Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

MĚSTSKÁ ORGANIZACE SVAZU DŮCHODCŮ ČR A JEJÍ PŘÍSPĚVEK K PREVENCI SOCIÁLNÍHO VYLOUČENÍ VE MĚSTĚ PRACHATICE

Vedoucí práce: Mgr. Helena Machulová

Autor práce: Alena Kneiflová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

2011

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1999 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

20. března 2011 …….....

podpis studentky

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Heleně Machulové za cenné rady, připomínky, trpělivost a metodické vedení práce a RSDr. Jánu Mišovičovi, CSc. za spolupráci při výzkumu.

Obsah

Obsah 4

ÚVOD 6

TEORETICKÁ ČÁST 8

1. Stáří a stárnutí 8

1.1 Stáří 8

1.2 Stárnutí 10

2. Sociální vyloučení – exkluze a začleňování – inkluze seniorů 13

2.1 Faktory sociálního vyloučení 14

2.2. Ohrožení seniorů sociálním vyloučením 15

2.3 Zaměření se na prevenci sociálního vyloučení 15

2.4 Respekt a sociální začleňování seniorů 16

3. Aktivity seniorů a jejich význam 17

3.1 Aktivita ve stáří 17

3.2 Vzdělávací aktivity 19

4. Kvalita života a životní styl 20

4.1 Kvalita života v séniu 20

4.2 Životní styl 22

PRAKTICKÁ ČÁST 24

1. Východisko a cíl výzkumu 24

2. Výzkumné předpoklady – hypotéza 24

3. Metodika výzkumu 24

4. Technika sběru dat a charakteristika zkoumaného vzorku 24

5. Vyhodnocení výzkumu – analýza 25

Analýza 26

6. Zhodnocení platnosti hypotézy 33

7. Diskuze 33

ZÁVĚR 36

Seznam použitých zdrojů 38

Seznam zkratek 41

Seznam příloh 42

ABSTRAKT 445

ABSTRACT 46

ÚVOD

Začátek mé pracovní kariéry spočíval v práci se seniory a zájem o ně mě provází až do současné doby. K tématu bakalářské práce, která nese název Městská organizace Svazu důchodců ČR a její příspěvek k prevenci sociálního vyloučení ve městě Prachatice, mně navedla souvislá praxe se seniory.

Domnívám se, že MěOSD ČR v Prachaticích nabízí dostatečné množství aktivit pro seniory, a proto by nebylo od věci zmapovat přehled činností a její aktivity. Z médií a tisku je zřejmé, že problematika aktivního stáří je stále palčivým tématem, hovoří se o životním stylu seniorů, kvalitě života, aktivitách, proto chci zjistit, jaký je jejich význam a příspěvek k prevenci sociálního vyloučení. **Cílem bakalářské práce je zmapovat činnost a aktivity pro seniory, jaký mají vliv na kvalitu života a jak přispívají k prevenci sociálního vyloučení.** Zkoumaný problém bude řešen analýzou vybrané seniorské organizace.

Práce je rozdělena do dvou částí – na část teoretickou a část empirickou.

V teoretické části bakalářské práce bych chtěla první kapitolou objasnit pojmy stáří, stárnutí, osobnost starého člověka a neopomenu ani potřeby seniorů, které jsou pro stárnoucí populaci specifické. Stárnutí, fenomén dnešní doby, je stále diskutovanou otázkou. Je zcela jisté, že naše společnost stárne a tento fakt přináší s sebou určité důsledky. Demografický vývoj neovlivňuje jen seniory, ale tento proces se týká celé společnosti. Druhá kapitola, kde začíná stěžejní část práce, se zabývá sociálním vyloučením a začleňováním seniorů. Seniorská populace je více vystavena sociálnímu vyloučení pro svůj věk, zdravotní stav nebo omezení sociálních kontaktů. Považuji za důležité hledat cestu, jak eliminovat tento jev. Senioři bývají více vnímaví ke své psychice a smysluplná činnost jim může pomoci proti stresům a společenskému vyloučení. Navazuje třetí kapitola, která obsahuje aktivity seniorů a jejich význam. Aktivity všeho druhu s ohledem na individuální možnosti každého jedince považuji za důležité, jimiž člověk najde smysl života a může se seberealizovat. Odchod do důchodu je pro člověka velká životní změna, se kterou se musí každý nějakým způsobem vyrovnat. Změnu z produktivního věku do důchodového by proto měl každý jednotlivec pociťovat co nejmenší. Jde o to, jak vhodně využít volný čas. Každý senior se neodhodlá k nějaké aktivitě sám, ale potřebuje určitou podporu. Myslím, že spolky sdružující seniory by mohly být dobrou motivací, jak neztrácet elán v pokročilejším

věku. Dostatek aktivit slouží k vylaďování tělesné a psychické kondice. S tím související kvalita života a životní styl je poslední kapitolou daného problému, který chci rozkrýt v praktické části. Je pravda, že osudy lidí jsou individuální a to se odráží i ve kvalitě života.

Praktickou částí analyzuji činnost MěOSD ČR ve městě Prachatice za rok 2010. Součástí praktické části je výzkum, z něhož by měla vyplynout využitelnost aktivit pro seniory.

Město Prachatice sdružuje seniory v mnoha organizacích, já jsem si však vybrala MěOSD ČR, která má zřejmě nejvíce členů, a ve své práci se budu zabývat aktivitami stále početnější skupiny obyvatel, protože nastíněné téma je prioritou dnešní doby a i já se chci více dozvědět o dané problematice.

V bakalářské práci jsem čerpala hlavně z Vágnerové, Langmeiera a Krejčířové, Pacovského a Kalvacha.

Na závěr se musím zmínit, že touto prací jsem se začala zabývat již v roce 2010, který byl Evropským rokem boje proti chudobě a sociálnímu vyloučení, proto mě částečně nasměroval k tomuto tématu, které bude s přibývající seniorskou populací stále více aktuální.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stáří a stárnutí

1.1 Stáří

„Stáří je přirozenou, ale poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stádia, má i stáří specifické (biologické) znaky, které se odlišují od předcházejících životních etap.“[1] Stářím rozumíme období, které začíná v 60-65 letech**,** kdy se člověk stává seniorem, v tomto období lidé odcházejí do důchodu. Část lidí v tomto věku je zdravá a soběstačná, část trpí nemocemi či některými poruchami. Psychické a tělesné změny ve stáří se projevují většinou změnou schopností než jejich úbytkem.[2]

Důležitou charakteristikou starého člověka je především věk, dále pak zdravotní stav, změny sociální a psychické.[3]

Dnešní pohled na stáří je poněkud stereotypní, kdy jej společnost vnímá jako zátěž**,** a postrádá se snaha najít pozitivní hodnoty stáří. Významná role velkého počtu seniorů spočívá v kladném přístupu prospět společnosti a naplnit svůj čas smysluplným alternativním programem.[4] Stáří se člení na kalendářní, sociální a biologické.

1.1.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří, neboli chronologické je určeno dosažením stanoveného věku, od něhož se dle zkušeností výrazněji projevují involuční změny. Čím je populace starší, tím se zvyšuje hranice stáří.

Kalvach člení kalendářní stáří takto:

a) Mladí senioři (65-74 let).

b) Starší senioři (75-84 let).

c) Velmi staří senioři (85 a více let).[5]

[1] PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 30.
[2] Srov. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce,* s. 226.
[3] Srov. VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*, s. 104.
[4] Srov. JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi,* s. 163.
[5] Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 21-22.

Podle Kalvacha může u mladých seniorů nastat problém s adaptací na penzionování a využívání většího množství volného času. Mladí senioři často ztrácí seberealizaci a navyklé aktivity. U starých seniorů Kalvach poukazuje na změnu funkční zdatnosti a atypický průběh chorob a u velmi starých seniorů klade důraz na sledování soběstačnosti.[6]

1.1.2 Sociální stáří

Sociální stáří vzniká dosažením určitých sociálních změn nebo splněním kritéria, např. nároku na penzionování.[7]

Do sociálních změn patří změna životního stylu, změna rolí a potřeb, ale hlavně ekonomické zajištění. Jsou zde zahrnuty jak společné zájmy, tak i rizika pro seniory – ztráta životní prestiže, osamělost, nadbytek volného času, věková segregace, diskriminace ap. Stáří se stává jakousi „sociální událostí.“[8]

Periodizace sociálního stáří:

a) první věk (předproduktivní): dětství a mládí

b) druhý věk (produktivní): dospělost

c) třetí věk (postproduktivní): stáří

d) čtvrtý věk: závislost[9]

V některých dokumentech se setkáváme s rozdělením sociálního věku podle užitečnosti člověka pro společnost, na věk produktivní, postproduktivní a věk závislosti.

Pod pojmem postproduktivní věk si lze stáří často představit jako „fázi za zenitem a bez produktivní prospěšnosti. Pokles zdatnosti je nebezpečným východiskem k podceňování, minimalizaci potřeb a diskriminování.“[10] Termín závislost je také nevhodný pro čtvrtý věk, neboť vyvolává nesoběstačnost tohoto období. Zdravé stáří by mělo zůstat i v pokročilém věku soběstačné.[11]

1.1.3 Biologické stáří

Kalvach biologické stáří označuje za specifickou míru involučních změn u jednotlivce (pokles funkční zdatnosti, atrofie, změny adaptačních procesů, atd.), ale zatím nebyly

[6] Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 22.
[7] Tamtéž, s. 20.
[8] Srov. OPATRNÝ, M., MOTLOVÁ, L. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. /monografie na CD-ROM/. s. 93.
[9] Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. s. 20.
[10] Tamtéž, s. 20.
[11] Tamtéž, s. 21.

konkrétně určeny příčiny stárnutí a stáří. Ve vyšším věku dochází častěji k výskytu různých chorob, a proto tyto změny nejsou vyloučeny. Lidé stejného kalendářního věku se od sebe můžou lišit funkční zdatností, proto biologický věk nelze přesně určit.[12]

1.2 Stárnutí

1.2.1 Pojem stárnutí

Stárnutí je přirozený proces, který se týká každého z nás, kdy je člověk více ohrožen a musí se mu přizpůsobit nebo jej pozitivně využít.[13] Stárnutí populace je celosvětovým problémem, který bychom měli akceptovat a přizpůsobit mu vývoj civilizované společnosti a dopřát každému jedinci právo na kvalitní život.[14]

V tomto století u nás přibývá seniorů rychleji než zástupců jiných věkových skupin. Příčinou je prodlužování lidského věku a snižování porodnosti. Šedesátníci a sedmdesátníci zastupují silnou skupinu, která se chce ve společnosti uplatnit.[15]

Stárnutí zanechává stopy natrvalo, je dlouhodobě nakódováno, nevratné, které se neopakuje a podléhá vlivům prostředí.[16]

Během stárnutí dochází k různým degenerativním změnám a poklesu základního metabolismu. Na rychlost stárnutí mají vliv i nemoci v dětství, životní styl a životní zátěže.[17]

Naskýtá se otázka, od kdy může být člověk pokládán za starého. U každého člověka je to individuální, týž člověk může v některé činnosti vynikat nebo ještě zlepšit svůj výkon, zatímco v jiné činnosti vykazuje značný pokles výkonnosti. Rozdíly mezi jedinci se prosazují více ve stáří než v předchozích obdobích. Dále je zapotřebí vzít na zřetel celkové společenské změny přinášející příznivou změnu na zdraví seniorů. Obecně vzato z hlediska společenského je člověk starý, když je za starého pokládán ostatními členy společnosti. Posun hranice stoupá současně s vývojem společnosti, v roce 1990 byl vnímán padesátník za starého člověka, dnes je dolní hranice stáří udávaná věkem 65 let.[18]

[12] Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 18.
[13] Srov. DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínejte stárnout*, s. 19.
[14] Srov. POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*, s. 7.
[15] Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 332-333.
[16] Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*, s. 57.
[17] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 203.
[18] Tamtéž, s. 203-204.

1.2.2 Osobnost seniora

Osobnost je jednota duševních vlastností člověka, založená na jednotě tělesné konstituce. Utváří se v jeho společenských vztazích a dále rozvíjí ještě ve stáří. Dle empirických studií se lidé s věkem stávají více introverty, míra extroverze přitom klesá výrazně u mužů, kteří byli v mládí otevřenější než ženy. Rozdíly pohlaví se tedy s věkem postupně vyrovnávají a lidé jsou uzavřenější. Na osobnost starého člověka má větší negativní vliv sociální vyloučení než na mladší osobu. Utváření osobnosti je výsledkem celého předchozího vývoje, ale roli hraje i současné přizpůsobení se na nezbytné obtíže vyššího věku. [19]

Během stáří dochází ke zdůraznění některých vlastností, mění se struktura osobnosti a v důsledku toho i projevy chování člověka. Změny osobnosti jsou obecně považovány za negativní, ale ne vždy je takto lze hodnotit. Úbytek kompetencí zvyšující nejistotu a snižující sebedůvěru se projeví zvýšenou opatrností, nerozhodností a puntičkářstvím. Vlastnosti jako bázlivost, úzkostnost a sklon k nespokojenosti vyplývají z nižší tolerance k zátěži. Dále se mění vlastnosti ve vztahu k lidem, které se projevují egocentrismem působící jako sobectví, podezíravost, vztahovačnost a nesnášenlivost. Seniorům přisuzujeme i prohloubenou introverzi, vedoucí až k samotářství a odmítání kontaktu s lidmi. Všechny změny postihují jednotlivce v nestejné míře, jelikož navazují na dřívější strukturu osobnosti.[20]

Senioři mohou mnohdy nabývat dojmu, že je společnost nepřijme právě pro jejich obtíže ve stáří.

1.2.3 Potřeby seniorů.

Potřeby jsou v tomto věku důležité vzhledem k tomu, že jsou ve stáří specifické, proto je třeba brát je v potaz při koncipování aktivit zaměřených proti sociálnímu vyloučení.

V období stáří dochází k různým změnám, které jsou spojeny s větší koncentrací na vlastní potřeby. Zaměření těchto potřeb se mění a dostává jiný význam.[21]

- **potřeba stimulace je snížena** - Větší intenzitu podnětů člověk vnímá jako zátěž, dříve běžné podněty jej dnes unavují.[22]

[19] Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 207.
[20] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 458-459.
[21] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 457.
[22] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 457.

- **potřeba učení je snížena** - Nové informace představují pro staré lidi pocit ohrožení, mladším nestačí v jejich tempu a více posilují vazby ke svým vrstevníkům.[23]

- **potřeba citové jistoty a bezpečí se zvyšuje** - Starý člověk se cítí více ohrožen, což je způsobeno nejen přecitlivělostí, ale také realitou, např. z ovdovění nebo onemocnění. Pocit bezpečí posiluje závislostí na druhých lidech. Zvýšená potřeba emoční podpory souvisí se zázemím v rodině, která pro něj představuje generační solidaritu.[24]

- **potřeba seberealizace** - Frustraci odchodem do důchodu může starý člověk překonat pomocí různých aktivit nebo zdůrazňováním svých minulých pracovních úspěchů. Postupující ztrátou soběstačnosti někdy tuto potřebu starý člověk uspokojuje zprostředkovaně pomocí blízkých osob.[25]

- **potřeba otevřené budoucnosti a naděje** - Myslím si, že pro každého člověka je tato potřeba důležitá, jejíž podpora je spatřována v mezilidských a mezigeneračních vztazích, nevylučuje se i duchovní zaměření jako další možnost. Přijatelná představa vlastní budoucnosti se zakládá na kompromisu, který klade důraz na sebeúctu.[26]

- **potřeba sociálního kontaktu** - Je pro staré lidi důležitá, je-li přiměřený z hlediska kvality i kvantity. Vyhledávají své soukromí a zároveň preferují kontakty se známými lidmi, kam řadíme hlavně přátele a rodinu. Kontakt s vrstevníky, kteří starému člověku spoluvytvářeli svět, přináší silnější uspokojení než kontakt s mladými lidmi.[27] Osamělost spojená se ztrátou mnoha sociálních kontaktů je jeden z problémů, který přináší stáří. Starý člověk se izoluje od společnosti jen proto, že se promění okolní svět, který je mu cizí. Na riziku samoty a izolace se podílejí různé faktory, jako je sociální situace, fyzický a psychický stav. Je zapotřebí najít dostupné způsoby, jak se vyhnout samotě

[23] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 457.
[24] Tamtéž, s. 457-458.
[25] Tamtéž, s. 458.
[26] Tamtéž, s. 458.
[27] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 460.

a opuštěnosti. Neradi se stěhují a mění bydliště, aby si zachovali původní sociální teritorium, které tvoří lidé ze sousedství.[28] Důležitým prostředkem sociálního kontaktu je telefon, aby zajišťoval dostupnost lidské společnosti. Média se rovněž stávají náhradním společníkem stejně jako zvíře. Prostřednictvím psa člověk navazuje další sociální kontakty nesoucí společné téma. Součástí sociálního kontaktu je komunikace. Stářím bývá vzájemné dorozumívání a výměna informací ztížena a nelze ji dobře uskutečnit. Starý člověk často trpící nedoslýchavostí se raději komunikaci vyhýbá, neboť jej unavuje. Okolí by si mělo uvědomit, že je třeba se přizpůsobit jeho možnostem. Zvýšená pomalost v komunikaci je typická pro staré lidi a narušuje kontakt s mladší komunikací pro její netrpělivost. Vybavení si potřebných slovních výrazů může být způsobeno poruchami paměti. Ve svých sděleních se často opakují, protože si nepamatují, zda si je zapamatoval jejich komunikační partner.[29] Rozhovor s jednotlivcem zvládají snadněji než komunikaci se skupinou vyžadující větší soustředěnost, proto více unavuje a méně uspokojuje. Aby staří lidé projevili potřeby upoutat druhého člověka, mají tendenci komunikovat prostřednictvím tělesných potíží. Opakovaně mluví o svých potížích a neustále si na něco stěžují.[30]

2. Sociální vyloučení – exkluze a začleňování – inkluze seniorů

Sociálním vyloučením se rozumí proces vytěsnění na okraj společnosti jednotlivců nebo skupin a je jim omezován nebo zcela zamezen přístup ke zdrojům oproti ostatním členům společnosti. Příčiny, které způsobují sociální vyloučení, mohou být vnější nebo vnitřní. Vnější vlivy jsou takové jevy, které bývají mimo dosah a kontrolu vyloučených osob. Takové jevy neovlivní vlastním jednáním a jsou dány širšími společenskými podmínkami, jako je trh práce, praxe samospráv ve vztahu k sociální oblasti nebo diskriminace. Na vnitřním vlivu sociálního vyloučení se podílejí konkrétní osoby tím, že si svým jednáním sociální vyloučení způsobí sami nebo posilují jeho stávající existenci.[31] Je žádoucí, aby sociálně vyloučení jedinci byli integrováni do systému

[28] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 460.
[29] Tamtéž, s. 461-462.
[30] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 462-463.
[31] TOUŠEK, L. *Sociální vyloučení a prostorová segregace*. [online]. Dostupné na <http://www.caat.cz/publikace/44-prehledove-studie/143-sociální-vylouceni-a-prostorova-segregace>

společnosti, v níž mají status občanů. Předpokládá se existence práva těchto jedinců na integraci a je zapotřebí i jejich vlastní vůle být integrován.[32] Sociální vyloučení má charakter sociální izolace, což může být provázeno rezignací na aktivity a hodnoty společnosti.[33]

2.1 Faktory sociálního vyloučení

Na vzniku sociálního vyloučení se podílejí zdravotní, psychické a sociální faktory, které se vzájemně ovlivňují. Zdraví má velký vliv na kvalitu života a s přibývajícím věkem ho nelze podceňovat. Odraz zdravotního stavu se projevuje i v jednání staršího člověka, pasivním chováním a neochotou přijmout pomoc. Není lehké udržet si dosavadní kontakt s okolím v důsledku snížené mobility, zdravotních omezení a snížené fyzické kondice. Špatný psychický stav a psychické poruchy se významně podílejí na sociální izolaci seniorů. Mají větší problém vyrovnat se s krizovými situacemi, hůře snáší úmrtí blízkých osob, zhoršující se zdravotní stav a s tím spojené omezení výkonu oblíbených činností. Situace se může vyhrotit až do osamělosti, protože není na blízku nikdo, o koho by se mohl senior opřít, pociťuje beznaděj, úzkost. Většina seniorů to vnímá jako podstatné snížení kvality života směřující až ke konci vlastní existence. Rodina je tím základním článkem, který může seniorovi pomoci v udržení samostatnosti, nezávislosti a vytváření mu bezpečného místa před sociální izolací v rámci mezigenerační solidarity. V současné době se však mění vztah ke starší generaci, což zapříčiňuje změna způsobu života. Tím je na mysli, že generace dnes žijí samostatně, mají individuální zájmy, cíle dosahovat úspěchy, ztrátu smyslu pro rodinu apod. V dnešní době už není pomoc starým lidem morální povinností. Odchod do důchodu, ztráta společenské role, špatná příprava na stáří, ztráta motivace k činnostem a nízké sebehodnocení jsou dalšími psychosociálními faktory sociální izolace. Dále může starší jedince vylučovat ze života venkovská samota nebo nízké finanční zajištění.[34]

[32] MAREŠ, P., SIROVÁTKA,T. *Sociální vyloučení (exkluze) a sociální začleňování (inkluze).* [online]. [cit. 2008]. Dostupné na <http://sreview.soc.cas.cz/uploads/5a7e11b50109cddb81a6cdce17b39c7c40a333a-513-2008-2Mares.pdf>

[33] Srov. MAREŠ, P. *Sociologie nerovnosti a chudoby*, s. 166.

[34] DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální vyloučení seniorů*. [online]. [cit. 2009-10-23]. Dostupné na <http://www.senio.cz/tisk.php?id=247&rub=14&s=>

2.2. Ohrožení seniorů sociálním vyloučením

Senioři patří mezi nejvíce ohrožené skupiny, zejména ti, co žijí ve venkovských oblastech, kde většinou chybí dostatek aktivit a služeb. Taková situace vede ke zhoršení kvality života a k riziku sociálního vyloučení této cílové skupiny. K sociálnímu vyloučení u seniorů přispívá hlavně možnost zhoršení zdravotního stavu.[35]

Senioři by neměli být společností vnímáni jen okrajově, jelikož patří mezi populaci více ohroženou sociálním vyloučením. Z tohoto důvodu si zasluhují více pozornosti.

2.3 Zaměření se na prevenci sociálního vyloučení

Sociální vyloučení může být mimo jiné důsledkem chudoby a nízkých příjmů. Diskriminace, nízké vzdělání nebo špatné životní podmínky jsou faktory, které k němu přispívají. Sociálně vyloučení nemají přístup k institucím, službám, sociálním sítím a vzdělávacím příležitostem. Projevem sociálního vyloučení u seniorů může být ještě například kromě zdravotního stavu rozpad rodin nebo ztráta sebeúcty. Jako adaptace na podmínky sociálního vyloučení je potřeba vytvářet specifické hodnoty, mezi něž patří důraz na přítomnost, neschopnost plánovat do budoucna, pocity beznaděje, že člověk nemůže ovlivnit vlastní sociální situaci. Jeden z pohledů na sociální vyloučení seniorů je pohled integrační, kde je sociální vyloučení chápáno jako vyloučení z trhu práce.[36]

Sociální vyloučení nastává v důsledku kategorizace osob z důvodu prospěšnosti pro společnost (zdravotní stav) nebo ustavení silných bariér, které lidem brání v tom, aby dosáhli přiměřené kvality života.[37] Pro člověka fyzicky a duševně stárnoucího je těžké čelit dnešní době protkané předsudky lhostejnosti a necitelnosti. Proto starší lidé potřebují komunikovat, být stále středem zájmu a hledat způsoby, jak se vyvarovat sociálnímu vyloučení.[38]

Pracovní kontakt člověk ztrácí nedobrovolně odchodem do důchodu, kdy se najednou může cítit osamělý. Aby nedošlo k osamění, měl by mít senior připravený životní program, který svými zájmy a koníčky vede ke společně sdíleným činnostem. Někteří lidé nemají děti, vnoučata, ale mohou se uplatnit ve volnočasových aktivitách,

[35] Evropský rok proti chudobě a sociálnímu vyloučení. *Aktivní pomoc*. [online]. Dostupné na <http://www.ey2010.cz/aktivni-pomoc/>
[36] Srov. *Antidiskriminační vzdělávání a veřejná správa v ČR*, s. 64-65.
[37] Tamtéž, s. 53.
[38] Srov. DESSAINTOVÁ, M. P., *Nezačínejte stárnout*, s. 92-93.

které se profesionalizují a stávají se ziskovou činností. [39] Domnívám se, že aktivní způsob života může zabránit negativním důsledkům vyloučení. Člověk by si měl způsoby aktivit umět najít sám a nebo využít aktivity organizované, pokud je společnost v dostatečném množství nabízí.

Obraz seniora by se mohl do budoucna měnit, jelikož dnešní společnost bude znát ze školy problematiku stárnutí, kdy se hovoří i o důchodovém pojištění, jako finanční zajištění do budoucna ve smyslu prevence sociálního vyloučení. Na tento fakt, že společnost stárne, jsme stále více upozorňováni. Sociální vyloučení ve stáří by mohlo být objektivně méně pravděpodobné tím, že budeme na problematiku stáří připraveni, více budeme vědět, budeme se umět i lépe bránit.[40]

Po vstupu České republiky do Evropské unie se u nás rozvíjí řada projektů, které jsou pozitivně nakloněny seniorům. Program „Senioři bez hranic" se osvědčil již v některých městech, kdy do klubů seniorů byly instalovány počítače, a seniorům je umožněn přístup k internetu. Toto opatření slouží k využívání mezinárodní komunikace mezi seniory za účelem výměny zkušeností a rozvíjení společenských aktivit.[41]

2.4 Respekt a sociální začleňování seniorů

WHO chápe aktivní stárnutí jako celoživotní proces a chce inspirovat města, aby se stala více přátelská seniorům a vhodně je využila pro společnost. Města přátelská seniorům by měla výhledově nabídnout možnosti a služby tak, aby se mohl začlenit co největší počet seniorů a aby nebylo překážkou pro seniora se zdravotním postižením zúčastnit se společenských aktivit.[42] Je žádoucí zapojit do procesu seniory a chápat je jako plnohodnotné partnery podílející se na projektech s cílem zlepšení kvality jejich života. Dát jim možnost vyjádřit se, navrhovat připomínky a celkově využít jejich potenciál.[43]

Média by měla veřejně prezentovat seniory pozitivně a bez stereotypů. Pravidelným konáním aktivit umožňující kontakty mezi generacemi, kam jsou zahrnuti i senioři, by mělo docházet k vzájemnému obohacení. Přínosem by bylo pravidelně zahrnovat vzdělávání o stárnutí do vzdělávacích osnov ve školách, senioři by tak byli pravidelně zapojováni do aktivit s dětmi a učiteli a společně by tak sdíleli svá poznání, znalosti a

[39] Srov. TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*, s. 22.
[40] Tamtéž, s. 23.
[41] EU seniorům. *Senioři bez hranic.* [online]. [cit. 2009-07-13]. Dostupné na <http://www.seniorum.cz/eu-seniorum/882-seniori-bez-hranic>
[42] Srov. *Globální města přátelská seniorům: Průvodce*, s. 1.
[43] Tamtéž, s. 11.

historii. Senioři jsou tímto začleňováni do procesu rozhodování obce jako plnohodnotní partneři a za svůj přínos jsou komunitou respektováni a oceňováni. Cílem komunitních aktivit je podpora využívat seniory, (např. jako poradce, informátory a hlavně příjemce) a umožnit přístup k veřejným, neziskovým a soukromým službám i ekonomicky znevýhodněným seniorům.[44] Aby se senioři necítili společensky vyloučeni, je ideální dát jim prostor pro rozmanité využití aktivit.

3. Aktivity seniorů a jejich význam

3.1 Aktivita ve stáří

Aktivita je důležitá jak v oblasti tělesné, tak i psychické a sociální.[45] Aktivitu ve stáří ovlivňuje mnoho činitelů. Během svého života si každý utváří svoji osobnost a styl života. Ve stáří hraje velkou roli ekonomická situace, která určitým způsobem formuje život seniorům. Pokud najde tělesně a duševně zdravý senior pracovní uplatnění, může si finanční situaci vylepšit a zároveň uplatní seberealizaci, užitečnost a zachová si co nejdéle sociální postavení.[46] Aktivity ve volném čase u seniorů mohou výrazně pomoci k prevenci sociálního vyloučení, pocitům samoty a péče státu. Je tím myšleno, že vhodnými aktivitami se může vylepšit zdraví a tím snižování potřeby speciální zdravotní péče a umístění v zařízeních pro seniory.[47]

Tělesnou aktivitu ve stáří může provozovat senior i bez ohledu na finanční situaci. Fyzická aktivita je důležitá pro udržení hmotnosti, ohebnosti kloubů, posilování svalů, k udržení dobré fyzické kondice. Vhodná je rychlejší chůze a doporučuje se 4x týdně nejméně 20 minut. Pokud se člověk stal již v mladším věku aktivním sportovcem, neměl by přestat cvičit a sportovat ve starším věku, pouze činnost omezit v souvislosti na zdravotní potíže a konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.[48] Pohyb je nesmírně důležitý v životě člověka, již v průběhu celého dlouhého vývoje se člověk musel pohybovat, aby unikl nebezpečí a mohl si zajistit potravu. Současný sedavý způsob života způsobuje řadu zdravotních problémů, např. zvýšenou hladinu cholesterolu, inzulínu, vysoký krevní tlak, diabetes (cukrovku) apod. Pohyb je důležitý pro udržení aktivity, vytrvalosti a zdatnosti, posiluje svaly, snižuje tělesný tuk a podílí se na

[44] Srov. *Globální města přátelská seniorům: Průvodce*, s. 45.
[45] Srov. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 55.
[46] Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 47-49.
[47] Srov. BOČKOVÁ, L.,HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+Aktivně, Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života,* s. 77.
[48] Srov. DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*, s. 131.

metabolismu, tedy zvyšuje látkovou výměnu.[49] Blahodárný vliv na organismus mají cvičení typu jóga nebo čínská a tibetská zdravotně posilující cvičení. K udržení obratnosti stárnoucího organismu slouží právě cvičení a jiné kreativní aktivity obohacené o hry a tanec. Je příjemné, když je pohybově-prožitkový program provázen relaxací, snížením napětí mysli a dosažením kvalitního odpočinku.[50]

Nejčastějšími příklady mobility starších lidí jsou menší procházky, nákupy a osobní kontakty. Dále sem patří návštěva lékaře a s tím spojená péče o zdraví a zařizování na poště či úřadech. Možnost a schopnost být mobilní se odráží v celkové spokojenosti starších lidí. [51]

Důležité je mít široké spektrum aktivit ve více oblastech. Větší spokojenost nacházíme u seniorů, kteří mohou své aktivity podnikat mimo domov.[52]

Smysluplnou aktivitu ve značné míře naplňuje práce. I v důchodovém věku je nezbytné udržet si určitou úroveň činnosti, ale mnohdy je obtížnější najít to, co by mělo mít pro seniora nějaký smysl. Věkem se zužují a zjednodušují záliby a dochází k oploštění motivace k různým činnostem.

Teorie v hodnocení významu aktivity pro staršího člověka

1. Teorie, která považuje aktivitu za hlavní prostředek boje proti stárnutí.

Čím více je člověk aktivní, tím méně chátrá, a platí to i opačně: čím lepší je tělesný a duševní stav člověka, tím víc je pravděpodobné, že bude aktivnější a přinese mu to i větší potěšení.[53]

2. Teorie neangažování chápe stárnutí jako proces postupné eliminace různých aktivit.

Starý člověk mění postoj k aktivitám. Ty, které jej dříve zajímaly, dnes pro něj ztrácejí význam. To, co jej vyčerpává, přestává dělat, a tím zmenšuje pocit zátěže. Hrozí zde však zvýšená tendence k izolaci, kdy dochází k zaměření sama na sebe.[54]

S aktivitami nesmírně souvisí tvořivost a kreativita. Při zkoumání různých osobností bylo zjištěno, že nejvýznamnějších výsledků dosahují již před příchodem stáří. Podíl kvality zůstává do značné míry stálý jak v mládí, tak i ve stáří. Šedesátý rok věku znamená pro většinu lidí konec tvořivosti, ale není to pravidlem. Příkladem je

[49] Srov. AUSTAD, S. N. *Proč stárneme*, s. 166.
[50] Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 54-55.
[51] Srov. ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ, J. *Bezpečná mobilita ve stáří*, s. 17.
[52] Tamtéž, s. 17.
[53] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 468.
[54] Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 469.

malíř Tizian, jehož výtvory v devadesáti letech převyšují jeho rané výtvory. Tvořiví lidé se většinou stávají obětí vlastního úspěchu. Tvořivost nemusí být vždy ovlivňována tělesným úbytkem. Proměny tvořivosti a jejich důvody v průběhu lidského života najdeme spíše v praktických požadavcích a životním stylu jednotlivce.[55]

3.2 Vzdělávací aktivity

Oblast vzdělávání a vzdělávacích aktivit v seniorském věku hraje důležitou roli v tom, že napomáhá v zachování autonomie. Dle prognóz se zvyšujícím se počtem seniorů ve společnosti bude vzdělávání mít do budoucna stále větší význam. Současná generace seniorů se liší od předchozí v zaměření na aktivní stáří. Z dříve usedlého života se dnes senioři zaměřují na vzdělávání formou přednášek, kurzů, univerzit třetího věku, dále na cestování a jiné záliby.[56]

Proč senioři tíhnou ke vzdělávacím aktivitám?

Motivem jsou potřeby:

- Být aktivní, seberealizovat se.
- Rozvíjet své zájmy nebo profesi.
- Naučit se novým dovednostem, např. práce s počítačem.
- Získat nové poznatky, rozšířit si všeobecný rozhled.
- Zachovat si dosavadní vědomosti, dovednosti a schopnosti, např. kurzy paměti.
- Udržet si svou samostatnost, autonomii, obranu vůči manipulaci a kriminálním jevům.
- Vytvořit a rozvíjet sociální kontakty.
- Realizovat svá dřívější přání, hledat nový smysl života.[57]

Vzdělávací aktivity se mohou prolínat s aktivitami relaxačními a terapeutickými, z důvodu sledování podobných cílů, volba mnohdy vychází z doporučení odborníka – psychologa, sociálního pracovníka, terapeuta i lékaře.[58]

U někoho převažuje percepční složka učební aktivity, kam patří přednášky, koncerty, projekce, návštěvy výstav, u jiného převládá kognitivní složka, např.

[55] Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 80-84.
[56] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 254.
[57] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 254.
[58] Tamtéž, s. 255.

hlavolamy nebo trénování paměti. Kdo k jaké složce tíhne, je závislé na zdravotním stavu člověka. Vyučující musí brát zřetel a ohledy na seniorskou populaci. Výklad musí podat jasný a srozumitelný, důraz na názornost, poznatky prezentovat pomalejším tempem, vytvořit příležitost k diskusi, mít trpělivost, respekt i úctu.[59]

V České republice působí v oblasti vzdělávání seniorů dva typy institucí: akademie třetího věku a univerzity třetího věku. V rámci občanských sdružení se organizovaly akademie třetího věku v podobě přednášek týkajících se stárnutí.[60] V současné době je velký zájem seniorů o univerzity třetího věku, o čemž svědčí naplněné stavy posluchačů. Univerzita třetího věku je specifickou součástí celoživotního vzdělávání a poskytuje seniorům vzdělání na vysokoškolské úrovni. Vzdělávání se nevěnuje profesní přípravě, ale jde hlavně o osobnostní rozvoj.[61]

4. Kvalita života a životní styl

4.1 Kvalita života v sénium

Pojem kvalita života je dnes často používaným pojmem. Podpora kvality života je základním smyslem sociálních a zdravotních zásahů v sénium. Z psychologického hlediska se pod tímto pojmem rozumí určitý komplex toho, co člověku přináší pocity spokojenosti a pohody v životě. Sociologie porovnává kvality života různých států, sociálních vrstev nebo oblastí. Za charakteristiky kvality života se zde uvádějí materiálně ekonomické identifikační znaky. Sociální přístup sleduje kvalitu života člověka s ohledem na specifickou životní situaci.[62]

„Dlouhodobá příprava na stáří vychází ze skutečnosti, že stáří je neoddělitelnou součástí života, jejíž kvalitu člověk do značné míry sám určuje.“[63] Kvalita života seniora je závislá na okruhu lidí, kterými je obklopen, a na nejbližším sociálním okolí. Záleží, zda má svoji vlastní rodinu a žije v její blízkosti nebo je osamělý, bez partnera, rodiny, přátel. Ne vždy stačí pouhá přítomnost druhých lidí, ale svou roli hrají postoje okolí ke starému člověku. Pokud si senior připadá bez hodnoty, má pocit neužitečnosti

[59] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 255.
[60] Srov. VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*, s. 76.
[61] Srov. KALVACH, Z. et al *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 131-132.
[62] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 143-144.
[63] PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 55.

a je dávána najevo jeho přítěž, může snadno podlehnout depresi. [64] Kromě materiálního zabezpečení, zdravotního stavu a rodinné situace zahrnujeme do aspektů kvality života starých lidí kvalitu bydlení, dostupnost služeb, rozvoj sociálních kontaktů a možnosti rozvíjet své záliby. U nastupující generace starých lidí stále stoupají požadavky na kvalitu života, své subjektivní potřeby chtějí staří lidé co nejdostupněji uspokojit.[65] Důležitým okamžikem je, jakým způsobem zahájíme všední den, od kterého se odvíjí průběh a prožívání celého dne. Ranní optimistické naladění harmonizuje denní činnosti a přispívá ke zlepšení vztahů v blízkém okolí.[66]

4.1.1 Životní úroveň a kvalita života

Koncepty kvality života se zaměřují především na materiální podmínky společnosti, regionů, společenských skupin, rodiny, domácnosti i jednotlivce. Životní úroveň lze považovat za kvantitativní aspekt kvality života. Mezi nejčastější parametry životní úrovně neboli životního standardu patří příjmy, výdaje s bydlením, vybavenost domácnosti, vzdělání, podíl jednotlivce na společenské spotřebě a též očekávaná střední délka života. Životní úroveň je spojena se zdravotními a sociálními službami, hlavně s dostupností obchodní sítě, zdravotním zařízením, komunikačními systémy (doprava, internet), osobní bezpečností, apod. Podíl jednotlivce na kulturním a společenském životě určuje přítomnost kulturní infrastruktury v daném regionu, jako jsou památky, muzea, divadla, knihovny a sportovní zařízení. Nesmíme opomenout ani přítomnost vzdělávacích možností pro seniory.[67]

4.1.2 Individuální kvalita života

Individuální kvalitou života rozumíme pociťování kvality života jako subjektivní spokojenost či nespokojenost s vlastním životem a jeho jednotlivými oblastmi na základě vlastních nadějí, představ a očekávání. Subjektivní pocit je odraz životních podmínek, v kterých člověk žije. Význam má i okolí a sociální vztahy. Psychologické koncepty kvality života vycházejí z individuálního způsobu života, individuálního životního stylu, ze životní, sociální, rodinné a zdravotní situace, hodnot a postojů člověka. Spokojenost se životem zahrnuje, jaké má člověk manželství, práci, pohodu, seberealizaci a jakým způsobem naplňuje život. Žádný člověk se neobejde bez

[64] Srov. MATÝSKOVÁ, D. Nedobrovolná ztráta autonomie u seniorů. In SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 50.
[65] Srov. VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři, včera, dnes a zítra*, s. 55.
[66] Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 117.
[67] Tamtéž, s. 144.

náročných životních situací, a proto dobré zvládání zátěže, stresů a depresí může pomoci subjektivní kvalitu života zvýšit.[68]

4.2 Životní styl

Formy lidských vztahů, konání, vědomí a věcného prostředí označujeme termínem životní styl. Věcným prostředím máme na mysli krajinu a místo, kde člověk žije, zařízení domu nebo bytu, stolování, oblékání. Různorodost a členění lidských vztahů, formální a neformální vztahy vystihují dynamický sociální aspekt životního stylu jednotlivce. Každá osobnost představuje soubor názorů, postojů, návyků a dalších vlastností, jež jsou neoddělitelnou složkou stylu života.[69]

Každý životní styl:

- Má svoji dynamiku a východiska.
- Respektuje životní hodnoty a priority.
- Směřuje k dosahování životní spokojenosti, osobní pohody, pozitivních emocí a štěstí.

Životní styl se stává obrazem lidské individuality a osobnosti, je projevem představ o plnohodnotném životě a způsobu jejich naplnění, vede k zvýšení subjektivní kvality života. U každého jednotlivce se v životním stylu projevuje kvalita života a životní úrovně. Každý člověk chce být schopen a umět dosahovat pocitu spokojenosti a pohody.[70]

Do seniorského věku se přenáší rozdílnost životních stylů osob ve středním věku.[71] Přestože společnost klade důraz na prevenci, je zapotřebí přijmout opatření k nápravě vzniklých rizik a poruch. Celoživotní přístup je nezbytné uplatnit v oblasti zdraví, vzdělávání, bydlení, zaměstnatelnosti, hmotného zabezpečení nebo sociální participace, tzn. sdílet účast na společnosti.[72]

Za aktivní zapojení se do společnosti odpovídá jak jednotlivec, tak i společnost. Starší lidé by měli být přínosem pro společnost a ta naopak nabídnout rovné šance všem lidem k zachování kvality života.[73]

---

[68] Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*, s. 145-146.
[69] Tamtéž, s. 146.
[70] Tamtéž, s. 146-147.
[71] Srov. VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*, s. 55.
[72] MPSV: *Národní program přípravy a stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)*. [online]. [cit. 2009-11-04]. Dostupné na <http://www.mpsv.cz/cs/5045#zp>
[73] Tamtéž

Důležitá je informovanost, jelikož potřeby starších lidí mohou být snadno opomenuty v důsledku nezájmu, nejistoty, neznalosti, ambivalence nebo ageismu. Zabránit sociálnímu vyloučení a škodám, které toto vyloučení znamená pro jednotlivce i celou společnost, lze jen systematickou pozorností. Činnost různých subjektů může napomáhat při přijetí opatření a intervence vedoucí k vyřešení konkrétního problému za účelem zlepšení kvality života. Aktivním zájmem lze předejít nežádoucím důsledkům nebo přispět k jejich včasné nápravě. Společným cílem je ochrana lidských práv a dále důraz na zabránění diskriminace na základě věku.[74]

[74] MPSV: *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (*Kvalita života ve stáří*).* [online]. [cit.2009-11-04]. Dostupné na <http://www.mpsv.cz/cs/5045#zp>

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Východisko a cíl výzkumu

V práci jsem si stanovila za cíl analyzovat činnost Městské organizace Svazu důchodců ČR a její aktivity za rok 2010 ve městě Prachatice. Informace získané z polostrukturovaného rozhovoru s místopředsedkyní organizace jsem analyzovala a interpretovala.

2. Výzkumné předpoklady – hypotéza

V bakalářské práci jsem si stanovila následující hypotézu a předpokládám, že:

H 1: Většina členů organizace se aktivně zúčastnila akcí pořádaných Městskou organizací Svazu důchodců ČR.

3. Metodika výzkumu

Pro odhalení a porozumění daného problému jsem si zvolila kvalitativní výzkum prováděný analýzou dat na základě polostrukturovaného rozhovoru se zástupkyní organizace, ze sekundárních zdrojů, analýzou plánu činnosti na rok 2010 a statistiky.

4. Technika sběru dat a charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkum směřoval k zajišťování cíle a k potvrzení nebo vyvrácení hypotézy stanovené v praktické části. V polostrukturovaném rozhovoru s respondentkou jsem používala otevřené otázky, které daly prostor pro hlubší zkoumání jevu. Několik identifikačních otázek sloužilo k získání lepšího přehledu o organizaci. Informace a data byly podkladem pro analýzu zkoumaného vzorku.

Výzkum jsem uskutečnila v měsíci lednu 2011 po předchozí telefonické domluvě se zástupci výboru organizace. Místopředsedkyni organizace, kterou jsem si pro rozhovor vybrala, jsem oslovila e-mailem. Po domluveném termínu schůzky jsem ji seznámila

s cílem výzkumné studie i otázkami, které jsou předmětem zkoumání a konkrétní technikou, kterou budu používat. Vstřícnost byla namístě a během týdne se uskutečnila druhá schůzka, kdy jsem přistoupila k osobnímu rozhovoru. Atmosféra v nerušeném prostředí klubovny Městské knihovny byla příjemná a poskytla diskrétnost. Odpovědi na otázky jsem si zapisovala na záznamový arch a mám je uložené ve svém archivu. Vedení rozhovoru probíhalo harmonicky.

5. Vyhodnocení výzkumu – analýza

SDČR = Svaz důchodců České republiky je občanským sdružením založené v roce 1990 a ústředním orgánem je Ústřední rada SDČR. Druhým organizačním stupněm je Krajská rada SDČR o.s., která sdružuje Místní, Městské a Regionální organizace SDČR o.s. a Základní organizace SDČR o.s.

Občanské sdružení ve své činnosti vychází ze Všeobecné deklarace lidských práv. Působí na území České republiky a všechny její organizační složky spolupracují se státními a samosprávními orgány, organizacemi a institucemi se stejným nebo podobným zaměřením činnosti.

Při plnění svého poslání se SDČR zaměřuje na životní úroveň důchodců, usiluje o zlepšování sociální a zdravotní péče a dalších potřebných služeb, usiluje o rozšiřování aktivit v oblasti společenské, kulturní, tělovýchovné a dalšího vzdělávání. Vykonává a zajišťuje konzultační a poradenskou činnost pro své členy a další důchodce. Dále zprostředkovává zájezdové akce a rekreační pobyty, zaměřuje se na výchovnou, osvětovou a ozdravnou činnost. Spolupracuje s organizacemi v zahraničí. Ve všech organizačních složkách naplňuje heslo **„Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám.“**

Členem SDČR se může stát každý občan – důchodce. Každý člen má svá práva a povinnosti.[75]

Jednou ze základních organizací, jejíž činnost jsem analyzovala, je **Městská organizace Svazu důchodců ČR v Prachaticích.**

[75] Stanovy Svazu důchodců České republiky, o.s. 2008

Je nejsilnější seniorskou organizací ve městě Prachatice se 428 členy ke konci roku 2010. Ne všichni členové jsou aktivní, přibližně 1/5 členů pro svůj věk a zdravotní stav se aktivit neúčastní. Výbor je devítičlenný a skládá se z předsedy, místopředsedy, pokladní a dalších členů, kteří mají rozdělené kompetence.

Analýza

Rozhovor začínal úvodní **otázkou týkající se obecných informací o organizaci**. Ve městě Prachatice působí osm seniorských organizací, z nichž největší je MěOSD ČR. Byla založena v roce 1990 a začínalo se tehdy s 20 členy. Každým rokem se organizace rozrůstá, ke konci roku měla 428 členů, v současné době došlo k nárůstu. Členský příspěvek činí 50 Kč za rok, přičemž 30 Kč zůstává organizaci.

Struktura organizace a její věkové složení představovala další oblast analýzy. Organizaci netvoří jen senioři od 65 let výše, ale lidé v důchodovém věku, tj. od 58 do 92 let. Převažují ženy, které zaujímají 4/5, a 1/5 tvoří muži. Vedle převážné většiny zdravých důchodců tvoří 1/3 členů důchodci se zdravotním postižením. Téměř 100 členů v organizaci není aktivních pro svůj věk a zdravotní stav. Část organizace tvořená ženami představuje většinou vdovy.

Dále jsem se zajímala, **na kolik jejich činnost tkví v aktivitách pro své členy a také pro veřejnost**. Aktivity jsou určeny především pro členy, ale většina akcí je určena i pro veřejnost, pokud dostačuje kapacita zařízení. Organizace využívá proto různé klubovny, muzea, prostory Městské knihovny a pro větší akce je nutné si pronajímat společenský sál Národního domu nebo Restauraci Hubertus. Pro besedy se známou osobností je většinou využíván Radniční sál, o tyto akce bývá největší zájem. Některé akce jsou uzavřené, např. společenská odpoledne.

Navazující oblastí byl pohled, jaké **druhy aktivit organizace nabízí a jaké konkrétní akce**. Organizace pořádá kulturní a společenské aktivity, vzdělávací, sportovní a v neposlední řadě se zabývá i charitativní činností. Z kulturních akcí je zastoupen program v rámci projektu „Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám“ pro obyvatele Domova seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích pořádaný každý měsíc, dále se konalo

Zábavné odpoledne o stáří s Alešem Cibulkou a Vladimírem Hronem, společenská odpoledne s hudbou a tancem, setkání hudebních souborů a divadelní představení. Čas masopustu se nese ve znamení zábav a je využíván hlavně k tanci. Velkou pozornost si zasloužila soutěž „Prachatická buchta, aneb co si upečeme, to si sníme." Ze vzdělávacích programů organizace pořádá nejvíce besedy o zdraví, autorská čtení se spisovatelem, další besedy tematicky zaměřené, např. na historii nebo cestování. Ze sportovních akcí pořádají po celý rok vycházky, hůlkové chůze Nordic walking, cvičení seniorů v přírodě spojené s piknikem a v zimě sáňkování. Mezi využívané akce patří rekondiční a poznávací pobyty a zájezdy. Pro velký zájem se pobyt v Jizerských horách v září 2010 uskutečnil ve dvou turnusech. Senioři poznali okolní přírodu a uspořádali výlet za historickými památkami.

Při bilanci, **o jaké aktivity je největší zájem a naopak zájem nejmenší,** vyplynulo, že zájezdy všeho druhu, jednodenní i týdenní, s průvodcem i bez nebo jen krátkodobé výlety do blízkého okolí spojené s návštěvou památek jsou žádané. Značný zájem vyvolala návštěva do Jaderné elektrárny Temelín. Tematický výlet s mykologem do lesa za město měl také ohlas větší, než jen beseda nad druhy hub pořádaná v klubovně. Senioři si nasbírali houby, pobesedovali s odborníkem a byli ubezpečeni, že si vezou domů jen jedlé houby, a naučili se poznávat i ty jedovaté. Výlet měl pro ně smysl nejen praktický, ale též relaxační. Vysokou návštěvnost mívají kulturní a společenské akce. Oblíbenou činností je ze sportovní oblasti chůze s holemi Nordic Walking, hlavně proto, že si senioři uvědomují její příspěvek ke zdraví. Této činnosti se účastní i muži, kteří měli zdravotní problémy.[76] Ze zdravotních přednášek více lidí zajímala přednáška na téma „Čínská medicína."

Zajímavé je také, **jaká je finanční dostupnost aktivit a zda to seniory omezuje v možnosti zúčastnit se.** Z analýzy vyplývá, že mnoho akcí je podporováno Městem Prachatice a to i finančně. Za příklad se dá uvést levný pronájem společenského sálu a další finanční podpora při vydávání Seniorského zpravodaje. Nechybějí ani sponzoři při úhradě kvalitního lektora na přednášce, která pak může být realizována jen s dobrovolným vstupným. Řada akcí probíhá zcela zdarma. Ředitel Městského muzea též poskytuje besedy na historické téma zdarma. Muzeum loutek a cirkusu poskytuje možnost pořádání prodejních výstav výrobků a ručních prací seniorů s ukázkou řemesel

[76] Jeden manželský pár v organizaci se naučil chůzi s holemi používat i mimo pořádané aktivity a tvrdí, že se cítí lépe, manželé jsou více pohybliví a čilí.

vždy před velikonočními a vánočními svátky. Vždyť senioři se sami o to zaslouží tím, že spolupracují a provádějí dozorovou službu v muzeích a galeriích. Spolupráce s dalšími organizacemi je nesmírně důležitá, což přispívá k finanční dostupnosti aktivit. Členy hrazená jsou divadelní představení, jejichž vstupenky se pohybují do 50,- Kč za představení. Finanční stránka na možnost využití aktivit nemá žádný vliv.

Z rozhovoru vyplynula existence další **spolupráce s dalšími seniorskými organizacemi**. MěOSD ČR nejvíce spolupracuje s Klubem důchodců. Kdo si nekupuje denní tisk a časopisy, má zde možnost přečíst si, co jej zajímá. V MěOSD ČR působí další zájmové útvary: pěvecký sbor „Radostné přátelství" (30 členů), „Senior counry klub" (12 členů) a Klub přátel Městské knihovny. Tyto zájmové útvary obohacují svými vystoupeními program dalších organizací a tím si vzájemně pomáhají. Country tance se šesti páry v poutavém oblečení jsou pro Klub důchodců zpestřením jejich činnosti. Podobným způsobem je navázán kontakt s Klubem vojenských důchodců, Obcí baráčníků Vitoraz, Klubem aktivního stáří nebo Radou seniorů. Velmi přínosné bylo vzdělávání v rámci Akademie 3. věku a využívání počítačového kursu pořádaný Seniorskou občanskou společností pro členy MěOSD ČR. Místní organizace spolupracuje i s MěOSD ČR České Budějovice, vyměňují si zkušenosti, což jim přináší nové náměty pro svoji činnost. Mezi oběma organizacemi dochází k výměně pořadů.[77] Stojí také za opodstatněné zmínit spolupráci s Městem Prachatice, které se podílí na dobré informovanosti seniorů o aktivitách, tím že poskytuje tři vývěsní skříňky ve městě zdarma a zřídilo webové stránky pro ty, co mají internet. Podporuje aktivity seniorské organizace a dává prostor seniorům přispět svými náměty nebo připomínkami do měsíčníku Radniční list. Město Prachatice je dobře informováno o dění v MěOSD ČR a o jejích požadavcích. Město vybudovalo bezbariérové přístupy do prostor společenského sálu, divadla i úřadů.

Jedna ze zásadních otázek je, do **jaké míry aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení**. Do aktivit se zapojuje hodně členů a ti, co se nezapojují pro svůj vysoký věk nebo špatný zdravotní stav, jsou o aktivitách organizace informováni každé tři měsíce čtvrtletním vydáváním Seniorského zpravodaje. Distribuci těchto novin zabezpečuje 30 vedoucích úseků. Velkých akcí a výročních schůzí se účastní 2/3 členů, což svědčí

[77] Budějovičtí přijeli do Prachatic s přednáškou „Nevíš, kdo je za dveřmi." Přednáška týkající se bezpečnosti seniorů se uskutečnila formou černé kroniky, herci Jihočeského divadla ukazovali a předváděli, jak se chovat v takové situaci, kdy může dojít k okrádání seniorů. Poutavá beseda byla interaktivní, používal se i počítač a zhlédli krátký film.

o jejich zájmu, dalších akcí zhruba 1/2 všech členů. Aktivity pořádané danou organizací rozhodně přispívají k prevenci sociálnímu vyloučení dostatečným způsobem. Ti nejaktivnější senioři se aktivit zúčastní až třikrát týdně: pravidelná seniorská středa, návštěva Klubu důchodců a dále se podílejí na zpestření programu jiné organizace či zúčastní se akce z vlastní činnosti MěOSD ČR. Působení aktivit k prevenci sociálního vyloučení oceňují nejvíce ženy (vdovy), které se tak dostanou do společnosti, mají s kým komunikovat, bavit se, kulturně se vzdělávat a sportovat ve skupině. Kolektiv dává více motivace k aktivní činnosti.[78] Svoji potřebnost si senioři uvědomují i při dozorové službě v muzeích a galeriích, kterou vykonávají zdarma. Jsou mezi lidmi a vykonávají ji rádi. O další příspěvek prevence vyloučení se zasloužila spolupráce při dotazníkovém šetření výzkumu podpory mobility starší populace s cílem zmapování mínění, postojů a znalostí o seniorech. Tyto činnosti jsou smysluplným využíváním volného času a jedny z forem prevence sociálního vyloučení.

Loňský rok byl Evropským rokem chudoby a sociálního vyloučení, proto jsem se zeptala, **zda si organizace tuto událost připomněla nebo přišla s nějakou novou aktivitou.** V roce 2010 se organizace nově věnovala charitativní činnosti při povodních projektem „Rukavice pro „Strunkovice nad Blanicí.“[79] a dalším akcím. Další akcí, která se jmenovala „Brýle pro Afriku“, byly podpořeny země střední Afriky. Do další činnosti projektu „Panenka pro UNICEF“ se do šití panenek zapojilo 56 členek organizace. Každá panenka byla originál, obsahovala adresu výrobce, a kdo si ji zakoupil za 600 Kč, mohl poslat výrobci děkovný dopis. Někteří výrobci obdrželi jako poděkování pohlednici, která jim udělala radost a působila tak zpětnou vazbou při pomoci proti smrtelným chorobám dětí v rozvojových zemích.

Na závěr jsem sondovala celkový **význam aktivit organizace.** Každý jedinec má jiné potřeby, zájmy a vyznává různý životní styl, přitom se nestane, že by senior měl hodně volného času a nevěděl, co s ním. Pro ty, kteří na trhu práce zůstat nemohou, je nastavena alternativa pracovní činnosti. Několik desítek členů je zároveň členy jiných

[78] Uvedla bych příklad působení proti sociálnímu vyloučení 58leté vdovy důchodkyně, která říká, že vstupem do členství MěOSD ČR a zapojením se do aktivní činnosti pomohla překonat žal. Organizace jí byla velkým pomocníkem přechodu z produktivního věku do důchodového a zároveň při ztrátě manžela. Nyní se vyrovnala se životní událostí, je opět společenská.

[79] Sbírku z prodeje rukavic, které byly vstupenkou na výstavu v Muzeu loutek a cirkusu poslali na pomoc postiženým povodněmi. Pro dobrovolníky, kteří se podíleli při úklidu po povodních, připravily ženy z MěOSD ČR pohoštění jako poděkování za pomoc. Do Povodňového pečení, jak byla akce nazvána, se zapojilo více členek organizace, než bylo nutné. Sladkým i slaným pečivem ženy obdarovaly ještě některé rodiny s dětmi postižené povodní.

menších seniorských organizací, proto spolupráce funguje výborně. Stárnutí se týká každého z nás, stárnoucí populace přibývá, a proto přístup celé společnosti se musí změnit. Organizace chce aktivním přístupem ukázat i mladším lidem stáří z jiného pohledu a poukázat na pozitivum tohoto věku. Snaha je, aby děti v základní škole rozuměly seniorům a naučily se tomu při vzájemné spolupráci. Senioři absolvovali přednášku o mezigeneračních vztazích a spolupracují při vydávání dětského prázdninového pasu. Pěvecké a recitační kroužky žáků Základní školy napomáhají zpestřit seniorská setkání a děti z kroužku se účastní krátkých debat. Aktuální je prosazování mezigeneračních vztahů formou soutěží babiček s vnoučaty. Výlet do zoologické zahrady uvítala vnoučata s radostí, když je babičky vzaly s sebou, aby je vnoučata prováděla. Aktivita dětí je seniory hodnocena jako pomoc, vstřícnost a úcta ke stáří. MěOSD ČR plánuje zapojení do celonárodního projektu „Nech mou babičku na pokoji." Senioři podporují heslo „Kdo si hraje, nezlobí," a kdo se jím řídí, vylepšuje si svou psychiku a hlavně zdraví. Park, kde se nachází hřiště pro seniory, je i dopravním hřištěm a bývá spojen s různými soutěžemi dětí. Těchto akcí se účastní senioři přípravou soutěžních úkolů pro děti v rámci mezigeneračních vztahů.[80] Oslava 20. výročí založení organizace byla obrovským podnětem pro seniory v tom, že ukázala směr, jak být aktivní, kde mohou působit a hledat pomoc. Této velké oslavy a podobných akcí se pravidelně zúčastňuje starosta města nebo jeho zástupce a vedoucí odboru sociálních věcí Městského úřadu.

Myslím si, že každá akce má význam, pokud uspokojí jednotlivce a pozitivně naladí ostatní přítomné.

Zájem o aktivity, podpora Města Prachatice, vynikající spolupráce s dalšími organizacemi, to jsou stimuly, které vedou organizaci MěOSD ČR k tomu, že neustále rozvíjí svoje aktivity.

[80] Jmenujme jednu z vydařených soutěžních akcí „Den bez aut", kam se dostavili senioři pěšky i ze vzdálenějšího sídliště. Jsou rádi mezi dětmi a tvrdí, že vzájemná spolupráce jim dělá dnem hezčím.

Tabulka č. 1 **Aktivity pořádané MěOSD ČR dle druhu a účast členů v r. 2010**

Druhy aktivit	počet zúčastněných	v %
kulturní a společenské	**291**	**68**
zájezdy a výlety	**291**	**68**
ostatní	**230**	**54**
sportovní	**222**	**52**
vzdělávací	**217**	**51**

Sekundární zdroj MěOSD ČR, vlastní zpracování

Z celkového počtu 428 členů je v organizaci přibližně 1/5 neaktivních členů.

Z tabulky vyplývá, že největší účast byla zastoupena na kulturních a společenských akcích 68% a stejným procentem i na zájezdech a výletech. Ostatní aktivity měly účast 54%, sportovní 52% a nejméně 51% se zúčastnilo vzdělávacích aktivit.

Tabulka č. **2 Konkrétní akce MěOSD ČR z kulturní a společenské oblasti**

datum	kulturní a společenské aktivity	účast - počet členů
6.12.	setkání výboru MěOSD ČR s jubilanty r. 2010	32
3.11.	divadelní představení	45
31.3.	masopustní rej	52
6.4.	kulturní program pro Domov seniorů	67
30.6.	Prachatická buchta aneb……	78
3.3.	kulturní program s harmonikou	98
8.9.	Setkání seniorů	116
29.9.	společenské odpoledne s hudbou a tancem	139
27.1.	společenské odpoledne	148
24.2.	společenské odpoledne	156
27.10.	společenské odpoledne s hudbou a tancem	164
13.1.	výroční členská schůze	180
27.11.	setkání hudebních souborů	195
1.10.	oslava Dne seniorů – zábava s tancem	203
5.5.	setkání seniorů k 20. výročí založení MěOSD ČR	210
15.12.	výroční členská schůze s vánočním posezením	228

Sekundární zdroj MěOSD ČR, vlastní zpracování

Celkový počet členů v organizaci je 428, z toho přibližně 1/5 neaktivních.

Z uvedené tabulky jsem zjistila návštěvnost konkrétních akcí v oblíbené oblasti kulturní a společenské.[81] Nejvíce seniorů přišlo na výroční členskou schůzi s vánočním posezením v počtu 228 členů a nejmenší zastoupení s počtem 32 členů bylo setkání s jubilanty r. 2010 a to proto, že bylo určeno cíleně pro jubilanty a výbor. Z tabulky se dá dále vyčíst, že členové mají značný zájem o hudební a taneční akce s počtem členů 203, 164 a 139.

[81] Stejně vysokou návštěvnost mají zájezdy a výlety.

6. Zhodnocení platnosti hypotézy

Analýza plánů činnosti, statistika a polostrukturovaný rozhovor s místopředsedkyní organizace měl prostřednictvím získaných odpovědí přispět k potvrzení či vyvrácení stanovené hypotézy.

H 1 Většina členů organizace se aktivně zúčastnila akcí pořádaných Městskou organizací Svazu důchodců ČR

Pro přehled byla zpracována tabulka s jednotlivými druhy aktivit a počtem zúčastněných členů, z které vyplývá, že i nejméně navštívené vzdělávací aktivity byly zastoupeny 51 % všech členů. I tato účast činí většinu členů.

Hypotéza H 1 byla potvrzena.

7. Diskuze

Ve své bakalářské práci jsem se pokusila o zmapování aktivit Městské organizace Svazu důchodců ČR ve městě Prachatice, jejíž činnost je rozmanitá, a pokusila jsem se zjistit, do jaké míry činnost přispívá k prevenci sociálního vyloučení. Často diskutované téma stárnoucí populace a s tím související problematika aktivního stáří mě samotnou zajímá, zda skutečnost se shoduje s tím, co ukazují teoretické poznatky. Prostřednictvím výzkumu jsem analyzovala činnost nejsilnější seniorské organizace působící ve městě, kde žiji. Výzkumem jsem získala přehled nejen o této organizaci, ale o nesmírně důležité její spolupráci s jinými organizacemi, podpoře Města Prachatice a jiných institucí. Sleduji dění kolem sebe ve městě, ale dosud mně nebylo známo, jak organizace funguje, že aktivity pořádá i pro nečleny. Bylo zjištěno, že chtějí bavit i druhé, v rámci projektu „Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám“ pořádají program pro obyvatele Domova seniorů Mistra Křišťana Prachatice, kterým tímto zkvalitňují život v zařízení.

Ve společnosti i v médiích přetrvává obraz starého člověka jako přítěž společnosti, který je nepotřebný, nevytváří žádnou hodnotu a nemá čím přispět. Takový pohled na stáří zdůrazňuje Matoušek (2005). Ze zjišťování je vidět, že organizace za přispění dalších institucí takto nechápe seniorský věk a snaží se být nápomocna při zajišťování plnohodnotného aktivního stáří.

Nesouhlasím ani s názorem Kalvacha (1997), který se domnívá, že by mohl nastat problém s adaptací na přechod do důchodu a s využíváním volného času. Výzkum seniorské organizace nám naznačil, že organizovanými aktivitami členové získali motivaci nezahálet a vhodně využívali volný čas. Každého zajímá něco jiného a každý si vybere to své, co jej uspokojí, a tím přispěje ke zkvalitnění života. Stejně tak potřeby má každý jiné a v neproduktivním věku jsou také důležité. Neznamená, že důchodce bude sedět doma, věnovat se jen rodině, ale potřeba otevřené budoucnosti a naděje, jak vyzdvihuje Vágnerová (2000) je pro něho důležitá. Ta preferuje sociální kontakty s lidmi formou komunikace, kterou umožňuje seniorská organizace při všech druzích aktivit. Někteří využívají Klub důchodců, kam si jdou jen tak popovídat, aby se necítili izolováni. Senioři patří mezi ohrožené skupiny sociálním vyloučením, ohrožuje je tento jev vždy? V organizaci rozhodně ne, členové jsou zároveň i členy jiných organizací a pokud vyčerpají možnosti nabízené vlastní organizací, zapojí se jinde. Dle místopředsedkyně aktivity v každém případě přispívají k prevenci sociálního vyloučení, protože v organizaci převládají většinou ženy vdovy a ty oceňují, že nejsou doma samy a můžou smysluplně využít volný čas. Jedné mladé 58leté vdově pomohly volnočasové aktivity v kolektivu překonat osamělost. Výhodu aktivit členové spatřují v zapojení se do společnosti a ve zlepšení jejich psychické a fyzické kondice. Toto potvrzuje Kalvach (1997), který přisuzuje důležitost ještě sociální oblasti. Z výzkumu mě překvapilo, jak dlouhé trasy senioři absolvují hůlkovou chůzí Nordic walking. Vždyť pohyb je zdravý a některým turistika přinesla zlepšení zdravotního stavu. Pohybem se stávají pohyblivějšími a to je motivuje k dalším činnostem. Sportovní aktivity využívá nadpoloviční většina členů organizace.

Výzkum ukázal, že senioři mají možnost se vyjadřovat v rámci spolupráce s Městem Prachatice k různým projektům, např. na fóru Zdravého města, a svými dobrými náměty přispívají do městského zpravodaje. Aktivním zapojením do projektu senioři vyjádřili svoji angažovanost vůči městu, ve kterém žijí, a tím propagují zdravý životní styl. Důležitost seniorů je z jejich strany také pociťována při jejich dobrovolném zapojení do aktivit dozorové služby. Mají zájem, a tím se sami brání sociálnímu vyloučení. Za jednu z nejúspěšnějších akcí v rámci prevence bezpečnosti seniorů vedení organizace považuje instalování bezpečnostních řetízků a kukátek do bytů za přispění Města a Městské policie, která má v mnohém své zásluhy.

Tošnerová (2009) usuzuje, že člověk se může stát osamělým ztrátou pracovního kontaktu nedobrovolným odchodem do důchodu. Z tohoto důvodu by měl mít připravený životní program, zájmy a využívat volnočasové aktivity. Výzkum ověřil tuto teorii v organizaci, kde je nabídka aktivit tak bohatá, že si můžou senioři vybrat ty, které je nejvíc zajímají. Každá oblast aktivit působí na každého jedince jinak, někdo využívá více sportovní aktivity, jiní kulturní, mnozí se zúčastňují téměř všeho, co je nabízeno. Společné je to, že aktivity plní roli uspokojení, jsou zásluhou zkvalitnění života v séniu a hlavně přispívají k prevenci sociálního vyloučení.

ZÁVĚR

Předložená práce si kladla za cíl zamyslet se nad problematikou a rozkrýt možnosti zkvalitnění života prostřednictvím vybrané seniorské organizace. Výzkumem jsem zjistila zcela jiné poznatky, než byla moje představa. Neznamená, že senior potřebuje pomoc a je zvyklý přijímat, ale i on sám může pomoci druhým a tím se zároveň seberealizovat. Rozdávat radost druhým se uplatňuje heslem „Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám“, kdy organizace připravuje programy pro obyvatele Domova seniorů. Naplňování hesla je smyslem všech aktivit, které obohacují a zpříjemňují život druhým. Členové nečekají odevzdaně, co jim přinese zítřek, ale sami se zapojují do společenského dění, navazují spolupráci a přátelství, těší se ze života a prožívají den po dni v radosti a pohodě. Být užitečný při dozorové službě nepociťují jako práci, ale jako příspěvek k prevenci sociálního vyloučení. Stejným způsobem pociťují možnost participace ve městě svými návrhy, podněty, připomínkami do městského zpravodaje. Stáří nevidím jako problém, ale jako výzvu zkvalitňovat život stále více početnější populace.

Tato práce mně pomohla v odborném růstu, neboť jsem získala hodně poznatků a zkušeností. Snažila jsem se naplnit cíl práce. Zmapováním aktivit jsem zjistila i jejich přínos pro seniorskou část populace. Organizace díky Městu Prachatice se zapojuje v prevenci sociálního vyloučení ve společnosti. Z výzkumu je patrné, že aktivity MěOSD ČR nepořádá jen pro sebe, ale i pro seniory jiných seniorských organizací, dokonce se organizace zapojuje i do aktivit s dětmi. Z analýzy jsem zjistila, že spolupráce existuje i s jinými institucemi a výměna programu s organizacemi jiných měst jim přináší další navazování kontaktů a rozmanitost činnosti. Zajímavým zjištěním je také skutečnost, že většina starých lidí v organizaci si stáří užívá aktivně a toto období života považuje pravděpodobně za spokojené. Analýzou zjištěných dat jsem došla k pozitivním výsledkům, a to že v roce 2010 se aktivit ve všech oblastech zúčastnila nadpoloviční většina členů. Hypotéza č. 1 se tímto potvrdila. Organizace průběžně informuje i neaktivní členy o své činnosti. Pokud bych měla navrhnout nové činnosti ke zlepšení kvality života seniorů, nabízí se spolupráce s místními studenty Vyšší odborné školy sociální v rámci jejich praxe. Neaktivní členové by mohli uvítat

osobní kontakt se studenty za účelem vytvoření společnosti. Další spolupráci vidím v rámci vzdělávání seniorů, např. vymyslet pro ně znalostní testy.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

Antidiskriminační vzdělávání a veřejná správa v ČR. 1. vyd. Praha: Multikulturní centrum, 2006. ISBN 80-239-7825.X

AUSTAD, S. N. *Proč stárneme*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1999. ISBN 80-204-0804-5

BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50 + Aktivně. Fakta, inspirace a rady*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4

DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínejte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6

DIENTSBIER, Z. *Průvodce stárnutí aneb jak ho oddálit*. 1. vyd. Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86013-88-0

Globální města přátelská seniorům: Průvodce. Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2009. ISBN 978-80-7421-003-7

JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X

KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie. 1. Díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. přepr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-247-1284-9

MAREŠ, P. *Sociologie nerovnosti a chudoby*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. ISBN 80-85850-61-3

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0

MATÝSKOVÁ, D. Nedobrovolná ztráta autonomie u seniorů In SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5

OPATRNÝ, M., MOTLOVÁ L. In MARTINEK, M. et al. *Praktická teologie pro sociální pracovníky* (monografie na CD-ROM). Praha: Janík, 2008. ISBN 978-80-904137-2-6

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

PACOVSKÝ, V. HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1981. Bez ISBN

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7

STUART – HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*. 1. vyd. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta ve spolupráci s Albert v Boskovicích, 2004. ISBN 80-7326-026-3

ŠTIKAR, J., HOSKOVEC, J., ŠMOLÍKOVÁ, J. *Bezpečná mobilita ve stáří.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1339-0

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd.Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6

VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, 2004. Bez ISBN

Internetové zdroje

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální vyloučení seniorů*. [online]. [cit. 2009-10-23]. Dostupné na http://www.senio.cz/tisk.php?id=247&rub=14&s=

EU seniorům. *Senioři bez hranic*. [online]. [cit. 2009-07-13]. Dostupné na http://www.seniorum.cz/eu-seniorum/882-seniori-bez-hranic

Evropský rok proti chudobě a sociálnímu vyloučení. *Aktivní pomoc*. [online]. Dostupné na http://www.ey2010.cz/aktivni-pomoc/

MAREŠ, P., SIROVÁTKA,T. *Sociální vyloučení (exkluze) a sociální začleňování (inkluze).* [online]. [cit. 2008]. Dostupné na http://sreview.soc.cas.cz/uploads/5a7e11b50109cddb81a6cdce17b39c7c40a333a-513-2008-2Mares.pdf

MPSV: *Národní program přípravy a stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)*. [online]. [cit. 2009-11-04]. Dostupné na http://www.mpsv.cz/cs/5045#zp

TOUŠEK, L. *Sociální vyloučení a prostorová segregace*. [online]. Dostupné na http://www.caat.cz/publikace/44-prehledove-studie/143-sociální-vylouceni-a-prostorova-segregace

Ostatní zdroje

Stanovy Svazu důchodců České republiky, o.s. 2008

Plány činností MěOSD ČR

Statistika MěOSD ČR

Seznam zkratek

SDČR – Svaz důchodců České republiky

MěOSD ČR – Městská organizace Svazu důchodců České republiky

WHO – Světová zdravotnická organizace

VÚPSV – Výzkumný ústav práce a sociálních věcí

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

Seznam příloh

Příloha č. 1 Polostrukturovaný rozhovor

Příloha č. 2 Fotodokumentace

Příloha č. 1

Polostrukturovaný rozhovor

Dobrý den, jmenuji se Alena Kneiflová a jsem studentkou třetího ročníku Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor sociální a charitativní práce. Chtěla bych Vás požádat o rozhovor, který bude součástí mé bakalářské práce za účelem zjištění činnosti Vaší organizace.

1. otázka Představíte krátce Vaši organizaci?

2. otázka Jaká je struktura organizace a její věkové složení?

3. otázka Vaše činnost tkví v aktivitách pro své členy, nebo také pro veřejnost?

4. otázka Jaké druhy aktivit a jaké konkrétní akce organizace nabízí?

5. otázka O jaké aktivity je největší zájem a o jaké nejmenší?

6. otázka Jaká je finanční dostupnost aktivit a zda to seniory omezuje v možnosti zúčastnit se?

7. otázka Spolupracujete s dalšími organizacemi?

8. otázka Do jaké míry aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení?

9. otázka Jak si organizace připomněla Evropský rok chudoby a sociálního vyloučení, přišla s nějakou novou aktivitou?

10 otázka Jaký význam mají aktivity, které pořádáte?

Děkuji za informace a Váš čas.

Příloha č. 2

Fotodokumentace

senioři MěOSD ČR na výletě

ABSTRAKT

KNEIFLOVÁ, A. *Městská organizace Svazu důchodců ČR a její příspěvek k prevenci sociálního vyloučení ve městě Prachatice*. České Budějovice 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce H. Machulová

Klíčová slova: stáří, stárnutí, sociální vyloučení, aktivity, kvalita života, sociální vyloučení, organizace

Tématem bakalářské práce je podíl Městské organizace Svazu důchodců ČR na prevenci sociálního vyloučení ve městě Prachatice.
Cílem práce je analyzovat činnost MěOSD ČR za rok 2010 a ukázat na možnosti v této oblasti. V teoretické části se zabývám rozborem základních pojmů, jako jsou stárnutí, stáří, sociální vyloučení, aktivity, životní styl a kvalita života.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum provedený na základě analýzy plánů, statistiky organizace MěOSD ČR a interpretace rozhovoru s místopředsedkyní MěOSD ČR. Smysl práce spatřuji ve zmapování činnosti organizace a jejích aktivit, které by mohly přispět k prevenci sociálního vyloučení seniorů. Výzkum naznačil možnosti, které může přinášet organizace svým členům při zkvalitnění života.

ABSTRACT

Local Organization of Pensioner Association and its contribution to a prevention of social exclusion in the town of Prachatice.

Key words: old age, ageing, social disqualification, activities, quality of life, organization

My bachelor thesis describes the contribution of Local Organization of Czech Pensioner Association to a prevention of social exclusion in the town of Prachatice. This work analyses activities of a local pensioner association in 2010 and indicates the possibilities on its field. Theoretical part brings analyses of basic terms like ageing, old age, social exclusion, activities, life style, and quality of life.

Practical part contains qualitative research based on analysis planning, pensioner association statistics, and interpretation of interview with a deputy of Local Organization of Pensioner Association. The goal of this work is to map organization activities, which contributes to prevention of social exclusion of pensioners. The research suggests possibilities which the organization can provide to improve the quality of pensioners´ lives.