně byla na té vesnici, tak tam to bylo hodně všechno takový domácí. A ještě předtím jsem byla pořád někde po školách, internátech a tak. “*

Noemi: (Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?)
„...Asi nejvíce ten SONS... Já, když jsem šla do invalidního důchodu, tak mě tam jedna pracovnice říkala, ať se zkusím zeptat v SONSU... A oni tam měli dosti aktivit, takže jsem se

zapojila tam a žádnou jinou organizaci jsem nehledala... Potom teda samozřejmě manžel, nejvíc. Ten mi moc pomáhá. Je se mnou každý den.“

5.7 Trávení volného času s blízkými osobami

V každém životě je láska a přátelství významnou součástí jedince. Proto je v této práci zařazena i tato kategorie, ve které je zjišťováno, s kým respondenti rádi tráví svůj volný čas. Případně s kým sdílejí volnočasové aktivity.

Z níže uvedeného je možné zjistit, že respondenti svůj čas rádi tráví se svými partnery, nejbližší rodinou, kamarády nebo dětmi. Noemi zmínila organizaci SONS, díky které má možnost stýkat se s lidmi, kteří mají stejné postižení a společně mohou sdílet své životní prožitky.

Lorenzo: *S přítelkyní a s kamarády a se svou sestrou, ale tu počítám mezi své kamarády. (S kým jezdíte na tom dvoukole?) ...Mám jednoho známého, který se mnou jezdíval pravidelně, ale ten má teď špatný koleno, plus teda už má taky nějaké roky. Takže se teď snažím vždycky někoho najít, kdo by jel se mnou. Zkoušela to i přítelkyně, ale ona chuděra to neuřídí a taky se toho trochu bojí.“*

Francesca: *„S přítelem. S ním se dá dělat, dá se říct cokoli. Chodíme na procházky se psem, jezdíme na kole, chodíme na stěnu, trávíme hodně času spolu. I na té chalupě, tam jsme spolu furt a tam děláme i ty další věci.“*

Eleonora: *„Já mám tak nejradši celkově společnost. Ale samozřejmě teď s dětma trávím nejvíce času. A předtím teda hodně s těma kamarádama a rodinou.“*

Giorgia: *„Teďka je to teda silně ovlivněno, protože mám pár měsíců partnera a psy. Takže to jsou momentálně moji max, totálně nejbližší lidi a když třeba někde zrovna jsem, tak se strašně těším, až se za nimi vrátím... Já nemůžu říct, že bych si vyloženě hledala přátele, ale nemám ráda konflikty. Takže jsem tady (v pečovatelském domě) chtěla mít dobré vztahy s lidma. No a teďka už tady máme jakoby takovou partu, se kterou si sedneme.“*

Noemi: *Tak určitě s tím mým mužem... Potom v tom SONSU. Tam jak já chodím na ty akce, tam je skupina takových starších žen, které jsou v mém věku, takže babičky a tak. Tak*

s nima, protože s nima si mám takhle co nejvíce říct o úspěších a neúspěších, o vnučatech, co vyvedly... Taky se v tom SONSU setkám s lidma, který jsou stejně postižený, a když doma něco vyvedu, něco mi spadne a rozbije se, tak se dovíte, že se to děje každému... A samozřejmě pracovníci SONSU... Rodinu, dceru máme daleko, takže tam jedeme jednou za čas.

5.8 Spokojenost s možnostmi trávení volného času na Šumpersku

V poslední kategorii bylo odpovídáno respondenty na otázku ohledně spokojenosti s nabídkami volnočasových aktivit v Šumperku.

Opět se velmi často setkáváme s odpověďmi směřujícími ke spokojenosti s nabídkami organizace SONS. Dále velmi záleží na individuálním přístupu a průbojnosti jedinců. Dle Noemi Šumperk dříve více žil. Jinak se všichni respondenti shodli, že jsou s nabídkami spokojeni a je z čeho si vybírat.

Lorenzo: *„Jo já jsem spokojený, myslím, že je z čeho vybírat a jsou to zajímavý aktivity. Kdo chce, tak si v tom najde ty svoje, které má rád. V rámci SONSU jsou tam různorodé aktivity, co se týká od nějakých různých setkání, počítačů třeba, kdo má rád tu výpočetní techniku. A pak takový ty výtvarný, muzikoterapii, učení se vařit a tak.“*

Francesca: *„To je těžká otázka. Já si myslím, že pro mě to stačí, tady tahle škála, kterou jsme řekli. Třeba, že je možnost zajít na bowling, bazén, stěnu, do fitka a tak. Já jsem člověk, který si dokáže vyhledat, když něco chce, tak kdekoliv, nejenom v Šumperku. Jsem schopná si za tím i dojet, ale jsou lidé, kteří by radši, aby s tím měli co nejméně práce se na tu aktivitu dostat. Aby jim byla vždycky otevřená, aby tam byl vždycky někdo, kdo se jim věnuje, což ne vždycky jde. Ne vždycky jsou lidi, kteří by jim toto zajistili. Podle toho, co pozoruji v práci, protože přicházím do styku s lidmi, hlavně co špatně vidí. Málo kdo z nich se věnuje těm aktivitám z toho důvodu, že řeknou, že prostě nevidí, že k tomu někoho potřebujou a že si tam nejsou schopni dojet. Je pravda, že oni třeba přišli o zrak už v mládí, takže nemají naučený všechny trasy po Šumperku. Pro mě je to třeba dobrý v tom, že jsem viděla, takže si Šumperk pamatuju. Takže já vezmu hůlku, psa a prostě jdu, i když si nejsem jistá, jestli ta trasa je třeba ještě průchozí, jestli tam něco není. Ale jdu to zkusit. Nepotřebuju k tomu druhého člověka. Mám pusku, tak se zeptám. Někdo, kdo je zvyklý, že má umetenou cestičku a že mu každý všechno přinese, tak je to pak horší.“*

Eleonora: „Co se týče obecně volnočasových aktivit, který kdybych se chtěla naučit a mohla je navštěvovat, tak si myslím že Šumperk v menším měřítku nabízí snad všechno, co člověk potřebuje. Třeba ta zemědělkyně s tím ložením tam se furt dá chodit, bazén je. Aktivit si myslím, že je dost. Jen si tak říkám, že by spíš mohlo být víc těch kulturních akcí, když by člověk chtěl zajet třeba s dětma na nějaké představení nebo tak. Nebo celkově do kina na něco zajímavého.“

Giorgia: „Tak jako co se týká města, tak nemůžu říct, že jsem nespokojená, protože SONS to vykryje. Takže já díky tomu, co SONS má za aktivity, tak spokojená jsem. Ale je to jakoby jenom ta naše organizace. Ale je pravda, že ten SONS je vlastně takový pilíř. On je takový ten fotbalista, co vykopává. Ten vždycky něco navrhne a hledá spolupracovníky na ty aktivity. Třeba na tom bowlingu s náma počítají, na komíně na keramice s náma počítají. S knihovnou spolupracujeme, ale prostě ta základna je vždycky ten SONS tady. Ale ono je to asi dobře, přece jenom spousta lidí v běžném životě se slepotou jako takovou, nemá zkušenosti. Ale ono těch míst je fakt jako dost, když si vezmete knihovnu, bowling, komín. Spolupracují s náma i školky, zrovna teď tam pro ně mají nějaký program. Teď vlastně máme i zdravotní cvičení jednou za čtrnáct dní. Sice málo, ale lepší jak nic.“

Noemi: „Mně se zdá, že ten Šumperk je dosti mrtvej v poslední době. Dřív bylo víc těch akcí. Lidi prý přestali na akce chodit, takže se tu už neorganizuje vůbec. Někdy, když třeba jdeme po městě, tak nepotkáte, ať jdete v poledne nebo odpoledne člověka, natož známýho, abyste si sním mohli popovídat. Tak to se mi zdá, že dřív ten Šumperk víc žil a jak jsem říkala, tak vím že existuje Pontis, ale co vím, co lidé bydlí v Pontisu, tak z nich nikdo moc do SONSU nechodí, přitom vědí, že existuje a vědí že má dobrý akce. Nevím no, už jsou možná taky starší, tak se jim třeba moc nechce.“

6 Splnění Cíle práce, Hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek

Cílem práce byla specifikace trávení volného času osob s nejtěžším zrakovým postižením v Šumperku (na Šumpersku). Na základě stanovení cíle práce byla stanovena i hlavní výzkumná otázka: Jak tráví svůj volný čas lidé s nejtěžším zrakovým postižením na Šumpersku a jaké možnosti jim město nabízí?

Z výpovědí respondentů jsme zjistili, že největší přínos volnočasových aktivit na Šumpersku zajišťuje organizace SONS s městskou knihovnou. Zmíněný byl i kulturní dům, který nabízí poslech různých hudebních souborů. Jejich velká nabídka ve městě pokrývá všech pět zájmových oblastí, které byly vytyčeny v teoretické části této práce.

Ze společenských aktivit nalezneme např. kurz angličtiny, přednášky na různá témata, čtení knih a trénování paměti.

V rámci pracovních-technických aktivit jedinci mohou navštívit např. kroužek výpočetní techniky. V tomto kroužku se lidé se zrakovým postižením jednak dozví užitečné informace o asistovaných technologiích, ale také se je naučí používat. Dále je možné navštěvovat kroužek kuchařů, který přináší informace potřebné ke snadnější orientaci v kuchyni a zároveň naučí nové recepty. Kromě toho také pletení z pedigu, případně je možné si vyrobit něco z keramiky.

Přírodovědné a ekologické aktivity bychom našli v programu městské knihovny, která mimo jiné nabízí i přírodovědné přednášky.

Muzikoterapii, kterou nabízí organizace SONS se zaměřením převážně na hru na bubny, bychom mohli zařadit mezi esteticko-výchovné aktivity. Tuto oblast také pokrývá dům kultury, který pořádá koncerty s různými hudebními soubory.

Tělovýchovné, sportovní a turistické aktivity byly nejčastěji zmiňované mezi respondenty. Zde má největší zásluhu SONS, který každý rok nabízí rekondiční pobyty v lázních nebo cyklopobyty. Pořádá také cyklovýlety, turistické vycházky a pravidelné pohybové cvičení. V budově pobočky SONS je také možné si zahrát showdown. Mimo jiné zajišťuje aktivity v dalších městských zařízeních jako je např. horolezecká stěna, která se nachází v areálu Střední školy zemědělské. Plavecký bazén, který nalezneme přímo v Šumperku, případně se s jedinci dojíždí do resortu v Sobotíně, který je vzdálený od Šumperka zhruba 10 km. Dále byl také zmíněný bowling, který je součástí gastronomického centra Maják.

Výše zmíněný kulturní dům a městská knihovna nebyly jediné kulturní instituce o kterých respondenti hovořili. Upozorněno bylo i na kino Oko, které zapůjčí osobám se zrakovým postižením sluchátka s komentovaným doprovodem. Zde je důležité, aby tento komentář byl k filmu dodán, což leckdy omezuje nabídku filmů. Rovněž je možné navštívit i Vlastivědné muzeum v Šumperku, které nabízí pro osoby se zrakovým postižením komentované prohlídky. Případně je zde i možnost zajít si do divadla na představení.

Pro sportovní vyžití je dále možné navštívit fitness Kotelna, kde umožnili jedné z respondentek chodit na cvičení Spinning. Při oblíbeném běhání je možné využít nabídky očního centra Ottlens, které nabízí k této aktivitě trasera. Velké oblíbenosti se těší i procházky, které respondenti často zmiňovali a horolezectví na skále v oblasti Rabštejn. Zmíněna byla i jízda na koni nebo lyžování. Pro vyjížděku na tandemu byla řečena i možnost výletu do autokempu na Krásném, který je v blízkém okolí Šumperka.

Mezi dalšími aktivitami, kterými tráví svůj volný čas nevidomí lidé na Šumpersku, se objevila i láska k pečení a vaření. Hra na kytaru, na harmoniku, na zobcovou flétnu, případně i obyčejný poslech hudby či audioknih. Sledování filmů, vědomostních soutěží či sportovních utkání. Zmíněny byly i sociální sítě a aktivity spojené s počítačem. Své místo zde má i chalupaření, skládání dřeva, návštěva kosmetického salónu nebo prosté trávení času se svými blízkými.

V rámci jednoho rozhovoru byla zmíněna i organizace PONTIS, která má ve své nabídce mimo jiné i různá cvičení a kurzy pro seniory zaměřené na aktivní trávení volného času.

Dílčí výzkumné otázky:

DVO1: Jaké formě realizace volnočasových aktivit dávají nevidomí přednost?

DVO2: Jaké volnočasové aktivity nevidomí sami realizují?

DVO3: Jak jsou nevidomí spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

DVO1: Jaké formě realizace volnočasových aktivit dávají nevidomí přednost?

Na odpověď k této otázce by se více hodilo dotazníkové šetření, případně více respondentů, kteří by nám odpovídali.

Z námi získaných dat bychom si mohli dovolit tvrdit, že respondenti v období střední dospělosti upřednostňují volnočasové aktivity, které si převážně vytváří a organizují sami. Nebrání se ale i aktivitám, které nabízí instituce. Ačkoliv si aktivity kolikrát raději plánují sami, mnohdy je důležité, aby je k tomu doprovázela i další osoba. Případně mnohdy volí instituci, která jim zajistí prvotní důležité informace a instrukce potřebné k vykonávání dané činnosti a dále jsou již schopni aktivitu realizovat sami bez podpory.

V případě respondentky, která jako jediná byla seniorského věku, je těžké dělat závěry, které bychom mohli směřovat ke všem lidem v tomto období života. Respondentka uvedla, že téměř ke všem volnočasovým aktivitám využívá nabídek instituce SONS, případně ostatní aktivity realizuje s manželem. Tudíž můžeme tvrdit, že tato respondentka preferuje formu organizování volnočasových aktivit pomocí institucí.

Ačkoliv jsme z našich dat vymezili určité závěry, je důležité zmínit především individualitu jednotlivců. Ať už to jsou respondenti, kteří se podíleli na této práci nebo ať to jsou ostatní lidé se zrakovým postižením žijící ve městě Šumperk nebo kdekoli na světě, každý volí formu, která je pro něj nejvíce přívětivá a vyhovující.

DVO2: Jaké volnočasové aktivity nevidomí sami realizují?

V této výzkumné otázce jsme se snažili vymezit, jaké aktivity si nevidomí lidé sami realizují bez podpory jakékoli instituce. Po důkladné analýze námi získaných dat jsme dospěli k následujícím skutečnostem.

Významnou aktivitou, na které se shodli téměř všichni respondenti, byly procházky. Ať už v doprovodu svého vodícího psa nebo bez něj, časté a leckdy dlouhé procházky jsou kvalitní volnočasovou aktivitou v životě osob se zrakovým postižením na Šumpersku.

Cyklistika za využití tandemového kola je další aktivitou, kterou respondenti rádi realizují. Tuto činnost nabízí i ve svém programu instituce SONS, nicméně dva z našich respondentů mají kolo ve svém vlastnictví a rádi vyrazí se svým partnerem či kamarádem.

Dále již byly aktivity více individuální. U respondentů jsme zjistili oblibu v hudbě, jednak v jejím poslechu, tak i v hraní na určitý hudební nástroj. Jmenována byla např. kytara, harmonika, zobcová flétna a klarinet. Sledování vědomostních soutěží, sportovních přenosů a filmů. Jedna z respondentek se v poslední době velmi ráda věnuje pečení a vaření. Místo si zde našla i návštěva kosmetického salónu. Trávení času na počítači, internetu a sociálních sítí. Starost o domácnost nebo chalupaření a skládání dřeva. Byla zmíněna i jízda na koni, která byla

více popsána v kapitole Individuální trávení volného času nevidomých osob na Šumpersku, stejně jako ostatní výše zmíněné aktivity.

Stejně jako je to u intaktní společnosti i osoby se zrakovým postižením rádi tráví svůj volný čas se svými blízkými, kamarády a partnery.

DVO3: Jak jsou nevidomí spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

Dle výpovědí respondentů je volnočasová nabídka pro nevidomé na Šumpersku pestrá, je z čeho si vybírat a každý by si tam našel to, co ho baví. Dovolujeme si tedy tvrdit, že nevidomí lidé jsou s nabídkou spokojeni.

Důležité je zmínit, že největší zásluhu má organizace SONS, která má širokou nabídku volnočasových aktivit.

ZÁVĚR

V této práci jsme se snažili specifikovat způsob trávení volného času lidmi s nejtěžším zrakovým postižením na Šumpersku. Abychom kvalitně dostáli našeho cíle, bylo nejdříve nutné v teoretické části seznámení čtenáře se zrakovým postižením. Ačkoliv pro tuto práci byla stěžejní nevidomost, považujeme za důležité nejprve informovat čtenáře o celkové klasifikaci v této oblasti. Dále byly popsány možné příčiny a následné důsledky, které sebou zrakové postižení mnohdy přináší.

Důležitou součástí osob se zrakovým postižením jsou kompenzační pomůcky a činitelé, které těmto osobám často pomáhají v situacích, kde by jinému posloužil zrak. Proto jsme považovali za podstatné informovat čtenáře o jejich významu a přínosu pro tyto osoby.

Další kapitolou byl samotný volný čas. A protože každý jedinec může prožívat a přistupovat k tomuto jevu rozdílně, byly následně vymezeny faktory, které ho často ovlivňují. Dále byly popsány jeho funkce, které zastává v životě každého z nás a jsou nedílnou součástí rozvoje osobnosti. Stejně tak i volnočasové aktivity. Ty byly pro základní orientaci čtenáře obecně popsány a následně jsme se již věnovali specifickým aktivitám, které jsou určené pro osoby se zrakovým postižením.

Praktická část se věnuje výzkumu, který byl realizován kvalitativní metodou ve formě polostrukturovaných rozhovorů. Ty byly následně uskutečněny s pěti respondenty, o kterých nalezneme v této části práce stručnou charakteristiku. Dále byly sestaveny otázky směřující k možnostem volnočasových aktivit na Šumpersku a specifické náplně volného času jednotlivců. Následně jednotlivé výpovědi respondentů byly vloženy do námi vytvořených kategorií, díky kterým se nám podařilo dosáhnout cíle této práce.

Dle získaných informací můžeme říci, že Šumpersko nabízí širokou škálu aktivit, ve kterých je možno se seberealizovat, naleznout v nich své potěšení a uspokojení svých potřeb. Velká zásluha patří organizaci SONS, díky které je nabídka volnočasových aktivit ve městě pestrá a rozmanitá. Dále jsou tu městská zařízení jako je knihovna, dům kultury, divadlo, případně i kino, nabízející programy, které si mnohdy nenechají ujít i lidé se zrakovým postižením. Jmenovány byly i další jednotlivé centra či střediska, která se podílí na možném aktivním trávení volného času.

Tato práce nabízí určitý pohled do života lidí s nejtěžším zrakovým postižením. Přináší poznání v oblasti trávení jejich volného času, jejich zájmů a radostí. Dle získaných informací můžeme bez nadsázky tvrdit, že tito lidé mají plnohodnotný život a svůj volný čas naplňují aktivně a různorodě.

Doporučení pro praxi

Získaná data v této práci mohou poskytnout kvalitní informace o volnočasových aktivitách osob se zrakovým postižením speciálním pedagogům, vychovatelům, případně komukoliv, kdo by se zabýval touto problematikou. Důležité je vždy k těmto lidem přistupovat individuálně s maximálním přihlédnutím k jejich potřebám. Výčet těchto aktivit může také posloužit lidem se zrakovým postižením na Šumpersku, kteří hledají dostupné informace o možnostech trávení volného času v okolí jejich bydliště.

Seznam použité literatury

BENDL, Stanislav a kolektiv, (2015). *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.

BENEŠ, Pavel, (2019). *Zraková postižení: behaviorální přístupy při edukaci s pomůckami*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2110-6.

FINKOVÁ, Dita, (2012). *Edukace jedinců se zrakovým postižením v kontextu kvality vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3262-5.

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika RŮŽIČKOVÁ, (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.

HOFBAUER, Břetislav, (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, (2016). *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.

KOLARČÍK, Lukáš, Václav DEDEK a Michal PTÁČEK, (2016). *Příručka pro sestry v oftalmologii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5458-1.

KVĚTOŇOVÁ, Lea, (2000). *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-85931-84-2.

LUDÍKOVÁ, Libuše, (2006). *Tyflopedie – Andragogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1191-1.

LUDÍKOVÁ, Libuše, Dita FINKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ, (2013). *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3700-2.

LUDÍKOVÁ, Libuše a Veronika RŮŽIČKOVÁ, (2006). *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1189-X.

MATYSKOVÁ, Kateřina, (2009). *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením*. Praha: Okamžik. ISBN :978-80-86932-24-8.

MICHÁLEK, Miroslav, (2016). *Žít jako vy, aneb, Rovné příležitosti pro nevidomé: zkušenosti, netradiční pohledy, náměty a doporučení*. Praha: Okamžik. ISBN 978-80-86932-44-6.

MIOVSKÝ, Michal, (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kolektiv, (1999). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kolektiv, (2008). *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ, (2003). *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0646-2.

RŮŽIČKOVÁ, Veronika a Kateřina KROUPOVÁ, (2017). *Pohled na samostatný pohyb a prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5273-9.

SLEPIČKOVÁ, Irena, (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

SLOWÍK, Josef, (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1733-3.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TRNKA, Václav, (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1958-3.

VALENTA, Milan a kolektiv, (2014). *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.

Internetové zdroje

Axmanovi Tereza a Štěpán [cit. 2023-03-14]. *Alittera: Axmanova technika modelování* [online].

Dostupné z: <https://www.alittera.eu/technika-atm>

Seznam zkratk

aj.	a jiné
a kol.	a kolektiv
apod.	a podobně
např.	například
km	kilometry
mm	milimetry
cca	cirka
č.	číslo
T	tazatel
R	respondent
SONS	Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
CD	Compact Disc
Městská knihovna T. G. Masaryka	Městská knihovna Tomáše Garrigua Masaryka

Seznam příloh

Příloha č. 1: Rozhovor **Lorenzo**

Příloha č. 2: Rozhovor **Francesca**

Příloha č. 3: Rozhovor **Eleonora**

Příloha č. 4: Rozhovor **Giorgia**

Příloha č. 5: Rozhovor **Noemi**

Příloha č. 1. Rozhovor Lorenzo

1. T - Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)

R - Jmenuji se Lorenzo, je mi 43 let, letos mi bude 44. Bydlím v Šumperku a stupeň zrakového postižení mám úplnou slepotu.

2. T - Jaká byla příčina ztráty zraku?

R - Degenerace sítnice, takže dědičné onemocnění.

3. T - V jakém věku jste o zrak přišel?

R - Vadu mi objevili, když mi bylo sedm let. Potom se to postupně zhoršovalo a okolo dvaceti jsem o zrak přišel úplně.

4. T - Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v dětství?

R - Tak jak normální děcka, vyrůstal jsem na vesnici, takže kolo, různé sporty. Fotbal jsme hráli závodně a běhal jsem za školu závodně.

T - A ještě stále běháte?

R - Ne už ne.

5. T - Volnočasové aktivity si organizujete raději sám nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?

R - Tak i tak. Co se týká volnočasových aktivit, které si sám organizuji, tak to jsou různé procházky, výlety a tahy s děckama. A co se týká těch organizovaných, tak hodně přes SONS, toho využívám. Nějaký ty cyklopobyty, které bývají jednou za rok.

T - Jak probíhají tyto cyklo pobyty?

R - to je pod SONSEM jako rekondice. Každý rok jsme týden na kolách.

T - A kam jezdíte?

R - Každý rok na jiný místo, vždycky jsme někde týden ubytování na penzionu a vyjíždíme po okolí. Já už ani nevím, kde všude jsme byli. V Beskydech, Frenštát pod Radhoštěm, Náchod, Moravská Nová Ves, Blansko, Třeboň, Český ráj u Jičína. No hromady míst.

T - A jak to máte zorganizované?

R - Ubytování máme vždy s polopenzí, takže posnídáme a vyrazíme na celý den na kola. No a na večeri se vracíme zpátky. Vždycky se domluvíme, jaká trasa se jede. Jinak pravidelně chodím na horolezeckou stěnu ložit.

T - A to si organizujete sám?

R - Oni to teď nabízí i v rámci SONSU, že se můžete přihlásit, ale mě do toho navezla sestra. Takže je to tak zkombinovaný. To jsou asi takový ty nejdůležitější teďka. Jinak dřív jsem hrával showdown, na který teď už nějak není čas. Časově je to náročný, to jsou víkendy. Kdysi jsme byli s kolegou mistři republiky ve čtyřhře, ale to už je dlouho, tak 15 let zpátky.

T - A teď už tedy nehrajete vůbec?

R - Tak teď to hraji spíše příležitostně, ale poslední dobou nějak není čas. Moc nezvládám tady ty organizovaný věci, takže jediné organizovaný, takový co je pravidelně, je teď to lezení a zbytek si tak nějak dělám sám. Doufám, že se teď jak bude počasí dostanu na dvoukolo.

T - S kým jezdíte na tom dvoukole?

R - Mám jednoho známého, který se mnou jezdíval pravidelně, ale ten má teď špatný koleno, plus teda už má taky nějaké roky. Takže se teď snažím vždycky někoho najít, kdo by jel se mnou. Zkoušela to i přítelkyně, ale ona chuděra to neuřídí a taky se toho trochu bojí.

6. T – Jakým dalším volnočasovým aktivitám se rád věnujete nyní?

R - Procházky mám taky rád, projít se do přírody a tak, nějaký ty výlety. Dělán to, co mě baví, co mám nejradši a na zbytek nemám čas...

7. T - Jaké možnosti pro trávení volného času město Šumperk nabízí?

R - Tak hlavně kdo tady organizuje ty akce, tak je SONS, oni vydávají každý měsíc zpravodaj, ten bych vám mohl i přeposlat pro zajímavost. Kde jsou různé termíny, různých plánovaných akcí, co se dějí. Akorát že většina bývá v těch dopoledních hodinách, takže pro nás zaměstnaný

je to trošku nepřístupný no, ale to se nedá nic dělat. Ještě tady funguje Tyflocentrum, ale to navazuje na SONS, protože SONS je zřizovatelem toho Tyflocentra. Dokonce jsou na stejné budově.

8. T - Kolik času volnočasovým aktivitám věnujete?

R - Tak to lezení, to je tak hod'ka, dvě týdně a ty procházky ty zaberou víc. Jelikož mám vodícího pejska, tak s ním musím chodit pravidelně, to tak denně udělá tu hodinku

9. T - Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

R - Asi tak ta nabídka, co byla kdysi, když jsem ještě dřív nepracoval, tak jsem hodně chodíval do SONSU, takže to co se tam nabízelo. Showdown jsme tenkrát rozjížděli tady v Šumperku.

T - Vy jste ho přímo rozjížděl?

R – No, tak byli jsme u toho v té skupince, takový ti první, co jsme začínali hrát tady.

10. T - S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

R - S přítelkyní a s kamarády a se svou sestrou, ale tu počítám mezi své kamarády.

11. T - Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

R – Jo, já jsem spokojený, myslím, že je z čeho vybírat a jsou to zajímavé aktivity. Kdo chce, tak si v tom najde ty svoje, které má rád. V rámci SONSU jsou tam různorodé aktivity, co se týká od nějakých různých setkání, počítačů, třeba kdo má rád tu výpočetní techniku. A pak takový ty výtvarný, muzikoterapii, učení se vařit a tak.

Příloha č. 2: Rozhovor Francesca

1. T - Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)

R - Jmenuji se Francesca, narodila jsem se v Šumperku, současné bydliště je Rapotín. Je mi 33 let a stupeň zrakového postižení... dá se říct praktická nevidomost až plná nevidomost, tak jako na hraně, už vnímám jenom jako kdyby trošku světlo, tmu. To světlo, když je nějaké hodně výraznější, nějaký výraznější zdroj, tak ho zaznamenám, ale jinak jako už ne.

2. T - Jaká byla příčina ztráty zraku?

R – Vlastně my to máme v rodině, takže asi něco genetického to je a začalo mi to ve 12 letech, kdy se ten zrak začal postupně zhoršovat. Vlastně první byla taková šeroslepost, potom problémy s barvami, pak už jsem třeba neviděla malý písmenka a tak. A takhle to šlo postupně, když jsem třeba i na počítači musela používat inverzní zabarvení, protože mě světlá stránka nebo bílá obrazovka oslňovala, takže jsem si musela dávat černou a na to bílý text. Nejdřív jsem používala zvětšovací programy a pak vlastně odecítače, které byly jenom vyloženě hlasový.

3. T - V jakém věku jste o zrak přišel?

R - Čtyři roky nebo pět let zpátky? Já vím, že když jsem nastoupila sem do SONSU, tak jsem ještě něco viděla. To bylo zrovna takové rozhraní, kdy jsem začala chodit s hůlkou, takže to bylo v roce 2016 a pak už se to zhoršilo natolik, že jsem tu hůlku už nedala z ruky. Takže tak někdy pět let zpátky, to by tak odpovídalo. Ono to docela letí, s tím covidem se to tak jako protáhlo, člověk ten čas tak jakoby přestal vnímat. Ale myslím, že mi bylo tak 27-28? Tak nějak...

4. T - Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v dětství?

R - To jsem měla ráda zvířata, takže všechno co se týkalo zvířat. Příroda, zvířata. Jezdila jsem na koni, chodila jsem k sousedům, kteří měli hromadu zvířat. Tam jsem se starala o koně a o oslíky. Věnovala jsem se převážně venkovním aktivitám s těma zvířatama. To byl můj největší zájem tenkrát.

T - A ještě pořád jezdíte na koni?

R – Ano, ještě pořád jezdím, sice jsem to musela trošku přizpůsobit a tak, ale pořád mě to drží a pořád jezdím.

5. T - Volnočasové aktivity si organizujete raději sám nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?

R - Raději sama. Já jsem spíš takovej typ člověka, který si rád zařizuje věci sám. Takže si sama vyhledávám aktivity, kterým se budu věnovat. Nemám ráda, když jsem na někom závislá. Ale znám lidi, kteří to mají naopak, kteří radši chodí právě do organizací a využívají toho organizovaného sportování nebo různých dalších aktivit.

T – Ono je to možná takové jednodušší že?

R – No, je to jednodušší, člověk s tím nemá tolik starostí, není tolik ve stresu, že musí někam jít, zařídit si ty věci a tak a potom tam chodit sám třeba, takže je to spíš o tom, jaký má ten člověk schopnosti, jak žije.

6. T - Jakým volnočasovým aktivitám se ráda věnujete nyní?

R - Teďka otázka jaký aktivity myslíte, jestli jako spíš pasivnější nebo ty aktivnější?

T – Myslím tak celkově, jak ráda a čím trávíte volný čas.

R - Takže jezdím na koni, věnuju se procházkám se psem, teďka v současné době.

T - Můžu se jen prosím zeptat, jak jezdíte na tom koni?

R – No, právě to jsem chtěla ještě rozdělit na aktivity, ke kterým potřebuju druhého člověka. Protože jsou aktivity, který bych bez toho druhýho člověka dělat nemohla. Třeba ta jízda na koni je vlastně tak, že přede mnou jede člověk, který vidí. Já s koněm jedu za ním a on mi říká, větve a tak. Jinak si toho koně ovládám sama, jenom přede mnou jede ten člověk, který mi říká, co a kde bude, abych měla přehled. Přecházení přes cestu třeba na tom koni, to jsou takové nebezpečné momenty, kdy je lepší u sebe mít toho druhého člověka. Další aktivita, ke které taky potřebuju dalšího člověka, je tandemová cyklistika, mám svoje tandemový kolo. Teďka přes zimu teda ne, ale pořídila jsem si cyklotrenažér, takže valím na cyklotrenažéru, abych udržovala kondici trošku. Potom hodně čtu knížky, audioknížky si pouštím, takže ten čas, který netrávím venku, tak relaxuju při těch audioknížkách. To je taky hodně častý trávení mého volného času. Pak jsme se vlastně spolu potkali na horolezecké stěně. Tomu se taky věnuju

a tam taky potřebuju druhého člověka, který mě bude jistit. Člověk tam nemůže přijít sám, ale to i zdravý člověk musí být jistěnej. Ale my ještě potřebujeme od toho druhého člověka, který jistí, aby nás ještě k tomu navigoval. Jinak teďka s přítelem chalupaříme. Takže na chalupě třeba skládám dřevo a tak. Takže i ty domácí práce. A uklízení, tomu se věnuju, a to mě docela i baví. Vlastně k hodně těm aktivitám potřebuju druhého člověka. Jediný, co dělám sama jsou procházky se psem, to si trénuju ještě chůzi s bílou holí, abych nebyla závislá jenom na tom psovi. Takže vlastně, když mám psa na volno, ona si lítá a já si prostě s hůlkou ťukám a chodím na procházky, docela na dlouhý, třeba desetikilometrový. To mi nedělá vůbec problém. Pak ještě ráda ve volném čase mám takovou tu relaxaci. Takže kosmetika, manikúra ty ještě navštěvuju. Internet a počítač, sociální sítě tím taky trávím hodně volného času, protože si tam vyhledávám různé informace a tak. Mám telefon s hlasovým výstupem a všechno si můžu vyhledat. Pak ještě, jak jsme se bavily o těch horolezeckých stěnách, tak lozíme i po skalách. Jednou ročně máme akci na Rabštejně. To je akce, kterou pořádá bývalý student APA v Olomouci. Právě ten to před devíti lety začal organizovat, vždycky jednou ročně na konci srpna, jezdíme právě na Rabštejn a tam od pátku do neděle trávíme čas a lozíme po skalách, opíkáme, zpíváme a tak. Je to tam super.

7. T - Jaké možnosti pro trávení volného času město Šumperk nabízí?

R - Jako město Šumperk samo o sobě nevím, co přesně nabízí. Jednu dobu jsem chodila na kotelnu do fitka, a tam mi umožnili chodit na spinning, takže toho, že můžu v tom fitku jezdit na kole, jsem využívala. To jsem si tam tak bez průvodce sama nakráčela a sama jsem se v šatně převlékla. Takže tohle, kdyby někdo chtěl z nevidomých, tak to může dělat, ale musí k tomu mít schopnosti a trošku fyzické předpoklady a chtít něco pro sebe udělat a tak.

T - A to vás napadlo samotnou, že by jste si tam prostě zašla?

R - Jo, to mě napadlo samotnou. Před 7 lety jsem chtěla zhubnout, tak jsem hledala možnosti a právě tam jsem se byla zeptat jestli by ta možnost byla, že špatně vidím, tak jestli by to bylo možné tam chodit. A bez problému, takže jsem začala chodit na tu kotelnu na spinning. Teď už nechodím, protože mám doma ten cyklotrenažér. Na tom spinningu jsem si teda taky jezdila po svém, většinou jsem tu trenérku neslyšela přes hlasitou hudbu, co tam hrála. Ale mě to bylo jedno, byla jsem ráda že jezdím. Člověk má pak ze sebe radost, že pro sebe něco udělal, a ještě k tomu to zvládnul sám bez pomoci někoho jiného. Pak ještě vím, že optika Ottlens má možnost

zapojit nevidomé do běhu. Jakože poskytnou traséra, když by někdo projevil zájem a nabízí možnost běhání. S nimi pár lidí, které znám už běhalo.

T - A vy jste nevyzkoušela?

R - Nene.

T - Neláká vás to?

R - Jako láká, ale... Já jsem dřív běhala, ještě když jsem přicházela o zrak. Pak jak se to hodně zhoršilo, tak jsem přestala. A teď nevím, jestli bych se zase rychle dostala zpátky do kondice, protože to moje běhání spočívalo v tom, že jsem chodila běhat každé ráno a on ten Ottlens, i když to poskytuje, je schopnej to zařídit jenom jednou, dvakrát do týdne, což si myslím, že je dost málo. Pro mě osobně. Takže člověk, aby se někam posunul s kondicí a aby zvládl uběhnout víc a víc, tak je důležitější ta pravidelnost a častější frekvence. Pak SONS nabízí, ale máme tu převážně seniory, takže to musíme přizpůsobovat jejich věku. To se pořádají různé turistické vycházky a cyklo výlety na tandemových kolech, ale toho se účastní málo lidí. Dělají se i rekondiční pobyty. Jeden se týká kol, kde jezdí větší skupina lidí, které zajímají kola a cyklistika. Druhý se týká lázeňského pobytu, procedur a tak. Co se týče ještě těch aktivit, tak jsem teď zařadila i horolezeckou stěnu. Kdyby měl někdo zájem, tak může chodit se mnou na zemědělkou na horolezeckou stěnu. Jinak takové ty náročnější aktivity moc neděláme. Někdy se vyrazí na bazén, není to pravidelný, ale ta možnost tady je, aby lidi s námi šli a třeba si to aspoň omrkli. Ať aspoň ví, jak to na tom bazénu chodí a potom tam třeba chodili sami. Pokud by to zvládali nebo měli nějakého člověka, který by s nimi chodil. Plavání, to je vlastně další věc, která mě baví. Nechodím plavat pravidelně, ale jednou za čas jdu.

T - A to chodíte sama?

R - Většinou chodím s někým, protože ono je to lepší v šatně, a potom i v těch sprchách, když někdo jde se mnou. To mívám vlastně čelenku, kde je napsáno nevidomý, aby lidi věděli, že špatně vidím, aby se mi vyhýbali. Protože když to nemám, tak málo komu dojde, že člověk špatně vidí. A ještě bowling nabízíme pro lidi, na majáku. To míváme jednou měsíčně pro naše lidi tady v SONSU. Bowling se dá, když lidi ví, kam házet a dobře si stoupnou, tak to můžou hrát i nevidomí. Takže vlastně bowling, to fitko. Já si myslím, že i jiný fitko by bylo tak nějak vstřícný, kdyby tam začali chodit lidi, co nevidí. Potom teda ta horolezecká stěna se nabízí v Šumperku.

T - A na té horolezecké stěně jsou vlastně stabilně dva lidi, kteří takto pomáhají nevidomým že?

R - No ono jich je tam víc, kteří se střídají.

T - A ti jsou tam speciálně jenom pro vás?

R - Ne, ti tam jsou pro celkovou veřejnost, protože to je lezení normálně pro veřejnost v tu středu, takže my tam chodíme zároveň. To jsou právě dobré aktivity, protože tam dochází k integraci zrakově postižených mezi zdravou veřejnost. My se vlastně nestraníme, jsme bráni i tou veřejností. A je to takový zajímavý no. Ono vesměs všechny tyto aktivity vedou k tomu, aby se lidi začleňovali do té společnosti, aby nebyli nikde izolovaní. Teď vlastně chodím na tu stěnu s přítelem, takže mě jistí a naviguje přítel. Teď tam se mnou chodí pravidelně. Jezdím s ním i na tom kole.

8. T - Kolik času volnočasovým aktivitám věnujete?

R - Hodně. Doma vlastně trávím minimum času. Já mám v práci poloviční úvazek, takže úterky a pátky jsem doma. Do práce chodím jenom pondělí, středa, čtvrtek, a to ještě k tomu ve čtvrtek jen na půl dne. Takže mám hodně času na věnování se těm svým aktivitám. Takže každý den nějaká ta aktivita je.

9. T - Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

R - Asi zvířata, ne člověk, ale spíš ta láska k těm zvířatům, od toho se to všechno odpíchlo. Koně a psi. Koně byli asi nejvíc. Já jsem i vozívala na koni. Oni sousedi mají zoopark v Rapotíně, takže tam jsem trávila čas od svých čtyř let do mých osmnácti, vždycky ve svém volném čase. Tam jsem přicházela do styku s lidma, zvířatama a od toho se pak odvíjely ty další věci. Pak jsem začala ke koním chodit jinak ještě a pak už se to tak nějak vezlo. K těm koním jsem musela jezdit na kole do Malína, to se potom zhoršilo, když jsem přestávala vidět. To jsem pak musela zvolit trochu jiný způsoby a hledat si jiný možnosti a už se to navalovalo.

10. T - S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

R - S přítelem. S ním se dá dělat dá se říct cokoliv. Chodíme na procházky se psem, jezdíme na kole, chodíme na stěnu, trávíme hodně času spolu. I na té chalupě, tam jsme spolu furt a tam děláme i ty další věci.

11. T - Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

R - To je těžká otázka. Já si myslím, že pro mě to stačí, tady tahle škála, kterou jsme řekli. Třeba, že je možnost zajít na bowling, bazén, stěnu, do fitka a tak. Já jsem člověk, který si dokáže vyhledat, když něco chce, tak kdekoliv, nejenom v Šumperku. Jsem schopná si za tím i dojet, ale jsou lidé, kteří by radši, aby s tím měli co nejméně práce se na tu aktivitu dostat. Aby jim byla vždycky otevřená, aby tam byl vždycky někdo, kdo se jim věnuje, což ne vždycky jde. Ne vždycky jsou lidé, kteří by jim toto zajistili. Podle toho, co pozoruji v práci, protože přicházím do styku s lidmi, hlavně co špatně vidí. Málo kdo z nich se věnuje těm aktivitám z toho důvodu, že řeknou, že prostě nevidí, že k tomu někoho potřebují a že si tam nejsou schopni dojet. Je pravda, že oni třeba přišli o zrak už v mládí, takže nemají naučený všechny trasy po Šumperku. Pro mě je to třeba dobrý v tom, že jsem viděla, takže si Šumperk pamatuju. Takže já vezmu hůlku, psa a prostě jdu i když si nejsem jistá, jestli ta trasa je třeba ještě průchozí, jestli tam něco není. Ale jdu to zkusit. Nepotřebuju k tomu druhého člověka. Mám psu, tak se zeptám. Někdo, kdo je zvyklý, že má umetenou cestičku a že mu každý všechno přinese, tak je to pak horší.

Příloha č. 3: Rozhovor **Eleonora**

1. T - Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)

R - Já jsem Eleonora, bude mi teď v létě 40 a nevidím vůbec nic, mám takový dojem, že se tomu říká úplná slepota nebo tak nějak. A bydlím v Brníčku, které je od Šumperka vzdáleno nějakých asi 10 km. Mám dvě děti. Pětiletou Terezku a skoro dvouletého Vojtu.

2. T - Jaká byla příčina ztráty zraku?

R - Genetická nemoc.

T - Takže dědičné onemocnění?

R - Mělo by být, ale já jsem první co to měl a zatím aji poslední, takže...

3. T - V jakém věku jste o zrak přišel?

R - Nevidím asi od svých 28 let, jinak jsem předtím viděla plně.

4. T - Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v dětství?

R - To jsme hlavně s rodinou někam jezdili. Pamatuji si, že jsme jezdili na běžky, plavat třeba, spíše do toho sportovna trošku. Do skautu jsem chodila. Pak jsem chodila v Rudě nad Moravou do různých společenství v rámci farnosti. A hodně jsme chodili ven, hrály jsme si s holkama a tak. Jo a na kytaru jsem hrávala.

5. T - Jakým volnočasovým aktivitám se ráda věnujete nyní?

R – Předtím, než se mi narodily děti, tak těch volnočasových aktivit bylo víc. Od té doby se to hodně změnilo. Takže když jsem děti neměla, tak jsem měla více volného prostoru. Hodně jsme chodili na pivo. Jinak jsem poznala lidi, co chodili na zemědělků ložit na stěny. Jeden, co se tam potom přidal, studoval aplikovanou pohybovou aktivitu v Olomouci a zrovna dělal bakalářku nebo diplomku, teď si nejsem jistá... na téma horolezení slabozrakých a nevidomých a každý rok začal organizovat akci lezení na skály na Rabštejně. Tam jsem jezdila vždycky, to mě hodně bavilo. Pak jsem chodila hodně plavat v Šumperku. Dokonce byli tak šikovní, že

třeba když si všimli, že nevidím, tak byli schopni tam udělat dráhu jenom pro mě. Zkoušela jsem teda i jednou běhat, ale to není moc pro mě, ono to bylo docela dost náročný, protože každý ten krok mi přišel dvakrát těžší oproti tomu, když jsem viděla. To jsme kdysi zkoušeli s kamarádem na nějakým provaze, na gumě. A jinak jsem měla vlastně vodícího psa, takže s ním toho taky člověk hodně nachodí, najezdí a tak. A ještě na kytaru jsem hrávala, to jsme se vždycky scházeli každý týden s kamarádama a hráli jsme. Jo, a ještě na lyže jsme jezdili. To se tenkrát na těch skalách objevil právě jeden člověk. Ten byl myslím taky pod tou Apou a byl to myslím dokonce šéf té katedry. No a ten dělá jezďení na lyžích pro nevidomý. Až dokonce do Rakouska jsme jezdili na víkend. Tak jsem si to vyzkoušela s jedním, co tam dělá průvodce nebo toho co nás vede.

T – A jak přesně funguje to lyžování?

R – To je tak, že já na lyžích jedu za tím průvodcem, on jede přede mnou. Má na zádech megafon, abych slyšela jakoby odkud ten zvuk jde a co mi říká. A naviguje mě tak, abych jela v jeho stopě. A říká mi... Tam se používá Re a Li - doprava a doleva. A v podstatě mi řekne, kdy mám zabočit a já zabočím. Je to zajímavý... A můžu říct, že poprvé když jsem tam byla, tak první den jsem z toho měla hlavu úplně mimo. Ta hlava po tom, co nevidí, tak najednou vůbec nestihá ten pohyb. Protože normálně stojím na lyžích, vůbec se nehýbu, ale v podstatě jedu a ta hlava to neví. A pak se vyrovnám, že třeba najednou stojím a spadnu, protože ty lyže furt jedou a já to nevím. Hodně mi to dávalo v tom pohybu, jakože člověk někde uklouzne nebo tak a hned to člověk vyrovná. Ale teď po těch letech, co teďkom jezdím, tak je znát, že je v tom rozdíl... Musí tam být docela velká důvěra vůči tomu trasérovi.

T – Jak dlouho vám trvalo, než jste si na to zvykla?

R – No, já jsem před tím jezdila na lyžích s našima, takže... Já se hlavně jen tak něčeho extra nebojím, takže jsem s tím neměla problém. A hlavně jsem věřila svému trasérovi. On to byl takový starší pán a má hodně zkušeností, takže tam jsem neměla problém.

A teď teda s dětma bych to všechno chtěla dělat. Jezdívám teda pořád na ten Rabštejn, to je jednou za rok, takže to si ten víkend najdem. Jezdili jsme plavat, když se narodila Terežka, jednou týdně se ségrou, taky teda s vidomou pomocnicí.

6. T- Volnočasové aktivity si organizujete raději sám nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?

R - Já radši sama, ráda jakoby s někým, ale ne vyloženě tyhle organizace, na to moc nejsem. Mně to přijde moc takový organizovaný, moc naplánovaný, je tam nějaká vedoucí... Já mám radši, když je to společnost kamarádů a není tam nikdo kdo to vede takhle. Takže raději sama, když to jde. Ono bohužel, ne vždycky to jde úplně sama, protože člověk se musí dopravit na nějaký místo, kde to třeba nemusí znát a na tom místě můžou být určitý překážky. A nebo pak jsou aktivity, kterých je podle mě nejvíc a ty se dají dělat ve dvou než se je člověk naučí a pak už se dají dělat samy. No on totiž nevidomej nemůže jet úplně sám, potřebuje doprovod. A já nejsem člověk, který by chtěl někoho, někde omezovat, aby jel se mnou někam, kam se mu nechce... Takže když už ta organizace je, tak podle mě by to mělo být tak, že s ní pojedu sama a nebudu řešit to, že potřebuju ještě svůj vlastní doprovod. V tom SONSU by to třeba možná šlo, ale tam zase pro mě fakt ty aktivity nejsou nějak zajímavý.

7. T - Jaké možnosti pro trávení volného času město Šumperk nabízí?

R - Já vím, že hodně aktivit nabízí SONS, ale pro mě tyhle aktivity nejsou úplně lákavé. Já je teda nechci nějak kritizovat, nechci vůbec říkat nic o tom, že by dělali něco špatně nebo tak. Ale není to pro mě šálek kávy, protože tam se schází podle mě spíš ty starší lidi a ty aktivity jsou takový klidnější. A to mě až tak neláká. Pak se ráda zastavím v Tyflu, protože tam mám kamarádku, se kterou si rozumím. Ale ti zas těch aktivit tak moc nenabízí, spíš jakoby podporují zaměstnávání. Jinak já teda v Šumperku aktivity pro nevidomí moc teda neznám. Ale ani jsem asi vyloženě nehledala...

8. T - Kolik času jste těm volnočasovým aktivitám věnovala dřív a teď?

R - Teď teda skoro nic. Ale dříve hodně, podle chuti a nálady. Chodili jsme tak jednou za týden nebo za 14 dní na bazén s kamarádama. Pak jednou týdně na stěnu. Já jsem v té době jezdívala do Olomouce do práce, tak to vám taky zabere nějaký čas. No a pak jsme dost často chodívali s kamarádama na pivo. To taky zabere čas.

9. T - Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

R - Rodiče. To jsme často někam jezdili. Já jsem jakoby z velké rodiny, ze šesti dětí a maminka nebyla úplně společenskej tvor. Přijde mi, že jsem neznala až tolik lidí kolem, měla jsem pár kamarádek a spíš jsem trávila čas jakoby s tou rodinou. Takže jsme takhle jezdili a to mě bavilo, no.

10. T - S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

R - Já mám tak nejradši celkově společnost. Ale samozřejmě teď s dětma trávím nejvíce času. A předtím teda hodně s těma kamarádama a rodinou.

11. T- Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

R - Co se týče obecně volnočasových aktivit, který kdybych se chtěla naučit a mohla je navštěvovat, tak si myslím, že Šumperk v menším měřítku nabízí snad všechno, co člověk potřebuje. Třeba ta zeměděлка s tím lozením tam se furt dá chodit, bazén je. Aktivit si myslím, že je dost. Jen si tak říkám, že by spíš mohlo být víc těch kulturních akcí, když by člověk chtěl zajet třeba s dětma na nějaké představení nebo tak. Nebo celkově do kina na něco zajímavého.

Příloha č. 4: Rozhovor **Giorgia**

1. T - Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)

R – Jmenuji se Giorgia, je mi 43 let, bydlím v Šumperku v domě s pečovatelskou službou teď momentálně. A stupeň zrakového postižení je úplná slepota.

2. T- Jaká byla příčina ztráty zraku?

R – To se jmenuje Leberova vrozená slepota a je to dědičná, genetická vada.

4. T - Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v dětství?

R - Já bych řekla, že úplně všemu. když jsem byla jako dítě, tak jsem vyrůstala mezi vidícíma dětma, takže jsem v podstatě dělala úplně všechno s nima. Prostě klasicky jsem si hrála s dětma, klidně i s klukama s autama, s balónem, klasika pískoviště. Když jsem byla to malý dítě, tak jsem dělala prostě všechno, co dělaj... vlastně dnes už to moc nedělaj... ale to co dělaly běžný děcka. Klasika, i jsme se prali, rozbitý kolena a tak.

T – A vy jste se i narodila tady v Šumperku?

R – Já jsem se narodila v Šumperku, ale teď tady žiju teprve třetím rokem. Já jsem vlastně vesnický dítě, takže pocházím z Olšan, což je tady kousek. A milovala jsem zvířata odjakživa. Takže u babičky králíky, slepice, kočky. Strašně dlouho jsme neměli psa. Takže jsem chodila za psama všech ostatních.

T – A pak jste si pořídili?

R – My jsme jako nikdo nijak nechtěl. Pak jsme nějakýho měli, já už vůbec nevím, kdo nám ho dal, to byl takový ten vesnický vořech nechtěnej. Ten teda strašně kousal a byl jakoby nenapravitelnej, tak jsme ho dávali pryč. Pak jsme dlouho měli nalezence, toho jsme našli u olšanské hospody. To byla jezevčice a tu jsme měli nějakých šestnáct let, ta byla teda u babičky. No a pak jsme se teda rozhodli s našima, že si pořídíme psa. Já jsem teda prvně chtěla morče, ale to mi bylo zamítnuto, že to smrdí. Takže jsme měli jorkšíra, toho jsem

nedávno pochovávala, měl sedmnáct a půl let. No a pak já jsem teda chtěla, když jsem vylezla z intru a věděla jsem, že se tomu psovi můžu věnovat, tak jsem si pořídila prvního vodičího. Já jsem internátní dítě, takže jsem nechtěla, vlastně jsem byla na intru, protože bych na toho psa prostě neměla čas. Až když jsem věděla, že ten čas mít budu, tak přišel ten první vodičí. Tu jsem si dochovala i na důchod. A teďka vlastně, když jsem se akorát stěhovala, tak mi to hezky vyšlo a přišel tady tenhle černej velkej. A teď před pár měsíci, jsem vyfasovala tady toho útulkového.

6. T- Volnočasové aktivity si organizujete raději sama nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?

R – Teď momentálně je to tak půl na půl. Já díky tomu, že jsem internátní dítě, tak se musím přiznat, že mi někdy ta organizace až stačila. Protože my, když jsme byli na internátě, tak jsme museli poslouchat a těch organizovaných aktivit jsme měli docela dost. Takže chodím teďka třeba i se SONSEM na některý aktivity. Některý taky díky tomu, že jsem tam dostala krátkej úvazek, tak je mám i na starosti.

T – A jaké to jsou?

R – Mám teď na starosti technickej kroužek, vlastně výpočetní techniku a keramiku. Takže já to mám tak půl na půl. Někdy sama, někdy SONS. Ale teď ten čas jakoby úplně není. Vlastně mám teď spíše takový ty běžný aktivity, které mi zabírají hodně času.

5. T – A to jsou jaké volnočasové aktivity, kterým se ráda věnujete nyní?

R – Já třeba vařím a pečú. Teď jsem třeba v době covidu se naučila pracovat s kváskem a začala jsem dělat první chleby. Myslela jsem si, že nikdy v životě nebudu píct buchty, v tom byla přebornice moje mamka. Jenomže ta už víc jak tři roky není, tak jsem si říkala jako, to asi teda neklapne. No a teď pečú skoro furt. Klasicky vařím, kromě toho mě baví, když mám čas, výpočetka. A taky mě baví normálně obyčejně, klasicky sedět s lidma. A muzika. A jsem sportovní fanda. Já mám konzervatoř, takže občas tu a tam, když se natrefí příležitost, tak jsem dostala od jednoho známého harmoniku, takže když se natrefí, tak jdu třeba někam hrát. Ale toho je teď málo. Dělal jsem harmoniku, klarinet... ten jsem teda byla ráda, když jsem vrátila, ale díky klarinetu mi zůstala zobcová flétna, ty mám ještě tři, takže to taky. Taková ještě

organizovaná aktivita, když mi vyjde, tak máme v SONSU muzikoterapii. Ona je teda hlavně zaměřená na bubny, ona teda ta paní, co to tam vede... teď nevím, jak se řekne slušně, ale je magor do starodávných hudebních nástrojů. Ona to sbírá. Takže už tam máme i tohle, a i ty flétny, konečně už.

A teď se taky hodně věnuju keramice, když můžu, tak chodím modelovat na keramiku. Věnuju se výpočetce, no a vlastně teď úplně nejvíc času mi zabírá domácnost, to že vařím a pečú. Ale ještě kromě toho, teď už teda ne, ale dělala jsem sochařinu. To mi v Olšanech zůstaly ještě nějaký vymodelovaný věci. Tam jsem svého času měla svou dílnu. Teď už tam teda nejzdím, ale měla jsem tam svou sochařskou dílnu. Dělávala jsem velký sochy, normálně ze šamotky. To jsem se v té své dílně vždy zavřela a dělala jsem si sochy. Akorát jsem je teda musela vozit na výpal, bohužel, protože pec je jednak drahá, ale jednak, na to byste musela v paneláku získávat povolení. Kvůli příkonu a tak. Teďka tak jednou za čtrnáct dní si jdu zamodelovat, ale jak říkám, teď mi zabírá nejvíc času... ale jakože dobrovolně mi zabírá nejvíce času klasika domácnost.

6. T - Kolik času volnočasovým aktivitám věnujete?

R - Já vůbec nevím. V podstatě bych řekla, že pořád. Protože vlastně moje volnočasová aktivita jsou i psi, takže s těma jsem denně, s nima se musím chodit projít. Peču teď skoro obden. Vařím, třeba tento týden, teda nemám úplně čisté svědomí vůči vaření, protože furt něco dostáváme. Ale když se zadaří, tak vařím často. Zatím všichni přežili.

T – A co ráda vaříte?

R – Jako když vím, co mám vařit, tak v podstatě cokoliv. Jako takovou tu klasickou, domácí kuchyni. Ale ne úplně, že bych dělala nějaký svíčkový nebo vepřo knedlo zelo, ale spíše nějaká přírodní masa a tak. No řekla bych, že vařím tak prostě klasicky. Žádný speciality, že bysme tady jedli ústřice, to asi ne. No a jinak třeba jakože kroužek keramiky, máme pravidelně jednou za čtrnáct dní.

7. T- Jaké možnosti pro trávení volného času město Šumperk nabízí?

R – Já, když to tak vezmu, tak jsem vlastně jenom inspirovaná SONSEM. Ale v Šumperku máme i bowling a pak aktivity spojený s městskou knihovnou. Tam se třeba domlouvají koncerty. To třeba, když je festival Dny umění na Moravě, tak k nám jezdí hudebníci. A pokud se domluvíme s knihovnou a spolupracujeme s nima, tak v létě, když je hezky, to míváme

normálně na nádvoří městské knihovny, když je škaredě, tak to máme v tom jejich sále. Pak vlastně spolupracujeme s tou knihovnou, že máme čtení. To nám chodí číst. No a teď co máme, co bude dá se říct takový největší pro mě, kde se realizujeme s kolegyní, tak budeme mít týden vodících psů. Teď to bude poslední týden v dubnu. To tam budeme pro školy a školky na střídačku povídat, jak pomáhá vodící pes. A ještě se tam bude číst knížka co napsala jedna slabozraká autorka a to, jak pomáhá a jak se učí cvičit. Ona to napsala takovou formou jakoby pohádky. Takže se těm dětem budou číst knížky a budou tam i ukázky a povídání, jak vodící pes pomáhá. Bude to zhruba tak třičtvrtě hodiny až padesát minut pro ty menší děti. Takže to je vlastně pro školy. No a v úterý 25.4. je to odpoledne pro veřejnost. Takže to je jeden z těch větších počinů, které s tou knihovnou máme. Takže vlastně knihovna spolupracuje se SONSEM. Většinou když něco chceme, třeba pronajmout si prostory pro koncert, tak se s nima musíme domluvit. A máme vlastně teďka i tu spolupráci, že nám chodí z knihovny číst do SONSU.

No a teď se začala velmi slibně rozjíždět pohybová aktivita, sportovní. Tady na zemědělce horolezecká stěna, tu nemůžu zapomenout. A ještě co se týká těch pohybových aktivit, tak teď už zase začneme na tandemech. Už se plánuje první výlet na kola. To třeba máme cyklopobyty, ale to je jenom jeden týden v roce. Ale pak jsou takový výlety, kdy se prostě jen tak někam vyjede, v podstatě pár kilometrů na odpoledne.

T – A když se na ten výlet přihlásíte, tak SONS vám shání řidiče?

R – Jojo přesně, musí shánět řidiče. SONS shání řidiče, já ne. Ale oni už je jakoby mají, tam je spousta spolupráce. My vlastně fungujeme tak, že kdyby nás třeba někdo napadl, kdo by třeba mohl dělat řidiče nebo když si vezmete tu horolezeckou stěnu, tak tam je potřeba, aby vás tam někdo jistil. Takže když někdo zná nějakého jističe, kterého by mohl doporučit, tak si to mezi sebou řekneme a doporučíme.

T – Napadá vás třeba ještě někdo jiný, kromě SONSU, kdo by nabízel aktivity pro nevidomé?

R – No vlastně ani ne. Tady vlastně ani není kdo. To už je potom na člověku, kterej třeba má nějaký nápad nebo nějakou fantazii, aby si to zorganizoval sám, aby si třeba někam sám šel, sehnal si doprovod a něco jako dělal. Pokud třeba máte svého řidiče, tak můžete kdykoliv vyrazit na tandemu.

9. T - Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

R - Toho bylo strašně moc. Teďka třeba za poslední dobu, protože těch vlivů bylo hodně, ale teď ten největší vliv je vlastně to, že vůbec nějaké aktivity mám nebo že něco dělám, tak to hlavně ovlivnilo stěhování. To, že jsem se teď přestěhovala do města, tak tady mám víc těch aktivit. Protože když jsem vlastně byla na té vesnici, tak tam to bylo hodně všechno takový domácí. A ještě předtím jsem byla pořád někde po školách, internátech a tak. To byly v podstatě školní povinnosti a tam těch aktivit bylo... Třeba, když jsme měli vycházky a mohli jsme jít ven, tak to byly třeba jen aktivity o tom, že jsme někam šli, byli jsme rádi, že si něco nakoupíme nebo že prostě jen tak někam jdeme.

T – A co máte vlastně za tu školu?

R – Já mám konzervatoř Jana Deyla a pak jsem ještě studovala sochařství. To bylo na Vysočině v jednom takovém soukromém zařízení. Ten náš šéf se jmenuje Axman a u něj jsem dělala jeho patentovanou techniku, která se nazývá přímo Axmanova technika modelování ve zkratce ATM. No a z toho jsem dělala té dílně svoji.

10. T - S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

R – Teďka je to teda silně ovlivněno, protože mám pár měsíců partnera a psy. Takže to jsou momentálně moji max, totálně nejbližší lidi a když třeba někde zrovna jsem, tak se strašně těším až se za nimi vrátím. No partner špatně chodí, takže my jsme v podstatě rádi, když se dostaneme někam pomaličku ven, když je teď hezky. No, takže to je vlastně teď moje největší volnočasová aktivita.

T – A dřív?

R - No, tak mně se teď v podstatě v posledních třech, čtyřech letech měnil život. Teďka za poslední zhruba dva roky jsem trávila hodně času sama. Nebo když jsem se přestěhovala, tak jsem byla hodně v SONSU, aby člověk nebyl sám. Taky jsem se musela naučit v rámci prostorové orientace, protože jsem byla ve městě nová, tak jsem se musela naučit spoustu nových tras, který budu potřebovat, abych zvládala cestovat, dojit si nakoupit a kamkoliv si dojet. Takže v podstatě jsem trávila čas, jednak fakt sama se sebou, pak v SONSU a potom

jsem vlastně tady poznávala nové lidi, kteří mě tak jako přijímali. Já nemůžu říct, že bych si vyloženě hledala přátele, ale nemám ráda konflikty. Takže jsem tady chtěla mít dobrý vztahy s lidma. No a teďka už tady máme jakoby takovou partu se kterou si sedneme.

11. T- Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

R - Tak jako co se týká města, tak nemůžu říct, že jsem nespokojená, protože SONS to vykryje. Takže já díky tomu, co SONS má za aktivity, tak spokojená jsem. Ale je to jakoby jenom ta naše organizace. Ale je pravda, že ten SONS je vlastně takový pilíř. On je takový ten fotbalista, co vykopává. Ten vždycky něco navrhne a hledá spolupracovníky na ty aktivity. Třeba na tom bowlingu s náma počítají, na komíně na keramice s náma počítají. S knihovnou spolupracujeme, ale prostě ta základna je vždycky ten SONS tady. Ale ono je to asi dobře, přece jenom spousta lidí v běžném životě se slepotou jako takovou, nemá zkušenosti. Ale ono těch míst je fakt jako dost, když si vezmete knihovnu, bowling, komín. Spolupracují s náma i školky, zrovna teď tam pro ně mají nějaký program. Teď vlastně máme i zdravotní cvičení jednou za čtrnáct dní. Sice málo, ale lepší jak nic.

Příloha č. 5: Rozhovor **Noemi**

1. T - Můžete se mi prosím představit? (Jméno, věk, místo bydliště, stupeň zrakového postižení)

R – Já jsem Noemi, bydlím v Šumperku. Je mi 77 roků a mám praktickou nevidomost. To znamená, že vidím jenom šmouhy, různě tmavý.

2. T - Jaká byla příčina ztráty zraku?

R – Já mám degeneraci sítnice, takže to je daný jako věkem a asi jsem na to měla nějaké genetické předpoklady, protože lékaři předpokládají, že už to asi měl někdo z mých předků, aniž o tom musel vědět, protože nečetli, neřídili se na televizi. Nedožívali se ani tak vysokýho věku. A nedá se s tím samozřejmě vůbec nic dělat, s tou degenerací sítnice.

3. T - V jakém věku jste o zrak přišel?

R – Asi v padesáti, takže s tím už zápasím 27 roků.

4. T - Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v dětství?

R – Já jsem se narodila na vesnici, tak to jako děcka jsme si furt někde hrály. Žádné aktivní nebo organizované sport jsem nedělala, až potom po škole jsem trochu hrála volejbal. Ale pak už to nešlo, protože míč jsem neviděla. No a už od dětství mě zajímalo číst. Hodně jsem četla, všechno možný, co mně přišlo pod ruky, tak jsem četla. A snažím se číst i teďka, samozřejmě audioknihy. Mám ráda, když si ty knížky čtu přes mp3 přehrávač. Když se třeba v noci probudím a nemůžu spát, tak si to pustím, nikoho tím neruším. Vždycky říkám, že to mám jako prášek na spaní, čím je hloupější knížka, tím dřív u toho usnu, protože jinak bych musela jít k počítači a pustit si to z počítače. Zkoušela jsem, že by se to dalo taky stahovat do mobilního telefonu, ale já mám v mobilním telefonu samozřejmě mluvicí program, ale nemám tam internet, protože to má můj muž, takže stačí platit poplatky jenom jednou, takže mám jenom wifi. On ten mobil by se za jedno hrozně vybíjel a za druhý, bych to slyšela jenom v rozsahu té wifi. Takže využívám mp3 přehrávač a s tím jsem teda moc spokojená. Taky třeba ještě můžu říct, teď ta moje mp3 byla stará, tak se mi rozbila, tak jsem se obrátila na SONS, aby mně doporučili, kde si můžu sehnat takovej, kterej by zas vyhovoval slepejm. Takže mi dobře poradili, tak mám teď nový, tak jsem moc spokojená, že můžu číst.

6. T- Volnočasové aktivity si organizujete raději sama nebo spíše využíváte možnosti nabídek institucí?

R – Jako třeba knížky. Oni vychází TKTN zprávy každý týden novinky. Takže co mě zajímá, si stáhnou, ale SONS taky občas pořádá aktivitu, že pozvou paní z knihovny a ona vybere nějakou vhodnou knihu. No a ona nám potom předčítá. Třeba SONS se taky zúčastňuje akce Město čte knihu a oni ty herci, teďka byl myslím Nepil naposled, tak přijdou do knihovny SONSU a tam nám předčítají to, co potom bývá jako v Šumperku, i když pak třeba s manželem jdeme ještě do divadla na nějaký čtení... No hlavně teda všechny aktivity čerpám ze SONSU, protože je jich tam dost. Někdy jich je až tolik, že jsou ve stejnou dobu dvě a nevím, kam bych měla jít.

5. T - Jakým volnočasovým aktivitám se ráda věnujete nyní?

R - Chodím na trénování paměti, což si myslím, že je důležitý pro člověka v každém věku. Potom takový různé přednášky, ať o Šumperku nebo někteří lidé seženou nějakého zajímavého člověka, který nám přijde říkat o jeho koníčcích, takže se člověk něco doví. Zeměpisné přednášky tam jsou o různých státech Evropy. To bývá tak jednou za měsíc ty přednášky a jsou vždycky ve Zvonečku oznámený. Jeden ten pán, který je zaměstnanec SONSU, tak to pořádá a bývá to vlastně přímo v SONSU. Pak tam jsou samozřejmě takové aktivity, že se tam něco vyrábí. To chodějí některé ženy do keramiky nebo je tam pletení z pedigu. Tak teda na to mě neužije, protože i když jsem za mlada různě k tomu byla, jsem šila a pletla, ale to jsem si jako neoblíbila, tak nějak na tyto aktivity nechodím. Pak třeba SONS má kroužek kuchařů, kde něco vařej, tak já tam teda taky nechodím, protože já se vyznám ve své vlastní kuchyni. Když sáhnou a vím, co tam je. Mám označené, jak vypadá nádoba s cukrem a jak se solí že... A jak vypadá nádoba s olejem a s octem, to musím mít všechno hmatně označený. Tak to v SONSU nevyžívám. Pak tam jsou hudební aktivity, to mají bubnování, takový různý relaxační. Tak na to já teda taky moc nechodím, protože nemám hudební sluch. No a pak tam jsou některé aktivity týkající se cvičení. Tak jednou za měsíc chodíme na speciální cvičení. Je nás tam asi vždycky pět a ta paní cvičitelka nám prostě ukáže... vždycky se zeptá, jestli na nás může sáhnout... jak máme dát nohy, jak ruce a tak... Tak takový posilování to je hezký. Pak jednou týdně se hraje showdown, to je takový speciální stůl, je to v podstatě stolní tenis pro slepý, protože tam je míček, který rachotí a tak ho všichni slyšej. Takže to chodím hrát. Pak se v létě jezdí na kola. Na SONSU jsou dvojkola, ale my máme svoje vlastní. Teď už teda máme elektrokolo, protože už jsme starší s manželem.

T – A manžel jezdí s vámi?

R – Ano manžel jezdí se mnou. My jsme na těch kolech nejstarší, takže my jsme nejradši, když si tu trasu můžeme zkrátit a jedeme si vlastním tempem. Pak se někde setkáme s ostatními. A nebo kolem Šumperka si jezdíme svým tempem a někde se třeba zastavíme na občerstvení a pak jedeme domů. Takže se snažíme takhle hýbat i když v SONSU dělají v létě každý měsíc vyjížďky na kole. Třeba nevím, jestli to tady znáte, u Zborova je teďka nová rozhledna, a to je do hrozného kopce, a to už teda bysme ani s naším dvoukolem neujeli. Nechceme se zničit, ale snažíme se hýbat. Takže to jsou asi takhle ty tři sportovní aktivity, co dělám. Pak ještě teda ta kultura. To s mým mužem vždycky, když nám kamarádka řekne. Ona má předplatný a když nám řekne, že ta hra je pěkná, tak potom jdeme na nějaké představení. Koupíme si lístek třeba do druhé nebo do třetí řady. Ale já tam stejně vidím na jevišti jenom světlo. Ale něco slyším samozřejmě. Takže do divadla chodíme. Do kina teda to ne. Já se ani nedívám na televizi. Jenom teda nějaký ty filmy, kde mi manžel stačí říct, co tam je. I když máme televizi, která má zvukovou podporu obrazu, ale ono to dost ruší. To je lepší, když si něco přehráváme zpětně, to ty televize umí, no a manžel to zastaví, teď mi to vykomentuje, co tam bylo a potom zase pokračujeme. A v televizi teda, co já se dívám, tak jsou ty vědomostní soutěže. Třeba můj oblíbený je Kde domov můj, to si žádný den nenechám ujít. Nebo si to pustíme zpětně. Takže tam se něco dovím. Jo a pak chodím na angličtinu. To je spíš jako konverzační, abychom nezapomněli, co jsme kdysi uměli a ten pan lektor, když narazí na něco, že neumíme, například gramatiku, tak nám ji znova vysvětlí. Samozřejmě nemůžeme nic číst, nikdo tam nemůže nic číst že... Tak je to takový udržovací bych řekla. Pak třeba ještě procházky. My teda bydlíme na kraji Šumperka, takže já to zvládnou tady obejít. Že třeba vyjdu na vyhlídku k lesu. Tam je lavička, tak si tam sednu, když je hezky a zase jdu dolů, protože po městě moc nechodím. Tam jsou různé překážky. Různé cedule a takový... Ale co mám tady vyšlapaný a vím, která dlaždice se hejbe a kde je kaluž, tu si musím nahmátnout hůlkou.

T – A vy nemáte pejska?

R - Ne, ne pejska nemám. Nemám moc vztah ke zvířatům. Jestli to teda mám říkat... Já totiž, když jsem byla jako dítě... Mám ještě sestru o rok mladší, takže mě bylo asi rok a půl a ona sotva chodila a náš tatínek přinesl malinkého psa. Já a sestra jsme se klepaly v jednom rohu

a pejsek se klepal v druhém rohu. Tak já mám pořád nějakou averzi k těm psům. Takže pejska nemám... pejska ne.

T – A vy jste se narodila tady v Šumperku?

R – Nene, já jsem se narodila v jedné vesnici u Lanškrouna. No a potom po škole jsem si tady našla místo a poznala jsem manžela, takže jsem se vdala. No a on byl Šumperák, takže jsme se usadili tady v Šumperku.

T – Takže si Šumperk pamatujete ještě když jste viděla?

R – Ano, ano. Právě že Šumperk si ještě pamatuju, když jsem tak do těch padesáti viděla. Takže, když teďka jdu sama s tou holí, tak se umím orientovat podle okolí. Podle výšky budovy. Vidím proti obloze, jak je ta budova vysoká a musím dávat pozor, jak se někde zapomenu nebo zapovídám, tak se ztratím a nevím, kde jsem. Takže to je jediný, kde chodím na malý procházky sama. Jinak s manželem samozřejmě.

6 T – **A kromě SONSU věděla byste jaká je ještě nabídka aktivit v Šumperku pro nevidomé?**

R – No, ještě knihovna. Tam si ještě půjčuju každý měsíc CD. Knihovna i nabízí, že ta paní by byla ochotná mně ty CD dovézt domů. Ale to zatím nevyužíváme, protože mám manžela. Můj muž říká... „sluha přijel a přivezl tohle“ kdyby tady byl. Takže jsem hrozně ráda, že ho mám, protože všechno spočívá na něm. Nakoupit musí, to já jsem schopná dojít tadyhle do toho obchodu, co je tady blízko a tam požádat někoho, aby mně dal do košíku deset nebo pět rohlíků a já zaplatím a jdu domů. Jinak nenakupuju. Mně se zdá, že teda tady těch aktivit v Šumperku moc není. Občas býval v kulturáku nějaký hudební soubor, ale už dlouho nic nebylo. Ono to, co se takhle děje, tak sleduje můj muž a třeba navrhne, že bysme tam mohli jít, že bych z toho něco měla. Buď to řeknu, to pro mě není, nebo tam jdeme. Já jsem se právě teď ptala jedné mé známé, která chodí na angličtinu a na jógu do Pontisu. Tak jsem se ji ptala, jestli bych to zvládla. On teda Pontis má ty akce daleko od mého bydliště, to bych musela přes celé město nebo by mě zase musel můj muž vozit. Což už ho nechci tak využívat. No a nevím, jak by si tam se mnou poradili, protože to musíte vědět, co máte dělat. Tak to jsem vzdala a chodím teda jen na to cvičení, co pořádá SONS. A jak říkám, je nás tam nanejvýš pět a paní cvičitelka na nás vidí a hned nás opraví a počká, než pochopíme, kam máme dát nohu a kam ruku nebo jak si máme

chytit tu gumu. Pak ještě občas v Sobotíně jezdíme do zámku na plavání. Tam to máme celé pro sebe, takže se nám nikdo nesměje, když narážíme do ostatních. A jednou ročně, to se s manželem pravidelně účastníme, jezdíme do lázní. Dřív se jezdilo do Maďarska a teď poprvé pojedeme do Polska, tak tam se moc těším. Já totiž miluju vodu.

8. T- Kolik času volnočasovým aktivitám věnujete?

R - Ráno se snažím doma samozřejmě něco poklidit trochu, pak můj muž zkritizuje, co jsem udělala špatně, tak to uklidíme spolu. Dá se říct, že skoro každý den odpoledne. Protože nám se nechce jenom sedět doma, takže jsem ráda, že buďto jdu do toho SONSU nebo jdeme na procházku. V létě jedeme na kole nebo na to Krásný. Rodinu, dceru máme daleko, takže tam jedeme jednou za čas. Protože děti už jsou větší a mají jiný zájmy. Mívali jsme je tady víc, takže jsme dělali víc aktivit s nima. Návštěva zámků a hradů tady v okolí, ale to už teda moc ne. Můžu říct, že se fakt nenudím, každý den abych něco měla. Abych zaplnila nějak ten čas a nečekala jenom na večer, kdy bude Kde domov můj a pak šla spát. Taky se v tom SONSU setkám s lidma, který jsou stejně postižený a když doma něco vyvedu, něco mi spadne a rozbije se, tak se dovíte, že se to děje každému.

9. T - Co nebo kdo nejvíce ovlivnil ve Vašem životě výběr volnočasových aktivit?

R – Asi nejvíce ten SONS. Já, když jsem šla do invalidního důchodu, tak mně tam jedna pracovnice říkala, ať se zkusím zeptat v SONSU, jestli vám to bude vyhovovat. A oni tam měli dosti aktivit, takže jsem se zapojila tam a žádnou jinou organizaci jsem nehledala. A s tím jsem teda spokojena, protože těch akcí dělají opravdu hodně. Zaměřeny jsou na kulturu, zeměpis, procvičování paměti, na pohyb, i na techniku. Samozřejmě technika a my. Protože máme mluvicí telefony, tak nás musel někdo s tím naučit zacházet. Teď se občas stane, že se ten telefon někdy zasekne, tak nám v SONSU musí poradit co s tím. Potom teda samozřejmě manžel, nejvíc. Ten mi moc pomáhá. Je se mnou každý den. I když já mám třeba SONS blízko, ale oni jsou dokonce schopni i sehnat dobrovolníka, kterej by se mnou šel třeba k lékaři. Nebo mají službu, a to tam dojíždí nějaká paní z Olomouce, která mě naučila chodit s holí, vyhýbat se překážkám a naučit se trasy, kam chodím často. Tak abych to s tou holí zvládla sama. Na SONS to já nedám dopustit. Kdyby tady nebyl, tak bysem byla v podstatě jenom sama.

10. T - S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

R - Tak určitě s tím mým mužem. Potom v tom SONSU. Tam jak já chodím na ty akce, tak je skupina takových starších žen, které jsou v mém věku, takže babičky a tak. Tak s nima, protože s nima si mám takhle co nejvíce říct o úspěších a neúspěších, o vnoučatech, co vyvedly. A samozřejmě pracovníci SONSU. Oni, když můžou teda, mají nás tam asi osmdesát nebo kolik, tak nemůžou každému vyjít vstříc. Ale co můžou, tak pomůžou. Doprovodí, zařídí, poradí, kam se třeba obrátit nebo kdy si zažádat na úřadě o něco a jakým způsobem. Kdybych si třeba objednala dobrovolníka, tak by mě na ten úřad i doprovodil, ale já využívám toho manžela. Ten, kdo využívá ty dobrovolníky, tak by vám řekl. Ale vím, že třeba s nimi chodí i nakupovat, k lékaři a tak. Ale musí to být předem objednaný, protože ti dobrovolníci taky nemají pořádku čas. A SONS každý měsíc vydává časopis Zvoneček, kde jsou napsané všechny akce, který v tom měsíci budou, jsou v něm zajímavé články. Potom dokonce, protože nám už úplně neslouží paměť, tak volají předem, jestli přijdeme a jestli jsme nezapomněli. Ono se to stává, že občas někdo zapomene. Když je to třeba za týden, na to hned zapomenete, tak oni ještě zavolají. Vědí okruh klientů, kteří mají o tu akci zájem, tak jim zavolají „nezapomněli jste? Přijďte, máme tuto akci“. To se občas stává a oni se o nás tak starají. Já si myslím, že SONS se fakt stará výborně, že si nemůžu na nic stěžovat.

11. T- Jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit na Šumpersku?

R – Mně se zdá, že ten Šumperk je dosti mrtvej v poslední době. Dřív bylo víc těch akcí. Lidi prý přestali na akce chodit, takže se tu už neorganizuje vůbec. Někdy, když třeba jdeme po městě, tak nepotkáte, ať jdete v poledne nebo odpoledne člověka, natož známýho, abyste si s ním mohli popovídat. Tak to se mi zdá, že dřív ten Šumperk víc žil a jak jsem říkala, tak vím, že existuje Pontis, ale co vím, co lidé bydlí v Pontisu, tak z nich nikdo moc do SONSU nechodí, přitom vědí, že existuje a vědí že má dobrý akce. Nevím no, už jsou možná taky starší, tak se jim třeba moc nechce. Jinak já jako nevím, že by v Šumperku byla ještě nějaká jiná organizace. Ona třeba knihovna dělá nějaké přednášky, tak tam občas chodíme. Míň byla přednáška, jak to tady bylo za války a tak. Takže knihovna dělá akce, které jsou vhodné i pro slepý, samozřejmě tam to vyslechnete. Pak Město čte knihu, to se taky hodí pro slepý. No a kino třeba nabízí taková ta sluchátka s komentovaným doprovodem pro nevidomý, ale to jsem ještě nevyužila, jen vím, že by to šlo a pak ještě muzeum dělá takový ty komentovaný prohlídky.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Adéla Bilošová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Dita Finková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením
Název práce v angličtině:	Free time activities for people with visual disability
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá volným časem osob se zrakovým postižením na Šumpersku. V teoretické části nalezneme základní vymezení zrakového postižení, problematiku zrakového postižení s přihlédnutím na důsledky, kompenzační pomůcky a činitele. Následně je popsán volný čas, volnočasové aktivity a specifikace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením. Praktická část je tvořena kvalitativní metodou pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Cílem výzkumu je specifikace trávení volného času osob s nejtěžším zrakovým postižením v Šumperku (na Šumpersku).
Klíčová slova:	zrakové postižení, osoba se zrakovým postižením, nevidomí, volný čas, volnočasové aktivity
Anotace práce v angličtině:	The bachelor thesis deals with the leisure time of people with visual impairment in the Šumperk region. In the theoretical part we can find the basic definition of visual impairment, the issue of visual impairment with regard to its consequences, compensatory aids and factors. Subsequently, leisure time, leisure activities and specification of leisure activities of people with visual impairment are described. The practical part consists of a qualitative method using semi-structured interviews. The aim of the research is the specification of leisure time of people with the most severe visual impairment in Šumperk (Šumperk region).

Klíčová slova v angličtině:	visual impairment, visually impaired, blind, leisure, leisure activities
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Rozhovor Lorenzo Příloha č. 2: Rozhovor Francesca Příloha č. 3: Rozhovor Eleonora Příloha č. 4: Rozhovor Giorgia Příloha č. 5: Rozhovor Noemi
Rozsah práce:	50 stran
Jazyk práce:	Český