

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**TŘETÍ VĚK V JAVORNÍKU
Bakalářská diplomová práce**

Olomouc 2019

Simona Stoupalová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ
ANTROPOLOGIE

TŘETÍ VĚK V JAVORNÍKU
Bakalářská diplomová práce

Obor studia: Sociální práce

Autor: Simona Stoupalová
Vedoucí práce: Doc. Mgr. Dan Ryšavý, Ph.D.

Olomouc 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „*Třetí věk v Javorníku*“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala vedoucímu práce Doc. Mgr. Danu Ryšavému, Ph.D. za čas, který mi věnoval, jeho odborné vedení a vstřícný přístup.

Chtěla bych také poděkovat za trpělivost a velkou podporu své rodině a přátelům.

Anotace

Jméno a příjmení:	Simona Stoupalová
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Sociální práce
Obor obhajoby práce:	Sociální práce
Vedoucí práce:	Doc. Mgr. Dan Ryšavý, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Třetí věk v Javorníku
Anotace práce:	<p>Tato bakalářská práce se zabývá obyvateli Javorníku v tzv. třetím věku, tedy osobami, které nejsou ekonomicky aktivní, ale nic vážného jim nebrání v aktivním životě.</p> <p>Cílem práce je zjistit, nakolik jsou senioři tohoto města aktivní, jaké jsou jejich preference v oblasti zájmů ve volném čase, zda považují současnou nabídku volnočasových aktivit města Javorník za dostatečnou či by uvítali její rozšíření. Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na teoretická východiska problematiky třetího věku – stáří. Empirická část představuje výzkum volnočasových aktivit, který je založen na metodě kvantitativní, konkrétně na technice polostrukturovaného dotazníku. Vzorek respondentů tvoří senioři města Javorník. Závěr bakalářské práce shrnuje nejdůležitější poznatky získané při jejím vypracování a přináší doporučení ke zkvalitnění náplně volného času seniorů.</p>
Klíčová slova:	Stáří, třetí věk, volný čas, aktivní stárnutí, město Javorník
Title of Thesis:	Third age in Javornik
Annotation:	<p>This bachelor thesis deals with residents of Javorník in so called third age, i.e. individuals that are not economically active, but there is nothing major stopping them from leading an active personal life. The goal of the thesis is to determine to what extent are seniors in the town active, what are their preferred areas of interest when it comes to their free time, whether they consider the current range of free time activities offered by the town of Javorník to be satisfactory or if they would welcome it to be expanded. The theoretical part of the thesis is focused on theoretical solutions of the third/old age challenges. The empirical part then introduces the research of free time activities</p>

	that is based on the quantitative method; more concretely the technique of a half-structured questionnaire. The respondent sample is formed by seniors from Javorník. The conclusion then summarizes the most important findings of the study and offers suggestions for improving seniors' free time activities.
Keywords:	Old age, third age, free time, active aging, Javorník
Názvy příloh vázaných prací:	Dotazník – možnosti trávení volného času obyvatel třetího věku v Javorníku
Počet literatury a zdrojů:	29
Rozsah práce:	78 s. včetně příloh (100 094 znaků včetně mezer)

OBSAH

Obsah	7
ÚVOD.....	9
1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ	11
1.1 Definice stáří	11
1.2 Změny stáří	13
1.3 Vědní obory zabývající se stářím	13
1.4 Periodizace stáří.....	14
2 TŘETÍ VĚK.....	17
2.1 Aktivní stárnutí	18
3 VOLNÝ ČAS.....	22
3.1 Motivace k aktivitám	23
3.2 Varianty a alternativy volnočasových aktivit seniorů	24
4 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ	26
4.1 Javorník.....	26
4.2 Demografický vývoj v Javorníku	27
4.3 Volnočasové aktivity pro seniory v Javorníku.....	29
4.3.1 Kulturní a společenské aktivity	29
4.3.2 Sportovní aktivity	31
4.3.3 Další aktivity.....	32
4.3.4 Závěr	33
5 Shrnutí teoretické části	34
6 PRAKTICKÁ ČÁST	35

6.1	Zdůvodnění výzkumu a cílů diplomové práce	35
6.2	Metodologie výzkumu	36
7	VÝZKUM	38
7.1	Analytická jednotka	38
7.2	Časový harmonogram výzkumu	38
7.2.1	Hlavní výzkumné otázky	39
7.2.2	Hlavní a pracovní hypotézy	40
7.3	Výzkum – analýza a interpretace dat	41
7.3.1	Obecné statistiky - rozdělení respondentů dle pohlaví, věku, stavu a typu bydlení.....	41
7.4	Shrnutí výsledků	63
8	Závěr	68
9	Zdroje.....	70
	Seznam grafů	73
	Přílohy	74

ÚVOD

Stáří je označení pro poslední období přirozeného toku života. Na toto životní období existuje mnoho odborných názorů. Avšak určit dobu, kdy se člověk skutečně stává starým je vzhledem k individualitě každého jednotlivce stále nesnadné. Stáří má několik etap, ve kterých mají jedinci různé priority a řeší odlišné problémy.

Diplomová práce, která nese název „Třetí věk v Javorníku“ se bude zabývat jeho první fází. Pojem „třetí věk“ neboli rané stáří je z pohledu životní dráhy spojován s obdobím odchodu do důchodu, tzv. věkem postproduktivním. Tedy dobou, kdy již jedinec není ekonomicky aktivní, stále má však dostatek energie a nově i času, aby mohl svůj život prožívat aktivně, smysluplně, pěstovat tělo i duši a věnovat čas přiměřeně sobě i ostatním. Ráda bych jej takto také představila a svou prací přispěla k tomu, aby si nejen lidé třetího věku, ale i všichni ostatní uvědomili, že odchodem „na penzi“ život a jeho smysluplná část nekončí.

Třetí věk s sebou přináší pozitivum ve formě volného času. Jednou z možností, jak podporovat pozitivní přístup k vlastnímu životu a péči o duševní i fyzickou kondici seniorů, je dle mého názoru dostatečně pestrá nabídka vhodných volnočasových aktivit. Právě zde vidím prostor pro zodpovědnou obec, která by, dle mého názoru, měla vyvíjet snahu podpořit zdravý životní styl a aktivní stárnutí svých občanů. Následně již záleží na každém jednotlivci, zda může a má-li zájem, rozšiřovat si své znalosti a dovednosti, či využít možnosti věnovat se zálibám a činnostem, na které dříve neměl čas.

V bakalářské práci se budu snažit popsat co nejkomplexněji skupinu seniorů třetího věku a definovat stáří jako takové. Hlavním cílem této práce bude reflektovat současný stav struktury volného času seniorů ve městě Javorník. Prokázat aktivitu seniorů a jejich zájem o volnočasové aktivity a pravidelné

setkávání prostřednictvím Klubu seniorů. Zjistit preference v této oblasti, případně doplnit nabídku o poptávané aktivity.

Záměrem mé práce je lépe tuto sociální skupinu poznat, případně doplnit možnosti, jak podpořit tyto osoby v jejím aktivním prožívání stáří v oblasti volnočasových aktivit.

Dalším důvodem je skutečnost, že lidé v tomto věku disponují cennými životními znalostmi a zkušenostmi, ale také životním nadhledem. Bylo by škoda nepokusit se alespoň něco málo z tohoto poznat a neponaučit se. Prostřednictvím širšího zapojení do života v našem městě tak mohou být přínosem pro další generace, což by mohlo být další devizou mé práce.

Práce bude rozdělena na část teoretickou, ve které budou prezentována teoretická východiska problematiky třetího věku - stáří. Tvoří ji kapitoly Staří, Třetí věk, Volný čas a Město Javorník. Cílem teoretické části je shrnutí potřebných informací, které zajistí pochopení problematiky a vlastního výzkumu v empirické části.

Na teoretickou část bude navazovat část empirická, ve které představím výzkum volnočasových aktivit, který je založený na kvantitativní metodě. Konkrétně na technice polostrukturovaného dotazníku. Vzorek respondentů výzkumu bude tvořen skupinou seniorů města Javorník.

V závěru bakalářské práce budou shrnuty všechny zásadní výsledky vyplývající z této práce.

1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ

Ať chceme nebo ne, lidská populace prochází přirozeným procesem stárnutí a vede k jeho závěrečné etapě - stáří. V České republice, obdobně jako v dalších zemích, dochází v důsledku prodlužování délky lidského života a současně nízké porodnosti ke stárnutí populace. Lidský věk se prodlužuje, což je považováno za jeden z největších úspěchů lidstva. Mění se demografický obraz populace má dva základní aspekty, a to mění se poměr věkových skupin obyvatelstva ve prospěch starých občanů a dále mění se struktura životního času jednotlivce ve prospěch životního období, které je v ontogenezi považováno za závěrečné (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 7).

1.1 Definice stáří

Zdeněk Kalvach (2004) mluví o stáří jako o vývojovém stádiu člověka a dává důraz na individuální průběh tohoto období. Stáří je označení posledních etap ontogenetického vývoje člověka. Jedná se o projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí a s výraznou inter-individuální variabilitou. Pacovský stáří popisuje jako proces neodvratitelných změn, které nastávají v každém živém organismu a které jsou příčinou postupného oslabování jeho funkcí (Pacovský, 1990, s. 29).

Obraz stáří, dle Mühlpachra, záleží na mnoha činitelích. Vnitřní činitele determinující stárnutí jsou závislé na osobnosti člověka, na jeho pozitivních či negativních postojích k životu, včetně jeho celoživotních zkušeností. Patří sem např. schopnost získávat nové sociální kontakty, nové dovednosti, zájem o aktivitu a dění kolem, zdravý způsob života. Vnějšími činiteli jsou ty, které ovlivňují především ekonomické, kulturní a sociální životní podmínky v rámci celého státu, ale především v rámci lokálního prostředí, ve kterém jedinec žije. Patří sem např. vztahy k rodině, dostupnost institucí, zdravotní péče či osvěta

zdůrazňující význam seniorské role (Mühlpachr, 2017, s. 25).

Stáří je záležitostí nejen individuální, ale také společenskou. Stále se zvyšující počet osob seniorského věku s sebou nese také ekonomické důsledky, kdy dochází k nárůstu společenských prostředků na zajištění jejich potřeb. Dochází ke zvýšení potřeby sociální či zdravotní péče a v neposlední řadě nastupují i důsledky psychosociální, týkající se rolí starých lidí ve společnosti, zajištění jejich práv a potřeb a řešení specifických problémů této věkové kategorie (Pacovský, 1990, s. 25).

Adaptaci na stáří a kvalitu života ve stáří určuje především osobnost člověka a jeho pohled na život, včetně jeho celoživotní zkušeností. Špatenková a Smékalová poukazují na skutečnost, že stáří je kategorie velmi heterogenní a „není senior jako senior“ (2015, s. 49). Každý jednotlivec se s tímto životním obdobím vyrovnává po svém a volí si vlastní strategii, svou novou cestu. A je přirozené, že lidé, kteří se během svého života projevovali aktivně, inklinují také k aktivnímu využití důchodu (Šerák, 2009, s. 193). Mühlpachr podotýká, že i v tomto životním období probíhá rozvoj osobnosti, kdy je možné se vzdělávat, získávat nové kompetence, znalosti a dovednosti, ale také nové návyky, postoje a způsoby chování (Mühlpachr, 2017, s. 23).

A právě zde jim může společnost nabídnout pomocnou ruku, mimo jiné, právě v možnostech zaplnění volného času. Senior nemusí přijmout roli „důchodce, který odchází na odpočinek“ a v očích společnosti je tak často „přítěží“. Jednou z možností je otevřít se novým aktivitám a zůstat tak plnohodnotným členem společnosti.

Přínos seniorské populace pro naši společnost není dostatečně doceněn. Považuji tedy za nezbytné na tuto skutečnost upozornovat. *„Z hlediska ekonomického již seniorský věk není produktivní, je to ekonomicky postaktivní věk. Produktivita však znamená také užitečnost, přínosnost, a v tomto smyslu nelze období stárnutí a stáří považovat za „neproduktivní“* (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 33).

1.2 Změny stáří

Ve stáří dochází ke kumulaci fyzických, psychických a sociálních změn. Rozdíly mezi jednotlivci se však projevují více než v ostatních životních obdobích. Někteří jsou duševně svěží a fyzicky zdatní, zatímco u jiných osob se projevují známky stárnutí velmi brzy (Mühlpachr, 2017, s. 22).

Nejmarkantnější a také nejzjevnější jsou změny v oblasti biologické. Odrážejí se ve vzhledu, držení těla, kvalitě kůže a vlasů, v pohybové oblasti. S přibývajícím věkem je ovlivněn také pamětní výkon a to především v oblasti krátkodobé paměti. Aktivní duševní činností však lze paměť trénovat, udržovat a rozvíjet, což se týká zejména dlouhodobé a profesní paměti (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 30-31).

Tošnerová podotýká, že stáří se netýká pouze našeho fyzického vzhledu, ale také energetického stavu, duševních schopností a společenského života. Nastupující změny v této životní etapě jedince nutí vzdát se řady situací, přijímat nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi a to je také důvod, proč jsou většinou osob vnímány jako ztráty. (Tošnerová, 2009, s. 14-15).

S obdobím třetího věku souvisí především změny sociální. Nástup do starobního důchodu je jednou z hlavních sociálních změn, kdy nová role „důchodce“ úzce souvisí i se ztrátou sociálních kontaktů. Adaptace na toto životní období bývá pro mnohé náročný proces. Aktivita a její pestrá nabídka je jednou z možností, jak napomoci seniorům přijmout proměnu vlastní společenské role, ale také možností dále rozvíjet svůj potenciál. Současně je nástrojem, jak předcházet či oddálit možné negativní projevy stárnutí.

1.3 Vědní obory zabývající se stářím

Senioři mají svou nezastupitelnou roli ve společnosti, tak jako jiná vývojová stádia člověka. K pochopení fenoménu stáří je tedy nezbytná sociologie. Věda, která zkoumá sociální život jednotlivců, skupin a společností. Životním

obdobím stáří se zabývá její aplikovaná disciplína sociologie stáří (Sak a Kolesárová, 2012, s. 15).

Dle Mühlpachra patří mezi významné vědní obory, které se věnují problematice stáří, gerontologie, geriatrie a gerontopedagogika. Z těchto disciplín s mou prací souvisí především gerontopedagogika. V širším pojetí jde o zabezpečení komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb, mezi které náleží i vzdělávací potřeby. V užším slova smyslu znamená gerontopedagogika samotnou výchovu a vzdělávání seniorů. V dnešní době je již překonaná představa, že výchova a vzdělávání je možná pouze v dětství a mládí. Dnes již víme, že jde o celoživotní proces a vzdělávání seniorů je naopak žádoucí a prospívá kvalitnějšímu životu ve stáří (Mühlpachr, 2009, s. 11).

1.4 Periodizace stáří

Ve stáří se více než v ostatních životních obdobích projevují rozdíly mezi jednotlivci. Ne každý starší člověk je nemocný, depresivní, trpí poruchami paměti či pohybového ústrojí. Dle Orta je *„hranice stáří veličinou pohyblivou, výsostně individuální a víceméně subjektivní. Zkrátka, do značné míry, jak se kdo cítí...* (Ort, 2004, s. 33).

Odborná literatura rozlišuje stáří kalendářní, sociální a biologické. Není však jednotná v periodizaci stáří.

Sociální stáří bývá spojováno s určitými sociálními událostmi, což je např. dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. V této souvislosti hovoří Kalvach (2004, s. 47) o proměně sociálních rolí, potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Příbyl (2015, s. 12) člení na základě produktivity a sociálních rolí lidský život do životních období, tzv. věků:

- první věk – předproduktivní (období dětství, mládí, vzdělávání)

- druhý věk – produktivní (dospělost)
- **třetí věk – postproduktivní (období penzionování, pokles produktivity)**
- čtvrtý věk – fáze závislosti

S životní etapou stáří se tedy pojí věk třetí a čtvrtý. Autoři Kozáková a Müller (2006, s. 13) upozorňují, že na toto životní období by se měl člověk připravovat již v dospělosti a to nejen po stránce materiální, ale také vytvořením si tzv. druhého životního programu, ve které má prostor k seberealizaci a spokojenému životu ve stáří.

Jako jediný jednoznačně vymezitelný věk je věk kalendářní (chronologický či matriční), který je dán datem narození. Periodizace stáří je však velmi diskutovanou otázkou, na kterou existuje řada náhledů. Nejznámější je mezinárodně platné rozdělení dle Světové zdravotnické organizace (WHO). V této definici stáří byl již v 60. letech 20. století stanoven věk šedesáti let jako hranice počátku stáří, přičemž stáří je členěno na tři části.

Vlastní periodizace dle WHO:

- 60 - 75 let: období stárnutí neboli rané stáří, senescence
- 75 - 90 let: vlastní stáří neboli kmetství, senium
- 90 a více let: dlouhověkost, patriarchium

K této periodizaci stáří se přiklání z českých odborníků například Petřková, Čornaničová (2004), Kozáková a Müller (2006).

Zato Haškovcová uvádí, že v souvislosti se zvyšováním věkové hranice odchodu do důchodu se posunuje také věkové pásmo pro období stáří (Haškovcová, 2010, s. 20-21).

Její periodizace pak vypadá takto:

- 65-74let : mladí senioři (young-old)
- 75-84let : staří senioři (old-old)
- 85 a více let: velmi staří senioři (oldes-old, very old-old)

K posunuté věkové hranici stáří, tedy na věk 65+ se přiklání řada dalších autorů, jako např. (Tošnerová, 2009), (Janiš a Skopalová, 2016), (Sýkorová, 2007), (Příbyl, 2015).

Téma této bakalářské práce zní „Třetí věk v Javorníku“, proto se dále budu věnovat cílové skupině seniorů v tomto životním období. Pokud vyjdeme z definice Světové zdravotnické organizace (WHO), pak musíme zahrnout do výzkumu seniory ve věku 60 - 75 let, tedy seniory raného stáří. Pokud naopak přijmeme pozdější, a v praxi častěji se vyskytující teorii, například podle Haškovcové, pak výzkumným vzorkem praktické části této bakalářské práce se stanou senioři ve věku 65 – 74 let. Pro tuto teorii jsem se rozhodla i já a ve své bakalářské práci se budu zabývat seniory ve věku 65 -74 let, což jsou mladí senioři, kteří již nejsou ekonomicky aktivní, ale v aktivním životě jim nic vážného nebrání.

2 TŘETÍ VĚK

Pojem třetí věk je stěžejním tématem této bakalářské práce. Třetí věk neznamena pouze jedno období periodizace stáří, tento pojem v sobě nese i další myšlenku. Zřejmě asi všichni slyšeli o univerzitě třetího věku. Ano, třetí věk je v dnešní moderní době spojen s aktivním přístupem k životu, vzděláváním seniorů, jejich velmi silnou socializací.

Důležitým bodem v redefinici stáří je koncept třetího věku, který zohledňuje kvalitu zdravotního stavu a věku seniora. Stáří není nutně spojeno s obdobím nemocí a omezenými možnostmi činností. Zvláště jeho první část může znamenat v životě jedince rozvoj vlastní osobnosti nikoliv omezení zájmů. Jeden z pohledů, který právě stojí proti těmto negacím, nabízí ve své studii Laslett, který vidí třetí věk jako období stáří, na které ale oproti předešlým stereotypním konceptům nahlíží jako na období sebenaplnění. Senior má i v tomto životním období mnoho šancí a voleb. Jeho nové pole možností je vytvořeno uzavřením jeho činnosti na trhu práce. Zde vzniká prostor pro nové aktivity či seberealizaci v činnostech, které nejsou spjaty s pracovními povinnostmi (Petrová Kafková, 2013, s. 17).

Dle Tošnerové potřebují současní senioři více možností pro aktivní a soběstačný život ve stáří, potřebují ke stáří přátelské komunity, které poskytují více příležitostí pro sociální aktivity a hodnotné trávení volného času (2009, s. 18). V sociální skupině seniorů najdeme velmi různorodé příklady. Záleží zde na možnostech a osobním přístupu každého z nich, jeho ochotě a snaze prožít „podzim“ života co nejkvalitněji.

Termín aktivní stáří nahrazuje v dnešní době téměř stereotypní obrazy seniorů jako pasivních, nemohoucích či nemocných lidí. Dle Haškovcové reprezentují třetí věk mladí senioři, převážně v dobrém zdravotním stavu, kteří mohou vybírat z řady aktivit. Rozhodnutí, zda a jakým způsobem chtějí být aktivní, je

pouze jejich volbou. Mohou i nadále pracovat nebo mohou zvolit aktivity vyhovující jejich zájmům, ale také fyzickým a psychickým možnostem (Haškovcová, 2010, s. 170). Podobnou myšlenku sdílí i Sýkorová, která uvádí, že jedinci ve třetím věku stále disponují značnými aktivovatelnými fyzickými a kognitivními rezervami (Sýkorová, 2007, s. 47).

„To, co je za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody a to jak subjektivně, tak objektivně. Disponibilita 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).

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že v období „třetího věku“ ještě nedochází k zásadním omezením, které by zhoršily kvalitu života. Nastupují však značné proměny životního rytmu. A právě proto je v této životní etapě kladen důraz na nalezení nového smyslu pro zbývající část života, svůj „druhý program“. Každý člověk je jedinečný, ovlivněný předchozím životním stylem, vzděláním, rodinným zázemím, nabytými zkušenostmi, mimo jiné i zdravotním stavem a dalšími faktory. Přesto se všem otevírají nové možnosti a záleží na každém zvlášť, zda toto životní období naplní pozitivním a aktivním přístupem.

2.1 Aktivní stárnutí

Aktivní stárnutí označuje pozitivní a vzestupný přístup ke stárnutí a starým lidem, přičemž základem je solidarita a respekt k individualitě a jedinečnosti. Cílem je zajistit vysokou kvalitu života i v pozdním věku, ale také prohloubení poněkud pošramoceného vztahu mezi generacemi. Základním stavebním kamenem aktivního stárnutí je inkluze, společenské zapojení a především práce na něm v každém věku (Janiš, Skopalová, 2016, s. 60).

Pro kvalitní a spokojené prožívání stáří je aktivita velmi významná. Přispívá k udržování tělesné a duševní výkonnosti (např. posilování paměti, myšlení,

fyzické kondice či tvořivosti), otevírá možnost participovat na dění ve společnosti po celou dobu života. Aktivní stárnutí je v dnešní době synonymem pro plnohodnotný a spokojený život (Kozáková, Müller, 2006, s. 36).

Aktivita seniorů a jejich účast na životě společnosti má mnoho pozitiv jak pro ně samotné, tak pro život celé společnosti. „Koncept aktivního stárnutí“ dle Petrové Kafkové *„Slibuje nabídnout na jedné straně jedinci způsob, jak zvládat vlastní stárnutí, na druhé straně také společnosti vypořádat se s vzrůstajícím podílem stárnoucích v populaci. Jde o všeobecnou strategii zachování fyzického a mentálního zdraví v procesu stárnutí. Není to však strategie snadná, vyžaduje celoživotní sebedisciplinaci“* (Petrová Kafková, 2013, s. 10).

Tento pojem se blíže dostal do povědomí širší veřejnosti koncem 90. let 20. století, kdy Světová zdravotnická organizace (WHO 2002) vytvořila v souvislosti s celosvětovou problematikou, týkající se populačního stárnutí, koncept zaměřený na seniory, kde aktivní stárnutí chápe jako celoživotní projekt umožňující participaci ve všech sférách společnosti. Ne pouze na podporu ekonomické aktivity starších, stejně důležité je také zapojit seniory v rodině, komunitě i občanské sféře (Petrová Kafková, 2013, s. 11).

V České republice se zabývá problematikou přípravy na stárnutí Ministerstvo práce a sociálních věcí. V tomto směru patří mezi jeho hlavní činnosti Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí 2013 – 2017, dále řídí národní dotace podporující politiku stárnutí na krajích, dotace pro proseniorské a seniorské organizace apod. Této možnosti mohou prostřednictvím krajů využít obce či organizované skupiny seniorů a zajistit finanční zdroje na pokrytí různých aktivit této cílové skupiny. (MPSV,2017)

V oblasti konceptu aktivního stárnutí hrají podstatnou roli také obce, které by na komunální úrovni měly zajišťovat podmínky pro kvalitní a plnohodnotný život svých spoluobčanů všech věkových kategorií. Dle Bočkové je to právě aktivní a různorodá činnost v seniorském věku, spojená se zajištěním terénních

sociálních služeb, rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory a péči o zdraví seniorů, která může vést ke snižování poptávky po speciální zdravotní péči, či potřebě umístění do pobytových zařízení pro seniory. Volnočasové aktivity tak mohou výrazně přispět nejen v prevenci sociálního vyloučení, ale také ke snížení potřeby péče ze strany státu (Bočková a kol., 2011, s. 132). Zodpovědné město by mělo ke všem těmto faktorům přihlížet.

Vidovičová a kol. ve své studii shrnují, že *„různé zdroje hovoří o městech a komunitách přátelských (či přívětivých) pro každý, ale především vyšší věk (age-friendly city/community), komunitách příjemných pro život (livable community), komunitách přátelských pro seniory (elder-friendly community); o obydlí a sousedství pro celý život (lifetime house/housing; lifetime neighbourhood), a dokonce o světě přátelském pro každý věk (age-friendly world). Pod těmito názvy se skrývají koncepty vyjadřující budování prostředí příznivého zejména pro starší občany* (Vidovičová a kol., 2013, s. 196).

Péče o občany ze strany obce je zakotvena v zákoně č. 128/2000 Sb., Zákon o obcích, pro téma této bakalářské práce zejména v § 35. Zákon mluví o nutnosti péče v souladu s místními předpoklady a místními zvyklostmi, o vytváření podmínek pro rozvoj sociální péče a pro uspokojování potřeb svých občanů.

Obce jsou základními aktéry regionální politiky. Mají nejbližší k potřebám svých obyvatel a mohou prostřednictvím konkrétních opatření reagovat na zajištění vhodných podmínek. V zájmu obce by mělo být budování proseniorské politiky a nastavení mezigenerační komunikace tak, aby bylo vytvořeno prostředí, kde se všem žije dobře.

Javorník je městem, které má zájem vytvářet vstřícné prostředí pro aktivní život ve stáří a pozitivním přístupem předcházet diskriminaci a obecně negativnímu myšlení, které často nahlíží na stáří jako na celospolečenskou zátěž. Zapojením seniorů do aktivního života obce znamená vytvořit seniorům lepší podmínky pro kvalitnější a spokojenější život ve stáří. Zároveň je i

dobrým způsobem, jak umožnit seniorům přiblížení světa mladých a naopak, možnost mladším generacím čerpat z jejich dovedností, znalostí, životní moudrosti a zkušeností.

Obec by měla zmapovat již fungující mezigenerační či seniorské aktivity. Dobře fungující a prospěšné aktivity podpořit a zároveň se snažit příkladem dobré praxe z jiných obcí začlenit aktivity nové. Což je možnost, jak cíleně zavádět efektivních opáření, jež vychází z reálných potřeb seniorů v obci. S takto nastavenou strategií je pak snadnější stanovit, jaké prostředky obecního rozpočtu jsou nutné do proseniorské politiky vynaložit.

Inspirací nám mohou být příklady dobré praxe z okolních obcí a měst, které se již tomuto tématu dlouhodobě věnují. Základní informace a vhodné aktivity lze najít například v programu „Podpora aktivního života seniorů v Olomouckém kraji“ z roku 2017 (Rodina je OK, 2017).

3 VOLNÝ ČAS

Pojem volný čas běžně používáme ve smyslu významu odpočinku, rekreace, zábavy či nějaké zájmové aktivity. Definicí pojmu „volný čas“ se zabýval již Aristoteles. Chápal jej jako nejvyšší hodnotu, spojenou se svobodou a štěstím, osvobození od nutnosti, kterou je především práce, což však neznamena vzdát se jakékoliv aktivity. Jeho názory ovlivnily veškeré klasické teorie volného času až do současnosti (Šerák, 2009, s. 31).

Pokud se zaměříme na specifickou sociální skupinu seniorů, jejich volný čas je charakterizován jako *“čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení”* (Janiš ml., in. Janiš, Skopalová, 2016, s. 16).

Dnes stále více lidí vstupuje do období stáří v plné síle, ve zdraví a s velkou chutí do života. Proto také roste nabídka možností, ale i poptávka po možnostech, jak efektivně trávit volný čas ve stáří. Senioři dnes, dle Mühlpachra prožívají svůj volný čas zcela odlišně. Někteří se snaží dosáhnout v rámci svého volného času vše, co nestíhali v pracovním zatížení, někteří se věnují aktivně sobě a svým novým zálibám, jiní jsou nešťastní ze společenské izolace. Přitom toto období lidského života představuje především dostatek volného času a je tedy přímo ideálním prostorem pro využívání volného času v rámci dalšího vzdělávání a volnočasových aktivit (Mühlpachr, 2005, s. 123).

Možnost věnovat se osobním zálibám může být omezena zhoršeným zdravotním stavem, úmrtím přátel, nedostatkem peněz. Přesto však mnoho osob tohoto věku dokáže najít nové využití volného času. I zde hraje velkou roli životní styl člověka v předchozích věkových obdobích a návyky využívání

volného času. Nabídky pro využití volného času seniorů poskytují např. rozmanitá občanská sdružení, zařízení pro místní kulturu, cestovní kanceláře, agentury, školy, rozhlas, televize a další masmédiá. Staří lidé mají možnost pokračovat v celoživotním vzdělávání, známé jsou univerzity třetího věku, univerzity volného času i krátkodobější vzdělávací akce (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 112).

Zajímavé je, že středoškoláci a senioři mají přibližně stejný poměr volného času denně (cca 6,5hod/denně). Tato skutečnost byla prokázána výzkumy realizovanými v ČR. U seniorů však dochází ke komplexnější proměně volného času a aktivit s ním spojených (Janiš, Skopalová, 2016, s. 15). Způsob trávení volného času současné starší generace proměnila především televize jako hlavní médium, na vzestupu je však nově i internet (Sak a Kolesárová, 2012).

Význam volného času je dán funkcemi, které obsahuje. Jedná se o funkci **výchovně – vzdělávací**, kdy se drží definice, že vzdělání a výchova je celoživotním procesem. Dále zde patří funkce **zdravotní**, kdy pohybově zaměřené aktivity, které napomáhají udržovat člověka v dobré kondici, mohou také přinášet bonus v podobě času stráveného s vrstevníky či lidmi podobných zájmů. Možnost navázání nových kontaktů přispívá k duševní pohodě a pocitu vlastní užitečnosti. Mezi funkce volného času musíme zařadit také funkci **sociální**, jejichž cílem je přispívat k lepším mezigeneračním vztahům a v souvislosti s tím je také spojena možnost prevence proti ageismu (Janiš, Skopalová, 2016, s. 29-31).

Ageismus vysvětlují vlastními slovy jako stereotypní chování či diskriminace jednotlivců či sociální skupiny na základě jejich věku.

3.1 Motivace k aktivitám

Motivace má vyvolat potřebu a současně také ukázat cestu, jak ji uspokojit. Motivovat seniory k aktivitě či k zájmovým činnostem je v řadě případů

náročný a dlouhodobý úkol. Překážkou může být například nepříznivý zdravotní stav či sociální fobie. Je však vhodné, aby člověk i ve stáří měl kromě zájmů o svou rodinu, případně práci, i své vlastní volnočasové aktivity jakéhokoliv druhu. Je to možnost, jak získat nové či obnovit „staronové“ sociální kontakty. Sociální angažovanost dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 62) tak může být zásadní v adaptaci na penzionování, což se následně projevuje i na celkové životní spokojenosti.

V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory organizována neziskovým sektorem a nižšími územními celky státu. Možnost volnočasového využití se liší podle velikosti obce, ve které člověk žije. V menších vesnicích jsou možnosti organizované jinými institucemi omezené, ovšem existuje zde větší šance na vytvoření svépomocné skupiny mezi obyvateli. Obec je poté může podpořit například poskytnutím zázemí nebo dalšího vybavení potřebného pro aktivitu (Bočková a kol., 2011, s. 136).

3.2 Varianty a alternativy volnočasových aktivit seniorů

Variabilita aktivně navštěvovaných volnočasových aktivit je závislá jak na individualitě daného seniora, tak také na různorodosti nabídky zájmových činností. Nikdy není dle Tošnerové (2009, s. 24-25) pozdě se vzdělávat, něco se dozvídat, věnovat se spolkovým aktivitám, chodit do divadla, zajímat se o přednášky, například v rámci Univerzit třetího věku, navštěvovat výstavy. I televize, jakožto pasivní činnost a její vzdělávací a dokumentární pořady ostatně také rozšiřují obzory.

V řadě obcí fungují a pomáhají zaplnit poptávku po volnočasových aktivitách pro seniory tzv. Kluby seniorů, které umožňují setkávání se osob podobného věku a zájmů. Nabízí především vzdělávací, kulturní či pohybové aktivity. Edukační aktivity mají charakter příležitostných činností ve formě přednášek, besed a exkurzí. Kluby pro seniory plní nezastupitelnou roli v oblasti

vzdělávání seniorů. Dále se seniorům věnují tzv. Seniorská centra, ta mají charakter komunitních center. Jejich význam spočívá ve vytvoření prostoru pro setkávání seniorů. Naopak oproti Klubům pro seniory, Seniorská centra mohou nabídnout vzdělávací aktivity v podobě ucelených kurzů, přednášek, či seminářů. Využívají přitom vlastního potencialu samotných seniorů, kteří mají zájem o předávání znalostí a vědomostí a o smysluplné zapojení se do dění ve společnosti (Petřková, Čornaničová, 2004, 79-80).

Vzdělávacím aktivitám pro seniory se věnují univerzity třetího věku, které jsou realizovány téměř všemi vysokými školami a poskytované vzdělání se odvíjí od zaměření daných vysokých škol a fakult (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93). Alternativou tohoto typu dalšího vzdělávání jsou tzv. akademie třetího věku a další vzdělávací kurzy, které nabízí především nestátní neziskové organizace či organizace zřizované obcemi, např. veřejné knihovny. Jejich cílem je poskytnout seniorům možnost seznámit se s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky a kultury. Doplnují je také aktivity pohybové či zájmové. Při výčtu vzdělávacích aktivit nesmíme zapomenout také na Kluby aktivního stáří, které dle Bočkové plní obdobnou funkci jako Akademie třetího věku. *„Odlišují se trovalejšími neformálními vztahy mezi účastníky, rozvíjením osobních zájmů seniorů a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu“* (Bočková, 2000, s. 26).

Mimo vzdělávání seniorů se obce, města i kraje věnují pořádání kulturních či pohybových aktivit pro seniory. Jednou z akcí za všechny, která je asi v České republice nejrozšířenější, je pravidelné Setkání s důchodci (v různých variantách názvů pro toto setkávání). V našem městě tyto akce pořádá kulturní komise například ve spolupráci se školskými zařízeními.

4 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ

V České republice, stejně jako v celé Evropě, probíhá proces stárnutí populace.

Podle Mühlpachra, který vychází ze sociálně demografických analýz České republiky, lze očekávat, že v období po roce 2020 a zejména pak po roce 2030 vyvrcholí populační stárnutí. Nastíněný vývoj, ale také současný, v mnoha ohledech nevyhovující systém péče o seniory, stále zvyšuje pozornost společnosti na problematiku stáří. Je třeba překonat a změnit dosavadní stereotypní pohledy na stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti (Mühlpachr, 2005, s. 71).

4.1 Javorník

Město Javorník leží v severním cípu Olomouckého kraje pod úpatím Rychlebských hor. Ze dvou světových stran sousedí s Polskem, směrem do vnitrozemí se nachází okresní město Jeseník. Tato poloha, včetně špatné dopravní dostupnosti činí město, ve kterém žijí, výrazně periferní, a to na sebe váže další negativní aspekty. Vzhledem k odlehlosti regionu a absenci větších firem je zde nedostatek pracovních příležitostí a díky velké vzdálenosti od větších, například krajských měst, řada mladých lidí v produktivním věku z Javorníku, ale i celého Jesenicka odchází.

Také s tímto vývojem pro město vyvstává otázka tzv. osamělých seniorů, tedy seniorů, jejichž děti žijí daleko. Nemám teď na mysli pouze otázku ekonomickou, ale obec musí s tímto faktem také pracovat a více promýšlet připravované aktivity pro seniory. Řada seniorů by pravděpodobně část svého volného času trávila se svými dětmi a vnoučaty, ale velká vzdálenost jim to znesnadňuje. Město by mělo nabídnout seniorům v rámci politiky aktivního stárnutí vhodné alternativy.

4.2 Demografický vývoj v Javorníku

K datu 1. 1. 2018 eviduje město Javorník v databázi registru obyvatel **2.857** osob. Vlivem již platného demografického vývoje i ono stárne. Lidé v regionu ale pozorují zhoršení situace, kde se zdá, že město Javorník stárne ještě rychleji.

Dalším faktorem, který ovlivňuje demografické stárnutí obyvatel Javorníka, je stále častější návrat, dříve odchozích osob zpět na stáří do Javorníku. Lidé se sice stěhují do jiných regionů kvůli absenci pracovních příležitostí, ale novým trendem je, že se tito dříve odešli lidé, ale i další osoby v postproduktivním věku vrací, aby v Javorníku prožili klidné stáří. Již jim nebrání největší překážka, tedy ekonomické zaopatření sebe a své rodiny. Mnozí z nich kromě vztahu k rodině a určité nostalgii k místu, kde prožili část svého života, dávají velký důraz na krásnou přírodu Rychlebských hor.

Výše popsané demografické stárnutí obyvatel ve městě Javorník podpoří i statistická data z veřejné databáze ČSÚ, k 31. 12. 2017:

Stav obyvatelstva ve městě Javorník k 31.12.

Rok	2013	2014	2015	2016	2017
Počet obyvat. celkem	2909	2863	2836	2788	2775
0-64	2388	2322	2280	2221	2194
65 +	521	541	556	567	581
65+ v %	17,9%	18,9%	19,6%	20,3%	21%

Internetový zdroj: www.vdb.czso.cz (ČSÚ, 2018b)

Z výše uvedených dat lze vyčíst, že celkový počet obyvatel v roce 2017 oproti roku 2013 poklesl, konkrétně o 134 obyvatel. Naopak u osob ve věku nad 65 let došlo k nárůstu o 60 osob, což činí 3,1%.

Za zmínku také stojí, že z celkového výše uváděného počtu 581 seniorů ve věku 65+ v roce 2017 bylo 59% žen a 41% mužů. Uvedený poměr žen vůči mužům odpovídá obecné statistice evropské populace. Tedy, že žen seniorek je ve vyšším věku více než mužů a dožívají se delšího věku.

Veřejná statistika dle posledního Sčítání lidu, domů a bytů z roku 2011, Českého statistického úřadu (ČSÚ,2018a) nám přináší také konkrétní data o skladbě seniorů od 65 let, kde eviduje 358 osob ve věku 65 – 79let, počet obyvatel ve věku 80+ činil 111 osob z celkových 2798 obyvatel.

Pokud bychom chtěli porovnat data o počtu seniorů nad 65 let dle Posledního sčítání lidu, domů a bytů z roku 2011 a statistická data z roku 2017, zjistili bychom, že v roce 2011 bylo v Javorníku 16,7% seniorů nad 65 let, v roce 2017 již došlo k nárůstu na 20,9%. Přidáme-li výchozí hodnotu z roku 2013, kdy senioři nad 65 let činili 17,9% celkového počtu obyvatel, zjistíme, že se počet seniorů v Javorníku zvyšuje každoročně.

Porovnáním dat v rámci celého okresu Jeseník, zjistíme, že v roce 2013 měl okres Jeseník 39 910 obyvatel a zastoupení seniorů 65+ činilo pouze 17%. V roce 2017 však již došlo k poklesu celkového počtu obyvatel Jesenicka na 38 359, přičemž seniorská populace ve věku 65+ vzrostla na 20,5 % obyvatel.

Demografický trend stárnutí populace se potvrzuje i v rámci celého Olomouckého kraje, kdy v roce 2013 obyvatelé ve věku 65+ tvořili téměř 18% z celkového počtu 636 356 osob. V roce 2017 poklesl celkový počet obyvatel na 633 178, z čehož téměř 20% tvořili obyvatelé ve věku 65+.

Zjednodušeně lze říci, že z uvedených průzkumů vyplývá, že i když se celkový počet obyvatel v celém Olomouckém kraji snižuje, počet osob nad 65 let výrazně přibývá a město Javorník nevyjímaje.

4.3 Volnočasové aktivity pro seniory v Javorníku

Pokud shrneme základní informace v této práci vůči městu Javorník, je zřejmé, že Javorník stárne. Stále více lidí se nachází v období třetího věku, tedy postproduktivního období lidského života. V zájmu státu – zprostředkovaně přes kraje a obce je zajištění aktivního stárnutí seniorů, tak aby život seniorů byl co nejkvalitnější a ekonomické náklady pro stát snižené.

Zodpovědné a férové město musí pracovat s výsledky statistických studií, tedy s tím, že dochází ke stárnutí jeho populace. V této části bakalářské práce bych ráda na základě sesbíraných dat popsala volnočasové aktivity ve městě Javorník, které mohou přispívat ke konceptu aktivního stárnutí.

Zhodnotím tedy současnou nabídku volnočasových aktivit dle poskytovatelů a zaměřím se především na aktivity vhodné či vyhledávané seniory. V Javorníku je dle mého názoru nabízeno poměrně velké množství volnočasových aktivit, některé se však seniorů dotýkají pouze okrajově. Na celkové nabídce se podílí Město Javorník, Městské kulturní zařízení, místní knihovna, zámek Jánský vrch, ale také zájmové kluby, spolky a sdružení. (Město Javorník, 2019)

Abych utvořila ucelenou škálu trávení volného času seniorů v Javorníku, musím zde zmínit i zapojení seniorů do komunální politiky. Jednou z možností aktivního zapojení do společenského života pro starší obyvatele je práce v obecních či městských zastupitelstvech.

Aktuální údaje přináší poslední komunální volby z října 2018, kdy mezi kandidáty do zastupitelstva města Javorník bylo 14 seniorů nad 65 let. Z tohoto počtu seniorů získali dva kandidáti mandát zastupitele města Javorník. Oba již v předchozím volebním období působili ve funkci radních města a jeden z nich se rozhodl v této funkci i nadále pokračovat.

4.3.1 Kulturní a společenské aktivity

V Javorníku je pořádána řada kulturních akcí. Na nabídce se podílejí velkou

částí dvě instituce, umístěné pod jednou střechou. Je to Městské kulturní zařízení Javorník a Městská knihovna Rudolfa Zuberera. Mezi akce Městského kulturního zařízení Javorník patří divadelní představení známých umělců, ale i místního divadelního spolku nebo žáku ZUŠ. Připravuje také hudební koncerty různých žánrů, opět jak známých, tak i regionálních kapel. V jeho prostorách je umístěno také kino, které je v provozu dvakrát do měsíce. Ve spolupráci s Místní knihovnou Rudolfa Zuberera (umístěnou rovněž v těchto prostorách), která mimo své hlavní poslání - tedy půjčování knih, společně přináší nabídku výstav, vernisáží, besed na různá témata či cestovatelských přednášek. Tato nabídka je určena všem věkovým kategoriím.

Další možnosti kulturního charakteru pro zájemce jakéhokoliv věku nabízí zámek Janský Vrch. Mimo klasických prohlídek zámku pořádá různé výstavy a mimořádné prohlídky s doplňkovým programem, na kterém v mnoha případech spolupracuje s dramatickým kroužkem, působícím při místní základní umělecké škole. V letních měsících je na nádvoří zámku provozováno letní kino.

Nabídku, jak příjemně strávit volný čas, nabízí také zdejší zájmové spolky a sdružení. Mezi početně hojně navštěvovanou akci patří Folklorní festival „Folkmáj“, který v roce 2018 již po osmé pořádala Řecká obec Javorník. Na tomto festivale vystupují folklorní soubory z různých koutů světa.

Město Javorník nabízí podobnou akci. Jsou jí každoročně pořádané „Dny Javornicka“, které jsou rozloženy do dvou dnů a lidé zde mohou shlédnout pěvecká, taneční či divadelní představení. Tradičně jsou zde i ukázky historických řemesel a výstava drobného zvířectva.

Aktivita určené výhradně seniorům organizuje Město Javorník prostřednictvím dvakrát do roka pořádaných akcí „Sejdeme se po letech“ a „Setkání s jubilanty“. V roce 2018 k těmto již tradičním akcím přibyl zájezd seniorů do polského města Klodzko, kde senioři mohli načerpat nádherné zážitky při

prohlídce MiniEurolandu, včetně zhlédnutí květinové zahrady a jejího krásného aranžmá. Tento zájezd mohl být uskutečněn právě díky finančním prostředkům z MPSV.

Svaz tělesně postižených, zde působící, každoročně připravuje pro ženy seniorky a své další členky oslavy Mezinárodního dne žen. Tento svaz ve spolupráci s městem Javorník organizuje také každoročně pro seniory a své členy zájezd. Naposledy na zámek Bruntál a Karlovu Studánku.

4.3.2 Sportovní aktivity

Mezi možnosti sportovního vyžití patří zejména nabídka spolku **SPORT, z.s.**, který nabízí celou řadu sportovních a pohybových aktivit, zaměřených na všechny věkové kategorie. Mezi skupinové sporty patří například volejbal, fotbal či hokej. Dalšími sporty, které spolek provozuje, jsou stolní tenis, tenis, bambinton, posilování, kondiční cvičení pro ženy, jóga, kalanetika, zumba či jumping.

Z nabízené škály sportovního vyžití si senioři muži vybírají především tenis a stolní tenis, ženy seniorky jsou pak častými účastnicemi jógy a kalanetiky, kde využívají možnosti posílení, protažení a uvolnění zatěžovaných svalů a kloubů. Další možnosti aktivního sportovního vyžití přináší menší krytý bazén, který rovněž využívají všechny věkové kategorie a i mezi seniory patří k oblíbeným aktivizačním činnostem.

V pořádání sportovních akcí nezahálí ani místní Svaz tělesně postižených, který v Dittersově zahradě, areálu okolo místní Základní umělecké školy, pořádá každoročně sportovní odpoledne pro své členy, zvanými jsou však i zájemci z řad seniorů. Tato akce je velmi oblíbenou. Vítězové si odnáší zajímavé ceny, podstatné je však společně prožité odpoledne, nabyté novými zážitky.

V květnu 2018 dostali poprvé javorničtí senioři v rámci spolupráce měst Javorník a polského města Zloty Stok pozvání na akci „VI. Marsz Nordic

Walkingod“, kterou pořádala Univerzita třetího věku ve Zlotém Stoku. Jednalo se o malý turistický pochod, který byl zakončený příjemným občerstvením u ohně. Součástí výletu byla také vzdělávací aktivita - prohlídka „Kopalnie zlota“ a výstavy minerálu či přilehlého lanového centra.

Na základě tohoto pozvání a velmi kladného ohlasu ze strany javornických seniorů zorganizovalo také Město Javorník turistický pochod po místních turistických trasách, včetně zajištění dopravy do výchozího bodu pochodu. Na tuto akci byli přizváni senioři ze Zlotého Stoku. Obě akce se setkaly s velkým ohlasem místních seniorů, a proto by bylo vhodné, aby se aktivity podobného typu opakovaly a co víc nadále rozvíjely.

Vzhledem k velkému zájmu o podobné aktivity se v posledních měsících začala v Javorníku objevovat nabídka organizovaných výletů turistického zaměření, které jsou určeny právě seniorům a pořádány Městem Javorník.

Význam tělesných aktivit pro fyzické zdraví (nejen) seniorů byl mnohokrát potvrzen různými výzkumy. Nejrůznější pohybová aktivita přispívá k oddálení stáří. Pro seniory jsou však podstatná i další pozitiva, jako jsou pozitivní emoce, lepší zvládání stresových situací, pocit společenské sounáležitosti či pohybové nezávislosti.

4.3.3 Další aktivity

O pestré nabídce aktivit různého zaměření se postarají místní organizace, jako je Český rybářský svaz, svaz zahrádkářů, včelařů, chovatelů, hasičů či myslivecké sdružení. Milovníky historických vozidel sdružuje Veteranklub Javorník. Mezi hlavní aktivity tohoto klubu patří vlastnoruční renovace a opravy starých skvostů. Ve všech těchto spolcích senioři tvoří početnou členskou základnu a mohou tak předávat své znalosti a dovednosti svým mladším kolegům.

4.3.4 Závěr

Nabídka poskytovatelů zájmových aktivit či možností trávení volného času je poměrně pestrá. Mezi nejčastější aktivity patří především aktivity sportovního charakteru, ale také kulturní a vzdělávací akce. Aktivity, které by však cílily výhradně na sociální skupinu seniorů, se objevují pouze v omezené míře. Mimo ojedinělých akcí pořádaných Městem Javorník a místním Svazem tělesně postižených, který pod svá křídla zahrnul i klasické seniory, v Javorníku nepůsobí žádná organizace, která by umožňovala pravidelné setkávání se této věkové kategorie. Neexistují zde edukační možnosti určené konkrétně pro seniory. A dle ohlasů, které přinesly nově pořádané turistické výlety, sami senioři o tyto společné akce a chvíle strávené s vrstevníky opravdu stojí.

5 SHRnutí TEORETICKÉ ČÁSTI

Životní etapa stáří má mnoho podob a hranice stáří je víceméně subjektivní. Svou práci jsem zaměřila na osoby raného stáří, tzv. třetího věku, které jsou mnohými považovány za osoby mající svůj život již za sebou. Z předchozích kapitol však vyplývá, že jde od sociální skupinu, která je velmi různorodá. Charakteristické však je, že jde o osoby, které již nejsou ekonomicky aktivní, mnozí však stále plní sil. Abych jednoznačně pro potřeby mé práce vymezila hranice raného stáří, přiklonila jsem se, dle Haškovcové (2010), k věkové hranici 65 - 74let. Vzhledem k různorodosti této sociální skupiny, jejich odlišným možnostem a schopnostem, si však myslím, že dodržet přesné vymezení horní hranice, tedy věk 74 let, není vzhledem k tématu této bakalářské práci zásadní.

Jakákoliv aktivita je důležitá po celý lidský život, v období třetího věku však může napomoci v nalezení nového smyslu života. K vytvoření vstřícného prostředí pro aktivní život ve stáří je kompetentní mimo jiné i samospráva města. Považuji za velmi podstatné vzbuzovat či podporovat zájem seniorů být aktivní i nadále a zachovávat si tak získané schopnosti a dovednosti co nejdéle. Jelikož je má absolventská práce zaměřena na obyvatele třetího věku v Javorníku, zajímalo mě, jaké možnosti v rámci volnočasových aktivit mají senioři města, ve kterém také žijí. Jak vnímají svůj volný čas, a nakolik jej volnočasovým aktivitám věnují.

Kulturních, sportovních či zájmových aktivit v Javorníku je v celku široké spektrum. Aktivit, které by byly zaměřeny konkrétně na seniory, již však, dle mého názoru, tolik není. Proto mne zajímalo, zda je tato stávající nabídka dostačující, či by mělo dojít k jejímu rozšíření. Zajímalo mě také, zda by senioři uvítali pravidelné setkávání prostřednictvím Klubu seniorů. Na tyto otázky jsem se snažila nalézt odpovědi prostřednictvím následujícího výzkumu.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Teoretická část této bakalářské práce se věnuje obecně tématu třetí věk se zaměřením na město Javorník. Dále práce pojednává o nabídce volnočasových aktivit, které by mohli či již využívají senioři žijící v Javorníku. Mám za to, že senioři v Javorníku mají zájem o aktivní trávení volného času.

Pestrá nabídka volnočasových aktivit je považována za efektivní nástroj v celkové péči o seniory. Má potenciál působit preventivně proti negativním projevům stárnutí, například sociální izolaci či zhoršení zdravotního stavu seniorů.

6.1 Zdůvodnění výzkumu a cílů diplomové práce

Hlavním důvodem vzniku výzkumu bylo reflektovat současný stav participace seniorů na volnočasových aktivitách ve městě Javorník. Druhým cílem výzkumu bylo shromáždění informací o činnostech organizací, které se plně či alespoň okrajově věnují seniorům. Dále podložit mé tvrzení, že senioři města Javorník mají zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit a také o vznik Klubu seniorů ve městě Javorník.

Účelem výzkumu bylo shromáždění souboru dat rozmanitého vzorku respondentů. Jedná se o sledovanou skupinu seniorů, kteří žijí v rodinných domech či bytech. Výzkum probíhal v časovém období září – říjen 2018 na území města Javorník.

Výzkum si následně kladl za cíl získané údaje roztrždit dle účelně zvolených kritérií a z takto připravených podkladů vypracovat tabulky a grafy, které by dokumentovaly poptávku seniorů po volnočasových aktivitách a požadavek na vznik klubu seniorů.

Výsledky tohoto výzkumu mohou pomoci k atraktivnějšímu postavení samotných seniorů ve společnosti a k naslouchání požadavků, které senioři

vyslovují na úrovni města i celé společnosti.

6.2 Metodologie výzkumu

Pro zodpovězení výzkumných otázek jsem si zvolila metodologii kvantitativní. Jako výzkumná metoda byl zvolen polostrukturovaný dotazník, a to pro jeho snadnou a rychlou administraci a způsob hodnocení. Výhodou je i možnost tyto údaje plně kvantifikovat a zpracovat jejich velké množství pomocí počítače (Disman, 2000, s. 141-142).

Dotazník mi umožnil získat údaje od 72 respondentů za poměrně krátký čas. Délku dotazníku jsem přizpůsobila věkové kategorii respondentů – seniorům. Mým cílem bylo, aby dotazník respondenty svou délkou neodradil a neobtěžoval je.

Úvodní část obsahovala informace o tom, kdo dotazník vypracoval a za jakým účelem, zároveň také ubezpečení o tom, že dotazník je anonymní. Následovaly položky, které poskytly základní informace o respondentech. V dotazníku bylo dále celkem 16 otázek, z toho tři otevřené – kdy se mohli respondenti vyjádřit vlastními slovy, pět polouzavřených a osm uzavřených z možností výběru z různých variant. U polouzavřených otázek byla nabídnuta možnost výběru odpovědi či doplnění vlastního vyjádření. Mým záměrem bylo získat z otevřených otázek podrobnější data. Otevřené otázky jsou z pohledu statistického porovnání dat náročnější, ale umožňují hlouběji proniknout do respondentova myšlení (Reichel, 2009, s. 102-103).

Zajímalo mne, co pro samotné seniory znamená pojem „volný čas“. Zda je tomu tak, jako u části veřejnosti, která vnímá seniory jako osoby, mající volný čas stále. Další otázky se týkaly denních aktivit seniorů – přesněji časového fondu, který denně potřebují k uspokojení základních životních potřeb, zajištění běžných povinností a kolik času věnují svým volnočasovým aktivitám. Tyto otázky jsem zvolila z důvodu konkretizace vymezení času věnovaného

oblíbeným zájmům a dalším volnočasovým aktivitám. Zjišťovala jsem také preference v této oblasti a dále zájem o vznik Klubu pro seniory v Javorníku.

Získaná data byla podrobena analýze a zpracována v přehledných diagramech. Výsledky výzkumu mohou být předloženy vedení města Javorník jako podklad pro případný vznik Klubu seniorů či jako pobídka k rozšíření nabídky volnočasových aktivit pro seniory.

7 VÝZKUM

7.1 Analytická jednotka

Výzkumný vzorek tvořili senioři třetího věku ve městě Javorník.

Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 72 respondentů. Z toho bylo 56 žen a 16 mužů. Dotazníků bylo rozebráno či rozneseno celkem 112, zpátky relevantně vyplněných se vrátilo 81. Pokud vyjdeme z dat posledního sčítání lidu z roku 2011, pak z celkového počtu 358 seniorů nad 65 let (nad 65 let – 79 let) jsem oslovila téměř 23% populace seniorů v období třetího věku.

7.2 Časový harmonogram výzkumu

Dotazník „**Možnosti trávení volného času obyvatel třetího věku v Javorníku**“ jsem sestavovala v období května a června 2018.

Samotné vyplňování dotazníku probíhalo v období září – říjen 2018. Nejprve jsem dotazník avizovala v místním periodiku „Javornickém zpravodaji“, kde jsem objasnila důvod, proč žádám seniory o spolupráci. Uvedla jsem, že vyplnění je dobrovolné a anonymní. Dotazník, který bude mapovat možnosti trávení volného času seniory v Javorníku, jim bude vhozen do poštovní schránky či si jej budou moci vyzvednout v místní knihovně, která je součástí kulturního střediska. Nechyběla informace o možnostech odevzdání vyplněných dotazníků, a to opět v místní knihovně nebo na podatelně Městského úřadu v Javorníku. O spolupráci jsem požádala také na Setkání seniorů, které pořádalo město Javorník dne 28. 6. 2018.

Celkem jsem rozdala 25 dotazníků a respondenti sami si rozebrali dalších 87 dotazníků. Celková návratnost dotazníku byla 72 %. Ze 112 dotazníků se jich vrátilo 81 (z toho 21 do mé poštovní schránky). Z celkového počtu bylo 7 dotazníků vyplněno seniory staršími 75 let. Přesto, že tato věková kategorie nebyla předmětem mého výzkumu, považovala jsem za vhodné tyto dotazníky

ve výzkumném vzorku ponechat, neboť se tím potvrdila velká rozmanitost této sociální skupiny. Je velmi pozitivní, že senioři v jakémkoli věku mají stále zájem se aktivně zapojovat do dění společnosti. Po pečlivé kontrole bylo následně vybráno 72 dotazníků, 9 dotazníků pro chybějící či zmatené vyplňování muselo být vyřazeno.

Dotazník byl nejdříve podroben kontrole ve formě pilotního dotazování v lokalitě, kde se nachází 3 bytové domy s kapacitou 48 malometrážních bytových jednotek, které jsou určené pro seniory. Byly osloveny 4 seniorky, se kterými byl dotazník probrán. Na základě připomínek, dotazů a hodnocení pilotního ověření byl dotazník upraven, např. v otázce č. 6 byla doplněna možnost používání počítače, v otázce č. 10 byla přidána možnost „jiná omezení“, kde respondentky upozorňovaly na skutečnost, že mnoho jejich vrstevnic se stará o své blízké a nemá pro sebe dostatek volného času. Po této opravě byl již dotazník distribuován a následně vyplňován seniory města Javorník.

Samotné vyplňování dotazníků probíhalo v domácím prostředí seniorů. Nemůžu proto objektivně posoudit jejich průběh. Je možné, že byli i takoví, pro které bylo zadání dotazníků náročné či nesrozumitelné. Každopádně je skvělé, že z celkového počtu 81 odevzdaných dotazníků jich pro nesprávnost vyplnění muselo být vyřazeno pouze 9.

Během měsíce listopadu 2018 byla sesbíraná data podrobena analýzám a následně byly výsledky šetření graficky zpracovány. K jednotlivým grafům byly přiřazeny popisy či legendy s vysvětlením.

7.2.1 Hlavní výzkumné otázky

Úplné znění dotazníku je možné nalézt v přílohách této bakalářské práce.

Hlavními výzkumnými otázkami jsou:

- Nakolik mají senioři v Javorníku zájem trávit svůj čas aktivně?

- Nakolik mají zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit?
- Nakolik mají zájem o pravidelné setkávání se prostřednictvím Klubu seniorů?
- Zda jsou ženy seniory aktivnější než muži senioři?
- Mají senioři bydlící v bytech více volného času dopoledne než senioři bydlící v rodinných domech?
- Zda senioři bydlící v rodinných domech mají zájem o fyzické volnočasové aktivity méně než senioři bydlící v bytech?
- Mají senioři, kteří jsou v penzi méně než 8 let, větší zájem o fyzické volnočasové aktivity než senioři, kteří jsou v penzi delší dobu?
- Platí tvrzení, že senioři, kteří žijí sami, mají zhoršené podmínky plně využívat nabídky volnočasových aktivit z důvodu financí?

7.2.2 Hlavní a pracovní hypotézy

Hypotéza musí vyjadřovat vztah mezi dvěma měřitelnými proměnnými. Musí být formulována jako tvrzení o rozdílech, vztazích nebo následcích a musí ji být možno empiricky ověřovat (Chráska, 2016, s. 14).

Hypotézy jsem se snažila sestavit tak, aby mapovaly samotné téma bakalářské práce, tedy aktivity seniorů ve třetím věku v Javorníku. Mým záměrem bylo pomocí hypotéz analyzovat současný stav a pomoci nalézt a pojmenovat prázdná místa proseniorské koncepce města Javorník. Ovlivněna příklady dobré praxe jiných obcí u seniorů v Javorníku zjistit, zda by i oni stáli o rozšíření nabídky programu volného času a podpory jejich aktivit či aktivit zaměřených na jejich populaci.

Hlavní hypotézy

H 1: Senioři města Javorník mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by rozšíření nabídky volnočasových aktivit.

H 2: Senioři města Javorník mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by pravidelné setkávání prostřednictvím Klubu seniorů.

Pracovní hypotézy

PH 1: Ženy seniorky jsou aktivnější než muži senioři.

PH 2: Senioři, bydlící v bytech, mají více volného času dopoledne než senioři, bydlící v rodinných domech.

PH 3: Senioři bydlící v rodinných domech mají zájem o fyzické volnočasové aktivity méně než senioři bydlící v bytech.

PH 4: Senioři, kteří jsou v penzi méně než 8 let, mají zájem o fyzické volnočasové aktivity více, než senioři, kteří jsou v penzi delší dobu.

PH 5: Senioři, kteří žijí sami, mají zhoršené podmínky plně využívat nabídky volnočasových aktivit z důvodu financí.

7.3 Výzkum – analýza a interpretace dat

7.3.1 Obecné statistiky - rozdělení respondentů dle pohlaví, věku, stavu a typu bydlení

Soubor dat potřebný pro vypracování tohoto výzkumu byl získán ve městě Javorník od skupiny 72 respondentů.

Do výzkumu se zapojilo 56 žen, což představuje z celkového počtu 72 respondentů, 78 %. Pouze 16 mužů vyplnilo dotazník, což činí 22%. Ze zjištěných údajů je zřejmé, že v zájmu o vyplnění dotazníků se aktivněji projeví ženy. Tato skutečnost mohla být ovlivněna například místem distribuce dotazníku, což byla místní knihovna. Je možné, že ženy jsou jejími častějšími návštěvnicemi. Nelze však opomenout fakt, že žen seniorek ve vyšším věku je více než mužů seniorů. Dále mě zaujalo, že z celkového počtu

respondentů se účastnili především respondenti s věkem vyšším, přesněji nad 70 let.

Dle věku respondentů dotazník vyplnilo 39% ve věku 65-69let, 51% ve věku 70 – 74 let, zbylých 10 % připadlo na respondenty starší 75 let. Cílovou skupinou mého výzkumu byli senioři třetího věku, tedy senioři ve věku 65-74 let. Svou aktivitu však projevilo i 7 seniorů, kteří svým věkem spadají do kategorie tzv. čtvrtého věku – tedy 75+. Již to, že projevili zájem o vyplnění dotazníku, svědčí o jejich aktivitě a zájmu o dění ve společnosti a pouze jejich vyšší věk by neměl být důvodem k vyřazení z výzkumu. Přihlédla jsem tedy k tomu, že věk jedince neurčuje pouze jeho věk kalendářní. Každý jedinec je individuální a záleží na tom, jak se on sám cítí.

Dále respondenti výzkumu „Třetí věk v Javorníku“ uvedli, že 59 z celkového počtu 72 respondentů žije v páru, zbylých 13 žije bez partnera. Z těchto dat vyplývá, že více jak 4/5 dotazníků vyplnili respondenti žijící v páru.

U mužské populace je procentuální vyjádření ještě vyšší, z 16 respondentů mužů jich 15 uvedlo, že žijí v páru, což tedy představuje 94 %.

Ve výzkumu se objevila také položka, která mapovala typ bydlení respondentů zapojených do výzkumu. V rodinném domě jich z celkového počtu 72 bydlí 28, což představuje 39%. Ze zbývajících 61% obývajících vlastní či nájemní byt žije 27 osob v nájemním bytě a 17 respondentů obývá vlastní byt.

Hlavní hypotézy

H 1: Senioři města Javorník mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by rozšíření nabídky volnočasových aktivit

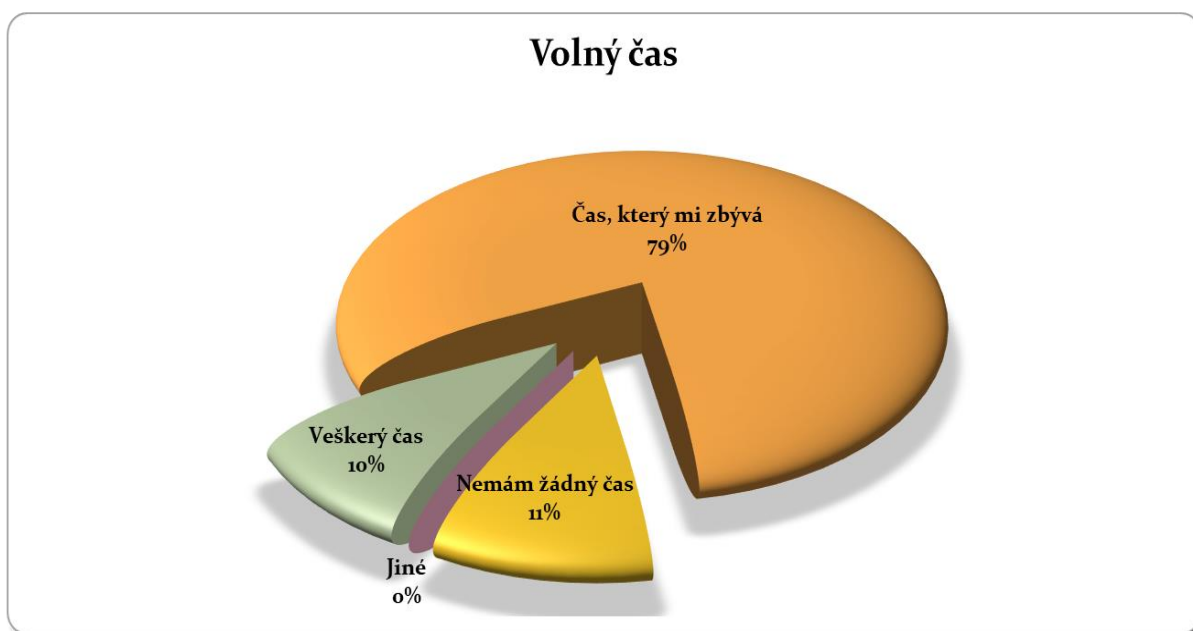
H 2: Senioři města Javorník mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by pravidelné setkávání prostřednictvím Klubu seniorů.

Následující položky z provedeného výzkumu potvrdí či vyvrátí stanovené hlavní hypotézy.

Zajímalo mne, jak samotní respondenti vnímají pojem „volný čas“. Odpověď jsem získala z otázky číslo 2: „Co pro Vás znamená pojem „volný čas?“

Na tuto otázku odpovědělo 57 respondentů tak, že jej vnímají jako čas, který jim zbývá po vykonání hygieny, domácích prací a dalších nezbytných potřeb. Sedm respondentů uvedlo, že veškerý svůj čas vnímají jako volný. Oproti tomu osm osob uvedlo, že nemá žádný volný čas.

Graf č. 1: Co pro seniory znamená pojem „volný čas“.



Je zajímavé, že i mezi seniory, stejně jako u mnohých lidí v produktivním věku, jsou osoby, které uvádí, že nemají žádný volný čas. Zda je tomu skutečně tak a jejich čas je vyplněn pouze povinnostmi, na to už by odpověděl další výzkum.

Na předchozí zjištění navazují další otázky, která zkoumají, jak tedy senioři svůj čas tráví. Což bylo v dotazníku ověřováno položkami číslo 3, 4 a 5 a které zněly:

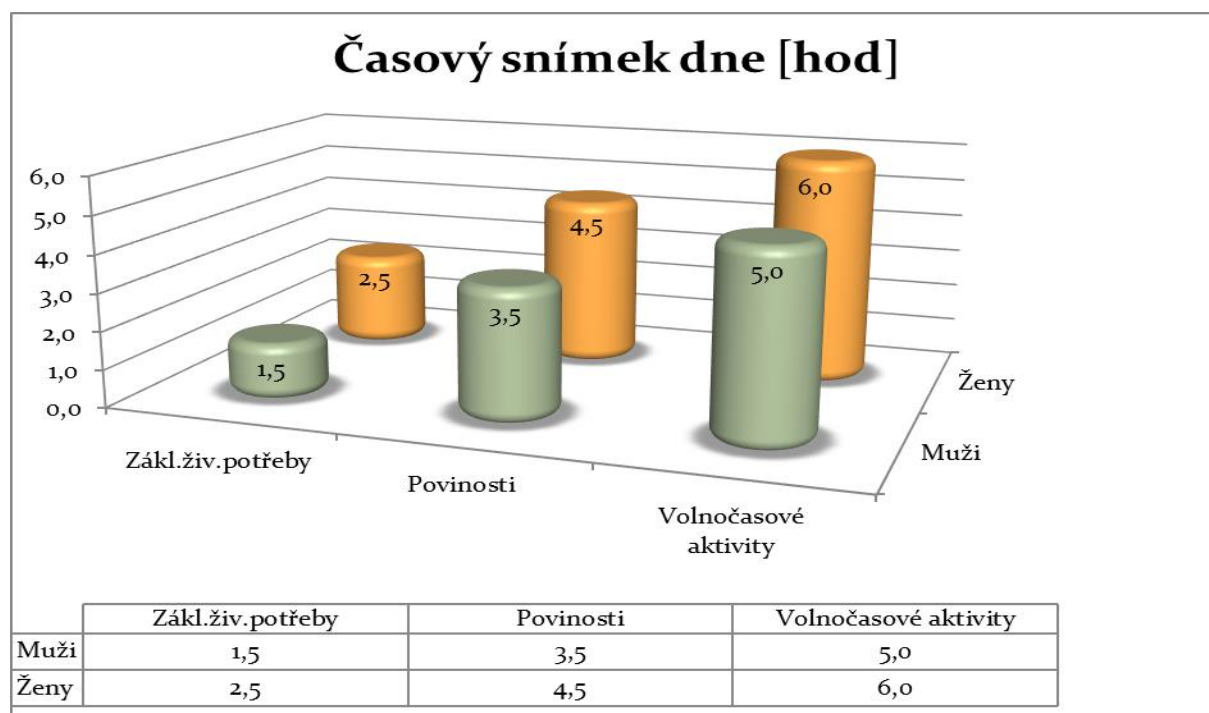
Číslo 3: „Kolik času denně trávíte uspokojením základních životních potřeb (hygiena, strava)?“

Číslo 4: „Kolik času denně trávíte běžnými povinnostmi (úklid, vaření, nákup, návštěva lékaře)?“

Číslo 5: „Kolik času denně věnujete volnočasovým aktivitám, které Vám přináší uspokojení?“

Nyní porovnáme data z otázky č. 2, kde 57 respondentů odpovědělo, že volný čas pro ně znamená „Čas, který mi zbývá po vykonání základních potřeb a povinností“ a data z otázek č. 3 a 4, které se věnují právě základním potřebám a povinnostem. Musíme sečíst čas věnovaný základním potřebám a čas věnovaný povinnostem. Vyjde nám, že na vykonání potřeb a povinností potřebují muži 5 hodin a ženy 7 hodin.

Graf 2 Časový snímek dne



A pokud tyto získané hodnoty porovnáme s otázkou č. 5 – tedy počtem hodin, které pro svůj volný čas senioři sami uvedli, pak zjistíme, že muži uvádí pět hodin a ženy šest hodin. Muži tedy vykazují stejný počet hodin jak na uspokojení základních životních potřeb a běžných povinností, jako čas, který věnují svým koníčkům, zálibám a dalším volnočasovým aktivitám.

Ženy ve srovnání s muži vykazují čas určený pro uspokojení základních životních potřeb a běžných povinností sedmi hodinami. Pro své volnočasové aktivity vykázaly šest hodin. Ženy uvádí ve všech dotazovaných oblastech vyšší počet hodin než muži. Je tak možné říci, že ženy seniorky jsou ve všech oblastech aktivnější, než muži senioři.

Jak u žen, tak i u mužů se však ukazuje, že vnímají velký časový prostor v režimu dne jako čas, který jim zbývá po zajištění základních životních potřeb a běžných povinností a také jej volnočasovými aktivitami vyplňují.

Vzhledem k výše uvedeným údajům nyní posoudíme data, která vedou ke zjištění, jakým způsobem tento volný čas senioři vyplňují a zda považují současnou nabídku volnočasových aktivit za dostatečnou.

Odpovědi týkající se způsobu trávení volného času nám poskytly otázky číslo 6 a otevřené otázky č. 7 a 8.

Otázka č. 6: „Jakými aktivitami nejčastěji svůj volný čas vyplňujete?“

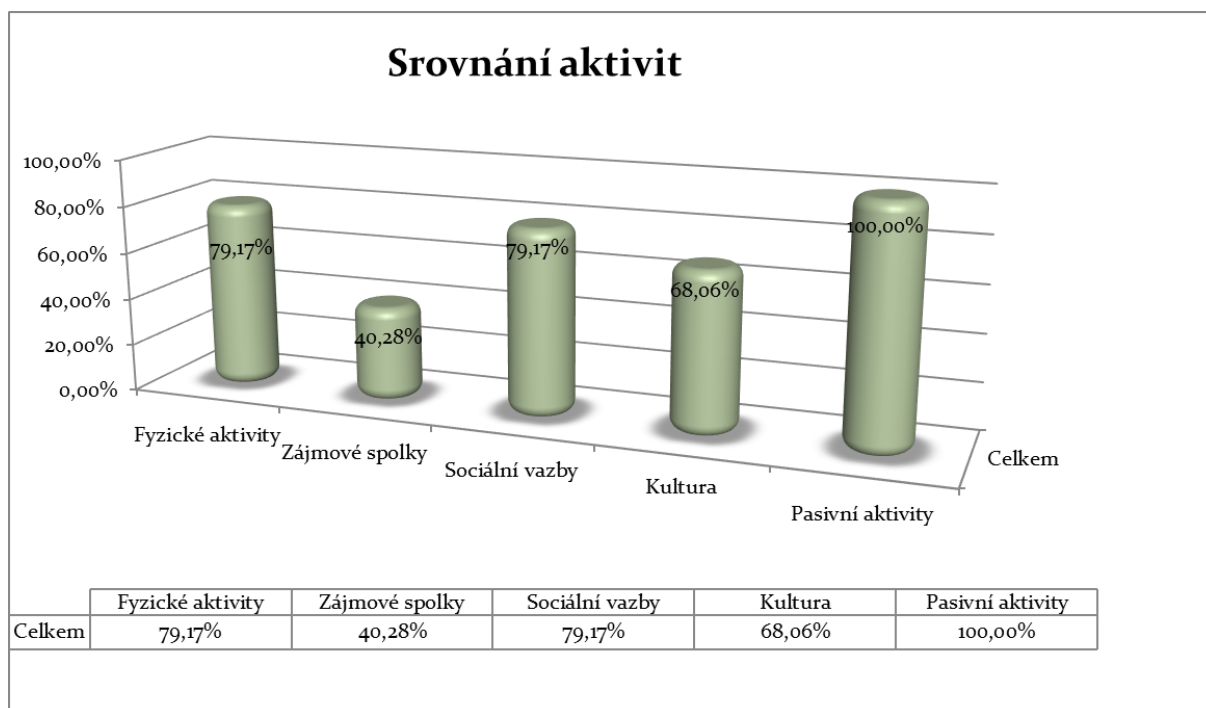
Zde byla možnost označit více odpovědí. Původní široký výběr byl uveden na doporučení samotných seniorů, kdy se jim konkrétní aktivity lépe vybíraly. Pro zjednodušení vyhodnocení dotazníku jsem následně použila tyto oblasti zájmu:

- Fyzické aktivity (aktivní sport, cestování, výlety, procházky, jízda na kole, plavání)
- Zájmové spolky (zahrádkaření, rybaření, myslivost, chovatelství, ruční práce)

- Pasivní aktivity + média (TV, pasivní sporty, četba, použití počítače, relaxace-odpočinek)
- Sociální vazby (rodina, posezení s přáteli, sebevzdělávání)
- Kultura + hudba

Z těchto kategorií označilo 57 osob fyzické aktivity, stejný počet osob zaznačilo také kategorii sociální vazby. Kulturu označilo 49 osob a v zájmových spolcích je angažováno 29 osob. Nejpočetnější kategorií byly pasivní aktivity, tedy sledování televize, četba, používání počítače apod.

Graf č. 3: Účast na stávajících volnočasových aktivitách



Dle uvedených dat je zřejmé, že senioři jsou aktivní, mají zájem a ve velké míře využívají nabízených volnočasových aktivit. Mimo pasivních aktivit, které shodně využívají všichni senioři v plné míře, muži preferovali především zájmové spolky a fyzickou aktivitu. Ženy jsou velmi aktivní ve všech oblastech volnočasových aktivit.

Otázka č. 7: **„Pokud se aktivně věnujete sportu/pohybovým aktivitám, jakým dáváte přednost?“**

Při bližším zaměření se na sport a pohybové aktivity, respondenti v otevřené otázce na toto téma nejčastěji zmiňovali cvičení jógy, plavání, jízdu na kole, chůzi s holemi, tenis, výlety a cestování, ale také procházky se psem.

Otázka č. 8: **„Pokud navštěvujete kulturní akce, kterým akcím dáváte přednost?“**

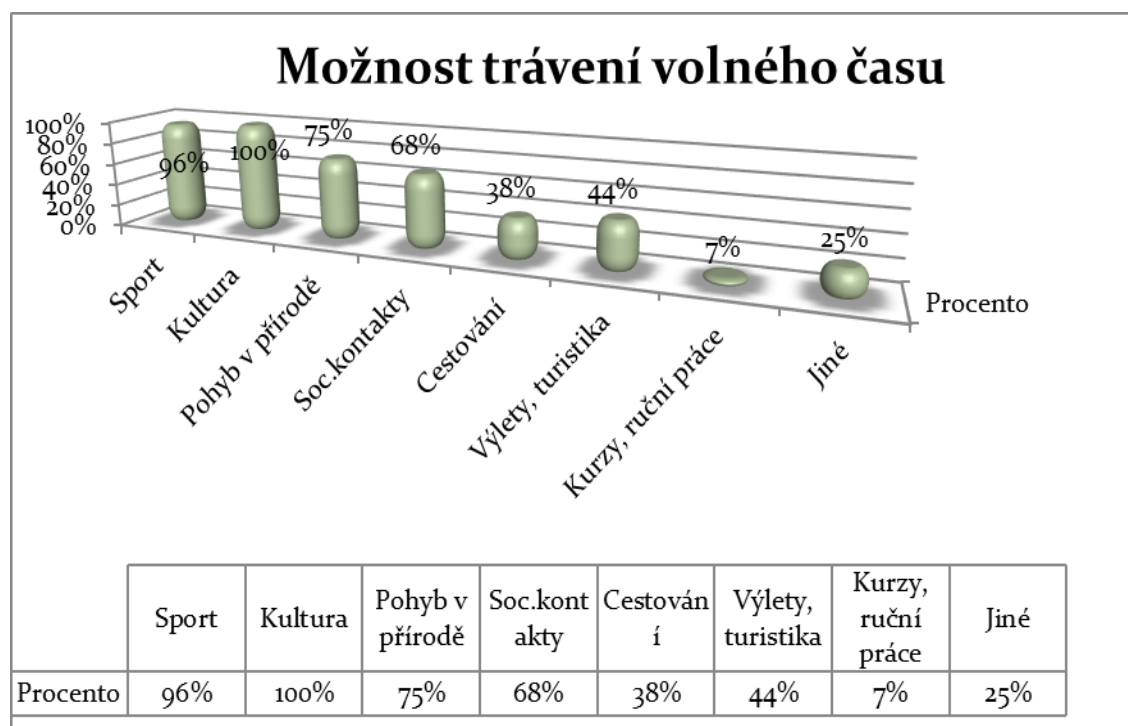
V nabídce kulturních akcí uváděli především divadelní představení, ale také kulturní akce pořádané městem Javorník, jako je např. Folkmáj, Javornické dny apod. Zájem byl také o přednášky a besedy.

Nutno však podotknout, že otevřené otázky respondentům příliš nevyhovovaly. Z počtu 72 respondentů na tuto otázku odpovědělo pouze 35 žen a 2 muži.

Současná nabídka volnočasových aktivit a její dostatečnost byla ověřována otázkami č. 11, 12 a 13. U otázek č. 11 a 12 byla možnost více odpovědí, včetně odpovědi vlastní.

Číslo 11: **„Jaké možnosti trávení volného času, dle Vás, mají senioři v Javorníku?“**

Graf č. 4: Možnosti trávení volného času dle seniorů



Tento graf znázorňuje možnosti, kterými je dle zkušeností respondentů možno v Javorníku využívat volný čas. Největší zastoupení získala možnost kulturního vyžití – tedy návštěva kina, divadla, přednášek, koncertů aj., což zvolilo všech 72 respondentů. Následovala možnost sportovního vyžití, který označilo 69 respondentů. Jako třetí nejpočetnější možnost byl zvolen pohyb v přírodě, kterou označilo 54 osob. Udržování sociálních kontaktů zaznamenalo 49 respondentů. Výlety a turistiku zvolilo 32 respondentů, cestování pouze 27 respondentů a nejmenší zastoupení dopadlo na kurzy (např. ruční práce, či kurzy PC).

Pokud se zaměříme na možnost „jiné“, kterou označilo 18 respondentů, zde byla nabídka doplněna především o aktivity v zájmových spolcích, jako např. účast v pěveckém sboru, myslivost apod.

Číslo 12: „Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit v Javorníku, považujete je za dostatečné?“

Graf č. 5: Spokojenost se současnými nabízenými aktivitami



Ze zjištěných dat můžeme říci, že většina respondentů vybrala možnost spíše spokojen/a se současnou nabídkou – tedy 38 osob, zcela spokojených je 27 osob, možnost zcela nespokojen nevyužil nikdo, 3 osoby uvedly, že neví a pouze čtyři osoby zvolily možnost spíše nespokojen (jednalo se o 4 ženy).

Tyto zjištěné informace mohou být pozitivní a mohou vést k úvaze, že nabídka je dostatečná a není co měnit.

Číslo 13: „Jaké další aktivity byste uvítal/a?“

V otevřené otázce, zda by uvítali senioři ještě další aktivity, či v závěrečných připomínkách se rozepsalo celkem 23 respondentek.

O pravidelné setkávání s dalšími seniory projevilo zájem 12 z nich, dále zde ženy zmiňovaly pořádání besed a kurzů na různá témata, jako např. zdravá výživa, taneční kurzy. Žádaný byl i kurz na PC zaměřený pro seniory, tato informace v dotaznících zazněla 3x, padl i zajímavý návrh na společné cvičení

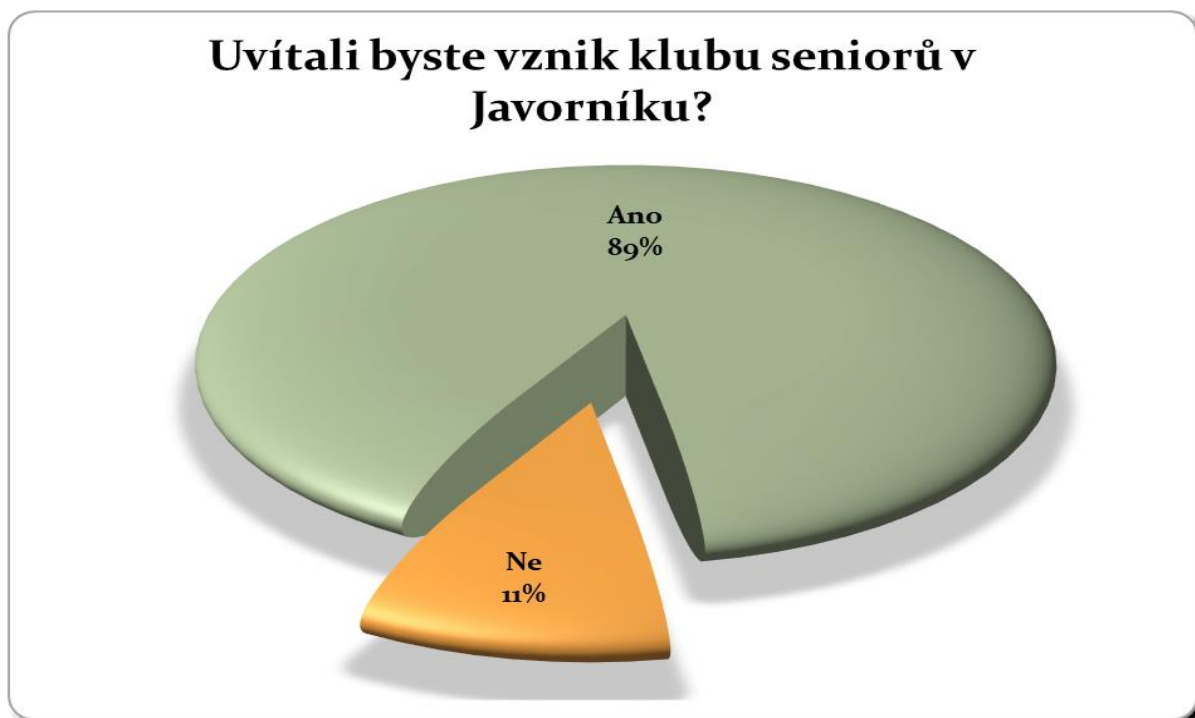
pro seniory v bazénu (1x). Rovněž zde byla 2x zmíněna možnost zřízení Akademie třetího věku. Nejčastější odpovědí však bylo pořádání společných turistických výletů – tato odpověď se v dotaznících objevila hned 15x.

Tyto získané odpovědi svědčí o zájmu o rozšíření nabídky aktivit. Zároveň by mohly sloužit jako inspirace pro realizaci nových aktivit, určených právě seniorům. Vzhledem ke skutečnosti, že v Javorníku v současné době nepůsobí žádná organizace, která by zastřešovala aktivity určené této cílové skupině, nabízí se zde možnost zřízení Klubu seniorů.

Pokud se podrobněji podíváme na grafické znázornění projeveného zájmu o pravidelné setkávání prostřednictvím nově vzniklého Klubu seniorů, na který byla zaměřena otázka

číslo 16: „Uvítali byste vznik klubu seniorů v Javorníku?“, zjistíme následující:

Graf č. 6 Zájem o vznik klubu seniorů



Z celkového počtu 72 seniorů - respondentů by pouze 5 mužů a 3 ženy, tedy

11% respondentů, nemělo zájem o vznik Klubu seniorů. Dalších 64 osob, což činí 89%, zájem projevilo.

Překvapilo mě, že někteří v možnosti dalších připomínek poděkovali za projevový zájem o jejich věkovou kategorii.

Z předložených dat mohu říci, že obě hlavní hypotézy byly potvrzeny. Javorničtí senioři jsou aktivní, mají zájem o nabízené aktivity a velká část – 23 respondentů, tedy 32%, projevila zájem o rozšíření nabídky volnočasových aktivit prostřednictvím vlastních návrhů.

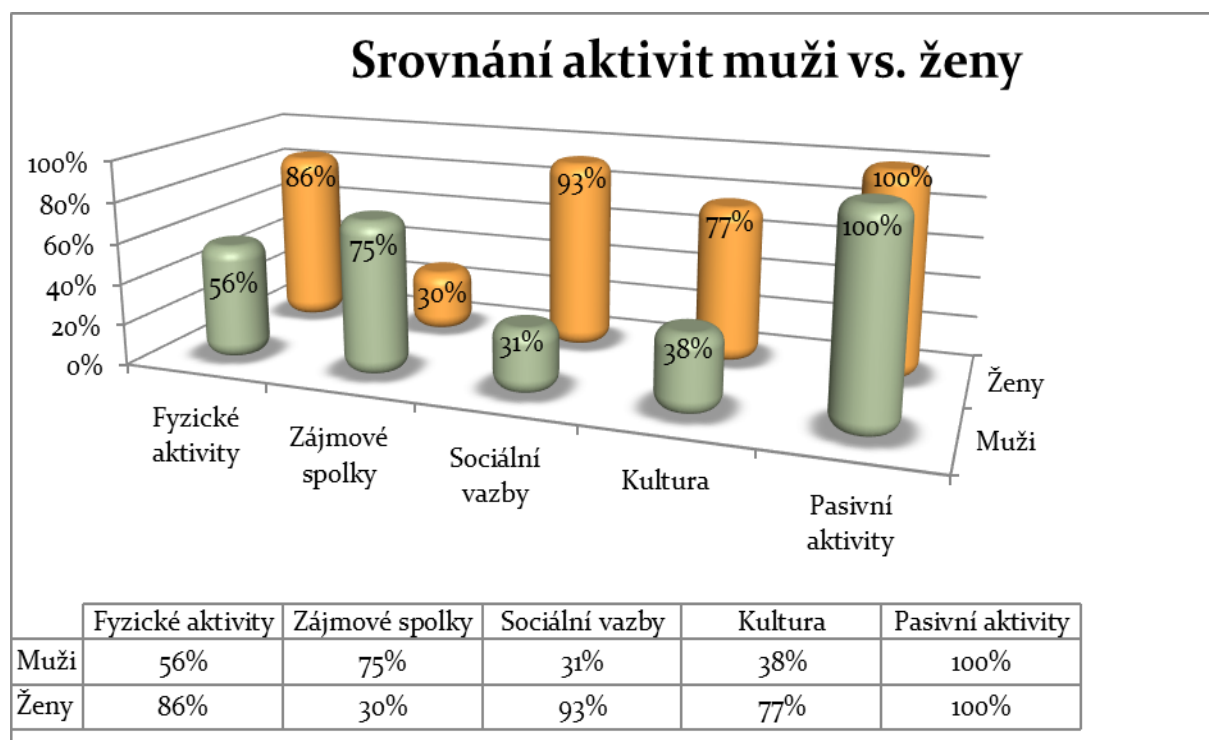
O vznik Klubu seniorů a tím také pravidelné setkávání se s vrstevníky projevilo zájem 64 respondentů z celkových 72.

Pracovní hypotézy

PH 1: Ženy seniorky jsou aktivnější než muži senioři.

Vzhledem k tomu, že škála aktivit, v otázce č. 6., kterými nejčastěji senioři tráví svůj čas, byla v dotazníku velmi rozsáhlá, obě pohlaví mohla zvolit své oblíbené činnosti a zaznačit hned několik druhů a variant. Výzkumný vzorek tvořilo 16 mužů a 56 žen.

Graf č. 7 Srovnání aktivit mužů a žen



Zjištěná data prokázala, že ženy jsou mnohem aktivnější ve většině vyhodnocovaných oblastí. Ženy také uváděly v průměru 7 druhů aktivit, zatím co muži vybírali v průměru 3 - 4 možnosti. Nad tímto stavem by se měli pracovníci města pro otázku seniorů v Javorníku zamyslet. Zda dosavadní nabídka není více nakloněna ženám a muži mají právě proto méně zájmů. Nebo

vzhledem k vyššímu počtu žen seniorek a také jejich vyššímu zájmu není nutné posílit nabídku právě pro ženy. Muži měli větší účast pouze ve skupině zájmových spolků, což je dáno možná tím, že rybaření, motorismus či myslivost je tradičně především doménou mužů.

Větší zájem o nabídku volnočasových aktivit v Javorníku svědčí také reakce na otázku č. 13. „Jaké další aktivity byste uvítal/a?“. Na tuto otázku odpověděly pouze ženy respondentky, které se zde rozepsaly a doplnily své návrhy na chybějící aktivity, či aktivity, které by rády zařadily do náplně svého volného času.

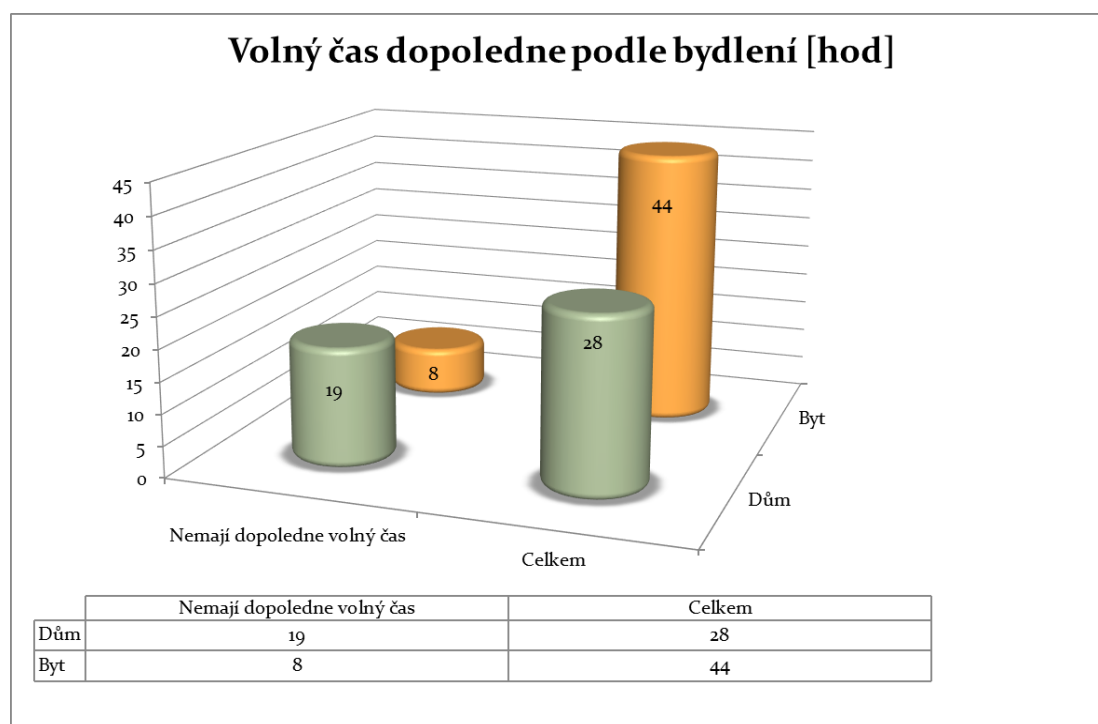
V celkovém poměru tak můžeme říci, že zjištěná data potvrdila vznesenou hypotézu, že ženy skutečně projevují větší zájem o volnočasové aktivity než muži.

PH 2: Seniori, bydlící v bytech mají více volného času dopoledne než seniori, bydlící v rodinných domech.

Výsledky nám poskytla otázka č. 5. „Kolik času denně věnujete volnočasovým aktivitám, které Vám přináší radost a uspokojení?“

Tato otázka byla rozdělena na část dopoledne, odpoledne a večer. Respondenti zde měli ze své zkušenosti zaznamenat počet hodin, věnovaných volnočasovým aktivitám.

Graf č. 8 Volný čas seniorů v dopoledních hodinách dle typu bydlení

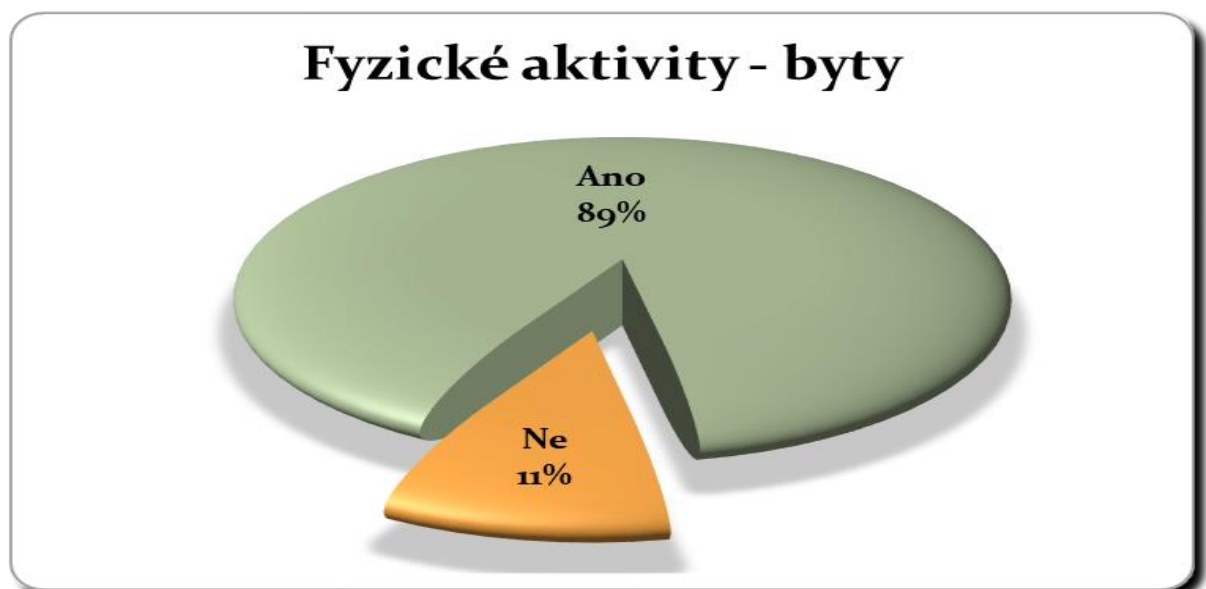
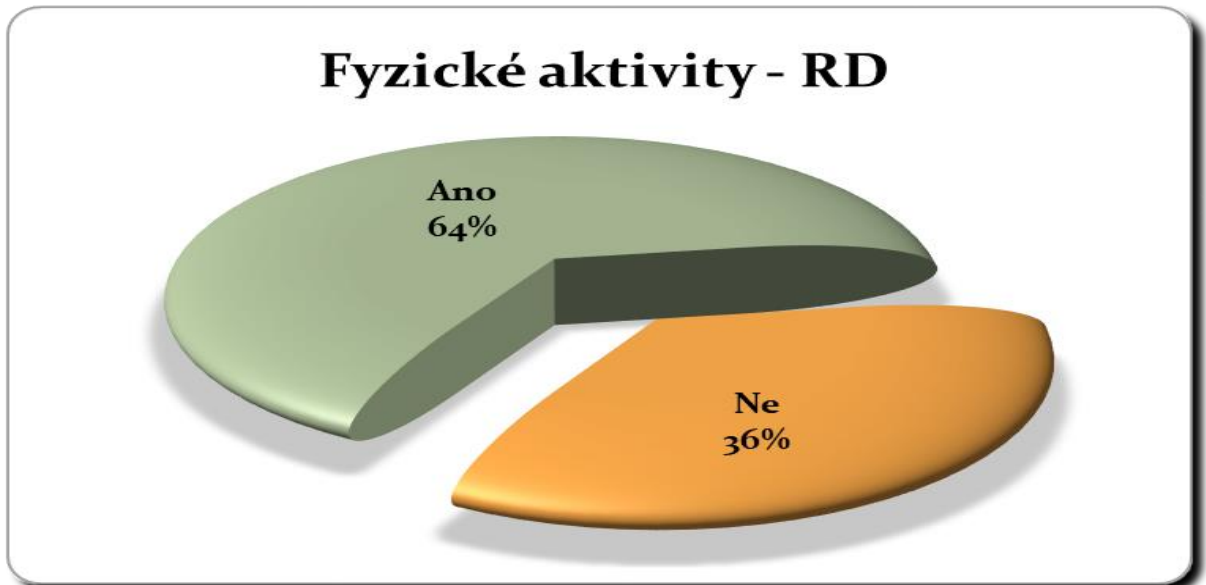


Dvě třetiny (67%) seniorů, žijících v rodinném domě, uvedlo, že nemají dopoledne žádný volný čas. Stejnou skutečnost uvedlo v dotaznících pouze 18% seniorů žijících v bytě.

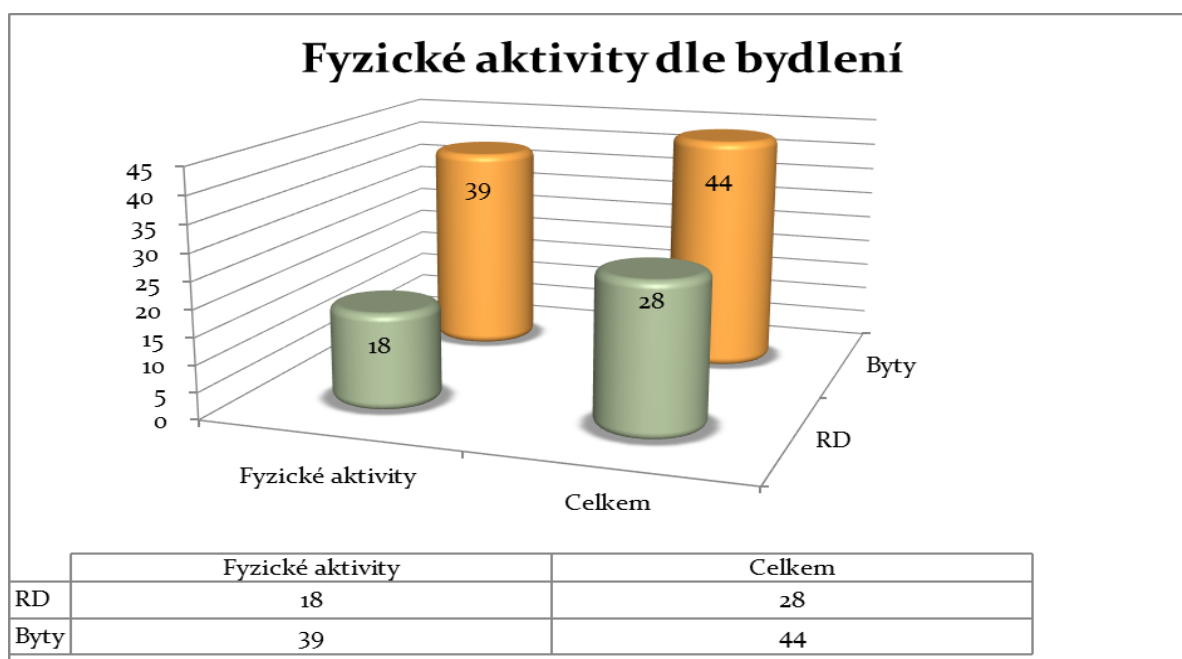
Ze zjištěných dat můžu tedy říci, že výše uvedená pracovní hypotéza se potvrdila.

PH 3: Senioři bydlící v rodinných domech mají zájem o fyzické volnočasové aktivity méně než senioři bydlící v bytech.

Graf č. 9 a 10 Fyzické aktivity dle typu bydlení – rodinné domy a byty



Graf č. 11 Srovnání fyzických aktivit dle typu bydlení



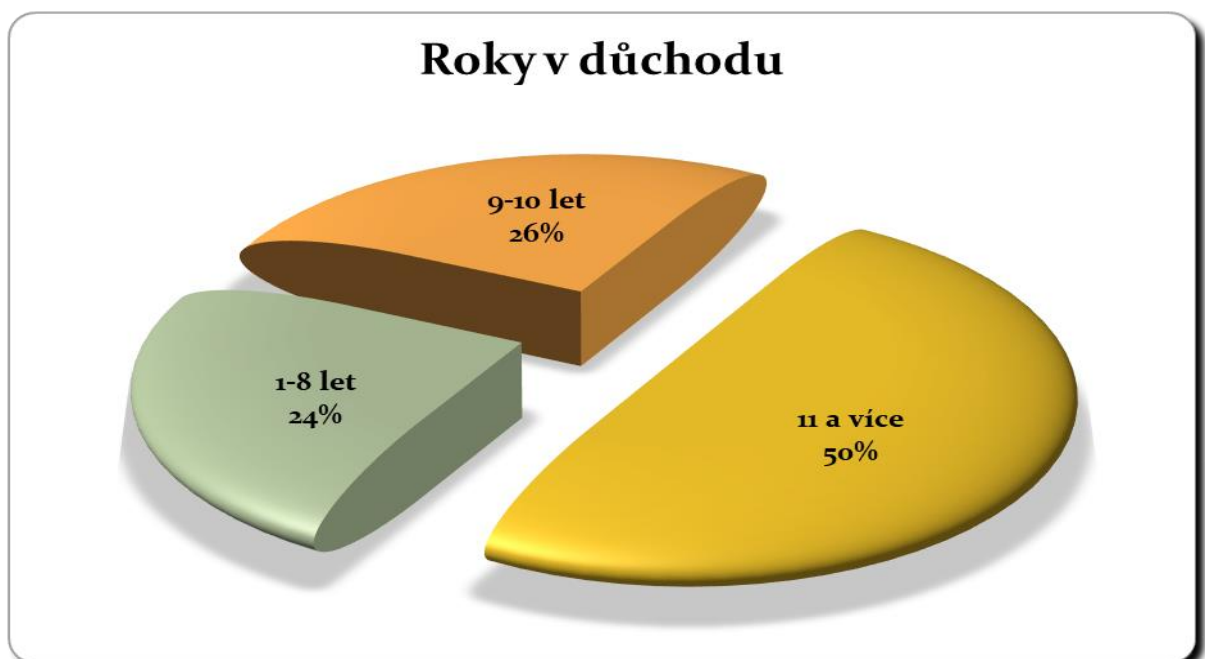
Výzkumem bylo prokázáno, že senioři bydlící v bytech vyhledávají fyzické aktivity z 89 %. Méně pak, tedy pouze 64 %, se těmto volnočasovým aktivitám aktivně věnují senioři bydlící v rodinných domech.

Tato hypotéza se dle zjištěných dat potvrdila.

PH 4: Senioři, kteří jsou v penzi 8 a méně let, mají větší zájem o fyzické volnočasové aktivity, než senioři, kteří jsou v penzi delší dobu.

Z celkového počtu 72 respondentů bylo pouze 17 v penzi 8 a méně let. Respondentů, kteří užívali důchodu 9-10 let bylo 19. Nejvíce početnou skupinou byli respondenti, kteří užívají důchodu 11 a více let, a to 36.

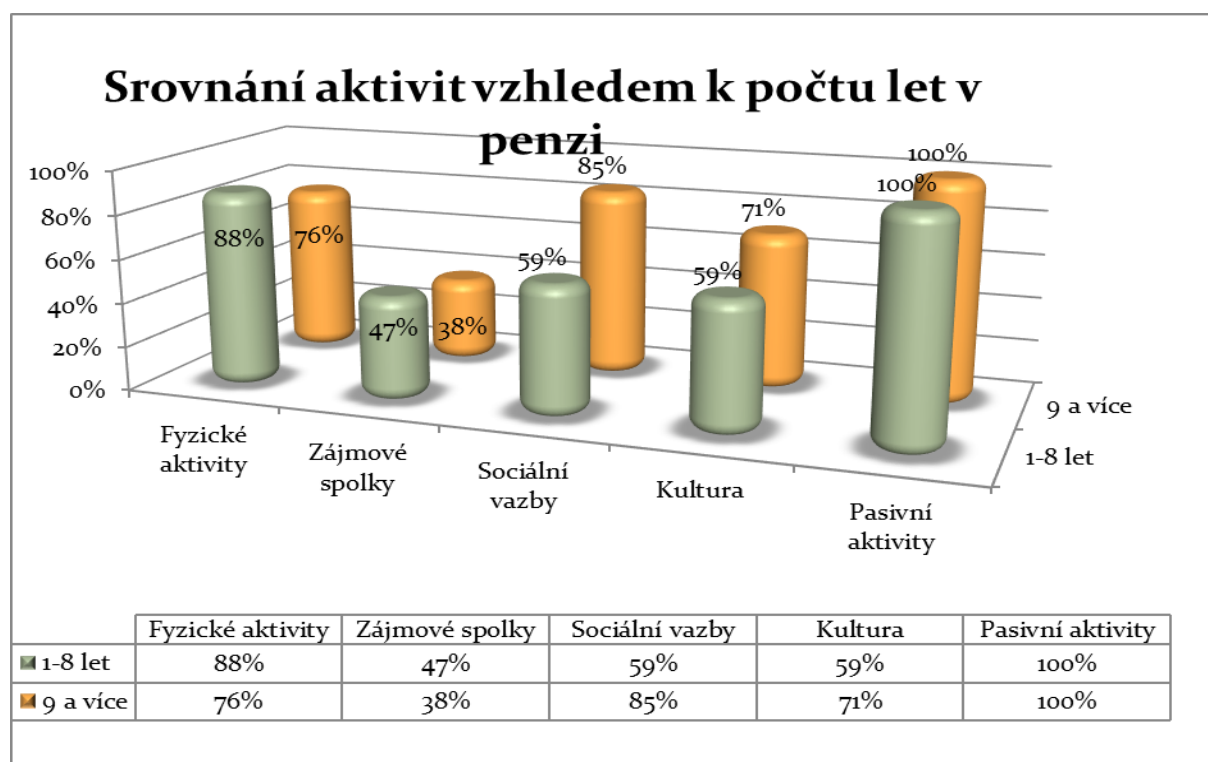
Graf č. 12 Senioři dle počtu let v důchodu



Nyní se zaměříme na fyzické aktivity seniorů.

Z odpovědí 17 respondentů, užívajících dobu důchodu v rozmezí 1-8 let je zřejmé, že 88% z nich využívá svůj volný čas v rámci fyzických volnočasových aktivit.

Graf č. 13 Srovnání aktivit dle počtu let v penzi



Při bližším zaměření se na 55 respondentů, kteří jsou v penzi 9 a více let zjistíme, že u nich došlo k mírnému snížení zájmu o fyzické aktivity - konkrétně o 12%.

Přesto však lze říci, že 76% seniorů této kategorie je také poměrně velké zastoupení. Ze zjištěných dat tedy vyplývá, že fyzické aktivity jsou v hojném počtu využívány všemi seniory, napříč věkem, pohlavím či dobou penzionování.

Hypotéza týkající se využívání fyzických volnočasových aktivit seniory, kteří jsou v penzi 8 a méně let byla potvrzena.

PH 5: Seniori, kteří žijí sami, mají zhoršené podmínky plně využívat nabídky volnočasových aktivit z důvodu financí.

Důvodů jak může být senior omezen v možnostech využívat nabízené volnočasové aktivity je hned několik.

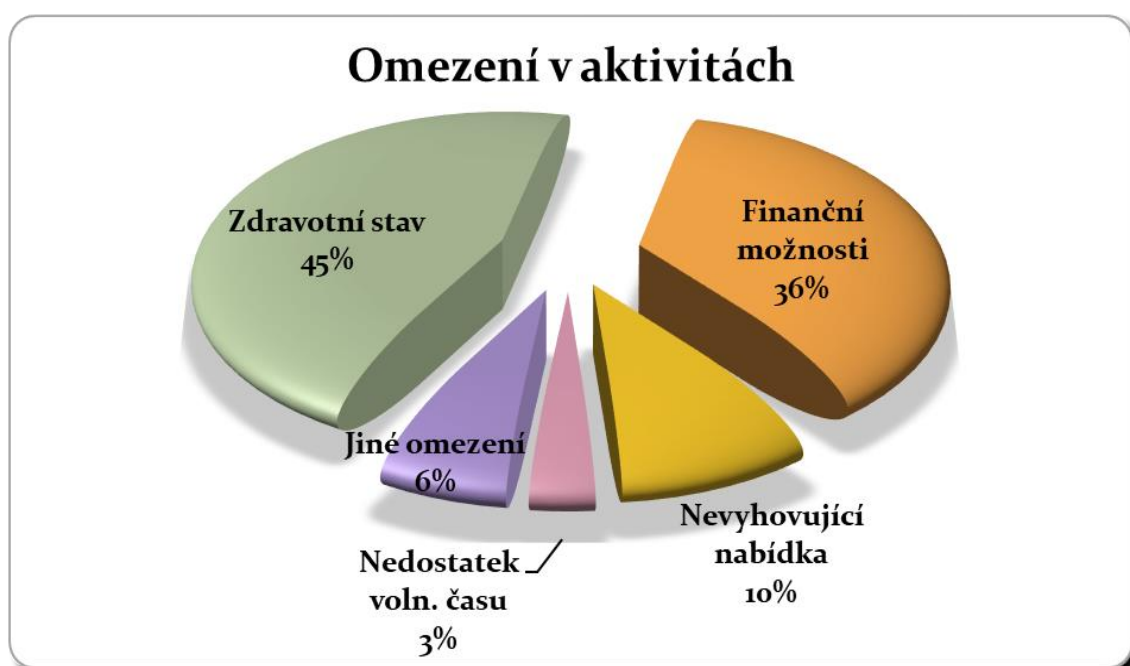
Odpověď nám poskytnou následující otázky:

Číslo 9. „ Omezuje Vás něco ve Vašich volnočasových aktivitách?“

Na otázku, zda jsou respondenti omezeni nějakou překážkou ve volnočasových aktivitách, uvedlo kladnou odpověď celkem 31 respondentů z celkových 72.

Číslo 10. „Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, napište, prosím, co Vás omezuje?“

Graf č. 14 Možnosti způsobu omezení v aktivitách

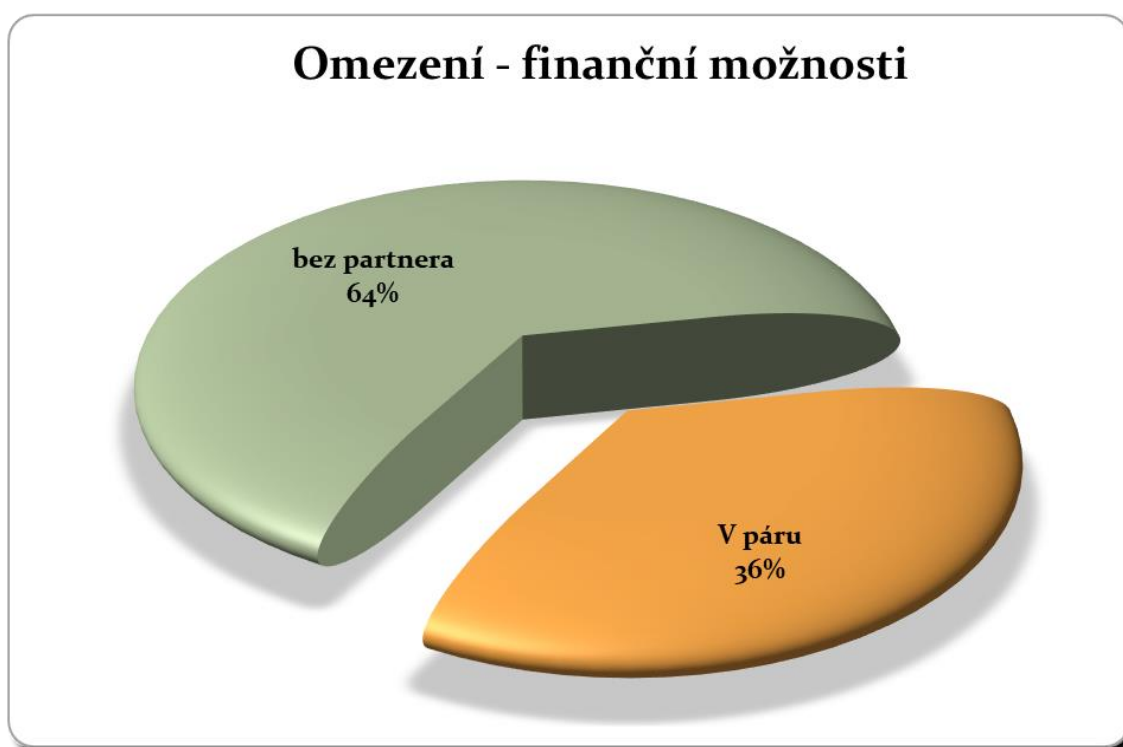


Nejčastějším omezením v aktivním způsobu života je zdravotní stav, který uvedlo 14 respondentů.

Finanční důvody byly uvedeny hned jako následující. Jako překážku ve vykonávání volnočasových aktivit je uvedlo 11 respondentů (1 muž a 10 žen) z celkových 31 seniorů, tedy 36%.

Z počtu 11 osob s finančními překážkami žijí pouze 4 respondenti v páru, což představuje také 36%. Zbývajících 64%, tedy 7 osob, žije bez partnera.

Graf č. 15 Finanční důvody jako druh omezení - členění dle žijících bez partnera či v páru.



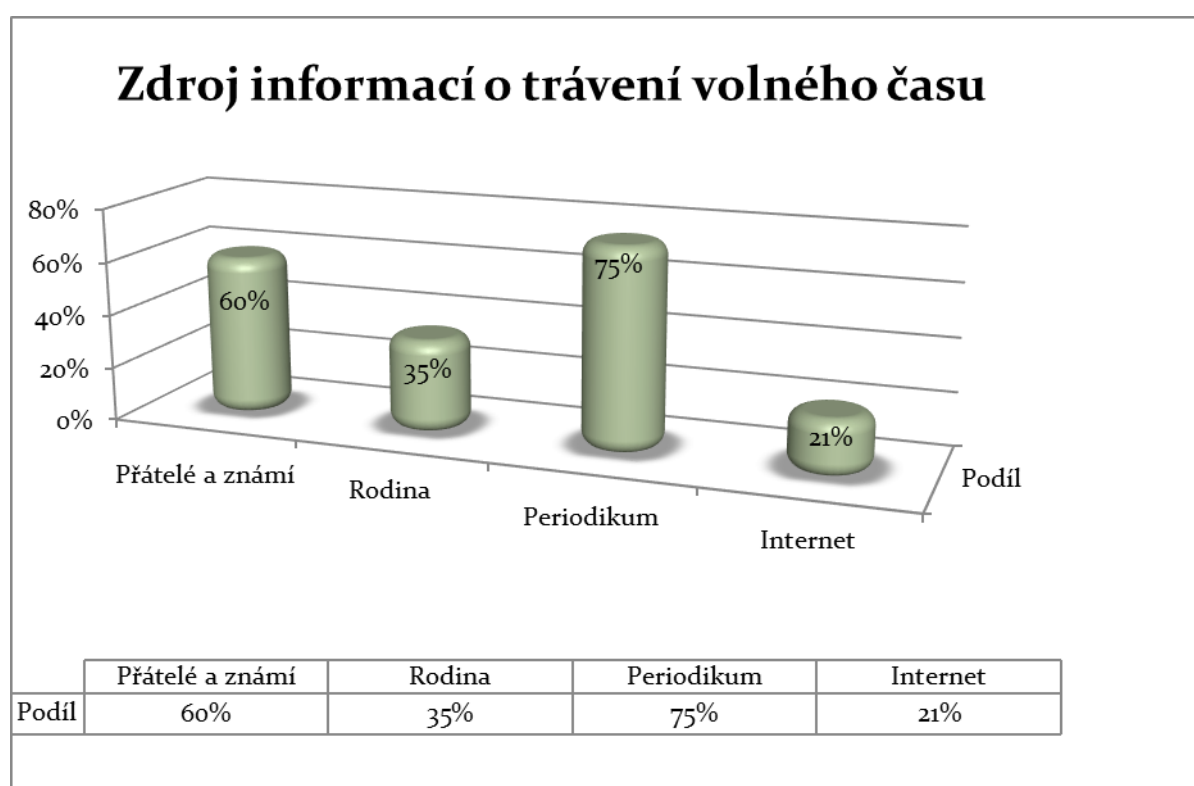
Finanční možnosti mohou pro samostatně žijící jedince znamenat omezení. Výše životně nutných úhrad, které hradí pouze sami, může být natolik zatěžující, že již nezbývá na výdaje na kulturní představení, kino, cestování či jiné volnočasové aktivity.

Tato hypotéza se na základě zjištěných údajů potvrdila.

Vzhledem k tomu, že mě zajímalo také jakou formou získávají senioři informace o možnostech volnočasových aktivitách a zda-li je mezi seniory informovanost dostatečná, zařadila jsem do svého dotazníku také otázky na toto téma.

Otázka č. 14. „Kde získáváte informace o možnostech trávení volného času v Javorníku?“ (možnost více odpovědí)

Graf č. 16 Zdroj informovanosti



Dle výsledků výzkumu je zřejmé, že nejvíce informací čerpají senioři prostřednictvím Javornického zpravodaje. Ten je distribuován do každé domácnosti města a je vydáván pro každý měsíc. Na konci periodika je vždy výčet veškerých volnočasových akcí na následující měsíc. Pro vedení města, který tento zpravodaj vydává, je informace o tom, že lidem je toto periodikum prospěšné jistě pozitivní zpráva.

Informovanost od přátel a známých byla zvolena hned jako následující zdroj, což je také pozitivní zjištění, neboť lze předpokládat, že senioři čile udržují společenské kontakty, komunikují mezi sebou a předávají si pro ně podstatné informace. Následovala informovanost prostřednictvím rodiny a příznivou zprávou je také to, že senioři využívají i možnosti získávat informace prostřednictvím internetu. Tento zájem o moderní technologie ostatně potvrzovalo i doporučení několika seniorů na realizaci kurzu na PC.

Otázka č. 15 : „Je informovanost mezi seniory o možnostech využití volnočasových aktivit v Javorníku dostatečná?“

Velmi pozitivním zjištěním je, že z celkového počtu 72 osob uvedlo 55 osob, že informovanost mezi seniory je dostatečná. Pouze 3 osoby si myslí, že dostatečná není a 14 osoby se rozhodlo pro variantu „nevím“.

7.4 Shrnutí výsledků

Cílem předložené bakalářské práce bylo reflektovat současný stav zapojení seniorů třetího věku města Javorníku do volnočasových aktivit. Také popsat jakým aktivitám se senioři věnují a zda poptávají další nabídky volnočasových aktivit a pravidelné setkávání prostřednictvím vzniku Klubu seniorů.

Co se týče vyřešení hlavních výzkumných otázek, díky odpovědím všech 72 respondentů jsem získala ucelenou představu o trávení volného času seniorů v Javorníku.

Pokud se jedná o hlavní hypotézy, která říkají, že *„Senioři v Javorníku mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by rozšíření nabídky volnočasových aktivit“* a hypotéza *„Senioři v Javorníku mají zájem trávit svůj volný čas aktivně a uvítali by pravidelné setkávání prostřednictvím vzniku Klubu seniorů“*, tak mohu konstatovat, že tyto hypotézy byly potvrzeny. Téměř 80 % seniorů si uvědomuje význam volného času a chce, či jej již tráví aktivně. Senioři ze stávající nabídky preferují především fyzické aktivity a sociální vazby, kam náleží mimo rodinných vazeb také posezení s přáteli či sebevzdělávání. Obě tyto aktivity volilo téměř 80% seniorů. Kultura měla zastoupení v 68%. Ze získaných dat je zřejmé, že senioři jsou aktivní, mají zájem a ve velké míře využívají nabízených volnočasových aktivit. Mimo pasivních aktivit, které shodně využívají všichni senioři v plné míře, muži preferovali především zájmové spolky a fyzickou aktivitu. Ženy jsou velmi aktivní ve všech oblastech volnočasových aktivit.

Pokud se zaměřím na spokojenost s nabídkou stávajících volnočasových aktivit, mohu konstatovat, že 38 respondentů volilo možnost „spíše spokojen“, tedy 53%. Zcela spokojených pak bylo 27 respondentů, tj. 37%. Pouze 4 respondentky uvedly, že jsou spíše nespokojeny. Toto zjištění může vést k úvaze, že současná nabídka je dostačující. Je však nutno vzít v potaz

vyjádření 32% z dotazovaných, kteří uvedli své návrhy na rozšíření současné nabídky volnočasových aktivit a aktivity, které postrádají. Konkrétně ve 12 případech uvedli, že mají zájem o pravidelné setkávání s vrstevníky. Mezi dalšími náměty pro alternativy volnočasových aktivit, které by senioři v Javorníku rádi navštěvovali, bylo uvedeno pořádání besed a kurzů, například o zdravém způsobu života, kurz zvládnání dovednosti práce na PC pro seniory, několikrát zazněl také návrh na vzdělávací aktivity formou zřízení Akademie třetího věku. Z pohybových aktivit byl žádán např. taneční kurzy, padl také velmi zajímavý návrh na zajištění cvičení pro seniory v bazénu. Ze sportovních či pohybových aktivit by však nejvíce senioři uvítali jednoznačně pravidelné organizované turistické výlety, a to v 15 případech.

Tyto získané odpovědi svědčí o zájmu o rozšíření nabídky aktivit. Zároveň by mohly sloužit jako inspirace pro realizaci nových aktivit, určených právě seniorům. Vzhledem ke skutečnosti, že v Javorníku v současné době nepůsobí žádná organizace, která by zastřešovala aktivity určené této cílové skupině, nabízí se zde možnost zřízení Klubu seniorů. Tuto možnost podpořilo téměř 89 % seniorů, kteří uvedli, že by uvítali vznik Klubu seniorů.

K pracovní hypotéze, která definuje, že *„Ženy seniorky jsou aktivnější než muži senioři“*, je možno uvést, že ženy jsou mnohem aktivnější ve většině vyhodnocovaných oblastí volnočasových aktivit než muži. Svou aktivitu projevily v rámci fyzických aktivit v 86%, zatímco mužů tuto aktivitu uvedlo pouze 56%. Ve velké míře projevují ženy zájem také o kulturu, a to 77%, muži pouze 38%, v rámci sociálních vazeb se angažují z 93%. Muži tuto možnost uvedli pouze v 31%. Jedinou oblastí, kde se více projevili muži, byla účast v zájmových spolcích, kde mají zastoupení 75%, zatímco ženy pouze 30%. Což je dáno zřejmě tím, že rybaření, motorismus, myslivost a další podobné zájmové spolky jsou především doménou mužů. Ženy v průměru uváděly, že se věnují až 7 aktivitám, kdežto muži pouze 3 – 4 činnostem.

Větší aktivitu a projevený zájem žen o nabídku volnočasových aktivit v Javorníku svědčí také reakce na otázku č. 13. „Jaké další aktivity byste uvítal/a?“. Na tuto otázku odpověděly pouze ženy respondentky a doplnily zde své návrhy na aktivity, které postrádají.

K otázce volného času během dopoledne z hlediska bydlení seniorů, mohu uvést, že se hypotéza *„Senioři, bydlící v bytech mají více volného času dopoledne než senioři, bydlící v rodinných domech“* potvrdila.

Ze 72 respondentů žije 28 seniorů v rodinných domech, přičemž 19 z nich (67%) uvedlo, že nemají dopoledne žádný volný čas. Ze 44 seniorů žijících v bytech uvedlo pouze 8 osob, tedy 18%, že během dopoledne nemá žádný volný čas.

Vzhledem k tomu, že k většině rodinných domů náleží zahrada, občas také zvířectvo, a k údržbě nemovitosti je potřeba více času než k udržení příznivého stavu bytu, předpokládala jsem, že osoby žijící v rodinných domech budou mít méně času dopoledne, než osoby žijící v bytech. Dle zjištěných údajů není toto zjištění v rozporu s uvedenou hypotézou. Ke koncepci aktivního prožívání stáří však náleží i tyto činnosti. Tato otázka nám tak řeší množství volného času v dopoledních hodinách z pohledu seniorů. Ačkoli senioři žijící v rodinných domech nemají dopoledne z téměř 70 % čas vhodný k volnočasovým aktivitám, tak aktivními často jsou při udržování domu a domácnosti. Město Javorník může na základě těchto zjištění dopolední nabídku zájmů zaměřit na seniory žijících v bytech, kdežto odpoledne by mělo počítat s tím, že i senioři žijící v domech se připojí.

Stejně tak se potvrdila i hypotéza, že *„Senioři bydlící v rodinných domech mají zájem o fyzické volnočasové aktivity méně než senioři bydlící v bytech.“*

Z 28 respondentů, kteří bydlí v rodinných domech, uvedlo pouze 18, tj. 64%, že k nejčastějším aktivitám trávení volného času patří fyzické aktivity – tedy aktivní sport, plavání, jízda na kole či procházky aj.

Oproti tomu respondenti žijící v bytech tuto aktivitu využívají v 89%, tj. 39 osob. Tato skutečnost mě nijak nepřekvapila, neboť jsem předpokládala, že osoby žijící v bytech nemají možnost trávit čas na své zahradě a volí tedy procházky či jízdu na kole, kde jsou také v přírodě. Dále také aktivní sport volí, dle předpokladu, více osoby, které nemusí během dne trávit čas úpravou zahrady, domu, starostí o drobná užitková zvířata (slepice, králíky) a další dobytek. Což může být jeden z důvodů, proč se mohou cítit méně fyzicky vyčerpáni a mají větší zájem například o plavání, tenis či jógu.

Pracovní hypotéza „*Senioři, kteří jsou v penzi 8 a méně let, mají větší zájem o fyzické volnočasové aktivity, než senioři, kteří jsou v penzi delší dobu*“ se také potvrdila. Nicméně pokles není nijak dramatický, rozdíl činí pouhých 12%.

Z celkového počtu 72 respondentů bylo pouze 17 v penzi 8 a méně let. Respondentů, kteří užívali důchodu 9-10 let bylo 19 a nejpočetnější skupinu tvořilo 55 respondentů, kteří jsou v důchodu 11 a více let. Tato skutečnost mě překvapila. Předpokládala jsem, že právě ti senioři, kteří ukončili svou produktivní éru před kratším časovým úsekem, budou účastníky mého výzkumu v převažujícím počtu.

Při bližším prozkoumání odpovědí 17 seniorů, kteří užívají důchodu v rozmezí 1-8 let bylo prokázáno, že 88% z nich využívá svůj volný čas pro fyzické volnočasové aktivity. Z celkového počtu 55 seniorů, kteří jsou v důchodu 9 a více let, došlo k mírnému snížení zájmu o fyzické aktivity, konkrétně o 12%. Přesto je 76% poměrně velké zastoupení a je na místě vyzdvihnout skutečnost, že fyzické aktivity jsou v hojném počtu využívány všemi seniory, napříč věkem, pohlavím či dobou penzionování. Což je velmi pozitivní zjištění.

Poslední hypotéza říká, že „ **Senioři, kteří žijí sami, mají zhoršené podmínky plně využívat nabídky volnočasových aktivit z důvodu financí.**“

Zda respondenty omezuje nějaká překážka ve vykonávání volnočasových

aktivit odpovědělo kladně celkem 31 respondentů z celkových 72. Nejvyšší zastoupení zde měl zdravotní stav - 45%. Následovaly z 36% finanční možnosti, což představuje 11 osob. Z těchto 11 žijí 4 v páru, zbylých 7 bez partnera. Z celkového počtu omezení z finančních důvodů mají samostatně žijící osoby zastoupení ve výši 64%. Předpokládala jsem, že právě pro samostatně žijící jedince, kteří se podílí na úhradě nákladů spojených s domácností pouze sami, mohou být další finanční náklady spojené např. s výdaji na kulturní představení, kino, cestování atd. jistým omezením a nemohou si tak tyto aktivity dovolit. Na základě těchto dat považuji hypotézu za potvrzenou.

Jsem přesvědčena, že na základě výsledků se potvrdilo, že senioři třetího věku v Javorníku jsou aktivní, v hojném počtu využívají současnou nabídku volnočasových aktivit. Stejně tak ale výzkum ukázal, že senioři stojí o další alternativy volnočasových aktivit, včetně vzdělávacích kurzů. Řada respondentů by uvítala vznik Klubu seniorů, který by tyto aktivity mohl zaštitit, dohlédnout na optimální skladbu volnočasových aktivit a byl jedním z opěrných bodů proseniorské politiky města. Hypotézy stanovené v této bakalářské práci byly potvrzeny.

Senioři v Javorníku tvoří velmi početnou skupinu obyvatelstva a i nadále lze předpokládat nárůst této sociální skupiny. Proto považuji za důležité jejich zájmy podpořit.

8 ZÁVĚR

Často přicházím ať již jako pracovnice městského úřadu, ale také jako obyvatelka města Javorník, do kontaktu se seniory, od kterých slýchám různé výtky, mimo jiné i na malý zájem představitelů města právě o tuto cílovou skupinu. Jelikož jsem jednou z členek Svazu pro občanské záležitosti, organizuji a účastním se právě i akcí typu „Sejdeme se po letech“ či „Setkání s jubilanty“. Při debatách se seniory jsem zaznamenala v některých případech nespokojenost s nabídkou volnočasových aktivit. Jedním z faktorů nespokojenosti byla například absence vhodných vzdělávacích aktivit zaměřená na seniory či chybějící vhodné místo pro setkávání seniorů. Oba tyto požadavky by mohlo založení Klubu seniorů vyřešit.

Tato skutečnost mě motivovala k tomu, abych se pokusila zjistit skutečný zájem této věkové kategorie, případně poskytla podklady pro možné jednání se samosprávou města o vhodnosti podpořit tyto zájmy cílové skupiny seniorů, kteří mají dostatek volného času a projevují zájem o aktivity různého druhu.

Jak vyplývá z výsledků výzkumu prezentovaných výše, potvrdil se můj předpoklad o potřebě vytvořit další vhodné možnosti volnočasových aktivit pro seniory, z nichž některé by mohly být poskytovány právě prostřednictvím a v prostorách nově vzniklého Klubu seniorů.

Na základě zpracovaného výzkumu vzešlo několik doporučení, aby péče o seniory a o jejich volný čas byla efektivnější.

Pro větší přehlednost vyjadřuji tato doporučení v následujících bodech.

1. Město Javorník by se mělo pokusit pomoci v založení Klubu seniorů. Jednou z možností je nabídnutí vhodných prostor k možnosti setkávání. Tyto prostory by se mohly nacházet v právě rekonstruované budově č. 8 na náměstí. Dokončení renovace budovy je plánováno k 31.12.2019 a

v současné době jsou hledány různé způsoby využití celého objektu. Jednou z možností využití části rozsáhlého objektu je právě poskytnout seniorům zázemí pro jejich různé indoorové aktivity.

2. Město Javorník by mělo nadále nabízet bohatou škálu volnočasových aktivit a doplnit nabídku o vzdělávací aktivity, různé kurzy a turistické vycházky.
3. Vzdělávání formou krátkodobých kurzů jako obdoby Akademie třetího věku by se mohla ujmout Městská knihovna Rudolfa Zuberera.
4. Základní škola Javorník by se mohla více zaměřit na mezigenerační výuku a i ona by mohla vstoupit například do vzdělávání seniorů. Například dovednosti práce na PC by i žáci mohli seniorům předávat. Na oplátku by senioři mohli být přínosem škole, například v konání odborných přednášek – včelaři, chovatelé apod.

9 ZDROJE

BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. 29 s. Texty k otevřenému a distančnímu vzdělávání. 11. ISBN 80-244-0155-X.

BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

ČSÚ. Veřejná databáze. *Vše o území VDB*. [online]. 2018a [cit. 02.09.2018]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=profil-uzemi&uzemiprofil=31288&u= VUZEMI 43 536148#w=>

ČSÚ. Veřejná databáze. *Vše o území VDB*. [online]. 2018b. [cit. 02.09.2018]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=profil-uzemi>

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. 374 s. ISBN 80-246-0139-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. 254 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 156 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.

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

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. Monografie. ISBN 80-244-1552-6

MPSV. *Národní akční plán*. [online]. Copyright ©3 [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/31767>

MÜHLPACHR, Pavel, ed. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života seniorů*. 1. vydání. Brno: MSD, 2017. 163 stran. ISBN 978-80-7392-260-3.

ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s., [5] l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.

Oficiální stránky města Javorník. *Město Javorník - Oficiální stránky města Javorník* [online]. Copyright © 2019 [cit. 25.03.2019]. Dostupné z: <https://www.mestojavornik.cz/volny-cas/plan-akci-pro-rok-2019/>

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. 181 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 10. ISBN 978-80-210-6310-5.

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

Projekty aktivní politiky stárnutí | Rodinná politika Olomouckého kraje.

Rodinná politika Olomouckého kraje [online]. Copyright © 2017, Realizace [cit. 12.03.2019]. Dostupné z: <https://www.rodinajeok.cz/projekty-aktivni-politiky-starnuti/>

PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, [2015], ©2015. 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 184 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 232 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VIDOVIČOVÁ, Lucie et al. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. 371 s. Studie; sv. 98. ISBN 978-80-7419-141-1.

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Co pro seniory znamená pojem „volný čas“	43
Graf č. 2 Časový snímek dne.....	44
Graf č. 3 Účast na stávajících volnočasových aktivitách.....	46
Graf č. 4 Možnosti trávení volného času dle seniorů.....	48
Graf č. 5 Spokojenost se současnými nabízenými aktivitami.....	49
Graf č. 6 Zájem o vznik klubu seniorů.....	50
Graf č. 7 Srovnání aktivit mužů a žen.....	52
Graf č. 8 Volný čas seniorů v dopoledních hodinách dle typu bydlení.....	54
Graf č. 9 Fyzické aktivity dle typu bydlení – rodinné domy.....	55
Graf č. 10 Fyzické aktivity dle typu bydlení – byty.....	55
Graf č. 11 Srovnání fyzických aktivit dle typu bydlení	56
Graf č. 12 Senioři dle počtu let v důchodu.....	57
Graf č. 13 Srovnání aktivit dle počtu let v penzi.....	58
Graf č. 14 Možnosti způsobu omezení v aktivitách.....	59
Graf č. 15 Finanční důvody jako druh omezení - členění dle žijících bez partnera či v páru.....	60
Graf č. 16 Zdroj informovanosti	61

PŘÍLOHY

Příloha číslo 1

Dotazník – možnosti trávení volného času obyvatel třetího věku v Javorníku

Dobrý den,
jmenuji se Simona Stoupalová a ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Nese název „Třetí věk v Javorníku“ a týká se způsobu a možností trávení volného času seniorů v našem městě. Studuji 3. ročník studijního oboru Sociální práce na Filozofické fakultě, Univerzity Palackého v Olomouci.
Ubezpečuji Vás, že dotazník je anonymní a informace získané v tomto dotazníku budou sloužit k zpracování výzkumu mé bakalářské práce.
Předem Vám děkuji za spolupráci a Váš čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

Při vyplňování tohoto dotazníku prosím viditelně označte vždy jednu odpověď (pokud není uvedeno jinak), která nejvíce vystihuje Váš názor.

Pohlaví :

Věk:.....

Stav: svobodna/ý
vdaná/ženatý
druh/družka
vdova/vdovec

Bydlíte: rodinný dům
nájemní byt
vlastní byt

1. Jak dlouho jste již v důchodu?

- a) 1 rok a méně
- b) 2 roky
- c) 3-5 let
- d) 6-8 let
- e) 8-10 let
- f) 11 více let

2. Co pro Vás znamená pojem „volný čas“?

- a) veškerý čas, který mám
- b) čas, který mi zbývá po vykonání hygieny, domácích prací, nákupu, návštěvy lékaře atd.
- c) nemám žádný volný čas
- d) jiné – prosím, napište vlastní vysvětlení

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

3. Kolik času denně trávíte uspokojením základních životních potřeb (hygiena, strava)?

- a) dopolednehodin
- b) odpolednehodin
- c) večerhodin

4. Kolik času denně trávíte běžnými povinnostmi (úklid, nákup, vaření, návštěva lékaře)?

- a) dopolednehodin
- b) odpolednehodin
- c) večerhodin

5. Kolik času denně věnujete volnočasovým aktivitám, které Vám přináší radost a uspokojení?

- a) dopolednehodin
- b) odpolednehodin
- c) večerhodin

6. Jakými aktivitami nejčastěji svůj volný čas vyplňujete? (lze vybrat více odpovědí)

- a) televize
- b) četba (knihy, noviny, časopisy)
- c) kultura – kino, divadlo, koncert,
- d) rodina
- e) hudba
- f) aktivní sport
- g) pasivní sport
- h) cestování, výlety
- i) ruční práce – šití, pletení, háčkování...
- j) posezení s přáteli (doma, kavárna, cukrárna)

- k) procházky
- l) zahrádkaření
- m) rybaření
- n) myslivost
- o) chovatelství
- p) jízda na kole
- r) plavání
- s) používání počítače
- t) sebevzdělávání (přednášky, kurzy)
- u) relaxace, odpočinek
- v) jiné, prosím napište, jaké:

.....

.....

7. Pokud se aktivně věnujete sportu/ pohybovým aktivitám, jakým dáváte přednost?

.....

.....

8. Pokud navštěvujete kulturní akce, kterým akcím dáváte přednost?

.....

.....

9. Omezuje Vás něco ve Vašich volnočasových aktivitách?

- a) ANO
- b) NE

10. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, vyberte, prosím, co Vás omezuje:

- a) zdravotní stav
- b) finanční možnosti
- c) nedostatečná nabídka aktivit
- d) nevyhovující nabídka aktivit
- e) nedostatek volného času
- f) nedostatek zájmu
- g) špatná informovanost
- h) jiná omezení (napište, prosím, jaká)

.....

.....

.....

11. Jaké možnosti trávení volného času, dle Vás, mají senioři v Javorníku? (lze vybrat více odpovědí)

- a) sport
- b) kultura (kino, divadlo, besedy, koncerty, přednášky)
- c) pohyb v přírodě
- d) udržování sociálních kontaktů (setkávání se s přáteli, rodinou)
- e) cestování
- f) výlety, turistika
- g) kurzy (ruční práce, počítačový kurz...)
- h) jiné (prosím, doplňte nabídku)

.....

.....

.....

12. Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit v Javorníku, považujete ji za dostatečnou?

- a) zcela spokojen/a
- b) spíše spokojen/a
- c) spíše nespokojen/a
- d) zcela nespokojen/a
- e) nevím, nedokážu posoudit

13. Jaké další aktivity byste uvítal/a?

.....

.....

.....

14. Kde získáváte informace o možnostech trávení volného času v Javorníku? (lze vybrat více odpovědí)

- a) od přátel a známých
- b) od rodiny
- c) místní periodikum (Javornický zpravodaj)
- d) internet
- e) jiným způsobem (prosím, napište)

.....

.....

.....

15. Je informovanost mezi seniory o možnostech využití volnočasových aktivit v Javorníku dostatečná?

- a) dostatečná
- b) nedostatečná
- c) nevím

16. Uvítali byste vznik Klubu seniorů v Javorníku?

- a) ANO
- b) NE

Místo pro Vaše připomínky:

.....

.....

.....

.....

Velmi Vám děkuji za Váš čas a ochotu tento dotazník vyplnit a přeji příjemný den.

Simona Stoupalová