

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



Bakalářská práce

Martina Šebečková

Způsob trávení volného času seniorů na Uničovsku

Olomouc 2023

Vedoucí práce: Mgr. Iva Koribská, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila jen uvedené prameny literatury a zdrojů.

V Olomouci dne 19. 6. 2023

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Ivě Koribské, Ph. D. za cenné rady a pomoc, kdykoliv jsem ji potřebovala. Děkuji své rodině a přátelům, kteří byli mou hnací silou nejen při této práci, ale i při celém mém studiu.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá trávením volného času seniorů, žijících v mikroregionu Uničovsko, kteří nejsou závislí na cizí nebo jiné pomoci a bydlí ve svém domácím prostředí. V teoretické části je čtenáři nastíněno vše, co se seniorské tematiky v této práci týká. Popisuje periodizaci, která je dána Světovou zdravotnickou organizací, zabývá se přípravou na stáří, která vede k celkové pohodě a spokojenému seniorskému životu. Zmiňuje se i o velké hrozbě a to ageismu, která nemusí být některým lidem vůbec známa. Dále pokračuje volným časem seniorské populace všeobecně, popisuje, jaké mají současní senioři volnočasové aktivity. V době, která je více virtuální a většina seniorů se jí přizpůsobila. S ní přichází doba virtuálních univerzit třetího věku a také seniorského vzdělávání. Krátce je zde pak představeno místo, ve kterém výzkum probíhal. Praktická část popisuje, jak kvantitativní výzkum probíhal. Prvním bodem bylo sestavení dotazníku, poté sběr dat a jejich vyhodnocení. Dotazník byl zaměřen na volnočasovou tematiku. Např. jak tráví senioři svůj volný čas, zda jsou spokojeni se současnou nabídkou volnočasových aktivit nebo jestli existují nějaké bariéry, které jim brání volný čas prožívat.

Klíčová slova: stáří a stárnutí, senior, volný čas, geragogika

Annotation

This bachelor thesis deals with the leisure time of seniors living in the Uničov microregion who do not depend on foreign or other help and live in their home environment. The theoretical part of the thesis outlines everything that concerns the senior citizens in this thesis. It describes the periodization that is given by the World Health Organization, deals with the preparation for old age that leads to overall well-being and a happy senior life. It also mentions a major threat namely ageism which may not be known to some people. It goes on to discuss the leisure time of the senior population in general, describing what leisure activities current seniors enjoy. In an era that is more virtual and most seniors have adapted to it. With it comes the age of virtual third age universities and also senior education. The place in which the research was conducted is then briefly introduced. The practical section describes how the quantitative research was conducted. The first point was to design the questionnaire, then collect data and evaluate it. The questionnaire focused on leisure topics. For example, how seniors spend their free time, whether they are satisfied with the current offer of leisure activities or if there are any barriers that prevent them from enjoying their free time.

Keywords: old age and aging, senior, geront, leisure time, geragogy

Obsah

Anotace.....	5
Annotation	6
Obsah	7
Úvod	10
1 Stáří.....	11
1. 1 Periodizace stáří.....	13
1. 2 Změny ve stáří	14
1. 3 Ostatní změny	15
2 Příprava a adaptace na stáří	17
3 Senior, ještě stále člověk	19
3. 1 Kvalita života.....	20
3. 2 Možné problémy v životě seniorů	21
3. 3 Inkluze, exkluze, ageismus	22
4 Volný čas	25
4. 1 Funkce volného času	26
4. 2 Volnočasové aktivity seniorské populace	27
4. 3 Charakteristika organizací a institucí, kde mohou senioři trávit volný čas	29
4. 4 Zájmové vzdělávání seniorů.....	31
5 Specifika trávení volného času seniorů na Uničovsku	34
Praktická část.....	36
6. 1 Charakteristika výzkumného vzorku	36
6. 2 Hlavní výzkumný cíl a vedlejší výzkumné cíle.....	36
6. 3 Výzkumná metoda	36
6. 4 Sběr dat	37
6. 5 Popis a výsledky výzkumu	37

7 Diskuse.....	59
Závěr	62
Seznam použité literatury.....	63
Seznam zkratek	67
Příloha	68

Úvod

Říká se, že stáří je podzimem života. Já osobně mám podzim ráda. Ten podzim, ve kterém létají nitky pavučin, kdy slunce svítí, ale už nemá zdaleka takovou sílu, jako mělo v předchozích letních měsících. Jsem za to zvláštní teplo ráda, s každým vysvitnutím se snažím nachytat poslední paprsky, protože si nikdy nejsem jistá, jestli už to nebudou právě ty poslední. Je to přesně ta doba, ve které se dokážu zastavit a pozorovat dechberoucí, měnící se okolní krajinu. Tu, ve které se stromy pestrobarevně obléknou na svoji poslední cestu, než odhodí svůj šat. Vnímám toto období jako zpomalení po náročném létě, ohlédnutím se za ním a stavem vnitřního klidu.

Ale pak je tu ještě jeden podzim, ten, ve kterém už počasí není tak idylické. Je sychravo, často mlha a vlhko. Jako by se spolu s šedým nebem všechno zahalilo do tmavých odstínů a na jednoho může dopadnout tíha takových dní. Mám na mysli lidskou psychiku a známé rčení *kam nechodí slunce, tam chodí lékař*. Už Hippokrates věděl, že není radno podceňovat roční období a jejich změny, které mohou člověka vnést do psychické nepohody, často mají vliv na zdraví jedince a aktuální náladu (Frej, 2013, s. 157-163).

Se stářím je to podobně. Buď ho senior využije smysluplně a prožívá svůj pozitivní podzim života anebo se stáhne do samoty, pohltní ho nepohoda a ta šedá mračna se mu budou nad hlavou kumulovat. Samozřejmě není možné ovlivnit zhoršující se zdravotní stav, který nemocného upoutá na nemocniční lůžko. Ve své práci se budu zabývat seniory z mikroregionu Uničovsko, kteří mají to štěstí a mohou být ve svém domácím prostředí a nejsou odkázáni na cizí pomoc. Budu se snažit posoudit a následně napsat, jak dokážou naložit se svým volným časem. Zhodnotím, jaká je nabídka volnočasových aktivit v této oblasti, zanalyzuji, zda je současná nabídka dostačující a objasním, jaké instituce naplňující volný čas jsou pro seniory atraktivní.

1 Stáří

„Statnému stáří jsme dali za úkol těžit z prožitého života. Ale jak to dělat? Zastavit se, ohlížet se na všechno své, co už minulo, radovat se z toho, co bylo učiněno dobře, a pomýšlet na nápravu toho, co bylo uděláno nedobře“

(J. A. Komenský, 1948, s. 242)

Pojmy stáří a stárnutí nejsou totožné. Stárnutí můžeme v etapách vývoje lidského jedince vidět pokaždé jinak. U malého dítěte se se stářím můžeme setkat v tom smyslu, že se vyvíjí a osvojuje si různé dovednosti. U dospívajících jej zase chápeme, dovršením 18 roku věku, že jsou plnoletí, mají tedy za sebe zodpovědnost, mohou vlastnit řidičský průkaz a navštěvovat pohostinství. U dospělých vidíme vlivem stárnutí jistý životní nadhled a rozvážnost při řešení různých úkolů, u seniorů fyziologické změny. Pojmem stáří můžeme chápat kalendářní věk, období, periodizaci (Veteška, 2021, s. 44-45).

Pokud bychom hledali pozitivně laděná slova k poslední etapě lidského života, pravděpodobně použijeme slova jako: smířenost, harmonie, duševní rovnováha, čas pro sebe sama, na své koníčky a záliby. V některých však stáří evokuje nemoci, prázdnotu, šed', nudu, nadbytečnost a hledání nového smyslu života. Každý z nás by si přál prožít vlastní stáří bez pomoci druhých, zůstat autonomní osobností, být zdravý, setkávat se s vrstevníky a rodinou, žít na místě, které máme rádi. V odborných publikacích se stále častěji může čtenář dočíst, že lék na dlouhověkost sice vynalezen není, ale je možné se na stárnutí a stáří připravit. Slovní spojení tzv. aktivní nebo též zdravé stárnutí neznámá, že senior musí nutně uběhnout půlmaraton nebo trávit hodiny jízdou na kole. Tímto pojmem je myšleno, aby si lidé stále udržovali svoje schopnosti, dovednosti, díky kterým mohou a chtějí vykonávat to, z čeho mají radost. Protože to je hlavním motorem v jejich motivaci, sociální stabilitě, vědomí vlastního já a spokojenosti (Ptáčková, 2021, s. 17-19). Každý starý člověk si však svou seniorskou cestu vybírá sám, podílí se na ní životní styl, psychické vlastnosti, ekonomické podmínky a hlavně vůle (Veteška, 2021, s. 52-53).

K tomuto období se vážou pojmy jako senior, senium, stáří a stárnutí, důchodce, autonomie, fyziologické změny, příprava na stáří, ale i odborné názvy oborů a nauk jako např. gerontologie, gerontopsychologie, geragogika či gerontosociologie.

Nauka o stárnutí, životě a problematice stáří se nazývá gerontologie. Z řeckého gerón=stařec a logos=věda. Zabývá se třemi kategoriemi: gerontologií experimentální, klinickou a sociální. Experimentální gerontologii zajímá, z jakého důvodu a jak je možné, že vše živé stárne.

Klinická, jak může název napovědět, se zajímá o nemoci, odchylky zdravotního stavu a zacházení se starými lidmi. Sociální gerontologie má pak na starosti mezigenerační vazby, sociologii a život seniorů a jejich vztahy mezi svými vrstevníky (Čeledová, 2016, s. 17-18).

Gerontopsychologie se zabývá stárnutím a stářím, co se změn ve stařecké psychice týká. Jejím posláním je nalézt způsob k zachování seniorova zdraví po duševní stránce a přichystat jej k nevyhnutelným přichozícím změnám, které se budou pouze už jen stupňovat (Šimíčková-Čížková, 2010, s.128).

Geragogika zase zastřešuje vzdělávání seniorů, předmětem je tedy senior a pojmy jako celoživotní vzdělávání, motivace, edukace, podpora, ale i přednášející, který má odlišné posluchače, než jsou běžní studenti prezenčních studií na vysokých školách (Špatenková, 2015, s. 86-87). Ta samá autorka vidí práci se seniory a pedagogickou interakci jako více specifickou. A to, co se vedení přednášek týká (například rychlostí slova, správné artikulaci, častějších pauzách, dobrých světelných podmínkách), tak i mentorovi profesní připravenosti, všeobecného rozhledu a pedagogického taktu (Špatenková, 2015, s. 235-245).

Ve výzkumech v dřívějších dobách chyběly poznatky, které by mapovaly, jak seniory začleňovat a jak je možné jim pomoci s jejich sociálním statutem. Takovým, že staří lidé už svou roli splnili a měli by uvolnit pozici mladší generaci. Naštěstí přišla změna a odborníci se začali zaměřovat i na tyto problémy a hledají odpovědi na otázky stárnutí, které je aktivní, zdravé, a probíhá v normálním toku (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 128).

Nasvědčuje tomu třeba i rok 2012, který byl deklarován Evropským parlamentem a Radou jako Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Parlament a Rada (od roku 1983) každoročně vyhláší téma a cíl na daný rok. Evropským rokem aktivního stáří a mezigenerační solidarity upozorňovali, že data z demografie nejsou příznivá, cílem bylo dostat do podvědomí široké veřejnosti, že mezi námi žijí senioři, kteří jsou vitální, mají svoji hodnotu, zkušenosti a měl by jim být umožněn důstojný život (*Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity* [online], 2012). Prof. PhDr. RNDr. Helena Haškovcová, CSc. je jednou z ambasaderek tohoto projektu v České republice. Autorka řady publikací zaměřující se na gerontologii, geriatrii a lékařskou etiku. Ta vidí jako nejdůležitější bod, který je potřebný v integraci seniorů, ve spoluzítí mezi generacemi a celkového pozitivního přístupu ke starým lidem, právě harmonii a pochopení (Haškovcová, 2012, s. 27).

Šiklová (2012) ji doplňuje a říká, že společnost nesmí zapomínat na to, že staří lidé už nic nemusí, ale hodně toho ještě zmůžou a mohou (Šiklová, 2012, s. 100).

1. 1 Periodizace stáří

Stáří, stejně jako každé další fáze lidského vývoje můžeme členit. Jednotné rozdělení stáří nastolila Světová zdravotnická organizace, dále jen WHO, do třech kategorií:

1. stárnoucí 60-74 let
2. starý 75-89 let
3. stařecký 90+ (Šimíčková Čížková, 2010, s. 130).

Autoři odborné literatury toto rozdělení dodržují, mnoho z nich ale jednotlivé fáze pojmenovali či označili jinak. Ačkoliv zní rozdílně, znamenají totéž. Dočíst se můžeme např. o věku vyšším, seniu a dlouhověkosti. Je samozřejmostí, že i tato životní fáze a její členění má určité zvláštnosti a jedinečnosti, při kterých se něco děje a je pro tuto fázi specifickou. A právě proto má takové členění význam, ačkoliv můžeme tvrdit, že objektivně spíše dáme přednost tomu, jak se senior cítí být zdravým a v jakém stavu je jeho psychika (Ptáčková, 2021, s. 19-22).

Pravděpodobné věkové maximum se uvádí až do 120 či 125 let. Je to ale věk velmi vysoký a díky mnoha faktorům, kterým je jedinec buď vystaven nebo se na nich přímo podílí, je až nereálný. Mohou to být získané nebo vrozené nemoci, vliv životního stylu a prostředí, často se uvádí i dosažené vzdělání a způsob trávení volného času (Čeledová, 2016, s. 14).

Je možné se podívat na členění stáří z několika hledisek:

- podle kalendářního věku se můžeme orientovat v letech daného jedince. Je to ale pouze údaj v občanském průkazu. Každý jedinec je specifický a takový je i senior. Jeden může být vitální psychicky i fyzicky a druhému mohou docházet síly. Další může, co se výkonu při některých činnostech týká, kolísat, ale jiné zůstávají i nadále stabilní. Na tuto rozdílnost poukazuje i WHO, která pojem kalendářního věku používá také, avšak jasně říká, že není možné stanovit jednotnou koncepci a že je nutné od sebe odlišit nevyspělé státy od těch vyspělých (Janiš, 2016, s. 91-92).

Říká se, že člověk je tak starý, jak se cítí. Mohlo by se tedy říct, že stáří je relativní pojem. Věková hranice, kdy společnost ukázala na jedince jako na starého, se postupem let stále zvyšuje. V 18 století byl dnešní čtyřicetiletý člověk označen za starce, o sto let později se lidé tohoto statusu dočkali o jednu věkovou dekádu později. V jednadvacátém století je dolní hranice nastavena na 65 let (Langmeier, 2006, s. 204-205).

- odchod do penze bývá často společností vnímán jako nástup stáří a můžeme jej považovat za tzv. společenský věk. Je to subjektivní pocit, který má na svědomí opuštění pracovního procesu. V momentě, kdy dělník sundá montérky, řidič zaparkuje služební vůz a prodavačka

namarkuje poslední nákup, se tito lidé stávají rázem starými. Důvodem je jiná společenská role. Z finančně nezávislých občanů se stávají občané závislí na pravidelné měsíční rentě od státu, kdy se s penzí v drtivé většině mění velikost naplňování vlastních přání a jejich následné uspokojování. S penzionováním se proměňuje i podoba dříve pracovních dnů na dny „absolutního“ volna (Čeledová, 2016, s. 14).

●posledním ukazatelem je věk biologický, který můžeme posuzovat dle opotřebení vlastního těla v průběhu života, slangově by se řeklo, že jde už na dotyčné osobě pozorovat „zub času“, a to třeba na chrupu, kostech, kůži. Dá se laicky i popsat tak, že to, jak jeden druhého vnímá, mám definuje tento poslední ukazatel, i když se stává, že zdání klame a biologický věk nekoresponduje s kalendářním (Čeledová, 2016, s. 14).

1. 2 Změny ve stáří

Změna je proces, při kterém se něco mění. Je buď samovolná nebo o ni člověk usiluje. Ve stáří jsou to změny nejdříve nenápadné jakoby plíživě přicházejí a laický pozorovatel si jich málokdy ani nevšimne. Jak už bylo řečeno, každý jedinec stárne jinak. Zásahu na tom mají jak geny, tak i celý předchozí prožitý život (Ptáčková, 2021, s. 154-155).

Stárnutí můžeme kategorizovat do několika oblastí. Tou první je oblast biologická, která však nezačíná kolem roku 60 nebo 65 let, kdy je nastavena hranice stáří od organizace WHO nebo jak ji vymezil Langmeier a mnoho dalších odborníků, ale tento proces začíná už ve střední dospělosti. To, že lidské tělo začíná stárnout si můžeme povšimnout na vlasech. Objevuje se ztráta vlasů a první šediny. Další známky stárnutí se projevují na kůži, která začíná pozvolna ztrácet svoji elasticitu, přestává být pružná a napnutá, u seniorů se začínají objevovat první stařecké skvrny (Ptáčková, 2021, s. 34). Vrásky, do té doby sice viditelné, se začínají více prohlubovat. Nehty rostou pomaleji. Ztráta váhy a výšky je pak dalším aspektem. Snížení hmotnosti má za důsledek celková biologická změna v těle člověka, ubývá svalová hmota, mění se míry kostry. Zmenšování výšky má na svědomí zeslabení neboli vývojový ústup chrupavek, člověk se na první pohled může jevit, jako by se smrskával. U některých starých lidí můžeme pozorovat lehčí či výraznější nahrbení. Povšimnout si lze i ztráty rychlosti a horší koordinace. Senior se může snadněji zranit a ovlivnit tím negativně další průběh svojí existence. Toto všechno je viditelné, ale do biologických změn patří ještě další, orgánové, které jsou oku neviditelné. Nejdůležitější orgán ze všech, srdce, už nepracuje na své maximum, pokud je více zatíženo, nemá tu správnou výkonnostní funkci. Práce plic se zhoršuje také, tady jsou na tom výrazně hůře kuřáci, kteří svým celoživotním neduhem stavu plicím nepřidali (Šimíčková-

Čížková, 2010, s.132). Závažné se jeví i změny v nervové soustavě, které regulují procesy duševního a tělesného charakteru (Langmeier, 2006, s. 203).

Ptáčková (2021) ještě zmiňuje, že charakterizující biologickou složkou je i objevení se několika nemocí dohromady, mluví o tzv. polymorbiditě (Ptáčková, 2021, s. 34).

Další oblastí je oblast kognitivní. Ta prezentuje paměť, sluch, zrak a vnímání. V paměti seniora se lépe vybaví události dávno minulé než ty současné. Snad i proto senioři tíhnou k reminiscenčnímu vyprávění. Je to v tomto období nasnadě, protože je to pro tuto fázi typické. Senior rekapituluje svůj prožitý život a pomocí vzpomínek se mu vybavují jak horší, tak i lepší zážitky, díky kterým zhodnocuje svá rozhodnutí a různé životní a osobní postoje. Zhoršující paměť může však časem tyto zážitky pokroutit. Ze sociálního hlediska obtěžuje seniora nejvíce ztráta sluchu a zraku. Staří lidé se díky tomu tak hůře dorozumí, těžkosti tohoto typu mohou mít neblahý vliv na psychiku. Dostaví se strach z neúspěchu, podrážděnost, pocit beznaděje a stažení se do ústraní, čímž trpí seniorův sociální kontakt. Mnoho seniorů si oslabení těchto smyslových orgánů uvědomuje, některým se uleví, když začnou používat pomůcky (brýle, naslouchadla) a jiní se snaží tuto skutečnost nevnímat, odmítají cokoli z prostředků pro zlepšení svého stavu a bojují s ním po svém. Pak je však větší náchylnost k úrazům. Oslabení zraku a sluchu má vliv i na volný čas. Senior zvyklý poslouchat rozhlas, dívat se na televizi nebo si číst, je tedy omezen (Langmeier, 2006, s. 205).

1. 3 Ostatní změny

Základním kamenem, který má na stáří vliv, je jistě ten biologický, ale stárnutí není jen o fyziologickém úpadku, ale i o seniorově duši a emocích (Sak, Kolesárová, 2012, s. 38-40). Změny emoční a duševní, které můžeme na seniorech pozorovat, zdá se, více bolí, zraňují a psychicky vyčerpávají. A to jak nejbližší rodinu, okolí, tak i lidi z tzv. pomáhacích profesí (sestry v nemocničních zařízeních, pečovatelky, ošetřovatelky).

Emoční změny představují citovou plochost, snížení či celkovou ztrátu zájmu, viditelné může být i dominantní trávení volného času se sebou samým, stažením se do svého nitra a zaměřením se na sebe samého. Dále se setkáváme s výskytem úzkosti, ztrátou důvěry, podlehnutím vlastním představám. Tyto proměny jsou opět u každého jiné a spojené s vlastním životem. Objevují se však i změny dobrým směrem. Staří lidé si na sebe mohou dávat větší pozor, při svých aktivitách jsou někteří více houževnatí, trpěliví a racionálněji uvažující (Ptáčková, 2021, s. 34-35).

Šiklová (2012) ve svém Deníku staré paní barvitě a zcela otevřeně píše o emocích a náladách, ve kterých se zmítá jak ona sama, tak i její vrstevnice. Popisuje, hlavně pro ni, nesebné bydlení se svou dospělou rozvedenou dcerou. Na denním pořádku jsou malicherné hádky, často zbytečně vyvolané starou paní. Je zcela upřímná a jasně si uvědomuje, že si většinu věcí stahuje jen na sebe a na dceru bývá zlá a zlomyslná, ostatní nevyjímaje, které zase ráda poučuje. Vědomě před dcerou mluví o různých lidech, vyzdvihuje jejich chování, ale vlastní dceru za to, že se o ni stará, už pochválit neumí. Je zpupná, když si zapomene vzít léky, osočí dceru, že jí je nenachystala. Jako důvod svého chování uvádí, že je to právě dcera, která je s ní v permanentním kontaktu, a tak vidí a dokáže posoudit, že už máma ztrácí paměť, má svá slabá místa a tím tak nechtěně odkrývá svou křehkost. Nechce se nikoho o nic prosit, být dlužná a už vůbec ne být někomu na obtíž (Šiklová, 2012, s. 49).

Negativní emoční výkyvy mají tedy značný vliv na sociální vztahy. Pokud je starý člověk nerudný, záměrně se vyhýbá kontaktu s druhými lidmi, uzavírá se do sebe, takové chování vede k sociální pasivitě, která se projeví prořidnutím dosavadních styků s přáteli a vrstevníky. Nemožnost popovídat si, společně si vyjít na zdravotní procházku negativně ovlivňuje i seniorovu tělesnou schránku. Dobrovolným uvržením se do izolace má zase vliv na psychiku (Čeledová, 2016, s. 24).

Samota a osamělost jsou dva různé pojmy a jejich definice není stejná. První jmenovaná je založená na vlastní vůli, na dobrovolnosti jedince. Samotu můžeme charakterizovat dobou a místem, je to tedy nějaká část dne, kterou můžeme a chceme strávit jen sami se sebou na místě, kde nás nikdo nevyrušuje. Máme však možnost návratu zpátky ke svým bližním. Osamělost je provázená zápornými emocemi, není dobrovolná a jedinec má intenzivní pocit, že vztahy s jeho okolím mu nedávají smysl. Tento člověk může být obklopen kolektivem, se kterým ho může pojít i společné hobby, rodinné vazby a stejně se cítí být osamělým (Ptáčková, 2021, s. 42).

Psychické změny se nemusejí projevit hned. Respektive demenci a depresi laické oko nemusí ze začátku progrese zaznamenat. Demenci nám pomohou odhalit tři ukazatele, a to v chování, kognici a v poruše při každodenních aktivitách. Deprese se projevují až u poloviny lidí starších lidí a mohou vést až k sebevražednému počínání, kdy osamělý senior ztrácí smysl života. Toto lze zařadit do duševní netečnosti, která je popisována jako rezignace k životu i sobě samému a nevěnování dostatečné péče sám sobě, a to jak v příjmu potravy, v hygieně, v úklidu domácnosti, ve které senior žije a v neposlední řadě i upravenosti vzhledu (Ptáčková, 2021, s. 35).

2 Příprava a adaptace na stáří

Příprava a adaptace na stáří je důležitá. Ačkoliv se to může jevit jako vtip nebo nesmysl. Může to evokovat pocit, že si člověk již před branami důchodu, má před nimi sednout a hezky spořádaně počkat, až se mu ta brána otevře a on bude moci to stáří přijmout buď s nadšením nebo bez něj. Tím, že se člověk v průběhu svého života připravuje na stáří, má později snadnější start této etapy a není tak překvapen. Tato fáze se prolíná s životním stylem, prostředím, ekonomickou situací jedince, volným časem, rodinou a přáteli.

Připravit se na něco znamená, že se chceme dopředu na nějakou situaci, pokud možno co nejlépe, nachystat. Děláme pro to všechno, co můžeme, co je v našich silách a obětujeme tomu velký objem času. Tak, jak se student ve škole snaží připravit na test tím, že se učí a shání si různé informace o tématu, stejně tak by se měl pečlivě připravit každý senior. A proč vůbec? Protože nachystáním se předchází člověk nepříjemným překvapením. Když tedy student zvládne test, stane se, že ze sebe má dobrý pocit, který provází stav euforie. Motivuje ho to k dalším a dá se říct i lepším výkonům a zažívá pocit uspokojení z vlastního života. Stejně tak to bude mít starý člověk, nerezignuje. Bude ještě moci zažít spoustu úspěšných, naplněných a třeba i plodných dní, ve kterých se bude moci realizovat.

Adaptace je schopnost přizpůsobit se něčemu. Nemusí být pokaždé jednoduchá. Adaptaci by měla předcházet příprava. Průcha (2014) adaptaci popisuje z několika hledisek. První se týká vývoje každého člena, který se vyskytuje ve flóře i fauně a působí na něj vlivy zvnějška, tím se snaží odolávat nepříznivému vývoji, aby se dále vyvíjel, rostl a množil. Druhé je popisováno jako akomodace psychického a sociálního chování ve společenství, třetí je adaptace krok za krokem společenskému prostředí a jeho zásadám. Rozlišuje se na činné a nečinné přizpůsobení, při chybné adaptaci může docházet ke špatnému společenskému chování.

Přizpůsobovací fázi vidí jako snahu o aklimatizaci jednice na změny společenské a také na změny, týkající se zaměstnání. Druhý typ fáze je zaměřen přímo na uzpůsobení se novému zaměstnání, na pracovní okolí, tempo atd. Zahrnuje tu přípravnou fázi, ve které je nutné se seznámit s provozem, právy a povinnostmi dané firmy, svým pracovním zařazením, kolegy. Mohou zde probíhat i různá školení a kurzy. Cílem je rychlý a efektivní vstup takového zaměstnance (Průcha, 2014, s. 27-30).

Příprava na stáří by měla obsahovat finanční složku, která člověku zajistí důstojné stáří, nikoliv živoření, sociální složku, kdy je potřeba myslet na společenské vazby. Důležitost sociálního kontaktu je značná, protože odchod do penze znamená nižší možnost společného setkávání se

s kolegy, takže člověku zůstanou přátelé a rodina a o tyto vztahy je nutné pečovat. Třetí složkou je nějaké hobby. Nejlépe takové, které si senior v průběhu let pěstoval, a bude v něm pokračovat i na penzi.

Švancara (2004) mluví o pěti bodech, které jsou důležité, při udržení si dobrého psychického zdraví ve stáří. Prvním je pohled do budoucna a zpět. Pátráním v minulosti není nutné označovat pouze seniory. V každé fázi se člověk zastaví a obrací se ve svých myšlenkách zpět. Rekapituluje, čím si právě prošel, zda se rozhodnul správně, co ho vedlo ke svému rozhodnutí. Je to vyrovnání se se sebou samým. Na opačné straně stojí pohled do budoucna. Mít se neustále na co těšit, mít plány a realizovat je, je pro seniora hybnou silou. Druhým bodem je elasticita, která je tu myšlena primárně jako přizpůsobení se různým novým situacím, nemít stále jedny a ty samé zkostnatělé názory, mít všeobecný přehled a přijmout nějakou novou výzvu. Sekundárně Švancara nevynechává i pružnost těla, kdy říká, že pohyb má blahodárný vliv na kognitivní funkce. Bodem číslo tři je předvídatost, která, jak autor uvádí, souvisí s vyšším věkem, kdy senior nejedná neuváženě, protože dokáže myslet dopředu, má životní zkušenosti a díky nim neopakuje své chyby vícekrát. Čtvrtým bodem je pak snaha o vcítění se do druhých a chápat je. Takto by se měli chovat i mladší ročníky. Měly by respektovat seniorovo cítění pro určité věci a události a senior by měl zase být shovívavý k některým postojům mladší generace. Posledním bodem je naplnění nebo satisfakce z různých věcí, které ještě život nabízí. Autor použil Cicerova slova, který se měl ke starcově naplnění vyjádřit tak, že pro něj již nejsou v tomto věku aktivity sexuální, neřízeného pití a „obžerství“, ale má možnosti satisfakce, která se mu nabízí všude kolem něj např. cestování, fauna, flóra, četba, kutilství (Švancara in Kalvach, 2014, s. 476-506).

3 Senior, ještě stále člověk

Jak nejlépe popsat seniora není úplně jednoduché. Jak už bylo zmiňováno, jeden člověk dokáže popsat seniora způsobem, který druhému nemusí připadat jako určující faktor. U adolescentů se může člověk jevit starým už ve čtyřiceti, ve čtyřiceti, kdy už se dá říct, že má jedinec půlku života za sebou, se starým může zdát osoba o 30 roků starší. Snad jediné datum v rodném listě může stroze říct, ano, tento člověk je už seniorem.

Janiš (2016) ve své knize uvádí jedno zkoumání, ve kterém se výzkumníci dotazovali, podle čeho tázání hodnotí druhého jako seniora. Na prvním místě se před datem narození umístila tělesná kondice. Z toho můžeme usuzovat, že popsat seniora, jako seniora lze opravdu těžko (Janiš, 2016, s. 88-90).

S titulováním je to obdobné, kdy společnost nazývá staré lidi buď familiárně jako babča a děda, ačkoliv s těmito lidmi nejsou v žádném příbuzenském vztahu. Či hanlivě bába s dědkem nebo stará a starej (Janiš, 2016, s. 82-83). Lidé by si měli uvědomit, že být starým není něco podřadného, a proto není na místě takto o jiných mluvit. I když už nemá nejlepší zdraví, hůře slyší, zapomíná nebo některé věci opakuje častěji, je potřeba mít na paměti, že před námi stojí senior, a ještě pořád je člověk. Člověk, který ušel kus cesty, hodně toho v životě zažil, měl různé starosti a radosti, má množství znalostí a stále nám může ledasco předat. Někdy stačí jen naslouchat s pokorou. Hezká bývá např. orální historie, kdy se může potkat senior s vnučetem a vypráví mu své vzpomínky. Tyto vzpomínky mohou být pak ve zvukové formě, kdy jsou posluchačem nahrávané anebo ve formě psané. Takové povídání prohlubuje mezigenerační vztahy, senior se cítí být potřebný, činí ho šťastným, že může jiným prostřednictvím svých vzpomínek ukázat, jaký vedl život, jak se v té době žilo ostatním lidem, vnuk/vnučka zase díky tomu poznají širší kruh rodiny a jejího života.

Takové vyprávění, ale i čas strávený se starým člověkem má vliv nejen na dobré psychické naladění, které působí jak na členy rodiny, tak i mimo tuto buňku, ale může a snad to i dokáže, působit jako předcházení nesnášenlivosti a nenávisti ke stáří a gerontům. Přispívá tedy nejen k dobré psychice, ale i ke „zdravé“ společnosti (Janiš, 2016, s. 79-81).

Všichni lidé mají své potřeby a přání. Aby bylo možné efektivně pracovat během dne, mít sílu na zvládnutí svých povinností, je třeba, aby byl člověk odpočatý, měl přes den chvílku pro sebe, byl dobře najezený. Lidé jsou tvorové společenší a ke svému životu potřebují také druhé lidi, navazovat s nimi přátelství a milovat jeden druhého. Výjimkou není ani senior. To, že je na penzi neznámá, že už nic nepotřebuje, či si nic nepřeje. Jen už jsou jeho přání skromnější,

více uvědomělé a realistické. Díky tomu může mít i odlišný žebříček hodnot než mladší lidé. Potřeba lásky, kontaktu s druhými a relativní zdraví jsou jistě obsazovány na vrchních pozicích (Ptáčková, 2021, s. 43-44).

Haškovcová (2012) vidí důležitost podporovat ve starých lidech životní optimismus, mluvit s nimi o jejich přáních, nabídnout jim pomoc při jejich realizaci, sdílet s nimi všechno, co se jich týká. Vážít si jejich problémů, ale i radostných drobností, a to kvůli tomu, že jsou někdy pouze tím jedním světlým bodem, který je drží „nad vodou“ (Haškovcová, 2012, s. 26-27).

3. 1 Kvalita života

To, jaký život vedeme, se odráží na způsobu trávení volného času. Je to celoživotní dílo a výsledek každého člověka. Vidíme v ní, jaké priority jsou upřednostňovány, co daného člověka baví a jak zvládá či nezvládá naplňovat svoje touhy a sny. Pro někoho má hluboký význam, pro jiného nikoliv.

Stáří je, co se otočením za svým životem a vnímáním kvalitního života týká, tou nejadekvátnejší fází. Samozřejmě, každý se během života zastaví a popřemýšlí, ale ve stáří už není dalšího postupu do nadcházející fáze a jistě v této době každý senior rekapituluje. Na svůj život se může podívat ze dvojího pohledu, kdy v prvním konstatuje, zdali se mu život povedl žít dobře. Může si pouze sám sobě odpovědět na základě vlastních pocitů a vzpomínek. Jen on sám ví, jaký život vedl, jaký životní styl u něj převládal a jak kvalitní tento prožitý čas byl. Druhým pohledem pak je konstatování, zdali dosáhl v životě všech společenských a finančních cílů. Mít kvalitní život, znamená patřit do nějaké skupiny lidí, mít mezi nimi uznání, budovat si vztahy s druhými a tím tak dosáhnout jistého společenského postavení. Na kvalitě se velkou měrou podílí i finanční zázemí. Ovlivňuje trávení volného času a výběr koníčků, možnosti bydlení v prostředí, které je pro člověka atraktivní a příležitostí našetřit si prostředky na stáří (Janiš, 2016, s. 157-162).

Ten samý autor vnímá, že s kvalitou života je úzce propojen životní styl a následné aktivní stáří. Mezi seniory se najdou tací, kteří chtějí a mohou být aktivními ve stáří, a i ve svém věku si najdou nějakou zálibu nebo aktivitu, která jim dělá radost. Tato skupina se může řadit mezi ty, na které se vztahuje tzv. teorie aktivity. Pro tuto teorii je charakteristická jak tělesná aktivita, tak i aktivní role seniora ve společnosti. Pak jsou tu ale senioři, kteří nemají zájem se angažovat, nevyhledávají společenský kontakt ani žádné jiné aktivity. Chtějí si už „konečně“ odpočinout od všeho a všech. Sami sebe z vlastního přesvědčení vrhnou do ústraní. Toto je pak tzv. teorie odcizování. Tyto teorie se na kvalitu života a aktivní stáří dívají z pohledu trávení volného času

a zajímají je pohnutky seniorů, které je charakterizují pro první nebo druhou teorii (Janiš, 2016, s. 225-229).

Holczerová s Dvořáčkovou (2013) vidí kvalitu života stejně jako Janiš a mnoho jiných autorů. A to tak, že je lidská snaha o dosažení kvality života hlavně v aktivitě a následném pozitivním přístupu ke stárnutí. Z kvality života lze vyčíst i souhrnnou kondici člověka. Autorky se domnívají, že by měla obsahovat i myšlenky o smysluplnosti seniorovi životní dráhy. Zdůrazňují, že na kvalitě života se ještě může podílet i fakt, jaké vystupování směrem k seniorům mají ostatní lidé (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 62-72).

3. 2 Možné problémy v životě seniorů

Nepříjemností, které mohou staré lidi v jejich životní fázi potkat, je celá řada. Čeledová (2016) uvádí, že vlastní bytí ve stáří bývá ohroženo různými problémy jako je smrt partnera, který stál seniorovi po boku celý život, ztráta kontaktu se společností, pocit vlastní nedůležitosti, rozmrzelost nad věcmi, které se dennodenně opakují, neschopnost se postarat o sebe sama, ale vlivem špatné psychiky, nikoliv z důvodu onemocnění, kdy tento nezáměr o vlastní osobu vede třeba k minimální hygieně, špatnému stavu ošacení nebo nedostatku příjmu potravy (Čeledová, 2016, s. 43).

Tato autorka dále ještě popisuje vícero problémů, u kterých se snaží nalézt řešení. Na prvním místě uvádí finanční prostředky, které jsou nejvíce potřeba z toho důvodu, že většina seniorů je ve vyšším věku závislá pouze na měsíční výplatě od státu čili důchodu. Možností je spoření, které je ale výsledkem odkládání si peněz stranou po celý život (Čeledová, 2016, s. 82). A pokud má senior nižší penzi, odráží se to v jeho životě různými způsoby. Některý si odpírá kulturní život, jiný třeba kvalitní stravu. Na téma strava se zaměřil Moravský senior, který zpovídal seniory ohledně stravování. Uvádí, že opakovaným důvodem, proč se staří lidé odbývají v jídlu a šetří tak na sobě, jsou právě peníze. Dalším pak, že pro ně, jakožto jednočlennou domácnost, není výhodné si vůbec vařit. Řeší to nějakými levnými polotovary, v lepším případě závodní kuchyní (Benešová, 2022c, 6, s.9). Čeledová (2016) říká, že na finanční prostředky se nabaluje bydlení a možné dluhy. Ty nejsou v naší společnosti nic nového, ale mohou být překvapivé u seniorů, kdy exekucím čelí více než 100 000 seniorů v naší zemi. Neschopnost splácet mnohdy vede ke ztrátě bydlení (Čeledová, 2016, s. 89-90). Kalnický (2022) na toto téma uvádí, že to nemusejí být nutně finance, které pošlou seniora na dlažbu. Samozřejmě že o penězích to je, ale nastartovat „nový život“ může poranění, ztráta celoživotního partnera nebo třeba povodeň. Opakem těchto smolařů jsou důchodci-

bezdomovci, kteří si z nějakého osobního důvodu tento život svobodně vybrali, ačkoliv pobírají penzi anebo vlastní byt (Kalnický, 2022, s. 125-128).

Na druhé straně, vzdálené těmto problémům stojí senioři, kteří mají jiné starosti. Cítí se být ještě „ve formě“ a rádi by se někde uplatnili, ale povětšinou nemají kde. Samozřejmě, nabídek prací jako je vrátný, noční hlídač, uklízečka, či ostraha v obchodě, je dost. Těžko si ale představit, že se 70letý senior rozběhne po areálu nějaké firmy za člověkem, který tam nemá co dělat. Ministerstvo práce a sociálních věcí by mělo ponechat lidem co největší pole působnosti pro to, aby se každý mohl dle vlastního uvážení rozhodnout, kdy je ten správný čas odchodu do penze, dále přispět k nápomoci aktivně seniora zapojovat do adekvátního pracovního procesu (pokud sám chce) a nenalézat motivaci k odchodu do penze v předčasné době. Nemožnost pracovat ve vyšším věku se může mimo jiné rovnat společenské segregaci. Společenská segregace se u seniorů může projevit i jiným způsobem, a to nemožností či zhoršenou obtížností dostat se k pramenům a přístupům, péči ve zdravotnictví, běžně dostupnou oporou ve společnosti a třeba i edukací. Podobným se mohou jevit i narušené vazby napříč generacemi. Kdy důvodem je čím dál vyšší věk, kterého se senioři dožívají a jejich častá valorizace důchodů. Toto tvoří třecí plochy, které je potřeba obrousit. Jako nápad pro zlepšení jak segregace, tak i celkových vztahů se jeví aktivity seniorů, které jsou založené na jejich dobrovolnosti. Můžeme sem zařadit pomoc sousedům, větší aktivitu v rámci rodiny, zapojení seniorů do života mladších ročníků (Univerzity třetího věku, spolupráce s mateřskými školami, kdy senioři čtou před spaním dětem). Tato vzájemná interakce a kooperace má oboustranný příznivý vliv, senioři mají pocit důležitosti a potřebnou motivaci do dalších dnů a mladší ročníky zase vidí jiný úhel pohledu, protože staří lidé mají celoživotní zkušenosti a prožité okamžiky na „vlastní kůži“, které ostatním mohou a v tomto případě i chtějí, předávat. Setkávají se tak dva různé světy a navzájem se ovlivňují (Čeledová, 2016, s. 84-96).

3. 3 Inkluze, exkluze, ageismus

První dva pojmy jsou často skloňovány v pedagogice, kdy se pedagogika inkluzivním vzděláváním snaží začleňovat jedince s různými znevýhodněními do intaktní společnosti a tím tak nevytváret prostor pro exkluzi. S ageismem se můžeme setkat ve stáří, protože se týká výlučně starých lidí.

Snahou inkluze je tedy to, aby všichni lidé měli stejná práva, mohli využívat všechny dostupné prostředky pro získávání informací, mohli se účastnit stejných aktivit, žili pospolu a nebyli vylučováni na okraj společnosti a měli stejnou možnost k získání životní úrovně. O toto se snaží

koncept aktivního stárnutí, který nejenom že nabádá občany, aby se s dostatečným předstihem snažily na své vlastní stáří připravit, ale je tu i kladen důraz na spoluobčany, kteří by měly respektovat stáří a staré lidi a tento koncept by se měl dotknout i vedoucích ve vysokých pozicích, kteří mohou nabídnout zaměstnání lidem na penzi (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 69-72). Tyto „návody a rady“ vedou k jedinému, a to k tomu, aby staří lidé mohli vést důstojný způsob života, realizovat se a spolupodílet se na dění ve společnosti (Ptáčková, 2021, s. 173-174).

Na protipólu inkluze je pojem zcela opačný, a to exkluze. Jestliže je inkluze začleňování, exkluze je vyčleňování, vytěsňování, nepřijímání lidí se znevýhodněním, jakési zabouchnutí dveří „před nosem“ jedné mase lidí těmi druhými, v tomto případě seniorům. Nemusí to být nutně nějaká agrese či konflikt. Senioři mohou pociťovat bariéry takřka kdekoliv. Například v místě svého bydliště. Ve velkých městech trpí nedostatkem sociálního kontaktu, kdy sousedské vztahy, které jsou na venkově svázanější, tu působí anonymně a neosobně. Na venkově je situace opačná, sousedské vztahy jsou pevné, ale dojezdová vzdálenost za lékařskou péčí a jiným službám je náročnější a složitější. Mimo to je společenské znevýhodnění ještě charakterizováno nemožností vstupu na pracovní trh a velmi bídné finanční situací (Šubrt, 2014, s. 119-121).

Ageismus je typem hrozby. Hrozba může být slovní, fyzická a psychická. Stáří se s tímto typem může potkat, v konfrontaci od druhých. Tento typ se projevuje jako nesnášenlivost, nenávisť proti starým občanům nebo proti tomu, co se stáří podobá a přibližuje. Jedinec, který se vyznačuje takovým chováním, si je dokonale vědom mnohých slabín starých lidí (křehkost tělesné schránky, úbytek fyzických sil). Při horší psychické kondici se mohou objevit myšlenky typu, že penzista už „nestojí za nic“, není ku prospěchu společnosti a tím pádem už jej nikdo nepotřebuje. Manipulátor takový postoj dále ve starých lidech přiživuje a používá jej záměrně (Haškovcová, 2012, s. 13). Koukolík (2014) ji ještě doplňuje o fakt, že lidé, libující si v nenávisti ke starým lidem, účelně neříkají pravdu. Hlásají, že toto vývojové období jasně vede k poklesu fyzické a psychické síly, úbytku kreativity a finanční dependenci. V politické sféře nám neuvádí, jaký je počet obyvatel v ranném seniorském věku, kteří jsou stále ještě kreativní a pracovně čilí. A že řada sedmdesátníků považuje svůj zdravotní stav za více než dostačující. Neříkají nic o finančních tocích, které putují na léčbu lidí užívající narkotika. Mlčí o seniorkách, které hlídají děti svých dětí, aby ti mohli chodit do zaměstnání (Koukolík, 2014, 444-445). Díky Českému statistickému úřadu (ČSÚ) známe počet seniorů, kteří pracují. V celé ČR je více než 560 000 seniorských pracovníků, to je o 330 000 osob víc než v roce 2011.

V Olomouckém okrese pracuje přes 5 400 seniorů a na Uničovsku 364 (*Český statistický úřad*, [online], 2023).

4 Volný čas

Myšlenkami o volném čase a o způsobech, jak jej, co nejlépe využít, se myslitelé zabývali od pradávna. Už Aristoteles vedl nejen myšlenky o vzdělávání, ale přemýšlel i o době po něm. Viděl tento čas jako něco, co má v životě člověka velkou váhu (Šerák, 2009, s. 31). V antice vznikala první divadla, které měla mimo odpočinku i vzdělávací charakter, lidé se učili pomocí bájí a mýtů (Zamarovský, 2000, s. 140-141, 344).

Janiš (2016) si myslí, že volný čas každého z nás je něčím tak samozřejmým díky tomu, že se vyskytuje právě u všech jedinců. Dodává, že prvním bodem k jeho popsání a formulaci, je vlastně přiznání si, že tu je. Protože v momentě, kdy si jej přiznáme, tak jsme si ho vědomi. Každý umíme rozdělit dobu na tu, kterou musíme strávit v zaměstnání nebo ve vzdělávacích institucích a na tu, která nám zbývá po těchto povinnostech (Janiš, 2016, s. 7-8).

Čas oproštěný od nutností všedního života je doba, nad kterou jsme pány svého času a režisérem svého programu. Můžeme jej trávit o samotě, s druhým člověkem nebo s několika dalšími lidmi. Je to čas, ve kterém nic nemusíme a patří jen nám. Můžeme jej definovat jako prostor pro aktivity, co jsou člověku blízké. Nebo si je často můžeme představit i jako protipól, který kdekdo popisuje jako stav, povětšinou vyjádřený slovesem nemusím (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Šerák (2009) popisuje volný čas obdobně, ačkoliv přiznává, že přesně označit, co do volného času můžeme zařadit, není tak jednoduché. Jako příklad, jak volný čas můžeme rozdělit, uvádí autora Dumazediera, který se snažil vymezit všechny činnosti osob do čtyř základních oddílů. Jsou to: zaměstnání, povinnosti vůči své rodině, vůči společnosti a v neposlední řadě činnosti, díky kterým jedinec vyhoví sám sobě nebo ve kterých sám sebe nalézá. Druhý a třetí oddíl vidí jako čas, který je sice volný, ale ne zcela, protože v tomto čase dbá člověk sám o sebe, o rodinu, chod domácnosti, dopravuje se do zaměstnání atd. Pouze poslední oddíl je typickým volnočasovým. Otázkou je, kam zařadit aktivity, které jsou postavené na opakovatelnosti v čase (čili se jim člověk věnuje každý týden, měsíc) a mají nádech určitého biče nad sebou samým, jako třeba práce na zahradě, v dílně nebo návštěvy vzdělávacích zařízeních. Šerák k nim přistupuje tak, že jsou to sice všechno „práce“, ale vycházejí z vnitřních potřeb člověka, naplňují jej a uspokojují. Zároveň dodává, že roli tu hraje orientace člověka a jeho osobnost. A také to, jakým druhem výchovy prošel a co si z ní odnáší, jaké má nastavené cíle. Aktivity ještě souvisejí s tím, kolik je člověku let, zda je muž, či žena, jaký typ školy vystudoval, jaké má zaměstnání, jaký má vztah k pracovním činnostem a kde žije (Šerák, 2009, s. 27-28).

Volný čas je úzce spojen s různými obdobími lidského jedince. Jak již bylo napsáno, malé děti jsou primárně závislí na aktivitách svých rodičů a veškeré aktivity sdílejí s nimi. U větších dětí, respektive už žáků, mohou být zájmové aktivity brány jako předcházení nevhodných návyků. Lidé v produktivním věku si pak za náplň volného času ručí sami. Seniorské volnočasové záliby se neliší o mnoho od lidí středního věku. Mohou být limitovanější v oblastech zdraví a tělesné kondice, kognitivních, společenských a co se motivů a financí každého jednoho seniora týká. Jsou to takové záliby, které starým lidem, stejně jako těm mladším, přináší smysl, poskytují sebevyjádření a naplnění, dodávají sebevědomí a dobrou náladu (Janiš, 2016, 34-36).

4. 1 Funkce volného času

Janiš (2016) říká, že posláním volnočasových aktivit je odreagovat se, rozptýlit se a sebe rozvíjet se. Mimo toto základní rozdělení uvádí několik jiných autorů, včetně Opaschowského rozdělení, které čítá několik bodů:

- Prvním z nich je posílení vitality, tzv. „dobití si baterek“ jak tělesných, tak duševních.
- Druhým je náhrada nebo vyrovnání v podobě zmírnění duševního napětí.
- Třetím je snaha něco se dozvědět, vzdělávat se.
- Čtvrtým je jakési duchovno, uvědomění si sebe samého ve spojení s nečinností a poklidem.
- Pátým je verbální spojení s druhými lidmi, navazování přátelství a partnerství.
- Šestým je snaha o začlenění se do nějaké řady lidí, z hlediska aktivit.
- Sedmým je spolupůsobení ve skupině.
- Osmým je tvořivý vývoj sebe samého, aktivit v civilizaci (Janiš, 2016, s. 58-59).

Šerák (2009) stejně jako Janiš, zmiňuje nejobecnější rozdělení také, ale více ho konkretizuje. Mluví o rozptýlení, které vede k vyhovění svých potřeb a oproštění se od dlouhé chvíle. Dalším je oddech, a to jak psychický, tak tělesný. Snaha o vynahrazování si vyčerpání z různého důvodu a znovu získání potřebné energie. Posledním je pak úsilí ve smyslu k vlastní osobnosti a všemu, co se k danému člověku vztahuje (Šerák, 2009, s. 29-30).

Pávková a kol. (2002) funkce stručněji kategorizovala. Ačkoliv se ve své práci primárně věnuje dětem a mládeži v jejich volném čase, lze její rozdělení použít i na seniory. I když jsou staří lidé už hotovými osobnostmi, které není potřeba ovlivňovat výchovně, může však Pávkové výchovně-vzdělávací funkce najít uplatnění i u nich. Mohou změnit své návyky nebo postoje na základě vědecky ověřených informací. Vzdělávání se zase přináší pocit úspěchu a satisfakce.

Zdravotní funkci autorka prezentuje jako rozvržení si jednotlivých částí dne. Jako např. odpočinek po náročném výkonu nebo pobyt venku s pohybovou aktivitou. Sociální funkce u dětí plní zpravidla roli či návod, jak se v životě vhodně chovat, jednat v různých situacích a s různými lidmi (Pávková a kol., 2002, s. 39-40). Vše toto už senioři vědí. Tato funkce může být spatřována ve společném setkávání se seniorů mezi sebou. Preventivní funkce může být zaměřena na práva starých lidí, na osvětu, jak se mají chovat proti tzv. „šmejdům“ nebo jak mohou bojovat s každodenními nástrahami života.

4. 2 Volnočasové aktivity seniorské populace

Volnočasové aktivity a činnosti se u seniorů neliší ve velké míře od zbytku dospělé populace. Pravdou ovšem je, že jsou limitováni svým zdravím, tedy sníženým fyzickým výkonem a kondicí, ale veskrze se většina z nich může zabývat všemi různými aktivitami, s respektováním a uvědoměním si vlastních možností.

Jak je všeobecně známo, pohyb je prospěšný jak po zdravotní stránce, tak i po stránce duševní. Ustrnutím v nic nedělání přispívá ve starším věku k nemožnosti pozastavit rozklad osoby, člověk je náchylnější ke špatným náladám, akceleruje se průběh tělesného chřadnutí. Je samozřejmostí, že senioři potřebují více času na obnovu svých sil, během dne i pospávají, ale neměli by to vnímat jako něco, co je pro ně charakteristické a v tomto stavu setrávat. Pro některé staré lidi je důvod neaktivity spíše na jejich straně než na straně nabídky volnočasových aktivit (Slepička, 2015, s. 20-25, 40). Tento autor ve své knize Sport a pohyb v životě seniorů poukazuje na fakt, že: „...*polovina Čechů uvádí jako nejzávažnější překážku pro sport a cvičení nedostatek volného času*“ ... avšak: „*důchodci ve všední den stráví u televize 3 hodiny denně, o víkendu téměř 3,5 hodiny*“ (Slepička, 2015, s. 40). Správná cesta ke zmírnění tělesných změn v období penzionování je právě nějaká záliba. A to jakákoliv, ze které má senior radost, motivuje ho v dalším pokračování a dělá nebo účastní se jí rád. Je totiž ještě dost starých lidí, kteří si myslí, že když se nějaké aktivitě věnují, charakterizuje to stav, že jsou stále ještě tady (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 110-111).

Janiš (2016) oproti Holczerové a Dvořáčkové, které popisují volný čas jako prevenci, vidí volnočasové aktivity z úhlu, které seniorovi zůstanou po činnostech, kdy se věnuje sám sobě (např. hygiena, stravování) úklidu svého bytu, nákupu atd. (Janiš, 2016, s. 34-36). Avšak na účinky pěstování nějakého koníčku anebo sportovní aktivity mají stejný názor. Co se aktivit v domácnosti týká, WHO tyto domácí práce neztracuje, protože v nich vidí fyzický pohyb

s určitou dávkou energie, který dopomáhá starým lidem k jejich vitalitě (Slepička, 2015, s. 30-35).

Pávková a kol. (2002) radí, pěstovat si takový zájem, který bude kvalitní a bude seniory naplňovat. A to právě z toho důvodu, že odchod ze zaměstnání může být pro některé seniory stresující. A také proto zmiňuje důležitost jakéhokoliv koníčku, hobby, kterému se každý z nás věnuje ve svém volném čase, který jej dokáže motivovat v různých oblastech života, pomoci od problémů všedních dní a uspokojit (Pávková a kol., 2002, s. 28-31).

Volný čas a způsob životního stylu se tedy přelévá do dalších etap života a v té závěrečné etapě seniorům může pomoci. Penzista toto buďto zúročí ve svůj prospěch (zdravější tělesná a psychická stránka) anebo se bude potýkat s negativními dopady svého předchozího bytí a s dluhy vůči sobě samému (Janiš, 2016, s. 17-18).

Volnočasové aktivity dělíme na pasivní a aktivní. Aktivní, jak už bylo popsáno, pomáhají seniorovi zůstat ve fyzicky dobré kondici a zlepšují mu psychiku (Čeledová, 2016, s. 24). Časté takové aktivity jsou lehká turistika, buď organizovaná nebo v menší skupině, kdy české seniory můžeme vidět s trekingovými holemi, stoupající k vytyčenému bodu anebo na cyklostezkách. Obojí, jak hole, tak cyklostezky jsou v dnešní době velmi rozšířené a využívané. Dalším typem jsou různá cvičení pro seniory, cykloturistika, taneční večery pro seniory, plavání, běžky či různé pobytové nebo poznávací zájezdy. Měsíčník Moravský senior uvádí, že o tyto akce je u seniorů velký zájem, nejnavštěvovanější destinací je Chorvatsko, po něm Itálie, a i naši sousedé ze Slovenska nezůstávají ochuzeni o českou klientelu. Čeští geronti, pokud se pro nějaký zájezd či dovolenou rozhodnou, mimo destinaci přihlíží i na dobu zájezdu a připouští, že je pro ně nabídka mimosezónních pobytů lákavá, a to z důvodu nižší ceny, kdy za pobyt mezi hlavní sezónou zaplatí méně. Cestovní kanceláře již nevnímají staré lidi jako nemohoucí a se špatným zdravím a ve své nabídce poskytují zájezdy ekonomicky výhodnější pro tyto občany, ačkoliv někteří přiznávají, že si poctivě každý měsíc šetří z důchodu (Benešová, 2022b, 3, s. 8-9). Netradičním pojetím „dovolené“ může být i tábor pro seniory, který už několikátým rokem připravuje Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, kdy na seniory čeká program obdobný, jaký si pamatuje ze svých mladých let (Hesová, 2022, 12, s. 20-21).

Na základě výzkumu má pasivní způsob volného času u většiny seniorů podobné rysy. Sledování televize vede v řebříčku volnočasových aktivit. Sak s Kolesárovou (2016) jako příčinu uvádí, že televize se vyvíjela souběžně s jejich životem a oni ji do svého života přijali. Není to tedy nová věc, kterou by senior neuměl ovládat. Jinak je tomu v případě práce s počítačem a využívání internetu. Senioři neměli možnost se tyto moderní technologie ve škole

naučit, většina z nich se tak učila „za pochodu“ anebo z vlastní iniciativy. Avšak i tuto disciplínu senioři zvládli (Sak, Kolesárová, 2016, s. 415-416). Osvojení si základních počítačových dovedností a práce s internetem popisuje i článek v Moravském seniorovi, který ukazuje i na fakt, že starší občané tráví na tabletu či počítači i několik hodin denně. V době, kdy naši zemi svírala pandemie Covid 19, penzisté navštěvovali internetové stránky i z důvodu nákupu lékárenského zboží, či objednávky potravin a jeho následného doručení až do domu. K dalším oblíbeným činnostem (mimo her) patří posílání emailů a videohovory, díky kterým zůstávají v kontaktu se svými blízkými (Benešová, 2022a, 2, s. 10-11).

Lákavé bývá pro seniory i vzdělávání. Nemusí být nutně zastřešeno jen Univerzitami třetího věku (U3V), ačkoliv tento typ jako jediný poskytuje seniorům vzdělání na vysokoškolské úrovni, se všemi ceremoniály, povinnostmi a školními akcemi. Šerák (2009) hovoří o dominantním vedení žen nad muži, které více univerzity navštěvují. Udává, že je to až přes 90 % a vysvětluje to tak, že se ženy dožívají vyššího věku než jejich protějšky. Mnoho dalších různých informací senioři získají i prostřednictvím seminářů, workshopů, besed a přednášek, které organizují různé spolky, muzea, knihovny, městská kulturní zařízení. Ten samý autor shrnuje poznatky ze svých výzkumů o vzdělávání a říká, že tento typ volnočasové aktivity využívají především lidé, kteří jsou navyklí být činní, mají adekvátní typ vzdělání, jsou autonomní, umějí na sobě pracovat a mají prostor a možnost tento druh navštěvovat a seberealizovat se (Šerák, 2009, s. 131-133).

4. 3 Charakteristika organizací a institucí, kde mohou senioři trávit volný čas

Mezi vysoce solidní vzdělávací volnočasové instituce patří nepochybně Univerzity třetího věku. Jak již z názvu vyplývá, neplní pouze funkci smysluplného trávení volného času, ale mají charakter i vzdělávací, zdravotní a společenský. Nejenže předává konkrétní informace, zachovává životní kvalitu, ale snaží se i o vyhnutí se možnému společenskému presu mezi mláďím a stáří. Vizí je společné mezigenerační střetávání se. Jejich nevýhodou se může zdát, že fungují pouze v hlavních okresních městech a pro seniory se jako překážka ve studiu jeví právě dojezdová doba a spojení hromadné dopravy (Mühlpachr, 2004, s. 139-141).

Tento typ vzdělávání je realizován pouze vysokoškolskými institucemi. Druh studia se liší od nabídek vysokých škol a jejich fakult. Student senior je přijímán na základě přihlášky a některé školy požadují k přijetí i potvrzení o maturitní zkoušce. Senior dochází v pravidelných

intervalech, v klasických semestrech (Janiš, 2016, s. 296-297). O zmapování všech českých U3V se pokusil Adamec (2011). Popisuje důvod pro vznik U3V, které jsou historicky položeny na základech Klubu aktivního stáří a Československého červeného kříže z 80. let minulého století (Adamec, 2011, s. 22). Dnes jsou všechny U3V pod záštitou Asociace univerzit třetího věku. Na internetových stránkách si může budoucí posluchač vybrat z více než 40 univerzit a fakult v České republice (*Asociace univerzit třetího věku ČR* [online]).

Mezi hojně navštěvované kurzy patří především ty počítačové, s historickou tematikou anebo z oblasti zdravotní. Na některých univerzitách se pak může senior účastnit kurzu geocachingu, Nordic walkingu, či kurzu, ve kterém si může laboratorně zanalyzovat kvalitu vlastní zeminy, kterou má na zahradě. Velmi hezké jsou i přidané hodnoty některých U3V, které se samotným vzděláváním přímo nesouvisí, ale jsou účastí na kurzech ovlivněny. Např. pamětní kniha psaná samotnými seniory, společné setkávání se účastníků se svými mentory anebo prázdninové pobyty se vzdělávacím podtextem (Adamec, 2011, s. 47-49).

Zajímavou alternativou seniorům, kteří z nějaké příčiny nemohou prezenčně pobývat na akademické půdě, jsou Virtuální univerzity třetího věku (VU3V). Informace získávají online, v prostorách, které jsou dobře materiálně a technicky vybavené, s ohledem na potřeby charakteristické této skupině. Průběh kurzu je v kompetenci pracovníka, který nejenom, že dohlíží na internetové spojení a spolupráci s danou fakultou, ale provádí účastníky celým vzdělávacím procesem, poskytuje jim pomoc, informace a rady. Dá se říct, že supluje funkci živého učitele. Přednášky a následné testy jsou předem připravené pracovníky daných vysokých škol. Poté většinou nastává debata o uplynulém tématu mezi účastníky. Každý senior se může k přednášce a přidaným podpůrným materiálům vrátit ve svém domácím prostředí. Ačkoliv to není vyžadováno, často senioři píšou na závěr kurzu své zamyšlení se nad svou účastí (Adamec, 2011, s. 114-115). Podrobné informace o právě nabízených kurzech nebo tzv. konzultačních střediscích, kde výuka probíhá, jsou k vyhledání na internetových stránkách (*U3V a VU3V, portál vzdělávání seniorů* [online]).

Zhruba stejně jako U3V jsou koncipovány i Akademie třetího věku (A3V). Na seniora kladou stejné nároky a výuka probíhá jako na vysokých školách. Avšak A3V nejsou v kompetencích vysokých škol. Tuto vzdělávací činnost mohou nabízet bibliotéky, krajské oblasti, obce, kulturní centra nebo některé typy středních škol. I když mohou být pro seniory relativně dostupnější, neumějí nahradit vysokoškolské prostředí (Janiš, 2016, s. 298-299).

Dalším typem jsou kluby, které bývají většinou pod záštitou některého z center sociální práce s občany. Objevují se ve formě jak individuální, nebo jsou přidruženy k zařízením pro pobyty seniorů. Obsah a náplň je v rukou sociálních zaměstnanců a většinou mají spíše nárazovou

povahu, kdy senioři mohou např. rokovat s odborníky nebo se mohou účastnit nějakého vzdělávacího výletu. Ačkoliv se informace nemusí vždy podávat v kontinuální podobě, přesto jsou velmi významné. Tu samou funkci hrají i seniorská centra, která jsou vytvořena přímo pro společné setkávání se starých lidí navzájem (Janiš, 2016, s. 300-301).

Přímo v Uničově, na internetových stránkách tohoto města, se senior může seznámit s nabídkou aktivit nebo plánovaných akcí (*Město Uničov* [online], 2023). Tato webová stránka je přehledně zpracována a rozdělena do několika sekcí. Velkou měrou v oblasti kulturní, společenské či vzdělávací působí tamní Městské kulturní zařízení (MKZ). Do tohoto zařízení spadá kino, městský klub, knihovna, koncertní síň nebo informační centrum. Do dalších organizací, které by mohly seniora zaujmout, můžeme uvést Klub zdraví. Po rozkliknutí odkazu čeká seniora pouze telefonický kontakt a mapa s adresou. Absentují tedy fotografie a pokud se penzista pídí více po této organizaci, najde pouze dvě pozvánky z let 2013 a 2015. Obdobně fungují odkazy na pohybovou aktivitu, kterou by senior mohl využívat. Ve výčtu organizací vyčnívá pouze jedna – Klub českých turistů. Uničovští turisté mají své vlastní webové stránky, kde informace jsou aktuální a doplněné o baterii fotografií z uskutečněných túr.

4. 4 Zájmové vzdělávání seniorů

Myšlenkou, vzdělávat staré lidi, se zabýval mimo jiné i Jan Amos Komenský. Geragogika si klade za cíl nejen vzdělávat seniory, orientuje se také i na edukaci k seniu a v seniu. Je Komenského ideou o učení se během celého našeho života (Špatenková, 2015, s. 63-96). Byl si jistý, že každý stupeň lidského vývoje má své úlohy a v případě jejich nezvládnutí, se v další etapě tyto úlohy stávají náročnější na realizaci. Sestavil 8 škol, pro tuto práci je nejvýznamnější ta o stáří. Rozumně říká, že tomu, co není silné, se musí pomoci. Celá Pampaedie je jakýsi soubor rad, přání, která dnes mají stále stejnou váhu. Komenský seniorům např. radí, jak se mají stravovat, jakou činnost by měli vykonávat a jaký život by měli vést (Komenský, 1948, s. 238-250).

Vzdělávat seniory se může někomu jevit jako zbytečné mrhání časem, finančními prostředky našeho státu a třeba i nelogické. Proč právě senior a jeho vzdělávání se? Protože myšlenka, že člověk se učí pouze v dětském a dospívajícím věku, je již dávno minulostí (Mühlparchr, 2004, s. 132). Janiš (2016) se také pokusil odpovědět na otázku proč vzdělávat seniory. Argumentuje tak, že: *„ještě nikdy nebyli staří lidé tak mladí, jako jsou dnes, a ještě nikdy neměli zkušenosti starších tak malou hodnotu jako je tomu v nynější době. Mladá generace učí starší, jak „funguje“ svět používáním internetu, mobilních telefonů a možností globalizace.*

I když starší lidé mají ve srovnání s mladými poněkud horší přístup k využívání moderních technologií a i přesto, že se tomu spousta starších lidí brání, měly by jim být poskytnuty šance na další vzdělávání (Janiš, 2016, s. 317).

Čornaničová (1998) zase vysvětluje důvody, pro vznik této disciplíny. Jejím zrodem bylo samotné slovní spojení, že důchodce odchází na odpočinek. Jeho negativní pojetí bylo předem léčkou. Jak pro samotné seniory, které tím pádem automaticky vyčleňovalo ze společenského života, tak i pro společenství, které vštěpovalo seniorské residence jako dobré místo k žití. Dalším důvodem byl fakt, že společnost stárne a staří lidé se dožívají vyššího věku (Čornaničová, 1998, s. 5-6). Dokladem tohoto vývoje jsou i uveřejněná data ze Sčítání lidu, domů a bytů 2021 v Česku. V roce 2011 se k věku 65+ hlásilo přes 1 600 000 seniorů, o deset let později se k této věkové kategorii hlásí přes 2 100 000 seniorů. Nárůst je tedy vyšší o cca 20 %. Vyššího věku 90+ se u nás těší více než 64 800 obyvatel, to je o 33 000 více, než v roce 2011. Jaký bude další vývoj? ČSÚ předpokládá, že v roce 2101 bude v seniorském věku více než 3 100 000 osob (*Český statistický úřad*, veřejná databáze [online], 2021).

Špatenková (2015) chápe stárnutí společnosti stejně, avšak se nezaměřuje na historii, ale na současnou starou generaci. Říká, že sami penzisté předpokládají od této etapy něco víc. Důvodem je to, že v časném penzionování jsou fyzicky a psychicky fit. A mnoho těchto seniorů volí vzdělávání se, jako jednu ze svých volnočasových aktivit. Kdy chtějí získat další informace, sdružovat se v kolektivu stejně starých lidí a aktivně se ještě realizovat. Všechno tohle jim dává smysl života (Špatenková, 2015, s. 131-133).

Čornaničová (1998) a Šerák (2009) shodně popisují zaměření geragogika na:

- samotné vzdělávání starých lidí
- vzdělávání budoucích seniorů a s ním spojené nachystání se na blížící se období
- vzdělávání, které v sobě spojuje prvky činností zaměřujících se na chápání, uznání, vcítění se a loajalitu mladších lidí vůči starým (Šerák, 2009, s. 189-191).

Zmiňovaná autorka se však vzděláváním seniorů věnuje pečlivěji. Vidí v něm úkol v podobě mise, který se zaměřuje na samotného starého člověka a jeho satisfakci nároků a potřeb. Na udržení lidského optimismu a vybičování k schopnostem a celkovým možnostem staršího člověka (Čornaničová, 1998, s. 11).

Špatenková (2015) ještě popisuje vzdělávání seniorů z pohledu instituce nebo lektora. Upozorňuje na materiální vybavení učeben, častější pauzy během výuky, světelné podmínky nebo umístění místnosti, ve kterém vzdělávání probíhá. Člověk, který vede tyto hodiny by měl znát psychologii vývoje, didaktické zásady, přednášet svůj výklad zřetelně a jasně, ovládat empatii a umění zaujmout. Důležitou zásadou je i vědomí, že před lektorem sedí lidé, kteří jsou

sice starší, ale nejsou hloupí. Jsou účastníky vzdělávání proto, že chtějí a výzkum tvrdí, že nebývají pasivními posluchači, ba naopak. Senioři jsou náročná a specifická klientela (Špatenková, 2015, s. 235-245).

Slovy výše zmíněné autorky lze uzavřít tuto kapitolu. Geragogika logicky uzavírá kruh celoživotního vzdělávání. Kdy se na začátku vzdělávají děti a mládež, poté střední věk a naposledy senioři. Je tedy splněným přáním J. A. Komenského (Špatenková, 2015, s. 33-35).

5 Specifika trávení volného času seniorů na Uničovsku

Uničovsko spadá do Olomouckého kraje, celkově zabírá plochu přes 300 km². V tomto mikroregionu je hlavním středobodem obec Uničov, které kolem sebe soustřeďuje např. Želechovice, Újezd, Paseku, Dlouhou Loučku, Troubelice, Novou Hradečnou, Medlov a jejich přilehlé části. Na této ploše bydlí přes 26 000 obyvatel, kdy počet seniorů čítá přes 4500 osob (*Mikroregion Uničovsko* [online], 2004) a (*Český statistický úřad*, veřejná databáze [online], 2021).

Data z Českého statistického úřadu říkají, že v královském městě Uničov žije více než 2000 seniorů. Ti tu pro svůj volný čas mohou využívat bohatou síť cyklostezek a vybírat si z řady nabídek, které pro občany organizuje Městské kulturní zařízení (MKZ). Nabídka je široká, od módních přehlídek, přes výstavy, letní koncerty až po besedy. V prostorách městského kina mohou zájemci navštěvovat Virtuální univerzitu třetího věku (VU3V). Tamtéž se mohou zúčastnit Tanečního odpoledne pro seniory a tradičních cestovatelských přednášek. Sportovní aktivitu mohou vykonávat v Klubu českých turistů, Klubu rekreačního sportu či si zajít do městského parku na dráhový golf nebo si zaplavat do krytého bazénu (*Město Uničov* [online], 2023).

V obci Újezd byl provozován Klub seniorů, který pořádal různá společná setkání, výlety či návštěvy různých osobností. Všimavý návštěvník jeho internetových stránek si může povšimnout, že poslední zmínka je z roku 2019. Z důvodů pandemie se život Klubu na čas zastavil a v současné době se pomalu zase vrací k činnosti. V obci ještě funguje Spolek žen, který si dal za cíl udržovat tamější zvyky jako je ples nebo setkávání se ve vánočním čase. Nechybí ani výlety, besedy atd (*Obec Újezd, Haukovice, Rybníček* [online], 2023).

V Pasece se realizují členové z Klubu akčních seniorů. Scházejí se pravidelně jednou za týden, pořádají maškarní bály pro děti, společně si vyjíždí na cyklovýlety, túry. Soutěží s ostatními seniory z různých obcí v bowlingu a Olympiádě seniorů. Pořádají výlety i za hranicemi České republiky (*Obec Paseka* [online], 2016).

Obec Troubelice, která je spíše z těch větších obcí, nemá žádný klub či organizaci věnující se seniorům. Místní může nalákat kuželna, kde se členové pravidelně vídají a účastní se soutěží. Volný čas mohou občané trávit na víceúčelovém venkovním hřišti, společně se setkávat při různých akcích jako např. maškarní bál, plesy nebo masopust. Na stránkách však není možné dohledat žádný spolek, který by se věnoval seniorskému volnému času (*Obec Troubelice* [online], 2004-2023).

Medlov je od Uničova vzdálen, co by kamenem dohodil a mnoho občanů si některé záležitosti vyřídí právě tam. Snad proto na stránkách této obce člověk najde neaktualizované spolky, zabývající se volným časem. Jistě tu existuje nějaké setkávání seniorů, ale spíše nárazové. Z akcí a výletů seniorů z Medlova zbyly pouze fotky. Velmi aktivním článkem obce je Klub turistů Medlov. Nejen, že své aktivity prezentují na stránkách obce, informace poskytují i na stránkách facebooku. Pořádají túry, připravují trasy nebo pořádají cyklovýlety (*Medlov* [online], 2023).

O využití volného času seniorů v Dlouhé Loučce není na internetu žádná zmínka. O kulturu v podobě koncertů se sem tam stará tamní knihovna (*Oficiální stránky obce Dlouhá Loučka* [online], 2023).

Podobné je to i s obcí Šumvald. V tamější části Břevenec je také knihovna. Která by mohla sloužit jako místo pro neformální setkávání (*Šumvald* [online], 2023).

Většina vesnic má svoje hasiče, fotbalisty, myslivce a prostory, kde svou činnost vykonávají nebo se scházejí. Málouká má však prostory pro seniory. Z jakého důvodu? Nemají snad o ně senioři zájem? Nebo je to dáno spíše tím, že lidé ve vesnicích mají dost práce na zahradě a kolem domu a na jinou aktivitu už nemají čas? Či si jen vystačí na občasně odskočení si na kávu k sousedce a „na kus řeči“ k sousedovi? Město Uničov je flexibilnější v nabídce aktivit než okolní vesnice. Není se čemu divit, má kolem 10 000 obyvatel. Možná jsou jeho obyvatelé náročnější nebo pohodlnější, protože většina z nich žije v bytech. Odpadá jim tak starost o zahradu a práce na domě. Jak jej tedy tráví a jaký je rozdíl (pokud existuje) mezi lidmi z vesnice a z menšího města? Praktická část by na to měla odpovědět.

Praktická část

6 Praktická část

Tato část se soustředí na způsob trávení volného času seniorské populace na Uničovsku. Jak její tráví, zda jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit a jak se cítí být informováni o společenském dění v místě bydliště.

6. 1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumným vzorkem jsou senioři od věku 60 let. Žijí v Uničově anebo v přilehlých obcích, které spadají do mikroregionu Uničovsko. Tento mikroregion čítá kromě Uničova ještě další 13 obcí: Želechovice, Strukov, Žerotín, Újezd, Paseka, Dlouhá Loučka, Šumvald, Troubelice, Nová Hradečná, Lipinka, Oskava, Medlov a Pňovice (*Mikroregion Uničovsko* [online], 2004). V této práci jsou získané výzkumné vzorky pouze z nejbližších obcí kolem Uničova. A to z: Újezdu, Šumvaldu, Dlouhé Loučky, Paseky, Medlova a Troubelic. Tito senioři žijí v domácím prostředí a nejsou závislí na pomoci jiných lidí (pečovatelek, ošetřovatelek). Jsou soběstační a nejsou limitováni těžkými zdravotními komplikacemi.

6. 2 Hlavní výzkumný cíl a vedlejší výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem bylo posoudit, jakým způsobem naplňují volný čas senioři na Uničovsku.

Vedlejšími výzkumnými cíli pak byly:

- zhodnotit, jaká je nabídka volnočasových aktivit v této lokalitě
- zanalyzovat, zda je současná nabídka aktivit pro seniory dostačující
- objasnit, jaké instituce naplňující volný čas jsou pro seniory atraktivní

6. 3 Výzkumná metoda

Pro sběr dat jsem volila dotazník, kde některé položky jsou výčtové, polouzavřené nebo uzavřené (Chrásková, 2016, s. 161-162). Vyplněných dotazníků mělo být původně 50, během oslovování respondentů se však ukázalo, že dotazovaní by rádi předali dotazník svým známým

a přátelům. Nakonec mi dotazníky vyplnilo celkem 81 seniorů, za relativně krátkou dobu (3 týdny). Jedná se o kvantitativní výzkum.

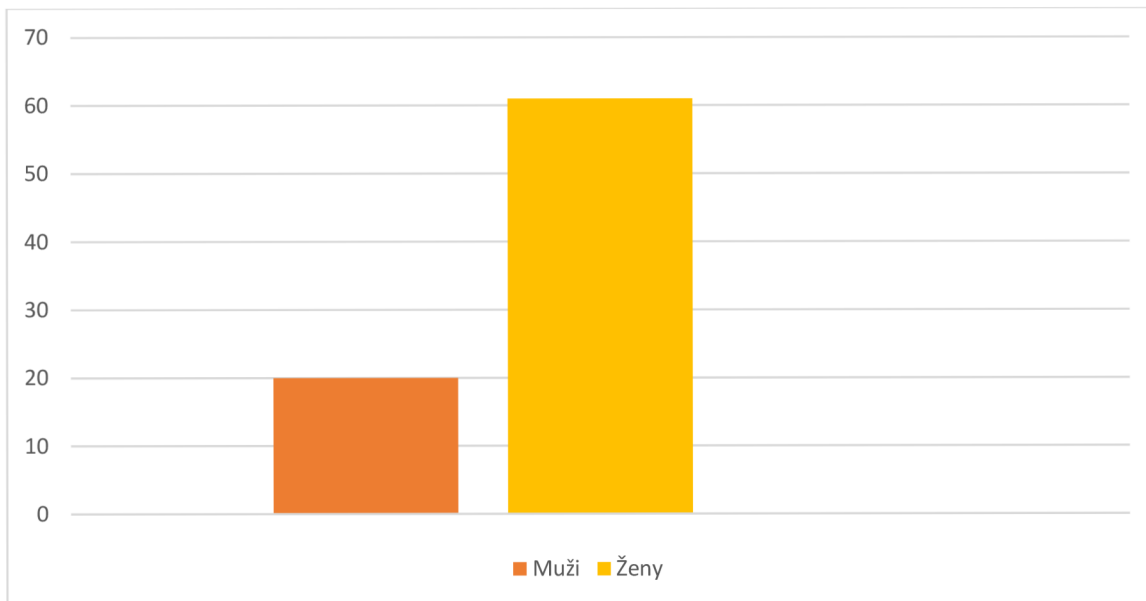
6. 4 Sběr dat

Po sestavení dotazníku jsem si jako první udělala předvýzkum, kdy jsem prvních 10 rozdala po své rodině. Kladenými otázkami jsem si ověřovala, zda byl pro ně dotazník srozumitelný, jak se jim vyplňoval, jestli byla nějaká položka, které nerozuměli. Dostalo se mi kladných reakcí, jen v případě položky č.6 a jsem na základě předvýzkumu upravila možnosti zvolených odpovědí. Poté jsem dotazník rozšířila k dalším seniorům. Toto bylo jednodušší, než se původně zdálo. Jelikož jsem studentkou kombinované formy studia, je tedy jasné, že mou hlavní náplní dne je zaměstnání. A právě moje zaměstnání, ve kterém se denně setkávám s lidmi různých věkových skupin, mi oslovování seniorů ulehčilo. Vytypovala jsem si seniory, kteří jsou sdílní a vždycky se mnou prohodí pár slov. Všichni mnou oslovení senioři si s sebou odnášeli vícero dotazníků s tím, že je předají dalším lidem ve svém okolí. A tak to fungovalo i v rámci kolegů z práce, kteří souhlasili, že je předají svým rodičům či prarodičům. Mimo dvou případů se mi všechny dotazníky vrátily od zprostředkovaných osob, pro dva jsem si ze zdravotních důvodů respondentů přijela osobně.

6. 5 Popis a výsledky výzkumu

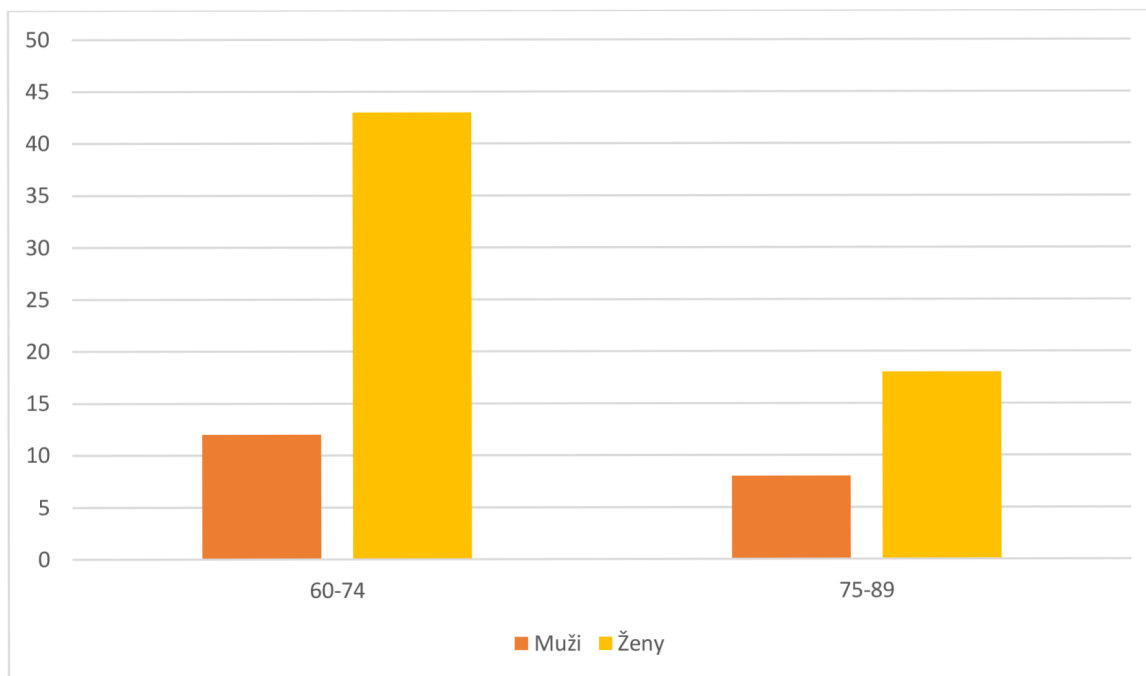
Celkem jsem získala data od 81 osob, z toho bylo 61 žen a 20 mužů.

Položka č.1 se ptala na pohlaví respondentů. V grafické podobě jsou znázorněny muži a ženy dohromady bez ohledu na věk.



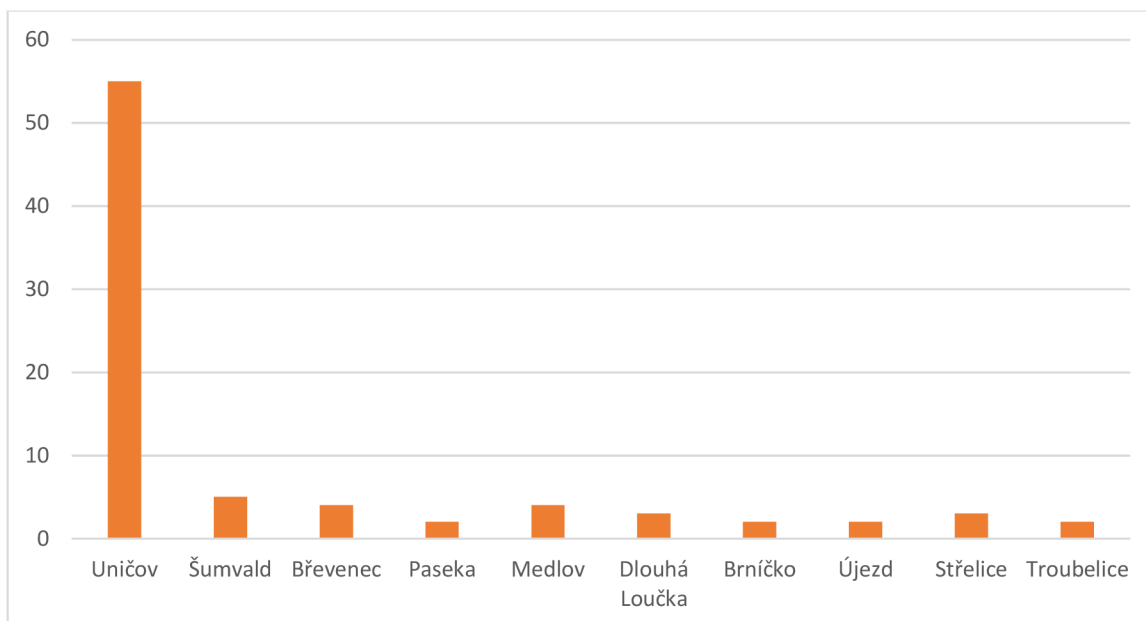
Graf č.1 znázorňuje pohlaví odpovídajících seniorů

Položka č.2 byla směřována k věku dotazovaných. Byla kategorizována dle WHO na věk 60-74 roků, 75-89 roků a 90+. Výsledky jsou zobrazeny v grafu č.2.



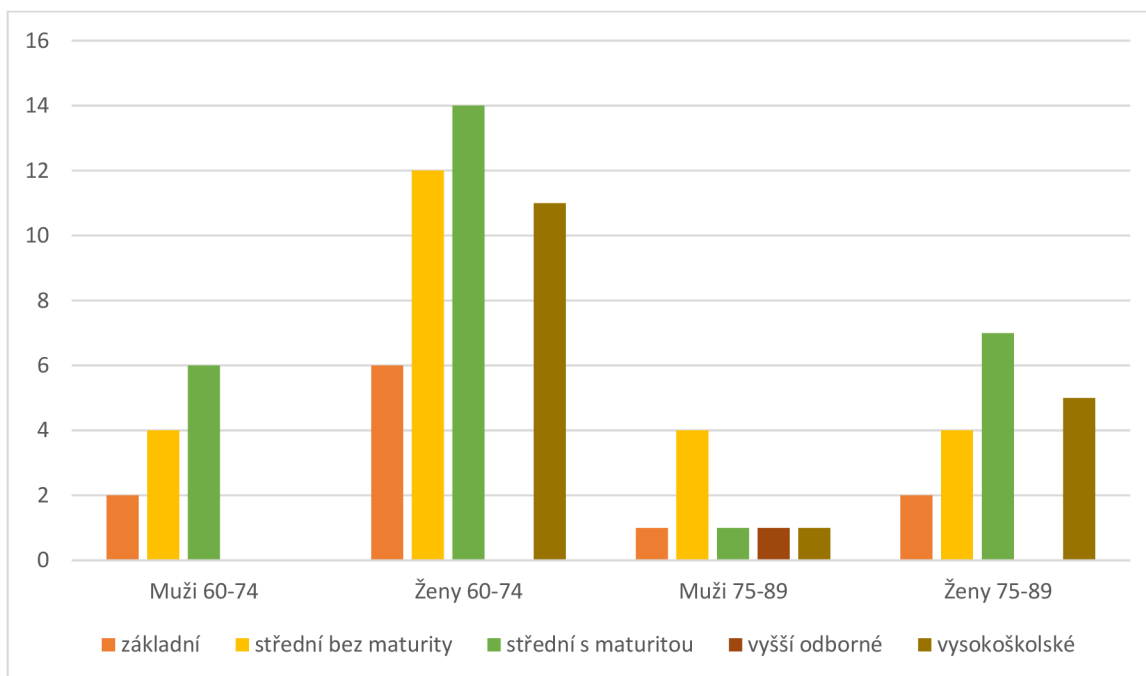
Graf č.1 uvádí věk dotazovaných respondentů

Položka č.3 se ptala na místo bydliště. V grafu č.3 jsou uvedeny jen ty obce, které respondenti uvedli.

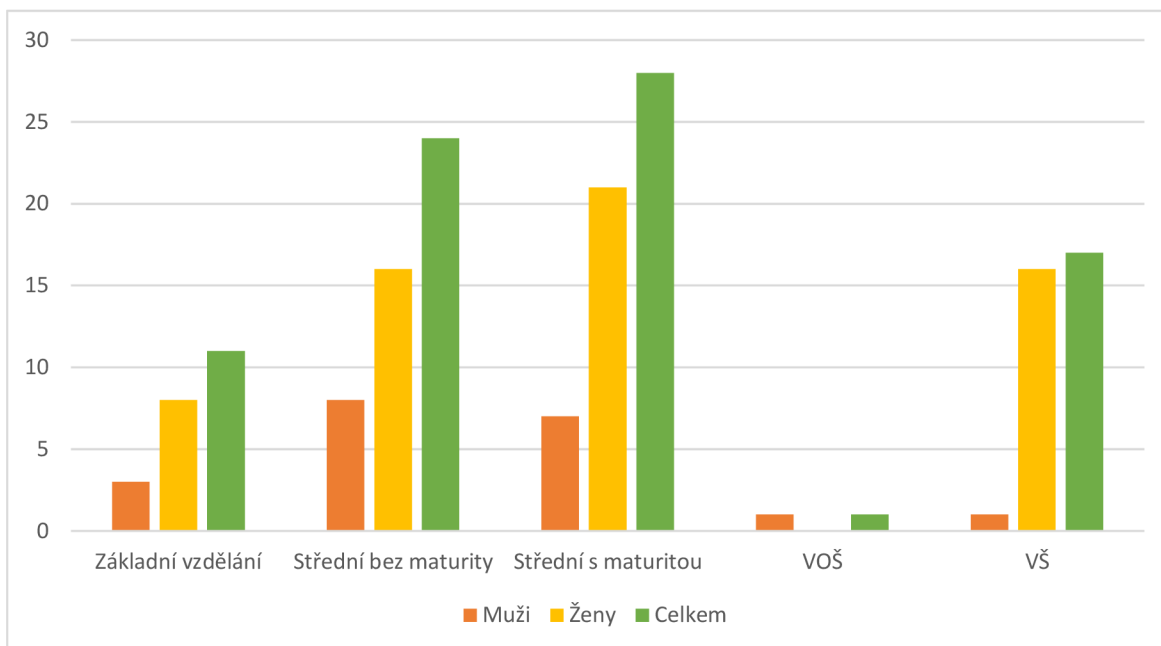


Graf č.3 ukazuje místo bydliště seniorů

V **položce č.4** seniori vyplňovali své nejvyšší dosažené vzdělání. Zde penzisté volili: základní, střední bez maturity, střední s maturitou, vyšší odborné a vysokoškolské vzdělání. Nejvyšším výskytem bylo střední vzdělání s maturitou (22,68 %), poté bez maturity (19,44 %) a vysokoškolské (13,77 %).

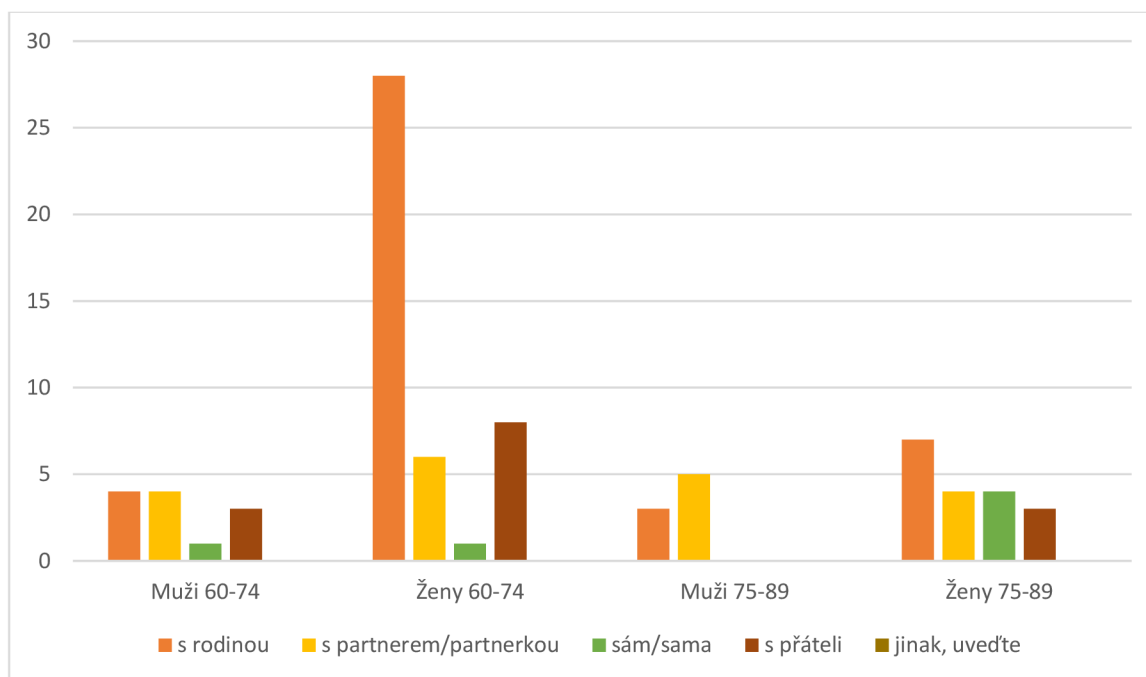


Graf č.5 prezentuje věkové kategorie a nejvyšší dosažené vzdělání

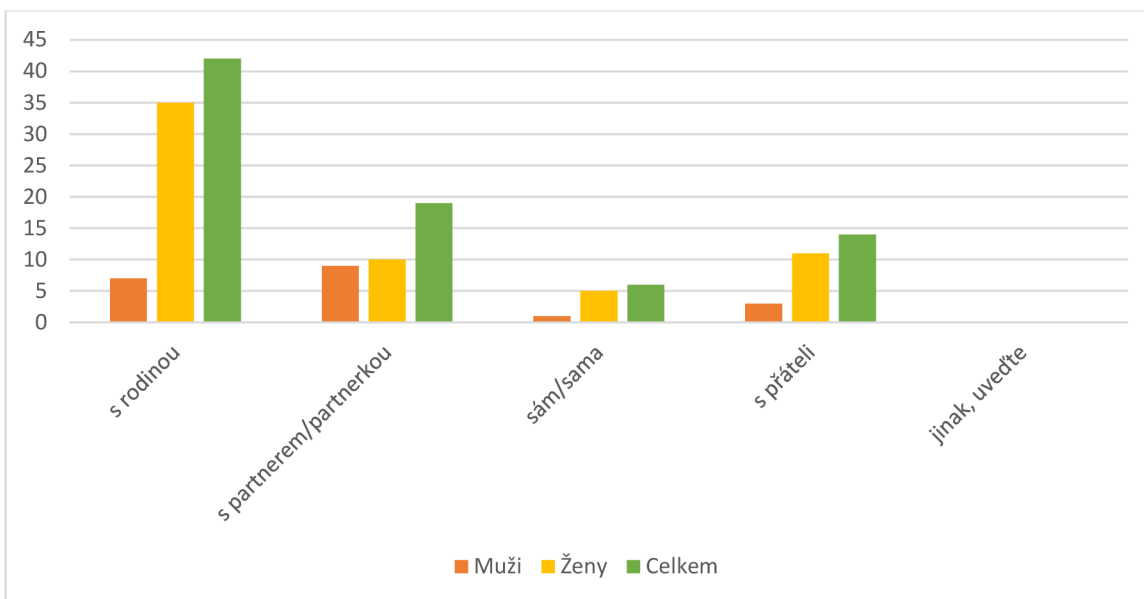


Graf č.6 znázorňuje jednotlivé stupně nejvyššího dosaženého vzdělání, které jsou rozdělené podle pohlaví a následně sečteny dohromady

Položka č.5 odpovídá na to, s kým penzisti obvykle tráví svůj volný čas. Vybírat si mohli z těchto odpovědí: s rodinou (děti, vnoučata), s partnerem/partnerkou, sám/sama, s přáteli a jinak, uveďte. Sesbíraná data ukazují, že nejčastěji jsou staří lidé v kruhu své rodiny (34,02 %), dále se svým partnerem (15,39 %) a s přáteli (11,34 %).

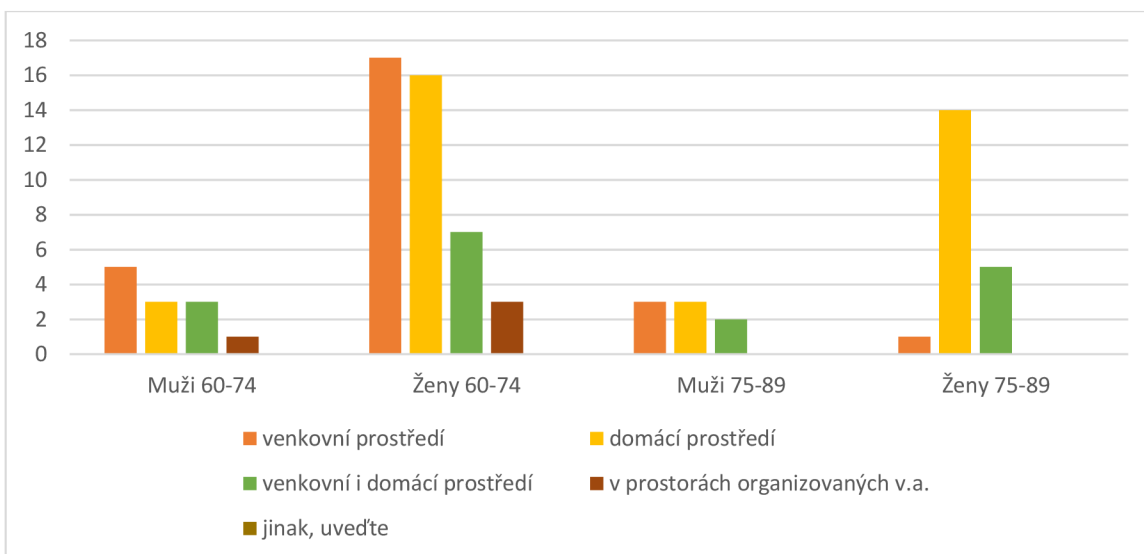


Graf č. 7 a jednotlivé věkové kategorie a dělení na muže a ženy

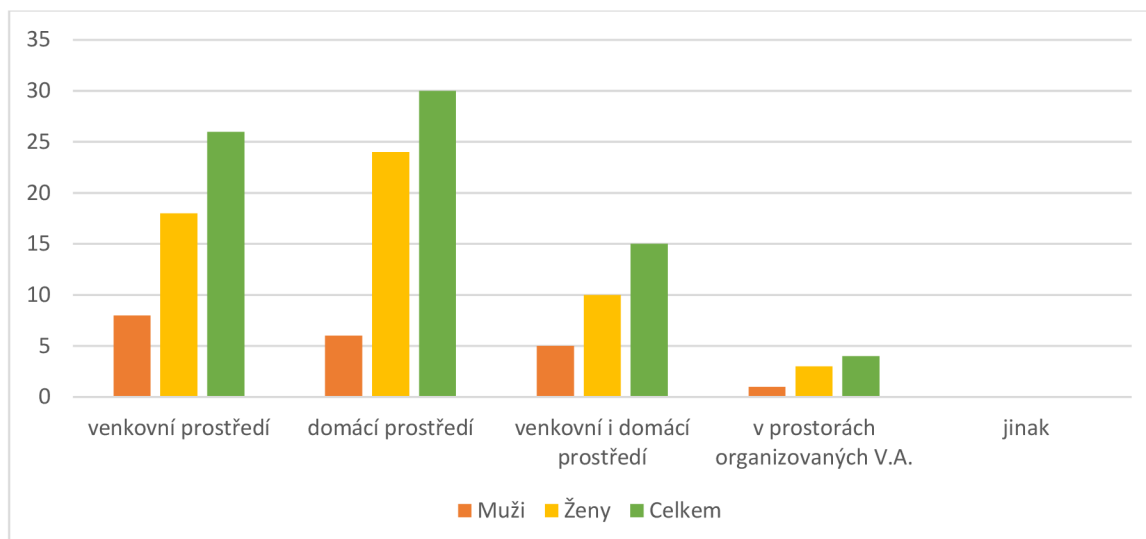


Graf č.8 vypovídá o zvolených odpovědích, rozdělených na muže a ženy

Položka č.6 se zaměřovala na to, kde penzisté většinou svůj volný čas tráví. Nabídka odpovědí zněla: venkovní prostředí, domácí prostředí, venkovní i domácí prostředí, v prostorách organizovaných volnočasových aktivit a jinak, uveďte. V této položce nejdříve u prvních deseti zkušebních dotazníků absentovala odpověď venkovní i domácí prostředí. Doplnila jsem ji sem na základě rozhovorů s prvními dotazovanými po vyplnění dotazníku. Někteří mi řekli, že striktně netráví čas pouze venku nebo doma. V grafu je využito zkratky v.a.=volnočasové aktivity. 24,3 % penzistů bývá obvykle doma, 21,06 % venku a venkovní prostředí i vnitřní zvolilo 12,15 %.

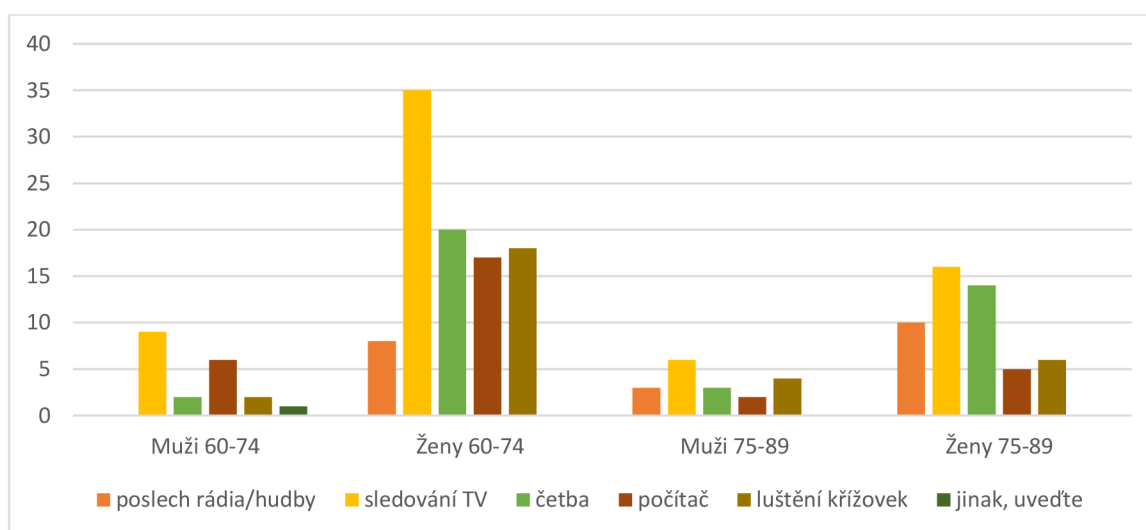


Graf č.9 shrnuje jednotlivé kategorie a jejich volby

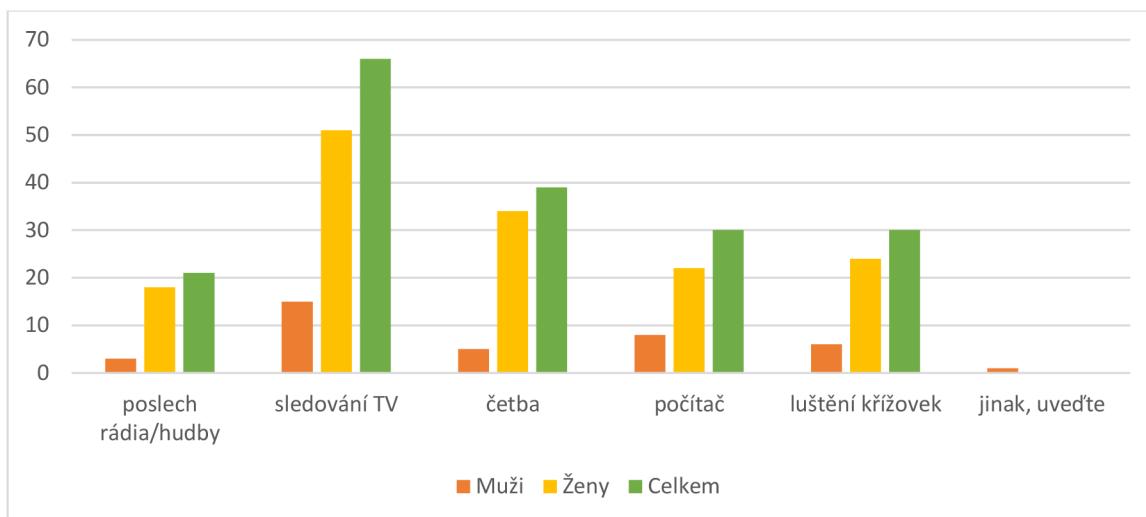


Graf č.10 vyobrazuje dělení na muže a ženy a jejich volené odpovědi

Položka č.7 je nejvíce obsáhlou položkou v dotazníku. Orientovala se na konkrétní aktivity ve volném čase, a proto je ještě dále členěna. Senioři mohli volit vícero odpovědí. **Položka č.7 A** se zaměřila na pasivní odpočinkové činnosti. Nabízené odpovědi byly: poslech rádia/hudby, sledování televize, četba, počítač, luštění křížovek a jinak, uveďte. Často se zde stávalo, že senioři do odpovědi „jinak, uveďte“ vypisovali šití nebo vaření. Tyto odpovědi jsem nebrala v potaz, protože je později v dalším členění této položky uváděli na správné místo. Když pomínu tento fakt, tak jsem mohla vybrat pouze jednu odpověď na „jinak, uveďte“. Tento jeden jediný penzista uvedl, že rybaří. Tento údaj mi přijde vhodný jako pasivní odpočinková činnost, a proto ho do tohoto členění zařazuji. Senioři nejraději sledují televizi (53,46 %), čtou si (31,59 %) a luští křížovky či tráví čas u počítače (24,3 %).

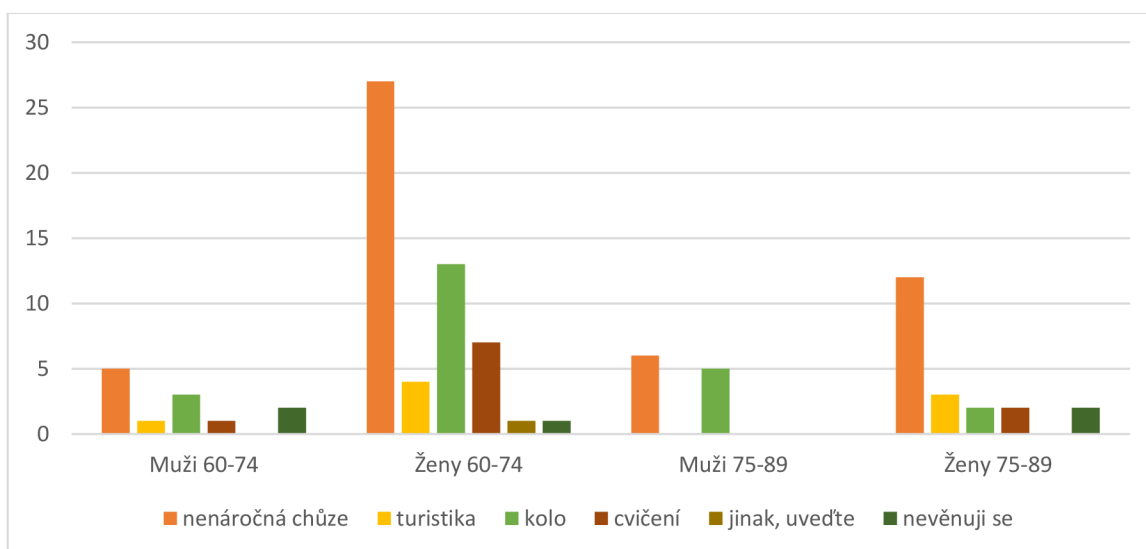


Graf č.11 a rozbor na věkové kategorie a pohlaví a jejich preference

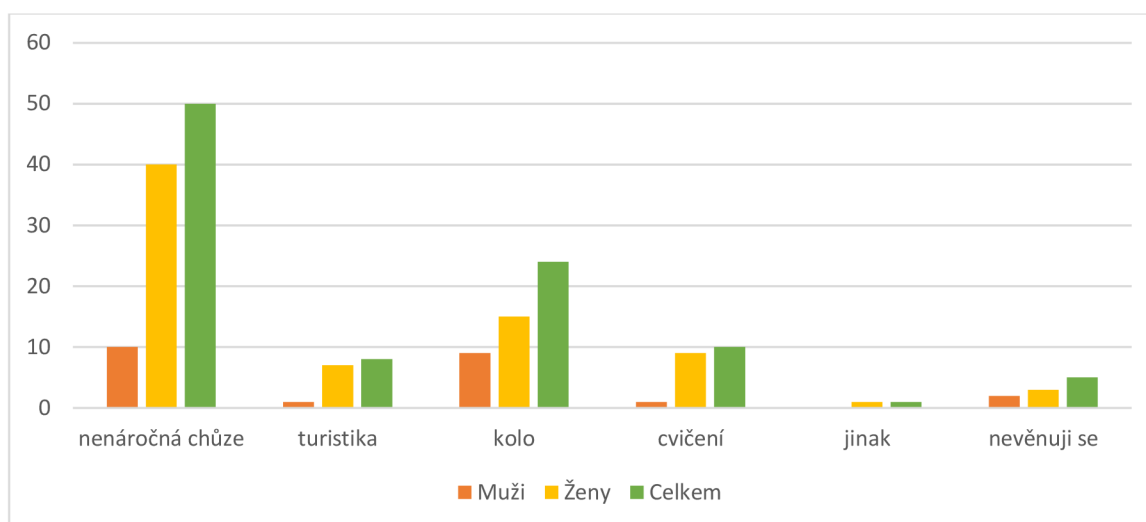


Graf č.12 analyzuje preferované aktivity, dělené na muže a ženy

Položka č.7 B byla zaměřena na aktivní pohybové činnosti. Nabízené odpovědi pak: nenáročná chůze, turistika, kolo, cvičení a jinak, uveďte. V poslední nabízené odpovědi se senioři již nepletli a zaznamenávali své odpovědi správně. Jedna seniorka na variantu „jinak, uveďte“ zapsala, že hraje tenis. Dále se v této variantě vyskytovala odpověď nic. Pochopila jsem to tak, že tito senioři se aktivním pohybovým činnostem nevěnují vůbec. Tato možnost je také v grafu zaznamenána jako „nevěnuji se“. Nejčastěji senioři volili nenáročnou chůzi (40,5 %), kolo (19,44 %) a cvičení (8,1 %).

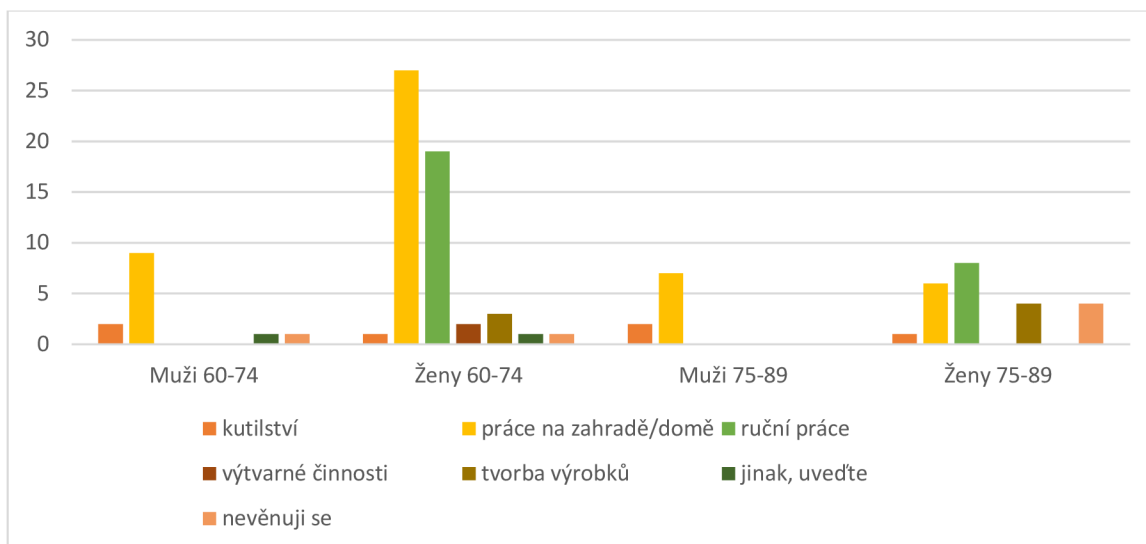


Graf č.13 a jeho výsledky dle kategorií věku, pohlaví a uvedených voleb respondentů

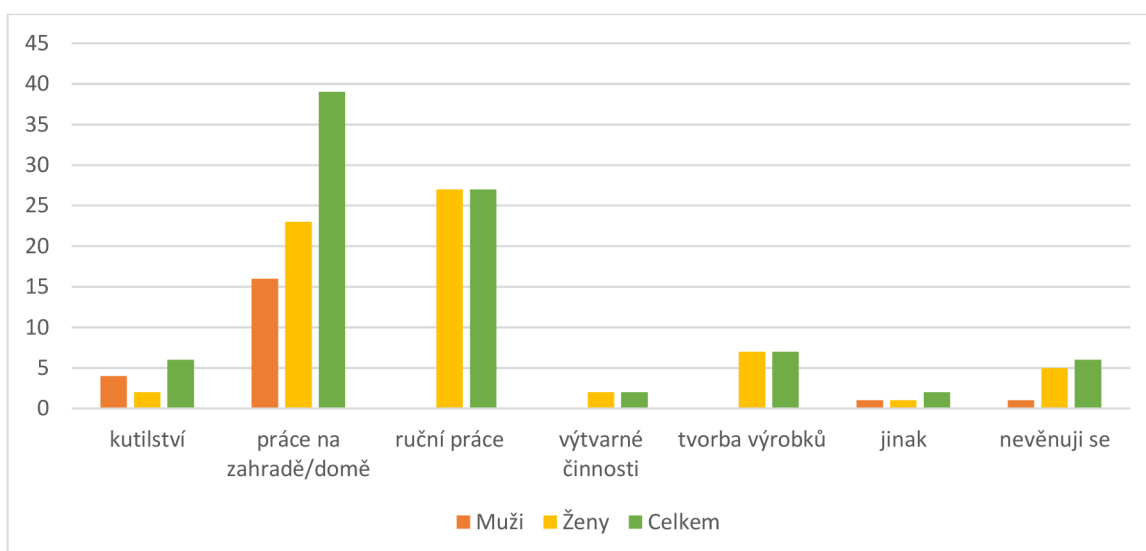


Graf č.14 prezentuje volené odpovědi mužů a žen zvlášť

Položka č.7 C cílila na manuální činnosti ve volném čase. Dotazovaní měli na výběr z: kutilství, práce na zahradě a domě, ruční práce (zde myšleno háčkování, pletení, šití), výtvarné činnosti, tvorba nějakých výrobků a jinak, uveďte. Dominující výběrovou variantou byla práce na zahradě a domě (31,59 %), dále ruční práce (21,87 %) a tvorba výrobků (5,67 %). Jeden respondent využil odpovědi „jinak, uveďte“ a uvedl práci s myslivostí. V knize Lov zvěř v našich honitbách je popsána jak technika lovení, tak i práce s padlou zvěří. Činnost myslivce je velmi obsáhlá, od znalostí zákonů, přes cvičení psů, skládání zkoušek ke zbrojnímu průkazu, šíření osvěty, pozorování, krmení, kontrola revíru, zvířat atd. Tato položka je zaměřena na práci rukama, a právě práce myslivce se zastřelenou zvěří je jedna z nejdůležitějších. Není nutné tu představovat jednotlivé techniky, jen stručně nastíním některé činnosti. Jsou to např.: provedení řezu na zvířeti od řitního otvoru po hrudní koš, vyjmutí obsahu břicha i kusu masa v okolí, kde byla zvěř zasažena, dále stahování kůže a další různé úpravy či zpracování k upomínce na lov (Drmot, 2011, s. 145-157). Po prostudování výše uvedené tematiky zařazuji tuto respondentovu odpověď jako vhodnou. Jedna respondentka využila odpověď „jinak, uveďte“ a uvedla pečení. Pečení je také manuální činnost (hnětení těsta, válení, vykrajování, míchání, zdobení atd.) a jako takovou ji považuji za přijatelnou. Znovu se tu objevovala odpověď nic a toto jsem opětovně zapsala do grafu jako „nevěnuji se“.



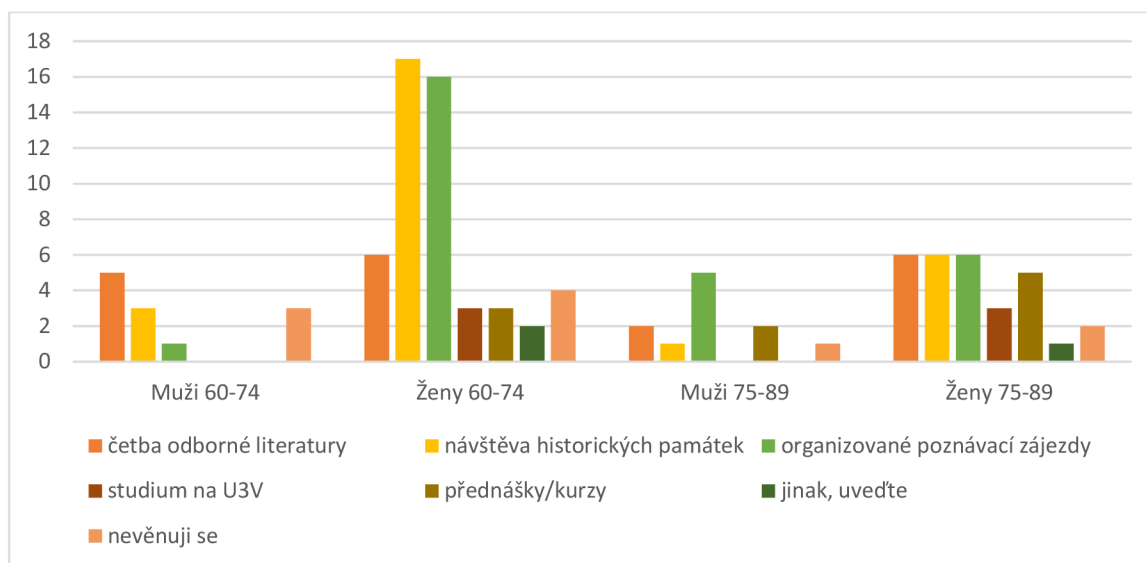
Graf č.15 ukazuje četnost volených odpovědí dotazovaných respondentů



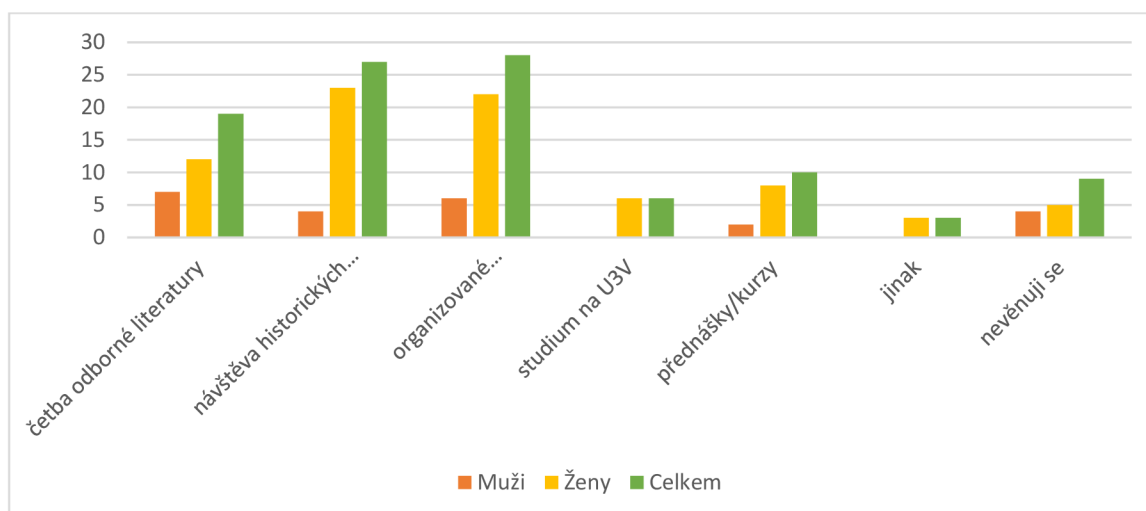
Graf č.16 informuje o jednotlivých manuálních činnostech, které jsou rozděleny na muže a ženy

Položka č.7 D se tázala respondentů na vzdělávací činnosti. Nabídka odpovědí zněla: četba odborné literatury, návštěva historických památek, organizované poznávací zájezdy, studium na U3V, přednášky/kurzy a jinak, uveďte. Ve většině případů senioři využívali nabízených odpovědí, pouze 3 odpověděli na volenou možnost „jinak, uveďte“, že sledují naučné pořady v televizi. Dotazovaní nejvíce uváděli organizované poznávací zájezdy (22,68 %), návštěvu historických památek (21,87 %) a četbu odborné literatury (15,39 %). Jen hrstka uvedla studium na U3V. Domnívala jsem se, že počet bude vyšší. Vzhledem k tomu, že z 81 dotazovaných uvedlo jako svoje nejvyšší dosažené vzdělání buď s maturitou, vyšší odborné anebo vysoké.

Jen jedna respondentka k U3V přidala poznámku (ale samotnou volbu studia na U3V ne zvolila), že „chodila 10 let“.



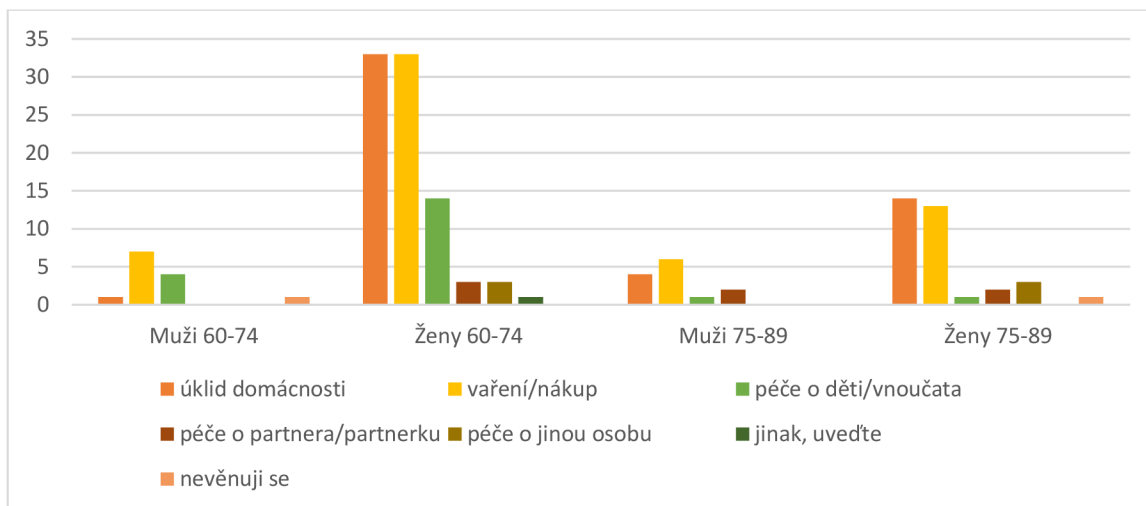
Graf č.17 a dosažené výsledky v kategoriích dle věku a pohlaví



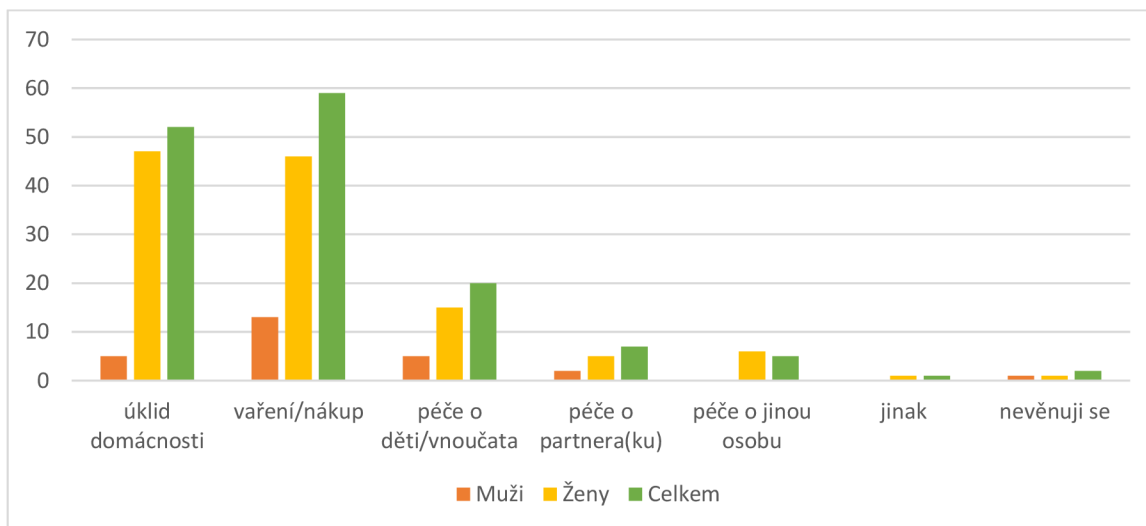
Graf č.18 nabízí čtenáři výsledky, které ukazují, kterou vzdělávací aktivitu volili nejčastěji muži vs. ženy a jejich celkový součet

Položka č.7 E se zajímalo o ty činnosti, které jsou buď spojené s chodem domácnosti nebo s péčí o jinou osobu. Z nabízených odpovědí senioři mohli vybírat tyto: úklid domácnosti, vaření/nákup, péče o děti/vnoučata, péče o partnera/partnerku, péče o jinou osobu a jinak, uveďte. U žen jsem ani nepředpokládala, že by neuklízely, nevařily či nechodily nakupovat. Mile mě však překvapili muži, kteří v každé věkové kategorii uvedli, že uklízí nebo vaří a nakupují. Nestalo se, že by obě tyto odpovědi zůstali nepovšimnuty. Senioři muži se dle sesbíraných dat starají i o svá vnoučata. Co se otevřené odpovědi „jinak, uveďte“ týká, zde se

objevily pouze dvě. A to péče o zvířata (kočky) a druhou byla pomoc starším + nákup. Tato respondentka uvedla věk 75-89 a chápu její poznámku tak, že i při svých letech je natolik vitální, že se dokáže starat ještě o osoby starší, než je ona sama. Její odpověď jsem ale zařadila do péče o jinou osobu, myslím si, že tam správně patří a jako taková byla myšlena. Péči o zvířata jsem jako otevřenou odpověď akceptovala. Výsledky této položky byly: vaření/nákup (47,79 %), úklid domácnosti (42,12 %) a péče o děti/vnoučata (16,2 %).



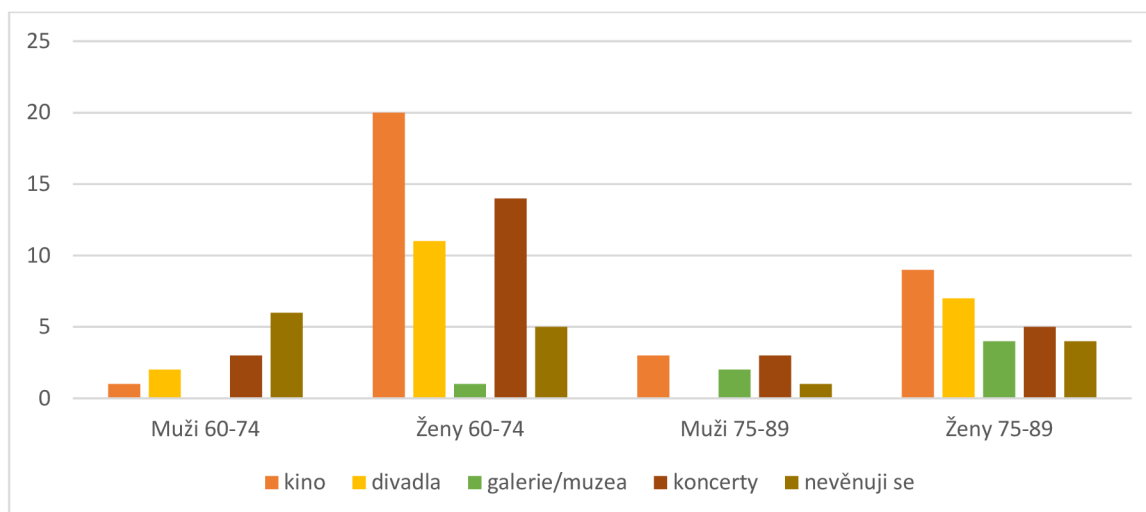
Graf č.19 ukazující jednotlivá data, dělená dle věku respondentů a pohlaví



Graf č.20 a zastoupení jednotlivých činností z pohledu mužů a žen a celkový součet

Položky č.7 F se dotazovala na činnosti spojené s kulturou. Odpověďmi mohli být: návštěva kina, návštěva divadel, návštěva galerií/muzeí, návštěva koncertů a jinak, uveďte. Mnou dotazovaní penzisté kulturu ze svého života určitě nevynechávají. 26,73 % osob navštěvuje kino, 20,25 % chodí na koncerty a 16,2 % do divadel. V otevřené odpovědi „jinak, uveďte“

se tentokrát nevyskytl žádný nový typ aktivit v kulturní oblasti. Do této varianty výběru senioři vypisovali buď nic anebo nevěnují se.

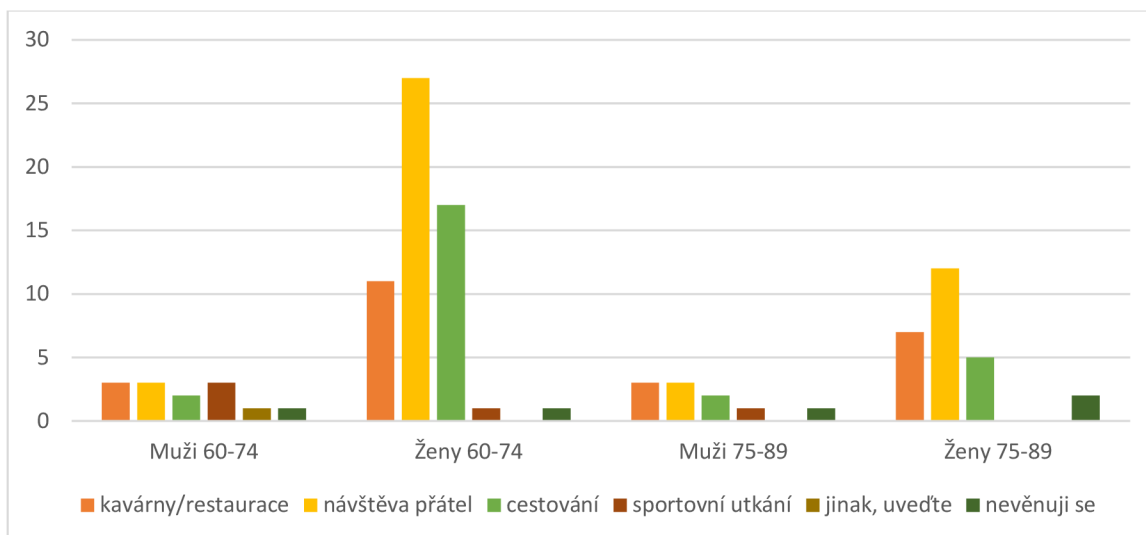


Graf č.21 poskytuje přehled dat napříč věkových kategorií mužů vs. žen

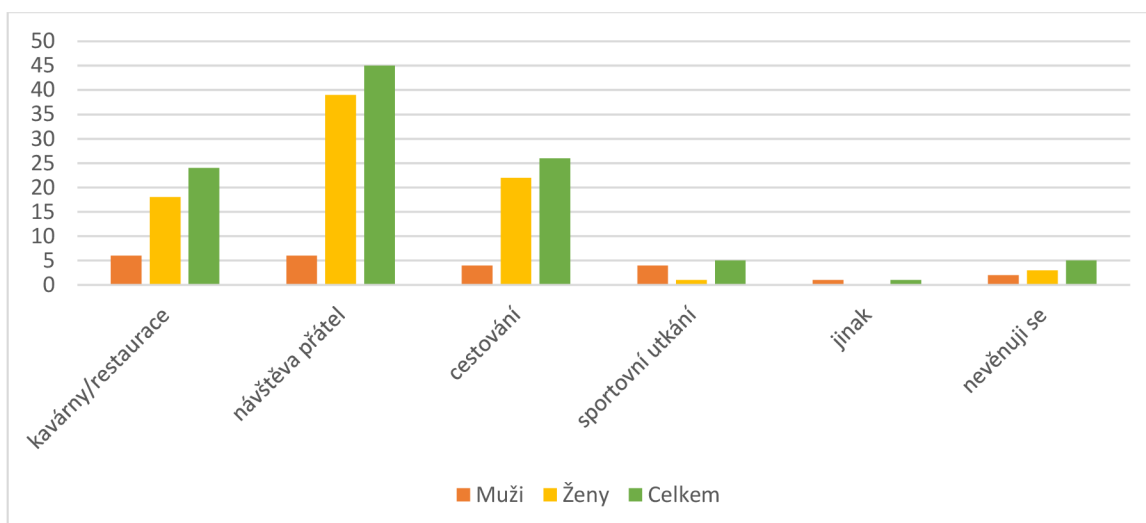


Graf č.22 umožňuje nahlédnout do kulturních činností z pohledu mužů i žen

Položku č.7 G uzavírají společenské činnosti a její výběrové varianty: návštěva kaváren/restaurací, návštěva přátel, cestování, návštěva sportovních utkání a jinak, uveďte. V této poslední variantě výběru se objevila pouze jedna poznámka a to: deskové hry. Hry jako celek jsou vnímány jako aktivita, která se hraje mezi vícero lidmi. I samotné hry bývají mezi lidmi označovány jako společenské a k této odpovědi tedy nemám žádnou námitku. 36,45 % se rádo vidí se svými přáteli, 21,06 % cestuje a 19,44 % navštěvuje kavárny či restaurace.



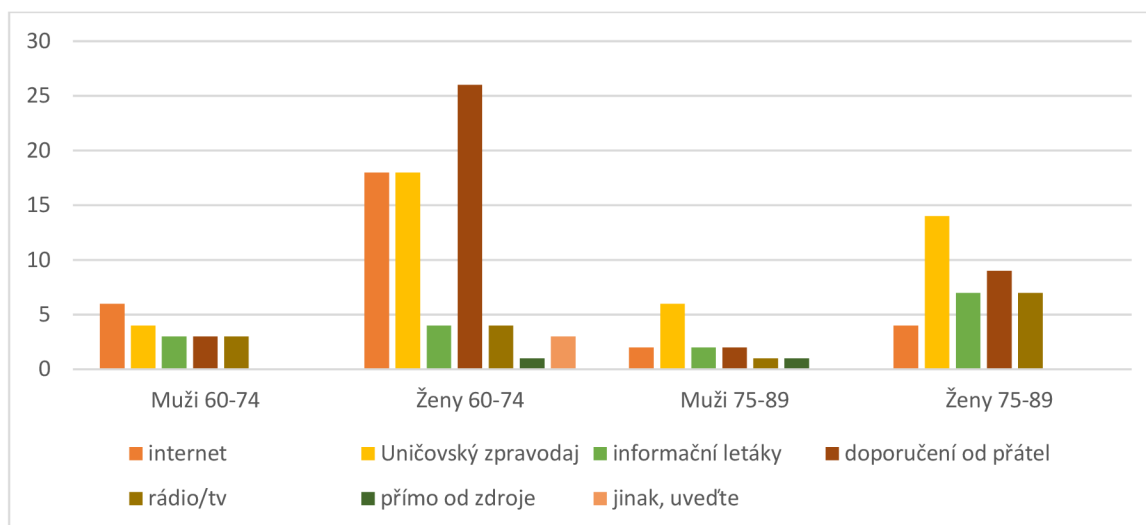
Graf č.23 zrcadlí jednotlivé preference dotazovaných s ohledem na věk a pohlaví



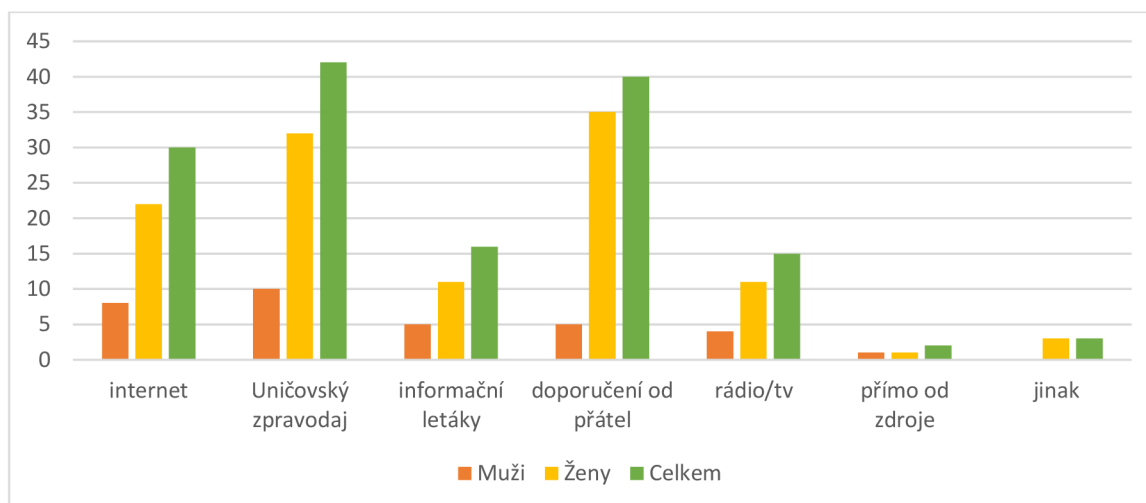
Graf č.24 zrcadlí výsledky četností odpovídajících senierek a seniorů

Položka č.8 se zajímala, odkud se senioři dovídají o možnostech trávení volného času v jejich okolí. U této položky měli penzisté možnost více odpovědí. Nabízené volby zněly: internet, Uničovský zpravodaj, informační letáky, doporučení od přátel, rádio/televize, přímo od zdroje a jinak, uveďte. Uničovský zpravodaj jsem zařadila z důvodu, že je to tenčí zpoplatněné periodikum, vydávané městem Uničov, které poskytuje širokou škálu informací různého druhu. V drtivém případě senioři využili nabízených odpovědí, pouze 3 vyplnili v „jinak, uveďte“, že informace mají z rozhlasu v místě bydliště (tato odpověď se vyskytla 2x) a ze Šumvaldských novin, což je obdoba Uničovského zpravodaje. Neobjevila se ani jedna odpověď „nic“. Tahle skutečnost může znamenat, že všichni odpovídající penzisté mají zájem o informace a je i dost

možné, že je i sami vyhledávají. Senioři se nejvíce dovídají o aktivitách v jejich okolí z: Uničovského zpravodaje (34,02 %), od svých přátel (32,4 %) a internetu (24,3 %).



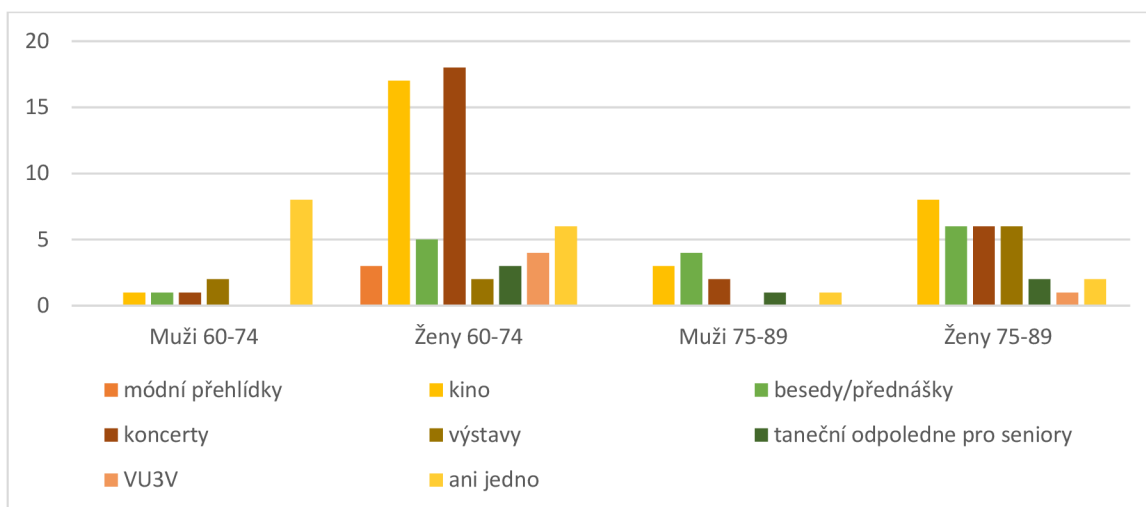
Graf č.25 a naměřené hodnoty, které jsou u penzistů dle věku nejčtenější



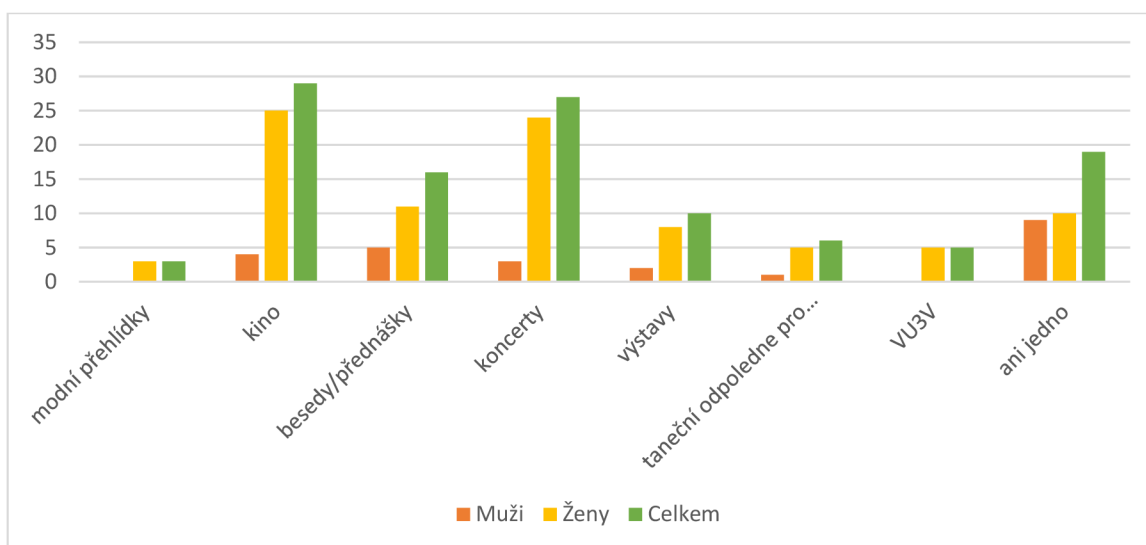
Graf č.26 představuje prameny, kde senioři hledají informace o možných volnočasových aktivitách

Položka č.9 se orientuje na nabídku, kterou poskytuje přímo Městské kulturní zařízení v Uničově (senioři mohli volit více odpovědí). Respektive, co z nabídky tohoto zařízení připadá seniorům nejatraktivnější. MKZ má široký záběr možností, jak uspokojit každou generaci. Jako např. divadelní představení pro dospělé nebo děti, různé hudební žánry, které si najdou své posluchače v podobě Uničovského kulturního léta. Dále pak třeba besedy a přednášky v kinosále nebo knihovně, výstavy v Informačním centru či studium Virtuální univerzity třetího věku v oddělených prostorách kina. V této položce mohli penzisté označit více odpovědí. Na výběr měli: módní přehlídky, kino, besedy/přednášky, koncerty, výstavy, taneční odpoledne

pro seniory, VU3V a ani jedno z výše uvedených. 23,49 % osob případně atraktivní kino, 21,87 % koncerty a třetí nejčastější hodnotou pak, že ani jedno z výše uvedených 15,39 %.

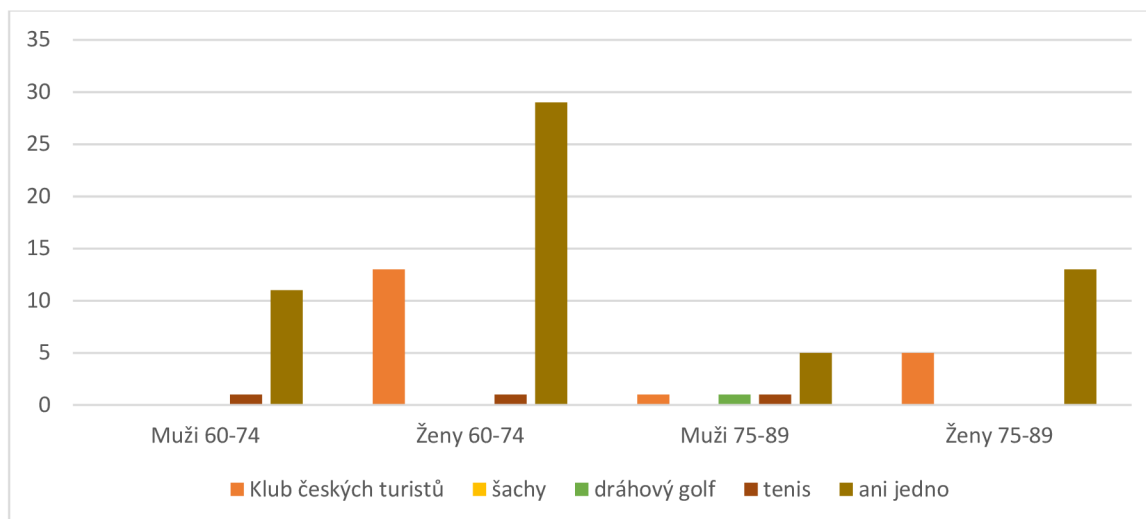


Graf č.27 vyobrazuje, co z nabídky MKZ se seniorům jeví jako nejatraktivnější

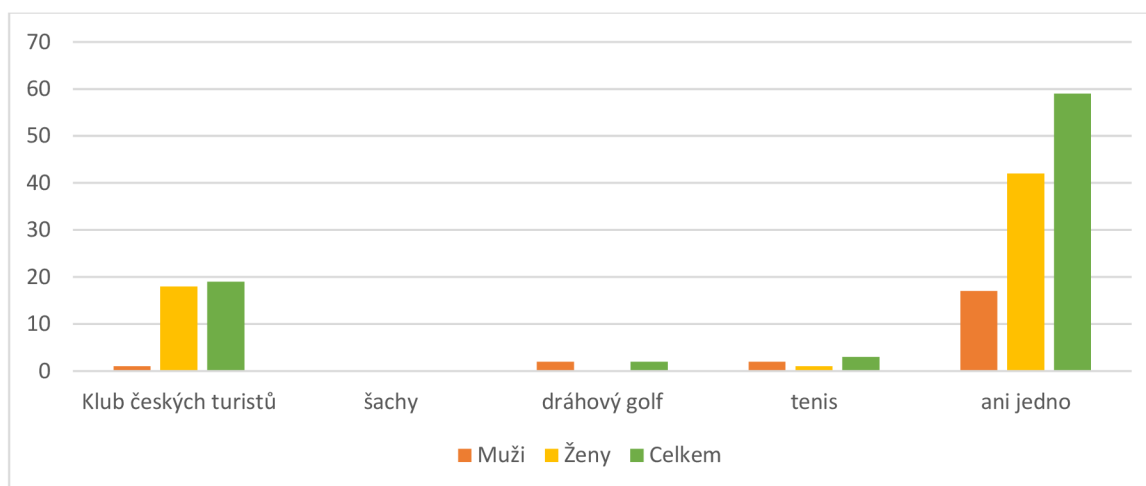


Graf č.28 prezentuje nejatraktivnější nabídku MKZ z pohledu seniorů a senierek

Položka č.10 se zajímala, co z nabídky Tělovýchovné jednoty Uničov, přijde seniorům atraktivní. Z nabízených aktivit TJ jsem volila takové, které mi přišly vhodné pro starší lidi. Penzisté si mohli vybrat z: Klubu českých turistů, šachů, dráhového golfu, tenisu a ani jedno z výše uvedených. U této položky byla opět možnost více odpovědí. Z analýzy dat vyplynulo, že TJ Uničov seniory neláká (47,79 %). Jediné, co by penzistům přišlo atraktivní, je Klub českých turistů (15,39 %).

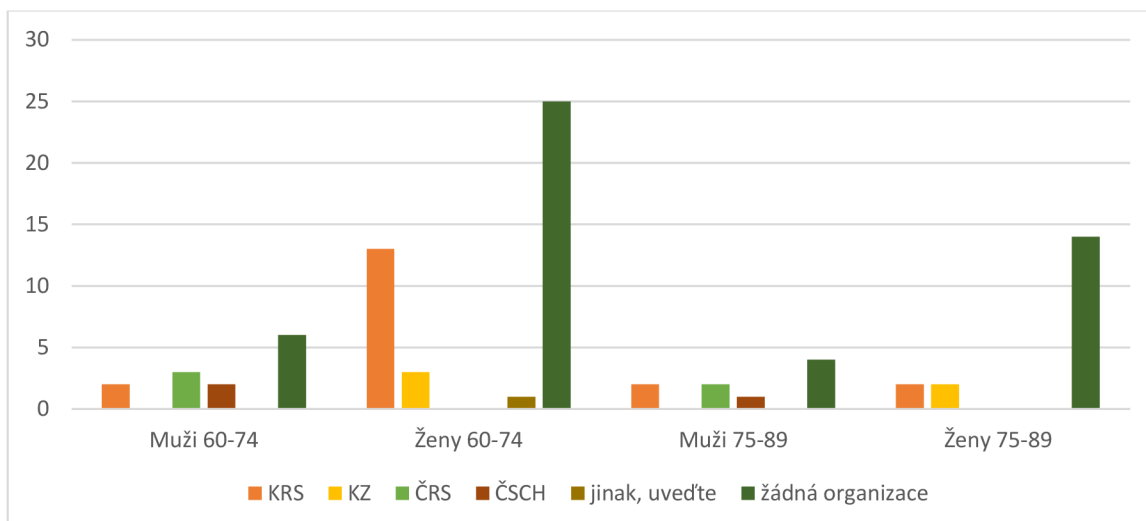


Graf č.29 ukazuje jednotlivé volby seniorů, rozdělené do věkových kategorií a pohlaví

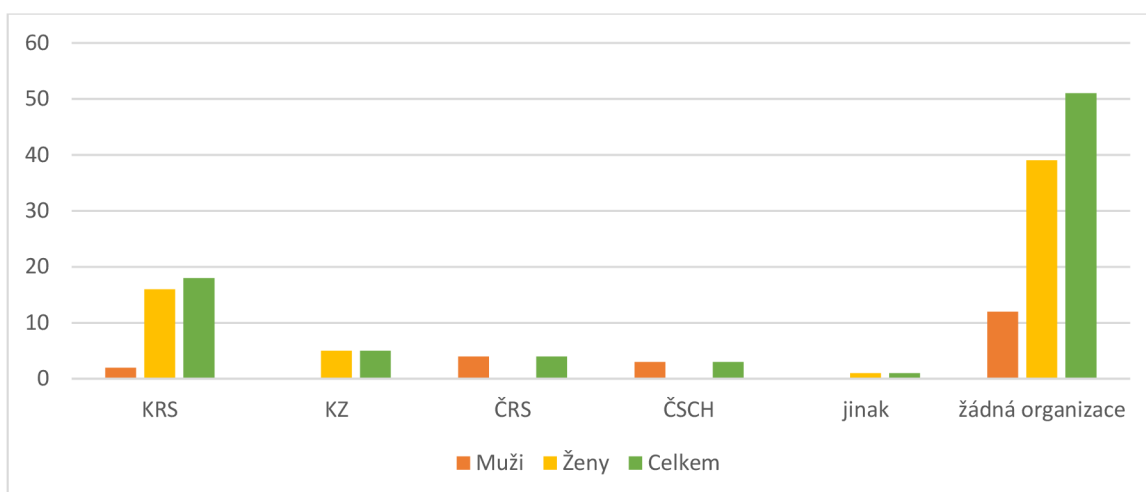


Graf č.30 udává, co z nabídky TJ Uničov připadá atraktivní ženám vs. mužům

Položka č.11 se ptala na další uničovská zařízení, která vzbuzují u seniorů zájem. Opět jsem vybrala taková, která zohledňují jejich věk. Respondenti měli tyto volby: Klub rekreačního sportu (v grafu vyjádřeno zkratkou KRS), Klub zdraví (KZ), Český rybářský svaz (ČRS), Český svaz chovatelů (ČSCH), jinak, uveďte a žádná organizace nebo spolek. V otevřené odpovědi „jinak, uveďte“ pouze jedna respondentka vypsala, že chodí na aquaerobik na krytý bazén. Ačkoliv se nejedná o žádný typ spolku či svazu, krytý bazén však patří do zařízení pro širokou společnost, kde probíhají jak kurzy plavání pro děti, tak i již zmíněný aquaerobik. V nabídce ceníku ho najdete, nikde jsem už nedohledala, zda třeba spadá pod Klub rekreačního sportu nebo pod Klub zdraví. Tuto odpověď jsem přijala jako vhodnou do kolonky „jinak, uveďte“. Avšak i zde bylo převážně volenou odpovědí (41,31 %), že žádná v těchto dalších zařízeních nezbuzuje jejich zájem.

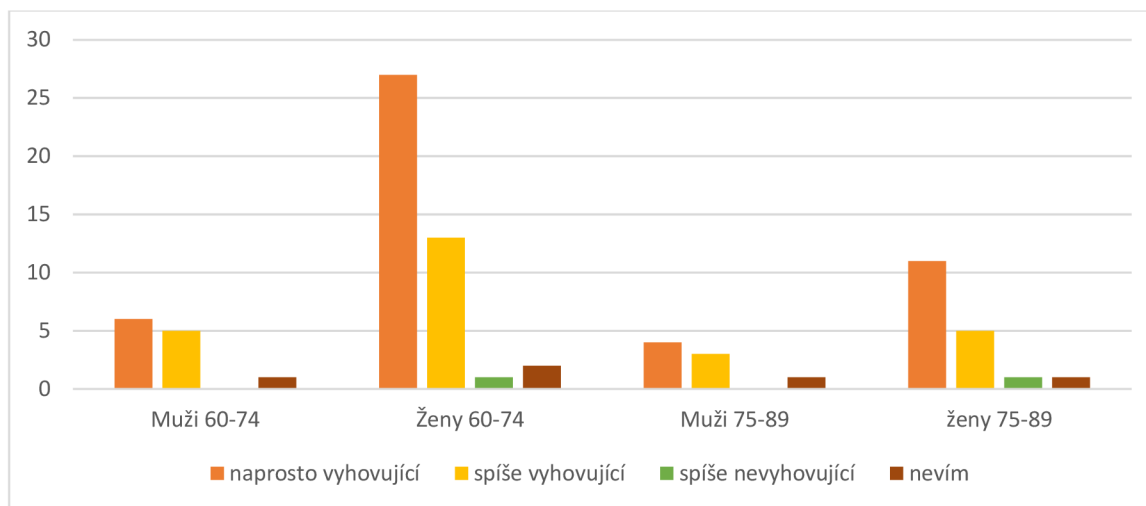


Graf č. 31 ukazuje, jak senioři odpovídali dle věku a pohlaví

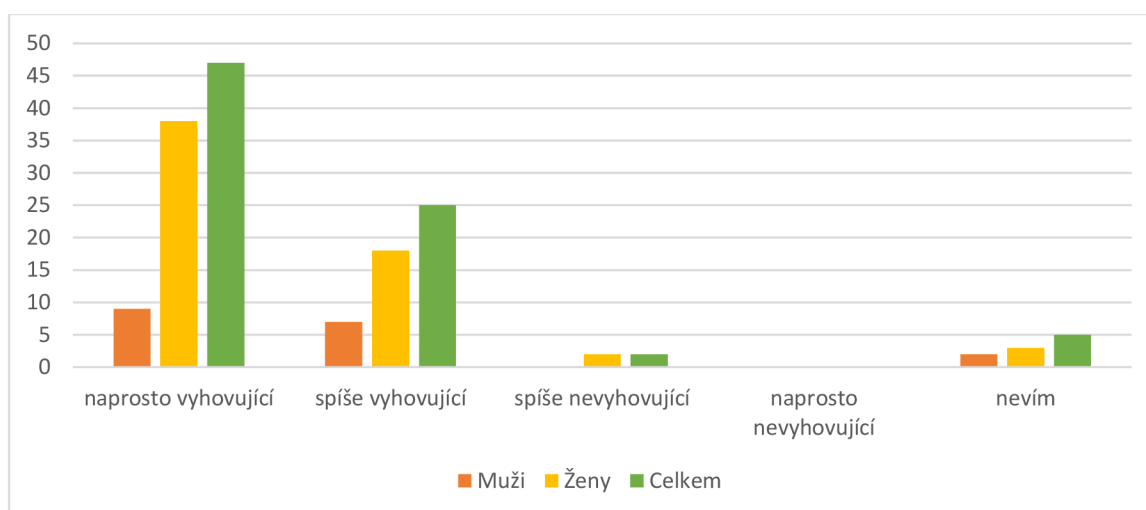


Graf č.32 zobrazuje odpovědi seniorů, kteří byli tázáni, jaké další uničovské zařízení vzbuzuje jejich zájem

V **položce č.12** jsem se penzistů ptala, zda se cítí dostatečně informovaní ohledně společenského dění v jejich okolí. Odpovídat mohli: informovanost je naprosto vyhovující, informovanost je spíše vyhovující, informovanost je spíše nevhovující, informovanost je naprosto nevhovující a nevím. Většinou se senioři shodli, že se cítí být naprosto informovaní (38,07 %) nebo spíše informovaní (20,25 %).

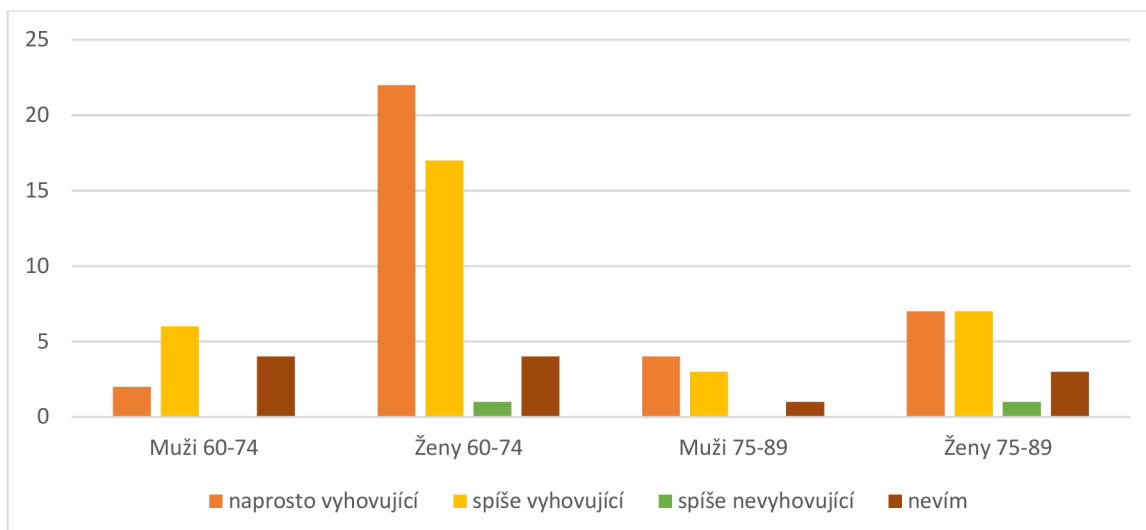


Graf č.33 vyobrazuje odpovědi seniorů dle kategorizace věku a pohlaví

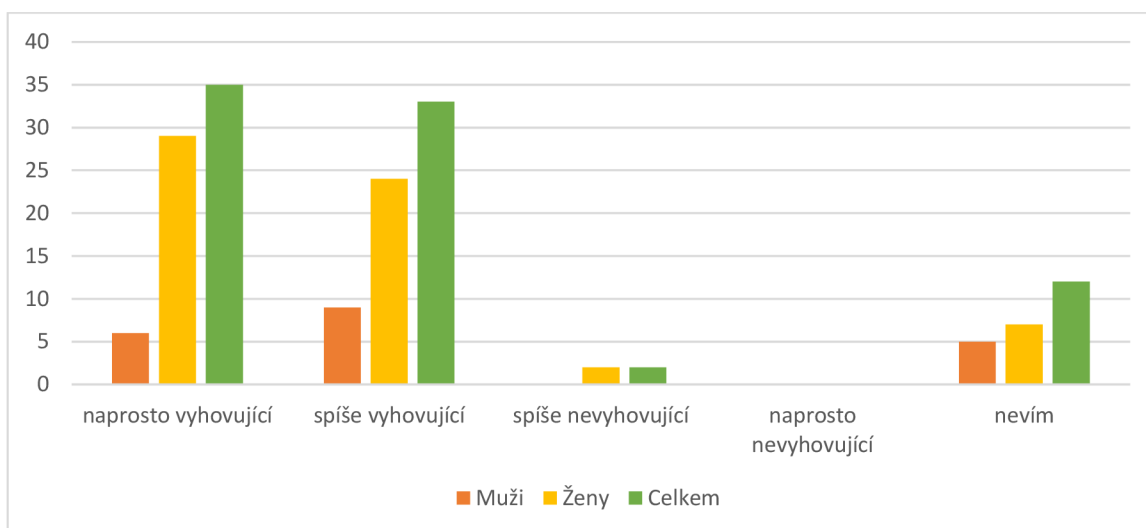


Graf č.34 demonstruje, jak se seniorky a senioři cítí být informováni ohledně společenského dění v jejich okolí

Položka č.13 se dotazovala starých lidí, jak hodnotí současnou kvalitu nabídky volnočasových aktivit na Uničovsku. Odpovědi jsou shodné jako u položky předcházející, tedy: naprosto vyhovující, spíše vyhovující, spíše nevyhovující, naprosto nevyhovující a nevím. Data ukazují, že jsou senioři v Uničově a jeho blízkém okolí spokojeni s kvalitou nabídky volnočasových aktivit (28,35 %) anebo ji vidí jako spíše vyhovující (26,73 %). Ačkoliv se objevily i odpovědi jako spíše vyhovující, spíše nevyhovující a nevím. Od těchto odpovědí jsem v další položce (č.14) očekávala, že se tazatelé rozepíší a uvedou důvody, které je vedly k těmto odpovědím. To se však nestalo.

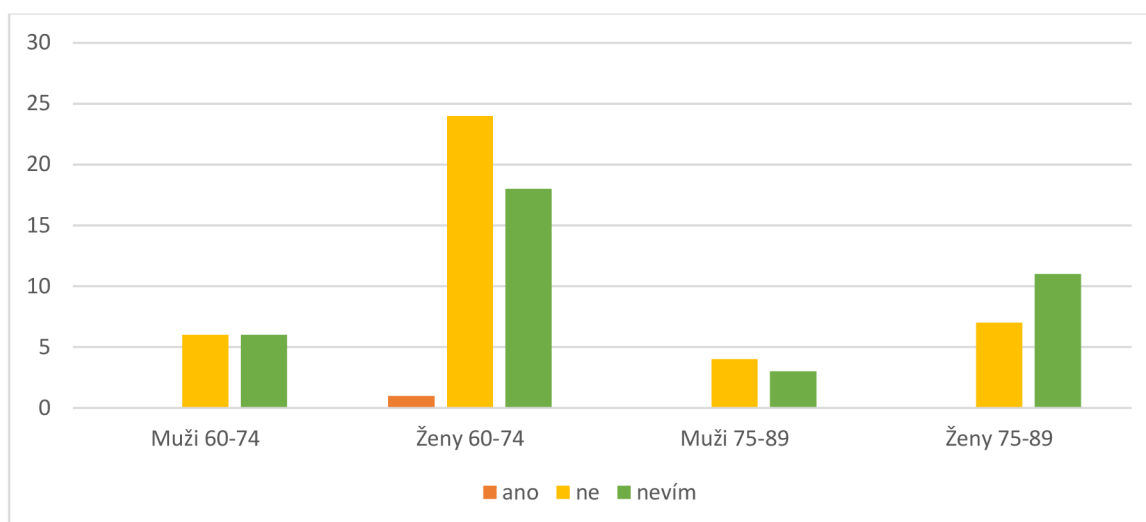


Graf č.35 a volené odpovědi v jednotlivých kategoriích

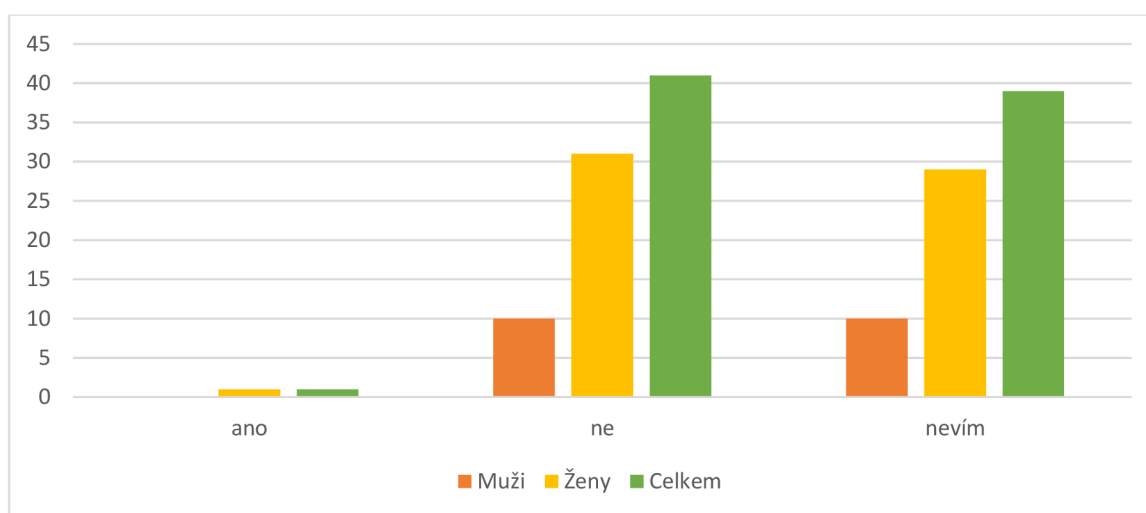


Graf č.36 umožňuje čtenáři nahlédnout do odpovědí starých paní a pánů

Položka č.14 se zajímala o názor dotazovaných seniorů, zda jim v Uničově nebo v jeho blízkém okolí chybí nějaký typ aktivity, kterou by uvítali. Možnosti byly: ano, uveďte, ne a nevím. V otevřené odpovědi vypsala pouze jedna respondentka, že jí chybí cvičení pro starší osoby. Nikdo jiný této možnosti nevyužil. Což, jak jsem již uvedla, při počtu odpovídajících penzistů v předešlém grafu, je docela málo. Odpověď ne zvolilo 33,21 % a nevím 31,59 % osob.

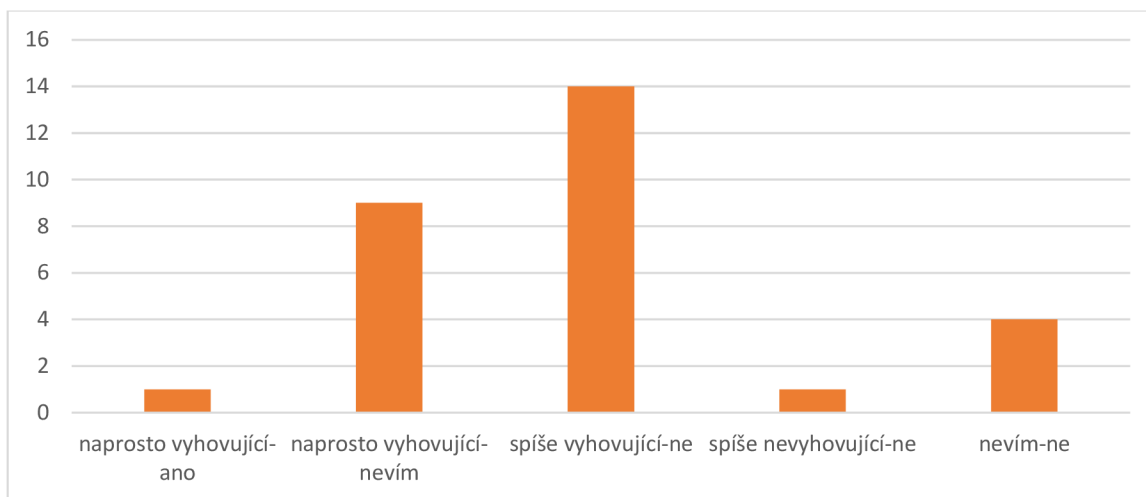


Graf č.37 a jednotlivé věkové kategorie



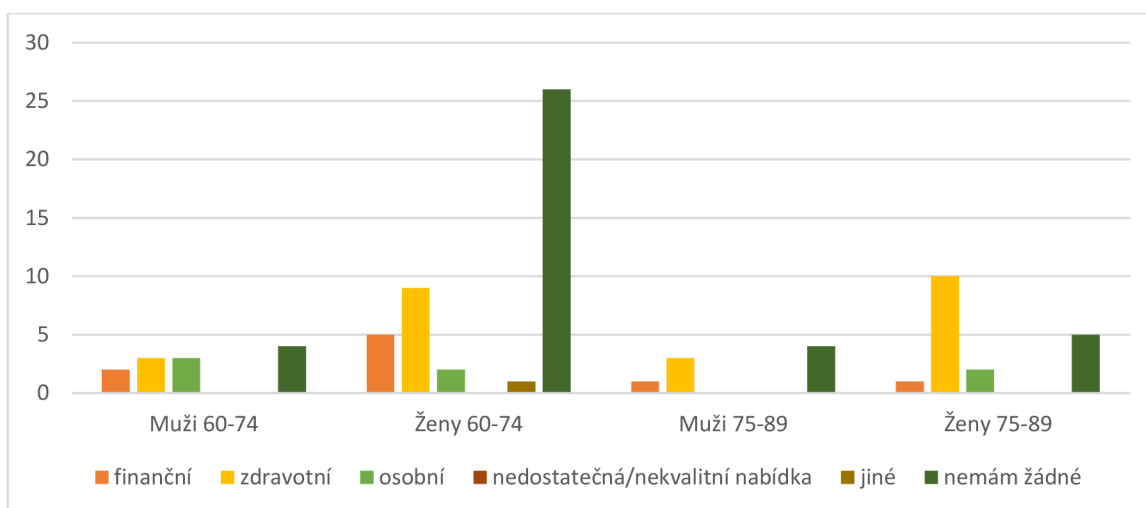
Graf č.38 udává, že vesměs seniorům nechybí žádná volnočasová aktivita

Zde se ještě vrátím k položce č.13 a propojím ji do grafu s položkou č.14. Myslím si, že jedna na druhou navazuje, a těch odpovědí v položce č.13 jako „naprosto vyhovující“, které v další položce odpovídají „ne“, je docela v malém zastoupení. A to ve dvaceti. Zabývala jsem se pouze odpověďmi, které říkaly „spíše vyhovující“ – „ne“, „spíše vyhovující“ – „nevím“, „naprosto vyhovující“ – „nevím“, „nevím“ – „ne“, a „spíše nevhovující“ – „ne“. Když jsem se zpětně vrátila k těmto odpovědím, překvapila mě i nesouvislost u dané respondentky, která jako jediná odpověděla, že jí chybí cvičení pro starší lidi. Protiřečí si, protože v položce č.13 odpověděla, že současnou kvalitu nabídky volnočasových aktivit považuje za naprosto vyhovující a v následující položce vyvrátila své předchozí tvrzení tím, že odpověděla tak, jak odpověděla. Jaké je množství těchto sesbíraných dat prezentuje graf č.39.

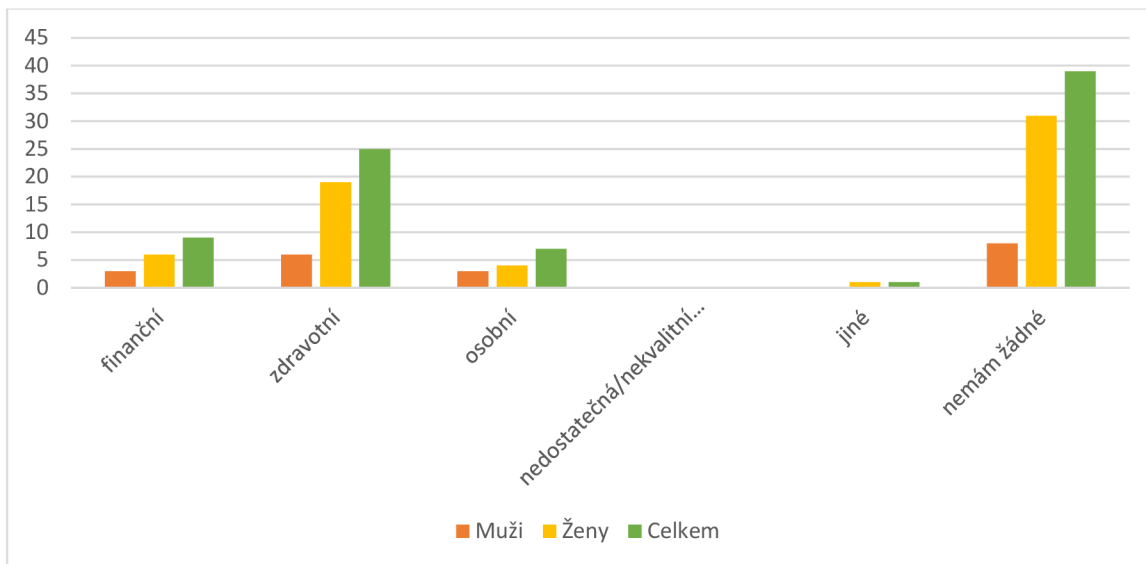


Graf č.39 ukazuje objem protichůdných odpovědí starších lidí v položce č.13 a č.14

Položka č.15 uzavírá dotazník, který byl penzistům předkládán. Ptala se, jaké bariéry (pokud existují) seniorům neumožňují vykonávat/navštěvovat nějakou volnočasovou aktivitu. Volby byly: finanční, zdravotní, osobní, nekvalitní/nedostatečná nabídka, jiné, uveďte a nemám žádné bariéry. Z dat vyplynulo, že 31,59 % penzistů nemá žádné bariéry vůči volnočasovým aktivitám. Čtenář tak může předpokládat, že se cítí být zdraví, mají dostatek financí na své koníčky, nemají žádný osobní problém a v jejich okolí jsou nabídky volnočasových aktivit v naprostém pořádku. V dalším zastoupení 20,25 % se objevily bariéry zdravotní. Odpovědi „jiné, uveďte“ využila jedna dotazovaná, která uvedla, že nemá čas. Naopak žádný ze seniorů neuvedl nekvalitní/nedostatečnou nabídku.



Graf č.40 vystihuje, jak vnímají seniori své osobní bariéry v jednotlivém věku



Graf č.41 zobrazuje celkové odpovědi vůbec i to, jak vnímají své bariéry ženy oproti mužům

7 Diskuse

Ve své bakalářské práci jsem jako hlavní výzkumný cíl uvedla, že posoudím, jakým způsobem naplňují volný čas senioři na Uničovsku. Nejvíce volenou pasivní odpočinkovou činností je sledování televize, dále pak četba, počítač a luštění křížovek (se shodnými daty). První příčka nemůže překvapit. Snad každý z nás si večer sedne k televizi, poslechne si hlavní zprávy a poté sleduje nějaký pořad nebo seriál. Tento typ pasivní činnosti není jen výsadou starých lidí. Z dlouholetého výzkumu Saka a Kolesárové (2012), který se zaměřoval na volnočasové aktivity seniorské populace, vyplývá ten samý výsledek. Dále uvádějí, že u penzistů upadá čtení a doba strávená před počítačem v průběhu let narůstá. Naši staří spoluobčané nejenže posílají emaily, vedou video konverzace, ale na internetu hledají i knihy v elektronické podobě, což nedělá ani většina mladších ročníků. Podle těchto autorů proběhl nárůst poslechu rádia a přirozeně i v telefonickém spojení. Telefonování je dáno současnou dobou a seznamování seniorů s mobilním telefonem probíhalo různou rychlostí. Někteří penzisté přijali mobilní telefon z vlastního přesvědčení, jiným jej doporučili známí či rodina (Sak, Kolesárová, 2012, s. 435-438).

Z aktivních pohybových činností převládla nenáročná chůze, poté kolo a do třetice cvičení. Jedna seniorka hraje tenis. Holczerová s Dvořáčkovou (2013) chápou aktivní činnost jako prostředek, který oddaluje následky stáří (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s.69-70). Člověk se v pokročilejším věku má věnovat jakékoliv aktivitě, která mu dělá radost a je jí fyzicky schopen. Slepíčka (2015) má stejný názor, ale tomuto tématu se věnuje hlouběji. Poukazuje právě na chůzi, která je pro člověka tím nejpřirozenějším způsobem pohybu. Popisuje i protipól, tedy pasivní trávení volného času, kdy říká, že penzisté sedí před televizí 180 minut každý den. A že je to právě jejich vnitřní nastavení (i mladších lidí) ke sportu, kdy raději budou doma, než v malé nebo nedostatečné nabídce sportovišť nebo aktivit (Slepíčka, 2015, s. 35-40).

Pokud bych v manuálních činnostech brala muže a ženy odděleně, ruční práce by ovládly první pozici. Není snad překvapením, že ani jeden muž ruční práce nevolil. Šití, pletení a háčkování je zkrátka doménou žen. Z výzkumu Saka a Kolesárové (2012) vyšlo najevo, že ruční práce mezi seniory upadají (Sak, Kolesárová, 2012, s. 435). Jejich výzkum a můj je v rozporu, i když připouštím, že oblíbenost ručních prací může stagnovat nebo klesat. Z mého dotazníku toto tvrzení nemohu poznat. Pokud bych však brala v potaz odpovědi obou pohlaví dohromady, tak by manuální činnosti v dotazníku dopadly v tomto pořadí: práce na zahradě a domě, ruční práce, tvorba výrobků a kutilství. Šerák (2009), který mluví primárně o kutilství, říká, že oblíbenost

této aktivity je právě z důvodu náhrady lidské práce stroji. Mě přijde jeho tvrzení sympatické a přejímám ho na všechny manuální činnosti. Protože jak autor říká, člověku chybí pocit ztotožnění se s výrobkem, pocit dobře odvedené práce a z ní následné uspokojení. S tímto dále souvisí i samostudium. Lidé si sami vyhledávají informace k dané tvorbě. Ať je to třeba zvelebování zahrady, nový vzor háčkované halenky, postup, jak nějaký výrobek vytvořit atd. (Šerák, 2009, s. 170-171).

Nejvíce preferované vzdělávací činnosti u seniorů jsou: organizované poznávací zájezdy, návštěva historických památek a četba odborné literatury. Hamarneh (2012) tvrdí, že cestování volí nejvíce lidé, kteří jsou pracovně činní a velké rozdíly jsou i mezi muži a ženami. Roli hraje samozřejmě i dosažené vzdělání. Dále poukazuje na změny v délce cestování. V dnešní době se lidé více rozhodují pro krátkodobější cesty, za to vícekrát během roku. Návštěva historických památek pak v sobě nese prvky získávání nových poznatků a dalších souvislostí s nově navštíveným místem (Hamarneh, 2012, s. 29-44). Ze svého výzkumu nemůžu tvrdit, jestli více cestují lidé středního věku nebo senioři. Můžu ale říct, že senioři jsou aktivní a vzdělávací činnosti jim nejsou lhostejné.

První tři nejčastěji volené odpovědi u činností spojených s chodem domácnosti byly: vaření/nákup, úklid domácnosti a péče o děti/vnoučata. Jak už jsem se zmiňovala dříve, muži se těmto činnostem nevyhýbají a tato položka není tedy jen výsadou/povinností žen. Čeledová (2016) činnosti spojené s chodem domácnosti nevidí jako něco, co by mělo být degradováno z hlediska fyzického výkonu. Říká, že všechny tyto aktivity jsou prostředkem podporující zdraví (Čeledová, 2016, s. 52).

Co se kulturních činností týká, jsou aktivnější ženy. Díky sesbíraným datům můžeme vidět, že hojně navštěvovaná jsou kina, koncerty a divadla. U tohoto členění se vyskytl zatím nejvyšší počet odpovědí, kdy senioři uváděli, že se kulturním zážitkům nevěnují (12,96 %). Můžeme se zde opět domnívat, že tu figuruje způsob života, který člověk vedl ve svých předešlých letech. Pávková a kol. (2002) v tomto kontextu mluví o tom, jaký je význam života pro každého z nás. Jak máme nastavený žebříček hodnot a co je pro nás důležité. To, co nás zajímá, nás přirozeně žene k získávání informací a dalšímu rozvoji (Pávková a kol, 2002, s. 31). Nebývá pravidlem, že člověk, který se celý život kultuře vyhýbal a nezajímala jej, na stáří začne každý měsíc chodit např. do kina. Větší pravděpodobností je, že zůstane u svých zajetých návyků.

Ve společenských činnostech senioři nejčastěji odpovídali: návštěva přátel, cestování a návštěva kaváren/restaurací. Ptáčková (2021) všechny tyto aktivity chápe jako druh zážitků, které jsou ovlivněny typem individuální vyrovnanosti a způsobilosti k působení na vlastní život (Ptáčková, 2021, s. 20-24). Připomenu ještě Janiše (2016), který se na seniorský volný čas dívá

z dvou úhlů pohledu. Uvádí dvě dělení, opřené o teorii aktivity a teorii odcizování. Kdy teorii aktivity chápe jako schopnost seniora aktivně se zapojovat do všeho společenského. Ze svého vlastního přesvědčení a chtění. Teorie pasivity znamená totéž, ale i negativním pojetí. Obě tyto teorie v sobě ukrývají jedno důležité a to stimulaci (Janiš, 2016, s. 225-228).

Vedlejším výzkumným cílem bylo zhodnotit, jaká je nabídka volnočasových aktivit v této lokalitě. Město Uničov nabízí různé spektrum aktivit pro celé generace. Co se seniorů týká, mohou navštěvovat VU3V v prostorách kina, v tom samém místě probíhají ještě taneční odpoledne pro seniory a přednášky. Nemohu objektivně posoudit, jaká je účast seniorů u virtuálního studia, ale z odpovědí, které penzisté uvedli v dotazníku, se můžu domnívat, že je studium příliš neláká. Z nabídky městského kulturního zařízení připadne seniorům atraktivní kino a koncerty i besedy. U nabídky tělovýchovné jednoty není vidět tak patrný zájem jako u předchozího zařízení. Senioři se v drtivé převaze shodují, že pro ně tato nabídka není lákavá. Stejně je tomu tak i u dalších zařízení v Uničově. Ze zařízení v okolních obcích nemám k dispozici žádná data. Ani jeden senior, žijící na vesnici, nevedl nějaký tamní spolek či organizaci, která by vzbuzovala jeho zájem. Tuto skutečnost lze vnímat tak, že žádné takové zařízení se tedy nemusí vyskytovat anebo se vyskytuje, avšak nevzbuzuje zájem.

Pokud budu analyzovat druhý vedlejší výzkumný cíl, a to, zda je současná nabídka aktivit pro seniory dostačující, musím respektovat výpovědi seniorů, kdy 28,35 % odpovědělo, že jim nabídka naprosto vyhovuje. K ní připojím ještě odpovědi z následující položky, která se zajímala o to, zda v Uničově nebo jeho blízkém okolí chybí nějaký typ volnočasové aktivity. Zde 50,6 % odpovědělo ne, tedy jim žádná aktivita nechybí. Kdybych však odpovědi nerespektovala, nemůžu jasně říct, že by nabídka volnočasových aktivit byla naprosto vyhovující. Protože 26,73 % uvedlo, že vnímají nabídku spíše vyhovující. Cítím z této odpovědi, že penzisté nejsou stoprocentně spokojeni a tím pádem se tu vyskytuje možnost pro zlepšení nabídky. V popisu a výsledcích výzkumů jsem již uvedla, že jsem se zpětně k této položce vrátila a vyhodnotila odpovědi s následující položkou. Kdy jsou tyto odpovědi v rozporu.

Posledním vedlejším výzkumným cílem bylo objasnit, jaké instituce naplňující volný čas jsou pro seniory atraktivní. Zde se vyskytla jen jedna instituce, a tou je městské kulturní zařízení Uničov. Kde senioři vyhledávají pasivní způsob trávení volného času. A tím je návštěva kina a koncertů.

Závěr

Má bakalářská práce měla za hlavní výzkumný cíl posoudit, jakým způsobem naplňují volný čas senioři na Uničovsku. Vedlejšími výzkumnými cíli byly: zhodnotit, jaká je nabídka volnočasových aktivit v této lokalitě, zanalyzovat, zda je současná nabídka aktivit pro seniory dostačující a nakonec objasnit, jaké instituce naplňující volný čas jsou pro seniory atraktivní. Věřím, že jsem všechny tyto cíle naplnila.

Průběh práce trval od září loňského roku až do letošního června. Nejdříve jsem si hledala vhodnou literaturu, přesně jsem si ji zapisovala do sešitů a do prosince 2022 jsem měla teoretickou část napsanou. Po novém roce jsem začala sestavovat dotazník. Distribuce dotazníků k seniorům nebyla vůbec těžká. Překvapila mě ochota spolupráce penzistů. Velice rychle (zhruba do měsíce) jsem měla všechny dotazníky zpět. Poté začala práce na praktické části. Ta mi zabrala asi 90 dnů.

Bakalářská práce může být přínosná pro všechny, kdo tvrdí, že stáří a vše s ním spojené, už za nic nestojí. Některým lidem snad pomůže vlít optimismus do žil, pokud se bojí této životní etapy. Práci si mohou přečíst i ostatní senioři, kteří na jejím základě budou moci porovnat svůj život s ostatními penzisty.

Seznam použité literatury

- ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF**, 2011. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Porta Design. ISBN 978-80-210-5640-4.
- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA**, 2016. *Úvod do gerontologie* [online]. Praha: Karolinum [cit. 2023-06-16]. ISBN 978-80-246-3405-0. Dostupné z: www.bookport.cz
- ČORNANIČOVÁ, Rozália**, 1998. *Edukácia seniorov: Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1206-1.
- DRMOTA, Josef**, 2011. *Lov zvěře v našich honitbách* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-05-02]. ISBN 978-80-247-7491-6. Dostupné z: www.bookport.cz
- FREJ, David**, 2013. *Biologické hodiny: Tajemství metabolismu, dlouhověkosti a zdraví*. Praha: Eminent. ISBN 978-80-7281-467-1.
- HAMARNEH, Iveta**, 2012. *Geografie turismu: Mimoevropská teritoria* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-06-07]. ISBN 978-80-247-7549-4. Dostupné z: www.bookport.cz
- HAŠKOVCOVÁ, Helena**, 2012. *Sociální gerontologie: aneb Seniori mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-059-2.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ**, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory* [online]. Praha: Grada [cit. 2022-11-20]. ISBN 978-80-247-8892-0. Dostupné z: www.bookport.cz
- CHRÁSKA, Miroslav**, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu* [online]. Druhé. Praha: Grada [cit. 2023-04-09]. ISBN 978-80-271-9225-0. Dostupné z: www.bookport.cz
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ**, 2016. *Volný čas seniorů* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-03-11]. ISBN 978-80-271-9542-8. Dostupné z: www.bookport.cz
- KALNICKÝ, Juraj**, 2022. *Dobrovolný bezdomovec-senior* [online]. Praha: Grada Publishing [cit. 2023-03-12]. ISBN 978-80-271-4812-7. Dostupné z: www.bookport.cz
- KALVACH, Zdeněk, Zdeněk ZADÁK, Roman JIRÁK, Helena ZAVÁZALOVÁ, Petr SUCHARDA a kolektiv**, 2004. *Geriatric a gerontologie* [online]. Praha: Grada [cit. 2022-10-31]. ISBN 978-80-247-7950-8. Dostupné z: www.bookport.cz
- KOMENSKÝ, Jan Amos**, 1948. *Vševýchova: (Pampaedia)*. Praha: Státní nakladatelství.
- KOUKOLÍK, František**, 2014. *Metuzalém: O stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2464-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-90085-5.

MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina, B. HÁJEK, B. HOFBAUER a V. HRDLIČKOVÁ, 2002. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8711-6.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník* [online]. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada [cit. 2022-10-31]. ISBN 978-80-247-8994-1. Dostupné z: www.bookport.cz

PTÁČKOVÁ, Hana, Radek PTÁČEK a kolektiv, 2021. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. České Budějovice: Grada. ISBN 978-80-271-4464-8.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-05-26]. ISBN 978-80-247-8251-5. Dostupné z: www.bookport.cz

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ, 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3110-3.

ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-515-6.

ŠIKLOVÁ, Jiřina, 2012. *Deník staré paní*. 2. vyd. Praha: Kalich. ISBN 978-80-7017-082-3.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol., 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9917-9.

ŠUBRT, Jiří a kolektiv, 2014. *Soudobá sociologie VI: (oblasti a specializace)* [online]. Praha: Karolinum [cit. 2022-10-31]. ISBN 978-80-246-2583-6. Dostupné z: www.bookport.cz

VETEŠKA, Jaroslav a Michal VOSTRÝ, 2021. *Kognitivní rehabilitace seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-4267-5.

ZAMAROVSKÝ, Vojtěch, 2000. *Řecký zázrak*. Praha: Erika. ISBN 80-242-0403-7.

Časopisy:

BENEŠOVÁ, Kateřina, 2022. Realita dneška: na internetu jsou senioři i několikrát za den. *Moravský senior: magazín pro seniory Olomouckého kraje*, 2022a, č. 2, s. 10-11.

BENEŠOVÁ, Kateřina, 2022. Chystáte se do teplých krajin nebo po českých památkách? *Moravský senior: magazín pro seniory Olomouckého kraje*, 2022b, č. 3, s. 8-9.

BENEŠOVÁ, Kateřina, 2022. Čeští senioři se v jídle hodně odbývají. *Moravský senior: magazín pro seniory Olomouckého kraje*, 2022c, č. 6, s. 8-9.

HESOVÁ, Milena, 2022. Krajská táborová škola v Čekyni 2023. *Moravský senior: magazín pro seniory Olomouckého kraje*, 2022, č. 12, s. 20-21.

Online zdroje:

Asociace univerzit třetího věku ČR [online]. Praha: Asociace univerzit třetího věku [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.au3v.cz/najdete-u3v-v-okoli-seznam-clenu>

Český statistický úřad: Počet pracujících důchodců v Česku se za deset let více než zdvojnásobil [online], 2023. Praha: Český statistický úřad [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-pracujicich-duchodcu-v-cesku-se-za-deset-let-vice-nez-zdvojnasil>

Český statistický úřad: Veřejná databáze [online], 2021. Praha: Český statistický úřad [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&z=T&f=TABULKA&skupId=4291&katalog=33517&pvo=SLD210052-OB-OK&pvo=SLD210052-OB-OK&pvoc=101&pvoch=40789>

Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity: Senioři mají velký potenciál, využijme ho [online], 2012. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/799759/tz_111212a.pdf/ab783472-e52b-ed53-d18f-749c9956a9ac

Medlov: oficiální stránky obce [online], ©2023. Medlov: Oficiální stránky obce Medlov [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.obecmedlov.cz/informace-o-obci/spolky-sdruzeni-pusobici-v-obci-medlov/spolek-turiste-medlov/>

Město Uničov [online], 2023. Uničov: Městský úřad Uničov [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.unicov.cz/>

Mikroregion Uničovsko [online], 2004. Uničov: Svazek obcí mikroregionu Uničovsko [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <http://unicovsko.cz/mikroregion/>

Obec Paseka [online], 2016. Paseka: Obec Paseka [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.obecpaseka.cz/klub-akcnich-senioru/>

Obec Troubelice: oficiální web obce [online], ©2004-2023. Troubelice: Obec Troubelice [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.troubelice.cz/uvod.php>

Obec Újezd, Haukovice, Rybníček: Olomoucký kraj [online], ©2023. Újezd: Obec Újezd [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.obec-ujezd.cz/spolky-a-organizace>

Oficiální stránky obce Dlouhá Loučka [online], ©2023. Dlouhá Loučka: Dlouhá Loučka [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.dlouhaloucka.cz/zivot-v-obci/>

Sčítání lidu, domů a bytů [online], 2022. Praha: Český statistický úřad [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/scitani-lidu-domu-a-bytu>

Šumvald [online], ©2023. Šumvald: Obec Šumvald [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.sumvald.cz/obecni-urad/knihovna-sumvald>

U3V a VU3V: Portál vzdělávání seniorů [online]. Praha: Provozně ekonomická fakulta [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=5>

Život 90: S námi sami sebou [online], 2023. Praha: Toman Design [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs>

Žít déle doma: služby, které pomohou [online], 2023. Praha: Život 90 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.zitdeledoma.cz/>

Seznam zkratek

tzv. – tak zvaně

WHO – Světová zdravotnická organizace

atd. – a tak dále

ČSÚ – Český statistický úřad

U3V – Univerzita třetího věku

VU3V – Virtuální univerzita třetího věku

A3V – Akademie třetího věku

např. – například

MKZ – Městské kulturní zařízení

KRS – Klub rekreačního sportu

KZ – Klub zdraví

ČRS – Český rybářský svaz

ČSCH – Český svaz chovatelů

Příloha

Dotazník týkající se volného času

Dobrý den, jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci a ve své bakalářské práci se zaměřuji na způsob trávení volného času seniorů na Uničovsku. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, který je součástí mé výzkumné práce.

Děkuji za Váš čas, Martina Šebečková

1) Vaše pohlaví:

- a) žena
- b) muž
- c) jiné

2) Uveďte Váš věk:

- a) 60-74 let
- b) 75-89 let
- c) 90+

3) Místo bydliště:

- a) Uničov
- b) Želechovice
- c) Újezd
- d) Paseka
- e) Šumvald
- f) Troubelice
- g) Nová Hradečná
- h) Medlov
- ch) jiné místo, uveďte prosím:

4) Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní
- b) střední bez maturity

- c) střední s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

5) S kým obvykle volný čas trávíte?

- a) s rodinou (děti, vnoučata)
- b) s partnerem/partnerkou
- b) sám/sama
- c) s přáteli
- d) jinak, uveďte prosím.....

6) Kde svůj volný čas většinou trávíte?

- a) venkovní prostředí
- b) domácí prostředí
- c) venkovní i domácí prostředí
- d) v prostorách organizovaných volnočasových aktivit
- e) jinak, uveďte prosím.....

7) Jak trávíte svůj volný čas? (u této otázky je možné více odpovědí)

a) pasivní odpočinkové činnosti:

- a I) poslech rádia, hudby
- a II) sledování televize
- a III) četba
- a IV) počítač
- a V) luštění křížovek
- a VI) jinak, uveďte prosím.....

b) aktivní pohybové činnosti:

- b I) nenáročná chůze
- b II) turistika
- b III) kolo
- b IV) cvičení
- b V) jinak, uveďte prosím.....

c) manuální činnosti:

- c I) kutilství
- c II) práce na zahradě a domě
- c III) ruční práce (šití, háčkování, vyšívání, pletení)
- c IV) výtvarné činnosti
- c V) tvorba nějakých výrobků
- c VI) jinak, uveďte prosím.....

d) vzdělávací činnosti:

- d I) četba odborné literatury
- d II) návštěva historických památek
- d III) organizované poznávací zájezdy
- d IV) studium na Univerzitě třetího věku
- d V) přednášky, kurzy
- d VI) jinak, uveďte prosím.....

e) činnosti spojené s chodem domácnosti nebo péčí o jinou osobu:

- e I) úklid domácnosti
- e II) vaření, nákup
- e III) péče o děti, vnoučata
- e IV) péče o partnera/partnerku
- e V) péče o jinou osobu
- e VI) jinak, uveďte prosím.....

f) kulturní činnosti:

- f I) návštěva kina
- f II) návštěva divadel
- f III) návštěva galerií, muzeí
- f IV) návštěva koncertů
- f V) jinak, uveďte prosím.....

g) společenské činnosti:

- g I) návštěva kaváren, restaurací
- g II) návštěva přátel
- g III) cestování
- g IV) návštěva sportovních utkání
- g V) jinak, uveďte prosím.....

8) Odkud se dovídáte o možnostech trávení volného času ve Vašem okolí? (u této otázky je možné více odpovědí)

- a) internet
- b) Uničovský zpravodaj
- c) informační letáky
- d) doporučení od přátel
- e) rádio/televize
- f) přímo od zdroje
- g) jinak, uveďte prosím.....

9) Co z nabídky MKZ (městského kulturního zařízení) Vám připadá nejatraktivnější? (u této otázky je možné více odpovědí)

- a) módní přehlídky
- b) kino
- c) besedy, přednášky
- d) koncerty
- e) výstavy
- f) taneční odpoledne pro seniory
- g) virtuální univerzita třetího věku
- h) ani jedno z výše uvedených

10) Co z nabídky Tělovýchovné jednoty Uničov Vám připadne atraktivní? (u této otázky je možné více odpovědí)

- a) Klub českých turistů
- b) Šachy
- c) Dráhový golf
- d) Tenis
- e) ani jedno z výše uvedených

11) Jaké další uničovské či okolní zařízení vzbuzuje Váš zájem?

- a) Klub rekreačního sportu
- b) Klub zdraví
- c) Český rybářský svaz
- d) Český svaz chovatelů

- e) jiné, uveďte prosím místo a činnost.....
- f) žádná organizace nebo spolek

12) Cítíte se dostatečně informováni ohledně společenského dění ve Vašem okolí?

- a) informovanost je naprosto vyhovující
- b) informovanost je spíše vyhovující
- c) informovanost je spíše nevhovující
- d) informovanost je naprosto nevhovující
- e) nevím

13) Jak hodnotíte současnou kvalitu nabídky volnočasových aktivit na Uničovsku?

- a) naprosto vyhovující
- b) spíše vyhovující
- c) spíše nevhovující
- d) naprosto nevhovující
- e) nevím

14) Chybí v Uničově nebo jeho blízkém okolí nějaký typ aktivity, který byste uvítali?

- a) ano, uveďte prosím.....
- b) ne
- c) nevím

15) Jaké bariéry (pokud existují) Vám neumožňují volnočasovou aktivitu vykonávat/navštěvovat?

- a) finanční
- b) zdravotní
- c) osobní
- d) nekvalitní/nedostatečná nabídka
- e) jiné, uveďte prosím.....
- f) nemám žádné bariéry