

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**  
**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**  
**2019-2022**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Barbora Bednarčíková**

**Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v Praze  
a Středočeském kraji**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR PART TIME STUDIES**

**2019-2022**

**BACHELOR THESIS**

**Barbora Bednarčíková**

**Leisure Activities for Seniors in Prague and Central  
Bohemian Region**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská/diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....

*Barbora Bednarčíková*

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala svojí vedoucí práce PhDr. Ivaně Shánilové, Ph.D. za její cenné rady a odborné vedení mé práce.



## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá nabídkou volnočasových aktivit pro seniory v Praze a Středočeském kraji. Teoretická část je zaměřena na seznámení čtenáře s objasněním problematiky stáří a stárnutí, volného času, volnočasových aktivit a Celoživotního vzdělávání seniorů. Praktická část se věnuje komparativnímu vyhodnocení výsledků výzkumu v Domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje. Jde o komparaci související se zjištěním poptávaných volnočasových aktivit z pohledu seniorů a poskytované nabídky volnočasových aktivit ze strany Domovů pro seniory.

## **Klíčová slova**

Domov pro seniory, gerontagogika, senior, stárnutí, stáří, volnočasové aktivity, volný čas, vzdělávání, vzdělávání dospělých.

## **Annotation**

This bachelor's thesis is about offer leisure time activities for seniors in Prague and Central Bohemian region. Theoretical part informs the reader about issues of old age, aging, leisure time, leisure activities and lifelong education of seniors. Practical part involves comparative evaluation of results of research in homes for the seniors in Prague and Central Bohemian region. It is a comparison related with a finding in demand leisure activities from the point of view of seniors and the provided offer of leisure activities from the side by the homes for the seniors.

## **Keywords**

Adult education, age, aging, educated, gerontoandragogy, homes for the seniors, leisure activities, leisure time, senior.

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ .....</b>	<b>10</b>
1.1. STÁRNUTÍ ORGANISMU .....	11
1.1.1 Biologické stáří .....	12
1.1.2 Psychické stáří .....	12
1.1.3 Sociální stáří .....	13
1.2. ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	14
1.2.1. Psychické a sociální změny .....	14
1.2.2. Tělesná involuce .....	16
1.2.3 Nemoci ve stáří .....	16
1.3. POTŘEBY VE STÁŘÍ .....	17
1.4. PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ .....	18
1.5. ADAPTACE NA STÁŘÍ .....	19
<b>2. SOCIÁLNÍ SLUŽBY A ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY .....</b>	<b>20</b>
2.1. SOCIÁLNÍ SLUŽBY POSKYTOVANÉ SENIORŮM .....	20
2.2. ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB .....	21
2.2.1. Terénní služby .....	21
2.2.2 Pobytové služby .....	23
2.2.3. Ambulantní služby .....	24
<b>3. VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....</b>	<b>26</b>
3.1. VOLNÝ ČAS .....	26
3.1.1. Funkce volného času .....	27
3.1.2. Aspekty ovlivňující prožívání volného času .....	28
3.2. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	30
3.2.1. Pohybové volnočasové aktivity .....	30
3.2.2. Volnočasové aktivity s rodinou .....	31
3.2.3. Volnočasové aktivity v domácím prostředí .....	32

3.2.4. Společenské volnočasové aktivity .....	33
<b>4. CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....</b>	<b>34</b>
4.1. VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....	34
4.2. MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....	36
4.2.1 Univerzity třetího věku.....	36
4.2.2 Akademie třetího věku .....	37
4.2.3 Univerzity volného času.....	38
4.2.4 Kluby seniorů .....	38
4.2.5 Další možnosti edukace seniorů.....	39
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>41</b>
<b>5 STANOVENÍ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....</b>	<b>41</b>
5. 1 CÍL VÝZKUMU .....	41
5. 2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	41
5. 3 METODA VÝZKUMU .....	42
5. 4 SBĚR DAT A POPIS VÝZKUMU .....	42
<b>6 ANALÝZA .....</b>	<b>44</b>
6. 1 VÝSLEDKY ANALYZOVANÝCH ODPOVĚDÍ.....	44
6. 2 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	64
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>68</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>70</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>75</b>

# ÚVOD

Stárnutí populace je v dnešní době velmi intenzivně řešené téma. Pro každého jedince je stárnutí nevyhnutelnou, avšak přirozenou částí života. S touto životní etapou přibývá i zvyšující se množství volného času, který neumí každý senior správně využít.

Toto téma jsem si vybrala z velmi blízkého vztahu k seniorům a zájmu o ně. Touto bakalářskou prací bych se chtěla obohatit o nové znalosti a zjistit, jaké možnosti mají senioři v případě, že se chtějí zabývat volnočasovými aktivitami. Tedy získat určitý přehled škály, která je umožněna seniorům pro výběr aktivit. V neposlední řadě mě při výběru tématu lákala praktická část této bakalářské práce, která mi umožní osobní kontakt se seniory.

Bakalářská práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola práce se bude věnovat tématu stáří a stárnutí. Tato kapitola bude věnována změnám ve stáří, od změn, které jsou nevyhnutelně stanovené přírodou, přes potřeby, přípravu na stáří až po její adaptaci. Druhá kapitola se bude zabývat zařízeními pro seniory a sociálními službami, které zajišťují pomoc a podporu seniorům, aby nedošlo k sociálnímu vyloučení. Třetí kapitola bude věnována volnému času a volnočasovým aktivitám, které zde budou vyjmenovány a popsány. Poslední kapitola se bude nazývat Celoživotní vzdělávání seniorů, kde budou uvedeny možnosti, jak se v současné době mohou senioři vzdělávat.

Praktická část se bude zabývat výzkumnou otázkou, zdali odpovídá nabídka volnočasových aktivit poptávce seniorů žijících v domově pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje. Odpověď na otázku bude hledat práce na základě kvantitativního výzkumného šetření. Dotazníkové šetření bude prováděno se seniory žijícími v domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje. Data budou zpracována pomocí grafů. Tuto část uzavřou výsledky analyzovaných odpovědí získaných pomocí dotazníkového šetření s vyhodnocením hlavní a dílčích výzkumných otázek.

Cílem práce je zjistit, jaké možnosti volnočasových aktivit mají senioři žijící v domovech pro seniory a zda jejich poptávka po volnočasových aktivitách odpovídá nabídce, či jsou s nabídkou nespokojeni a proč.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Život nás všech začíná narozením a končí smrtí. Každá životní vývojová etapa s sebou přináší své benefity ale naopak i limitace, které si sami neuvědomujeme. Tyto přínosy nám přináší i stáří, které se často prezentuje jako ta méněcenná část našeho života. V očích spousty lidí je dnes stáří prezentováno jako období života, kdy se stáváme osobou nesamostatnou a osobou, která vyžaduje pomoci od druhých. Pro mnoho lidí to však může být nejlepší období života, v rámci, kterého si mohou vynahradit to, co během života nestihli. (Malíková, 2011, s. 13,14.)

Stáří a stárnutí je v současné době chápáno společností negativně, a to především z toho důvodu, že jsou očekávány negativní změny (snížení mentálních schopností, omezení kontaktů). K těmto obavám nedochází automaticky, záleží na průběhu stárnutí. Stárnutí rozlišujeme na fyziologické stárnutí – přirozený průběh, vývoj jedince od oplození až po zánik a patologické stárnutí – projevuje se sníženou soběstačností, ale může se projevovat i předčasným stárnutím, kdy kalendářní věk je nižší než věk funkční. (tamtéž, 2011, s. 14, 15.)

Definovat hranici, kdy se člověk stává starým je velmi složité. Jediné, co je nesporné je to, kdy život začíná (narození), a kdy končí (smrt). (Malíková, 2020, s. 13.)

Světová zdravotní organizace (WHO) klasifikuje věk:

- 30-44 let – dospělost,
- 45-59 let – střední věk,
- 60-74 let – počínající stáří,
- 75-84 let – kmetství,
- 90 a více let – dlouhověkost. (Malíková, 2011, s. 14.)

Dělení stáří dle Mühlpachra:

- 65-74 let mladí senioři,
- 75-84 let staří senioři,
- 85 a více let – velmi staří senioři. (Mühlpachr, 2004, s. 21.)

Na lidský věk můžeme pohlížet jako na věk kalendářní či věk biologický. Kalendářní věk je dosah určitého věku a je jednoznačně vymežitelný. Biologický věk odpovídá stavu jednotlivých orgánových systémů a sociální role, kterou každý jednatel ve společnosti zastává. (Holmerová, 2003, s. 16.)

Haškovcová (2010, s. 16.) uvádí, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme.

## 1.1. Stárnutí organismu

Je nutné si uvědomit, že žádný proces biologického, sociálního ani psychického stárnutí neprobíhá nezávisle na ostatních jevech. Změny fyzického stavu lidské organismu (mozku) může mít závažný dopad na fungování lidské psychiky. (Tomczyk, 2015, s. 26.)

Stuart Hamilton (In Tomczyk, 2015 s, 26.) tvrdí, že na stárnutí můžeme dívat pomocí těchto teorií:

- **fyzická ontogeneze** – biologické stárnutí (většinou jsou mimo lidskou kontrolu a vůli),
- **habituace vlivem prostředí** – zvykání si na podněty z okolí,
- **kognitivní generativita** – nejzákladnější uvědomělé procesy zpracování informací o sobě samém a okolním světě (jsou výsledkem činností každého jedince).

### 1.1.1 Biologické stáří

Biologické stáří tvoří proces typických tělesných změn ve stárnoucím jedinci. U každého jedince je průběh biologického stáří individuální. (Malíková, 2011, s. 19.)

Pacovský (1981, s. 65-66.) třídí biologické teorie na působení zevních a vnitřních vlivů. Působení zevních vlivů poukazuje na to, že zevní vlivy mohou stárnutí ovlivňovat jak pozitivně, tak i negativně, ať už se jedná o přijímání vitamínů v různých potravinách či užívání léků nebo působení chemických látek či virů. Zpravidla působí více zevních vlivů současně. Na druhé straně působení vnitřních vlivů předpokládá, že proces stárnutí je geneticky stanoven.

Steuden (In Tomczyk, 2015, s. 25.) zdůrazňuje tyto aspekty biologického stárnutí:

- **genetická chyba** – způsobeno dělením buněk, při předávání genetické informace, dochází k zničení buněk,
- **somatická mutace** – staré buňky jsou nahrazovány novými,
- **stárnutí imunitního systému** – oslabování kapacity imunitního systému a neschopnost udržovat nadále obranyschopnost organismu,
- volné radikály – jsou to částice, které útočí na buňky,
- arterioskleróza – vede k zeslabení jednotlivých orgánů, zejména srdce a mozku.

### 1.1.2 Psychické stáří

V období stáří se mění mnohé psychické funkce. Toto období, kdy se změny mohou začít projevat nelze jednoznačně stanovit. Každý jedinec na tyto změny reaguje individuálně. (Vágnerová, 2007, s. 315.)

Psychické stáří vystihuje pokles duševních funkcí, které jsou ovlivňovány biologickými a sociálními faktory (ztráta sociální role). Biologické změny jsou způsobeny přirozeným stárnutím, tedy vyskytují se s přibývajícím věkem – zhoršení vnímání a motoriky; zpomalení duševní činnosti. (Šimičková – Čížková, 2010, s. 149.)



Vágnerová (2007, s. 315.) uvádí, že změny jsou podmíněny biologicky či důsledkem různých psychosociálních vlivů.

Biologicky podmíněné vlivy mohou mít charakter změny, které jsou pouhým projevem stárnutí jako je například celkové zpomalení, zapomětivost nebo změny, které vyvolala choroba. (tamtéž, 2007, s. 315.)

Psychosociálně podmíněné změny předpokládají zastavení převážné většiny kompetencí seniorů. Upuštěním od kompetencí získávají senioři jistou pohodnost. (tamtéž, 2007, s. 317.)

### **1.1.3 Sociální stáří**

Kalvach (2004, s. 47.) uvádí, že sociální stáří je kombinací několika sociálních změn či dosažení určitého věku. V průběhu života postupně nastávají v životě stárnoucího člověka sociální změny, díky kterým je stáří chápáno jako sociální událost.

Mezi negativní sociální aspekt můžeme zařadit odchod do důchodu, který s sebou nese omezení sociální integrace ve společnosti. S přibývajícím věkem může docházet k většímu omezení kontaktu jak s rodinou, tak i s přáteli, což vede k sociální izolaci. Negativní vliv může mít i změna ekonomické situace seniora, která byla závislá na jeho měsíčních příjmech, které se snižují, neboť senior začne pobírat pouhý důchod. Nejobávanějšími negativními sociálními aspekty jsou však úmrtí partnera či blízkého člena; strach z osamělosti, nesoběstačnosti a strach z fyzické závislosti, která vzniká s ohledem na zdraví seniora. (Malíková, 2011, s. 18-19.)

Mezi pozitivní sociální aspekt řadíme funkční rodinu s dobrými rodinnými vztahy mezi příslušníky. Velmi důležitá je ekonomická příprava zabezpečení seniora (zajištění vhodného bydlení či penzijní pojištění). V neposlední řadě je pro seniory velmi důležité plánování volného času – zájmy, koníčky. (Jarošová, 2006, s. 31.)

## 1.2. Změny ve stáří

Venglářová (In Malíková, 2020, s. 17.) rozděluje životní změny ve stáří do tří úrovní a to: tělesné, psychické a sociální. Každý z nás na tyto životní změny přistupuje individuálně. Velký vliv reakce na tyto změny mohou být ovlivněny životní zkušeností, prostředím, ve které osoba žije nebo jeho výchovou. Velmi důležité je, aby každý z nás uměl přijmout fakt, že stárneme.

Změny ve stáří se odvíjejí od genetické výbavy, ale především od životního stylu dosavadního života, vnějším prostředím a nemocích, které byli prodělány. (Ptáčková, Švandová, Ptáček, 2021, s. 18.)

*„Stárnutí je biologický proces, který nelze zastavit a který neprobíhá lineárně ani konzistentně a u každého člověka se projevuje v různé podobě.“* (tamtéž, 2021, s. 18.)

### 1.2.1. Psychické a sociální změny

Křivohlavý (2002, s. 140.) rozděluje psychické změny ve stáří na změny týkajících se jednotlivých dílčích funkcí (zrak, sluch, chuť, spánek) a změny v oblasti v kognitivní (intelektové a myšlenkové) činnosti.

Změny v oblasti zraku patří mezi nejvýraznější změny související se stářím. Dochází ke ztrátě zrakové ostrosti, které souvisí se ztrátou elasticitou čočky. S přibývajícím věkem souvisí i změny týkající se vnímání barev. Komplikace s sebou nese například modrá nebo červená barva. Naopak žlutou barvu vnímáme dobře v jakémkoliv věku. (tamtéž, 2002, s. 140.)

V pozdější fázi stárnutí dochází k častějšímu výskytu nedoslýchavosti. Tuto změnu můžeme ovlivnit celoživotním trénováním, které nám umožní dobrý sluch i ve stáří. (tamtéž, 2002, s. 140.)

S přibývajícím věkem dochází ke změně vnímání chutí. Křivohlavý (2002, s. 141.) uvádí, že po dovršení 70 let věku určujeme chuť spíše na základě vzpomínek,

kteře se s konkrétní chutí vážou nikoliv podle skutečnosti. Je tedy potřeba brát názor ohledně hodnocení jídla u starších lidí s určitou rezervou.

Spánek v průběhu života vykazuje určité změny, které se váží k danému věku. Starší lidé se v noci častěji probouzí a mají problém s opětovným zaspáváním. (Křivohlavý, 2002, s. 141.)

V průběhu stárnutí dochází ke změnám v oblasti inteligence. Langmaeier a Krejčíková (1998, s. 204.) rozlišují „krystalickou inteligenci“ jako souhrn vrozených vloh a zkušeností. Proti ní staví „fluidní inteligenci“, která reprezentuje schopnost učení se novým věcem a řešením problémů v daném čase. Křivohlavý (2002, s. 142.) doplňuje toto rozdělení o informaci, že fluidní inteligence má svůj vrchol v době raného mládí, naopak krystalická inteligence vrcholí v době raného stáří.

Změny v kognitivní oblasti s sebou přináší i problémy s pamětí, zejména obtíže starších lidí přijímat nové podněty. Starší lidé přijímají mnohem lépe nové podněty jejich zapojením (mluvením, opakováním), než čtením nových poznatků. (tamtéž, 2002, s. 142.)

Ve stáří roste význam manželských, přátelských a rodinných vztahů. Velmi výraznou sociální změnou ve stáří je úmrtí jednoho z partnerů. V období stáří sílí manželské vztahy a ztráta partnera je vážným zásahem do života jedince. Rodina je velmi významná, zejména proto, že seniorům umírají jejich blízké osoby a navazování nových vztahů v jejich věku je velmi složité. Rodina dává seniorům pocit bezpečí a jistoty. (Langmaeier, Krejčíková, 1998, s. 195.)

Mezi významnou sociální změnu řadíme odchod seniora do důchodu. Jde o radikální změnu celého dosavadního způsobu života. Z každodenní pracovní aktivity a určité míry socializace zůstane seniorovi ze dne na den velké množství času, pro které nemusí najít smysluplné využití. (Langmaeier, Krejčíková, 2006, s. 192.)

### 1.2.2. Tělesná involuce

Tělesné projevy a změny nabývají rychlejšího tempa v raném období stáří. Několikadenní klidový režim může u seniora způsobit křehkost kostí, která může vést i k atrofii svalů. Velmi významné jsou změny smyslových funkcí. Dochází ke zhoršování zraku v důsledku horší adaptaci na světlo, která může vést k úplné slepotě. S přibývajícím věkem se seniorům zhoršuje také sluch. Typickým problémem starších lidí je stařecká nedoslýchavost. Přibývá stále více seniorů, kteří jsou při každodenních činnostech limitováni srdečními chorobami, vysokým krevním tlakem či chronickými záněty. (Mühlpachr, 2004, s. 23.)

### 1.2.3 Nemoci ve stáří

S přibývajícím věkem se zvyšuje náchylnost osob k chronickému onemocnění. Seniori ve vyšším věku mají sklon k chorobám, které se navzájem spojují. (Zavázalová, 2001, s. 23.)

Zavázalová (2001, s. 28.) též uvádí, že nemocností trpí více žen než mužů.

Převážná většina seniorů (60 %) označuje svůj zdravotní stav jako dobrý. Domnívají se, že jejich potíže jsou spojené v souvislosti s jejich věkem, a stojí si za názorem, že to ke stáří patří. V mnoha případech tak mohou zanedbat vážnou nemoc, která si vyžaduje odbornou pomoc lékaře. (tamtéž, 2001, s. 28.)

Mezi nejčastěji vyskytované nemoci ve stáří řadíme bolesti, nespavost, závratě, dušnost a celkovou slabost. (tamtéž, 2001, s. 28.)

Zavázalová (2001, s. 28-29.) uvádí nejčastější chronické nemoci ve stáří a to:

- nemoci kardiovaskulární – onemocnění srdce a cév,
- nemoci pohybového ústrojí,
- nemoci endokrinní – cukrovka; štítná žláza; obezita,
- nemoci respirační – onemocnění horních cest dýchacích,

- nemoci trávicího ústrojí,
- poruchy smyslových orgánů – zraku, sluchu,
- duševní choroby,
- poruchy kontinence,
- úrazy.

### 1.3. Potřeby ve stáří

V průběhu stáří se mění jak potřeby biologické, tak potřeby psychické. Stárnutí se vyznačuje poklesem získávání nových zkušeností, a naopak vzrůstem důrazu na jistoty a bezpečí. (Vágnerová, 2007, s. 344.)

Vágnerová (2007, s. 413-414.) uvádí tyto potřeby:

1. **Potřeba stimulace** – je ve stáří poměrně nízká. Může být ovlivněna nedostatkem společenských vazeb či omezení kompetencí. Staří lidé se věnují aktivitám především proto, že se udržují psychicky zdraví. Vědomí, že plní jakoukoliv aktivitu je odkloňuje od myšlenek těžkomyslnosti
2. **Potřeba bezpečí** – tato potřeba je pro seniory velmi důležitá. Starý člověk potřebuje naleznout rovnováhu mezi potřebou autonomie a potřebou jistoty a bezpečí.
3. **Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby** – senioři jsou velmi vázání na utváření vztahů s blízkými lidmi, především k rodině. Citové vazby zažívá člověk v každém věku, a proto i v pozdním věku má značný význam pocit intimity. Tento pocit může senior nabývat prožíváním posledních společných chvil či vědomím vzájemné blízkosti. Ztrátu sociálních vazeb může u seniora vyvolávat velké obavy.
4. **Potřeba autonomie** – jistá autonomie existuje i ve stáří ale mění se její konspekt. Touto potřebou si senioři chtějí alespoň určovat čeho jsou ještě schopni zvládnout, avšak vždycky nedovedou odhadnout adekvátnost možností, i když by si to přáli. Důležitou roli zde hraje symbolická

autonomie, která jim umožňuje plánování životně důležitých potřeb jako například určení potravin, které budou jíst či určení času, kdy vstanou.

5. **Potřeba akceptace a uznání** – projevuje se sklonem vyžadovat pozornost nebo vykonávat něco užitečného, aby senior nemohl nabít pocit nepotřebnosti.

## 1.4. Příprava na stáří

*„Jak kdo žil, takové si zaslouží stáří.“ (Pacovský, 1990, s. 55.)*

Pacovský (1990, s. 55-56.) rozděluje případu na stáří do tří fází:

1. **Krátkodobá příprava na stáří** – označujeme tím období přibližně 3–5 let před odchodem do důchodu. Odchod do důchodu je pro seniory značně náročnou situací, kdy se jejich každodenní náplň dne změní ze dne na den. Je potřeba najít novou činnost či aktivitu, která pokryje volný čas, který vznikl v důsledku nové životní situace. Je však důležité, aby se senior na tuto novou životní etapu předem připravil jak psychicky, tak organizačně.
2. **Středně dlouhá příprava na stáří** – měla by začít kolem 45. roku věku. Člověk by se měl psychicky připravit na stáří a přijmout ho jakou etapu života, která je pro každého z nás nevyhnutelnou součástí. V ideálním případě je vhodné zajistit si volnočasové aktivity, které může člověk provozovat i v důchodu. Tím si dopředu dokáže připravit program na stáří.
3. **Dlouhodobá příprava na stáří** – je nutné posilovat ty stránky života, které se stáří nejvíce dotýkají. Je potřeba zdůraznit přístup ke klidnému životu, ke vzdělání či ke koníčkům. Důležitým aspektem je dodržování zdravé životosprávy a nezačínat s negativními návyky – kouření, alkohol, drogy.

## 1.5. Adaptace na stáří

Klíčovým důvodem, proč jsou lidé schopni adaptovat se na stáří je schopnost přizpůsobení. Každý z nás se dokáže adaptovat jinak, a to s rozdílem k přihlédnutím k individuálnímu životnímu stylu. Pro někoho je vhodné žít aktivním stářím někdo naopak by rád žil aktivním stářím, ale k přihlédnutím k jeho zdravotní situaci mu je možnost omezena či úplně odepřena. V tomto případě je nutné naleznout vhodnou náhradu. Je na každé osobě, aby si zorganizovala své stáří podle toho, jakým způsobem jí to vyhovuje. (Kalvach, 2004, s. 106.)

Velmi důležitou adaptabilitou na stáří je, abychom respektovali osobní svobodu všech bez rozdílu na jeho věk. V každém věku je důležitá nezávislost v názorech a rozvíjení životního stylu života podle vlastních představ. (tamtéž, 2004, s. 106.)

Starší lidé potřebují obvykle více času na to, aby se dokázali adaptovat k něčemu novému. Je vhodné jim dávat více času, aby určité změny nepocíťovali jako nátlak. Delší adaptabilita u seniorů souvisí s potřebou jistoty. (tamtéž, 2004, s. 107.)

*„Úspěšný je ten, kdo se dokáže přizpůsobit“.* (tamtéž, 2004, s. 107.)

## 2. SOCIÁLNÍ SLUŽBY A ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY

### 2.1. Sociální služby poskytované seniorům

Sociální službou se rozumí činnost nebo souhrn činností, které zajišťují pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění a snaží se o prevenci sociálního vyloučení.

(Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 31. 03. 2006, o Sociálních službách, § 3 písmena a) in Sbírka zákonů České republiky, 2006)

*„Sociální služby mohou poskytovat pouze subjekty, které mají oprávnění k poskytování sociálních služeb, a to na základě schváleného rozhodnutí o registraci.“*  
(Malíková, 2020, s. 55.)

Sociální služby mohou být zprostředkovány obcí nebo krajem; nestátní neziskovou organizací či Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky. (tamtéž, 2020, s. 55.)

Mezi neziskové organizace, které mají charakter právnické osoby a zároveň nevznikly za účelem podnikání řadíme například tyto – obecně prospěšné společnosti, občanská sdružení včetně odborových organizací, státem uznávané církve, nadace a nadační fondy, zájmové sdružení právnických osob a politické strany a hnutí. (Malíková, 2011, s. 58.)

Sociální služby slouží seniorům jako pomoc při zvládnutí běžných denních úkonů, kterých senior bez pomoci druhých není schopen. Může se jednat o pomoc s osobní hygienou, zajištění stravy, poskytnutí ubytování až po uplatňování práv a oprávněných zájmů. (Holmerová, 2014, s. 180.)

Prioritou sociální služby je zachování soběstačnosti člověka, tedy usilují o to, aby byl senior schopný vykonávat denní schopnosti a činnosti sám nebo za pomoci druhých. (tamtéž, 2014., s. 180.)



Poskytovatelé sociálních služeb mohou být (Chci zůstat doma, 2015, s. 6.):

- a) **Rodinný příslušníci** zpravidla blízké osoby. Z hlediska morální povinnosti vyplývá, že děti pomáhají svým rodičům. V některých případech může být tato sociální pomoc velmi náročná. Na tuto sociální pomoc lze čerpat příspěvek na péči.
- b) **Soused, známý**. Tato osoba bývá nazývána asistentem, která může též čerpat příspěvek na péči, ale pouze v předpokladu, že se jedná o fyzickou osobu, starší osmnácti let a je zdravotně způsobilá. V případech, kdy asistent čerpá příspěvek na péči, je nutné s ním mít podepsanou smlouvu.
- c) **Instituce** – jejich specifikace poskytování služeb jsou uzákoněny v zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění. Tyto instituce mají státem stanovené povinnosti, které musí dodržovat. Mezi nejdůležitější povinnost patří stanovení maximální výše úhrady za poskytované služby. Tato výše je dána vyhláškou č. 505/2006 Sb., v aktuálním znění.

## 2.2. Zařízení sociálních služeb

Výběr druhu sociální péče závisí na soběstačnosti seniora, do jaké míry se dokáže postarat sám o sebe. Pokud senior zvládá pouze částečně se o sebe postarat je pro něj vhodným řešením terénní služba. Pokud senior není už schopný fungovat ani za pomoci terénních služeb, je vhodné uvážit přesun do pobytového zařízení, jako je například domov pro seniory. (Holmerová, 2014, s. 181.)

Sociální služby rozdělujeme na služby terénní, pobytové a ambulantní.

### 2.2.1. Terénní služby

Terénní službou rozumíme službu, která je poskytována v domácnosti a je plně hrazena uživatelem. Hradit ji senior může jak z vlastních financí, tak z přiznaného příspěvku na péči. (Chci zůstat doma, 2015, s. 7-11.)

Cílem této sociální služby je pomoc seniorovi, aby dokázal žít ve svém přirozeném prostředí, tedy doma, co nejdélší dobu. (Holmerová, 2014, s. 181.)

Mezi služby, které řadíme jako terénní patří:

- pečovatelská služba a osobní asistence,
- tísňová péče,
- telefonická krizová pomoc. (tamtéž, 2014, s. 181.)

### **1. Pečovatelská služba a osobní asistence**

Pracovník této služby navštěvuje seniora v domácnosti a pomáhá mu s běžnými denními potřebami (úklid, vaření, hygiena). V rámci této služby doprovází pracovník seniora ve společnosti (lékař, vyřizování úředních záležitostí, nákup). (Chci zůstat doma, 2015, s. 7.)

### **2. Tísňová péče**

Tato pomoc funguje na bázi nouzového tlačítka, které může být zabudováno například v náramku či přívěšku. Jde o to, že v nouzové situaci senior zmáčkne tlačítko, které ho přesměruje na dispečink služby, kde se snaží společně se seniorem vyřešit nouzovou situaci. V případě, že senior nezvládne nouzové tlačítko aktivovat (bezvědomí) není důvod vytvářet paniku, neboť tyto nouzová tlačítka zaznamenávají senzor pohybu, které dispečinku nahlásí, že po určitou dobu nezaznamenali na seniorovi pohyb. Dispečink pak na základě nečinnosti dokáže zajistit kroky k odstranění ohrožení seniora. (Holmerová, 2014, s. 183.)

### **3. Telefonická krizová pomoc**

Jedná se o linku důvěry, která je poskytována jak seniorům žijícím doma, tak i seniorům žijícím v zařízeních sociálních služeb. Telefonní číslo 800 157 157 je pro seniory žijící v České republice zdarma. Tato telefonní služba nabízí pomoc

při dlouhodobé krizové situaci, sociální poradenství, poradenství v oblasti domácího násilí a dalších krizových situací. (tamtéž, 2014, s. 184.)

## **2.2.2 Pobytové služby**

Pobytové služby jsou určeny lidem, kteří se o sebe nedokážou postarat sami a jsou odkázáni na celodenní pomoc druhých. Bydlení v přirozeném prostředí (doma) je pro seniora bez celodenní pomoci spíše nebezpečné a upadá jeho kvalita života. Pobytové služby je vhodné zvolit až ve chvíli, kdy není možné kombinovat jiné sociální služby s pobytem v přirozeném prostředí. Tyto služby poskytují sociální, zdravotní a ošetrovatelské služby. (tamtéž, 2014, s. 186.)

Mezi pobytové služby řadíme:

- Domov pro seniory,
- Domov s pečovatelskou službou,
- Týdenní stacionáře,
- Odlehčovací pobytové služby. (Chci zůstat doma, 2015, s. 8-9.)

### **1. Domov pro seniory**

Jde o zařízení s celodenní péčí, stravou a ubytováním. Tuto celoroční péči využívají senioři, kteří potřebují pomoc nejenom s běžnými denními činnostmi ale také se zdravotní péčí, kterou musí poskytovat kvalifikovaná osoba. Tyto domovy bývají rozděleny do několika částí podle soběstačnosti seniora. Žijí zde senioři, kteří se o sebe dokážou částečně postarat sami ale i senioři, kteří jsou zcela odkázáni na pomoc druhých. Vstup do domova neznamena, že se senior nemůže vrátit zpět do přirozeného prostředí. Existují případy, kdy se stav seniora natolik zlepšil, že se mohl vrátit zpět domu za podpory rodiny a terénní péče. Jedná se hrazenou službu seniorem. (Holmerová, 2014, s. 188.)

## **2. Domy s pečovatelskou službou,**

Tato služba je poskytována ve zvláštním druhu nájemného bydlení. Jde o domy, které jsou v majetku města či obce, které umožňují seniorům pronajmout určitý byt, ve kterém mu je poskytována pečovatelská služba. Tyto služby jsou poskytovány především seniorům se zdravotním postižením, kteří vyžadují neustálou pomoc asistenta, který je neustále přítomen. Klient si plánuje svůj denní režim sám a asistenta si sjednává pouze v oblastech, ve kterých nedokáže být soběstačný. (Chci zůstat doma, 2015, s. 7.)

## **3. Týdenní stacionáře**

V rámci týdenních stacionářů bývají senioři ubytováni pouze ve všední dny (víkendy a svátky tráví doma) a je zajištěna pomoc seniorovi při každodenních aktivitách (úklid, hygiena, vaření). Tyto stacionáře zahrnují ubytování, stravu i různé aktivity pro seniory (keramika, vaření). Tuto službu využívají i rodiny, které pečují o seniora v jeho domácnosti. Je o jakousi výpomoc, kdy si rodina může odpočinout s jistotou, že je o seniora dobře postaráno. (Holmerová, 2014, s. 187.)

## **4. Odlehčovací pobytové služby**

Jde o dočasné ubytování seniora v důsledku toho, že pečující nemůže poskytovat péči pečované osobě. Tato služba může být poskytována ve chvíli, kdy si pečující bere dovolenou nebo vyžaduje odpočinek. (Chci zůstat doma, 2015, s. 9.)

### **2.2.3. Ambulantní služby**

Ambulantní služby fungují na principu docházení seniora za službou. Tyto služby fungují zpravidla ve všední dny v denní době. (Chci zůstat doma, 2015, s. 11.)

Mezi ambulantní služby řadíme denní stacionáře a centra denních služeb (Holmerová, 2014, s. 185.)

Tyto stacionáře jsou určeny pro seniory, kteří nechtějí trávit většinu času sami nebo z toho důvodu, že se jejich rodinný příslušníci vrací ze zaměstnání odpoledne. Stacionáře se snaží o vyplnění volného času seniorů. Stravování bývá zajištěno. (Chci zůstat doma, 2015, s. 11.)

### 3. VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Způsob, jakým trávíme volný čas, vypovídá o charakteru každého z nás dokonce i o našem životním stylu. Životní styl nás ovlivňuje ve všech směrech osobnosti, i ve stylu chování. Pávková považuje za významný ukazatel životního stylu to, jestli jsou jedinci rádi ve společnosti mezi lidmi či svůj volný čas tráví sami. Velký vliv na životní styl má rodina. Autorka též klade velmi velký důraz na snahu vychovat člověka ke zdravému životnímu stylu ve smyslu toho, aby uměl efektivně využívat svůj volný čas. V ideálním případě by si člověk měl vytvořit celoživotní zájem, který ho dokáže podržet v těžkých životních chvílích. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9-11.)

#### 3.1. Volný čas

Volný čas je doba, která zbude po uplynutí nutné práce a povinností. Je to doba, kterou senioři věnují dobrovolně aktivitám, které je zajímají či jim přinášejí pocit uspokojení. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 29.)

Vystihující vlastnosti volného času jsou především dobrovolnost, svobodná volba a jistá nenucenost. (Šerák, 2009, s. 27.)

Pávková (2001, s. 17-19.) uvádí, že na volný čas můžeme pohlížet z několika úhlů pohledů. Z ekonomického, sociologického a sociálně-psychologického, politického a zdravotně-hygienického pohledu.

- a) **Z ekonomického hlediska** – zde je velmi důležitá role společnosti, a to v tom smyslu, kolik je ochotna nabídnout prostředků pro investici do zařízení pro volný čas. Získané vědomosti v rámci zájmových činností mohou lidé uplatnit ve své profesi či rekvalifikaci.
- b) **Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického** – tyto hlediska pomáhají realizovat mezilidské vztahy a přispívají k socializaci jedince.
- c) **Z politického hlediska** – jednotlivé nabídky aktivit pro volný čas by měli v obcích a městech tvořit funkční systém.

- d) **Z pohledu zdravotně-hygienického** – správné využívání volného času má pozitivní vliv na zdravotní stav člověka.

### 3.1.1. Funkce volného času

Rozdělení funkcí volného času je velmi často děleno podle Pávkové. Rozděluje funkce výchovy:

- výchovně-vzdělávací,
- zdravotní,
- sociální,
- preventivní. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 23.)

Janiš a Skopalová (2016, s. 25.) se též přiklání k rozdělení funkcí dle Pávkové, i když v upravené formě s rozdílem, že vycházejí z přesvědčení autorů, že preventivní funkce lze zahrnout pod funkci výchovně-vzdělávací.

Janiš a Skopalová (2016, s. 26-31.) rozebírají tři výše zmiňované funkce:

- **výchovně-vzdělávací funkce** – je důležitá v každém věku. V seniorském věku je tato funkce velmi důležitá, neboť v rámci volnočasových aktivit, jde o jedinou dobu, kdy můžeme na seniora působit výchovně;
- **zdravotní funkce** – měli by být vybírány takové volnočasové aktivity, které s sebou nesou zdravotní benefity, například pohybové aktivity;
- **sociální funkce** – hlavním úkolem této funkce je navazování mezilidských a mezigeneračních vztahů, které vedou k lepší náladě ve společnosti.

Šerák (2009, s. 29.) odkazuje ve své knize na Vážanského (1996), který rozděluje funkce volného času následovně:

- **Rekreace** – zahrnuje: psychické uvolnění, shromažďování sil.
- **Kompenzace** – zahrnuje: potěšení, bezstarostnost.
- **Edukace** – zahrnuje: potřeba poznání, další vzdělávání.
- **Kontemplace** – zahrnuje: potřeba klidu, čas pro sebe sama.

- **Komunikace** – zahrnuje: potřeba sdělení, vyhledávání sociálních vztahů.
- **Integrace** – zahrnuje: potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty.
- **Enkultura** – zahrnuje: potřeba kreativního rozvoje, fantazie,
- **Participace** – zahrnuje: potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa.

Dle Hradečné (In Šerák 2009, s. 29.) jsou přijímané všeobecně tyto tři funkce volného času:

- zábava (zahrnuje upokojení potřeb, osvobození od nudy);
- odpočinek (duševní a fyzický relax, obnovení sil);
- vlastní rozvoj osobnosti člověka.

### 3.1.2. Aspekty ovlivňující prožívání volného času

*„Volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat“.* (Šerák, 2009, s. 37.)

Náplň volného času vyplývá zejména z blahobytu společnosti. Velký vliv na podobu využití volného času mají sociální, politické a ekonomické jevy a další faktory, které mohou volný čas podpořit či omezit. Volný čas a jeho prožívání je též závislé na osobnosti, typu výchovy, na společenském prostředí, ve kterém se jedince pohybuje a dalších. Na prožívání volného času se projevuje i žebříček hodnot jedince, který se vytváří v průběhu života každého z nás. (tamtéž, 2009, s. 37.)

Mezi určující faktory řadíme následující (tamtéž, 2009, s. 38-41.):

#### 1. Věk

Lidé jsou nejatraktivnější kolem 17 let, kdy dosáhnou množství řady jejich aktivit. S přibývajícím věkem, s pracovními a rodinnými povinnostmi volnočasové aktivity jedinců výrazně klesají. Ve vykonávání volnočasových aktivit můžeme mezi generacemi sledovat značné rozdíly, kde například mladí lidé do 30 let rádi sledují televizi, naopak senioři preferují kutilství a práci na zahradě.



## **2. Pohlaví**

Ženy se více soustředí na rodinu a domov. Častěji navštěvují společnost a zaměřují se především na emoční aktivity. Muži se na rozdíl od žen více věnují sportu a sebevzdělávání.

## **3. Sociální skupina**

Každá sociální skupina (rodina, kamarádská nebo profesní skupina) má svůj vlastní systém hodnot a norem, které ovlivňují náplň volného času. S největší pravděpodobností má největší vliv působení rodiny, zejména proto, že určuje žádoucí a hodnotné aktivity.

## **4. Bydliště**

Rozdíl, zda žije člověk na venkově či ve městě je v současné době zřejmý. Je nutné uvést značné rozdíly, které jsou mezi venkovem a městem. Tyto rozdíly ilustruje fenomén víkendů. Obyvatelé vesnic jsou velmi limitováni, neboť postrádají společensko-kulturní zázemí (knihovna, kino). Díky této limitaci tráví obyvatelé svůj volný čas více u televizorů či poslouchání rozhlasu. Naopak obyvatelé žijící ve městech mají široký výběr ze společensko-kulturního zázemí. Jelikož je zde široký výběr, vzniká mezi poskytovateli konkurenční prostředí. Obecně bychom mohli říct, že volný čas pro městské obyvatelstvo má vysokou hodnotu, naproti tomu obyvatelé z venkova berou volný čas jako čas promarněný.

## **5. Profese**

Průmysl, který se stále rozvíjí, vedl k oddělení domova pracovníka od jeho pracoviště. Zaměstnanci velmi často čtou, sportují, rekreují a cestují. Oproti tomu zemědělci mívají zpravidla pracoviště v místě bydliště. Dělníci se ve svém volném čase věnují kutilství, sledování televize či úplné nečinnosti.

## **6. Vzdělání**

Vzdělání lidé věnují svůj volný čas na seberozvoj a mají vyspělé zájmy. S vyšší vzdělání klesá i sledovanost televize a pasivní nečinnost. S vyšší vzdělání vzrůstá i počet odpracovaných hodin v zaměstnání, neboť 90 % vysokoškoláků uvádí, že se nedokážou oprostít od práce a věnovat se svým zájmům. V současné době se tvoří celé skupiny obyvatel, kteří neumí odpočívat. Pro tento typ lidí existuje nabídka kurzů (nejen) pro manažery, který má v hlavní náplni naučit

tyto vysoce postavené lidi odpočívat a odbourávat stres. Ve většině případů lidé s vyšším vzděláním pracují na vysoce posazených pozicích, kde čelí vysokému stupně zátěže, který není dlouhodobě udržitelný, pokud si neumí, odpočinou nebo relaxovat.

## **3.2. Volnočasové aktivity**

Každý z nás se věnuje volnočasové aktivitě ať už záměrně či nezáměrně. Jinak by tomu nemělo být ani v důchodovém věku, kdy se jako senioři přemísťujeme do pobytových zařízení. Tato zařízení by měli umožnit každému seniorovi, aby měl příležitost žít podle svých představ. Nečinnost může vést k depresím nebo k rychlejšímu fyziologickému procesu stárnutí. Proto je vhodné, aby pracovníci v sociálních zařízeních nebrali potřeby a přání seniorů na lehkou váhu, ba naopak je respektovali. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34.)

*„Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a má mít jasný účel“.* (tamtéž, 2013, s. 35.)

### **3.2.1. Pohybové volnočasové aktivity**

Janiš a Skopalová (In Dobrý, Čechovská, 2011, s. 16.) uvádí, že pohybová aktivita je druh pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje.

Pohyb je pro seniory velmi důležitý hlavně ze zdravotního hlediska. V ideálním případě by senior měl vykonávat takové volnočasové aktivity, které mají charakter trvalosti a stálosti. Pohyb předchází chorobám, které značně omezují kvalitu života. Pohybovými volnočasovými aktivitami mohou senioři limitovat například obezitu, cukrovku, kardiovaskulární choroby či nádorové onemocnění. (Janiš, Skopalová, 2016; s. 101.)

Je nutné vybírat pro seniory takové pohybové volnočasové aktivity, které jim přinášejí nejenom zdravotní benefity ale i pocit autonomie, soběstačnosti, štěstí a radosti. (tamtéž, 2016, s. 102.)

Holczerová (2013, s. 45.) rozděluje pohybové aktivity do následujících okruhů:

1. **Léčebná tělesná výchova** – jde o tělesnou výchovu pro lidi, kteří jsou limitováni svým zdravotním stavem. Zpravidla probíhá pod lékařským dohledem ve zdravotnických či lázeňských zařízeních.
2. **Zdravotní tělesná výchova** – zdravotní výchova je určena pro lidi s různým zdravotním postižením. Jde o skupinová cvičení, která jsou pod dohledem odborníků. Organizují se v rámci zájmových sdružení.
3. **Habituační pohybová aktivita** – do této aktivity řadíme každodenní činnosti včetně rekreačních.
4. **Rekreační sport** – kolektivní hry, lyžování, plavání, cyklistika.

Pohybové aktivity mají jak krátkodobý, tak dlouhodobý účinek. V krátkodobém účinku můžeme hovořit o srovnání hladiny cukru v krvi a v případě dlouhodobého o obnově pohyblivosti. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 102.)

### 3.2.2. Volnočasové aktivity s rodinou

Volnočasové aktivity s rodinou bývají určovány zpravidla na vztazích seniorů s jejich dětmi, vnoučaty a širší rodinou. Aktivity s rodinou mají pro seniory velký vliv na jejich kvalitu života, pocit potřebnosti a sebenaplnění. (tamtéž, 2016, s. 106.)

Makarenko (In Janiš, Skopalová, 2016, s. 106.) uvádí, že výchova dětí je pro seniory příprava na stáří. Poukazuje na to, že pokud správně vychováme naše děti, ve stáří nám to vrátí svou péčí.

Volnočasové aktivity s rodinou jsou méně náročné, neboť zpravidla zahrnují péči o rodinu či vnoučata. V tomto případě, kdy se senior stará o svou rodinu, se jeho každodenní povinnosti mohou změnit na volnočasové aktivity (pokud se jedná o dobrovolnou činnost). (tamtéž, 2016, s. 107.)

Tyto volnočasové aktivity může vykonávat pouze senior, který má rodinu. (tamtéž, 2016, s. 107.)

### **3.2.3. Volnočasové aktivity v domácím prostředí**

Volnočasovými aktivitami v domácím prostředí chápeme především sledování televize, poslech rozhlasu, čtení knih, domácí a ruční práce, pěstování rostlin a chování domácích zvířat, ale i práci s počítačem, sexuální aktivity a další. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 108.)

Výhodou těchto aktivit provozovaných doma nesou s sebou jistou výhodu a to tu, že se jim senioři mohou věnovat ve svém obydlí a nejsou nuceni za nimi docházet mimo své domácí prostředí. Tyto domácí volnočasové aktivity může senior provozovat v jakýkoliv čas, aniž by byl limitován konkrétním časem, který by byl stanoven v případě, že by za aktivitou musel docházet. (tamtéž, 2016, s. 108.)

Domov je pro nás všechny chápán jako intimní zóna, klidová a odpočinková oblast a místo, kde se cítíme bezpečně. Současně je to i místo povinností. (tamtéž, 2016, s. 109.)

Sledování televize je vhodné jako volnočasová aktivita pro seniory se zdravotním omezením, kterým by určitý výkon volnočasových aktivit mohl způsobit určité problémy. Pozitivem sledování televize pro seniory, a nejen pro ně, je obohacování se o nové informace a získávání rozvoji obecného přehledu. Na druhé straně je nutnost uvědomění, že i sledování televize může mít negativní dopad. Negativní rozměr může spočívat například v nadměrném čase stráveném u televizoru či špatně zvoleném pořadu. Může se jednat o různé telenovely, které mohou seniorovi způsobit zkreslenou představu o reálném životním stylu, o životě. (tamtéž, 2016, s. 109-110.)

### **3.2.4. Společenské volnočasové aktivity**

Těmito aktivitami jsou myšleny aktivity, které se vykonávají v rámci určité skupiny (zpravidla vrstevnické), případně se může jednat o aktivity, které jsou připravované pro jiné účastníky. Jako konkrétní příklad společenských volnočasových aktivit si můžeme uvést například hraní společenských her v domově pro seniory či scházení se na schůzkách se svými známými. Do této kategorie volnočasových aktivit řadíme i návštěvy koncertů, divadel a jiných společenských událostí či zařízení. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 110-111.)

Duffková, Urban a Dubský (In Janiš, Skopalová, 2016, s. 111.) dělí volnočasové aktivity: kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné, rekreační a cestovatelské, hobby, manuální aktivity a hra.

Tyto aktivity bývají zpravidla vykonávány mimo obydlí, které senioři obývají. (tamtéž, 2016, s. 111.)

## 4. CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Každá vzdělávací akce pro seniory v jakékoliv formě je dobrovolná činnost. Tuto skutečnost musí dané instituce a edukátoři, realizující vzdělávání respektovat. Věda, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů se nazývá gerontagogika. (tamtéž, 2016, s. 81.)

Významem celoživotního vzdělávání pro seniory je hlavně udržení vyšší kvality života a zachování intelektových sil. Vzdělávání jako volnočasová aktivita má pro seniory pozitivní vliv na jejich život. Tuto aktivitu vyhledávají senioři zejména z důvodu seberealizace, získávání nových poznatků a vytvoření sociálních kontaktů s ostatními účastníky. (tamtéž, 2016, s. 82-83.)

### 4.1. Vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů se oproti vzdělávání dospělých liší především v tom, že se zaměřujeme na osoby v postproduktivním věku. V důsledku stárnutí populace dochází k úbytku ekonomicky aktivních osob ve společnosti. Lidé, kteří dosáhli důchodového věku a jsou stále ekonomicky aktivní, mohou být nuceni si obnovit své odborné znalosti nebo získat zcela nové. (Šerák, 2009, s. 183.)

Získání pracovního místa v postproduktivním věku s sebou přináší několik negativních znaků, které bývají hlavní příčinou vylučování seniorů ze společnosti. Může se jednat o nezaměstnatelnost, zdravotní omezení, obtížné zvládnutí moderních technologií či diskriminaci. V ČR žije přes 7 % důchodců, kteří se nacházejí pod hranicí chudoby a rádi by si přivydělali, ale jsou společností zavržováni. (Šerák, 2009, s. 184.)

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012, s. 38) rozdělují vzdělávání v seniorském věku z hlediska úspěšného stárnutí na oblasti:

- **preventivní** – všeobecná příprava informací vztahující se ke stáří (průběh stáří, příprava na stáří, prevence onemocnění),
- **rehabilitační** – edukační rehabilitace znalostí a dovedností,

- **volnočasovou** – inspirace k volnočasovým aktivitám,
- **anticipační** – poskytnutí informací o změnách, aby nedošlo k sociálnímu vyloučení.

Témata pro vzdělávání seniorů by měla vycházet z jejich potřeb a zájmů. V nabídce pro seniory převažují humanitně zaměřené programy nad technickými a ekonomickými. (Štěpánková, Smékalová, 2015, s. 86.)

Štěpánková a Smékalová (2015, s. 86.) uvádí, že největší zájem jeví senioři o problematiku zdraví a nemoci, kultury a umění, mezilidských vztahů a historie.

Šerák (In Štěpánková, Smékalová, 2015. s. 76.) uvidí základní požadavky na prostorové uspořádání a organizace z hlediska seniorské populace:

- dostupnost místa konání,
- bezbariérovost všech prostor,
- vhodná intenzita osvětlení,
- odpovídající mobilní vybavení a jeho orientace v prostoru,
- přiměřená velikost a kontrast informačních a orientačních zdrojů,
- přítomnost protiskluzových a stabilizačních prvků.

Při vzdělávání seniorů nezáleží pouze na prostředí, ve kterém edukace probíhá ale také na prostředcích, které jsou během edukace využity. Tyto prostředky rozdělujeme na hmotné (vybavení místnosti, edukační pomůcky) a nehmotné (vzdělávací metody). (Štěpánková, Smékalová, 2015, s. 76.)

Při plánování edukace seniorů je nutné dbát na didaktické metody jako jsou:

- přehledné členění a dobrá struktura učiva,
- eliminace poruch procesu učení,
- dlouhodobé cvičení – trénink,
- respektování potřeby delšího času,
- vhodná posloupnost prezentovaných informací. (tamtéž, 2015, s. 76.)

## 4.2. Možnosti vzdělávání seniorů

Vzdělávací aktivity pro seniory může realizovat nespočet občanských sdružení, spolků, nadací a různých institucí. V České republice existuje široká škála těchto organizací zabývajících se vzděláváním seniorů. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93.)

Šerák (In Štěpánková, Smékalová, 2015, s.71.) reprezentuje vzdělávání seniorů jako samotnou oblast vzdělávání dospělých. Uvádí, že vzdělávání seniorů má mnoho společných znaků se zájmových vzděláváním s tím rozdílem, že vzdělávání seniorů se zaměřuje na osoby v postproduktivním věku.

### 4.2.1 Univerzity třetího věku

Tento název použil poprvé Pierr Vellas v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. V ČR evidujeme vznik těchto univerzit už od roku 1986 a jsou spojené s Univerzitou Palackého v Olomouci. V roce 1993 byla založena Asociace univerzit třetího věku, ve které je momentálně 31 aktivních členů. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93.)

Studium na Univerzitách třetího věku má charakter osobnostního vývoje, nejedná se o profesní přípravu. (Dvořáčková, 2012, s. 30.)

Štěpánková a Smékalová (2015, s. 91.) dělí formy výuky univerzit na přednášky, semináře a laboratorní/teoretické cvičení.

Tyto univerzity jsou zprostředkovávány zpravidla jen vysokými školami a jejich fakultami pro seniory s maturitou (maturita není vždy podmínkou). Jelikož tuto výuku zprostředkovávají vysokoškolská zařízení, garantují nejvyšší možnou úroveň přednášek. Kurzy, na které senioři docházejí, trvají obvykle od jednoho do šesti semestrů. Účelem těchto univerzit je rozšíření poznatků ve sféře individuálních zájmů. (Šerák, 2009, s. 196-197.)

S modernizací dnešní doby souvisí i přicházející nové technologie. Aby senioři mohli žít plnohodnotný život je nutné je naučit ovládat současné technologie (telefon, počítač). Lidé, kteří jsou v současné době osoby starší šedesátí let, tyto moderní



technologie spíše neovládají. Z toho vyplývá, že vzdělávání seniorů není pouze o rozšiřování a získávání nových znalostí a dovedností ale především o celkovém zlepšení jejich kvality života. (Dvořáčková, 2012, s. 31.)

Počet studentů jednotlivých kurzů bývá od pěti do sta zájemců. Největší zájem o kurzy jsou v oblasti medicíny, psychologie, dějin umění a práce s výpočetní technikou. (Šerák, 2009, s. 197.)

Podmínky pro přijetí do kurzu jsou stanovovány každou fakultou individuálně. Úspěšní absolventi Univerzity třetího věku nezískávají žádný titul, a to z důvodu, že se jedná pouze o zájmové vzdělávání. K ukončení kurzu jsou po seniorech požadovány určité požadavky, které vedou k úspěšnému zakončení studia a získání osvědčení o splnění. (Janiš, Skopalová; 2016, s. 94.)

Tato forma vzdělání vyžaduje určité studijní poplatky, které jsou v řádech stokorun. V některých oborech, například výtvarných, mohou být studijní poplatky vyšší v závislosti na potřebném materiálu, který kurz vyžaduje. (Šerák, 2009, s. 197.)

Univerzity třetího věku dávají seniorům možnost sociálního kontaktu ve společnosti, seznámení se s věkově blízkými lidmi a navazování nových přátelství. Jde o jednu z možností, jak zpomalit nástup fyzických a psychických obtíží, které souvisí s přihlédnutím k jejich věku. (Dvořáčková, 2012, s. 32.)

#### **4.2.2 Akademie třetího věku**

Jedná se o podobu Univerzit třetího věku s rozdílem, že Akademie třetího věku bývají zřízeny jinými institucemi, než jsou vysoké školy – město, kraj, knihovna a další. Jde o vhodnou volbu pro seniory, kteří žijí v místech, kde absentuje vysoká škola. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94.)

Na našem území se Akademie třetího věku objevují již od osmdesátých let. První akademie byla otevřena roku 1983 v Přerově. (Šerák, 2009, s. 198.)

Akademie třetího věku poskytuje výuky v krátkodobých i dlouhodobých cyklech. Nejčastěji jde o jednorázové akce, jejichž náplní je probírání aktuálních témat.

Tyto akademie neposkytují pouze samotné studium, ale doplňují je i zájmové a pohybové aktivity (turistika, exkurze, kultura), čímž dostává vzdělávání na všeobecnou úroveň. (Štěpánková, Smékalová, 2015, s. 94.)

Akademie třetího věku nejsou vůbec limitovány žádnými legislativními předpisy, neboť mohou být tyto organizace založeny kdykoliv a kýmkoliv. Výuka je zprostředkovávána ve formě přednášek, seminářů, diskusí a různých doprovodných programů (exkurze). (Šerák, 2009, s. 198.)

V průběhu studia senioři neskládají žádné zkoušky a jejich studium je zakončeno potvrzením na základě jejich přítomnosti. (tamtéž, 2009, s. 198.)

Rozdíl mezi Univerzitami třetího věku a Akademiemi třetího věku je v tom, že akademie bývají méně náročné, kladou větší důraz na srozumitelnost výkladu a snaží se více přizpůsobit obsah místním potřebám. (tamtéž, 2009, s. 198.)

#### **4.2.3 Univerzity volného času**

Jde o formu systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání. Tyto univerzity jsou zřizovány a organizovány vysokými školami. Účastnit se těchto univerzit může kdokoliv, kdo je starší 18 let. Vzhledem k umožnění dostupnosti velkého věkové rozmezí se nemohou tyto univerzity zaměřovat pouze na specifika geragogických přístupů. Není zde podmínkou předpoklad přechozího vzdělání a nekonají se ani žádné přijímací řízení. Je vítám každý, kdo má zájem o vzdělávání o konkrétní obor či tematiku, kterou poskytuje konkrétní univerzita. Po absolvování těchto Univerzit volného času nejsou vydávány žádné certifikáty o absolvování. (Štěpánková, Smékalová, 2015, s. 94.)

#### **4.2.4 Kluby seniorů**

Představují kulturně-výchovná zařízení zřízená obvykle institucionalizovaně. Kluby seniorů umožňují shledání seniorů podobného věku a zájmů, čímž společně a plnohodnotně tráví svůj volný čas. Vzdělávací charakter těchto klubů určených pro seniory má velmi široký rozsah. Vzdělávací aktivity jsou povahou zájmovou

a většinou jednorázovou. Tyto edukační aktivity mohou probíhat pomocí přednášek, besed, návštěv divadel, koncertů, výstav a dalších. (tamtéž, 2015, s. 99.)

#### 4.2.5 Další možnosti edukace seniorů

Další instituce, které se podílejí na edukaci seniorů:

- soukromé vzdělávací agentury,
- knihovny,
- kulturní domy a střediska,
- domy dětí a mládeže (pořádají například počítačové kurzy pro seniory). (tamtéž, 2015, s. 99.)

Edukativní funkci mají také masmédiá. Jedná se se o vzdělávání prostřednictvím rádia, televize, novin, tisku a internetu. Současná doba nabízí nejrůznější možnosti, jako je například kabelová televize, díky které se senioři mohou vzdělávat třeba i v jiném jazyce. Dále se může jednat i o televizní pořady jako například Rozhlasová akademie třetího věku nebo Taneční pro starší a pokročilé. (tamtéž, 2015, s. 100.)

Rozálie Čornaničová (In Štěpánková, Smékalová, 2015, s. 100.) zmiňuje tyto typy a možnosti vzdělávání seniorů:

- letní univerzitní kurzy pro seniory,
- řádné vysokoškolské studium,
- profesně organizované vzdělávací programy pro osoby starší 50 let,
- programy podporující společenskou angažovanost seniorů,
- vzdělávací aktivity veřejných knihoven,
- řízení sebeedukační programy,
- programy připravující na stáří a zdravé stárnutí,
- trénování paměti seniorů,
- poradenství pro seniory,
- programy zaměřené na tělesnou a pohybovou výchovu seniorů,
- adaptačně-edukační programy v domovech pro seniory,

- edukační vstupy do uzavírajícího se světa omezení stáří.

Letní univerzitní kurzy pro seniory jsou realizovány v současnosti typu letních škol aktivního stárnutí. Vysokoškolské studium je umožněno všem, kdo jsou ochotni a schopni splňovat požadované požadavky (přijímací řízení, realizace zkoušek a zápočtů). Vzdělávací aktivity veřejných knihoven mohou mít podobu osvětových aktivit či besed. Řízení sebeedukačních programů je zaměřeno především na zlepšení pohybových aktivit přes eliminaci nežádoucích návyků (kouření, alkohol) až po rozvoj osobnosti v různých oblastech. Poslední tři výše zmíněné možnosti vzdělávání seniorů spadají spíše do oblasti aktivizace a v našich podmínkách se uskutečňují především v souvislosti sociální péče a sociálních služeb. Na tyto aktivity by se nemělo zapomínat, neboť jejich účinek může pozitivně ovlivnit kvalitu života seniorů. (tamtéž, 2015, s. 101.)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 STANOVENÍ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

### 5. 1 Cíl výzkumu

Hlavním výzkumným cílem této části práce je zjistit, zda odpovídá nabídka volnočasových aktivit v domovech pro seniory poptávce, kterou vyhledávají senioři. Tedy, zda jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v domovech, ve kterých žijí nebo jestli jsou výběrem limitováni. Tento cíl je bude sledovaný na území Prahy a Středočeského kraje.

### 5. 2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou, na kterou by měl výzkum odpovědět je: Odpovídá nabídka volnočasových aktivit poptávce seniorů žijících v domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje?

#### **Další výzkumné otázky:**

1. Znají senioři nabídku volnočasových aktivit, které nabízí Domov pro seniory, ve kterém žijí?
2. Jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v Domově, ve kterém žijí?
3. Jaké volnočasové aktivity senioři nejvíce poptávají v Domovech pro seniory?
4. Mají senioři dostatečný výběr volnočasových aktivit v Domovech pro seniory?

### **5. 3 Metoda výzkumu**

Autorka zvolila kvantitativní výzkum v podobě dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje celkem 16 otázek z toho 9 otázek je zcela uzavřených s výběrem možností odpovědi a zbylých 7 otázek je polouzavřených, kde mají senioři na výběr z již uvedených možností s následným prostorem pro vyjádření vlastního názoru či uvedení důvodu.

Dotazník byl vytvořen s předpokladem, že dotazovanými osobami budou senioři. Proto autorka přizpůsobila velikost písma pro dobrou čitelnost a zvolila převážně uzavřené jasně definované odpovědi pro jasnou volbu seniora.

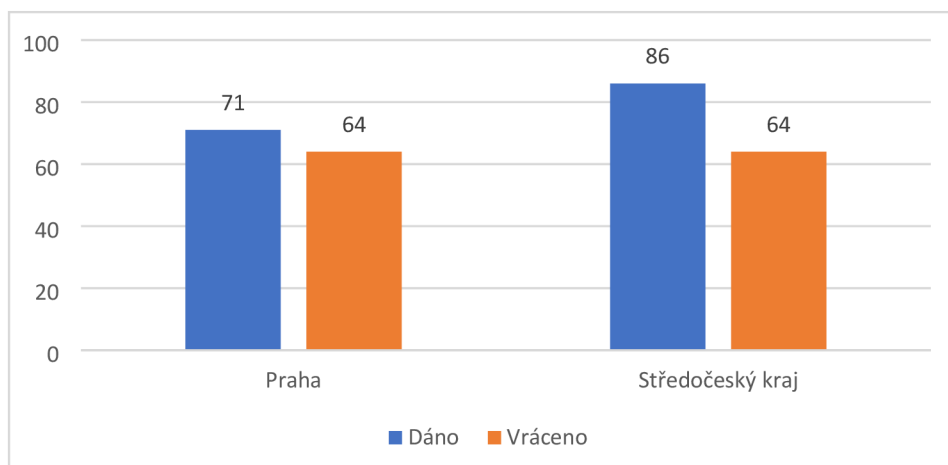
Výsledky dotazníků z papírové podoby studentka přenesla do služby Google Forms, která jí pomohla k snazšímu vyhodnocení přesných výsledků průzkumu.

### **5. 4 Sběr dat a popis výzkumu**

Autorka oslovila Domovy pro seniory, které se nacházejí na zkoumaném území prostřednictvím emailu a telefonického rozhovoru. Po vzájemné domluvě a souhlasu ředitelů Domovů pro seniory autorka osobně odvezla dotazníky v papírové podobě. Dotazníky byly vyplňovány za pomoci sociální pracovnice anonymně a byly dobrovolné. Vyplňován byl pouze seniorem, který měl zájem dotazník vyplnit a jeho zdravotní stav mu to umožnil.

Cílovou skupinou byli senioři, kteří žijí v Domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje.

Graf 1: Návratnost dotazníků



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Celkem jsem rozdala 157 dotazníků, ze kterých se mi vrátilo 128 vyplněných. Úspěšnost vrácení dotazníků v Praze je 90,14 % a ve Středočeském kraji 74,42 %. Celková úspěšnost návratnosti dotazníků je 81,53 %.

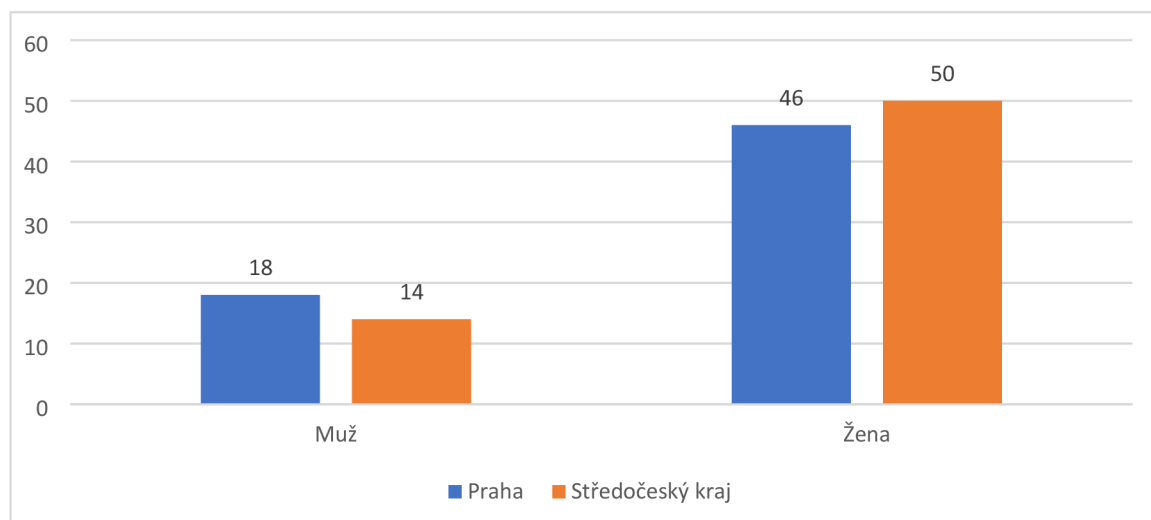
## 6 ANALÝZA

Dotazník byl rozdělen na čtyři části v závislosti na další výzkumné otázce. První část obsahuje otázky, které se týkají skutečnosti, zda jsou senioři dostatečně seznámeni s nabídkou volnočasových aktivit v Domově, ve kterém žijí. Druhá část hledá odpověď na otázku, jestli jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit nabízenou Domovem pro seniory, který obývají. Systematicky navazuje třetí část, která má za úkol zjistit, jaké volnočasové aktivity nejvíce poptávají senioři v jejich Domovech. V závěru dotazníku je hledána odpověď na otázku, zda mají senioři dostatečný výběr volnočasových aktivit v Domovech pro seniory, nebo zda jsou nuceni vyhledávat jiné aktivity mimo Domov.

### 6. 1 Výsledky analyzovaných odpovědí

#### Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

Graf 2: Pohlaví respondentů



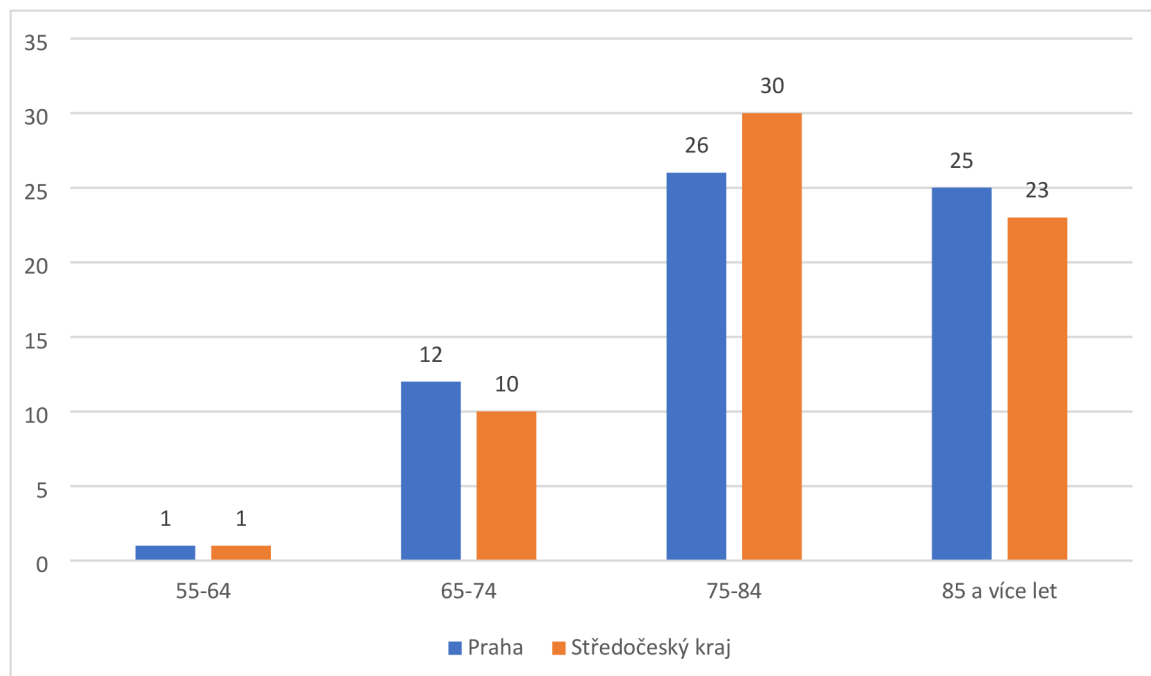
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Dotazník vyplnilo 18 mužů a 46 žen z Prahy a 14 mužů a 50 žen ze Středočeského kraje. Jednoznačně lze z grafu posoudit, že se dotazníků účastnilo více žen než mužů.



## Otázka č. 2: Kolik Vám je let?

Graf 3: Věk respondentů

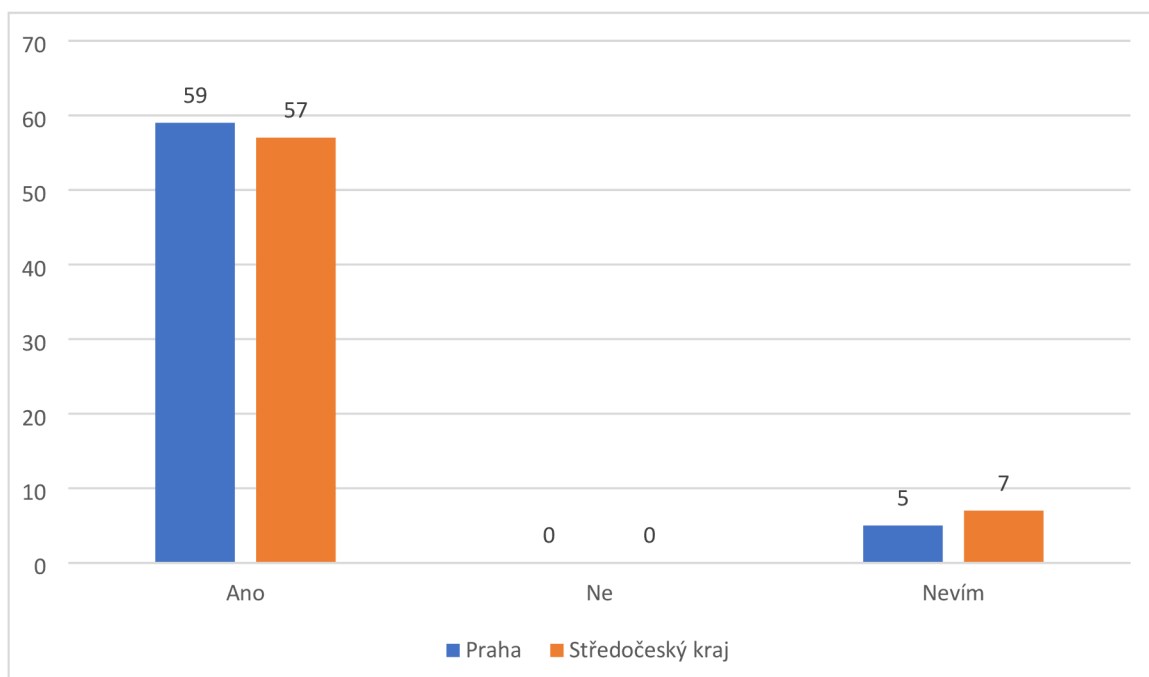


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 2 byla zacílená na složení respondentů z hlediska věku. Z grafu je patrné, že převažuje zastoupení respondentů ve věku 75-84 a 85 a více let. Tyto dvě věkové kategorie převažují v obou zkoumaných oblastech. V menší míře odpovídali respondenti ve věku 65-74 a pouze 2 respondenti odpovídali za věkovou kategorii 55-64.

**Otázka č. 3: Nabízí Vám Domov pro seniory, ve kterém bydlíte volnočasové aktivity?**

Graf 4: Nabídka volnočasových aktivit v Domovech pro seniory

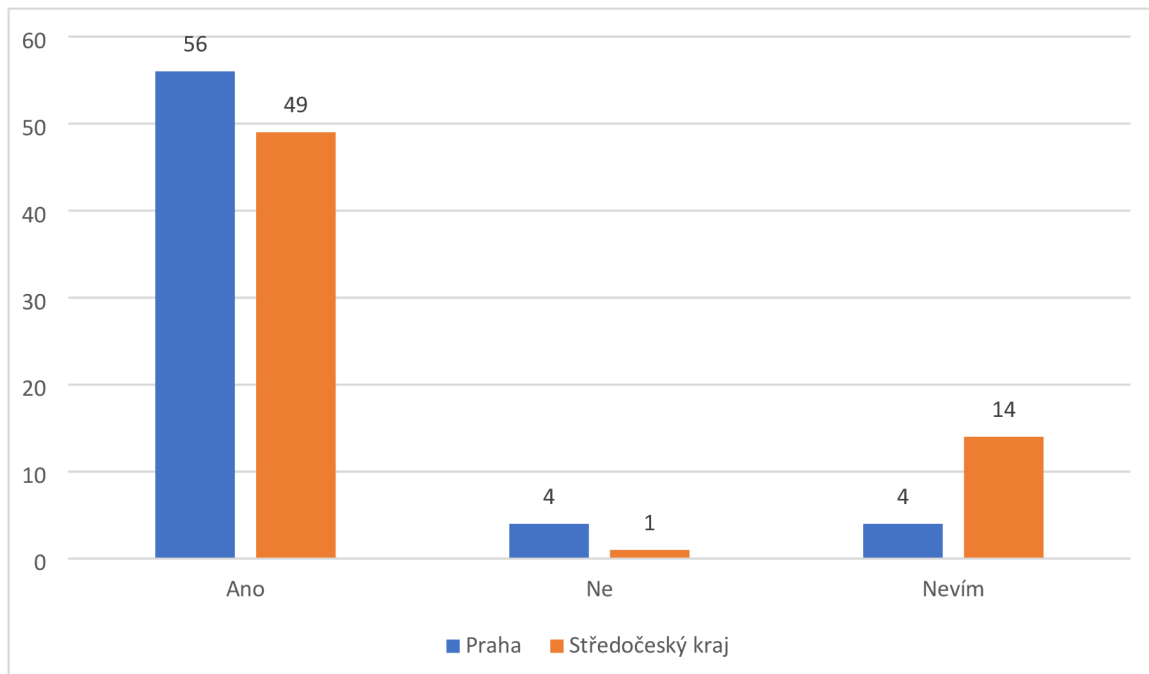


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti na otázku č. 3 odpovídali jak v Praze, tak ve Středočeském kraji převážně kladně. Senioři jsou viditelně seznámeni s možnostmi volnočasových aktivit ve svých Domovech. Žádný z respondentů ze zkoumaného území ne zvolil odpověď NE. Zbýlých 12 respondentů uvedlo, že neví, jaké volnočasové aktivity nabízí Domov pro seniory, ve kterém bydlí.

#### Otázka č. 4: Víte, jaké volnočasové aktivity nabízí Váš Domov pro seniory?

Graf 5: Víte, jaké volnočasové aktivity nabízí Váš Domov pro seniory?

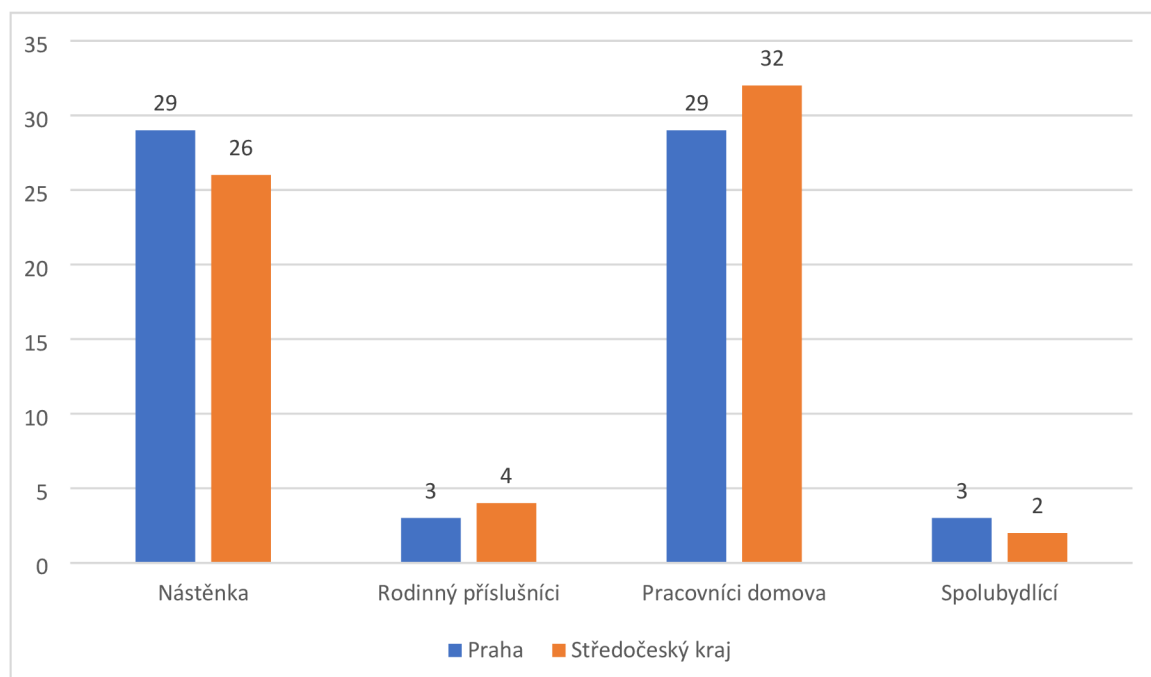


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 4 zjišťovala, zda respondenti žijící ve zkoumaném území v Domovech pro seniory znají nabídku volnočasových aktivit, které jsou jim nabízeny v rámci domova. Z grafu je očividné, že naprostá většina respondentů jak z Prahy, tak ze Středočeského kraje zná nabídku volnočasových aktivit, kterým se mohou věnovat ve svých Domovech. Celkově 14 respondentů ze Středočeského kraje a 4 respondenti z Prahy nevědí, jaké volnočasové aktivity jim nabízí jejich Domov, ve kterém žijí. Zbylých 5 respondentů ve zkoumaném území nabídku volnočasových aktivit nezná vůbec.

**Otázka č. 5: Jakým způsobem se dozvídáte o nabídce volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Graf 6: Způsob dozívání o nabídce volnočasových aktivit v Domovech pro seniory

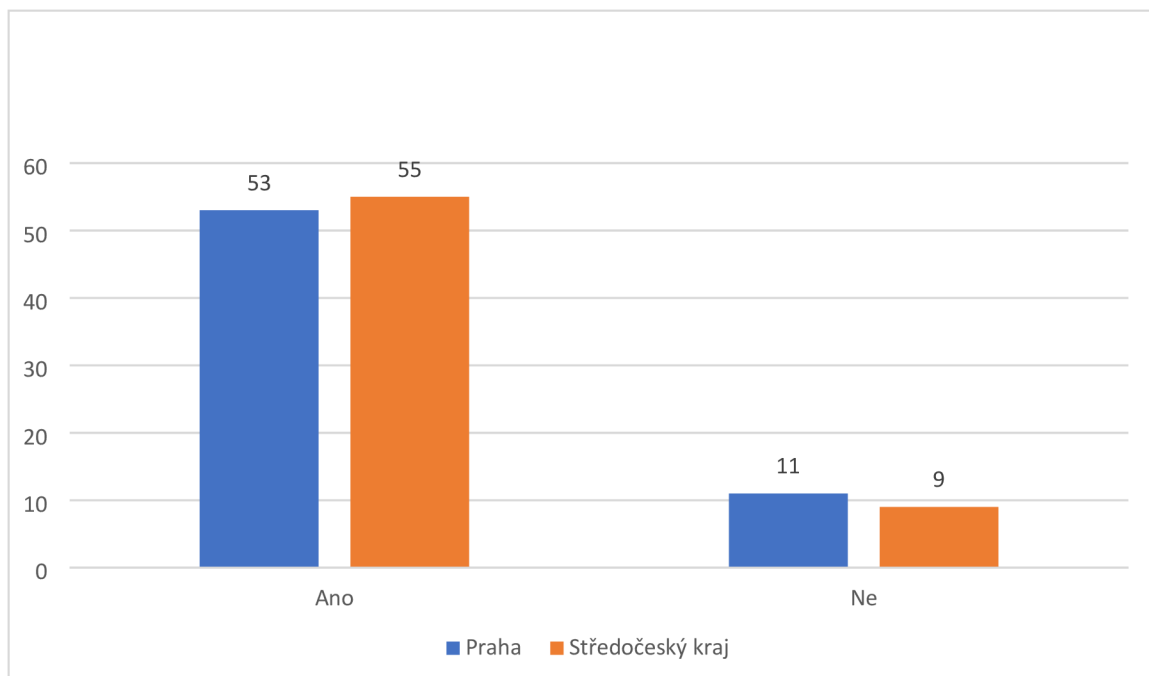


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 5 byla zaměřila na způsob, jakým se respondenti dozívají o volnočasových aktivitách, které jim domov nabízí. Z grafu je patrné, že respondenti získávají informace převážně z nástěnky a od pracovníků domova. Velmi malou četnost nesou výsledky od rodinných příslušníků a spolubydlících. Tyto výsledky jsou v Praze i Středočeském kraji skoro totožné.

### Otázka č. 6: Účastníte se volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?

Graf 7: Účast na volnočasových aktivitách v Domově pro seniory



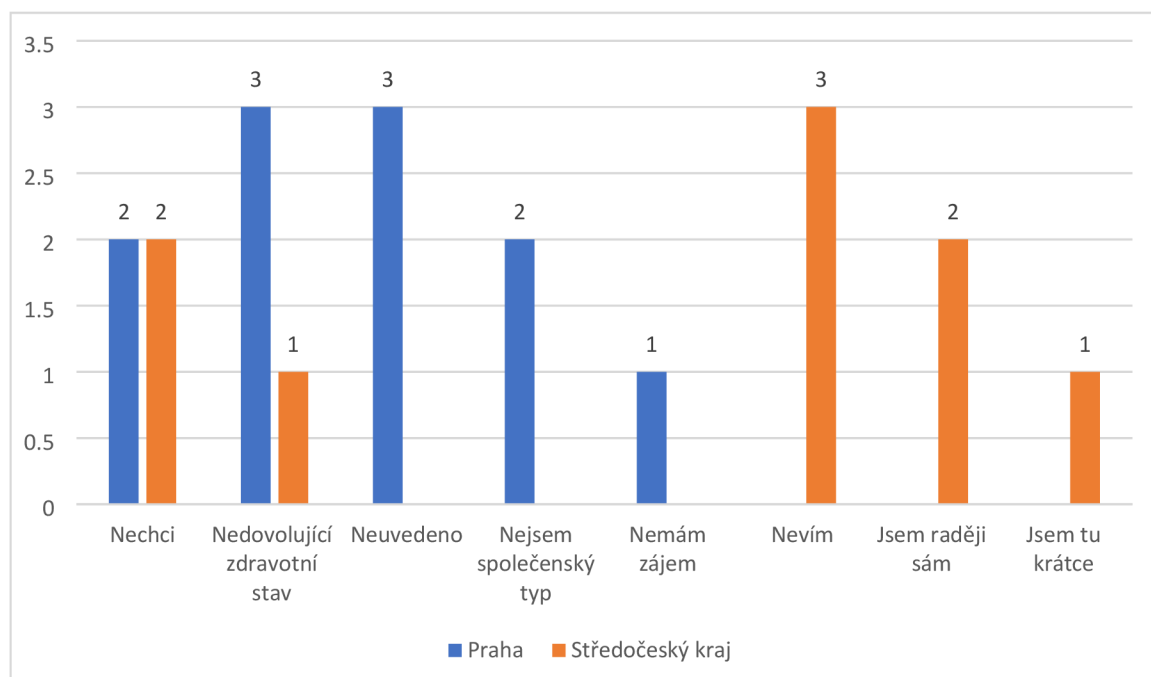
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti na otázku č. 6 odpovídali převážně kladně. V Praze i ve Středočeském kraji se skoro naprostá většina věnuje volnočasovým aktivitám, které pro ně zřizuje jejich Domov, ve kterém žijí.

Na otázku č. 6 navazuje otázka 6.1. Obsahem je odůvodnění, proč se respondenti nevěnují volnočasovým aktivitám.

### Otázka č. 6.1: Proč se neúčastníte volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?

Graf 8: Důvod neúčasti na volnočasových aktivitách v Domovech pro seniory



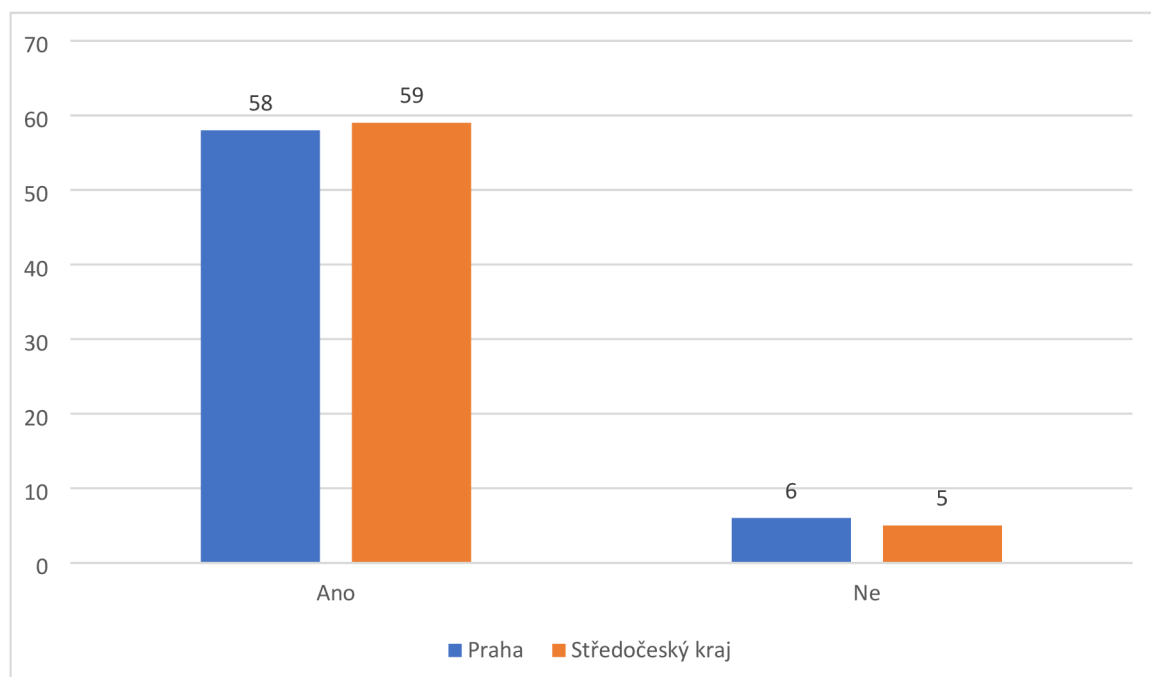
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 6.1 je otevřeného typu, kde měli respondenti možnost napsat důvod, proč se neúčastní volnočasových aktivit nabízených Domovem, ve kterém žijí. Na území Prahy odpovědělo celkem 11 respondentů, že se neúčastní volnočasových aktivit v domovech. S největší četností je uveden důvod, že se respondenti neúčastní volnočasových aktivit kvůli omezujícímu zdravotnímu stavu. Stejnou četnost nese odpověď neuvedeno, což znamená, že respondenti nechtěli odpovědět.

Naopak ve Středočeském kraji se neúčastní volnočasových aktivit v domovech pouhých 9 respondentů, které též omezuje zdravotní stav. Výraznou četnost odpovědi nese i ten důvod, že respondenti se nechtějí věnovat volnočasovým aktivitám nebo, že jsou raději sami. Četnost odpovědí na tuto otázku jsou v obou zkoumaných území velmi vyvážené, neboť v Praze je pouze o 2 respondenty více, kteří se neúčastní volnočasových aktivit připravovaných domovem, ve kterém žijí.

**Otázka č. 7: Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Graf 9: Spokojenost nabídky volnočasových aktivit v Domovech pro seniory



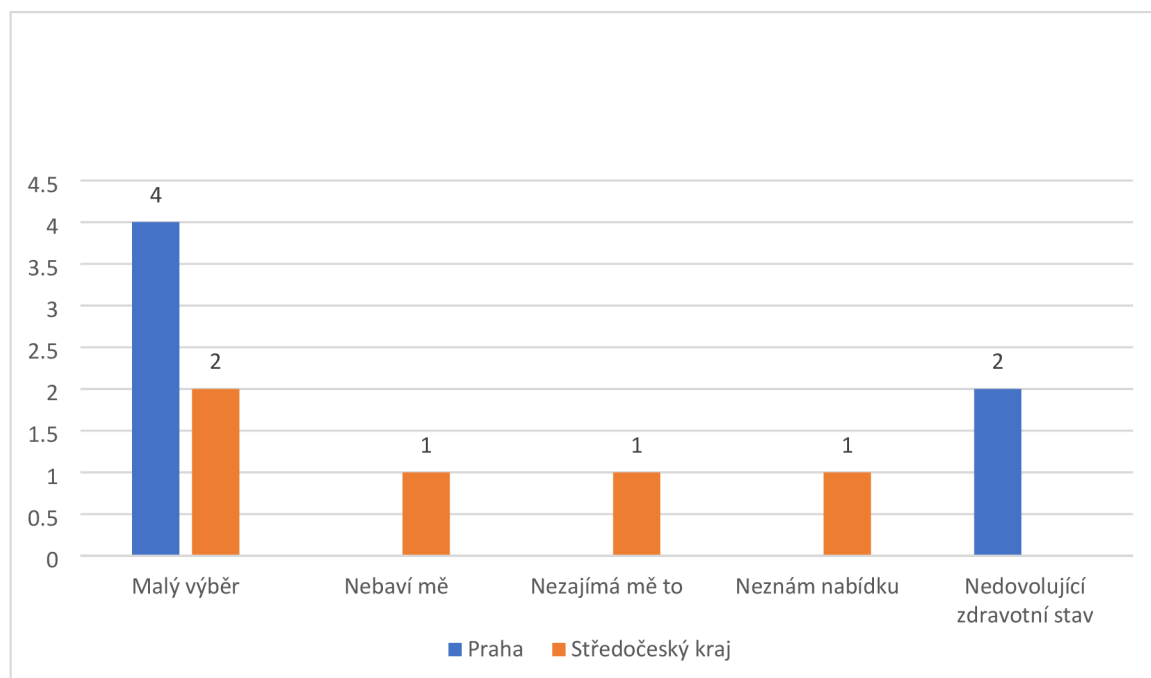
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 7 zjišťovala, zda jsou respondenti žijící v domovech pro seniory spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jsou jim v rámci domova, ve kterém žijí poskytovány. Z grafu vyplývá, že v obou zkoumaných území je naprostá většina respondentů spokojena s nabídkou volnočasových aktivit. Celkem 11 respondentů ve zkoumaném území není spokojeno s nabídkou volnočasových aktivit v rámci Domova.

Na otázku č. 7 navazuje otázka č. 7.1, která obsahuje odůvodnění, proč senioři nejsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v domově, ve kterém žijí.

### Otázka č. 7.1: Proč nejste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?

Graf 10: Důvod nespokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit v Domově pro seniory



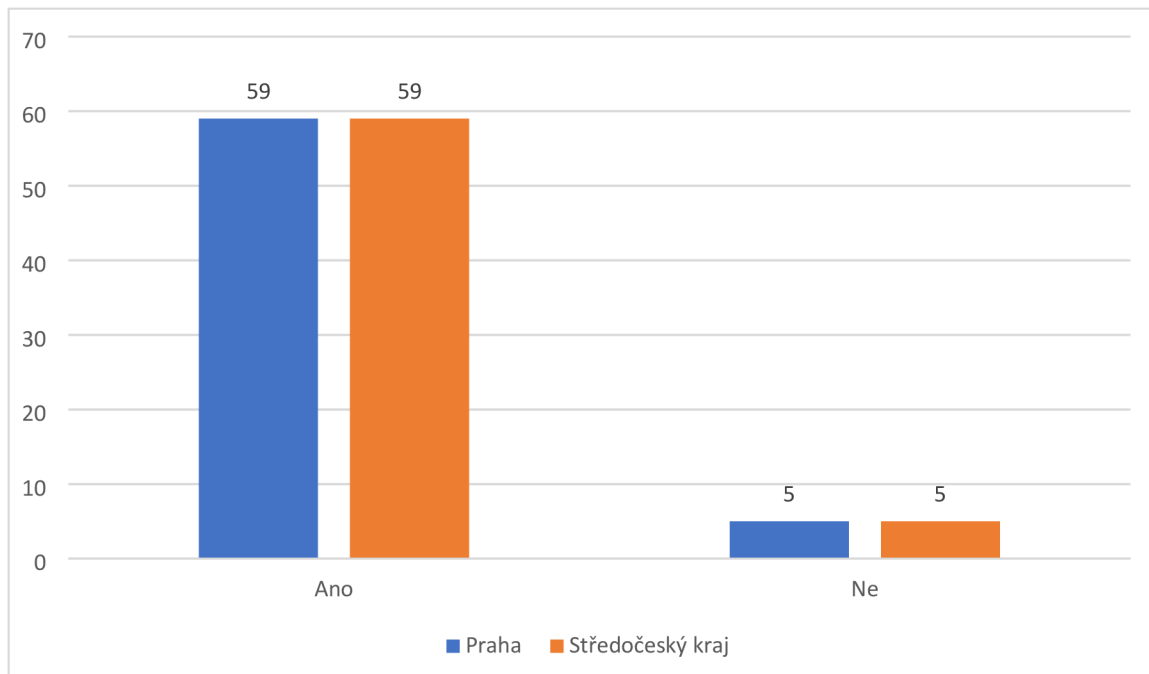
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 7.1 byla otevřeného typu, kde měli respondenti možnost uvést důvod, proč nejsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Jak na území Prahy, tak na území Středočeského kraje je hlavním důvodem malý výběr z možností volnočasových aktivit. Druhou největší četnost nese na území Prahy nedovolující zdravotní stav. Zbylé odpovědi byli zmíněny jedním respondentem, a to pouze na území Středočeského kraje.



**Otázka č. 8: Jste spokojen/a s časem, který věnujete volnočasovým aktivitám?**

Graf 11: Spokojenost s časem věnovaným volnočasovým aktivitám

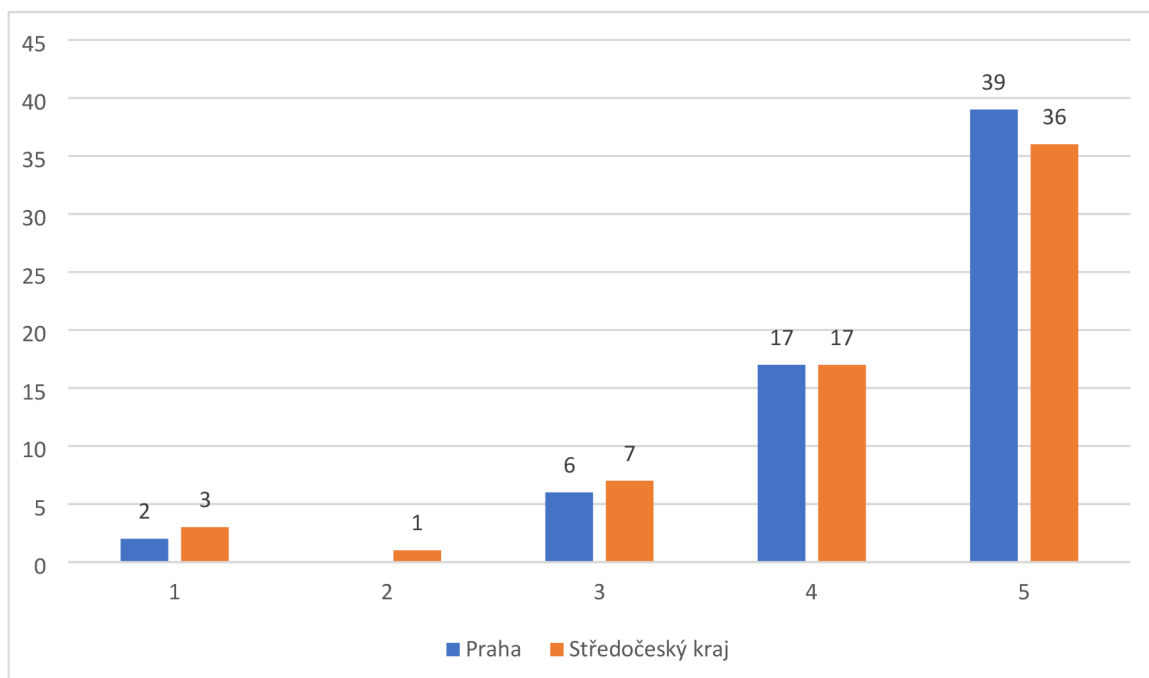


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 8 byla zacílena zjistit, zda jsou respondenti spokojeni s množstvím času, který věnují volnočasovým aktivitám. Odpovědi ve zkoumaném území jsou naprosto totožné a to tak, že respondenti z velké části jsou spokojeni s časem, který věnují volnočasovým aktivitám. Totožný počet pěti respondentů v obou zkoumaných území odpověděl, že nejsou spokojeni s časem, který věnují volnočasovým aktivitám.

**Otázka č. 9: Jak byste ohodnotil/a spokojenost volnočasových aktivit, které jsou Vám nabízeny v rámci Domova pro seniory? (1 nejméně; 5 nejvýše)**

Graf 12: Spokojenost s volnočasovými aktivitami poskytovány v rámci Domova pro seniory



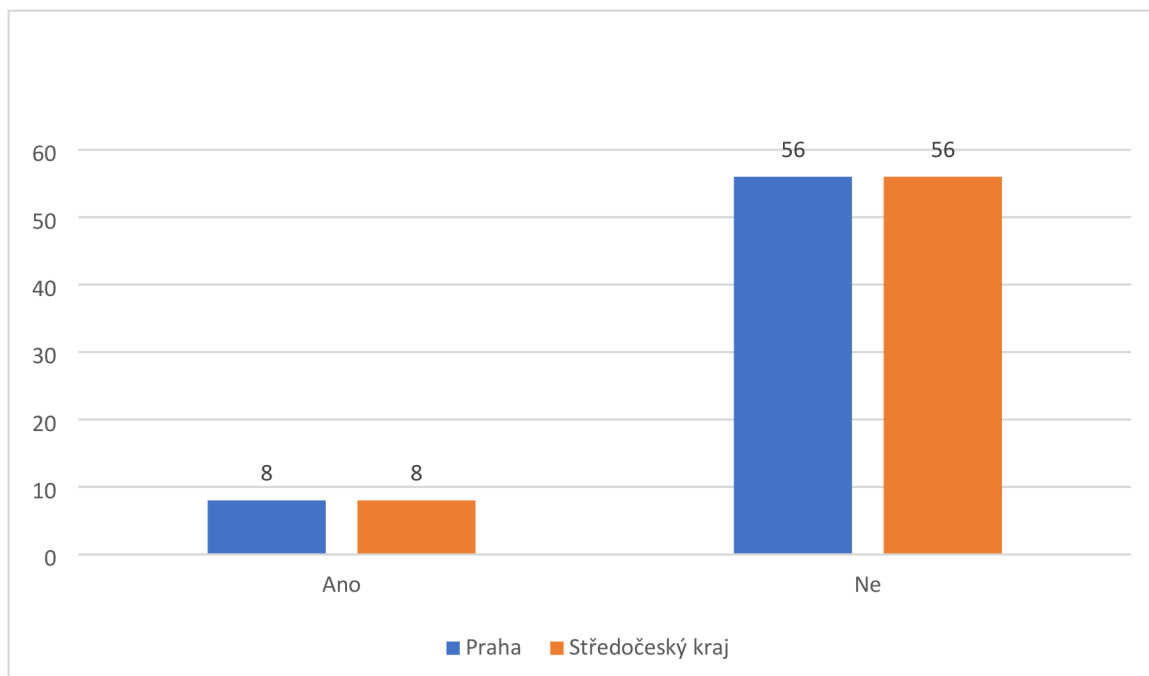
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 9 se zaměřovala na spokojenost volnočasových aktivit, které jsou respondentům poskytovány v rámci Domova. Číslo jedna označovalo nejmenší spokojenost naopak číslo pět byla maximální spokojenost.

Z grafu je patrné, že v Praze i ve Středočeském kraji převládá maximální spokojenost respondentů ohodnocená číslem pět. Velkou četnost odpovědí nese i spokojenost s označením číslem čtyři, kde respondenti v obou zkoumaných území odpověděli totožně. Pouhý jeden respondent ze Středočeského kraje ohodnotil spokojenost volnočasových aktivit číslem 2. Zbýlých 5 respondentů z obou zkoumajících území ohodnotili spokojenost číslem 1, z čehož vyplývá, že nejsou spokojeni s volnočasovými aktivitami v Domově.

### Otázka č. 10: Musel/a jste se někdy účastnit aktivity, která Vás nebavila?

Graf 13: Musel/a jste se někdy účastnit aktivity, která Vás nebavila?

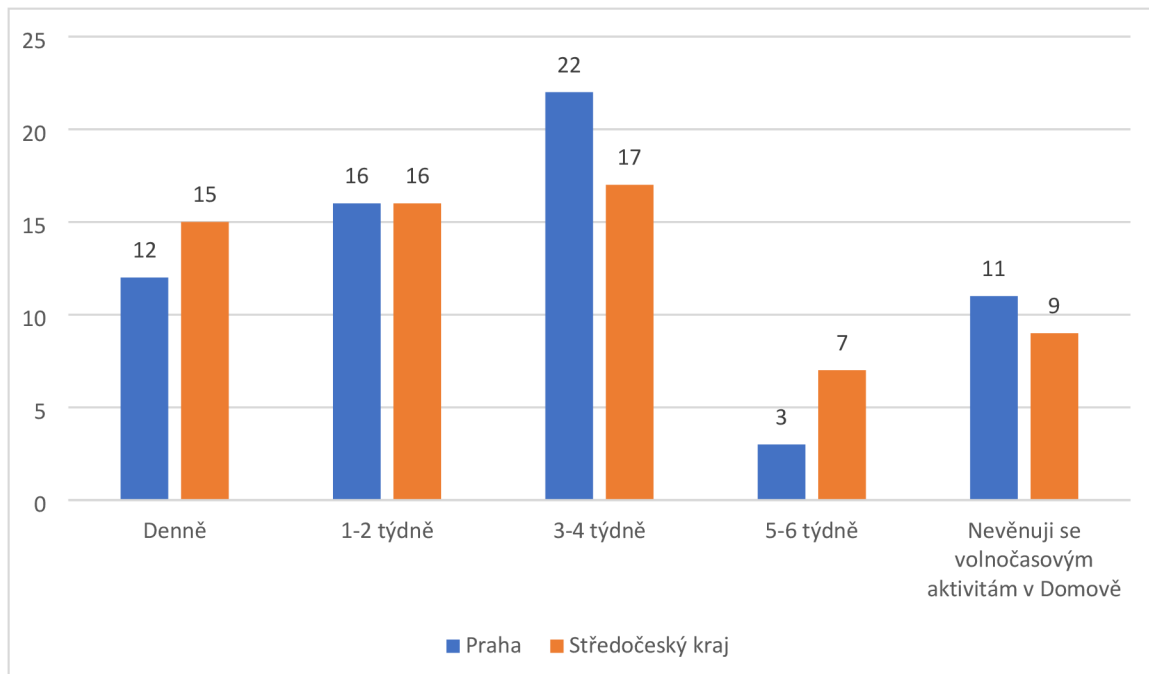


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 10 měla zjistit, zda se respondenti museli někdy účastnit volnočasové aktivity, která je nebavila. Odpověď na tuto otázku je v Praze i ve Středočeském kraji opět totožná. Naprostá většina respondentů se nemusela účastnit volnočasových aktivit, která je nebavila. Celkový počet 16 respondentů ve zkoumaném území se museli účastnit volnočasové aktivity, která je nebavila.

### Otázka č. 11: Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám v Domově pro seniory?

Graf 14: Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám v Domově pro seniory?

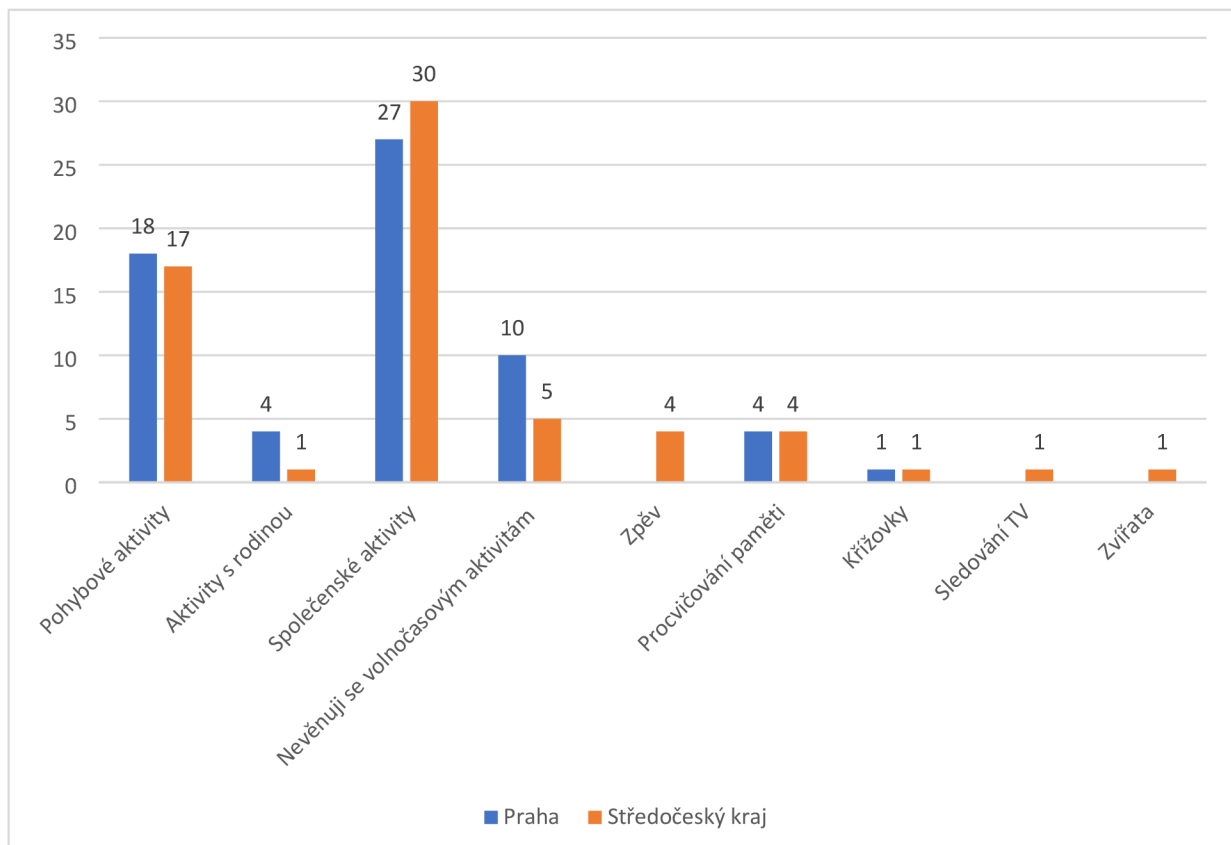


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 11 se zaměřila na interval, jak často se respondenti věnují volnočasovým aktivitám ve svém Domově. Největší četnost odpovědí získalo časové rozmezí 3-4 týdně, a to jak v Praze, tak ve Středočeském kraji. Odpověď 1-2 týdně byla ve zkoumaném území odpovězena totožně a to po 16 respondentech v jednotlivém území. Velká část respondentů ve zkoumaném území se věnuje volnočasovým aktivitám denně. 5-6 týdně se věnují pouze 3 respondenti z Prahy a 7 respondentů ze Středočeského kraje. Dílčí otázka číslo 6 této praktické části uvedla, že celkem 20 respondentů ve zkoumaném území se neúčastní volnočasových aktivit, což se potvrdilo i v této otázce.

**Otázka č. 12: Jakým volnočasovým aktivitám se nejraději věnujete v Domově pro seniory?**

Graf 15: Jakým volnočasovým aktivitám se nejraději věnujete v Domově pro seniory?



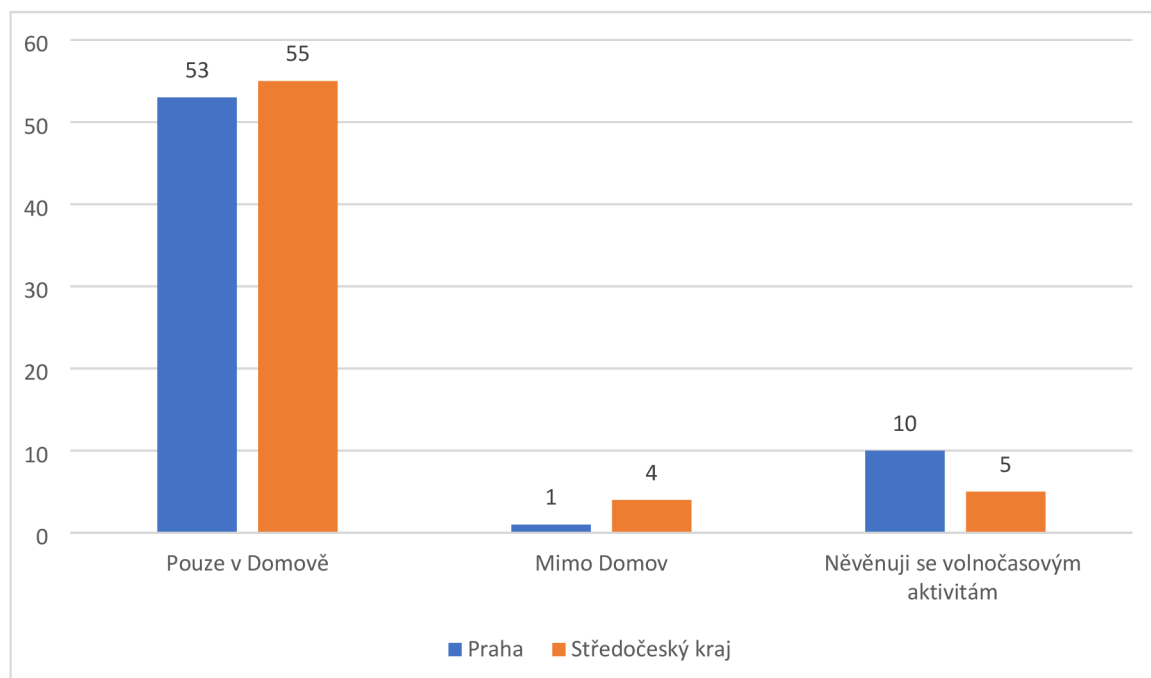
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 12 byla polootevřeného typu, kde měli respondenti na výběr ze tří variant, ale také měli prostor k vypsání varianty, která jim ve výběru chyběla. Z grafu lze usuzovat, že respondenti mají hodně zájmů v obou zkoumacích území.

Respondenti na území Prahy i Středočeského kraje se nejraději věnují společenským aktivitám. Druhou nejoblíbenější aktivitou ve zkoumaném území jsou pohybové aktivity. Celkem 15 respondentů z Prahy a Středočeského kraje se nevěnují volnočasovým aktivitám vůbec. Patrný zájem je i o zpěv a procvičování paměti. Po jednom respondentovi jsou uvedeny křížovky, sledování televize a zájem o místní zvířata.

**Otázka č. 13: Věnujete se volnočasovým aktivitám pouze ve Vašem Domově pro seniory nebo se věnujete i aktivitám mimo Domov pro seniory?**

Graf 16: Věnujete se volnočasovým aktivitám pouze ve Vašem Domově pro seniory nebo se věnujete i aktivitám mimo Domov pro seniory?

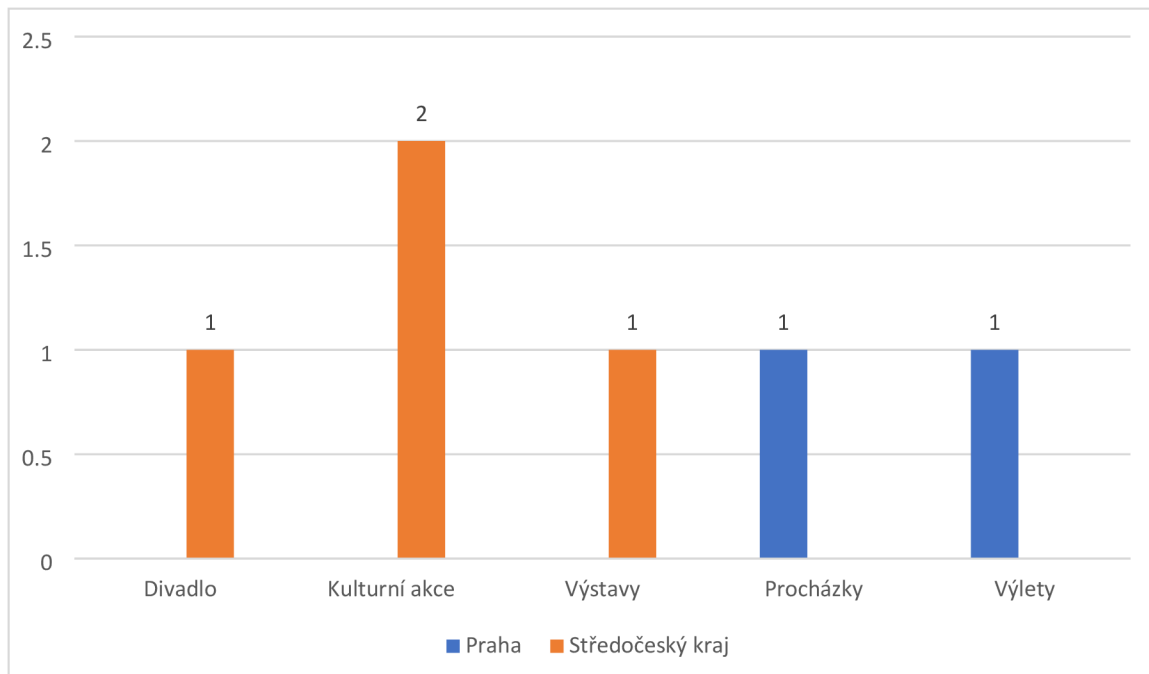


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 13 byla zjišťovala, zda se respondenti účastní volnočasových aktivit pouze v Domovech pro seniory, ve který žijí nebo jestli za volnočasovými aktivitami někam docházejí. Naprostá většina respondentů žijících v domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje se věnují volnočasovým aktivitám pouze v domovech. Dílčí otázka číslo 12 uvedla, že 15 respondentů ve zkoumaném území se nevěnují volnočasovým aktivitám, což se v této otázce potvrzuje. Celkem 5 respondentů žijících ve zkoumaném území v Domovech pro seniory se věnují volnočasovým aktivitám mimo jejich obývací Domov pro seniory.

### Otázka č. 14: Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete mimo Domov pro seniory?

Graf 17: Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete mimo Domov pro seniory?



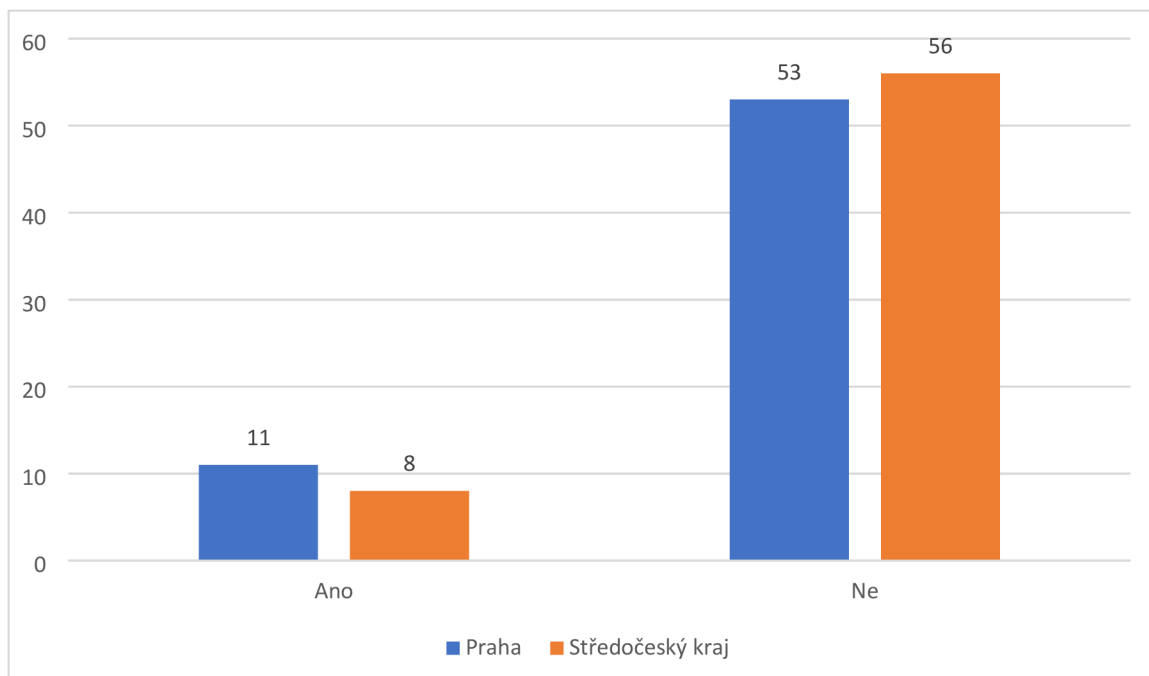
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 14 systematicky navazuje na otázku č. 13, kde mě zajímalo, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnují mimo Domov, ve kterém žijí.

Více respondentů žijících v Domovech pro seniory na území Středočeského kraje se věnují volnočasovým aktivitám mimo Domov než respondenti žijící v Domovech na území Prahy. Respondenti ze Středočeského kraje se mimo Domov pro seniory věnují divadlu, výstavám a kulturním akcím. V Praze dávají celkem dva respondenti přednost procházkám a výletům.

### Otázka č. 15: Chybí Vám některé z volnočasových aktivit v Domově pro seniory?

Graf 18: Chybí Vám některá z volnočasových aktivit v Domově pro seniory?



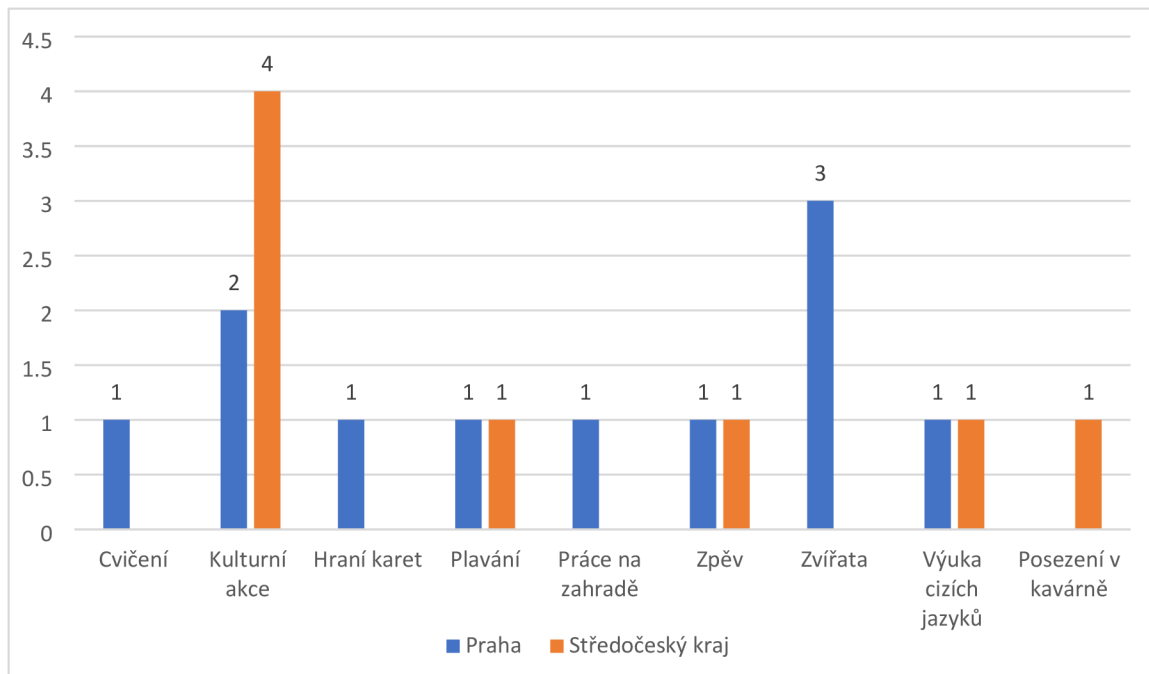
Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti na otázku č. 15 odpovídali převážně kladně jak na území Prahy, tak na území Středočeského kraje. Celkem 19 respondentům ve zkoumaném území chybí nějaká volnočasová aktivita. Chybějící volnočasové aktivity jsou uvedeny v otázce č.15.1.



### Otázka č. 15.1: Jaká volnočasová aktivita Vám chybí ve Vašem domově pro seniory?

Graf 19: Jaká volnočasová aktivita Vám chybí ve Vašem domově pro seniory?

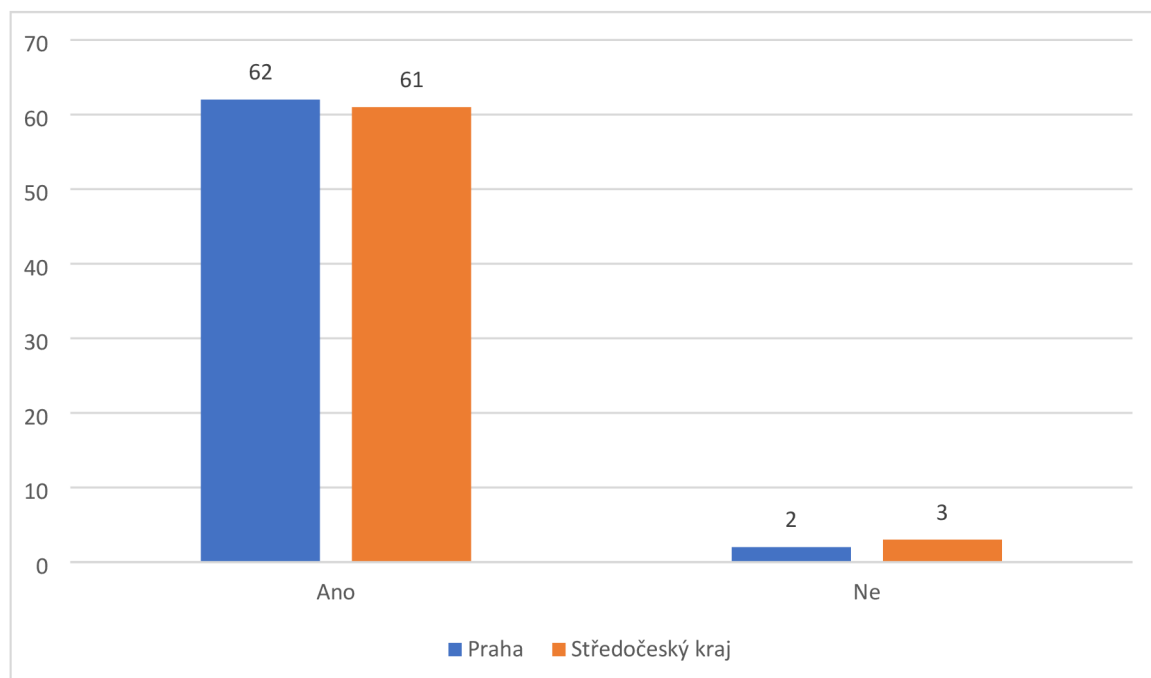


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 15.1 zjišťovala jaké volnočasové aktivity chybí seniorům v Domovech, ve kterých žijí. Ve Středočeském kraji postrádají respondenti nejvíce možnost účastnit se kulturních akcí. Na území Prahy uvedli respondenti nejčastěji, že jim chybí domácí mazlíček (kočka, pes). Ostatní odpovědi, které lze vyčíst z grafu jako jsou cvičení, hraní karet, práce na zahradě, zpěv, výuka cizích jazyků nebo posezení v kavárně jsou zodpovězeny jedním respondentem ve zkoumaném území.

**Otázka č. 16: Můžete se účastnit libovolnému počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Graf 20: Můžete se účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?

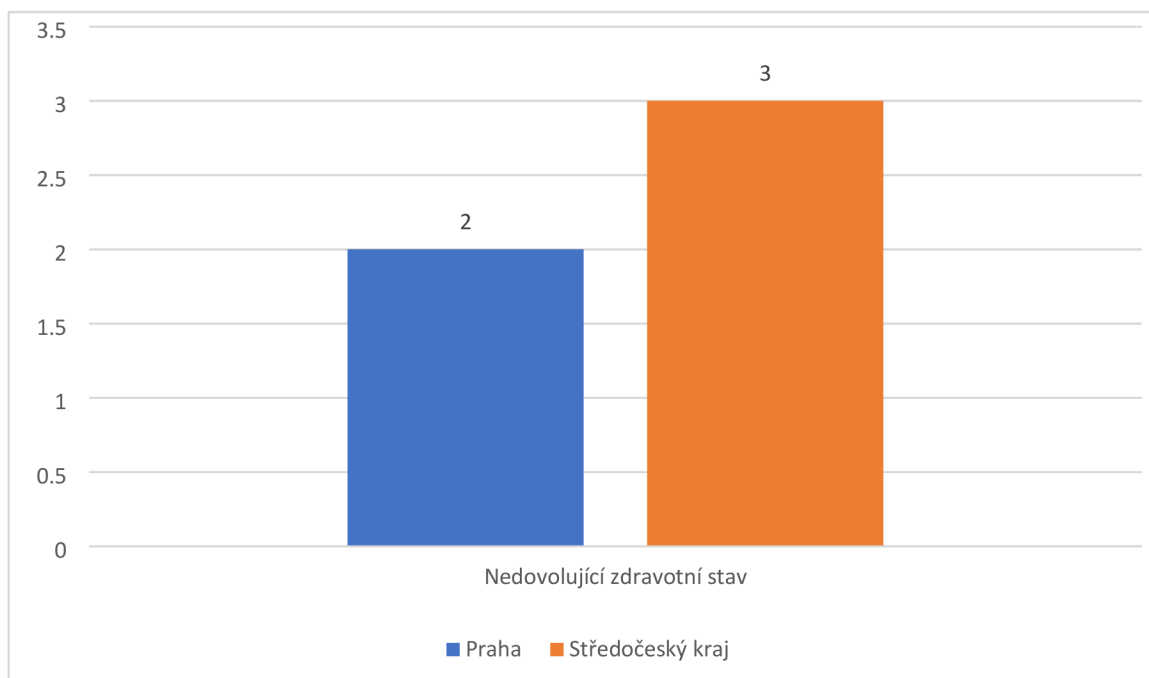


Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 16 byla zacílena zjistit, zda se respondenti ve zkoumaném území mohou účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit, či jsou počtem omezeni. Z grafu vyplývá, že respondenti na tuto otázku odpovídali kladně jak v Praze, tak ve Středočeském kraji. Pouhých 5 respondentů se nemůže účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit. Důvod proč se respondenti nemohou účastnit libovolného počtu vysvětluje otázka č. 16.1.

**Otázka č. 16.1: Proč se nemůžete věnovat libovolnému počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Graf 21: Proč se nemůžete účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?



Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Otázka č. 16.1 byla otevřeného typu, kde měli respondenti možnost, uvést důvod, proč se nemohou účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit.

Z grafu jasně vypovídá, že všichni respondenti, kteří uvedli v otázce č. 16 odpověď NE se nemohou účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit z důvodu nedovolujícího zdravotního stavu. Tato odpověď je totožná jak v Praze, tak ve Středočeském kraji.

## 6. 2 Vyhodnocení výzkumných otázek

### Výzkumná otázka č. 1: Znají senioři nabídku volnočasových aktivit, které nabízí Domov pro seniory, ve kterém žijí?

Odpověď na výzkumnou otázku č. 1 poskytují tyto otázky z dotazníku:

- **Nabízí Vám Domov pro seniory, ve které bydlíte volnočasové aktivity?**

V Praze 92 % ano a 8 % ne. Ve Středočeském kraji 89 % ano a 11 % ne.

- **Víte, jaké volnočasové aktivity nabízí Váš Domov pro seniory?**

V Praze ví 88 %, neví 6 % a 6 % neznají vůbec nabídku volnočasových aktivit.

Ve středočeském kraji ví 77 %, neví 22 % a nezná vůbec 1 % nabídku volnočasových aktivit.

- **Jakým způsobem se dozvídáte o nabídce volnočasových aktivit ve Vašem domově?**

Praha – nástěnka = 45 %, rodinný příslušníci = 5 %, pracovníci domova = 45 %, spolubydlící = 5 %.

Středočeský kraj – nástěnka = 41 %, rodinný příslušníci = 6 %, pracovníci domova = 50 %, spolubydlící = 3 %.

- **Účastníte se volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Praha – ano = 83 %, ne = 17 %. Středočeský kraj – ano = 86 %, ne = 14 %.

Z výsledků vyplývá, že v Praze i ve Středočeském kraji znají senioři nabídku volnočasových aktivit, které jim poskytuje Domov, ve kterém žijí.

### Výzkumná otázka č. 2: Jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v Domově, ve kterém žijí?

Odpověď na výzkumnou otázku č. 2 poskytují tyto otázky z dotazníku:

- **Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

Praha 91 % ano a 9 % ne. Středočeský kraj 92 % ano a 8 % ne.

- **Jste spokojen/a s časem, který věnujete volnočasovým aktivitám?**

Praha 92 % ano a 8 % ne. Středočeský kraj 92 % ano a 8 % ne.

- **Jak byste ohodnotil/a spokojenost volnočasových aktivit, které Vám jsou nabízeny v rámci Domova? (1 – nejméně, 5 – nejvýše)**

Praha 1–3 %, 2–0 %, 3–9 %, 4–27 %, 5–61 %.

Středočeský kraj 1-5 %, 2-2 %, 3-11 %, 4-27 %, 5-55 %.

- **Musel/a jste se někdy účastnit aktivity, která Vás nebavila?**

Praha 13 % ano a 87 % ne. Středočeský kraj 13 % ano a 87 % ne.

Z výsledků vyplývá, že v Praze i ve Středočeském kraji jsou respondenti spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v Domově, ve kterém žijí.

### **Výzkumná otázka č. 3: Jaké volnočasové aktivity senioři nejvíce poptávají v Domovech pro seniory?**

Odpověď na výzkumnou otázku č. 3 poskytují tyto otázky z dotazníku:

- **Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám v Domově pro seniory?**

**Praha** – denně = 19 %, 1-2 týdně = 25 %, 3-4 týdně = 34 %, 5-6 týdně = 5 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám = 17 %.

**Středočeský kraj** – denně = 23 %, 1-2 týdně = 25 %, 3-4 týdně = 27 %, 5-6 týdně = 11 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám = 14 %.

- **Jakým volnočasovým aktivitám se nejraději věnujete v Domově pro seniory?**

**Praha** – pohybové aktivity = 28 %, aktivity s rodinou = 6 %, společenské aktivity = 42 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám = 16 %, zpěv 0 %, procvičování paměti = 6 %, křížovky = 2 %, sledování TV = 0 %, zvířata = 0 %.

**Středočeský kraj** – pohybové aktivity = 26 %, aktivity s rodinou = 2 %, společenské aktivity = 46 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám = 8 %, zvířata = 0 %.

zpěv = 6 %, procvičování paměti 6 %, křížovky 2 %, sledování TV 2 %, zvířata= 2 %.

Z výsledků vyplývá, že respondenti žijící v Domovech pro seniory v Praze i ve Středočeském kraji nejvíce poptávají pohybové a společenské aktivity.

#### **Výzkumná otázka č. 4: Mají senioři dostatečný výběr volnočasových aktivit v Domovech pro seniory?**

Odpověď na výzkumnou otázku č. 4 poskytují tyto otázky z dotazníku:

- **Věnujete se volnočasovým aktivitám pouze ve Vašem Domově pro seniory nebo se věnujete i aktivitám mimo Domov?**

Praha – pouze v Domově 82 %, mimo Domov 2 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám 16 %.

Středočeský kraj – pouze v Domově 86 %, mimo Domov 6 %, nevěnují se volnočasovým aktivitám 8 %.

- **Jakým aktivitám se věnujete mimo Domov?**

Praha – procházky 2 %, výlety 2 %.

Středočeský kraj – divadlo 2 %, kulturní akce 3 %, výstavy 2 %.

- **Chybí Vám některá z volnočasových aktivit u Vás v Domově pro seniory?**

Praha – 17 % ano a 83 % ne. Středočeský kraj 13 % ano a 87 % ne.

- **Můžete se účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit v Domově pro seniory?**

Praha – 97 % ano a 3 % ne. Středočeský kraj 95 % ano a 5 % ne.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že mají respondenti v obou zkoumaných území dostatečný výběr volnočasových aktivit v Domovech, ve kterých žijí.

Hlavní výzkumná otázka této bakalářské práce hledala odpověď na otázku: Odpovídá nabídka volnočasových aktivit poptávce seniorů žijících v Domovech pro seniory v Praze a Středočeském kraji?

Po vyhodnocení jednotlivých dílčích výzkumných otázek můžeme potvrdit, že nabídka volnočasových aktivit odpovídá poptávce seniorů žijících v Domovech

pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje. Senioři jsou seznámeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jsou jim poskytovány Domovem, ve kterém žijí. Zároveň jsou s nabídkou volnočasových aktivit z velké části spokojeni. Mezi nejvíce poptávanými volnočasovými aktivitami, které jsou k dispozici v Domovech na území Prahy a Středočeského kraje byli zvoleny pohybové a společenské aktivity. Senioři žijící v Domovech ve zkoumaném území mají na výběr z dostatečného množství volnočasových aktivit tudíž nemusí vyhledávat volnočasové aktivity mimo Domov, ve kterém žijí.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena především na oblast nabídky volnočasových aktivit pro seniory žijících v Domovech na území Prahy a Středočeského kraje. Bylo zjišťováno, zda senioři znají nabídku volnočasových aktivit, jestli jsou spokojeni s jejich nabídkou, kterou mají v rámci Domovů, zda mají dostatečný výběr volnočasových aktivit a jakou volnočasovou aktivitu nejvíce poptávají v Domovech, ve kterých žijí.

První kapitoly teoretické části byly zaměřeny na základě studia odborné literatury na pojmy stáří a stárnutí, kde práce seznámila čtenáře se změnami, přípravou a adaptací na stáří. V dalších kapitolách byla věnována pozornost zařízením pro seniory a sociálním službám, volnému času, volnočasovým aktivitám a v závěru teoretické části se práce věnovala Celoživotnímu vzdělávání seniorů. Součástí této kapitoly byly uvedeny možnosti, jak se v současné době mohou senioři vzdělávat.

V praktické části bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda. Jako vhodnou formu autorka zvolila dotazníkové šetření, kterým vyhodnotila jako nejlepší způsob získání potřebných informací od seniorů. Hlavním cílem bylo zjistit odpověď na otázku zda: Odpovídá nabídka volnočasových aktivit poptávce seniorů žijících v Domovech pro seniory v Praze a Středočeském kraji? Na základě hlavní výzkumné otázky byly stanoveny čtyři dílčí otázky, které měli usnadnit hledání odpovědi na hlavní výzkumnou otázku.

Z uskutečněného dotazníkové šetření vyplynulo, že nabídka volnočasových aktivit odpovídá poptávce seniorů žijících v Domovech pro seniory na území Prahy a Středočeského kraje. Bylo zjištěno, že senioři znají a jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, které jim nabízí Domov, ve kterém žijí. Více jak polovina seniorů je stále psychicky i fyzicky aktivních a volnočasovým aktivitám se věnují minimálně 3-4 týdně. Dále bylo zjištěno, že nejvíce oblíbenou volnočasovou aktivitou jsou pohybové aktivity, které udržují seniory ve fyzické i psychické kondici.

Z celé bakalářské práce se dá usuzovat, že je velmi důležité udržovat seniory v psychické i fyzické kondici, což podporuje jejich udržení příznivého zdravotního stavu.



Z dotazníkového setření usuzují, že Domovy pro seniory v Praze a Středočeském kraji nabízí širokou škálu volnočasových aktivit, kterým se senioři mohou věnovat, aby zaplnili svůj volný čas.

Práce poslouží čtenáři k obohacení znalostí z problematiky stáří a stárnutí, volného času, volnočasových aktivit a umožní i seznámení s možnostmi Celoživotních vzdělávání seniorů. Čtenář této bakalářské práce tak má možnost se seznámit s aktuálním stavem poskytované nabídky, kterou umožňují Domovy pro seniory a poptávkou volnočasových aktivit, kterou senioři vyhledávají.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů:

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3901-4.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4138-3.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN: 978-80-247-4697-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN: 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003. ISBN: 80-86541-12-6.

HOLMEROVÁ, Iva. *Průvodce vyšším věkem*. Praha: Mladá fronta a. s., 2014. ISBN: 978-80-204-3119-6.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN: 978-80-247-5535-9.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. 1. vyd. Ostrava: ostravská univerzita, 2006. ISBN: 80-7368-110-2.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0548-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN: 80-247-0179-0.

LANGMAIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN: 80-7169-195-X.

- LANGMAIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing 2, 2006. ISBN: 80-247-1284-9.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3148-3.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. vyd. Praha: Grada, 2020. ISBN: 978-80-271-1639-3.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN: 80-210-3345-2.
- PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HERMANOVÁ. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicentrum, zdravotnické nakladatelství, 1981. ISBN: 80-044-81.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stáří a stárnutí*. 1. vyd. Praha: Avicentrum, zdravotnické nakladatelství, 1990. ISBN: 80-201-0076-8.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-569-5.
- PTÁČKOVÁ, Hana, Radek PTÁČEK a kolektiv. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN: 978-80-271-0876-3.
- ŠIMIČÍKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN: 978-80-244-2433-0.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN: 978-80-247-5446-8.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-551-6.
- TOMCZYK, Lukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých, 2015. ISBN: 978-80-904531-9-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN: 978-80-246-1318-5.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN: 80-246-0326-8.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN: 978-80-247-5232-7.

### **Seznam použitých internetových zdrojů:**

*Chci zůstat doma*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, 2015.

ISBN:978-80-906320-0-4. Dostupné z:

[https://www.taborcz.eu/assets/File.ashx?id\\_org=16470&id\\_dokumenty=73866](https://www.taborcz.eu/assets/File.ashx?id_org=16470&id_dokumenty=73866).

ČESKO. Zákon č. 108/2006 Sb. In: *Zákony pro lidi.cz* [online], © AION CS, s.r.o. 2010-2021 [cit. 15.07.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: návratnost dotazníků.....	37
Graf 2: Pohlaví respondentů .....	38
Graf 3: Věk respondentů.....	39
Graf 4: Nabídka volnočasových aktivit v Domovech pro seniory .....	40
Graf 5: Víte, jaké volnočasové aktivity nabízí Váš Domov pro seniory? .....	41
Graf 6: Způsob dozvídání o nabídce volnočasových aktivit v Domovech .....	42
Graf 7: Účast na volnočasových aktivitách v Domově pro seniory .....	43
Graf 8: Důvod neúčasti na volnočasových aktivitách v Domovech pro seniory .....	44
Graf 9: Spokojenost nabídky volnočasových aktivit v Domovech pro seniory .....	45
Graf 10: Důvod nespokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit v Domově .....	46
Graf 11: Spokojenost s časem věnovaným volnočasovým aktivitám .....	47
Graf 12: Spokojenost s volnočasovými aktivitami poskytovány v rámci Domova... ..	48
Graf 13: Musel/a jste se někdy účastnit aktivity, která Vás nebavila? .....	49
Graf 14: Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám v Domově pro seniory? .....	50
Graf 15: Jakým volnočasovým aktivitám se nejraději věnujete v Domově?.....	51
Graf 16: Věnujete se volnočasovým aktivitám pouze ve Vašem Domově pro seniory nebo se věnujete i aktivitám mimo Domov pro seniory? .....	52
Graf 17: Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete mimo Domov pro seniory? .....	53
Graf 18: Chybí Vám některá z volnočasových aktivit v Domově pro seniory? .....	54
Graf 19: Jaká volnočasová aktivita Vám chybí ve Vašem domově pro seniory? .....	55

Graf 20: Můžete se účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?.....	56
Graf 21: Proč se nemůžete účastnit libovolného počtu volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?.....	57

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A - Dotazník.....</b>	<b>I.</b>
----------------------------------	-----------

## **Příloha A – Dotazník**

Dobrý den, jmenuji se Barbora Bednarčíková a jsem studentkou třetího ročníku Univerzity Jana Amose Komenského v oboru Vzdělávání dospělých.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako podklad mé výzkumné části mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní a dobrovolný.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

### **1. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) muž            b) žena

### **2. Kolik Vám je let?**

- a) 55-64  
b) 65-74  
c) 75-84  
d) 85 a více let

### **3. Nabízí Vám Domov pro seniory, ve kterém bydlíte volnočasové aktivity?**

- a) ANO            b) NE            c) NEVÍM

### **4) Víte, jaké volnočasové aktivity Vám nabízí Váš Domov pro seniory?**

- a) ANO            b) NE            c) NEVÍM

### **5) Jakým způsobem se dozvídáte o nabídce volnočasových aktivit ve Vašem Domově?**

- a) z nástěnky  
b) od rodinných příslušníků  
c) od pracovníků Domova



d) jiné:

.....

**6. Účastníte se volnočasových aktivit ve Vašem Domově pro seniory?**

a) ANO                      b) NE

pokud jste odpověděl/a NE uveďte prosím důvod:

.....

**7. Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit ve Vašem domově pro seniory?**

a) ANO                      b) NE

pokud jste odpověděl/a NE uveďte prosím důvod:

.....

**8. Jste spokojen/a s časem, který věnujete volnočasovým aktivitám?**

a) ANO                      b) NE

**9. Jak byste ohodnotil/a spokojenost volnočasových aktivit, které Vám jsou nabízeny v rámci Domova? (1 – nejméně, 5 – nejvýše)**

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

e) 5

**10. Musel/a jste se někdy účastnit aktivity, která Vás nebavila?**

a) ANO                      b) NE

**11. Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám v Domově pro seniory?**

a) denně

- b) 1-2 týdně
- c) 3-4 týdně
- d) 5-6 týdně
- e) nevěnuji se volnočasovým aktivitám

**12. Jakým volnočasovým aktivitám se nejraději věnujete v Domově pro seniory?**

- a) pohybové aktivity
- b) aktivity s rodinou
- c) společenské aktivity
- c) jiné:

.....

**13. Věnujete se volnočasovým aktivitám pouze ve Vašem Domově pro seniory nebo se věnujete i aktivitám mimo Domov?**

- a) pouze v Domově
- b) mimo Domov
- c) nevěnuji se volnočasovým aktivitám

**14. Jakým aktivitám se věnujete mimo Domov?**

.....

**15. Chybí Vám některá z volnočasových aktivit u Vás v Domově pro seniory?**

- a) ANO
- b) NE

pokud jste odpověděl/a ANO uveďte, jaká aktivita Vám chybí:

.....

**16. Můžete se účastnit libovolnému počtu volnočasových aktivit v Domově pro seniory?**

- a) ANO
- b) NE

pokud jste odpověděl/a NE uveďte prosím důvod:

.....

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Barbora Bednarčíková

**Obor:** Vzdělávání dospělých

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v Praze a Středočeském kraji

**Rok:** 2022

**Počet stran textu bez příloh:** 61

**Celkový počet stran příloh:** 3

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 26

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 2

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivana Shánilová, Ph.D.