



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Studijní obor: Sociální pedagogika – výchova ve volném čase

**Bakalářský projekt pro aktivizaci seniorů v rámci  
výletů pro organizaci Filemon & Baucis**

**BAKALÁŘSKÝ PROJEKT**

**Autor:** Tereza Škantárová

**Vedoucí práce:** PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V .....Prostějově..... dne .....19.04.2023.....

.....

Škantárová Tereza

## **Poděkování**

Mé poděkování náleží všem, díky kterým mohl tento projekt vzniknout. Především však vedoucí mé práce PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové, děkuji za její odborné vedení a cenné rady.

# OBSAH

Úvod.....	1
1 Organizace Filemon & Baucis a volný čas ve městě Prostějov a jeho okolí.....	3
1.1 Volný čas seniorů ve městě Prostějov .....	3
1.2 Historie organizace Filemon & Baucis.....	4
1.3 Organizace Filemon & Baucis.....	4
1.3.1 Finanční zabezpečení .....	5
1.3.2 SWOT analýza organizace Filemon & Baucis.....	6
2 Aktivizace seniorů .....	10
2.1 Senior.....	10
2.2 Stárnutí a stáří.....	10
2.3 Volný čas .....	12
2.3.1 Volný čas seniorů .....	12
2.4 Aktivizace seniorů .....	13
2.4.1 Motivace seniorů .....	14
2.4.2 Kognitivní a smyslové aktivity .....	14
2.4.3 Pohybové aktivity.....	15
2.4.4 Porovnání kvality života pohybově aktivních a neaktivních seniorů.....	16
3 Bakalářský projekt .....	17
3.1 Cíle projektu .....	17
3.2 Předmět projektu.....	18
3.3 Potřebnost projektu.....	18
3.4 Finanční zabezpečení projektu .....	18
3.5 Personální zajištění .....	18
3.6 Charakteristika současného stavu.....	18
3.7 Charakteristika nového stavu.....	19

3.8	Multiplikační efekt .....	19
3.9	Role sociálního pedagoga.....	20
3.10	Etické aspekty projektu .....	20
3.11	Právní aspekty projektu .....	20
3.12	Měřitelné ukazatele.....	21
3.13	Harmonogram celého projektu .....	22
4	Program výletů.....	23
4.1	Poznáváme Beskydy.....	23
	Stezka valaška .....	24
	Radhošť a socha Radegasta.....	25
	Kaple sv. Cyrila a Metoděje.....	26
	Rozhledna Cyrilka .....	26
4.1.1	Časový harmonogram .....	27
4.1.2	Rozpočet.....	27
4.1.3	Shrnutí výletu .....	28
4.2	Poznej Živou vodu a ponoř se do 9. století.....	28
	Bazilika Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje.....	29
	Galerie světců.....	29
	Archeoskanzen Modrá .....	31
	Živá voda Modrá.....	32
	Stezka praturů .....	32
	Terárium.....	33
4.2.1	Časový harmonogram .....	33
4.2.2	Rozpočet.....	33
4.2.3	Shrnutí výletu .....	34
4.3	Lázeňské město Velké Losiny .....	34
	Ruční papírna Velké Losiny .....	35

Zámek Velké Losiny .....	36
Pralinkárna .....	38
Termální park Velké Losiny .....	38
4.3.1 Časový harmonogram .....	38
4.3.2 Rozpočet.....	39
4.3.3 Shrnutí výletu .....	39
4.4 Rozpočet celého projektu na osobu .....	40
5 Závěr .....	41
Seznam použité literatury .....	42
Seznam tabulek .....	48
Seznam příloh.....	49
Seznam zkratk .....	50
Přílohy .....	1

# Úvod

S prodlužující se délkou života se stáří stává stále důležitější etapou v životě lidí. Jedná se o jeden z důvodů, proč bychom měli o své fyzické a duševní zdraví pečovat. Proto se tématem tohoto bakalářského projektu stala zejména aktivizace seniorů.

Projekt určený právě pro organizaci Filemon & Baucis, nabízí novou strukturu a obsahovou stránku výletů. Primárním cílem bakalářského projektu je poskytnutí smysluplného trávení volného času seniorům z Prostějova a jeho okolí. Lépe přizpůsobit obsah výletů potřebám seniorů, za využití aktivizačních metod v praxi, jež jsou vhodnými nástroji pro jejich aktivizaci. Aktivizace probíhá vždy pod vedením sociálního pedagoga. Dále se projekt zaměřuje na celkový rozvoj a prospěch zdraví a pohybu u seniorů, kteří mají chuť se hýbat, poznávat nové turistické oblasti a socializovat se. Mohou se tak obnovit kontakty a vybuduje se komunita seniorů, která se bude navzájem znát. Jeden z mnoha dalších přínosů je i rozšíření kognitivních znalostí o navštívených místech, zvýšení času seniorů, tráveného na čerstvém vzduchu, zlepšení koordinace a kondice, dále je kladen důraz na zdravý životní styl seniorů a důležitost pohybu.

Organizace Filemon & Baucis sídlí v jednom z větších měst v Olomouckém kraji, v Prostějově. Samotný kamenný obchod se nachází v centru města Prostějov. Organizace do svého sortimentu zahrnuje zejména pomůcky usnadňující každodenní život seniorů – především k formování jejich fyzického a duševního zdraví.

Organizace se dále zaměřuje na výplň volného času seniorů, a to pořádáním výletů. Díky těmto společným zájmům, byla organizace zvolena pro tento projekt.

Projekt je členěn do několika kapitol, přičemž první kapitola pojednává o městě Prostějov a trávení volného času seniorů ve městě Prostějov a jeho okolí. Jsou zde uvedeny i informace o historii a samotné organizaci Filemon & Baucis. Dále vymezuje materiální a finanční zabezpečení organizace, včetně SWOT analýzy.

Druhou kapitolou se autor snaží objasnit a vysvětlit pojmy, které se s prací pojí: Senior, Stáří a stárnutí, Volný čas a volný čas v životě seniorů. Dále se kapitola věnuje samotné aktivizaci seniorů, kam řadíme motivaci, pohybové, kognitivní a smyslové aktivity. Závěrem čtenáře kapitola informuje o výzkumu: Porovnání kvality života pohybově aktivních a neaktivních seniorů.

Ve třetí kapitole je zformován bakalářský projekt, jeho cíle, předmět, potřebnost, finanční a personálního zabezpečení. Poté vymezuje charakteristiku současného a nového stavu

organizace, multiplikační efekt, roli sociálního pedagoga ve volném čase, etické a právní aspekty, měřitelné ukazatele a harmonogram celého projektu.

Čtvrtá kapitola se orientuje na samotný program projektu a jeho zpracování do třech jednodenních výletů. Každý výlet zahrnuje celkový program výletu s konkrétními příklady aktivizačních metod a vybranými seznamovacími aktivitami. Vždy je uvedeno, co vše můžeme vidět, časový harmonogram a rozpočet celého výletu, jak na osobu, tak celkově. Nesmíme opomenout celkové shrnutí a reflexi jednotlivých výletů i aktivizačních metod.



# 1 Organizace Filemon & Baucis a volný čas ve městě Prostějov a jeho okolí

Tato kapitola pojednává o městě Prostějov a trávení volného času seniorů ve městě Prostějov a okolí. Kapitola je dále tvořena stručnou historií a základními informacemi o organizaci Filemon & Baucis. Dále zahrnuje materiální a finanční zabezpečení organizace, včetně SWOT analýzy.

## 1.1 Volný čas seniorů ve městě Prostějov

Město Prostějov se nachází uprostřed Moravy v Olomouckém kraji. Žije zde k dnešnímu dni přes 44 tisíc obyvatel. První písemné zmínky o Prostějově sahají až do roku 1141, kdy až do poloviny 13. století byl Prostějov pouze vesnice. Přelomovým rokem byl pro Prostějov rok 1390, kdy se z Prostějova stalo město (*Místopisy*, ©2023).

Městu Prostějov náleží mnoho krásných památek, které stojí za návštěvu. Nachází se zde kostel sv. Petra a Pavla, Radnice Prostějov, Národní dům, Městské divadlo, Prostějovský zámek, renesanční památka Muzeum a galerie v Prostějově a třeba Radniční věž, která poskytuje nádherný výhled na centrum Prostějova. Historické jádro města Prostějov je památkovou zónou již od roku 1990 (*Místopisy*, ©2023).

Prostějov je zapojen do programu *Města přátelská seniorům*. Tento program vznikl již v roce 2006 z iniciativy Světové zdravotní organizace. Program hledá příležitosti pro aktivitu i zdraví seniorů, jejich bezpečí a zapojení jejich názorů do otázek města. Snaží se přizpůsobovat místní prostředí, podmínky i služby, tak aby byly dobře přístupné, začleňující a aktivizující pro starší generaci. V rámci tohoto programu bylo zrealizováno například – plavání seniorů, velikonoční mezigenerační dílna, chůze s holemi Nordic Walking či strážníci pro seniory – jak si poradit s bezpečností (*Mestoseniorum*, ©2023).

Senioři najdou v tomto regionu vyžití například v Domě dětí a mládeže Prostějov neboli v Sportcentru. Jsou zde nabízeny volnočasové kroužky i pro seniory, jejichž výběr je značně omezen. Senioři si zde mohou zahrát florbal, zacvičit si v posilovně nebo se zapojit do herního klubu. V Prostějově se dále nachází kulturní klub DUHA, který pořádá například Taneční večery nejen pro seniory. Existuje i Turistický oddíl Základna Prostějov, jež je veden jako facebooková stránka, kde jsou pravidelně sdíleny plánované výlety, avšak výlety nejsou určeny přímo pro seniory a jejich potřeby. Trasy mohou být pro některé seniory příliš náročné.

Nedaleko Prostějova se nachází Klub českých turistů Smržice, který každoročně nabízí širokou škálu akcí a výletů. Tyto výlety také nejsou přizpůsobené seniorům a jejím potřebám.

V nedalekém městě Olomouc se nachází například cestovní kancelář Pivoňka, která však pořádá výlety velmi nepravidelně. Dále se v Olomouci k dnešnímu datu nachází 22 klubů a 1 klubovna pro seniory, například – Klub pro seniory Peškova, kde jsou přímo pro seniory realizovány velikonoční dílničky, různorodé přednášky, nebo šachové turnaje. Pro socializaci seniorů jde zde různorodá nabídka volnočasových aktivit (*Proseniory.olomouc.eu*, ©2023).

## 1.2 Historie organizace Filemon & Baucis

Organizace je pojmenovaná podle starého páru *Philemon and Baucis*, který pochází z řecké mytologie. Jako jediní pohostili Zea a Herma, kteří byli převlečeni za pocestné. Nečekanou odměnou sterému páru, byla záchrana před povodněmi a proměna jejich chaloupky v krásný chrám (*Britannica*, ©2019). Organizace se tímto příběhem inspirovala a název symbolizuje vyrovnané a spokojené stáří.

Organizace Filemon & Baucis vlastní paní Jana Šmudlová. Její původní povolání bylo technik, strojař. Počátky podnikání sahají do roku 2010, kdy se majitelka dočetla o muži z Německa, který se snažil najít dostupné pomůcky pro svoji starší maminku. Zjistil, že tyto produkty nejsou lehce dostupné, a že není sám, kdo má v okolí stejný problém. Tato myšlenka se stala základem, pro jeho úspěšné podnikání. Majitelka se tímto příběhem nechala inspirovat natolik, že v České republice založila podobnou organizaci. Z počátku provozovala pouze e – shop, který sloužil jako vedlejší činnost k jejímu dosavadnímu zaměstnání. Avšak jejím hlavním cílem bylo, oslovit převážně starší generaci, která neměla příliš zkušeností s počítači a internetem. Proto se majitelka rozhodla otevřít malý kamenný obchod. Krátce po otevření obchůdku nastaly v jejím tehdejší zaměstnání personální změny, a tak byla nucena odejít a začala se plně věnovat organizaci Filemon & Baucis (Šmudlová, 2023).

Výlety pro seniory s exkurzí využívala jako způsob reklamy a upoutávky na její kamenný obchod. První výlet se však nezdařil, nýbrž nebyl naplněn minimální počet osob. Počet seniorů se však postupně navýšil, díky rozšířením nabídky výletů.

## 1.3 Organizace Filemon & Baucis

Organizace Filemon & Baucis se nachází v Prostějově, na náměstí T.G. Masaryka 18. Město náleží regionu Olomouc, kde plní funkci naplnění volného času seniorů v Prostějově a okolí.

Základnou organizace je kamenný obchod Filemon & Baucis se sortimentem určeným zejména pro seniory. Majitelka zde prodává pomůcky, které pomohou zjednodušit každodenní dny seniorům. Mezi běžný sortiment se řadí potřeby zlehčující seniorům život, jsou to lžice, obouváky a vyzouváky, navlékače ponožek, protiskluzové podložky a zvětšovací lupy. Dále zdravotnické potřeby, jako jsou dávkovače léků, keramické pemzy, alpy a zdravotní ponožky. Dalším sortimentem jsou knihy o zdraví a sportu, hlavolamy, křížovky, tajenky a hry. Dále kosmetika a drogerie, například bylinné krémy a šampóny, produkty zdravé výživy a bylinné čaje. Nezapomněli ani na bezpečnost seniorů a k zakoupení jsou i bezpečnostní a bytové doplňky. Dají se zde objednat i hole, pro chůzi Nordic Walking (*Filemon & Baucis*, ©2018). Jednoduše se organizace zaměřuje na to, aby ulehčila seniorům každodenní životy.

Na kamenné prodejně jsou k dispozici malé letáky, které obsahují čtyři výlety v daném měsíci i s místem, kam se mohou senioři podívat, uvedené jsou i ceny a datумы. Organizace výletů a činnost obchodu dohromady, má své výhody, neboť se jedná o činnosti navzájem provázané. Senioři si chodí do kamenného obchodu pro maličkosti, určené pro jejich zdraví a zároveň se dozví o aktuálně nabízených výletech, které organizace v daném období nabízí.

Organizace se rozhodla ve své kamenné prodejně zavést i službu Zásilkovny, jež přispívá jako reklama. Do obchodu chodí díky Zásilkovně mnohem více lidí. Organizace provozuje i webové stránky s e-shopem. Na webových stránkách jsou probírána témata – jak si vypočítat vdovský či vdovecký důchod, nekalé obchodní praktiky a jak jim odolat a třeba pojízdný úřad města Prostějov.

Další stěžejní činností organizace je pořádání výletů pro seniory. Jejichž cílem je, oslovit seniory, kteří mají chuť poznávat nová místa a chtějí naplnit svůj volný čas. Filemon & Baucis zařazuje stále nové výlety do své stávající nabídky.

Cílovou skupinou organizace jsou zejména senioři, jak skupiny tak jednotlivci, jejichž cílem je navazovat nové kontakty, protože s odchodem do důchodu se mnoho sociálních vazeb přetrhává. Účastníci výletů jsou z Prostějova a blízkého okolí.

### **1.3.1 Finanční zabezpečení**

Kamenný obchod je financován zejména díky prodeji produktů určeným pro seniory. Zásilkovna je dalším příjmem kamenného obchodu. Za každý vydaný balíček na prodejně organizace, získává majitelka provizi. Dalším příjmem je e-shop, na kterém si mohou senioři objednat potřebné předměty domů. Kamenný obchod je z části dotován z projektu *Zdravé město Prostějov*, jež přispívá na běžný provoz kamenného obchodu. Výlety nejsou dotovány projektem, ale majitelka má možnost do Radničních listů města Prostějov vystavit nabídku

výletů zdarma za jejich podpory a snížit cenu výletu o 10–20 Kč na osobu. Díky nabídce výletů má stále zákazníky v obchodě a motivuje je tak k dalším nákupům.

### 1.3.2 SWOT analýza organizace Filemon & Baucis

SWOT analýza je jedním z důležitých nástrojů strategického řízení organizace. Především pomáhá vyhodnotit strategické alternativy, které budou pro organizaci v dané situaci nejvýhodnější a vedou ke zvýšení výkonnosti dané organizace.

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortiment</li> <li>• E-shop</li> <li>• Dobrá situovanost</li> <li>• Zásilkovna na pobočce</li> <li>• Nabídka výletů</li> <li>• Propojenost kamenného obchodu, e-shopu a výletů</li> <li>• Zapojení do projektu <i>Zdravé město Prostějov</i></li> <li>• Jedinečnost organizace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence zázemí pro senior</li> <li>• Nedostatečný personál</li> <li>• Zastaralé webové stránky</li> <li>• Chybí bezbariérovost</li> </ul>
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zájem seniorů o zdravý životní styl a s tím spojený pohyb</li> <li>• Zájem seniorů poznávat nová místa a poznávat nové lidi</li> <li>• Vylepšení webových stránek</li> <li>• Aktivizační aktivity v rámci výletů</li> <li>• Nové strukturování nabídky výletů</li> <li>• Dobrovolnictví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participace jedné ženy</li> <li>• Podcenění zdravotního stavu seniorů a nemocnost</li> <li>• Přihlášení nízkého počtu seniorů</li> <li>• Inflace</li> <li>• Vysoká cena výletů</li> <li>• Snížení valorizace důchodu</li> </ul>

Tabulka 1 SWOT analýza

## **SILNÉ STRÁNKY**

Jednou z primárních výhod kamenného obchodu je jeho sortiment převážně pro seniory. Najdeme zde zajímavé produkty, které zlehčují práci a námahu seniorům, mezi ně patří například dlouhé lžice, obouváky a vyzouváky. Dalším sortimentem jsou sportovní potřeby, zdravá výživa, oddechová a naučná literatura.

Součástí stránek je e-shop, jež nabízí zákazníkům celou řadu sortimentu, od zdravé výživy po zdravotnické pomůcky. Zde si mohou senioři objednat potřebné předměty přímo domů.

Výhodou kamenného obchodu je i skvělá přístupnost a dobrá situovanost, přímo na náměstí T.G. Masaryka.

Nově je na prodejně i služba Zásilkovna, pro výdej balíčků, ze kterých má majitelka profit. Návštěvnost organizace se příčinou Zásilkovny několikanásobně zvýšila.

Další silnou stránkou organizace jsou výlety, které organizace navrhuje a realizuje, tak aby byly pro seniory pestré. Tato propojenost pořádání výletů a kamenného obchodu má mnoho benefitů. Zvýší se samotná návštěvnost obchodu, tím i zisk majitelky, který by v budoucnu mohl sloužit k rozšíření organizace Filemon & Baucis.

Silnou stránkou je zapojení organizace do projektu *Zdravé město Prostějov*, které umožňuje inzerovat pořádané výlety zdarma v Radničních listech a projekt organizaci přispívá na provozní potřeby.

Navíc organizace nemá v okolí Prostějova konkurenci, která by ve svém podnikání kombinovala prodej tak různorodého sortimentu pro seniory a pořádání výletů, tímto se jeví jedinečnost organizace. Ostatní organizace v okolí se většinou soustředí pouze na jednu z těchto činností.

## **SLABÉ STRÁNKY**

Hlavním materiálním zabezpečením organizace je obchod, který je svojí rozlohou příliš malý, což je jedna ze slabých stránek organizace. Chybí v něm jakékoliv zázemí pro seniory, kde by se ve svém volném čase mohli scházet.

Veškerou činnost kamenného obchodu i výletů vykonává majitelka sama. K výpomoci má občas brigádnici, na kterou se však nemůže plně spoléhat. Z důvodu nedostatečného personálu, občas dochází k uzavření prodejny, i kvůli odjezdu majitelky na výlet se seniory.

Další slabou stránkou organizace jsou zastaralé webové stránky, jež jsou nemoderní a pro seniory méně přehledné.

Vstup do prodejny, ani prodejna samotná není přizpůsobena lidem, kteří potřebují bezbariérovost. Již při vstupu do prodejny je malý schod a v prodejně se nedá s invalidním vozíkem vytočit.

## **PŘÍLEŽITOSTI**

Příležitostí pro organizaci je podpora seniorů a jejich zájem o zdravý životní styl. V době covidu měli právě starší lidé největší strach o své zdraví, neboť pro ně bylo onemocnění vysoce rizikové. Z tohoto důvodu se distancovali od svého okolí a raději zůstávali v pohodlí domova. Díky tomuto období si mohli uvědomit, co pro ně zdraví ve skutečnosti znamená a rozhodnout se o sebe více pečovat. V současné době mají větší zájem o pohyb, zdravý životní styl a vytváření nových vztahů.

Další příležitostí organizace je zájem seniorů poznávat nová místa. Důvodem je to, že v mládí neměli senioři tolik možností objevovat a prozkoumávat jak už Českou republiku, tak ani zahraničí. V dnešní době máme takových příležitostí mnohem více. Právě ve stáří si člověk uvědomí, kolik toho v životě zameškal a jeho snahou je, tento problém napravit. Řešením by pro ně tudíž mohly být výlety, které organizace nabízí.

Jako příležitost dále vidíme vylepšení webových stránek, které by měli být zvláště pro seniory srozumitelné a přehledné.

Příležitostí může být i nové strukturování nabídky výletů a zařazení aktivizačních metod v rámci výletů. Cíl výletů by tedy nebyl pouze v poznání nového místa a vyplnění volného času seniorů, ale v rámci výletů by byly zařazeny aktivizační metody, které jsou zaměřené v celkový prospěch zdraví a pohybu u seniorů.

Poslední příležitost shledáváme v pomoci sociálního pedagoga, jako dobrovolníka, jehož úkolem je, zařazení aktivizačních metod do výletů a sestavení dlouhodobého plánu výletů s majitelkou organizace.

## **HROZBY**

Jednou z hrozeb je participace pouze jedné ženy, tedy majitelky, jež zde nemá žádné zaměstnance a je na obchůdek i výlety sama. Tímto může obchod při uzavření, značně strádat. Na prodejně je občas jedna brigádnice, která ovšem nemůže vždy, a proto se již několikrát stalo, že byl kamenný ochod uzavřen, právě v den výletu. V případě výletů by bylo vhodné doplnit personální zajištění o sociálního pedagoga, který by měl na starosti například dané aktivizační metody.

Za hrozbu může být považováno podceňování zdravotního stavu seniorů. Organizace nemá dostupné informace o zdravotním stavu seniorů ve svém okolí. Na svoji neinformovanost by mohla firma při pořádání výletů doplatit, jelikož by se nenaplnily kapacity.

Značnou hrozbou je i nízký počet přihlášených osob, jež způsobí to, že se výlet nebude konat. Minimální počet pro konání výletu je totiž 30 lidí.

Další hrozbou pro organizaci může být zvedající se inflace a ceny pohonných hmot. Z tohoto důvodu by mohla cena výletů i sortimentů stoupnout a byla by vyšší než v předchozích letech.

Jelikož si seniori hradí výlety ze svých vlastních finančních prostředků, nemuseli by být ochotní zvýšenou cenu za výlety respektovat. S čímž souvisí i odsouhlasené mimořádné snížení valorizace důchodů ze dne 3. března 2023, která bude platit od června 2023 (*Irozhlás.cz*, ©2023).

## **ZÁVĚR SWOT ANALÝZY**

Ze SWOT analýzy vyplývá potřebnost tohoto projektu, jehož předmětem je, lépe propracovat stávající výlety organizace a přizpůsobit je více potřebám seniorů, tak aby byly pro seniory více zdraví prospěšné. Díky zapojení aktivizačních metod, které jsou vždy pod vedením sociálního pedagoga, jsou výlety pro seniory více atraktivní a zdraví prospěšné. Projekt akcentuje na aktivizaci seniorů a zaměřuje se i na celkové zdraví seniorů. Jeden z mnoha dalších přínosů projektu je i rozšíření kognitivních znalostí o navštívených místech, zvýšení času seniorů, tráveného na čerstvém vzduchu, zlepšení koordinace a kondice.

Individualizované výlety lépe naplní volný čas seniorů a více se zaměří na zdraví a poznání nových míst v rámci turismu. Navíc zapojením sociálního pedagoga, by majitelka nebyla na vše sama a mohlo by se tak konat více výletů v měsíci, které by měli větší přínos pro seniory a jejich zdraví, díky lepší propracovanosti.

## 2 Aktivizace seniorů

Pro správné pochopení bakalářského projektu je důležité si vysvětlit základní pojmy, které se s prací pojí. Mezi vymezené pojmy v následujících podkapitolách řadíme: Senior, Stárnutí a stáří, Volný čas a Volný čas seniorů. Dále se bude kapitola věnovat aktivizaci seniorů.

### 2.1 Senior

Pojem senior je přejat z anglické literatury, jehož pojetí není tak jednoznačné, jako u nás v jazyce českém. Protože pochopení tohoto výrazu je hlavním východiskem k pochopení volného času seniorů, je nutné si ho objasnit. Vymezení slova bývá mnohdy uchopeno různě několika autory. Nejčastěji však můžeme mluvit o osobě jako o senioru, pokud dosahuje věku od 65 let a více. Ovšem jiní autoři se přiklánějí k hranici 60 let a více. Janiš a Skopalová se přiklánějí k věkové hranici 65 let z důvodu vyspělosti České republiky, a také protože jedinci v této věkové hranici většinou už nepracují (2016, s. 34–35).

Je podstatné nezaměňovat pojem senior s pojmem důchodce. Označení osoby důchodcem, je označení pro osoby pobírající důchod i takový, který není starobní, tedy pobírají ho osoby i mladšího věku, například invalidní či sirotčí důchod.

### 2.2 Stárnutí a stáří

Stárnutí a stáří se neodmyslitelně řadí k našim životům již od narození. Autor Hamilton (1999) stárnutí označuje za proces, jež se projevuje v průběhu času různými změnami. Dále uvádí, že často jsou do něj zařazeny pouze změny, většinou negativní, ke kterým dochází po adolescenci.

Za stáří jde označovat etapa lidského života, jež je ovlivněna vývojovou psychologií. Nejčastěji se však setkáváme s tímto dělením (Sýkorová, 2007; Janiš a Skopalová, 2016):

- **60–74 let** → rané stáří
- **75–89 let** → pravé stáří
- **90 a více let** → dlouhověkost

Sýkorová (2007) doplňuje, že z pravidla hovoříme o „stáří“ až od věku 65 let. Někteří autoři stáří pojmenovávají jako *život v době důchodu*, což není objektivním kritériem (Janiš a Skopalová, 2016).

Autorka Vágnerová (2007) dělí stáří pouze na dvě etapy:



- **60–75 let** → období raného stáří
- **75 a více let** → období pravého stáří

Doňková (2012) vymezuje dva základní věky, a to **kalendářní** a **funkční**. Kalendářní věk je dán věkem narození a funkční je dán fyzickým, psychickým a sociálním stavem osoby.

Kalvach a kol. (2004) dělí stáří na tři skupiny, a to na **kalendářní, sociální a biologické**. Kalendářní můžeme dle Kalvacha a kol. (2004, s. 47) dále rozlišovat na:

- *„65–74 let (mladí senioři) → problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace,*
- *75–84 let (staří senioři) → problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti,*
- *85 a více let (velmi staří senioři) → problematika soběstačnosti a zabezpečení“*

Sociální stáří považuje Kalvach a kol. (2004) až vznikem nároku na starobní důchod. Biologický věk pak měří evoluční změny člověka, jako je například zpomalení a oslabení jednotlivých funkcí či horší adaptace.

Při stáří dochází k mnoha změnám. Podle Janiše a Skopalové (2016) s sebou nese pohyb již několik benefitů. Dělí je na tři základní oblasti. První oblast je **oblast tělesná**. Pohyb nás obohacuje o krátkodobé i dlouhodobé účinky. Při krátkodobém účinku dochází například k regulaci hladiny cukru v krvi, díky čemuž je hladina adrenalinu stimulována. Kvůli pohybu mohou senioři dosáhnout kvalitnějšího spánku, který je důležitý pro regeneraci celého těla. Z dlouhodobého hlediska je to například kardiovaskulární funkce, správné držení těla, obnova pohyblivosti, lepší smysl pro rovnováhu a schopnost koordinace. Díky posílení svalů se seniorům uleví od bolestí všeho druhu (Janiš a Skopalová, 2016).

Další oblast je **oblast psychická**, kdy se díky pohybu dostane senior do psychické stability, reguluje se tak jejich stres a strach. Psychický stav jedince se v důsledku pohybu posune k lepšímu a deprese se pomalu vytrácí. Dále má pohyb pozitivní vliv na život a seřazení žebříčku hodnot daného člověka (Janiš a Skopalová, 2016).

Poslední oblast je **oblast sociální**. Díky skupinovým programům si senioři mohou utvářet nové vztahy a přátelství, což má blahodárný účinek na jejich psychiku. Zachovávají si tak aktivní

role ve společnosti a neuchylují se k izolaci, která je u seniorů častým jevem (Janiš a Skopalová, 2016).

## 2.3 Volný čas

Volný čas je nedílnou součástí života každého z nás a každý si pod tímto pojmem představí něco jiného. Janiš a Skopalová (2016) uvádí 2 přístupy pojetí volného času, jež každý z přístupů se zaobírá jinými aspekty.

- První z přístupů je tzv. *reziduální teorie volného času*, jež definuje volný čas jako zbytkový čas, který zůstane po odečtení povinných činností. Tento přístup definoval zakladatel pedagogiky volného času a také francouzský sociolog Dumazedier (Cipro, 2001). Někteří autoři dávají volný čas do protikladu času pracovnímu, ale z těchto přístupů jsou vymezeny určité skupiny obyvatel, například bezdomovci, těhotné ženy a senioři.
- Druhým pojetím je tzv. *vymezení pozitivní*, jehož cílem je neříkat, co volný čas nezahrnuje. Zastáncem tohoto přístupu je Bakalář (1978, s. 65), který volný čas definuje jako: „čas v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“

### 2.3.1 Volný čas seniorů

Na volný čas seniorů má vliv již několik faktorů, v České republice to jsou zejména ekonomické a zdravotní příčiny. Důležitý je výběr volnočasových aktivit, snaha pokračovat v dosavadních aktivitách, rozšířit stávající aktivity, ochotně přistupovat ke změně a výběru aktivit nových. Do rozšíření stávajících aktivit můžeme zařadit právě cestování a turistiku, díky investici do volného času, kterého je v starším věku dostatek (Janiš a Skopalová, 2016).

Janiš (2011, s. 694) vymezil volný čas dle již existujících definic, ale primárně se zaměřil na seniory a zkombinoval tak dohromady dva výše zmíněné přístupy. Znění definice: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování*

*základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“*

Janiš a Skopalová (2016, s. 75) dále uvádí, že „výběr nových volnočasových aktivit by měl být relativně zodpovědný, tak aby mohly být vykonávány po co nejdelší dobu, nikterak se však nevylučuje, že senior své aktivity bude cyklicky obměňovat a v podstatě aktualizovat podle aktuálních možností.“

Volný čas seniorů determinuje i lokální prostředí, kdy volnočasové aktivity na vesnicích jsou zajišťovány z největší části školou, ve spojení s prací s dětmi a mládeží. Mnohdy je na vesnicích nedostatečná volnočasová nabídka a dojíždění do měst se pro některé jeví jako finanční a fyzická zátěž. Zatímco ve městě můžeme využít pestré a podnětné možnosti pro rozvoj jednotlivce (Janiš a Skopalová, 2016).

## **2.4 Aktivizace seniorů**

Tato podkapitola je zaměřená na motivaci seniorů, jejich aktivizaci a možnosti zapojení celého těla při chůzi s holemi Nordic Walking. Pokud dochází k pohybu venku, může být využit například kontakt s přírodou, nejlépe měkký podklad pro chůzi, klid a čistý vzduch. Pro takový pohyb jsou nejlepší turistické aktivity a výlety. Při pohybu můžeme zapojit i trekingové hole, které mají prospěšný vliv na naše tělo, protože díky nim zapojujeme více svalů a je to jeden z mnoha způsobů aktivizace seniorů. Díky pravidelné fyzické aktivitě s holemi pro chůzi Nordic Walking se zlepšuje fyzická kondice, právě včetně schopností udržení rovnováhy seniorů (Piotrowska a kol., 2020).

Aktivizace seniorů není řazena pod volnočasové aktivity, ale aby měl projekt nadhodnotu, jsou do výletů zakomponovány právě aktivizační metody, které mají bohaté a blahodárné účinky (Janiš a Skopalová, 2016).

Aktivizace seniorů je bez pochyb velmi důležitým prvkem pro důstojný život a pro duševní i fyzickou kondici. Samotný pojem aktivizace pojala Najbrtová (2009), jako metodu, která vstupuje do života lidí, jež naplňuje jejich fyzické, psychické i sociální potřeby. Dále udržuje a podporuje stávající schopnosti a dovednosti seniorů a také již zmíněný plnohodnotný život.

Podle zákona o sociálních službách § 15 **vyhlášky č. 505/2006 Sb.**, jsou aktivizační činnosti „*Volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím, nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností.*“

### 2.4.1 Motivace seniorů

Pro aktivizaci seniorů je motivace velmi důležitým prvkem. Jak říkají Klevetová a Dlabalová (2008), motivace je hybnou pákou lidského chování. Protože je motivace jedním z hlavních determinantů k účinné pohybové aktivitě, je důležité se na ni zaměřovat. Motivace je hybnou silou a nutí nás uspokojovat své vlastní potřeby. Motivovat můžeme různými způsoby. První motivací je motivace, která vychází přímo z jedince, který chce sám něco nového vyzkoušet, hýbat se a poznávat nové lidi. Dále můžeme motivovat zevnějšku. Jako sociální pracovník, jenž dodává seniorům sebevědomí a buduje v nich důvěru a přesvědčení, že vše zvládnou. Důležité u seniorů je věřit ve vlastní schopnosti a touha dosáhnou stanoveného cíle (Klevetová a Dlabalová, 2008).

Klevetová a Dlabalová (2008) dále uvádí 3 klíče k motivaci: „*touha dosáhnout cíle (Jak je touha velká? Mám nějakou oporu?)*, *důvěra ve vlastní schopnosti (Věří si senior?)*, *vlastní představa dosažené změny (Dokáže si senior sám sebe představit po dosažení změny?)*.“

### 2.4.2 Kognitivní a smyslové aktivity

Protože stárnutí je proces individuální, na každém se odráží rozlišeně. Díky genetice a životosprávě každého z nás, dochází při stárnutí k mnoha odlišným změnám. Jednou z nich je změna kognitivních neboli poznávacích funkcí. U seniorů dochází ke zpomalení těchto funkcí, proto je pro ně důležitý čas, který by jim měl být poskytnut a věnován. Dále se prodlužuje jejich reakční doba, zhoršují se v oblasti vnímání podmětů neboli orientace, nastávají poruchy pozornosti, zhoršují se paměťové funkce, občas přichází i deprese, podezíravost a paranoidita (Janiš a Skopalová, 2016).

K procvičení těchto kognitivních funkcí nám pomáhají právě aktivizační metody, které mají pestré škálu cvičení. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit například: jazykolamy, slovní kopanou, kvízové hry, metodu reminiscence – výlet na místo, kde už senior jednou byl, relaxaci, vzpomínání, poslech hudby neboli muzikoterapie a další.

Do projektu je zařazen **trénink paměti**, který slouží k rozvoji kognitivních funkcí, jež se společně s emocemi a volnými procesy řadí mezi hlavní oblasti psychických funkcí (Motlová, 2019). U tréninku paměti se jedná o činnost, která je lektorovaná. Vždy je důležité zvolit individuální přístup a trénink přizpůsobit schopnostem daných klientů, protože hlavním cílem je, aby klienti zažili jistý pocit úspěchu a vítězství, nikoli pocitu zklamání.

Dále je do projektu zakomponována **muzikoterapie**, protože hudba má obohacující účinek nejen na naši duši, ale i na naše tělo. Ovlivňuje například srdeční rytmus, dýchání, schopnost vybavit si texty písní a vnímání. Působí na naše tělo blahodárně a díky ní se cítíme více zrelaxováni a uvolněni. Tahle metoda je zařazena do projektu z důvodu relaxace, ale i jako forma zábavy. Senioři si mohou ve skupině s ostatními zpívat, hrát na jednodušší hudební nástroje nebo zahrát na vlastní tělo, čímž je míněno například tleskání.

I u **farmingterapie** můžeme říct, že ovlivňuje kognitivní funkce, dále pozitivně ovlivňuje i fyzické, sociální a emocionální funkce. Při této terapii jsou využívány zvířata, jako jsou ovce, kozy, slepice a další hospodářská zvířata. Také se může jednat o jakoukoliv výpomoc na farmě (Mojžíšová, 2019). Senioři mohou být v rámci projektu v přímém kontaktu se zvířaty.

### 2.4.3 Pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu definují autoři jako určitý druh pohybu, který je způsoben svalovou prací provázanou zvýšením energického výdeje. Podle nich pohybové aktivity představují mnohovýznamný konstrukt a podle kontextu jsou různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní a sportovní (Dobry, Čechovská, 2011 cit. dle Janiše a Skopalové, 2016).

Pokud je pohyb pravidelný, stálý a trvalý, dochází ke zlepšení kondice. Senior díky pohybu získává pocit soběstačnosti a autonomie. To má za výsledek zlepšení psychické stránky jedince. Pohyb může také sloužit jako jistá prevence před chorobami, které by mohly významně snížit kvalitu životů seniorů. Díky pohybu předchází senioři obezitě, časté cukrovce, kardiovaskulárním chorobám a nádorovým onemocněním. Neměla by být také opomíjena zdravá a vyvážená strava (Svačina, Hendl 2011 cit. dle Janiše a Skopalové, 2016).

Proto jsou do projektu zařazeny pohybové aktivity. Stejně jako u tréninku paměti je důležité přizpůsobit pohybovou aktivitu věku a zdravotnímu stavu klientů. Dbát bychom měli také na správné vykonávání zvolené pohybové aktivity. Můžeme zde zahrnout například cvičení na udržení rovnováhy, relaxační a uvolňovací cviky, cvičení na koordinaci či protažení, nebo také posilovací aktivity. Tyto činnosti nám mohou sloužit pro obohacení pohybového repertoáru, uvolnění napětí, stresu anebo realistického vnímání své vnitřní představy o těle (Motlová, 2019).

Mezi další pohybovou aktivizaci můžeme zařadit chůzi s holemi **Nordic Walking**. Díky správné chůzi s holemi, můžeme tělo narovnat, posílit i uvolnit. Zapojíme celé tělo a díky tomu spálíme více kalorií. Skvělým pomocníkem je chůze i při bolestech zad a kloubů, zlepšuje psychiku, kondici a pohybový aparát (Skolachuze.cz, ©2023). Pro seniory se tyto hole mohou

stát oporou, které jim dodají jistotu při chůzi po nerovném a klouzavém povrchu. Pro pohyb je nejlepší kontakt s přírodou, pomoci může také měkký podklad pro chůzi, pro lepší kondici, koordinaci a lepší sportovní zážitek.

#### **2.4.4 Porovnání kvality života pohybově aktivních a neaktivních seniorů**

Autorka (Takiuddinová, 2021) provedla zajímavý výzkum na téma: Porovnání kvality života pohybově aktivních a neaktivních seniorů. Celkem bylo 36 respondentů, 23 žen a 13 mužů. Největší zastoupení seniorů ve výzkumu je ve věku 65–70 let. Z výzkumu vyplývá, že 20 seniorů z celkového počtu je pohybově aktivních a 16 pohybově neaktivních. U pohybově aktivních seniorů není zaznamenána odpověď horší než dobrá, na otázku: Jak byste hodnotili kvalitu života? U pohybově neaktivních seniorů hodnotí svoji kvalitu života špatně 6 seniorů. Z toho vyplývá, že je větší pravděpodobnost kvalitního života, při dostatečné pohybové aktivitě.

Další otázka je: Jak jste spokojeni se svým zdravím? U pohybově aktivních seniorů je odpověď jednoznačně spokojenost se svým zdravím a u neaktivních seniorů je odpověď většinou negativní, a to že nejsou spokojeni se svým zdravím. Z toho vyplývá, že pohyb má blahodárné účinky na naše zdraví.

Dále se zaměřuje autorka na potřebnost lékařské péče, aby senioři mohli fungovat v každodenním životě. Z výzkumu vyplynulo, že neaktivní senioři potřebují více lékařské péče než senioři pohybově aktivní.

Na otázku, jak moc senioři těší život, bylo více pozitivních reakcí u seniorů pohybově aktivních. Dále senioři pohybově aktivní vnímají více své prostředí jako zdravé, v porovnání s neaktivními senioři.

Další výzkumnou otázkou je, zda mají senioři dost energie pro každodenní život. Z výzkumu vyplynulo že pohybově aktivní senioři mají o 25% více energie, než senioři neaktivní.

Zajímavé je to, že senioři neaktivní mají dle výzkumu o 35% vyšší dostatek financí, než senioři pohybově aktivní.

A u seniorů pohybově aktivních je spokojenost se spánkem o 80% vyšší než u neaktivních.

Z výzkumu tedy vyplynulo, že pohybová aktivita, jakožto neoddelitelná součást života, pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů. Napomáhá jak psychickému, tak fyzickému zdraví a je jedním z prostředků, jak ovlivnit kvalitu života (Takiuddinová, 2021).

### 3 Bakalářský projekt

Bakalářský projekt se zaměřuje na seniory, pro které je pohyb velmi důležitý. Projekt je určen pro organizaci Filemon & Baucis. Cílem projektu je zorganizovat volnočasové činnosti a zapojit tak seniory do dění okolo nich. Smysluplně naplňovat volný čas seniorů a dbát na socializaci. Dalším cílem je obohatit výlety o aktivizační metody, vést seniory k trávení více času na čerstvém vzduchu, zlepšit jejich koordinaci a kondici, dále je kladen důraz na zdravý životní styl a důležitost pohybu.

Naplánovaný čtvrtroční projekt zahrnuje tři výlety, jež se každý výlet koná v určitý měsíc. Projekt probíhá v měsících: duben, květen, červen, protože teploty nešplhají do vysokých ani nízkých teplot a pohyb na čerstvém vzduchu je tak o něco příjemnější.

Každý z výletů se nachází maximálně hodinu a půl cesty od Prostějova a každý je svojí podstatou výjimečný. Výlety nesou název:

- I. POZNÁVÁME BESKYDY
- II. POZNEJ ŽIVOU VODU A PONOŘ SE DO 9. STOLETÍ
- III. LÁZEŇSKÉ MĚSTO VELKÉ LOSINY

#### 3.1 Cíle projektu

Hlavním cílem celého bakalářského projektu je poskytnutí smysluplného trávení volného času seniorů z Prostějova a jeho okolí, za využití aktivizačních metod v praxi, pod vedením sociálního pedagoga. Projekt je určen primárně pro organizaci Filemon & Baucis a snaží se o lepší přizpůsobení obsahu výletů potřebám seniorů s nabídkou nové struktury výletů. Dalšími stanovenými cíli je, poznat nová turisticky zajímavá místa, socializace seniorů, trávení volného času na čerstvém vzduchu, zlepšení koordinace a kondice. Dále se projekt akcentuje na zdravý životní styl seniorů, důležitost pohybu a rozšíření kognitivních znalostí.

Po absolvování výletů si klienti zapamatují základní sdělené informace o jednotlivých místech, **porozumí** důležitosti pohybu, **porozumí** správné technice chůze Nordic Walking, **porozumí** i důležitosti socializace a aktivizačních metod. Seniori budou schopni **imitovat** aktivizační metody dle pokynů sociálního pedagoga. Dále budou klienti schopni **zhodnotit** či **uvést klady a zápory** daných výletů.

### **3.2 Předmět projektu**

Předmětem bakalářského projektu je stanovený program, který se zaměřuje na seniory a důležitost pohybu, se zařazením aktivizačních metod. Program autora projektu dbá na správné provádění aktivizačních metod za pomoci sociálního pedagoga. Cílovou skupinou projektu jsou senioři, kteří si uvědomují význam pohybu. Program dále nabízí smysluplné trávení volného času seniorům z města Prostějov a jeho okolí.

### **3.3 Potřebnost projektu**

Díky společným zájmům s organizací Filemon & Baucis, autor tohoto projektu usiluje o obohacení současné nabídky výletů právě zvolené organizace. Nadhodnotou jsou správně zařazené aktivizační metody do výletů, kladení důrazu na důležitost pohybu a socializace.

### **3.4 Finanční zabezpečení projektu**

Finanční pokrytí projektu je zabezpečeno úhradou částky účastníky výletu. Sociální pedagog pracuje v rámci projektu jako dobrovolník.

### **3.5 Personální zajištění**

Personální zajištění projektu je obstaráno sociálním pedagogem, jako dobrovolníkem. Sociální pedagog má za úkol sestavit a roznést letáky nastávajících výletů. Další činností sociálního pedagoga je výběr a realizace aktivizačních metod v rámci výletů.

### **3.6 Charakteristika současného stavu**

Hlavním cílem kamenného obchodu je služba seniorům. Majitelka v současnosti provozuje obchůdek se zbožím pro seniory (bylinky, čaje, zdravá výživa, zdravotní pomůcky...) a webová stránka s e-shopem. Nyní je provozována i pobočkou Zásilkovny. Snahou majitelky je, aby se o sortimentu a nabízených službách dozvědělo více lidí. Mezi další činností majitelky se řadí již zmíněné pořádání výletů pro seniory. Výlety jsou pořádány organizací primárně od března do listopadu, ale nabídka není zcela pravidelná. Zmíněné pořádání výletů jsou zaměřeny pouze jako vyplnění volného času seniorů a poskytnutí nabídky trávení volného času v Prostějově a jeho okolí. Plakáty s nabídkou výletů jsou dostupné pouze na prodejně a v Radničních listech. Výlety jsou hrazeny seniory. V ceně není běžně zahrnut oběd, ani vstupy do jednotlivých objektů.



Organizace i výlety jsou podporovány *Zdravým městem Prostějov*. Jedná se o označení pro město, které je svojí činností zapojeno do světového projektu *Zdravé město*, na který dohlíží Světová zdravotnická organizace OSN.

### **3.7 Charakteristika nového stavu**

Do výletů jsou zařazeny vhodné aktivizační metody, které mají pro seniory celou škálu benefitů a jsou prováděny vždy pod vedením sociálního pedagoga. Výlety jsou rozšířeny o poznání dalších regionů a zajímavých míst, které mnozí senioři ještě nenavštívili.

Letáky s nabídkou výletů (viz příloha č.3), budou po regionu více rozmístěny, aby se o výletech dozvědělo více lidí. Pro umístění jsou zvoleny vhodné okolní prodejny, knihovna, pošta, ordinace všeobecného lékaře a vylepení na místa, pro to určená. Rozšíření letáků spadá do činnosti sociálního pedagoga, který činnost vykonává dobrovolně dle **zákona č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů**. Jeho úkolem je roznést připravené letáky na určená místa do 1.3.2024.

Cílem projektu je také obnovit kontakty a vybudovat komunitu seniorů, kteří se budou navzájem znát. Jeden z hlavních přínosů je rozšíření kognitivních znalostí o navštívených místech a zařazení aktivizačních metod. Projekt uvádí ceny výletů vždy i se vstupenkami na určité expozice.

### **3.8 Multiplikační efekt**

Cílem je posílení volnočasových aktivit u seniorů se zapojením aktivizačních metod, do běžných výletů a obohacení stávajících výletů organizace Filemon & Baucis. Na práci se seniory navazují dobrovolníci, jako jsou sociální pedagogové s přínosem právě aktivizačních metod.

Při realizaci projektu je zásadní vztah klientů s vedoucím zájezdu, který by měl být založen na přátelství a důvěře. V budoucnosti bude zapracováno na užším kontaktu mezi majitelkou obchodu a sociálním pedagogem, jakožto dobrovolníkem.

Postupně se mohou výlety se spoluprací se sociálním pedagogem obměňovat a zapojit tak právě sociálního pedagoga, z dlouhodobého hlediska do činnosti organizace. Společně mohou vypracovat systém výletů se zařazením aktivizačních metod na delší dobu.

### 3.9 Role sociálního pedagoga

Užší pojetí sociální pedagogiky spatřuje důležitost ve výchovné práci, zejména s rizikovou a sociálně znevýhodněnou mládeží a dospělými (Průcha, Walterová, Mareš, 2001). Širší pojetí sociální pedagogiky se zaměřuje na celou populaci, se snahou ovlivnit je v pozitivním směru. Tak aby byly schopni řešit různé životní situace a problémy, mimo jiné jde také o výchovu k altruismu, spolupráci a vzájemné pomoci (Kraus, 2000).

Dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, může sociální pedagog vykonávat funkci pedagoga volného času.

Sociální pedagog pomáhá seniorům vhodně vyplnit jejich volný čas, přičemž na ně může působit výchovně, preventivně a může je také vzdělávat. Seniorské skupiny vede ke samostatnosti, zodpovědnosti a pomáhá jim začlenit se do společnosti (Potměšilová a kol., 2013). Činnost sociálního pedagoga je různorodá a zabývá se primárně prací s lidmi. Jeho úkolem je pomáhat druhým lidem a respektovat jejich individuality. Sociální pedagog je v projektu zapojen jako aktivizační pracovník. Jeho úkolem je i navození příjemné atmosféry ve skupině seniorů a samotná realizace aktivizačních metod, které vhodně zvolí. Dále by se měl snažit o všestranný rozvoj seniorů a vést je k vhodnému naplňování volného času a k zdravému životnímu stylu, měl by jim dodávat potřebnou odvalu a motivaci.

### 3.10 Etické aspekty projektu

Organizace dbá na to, aby chránila citlivá soukromá a osobní data seniorů. Primárně se řídí pokyny GDPR. Seniorské skupiny předem podepisují souhlas se zpracováním osobních údajů, z důvodu pořizování fotografií, které se pak sdílí na webových stránkách.

### 3.11 Právní aspekty projektu

Organizace se řídí primárně zákonem č. 40/1964 Sb., občanským zákoníkem, jež uvádí základní informace o tom, co vše musí písemná cestovní smlouva obsahovat, dále závaznost smlouvy: „Smlouvou o zájezdu se pořadatel zavazuje obstarat pro zákazníka zájezd a zákazník se zavazuje zaplatit celkovou cenu“ (Zakonyprolidi.cz, ©2023).

A nesmíme zapomenout ani na Smlouvu o přepravě osob § 760, jež je uvedena v občanském zákoníku „Smlouvou o přepravě osob vzniká cestujícímu, který za stanovené jízdné použije dopravní prostředek, právo, aby ho dopravce přepravil do místa určení řádně a včas.“ Pokud byla škoda na zdraví, na zavazadlech či na věcech, které měli klienti u

sebe, způsobena provozem dopravního prostředku, je za tuto škodu plně zodpovědný dopravce (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Mezi doporučené právní předpisy můžeme řadit i cestovní pojištění, které jedná v souladu se zákonem č. **101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů** a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Důležitá je také **Listina základních práv a svobod**. Jedná se o základní právní předpis, který vymezuje lidská práva a svobodu (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Zapojení sociálního pracovníka do projektu se řídí zákonem č. **198/2002 Sb. zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů**, protože jeho činnost je dobrovolná (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Majitelka se řídí také Zákonem č. **159/1999 Sb., o některých podmínkách podnikání v oblasti cestovního ruchu**, jemuž náleží úvodní ustanovení o tom, čím se rozumí zájezd a dále uvádí přesné ustanovení, jaké informace musí cestovní kancelář před uzavřením smlouvy o zájezdu poskytnout zákazníkovi (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Klienti by se měli také řídit zákonem č. **114/1992 Sb., Zákon České národní rady o ochraně přírody a krajiny**, jehož účelem je „*přispět k udržení a obnově přírodní rovnováhy v krajině, k ochraně rozmanitostí forem života, přírodních hodnot a krás, k šetrnému hospodaření s přírodními zdroji*“ (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Zákon č. **298/95 Sb. o lesích a o změně některých zákonů**, jež upravuje chování v lese a vstup do lesů. Podle tohoto zákona, má každý právo na vstup do lesů pouze na vlastní nebezpečí. Hlavním cílem je „*zachování lesa, péče o les a obnova lesa jako národního bohatství, tvořícího nenahraditelnou složku životního prostředí, pro plnění všech jeho funkcí a pro podporu trvale udržitelného hospodaření v něm*“ (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

Důležitý je i zákon č. **17/1992 Sb., o životním prostředí**, jež vymezuje základní pojmy a stanovuje zásady ochrany životního prostředí a vychází přitom z principu trvale udržitelného rozvoje (*Zakonyprolidi.cz*, ©2023).

### **3.12 Měřitelné ukazatele**

Měřitelnými ukazateli jsou hodnotící a reflektivní prvky, které zahrnuje každá aktivizační metoda, jež mají za úkol odrazit spokojenost seniorů. Průběh reflexe je realizován ve formě otázek, které vypoví o smyslu aktivity a jaké jsou schopnosti prožít dané aktivity. Dále celková reflexe na konci celého výletu. Cílem je celková spokojenost seniorů. Reflexní otázky jsou pokládány zejména tak, jestli senioři pochopili či nepochopili daný úkol, co jim aktivita přinesla, jak byly senioři spokojeni s výletem a co by udělali příště jinak.

### **3.13 Harmonogram celého projektu**

Do 1.2. – Příprava letáku sociálním pedagogem

Do 1.3 – Roznesení letáků sociálním pedagogem, na místa: okolní prodejny, knihovna, pošta, ordinace všeobecného lékaře a vylepení na místa, pro to určená.

Do 1.3.2024 – zajištění autobusové dopravy na všechny tři výlety dopředu

19.4.2024 – Poznáváme Beskydy

17.5.2024 – Poznej Živou vodu a ponoř se do 9. století

14.6.2024 – Lázeňské město Velké Losiny

## 4 Program výletů

V této kapitole se již zaměříme na samotný harmonogram výletů, dále na konkrétní výlety, jejich program, rozpočet a zařazení aktivizačních metod.

*Ke každému z výletů platí následující informace:*

- Sraz v den výletu před hlavní budovou vlakového nádraží v Prostějově v 7:00.
- Cena zahrnuje dopravu na místo i zpět, služba sociálního pedagoga je dobrovolná.
- Cena zahrnuje základní vstupní poplatky do předem určených objektů.
- Cena nezahrnuje stravu ani tekutiny.
- *S sebou:* peníze na stravu, pohodlnou a vhodnou obuv do terénu, dostatek tekutin, pláštěnku, doporučení – trekingové hole.
- Zájezd je realizován při minimální obsazenosti 30 osob, maximální obsazenost je však 32 osob, při velkém zájmu lze kapacitu předem navýšit.

### 4.1 Poznáváme Beskydy

**S sebou:** šátek, tužka.

**Dílčí cíle:** rozvoj hrubé motoriky, koordinace

- ✓ Klient po absolvování výletu **pochopí** zajímavé informace o Stezce Valašce.
- ✓ Klient po absolvování výletu **pochopí**, kdo to byl Radegast.
- ✓ Klient **manipuluje** s holemi Nordic Walking pro chůzi.
- ✓ Klient **koordinuje a zlepšuje** své pohyby po hmatové stezce.
- ✓ Klient po absolvování výletu **zhodnotí** jeho průběh, zážitky a podělí se o ně s ostatními.

**Co vše uvidíte?**

- I. Stezka Valaška s nádherným výhledem na Jeseníky, Polsko a Javorníky
- II. Socha Radegasta
- III. Radhošť
- IV. Kaple sv. Cyrila a Metoděje

**Seznamovací aktivita**

Protože se klienti nemusí navzájem znát, vždy volíme minimálně jednu krátkou seznamovací aktivitu. Aktivita bude zařazena hned po příjezdu na místo, přesněji v lesíku před stezkou Valaškou.

## **AKTIVITA – TOALEŤÁK**

**Postup aktivity:** Aktivita spočívá v tom, že necháme kolovat roli toaletního papíru, s větou – Utrhněte si svůj potřebný počet dílků. Každý klient si utrhne libovolný počet dílků toaletního papíru a ponechá si je u sebe. Postupně nám o sobě klienti sdělí, tolik informací, kolik si utrhli čtverečků. Sociální pedagog vždy začíná se svým počtem dílků, aby byly senioři inspirováni a nebáli se. Například: máme 3 dílky – Jmenuji se Petr. Rád cestuji. Mým koníčkem je sběratelství známek (*Hranostaj.cz*, 2023).

- **Cíl:** Cílem je prolomení ledů a snížení strachu z neznámého.
- **Časová náročnost:** 15 minut.
- **Organizační forma:** Hromadná.
- **Reflexe:** Co jste se dozvěděli o člověku po tvé pravici? Jaká informace vás nejvíce překvapila?
- **Pomůcky:** Role toaletního papíru (zajistí sociální pedagog).

## **Podrobný popis navštívených míst – charakteristika prostředí**

### **Stezka valaška**

Cesta autobusem z Prostějova na Pustevny trvá cca 1 h 45 minut + 15 minut na případné zastávky. Prvním navštíveným místem je Stezka Valaška, jež se nachází na Pustevnách v Moravskoslezských Beskydech. Je dlouhá 660 metrů a vede nahoru korunami stromů v přírodě. Stezka se pyšní 150 metry dlouhým lanovým chodníkem, který nenajdete nikde jinde v České republice. Před vstupem na stezku jsou senioři seznámeni se základními pravidly chůze s holemi Nordic Walking. Senioři jsou průběžně sledováni sociálním pedagogem, jestli vykonávají pohyby s holemi, v souladu s jejich správným užíváním. Trasa ke skleněné vyhlídce je protkaná zajímavými tabulemi, kde se dozvíte spoustu informací o přírodě v Beskydách a jejím okolí, zajímavostech o zvířatech, které se v Beskydech vyskytují, zajímavosti o Pustevnách a najdete zde i chodník slávy, kde je uveden například český mořeplavec Richard Konkolski. Protože na stezce následuje rozchod, jsou senioři na tyto tabule upozorněni na začátku výstupu na stezku, aby se snažili si zapamatovat podstatné informace. Dále je určeno

místo setkání, cca v polovině cesty dolů z vyhlídky, pro splnění aktivizační metody trénink paměti (*Stezkavalaska.cz*, ©2023).

Na samotném vrcholu stezky je krásná vyhlídka Skywalk, což je prosklená lávka. Jeho výška nad terénem je 30 metrů a vyvolává tak pocit, že člověk stojí ve vzduchu (*Stezkavalaska.cz*, ©2023). Na každém záleží, jestli zvládne vykročit ze své komfortní zóny nebo ne, vstup na Skywalk je dobrovolný. V cca polovině cesty zpět dolů se bude konat první aktivizační metoda – trénink paměti.

## TRÉNINK PAMĚTI – KVÍZOVÉ OTÁZKY

- **Postup aktivity:** Pro klienty jsou předem připraveny kvízové otázky (viz příloha č.1), jež procvičí paměť a snahu učit se nové věci. Budou jim rozdány natištěné kvízové otázky, jejich úkolem bude, otázky co nejsprávněji zodpovědět. Poté si společně řekneme správné odpovědi. Papír s otázkami jim zůstane.
- **Cíl:** Cílem je zaktivovat kognitivní funkce. Otázky jsou poměrně jednoduché, aby nedocházelo k demotivaci, ale pocitu úspěchu, nikoli zklamání.
- **Časová náročnost:** 10 minut.
- **Organizační forma:** Individuální.
- **Reflexe:** Byly otázky jednoduché? Co vás nejvíce překvapilo? Vyslovení správných odpovědí.
- **Pomůcky:** Předem připravené kvízové otázky sociálním pedagogem, tužky.

## Radhošť a socha Radegasta

Socha boha Radegasta se nachází po cestě na Radhošť asi po trase 1,5 km od Pusteven. Radegast je bůh slunce, hojnosti a úrody. K soše vede nenáročná trasa po modré značce a u sochy se nachází malé občerstvovací okénko s možností odpočinku. Následuje aktivizační metoda – čtení. Dle autorky Suché (2013) můžeme do aktivizačních metod zařadit právě čtení, protože velice obohacuje a rozvíjí naši fantazii a kritické myšlení.

## ČTENÍ S AKTIVNÍM ZAPOJENÍM

- **Postup aktivity:** Sociální pedagog předčítá text viz příloha č.2, úkolem seniorů je zvolit relevantní slova a vhodně doplnit pedagogem vynechaná místa v textu.
- **Cíl:** Cílem je navodit příjemnou atmosféru, odpočinek, odlehčení situace a relaxace, rozvoj fantazie a kritického myšlení.

- **Časová náročnost:** 10 minut.
- **Organizační forma:** Hromadná.
- **Reflexe:** Byla aktivita příliš těžká? Co vám dělalo největší problém?
- **Pomůcky:** Sociální pedagog si předem připravil text.

### **Kaple sv. Cyrila a Metoděje**

Po odpočinku a aktivizační metodě následuje delší trasa 2,5 km, směrem na Radhošť, jež je nejznámější horou CHKO v Beskydech. Nachází se 1129 m n.m. (*Cyril-methodius.cz*, ©2023). Na samotném vrcholu leží kaple sv. Cyrila a Metoděje, kde je možné zakoupit si za symbolickou částku 5Kč vstup na zvonici kaple. Kapli zdobí krásný mramorový oltář, vitrážová okna s obrazy českých světců. U kaple se nachází i socha obou věrozvěstů, televizní vysílač a restaurace, kde je možné zakoupit oběd.

Jako pohybovou aktivizaci a takzvanou stimulaci smyslů hmatových, volíme místní stezku bosou nohou – Hmatovou stezku, jež pozitivně působí na klenbu nohy a zároveň blahodárně působí na psychiku jedince.

### **HMATOVÁ STEZKA**

- **Postup aktivity:** Klienti mají možnost se projít po místí hmatové stezce, kde se mohou projít po různých přírodních materiálech bosou nohou. Volíme variantu se zavázanými očmi, ve dvojici, kdy jeden má zavázané oči a druhý ho vede či naviguje, což vede k vzájemné kooperaci a důvěře.
- **Cíl:** Cílem je prokrvit končetiny a posílit klenbu nohy, rozvoj hrubé motoriky. Dále posílit kooperaci, navázat nové kontakty a nebát se důvěřovat.
- **Časová náročnost:** 30 minut.
- **Organizační forma:** Skupinová forma.
- **Reflexe:** Jaký materiál Vám byl nejvíce příjemný/nepříjemný? Měli jste strach jít se zavázanými očmi?
- **Pomůcky:** Šátek na zavázání očí.

### **Rozhledna Cyrilka**

Následuje cesta dolů s možností návštěvy malé rozhledny Cyrilky, která se však nachází v horších podmínkách pro stabilní chůzi a vyžaduje velkou opatrnost, rovnováhu a koordinaci. Nápomocny zde mohou být hole pro chůzi Nordic Walking, které pomohou seniorům k jejich



rovnováže a jistotě. Kdo si však netroufá touhle cestou, vede dolů i cesta po pevnějším terénu. Rozhledna je ve skutečnosti spíše altánkem s cibulovou střechou, který se na místě nachází od roku 1894. Z altánku dohlédnete na Frenštátskou kotlinu, Štramberskou Trúbu, Čertův mlýn i Lysou horu (*Travelking.cz*, ©2023).

#### 4.1.1 Časový harmonogram

Časy jsou pouze orientační.

Čas odjezdu autobusu	7:00
Očekávaný čas příjezd	9:00
Stezka Valaška + aktivizační metoda + pauza	9:10 – 11:00
Socha Radegasta + pauza + aktivizační metoda	11:30 – 12:15
Radhošť + obědová pauza + aktivizační metoda	13:00 – 14:30
Cesta z Radhoště dolů	14:30 – 15:30
Předpokládaný odjezd + reflexe	16:00
Předpokládaný příjezd	18:00

Tabulka 2 Časový harmonogram výletu 1

Cestou zpět do Prostějova následuje v autobuse krátká reflexe celého výletu. Senioři jsou vyzváni k sdělení informací a odpovědí na otázky: Co se Vám na výletu líbilo či nelíbilo? Co by příště udělali jinak? Jak náročný pro Vás byl terén? Zvládli jste vykročit ze své komfortní zóny? Jaká zajímavá informace vám utkvěla v paměti?

#### 4.1.2 Rozpočet

Ceny jsou uvedeny dle ceníku z data 20.01.2023.

Parkovné autobusu	500 Kč – 17 Kč/osoba
Cena jízdy autobusem	270 Kč/osoba
Vstup na Stezku Valašku	200 Kč/osoba
Vstup na kapli sv. Cyrila a Metoděje	5 Kč/osoba
Služby sociálního pedagoga	Dobrovolník
Celková cena výletu	492 Kč

Tabulka 3 Rozpočet výletu 1

### 4.1.3 Shrnutí výletu

Terén pro seniory není zvláště náročný. Při cestě na stezku Valašku je mírný kopec, na samotné stezce, pak nejsou žádné náročné schody a chůze je do mírného kopce.

Na Radhošť vedou dvě cesty, jedna po asfaltu a druhá terénní, tudíž více po kamenech. Pro lepší koordinaci volíme cestu po asfaltu, kde je menší riziko úrazu. Senioři se tak cítí více bezpečně. Po cestě zpátky dolů je možnost navštívit rozhlednu Cyrilku, která vede právě náročnějším terénem. Volba je však na každém.

Nesmíme zapomenout na seznamovací aktivitu, pro lepší atmosféru na začátku výletu. Jako aktivizační metody volíme metody na procvičení paměti, relaxační metodu čtení s aktivním zapojením a hmatovou stezku na posílení klenby nohy a uvolnění psychického napětí.

## 4.2 Poznej Živou vodu a ponoř se do 9. století

**S sebou:** šátek

**Dílčí cíle:**

- ✓ Klient **pochopí** informace o jednotlivých rybách, které během exkurze uvidí.
- ✓ Klient po absolvování výletu **pochopí** zajímavosti o galerii světců a o bazilice.
- ✓ Klient po absolvování výletu **porozumí** způsobu žití lidí ve středověku.
- ✓ Klient **koordinuje pohyby s holemi** pro chůzi Nordic Walking.
- ✓ Klient **aplikuje** cvičení se šátky, podle pokynů sociálního pedagoga.
- ✓ Klient **imituje** aktivizační metody cvičení se šátky.
- ✓ Klient po absolvování výletu **zhodnotí** jeho průběh.

**Co vše uvidíte?**

- I. Bazilika Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje
- II. Galerie světců
- III. Archeoskanzen Modrá
- IV. Živá voda Modrá – sladkovodní a botanická expozice
- V. Stezka praturů a rozhledna
- VI. Terárium

**Seznamovací aktivita**

Seznámení je důležitou součástí každého výletu, a proto tentokrát volíme aktivitu – Házení míčku. Aktivita bude probíhat po příjezdu, před Bazilikou Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje.

## **HÁZENÍ MÍČKU/KLUBÍČKA**

- **Postup aktivity:** Tahle seznamovací hra spočívá v tom, že se postavíme, nebo posadíme do kruhu. Vezmeme míček a házíme si ho navzájem mezi sebou. Ten, kdo míček chytne, řekne jednu věc o sobě a hodí míček dalšímu klientovy. Je vhodné začít jmény, koničky, zájmy, ale rozhodnutí můžeme nechat na seniorech.
- **Cíl:** Cílem je bližší seznámení a prolomení ledů.
- **Časová náročnost:** 15 minut.
- **Organizační forma:** Hromadná, sedíme či stojíme v kruhu.
- **Reflexe:** Co jste se dozvěděli o člověku po tvé pravici? Jak se vám tato aktivita líbila?
- **Pomůcky:** Míček nebo klubíčko (zajistí sociální pedagog).

## **Podrobný popis navštívených míst – charakteristika prostředí**

### **Bazilika Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje**

Cesta z Prostějova na určené místo trvá cca 1 hodinu + přestávky 30 minut. Bazilika Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje je ve všední dny (pondělí až čtvrtek) otevřena již od 7:30 a zavírá v 17:30. Každá z prohlídek trvá cca 45–50 minut.

Před návštěvou baziliky jsou senioři uvedeni do správného užívání holí pro chůzi Nordic Walking, na základě ukázek. Jednotliví senioři jsou v průběhu výletu pozorováni sociálním pedagogem, jestli s holemi zacházejí správně. Bazilika je prvním z navštívených míst tohoto výletu. Je to nádherná barokní stavba, která náleží Velehradu. Přesné datum o založení stavby nelze dohledat. K dispozici je pouze informace o vystavení východní části kostela v letech 1228. Interiér je opravdu bohatě vyzdoben a strop baziliky je vymalován freskami. V bazilice můžeme zahlédnout novorománský oltář z bílého mramoru, obraz Nanebevzetí Panny Marie či obětní stůl. K nahlédnutí jsou i podzemí baziliky, kde se ukrývá spousta historických kamenných fragmentů (*Velehrad.cz*, ©2023).

### **Galerie světců**

Od historie daleko neodcházíme. Kousek od baziliky se nachází jedinečná 70 metrů dlouhá Galerie světců, jejichž sochy pochází z konce 17. století. Při opravách byly v roce 1900

nahrazeny jinými sochami. V roce 1990 nastala další změna, zeď byla pobořena a sochy stály volně pod širým nebem. Časem byla zeď znovu postavena, sochy prošly rukami zkušených restaurátorů a dnes je můžeme opět vidět na svém místě (*Kudyznudy.cz*, ©2023). Senioři si Galerii mohou projít vlastním tempem. Mají na to 20 minut i s prostorem na přestávku, poté následuje aktivizační metoda – Jazykolamy.

## JAZYKOLAMY

- **Postup aktivity:** Můžeme si stoupnout či sednout do kruhu. Sociální pedagog čte každému klientovy jazykolamy (viz příloha č. 4) a klient se ho snaží, co nejlépe zopakovat. Takto se vystřídají všichni klienti. Zvolit můžeme i variantu opakování jazykolamy celé skupiny najednou (Suchá a kol., 2013).
- **Cíl:** Cílem je procvičení a podpora kognitivních funkcí, procvičení krátkodobé paměti a slovní zásoby.
- **Časová náročnost:** 5–10 minut.
- **Organizační forma:** Individuální/hromadná.
- **Reflexe:** Jak vám jazykolamy šli? S čím jste měli největší problém?
- **Pomůcky:** Předem připravené jazykolamy sociálním pedagogem.

Cesta ke skanzenu trvá cca 15 minut chůze, se zařazením aktivizačních metod to činí 45 minut. Při přesunu, směrem ke skanzenu můžete zpozorovat bujnou přírodu a velký rybník s altánkem na vodě. Následuje zařazení aktivizační metody – Poznej zvíře, volíme vždy stinné místo, v našem případě můžeme využít altánek na vodě. Po aktivizační metodě následuje pauza na oběd. V místě skanzenu je k dispozici restaurace.

## POZNEJ ZVÍŘE

- **Postup aktivity:** Na obrázku jsou vytištěny různé druhy zvířat (viz příloha č. 5), které by se mohly v okolí vod vyskytovat. Úkolem klientů je, pokusit se poznat tvora podle popisu, pokud by byl popis stále náročný, můžeme ukázat i obrázek.
- **Cíl:** Cílem je procvičení kognitivních funkcí, koncentrace pozornosti a zrakové rozpoznávání.
- **Časová náročnost:** 10–15 minut.
- **Organizační forma:** Hromadná.

- **Reflexe:** Co takový druh zvířete potřebuje ke svému životu a jak se mu nejlépe daří? Věděli jste něco o těchto tvorech?
- **Pomůcky:** Předem připravené obrázky sociálním pedagogem.

### Archeoskanzen Modrá

Po vstupu do archeoskanzenu následuje volná prohlídka, kdy si každý skanzen projde svým tempem. Samotná prohlídka archeoskanzenu trvá zhruba 40 minut.

Archeoskanzen Modrá je místo, kde se člověk ponoří do 9.století. V areálu se nachází několik dávných staveb, které vznikly na podkladě archeologických nálezů. Můžeme zde vidět například zemnice, obydlí prostého lidu, které mají zahlobenou podlahu a hliněnou pec. K nahlédnutí je i zásobní jáma, studna, nadzemní domy, dávná pekárna, knížecí palác, dílna kovolitce a klenotníka, kovárna, hrnčírna, kostel anebo třeba věž, která dříve sloužila jako rozhledna (*Archeoskanzen.cz*, ©2023). Avšak výstup na malou rozhlednu doporučuji jen velice zdatným seniorům, dostat se nahoru není jednoduché, nejsou tam obyčejné schody, ale pevné žebříky. Nedoporučuji tedy osobám s horší stabilitou a koordinací.

V areálu archeoskanzenu volíme farmingterapii, každý si tak v libovolný čas na tuto terapii vyzkouší, všichni se tak prostřídají a nikdo nemusí zbytečně čekat.

### **FARMINGTERAPIE**

- **Postup aktivity:** Protože se v areálu nachází i volně pobíhající zvířata jako jsou osel, ovečky, husy a slepice, kdy osel a husy, jsou uzavřeni za ohradou, je do projektu zařazena i lehčí metoda zooterapie – Farmingterapie. Senioři si tak mohou bez obav ovečky pohladit, mohou se podívat i do velkého slepičího kurníku a posbírat případně vajíčka.
- **Cíl:** Cílem je stimulace smyslů při hlazení, procvičení hrubé i jemné motoriky, pozitivní ovlivnění na psychiku a pocit úspěchu při starání o zvířátka.
- **Časová náročnost:** 15–20 minut.
- **Organizační forma:** Individuální.
- **Reflexe:** Které zvíře vás nejvíce zaujalo? Bylo vám to příjemné? Chtěli byste si to někdy zopakovat?
- **Pomůcky:** Žádné.

## Živá voda Modrá

Živá voda je podvodní svět plný sladkovodních živočichů. Nejzajímavějším místem v areálu je prosklený tunel, který se nachází asi 3,5 metrů pod vodní hladinou a je dlouhý přes 8 metrů. Můžeme zde vidět třeba parmy, pstruhy, kapry, karasy, okouny, sumce nebo třeba candáty. Nad tunelem se nachází molo, po kterém se dá procházet. V hlavní budově, kde je i prosklený tunel, je spousta dalších zajímavých expozic, jako je například akvárium s nepůvodními druhy, které se však začaly šířit i v naší krajině. Expozici si každý projde svým tempem a podle svých preferencí (*Zivavodamodra.cz*, ©2023)

V areálu se však vyskytuje také bujná zeleň, jezírka, ještěrčí zídka a přírodní koupaliště, kde si mohou senioři bez obav schladit nohy. Pro zařazení pohybové aktivity volíme aktivizační metodu – cvičení se šátky, jež se bude konat v daný čas, u jezírka ve stínu.

## **CVIČENÍ SE ŠÁTKY**

- **Postup aktivity:** Klienti opakují cviky dle sociálního pedagoga. Například: šátek držíme za oba konce, dáme ho za hlavu a pomalu pohybujeme směrem nahoru a dolů, napodobujeme ždímání, skládání šátku na polovinu, čtvrtinu a osminu (Suchá a kol., 2013). Pro případ, že si někdo šátek zapomene, budou k dispozici šátky náhradní. Cvičit můžeme, jak v sedě, tak ve stoje.
- **Cíl:** Cílem je zapojení a procvičení hrubé motoriky, lepší smysl pro rovnováhu, úleva od bolesti a napětí.
- **Časová náročnost:** 10 minut.
- **Organizační forma:** Hromadná.
- **Reflexe:** Jak se vám cvičení líbilo? Byl pro vás nějaký pohyb nepříjemný?
- **Pomůcky:** Šátky.

## Stezka praturů

V neposlední řadě navštívíme v areálu i stezku praturů, která se nachází na vyvýšené lávce, kde se můžete dozvědět mnoho informací z celé praturí historie i současnosti. Tato stezka prezentuje návrat praturů na Moravu po 700 letech. Velké díky patří *Taurus Foundation*, jimž se podařilo zpětně vyšlechtit vyhynulé pratury (*Informuji.cz*, ©2023).

## Terárium

Je místo s tropickou atmosférou. Na místě je k vidění mnoho druhů hadů, anakondy krajty, ještěři a ještěrky, chameleoni, pavouci, žáby, štíři nebo třeba mangusty. Senioři si zde mohou prohlédnout mnoho různých druhů vlastním tempem (*Skankenmodra.cz*, ©2023).

### 4.2.1 Časový harmonogram

Časy jsou pouze orientační.

Čas odjezdu autobusu	7:00
Příjezd autobusu k Bazilice Nanebevzetí Panny Marie a svatého Cyrila a Metoděje	8:30
Prohlídka baziliky s průvodcem a prohlídka podzemí	8:45 – 10:30
Galerie světců + pauza + aktivizační metoda	10:35 – 11:05
Procházkou kolem rybníka k Archeoskanzenu Modrá + aktivizační metoda v přírodě	11:05 – 12:00
Obědová pauza	12:15 – 13:45
Archeoskanzen Modrá + aktivizační metoda	13:45 – 15:00
Pauza a rozchod v areálu Živá voda – sladkovodní a botanická expozice + Stezka praturů + aktivizační metoda	15:00 – 16:15
Přemístění + Terárium	16:15 – 17:00
Odjezd autobusu + reflexe	17:15
Očekávaný příjezd	18:45

Tabulka 4 Časový harmonogram výletu 2

V autobuse následuje reflexe seniorů a zodpovězení závěrečných otázek: Jak se Vám výlet líbil? Co by jste příště udělali jinak? Co Vás nejvíce zaujalo a co na výletě nejvíce oceňujete? Které místo se vám líbilo nejvíce a proč?

### 4.2.2 Rozpočet

Ceny jsou uvedeny dle ceníku z data 20.01.2023.

Parkovné autobusu	200 Kč – 7 Kč/osoba
Cena jízdy autobusem	200 Kč/osoba
Prohlídka baziliky s průvodcem	60 Kč/osoba

Prohlídka podzemí baziliky	70 Kč/osoba
Archeoskanzen modrá	70 Kč/osoba
Modrá voda + Stezka praturů	70 Kč/osoba
Terárium	90 Kč/osoba
Služby sociálního pedagoga	Dobrovolník
Celková cena výletu	567 Kč/osoba

Tabulka 5 Rozpočet výletu 2

### 4.2.3 Shrnutí výletu

Dle praxe autora tohoto projektu je sestaven časový harmonogram výletu. Všechny místa jsou od sebe poměrně kousek a příroda okolo je pestrá. Je tu prostor i na aktivizační metody v přírodě a případnou relaxaci. Tento výlet je velice komplexní, má v sobě od všeho trochu. Pestrost a různorodost seniory baví.

## 4.3 Lázeňské město Velké Losiny

### Dílčí cíle:

- ✓ Klient po absolvování výletu **pochopí** informace o zámku Velké Losiny.
- ✓ Klient po absolvování výletu **pochopí** historii ručních papíren.
- ✓ Klient po absolvování výletu **porozumí** způsobu výroby papíru.
- ✓ Klient si **vyzkouší** v papírně vytvořit vlastní papír.
- ✓ Klient po absolvování výletu dokáže **porovnat** výrobu papíru ruční a strojovou.
- ✓ Klient **koordinuje** své pohyby s holemi Nordic Walking.
- ✓ Klient **imituje** aktivizační metody dle pokynů sociálního pedagoga.
- ✓ Klient po absolvování výletu **zhodnotí** jeho průběh.

### Co vše uvidíte?

- I. Ruční papírna Velké Losiny
- II. Zámek Velké Losiny
- III. Pralinkárna
- IV. Termální park Velké Losiny

### Seznamovací aktivita



Seznamovací aktivita bude následovat po příjezdu na místo, před Ruční papírnou Velké Losiny. Cílem seznamovacích aktivit je bližší seznámení a prolomení ledu.

## CO MÁME SPOLEČNÉHO?

- **Postup aktivity:** Klienti se rozdělí do skupin cca po 4–8 lidech, společně se pak musí ve skupině domluvit, co mají všichni společného. Až se skupinky navzájem domluví, mohou se pochlubit se zjištěnými informacemi i ostatním skupinám.
- **Cíl:** Cílem je prolomení ledů. Uvolnění atmosféry, lepší poznání klientů navzájem a navození příjemné atmosféry a zábavy.
- **Časová náročnost:** 5 minut.
- **Organizační struktura:** Skupinová, cca po 4–8 lidech.
- **Reflexe:** Splnila aktivita účel? Prolomily se ledy? Je navozená atmosféra příjemná?
- **Pomůcky:** V případě zapisování informací papír a tužku.

## Podrobný popis navštívených míst – charakteristika prostředí

### Ruční papírna Velké Losiny

Cesta do Velkých Losin trvá cca 1 hodinu a 15 minut + zastávky 15 minut. Po zahájení výletu aktivizační metodou a seznámením se s pravidly chůze Nordic Walking, následuje návštěva Ruční papírny Velké Losiny, jež byla založena již na sklonku 16.století. Tato ruční papírna se dnes řadí k těm nejstarším doposud pracujícím podnikům svého druhu v Evropě. Jejich tradiční způsob výroby je tak jedinečný, že se vyrábí doposud z bavlny a lnu. Díky kvalitě a trvanlivosti papíru se používá hlavně ve výtvarném umění, pro významné korespondence, reprezentační účely a třeba i k tisku bibliografie (*Rpvl.cz*, ©2023).

Papírny mají dva prohlídkové okruhy. První je okruh základní, jež zahrnuje prohlídku muzea papíru a pracoviště výroby. Pro tento projekt volíme právě první okruh, protože vede těmi nejatraktivnějšími částmi výroby a trvá přibližně 60 minut. Dozvíme se tak detailní postup výroby papíru, zajímavosti o historii a současnosti výroby papíru a uvidíme i historické artefakty, které sloužily k výrobě papíru několik stovek let před námi (*Rpvl.cz*, ©2023).

Druhý okruh je pouze doplňkový a zahrnuje pouze technické zajímavosti, jako je vodní náhon, turbína, parní kotelná a příprava hadrů. Nabízí netradiční pohled do technického zázemí. Trvá 30 minut a navazuje na okruh první (*Rpvl.cz*, ©2023).

Po přesunu k zámku a krátké pauze, následuje aktivizační metoda pro podporu kognitivních funkcí – Řazení jmen dle abecedy, jež se bude konat před samotnou prohlídkou

zámku. Tato aktivita je rychlá a jednoduchá na pochopení, avšak když se vyskytnou dvě stejná jména, musí se seřadit podle příjmení.

## **ŘAZENÍ JMEN DLE ABECEDY**

- **Postup aktivity:** Řazení klientů vždy probíhá podle předem daných kritérií, například podle jmen klientů. Jména řadíme podle toho, jak po sobě jdou v abecedě. Existuje i náročnější varianta, kdy je úkolem klientů domluvit se pouze za pomoci neverbální komunikace. Tedy dorozumívat se pouze mimikou a rukami. Existuje mnoho variant a kritérií této aktivity, například podle výšky, věku a datumu narození.
- **Cíl:** Aktivita je pro osvojení nových jmen a seznámení se mezi sebou, dále probourání ledů a uvolnění. Koncentrace pozornosti.
- **Časová náročnost:** 5 minut.
- **Organizační struktura:** Hromadná.
- **Reflexe:** Byla tahle aktivita jednoduchá? Co se Vám na aktivitě nejvíce líbilo, či nelíbilo? Zapamatovali jste si něco?
- **Pomůcky:** Žádné.

## **Zámek Velké Losiny**

Zámek postavil významný moravský rod pánů ze Žerotína. Není to jeden zámek, ale jsou to zámky dva. Rozdílně se nazývají podle jejich velikosti – velký a nízký zámek. Velký zámek je renesančního původu a je zdoben krásnou sgrafitovou omítkou. Nízký zámek je spíše původu barokního.

Na zámku jsou k dispozici tři prohlídkové okruhy. První základní okruh nese název – **Žerotínové na Losinách**, což je expozice velkého zámku. Můžeme zahlédnout prvky pozdní renesance a raného baroka, rytířský sál se zajímavými koženými tapetami, dva pokoje s gobelíny, zámeckou knihovnu, galerii předků a pozdně barokní kaple.

Druhým základním okruhem je okruh **Liechtensteinové na Losinách**, což je expozice nízkého zámku. Zahrnuje tři rokokové pokoje, vybavené historickým nábytkem, dvě koupelny z konce 19. století a počátku 20. století, původní kuchyně z počátku 20. století a na konec tři další pokoje ve stylu biedermeieru (*Zamek-velkelosiny.cz*, ©2023). Biedermeier je umělecký směr a životní styl zejména první poloviny 19. století, hlavně v německy mluvících zemích (*Web.archive.org*, ©2023).

Třetím okruhem je zámecká expozice tzv. **Vysoký zámek**. Jedná se o videoprojekci, která nabízí prohlídku bezbariérovou formou.

Každý z okruhů trvá přibližně 60 minut. Pro projekt volíme okruh první, a to Žerotínové na Losinách, protože je pro maximální počet 35 osob. Ostatní okruhy dovolují maximální počet okolo 20 osob (*Zamek-velkelosiny.cz*, ©2023).

## PROCVIČENÍ ROVNOVÁHY

- **Postup aktivity:** Každý klient si stoupne rozkročmo, tak aby měl nohy cca 30 cm od sebe. Jeho ruce jsou podél těla. Úkolem je představit si pohyb kyvadla. Začneme se pomalu kývat ze strany na stranu. S každým rozhoupáním do strany zvedne střídavě levou a pravou patu (Klevetová a Dlabalová, 2008).
- **Cíl:** Díky tomuto cviku uvolní klienti svůj nervový systém, procvičí si rovnováhu a uvolní svá těla.
- **Časová náročnost:** 5 minut.
- **Organizační struktura:** Hromadná.
- **Reflexe:** Byla tahle aktivita náročná? Byl Vám tento pohyb příjemný? Cítíte se více uvolnění?
- **Pomůcky:** Žádné.

Po prohlídce zámku Velké Losiny následuje kognitivní aktivizace v blízkém zámeckém parku. Prvně budou krátké reflexní otázky, následuje chvíle relaxace a odpočinku s hudbou.

## REFLEXNÍ OTÁZKY a „MUZIKOTERAPIE“

- **Postup aktivity:** Najdeme si v parku vhodné místo ve stínu, kde mohou senioři v klidu relaxovat. Až se všichni pohodlně usadí, následuje pár kvízových otázek: Ví někdo, jaké pohádky byly natočeny na zámku ve Velkých Losinách? (Kladivo na čarodějnice, O králi Ječmínkovi, Bathory, Pod ochranou Žerotínů, Ukradené srdce...), jak se vám líbila prohlídka zámku, ukažte palcem (palec dolů=nelíbila, palec do strany=líbila, palec nahoru=líbila moc), Co zajímavé si z prohlídky pamatujete? Po reflexi si můžeme pustit známé úryvky či typickou muziku z daných filmů, které byly na zámku natočeny, udělat si pohodlí a relaxovat. Na YouTube je dostupná i mluvená pohádka o Králi Ječmínkovi, kterou si můžeme do pozadí relaxace pustit.

- **Cíl:** Cílem je kognitivní aktivizace, reflexe návštěvy zámku, relaxace a uvolnění, vnímání hudby, či pohádky a přírody okolo nás.
- **Časová náročnost:** 10–20 minut.
- **Organizační struktura:** Hromadná.
- **Reflexe:** Jaká pro Vás byla relaxace? Byly jste překvapeni, jaké pohádky se zde odehrávaly?
- **Pomůcky:** Chytrý telefon, popřípadě přenosný reproduktor, pro spuštění hudby (zajistí sociální pedagog).

### **Pralinkárna**

Velkolosinské pralinky nesmíme rozhodně vynechat. Návštěva místní pralinkárny, jež je nově zrenovovaná, je skvělý zážitek pro milovníky sladkého. Dopřejeme si odpočinek u kávy, pralinek a zákusků za skvělé ceny. Uvnitř pralinkárny se můžeme podívat i na čokoládový vodopád, kterého se však nesmí nikdo dotýkat. Cesta od zámku trvá okolo pěti minut. Na přesun do lázní máme 25 minut. Během chůze jsou senioři vždy průběžně kontrolováni, zda vykonávají pohyby s holemi, v souladu s jejich správným užíváním.

### **Termální park Velké Losiny**

Park se nachází 25 minut chůze od pralinkárny, žádný složitý terén. Tento termální park je jediný svého druhu v České republice. Základem všeho je souznění člověka s přírodou. Cílem je dosažení harmonie těla a mysli. Nachází se zde devět různých bazénů a čtyři typy saun, které posílí imunitu. V nabídce mají i odborné masáže, cvičení i bohatou nabídku stravy. Teplota bazénů je vždy okolo 33 stupňů, takže je velice příjemná. Zařazení aktivizace není třeba, protože termální voda má sama o sobě blahodárné účinky na naši duši i tělo – uvolňuje, uklidňuje a tiší bolesti (*Termaly-losiny.cz*, © 2023).

Po relaxaci následuje cesta domů a reflexe v autobusu. Autor projektu se tak dozví, co příště udělat jinak a co se klientům líbilo či nelíbilo, co oceňují a co naopak by rádi změnili.

#### **4.3.1 Časový harmonogram**

Časy jsou pouze orientační.

Čas odjezdu autobusu	7:00
Očekávaný čas příjezdu	8:30

Ruční papírny Velké Losiny	9:00 – 10:00
Pauza + přesun k zámku + aktivizační metoda	10:00 – 10:30
Zámek Velké Losiny	11:30 – 12:30
Aktivizační metoda + obědová pauza	12:30 – 14:00
Návštěva Pralinkárny	14:05 – 14:45
Termální park Velké Losiny	15:15 – 17:30
Čas odjezdu	17:45
Očekávaný čas příjezdu	19:15

Tabulka 6 Časový harmonogram výletu 3

Autobus bude na zpáteční cestu přistaven u termálního parku Velké Losiny. Následuje celková reflexe v autobuse. Senioři jsou vyzváni k zodpovězení otázek, jako jsou například: Jak se Vám líbil výlet? Co Vás nejvíce zaujalo? Co vám utkvělo v paměti? Jaká aktivizační metoda se Vám nejvíce líbila a proč? Je něco, co byste udělali příště jinak?

#### 4.3.2 Rozpočet

Ceny jsou uvedeny dle ceníku z data 20.01.2023.

Parkovné autobusu	600 Kč autobus – 20 Kč/osoba
Cena jízdy autobusem	210 Kč/osoba
Ruční papírny Velké Losiny	150 Kč/osoba
Zámek Velké Losiny	140 Kč/osoba
Termální park Velké Losiny	350 Kč/osoba
Služby sociálního pedagoga	Dobrovolník
Celková cena výletu	870 Kč/osoba

Tabulka 7 Rozpočet výletu 3

#### 4.3.3 Shrnutí výletu

V bakalářském projektu nesmí chybět ani lázeňské město. Autor zvolil Velké Losiny. Příroda okolo je nádherná a vyžití je zde pestré. Termální park je jedna z nejlepších variant uvolnění, relaxace a zmírnění bolesti. Tohle místo nadchne jak seniory, tak mladé lidi.

#### 4.4 Rozpočet celého projektu na osobu

Finální částka zahrnuje cenu tohoto projektu, jež obsahuje všechny 3 výlety. Cena uvedená je pro jednu osobu.

Částka za parkování	Osoba/43 Kč
Cena jízdy autobusem	Osoba/680 Kč
Vstupy na jednotlivé atrakce	Osoba/1205Kč
Celková cena třech výletů	Osoba/1928Kč

Tabulka 8 Rozpočet celého projektu na osobu

## 5 Závěr

Sestavený bakalářský projekt je navržen primárně pro organizace Filemon & Baucis, která sídlí v Prostějově. Organizace se zaměřuje se na zdravý životní styl a pohybovou aktivitu, jež se odrážejí na celkovém prospěchu zdraví seniorů. Pokud se budeme řídit zásadami zdravé výživy a zásadou dostatečného a pravidelného pohybu, docílíme tím pozitivních vlivů na náš zdravotní stav.

V první kapitole se autor práce zaměřil na samotnou organizaci Filemon & Baucis a její historii, dále město Prostějov a trávení volného času seniorů v tomto městě a jeho okolí. Vymezuje i materiální a finanční zabezpečení organizace, včetně SWOT analýzy. V druhé kapitole jsou vymezeny základní pojmy. Dále se kapitola věnuje aktivizaci seniorů. Třetí kapitola čtenáře seznamuje přímo s bakalářským projektem, jeho cíli, předmětem, potřebností, finančním a personálním zabezpečením. Dále obsahuje charakteristiku současného a nového stavu, multiplikační efekt, roli sociálního pedagoga, etické a právní aspekty, měřitelné ukazatele a časový harmonogram. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na podrobně zpracovaný projekt a programy výletů, včetně reflexe.

Přínosem projektu je obohatit obsahovou a přínosnou stránku výletů, o nové a nepoznané. Lépe přizpůsobit obsah výletů potřebám seniorů a jejich zdraví a smysluplně naplnit volný čas seniorů z Prostějova a jeho okolí. Projekt klade primárně důraz na aktivizaci seniorů, s využitím zvolených aktivizačních metod v průběhu každého výletu, pod vedením sociálního pedagoga. Zaměřuje se také na pohyb a všestranný rozvoj seniorů. Jeden z mnoha dalších přínosů projektu je rozšíření kognitivních znalostí o navštívených místech, zvýšení času seniorů tráveného na čerstvém vzduchu, zlepšení koordinace a kondice. Dále je kladen důraz na zdravý životní styl seniorů, socializaci a důležitost pohybu. Limitující by pro seniory mohl být jejich zdravotní stav, od kterého se pak vyvíjí obsazenost míst v autobuse. Dále může být limitem pro některé seniory náročnost trasy. Trasy je zvoleny vždy tak, aby byly seniory zvládnuty.

Program je možné využít pro jakoukoli organizaci, která se věnuje právě cestováním se seniory. Primárně je, ale projekt určen pro organizaci Filemon & Baucis, pro jejich rozvoj a získání nové klientely. Na tento projekt by mohly navazovat setkání seniorů, v určité dny, na určitém místě, kde by mohly pravidelně probíhat aktivizační metody, vždy zaměřené podle potřeb klientů, pod vedením sociálního pedagoga. Za pomoci sociálního pedagoga by mohly výlety probíhat častěji a byly by více přizpůsobeny potřebám seniorů.

## Seznam použité literatury

### Knížní zdroje:

DOŇKOVÁ, O., 2012. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno. ISBN 978-80-87182-29-1.

JANIŠ, K. a SKOPALOVÁ J., 2016. *Volný čas seniorů*. první. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Z. a kol., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*, Praha: Grada. ISBN 978-802-4721-699.

KRAUS, B., 2000. *Sociální pedagogika jako vědní disciplína a jako studijní obor*. In: Sborník příspěvků z I. mezinárodní konference Sociální pedagogika, jako vědecká a společensky užitná disciplína. Brno: Institut mezioborových studií Brno, s. 68–76.

MOJŽÍŠOVÁ, A. a kol, 2019. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: ZSF JU. ISBN 978-80-7394-761-3.

NAJBRTOVÁ, D., 2009. *Aktivizace seniorů jako forma předcházení osamění a sociální izolaci*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita, fakulta pedagogická. Vedoucí práce Lenka Gulová.

POTMĚŠILOVÁ, P., 2013. *Speciální pedagogika nejen pro sociální pedagogy*. Praha: Parta. ISBN 978-80-7320-179-1.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. a MAREŠ, J., 2001. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2.



SUCHÁ, J. a kol., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3.

TAKIEDDINOVÁ, L., 2021. *Porovnání kvality života pohybově aktivních a neaktivních seniorů*. Plzeň. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

### **Internetové zdroje:**

*Bruslařka obecná*, 2023 [online]. PřírodaČeska.cz - stránky o naší přírodě [Cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://prirodaceska.cz/bruslarka-obecna/>

*Co je to Nordic Walking?* 2022 [online]. Skolachuze.cz [Cit. 2022-10-10]. Dostupné z: <https://www.skolachuze.cz>

DLOUHÝ P., 2022 [online]. *Wayback Machine*. Praha [Cit. 2023-02-04]. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20140314145716/http://www.biedermeier.cz/>

*Galerie světců ve Velehradě*, 2022 [online]. [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/galerie-svetcu-ve-velehrade>

*Greek mythology – Philemon and Baucis*, 2023 [online]. Encyclop [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Philemon-and-Baucis>

*Hranostaj – Katalog her*, 2022 [online]. [Cit. 2022-02-04]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/vyber.html>

*Kaple sv. Cyrila a Metoděje*, 2023 [online]. Radhošť [Cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.cyril-methodius.cz/radhost/>

*Kluby pro seniory*, 2023 [online]. Olomouc [Cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://proseniory.olomouc.eu/kluby-pro-seniory>

*Města přátelská seniorům*, 2023 [online]. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.mestoseniorum.cz/cz/v-miste?uzemi=0e63114f8cddd74fc655526afe296d1>

Mistopisy.cz, 2022. *Mistopisný průvodce po České republice – přehledný seznam obcí České republiky* [online]. [Cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.mistopisy.cz/pruvodce/obec/3093/prostejov/>

*Památky ve Velehradě*, 2022 [online]. Obec Velehrad [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://www.velehrad.cz/pamatky-ve-velehrade>

PIOTROWSKA J., GUSZKOWSKA M., LEŚ A. a RUTKOWSKA I, 2020. *Changes in the Static Balance of Older Women Participating in Regular Nordic Walking Sessions and Nordic Walking Combined with Cognitive Training*. Proquest.com [online]. Basel: International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020 [Cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/2431613415/fulltextPDF/1C957DD0190E4CF1PQ/24?accountid=16730&forcedol=true>

*Poznej svět živé vody*, 2021 [online]. Archeoskanzen Modrá [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://www.zivavodamodra.cz/>

*Prohlídkové okruhy – Zámek Velké Losiny*, 2022 [online]. Zámek Velké Losiny [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://www.zamek-velkelosiny.cz/cs/informace-pro-navstevniky/prohlidkove-okruhy>

*Prohlídky památek*, 2011 [online]. [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <http://www.velehradinfo.cz/prohlidky-pamatek/>

*Ropucha obecná*, 2023 [online]. PřírodaČeska.cz - stránky o naší přírodě [Cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://prirodaceska.cz/ropucha-obecna/>

*Rozhledna Cyrilka – Beskydy*, 2023 [online]. [Cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://travelking.cz/travelpedia/tip/rozhledna-cyrilka>

*Ruční papírna*, 2014 [online]. Velké Losiny [Cit. 2023-02-04]. Dostupné z: <https://rpvl.cz/cz/>

*Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska*, 2000–2023 [online]. Historická sídla [Cit. 2022-07-10]. Dostupné z: <https://www.historickasidla.cz>.

*Slovanský bůh Radegast je symbolem Beskyd*, 2023 [online]. [Cit. 2023-02-04]. Dostupné z: <https://cesky.radio.cz/slovansky-buh-radegast-je-symbolem-beskyd-8721585>

*Spokojení senioři, stejně jako Filemon a Baucis*, 2018 [online]. Prostějov: Filemon a Baucis. [Cit. 2022-07-10]. Dostupné z: <https://www.filemon-baucis.cz>

*Stezka pratur*, 2009 [online]. Informuji.cz, Modrá [Cit. 2023-02-02]. Dostupné z: <https://www.informuji.cz/objekt/11699-cesta-praturu/>

*Stezka Valaška*, 2022 [online]. Stezkavalaska.cz [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://stezkavalaska.cz/o-stezce>

*Terárium*, 2017 [online]. Hotel Skanzen [Cit. 2022-12-29]. Dostupné z: <https://www.skanzenmodra.cz/terarium.html>

*Termály Losiny*, 2023 [online]. Velké Losiny [Cit. 2023-12-04]. Dostupné z: <https://www.termaly-losiny.cz/>

*Vážka ploská*, 2023 [online]. [Cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <http://www.treking.cz>

*Velká sbírka jazykolamů*, 2023 [online]. Jalam.cz [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://jalam.cz/jazykolamy.php>

*Zlatohlávek zlatý*, 2023 [online]. PřírodaČeska.cz - stránky o naší přírodě [Cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://prirodaceska.cz/zlatohlavek-zlaty/>

## **Další zdroje:**

Téma: Historie organizace Filemon & Baucis. Rozhovor s Informace poskytla Jana Šmudlová, majitelka organizace, Prostějov 10.2.2023.

## **Zákony a vyhlášky:**

Listina základních práv a svobod. Poslanecká sněmovna a parlament české republiky. In: pss.cz [online]. [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.psp.cz/docs/laws/listina.html>

Vyhláška č. 505/2006 Sb., o sociálních službách. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-101>

Zákon č. 114/1992 Sb., České národní rady o ochraně přírody a krajiny. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-114>

Zákon č. 159/1999 Sb., o některých podmínkách podnikání v oblasti cestovního ruchu a o změně zákona č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů, a zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-159>

Zákon č. 17/1992 Sb., o životním prostředí. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-17>

Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. In: Zákony pro lidi [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>

Zákon č. 289/1995 Sb., o lesích a o změně některých zákonů (lesní zákon). In: *Zákony pro lidi* [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-289>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících. In: *Zákony pro lidi* [online]. Praha: ©AION CS, 2010 [cit. 2023-10-04.]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. Praha: ©AION CS, 2010–2021 [cit. 2023-03-30]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

## Seznam tabulek

Tabulka 1 SWOT analýza .....	6
Tabulka 2 Časový harmonogram výletu 1 .....	27
Tabulka 3 Rozpočet výletu 1.....	27
Tabulka 4 Časový harmonogram výletu 2 .....	33
Tabulka 5 Rozpočet výletu 2.....	34
Tabulka 6 Časový harmonogram výletu 3 .....	39
Tabulka 7 Rozpočet výletu 3.....	39
Tabulka 8 Rozpočet celého projektu na osobu.....	40

## **Seznam příloh**

Příloho č. 1 – Kvízové otázky

Příloha č. 2 – Legenda o Radegastovi

Příloha č. 3 – Propagační leták

Příloha č. 4 – Jazykolamy

Příloha č. 5 – Tvorové v okolí vod

## **Seznam zkratek**

Cca – zhruba

Č. – číslo

GDPR – General Data Protection Regulation

CHKO – chráněná krajinná oblast

Km – kilometr

Kol. – kolektiv autorů

M n.m. – metry nad mořem

OSN – organizace spojených národů

S. – strana

Sb. – sbírky

Sv. – svatý

T.G.M. – Tomáš Garrigue Masaryk



# Přílohy

Příloho č. 1

## KVÍZOVÉ OTÁZKY:

1. Výška stezky Valašky v nejvyšším bodě od země je:
  - a. 15,2 m
  - b. 18,5 m
  - c. 13,3 m
2. Jak se jmenuje tzv. básník dřeva, který se proslavil stavbami v Luhačovicích a na Radhošti, jehož stavby jsou symbolické právě pro Beskydy?
  - DUŠAN SAMO JURKOVIČ
3. Čím je výjimečný Richard Konkolski?
  - a. Vynalezl lodní šroub.
  - b. Oboplul 3x celou zeměkouli na své lodi.
  - c. Je autorem mnoha známých filmů (př. Útok z hlubin).
4. Myslíte si, že jde stezka vidět i z vesmíru?
  - a. Ano
  - b. Ne
5. Jaké hvězdy tu nemají chodník slávy?
  - a. Milan Baroš
  - b. Helena Zet'ová
  - c. Iveta Bartošová
6. Víte, od čeho je odvozen název Pustevny?
  - Od poustevníků a jejich pousteven z 18. a 19. století.
7. Kolik lidí unese vyhlídka Skywalk? Až 10 lidí
8. Délka lanového chodníku je?
  - a. 160 m
  - b. 150 m
  - c. 190 m
9. Kolik ptačích budek jste zaregistrovali?
10. Jaká zvířata zde žijí? A zapamatovali jste si nějaké zajímavé informace o těchto tvorech? - Rysy, medvědi, vlci, srnky...

Příloho č. 2

Podtržená slova při čtení sociální pedagog vynechá.

### **Legedy o Radegastovi**

*„Radegast, slovanský bůh úrody, sklizně, hojnosti a pohostinnosti, ale také slunce a ohně, byl podle bájí velkým milovníkem dobrého jídla a pítí. Často přicházel v přestrojení mezi obyčejné lidi a nechával se hostit. Když byl s pohostinností lidí spokojen, bohatě je odměňoval. Ač byl Radegast původně uctíváný slovanskými kmeny z Pobaltí, jeho domovem byla odedávna hora Radhošť v Moravskoslezských Beskydech (1129 m n.m.). Podle legendy stávala na vrcholu hory jeho modla, kterou nechali zbořit křesťanští misionáři Konstantin a Metoděj ze Soluně, kteří po svém příchodu na Velkou Moravu údajně na Radhošť zavítali“*

(“Slovanský bůh Radegast je symbolem Beskyd, Radio Prague International”).

(Klára Stejskalová. In: [cesky.radio.cz](http://cesky.radio.cz), ©2023).



## VÝLETY PRO SENIORY

(duben-květen-červen)

### POZNÁVÁME BESKYDY

- I. Stezka Valaška
- II. Socha Radegasta
- III. Radhošť
- IV. Kaple sv. Cyrila a Metoděje

ČAS ODJEZDU: 7:00  
ČAS PŘÍJEZDU: 18:00

19.4.

492 Kč

### POZNEJ ŽIVOU VODU A PONOŘ SE DO 9. STOLETÍ

- I. Bazilika Nanebevzetí Panny Marie
- II. Galerie světců
- III. Archeoskanzen Modrá
- IV. Živá voda Modrá
- V. Stezka praturů a rozhledna
- VI. Terárium

ČAS ODJEZDU: 7:00  
ČAS PŘÍJEZDU: 18:45

17.5.

567 Kč

### LÁZEŇSKÉ MĚSTO VELKÉ LOSINY

- I. Ruční papírna Velké Losiny
- II. Zámek Velké Losiny
- III. Pralinkárna
- IV. Termální park Velké Losiny

ČAS ODJEZDU: 7:00  
ČAS PŘÍJEZDU: 19:15

14.6.

870 Kč

- ODJEZD v den výletu před hlavní budovou vlakového nádraží v Prostějově
- Cena zahrnuje dopravu na místo i zpět, základní vstupní poplatky do určených objektů
- Zájezd je realizován při minimální obsazenosti 30 osob, maximální obsazenost je však 32 osob, při velkém zájmu lze kapacitu předem navýšit

CENA JE SPLATNÁ  
TÝDEN PŘED AKCÍ -  
HOTOVĚ NA PRODEJNĚ  
NEBO NA ÚČET  
2700481369/2010  
(STORNO POPLATEK  
TÝDEN PŘED AKCÍ JE  
100%)



+420 722 464 228 | [www.filemon-baucis.cz](http://www.filemon-baucis.cz)

#### Příloha č. 4 - Jazykolamy

1. *„Popokatepetl.*
2. *Strč prst skrz krk.*
3. *Náš pán kaplan v kapli plakal.*
4. *Kmotře Petře, nepřepepřete mi toho vepře, jak mi, kmotře Petře, toho vepře přepepříte, tak si toho přepepřeného vepře sám sníte.*
5. *Sčeš si vlasy z čela a osuš si šosy.*
6. *Když zas zašustíš sukni, nás nejvíc šírá žárlivost.*
7. *Naše lomenice je ze všech lomenic nejlomenicovatější.*
8. *Třítisícetřístatřicettři stříbrných křepelek přeletělo přes třítisícetřístatřicettři stříbrných stříkaček které stříkaly přes třítisícetřístatřicettři stříbrných střech.*

#### **1-8: Jazykolamy z knihy od autorky Suché a kol. (2013, s. 45-46).**

9. *„Datel dutě zadutal nad dutou dutinou dubu.*
10. *Floutek Franta flámoval ve Flóřině fraku.*
11. *Jelen letěl jetelem.*
12. *Jiří řeže dříví z dřínu, tři sta řízů za vteřinu, Jiří řeže dříví z břízy, za vteřinu čtyři řízy.*
13. *Klotyldo, kloktej koktejl! Neklej a kloktej!*
14. *Konec pranic pro nic za nic.*
15. *Král spal. Vstal, vzal vál, dal vál dál, a spal dál...*
16. *Mařeno řekni ř, neřeknu vy byste se mi řehtali.*
17. *Má máma má málo máku.*
18. *Na Prokopa promokne kdekerá kopa.*
19. *Naolejuješ-li mi linoleum či nenaolejuješ mi linoleum? Nenaolejuješ-li mi linoleum, naolejuji si ho sám.*
20. *Naše Saša šustí slušivými šustivými šaty.*
21. *Pan kaplan má chlapce štrapce, ten chlapec má vrabce v kapse.*
22. *Papala Amálka papáníčko, pokapala kanapíčko.*
23. *Plch zdrhl skrz drn, prv zhltl hrst zrn.*
24. *Poslali mě naši k vašim, aby přišli vaši k našim, když nepůjdou vaši k našim, tak nepůjdou naši k vašim.*
25. *Řehoř Řehořovič řeže řerichu.*
26. *Scvrnkni cvrčka ze scvrklé mrkve.*

27. *Skákalo psisko přes příkopisko.*
28. *Ten můj Popokatepetl je ze všech Popokatepetlů ten nejpokatepetlovanější Popokatepetl.*
29. *Veruna Vítová viděla na věži velmi velikého víra, Veruno Vítová vemte vídle a vyžeňte velmi velikého výra z věže ven.*
30. *Zalyžařivší lyžař potkal nezalyžařivší lyžařku. O, kdybys, ty lyžaři nezalyžařivší, sis zalyžoval, byl bys zalyžařivší lyžař?*
31. *Zkondenzovaný koncentrát zkompromitoval koncertanta.*
32. *Žili byli tři japonci. Jaxi, Jaxidraxi, Jaxidraxidraxonson. Žili byli tři japonky Cipi, Cipilipi, Cipilipiliponpon. Jaxi vzal si Cipi, Jaxidraxi vzal si Cipilipi, Jaxidraxidraxonson vzal si Cipilipilinponpon.*
33. *Žížala žužlá žoužel v louži.*

**9-33: Citováno z (Jalam.cz, ©2022)**



(zdroj fotografie: © Pixabay.com)

**Vážka ploská** (*Libellula depressa*) → Řadí se k největším druhům v České republice. Vyznačuje se širokým a zploštělým zadečkem o délce 6-8 mm s délkou těla asi 40 mm. Nejvíce se vyskytuje v málo zarostlých vodních plochách a řadí se mezi predátory. Na její jídelníček obsahuje mouchy, komáří, ale i drobnější druhy hmyzu, který loví nad vodní plochou, ale i v lesích a na loukách (*Treking.cz*, ©2023).



(zdroj fotografie: © Pixabay.com)

**Bruslařka obecná** (*Gerris lacustris*) – Dorůstá do 20 mm a pohybuje se po vodní hladině. Někdy nesprávně nazývaná vodoměrka. Díky povrchovému napětí vody se udrží na hladině. Při pocitu nebezpečí začne vyskakovat do výšky až 1 m (*Treking.cz*, ©2023).



(zdroj fotografie: © [Pixabay.com](https://pixabay.com))

**Zlatohlávek zlatý** (*Cetonia aurata*) – Jeho velikost je většinou 2 cm a je zbarvený do modrozelených odstínů. Vyskytují se nejčastěji od dubna do září a živí se zejména pylem a zralými plody. Většinou bydlí v kompostu, v pařezech anebo v mraveništích (*Treking.cz*, ©2023).



(zdroj fotografie: © [Pixabay.com](https://pixabay.com))

**Ropucha obecná** (*Bufo bufo*) – Na prostředí není náročná, podmínkou pro ni je voda, můžeme ji najít i v lesích, ale i v lidských sídlech (zahrady, parky). V české republice je velice rozšířená. Živí se zejména hmyzem a pavouky. Loví převážně v noci a její skoky jsou pomalejší než u ostatních druhů. Zajímavost: Nebezpečná je pro ni moucha masařka, která na ni klade vajíčka a larvy jim tak vnikají do nosních otvorů a bohužel je zahubí (*Treking.cz*, ©2023).