

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálně pedagogických studií

Bakalářská práce

Jan Resler

Volnočasové aktivity osob seniorského věku

žijících v domácím prostředí

Olomouc 2016

vedoucí práce: PhDr. Regec Vojtěch, Ph.D.

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Speciální pedagogika
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Speciálně pedagogická andragogika (SPANDR)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

| PŘEDKLÁDÁ: | ADRESA | OSOBNÍ ČÍSLO |
|------------|----------------------|--------------|
| RESLER Jan | Gorkého 575, Chrudim | D13579 |

TÉMA ČESKY:

Volnočasové aktivity osob seniorského věku žijících v domácím prostředí

NÁZEV ANGLICKY:

Free-time activities of senior persons living in household environment

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Vojtech Regec, Ph.D. - KSP

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Konzultace záměru a stanovení cílů práce s vedoucím práce.

Osnovy:

Úvod a stanovení cíle práce.

Teoretická část:

Vymezení seniorského věku a změny člověka ve stáří.

Místo života osob seniorského věku.

Možnosti volnočasových aktivit osob seniorského věku v daném regionu výzkumu.

Praktická část:

Popis metody výzkumu.

Výsledky výzkumu.

Závěr.

Seznam citací.

Přílohy - dotazník, grafy

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:


HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. ISBN 978-80-247-4138-3

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich Müller. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6

ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8

Podpis studenta:



Datum:

26. 7. 2015

Podpis vedoucího práce:



Datum:

10. 1. 2015

Podpis vedoucího pracoviště:



Datum:

29. 7. 2015

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá možnostmi volnočasových aktivit osob seniorského věku žijících v domácím prostředí v rámci regionu města Chrudim. Chci se zabývat tím, jak tyto osoby tráví svůj volný čas, zdali jsou spokojeny s možnostmi aktivit, které mohou využívat ve svém okolí, popřípadě co je podle jejich názoru nejvíce omezuje v jejich uspokojivém trávení volného času.

Úvodní, teoretická část práce se zabývá výkladem pojmů stáří, senior, volný čas a aktivity volného času osob seniorského věku a termíny a tématikou s tím spojenou. Práce poukazuje na důležitost přípravy na stárnutí a stáří ještě v produktivním věku. Je zde zdůrazněn přínos využívání volnočasových aktivit a jejich pozitivní vliv na kvalitu života seniorů pro plnohodnotné prožití stáří.

Stěžejní praktická část je věnována uvedení do výzkumného problému, metodologii, vymezení cíle práce, popisu metody šetření, charakteristice vzorku a místa šetření, prezentaci výsledků a závěru šetření, ve kterém je provedeno shrnutí výsledků.

KLÍČOVÁ SLOVA

senior, seniorský věk, aktivní stáří, volný čas, volnočasové aktivity, domácí prostředí, město Chrudim

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on free-time activities of the elderly living in household environment in Chrudim district. The thesis describes the way of spending their leisure time and its limits as well as with their satisfaction with the accessible free time activities. The thesis consists of two parts - theoretical and practical.

The theoretical part describes key terms such as ageing, senior citizens, free time in general and free-time activities for senior citizens and other related terms and subject matters.

The thesis emphasizes the importance of preparations for ageing in working life and benefits of active free-time and its positive influence on life quality of senior citizens.

Practical part includes the methodology with methods of survey, characteristic of survey sample and location as well as presentation of results.

KEYWORDS

senior citizen, senior age, active old age, free-time, free-time activities, household environment, Chrudim district

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 23. 6. 2016

.....

Jan Resler

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Regeci Vojtěchovi, Ph.D. za odbornou pomoc a při zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji paní Mgr. Petře Duchečkové, DiS., která mi metodicky velmi pomohla při zpracovávání této bakalářské práce.

V neposlední řadě děkuji mým rodičům, mojí manželce Zuzaně Reslerové a mým synům Janovi a Tomášovi, že mi umožnili studovat na Univerzitě Palackého v Olomouci.

V Olomouci dne 23. 6. 2016

.....

Jan Resler

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Seznam grafů | 9 |
| Úvod | 10 |
| 1 Vymezení seniorského věku a změny člověka ve stáří | 11 |
| 1.1 Stárnutí a stáří | 11 |
| 1.2 Osoba seniorského věku | 12 |
| 1.3 Klasifikace stáří..... | 12 |
| 1.3.1 Biologické projevy stáří..... | 13 |
| 1.3.2 Kognitivní změny ve stáří..... | 13 |
| 1.3.3 Sociální změny ve stáří..... | 14 |
| 1.4 Kvalita života ve stáří..... | 15 |
| 2 Volný čas a volnočasové aktivity v období seniorského věku | 17 |
| 2.1 Rozdělení času | 17 |
| 2.2 Vymezení pojmu volný čas | 18 |
| 2.2.1 Funkce volného času | 18 |
| 2.2.2 Rozdělení volného času | 20 |
| 2.3 Možnosti volnočasových aktivit v domácím prostředí | 20 |
| 2.3.1 Rozdělení aktivit volného času | 20 |
| 2.3.2 Co ovlivňuje výběr aktivit volného času | 21 |
| 2.3.3 Změny ve volnočasových aktivitách u seniorů | 22 |
| 2.3.4 Nejčastější volnočasové aktivity osob seniorského věku žijících v domácím prostředí..... | 22 |

| | | |
|--------------------------------|--|-----------|
| 2.3.5 | Zajištění volnočasových aktivit seniorů organizacemi..... | 25 |
| 2.3.6 | Domácí prostředí..... | 25 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | | 27 |
| 3 | Uvedení do výzkumného problému | 27 |
| 3.1 | Cíle výzkumu..... | 27 |
| 4 | Metodologie výzkumu | 28 |
| 4.1 | Metody výzkumu | 28 |
| 4.2 | Charakteristika místa výzkumného šetření..... | 28 |
| 4.2.1 | Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu výzkumu..... | 30 |
| 4.3 | Výzkumný vzorek a jeho charakteristika | 33 |
| 4.4 | Realizace výzkumu | 34 |
| 4.4.1 | Dotazníkové šetření..... | 35 |
| 5 | Zpracování dat výzkumu a jejich prezentace | 36 |
| 5.1 | Základní údaje o respondentovi..... | 36 |
| 5.2 | Způsob trávení volného času a volba volnočasových aktivit respondentů, jejich subjektivní hodnocení dostatku a spokojenosti se svým volným časem. | 38 |
| 5.3 | Zjištění zájmu respondentů o organizované trávení svého volného času, a zda jsou dostatečně informovaní o volnočasových organizacích..... | 43 |
| 5.4 | Zjištění, zda chybí provozování nějaké aktivity | 45 |
| 6 | Závěry šetření | 47 |
| 7 | Závěr | 48 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | | 49 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| Literatura | 49 |
| Elektronické zdroje | 50 |
| Seznam příloh | 52 |

Seznam grafů

1. Graf č. 1: Genderové zastoupení respondentů (zdroj: vlastní šetření)
2. Graf č. 2: S kým bydlí respondenti (zdroj: vlastní šetření)
3. Graf č. 3: S kým respondenti obvykle tráví svůj volný čas (zdroj: vlastní šetření)
4. Graf č. 4: Spokojenost respondentů s délkou
a způsobem trávení svého volného času (zdroj: vlastní šetření)
5. Graf č. 5: Preferovaný druh aktivit (zdroj: vlastní šetření)
6. Graf č. 6: Aktivity vykonávané často (zdroj: vlastní šetření)
7. Graf č. 7: Aktivity vykonávané méně často (zdroj: vlastní šetření)
8. Graf č. 8: Aktivity nevykonávané vůbec (zdroj: vlastní šetření)
9. Graf č. 9: Další činnosti ve volném čase a jejich četnost (zdroj: vlastní šetření)
10. Graf č. 10: Zájem respondentů o organizované trávení volného času
v zařízení zabývajícím se volnočasovými aktivitami
(zdroj: vlastní šetření)
11. Graf č. 11: Proč respondenti nenavštěvují volnočasové organizace
(zdroj: vlastní šetření)

Úvod

Ve svém volném čase se věnuji práci s osobami seniorského věku, a to zejména organizací a realizací sportovních, ale také kulturních a společenských aktivit v Tělocvičné jednotě Sokol Chrudim, kde zastávám od roku 2011 funkci starosty. Práce s osobami seniorského věku je dle mého názoru přínosná a inspirativní, protože některým našim členům seniorského věku by entuziasmus a elán do života mohl leckterý mladý člověk jen závidět. Téma bakalářské práce jsem volil s ohledem na můj věk a věk mých blízkých v místě mého bydliště, tedy města Chrudim.

Velká část mého příbuzenstva, ale i mých přátel je ve věku, kdy už nechodí pravidelně do zaměstnání. Z tohoto důvodu mě tedy zajímají skutečnosti týkající se volného času seniorů, když již nejsou tolik vázáni pracovními povinnostmi. Zda mají volný čas a chuť věnovat se jejich oblíbeným aktivitám a jestli k tomu mají dost příležitostí u organizací, které se touto věkovou skupinou zabývají.

Bakalářská práce je rozdělena do teoretické a praktické části. Teoretická část je složena ze dvou stěžejních kapitol, v kterých je popisováno vymezení seniorského věku, následně změny člověka ve stáří, které v průběhu tohoto období přicházejí. Dále je zde vzhledem k danému tématu uvedena problematika volného času a volnočasových aktivit v seniorském věku.

V praktické části je řešena problematika osobních názorů seniorů na kvalitu jejich vlastního volného času, a jaké jsou podle nich překážky v jejich uspokojivém trávení volného času.

Dále budu zjišťovat, jaké jsou jejich možnosti volnočasových aktivit v domácím prostředí a jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory v organizacích v daném regionu výzkumu.

V případě zjištění, že existují nějaké aktivity, které by senioři rádi provozovali, ale nemají k tomu dostatek příležitostí, může být tato práce inspirací pro organizace, jak rozšířit nabídku svých činností o další žádané aktivity pro osoby seniorského věku.

1 Vymezení seniorského věku a změny člověka ve stáří

V následujícím textu je provedeno členění osob seniorského věku podle jejich stáří a přiblíženy obecné změny u těchto lidí, které jsou způsobeny postupujícím věkem.

1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je všeobecně chápáno jako soubor fyzických a psychických změn osoby a funkcí organismu člověka s přibývajícím věkem, od jeho narození až po úmrtí.

Stárnutí přirozeným způsobem zapříčiňuje úbytek schopností a výkonnosti člověka, snižuje jeho odolnost a samostatnost. (Haškovcová, 2010)

Stáří je stav člověka, který je způsoben vývojovým procesem stárnutí a je velmi individuální. Tento stav je značně ovlivněn významnými činiteli, které se na něm přímo podílejí. Jsou to zejména předchozí život, zevní prostředí, vnitřní genetické vlivy, prodělané nemoci, stresy, životní styl člověka, výživa, či vhodná životospráva. Velký vliv na stáří člověka mají i nežádoucí návyky, jako je nadváha, kouření, nadměrné požívání alkoholu a jiných škodlivých návykových látek. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Působením všech těchto okolností vznikají značné osobní rozdíly mezi lidmi, jejich chronologickým stářím a biologickým stářím, tedy konkrétním psychickým a fyzickým stavem, jenž vznikl stárnutím. V důsledku velké individuality stáří je velmi problematické určit, kdy je člověk starý. (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

„Nejběžnějším a nejpraktičtější měřítkem je kalendářní (chronologický) věk. Jeho stanovení má své výhody i nevýhody. Nevýhodou je jistá nespolehlivost při zařazení člověka do dané kategorie (může mu být přisouzena role starého člověka, ale ta vůbec neodpovídá skutečné kondici), výhodou naopak snadná identifikace a personalizace.

Za počátek chronologicky pojatého stáří je obecně požadován věk asi 65 let (avšak tato hranice může z důvodu společenského rozvoje posunuta), o vlastním stáří hovoříme kolem 75 let. Takto stanovený počátek souvisí s vytýčením některých normativně stanovených kategorií, např. důchodového věku.“ (Valenta a kol. 2014, s. 179, 180)

1.2 Osoba seniorského věku

„Obsahové vymezení pojmu "senior" je v zásadě dvojího druhu. Užívá se v návaznosti na národní důchodové systémy k označení osob, které jsou ve věku stanovené věkové hranice odchodu do starobního důchodu a starší, nebo podle definice OSN, která uznává ve svých materiálech věkovou hranici 65 let jako hranici stáří.“ (Usnesení vlády ČR, část III. Důvodová zpráva. MPSV, 2001)

Pojem senior není z hlediska právního ani statistického žádnou kategorií, ale používá se spíše jako sociologické označení osob, které dosáhly určitého věku a tím i penzionování. Tyto osoby již zpravidla nevykonávají svoji profesi a nejsou výdělečně činné.

V této práci bude používán pojem osoba seniorského věku nebo senior pro osobu, která vzhledem ke svému dosaženému věku má nárok na pobírání starobního důchodu.

1.3 Klasifikace stáří

Možné členění věkové kategorie od 60 let lidského věku, zvané stáří, vytvořil Příhoda v Ontogenezi lidské psychiky (1974) podle etap involučních pochodů organismu:

1. senescence od 60 let do 75 let
2. kmetství od 75 let do 90 let
3. patriarchum od 90 let

V první etapě je ještě člověk zdatný v závislosti na kvalitě zárodečné buňky a prostředí, které na něj působilo. Významný vliv také má skutečnost, jak člověk se svým zdravím celý život nakládal a zda dodržoval vhodnou životosprávu.

V období kmetství je již zdatnost dosti poznamenána involučními procesy. Je zde zaznamenán odklon osobnosti od materiálních hodnot k hodnotám duchovním.

Třetí období je charakteristické výraznou osamělostí z důvodu úmrtí vrstevníků, přátel i rodinných příslušníků.

Další podobné rozdělení chronologického věku do věkových skupin uvádí Haškovcová, 2010: *„V současné době se pro druhou polovinu lidského života nejčastěji používá následující členění:*

60 až 74 let – vyšší věk, nebo rané stáří

75 až 89 let – stařecký věk, neboli sénium, vlastní stáří

90 let a výše – dlouhověkost (Haškovcová, 2010, s. 20)

1.3.1 Biologické projevy stáří

Za nejvýraznější biologické projevy stáří jsou považovány degenerativní a involuční změny organismu a pokles základního metabolismu organismu. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Involuční znaky jsou nejvíce patrné ve skutečném stáří, tedy u lidí ve věku 75 let a více. (Haškovcová, 2010)

Dochází k úbytku ve všech tkáních, což je patrné i v nervové soustavě. Funkční tkáně jsou nahrazovány vazivem, které však má, podobně jako cévy, sníženou pružnost. Je zpomaleno hojení ran, snížena ochrana proti infekcím a narůstá tendence organismu k onkologickým onemocněním. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Vlasy šedivějí, u mužů řídnou, přibývají vrásky, kůže pigmentuje a stává se křehkou. Svalstvo ochabuje, pohyb je zpomalený, postava se schyluje a zmenšuje. (Haškovcová, 2010)

Vlivem změn v hormonální soustavě dochází k dalším změnám v organismu, mimo jiné i v jiném emočním prožívání člověka. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

1.3.2 Kognitivní změny ve stáří

Přibližně po 60. roce života člověka začne docházet ke zhoršování smyslového vnímání.

„Asi u 90 % osob lze po 60. roce jejich věku zjistit výrazné zhoršení zrakové percepce a asi u 30 % je výrazně zhoršen sluch. To s sebou ovšem přináší nejen pokles jejich výkonu při některých pracovních činnostech, ale omezují se často i jejich možnosti rekreace (četba, poslech hudby apod.)“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 204)

Dochází ke ztrátě zrakové ostrosti, zhoršenému vnímání intenzity světla a barev, zmenšení zorného pole a k pomalejšímu zpracování zrakových podnětů. U sluchu je nejtypičtějším typem oslabení sluchu presbyakuze - nedoslýchavost stárnoucích, dále dochází k oslabení vnímání vyšších zvuků a na základě patologických změn se zhoršuje i přenos zvuku na kostech středního ucha. (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

Změny zraku a sluchu negativně ovlivňují komunikaci těchto osob se svým okolím. Komunikace je tak pro tyto osoby ztížená, nejistá, problematická a může v nich

vyvolávat podrážděné chování, nevraživost a podezřívavost. Zhoršení zrakové a sluchové percepcie, které není dostatečně kompenzováno, s sebou také nese zvýšené nebezpečí zranění takto disponovaných osob. (Valenta a kol. 2014)

Další kognitivní oblastí, ve které dochází k významným změnám, je paměť. Dochází k výraznému zhoršení paměti pro nové události, zatímco zážitky z dávné minulosti často zůstávají v paměti pevně ukotveny. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Vlivem vyššího věku klesá inteligence, snižuje se duševní výkonnost a prodlužuje se doba reakce na podnět. Tyto změny v oblasti kognitivních funkcí nejlépe vystihuje pojem zpomalení. (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

Uvedené změny v kognitivních oblastech a snadná psychická unavitelnost vede u osob seniorského věku častěji k problémům s řešením obtížných situací a schopnost přizpůsobit se změnám. (Haškovcová, 2010)

1.3.3 Sociální změny ve stáří

U osob seniorského věku dochází k podstatným sociálním změnám, které souvisí především s odchodem ze zaměstnání. Nastane změna sociální role, a tím i ztráta dosavadního sociálního postavení, sociálního prostředí a kontaktů. Vlivem těchto skutečností dochází ve stáří ke změně životního stylu a nastává reálná hrozba sociální exkluze. (Valenta a kol. 2014)

Odchodem ze zaměstnání nastanou značné změny i v ekonomické oblasti života seniora, a to podstatnou změnou příjmů, ale i výdajů. Většina osob seniorského věku již nemá dluhy, protože si zajistily jejich splacení ještě v produktivním věku, přesto u nich vyvstává obava o vlastní finanční soběstačnost, aby se nedostaly do finanční a existenční krize. (Sak, Kolesářová, 2012)

U osob seniorského věku někdy dochází k změnám subjektivního vnímání času. Nemusí chodit do práce, ráno vstávat, nastává časová neomezenost. Nacházejí tolik očekávaný čas na relaxaci a klid, na svoje záliby a koníčky.

Jejich děti jsou většinou již plně soběstačné a samostatné a tím jsou senioři osvobozeni od role rodičů.

Stáří tedy také charakterizuje získaná svoboda. „*Pout, která svazovala člověka před stářím, je celá řada. Obecný společenský tlak ke konformitě, ke sdílení názorů a dodržování sociálních norem je doprovázen i tlakem vyplývajícím z požadavků profese.*

V řadě výzkumů kvalitativního i kvantitativního charakteru v našem grantu byl význam získané svobody seniory opakovaně zdůrazňován. V prvním plánu se jedná o svobodu v jednání a naplňování životního stylu, ale návazně se senior osvobozuje i ve svých názorech, postojích a celkově se prohlubuje autenticita jeho bytí.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 22)

Ve stáří však v souvislosti s úbytkem morálních a fyzických sil, více než kdy předtím, vyvstávají obavy z budoucnosti. V pokročilém věku se lidé často musí vyrovnávat s úmrtím svých blízkých a známých a mnohdy je znepokojuje strach z osamělosti, či blízká vyhlídka vlastní smrti.

Vyvstávají otázky o smyslu života, o kvalitě vlastního prožitého života. Obavy z nemoci, nedostatečné lékařské péče, osamocení, nedostatku úcty a společenského uznání, nedostatku citů a lásky, často také obava z dlouhé hospitalizace a odloučení od důvěrně známého prostředí.

Chtějí být i nadále užiteční pro svoje okolí, a i proto přijímají roli prarodičů a zapojují se do rodinného života.

Vlivem svých celoživotních zkušeností často dochází k upevnění životních postojů, hodnot a názorů. Tato životní moudrost jim umožňuje použít svoje zkušenosti k řešení nových situací. (Sak, Kolesárová, 2012)

1.4 Kvalita života ve stáří

Ve stáří je kvalita života do značné míry ovlivněna průběhem celého dosavadního života, zodpovědným přístupem k životu, dosaženými pracovními i osobními úspěchy, spokojeným rodinným životem a celkově zdravým životním stylem. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Zdravotní stav zcela zásadním způsobem ovlivňuje způsob a kvalitu života. Zodpovědným chováním by se člověk měl sám zasazovat, v rámci možností, o svoje zdraví, které je velmi důležitý determinant pro kvalitu dalšího života, a to i ve stáří. *„Převzetí odpovědnosti za svůj život, jehož kvalita je značně ovlivněna právě zdravotním stavem každého člověka.“ (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 až 2017, 2012, s. 21).*

V produktivním věku se doporučuje nespoléhat pouze na státní starobní důchod,

který bude v brzké době na úrovni životního minima, ale včas zajišťovat finanční prostředky, které pomohou překlenout snížení příjmů po odchodu ze zaměstnání, překonat obavy z finanční a existenční krize a také zvětší příležitost věnovat se zálibám.

Dále je vhodné se již koncem produktivního věku dopředu připravovat na odchod ze zaměstnání do starobního důchodu. Je důležité, aby na to byl člověk vnitřně připraven, měl dostatečné množství sociálních kontaktů mimo zaměstnání a dostatek zálib a koníčků, které zaplní náhle vzniklý volný čas. (Haškovcová, 2010)

„Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti. Udržení a navázání nových kontaktů, společná setkávání vrstevníků i prohlubování mezigeneračních vazeb mají velký význam pro prožití kvalitního stáří. Většina doporučení, jak realizovat „úspěšné stárnutí“, odpovídá obecným zásadám duševní hygieny. Znamená to tedy udržovat se v aktivitě v rovnováze s odpočinkem, uspořádat si životní náplň tak, aby zahrnoval duševní i fyzickou činnost, usilovat o adaptaci na nové požadavky, udržovat pozitivní přátelské vztahy a navazovat vztahy nové.“ (Dvořáčková, 2012, s. 27).

Pro pocit kvalitního prožití stáří je tedy důležité zachování přiměřeného zdraví, příprava na stáří a na odchod ze zaměstnání, udržení sociálních kontaktů a také zachování jakékoliv aktivity, která bude člověka naplňovat radostí, kterou si bude plánovat, ve které bude spatřovat svoji budoucnost a další smysl svého života.

2 Volný čas a volnočasové aktivity v období seniorského věku

Volný čas je chápán jako čas, který není vázán na žádné pracovní ani rodinné povinnosti.

Odchodem osoby seniorského věku ze zaměstnání do starobního důchodu vznikne obrovský časový úsek, který je třeba zaplnit aktivní činností přiměřenou pro zdravotní stav seniora.

2.1 Rozdělení času

Rozdělení času, který má člověk k dispozici na jednotlivé oblasti:

- 1) sféra povinností - práce u dospělých, povinná školní docházka u dětí a mládeže
- 2) rozšířená sféra povinností (uspokojování potřeb)
 - biologických – jídlo, spánek, odpočinek, hygiena, a podobně
 - psychických – poznávání a seberealizace
 - sociálních – komunikace s rodinnými příslušníky, přáteli, společenské vztahy
- 3) sféra volného času – relaxace, rekreace, regenerace, zájmová činnost, zábava a sebevzdělávání (Gromnica, 2010)

Veselá ještě ve svých Základech sociologie volného času (1999) dále uvádí pojem „Polovolný čas“, který začíná jako volný čas, pak se profesně jedinec na činnost dá sám. Například začne hrát na nějaký hudební nástroj, což je jeho aktivita ve volném čase, posléze začne chodit na zkoušky a hrát v hudebním tělese a stane se mu záliba profesí. Jako další příklad je zahrádkaření. Zprvu rekreace a zábava, později i starosti a povinnosti – hnojení, orba, plení, ale navíc je výdělek. Jedná se tedy o činnosti, které jsou prováděny z části jako záliba a z části jako povinnost.

Další možnosti členění času:

„Sociologické členění času:

- a) *pracovní čas - honorované činnosti*
- b) *vázaný čas - činnosti vázané k práci, například dojíždění*
- c) *volný čas - zbytek*

Z hlediska využití jednotlivých úseků času:

- a) *produkční čas – doba věnovaná práci a potřebná k zajištění nezbytných životních potřeb (nemusí být shodná s dobou zaměstnání)*
- b) *reprodukční čas – doba potřebná k regeneraci a reprodukci sil (spánek, odpočinek, jídlo) a hygieně*
- c) *vlastní volný čas – doba, s níž lze libovolně naložit.*“ (Veselá, 1999, s.25)

2.2 Vymezení pojmu Volný čas

„Volný čas lze popsat jako čas, který jedinec věnuje pouze sám sobě. Jak tento čas vyplní, záleží jen na něm. Je to doba, kdy je oproštěn od každodenních povinností a každodenního tlaku.“ <http://rrs-osz.webnode.cz/informace-/co-delaji-seniori-/seniori-a-volny-cas/>

Pojmem volný čas je označován odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost a zároveň časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Do volného času nepatří sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny a domácnosti. Volný čas dále nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jako jsou jídlo, spánek, hygiena a základní zdravotní péče. Za určitých okolností se však i z těchto činností může stát zájmová aktivita. Příkladem může být vztah k přípravě a konzumaci jídla, kde se z pouhé nutnosti nasytit organismus základní potravinou během několika minut může stát i půldenní činnost vrcholící opulentní hodinovou hostinou.

(Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008)

„Volný čas představuje sumu činností, kterým jedinec věnuje podle vlastní libovůle, aby si odpočinul, zotavil, rozvíjel svou účast ve společenském životě, svou informovanost vzděláním poté, co se uvolnil od pracovních, rodinných a společenských povinností, závazků.“ (Veselá, 1999)

2.2.1 Funkce volného času

Volný čas dělíme podle funkcí, jimiž působí na člověka:

- a) Výchovně vzdělávací funkce

Volný čas je velmi dostupný prostor pro získávání informací ze všech oblastí

společenského života prostřednictvím mnoha zdrojů (médiá, literatura, kulturní a společenské události). Pomáhá formovat a udržet kvalitu člověka, hodnotovou orientaci a mravní postoje. Zde je nutné respektovat potřeby a zájmy jednotlivců, výchovných skupin a potřeb celé společnosti. Vždy zachovat individualitu člověka a jeho limitující faktory – věk, zdravotní stav, etnikum, místní zvláštnosti a podobně.

b) Rekreačně-relaxační funkce

Důležité z hlediska duševní hygieny a udržení tělesného zdraví. Pomáhá kompenzovat stres a napětí pomocí pohybových aktivit, procházek, nebo rehabilitace.

c) Sociální funkce

Poskytne jedinci možnost zapojit se do formálních i neformálních společenských skupin. To s sebou přináší udržení sociálních kontaktů, pocit sounáležitosti k určité skupině lidí a možnost kompenzace nedostatků v domácím a rodinném prostředí.

d) Seberealizační funkce

Zájmová činnost ve volném čase pomáhá v určité míře zajišťovat uspokojování potřeb seberealizace. Pomocí zájmů přispívá k využívání talentu, vloh a nadání. Tyto aktivity přináší pocity uspokojení a harmonie s okolím i se sebou. Tuto harmonii poté přenáší i do dalších běžných činností, které tím pozitivně ovlivňuje. Činnost přináší další rozvoj a kultivaci osobnosti a jejich udržení.

e) Preventivní funkce

Napomáhá omezit sociálně-patologické jevy a snížit jejich působení. (Gromnica, 2010)

f) Zdravotní funkce

Volný čas přispívá k usměrňování režimu dne tak, že pomáhá vytvářet zdravý životní styl. Vychází se zde ze střídání činností rozdílného charakteru. Duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinku, činností organizovaných a spontánních, nahodilých a podobně. Zvláště velký zdravotní význam mají činnosti poskytující a podněcující vydatný pohyb na čerstvém vzduchu. Pobytová zařízení zabývající se volným časem poskytují příjemné a podnětné prostředí, napomáhají dodržování osobní hygieny, zajišťují stravování vhodnou racionální výživou, které vede k dobré životosprávě. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje na zdravotním stavu člověka. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008)

2.2.2 Rozdělení volného času

„U volného času rozlišujeme několik typů:

- a) zbytek dne, který zůstane po produkčním a reprodukčním času
- b) dvoudenní víkend
- c) placená dovolená
- d) volný čas v důchodu
- e) volný čas při nezaměstnanosti“ (Veselá, 1999, s. 25)

2.3 Možnosti volnočasových aktivit v domácím prostředí

U naprosto valné většiny moderních doporučení jak „úspěšně stárnout“ i u dalších programů na posilování kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří je kladen důraz na udržení dostatečné, ne však nepřirozeně nadměrné, či vynucované aktivity lidí do vysokého věku. Nečinnost je sledována patologicky, například atrofii svalů, smyslových orgánů a podobně, kdy vzniká imobilizační syndrom, při němž člověk ztrácí pohybové a další dovednosti, je-li upoután na lůžko po delší časový úsek. Dále je nečinnost sledována nežádoucí i duševně a sociálně. Negativní důsledky nečinnosti, v důsledku tedy podnětové a emoční deprivace, mohou být zejména ve starším věku mnohem závažněji projevovány urychlováním původně přirozených involučních změn. Na základě výzkumů je poukazováno na skutečnost, že při přiměřené aktivizaci, třeba i po jen krátkém cvičení pružnosti myšlení a řešení nových problémů mnohdy dosahují senioři v testech fluidní inteligence dobrých výkonů, srovnatelnými s výsledky u lidí výrazně mladších. (Langmeier, Krejčířová 2006)

2.3.1 Rozdělení aktivit volného času

„Dalším důležitým faktorem je dobrovolnost a svobodná vůle zvolit si, kterým aktivitám se jedinec chce věnovat. Lidské aktivity lze rozdělit do čtyř základních kategorií: práce, rodinné závazky, sociální závazky, aktivity zaměřené na sebeuspokojení a sebevyjádření.“ <http://rrs-osz.webnode.cz/informace/-co-delaji-seniori-/seniori-a-volny-cas/>

Aktivita volného času také dělíme na:

- manuální - ruční práce, zahradnictví
- fyzické - sport, turistika
- kulturně umělecké - receptivní - četba, návštěva kulturních akcí jako divák
 - interpretační a tvořivé - hra na hudební nástroje, herectví
- kulturně racionální - četba tisku a knih
- společenské - formální - schůze, náboženské úkony
 - neformální - v rámci rodiny a mimo rodinu
- hry
- pasivní odpočinek (Veselá, 1999)

2.3.2 Co ovlivňuje výběr aktivit volného času

Každý člověk je jiný a má jiné, vlastní zájmy a priority, které rozhodují o tom, jakými aktivitami se chce zabývat během svého volného času. Obecně lze vyjmenovat skutečnosti, které jsou pro člověka stěžejní při volbě aktivit volného času:

- pohlaví - ženy tráví jinak volný čas než muži,
- věk - některé aktivity jsou vázány na věk, například právní způsobilost
- zdravotní stav - duševní i tělesný,
- rodinný stav - svobodní x ženatí x vdané,
- povolání - směnnost, odbornost,
- vzdělání - vyšší vzdělání značí obvykle náročnější trávení volného času,
- bydliště - město x vesnice x dům x byt - dostupnost aktivit,
- materiální zajištění jedince - vybavení, nářadí, nástroje, doprava (auto),
- roční období - vnější podmínky počasí, sezonní aktivity,
- pracovní den, volný den - časově méně náročné x časově náročné aktivity,
- hodnotová orientace člověka,
- rodinné klima,
- celková úroveň kultury člověka a společnosti. (Veselá, 1999)

„V případě faktorů, které se podílejí na výběru volnočasových aktivit seniorů, jsou dominantní především zdraví a finance (v českém prostředí).“ (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012, s. 29).

Jako další významná oblast těchto faktorů, která je však negativně ovlivňuje, je oblast získávání informací. Senioři používají málo informačních zdrojů, zejména internetu. Z těchto důvodů nemají přehled o nabízených volnočasových aktivitách ve svém okolí a mají neúplné nebo zkreslené informace. Například se domnívali, že nabízená aktivita je neúměrně drahá, přestože je pro seniory nabízena s velkou slevou, nebo za specifických okolností zdarma (plavání v krytém bazénu).

Mezi další faktory, které se podílejí na výběru volnočasových aktivit seniorů, jsou problémy s dopravou, nedostatek volnočasových aktivit pro seniory a vlastní nálada seniorů. (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

2.3.3 Změny ve volnočasových aktivitách u seniorů

Na základě již jmenovaných změn vlivem odchodu do starobního důchodu nastávají i změny v proporcích a vnímání volného času seniorů. Ke změnám tedy dochází i u volnočasových aktivit osob seniorského věku:

- pokračování stávajících aktivit (například golf, bowling, pěvecký sbor)
- rozšíření stávajících aktivit (například cestování, plavání, turistika, koncerty, návštěva kostela)
- výběr nových činností, na které dříve nezbýval čas, nebo vznik nových zájmů (například čtení, chov zvířat, cestování, studium)
- pokračování v odborných činnostech jako volnočasových aktivit (například krejčí, tesař, psaní literatury)
- změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity (například zahradnictví, vaření, práce v domácnosti, nakupování)

(Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

2.3.4 Nejčastější volnočasové aktivity osob seniorského věku žijících v domácím prostředí

Velmi oblíbená volnočasová aktivita je sledování televize, které se stalo pevnou a stěžejní částí životního stylu současné generace seniorů. Televize, která se u nás začala objevovat v první polovině padesátých let, se rozvíjela společně s životem generace současných seniorů. Během jejich života si aktivitu sledování televize osvojili jako obvyklou každodenní činnost. Senioři byli u jejího zrodu, od jejích prvních

černobílých krůčků až po současnou vyspělou barevnou technologii s vysokým rozlišením, umožňující trojrozměrné zobrazení, neomezené vysílání 24 hodin denně, možnost volby jiných jazyků a připojení k internetu. (Sak, Kolesárová, 2012)

„Sledování televize patří k nejvýznamnějším aktivitám, kterými se současná generace seniorů odlišuje od těch předchozích. Každý den se senioři v průměru dívají na televizi od 2,9 do 3,5 hodiny.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 103)

V našich poměrech obvyklé volnočasové aktivity, jako je chalupaření, chataření, zahrádkaření, kutilství, sběratelství všeho druhu, také sběr lesních plodů a hub, nebo myslivost a rybaření, jsou dobře známy a hojně využívány. Mezi starší generací je také velmi oblíbený tanec, hudba a zpěv. Osoby seniorského věku, které mají rády taneční aktivity, mají k této aktivitě velkou řadu příležitostí. Jsou pravidelně uskutečňovány taneční kurzy pro pokročilé a začínají se i pořádat seniorské plesy. Senioři, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje provozovat běžné společenské tance, mohou navštěvovat taneční a pohybové terapie, které u nás mají dlouhou tradici, vždyť počátek jejich organizování začal již krátce po konci druhé světové války. Tato oblíbená a léty osvědčená aktivita je přínosná pro všechny, kteří trpí chronickými chorobami i nejrůznějšími formami pohybového i mentálního omezení. Nejedná se zde o tanec klasický, ale důležité je, že přináší svým účastníkům radost. Přispívá ke zlepšení komunikace mezi tančícími, umožňuje jejich fyzický i psychický kontakt a přirozeně tak přispívá k jejich rehabilitaci. (Haškovcová, 2010)

Další velkou kapitolou v aktivitách volného času seniorů je **vzdělávání**. Vzdelanost pomáhá posouvat tvořivost na vyšší intelektuální úroveň, přibližovat ho k umění, kultivovat jeho osobnost a styl života, měnit jeho sociální a mentální postoje. Vzdelanost má mimořádný význam nejen pro jednotlivé lidi, ale i pro celou společnost. Dosažená úroveň společnosti a její rozvoj jsou velmi těsně spjaty se vzděláním. (Sak, Kolesárová, 2012)

„Vzdělávání seniorů můžeme chápat nejen jako volnočasovou aktivitu, ale i cestu k dalším volnočasovým aktivitám.“ (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012, s. 31)

V 70. let minulého století vznikla myšlenka na kvalitní naplnění uvolněného životního programu seniorů takzvaný druhý životní program. Ve Francii ve městě Toulouse byla v roce 1973 založena první univerzita třetího věku, kterou nazývali Univerzita pro seniory. Hlavní ideou bylo vytvořit druhý životní program pro ty

seniory, kteří se nechtěli spokojit jen s provozováním svých zálib v ústraní svých domovů, skrytě před celou veřejností. Veškeré studium a místo studia bylo přizpůsobeno individualitě seniorů a našlo řadu studentů pozdního věku, kteří se chtěli dále vzdělávat. Tohoto příkladu použili poprvé v České republice v Olomouci, kde ve školním roce 1986/87 uspořádali naši první univerzitu třetího věku. Garantem byl Český červený kříž. Od roku 1991 se stala z iniciativy profesora Jana Jařaba univerzitním zřizovatelem seniorského vzdělávání olomoucká univerzita. Dnes je možné v rámci tohoto vzdělávání získat úplné vysokoškolské vzdělání, včetně příslušného diplomu. Systém celoživotního vzdělávání na různých typech škol v zahraničí i v naší republice jsou velmi oblíbenou a vyhledávanou aktivitou seniorů. Každý studující senior je hrdý, když může svým dětem a vnoučatům ukázat výsledky své studijní práce, a možná tím i motivovat potomky svým příkladem k jejich zvýšenému studijnímu úsilí. Studium se zvyšuje aktivita a elán studujících. (Haškovcová, 2010)

Pro úspěšné stárnutí je důležité setrvat v procesu učení. Celoživotní učení a rozšiřování svého vzdělání je považováno za nezbytnou součást života pro všechny starší lidi v dnešní společnosti. Současná civilizace je typická překotnými technickými a technologickými změnami a vzdělávání poskytuje starším lidem možnost udržet krok s technologickým a vědeckým pokrokem. To je nezbytné pro zachování kvality jejich života, posílení jejich samostatnosti a soběstačnosti. (Boulton-Lewis, Tam, 2012)

„V souvislosti se vzděláváním seniorů a jeho významem hovoříme o vyšší kvalitě života, o zachování intelektových sil a podobně. Pod termín „kvalita života“ můžeme zahrnout v podstatě vše.“ (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012, s. 34)

Vztah ke sportu je velmi determinován zdravotním a skutečným funkčním stavem osoby seniora. *„Výzkumníci dospěli k závěru, že ačkoliv mají seniori dobré znalosti o zdravotních benefitech pohybových aktivit, zpravidla je v dostatečné míře nerealizují. Jako omezující faktor byl u nich diagnostikován strach z úrazu.“* (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, 2012)

V minulosti velmi oblíbenou příležitostí pro sport bylo navštěvování místní organizace Tělocvičné jednoty České obce sokolské, která byla přítomna snad ve všech významnějších obcích naší země. Do takzvaného „Sokola“ chodila téměř celá populace dnešních seniorů, a to často již od brzkého mládí. Zde byli vedeni nejen ke kladnému

vztahu ke sportu, ale také k lásce ke své vlasti. Po zákazu činnosti minulým režimem byla činnost Sokola obnovena v roce 1989 a část seniorů zde našla opět místo pro svoje oblíbené sportovní volnočasové aktivity, které mohou dál provozovat podle svého zdravotního stavu. (Haškovcová, 2010)

Aktivity související s procházkami, s turistikou, cestováním a pobytem v přírodě jsou u seniorů překvapivě zastoupeny více než u mladších generací. Dokonce tento trend neklesá ani u seniorů starších sedmdesáti let. Zřejmě se zde promítá fakt, že jde o generaci, která již od útlého mládí pobíhala a hrála si venku, ve středním věku holdovala trampingu, chataření a chalupaření a i v pokročilejším věku jim přirozeně zůstala vlastní láska k přírodě. (Sak, Kolesárová, 2012)

Existuje jistě ještě celá řada volnočasových aktivit osob seniorského věku, které jsou stejně rozmanité, jako je rozmanitá osobnost každého člověka a individualita jeho zálib.

2.3.5 Zajištění volnočasových aktivit seniorů organizacemi

V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory zajišťována neziskovým sektorem a nižšími správními celky státu. Příležitost pro využití aktivit volného času organizovaně se liší podle velikosti obce, ve které člověk žije. V menších městech a obcích je možnost využití organizované volnočasové aktivity omezená, ale o to výrazněji tam vyvstává možnost vzniku svépomocné skupiny aktivních lidí mezi obyvateli nebo příbuznými. Obec nebo město je poté může podpořit například poskytnutím zázemí, finanční částkou, nebo poskytnutím vybavení potřebného pro aktivitu. (Bočková a kol., 2011, s. 79)

„Nabídka aktivit pro volný čas by ve městech a obcích měla tvořit funkční systém bez preferování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů.“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008, s. 16)

2.3.6 Domácí prostředí

Domácí prostředí je pro každého přirozené. Je možné jej přizpůsobit individuálním potřebám seniora. Toto prostředí je pro seniora nejvhodnější za předpokladu přiměřeného zdravotního stavu a dostatečné soběstačnosti. Důvěrně známé domácí prostředí přináší pohodlí, klid a pocit bezpečí. Přítomnost rodiny a osob

blízkých také přispívá k dobré duševní pohodě. Důležité je zachování sociálních vazeb a kontaktů, ale také možnost využít vlastního soukromí. Domácí prostředí umožňuje chov domácích mazlíčků, podporuje individualitu a rozvíjení dosavadních aktivit, zálib a koníčků. Domácí prostředí pomáhá udržet soběstačnost a sebeobslužnost do vyššího věku, a tím podporuje i lepší sebehodnocení seniora. Senior, který již vyžaduje zvýšenou péči, může i nadále zůstat ve svém domácím prostředí, protože rodinná péče lze kombinovat s terénními pečovatelskými službami, agenturami domácí péče, denními stacionáři a službami SOS. (Matoušek, 2011)

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zaměřuje na cíle, metodologii, charakteristiku vzorku šetření, charakteristiku místa šetření, výčet nabídek volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu výzkumu, prezentaci výsledků a závěry šetření.

3 Uvedení do výzkumného problému

Důvodem pro provádění výzkumu je zjistit, jak tráví svůj volný čas osoby seniorského věku žijící v domácím prostředí v rámci regionu města Chrudim.

3.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumné části je zjistit, čím se zabývají osoby seniorského věku, které žijí ve svém přirozeném domácím prostředí v regionu města Chrudim. A to zejména, jak tyto osoby tráví svůj volný čas, zdali jsou spokojeny s možnostmi aktivit, které mohou využívat ve svém okolí, popřípadě co je podle jejich názoru nejvíce omezuje v jejich uspokojivém trávení volného času.

Díličí cíle:

- C1 Zmapovat volnočasové aktivity seniorů v domácím prostředí žijících v regionu města Chrudim.
- C2 Zjistit u vybraných respondentů, zda využívají volnočasových aktivit nabízených organizacemi v regionu města Chrudim.
- C3 Zjistit, které aktivity by rádi provozovali, které však nejsou v nabídce organizací v regionu města Chrudim.

4 Metodologie výzkumu

V následující části práce bude proveden popis použitých metod výzkumu, uvedena charakteristika vzorku a místa šetření, prozkoumána nabídka dostupných volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu výzkumu a popsána realizace výzkumu a dotazníkového šetření.

4.1 Metody výzkumu

V následující výzkumné části této bakalářské práce je použit kvantitativní přístup k výzkumu, který předpokládá, že některé jevy, věci a stavy jsou svým způsobem měřitelné, či nějakým postupem tříditelné a zařaditelné. Je tedy možné jim přiřadit jednoznačný výraz, který lze zaznamenat v podobě informací, jež se dají kvantifikovat, porovnávat a analyzovat běžnými statistickými metodami. (Reichel, 2009)

Pro získání informací kvantitativního charakteru o objektech výzkumu bylo použito techniky dotazníku. „*Dotazník je často používanou metodou sloužící v pedagogickém výzkumu ke sběru dat.*“ (Svoboda, 2012, s. 48)

Souhlas s účastí na výzkumu byl zajištěn úvodním listem dotazníku, kde byla uvedena a zdůrazněna dobrovolnost jeho vyplnění, anonymita respondenta a účel, pro jaký jsou informace získávány. (Svoboda, 2012)

V několika ojedinělých případech byla na požádání respondenta, který měl zrakové, nebo motorické obtíže, použita metoda strukturovaného, neboli standardizovaného rozhovoru podle otázek vypsanych v dotazníku, do kterého byly odpovědi zaznamenány. (Svoboda, 2012) „*Standardizovaný rozhovor pracuje s předem daným schématem. Otázky jsou předem připraveny a je nutno zachovat jejich znění i sled, v jakém jsou předkládány. Tento typ rozhovoru se blíží dotazníku.*“ (Přinosilová, 2007, s. 30)

4.2 Charakteristika místa výzkumného šetření

Jedním z cílů této práce je zmapování nabídky volnočasových aktivit pro seniory žijící v domácím prostředí.

Vzhledem k možnostem a rozsahu této práce bylo pro tento účel výzkumu zvoleno

město Chrudim, které je bydlištěm autora této práce, a proto má dobré místní znalosti. Tento fakt také pomohl zajistit dostatečný počet navrácených vyplněných dotazníků.

Město Chrudim, známé také pod přívzkem "Athény východních Čech", je město střední velikosti, které se nachází na úpatí Železných hor a Polabské nížiny, 110 km východně od Prahy, hlavního města České republiky, 10 km jižně od krajského města Pardubic a 33 km od Hradce Králové. (Chrudimský návštěvník, dostupné z <http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste>)

„Geomorfologicky leží město ve Svitavské tabuli, která je součástí rovinaté České tabule. Jižně od Chrudimi se zvedají Železné hory s nejvyšší horou Vestec (668 metrů nad mořem). Městem protéká řeka Chrudimka, která pramení v chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy (20 km jihovýchodně). Město leží ve výšce 243-300 m nad mořem

Polohu města Chrudim v rámci Pardubického kraje lze hodnotit jako velmi exponovanou, což je dáno blízkostí a dostupností krajského města, které je populačním i ekonomickým centrem kraje. Význam polohy jako rozvojového faktoru umocňuje fakt, že se Chrudim nachází v těsném zázemí metropolitního areálu hradecko-pardubické aglomerace, který je podle počtu obyvatel (necelých 300 tisíc) pátým nejlidnatějším urbanizovaným prostorem v ČR (po Praze, Brnu, Ostravě a severočeské konurbaci).

Základní informace:

Nadmořská výška 243 – 300 metrů nad mořem

Zeměpisná šířka 49° 57´

Zeměpisná délka 15° 47´

Celková výměra pozemků 3 320 ha

V 60. letech 20. stol. měla Chrudim přes 15 tisíc obyvatel. V 70. a 80. letech docházelo ke stálému nárůstu počtu obyvatel, především v části Chrudim III a IV, kde je koncentrována panelová výstavba a bytové domy. Od 80. let minulého století se počet obyvatel stabilizuje, což souvisí se zastavením výstavby sídlišť a celkovou stagnací růstu populace v Československé, resp. České republice. K 31. 12. 2003 činil počet obyvatel 23 683.“ (CHRUDIMSKÝ NÁVŠTĚVNÍK, dostupné z: <http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste>)

Ve městě je pokrytí signálem všech mobilních operátorů působících na území České republiky a pevné telefonní sítě. Město je kompletně elektrifikováno a plynofikováno a je zde vodovodní a kanalizační potrubí.

Zdravotnická a sociální péče je ve městě zabezpečena v nemocnici a ve 3 domech s pečovatelskou službou.

(CHRUDIMSKÝ NÁVŠTĚVNÍK, dostupné z:

<http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste>)

4.2.1 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu výzkumu

Nabídka volnočasových aktivit může být upravena sociální politikou v daném státě, popřípadě regionální politikou. Mnoho těchto aktivit je řešeno i za pomoci neziskových organizací (zapsané spolky,) V legislativě se můžeme opřít například o zákon č. 108/2006 Sb. v pozdějším znění platných předpisů. Jedná se mimo jiné o tyto služby, dle kterých některé organizace (ziskové i neziskové) upravují v daném regionu Chrudim poskytování služeb:

- § 39, Osobní asistence

Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.

- § 40, Pečovatelská služba

Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.

- § 66, Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Sociálně aktivizační služby jsou ambulantní, popřípadě terénní služby poskytované osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením. (Zák. č. 108/2006 Sb.)

S modernizací života neustále dochází k velkému rozmachu veškerých technologií, tak i ke změnám trávení volného času. Toto se děje jak u mladší generace, tak i u seniorů. Vznikají různá centra pro seniory (fitcentra, kluby, cestovní kanceláře,...), ale dochází i k rozvoji univerzit třetího věku. Zde pro přehled uvádím univerzity, které

zajišťují vzdělávání v rámci univerzity třetího věku. Nejbližší pro region Chrudim se jako vhodná jeví Univerzita Pardubice, popřípadě Univerzita Hradec Králové.

- České vysoké učení technické v Praze
- Univerzita Karlova v Praze
- Univerzita Pardubice
- Univerzita Hradec Králové
- Technická univerzita v Liberci
- Česká zemědělská univerzita v Praze
- Masarykova univerzita Brno
- Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
- Univerzita Palackého Olomouc
- Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
- Vysoká škola polytechnická Jihlava
- Západočeská univerzita v Plzni

Vzhledem k tématu této bakalářské práce je zde uvedena stručná a přehledná nabídka organizací, které poskytují volnočasové aktivity v regionu města Chrudim.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Při tomto centru existuje Senior klub CSSP Chrudim, který se zabývá prevencí sociálního vyloučení a smysluplného trávení volného času seniorů. Organizace se zaměřuje na volnočasové, vzdělávací a zájmové aktivity seniorů. Cílem tohoto klubu je zajišťování klubové činnosti pro seniory města Chrudim. Klub nabízí tyto základní aktivity – cvičení pro seniory (kondiční cvičení), jóga, plavání, výuka anglického jazyka, počítačové kurzy, arteterapii, zpěv, různorodé přednášky, plesy, aranžování květin, zdravé stolování, různé slavnosti, širokou škálu přednášek na zajímavá a žádaná témata, ... <http://www.socialni-sluzby.cz/senior-klub.php>

Domov seniorů Chrudim – lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s., Chrudim

Při tomto zařízení bylo zřízeno Centrum zdravého stárnutí. Jedná se o centrum, které si klade za cíl zkvalitnit a zpříjemnit život seniorům i individuální péči firmám pro zaměstnance. V nabídce je zde mimo jiné wellness, regenerační služby dle potřeby,

konzultace zdravotního stavu,...

V rámci tohoto centra se v prostorách Centra zdravého stárnutí uskutečňují přednášky a semináře např. na témata – Zdravá strava pro seniory, seminář Demence v obrazech,... <http://centrumzdravehostarnuti.cz/o-nas/>

EDDA, z.ú., Chrudim

Tento ústav pořádá den pro seniory tzv. SENIOR DAY ve Spaltolandu (Slatiňany), a spolupracuje s Univerzitou třetího věku v Pardubicích. Tato akce probíhá jednou ročně a je součástí kampaně Dnů zdraví a na oslavu Mezinárodního dne seniorů. Hlavní myšlenkou tohoto dne je „Dej stáří s pohybem a úsměvem“.

<http://edda-chrudim.cz/komunitni-aktivita/senior-day/>

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. pracoviště Chrudim

Centrum poskytuje sociální služby v rámci odborného poradenství, osobní asistenci, sociální rehabilitaci, půjčovnu rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, poradenství pro sluchově postižené. Při této organizaci bylo založeno volnočasové centrum Klubíček, které nabízí širokou škálu aktivit na přání (pletení košíčků z papíru,...). <http://www.czp-pk.cz/cs/9-chrudim/>

Městská knihovna Chrudim

Knihovna spolupracuje s Klubem seniorů a pořádá různé přednášky o historii města a památek. <http://www.knihovna-cr.cz/pro-seniory?page=1>

Spolek Hurá na výlet

Organizace zabezpečuje jednodenní, snadno zvládnutelné, bezpečné, finančně dostupné, zábavné a přitom zajímavé výlety se zdravotnickým dohledem, osobní asistencí, průvodcem, živým hudebním doprovodem, zajištěné kolektivem mladých lidí, a to způsobem a za cenu dostupnou seniorům a osobám ZTP. <http://huranavylet.info/>

Mezi další organizace, kterých mohou senioři využívat v rámci smysluplného využití volného času, patří mimo jiné:

- Senior rezidence Chrudim
- Tělocvičná jednota Sokol Chrudim
- Centrum J. J. Pestalozziho Chrudim
- Chrudimští patrioti
- Církev bratrská Chrudim
- Českobratrská církev evangelická Chrudim
- Český svaz bojovníků za svobodu – okresní výbor ČSBS
- Divadelní spolek Jana Nepomuka Štěpánka
- Farní charita Chrudim
- Kacafírek – loutkářský spolek
- Klub rekreačních běžců Chrudim
- o.s. Rokoko – pěvecký a hudební spolek v Chrudimi
- Společnost seniorů a jejich přátel

V rámci celého regionu jsou konány různé přednášky, které pořádají zaměstnanci územního odboru Chrudim, pracoviště prevence, ochrany obyvatelstva a krizového řízení. Mezi hlavní témata patří například zásady chování v případě požáru, jak se chovat při mimořádných událostech (povodeň, únik nebezpečné látky,...).
<http://www.hzscr.cz/clanek/beseda-pro-seniory-v-chrudimi.aspx>

4.3 Výzkumný vzorek a jeho charakteristika

Výzkum je zaměřen na osoby ve věkovém rozmezí od 60 do 75let, žijících v době výzkumu v domácím prostředí v regionu města Chrudim.

„Počátek stáří zastihne většinu seniorů relativně zdravých a v dobré fyzické kondici, takže zdraví a fyzický stav není na počátku stáří limitujícím faktorem, jako je tomu v následujících desetiletích. To, co je za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody, a to jak subjektivně, tak objektivně. Disponabilita dělící volný čas od času pracovního se stává charakteristikou seniora. Rozšíří se objem času, o němž senior rozhoduje sám, a také rozsah věcí a jevů, o nichž rozhoduje svobodně pouze sám, se rozšiřuje v míře vysoce přesahující jeho celoživotní zkušenost.“
 (Sak, Kolesárová, 2012, s. 99). Pro udržení kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří je

kladen důraz na udržení dostatečné, ne však nepřírozeně nadměrné, či vynucované aktivity lidí do vysokého věku. Negativní důsledky nečinnosti, v důsledku tedy podnětové a emoční deprivace, mohou být zejména ve starším věku mnohem závažněji proječovány urychlováním původně přirozených involučních změn. (Langmeier, Krejčířová 2006).

Z těchto důvodů je tento výzkum zaměřen na osoby ve věku 60 až 74 let, tedy ve vyšším věku, nebo v raném stáří. U těchto lidí je největší potřeba zachování aktivního života, dokud nebudou limitovány zhoršením svého zdravotního stavu.

Domácí prostředí je pro každého přirozené a je možné jej přizpůsobit individuálním potřebám seniora. Toto prostředí je pro seniora nejvhodnější za předpokladu přiměřeného zdravotního stavu a dostatečné soběstačnosti. Podporuje rozvíjení dosavadních aktivit, zálib a koníčků. (Matoušek, 2011)

Senior žijící v domácím prostředí má pravděpodobně dostatečně dobrý zdravotní stav a prostředí, které podporuje volnočasové aktivity, proto bylo domácí prostředí zahrnuto do výběrového kritéria výzkumu.

4.4 Realizace výzkumu

Pro získání informací kvantitativního charakteru o objektech výzkumu bylo použito techniky dotazníku.

Výběr respondentů byl cílený a bylo vybráno 100 respondentů. Respondenti byli vybráni a osloveni s žádostí o vyplnění dotazníku. Jejich výběr byl zvolen na základě osobních známostí, takže byly již předem známy základní informace, aby splňovali kritéria:

- věk - ve věkovém rozmezí od 60 do 75let,
- způsob bydlení - žijících v době výzkumu v domácím prostředí
- místo výzkumu - bydliště v regionu města Chrudim.

Dotazníky byly respondentům předány 25. 5. 2016. Do 21. 6. 2016 se navrátilo 60 kusů vyplněných dotazníků, což ze 100 kusů rozdaných dotazníků činí 60% návratnost.

Podle množství výsledků byla vypracována intervalová tabulka četnosti, která byla vyplněna daty z dotazníku. (Svoboda, 2012)

Z důvodů snadné interpretace údajů a zpracování výsledků dotazníkového šetření

byly pro větší přehlednost hodnoty přepočteny na procenta a v některých případech zobrazeny pomocí grafu, nebo slovně zhodnoceny.

4.4.1 Dotazníkové šetření

Dotazník se skládá z 15 otázek, z nichž 8 otázek bylo uzavřených, 4 otázky byly otevřené a 3 otázky byly uzavřené a byly označovány formou škály.

Na začátku dotazníku jsou vypsány iniciály autora, uvedeno zachování anonymity respondenta a zdůvodněn účel dotazníku. Poté je vysvětleno, jak bude nakládáno se získanými informacemi zdůrazněním, že se jedná o studijní, a ne o komerční účely. Následuje krátké uvedení časové náročnosti a nabídka spolupráce autora při vyplňování dotazníku podle odpovědí respondenta. Tato možnost byla uvedena z důvodu možného zrakového, nebo motorického omezení, které je možno očekávat vzhledem k věkovému zařazení respondentů. Dále je uveden požadovaný způsob vyplňování dotazníku.

Následují první otázky č. 1 až 3, které jsou otázkami informativního charakteru pro ověření správnosti výběru respondenta. Otázky č. 4 až 10 jsou zaměřeny na získání informací o způsobu trávení volného času a volnočasových aktivitách respondenta a jeho subjektivní hodnocení dostatku a spokojenosti se svým volným časem. Otázky č. 11 až 13 jsou zaměřeny na možnosti organizovaného trávení volného času, zjištění o informovanosti respondenta o těchto organizacích. V otázkách 14 a 15 je zjišťováno, zda respondentovi chybí provozování nějaké aktivity, a to buď organizovaně, nebo samostatně.

V závěru dotazníku je poděkování respondentovi za jeho ochotu a čas, který věnoval vyplnění tohoto dotazníku a srdečný pozdrav.

5 Zpracování dat výzkumu a jejich prezentace

Zpracování dat a prezentace výsledků je rozdělena do čtyř částí.

V první části jsou uvedeny základní údaje o respondentech. Na základě těchto zjištění je provedeno ověření, zda se shodují se stanoveným výzkumným vzorkem a splňují očekávaná kritéria.

V druhé části jsou předloženy jednotlivé výsledky výzkumu, které vypovídají o způsobu trávení volného času a volnočasových aktivitách respondentů a jejich subjektivní hodnocení dostatku a spokojenosti se svým volným časem.

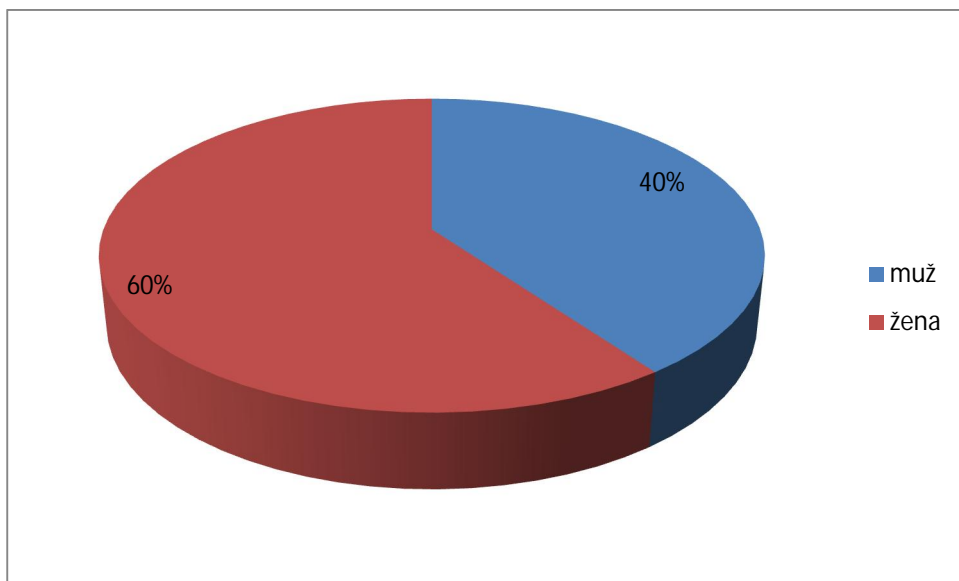
Třetí část zpracování výzkumu je zaměřena na zjištění zájmu respondentů o organizované trávení svého volného času a zjištění, zda je dostatečná informovanost respondentů o těchto organizacích.

Čtvrtá část zpracování výzkumu šetření zjišťuje, zda respondentovi chybí provozování nějaké aktivity, a to buď organizovaně, nebo samostatně.

Výsledky vzniklé zpracováním dotazníkového šetření jsou z důvodu lepší přehlednosti dosažených hodnot přepočítány na procenta. Některé takto zpracované výsledky jsou buď slovně, nebo graficky interpretovány.

5.1 Základní údaje o respondentovi

Na základě vlastního dotazníkového šetření jsou níže uvedeny základní údaje o respondentech. Odpovědi respondentů dotazníku na otázku č. 1, která se snaží zjistit genderové zastoupení účastníků výzkumu, jsou znázorněny v grafu č. 1.



Graf č. 1: Genderové zastoupení respondentů (v %) (zdroj: vlastní šetření)

Z grafu č. 1 je patrné, že šetření se zúčastnilo 60% žen a 40% mužů. Z grafu č. 1 vyplývá, že genderové zastoupení účastníků výzkumu je poměrně vyvážené.

Otázka č. 2: V jakém věkovém rozmezí je věk respondentů?

Podle výsledku dotazníku se 100% respondentů nachází ve věkovém rozmezí 60 - 74 let.

Stejně tak odpovědi na otázku č. 3: „Jaký typ bydlení v regionu města Chrudim využíváte?“ v dotazníku odpovědělo 100% respondentů, že využívají vlastní dům, nebo byt v regionu města Chrudim.

Na základě těchto zjištění je provedeno ověření, zda se shodují se stanoveným výzkumným vzorkem a splňují očekávaná kritéria. Stanovená kritéria výzkumného vzorku a místa šetření:

- věk respondenta je ve věkovém rozmezí od 60 do 75let,
- způsob bydlení - žijících v době výzkumu v domácím prostředí
- místo výzkumu - bydliště v regionu města Chrudim

Z uvedených skutečností je potvrzeno dodržení stanovených podmínek výzkumu. Bylo zjištěno, že 100% respondentů se shoduje se stanoveným výzkumným vzorkem a místem šetření a splňují očekávaná kritéria.

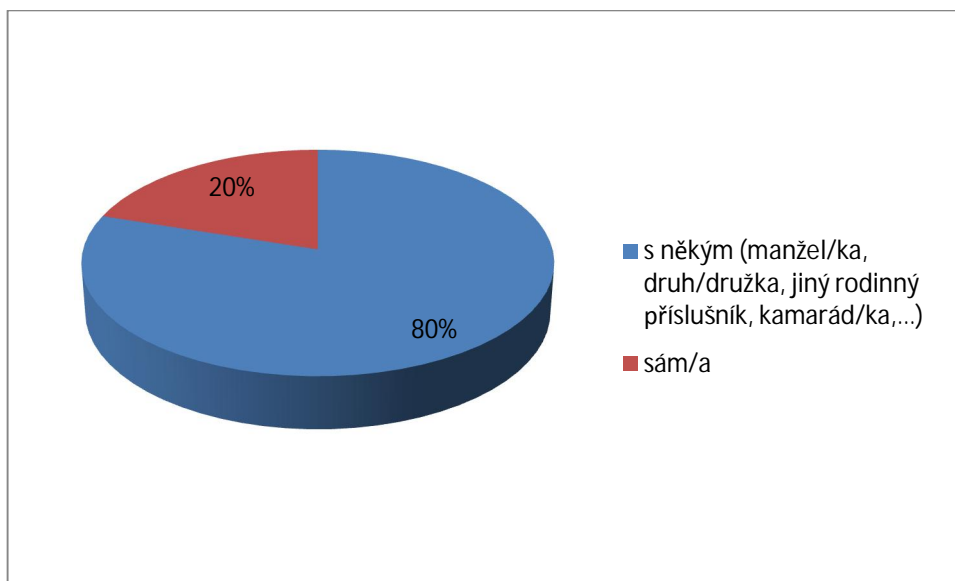
Výběr respondentů je způsobilý pro výzkum zabývající se volnočasovými aktivitami osob seniorského věku žijících v domácím prostředí regionu města Chrudim.

Respondenti byli vybráni a osloveni na základě osobních známostí, a proto se shodují se stanovenými podmínkami a bylo to výše ověřeno.

5.2 Způsob trávení volného času a volba volnočasových aktivit respondentů, jejich subjektivní hodnocení dostatku a spokojenosti se svým volným časem.

Na základě vlastního dotazníkového šetření jsou zde předloženy jednotlivé výsledky výzkumu, které vypovídají o způsobu trávení volného času a volnočasových aktivitách respondentů a jejich subjektivní hodnocení dostatku a spokojenosti se svým volným časem.

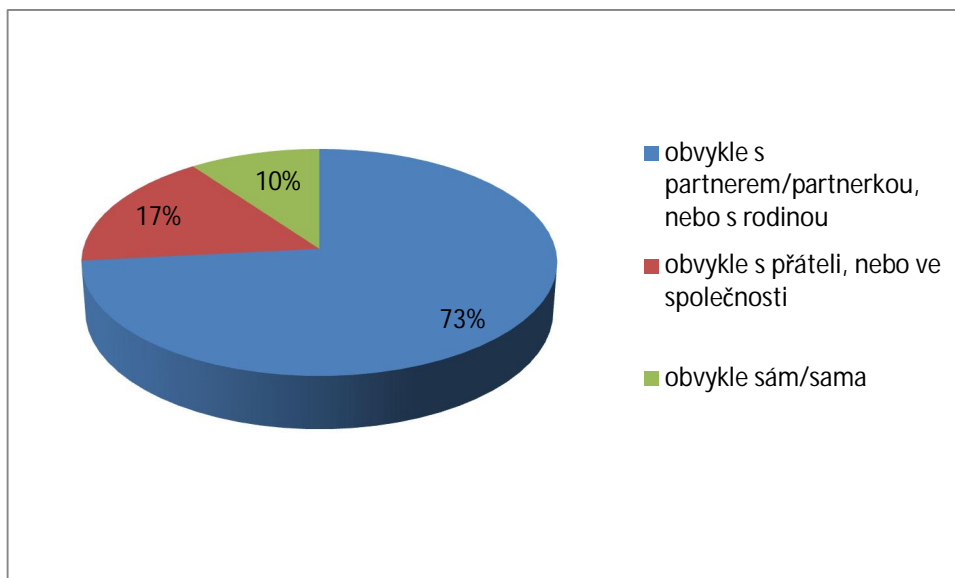
Na otázku č. 4 odpověděli respondenti v 80% (viz graf č. 2), že bydlí s někým, tedy s manželem, manželkou, druhem, družka, nebo s jiným rodinným příslušníkem, či kamarádem, kamarádkou.



Graf č. 2: S kým bydlí respondenti (v %) (zdroj: vlastní šetření)

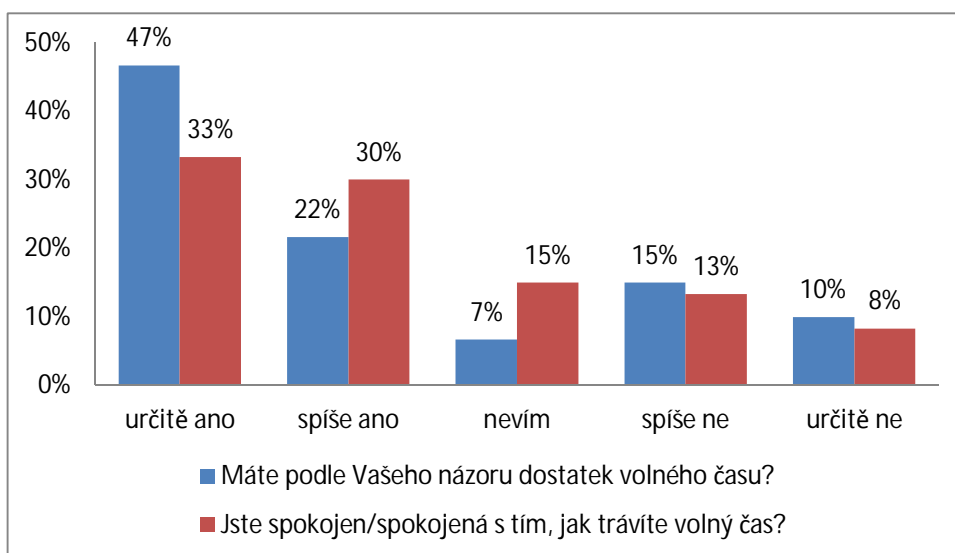
Zbytek respondentů, tedy 20%, jak je patrné z grafu č. 2, uvedl, že bydlí sami.

S kým respondenti obvykle tráví svůj čas (otázka číslo 5) je patrné z grafu č. 3, který vychází z odpovědí respondentů, jenž uvádí, že nejvíce (73%) jich tráví čas obvykle s partnerem, nebo partnerkou, mnohem méně (17%) obvykle s přáteli a nejméně respondentů (10%) uvedlo, že volný čas tráví obvykle sami.



Graf č. 3: S kým respondenti obvykle tráví svůj volný čas (v %) (zdroj: vlastní šetření)

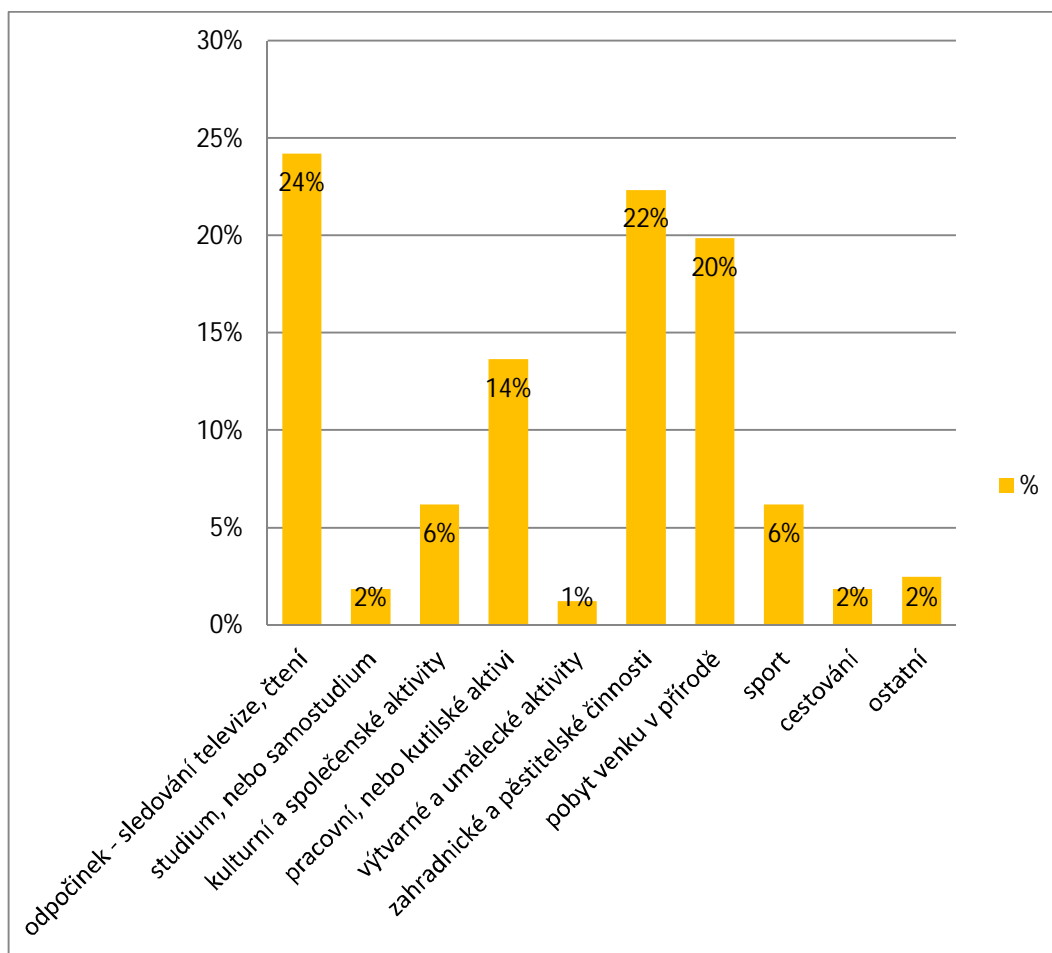
Následující otázky číslo 5 a 6, zda respondenti mají podle svého názoru dostatek volného času a jestli jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas, jsou graficky znázorněny v grafu č. 4. Zde je vidět, že většina respondentů je spokojena s obojím.



Graf č. 4: Spokojenost respondentů s délkou a způsobem trávení svého volného času (v %) (zdroj: vlastní šetření)

Druh preferovaných aktivit, který je v dotazníku pod otázkou č. 8, je graficky znázorněn v procentech v grafu č. 5. Respondenti mohli označit více

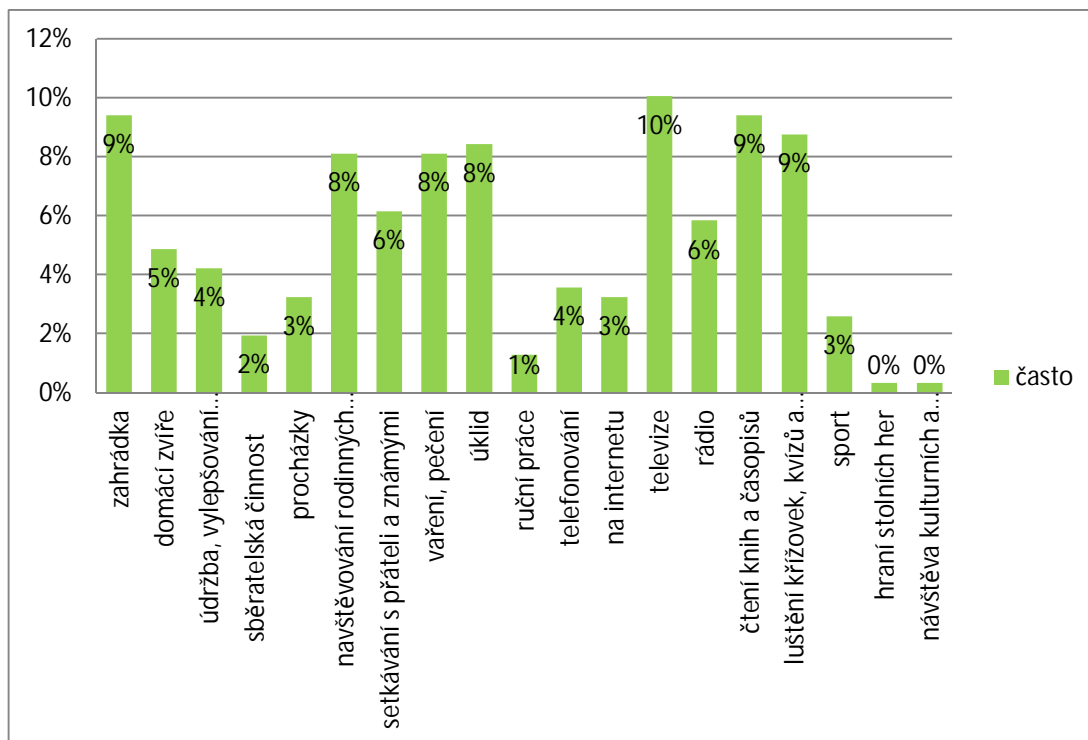
možností odpovědí. Nejvíce preferují odpočinek (24%), zahradnické a pěstitelské činnosti (22%) a pobyt venku v přírodě (20%).



Graf č. 5: Preferovaný druh aktivit (v %) (zdroj: vlastní šetření)

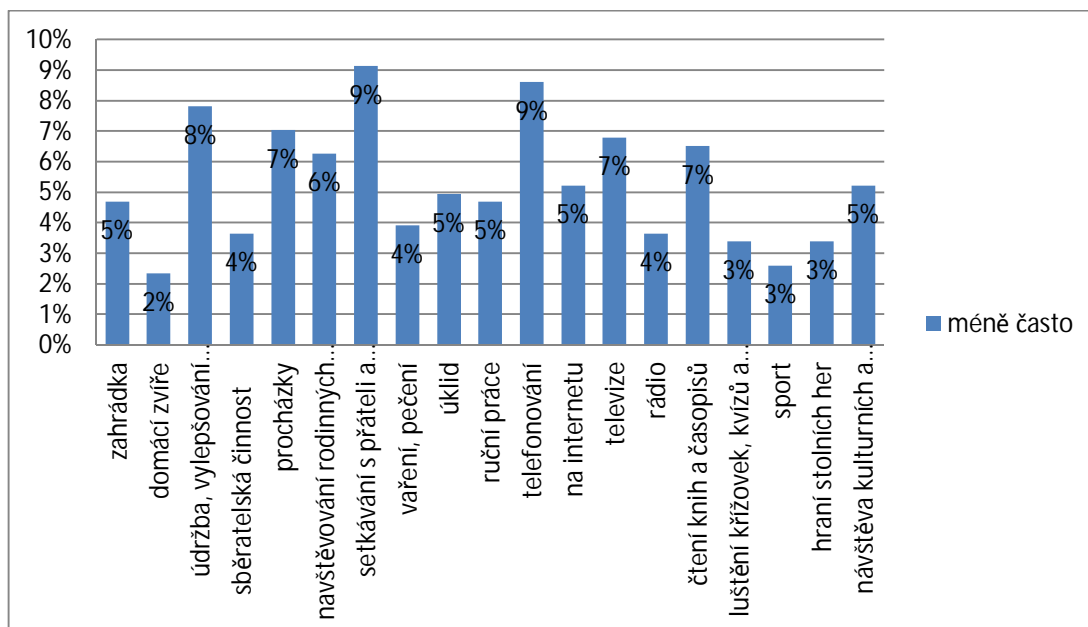
V části opovědí ostatní v grafu č. 5 jsou obsaženy odpovědi: starost o nemocného, vnoučata, jsem nemocná a nemohu nic dělat, fantazie. V kategorii ostatních se také objevila odpověď cestování, která byla několikrát zopakovaná, proto je zde v grafu č. 5 vyčleněna.

U dotazníkové otázky č. 9, respondenti označili, jak často se věnují jmenovaným činnostem. Četnost aktivit je patrna v procentech v následujících grafech č. 6, 7 a 8.



Graf č. 6: Aktivita vykonávané často (v %) (zdroj: vlastní šetření)

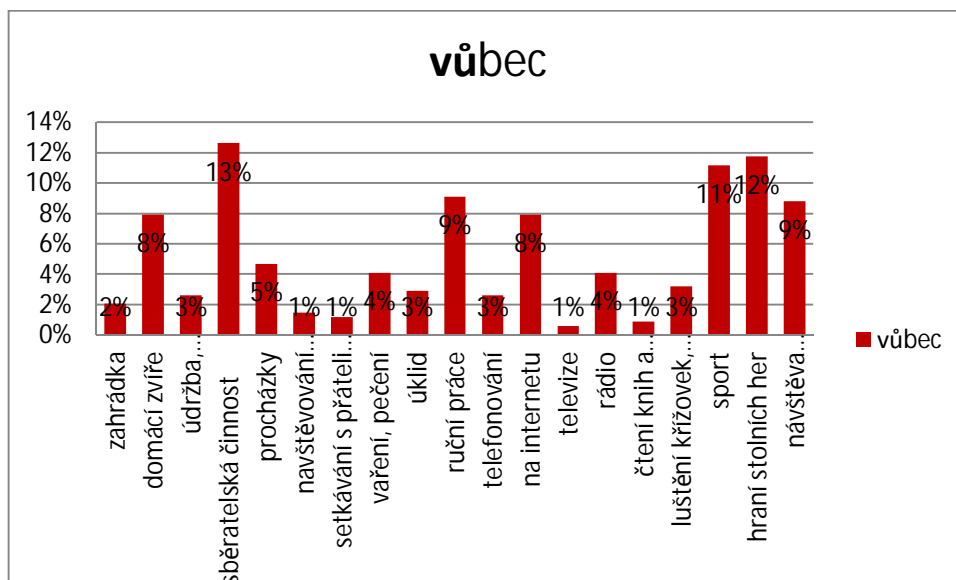
Mezi aktivitami vykonávanými často, respondenti nejvíce volili sledování televize (10%), čtení knih a časopisů (9%), luštění křížovek (9%) a činnost na zahrádce (9%). To poukazuje spíše na jejich oblibu pasivního odpočinku.



Graf č. 7: Aktivita vykonávané méně často (v %) (zdroj: vlastní šetření)

U méně často vykonávaných aktivit respondenti nejvíce volili setkávání s přáteli (9%), telefonování (9%) a údržba a vylepšování domu, nebo bytu (8%) a další běžné

činnosti bez větších výkyvů v četnosti.

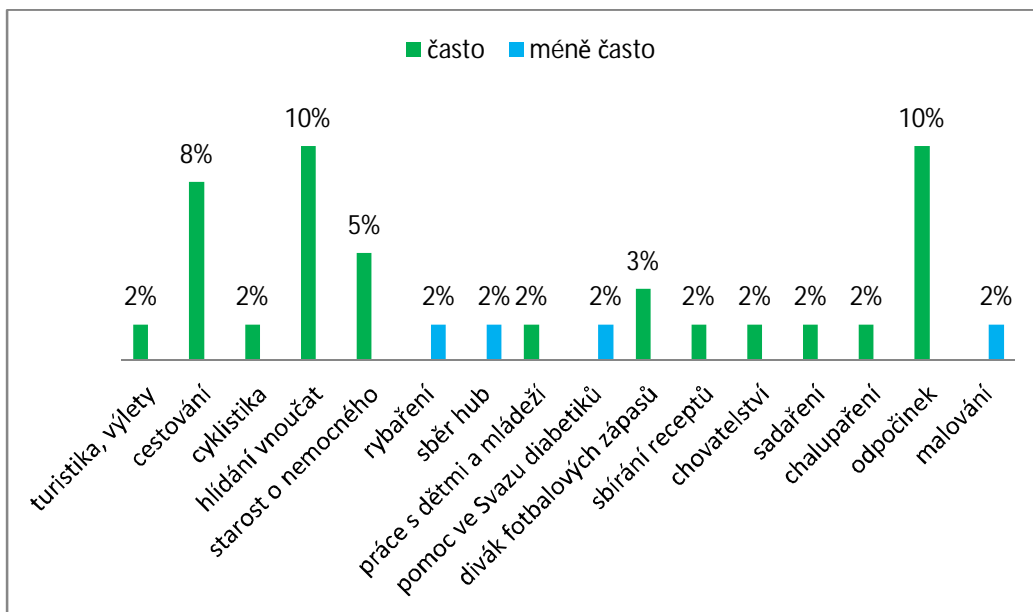


Graf č. 8: Aktivity nevykonávané vůbec (v %) (zdroj: vlastní šetření)

Aktivity, které respondenti nevykonávají vůbec jsou nejvíce zastoupena sběratelská činnost (13%), hraní stolních her (12%) a také sport (11%).

Navazující dotazníková otázka č. 10 vybízí respondenty, aby uvedli další činnosti, kterým se věnují ve svém volném čase a nebyly součástí nabídky činností v otázce č. 9, a poté aby označili, jak často se jim věnují. Viz graf č. 9. Této příležitosti využilo 57% respondentů a uvedlo svoji oblíbenou činnost a její četnost, která byla vyjádřena procenty k celkovému počtu respondentů tak, jak je znázorněna v grafu č. 9, ne tedy k celkovému počtu odpovědí u otázky č. 9, které jsou zobrazeny v grafech č. 6, 7 a 8.

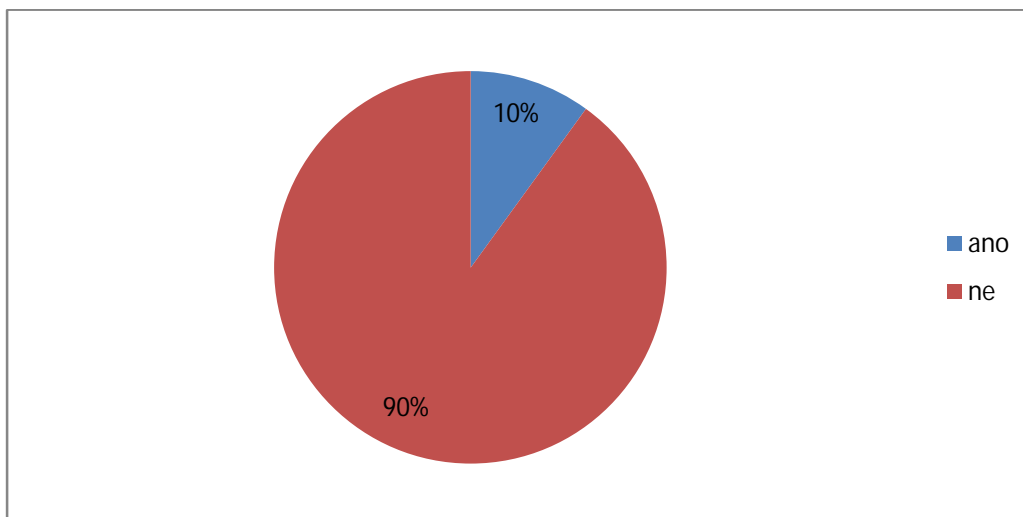
Respondenti nejčastěji uvedli odpočinek (10%), hlídání vnučat (10%) a cestování (8%).



Graf č. 9: Další činnosti ve volném čase a jejich četnost (v %) (zdroj: vlastní šetření)

5.3 Zjištění zájmu respondentů o organizované trávení svého volného času, a zda jsou dostatečně informovaní o volnočasových organizacích

Dotazníková otázka č. 11 zkoumá zájem respondentů o organizované trávení volného času v nějakém zařízení, které se zabývá volnočasovými aktivitami. Tento zájem projevilo 10% respondentů, jak je zobrazeno v procentech v následujícím grafu č. 10 a zbylých 90% o to nemá zájem.



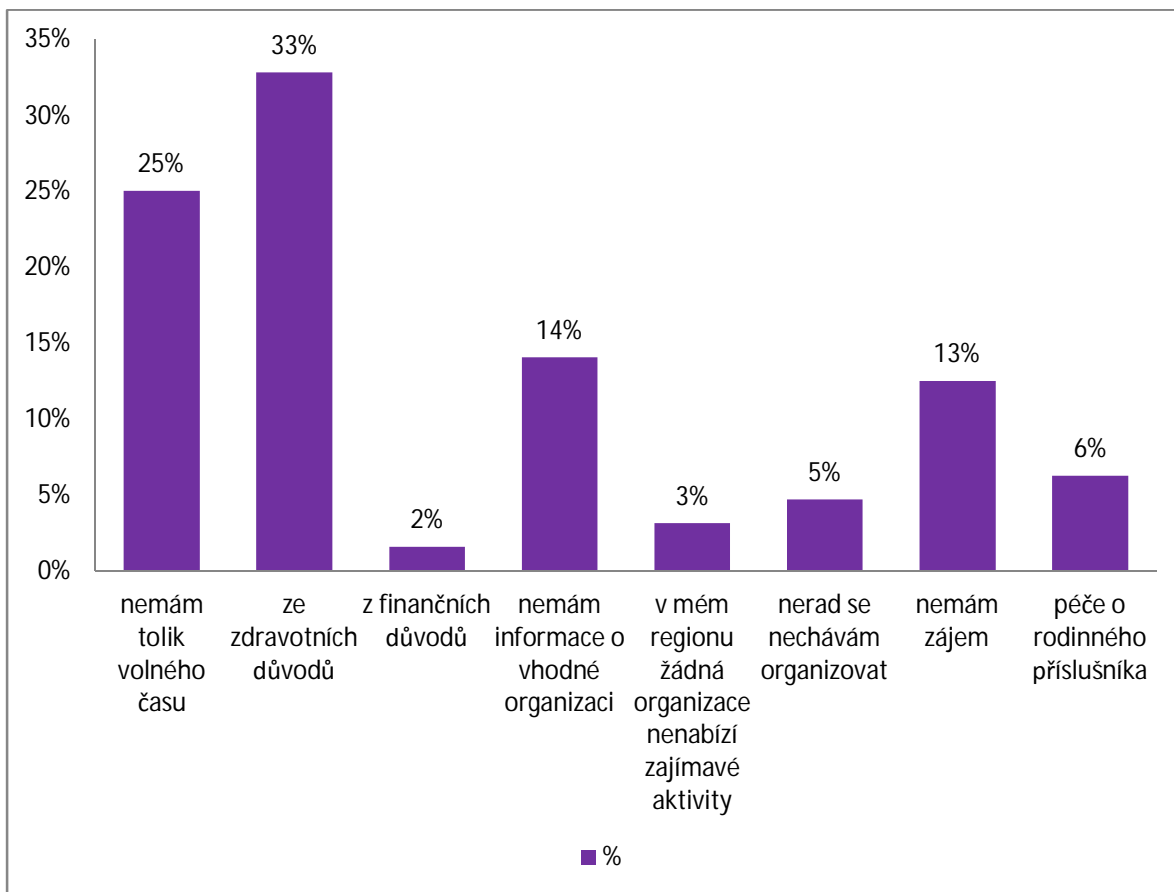
Graf č. 10: Zájem respondentů o organizované trávení volného času v zařízeních zabývajícím se volnočasovými aktivitami (v %) (zdroj: vlastní šetření)

Další, 12. otázka v dotazníku zjišťuje, zda respondent navštěvuje nějakou organizaci, která se věnuje volnočasovým aktivitám a kolik hodin v týdnu. 85% respondentů odpovědělo, že nenavštěvují žádnou takovou organizaci a 15% respondentů odpovědělo, že ano. Jedná se o:

- Joga pro seniory - 2,5 hodin týdně
- Klub českých turistů - 1 hodina týdně
- Sběratelský klub blíže neupřesněný - 10 hodin týdně
- T. J. Sokol Chrudim - 4 hodiny týdně
- T. J. Sokol Chrudim - 8 hodin týdně
- Stolní tenis 1 hodina týdně
- Přednášky 2,5 hodiny týdně

Je patrné, že respondenti jen velmi málo využívají nabídku organizací, které se věnují volnočasovým aktivitám.

13. dotazníková otázka vybízí respondenty, kteří v předchozí otázce uvedli, že nenavštěvují organizaci, která se věnuje volnočasovým aktivitám, ke zdůvodnění, proč. Bylo zde respondentům povoleno uvést více odpovědí a zdůvodnění respondentů je zobrazeno v % grafem č. 11.



Graf č. 11: Proč respondenti nenavštěvují volnočasové organizace (v %)

(zdroj: vlastní šetření)

Hlavními důvody pro respondenty jsou zdravotní důvody (33%) a nedostatek volného času (25%).

5.4 Zjištění, zda chybí provozování nějaké aktivity

Které činnosti by respondent chtěl provozovat ve svém volném čase, v nějaké organizaci, zkoumá dotazníková otázka č. 14. Většina, tedy 93% respondentů nemá zájem provozovat nějakou volnočasovou aktivitu organizovaně, ale 7% respondentů má zájem o četbu, plavání, turistiku, potápění a počítačovou gramotnost.

Jedná se zde spíše o špatnou informovanost respondentů, protože všechny tyto zájmy, vyjma potápění, můžou respondenti provozovat organizovaně například v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim a také v Městské knihovně Chrudim, který spolupracuje s Klubem seniorů a pořádá různé přednášky.

Organizované potápění pro seniory v regionu města Chrudim není. Je ovšem

otázkou, jestli je tento fyzicky a psychicky náročný sport, který vyžaduje pevné zdraví zaručené periodickými lékařskými prohlídkami, vhodný pro osoby seniorského věku natolik, aby byly organizovány kurzy potápění pro seniory, a zda by na těchto kurzech byla dostatečná účast. Tento požadavek by bylo lépe řešit individuálně.

Podobná situace je i u poslední otázky dotazníku, otázku číslo 15, kde je zjišťován zájem respondentů, zda jsou nějaké činnosti, které jim chybí a rád by je provozoval ve svém volném čase, avšak bez pomoci organizace, tedy samostatně. Respondenti v 93% odpověděli, že o takové činnosti nemají zájem. U 7% respondentů v jejich činnostech chybí a rádi by provozovali odpočinek, sledování televize, četbu, plavání a turistiku.

Opět se jedná o špatnou informovanost respondentů. Ke všem těmto individuálním aktivitám je v regionu města Chrudim vhodná příležitost, protože je zde městská knihovna, krytý plavecký bazén a příhodný terén pro turistiku.

6 Závěry šetření

Provedeným dotazníkovým šetřením byly zjištěny, popsány a prezentovány činnosti a aktivity osob seniorského věku, které žijí ve svém přirozeném domácím prostředí v regionu města Chrudim. Tím bylo zajištěno splnění hlavního cíle výzkumné části. Bylo zjištěno, jak tyto osoby tráví svůj volný čas, jak jsou spokojeny s možnostmi aktivit, které mohou využívat ve svém okolí, a co je podle jejich názoru nejvíce omezuje v jejich uspokojivém, nebo lepším trávení svého volného času. Dále z dotazníkového šetření vyplynulo i splnění dílčích cílů C1-zmapování volnočasových aktivit seniorů v domácím prostředí žijících v regionu města Chrudim, C2-prozkoumáno, že respondenti jen velmi málo využívají nabídku organizací, které se věnují volnočasovým aktivitám v regionu města Chrudim a C3 nebyly zjištěny vhodné volnočasové aktivity, o které by měli senioři zájem, ale nejsou v nabídce organizací v regionu města Chrudim.

7 Závěr

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to část teoretickou a část praktickou. Teoretická část obsahuje dvě hlavní kapitoly. První kapitola byla věnována přiblížení pojmům senior, stáří a stárnutí, kde byly popsány důležité změny člověka ve stáří.

V druhé kapitole bylo popsáno dělení času, co je to volný čas, jaké do něho spadají aktivity, jaké jsou funkce volného času a vliv volnočasových aktivit na kvalitu života osob seniorského věku.

Praktická část byla věnována výzkumu, jaké mají aktivity a jak tráví svůj volný čas osoby seniorského věku, které žijí v domácím prostředí v regionu města Chrudim. Dále bylo provedeno zmapování volnočasových aktivit seniorů v domácím prostředí žijících v regionu města Chrudim, zjištěno, že respondenti jen velmi málo využívají nabídku organizací, které se věnují volnočasovým aktivitám v regionu města Chrudim.

Šetřením nebyly zjištěny vhodné volnočasové aktivity, o které by měli senioři zájem, ale nejsou v nabídce organizací v regionu města Chrudim. Bylo by vhodné zlepšit informovanost seniorů o nabídce aktivit organizací zabývajících se volným časem seniorů v regionu města Chrudim.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

- 1) BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. 1. vydání, Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- 2) DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života pro seniory*. 1. vydání, Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- 3) GILLIAN, BOULTON-LEWIS, *Maureen Tam. Active ageing, active learning issues and challenges*. Dordrecht: Springer, 2012. ISBN 978-94-007-2111-1.
- 4) GROMNICA, R. *Kapitoly z pedagogiky pro střední školy*. 1. vydání, Ostrava: Montanex, 2010, 157 s. ISBN 978-80-7225-326-5.
- 5) HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. přepracované a doplněné vydání, Příbram: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s., ISBN 978-80-87109-19-9.
- 6) LANGMEIER, D. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2. aktualizované vydání*, 2. aktualizované, Praha: Grada Publishing, 2013, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- 7) MATOUŠEK, O. a kol., *Sociální služby*. 2. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2011, 194 s. ISBN 978-80-262-0041-3.
- 8) ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ, K. ml., PAVLÍKOVÁ, S. JEHLIČKA, V. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Praha: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
- 9) PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 3. aktualizované vydání, Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
- 10) PŘINOSILOVÁ, D., *Diagnostika ve speciální pedagogice*. 2. vydání. Brno: Paido, 2007, 178 s. ISBN 978-80-7315-157-7.
- 11) PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I-IV*. 1. vydání. Praha: SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1974, 496 s. ISBN 14-429-74.

- 12) REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009, 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- 13) SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vydání. České Budějovice: Grada Publishing, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- 14) SVOBODA, P. *Metodologie kvantitativního speciálněpedagogického výzkumu*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 123 s. ISBN 978-80-244-3067-6.
- 15) VALENTA M a kol. *Přehled speciální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2014, 269 s. ISBN 978-80-262-0602-6.
- 16) VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. 1. vydání, Pardubice: Ediční středisko Univerzity Pardubice, 1999, 80 s. ISBN 80-7194-187-5.

Elektronické zdroje

- 17) CHRUDIMSKÝ NÁVŠTĚVNÍK, *O městě*. [online] Poslední revize 2016-01-30 [cit. 2016-06-21], dostupné z: <http://www.chrudimsky.navstevnik.cz/o-meste>
- 18) MPSV, *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 až 2017*. [online] Poslední revize 2014-12-31 [cit. 2016-06-14], dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf
- 19) MPSV, *Usnesení vlády ČR, část III. Důvodová zpráva. Návrh základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace na období let 2003 až 2007*. [online] Poslední revize 2011 [cit. 2016-06-14], dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/1072>
- 20) Co dělají senioři [online] 2014-12-31 [cit. 2016-06-14], dostupné z: <http://rrs-osz.webnode.cz/informace/-co-delaji-seniori/-seniori-a-volny-cas/>
- 21) Centrum sociálních služeb a pomoci: *Senior klub CSSP Chrudim* [online]. Chrudim, 2015 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.socialni-sluzby.cz/senior-klub.php>
- 22) *Centrum zdravého stárnutí: Centrum zdraví* [online]. 2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://centrumzdravehostarnuti.cz/o-nas/>

- 23) *Eduace, didaktika, dialog, alternativa: Senior day* [online]. Chrudim, 2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://edda-chrudim.cz/komunitni-aktivity/senior-day/>
- 24) *Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o.p.s. pracoviště Chrudim* [online]. Pardubice, 2008 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.czp-pk.cz/cs/9-chrudim/>
- 25) *Městská knihovna Chrudim: Pro seniory* [online]. Chrudim, 2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.knihovna-cr.cz/pro-seniory?page=1>
- 26) *Hurá na výlet: Spolek* [online]. Chrudim, 2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://huranavylet.info/>
- 27) *Hasičský záchranný sbor České republiky: Beseda pro seniory v Chrudimi* [online]. Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.hzscr.cz/clanek/beseda-pro-seniory-v-chrudimi.aspx>

Zákonné normy:

Zákon č. 108/2006 Sb. – Zákon o sociálních službách

Seznam příloh

A Dotazník

Dotazník

Dobrý den.

Jmenuji se Jan Resler a studuji univerzitu Palackého v Olomouci, 3. ročník – obor speciálně pedagogická andragogika.

Žádám Vás vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží k vypracování mé bakalářské práce na téma Volnočasové aktivity osob seniorského věku, žijící v domácím prostředí v regionu města Chrudim.

Veškeré údaje jsou anonymní a slouží výhradně pro studijní účely, tedy ne ke komerčním účelům.

Dotazník obsahuje 15 otázek a jeho vyplnění nezabere příliš mnoho času. Pokud budete chtít, budu Vám při vyplňování dotazníku pomáhat a vyplňovat jej podle Vašich odpovědí.

Jestli budete ochotni dotazník vyplnit, tak prosím, pokud není uvedeno jinak, **označte křížkem** jednu z nabízených možností, tu která nejvíce vystihuje Váš názor nebo danou situaci.

1) Jste:

- muž
- žena

2) Váš věk je v rozmezí:

- 60-74 let
- 75-89 let
- 90 let a více

3) Jaký typ bydlení využíváte?

- rodinný dům, nebo byt v regionu města Chrudim
- chráněné, nebo podporované bydlení v regionu města Chrudim
- jiné

4) S kým bydlíte?

- s někým (manžel/ka, druh/družka, jiný rodinný příslušník, kamarád/ka,...)
 sám/a

5) S kým obvykle trávíte svůj volný čas?

- obvykle s partnerem/partnerkou, nebo s rodinou
 obvykle s přáteli, nebo ve společnosti
 obvykle sám/sama

6) Máte podle Vašeho názoru dostatek volného času?

- určitě ano
 spíše ano
 nevím
 spíše ne
 určitě ne

7) Jste spokojen/spokojená s tím, jak trávíte volný čas?

- určitě ano
 spíše ano
 nevím
 spíše ne
 určitě ne

8) Jaký druh aktivit preferujete? Můžete označit více možností.

- odpočinek - sledování televize, čtení
 studium, nebo samostudium
 kulturní a společenské aktivity
 pracovní, nebo kutilské aktivity
 výtvarné a umělecké aktivity
 zahradnické a pěstitelské činnosti

- pobyt venku v přírodě
- sport
- žádná z uvedených, doplňte prosím svoji variantu

.....

.....

.....

9) Jak často se věnujete těmto činnostem? Vaši volbu prosím zakroužkujte.

- zahrádka - často - méně často - vůbec
- domácí zvíře - často - méně často - vůbec
- údržba, vylepšování domu/bytu - často - méně často - vůbec
- sběratelská činnost - často - méně často - vůbec
- procházky - často - méně často - vůbec
- navštěvování rodinných příslušníků - často - méně často - vůbec
- setkávání s přáteli a známými - často - méně často - vůbec
- vaření, pečení - často - méně často - vůbec
- úklid - často - méně často - vůbec
- ruční práce (šití, háčkování, pletení...) - často - méně často - vůbec
- telefonování - často - méně často - vůbec
- na internetu - často - méně často - vůbec
- televize - často - méně často - vůbec
- rádio - často - méně často - vůbec
- čtení knih a časopisů - často - méně často - vůbec
- luštění křížovek, kvízů a podobně - často - méně často - vůbec
- sport - často - méně často - vůbec
- hraní stolních her (šachy, karty, kostky...) - často - méně často - vůbec
- návštěva kulturních a společenských akcí - často - méně často - vůbec

10) Prosím o uvedení dalších činností, kterým se věnujete ve svém volném čase, a o zakroužkování, jak často se jim věnujete:

-- často - méně často - vůbec
-- často - méně často - vůbec
-- často - méně často - vůbec
-- často - méně často - vůbec

11) Máte zájem o organizované trávení volného času v nějakém zařízení, které se zabývá volnočasovými aktivitami?

- ano
 ne

12) Navštěvujete nějakou organizaci, která se věnuje volnočasovým aktivitám?

- ne
 ano, napište prosím jaké a kolik hodin průměrně týdně

.....
.....
.....

13) Pokud jste v předchozí otázce (č. 11) opověděl/la NE, a nenavštěvujete žádnou organizaci, která se věnuje volnočasovým aktivitám, uveďte prosím důvod, proč. Můžete označit více možností.

- nemám tolik volného času
 ze zdravotních důvodů
 z finančních důvodů
 nemám informace o vhodné organizaci
 v mém regionu žádná organizace nenabízí zajímavé aktivity
 jiné důvody, napište prosím jaké:

.....

.....
.....
.....

14) Existují nějaké činnosti, které byste rád/a provozovala ve svém volném čase v nějaké organizaci?

- žádné, výběr je dostatečný
- ano, napište prosím jaké

.....
.....
.....
.....

15) Jsou nějaké činnosti, které Vám chybí a rád/a byste je provozoval/a ve svém volném čase, avšak bez pomoci organizace, tedy samostatně?

- ne
- ano, napište prosím jaké

.....
.....
.....
.....

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas, který jste věnoval/věnovala vyplnění tohoto dotazníku.

Přeji Vám Hezký den.

Jan Resler