

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury



**NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ
V MIKROREGIONU LIPENSKO
SE ZAMĚŘENÍM NA PRAVIDELNÉ ORGANIZOVANÉ AKTIVITY**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Zuzana Stejskalíková, aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph. D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Zuzana Stejskalíková
Název diplomové práce: Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity
Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Julie Wittmannová, Ph. D.
Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá zpracováním analýzy nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Součástí diplomové práce je vytvoření návrhu nových volnočasových aktivit, doporučení pro ředitele organizací s volnočasovou náplní a sestavení souhrnné nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.

První část obsahuje teoretické poznatky. Jsou zde uvedeny pojmy jako stáří, stárnutí, volný čas, životní styl, představuje mikroregion Lipensko. Druhá, praktická část, analyzuje nabídku pravidelných organizovaných volnočasových aktivit pro seniory. Opírá se o anketní šetření mezi seniory, představiteli obcí a institucí zabývajících se volnočasovými aktivitami pro seniory v tomto regionu. Celkem bylo rozdáno 650 listů anketního šetření mezi seniory, 35 listů anketního šetření mezi představiteli obcí a organizací, odborem školství a kultury města Lipník nad Bečvou a Turistickým informačním centrem města Lipník nad Bečvou. Zpracováno bylo 143 řádně vyplněných listů anketního šetření seniorů a všech 35 listů anketního šetření od obcí a organizací. Výstupem je vypracování analýzy nabídky volnočasových aktivit pro seniory, SWOT analýzy, doporučení pro nejvýznamnější poskytovatele volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu. Jako součást diplomové práce také vznikla brožura s názvem Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity.

Klíčová slova: senior, stáří, životní styl, volný čas, život ve stáří, mikroregion Lipensko

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Zuzana Stejskalíková
Title of the thesis: Leisure-time activities of seniors in the Lipensko microregion focusing on regular organized activities
Department: Department of Applied Physical Activity
Supervisor: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.
The year of presentation: 2015

Abstract: Abstract: This thesis deals with processing analysis of the regular leisure-time activities of seniors in the Lipensko microregion. It contains a suggestion of new leisure-time activities, a recommendation for directors of companies dealing with leisure-time activities, and a compilation of a complete offer of regular leisure-time activities in the Lipensko microregion.

The first part contains a theoretical background. Notions such as old age, getting older, leisure time and lifestyle are presented. The Lipensko microregion is introduced there. The second part analyzes the portfolio of regular organized leisure activities for seniors. It is based on surveys among the elderly, community representatives and institutions engaged in leisure activities for seniors in this region. A total of 650 sheets of questionnaires were distributed among seniors, 35 sheets of questionnaires were distributed to the municipalities and organizations, the Department of Education and Culture in Lipník nad Bečvou and the Tourist Information Centre of the city Lipník nad Bečvou. 143 sheets were processed from the seniors and all 35 sheets from the municipalities and organizations. The result is an analysis of leisure-time activities offer for seniors, SWOT analysis, and a recommendation for the most important senior leisure-time activities providers in the region. As a part of the thesis, I also made a brochure named „Senior leisure-time activities in Lipensko microregion focused on a regular organized activities“.

Key words: senior, age, lifestyle, leisure, life in senior age, the Lipensko microregion

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci, včetně všech příloh, vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Julie Wittmannové, Ph. D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne:

.....

Děkuji paní Mgr. Julii Wittmannové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, podněty, připomínky a trpělivost při zpracování mé diplomové práce. Také všem přátelům a známým, kteří mi pomáhali se sběrem dat, všem respondentům za jejich ochotu účastnit se anketního šetření a také celé mojí rodině za podporu po dobu mého studia.

Obsah

ÚVOD	10
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	12
1.1 Demografické údaje	12
1.2 Stáří	14
1.3 Stárnutí	17
2 VOLNÝ ČAS	22
2.1 Volný čas	22
2.2 Volný čas seniorů	24
2.3 Faktory ovlivňující životní styl a aktivity ve volném čase	25
2.4 Pohybová aktivita	28
2.5 Životní styl	30
3 CHARAKTERISTIKA MIKROREGIONU LIPENSKO	33
3.1 Mikroregion Lipensko	33
3.2 Demografie mikroregionu Lipensko	34
3.2.1 Věková pyramida mikroregionu Lipensko	35
3.2.2 Index stáří	35
4 CÍLE A PROBLÉMOVÉ OTÁZKY	38
4.1 Hlavní cíl	38
4.2 Dílčí cíle	38
4.3 Problémové otázky	38
5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ	40
5.1 Metodika	40
5.2 Použité metody a techniky	40
5.3 Anketní šetření mezi seniory v mikroregionu Lipensko	42
5.3.1 Charakteristika respondentů anketního šetření pro seniory	42

5.3.2 Předvýzkum	44
5.3.3 Průběh průzkumu a statistické zpracování dat anketního šetření pro seniory	45
5.4 Anketní šetření mezi starosty obcí a řediteli sociálních a volnočasových zařízení mikroregionu Lipensko	46
5.4.1 Charakteristika respondentů	46
5.4.2 Předvýzkum	47
5.4.3 Průběh průzkumu a statistické zpracování dat anketních šetření pro představitele obcí a organizací.....	47
5.5 Šetření s vedoucí odboru školství a kultury na Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou	48
5.5.1 Charakteristika respondentky	48
5.5.2 Průběh šetření s vedoucí odboru školství a kultury na Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou.....	49
5.6 Šetření s pracovníci Turistického informačního centra v Lipníku nad Bečvou	49
5.6.1 Charakteristika respondentky	49
5.6.2 Průběh šetření s pracovníci v Lipníku nad Bečvou	50
6 VÝSLEDKY EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ	51
6.1 Výsledky anketního šetření mezi seniory v mikroregionu Lipensko	51
6.2 Výsledky anketního šetření mezi představiteli obcí a organizací zabývajícími se volným časem seniorů	59
6.3 Výsledek rozhovoru s vedoucí Odboru školství a kultury Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou.....	63
6.4 Výsledek šetření se zaměstnankyní Turistického informačního centra Lipník nad Bečvou	64
6.5 SWOT analýza.....	65
6.6 Situační analýza pravidelných organizovaných volnočasových aktivit pro seniory mikroregionu Lipensko a Města Lipník nad Bečvou.....	69
6.7 Finanční plán pro tvorbu letáku s nabídkou volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.....	70
7 DOPORUČENÍ.....	72
7.1 Středisko volného času v Lipníku nad Bečvou.....	72
7.2 Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou	75

7.3 Městská knihovna Lipník nad Bečvou.....	76
7.4 Možnosti financování souhrnné nabídky organizovaných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko.....	76
8 DISKUZE	80
9 ZÁVĚR.....	83
10 SOUHRN.....	87
11 SUMMARY.....	88
REFERENČNÍ SEZNAM	89
SEZNAM ZKRATEK	95
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	96
SEZNAM GRAFŮ	97
SEZNAM TABULEK	98
SEZNAM PŘÍLOH.....	100
PŘÍLOHY	101

ÚVOD

Při výběru tématu mé magisterské práce jsem se rozhodla věnovat se své profesní oblasti, kterou je pedagogika volného času. Před rodičovskou dovolenou jsem pracovala ve Středisku volného času v Lipníku nad Bečvou jako programová vedoucí. Tématem mé předchozí bakalářské práce byla Nabídka volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko, se zaměřením na pravidelné zájmové kroužky všech věkových kategorií. Z výsledků mé bakalářské práce bylo patrné, že v mikroregionu Lipensko je nedostatečná nabídka pravidelných zájmových kroužků pro věkovou kategorii 60 let a více. Chci tedy navázat na svou práci a zaměřit se podrobně na tuto věkovou kategorii, která v současné době tvoří téměř 19,5 % (ČSÚ, 2011) z celkového počtu obyvatel tohoto mikroregionu. Abych ve své profesi mohla efektivněji vytvářet nabídku zájmové činnosti, je pro mě důležité orientovat se v nabídce volnočasových aktivit nejen v Lipníku nad Bečvou, ale ve všech jeho spádových obcích. Má magisterská práce bude tedy zkoumat nabídku volnočasových aktivit seniorů. Zaměřím se na nabídku pravidelných organizovaných aktivit, zda zájmové útvary jsou nabízeny pouze pro občany daných obcí či zda jsou otevřeny zájemcům z řad široké veřejnosti. Mimo jiné se budu zabývat otázkou, zda jsou senioři ochotni za volnočasovými aktivitami dojíždět. V anketním šetření ověřím, zda mají senioři a zaměstnanci obcí a organizací nabízející organizované volnočasové aktivity povědomí o stávající nabídce volnočasových aktivit pro seniory v celém mikroregionu Lipensko. Domnívám se totiž, že právě na zaměstnance těchto organizací se senior při hledání vhodné volnočasové aktivity může obrátit.

Cílem mé práce je zpracování analýzy pravidelných volnočasových aktivit a její vyhodnocení. Součástí diplomové práce je vytvoření návrhu nových volnočasových aktivit, doporučení pro ředitele organizací s volnočasovou náplní a sestavení souhrnné nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Domnívám se, že má práce by mohla být přínosem pro pracovníky se seniory i pro samotné seniory. Dále pro je vhodná pro vedoucí odboru školství a kultury na Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou (dále MěÚ), kde se řeší problémy volného času, sportu a kultury.

První kapitola této práce se zaměřuje na vysvětlení pojmů stáří a stárnutí. Zmíněny jsou změny fyzické, psychické i sociální a jejich dopady na život člověka. Ve druhé kapitole definuji pojem volný čas a zmíním jeho funkce. Dále budou popsány možnosti a specifika trávení volného času u seniorů. Přiblížím některé možnosti trávení volného času specifické pro seniory a také možné faktory ovlivňující životní styl a aktivity ve volném čase.

Mikroregion Lipensko je blíže popsán ve třetí kapitole. Je zde krátce představena jeho historie, demografická struktura.

Poslední část diplomové práce je věnována empirickému šetření. Anketní šetření má za úkol zjistit, zda jsou senioři informováni a zda vůbec mají zájem o ucelené informace ohledně organizovaných volnočasových aktivit. Cílem empirického šetření je „dokreslit“ sledovanou problematiku. První anketní šetření bylo určeno pro seniory v mikroregionu Lipensko. Druhé anketní šetření bylo adresováno všem představitelům obcí v mikroregionu Lipensko. Účelem bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se mohou senioři v jejich obci věnovat. I zde je položena otázka, zda by starostové obcí uvítali ucelenou organizovanou nabídku kroužků, klubů, oddílů, apod. nejen z jejich obce, ale i z celého mikroregionu. Třetí šetření je určeno pro vedoucí Odboru školství a kultury MěÚ. Čtvrté šetření bylo provedeno v Turistickém informačním centru Lipník nad Bečvou.

V rámci metodologie empirického šetření je také uvedeno odůvodnění výběru respondentů a způsoby vyhodnocení získaných poznatků. Pro získávání dat byly použity ankety vlastní konstrukce. Jak bylo již zmíněno, práce zjišťuje nabídku volnočasových aktivit, která je dostupná v mikroregionu Lipensko a jejím cílem je vytvoření souhrnné nabídky, ve kterém bude výčet aktuálních volnočasových aktivit s kontakty na vedoucí, s adresami a termíny schůzek. V empirickém šetření ověřím, zda mají respondenti zájem o informace ze souhrnné nabídky a zjistím, jaký informační kanál by jim vyhovoval.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

„Šťěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“

Johann Wolfgang Goethe

V úvodu kapitoly je zachycen náhled na problematiku demografického stárnutí populace, je zde vymezeno několik paradigmat stárnutí, nejčastější periodizace. Součástí kapitoly je také charakteristika stáří ve smyslu sociálního konstruktů. Dále jsou vyjmenovány nejvýznamnější změny v osobnosti stárnoucího jedince, jakož i strategie úspěšného zvládnutí vlastního stáří.

1.1 Demografické údaje

Demografie je věda, zabývající se reprodukcí lidské populace, studuje podmínky, které ji ovlivňují, hledá pravidelnosti, kterými se proces demografické reprodukce řídí. Je bio-sociální disciplínou, jejíž poznatky jsou důležité pro celou řadu oborů. Vychází z empirických dat o obyvatelstvu a jeho demografických událostech (Kalvach, 2004). Vývoj společnosti je tedy spojen se změnami reprodukčního chování a to v procesu porodnosti a procesu úmrtnosti v kombinaci s ostatními demografickými procesy. Důsledkem jsou změny ve věkovém složení populace. Demografické údaje se zjišťují soupisem všeho obyvatelstva na území státu, tedy údaje o okamžitém stavu obyvatelstva. Provádí se 1x za 10 let a to od roku 1869.

Hlavním zdrojem demografických dat je metoda sčítání lidu, domů a bytů (ČSÚ, 2014). Při sčítání lidu, domů a bytů z roku 2011 žilo v ČR 1 644 836 lidí starších 65 let. Nejvíce (201 029) jich žilo v hlavním městě Praha a nejméně (44 538) v Karlovarském kraji.

V roce 1989 v ČR žilo 1 292 000 osob starších 65 let. V roce 1989 tvořily osoby starší 65 let 12,9 % populace v ČR. Do roku 2011 se tento počet zvýšil na 16,8 %. Index stáří (který se počítá $65+ / 0 - 14$ v %) ukazuje, že v roce 1989 byl tento index 57,4.

Do roku 2011 vzrostl až na 113,3. Z těchto ukazatelů je jasné, že se v ČR věk populace zvyšuje. Průměrný věk obyvatelstva se již zvýšil z 36,1 (v roce 1989) na 41,3 (v roce 2011). (ČSÚ, 2014).

Současným světovým trendem není jen populační růst, ale i celkové stárnutí populace. V roce 2012 tvořili lidé v zemích Evropské unie starší 65 let 17,8% populace (ČSÚ, 2013a) a v některých zemích (Švédsko, Norsko, Německo, V. Británie) dosáhli 7% již lidé ve věku 75 a více let (Mühlpachr, 2004). Nešporová, Svobodová a Vidovičová (2008) hovoří na základě statistik ČSÚ o 96 % vzrůstu populace 70-79 let a dokonce 175% vzrůstu počtu seniorů ve věku 80 a více let (v rozmezí 2006 – 2050). Prognózu pro rok 2050 dodává také Pacovský (2010), který hovoří o 35 % seniorů nad 65 let. Na základě předchozího můžeme tvrdit, že i samotná populace seniorů stárne. Zvyšující se procento starších osob je způsobeno poklesem porodnosti a zlepšením zdraví, tedy větší nadějí na dožití (Kotýnková & Červenková, 2001).

Zlepšení životních i pracovních podmínek, pokrok v medicíně, očkování, péče o životní prostředí, sociální rozvoj a mnohé další vede k poklesu úmrtnosti obyvatelstva a tím k populačnímu růstu. K přibývání seniorů ve společnosti dochází relativně (pokles natality), absolutně (prodloužení průměrné délky života) a prodloužováním života ve stáří (Kalvach & Zadák, 2004).

Stárnutí obyvatelstva je možné sledovat na základě několika ukazatelů. Jedním z nich je podíl osob starších 65 let v dané populaci, dále index stáří (podíl obyvatel ve věku 65+ na obyvatelstvu do 15 let) a také průměrný věk, který představuje aritmetický průměr věků všech obyvatel v dané populaci.

Dalším ukazatelem je věková pyramida. Všechny tyto ukazatele začaly již v 90. letech narůstat a v současné době jsou na historicky nejvyšší úrovni.

Věková pyramida (také Strom života) představuje grafické znázornění věkové struktury obyvatelstva daného regionu. Název je odvozen od trojúhelníkové podoby grafu, ze kterého lze věkovou strukturu obyvatelstva vyčíst. Znázorňuje počet mužů a žen v daném věku, v daném okamžiku a na vymezeném území. Věková pyramida se dělí na tři typy.

Progresivní

Tento typ nejlépe kopíruje tvar pyramidy, představuje také klasický model populace pro rozvojové země a v historii to byl jediný model, který pasoval na všechny historické a prehistorické populace. Z podoby grafu plyne, že dětská složka převažuje

nad reprodukční a ta převažuje nad postreprodukční, která se vyznačuje vysokou intenzitou úmrtnosti. Tvar pyramidy má tedy širokou základnu, strany jsou konkávní (prohnuté dovnitř trojúhelníku) a vrchol je ostře špičatý.

Stacionární typ

Stacionární typ v demografické revoluci navazuje na progresivní typ. Dětská složka se pomalu dostává do rovnováhy s reprodukční složkou (snižuje se počet narozených dětí).

Regresivní typ

Tento typ se vyznačuje přesně opačnými vlastnostmi typu progresivního. Má tvar urny a označuje vymírající populaci. Nejméně lidí se vyskytuje v dětské složce a nejvíce pak v postreprodukční (nebo je s reprodukční na podobné úrovni). Základna grafu je úzká a strany jsou konvexní (vypouklé), z toho plyne, že stabilně klesá počet nově narozených dětí a v delším časovém horizontu se bude celkový počet obyvatel snižovat. V takovémto případě zároveň dochází ke stárnutí populace a zvyšuje se ekonomická zátěž na celou populaci. Graficky je tento stav znázorněn výrazně širším vrcholem. Dnes se s tímto modelem můžeme setkat ve většině zemí západní a severní Evropy, včetně České republiky (Anonymous, 2013).

1.2 Stáří

Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. Kdo nezemře mlád, ten mu neujde. Nejen mladí lidé, ale také většina osob středního věku o stáří mnoho neví. Není důvod se o něho zajímat, protože se zdá být v nedohlednu.

„Stáří představuje výsledek procesu stárnutí, tj. závěrečnou etapu lidského života, která se projevuje jistými charakteristickými znaky a specifiky“ (Mühlpachr, 2005, 22).

Obor, který se zabývá problematikou stáří, jež zkoumá stáří samotné a jeho jevy se nazývá gerontologie (z řeckého gerón=stařec). Gerontologie je integrovaný vědní obor, který vychází zejména z poznatků obecné biologie, lékařství a psychologie. Somatickými změnami lidí v tomto věku se zabývá geriatrie (z řeckého Iatros=léčím), respektive klinická gerontologie.

„Stáří je chápáno jako závěrečná etapa života, u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývána též třetím věkem. Stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože interindividuální rozdíly fyzického a psychického stavu stejně starých lidí jsou značné“ (Velký sociologický slovník, 1996, 1218).

Dělení stáří

Stáří se většinou datuje od 60 let, sám věk, je však velmi nespolehlivým ukazatelem, neboť znaky, kterými se obvykle definuje a odlišuje od předchozích etap, nejsou natolik nesporné, aby musely být atributem stáří: např. stát se babičkou, nebo ovdovět, popř. odejít do důchodu, nejsou události nutně vázané jenom na stáří. Rozlišuje se: kalendářní (chronologický) věk, sociální (sociálně-historický věk, biologický (funkční) věk a psychologický věk.

Kalendářní (chronologické) stáří

Tento typ dělení stáří bývá odbornou literaturou považován za nejčastější dělení stáří. Nazývá se také chronologický nebo matriční (Jarošová, 2006; Kozáková & Müller, 2006). Kalendářní věk je určen datem narození a lze jej přesně časově vymezit, výhodou je jednoduchost a jednoznačnost. Kalendářní stáří začíná datem narození jedince a je určitým limitem pro nejrůznější normy.

K tomuto dělení se přiklání i Asghar Zaidi (2008), který v kalendářním věku spatřuje rovněž jediný objektivní faktor, podle kterého je možné jedince identifikovat jako seniora.

Mühlpachr a Bargel (2011) rozlišují tři věkové skupiny v séniu.

- První jsou mladí senioři (65-74 let) u kterých je zásadní otázka odchodu do penze, nakládání s nově získaným volným časem a seberealizace.
- Staří senioři ve věku 75 až 85 let řeší otázku změny zdatnosti, nemocí a chorob.
- Třetí skupinou jsou velmi staří senioři ve věku nad 85 let, zde roste významnost zachování soběstačnosti a zabezpečení.

Petřková a ĀornaniĀov (2004) Ālen seniorsk věk podobn, jako Mühlpachr. ZaĀnj mlad senioři (60-74 let), kteři zažívj ran stáří neboli starší věk. PokraĀujj starší senioři (75-89 let) s vlastním stářím a senioři starší 90 let zažívj dlouhověkost, jinak nazýváni též velmi starší senioři.

Věkovou hranici 65 let využívá také EUROSTAT (Goll, 2010). NejĀastjš věkovou kategorizaci je Ālenn lidského žvota dle odborníků WHO (WHO – World Health Organization - Svtov zdravotnick organizace), kteří vychází z chronologického věku a opírá se o tzv. patnctilet periody lidského žvota a jako hranici stáří oznaĀila věk 60 let.

- 15 – 29 postpubescence a meĀitma
- 30 – 44 adultium
- 45 – 59 interevium, stedn věk
- 60 – 74 senescence, poĀnjc stáří
- 75 – 89 kmetství, senium, vlastní stáří
- 90 a více patriarchum, dlouhověkost

Svtov zdravotnick organizace (WHO) však na svých oficiálních webových stránkách zdraznje, že neexistuje jednotn metodika Āi zvazn pravidla a upozorňuje, že je přirozen rozdíl mezi věkovou hranici ve vyspělých státech a např. v Africe.

Z demografického vývoje a také zlepšování funkĀnho stavu seniorů vyplývá i souĀasn Ālenn stáří, pokldan za orientaĀn:

- 65 – 74 let: mlad senioři
- 75 - 84 let: starší senioři
- 85 a více let: velmi starší senioři (Zavzalov, 2001).

Rozdlen dle Vgnerov (2007):

- ran stáří, 60 - 70 let
- prav stáří 75 a více let

Kalendářní stáří však nevypovídá o skuteĀnm funkĀnm potenciálu, o funkĀnm věku.

Sociální stáří

Sociální stáří zahrnuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění (Kalvach, 2004). Za počátek se považuje vznik nároku na starobní důchod či odchod do důchodu. Periodizace sociálního stáří:

první věk – mládí, profesní příprava, získávání sociálních rolí

druhý věk – produktivní dospělost-biologicko-ekonomicko-sociální

třetí věk – postproduktivní stáří

čtvrtý věk – závislost

Biologické (funkční) stáří

Biologické (funkční) stáří vystihuje biologické stárnutí organismu, hodnotí výkonnost, funkční stav, kondici i patologii, jedince, jako souhrn involuce. Funkční věk hodnotí nejen biologický věk jedince, ale hodnotí jej ve všech psychosociálních souvislostech (Topinková, 1995).

Psychologické stáří

Psychologické stáří poukazuje na psychický stav jedince. Jedná se o subjektivní vnímání vlastního věku. Psychologie životní cesty (life-span psychology) je označení pro psychologii zkoumající člověka ve spojení s jeho celoživotním dějem (Kalvach, 2004).

Ve své práci a výzkumném šetření budu používat věkovou hranici pro definování seniora 60 let.

1.3 Stárnutí

Jak pro pojem stáří, tak i pro stárnutí existuje v dostupné odborné literatuře mnoho definicí.

„Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizovaný tím, že je nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhovo specifickým zákonem.“ (Dvořáčková, 2012, 9). Je to nezvratný fyziologický proces, který začíná narozením jedince a končí smrtí. Je způsobeno, resp. ovlivněno změnami molekulárními, buněčnými, tkáňovými i změnami

celého organismu. Můžeme jej považovat za přirozený a biologický proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností a úbytkem funkčních rezerv (Štilec, 2004).

Stárnutí je individuální proces každého jedince, který je dána variabilitou danou genetickou výbavou, životními podmínkami, životním stylem a způsobem života, interakcí s prostředím a v neposlední řadě zdravotním stavem (Mühlpachr, 2004).

Proces stárnutí nám určité faktory urychlují, nebo naopak můžeme stárnutí přiměřeně zpomalit. V následujícím textu jsou uvedeny nejčastější faktory, které ovlivňují stárnutí a věk jedince.

Faktory, které mohou prodloužit věk:

- vysoký věk předchozích generací v rodině,
- život v páru,
- studium (čím déle studujeme, tím vyššího věku se dožíváme),
- bydlení v obci do 10 000 obyvatel,
- používat v automobilu bezpečnostní pásy,
- vykonávat fyzickou práci,
- provozovat nějakou sportovní aktivitu, nebo 3x týdně cvičit,
- postoupit nejméně 1x za rok lékařskou prohlídku,
- být mírný a klidný,
- nekonzumovat příliš mnoho alkoholu,
- být žena (ženy se dožívají vyššího věku).

Faktory, které mohou snížit věk:

- úmrtí jednoho z rodičů na srdeční chorobu před 60 rokem,
- nemoci vyskytující se pravidelně v rodině (cukrovka, rakovina)
- sebevražda jednoho z rodičů,
- bydlení v aglomeraci s počtem obyvatel větším než 1 mil.,
- žít sám,
- cestování autem více, než 20 000 kilometrů za rok,
- kancelářská práce,

- stravování typu fast-food,
- obezita,
- nervozita, stres, napětí,
- větší a pravidelné pití alkoholu,
- kouření (Dessaintová, 1999).

Základní projevy stárnutí

U každého jedince proces stárnutí probíhá individuálně, záleží na jeho genetické výbavě a také životnímu stylu, který jedince vede. Stárnutí se promítá do všech složek osobnosti člověka – do tělesné neboli biologické, do psychické složky a také do složky sociální. A tak můžeme pozorovat fyzická, psychická i sociální hlediska stárnutí.

1. Změny tělesné

Tělesné projevy stáří často poznáme již na první pohled. Tyto projevy nám pomáhají odlišit mladé lidi od starších a jsou nazývány fenotypem stáří. Mají společné rysy, nicméně jejich projev je čistě individuální. Individuálnost těchto změn ve stáří je dána jedinečností každého člověka a mnohými faktory, které na člověka působí. Venglářová (2007) uvádí tyto změny:

- změny vzhledu (snižování tělesné výšky, změny tělesné hmotnosti)
- úbytek svalové hmoty,
- změny termoregulace,
- změny činností smyslů,
- degenerativní změny kloubů, kardiopulmonální změny,
- změny trávicího systému,
- změny vylučovací soustavy,
- zhoršení funkce nervového systému,
- změny sexuální aktivity.

2. Změny psychické

Psychické změny jsou individuální, stejně jako tělesné. Prolíná se vliv změn v mozku i v celém těle. Plasticita jakožto důležitá schopnost kognitivních funkcí, klesá

po 60. roce života. Dochází ke zpomalení tempa duševní činnosti, doba zpracování podnětů a následná reakce se prodlužuje, proto dochází k chybování. Problematické je rychlé rozhodování, senioři jsou více opatrní, dávají přednost přesnosti před rychlostí a špatně snášejí změny (Mühlpachr & Staníček, 2001; Vágnerová, 2007).

Podle Venglářové (2007) dochází k těmto změnám:

- zhoršení paměti,
- obtížnější osvojení nových poznatků,
- nedůvěřivost,
- snížená sebedůvěra,
- sugestibilita,
- emoční labilita,
- změny vnímání,
- přibývání depresí a duševních bolestí,
- zhoršení úsudku.

3. Změny sociální

Sociální hledisko a sociální změny nás provádí ve stáří stejně jako ty biologické a psychické. Zásadním mezníkem je pro člověka odchod do penze a každý jedinec jej prožívá rozdílně. Jedná se o moment, kdy člověk přechází z ekonomicky aktivní části života do postproduktivní části. Nově získaná role penzisty je rolí soukromou, člověk už nemá ekonomickou povinnost. Díky odchodu do penze ztrácí senioři svoji pravidelnou činnost, která zabírala velkou část jejich času a musí se vypořádat s nově získaným časem. Ten většinou postrádá strukturu, protože dříve byl jejich čas určován zaměstnavatelem. Nyní musí změnit svůj životní styl, kterému se v pozdějším věku hůře přivyká. Z toho důvodu je podstatné začít myslet na penzi a stáří již mnohem dříve. Je třeba vybudovat si sociální kontakty i mimo pracovní sféru a najít vhodné koníčky a aktivity, kterým bude možné se věnovat a v penzi je ještě více rozvíjet. Tím bude přechod do penze plynulý, člověk bude mít možnost věnovat se nadále svým zájmům. V případě, že není vybudována základna aktivit, poměrně brzy po prvotním nadšení ze získaného volného času dochází k nespokojenosti a zklamání, senior neví, jak naložit se získaným časem. Život ve stáří a v penzi je odrazem způsobu celého života, o tom, jak jej bude jedinec prožívat, se rozhoduje mnohem dříve, než odejde do penze.

Proto je rozdíl mezi způsobem života ve středním věku a mezi seniorským věkem poměrně malý. Člověk si přenáší své zvyklosti, zájmy i kontakty s sebou i do penze (Vágnerová, 2007).

Venglářová (2007) shrnula tyto změny takto:

- odchod do penze
- změna životního stylu,
- stěhování,
- ztráty blízkých lidí (častější úmrtí),
- osamělost,
- finanční potíže.

2 VOLNÝ ČAS

Následující kapitola definuje termín volný čas, nahlíží na volný čas seniorů a popisuje možné faktory ovlivňující životní styl a aktivity ve volném čase seniorů. Okrajově připomíná vliv pohybových aktivit v procesu stárnutí. Závěr kapitoly tvoří pohled na fenomén životní styl.

2.1 Volný čas

Objasňováním pojmu volného času se zabývá mnoho autorů v odborných publikacích. Je to doba, kdy si můžeme svobodně vybrat činnosti, které děláme podle své vůle, dobrovolně a rádi. Tyto činnosti nám přinášejí pocit uspokojování a uvolnění.

Volný čas je definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování biofyzilogického či rodinného systému.“ (Velký sociologický slovník, 1996).

V pedagogickém slovníku je definován termín volného času následovně: „ Čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, jež zůstane po odčtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku“ (Průcha, 2003, 273).

Volný čas je tvořen svobodným rozhodnutím. Jenže i zde je problém. Jakékoliv svobodné rozhodnutí pro činnost ve volném čase následovně může přinášet, a většinou přináší povinnost. Ta je spojena s plněním toho, k čemu se člověk dobrovolně rozhodl, a je tím větší, čím je ta činnost pravidelnější a vázána na ostatní lidi, se kterými je realizována (Hodaň & Dohnal 2008, 64).

Podle Slepíčkové (2000) je volný čas časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem.

Podle Hodaně (1997) má volný čas tyto hlavní rysy:

- relativní svoboda volby činnosti odpovídá vůli, zájmům, potřebám a cílům člověka, je ovlivněna mentalitou, rodinou a zdravotním stavem,
- nezainteresovanost na ekonomickém efektu.
- možnost relativně libovolného přerušování činnosti.

Funkce volného času:

- regenerační (zotavení, odpočinek),
- prožitková (zábava, rozptýlení),
- rozvíjející (rozvoj osobnosti, sebevzdělávání).

„Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, přinášejí nám radost a uspokojení. Volný čas dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková & Pavlíková 2002, 31).

Dohnal (2002) uvádí základní tendence vývoje volnočasových aktivit:

- od organizovaného k neorganizovanému,
- od výkonu k prožitku, radosti, sebeuspokojení, seberealizaci),
- od kolektivního k individuálnímu,
- od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti),
- od dlouhodobých (stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (módnost, identifikace),
- od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů).

Hofbauer (2004) uvádí tři typy možností organizování volného času:

- **činnosti spontánní:**
 - uplatňuje se individuálně nebo ve skupině, podle aktuálního zájmu účastníků. Výchovně jsou ovlivňováni nepřímo. Spontánní aktivity jsou přístupny všem zájemcům a není při nich stanovena délka trvání, začátek ani konec.

- **zájmová činnost příležitostná:**
 - zahrnuje organizované jednorázové, rekreační, oddechové nebo vzdělávací aktivity. Je časově ohraničena, přímo řízena pedagogem, vedoucím, trenérem apod. a zároveň umožňuje a vybízí k spoluúčasti účastníků. Může probíhat v místním, regionálním, celostátním a mezinárodním měřítku.
- **zájmová činnost pravidelná:**
 - je pořádána celoročně v pravidelných intervalech. Vede ji příslušný kvalifikovaný vedoucí. Cílem pravidelné činnosti je osvojení si nových vědomostí, dovedností, prohloubení kladného vztahu k předmětům zájmu. Často prezentují svou činnost, výrobky, úspěchy na přehlídkách, výstavách, kulturních akcích, soutěžích.

2.2 Volný čas seniorů

Jakákoliv aktivita ve stáří, ať již fyzická, psychická či společenská, dává životu ve stáří smysl a naplnění a je často i prevencí některých onemocnění. Sýkorová (2004) považuje za základní strategii adaptace na stáří jednak optimismus, životní nadhled a vůli překonávat těžkosti stárnutí, dále pak okruh lidí, na které se může senior spolehnout a konečně také aktivitu jedince.

S odchodem do penze se seniorům otevírají nové časové možnosti pro aktivity, které mají rádi a mohou se jim, pokud jim to zdravotní stav dovolí, nyní naplno věnovat. Monika Žumárová a Radka Bencová (2010) dospěly ve svém výzkumu k průměrné době volného času seniorů. Jimi zjištěná průměrná doba je v ČR 6,5 hodin denně, a to bez ohledu na den v týdnu.

V seniorském věku bývají aktivity spíše pasivnější, přesto ale existuje velké procento osob, které svůj volný čas využívají velmi aktivně a to formou sportování, cestují, nebo nadále částečně pracují.

Právě aktivní různorodá činnost v důchodovém věku ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb seniorům může také napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče či žádostí o umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka výrazně převyšuje kapacitní možnosti.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Například: rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost vyjádření názoru, možnost spolupráce a vzájemná závislosti na druhém, důvod k vycházení z domu a cestování, příležitost k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách. Starší lidé se mohou věnovat stejným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem je však třeba uzpůsobit obsah s ohledem na změny zdraví a fyzické kondice i duševní rozpoložení jedince. Mezi druhy vhodného cvičení pro seniory se například uvádí turistika, jízda na kole, plavání, tanec, rehabilitační zdravotní cvičení, jóga, tai-chi (šetrné bojové umění).

Způsob, jakým senior bude trávit svůj nově nabytý volný čas, se odvíjí především od aktuálního zdravotního stavu a také finanční situace seniora. Velký vliv na způsob trávení volného času také má, zda senior žije jako jednotlivec, nebo v páru. Tito zdravotně zdatní a finančně zabezpečené senioři mohou cestovat na různá místa světa. Konzervativnější senioři mohou využívat tuzemských pobytů k relaxaci a trávení volného času.

Fenoménem dnešní doby se také staly Univerzity třetího věku, které seniorům nabízejí vzdělání, na které dříve nemohli dosáhnout, nebo na něj nezbyl čas. Velmi důležitou součástí vzdělávání seniorů, jsou také kurzy vzdělávání v oblasti nových technologií, ať už se jedná o počítačovou gramotnost, nebo práci s internetem.

Pokud senior již není zdravotně zdatný natolik, aby mohl trávit čas jakoukoliv pohybovou aktivitou nebo cestováním, stále mu zůstává velká řada možností, kterými může trávit svůj volný čas. Mezi nejpopulárnější bych uvedla četbu, sběratelství luštění křížovek (sudoku), rukodělné činnosti (háčkování, pletení, paličkování, vyšívání apod.) nebo již výše zmiňované Univerzity třetího věku, či práce s internetem.

Populární jsou také společenské akce pořádané pro seniory, které se konají přímo v domovech pro seniory, nebo také mimo ně.

Nedílnou součástí seniora je také jeho rodina. Nejčastěji se snaží pomoci při hlídání dětí, popř. při jejich výchově.

2.3 Faktory ovlivňující životní styl a aktivity ve volném čase

Na změny ve volném čase seniorů má vliv několik faktorů, resp. příčin, z nichž jsou v českých podmínkách dominantní především příčiny ekonomické a zdravotní.

Další významné faktory jsou popsány níže. Přirozeně se volnočasové aktivity v životě jedince proměňují v celém průběhu jeho života, avšak za výrazný mezník v jejich proměně můžeme označit nejen dosažení seniorského věku, ale zejména odchod do starobního důchodu a dalšímu nepokračování v ekonomické aktivitě.

Důležitou roli má i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a preseniorská příprava, ideálně takovým možným způsobem, při kterém lze pokračovat ve stávajících aktivitách. Dále je významná ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit.

Kasper a Lubecki (2003) určily obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů:

1. Pokračování ve stávajících aktivitách. Toto lze považovat téměř za ideální stav. Dochází tak k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince.
2. Rozšíření stávajících aktivit. Myšleno je především cestování a turistika. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času. Zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu (z povrchového zájmu na hloubkový záměr).
3. Výběr nových činností, na které jedinci v době produktivního věku nezbýval čas. I když to v textu uvedených autorek, ze kterého je čerpáno, není uvedeno, je zde nutné doplnit, že výběr nových volnočasových činností se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory – zdravotní situací, rodinou, přáteli, ekonomickou situací apod.
4. Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. Tuto změnu je poměrně obtížné přesně vymezit. Výše uvedené autorky dávají jako příklad vaření či nakupování. Pouze v některých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu. Kasper a Lubecki (2003) doplňují, že s přibývajícím věkem klesá i počet přání, které by senioři ve svém volném čase rádi realizovali.

Mezi další determinanty, které ovlivňují trávení volného času, se uvádí tyto:

Věk

- obsah a kvalitu volného času podle Spousty (1994) mění a určuje hlavně věk. V seniorském věku ovšem tato změna není příliš výrazná. Po 70 roce (dříve 60) je čas bilancování, mluví se převážně o nemocech a způsobech smrti, mizí chuť do života. Mezi 70-80 rokem dochází zejména u mužů, únava z povolání či koníčků. Po 80. roce většina jedinců spotřebuje veškerou energii na fyziologické potřeby a boj sám se sebou.

Pohlaví

- o nedostatku volného času mluví převážně ženy, jelikož po celou dobu svého života pečují o své děti, poté vnoučata. Většinu svého volného času tedy tráví s rodinou a na koníčky už jim nezbývá prostor. Námahu z rození a výchovu dětí si pak vynahrazují zvýšenou péčí o své tělo. V penzi se ženy více kontaktují, pomáhají a jsou komunikativnější. Muži jsou více fixováni na své zaměstnání, a pokud dříve neprovozovali žádné koníčky, velmi často u nich dochází k frustraci co s vzniklým volným časem.

Fyzická kondice a zdravotní stav

- tyto faktory lze brát jako hlavní limitující faktory, které lze do určité míry ovlivnit životním stylem, pokud jedinec není omezen geneticky, nebo jakkoliv jinak. Spousta (1994) uvádí fyzickou kondici a zdravotní stav u žen a mužů dvoustraně. Jednu kategorii zahrnují sportovci, kteří již od útlého věku byli vedeni k aktivnímu životnímu stylu, na druhé straně je velké masa lidí, kteří zanedbávají svůj zdravotní stav a fyzickou kondici. Zvláštní skupinou mezi nimi jsou obézní lidé. Tělesně a duševně nemocným lidem se pak těžko radí, jak aktivně naplnit jejich život. S přibývajícím věkem rovněž vzrůstá pohybová inaktivita seniorů, kterou však nelze přičítat jejich „lenosti“, ale především zdravotnímu stavu (Hairi, Avendano & Mackenbach, 2008).

Psychická kondice

- je dána temperamentem, výši inteligence, stupněm aktivity a energetičností jedince. Psychická výbava rozhoduje spolu s výbavou tělesnou částečně

o životním stylu jedince. Nejcennějším statkem je duševní zdraví (Spousta, 1994).

Socioprofesionální role

- fyzická i psychická námaha v pracovním procesu jedince bude ovlivňovat způsob trávení volného času jedince po celý život. Člověk, který po svůj produktivní život pracoval více fyzickou námahou, bude pravděpodobně v důchodovém věku svůj volný čas trávit více pasivně a naopak.

Vzdělání

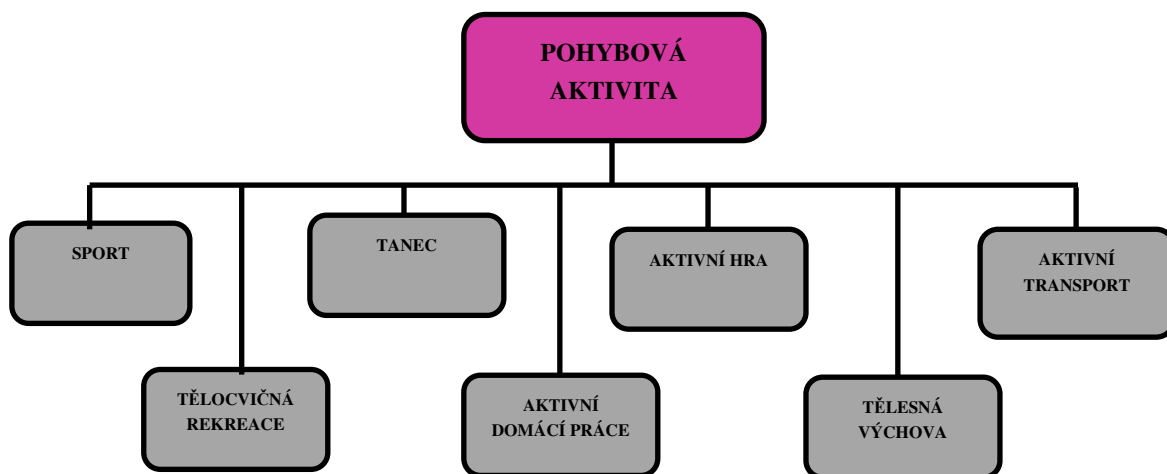
- podle Pávkové (2002) kvalitu využití volného času ovlivňuje i vzdělání. S vyšším vzděláním roste frekvence volnočasových aktivit a to i v seniorském věku. Široká nabídka různých forem vzdělání, rehabilitační péče a kulturně – společenských aktivit je účinným krokem k aktivizaci seniorů a udržování aktivního životního stylu jedince.

Finanční situace

- pokud je senior finančně nezávislý, má to velký vliv na řadu oblastí v jeho životě. Zasahuje to převážně do trávení volného času ve formě cestování, relaxace, či návštěvy kulturních zařízení a akcí. V dnešní době je rostoucí trend spoření na penzi ve formě různých penzijních a životních přípojištění, proto by seniori měli být finančně zabezpečeni. Nutno podotknout, že se zvyšujícím věkem klesají u jedinců finanční nároky na volný čas, ale opačně se zvyšují potřeby na léky a sociální služby.

2.4 Pohybová aktivita

V současné době WHO uvádí, že „pohybová aktivita je jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšené tepové a dechové frekvence“ (Dohnal, 2007). Může být součástí sportu, školních aktivit, hry, nebo chůze do školy. Australská organizace (Strategic Inter- Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004) má na pohybovou aktivitu podobný názor (viz obr. 1).



Obrázek 1 Pohybová aktivita (Strategic Inter- Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004)

Pohybovou aktivitou chápe Dohnal a Hobza (2007, 42) „všechny pohybové činnosti člověka“. Pohybová aktivita je podstatně širší pojem než sport. Patří do ní také aktivity pracovní, běžné životní úkony, lokomoční aktivity a také pochopitelně zájmové aktivity, do kterých patří sport, cvičení turistika, tanec.

Je možné říci, že pravidelná pohybová aktivita s přiměřeným energetickým příjmem má řadu pozitivních vlivů na lidské zdraví a brání vzniku mnoha onemocnění (Stejskal, 2004).

Snižování množství pohybu je jedním z průvodních jevů životního stylu ve všech věkových kategoriích. Výsledkem bývá pokles fyzické i duševní výkonnosti a velmi často také i zhoršený zdravotní stav a vyšší výskyt civilizačních onemocnění. Pohybovými aktivitami lze pak podle Štilce (2004) velmi efektivně působit na životní postoj starších, často osaměle žijících, lidí.

Z filozofického pohledu považuje Hodaň a Dohnal (2008, 32) pohybovou aktivitu za „sumu skutečně realizovaných pohybových činností člověka bez jakéhokoliv upřesňování o jaký druh pohybu jde, čím je podmíněn, k jakému energetickému výdeji dochází, atd.“.

Je tedy zřejmé, že pohybová aktivita je velice různorodá a působí různými směry, jelikož většina je zaměřena na ovládnání, manipulaci, zpracování, vyrábění nebo přemísťování a tudíž nepůsobí příznivě na člověka. Místo termínu pohybová aktivita,

tedy Hodaň uvádí tělocvičná aktivita, který již není tak všeobecný, a je to tedy „suma všech skutečně realizovaných tělesných cvičení“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 33).

2.4.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví seniorů

Během svého života si postupně začínáme uvědomovat, že dobré zdraví není automatickou součástí, ale že jde o vzácnou a mnohdy již neobnovitelnou hodnotu. Musíme ovšem konstatovat, že mnoho lidí si tuto skutečnost, ať už záměrně, nebo nevědomky, neuvědomuje a se svým zdravím zbytečně hazardují a negativními vlivy její zhoršují a vystavují se tak riziku smrti, nebo podlomeného zdraví a s tím dalších potíží, převážně psychického rázu.

Sarafino (2006) se o zdraví zmiňuje, jako o pozitivním stavu tělesné, duševní asociální pohody, nikoliv pouze jako nepřítomnost nemoci nebo úrazu.

Mezi vhodné formy pohybu pro seniory můžeme zařadit pohyby pomalé, vědomé, klidově a soustředěně prováděné. Vhodné jsou také doteky na povrchu těla, masáže, poklepy a automasáže (Kubičková, 1988).

Jak uvádí Štílec (Štílec, 2004, 33):

Má-li pohybová aktivita účinným způsobem přispívat ke zdravému způsobu života, musí jít o činnost pravidelnou, dlouhodobou a musí se dodržovat správné zásady v následujících oblastech:

- celkové množství pohybových aktivit,
- úsilí, s jakým je činnost prováděna,
- výběr činností k udržení nebo rozvoji základních pohybových schopností,
- psychické uspokojení, prožitkovost, rozložení pohybových aktivit v průběhu dne, týdne.

2.5 Životní styl

Životní styl představuje hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti. S pojmem životní styl se setkáváme denně, jedná se o velmi důležitý faktor, který

ovlivňuje kvalitu života. Zahrnuje také formy dobrovolného chování jedince v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru řešení.

Životní styl definuje Sičák (2001, in Vaďurová & Mühlpachr) jako specifický druh chování člověka se specifickými způsoby chování, zvyky a sklony. Životní styl je determinován materiálně-technickou úrovní společnosti, je ovlivněn výchovou a lze na něj nahlížet jako na odraz duchovního cítění, kultury, vzdělání a morálky.

Životní styl má zásadní význam pro zdraví člověka. Podíl vlivu determinantů na zdraví člověka je jen odhadovaný. Podle Ogdena (2004) má největší podíl (50 %) na zdraví životní styl jedince. Shodně v podílů 20 % je zdraví ovlivněno genetickým základem jedince a životním prostředím, ve kterém žije. V neposlední řadě je životní styl jedince ovlivněn rodinou, profesním a společenským postavením a tradicemi společnosti, ve které žije. Dále je stanovován podmínkami přírodními (biologické, geografické, demografické), ekonomickými a kulturními podmínkami života. K životnímu stylu se v naučné literatuře pojí několik přívlasků, které je déle více specifikují a přibližují. Můžeme diferencovat tedy životní styl pasivní/aktivní, zdravý/nezdravý, venkovský/městský, aj. Dále jej můžeme dělit dle věku, vzdělání, sociální role a také pohlaví.

Životní styl má podle Hodaně a Dohnala (2005) zcela individuální charakter, je proměnlivý a má svoji dynamiku. Ve své podstatě každý člověk žije svým vlastním životním stylem, který je více, či méně odlišný od ostatních členů v blízkém okolí jedince. Aniž bychom si to uvědomovali, náš životní styl se postupně, dlouhodobě a neuvědoměle vytváří a je výsledkem sociální role a prostředí, ve kterém člověk žije.

S pojmem životní styl souvisí i tzv. životní způsob. Který ve své podstatě znamená „ každodenní, ustálené soukromé zvyklosti, obyčeje a sklony zakládající typické formy sociální interakce a podmiňující vzorce prostorového chování, výběr sociálního prostoru i strukturu využití času, příjmů i vydání“ (Kubátová, 2000, 5). Podle Hodaně a Dohnala (2005) je životní způsob nadřazený životnímu stylu, a to v tom smyslu, že se netýká pouze jedince, ale celé skupiny lidí. Má tedy skupinový charakter a může představovat určitou normu, která může být pro danou skupinu typická. Životní způsob je tedy souhrnem životních stylů jedinců ve skupině.

Životní styl je tedy podmíněn dle Hodaně a Dohnala následujícími faktory (Hodaň & Dohnal, 2005, 80):

- individuálním rozvojem a jeho aktuálním stavem,
- dosaženou úrovní kulturnosti daného jedince,
- individuální filozofickou a hodnotovou orientací,
- rodinnými tradicemi,
- konkrétním podílem na výrobním procesu,
- individuálním postavením v socio-profesní skupině,
- množstvím úrovní realizovaných sociálních rolí,
- dosaženou životní úrovní,
- vlivem okolního prostředí.

3 CHARAKTERISTIKA MIKROREGIONU LIPENSKO

Na úvod kapitoly je stručně nastíněna charakteristika mikroregionu Lipensko, a to především z geografického a demografického aspektu. Zařazení stručného popisu právě na toto místo vychází z logiky posloupnosti psaní této práce. Informace uvedené níže zároveň napomáhají k vymezení základního souboru v empirické části i k vytyčení hranic při hledání zařízení poskytující volnočasové aktivity pro seniory.

3.1 Mikroregion Lipensko

Mikroregion Lipensko je **dobrovolným svazkem 11 obcí**, který byl založen v prosinci roku 2001. Rozkládá se v údolí Moravské brány, některé z obcí leží na úpatí Oderských či Hostýnských vrchů. Celé území se nachází v mírně teplé podnebné oblasti s průměrnou roční teplotou kolem 8° Celsia a průměrným ročním úhrnem srážek mezi 700-800 milimetrů. Nadmořská výška území se pohybuje v rozmezí od 222 metrů nad mořem v Oldřichově po 358 metrů nad mořem ve Veselíčku. Krajina je velmi pestrá – od zemědělských lánů protkaných řekou Bečvou a řadou drobných potoků, až po kopcovitou část, kde se střídají pole s plochami lesů, která tvoří předhůří Oderských vrchů.

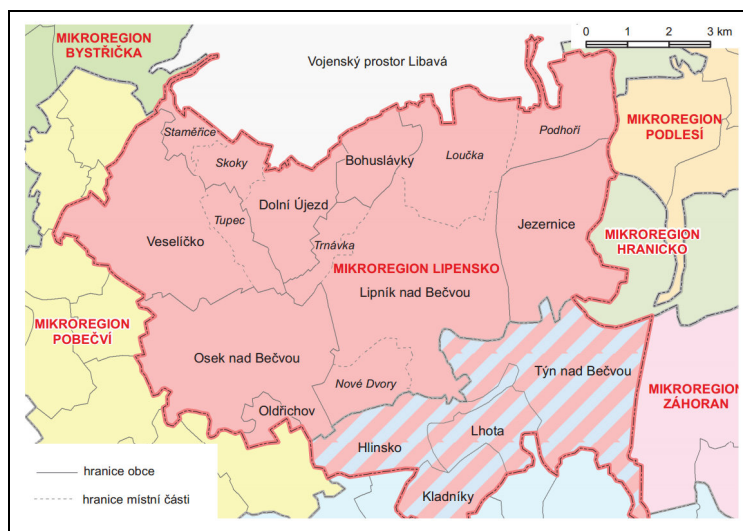
Údolí Bečvy zase skýtá možnosti pro nenáročnou cykloturistiku, in-line brusle. Přímo v Lipníku nad Bečvou je letní koupaliště. Milovníci přírodního koupání, mohou využít také jezera zvaného Jadran mezi Osekem nad Bečvou a Lipníkem nad Bečvou. V okolí se nachází středověký hrad Helfštýn.



Obrázek 2 Mapa Mikroregionu Lipensko

Obce Mikroregionu Lipensko

Svazek obcí Lipensko sdružuje město **Lipník nad Bečvou** (se svými čtyřmi místními částmi Loučka, Nové Dvory, Trnávka, Podhoří) a **10 okolních obcí**:



Obrázek 3 Mapa obcí Mikroregionu Lipensko

1. **Bohuslávky**
2. **Dolní Újezd** (vč. místních částí Staměřice a Skoky)
3. **Hlinsko**
4. **Jezernice**
5. **Kladníky**
6. **Lhota**
7. **Oldřichov**
8. **Osek n. Bečvou**
9. **Týn n. Bečvou**
10. **Veselíčko** (vč. místní části Tupec)

3.2 Demografie mikroregionu Lipensko

Věková struktura obyvatel žijících na území mikroregionu Lipensko je znázorněna v následující tabulce vytvořené z informací dostupných na www.cszu.cz. Podle dat z této tabulky můžeme konstatovat, že věková struktura populace

mikroregionu Lipensko se nijak výrazně neodlišuje od věkové struktury populace ČR a Olomouckého kraje.

OBEC	obyvatelé ve věku 0 - 14 let		obyvatelé ve věku 15 - 59 let		obyvatelé ve věku 60 a více let	
	celkem	v %	celkem	v %	celkem	v %
Lipník nad Bečvou	1298	15,4	5537	65,8	1581	18,8
Bohuslávky	47	13,8	208	61,2	85	25
Dolní Újezd	200	17,6	738	64,8	200	17,6
Hlinsko	31	15,3	125	61,9	46	22,8
Jezernice	104	15,8	430	65,2	126	19
Kladníky	40	24,7	93	57,4	29	17,9
Lhota	39	12,4	206	65,6	69	22
Oldřichov	20	16,4	76	62,3	26	21,3
Osek nad Bečvou	185	16,9	726	66,2	186	16,9
Týn nad Bečvou	137	15,9	524	61	198	23,1
Veselíčko	146	17,8	494	60,2	181	22
Mikroregion Lipensko	2247	15,9	9157	64,8	2727	19,3
Olomoucký kraj	98 193	15,4	416 564	65,5	121 556	19,1
ČR	1 554 475	15,2	6685755	65,5	1971225	19,3

Tabulka 1 Věkové složení obyvatel mikroregionu Lipensko (upraveno na základě informací ČSÚ)

3.2.1 Věková pyramida mikroregionu Lipensko

Věková pyramida mikroregionu Lipensko má regresivní typ věkové pyramidy. Věk dětské populace nedosahuje zastoupení postreprodukční složky populace. Dochází tedy ke snižování celkového počtu obyvatel a ke stárnutí populace (Střílková, 2014). Obr. 3 ukazuje věkovou pyramidu vytvořenou ze sčítání lidu z roku 2011. Oranžovou barvou jsou znázorněny ženy, zelenou muži.



Obrázek 3 Věková pyramida mikroregionu Lipensko

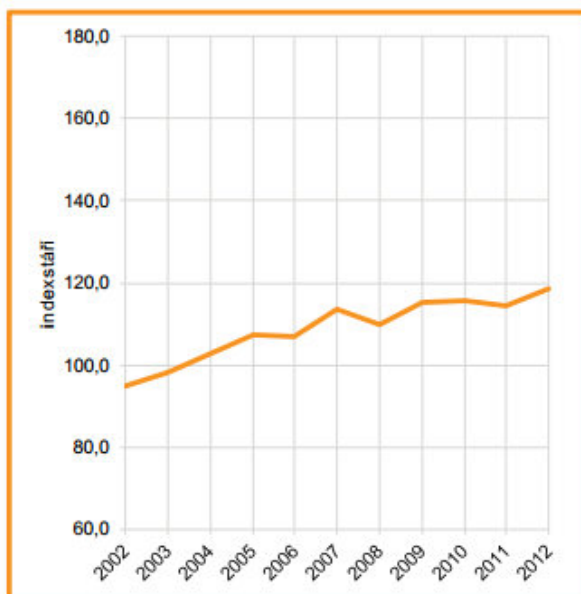
3.2.2 Index stáří

Proces demografického stárnutí lze charakterizovat mimo jiné pomocí indexu stáří. Index stáří vyjadřuje, kolik je v populaci obyvatel ve věku 60 let a více na 100 dětí ve věku 0-14 let.



Obrázek 4 Index stáří v České republice

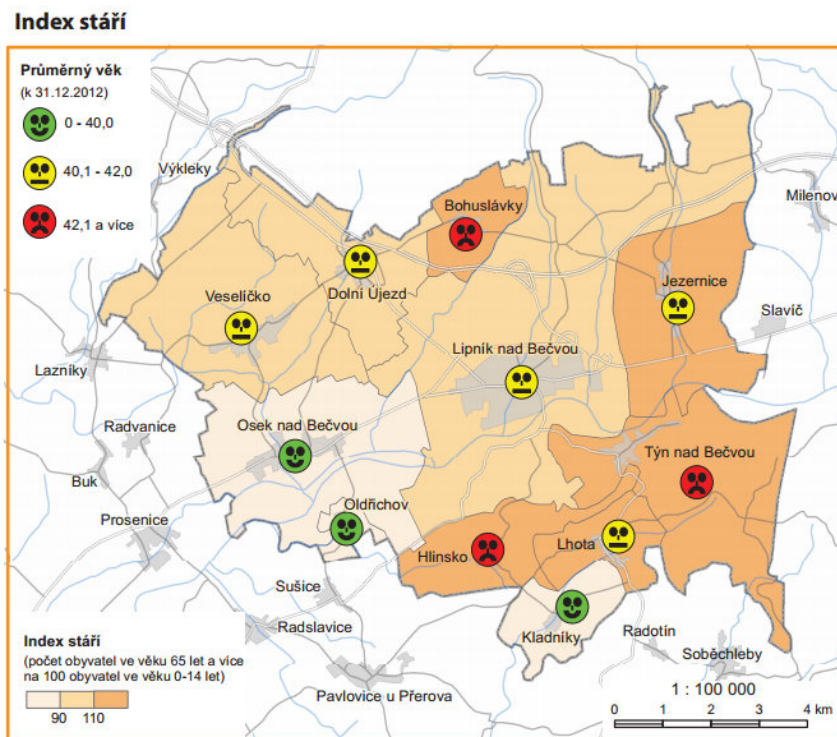
Vývoj indexu stáří v mikroregionu



Obrázek 5 Vývoj Indexu stáří v mikroregionu Lipensko

Z křivky je jasně patrné, že Index stáří v mikroregionu Lipensko má vzrůstající tendenci. Je proto důležité věnovat se otázce seniorů. Mapa (obr. 6) znázorňuje, jaký je průměrný věk a Index stáří v obcích mikroregionu Lipensko. Čím tmavší je barva na mapě, tím je v obci větší podíl starých osob na nejmladší generaci. Tento podíl je nejmenší v obcích Osek nad Bečvou, Oldřichov a Kladníky – index stáří je zde méně

než 90, naproti tomu největší podíl starých osob vůči dětské složce je v obcích Bohuslávky, Jezernice, Týn nad Bečvou, Lhota a Hlinsko – index stáří je větší než 110). V dalších letech je možné předpokládat další nárůst tohoto ukazatele.



Obrázek 6 Index stáří mikroregionu Lipensko

4 CÍLE A PROBLÉMOVÉ OTÁZKY

4.1 Hlavní cíl

Cílem diplomové práce je zpracování analýzy nabídky stávajících pravidelných organizovaných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko a doporučení pro poskytovatele těchto aktivit.

Podstatnou částí práce je analýza pravidelných volnočasových aktivit a návrh nových volnočasových aktivit pro Středisko volného času Lipník nad Bečvou (dále jen SVČ), Městskou knihovnu Lipník nad Bečvou (dále jen MěK), Turistické informační centrum Lipník nad Bečvou (dále jen TIC) a Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou.

4.2 Dílčí cíle

- a) Ověření zájmu o společnou nabídku všech zájmových útvarů určených pro seniory v mikroregionu Lipensko.
- b) SWOT analýza volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko pro seniory.
- c) Zjištění informovanosti seniorů o zájmových útvarech SVČ Lipník nad Bečvou a mikroregionu Lipensko.
- d) Vytvoření souhrnné nabídky pravidelných organizovaných zájmových kroužků seniorů v mikroregionu Lipensko.
- e) Ověření vhodnosti informačních kanálů pro šíření nabídky pravidelných organizovaných zájmových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.
- f) Ověření možností finanční podpory pro propagaci aktivit pro seniory.
- g) Vytvoření návrhu nových zájmových kroužků SVČ Lipník nad Bečvou pro seniory.

4.3 Problémové otázky

1. Kolik je v mikroregionu Lipensko volnočasových aktivit pro seniory?
2. Je podle seniorů současná nabídka pravidelných organizovaných aktivit seniorů v mikroregionu dostatečná?

3. Mají senioři a zaměstnanci organizací, kteří pracují se seniory, povědomí o kroužcích v SVČ Lipník nad Bečvou a o kroužcích mikroregionu Lipensko?
4. Jsou senioři ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět? Kolik jsou ochotni zaplatit za volnočasovou aktivitu?
5. Uvítali by senioři souhrnnou nabídku pravidelných organizovaných aktivit mikroregionu Lipensko? Případně jaký informační kanál by jim vyhovoval?
6. Má město Lipník vyčleněny prostředky pro podporu zájmových kroužků pro seniory?

5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

5.1 Metodika

Metodika je souhrn nebo systém metod, které jsou používány v jednotlivých vědách a vědních oborech. Způsob nebo systém pravidel, jaký je vhodné při řešení vědeckého úkolu postupovat.

Ke splnění cílů a dílčích úkolů diplomové práce jsem použila následující metody a techniky:

Metody:

1. Historická metoda (sběr a třídění informací z literárních zdrojů a jiných pramenů a různých období).
2. Metoda terénního šetření (sběr dat přímo v terénu).
3. Metoda dotazování (používá se při anketě, rozhovoru či dotazníku).

Techniky:

1. Práce s dokumenty – jde o získávání informací z dokumentů písemného a grafického charakteru (územní plány, mapy, historické nálezy, apod.).
2. Řízený rozhovor – je to jedna z technik sběru dat v sociálním prostředí. Při použití této techniky je vhodné si nejdříve vypracovat určité schéma obsahující hlavní body, na které se při rozhovoru budeme především dotazovat (Chráška, 2007).
3. Anketa je zvláštní podoba dotazování, která má často písemnou formu, i když ani ústní formu nelze zcela vyloučit. Anketu tvoří několik málo meritorních otázek, uzavřených, polouzavřených i volných, které obvykle míří k jedinému tématu a jsou doplněny o pár dotazů sociodemografického charakteru (Reichel, 2009).
4. SWOT analýza – je to metoda, jejíž pomocí je možno identifikovat silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby spojené s posuzovanou oblastí.

5.2 Použité metody a techniky

Tato práce obsahuje čtyři anketní šetření vlastní konstrukce. Prvním anketním šetřením bylo mezi seniory daného regionu zjišťováno, zda pravidelně navštěvují nějaký zájmový kroužek určený pro seniory a zejména, zda jsou informováni o nabídce

volnočasových aktivit nejen v obci, ve které žijí, ale i v celém mikroregionu Lipensko (příloha č. 1).

Druhé anketní šetření mělo za úkol zmapovat nabídku volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko. Anketní šetření bylo rozesláno představitelům obcí, předsedům osadních výborů, ředitelům sociálních zařízení, škol, volnočasových zařízení a jiných organizací v mikroregionu Lipensko (příloha č. 2).

Na základě výsledků těchto anketních šetření bylo vytvořeno třetí anketní šetření. Toto šetření bylo určeno jen vedoucí odboru školství a kultury na MěÚ, kde se zabývají problémy volného času, sportu a kultury v Lipníku nad Bečvou (příloha č. 3).

Bylo vytvořeno také čtvrté anketní šetření pro zaměstnance Turistického informačního centra (příloha č. 4). Také byla v TIC sehrána situační scénka, kdy jsem se představila jako muž, senior, který jde žádat o radu ohledně sportovního zájmového kroužku.

Při tvorbě anketních šetření vyvstalo velmi mnoho různých aspektů. Pokusila jsem se zhodnotit nabídku volnočasových organizovaných aktivit pro seniory a vývoje nabídky aktivit do budoucna prostřednictvím SWOT analýzy. Analýza silných a slabých stránek, příležitostí a ohrožení současné nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů mikroregionu Lipensko byla sestavena z pohledu technického zázemí pro aktivity, finančních prostředků pro zajištění těchto aktivit, lidských zdrojů, náplně aktivit, propagace i geografické dostupnosti.

Metodou terénního šetření, historickou metodou a pomocí vyhodnocení anketních šetření zmapuji nabídku pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v daném území.

Pro tuto práci byl využit kvantitativní výzkum. V rámci toho výzkumu nejsou na počátku stanoveny žádné hypotézy, a proto neověřujeme platnost žádného paradigmatu. Pro sběr dat jsem využila metodu anketního šetření. Metodu jsem si vybrala z důvodu možnosti získání rychlého sběru dat od velkého počtu respondentů.

5.3 Anketní šetření mezi seniory v mikroregionu Lipensko

5.3.1 Charakteristika respondentů anketního šetření pro seniory

Respondenti byli zařazeni do dvou skupin seniorů na 1) seniory, kteří žijí v domech s pečovatelskou službou a na 2) seniory žijící v domácím prostředí. Dále jsem se snažila o rovnovážnou distribuci v kategorii Bydliště ve městě a ve vesnici. Kritériem pro výběr respondentů byl věk (nejnižší hranice byla stanovena na 60 let) a bydliště (průzkum byl omezen na bydliště v mikroregionu Lipensko). Celkem jsem rozdala 650 anketních šetření, které jsem osobně distribuovala do Střediska volného času, pohybového studia W-fit, Městské knihovny, do Domu s pečovatelskou službou a do kadeřnictví Půvab, do obchodu se smíšeným zbožím v obci Podhoří, v Jezernici a v Týně nad Bečvou a do hostince v obci Podhoří. Dále jsem požádala o distribuci anket vedoucí zájmových kroužků v obci Podhoří, v Jezernici, v SVČ Lipník, v Týně nad Bečvou, v Oseku nad Bečvou a v obci Bohuslávky. Osobně jsem také jeden den rozdávala ankety u hypermarketu v Lipníku a náhodně oslovovala seniory. S distribucí anketního šetření mi také významně pomohla rodina a přátelé. Z počtu 650 anket se mi vrátilo 143 řádně vyplněných.

Otázka 1–5 z mého anketního šetření charakterizuje respondenty, proto výsledky těchto otázek vkládám do této kapitoly.

Otázka č. 1: Pohlaví

Anketního šetření se zúčastnilo 143 (100 %) respondentů, 52 (36 %) mužů a 91 (64 %) žen.

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Muži	52	36 %
Ženy	91	64 %
Celkem	143	100 %

Tabulka 2 Pohlaví respondentů

Otázka č. 2: Věk

V druhé položce ankety jsem zjišťovala věk respondentů. Z celkového množství 143 (100 %) respondentů, kteří na anketní šetření odpovídali, byl průměrný věk 72,9 let. Nejmladšímu seniorovi, který na anketu odpovídal, bylo 60 let a nejstaršímu bylo 89 let. 15 (10,5 %) seniorů bylo ve věku 60 - 64, 27 (18,9 %) seniorů ve věku 65 - 69 a 38 (26,6 %) seniorů ve věku 70-74 let a 63 (44,1%) seniorů mělo 75 a více let.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
60 – 64	15	10.5%
65 – 69	27	18.9%
70 – 74	38	26.6%
75 let a více	63	44.1%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 3 Věk respondentů

Otázka č. 3: V současné době bydlíte

V položce č. 3 mé ankety jsem zjišťovala bydliště respondentů. Na anketní šetření odpovídali respondenti, kteří bydleli v zařízení sociální péče - domě s pečovatelskou službou či v domácím prostředí. Seniorů, kteří bydleli v zařízení sociální péče, bylo 26 (18,2 %). Ve vlastní domácnosti s partnerem bydlelo nejvíce respondentů 72 (50,3 %). Ve vlastní domácnosti s dětmi bydlelo 19 (13,3%) respondentů. Ve vlastní domácnosti sám (a) bydlelo 25 (17,5 %) respondentů. Jedna respondentka odpověděla, že nežije ve vlastní domácnosti s partnerem, ale v pronajatém bytě.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ve vlastní domácnosti s partnerem	72	50.3%
ve vlastní domácnosti s dětmi	19	13.3%
ve vlastní domácnosti sám (a)	25	17.5%
v zařízení sociální péče (dům s pečovatelskou službou, penzion pro důchodce)	26	18.2%
Jinde	1	0.7%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 4 V současné době bydlíte

Otázka č. 4: V současné době žijete

Ze zkoumaného souboru bydlí 96 (67,1 %) seniorů ve městě a 47 (32,9 %) respondentů na vesnici.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ve městě	96	67.1%
na vesnici	47	32.9%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 5 V současné době žijete

Otázka č. 5: Pracujete v současné době?

Převažující odpovědí 109 (76,2 %) na tuto otázku bylo, že respondenti již nepracují. 12 (8,4 %) respondentů uvedlo, že stále pracují na plný pracovní úvazek. 7 (4,9 %) respondentů pracuje na částečný úvazek. Ze 143 (100 %) seniorů uvedlo 11 (7,7%), že občas pracuje. Jinou možnost zvolili 4 (2,8%) respondenti, jejich odpovědí bylo - hlídám vnoučata 2 respondenti, práce na zahradě, chalupě, práce okolo domu – také 2 respondenti.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ANO, pracuji na plný pracovní úvazek (tzn. 40 hodin týdně)	12	8.4%
ANO, pracuji na částečný pracovní úvazek (tzn. méně jak 40 hodin týdně)	7	4.9%
NE, nepracuji	109	76.2%
občas pracuji	11	7.7%
jiná možnost, prosím uveďte	4	2.8%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 6 Pracujete v současné době?

5.3.2 Předvýzkum

Před vlastním rozdáním anket jsem provedla pilotní předvýzkum u 6 respondentů. 3 z vesnice a 3 z města. Žádný oslovený muž nechtěl na schůzku přijít. Pilotního šetření se tedy zúčastnilo 6 žen. Jednotlivé otázky byly na základě předvýzkumu upraveny tak, aby jazyk v nich použitý byl srozumitelný pro respondenty, zaměřila jsem se i na grafickou úpravu ankety. V průběhu předvýzkumu jsem se z počátku záměrně distancovala od vysvětlování a otázek seniorům z toho důvodu, abych nezískala odpovědi, které by byly ovlivněny mým vysvětlením. Po vyplnění anket následoval rozhovor s respondenty předvýzkumu, zda chtějí používat termín důchodce nebo dávají přednost termínu senior. Všichni dotázaní uvedli, že jim vyhovuje termín senior. Z rozhovoru vyplynulo, že pro všechny respondentky jsou při naplňování svého volného času důležité mimo jiné tyto aspekty: Bydlení samostatně či s partnerem, dětmi ve vlastní domácnosti, ve městě - na vesnici, zda ještě dochází do zaměstnání či ne. Na základě těchto aspektů jsem přidala tyto otázky do anketního šetření. U otázky

č. 8 Kolik peněz jste ochoten/ochotna za kroužky měsíčně zaplatit jsem na návrh respondentek rozšířila možnost o Nic. Anketa tedy obsahuje 16 otázek.

5.3.3 Průběh průzkumu a statistické zpracování dat anketního šetření pro seniory

Anketní šetření bylo distribuováno v období od května do června 2014. Anketní lístky seniorům z domu s pečovatelskou službou jsem paní ředitelce domu s pečovatelskou službou distribuovala osobně a poprosila ji o distribuci mezi klienty.

Celkový počet respondentů 143, lze označit za relativně nízký, vzhledem k tomu, že jsem osobně či s pomocí přátel a známých distribuovala 650 listů anketního šetření. Převažujícím faktorem takto nízkého celkového počtu byla neochota seniorů vyplňovat ankety. Nesetkala jsem se s nějakou slovní agresí ze strany seniorů, ale spíše se striktním odmítnutím anketu vyplňovat. Ač byli někteří senioři žijící v domácím prostředí kontaktováni skrze pro ně známé osoby, nebyli ochotni se na tomto anketním šetření podílet. Stejný postřeh mám i u seniorů účastnících se volnočasových aktivit ve Středisku volného času v Lipníku nad Bečvou, kde pracuji a kde mne senioři velmi dobře znají. Seniorům osloveným před supermarketem v Lipníku nad Bečvou jsem nabízela za vyplnění ankety malý vlastnoručně vyrobený keramický dárek, přesto se senioři odmítali na anketu podívat. Jejich neochota a strach vyplňovat jakékoliv ankety a dotazníky by zasloužila dalšího hlubšího výzkumu. V dnešní době a při existenci různých skupin „Šmejdu“ se senioři bojí cokoli vyplňovat. Vždyť i při vstupu do domu s pečovatelskou službou visí cedule, která doporučuje seniorům žádné dokumenty nepodepisovat (viz příloha č. 8).

Ke zpracování výsledků mé diplomové práce jsem použila program Microsoft Office Excel. Výsledky anketního šetření jsem zpracovala pomocí výpočtu absolutní a relativní četnosti. Absolutní četnost vyjadřuje počet respondentů, kteří odpověděli na danou možnost odpovědi, a relativní četnost vyjadřuje toto množství respondentů v procentech. Dále jsem u všech položek v kapitole 5.4.1 Charakteristika respondentů znázornila absolutní a relativní četnosti pomocí tabulek.

5.4 Anketní šetření mezi starosty obcí a řediteli sociálních a volnočasových zařízení mikroregionu Lipensko

5.4.1 Charakteristika respondentů

Cílem tohoto anketního šetření je získat co nejvíce informací o organizovaných pravidelných aktivitách v obcích mikroregionu Lipensko. Proto byli osloveni představitelé obcí a institucí poskytující volnočasové aktivity pro seniory mikroregionu Lipensko:

- 1) Středisko volného času Lipník nad Bečvou, p. o.
- 2) Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou, p. o.
- 3) Městská knihovna Lipník nad Bečvou
- 4) ZŠ Osecká Lipník nad Bečvou
- 5) obec Jezernice
- 6) obec Hlinsko
- 7) obec Osek nad Bečvou
- 8) obec Lhota
- 9) ZŠ a MŠ Hranická, Lipník nad Bečvou
- 10) obec Týn nad Bečvou
- 11) pohybové studio W-fit, Lipník nad Bečvou
- 12) sdružení jóga v denním životě
- 13) obec Podhoří
- 14) obec Loučka
- 15) obec Bohuslávky
- 16) obec Dolní Újezd
- 17) obec Oldřichov
- 18) obec Veselíčko
- 19) TJ Sokol Lipník nad Bečvou
- 20) Farnost sv. Jakuba Lipník nad Bečvou
- 21) Tělovýchovná jednota Spartak Lipník nad Bečvou
- 22) Klub koloběhu Lipník nad Bečvou
- 23) Kuželkářský klub Lipník nad Bečvou
- 24) šipkařský oddíl Rychlé šípy Lipník nad Bečvou
- 25) šipkařský oddíl Horny Darts Lipník nad Bečvou

- 26) sdružení přátel Mariáše Lipník nad Bečvou
- 27) Oddíl vodní turistiky a kanoistiky Lipník nad Bečvou
- 28) Junák - svaz skautů a skautek ČR, středisko Ing. L. Cagaše
- 29) obec Nové Dvory
- 30) obec Trnávka
- 31) obec Kladníky
- 32) Charita Lipník nad Bečvou
- 33) Svaz diabetiků ČR, územní organizace Lipník nad Bečvou

5.4.2 Předvýzkum

V tomto případě neproběhl pilotní předvýzkum mezi starosty a řediteli organizací s volnočasovou náplní. Analýzou informací z mé předešlé bakalářské práce na téma: Nabídka volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko zaměřená na všechny věkové kategorie z roku 2009 a analýzou internetových zdrojů, jsem získala přehled a tipy na jednotlivé organizace nabízející organizované volnočasové aktivity, které jsem kontaktovala. Vzhledem k neaktuálnosti dat, možného vzniku či zániku nejrůznějších aktivit byla potřeba všechny obce mikroregionu kontaktovat a osobně či telefonicky se zeptat představitelů ale i obyvatel na nabídku organizované činnosti pro seniory v jejich obci.

5.4.3 Průběh průzkumu a statistické zpracování dat anketních šetření pro představitele obcí a organizací

Prvotní kontakt s představiteli obcí mikroregionu Lipensko byl učiněn formou e-mailu, ve kterém jsem se krátce představila, nastínila danou problematiku a požádala o pomoc při zjišťování nabídky kroužků, klubů, oddílů, svazů, spolků apod. věnujícím se pravidelným volnočasovým aktivitám seniorů v jejich obci. K e-mailu jsem přiložila anketní šetření a informace o činnostech v jejich obci, získané k mé bakalářské práci v roce 2009 a poprosila je o aktualizaci dat. Na e-mail mi odpověděli dva starostové obcí z 15 obcí a osadních výborů mikroregionu Lipensko. Proto byli starostové kontaktováni telefonicky. Někteří sdělili informace přímo během telefonátu, jiní

mě odkázali na vedoucí kroužků v obci, za kterými jsem osobně zašla s anketním šetřením. Anketa obsahuje 7 otázek.

Při zpracování jsem i zde využila programu Microsoft Office Excel. Výsledky anketního šetření jsou zpracovány pomocí výpočtu absolutní a relativní četnosti. Absolutní četnost vyjadřuje počet respondentů, kteří odpověděli na danou možnost odpovědi, a relativní četnost vyjadřuje toto množství respondentů v procentech. Dále jsem u všech položek znázornila absolutní a relativní četnosti pomocí tabulek a u vybraných otázek pomocí grafů.

5.5 Šetření s vedoucí odboru školství a kultury na Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou

5.5.1 Charakteristika respondentky

Vedoucí odboru školství a kultury MěÚ jsem zvolila záměrně. Tento odbor zajišťuje zřizovatelskou funkci v oblasti kultury organizacím Středisku volného času Lipník nad Bečvou a Městské knihovně Lipník nad Bečvou. Město Lipník nad Bečvou každoročně zaštiťuje konání velkých kulturních akcí ve městě, pořadatelsky je zajišťuje Středisko volného času Lipník nad Bečvou. Jedná se o akce, které přesahují rámec běžného provozu kulturního zařízení města – Střediska volného času – svým rozsahem i působením na občany. Některé akce pořádá či organizuje přímo odbor školství a kultury, buď samostatně nebo v součinnosti s dalšími kulturními institucemi ve městě (mimo SVČ a Městskou knihovnu je to například Základní umělecká škola A. Dvořáka, Farnost svatého Jakuba, Okrašlovací spolek Lípa atd.). Odbor připravuje a zpracovává každý měsíc, s výjimkou prázdnin, zpravodaj Lipenské listy, který také distribuuje do trafik a prodejen.

Odbor připravuje propagační materiály v oblasti cestovního ruchu, koordinuje spolupráci s poskytovateli služeb a Turistickým informačním centrem, aktualizuje informace pro turisty na webových stránkách města.

Vedoucí odboru školství a kultury je tajemnicí Komise pro využití volného času, pracovnice odboru zpracovávají agendu této komise.

Odbor spolupracuje úzce s kronikářkou města – postupuje jí informace získané pro Lipenské listy, zajišťuje pro ni potřebné pomůcky, exponáty pro přílohu kroniky. Odbor ŠK shromažďuje také fotodokumentaci z akcí ve městě, kterou potom kronikářka využívá na doplnění kroniky.

Odbor vykonává agendu Mikroregionu Lipensko (Anonymous, 2014).

5.5.2 Průběh šetření s vedoucí odboru školství a kultury na Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou

Pro toto šetření jsem vytvořila anketní šetření vlastní konstrukce, které obsahovalo 13 otevřených otázek. S vedoucí odboru školství a kultury MěÚ, paní Ing. Věrou Rakovskou jsme měly domluvenou schůzku. Protože jsem se z rodinných důvodů nemohla schůzky zúčastnit a pak jsme již nenašly vhodný termín, nabídla jsem vedoucí odboru, že anketu pošlu e-mailovou poštou, ta ji vyplní a pošle zpět. Paní Ing. Věra Rakovská mi odpověděla na 12 otázek z 13. Jednu otázku nezodpověděla. (Viz příloha č. 3 Anketní šetření s vedoucí Odboru školství a kultury Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou).

5.6 Šetření s pracovníci Turistického informačního centra v Lipníku nad Bečvou

5.6.1 Charakteristika respondentky

Turistické informační centrum v Lipníku nad Bečvou (dále TIC) bylo založeno 1. ledna 1999 jako součást příspěvkové organizace Středisko volného času Lipník nad Bečvou. Od 1. ledna 2006 je oddělením Městské knihovny Lipník nad Bečvou, příspěvkové organizace, na úseku informačních služeb. V roce 2008 bylo přestěhováno do nových zrekonstruovaných a nově vybavených prostor.

Služby, které TIC poskytuje:

- turistické a komunální informace
- informace o firmách
- poskytování informačních materiálů zdarma
- prodej propagačních materiálů (brožury, pohlednice, suvenýry)
- prodej turistických map a cyklomap
- prodej turistických známek, sběratelských karet apod.
- příjem příspěvků do Lipenských listů
- internet pro veřejnost
- předprodej vstupenek na kulturní a společenské akce
- informace o možnostech ubytování, stravování
- vyhledávání spojů: spoje autobusové a vlakové dopravy, spoje městské hromadné dopravy
- průvodcovská činnost
- reprografické služby
- služby cykloturistům (Anonymous, 2014).

5.6.2 Průběh šetření s pracovníci v Lipníku nad Bečvou

Zaslala jsem e-mail zaměstnanci Turistického informačního centra s prosbou o vyplnění přiložených otázek. Paní Jana Březovská odpověděla na všech devět mnou položených otázek. Chtěla jsem sama ověřit míru informací organizovaného volnočasového využití seniorů, které je schopno TIC v Lipníku nad Bečvou zájemcům poskytnout. Proto jsem do Turistického informačního centra zašla a rozhodla se sehrát situační scénku.

6 VÝSLEDKY EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky šetření jsem rozdělila do čtyř částí podle typu respondentů. První část zpracovává data získaná přímo od seniorů, druhá část zpracovává data od samosprávy a organizací poskytujících volnočasové aktivity, třetí část zpracovává informace poskytnuté na Odboru školství a kultury města Lipník nad Bečvou a poslední část zpracovává informace poskytnuté v Turistickém a informačním centru Lipník nad Bečvou.

6.1 Výsledky anketního šetření mezi seniory v mikroregionu Lipensko

V této části mého šetření bylo použito 143 řádně vyplněných anket, což je v tomto souboru označeno jako 100 %. Pro lepší názornost jsou data zpracována pomocí tabulek.

Otázky 1–5 zde chybí a jsou uvedeny v kapitole 5.4.1 Charakteristika respondentů anketního šetření pro seniory.

Otázka č. 6: Navštěvujete nějaký pravidelný volnočasový kroužek? Pokud ano, uveďte jaký.

Na tuto uzavřenou otázku odpovědělo 65 (45,5 %) respondentů, že nenavštěvuje žádný volnočasový kroužek. 78 (54,5 %) respondentů uvedlo, že alespoň jeden kroužek ve svém volném čase navštěvuje. 36 respondentů uvedlo, že navštěvuje akademii III. věku, 25 respondentů se účastní aktivit v Lipenském Klubu Pohoda, 15 seniorek pravidelně cvičí ve SVČ Lipník nad Bečvou. Zdravotního cvičení seniorů se účastní 20 respondentů. Soukromý kurz cizího jazyka navštěvují 2 respondenti a kurz Počítačů pro začátečníky také 2 respondenti.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	78	54.5%
Ne	65	45.5%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 7 Návštěvnost volnočasových kroužků

Otázka č. 7: Který faktor vám znemožňuje aktivní trávení volného času? (více možných odpovědí)

Položka č. 7 zjišťovala, jaké překážky brání respondentům trávit volný čas dle jejich představ. V této položce mohl každý respondent zvolit více možností z nabízených odpovědí. Z celkového počtu 143 (100 %) dotázaných a z nabízených odpovědí odpovědělo na položku, že překážkou je zdravotní stav 36 (23,2 %) dotázaných. Překážku v nedostatku příležitostí vidí 22 (14,2 %) respondentů. Finanční situaci jako překážku pociťuje 12 (7,7 %). Vlastní nezájem o využití volného času aktivně uvedlo 8 (5,2 %) respondentů. Nedostatek času uvedlo 22 (14,2 %) respondentů. Žádné překážky označilo 55 (35,5 %) dotázaných.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
zdravotní stav	36	23.2%
finanční situace	12	7.7%
nedostatek příležitostí	22	14.2%
vlastní nezájem o využití volného času aktivně	8	5.2%
nedostatek času	22	14.2%
Žádný	55	35.5%
Celkem odpovědí	155	

Tabulka 8 Který faktor vám znemožňuje aktivní trávení volného času?

Otázka č. 8: Kolik peněz jste ochoten/ochotna za kroužky měsíčně zaplatit

Tato položka anketního šetření pro seniory zjišťovala, kolik jsou senioři ochotni za volnočasové aktivity měsíčně zaplatit. Nejčtenější odpovědí bylo v rozmezí 1 Kč – 200 Kč. Tuto možnost uvedlo 64 (44,8 %) respondentů. 201 Kč - 500 Kč je ochotno zaplatit 37 (25,9 %) respondentů. 501 Kč - 800 Kč by bylo ochotno utratit 20 respondentů. 801 Kč -1000 Kč by zaplatili 4 (2,8 %) respondenti a 10 (7 %) respondentů je ochotno utratit více jak 1000 Kč. Jak již bylo napsáno, z pilotního výzkumu vyplynulo, že je potřeba zařadit i nulovou položku. To znamená, že by senioři docházející do kroužků neplatili nic. Tuto možnost nakonec zvolilo 8 (5,6 %) respondentů.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
1 Kč -200 Kč	64	44.8%
201 Kč – 500 Kč	37	25.9%
501 Kč – 800 Kč	20	14%
801 Kč – 1000 Kč	4	2.8%
Více jak 1000 Kč	10	7%
Nic	8	5.6%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 9 Kolik peněz jste ochoten/ochotna za kroužky měsíčně zaplatit?

Otázka č. 9: Jste ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět mimo vaše bydliště /např. do jiné obce/?



Z šetření vyplývá, že 22 (16,5 %) respondentů by bylo za volnočasovou aktivitou ochotno dojíždět. 9 (6,8 %) respondentů neumělo na tuto otázku odpovědět a 102 (76,7 %) respondentů není ochotno dojíždět. Vzhledem k tomu, že se anketního šetření zúčastnilo více respondentů z města, kde je větší nabídka volnočasových aktivit, bylo možné tento výsledek předpokládat.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	22	16.5%
Ne	102	76.7%
Nevím	9	6.8%
Celkem odpovědí	133	

Tabulka 10 Jste ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět mimo vaše bydliště /např. do jiné obce/?

Otázka č. 10: Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů (kroužky, oddíly, spolky, kluby, sdružení) v místě Vašeho bydliště?



Položkou č. 10 zjišťuji, zda jsou seniori informováni o nabídce volnočasových aktivit v místě jejich bydliště. Z celkového počtu 143 (100 %) respondentů odpovědělo kladně 113 (79 %) seniorů. O nabídce volnočasových aktivit není informováno 30 (21 %) respondentů.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	113	 79%
Ne	30	 21%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 11 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů (kroužky, oddíly, spolky, kluby, sdružení) v místě Vašeho bydliště?

Otázka č. 11: Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů mimo Vaše bydliště – v Mikroregionu Lipensko? (obce mikroregionu: Lipník nad Bečvou a jeho místní části - Podhoří, Loučka, Nové Dvory, Trnávka, Bohuslávky, Dolní Újezd, Hlinsko, Jezernice, Kladníky, Lhota, Oldřichov, Osek, Týn nad Bečvou, Veselíčko a jeho místní části: Staměřice a Tupec)



Z mého anketního šetření vyplynulo, že 106 (74,1 %) respondentů není dobře informováno o nabídce volnočasových aktivit mimo místo svého bydliště. 37 (25,9 %) respondentů uvedlo, že informace o volnočasových aktivitách v mikroregionu Lipensko má.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	37	 25.9%
Ne	106	 74.1%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 12 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů mimo Vaše bydliště – v Mikroregionu Lipensko?

Otázka č. 12: Jste informováni o nabídce volnočasových kroužků pro seniory ve Středisku volného času Lipník nad Bečvou? Pokud ano, uveďte jejich názvy.

Tuto otázku jsem položila nejen z důvodu mého pracovního nasazení ve SVČ Lipník nad Bečvou. Domnívám se, že SVČ je významným poskytovatelem volnočasových aktivit pro seniory. 62 (43,4 %) respondentů uvedlo, že o nabídce SVČ informováno. Mezi uvedené kroužky patří Akademie třetího věku a cvičení. 81 (56,6 %) respondentů nabídku volnočasových aktivit SVČ nezná.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	62	 43.4%
Ne	81	 56.6%
Celkem odpovědí	143	









Tabulka 13 Jste informováni o nabídce volnočasových kroužků pro seniory ve Středisku volného času Lipník nad Bečvou?

Otázka č. 13: Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času?

Jednalo se o otázku s výběrem odpovědí. Respondenti si mohli vybrat více odpovědí.

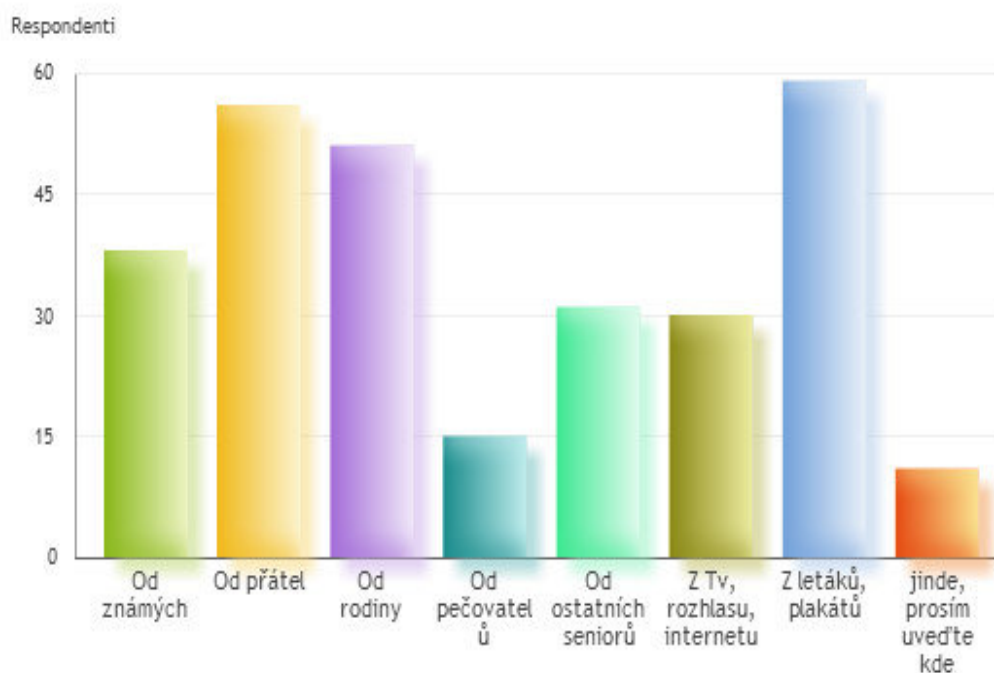
Z odpovědí vyplývá, že 38 (13,1%) respondentů získává informace od známých, 56 (19,2%) respondentů od přátel, 51 (17,5%) respondentů od rodiny, 15 (5,2%) respondentů získává informace od pečovatелů, 31 (10,7%) respondentů od ostatních seniorů, 30 (10,3%) respondent z TV, rozhlasu, internetu. Nejvíce 59 (20,3%) respondentů získává informace u letáků a plakátů. V odpovědi *Jinde, prosím uveďte, kde* respondenti napsali následující:

- místní tisk (Lipenské listy, Nové Přerovsko) - 4 respondenti
- od kněze - 4 respondenti
- z hospody - 2 respondenti
- z Městské knihovny Lipník - 1 respondent

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Od známých	38	 13.1%
Od bližších přátel	56	 19.2%
Od rodiny	51	 17.5%
Od pečovatелů	15	 5.2%
Od ostatních seniorů	31	 10.7%
Z Tv, rozhlasu, internetu	30	 10.3%
Z letáků, plakátů	59	 20.3%
Jinde, prosím uveďte kde	11	 3.8%
Celkem odpovědí	291	

Tabulka 14 Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času?

Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času?



Graf 1 Jak získáváte informace o možnostech trávení volného času?

Otázka č. 14: Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících?

50 (35 %) respondentů uvedlo, že by chtěli volnočasové aktivity navštěvovat i o prázdninách. 67 (46,9 %) respondentů nechce navštěvovat zájmové kroužky v měsíci červenci a srpnu. 26 (18,2 %) respondentů neví.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	50	35%
Ne	67	46.9%
Nevím	26	18.2%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 15 Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících?



Graf 2 Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících?

Otázka č. 15: Jakou pravidelnou volnočasovou aktivitu pro seniory postrádáte (kroužek, oddíl, spolek, klub)?

Tato otázka byla opět velkým přínosem pro průzkumné šetření, protože je zde možnost, aby organizace nabízející volnočasové aktivity pro seniory mohly reagovat a na návrhy seniorů požadované zájmové kroužky zařadit. V několika případech uváděli respondenti kroužky, které v nabídce volnočasových aktivit v daném regionu již pracují. Svědčí to o špatně informovanosti seniorů o nabídce.

Senioři měli zájem o zařazení těchto zájmových volnočasových aktivit:

- odpolední aktivity v Domě s pečovatelskou službou (odpolední klub Pohoda) - 7 respondentů
- nordic walking - 8 respondentů
- společné procházky - 11 respondentů
- soutěž Miss - 1 respondent
- olympiády seniorů - 2 respondenti
- plavání pro seniory - 2 respondenti
- kroužek pro babičky s dětmi (společné aktivity s dětmi z MŠ) 14 respondentů
- cizí jazyk pro seniory - 1 respondent

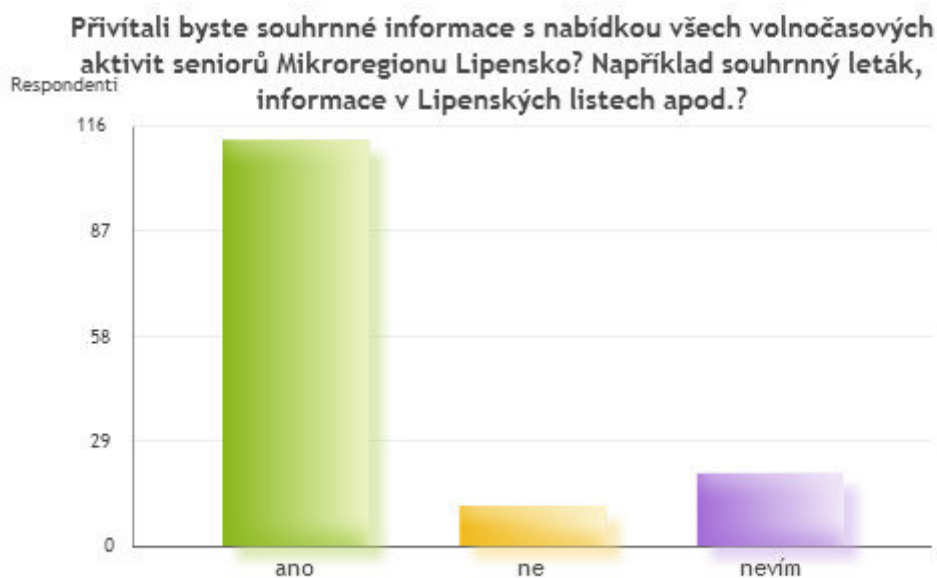
- kroužky v zámeckém parku - 1 respondent
- řezbářský kroužek - 1 respondent
- turistický kroužek - 5 respondentů
- cykloturistický kroužek - 2 respondenti
- zájezdy pro seniory:
 - jednodenní výlety, zájezdy - 6 respondentů
 - turistické - 1 respondent
 - poznávací - 2 respondenti
 - do divadla, kina, na veletrhy - 4 respondenti
 - do vinných sklípků - 1 respondent
 - běžkařské 4 respondenti
- volejbalový kroužek - 2 respondenti
- nohejbalový kroužek - 2 respondenti
- pingpongový kroužek - 4 respondenti
- tai-chi - 2 respondenti
- rehabilitační cvičení a cvičení pro zdraví - 4 respondenti
- kurzy sebeobrany, asertivity - 5 seniorů
- pilates - 2 respondenti
- více rukodělných kroužků a kurzů - 1 respondent
- počítačový kurz - 3 respondenti
- sportovní kroužek pro muže – 3 respondenti
- cokoliv u nás na vesnici pro chlapy – 4 respondenti
- cvičení u nás na vesnici- nechci dojíždět - 8 respondentů

Otázka č. 16: Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.?

Tato položka patří mezi nejdůležitější v tomto anketním šetření. 112 (78,3 %) respondentů by přivítalo souhrnné informace o nabídce volnočasových aktivit. 11 (7,7 %) respondentů uvedlo, že by tuto nabídku nepřivítalo, 20 (14 %) respondentů není rozhodnuto.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	112	78.3%
Ne	11	7.7%
Nevím	20	14%
Celkem odpovědí	143	

Tabulka 16 Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.?



Graf 3 Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.?

6.2 Výsledky anketního šetření mezi představiteli obcí a organizací zabývajícími se volným časem seniorů

V této části mého šetření bylo vyplněno 33 řádně vyplněných anket, což je v tomto souboru označeno jako 100 %. Osloveny byly samosprávy všech obcí mikroregionu a dále všechny organizace, které nabízí pravidelné organizované volnočasové aktivity pro seniory v mikroregionu. Výsledná data u jednotlivých položek ankety jsou komentována formou absolutní četnosti (počet respondentů, odpovědí) a relativní četnosti (procentuální zastoupení respondentů). Pro lepší názornost jsou data zpracována do tabulek.

Otázka č. 1: Název organizace

Jak již bylo uvedeno, prvotní kontakt byl učiněn e-mailovou poštou na obecní úřady mikroregion Lipensko. Vzhledem k malé odezvě, jsem na ostatní obecní úřady telefonovala, zjišťovala, jaké organizace v jejich obci pro seniory působí a následnou metodou terénního šetření jsem oslovila 33 organizací, spolků, klubů apod. Kompletní výčet těchto organizací je uvedený v kapitole 5.5.1 Charakteristika respondentů.

Otázka č. 2: Nabízí Vaše obec/zařízení nějaké pravidelné volnočasové aktivity seniorům?

Na tuto položku odpovědělo 16 (47,1 %) respondentů, že pravidelné volnočasové aktivity nabízí. 18 (52,9 %) respondentů uvedlo, že nenabízí žádné aktivity pro seniory.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	16	47.1%
Ne	18	52.9%
Celkem odpovědí	34	

Tabulka 17 Nabízí Vaše obec/zařízení nějaké pravidelné volnočasové aktivity seniorům?

Otázka č. 3: Prosím uveďte, kolik členů v kroužcích pro seniory evidujete

Tato otázka byla otevřená. Z tabulky je patrné, že mezi největší poskytovatele volnočasových aktivit pro seniory mohu zařadit Středisko volného času Lipník nad Bečvou, Oddíl vodní turistiky a kanoistiky Lipník nad Bečvou, obec Veselíčko a Osek nad Bečvou.

Název organizace	Počet členů
1) Středisko volného času Lipník nad Bečvou, p. o.	65
2) Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou, p. o.	25
3) Městská knihovna Lipník nad Bečvou	20
4) ZŠ Osecká Lipník nad Bečvou	0
5) obec Jezernice	0
6) obec Hlinsko	0
7) obec Osek nad Bečvou	30
8) obec Lhota	0
9) ZŠ a MŠ Hranická, Lipník nad Bečvou	0

10) obec Týn nad Bečvou	15
11) pohybové studio W-fit, Lipník nad Bečvou	12
12) sdružení jóga v denním životě	20 -tedy pouze ve cvičení probíhající v Lipníku nad Bečvou
13) obec Podhoří	20
14) obec Loučka	5
15) obec Bohuslávky	22
16) obec Dolní Újezd	7
17) obec Oldřichov	6
18) obec Veselíčko	31
19) TJ Sokol Lipník nad Bečvou	0
20) Farnost sv. Jakuba Lipník nad Bečvou	0 - pokud tedy nelze považovat pravidelné mše za volnočasovou aktivitu
21) Tělovýchovná jednota Spartak Lipník nad Bečvou	0
22) Klub koloběhu Lipník nad Bečvou	0- jeden vedoucí v seniorském věku
23) Kuželkářský klub Lipník nad Bečvou	0
24) šipkařský oddíl Rychlé šípy Lipník nad Bečvou	0
25) šipkařský oddíl Horny Darts Lipník nad Bečvou	0
26) sdružení přátel Mariáše Lipník nad Bečvou	15
27) Oddíl vodní turistiky a kanoistiky Lipník nad Bečvou	35
28) Junák - svaz skautů a skautek ČR, středisko Ing. L. Cagaše	0
29) obec Nové Dvory	0
30) obec Trnávka	0
31) obec Kladníky	0
32) Charita Lipník nad Bečvou	0
33) Svaz diabetiků ČR, územní organizace Lipník nad Bečvou	0- územní organizace Lipník nad Bečvou se rozpadla, před tím pravidelně organizovaly zájezdy a přednášky

Tabulka 116 Počet seniorů evidovaných v zájmových kroužcích

Otázka č. 4: Nabízíte kroužky i pro seniory z řad veřejnosti nebo jen pro obyvatele obce/domu s pečovatelskou službou?

14 (41,2 %) respondentů uvedlo, že nabízí kroužky pro seniory z řad veřejnosti, 20 (58,8 %) procent jen pro obyvatele obce/domu s pečovatelskou službou nebo vůbec. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda je zájmový útvar otevřen i široké veřejnosti.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	14	41.2%
Ne	20	58.8%
Celkem odpovědí	34	

Tabulka 19 Nabízíte kroužky i pro seniory z řad veřejnosti nebo jen pro obyvatele obce/domu s pečovatelskou službou?

Otázka č. 5: Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko? (Pokuste se oznámkovat jako ve škole míru vaší informovanosti v této oblasti. Známkujte jako ve škole- odpověď 1- jsem výborně informován, odpověď 5- nejsem vůbec informován)

Tato otázka byla tzv. škálovací. Respondenti měli oznámkovat svoji informovanost o volnočasových aktivitách pro seniory v mikroregionu Lipensko.

4 (11,8 %) respondenti ohodnotili svou informovanost známkou 1.

5 (14,8 %) respondentů známkou 2.

Známku 3 ohodnotilo svou míru informovanosti také 5 (14,8 %) respondentů.

Nejvíce odpovědí, 11 (32,4 %) bylo ohodnoceno známkou 4.

9 (26,5 %) respondentů uvedlo, že vůbec nejsou o nabídce informováni.

Mezi 34 respondenty je průměrná známka informovanosti 3,47 (na stupnici od 1 do 5).

Z výsledků vyplývá, že senioři nejsou dobře informováni o volnočasových aktivitách.



Tabulka 20 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko?

Otázka č. 6: Prezентují se někde Vaše volnočasové kroužky seniorů? Pokud ano, uveďte kde. Např. webové stránky, plakáty, letáky, městské/obecní akce apod.

Všech 14 (41,2 %) respondentů, kteří uvedli Ano, připsalo, že informace o akcích, prezentují na webových stránkách. Na tyto stránky vkládají i fotografie z akcí. 20 (58,8 %) dotazovaných uvedlo, že nikde neprezentují volnočasové aktivity pro seniory.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	14	41.2%
Ne	20	58.8%
Celkem odpovědí	34	

Tabulka 21 Prezentují se někde Vaše volnočasové kroužky seniorů?

Otázka č. 7: Přivítali byste souhrnné informace o nabídce volnočasových aktivit seniorů na webových stránkách města Lipník nad Bečvou, v letáku nebo jiný informační kanál? Pokud ano, prosím uveďte, jaký informační kanál by Vám vyhovoval?

Souhrnné informace o volnočasových organizovaných aktivitách by uvítalo 32 představitelů obcí a jiných organizací. Nejvíce by vyhovovala souhrnná nabídka na webových stránkách města a mikroregionu Lipensko, vytištěná brožura distribuovaná seniorům v rámci mikroregionu Lipensko, informace o nabídce v Turistickém informačním centru v Lipníku nad Bečvou.

	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	32	94.1%
Ne	2	5.9%
Celkem odpovědí	34	

Tabulka 22 Přivítali byste souhrnné informace o nabídce volnočasových aktivit seniorů na webových stránkách města Lipník nad Bečvou, v letáku nebo jiný informační kanál?

6.3 Výsledek rozhovoru s vedoucí Odboru školství a kultury Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou

Vzhledem k tomu, že se schůzka neuskutečnila, vedoucí Odboru školství a kultury, paní Ing. Věra Rakovská, odpověděla na mé otázky písemně (viz příloha č. 3). Bylo položeno 13 otázek, na 12 otázek respondentka odpověděla. Vedoucí odboru

jako odpovědi na otázky poskytla převážně formálně dostupné informace. Její osobní názory na danou problematiku většinou chyběly. Ve své práci jsem zpracovala a použila informace z otázek č. 5: Myslíte, že jsou senioři dostatečně informováni o nabídce aktivit v Lipníku nad Bečvou. Kdy velmi podrobně informuje o všech možnostech získání informací z Lipenských listů, prostřednictvím sms a email infokanálu města Lipník nad Bečvou, profilu města na facebooku, z měsíčníku KDY*KDE*CO, který v tištěné formě poskytuje informace z oblasti kultury a volného času. Podrobně rozepisuje umístění informačních tabulí, plakátovacích ploch, nástěnek a bannerů ve městě Lipník nad Bečvou, na kterých je možné propagovat informace z oblasti volného času a kultury. Na otázku č. 9: Využili byste informace, které jsem v rámci své diplomové práce získala? Pokud ano, jak? Respondentka odpověděla: „V každém případě bych se ráda s výsledky Vaší práce seznámila. Zda je dále nějak využijeme, závisí hlavně na kvalitě, smyslu a zpracování obsahu.“

Odpověď na otázku č. 10: Měli byste zájem o brožuru s Nabídkou volnočasových aktivit seniorů, která vznikne jako součást mé diplomové práce? Pokud byste o ni měli zájem, z jakých finančních zdrojů by podle Vás mohla být financována? Vedoucí odboru odpověděla, že tato odpověď souvisí s odpovědí č. 9.

Z jejích odpovědí jsem získala přehled o možnosti financování stávajících volnočasových aktivit, možnosti finančních toků pro zavedení nových zájmových kroužků a akcí.

Město má velký potenciál možností propagace i financování volnočasových aktivit pro seniory. Podle výsledků anketního šetření mezi seniory je propagace nedostatečná.

6.4 Výsledek šetření se zaměstnankyní Turistického informačního centra Lipník nad Bečvou

Zaslala jsem e-mail zaměstnanci Turistického informačního centra s prosbou o vyplnění příložených otázek. Paní Jana Březovská odpověděla na všech devět mnou položených otázek. Turistické informační centrum nemá v náplni práce poskytovat informace o organizovaných volnočasových aktivitách seniorů, avšak podle paní Březovské jsou tyto informace velmi žádané. Odpovědi paní Březovské byly jasně formulované a snadno jsem z anketního šetření zjistila její subjektivní názor na danou problematiku.

Pracovnice TIC, paní Březovská, ochotně také absolvovala mou situační scénku. Představila jsem se jako muž, 65 let, který se do Lipníka přistěhoval za partnerkou a zajímá se o nějaký sportovní kroužek pro muže v Lipníku či okolních vesnicích. Prosím obsluhu TIC, zda by mi poradila a doporučila nějakou organizaci. Mladá paní, možná slečna, mi dává letáček KDY*KDE*CO, ve kterém se dočítám pouze o kulturních akcích v Lipníku. Paní mě odkazuje na Středisko volného času. Ptám se, zda tam mají kroužky pro muže, paní odpovídá, že nemají. Prosím ji, zda by se podívala na internet, jestli nějaký kroužek nenajde. Paní chvíli hledá, pak mi oznamuje, že žádný kroužek nenašla. Ptám se, co zadávala do vyhledávače. Odpovídá: „Seniorské aktivity Přerov“. Paní hlásí, že nic nenašla. Zkouší na můj popud dál hledat. Po chvíli opět hlásí, že nic nenašla. Ptám se, co zadávala do vyhledávače. Odpovídá: „aktivity seniorů“. Takže se paní ptám: „Vy mi teda neporadíte? Nenapadá Vás někdo, na koho bych se mohl obrátit a kde k informacím přijít, abych nemusel organizace v Lipníku a přilehlých obcích sám objíždět?“ Odpověď: „Ne.“

Na závěr jsem se paní zeptala, zda tedy mohu popsat v mé diplomové práci tuto situační scénku. Paní Březovská souhlasila a ještě dodala, že by velmi uvítala leták se souhrnnou nabídkou volnočasových aktivit pro seniory, protože se na ni senioři často obracejí s prosbou o pomoc při hledání volnočasových aktivit.

6.5 SWOT analýza

SWOT analýza je sestavena z pohledu technického zázemí pro aktivity, finančních prostředků pro zajištění těchto aktivit, lidských zdrojů, náplně aktivit, propagace i geografické dostupnosti.

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> • Existuje nabídka volnočasových aktivit seniorů v SVČ, v Domě s pečovatelskou službou, v MěK Lipník nad Bečvou, v pohybovém studiu W-fit. • Existuje nabídka bezplatných volnočasových aktivit Domu s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou a mnoha pravidelných kroužků obcí mikroregionu Lipensko. • Existuje volně přístupné venkovní posilovací hřiště vhodného pro seniory v Lipníku nad Bečvou. • Existuje možnost propůjčení prostor SVČ (pavilon SVČ, Kulturní dům Echo, galerie Konírna) k realizaci nových zájmových kroužků pro seniory. • Aktivní komise pro využití volného času v Lipníku nad Bečvou. • Organizace poskytují slevu z poplatků za aktivity pro seniory. • Existuje sms a infokanál města Lipník nad Bečvou, který informuje o akcích, vychází Lipenské listy a měsíčník KDY*KDE*CO. • V Městě Lipník se nachází 4 výleповé plochy a několik 	<ul style="list-style-type: none"> • Neexistuje žádná databáze s nabídkou volnočasových aktivit pro seniory v Lipníku nad Bečvou či v mikroregionu Lipensko. • Absence webových stránek místních částí města Lipník nad Bečvou (Loučka, Nové Dvory, a Trnávka) Komplikovaný přístup k informacím volnočasového vyžití seniorů v těchto místních částech. • Nedostatečná nabídka pravidelných volnočasových aktivit pro seniory mikroregionu Lipensko. • Nedostatečná propagace pravidelných volnočasových aktivit pro seniory mikroregionu Lipensko. • Zájmové kroužky seniorů v Domě s pečovatelskou službou se uskutečňují pouze dopoledne. • Omezení provozu zájmových kroužků SVČ v měsíci červnu, červenci a srpnu. • V Lipníku nad Bečvou neexistuje klub důchodců. • V mikroregionu Lipensko se nenachází krytý bazén. • Neochota některých seniorů za volnočasovou aktivitou dojíždět. • Poptávka po souhrnné nabídce

<p>vývěsních tabulí a skříněk k propagaci akcí.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Město Lipník nad Bečvou má dobrou dopravní dostupnost a samotná poloha města nabízí seniorům mnoho příležitostí k volnočasovému vyžití (turistika v přilehlých lesích, cyklostezky, hrad Helfštýn, řeka Bečva, jezero Jadran, koupaliště a mnoho dalších). • Na webových stránkách města je výčet kulturních akcí a možnosti volnočasového vyžití s odkazy na některé organizace v Lipníku nad Bečvou a s odkazy na webové stránky obcí mikroregionu. • Lektorkami nejpočetnějších zájmových kroužků SVC jsou také seniorky. 	<p>pravidelných volnočasových aktivit seniorů nevyšla od samotného zřizovatele SVC, tedy od města Lipník nad Bečvou, ale je soukromou aktivitou autora této diplomové práce.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nezájem seniorů o trávení volného času aktivně. • Vedoucí kroužku v seniorském věku jsou limitovány svým zdravotním stavem.
<p>Příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zmapování nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů v Mikroregionu Lipensko. • Domluva možné spolupráce s Pohybovým studiem W-fit a Střediskem volného času. • Domluva možné spolupráce s Pohybovým studiem W-fit a Domem s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou. 	<p>Ohrožení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nezájem vedoucí Odboru školství a kultury MěÚ Lipník nad Bečvou o souhrnné informace volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. • Nedostatečné financování zájmových kroužků SVC Lipník nad Bečvou. • Nezískání grantu z měÚ na financování některých kroužků určených seniorům.

- Využití získaných informací v Lipenských listech, v letáku KDY KDE CO, v sms a e-mail infokanále města Lipník nad Bečvou, na webové stránky města, webových stránkách SVCČ, sociálních služeb, studia w-fit, na výlepových plochách, v TIC, na webové stránky obcí mikroregionu.
- Využití finančních zdrojů z evropské unie – ESF, ERDF, OPPS ČR-PL nebo například spolufinancování z Programu obnovy venkova k zavedení nových zájmových kroužků.
- Spolupráce spádových obcí na tvorbě a aktualizaci souhrnné nabídky s pravidelnými volnočasovými aktivitami seniorů v mikroregionu Lipensko.
- Zlepšení komunikace mezi starosty spádových obcí mikroregionu Lipensko a předsedy osadních výborů.
- Využití dobrovolníků.
- Doporučení ředitelům organizací s volnočasovými kroužky vyplývající z anketního šetření k diplomové práci a sběru dat do letáku s nabídkou pravidelných volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko.
- Rozvoj náplně pravidelných aktivit
- Rostoucí ceny zájmových kroužků
- Neochota představitelů obcí a vedoucích kroužků podílet se na následné aktualizaci souhrnných informací s nabídkou volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.
- Neochota ředitelů a vedoucích kroužků vzájemně spolupracovat na pořádaných akcích a pravidelných aktivitách.
- Zhoršení dopravní dostupnosti města Lipník a spádových obcí.
- Nerozšiřující se nabídka volnočasových aktivit s ohledem na zvyšující se počet seniorů.
- Vedoucí zájmových kroužků pro seniory nemají náhradnice.
- Změna legislativy v neprospěch seniorů, opakující se hospodářská recese.

seniorů na základě anketního šetření – případně vznik nových zájmových útvarů a akcí.	
---	--

6.6 Situační analýza pravidelných organizovaných volnočasových aktivit pro seniory mikroregionu Lipensko a Města Lipník nad Bečvou

Analýza byla provedena na základě průzkumu internetových zdrojů, reklamních a propagačních materiálů jednotlivých organizací a vlastním průzkumem formou osobního dotazování v konkrétních zařízeních. Zjistila jsem, že Lipníku nad Bečvou existuje 6 organizací nabízejících celkem 22 pravidelných zájmových kroužků seniorům. Obce mikroregionu nabízí dalších 16 pravidelných organizovaných aktivit (kroužky, spolky, oddíly, kluby apod.) Celkem tedy v mikroregionu Lipensko existuje 38 pravidelných organizovaných volnočasových aktivit. Zde uvádím příklad zjištěných informací od vybrané organizace – Střediska volného času Lipník nad Bečvou. Informace o nabídce ostatních organizací jsou uvedeny v příloze (viz příloha č. 12).

Středisko volného času, příspěvková organizace

Kontakt: ředitelka Ing. Jana Kašpárková, tel.: 602 540 685, kasparkova@svclipnik.cz

Adresa: Komenského sady 1334, 751 31 Lipník nad Bečvou

Programový pracovník – Bc. Drahomíra Řeháková, 734 763 572, rehakova@svclipnik.cz

Programový pracovník KD Echo – Mgr. Zuzana Mimrová, 739 220 098, mimrova@svclipnik.cz

<http://www.svclipnik.cz/>

Středisko volného času Lipník nad Bečvou je zařízení pro zájmové vzdělávání a poskytování služeb v oblasti kultury pro všechny věkové skupiny. Svou činnost vykonává v pavilonu SVČ, v Galerii Konírna a v kulturním domě Echo. Senioři mohou využívat volně přístupné venkovní posilovací hřiště v areálu SVČ Komenského sady. Hřiště tvoří 7 posilovacích strojů – kormidlo, brusle – orbitrek, běžecké lyže, váha, koník, surf a bradla.

pravidelné aktivity pro seniory:

- Akademie III. Věku – PO, 2x měsíčně 16:30 – 18:30, cena 200 Kč/rok + poznávací zájezdy (cena dle nabídky) v KD Echo, vedoucí: Drahomíra Řeháková,
- Cvičení seniorů – PO, ČT, 9.00 –10:00, 900 Kč/rok nebo permanentka 10x vstup 500 Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Jarmila Vysloužilová
- Rehabilitační cvičení – ÚT, 15:00 -16:00, 500 Kč/rok, pavilon SVČ, vedoucí: Věra Novotná
- Agility (cvičení se psy)- ÚT, ČT, 17:00-19:00, permanentka 10x vstup za 500 Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Alena Frankovičová
- Fit Klub (zaměřený na redukci hmotnosti a zdravý životní styl) - ÚT, 19:00 - 20:00, vstup 80 Kč, pavilon SVČ, tel.: 775 199 208
- Latinskoamerické tance pro jednotlivce, ST, 18:00-19:00, cena 100 Kč/1 lekce, v KD Echo, kontakt: filip@tanec-swetik.cz, tel.: 725 725 281

6.7 Finanční plán pro tvorbu letáku s nabídkou volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko

Z mého anketního šetření vyplývá, že 94,1% respondentů z anketního šetření určeného pro ředitele organizací a představitele obcí a 78,3% respondentů z anketního šetření pro seniory, má zájem o informace s ucelenou nabídkou volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. V otázce č. 13: Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času, uvedlo nejvíce respondentů (20,3%) možnost *z plakátů a letáků*. Rozhodla jsem se proto zpracovat získané souhrnné informace do tištěné podoby. Dle průzkumu trhu a oslovení 3 grafických firem pro vytvoření cenové nabídky jsem sestavila následující shrnující propoččet:

Grafické zpracování získaných informací do brožury	3 000 Kč
Tisk brožury (8 stran, brožura A5), 2000 ks (7,5 Kč/ks)	15 000 Kč
Propagace – inzerce	3 000 Kč
Distribuce brožury	4 000 Kč
celkem	25 000 Kč

Tabulka 23 Finanční plán pro tvorbu letáku

Z údajů vyplývá, že grafické zpracování, tisk, propagace a distribuce brožury není nákladnou záležitostí. V případě, že by organizace mikroregionu působících v oblasti volnočasových aktivit pro seniory uspěly s nějakým projektem pro seniory financovaným EU, mohly by náklady na zpracování, tisk a distribuci informační brožury také například vložit do nákladů projektu.

7 DOPORUČENÍ

Na následujících řádcích se pokusím o nastínění možností, jakým způsobem do budoucna zkvalitnit služby, které jsou v dnešní době nabízeny seniorům a to především v oblasti aktivního využití volného času v mikroregionu Lipensko.

Dle mého názoru je nabídka pravidelných organizovaných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko pestrá a dostačující.

Domnívám se ale, že je zde prostor pro zlepšení již stávající nabídky volnočasových aktivit pro seniory. A to zejména v oblasti spolupráce mezi jednotlivými institucemi poskytující volnočasové aktivity pro seniory, dále také v průběžném vzdělávání se všech zainteresovaných osob, případně v procesu propagace volnočasových aktivit pro seniory.

Největším poskytovatelům organizovaných volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko lze doporučit následující:

7.1 Středisko volného času v Lipníku nad Bečvou

Z anketního šetření aktivních seniorů i náhodně dotazovaných seniorů vyplývá, že respondenti postrádají kroužek nordic walking, kurzy sebeobrany, kroužek a aktivity pro seniory a děti, turistický kroužek a pravidelné jednodenní poznávací zájezdy, sportovní zájezdy a zájezdy do divadel.

Navrhuji ředitelce SVČ požádat o grant na nákup holí na nordic walking a otevřít nový kroužek severské chůze.

Variantou, jak propojit aktivity seniorů s aktivitami malých dětí, by mohly být aktivity v Rodinném centru Stonožka. Například zaměnit pracovníka SVČ, který v době kondičního cvičení maminek hlídá maminkám děti v herně Stonožky, za skupinu seniorek, která by na děti dohlížela a vymýšlela jim jednoduché aktivity. Další možností propojení aktivit seniorů a dětí, by mohlo být cvičení, přímo určené pro babičky a dědečky s dětmi nebo hodina či den v Rodinném centru Stonožka. Zajímavé by také bylo, pokusit se najít pro tyto hodiny a dny vedoucí v seniorském věku. Další variantu, jak propojit seniorské aktivity s dětmi, vidím v uspořádání Olympiády pro seniory či Sportovních her seniorů. Tuto olympiádu by SVČ mohlo uspořádat ve spolupráci s dětmi ze základních škol, které by se podílely na přípravě programu i na samotné realizaci olympiády. Tzn., vymýšlely by úkoly, které se na jednotlivých stanovištích

budou plnit, vyráběly by poutače ke svým stanovištím, během akce by zajišťovaly provoz svého stanoviště a hry pro seniory a mohly by také vymyslet nějaký doprovodný program pro seniory v podobě pásma písniček, tanečků apod. Mikroregion Lipensko pořádá každoročně Sportovní hry mikroregionu. Zajímavým námětem by bylo uspořádání Seniorských her mikroregionu. Tyto seniorské sportovní hry a olympiády už na mnoha místech v ČR probíhají a těší se velké oblibě u seniorů. Jsem přesvědčena, že i na Lipensku by se staly oblíbenou akcí s tradicí.

V areálu SVČ jsou umístěny venkovní posilovací stroje, které jsou volně přístupné a určené široké veřejnosti. Veřejnost tyto stroje málo využívá, senioři je nevyužívají vůbec, přitom cvičení na těchto strojích je pro seniory velmi vhodné a budování těchto „senior parků“ je velkým trendem ve světě i v ČR. Bohužel, senioři jsou špatně informováni o této možnosti volnočasového vyžití. Venkovní posilovací stroje jsou umístěny za budovou SVČ, takže pokud některý senior například vyzvedává dítě z kroužků, hřiště ani nezahlédne. A pokud o hřišti někde čte, možná jej odradí samotný název „venkovní posilovací hřiště“. Doporučuji Středisku volného času uspořádat propagační kulturní akci, při které by seniorům hřiště představilo. Já osobně bych toto hřiště přejmenovala například na „fit park“. Doporučuji dále například během některé tradiční kulturní akce, která je pořádána v areálu SVČ a kterou navštěvuje velké množství seniorů, jako doprovodný program zajistit instruktora cvičení ve „fit parku“, který by měl za úkol představit seniorům jednotlivé stroje a ukázat jim různé varianty cvičení na strojích. Doporučuji také zavést nový zájmový kroužek – kondiční cvičení pro seniory, které by se realizovalo ve fit parku. Další možností, jak posílit povědomí o venkovním posilovacím hřišti a zpestřit již stávající cvičení pro seniory je realizace kroužků mimo budovu střediska. Část seniorů by mohla provádět kruhový trénink na posilovacím hřišti a druhá část by cvičila na trávě či na tartanovém povrchu přilehlého multifunkčního hřiště. V tomto případě je umístění venkovního posilovacího hřiště velkou výhodou, protože nabízí seniorům soukromí při cvičení. Celý areál SVČ nabízí spoustu zeleně, která by se mohla při realizaci kroužků více využívat.

Navrhuji doporučit vedoucím stávajících kroužků pro seniory v měsíci květnu, září, říjnu a listopadu, realizovat svá cvičení venku. Neměl by být problém z přilehlé budovy SVČ vynést karimatky, velké míče, balanční podložky, overbally apod. a přemístit se za budovu SVČ.

Zájmové kroužky SVČ probíhají od září do května. 35% respondentů z mého anketního šetření by uvítalo kroužky i o prázdninách. Navrhuji nabídnout tuto možnost

seniorům a v případě, že by o tuto možnost neměla vedoucí kroužku zájem, proškolit a přijmout brigádníka, který by kroužek o prázdninách vedl. Je také mnoho studentů, kteří si potřebují při svém studiu plnit různé praxe. Variantou tedy je rozeslat poptávku na Střední pedagogické školy, zdravotnické školy a vysoké školy.

Zajímavým pokusem, jak vyhovět aktivním seniorům, kteří postrádají pravidelné volnočasové aktivity o prázdninách, by mohlo být uskutečnění příměstského tábora pro seniory, či sportovního týdne. Mikroregion Lipensko nabízí spoustu možností sportovního a finančně nenáročného volnočasového vyžití vhodného pro seniory. Skvělé cyklostezky i turistické trasy, minigolf v bezprostřední blízkosti areálu SVČ, kuželkářský klub a další. Navrhuji tedy v rámci tohoto sportovního týdne využít potenciálu mikroregionu a také uskutečnění exkurze po obcích mikroregionu, při kterých by vedoucí zájmových kroužků představili své aktivity účastníkům příměstského tábora. Senioři by tak v rámci tohoto týdne mohli objevit aktivity, které v místě svého bydliště postrádají a dále je pak pravidelně navštěvovat. Část respondentů (16,5 %) totiž uvedla, že by byla ochotna za volnočasovou aktivitou dojíždět. Toto by tedy mohla být velmi vhodná příležitost, jak se s kroužky mikroregionu seznámit a nabídnout seniorům nové možnosti volnočasového vyžití.

18 (26,3%) respondentů také uvedlo, že by uvítalo pravidelné zájezdy do divadel, jednodenní a poznávací zájezdy, zájezdy do vinných sklípků. SVČ by mohlo najít inspiraci v obci Lhota, která pořádá zájezdy do olomouckého divadla každý měsíc a občanům nabízí využití této možnosti formou permanentek – 10 zájezdů do divadla nabízí v předprodeji za 1200 Kč. Tento systém v jejich obci funguje již několik let a velmi se osvědčil. SVČ by mohlo sestavit roční nabídku těchto zájezdů a také je formou permanentek seniorům nabídnout.

Z anketního šetření vyplynulo, že 81 (56,6 %) respondentů není informováno o činnosti zájmových kroužků SVČ. 59 (20,3%) respondentů také uvedlo, že získává informace z letáků a plakátů. Je tady prostor k zamyšlení, zda by nebylo dobré obnovit rozvoz tištěných plakátků či výlep v obcích mikroregionu. Z anketních šetření také vyplynulo, že v obci Oldřichov, Hlinsko, Podhoří a Kladníky neexistuje žádná pravidelná volnočasová aktivita pro seniory. SVČ by se mělo pokusit zajistit vedoucí kroužků, kteří by přímo v těchto obcích pravidelné zájmové kroužky vedly. Doporučovala bych zde například realizovat kroužek rehabilitačního cvičení a rukodělný kroužek, který by neměl být náročná na zajištění vedoucího.

Na základě zjištěných informací v mé souhrnné nabídce volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko, se pracovníci SVČ, a nejen ti, dostanou snáze ke kontaktům na vedoucí jednotlivých kroužků v mikroregionu. Mohli by tedy zvát seniory z kroužků, kteří mimo jiné vytváří v rámci své činnosti i různá kulturní představení (např. velmi aktivní Spolek Týnských žen či pěvecký sbor Krákor) na své kulturní a společenské akce a dát jim tak možnost prezentovat se mezi občany Lipníka nad Bečvou.

7.2 Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou

Dům s Pečovatelskou službou nabízí pravidelné volnočasové aktivity pouze v dopoledních hodinách v pracovní dny. Z anketního šetření jasně vyplývá, že by klienti Domu s pečovatelskou službou uvítali zájmové kroužky i v odpoledních hodinách a o víkendu. Navrhují ředitelce Domu s pečovatelskou službou spolupráci se Střediskem volného času či s Pohybovým studiem W-fit. Tato zařízení by mohla zajistit vedoucí nových kroužků, kteří by do Domu s pečovatelskou službou docházeli. Pohybové studio W-fit se nachází cca 200 metrů od penzionu. Senioři by tedy mohli docházet i tam. Z anketního šetření dále vyplývá, že respondenti žijící v Domě s pečovatelskou službou postrádají kroužek nordic walking, společné procházky a aktivity spojené s dětmi. Navrhují ředitelce Domu s pečovatelskou službou zažádat si o grant na město na nákup holí na nordic walking a instruktora, který kroužek povede hledat například v řadách Střediska volného času či Pohybového studia W-fit.

Respondenti z Domu s pečovatelskou službou uváděli, že si přejí propojit své aktivity s aktivitami s dětmi. Zajímavou variantou by mohlo být přesunutí kondičního cvičení pro ženy, které probíhá v SVČ a při kterém pracovnice SVČ hlídá cvičícím maminkám děti, do Domu s pečovatelskou službou, jak už jsem uvedla v doporučeních pro Středisko volného času.

Ředitelka Domu s pečovatelskou službou je přesvědčená, že nabídka volnočasových aktivit pro seniory je dostatečná a nemá zájem o souhrnnou nabídku volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Domnívá se, že městský sms a e-mail infokanál, spolu s informacemi v Lipenských listech postačuje. Z anketního šetření prováděném přímo u respondentů v Domě s pečovatelskou službou ale vyplývá, že respondenti nejsou informováni o pravidelných kroužcích v Lipníku nad Bečvou natož v dalších obcích mikroregionu Lipensko. Proto doporučuji Ředitelce tohoto

zařízení podílet se na vytvoření letáku nebo na distribuci letáku mezi klienty Domu s pečovatelskou službou. Většina respondentů Domu s pečovatelskou službou totiž v anketním šetření uvedla, že je ochotna za volnočasovou aktivitou dojíždět i mimo místo svého bydliště. Ředitelka Domu s pečovatelskou službou žádala o grant na podporu propagace Lipenského klubu „Pohoda“, který nebyl na rok 2014 schválen. Domnívám se, že právě vytvoření souhrnné brožury s nabídkou volnočasových aktivit seniorů by mohlo propagaci Lipenského klubu „Pohoda“ pomoci.

7.3 Městská knihovna Lipník nad Bečvou

Program knihovny považuji za velmi pestrý. Seniorům nabízí počítačové kurzy, spoustu přednášek, besed, kulturních akcí a výstav. Protože je ale Městská knihovna provozovatelem turistického informačního centra, doporučila bych proškolení pracovníce v Turistického informačního centra (dále jen TIC). Jsem totiž přesvědčena, že i člověk, který nedostává mzdu za poskytování informací, by muži z mé situační scénky dokázal více pomoci a nějaký kroužek pro seniory by dokázal na internetu najít. Obzvláště, když by byl tak mladý jako obsluha lipenského TIC.

7.4 Možnosti financování souhrnné nabídky organizovaných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko

Jak už jsem zmínila, grafického zpracování, tisk, propagace a distribuce brožury se souhrnnou nabídkou pravidelných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko není nákladnou záležitostí. Přesto existuje mnoho způsobů dalšího financování, kterých lze (například jako součást nákladů projektu na podporu vzniku nového zájmového kroužku) využít. Naskýtá se hned několik možností, které bychom ve spolupráci s představiteli mikroregionu Lipensko mohli využít.

Jednou z možností je využít vlastní finanční prostředky, které má mikroregion Lipensko k dispozici z finančních příspěvků jednotlivých obcí či z prostředků města. Dále město Lipník rozděluje finanční příspěvky v grantovém systému a také pravidelně žádá o granty na Olomoucký kraj nebo jinou instituci např. MŠMT, EU, ROP a další). Nyní probíhá intenzivní příprava nového programového období 2014 – 2020.

Mým cílem je tudíž nastítnit možnosti financování při tvorbě letáku a webového rozhraní. Dle Evropských strukturálních a investičních fondů lze podobný projekt předložit například v následujících programech:

1) Operační program přeshraniční spolupráce Česká republika – Polská republika 2014 – 2020 (OPPS ČR-PR)

Přípravu tohoto OP zastřešuje Řídící orgán (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR) a Národní orgán (Ministerstvo infrastruktury a rozvoje PR). V rámci tohoto OP lze po vyhlášení výzvy předložit kvalitní projekt, který bude zaměřen na propagaci mikroregionu Lipensko. Pokud bychom uvažovali o prohloubení vazeb s přeshraničním partnerem z Polska a zároveň o vytvoření a tisk letáku včetně webových stránek, bylo by možné čerpat finanční prostředky z Fondu mikroprojektů v rámci výše uvedeného OPPS ČR-PR. Zde se předkládají menší projekty s nižší alokací prostředků z fondu ERDF. Tento fond pro příjemce z Olomouckého kraje spravuje Euroregion Praděd, který bude poskytovat také veškeré informace týkající se podmínek čerpání dotace.

2) Program rozvoje venkova na období 2014–2020 (PRV)

Mezi další vhodný nástroj financování je využití prostředků z Programu rozvoje venkova. Program rozvoje venkova na období 2014–2020 (PRV) je nástrojem k čerpání dotací z Evropského zemědělského fondu pro rozvoj venkova. Program bude mimo jiné také podporovat diverzifikaci ekonomických aktivit ve venkovském prostoru s cílem vytvářet nová pracovní místa a zvýšit hospodářský rozvoj. Podporován bude komunitně vedený místní rozvoj, resp. metoda LEADER, která přispívá k lepšímu zacílení podpory na místní potřeby daného venkovského území a rozvoji spolupráce aktérů na místní úrovni.

3) Integrovaný regionální operační program (IROP)

Integrovaný regionální operační program bude realizován v programovém období 2014 - 2020. Prioritou Integrovaného regionálního operačního programu je umožnění vyváženého rozvoje území, zlepšení veřejných služeb a veřejné správy a zajištění udržitelného rozvoje v obcích, městech a regionech. Cíle programu bude dosaženo

snižováním územních rozdílů, zkvalitněním infrastruktury a posílením konkurenceschopnosti v regionech. Dále pak posílením veřejných služeb, zaměstnanosti a podpory vzdělanosti, jako jednoho z pilířů zvyšování kvality života obyvatel, a posílením institucionální kapacity veřejné správy.

Dle zkušeností z minulého programovacího období byly z tohoto programu podpořeny spíše větší investiční akce. Bohužel je IROP také ve fázi intenzivních příprav, tudíž není možné prozatím jasně říci, zda by byl vhodným prostředkem k financování našeho letáku.

4) Prostředky z rozpočtu Olomouckého kraje

Samozřejmě nelze opomenout také možnosti spolufinancování z krajských prostředků. V minulosti již kraj mnohokrát podpořil projekty a aktivity v kulturní oblasti v Lipníku nad Bečvou i v několika obcích mikroregionu Lipensko, a proto by bylo určitě vhodné o této možnosti také uvažovat. V tuto chvíli jsou vyhlášeny granty v částce do 25 000 Kč, což by na grafické zpracování, tisk, propagaci a distribuci brožury stačilo.

5) Využití grantů v rámci vyhlášené výzvy v MAS Moravská brána o.s.

Město Lipník nad Bečvou je již od roku 2013 členem Místní akční skupiny Moravská brána, o.s. V tuto chvíli také probíhá v MAS příprava na nové programové období 2014-2020 a tvorba nové integrované strategie. Do budoucna, po rozběhnutí nového období, by bylo možné v rámci grantů z MAS žádat o spolufinancování při tvorbě letáku a webových stránek.

MAS Moravská brána, o.s. je občanské sdružení, které působí na území mikroregionů Lipensko, Pobečví a Záhoří-Helfštýn. Jedná se o celistvé území 32 obcí s přirozeným centrem, městem Lipníkem nad Bečvou. Členskou základnu tvoří kromě obcí také místní podnikatelé a nestátní neziskové organizace. V současné době má MAS 71 členů. MAS Moravská brána, o.s. vznikla „restartem“ původní Místní akční skupiny Záhoří-Bečva. Hlavním posláním sdružení je všestranná podpora trvale udržitelného rozvoje daného venkovského regionu, hlavně činnostmi ve prospěch obcí, neziskových organizací, drobných podnikatelů, malých a středních podniků a dalších subjektů působících na území, s ohledem na ochranu přírody a krajiny. Sdružení vytváří

a naplňuje rozvojové koncepce a strategie a rozvíjí mezisektorovou spolupráci. Aktuální hlavní činnost MAS je realizace Strategického plánu LEADER 2008-2013, který byl podpořen v rámci Programu rozvoje venkova ČR.

8 DISKUZE

Vzhledem k množství rozdaných anketních šetření mezi seniory (650, 100%) a počtu reálně vyplněných (143, 22%), jsem předpokládala, že se anketního šetření účastní více respondentů z řad seniorů. Důvodem může být jejich strach z jakéhokoliv vyplňování formuláře, čemuž se není co divit, když se neustále v médiích hovoří o nekalých praktikách různých „šmejdu“. Nebýt také rodiny a přátel, kteří mi pomáhali ankety distribuovat a ředitelů organizací, kteří vybízeli seniory k vyplňování anket, získala bych maximálně 50 vyplněných listů anketního šetření. Dále jsem očekávala, že se do šetření zapojí více respondentů z vesnice. Více jak třetina (35,5%) dotázaných seniorů uvedla, že jim aktivní trávení volného času neznemožňuje žádný faktor. Přesto 45,5 % dotázaných nenavštěvuje žádný volnočasový kroužek. Překážku v nedostatku příležitostí vidí 22 (14,2 %) respondentů. Je zřejmé, že tito senioři v nabídce volnočasových aktivit něco postrádají. Finanční překážku pociťuje 12 (7,7 %) dotázaných. Také na otázku z mého anketního šetření pro seniory Kolik peněz jste ochoten/ochotna zaplatit, bylo nejčtenější odpovědí 1-200 Kč měsíčně. Překvapivě 10 (7 %) respondentů je ochotno zaplatit za volnočasovou aktivitu více jak 1000 Kč. Všichni takto odpovídající byli muži. 8 (5,6 %) respondentů není ochotno zaplatit nic. K výsledkům šetření, kolik jsou senioři ochotni měsíčně za kroužky zaplatit, by mělo být přihlédnuto při sestavování výše příspěvku za kroužky.

Vedoucí odboru školství a kultury města Lipník nad Bečvou velmi ochotně poskytla vyplněním anketního šetření rozsáhlé informace. Informace však byly pro formulaci doporučení v mé práci použitelné pouze v menší míře. Přenesla jsem do své práce informace týkající se financování volnočasových aktivit. Respondentka v odpovědi na mé otázky uvedla, že další použití mnou vytvořených informací a z nich vzniklé brožury se souhrnnou nabídkou zváží až po posouzení její kvality. Mým zájmem je tedy zmapovat volnočasové aktivity seniorů v mikroregionu Lipensko co nejpodrobněji.

Informace získané z anketního šetření a situační scénky v Turistickém informačním centru jasně potvrzují můj předpoklad, že v TIC nedisponují informacemi

týkající se pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko. Velmi oceňuji ochotu zaměstnankyně TIC vyplnit mé anketní šetření a absolvovat situační scénku.

Vypracovala jsem ve své diplomové práci SWOT analýzu nabídky pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko. Podrobná interpretace výsledků SWOT analýzy je nad rozsah této diplomové práce, proto jsou z ní získané informace a opatření zakomponovány pouze do následující kapitoly (7 Doporučení) jako součást doporučení pro vybrané organizace.

Před analýzou pravidelných organizovaných volnočasových aktivit seniorů mikroregionu Lipensko jsem považovala nabídku aktivit za nedostatečnou. Po analýze ji hodnotím jako dostatečnou a pestrou. Sama pracuji ve volnočasovém zařízení a mylně jsem se domnívala, že mám dobrý přehled o nabídce zájmových kroužků a aktivit. Předpokládala jsem, že v mikroregionu Lipensko bude méně zájmových kroužků, než ve skutečnosti existuje. Zjistila jsem, že v mikroregionu Lipensko působí 38 zájmových útvarů pro seniory (kroužky, spolky, oddíly, kluby apod.). Tento vysoký počet zájmových kroužků je pro mě opravdu překvapením.

V souvislosti s mou diplomovou prací jsem prostudovala velké množství bakalářských a diplomových prací zabývajících se volným časem seniorů. Mnoho prací, jako například práce Jany Janků (2008), velmi podrobně analyzuje pravidelné volnočasové aktivity seniorů v Brně. Většina prací, je však zaměřena na kvalitu života seniorů a zkoumá aktivity, kterým se senioři ve volném čase věnují. Nenašla jsem také žádnou bakalářskou či diplomovou práci, jejíž součástí by byl konkrétní výstup - leták, či brožura s informacemi, které ke své práci autoři získali. Velmi se mi líbila diplomová práce Evy Čepelákové (2009), která se zaměřila na trávení volného času dětí jako prevence společensky nežádoucích jevů. I když měla její práce jinou cílovou skupinu, byla mi inspirací. Paní Čepeláková totiž informace, které z výzkumných šetření získala, použila k vytvoření blogu pro starší školní děti s názvem „NENUŽ SE - ZABAV SE“, který obsahuje nabídku volnočasových aktivit od pondělí do pátku, aktuality, zajímavosti, kontakty na organizátory kroužků a odkazy na webové stránky související s volným časem. Chtěla jsem, aby i má práce měla praktický výstup, který by lidé a hlavně samotní senioři využívali. Má práce, je zaměřená na seniory, kteří preferují získávání informací tištěnou formou. Proto jsem se rozhodla vytvořit brožuru se souhrnnými informacemi týkající se pravidelných volnočasových aktivit a ne například samostatné webové stránky pro

seniory mikroregionu Lipensko, jak jsem před zpracováním svých anketních šetření plánovala.

Mnoho informací pro mou diplomovou práci jsem čerpala z mé bakalářské práce na téma nabídka volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko, se zaměřením na všechny věkové kategorie (Stejskalíková, 2010). Výsledkem této bakalářské práce byly také souhrnné informace s nabídkou pravidelných volnočasových aktivit. Z informací jsem však nevytvořila žádný leták nebo brožuru, kterou by jednotlivá zařízení mohla používat. S časovým odstupem (po pěti letech od sepsání bakalářské práce) musím bohužel konstatovat, že má bakalářská práce nebyla pro mikroregion Lipensko přínosná. Využití se pro ni nenašlo ani ve Středisku volného času, protože jsem bezprostředně po obhajobě práce odešla na rodičovskou dovolenou a nesnažila jsem se žádným způsobem o podporu využitelnosti informací z mé práce. Rozhodla jsem se tedy v této mé diplomové práci vytvořit praktickou brožuru s názvem Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity, kterou jsem nechala na vlastní náklady natisknout všem představitelům obcí a organizací s volnočasovou náplní. A jsem přesvědčena, že tištěná brožura bude opravdu využívána.

9 ZÁVĚR

Na počátku realizace práce jsem si stanovila cíle, kterých jsem v závěru své diplomové práce dosáhla.

Zpracovala jsem analýzu nabídky pravidelných organizovaných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko a doporučení pro poskytovatele těchto aktivit.

Byly splněny všechny dílčí cíle:

- a) Ověření zájmu o společnou nabídku všech zájmových útvarů určených pro seniory v mikroregionu Lipensko. Zájem o společnou nabídku byl ověřen pomocí anketního šetření jak u seniorů, tak i u představitelů obcí, ředitelů organizací zabývajících se volnočasovými aktivitami.
- b) SWOT analýza volnočasových aktivit mikroregionu Lipensko pro seniory (kapitola 6.5). Analýza silných a slabých stránek, příležitostí a ohrožení současné nabídky pravidelných volnočasových aktivit seniorů mikroregionu Lipensko byla sestavena z pohledu technického zázemí pro aktivity, finančních prostředků pro zajištění těchto aktivit, lidských zdrojů, náplně aktivit, propagace i geografické dostupnosti.
- c) Zjištění informovanosti seniorů o zájmových útvarech SVČ Lipník nad Bečvou a mikroregionu Lipensko. Informovanost byla u seniorů ověřena. Podrobné zpracování je uvedeno ve vyhodnocení problémové otázky č. 3.
- d) Vytvoření souhrnné nabídky pravidelných organizovaných zájmových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Souhrnná nabídka byla vytvořena a je součástí diplomové práce (viz příloha č. 12).
- e) Ověření vhodnosti informačních kanálů pro šíření nabídky pravidelných organizovaných zájmových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.

V otázce č. 13 z mého anketního šetření seniorům: Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času, uvedlo nejvíce (20,3%) respondentů možnost z plakátů a letáků. Rozhodla jsem se proto zpracovat získané souhrnné informace do tištěné podoby. Výsledkem se stala brožura s názvem Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity.

- f) Ověření možností finanční podpory pro propagaci aktivit pro seniory. V diplomové práci uvádím možnosti financování propagace souhrnné nabídky s volnočasovými aktivitami seniorů i možnosti a způsoby její propagace. Město Lipník nad Bečvou má vyčleněny prostředky pro podporu i propagaci zájmových kroužků a aktivit pro seniory. Možnosti financování jsou uvedeny v odpovědi na problémovou otázku č. 6.
- g) Vytvoření návrhu nových zájmových kroužků SVČ Lipník nad Bečvou pro seniory. Návrh nových zájmových kroužků, ale i sportovních a kulturních akcí, které vzešly z anketních šetření, jsou uvedeny v následující kapitole (kapitola 8 Doporučení).

Byly zodpovězeny problémové otázky:

1. Kolik je v mikroregionu Lipensko volnočasových aktivit pro seniory? Oslovila jsem 33 organizací, spolků, klubů, oddílů apod. a zjistila jsem, že v Lipníku nad Bečvou existuje 6 organizací nabízejících celkem 22 pravidelných zájmových kroužků seniorům. Obce mikroregionu Lipensko nabízí dalších 16 pravidelných organizovaných aktivit (kroužky, spolky, oddíly, kluby apod.) Celkem tedy v mikroregionu Lipensko existuje 38 pravidelných organizovaných volnočasových aktivit.
2. Je současná nabídka pravidelných organizovaných aktivit seniorů v mikroregionu dostatečná? Osobně tuto nabídku považuji za dostatečnou a svým obsahem pestrou. Z anketního šetření vyplynulo, že senioři ale postrádají převážně tyto kroužky: Nordic walking, kurzy sebeobrany, turistický kroužek a pravidelné jednodenní poznávací a poznávací zájezdy, zájezdy do divadel a kroužky a aktivity spojené s dětmi.
3. Mají senioři a zaměstnanci organizací, kteří pracují se seniory, povědomí o kroužcích v SVČ Lipník nad Bečvou a o kroužcích mikroregionu Lipensko? Z anketního šetření pro seniory jsem zjistila, 62 (43,4 %) respondentů uvedlo, že o nabídce SVČ informováno. Mezi uvedené kroužky patří Akademie třetího věku a cvičení. 81 (56,6 %) respondentů nabídku volnočasových aktivit SVČ nezná. SVČ už nevyužívá výlepkových ploch na vesnicích. Dříve v každé vesnici mikroregionu

Lipensko visela nabídka zájmových kroužků SVČ. Dnes už tomu tak není a informace se k seniorům špatně dostávají – zvláště pak k seniorům z vesnic. 113 (79 %) respondentů uvedlo, že je informováno o nabídce aktivit v místě svého bydliště. Dále z anketního šetření seniorům vyplynulo, že 106 (74,1 %) respondentů není dobře informováno o nabídce volnočasových aktivit mimo místo svého bydliště. 37 (25,9 %) respondentů uvedlo, že informace o volnočasových aktivitách v mikroregionu Lipensko má.

4. Jsou senioři ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět? Z šetření vyplývá, že 22 (16,5 %) respondentů by bylo za volnočasovou aktivitou ochotno dojíždět. 9 (6,8 %) respondentů neumělo na tuto otázku odpovědět a 102 (76,7 %) respondentů není ochotno dojíždět. I když jsem se snažila o rovnoměrnou distribuci listu anketního šetření do vesnic i města, ze zkoumaného souboru bydlí 96 (67,1 %) seniorů ve městě a 47 (32,9 %) respondentů na vesnici. Vzhledem k tomu, že se tedy anketního šetření zúčastnilo více respondentů z města, kde je větší nabídka volnočasových aktivit, bylo možné tento výsledek předpokládat.
5. Uvítali by senioři souhrnnou nabídku pravidelných organizovaných aktivit mikroregionu Lipensko? Případně jaký informační kanál by jim vyhovoval? Jak už jsem uvedla v dílčích cílech, z mého anketního šetření vyplývá, že 94,1% respondentů z anketního šetření určeného pro ředitele organizací a představitele obcí a 78,3% respondentů z anketního šetření pro seniory, má zájem o informace s ucelenou nabídkou volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Na základě zodpovězení této problémové otázky byla sestavena ucelená nabídka všech volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko. Samotní senioři preferují tištěnou formu (letáky, plakáty) a starostové obcí a ředitelé organizací elektronickou formu šíření informací i tištěnou formu (brožuru).
6. Má město Lipník vyčleněny prostředky pro podporu zájmových kroužků pro seniory? Na tuto otázku mi odpověděla vedoucí Odboru školství a kultury MěÚ Lipník nad Bečvou, Ing. Věra Rakovská. Město Lipník nad Bečvou přispívá příspěvkovým organizacím města na provoz, dále pravidelně žádá o granty na Olomoucký kraj nebo jinou instituci (např. MŠMT, EU, ROP a další), rozděluje finanční příspěvky do místních částí

města Lipník nad Bečvou a finanční příspěvky rozdělují také v grantovém systému města Lipník nad Bečvou.

Analyzovala jsem současný stav nabídky pravidelných organizovaných volnočasových aktivit seniorů mikroregionu Lipensko. Prostřednictvím prvního anketního šetření jsem ověřila informovanost seniorů o činnosti Střediska volného času a o nabídce volnočasových aktivit celého mikroregionu Lipensko. Ověřila jsem zájem seniorů o ucelené informace ohledně organizovaných volnočasových aktivit. Další anketa byla adresována všem představitelům obcí a organizací poskytující volnočasové aktivity seniorům v Mikroregionu Lipensko. Účelem bylo zjistit, jakým volnočasovým aktivitám se mohou senioři v jejich obci či zařízení věnovat. I zde byla položena otázka, zda by ředitelé organizací a starostové obcí uvítali ucelenou nabídku kroužků, klubů, oddílů, apod. nejen z jejich obce, ale i z celého mikroregionu. Třetí šetření obsahuje rozhovor s vedoucí Odboru školství a kultury MěÚ Lipník nad Bečvou. Čtvrté šetření bylo provedeno v Turistickém informačním centru Lipník nad Bečvou. Prostřednictvím anketních šetření, sběrem a tříděním dat, vznikl ucelený přehled všech organizovaných pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu. Tento přehled jsem následně zpracovala do brožury s názvem Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity (viz příloha č. 8). Souhrnné informace s nabídkou pravidelných volnočasových aktivit seniorů a z nich vzniklá brožura bude pro další použití poskytnuta v elektronické i písemné podobě starostům a předsedům Osadních výborů obcí mikroregionu, organizacím poskytujícím volnočasové aktivity, Odboru školství a kultury města Lipník nad Bečvou a Turistickému informačnímu centru Lipník nad Bečvou.

Pro mne, jako pro zaměstnance SVČ je tato diplomová práce velkým přínosem. Předpokládám, že údaje i brožura z této práce budou dál využívány odborem školství a kultury MěÚ Lipník nad Bečvou, ale i všemi osobami zainteresovaným do volného času seniorů a především samotnými seniory mikroregionu Lipensko.

10 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat nynější možnosti a nabídku pravidelných organizovaných volnočasových aktivit, která je nabízena seniorům v mikroregionu Lipensko. Byla provedena čtyři anketní šetření. Prvního šetření se zúčastnilo 143 seniorů, v druhém šetření vyplnilo anketu 33 organizací, třetí šetření bylo určeno pro vedoucí odboru školství a kultury Městského Úřadu v Lipníku nad Bečvou, čtvrté pro pracovníci Turistického informačního centra v Lipníku nad Bečvou.

Na základě analýzy jsem zjistila, že v mikroregionu Lipensko působí 38 zájmových útvarů pro seniory a vyhodnotila, které zájmové aktivity v mikroregionu Lipensko pro seniory chybí.

Součástí diplomové práce jsou doporučení pro ředitele organizací s volnočasovou náplní a návrhy k zavedení nových kroužků a akcí. Je zde také uvedena kalkulace k tisku, medializaci a distribuci brožury s názvem Nabídka pravidelných organizovaných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko a uvedeny možnosti jejího dalšího využití.

První kapitola se věnuje problematice seniorů. Vymezuje pojmy a také specifika tohoto vývojového období člověka. Druhá kapitola vymezuje volný čas, jeho funkce a možnosti jeho trávení. Podrobněji se věnuje některým zvláštnostem, kterými se vyznačuje volný čas u seniorů. Mikroregion Lipensko je popsán v kapitole třetí.

Výstupem je vypracování analýzy nabídky volnočasových aktivit pro seniory, SWOT analýzy, doporučení pro nejvýznamnější poskytovatele volnočasových aktivit pro seniory v daném regionu. Byla vytvořena brožura „Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity“, která je praktickým výstupem této diplomové práce a může být využívána seniory a všemi osobami zainteresovanými do volnočasových aktivit seniorů.

11 SUMMARY

The main target of the thesis was to explore the current capabilities and offer of regular organized leisure-time activities offered to seniors in the Lipensko microregion. Four surveys were made. 143 seniors took part in the first survey, the second survey was completed by 33 organizations, the third one was designed to Head of the Department of Education and Culture of the Municipal Office in Lipník, the fourth for a worker in the Tourist Information Centre in Lipník nad Bečvou. Based on the analysis, I found out there are 38 units of interest to seniors in the Lipensko microregion, and I judged which activities are missing.

The thesis also includes recommendations for managers of organizations dealing with leisure-time activities and proposals for introduction of new classes and events. A budget of printing, publishing and distribution of the brochure named „Senior leisure-time activities in Lipensko microregion focused on a regular organized activities“ also takes part in the thesis.

The first chapter is devoted to seniors. It defines notions and also specifics of this developmental period of a man. The second chapter defines leisure time, it's features and possibilities how to spend it. It's more focused on some peculiarities we can find in connection with leisure-time of retirees. The Lipensko microregion is described in the third chapter.

The result is an analysis of leisure-time activities offer for seniors, SWOT analysis, and a recommendation for the most important senior leisure-time activities providers in the region. A brochure „Senior leisure-time activities in Lipensko microregion focused on a regular organized activities“ was made – it's a useful product of this thesis and can be used by seniors and all people interested in senior leisure-time activities.

REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous. (2013). *Věková pyramida*. Retrieved 24. 10. 2014 from World Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C4%9Bkov%C3%A1_pyramida

Anonymous. (2014). *Městský úřad Lipník nad Bečvou*. Retrieved 30. 10. 2014 from World Wide Web: <http://www.mesto-lipnik.cz/cz/mestsky-urad/odbory-meu/odbor-skolstvi-a-kultury/zakladni-pusobnost-odboru/>

Anonymous. (2014). *Turistické informační centrum v Lipníku nad Bečvou*. Retrieved 29. 10. 2014 from World Wide Web: <http://info.mesto-lipnik.cz/cz/infocentrum/o-nas/>

Čepeláková, E. (2009) *Trávení volného času dětí jako prevence společensky nežádoucích jevů*. Praha:Univerzita Karlova

Český statistický úřad. (2013a). *Demografický vývoj v ČR v evropském kontextu*. Retrieved 15. 11. 2014 from World Wide Web: [https://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/DC003C5F2E/\\$File/110113a08.pdf](https://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/DC003C5F2E/$File/110113a08.pdf)

Český statistický úřad. (2014). *MOS - Městská a obecní statistika*. Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.vdb.czso.cz/mos>

Český statistický úřad. (2014). *Vybrané demografické údaje v ČR*. Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: http://www.czso.cz/cz/cr_1989_ts/0101.pdf

Demografie ČR. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: http://www.demografie.info/?cz_demstarnutivvyvoj

Dessaintová, M. (1999). *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál.

Dohnal, T. & Hodaň, B. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Goll, M. *Ageing in the European Union: where exactly?* (2010). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-

Hairi, F., M., Avendano, M. A., Mackenbach & J. Changes. (2008). In Health-Behaviour Related Determinants. In Börsch-Supan, A., Et al. (Eds.) *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)*. Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging, p. 118-162. Retrieved 9. 8. 2014 from World Wide Web: [http://www.share-project.org/t3/share/uploads/tx_sharepublications/Buch SHAREganz250808.pdf](http://www.share-project.org/t3/share/uploads/tx_sharepublications/Buch_SHAREganz250808.pdf)

Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Janků, J. (2008). *Volnočasové aktivity seniorů*. Brno: Masarykova univerzita

Jarošová, D. (2003). *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Kalvach, Z. & Zadák, Z. et al. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004.

Kasper, B. & Lubecki, U. (2013). Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. *Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung 10*, Retrieved 6. 8. 2014 from World Wide Web: http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf.

Kotýnková, M., & Červenková, A. (2001). *Začlenění seniorů v sociální struktuře soudobé společnosti*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

Kozáková, Z., & Müller, O. (2006). *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.

MAS Moravská brána, o.s. (2014). Retrieved 6. 10. 2014 from World Wide Web: <http://www.mas-moravskabrana.cz>

Městská knihovna Lipník nad Bečvou (2014). Retrieved 3. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.mek-lipniknb.cz>

Mikroregion Lipensko (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.mikroregion-lipensko.cz/>

Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.

Mühlpachr, P., & Bargel, M. (2011). *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno.

Mühlpachr, P., & Staníček, P. (2001). *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita.

Nešporová, O.; Svobodová, K. & Vidovičová, L. (2008). *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

Odbor školství a kultury Městského úřadu v Lipníku nad Bečvou (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.mesto-lipnik.cz/cz/mestsky-urad/odbory-meu/odbor-skolstvi-a-kultury/zakladni-pusobnost-odboru/>

Oficiální stránky obce Bohuslávky. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.bohuslavky.cz>

Oficiální stránky obce Dolní Újezd. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.dolni-ujezd.cz>

Oficiální stránky obce Jezernice. (2014). Retrieved 6. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.jezernice.cz>

Oficiální stránky obce Lhota u Lipníka. (2014). Retrieved 6. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.lhotaulipnika.cz>

Oficiální stránky obce Oldřichov. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.volny.cz/ou.oldrichov/>

Oficiální stránky obce Podhoří. (2014). Retrieved 12. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.podhori.cz>

Oficiální stránky obce Týn nad Bečvou. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.tynnb.cz>

Oficiální stránky obce Veselíčko. (2014). Retrieved 1. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.obec-veselicko.cz/>

Ogden, J. (2004). *Health Psychology. A Textbook* (3rd ed.). Maidenhead: Open University Press.

Operační program. (2014). Retrieved 2. 9. 2014 from World Wide Web:
<http://strukturalni-fondy.cz/cs/Fondy-EU/2014-2020/Operacni-programy>

Pacovský, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum.

Pávková, J., Hájek, B. & Hofbauer, B. et al. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V. & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova.

Petřková, A., & Čornaničová, R. (2004). *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Pichaud, C. & Thareauová, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál.

- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Příhoda, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky*. IV. Díl, Praha.
- Příspěvky, granty a dotace (2014) Retrieved 6. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.kr-olomoucky.cz/prispevky-granty-a-dotace-cl-15.html>
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova.
- Sociální služby Lipník nad Bečvou (2014). Retrieved 9. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.socialnisluzby.com>
- Spousta, V. et. al. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav, Presstempus.
- Stejskalíková, Zuzana. (2010). *Nabídka volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko*. Olomouc, bakalářská práce (Bc.). Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Středisko volného času. (2014). Retrieved 2. 8. 2014 from World Wide Web:
<http://www.svclipnik.cz/>
- Střílková, L. (2014). *Socioekonomický atlas mikroregionu Lipensko*. Retrieved 24. 10. 2014 from World Wide Web:
http://is.muni.cz/th/323652/prif_m/Socioekonomicky_atlas_mikroregionu_Lipensko.pdf
- Sýkorová, D. (2004). *Autonomie očima seniorů*. In Sýkorová, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity.
- Štílec, M. (2004). *Program aktivního životního stylu pro seniory*. Praha: Portál.
- Topinková, E. (1995). *Geriatric pro praxi*. Praha: Grada.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Velký sociologický slovník. (1996). Sv. I. Praha: Karolinum.

Velký sociologický slovník. (1996). Sv. II. Praha: Karolinum.

Venglářová, M. (2007). *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada.

W-fit, centrum aktivního odpočinku. (2014). Retrieved 10. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.w-fit.cz>

World Health Organization. (2014a) *Health info*. Retrieved 10. 8. 2014 from World Wide Web: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>

World Health Organization. (2014b) Physical activity. Retrieved 10. 8. 2014 from World Wide Web: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Zaidi, A. (2008). *Well-being of Older People in Ageing Societies*. Aldershot: Ashgate.

Zavázalová, H. a kol. (2001). *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.

Žumárová, M. & Bencová, R. (2010). *Aktivizační programy pro seniory – výzva pro oblast cestovního ruchu*. In: ŽUMÁROVÁ, M., BALOGOVÁ, B. *Mezigeneračné mosty*. Košice: Menta Media.

SEZNAM ZKRATEK

ASPV	Asociace Sportu Pro Všechny
Atd.	A tak dále
č.	číslo
ČR	Česká republika
Čt	čtvrtek
ERDF	Evropský regionální rozvojový fond
IROP	Integrovaný regionální operační program
Kč	Korun českých
MěÚ	Městský úřad
Ne	Neděle
OP	Operační program
OPPS ČR-PR	Operační program přeshraniční spolupráce Česká republika – Polská republika
Pá	pátek
Po	pondělí
p. o.	příspěvková organizace
PRV	Program rozvoje venkova
s.	strana
So	sobota
St	středa
SVČ	Středisko volného času
TIC	Turistické informační centrum
TJ	Tělovýchovná jednota
tzn.	to znamená
Út	úterý
WHO	World Health Organization, Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Pohybová aktivita.....	29
Obrázek 2 Mapa Mikroregionu Lipensko.....	33
Obrázek 3 Věková pyramida mikroregionu Lipensko.....	35
Obrázek 4 Index stáří v České republice	36
Obrázek 5 Vývoj Indexu stáří v mikroregionu Lipensko	36
Obrázek 6 Index stáří mikroregionu Lipensko	37

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Jak získáváte informace o možnostech trávení volného času?..... 56

Graf 2 Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících? 57

Graf 3 Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.? 59

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Věkové složení obyvatel mikroregionu Lipensko (upraveno na základě informací ČSÚ).....	35
Tabulka 2 Pohlaví respondentů.....	42
Tabulka 3 Věk respondentů	43
Tabulka 4 V současné době bydlíte	43
Tabulka 5 V současné době žijete.....	43
Tabulka 6 Pracujete v současné době?	44
Tabulka 7 Návštěvnost volnočasových kroužků	51
Tabulka 8 Který faktor vám znemožňuje aktivní trávení volného času?	52
Tabulka 9 Kolik peněz jste ochotni/ochotna za kroužky měsíčně zaplatit?.....	53
Tabulka 10 Jste ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět mimo vaše bydliště /např. do jiné obce/?	53
Tabulka 11 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů (kroužky, oddíly, spolky, kluby, sdružení) v místě Vašeho bydliště?.....	54
Tabulka 12 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů mimo Vaše bydliště – v Mikroregionu Lipensko?	54
Tabulka 13 Jste informováni o nabídce volnočasových kroužků pro seniory ve Středisku volného času Lipník nad Bečvou?	55
Tabulka 14 Jak získáváte informace o možnosti trávení volného času?	55
Tabulka 15 Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících?	56
Tabulka 16 Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.?	59
Tabulka 17 Nabízí Vaše obec/zařízení nějaké pravidelné volnočasové aktivity seniorům?.....	60
Tabulka 18 Počet seniorů evidovaných v zájmových kroužcích.....	61
Tabulka 19 Nabízíte kroužky i pro seniory z řad veřejnosti nebo jen pro obyvatele obce/domu s pečovatelskou službou?	62
Tabulka 20 Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko?.....	62

Tabulka 21	Prezentují se někde Vaše volnočasové kroužky seniorů?.....	63
Tabulka 22	Přivítali byste souhrnné informace o nabídce volnočasových aktivit seniorů na webových stránkách města Lipník nad Bečvou, v letáku nebo jiný informační kanál?	63
Tabulka 23	Finanční plán pro tvorbu letáku	70

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Anketního šetření pro seniory
- Příloha 2 Anketního šetření pro starosty obcí a ředitele volnočasových zařízení
- Příloha 3 Anketní šetření pro vedoucí Odboru školství a kultury MěÚ Lipník nad Bečvou
- Příloha 4 Anketní šetření pro zaměstnance Turistického informačního centra Lipník nad Bečvou
- Příloha 5 Žádost o povolení provedení výzkumu v Domě s pečovatelskou službou v Lipníku nad Bečvou
- Příloha 6 Žádost o povolení provedení výzkumu ve studiu W-FIT
- Příloha 7 Žádost o povolení provedení výzkumu ve Středisku volného času Lipník nad Bečvou
- Příloha 8 Informační materiály mapující organizované volnočasové aktivity v Mikroregionu Lipensko-brožurka
- Příloha 9 Fotografie, nápis umístěný při vstupu do domu s pečovatelskou službou
- Příloha 10 Logo mikroregionu Lipensko
- Příloha 11 Rozpočet mikroregionu Lipensko pro rok 2014
- Příloha 12 Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné volnočasové aktivity

PŘÍLOHY

Příloha 1 Anketní šetření pro seniory

Vážení obyvatelé mikroregionu Lipensko,

Obracím se na Vás s žádostí o spolupráci při vyplnění této ankety. Tyto informace budou použity pro zpracování mé magisterské práce na téma „Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko“. Anketu nemusíte podepisovat, je anonymní.

Děkuji Vám za spolupráci a čas, který anketě věnujete.

Bc. Zuzana Stejskalíková (student FTK, UP v Olomouci)

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Věk

- a) 60 - 64 let
- b) 65 - 69 let
- c) 70 - 74let
- d) 75 a více

3. V současné době bydlíte

- a) ve vlastní domácnosti s partnerem
- b) ve vlastní domácnosti s dětmi
- c) ve vlastní domácnosti sám(a)
- d) v zařízení sociální péče (dům s pečovatelskou službou, ubytovna Venedik)
- e) jinde (prosím uveďte)

4. V současné době žijete

- a) ve městě
- b) na vesnici

5. Pracujete v současné době?

- a) ANO, pracuji na plný pracovní úvazek (tzn. 40 hodin týdně)
- b) ANO, pracuji na částečný pracovní úvazek (tzn. méně jak 40 hodin týdně)
- c) NE, nepracuji
- d) občas pracuji
- e) jiná možnost, prosím uveďte.....

6. Navštěvujete nějaký pravidelný volnočasový kroužek? Pokud ano, uveďte jaký.

- a) ANO.....
.....
- b) NE

7. Který faktor vám znemožňuje aktivní trávení volného času (více možných odpovědí)

- a) zdravotní stav
- b) finanční situace
- c) nedostatek příležitostí
- d) vlastní nezájem o využití volného času aktivně
- e) nedostatek času
- f) žádný

8. Kolik peněz jste ochoten/ochotna za kroužky měsíčně zaplatit

- a) do 200Kč
- b) 201Kč – 500Kč
- c) 501Kč – 800Kč
- d) 801Kč – 1000Kč
- e) více jak 1000Kč
- f) nic

9. Jste ochotni za volnočasovou aktivitou dojíždět mimo vaše bydliště /např. do jiné obce/?

- a) ANO
- b) NE

10. Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů (kroužky, oddíly, spolky, kluby, sdružení) v místě Vašeho bydliště?

- a) ANO
- b) NE

11. Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů mimo Vaše bydliště – v Mikroregionu Lipensko? (obce mikroregionu: Lipník nad Bečvou a jeho místní části - Podhoří, Loučka, Nové Dvory, Trnávka, Bohuslávky, Dolní Újezd, Hlinsko, Jezernice, Kladníky, Lhota, Oldřichov, Osek, Týn nad Bečvou, Veselíčko a jeho místní části: Staměřice a Tupec)

- a) ANO
- b) NE

12. Jste informováni o nabídce volnočasových kroužků pro seniory ve Středisku volného času Lipník nad Bečvou? Pokud ano, uveďte jejich názvy.

- a) ANO
- b) NE

13. Jak získáváte informace o možnostech trávení volného času? (více možných odpovědí)

- a) od známých
- b) od přátel
- c) od rodiny
- d) od pečovatелů
- e) od ostatních seniorů
- f) z TV, rozhlasu, internetu
- g) z letáků, plakátů
- h) jinde, prosím uveďte kde.....

14. Činnost většiny zájmových kroužků je v měsíci červenec a srpen omezena nebo úplně přerušena. Chtěli byste zájmové kroužky navštěvovat i v těchto měsících?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15. Jakou pravidelnou volnočasovou aktivitu pro seniory postrádáte (kroužek, oddíl, spolek, klub)

- a) žádný nepostrádám
- b) v nabídce
- c) chybí.....

16. Přivítali byste souhrnné informace s nabídkou všech volnočasových aktivit seniorů Mikroregionu Lipensko? Například souhrnný leták, informace v Lipenských listech apod.?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Příloha 2 Anketní šetření pro starosty obcí a ředitele volnočasových zařízení

Vážený pane řediteli/starosto,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění následující ankety.

Pracuji na magisterské práci na téma Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko a snažím se vytvořit souhrnný seznam zařízení nabízející tyto aktivity (kroužky, oddíly, kluby, sdružení). Seznam bude předán v TIC Lipník nad Bečvou a také MěÚ Lipník nad Bečvou.

Mnohokrát děkuji za spolupráci a Váš čas. Věřím, že i Vám to pomůže k propagaci Vašeho zařízení či obce.

Bc. Zuzana Stejskalíková, (student FTK, UP v Olomouci)

1. Nabízí Vaše obec/zařízení nějaké pravidelné volnočasové aktivity seniorům?

- a) ano
- b) ne

2. Pokud ano, uveďte jaké, věkovou hranici, ve které dny se scházejí, kdo je jejich vedoucí a kolik členové za kroužek platí.

Název	Věk	Den	Hodina	vedoucí	Platba
Př.: cvičení pro zdraví	<i>od 60 let</i>	Úterý	15:00 - 16:00h	Vybíralová	500Kč/rok

3. Prosím uveďte, kolik členů v kroužcích pro seniory evidujete

.....

4. Nabízíte kroužky i pro seniory z řad veřejnosti nebo jen pro obyvatele obce/domu s pečovatelskou službou?

- a) ano
- b) ne

5. Jste informováni o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko? (Pokuste se oznámkovat jako ve škole míru vaší informovanosti v této oblasti. Známkujte jako ve škole- odpověď 1- jsem výborně informován, odpověď 5- nejsem vůbec informován)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

6. Prezентují se někde Vaše volnočasové kroužky seniorů? Pokud ano, uveďte kde. Např. webové stránky, plakáty, letáky, městské/obecní akce apod.

ano.....

ne

7. Přivítali byste souhrnné informace o nabídce volnočasových aktivit seniorů na webových stránkách města Lipník nad Bečvou, v letáku nebo jiný informační kanál? Pokud ano, prosím uveďte, jaký informační kanál by Vám vyhovoval?

a) ano.....

.....

b) ne

Dobrý den, po telefonické domluvě posílám sled otázek týkajících se nabídky volnočasových aktivit seniorů nejen v Lipníku nad Bečvou, ale i v mikroregionu Lipensko. Předem velice děkuji za zodpovězení. Bc. Zuzana Stejskalíková

***1. Jste informovaná o nabídce volnočasových aktivit seniorů v Lipníku nad Bečvou?
Pokud ano, uveďte prosím, odkud čerpáte informace.***

Informace - webové stránky příspěvkových organizací, TIC, SVCČ, tištěná propagace, podklady od organizátorů akcí...

Příklady aktivit seniorů:

- Středisko volného času – rehabilitační cvičení, kondiční cvičení, akademie třetího věku, výtvarné dílny, kulturní dům Echo – program...
- Městská knihovna Lipník nad Bečvou
 1. Literární klub – pravidelná setkání v klubu Pohoda – ukázky z knih na různá témata, besedy o spisovatelích a dalších osobnostech i života, besedy s prezentací na regionální témata
 2. Jak na PC – kurz na počítačovou a informační gramotnost, není určen jen seniorům, ale je využívám převážně kurzisty 60+, dva druhy – pro začátečníky a pokročilé
 3. Setkání s dlouholetými čtenáři – tradiční setkání jednou v roce se čtenáři, kteří jsou v naší knihovně dlouho registrovaní
 4. Evropa pro seniory – celodenní akce zaměřená na seniory

Akce podporující střetávání účastníků z různých generací

1. Pohádkové úterky – společné čtení a tvořivé dílny dětí, rodičů a prarodičů v dětském oddělení vždy 1. úterý v měsíci
2. Den pro dětskou knihu – celodenní akce první sobotu před adventní nedělí pro děti, rodiče a prarodiče
3. Host v knihovně – besedy a přednášky z různých oblastí kulturního a společenského života – pro širokou veřejnost bez omezení věku

4. Pohádkové město Lipník nad Bečvou – celodenní akce s pohádkovým programem pro všechny generace

- **Sociální služby** – klub POHODA
- **Městské akce** – Evropský týden mobility, Svatojakubské hody, kulturní léto, galerie Konírna, 28. říjen – koncert, adventní koncert, EHD ...

2. Jste informovaná o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko? Pokud ano, uveďte prosím, odkud čerpáte informace.

Informace čerpám z <http://www.mikroregion-lipensko.cz/>

Zájemci z řad pořadatelů akcí mají možnost prezentace v TIC Lipník nad Bečvou, výleповé plochy, informační kanál, Lipenské listy...

3. Myslíte, že je nabídka pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v Lipníku nad Bečvou dostatečná?

Nabídka volnočasových aktivit (u organizací zřízených městem Lipník nad Bečvou) vychází zejména s poptávkou po určité činnosti. V případě zájmu (který by nebyl uspokojen nabízenými aktivitami) je možné dohodnout na SVČ podmínky provozu kroužku, zorganizování zájezdu atd... Sociální služby a Městská knihovna nabízí také široké spektrum aktivit.

4. Myslíte, že je nabídka pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko dostatečná?

- (na tuto otázku respondentka neodpověděla)

5. Myslíte, že jsou senioři dostatečně informováni o nabídce volnočasových aktivit v Lipníku nad Bečvou?

- Město Lipník nad Bečvou vydává 11x do roka **zpravodaj Lipenské listy**. Vychází každý měsíc, s výjimkou prázdninového dvojčísla. Zpravodaj je tištěn

v černobílé podobě, v nákladu 630 výtisků. Prodejní cena jednoho výtisku je 8 Kč. Lipenské listy jsou distribuovány do trafik a dalších prodejen na území města a jeho místních částí.

Jednotlivá čísla Lipenských listů jsou s dvouměsíčním zpožděním uveřejňována v elektronické podobě na webových stránkách města. Dále je možné zaregistrovat se na SMS info kanál. Tato služba umožňuje zasílání důležitých informací z městského úřadu na zaregistrovaná čísla mobilních telefonů formou krátkých textových zpráv a dobře tak zastoupí neexistující městských rozhlas. Služba funguje pro zákazníky všech tří českých mobilních operátorů. Stejným způsobem jsou registrovaní občané informováni o různých akcích na e-mail. Město je též na facebooku.

- TIC – INFORMAČNÍ TABULE
- Náměstí T. G. M. – informační tabule
- INFORMAČNÍ CEDULE – provoz u Jurečků
- Plakátovací plochy – výlep
- Nástěnky – knihovna, SVČ, Sociální služby....
- Bannery u Lídlu

Možnosti k získání informací považují tedy za dostatečné. Mnoho seniorů ovládá internet a jsou schopni této formy získávání informací aktivně využívat. V TIC je možné získat souhrnné informace z oblasti kultury a volného času – KDY* KDE*CO (tištěná forma) a další...

6. Myslíte, že jsou senioři dostatečně informováni o nabídce volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko?

Zde velmi záleží na organizátorech jednotlivých akcích (obce, soukromé subjekty, spolková činnost, turismus...). Formu propagace zde určuje právě organizátor. Možností je mnoho.

7. Odkud čerpáte informace o možnostech volnočasového využití v Lipníku nad Bečvou, umístěné na webových stránkách města? Jak často se informace aktualizují?

Informace (týkající se kultury, cestovního ruchu a volného času) umisťují na webové stránky zaměstnanci Odboru školství a kultury. Není určeno, jak dlouho bude informace zveřejněna, hlavním kritériem je aktuálnost informace. Odbor školství a kultury koordinuje měsíční přehled KDY*KDE*CO*

Informace k akcím poskytují jednotliví organizátoři. Některé akce zařizují nebo koordinují přímo zaměstnanci odboru.

8. *Téměř polovina respondentů v mém anketním šetření uvedla, že je nabídka pravidelných volnočasových aktivit nedostatečná. Respondenti postrádají převážně tyto kroužky: Nordic walking, kurzy sebeobrany, turistický kroužek a pravidelné jednodenní poznávací zájezdy a zájezdy do divadel. Mohlo by město nějakým způsobem podpořit vznik či provoz výše zmíněných kroužků a aktivit? Pokud ano, jak konkrétně?*

Město Lipník nad Bečvou poskytuje finanční prostředky v oblasti sportu, kultury a zájmové činnosti dle schválených grantových zásad.

Více informací naleznete na: <http://www.mesto-lipnik.cz/cz/mesto-a-samosprava/granty>
SVČ – kulturní dům Echo (program), nabídka divadelních zájezdů, Sociální služby...

9. *Využili byste informace, které jsem v rámci své diplomové práce získala. Pokud ano, jak?*

V každém případě bych se ráda s výsledky Vaší práce seznámila. Zda je dále nějak využijeme, závisí hlavně na kvalitě, smyslu a zpracování obsahu.

10. *Měli byste zájem o leták s Nabídkou volnočasových aktivit seniorů, který vznikne jako součást mé diplomové práce? Pokud byste o něj měli zájem, z jakých finančních zdrojů by podle Vás mohl být financován.*

Tato odpověď souvisí s odpovědí č. 9.

11. *Našla jsem v rozpočtu mikroregionu Lipensko položku Projekty "vstřícnost " za 90.000Kč. Můžete mi prosím ve stručnosti napsat, o jaké projekty se jedná?*

Jedná se o projekty realizované v rámci jednotlivých dotačních titulů např. z ministerstev, ROP atd. Agendu mikroregionu a MAS MORAVSKÁ BRÁNA vedou přímo zaměstnanci MAS (<http://www.mas-moravskabrana.cz>) dotazy na jednotlivé projekty směřujte přímo na ně.

12. Jak podle Vás funguje mikroregion Lipensko?

Mikroregion Lipensko je dobrovolným svazkem 11 obcí, který byl založen v prosinci roku 2001.

V rámci mikroregionu řeší a koordinují zástupci jednotlivých obcí:

- úkoly v oblasti školství, sociální péče, zdravotnictví, kultury, požární ochrany, veřejného pořádku, ochrany životního prostředí, cestovního ruchu a péče o zvířata,
- zabezpečování čistoty obce, správy veřejného prostranství, zásobování vodou, odvážení a čištění odpadních vod,
- zavádění, rozšiřování a zdokonalování inženýrských sítí a systémů veřejné osobní dopravy k zajištění dopravní obslužnosti daného území,
- úkoly v oblasti ochrany ovzduší, využití ekologicky vhodnějších zdrojů tepelné energie v obytných a jiných objektech ve vlastnictví obcí,
- provoz lomů, pískoven a zařízení sloužících k těžbě a úpravě nerostných surovin, správa majetku obcí, zejména místních komunikací, lesů, domovního a bytového fondu, sportovních, kulturních zařízení a dalších zařízení spravovaných obcemi.

13. Jak konkrétně město Lipník podpořilo v roce 2014 činnost volnočasových aktivit určených pro seniory?

Grantový systém (rozpis přidělených grantů naleznete na webových stránkách města) <http://www.mesto-lipnik.cz/cz/mesto-a-samosprava/granty/granty/rozdeleni-grantu-v-grantovem-rizeni-2014>).

Příspěvek zřizovatele na provoz – určeno příspěvkovým organizacím města. Dále se pravidelně žádá o granty na Olomoucký kraj nebo jinou instituci např. MŠMT, EU, ROP....), finanční příspěvky do místních částí...viz.

<http://www.mesto-lipnik.cz/cz/mesto-a-samosprava/dokumenty/cerpani-rozpocet-mesta/rok-2014-rozpocet/>.

Ing. Věra Rakovská

vedoucí Odboru školství a kultury

Městský úřad Lipník nad Bečvou

náměstí T. G. Masaryka 89

751 31 Lipník nad Bečvou

telefon: 581 722 250

mobil: 725 735 743

email: vera.rakovska@mesto-lipnik.cz

Předem moc děkuji za zodpovězení otázek.

Příloha 4 Anketní šetření pro zaměstnance Turistického informačního centra
Lipník nad Bečvou

Dobrý den,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátké ankety k mé diplomové práci na téma Nabídka volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity. Výsledkem mé práce budou souhrnné informace s nabídkou volnočasových aktivit seniorů mikroregionu Lipensko.

Prosím o stručné odpovědi, nemusíte například vypisovat konkrétní nabídky, které naleznete na webu. Jedná se mi ryze o subjektivní pohled zaměstnance TIC.

Předem velice děkuji za zodpovězení. Bc. Zuzana Stejskalíková

1. Jste informovaná o nabídce volnočasových aktivit seniorů v Lipníku nad Bečvou? Pokud ano, uveďte prosím, odkud čerpáte informace.
Ano - web, středisko volného času Lipník, měsíčník KDY-KDE-CO
2. Jste informovaná o nabídce volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko? Pokud ano, uveďte prosím, odkud čerpáte informace.
Ne
3. Myslíte, že je nabídka pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v Lipníku nad Bečvou dostatečná?
Ano
4. Myslíte, že je nabídka pravidelných volnočasových aktivit pro seniory v mikroregionu Lipensko dostatečná?
Nevím
5. Myslíte, že jsou senioři dostatečně informováni o nabídce volnočasových aktivit v Lipníku nad Bečvou?
Ano
6. Myslíte, že jsou senioři dostatečně informováni o nabídce volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko?
Nevím
7. Podílíte se na aktualizaci informací na webových stránkách města?
Ne, máme vlastní stránky www.info.mesto-lipniknb.cz

8. Využili byste informace, které jsem v rámci své diplomové práce získala. Pokud ano, jak?

Nevím

9. Měli byste zájem o leták s Nabídkou volnočasových aktivit seniorů, který vznikne jako součást mé diplomové práce?

Ano

S pozdravem

Jana Březovská
Turistické informační centrum
Lipník nad Bečvou
tel. 581 773 763

Příloha 5 Žádost o povolení provedení výzkumu v Domě s pečovatelskou službou
v Lipníku nad Bečvou

Dana Navrátilová
ředitelka Domu s pečovatelskou službou
751 31 Lipník nad Bečvou

Žádost o povolení provedení výzkumu

Jmenuji se Zuzana Stejskalíková a jsem studentkou II. ročníku navazujícího studia Aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci mé závěrečné diplomové práce zpracovávám šetření na téma: Nabídka pravidelných volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko.

Chtěla bych Vás tímto požádat o povolení k výzkumu ve Vašem zařízení. Výzkum proběhne pomocí dotazníků, které budou vyplněny anonymně. Předpokladem účasti bude souhlas respondentů se tohoto výzkumu zúčastnit. Dotazníkové šetření bude probíhat v měsíci březen 2014.

Předem děkuji za kladné vyřízení mé žádosti.

Bc. Zuzana Stejskalíková

V Podhoří dne 4. března 2014

Sociální služby Lipník nad Bečvou
příspěvková organizace
-1-
ulice Souhradní 1393, 751 31 Lipník n. B.
Tel.: 581 773 783, 725 528 761
IČ: 49559044, DIČ: CZ49559044

Příloha 6 Žádost o povolení provedení výzkumu ve studiu W-FIT

Ing. Vladimír Němčák
Studio W-FIT Lipník nad Bečvou
Zahradní 1325
751 31 Lipník nad Bečvou

Žádost o povolení provedení výzkumu



Jmenuji se Zuzana Stejskalíková a jsem studentkou II. ročníku navazujícího studia Aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci mé závěrečné diplomové práce zpracovávám šetření na téma: Nabídka pravidelných volnočasových aktivit v mikroregionu Lipensko.

Chtěla bych Vás tímto požádat o povolení k výzkumu ve Vašem zařízení. Výzkum proběhne pomocí dotazníků, které budou vyplněny anonymně. Předpokladem účasti bude souhlas respondentů se tohoto výzkumu zúčastnit. Dotazníkové šetření bude probíhat v měsíci březen 2014.

Předem děkuji za kladné vyřízení mé žádosti.

SOUHLASÍM S PROVEDENÍM ANKETHNÍHO ŠETŘENÍ


 Ing. Vladimír Němčák
Zahradní 1325
751 31 Lipník nad Bečvou
WWW.W-FIT.CZ
(0) 738 77026 DIČ: CZ603075603


Bc. Zuzana Stejskalíková

V Podhoří dne 4. března 2014

Příloha 7 Žádost o povolení provedení výzkumu ve Středisku volného času
v Lipníku nad Bečvou

Ing. Jana Kašpárková
ředitelka Střediska volného času Lipník nad Bečvou, p.o
Komenského 1334
751 31 Lipník nad Bečvou

Žádost o povolení provedení výzkumu

Jsem studentkou II. ročníku navazujícího studia Aplikovaných pohybových aktivit na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci mé závěrečné diplomové práce zpracovávám šetření na téma: Nabídka pravidelných volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko.

Chtěla bych Vás tímto požádat o povolení k výzkumu ve Vašem zařízení. Výzkum proběhne pomocí dotazníků, které budou vyplněny anonymně. Předpokladem účasti bude souhlas respondentů se tohoto výzkumu zúčastnit. Dotazníkové šetření bude probíhat v měsíci březen 2014.

Předem děkuji za kladné vyřízení mé žádosti.


Bc. Zuzana Stejskalíková

V Podhoří dne 4. března 2014

SOUHLASÍM S PROVEDENÍM VÝZKUMU
(POVOLUJI) ING. JANA KAŠPÁRKOVÁ



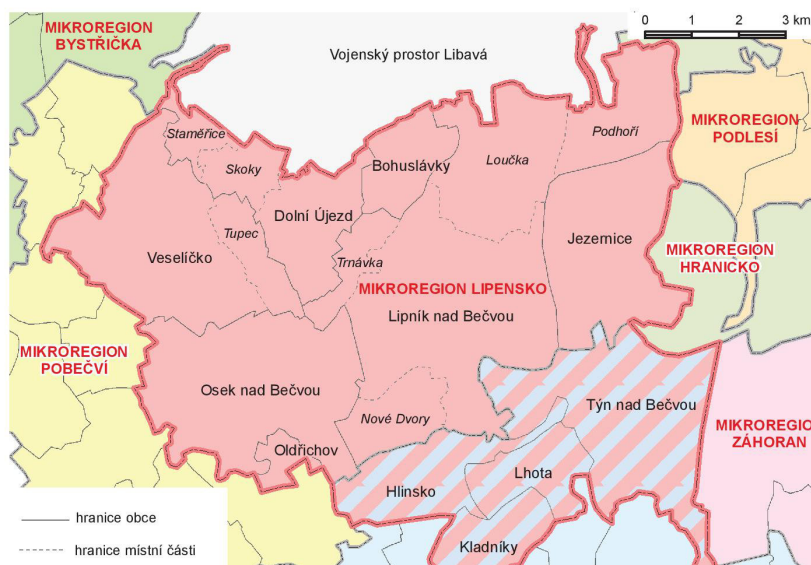
STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU
Lipník nad Bečvou, příspěvková organizace
Komenského sady 1334, 751 31 Lipník n. Bečvou
tel.: 581 771 594 www.svcilipnik.cz
IČO: 49558595

Příloha 8 Informační materiály mapující organizované volnočasové aktivity v Mikroregionu Lipensko-brožura



Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko

se zaměřením na pravidelné organizované aktivity



LIPNÍK NAD BEČVOU

Kontakt: starosta Ing. Miloslav Přikryl, tel.: 581 722 232

Tel. ústředna: 581 722 111, e-podatelna@mesto-lipnik.cz, www.mesto-lipnik.cz

Pravidelné zájmové aktivity pro seniory zajišťuje především Středisko volného času, Městská knihovna, Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou a Pohybové studio W-Fit.

STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU P. O.

Kontakt: ředitelka Ing. Jana Kašpárková, tel.: 602 540 685, kasparkova@svclipnik.cz

Adresa: Komenského sady 1334, 751 31, Lipník nad Bečvou

Programový pracovník: Bc. Drahomíra Řeháková, tel.: 734 763 572, rehakova@svclipnik.cz

Programový pracovník KD Echo: Mgr. Zuzana Mimrová, tel.: 739 220 098, mimrova@svclipnik.cz, www.svclipnik.cz

Středisko volného času Lipník nad Bečvou je zařízení pro zájmové vzdělávání a poskytování služeb v oblasti kultury pro všechny věkové skupiny. Svou činnost vykonává v pavilonu SVČ, v Galerii Konírna a v kulturním domě Echo. Senioři mohou využívat volně přístupné venkovní posilovací hřiště v areálu SVČ Komenského sady. Hřiště tvoří 7 posilovacích strojů – kormidlo, brusle – orbitrek, běžecké lyže, váha, koník, surf a bradla.



PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **AKADEMIE III. VĚKU** – PO, 2x měsíčně 16:30–18:30, cena 200 Kč/rok + poznávací zájezdy (cena dle nabídky) v KD Echo, vedoucí: Drahomíra Řeháková,
- **CVIČENÍ SENIORŮ** – PO, ČT, 9:00–10:00, 900 Kč/rok nebo permanentka 10x vstup 500 Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Jarmila Vysloužilová
- **REHABILITAČNÍ CVIČENÍ** – ÚT, 15:00–16:00, 500 Kč/rok, pavilon SVČ, vedoucí: Věra Novotná



- **AGILITY (CVIČENÍ SE PSY)**, ÚT, ČT, 17:00–19:00, permanentka 10 x vstup za 500 Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Alena Frankovičová
- **FIT KLUB** (zaměřený na redukci hmotnosti a zdravý životní styl), ÚT 19:00–20:00, vstup 80 Kč, pavilon SVČ, tel.: 775 199 208
- **LATINSKOAMERICKÉ TANCE PRO JEDNOTLIVCE**, ST 18:00–19:00, cena 100 Kč/1 lekce, v KD Echo, kontakt: filip@tanec-swetik.cz, tel.: 725 725 281,



POHYBOVÉ STUDIO W-FIT

Kontakt: Ing. Vladimír Němčák, tel.: 723 775 265.,
e-mail: studio@w-fit.cz

Adresa: Zahradní 1325, 751 31 Lipník nad Bečvou,
www.w-fit.cz



Studio nabízí širokou škálu skupinového cvičení – cvičení pro spalování tuků, cvičení pro formování postavy, pro zpevnění a protažení celého těla, pro zdraví a rehabilitaci nebo i pro zábavu a dobrou náladu. Všechny hodiny jsou pod vedením zkušených cvičitelek, možnost také domluvit individuální trénink. Součástí studia je i moderně vybavená cardio posilovna.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **POSILOVÁNÍ**, ÚT, 17:00–18:00, 55 Kč/h, vedoucí: M. Horáková
- **FITNES JOGA**, PO, 19:00–20:00, 55 Kč/h, vedoucí: L. Němčáková
- **VELKÉ MÍČE**, ČT, 9:00–20:00, 55 Kč/h, vedoucí: M. Horáková
- **PILATES**, ČT, 19:00–20:00, 55 Kč/h, vedoucí: G. Němčáková



■ DŮM S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LIPNÍK N. B.

Kontakt: ředitelka Dana Navrátilová, tel.: 581 773 783, e-mail: socialni_sluzby@seznam.cz

Kontakt na pracovníky klubu Pohoda:

Mgr. Vinklerová Marie, DiS., Hana Kliková, tel.: 725 528 761

Adresa: Zahradní 1335, 75131 Lipník nad Bečvou, www.socialnisluzby.com

Senioři z Domu s pečovatelskou službou, ale i senioři z Lipníka a jeho místních částí, mohou navštěvovat Lipenský klub „Pohoda“. Srdečně Vás zve v pracovní dny 8:00–12:00 k těmto aktivitám:

- v úterý v **MINIKAVÁRNĚ** u kávy, čaje se zákuskem a chlebíčkem (8:30–10:30)
- ve středu v **LITERÁRNÍM KLUBU** ve spolupráci s Městskou knihovnou (9:00–10:30)
- ve čtvrtek v **KLUBKU RUČNÍCH PRACÍ** u tvoření (8:30–10:30), cena dle materiálu
- **CVIČENÍ, REHABILITACE**
PO, PÁ 8:30–11:00, zdarma, vedoucí: Hana Kliková
- **POČÍTAČE, INTERNET, PROJEKCE DVD FILMŮ** – PO, PÁ 8:30–11:00, vedoucí: Hana Kliková
- zájezdy do divadla 1x za 1/2 roku (cena cca 200 Kč)



■ MĚSTSKÁ KNIHOVNA LIPNÍK NAD BEČVOU

Kontakt: ředitelka Mgr. Marcela Střelcová, 581 771 157, knihovna@mek-lipniknb.cz

Adresa: nám. T. G. Masaryka 11, 751 31 Lipník nad Bečvou, www.mek-lipniknb.cz

Provozuje také Výstavní sál Domeček, kde se konají převážně výtvarné výstavy, semináře, školení, schůze, kulturní a vzdělávací akce. Je zřizovatelem Turistického informačního centra, které nabízí průvodcovskou činnost, komunální a turistické informace, internet pro veřejnost, vyhledávání dopravních spojů a širokou škálu dalších služeb.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **LITERÁRNÍ KLUB**, PO 9:30–10.30, zdarma, v Domě s pečovatelskou službou, vedoucí: paní Kubíčková
- **JAK NA POČÍTAČ – ZAČÁTEČNÍCI**, ST 8:30–11:30, 15:00–18:00, čtenáři MěK zdarma, 100 Kč nečtenáři, v MěK, vedoucí: A. Remešová
- **JAK NA POČÍTAČ – POKROČILÍ**, ST 8:30–11:30, 15:00–18:00, čtenáři MěK zdarma, 100 Kč nečtenáři, v MěK, vedoucí: A. Remešová
- **HOST V KNIHOVNĚ** (1x do měsíce beseda s hostem)



■ DALŠÍ PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY V LIPNÍKU N. B.

- **CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA**, ST, 17:10–18:10, cena 800 Kč/rok, v ZŠ a MŠ Sluníčko, vedoucí: Ing. Milan Beneš, tel.: 605 768 918
- **JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ** ST, 18:20–19:50 cena 1200 Kč/rok, cena za obě cvičení (cvičení pro zdravá záda + jóga) 1600 Kč/rok, v ZŠ a MŠ Sluníčko, vedoucí: Ing. Milan Beneš, tel.: 605 768 918
- **SDRUŽENÍ PŘÁTEL MARIÁŠE**. Přátelé mariáše se pravidelně schází a jejich sdružení pořádá 8 turnajů za rok, které se konají v restauraci Gem a vyhlašují se tři měsíce dopředu. Kontakt: Zdeněk Kašpárek, tel.: 777 192 884.

■ DOLNÍ ÚJEZD

Kontakt: starosta Ing. Eduard Rýček
tel.: 581 795 297, e-mail: oudujezd@quick.cz, www.dolni-ujezd.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY:

- **ODDÍL STOLNÍHO TENISU**, ÚT 18:00–21:00 v místním Kulturním domě, zdarma. Kontakt: Eduard Rýček, tel.: 602 514 339

LHOTA

Kontakt: starostka Ing. Kateřina Řiháková, tel.: 581 797 326, 606 710 630
e-mail: starosta@lhotaulipnika.cz, www.lhotaulipnika.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **KLUB CVIČENÍ PRO MLADÉ, STARŠÍ A POKROČILÉ, ČT 16:30–17:30** v sále OÚ, zdarma, kontakt: Otakara Hrtusová, tel.: 606 970 520. 1x měsíčně pořádá obec zájezd do Moravského divadla Olomouc. Podmínkou je zakoupení permanentky na 10 zájezdů za 1200 Kč. Kontakt: Lenka Klimková, tel.: 776 014 934

BOHUSLÁVKY

Kontakt: starostka Alena Stískalová, tel.: 581 796 310, 602 514 390
e-mail: obecbohuslavky@seznam.cz, www.bohuslavky.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **SPORTOVNÍ KLUB PŘI OBECNÍM ÚŘADU**
Členové se pravidelně schází při plánování a realizaci různých společenských a sportovních akcí – ping-pong, šipky, tenis, turnaje, zájezdy... Lákavou akcí pro seniory je Bramboriáda, soutěž o nejlepší bramborovou placku, pravidelné promítání letního kina nebo seniorkap. Akce jsou zdarma. Kontakt: pan Molinari, tel.: 603 534 198.
- **KLUB DŮCHODCŮ PŘI OBECNÍM ÚŘADU**
Pravidelné setkání v létě 1x za 14 dní v PÁ od 17:00, v zimě každý PÁ od 16:00 ve společenském sále, pravidelné zájezdy, přednášky. Klub je bezplatný. Kontakt: pan Žůrek, tel.: 732 475 496



LOUČKA

Kontakt: Předseda osadního výboru Jan Kuruc, tel.: 724 781 7465

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **RUKODĚLKY PRO VEŘEJNOST, 1x měsíčně, cena dle materiálu, dílny probíhají v ZŠ a MŠ Loučka, vedoucí: paní Sotolářová, tel.: 732 300 744**

OSEK NAD BEČVOU

Kontakt: starosta Martin Engl, tel.: 581 110 072, 773 834 201
e-mail: info@oseknadbecvou.cz, www.oseknadbecvou.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **KONDIČNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY**, PO, 18.30–19:30, ČT, 19:00–20:00, cena 100 Kč/rok + 250 Kč roční poplatek TJ Sokol, od 70 let bez poplatku TJ Sokol, tělocvična školy, kontakt: paní Janktová, tel.: 605 165 589
- **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY**, ČT, 17:00–18:00, cena 250 Kč/rok + 250 Kč roční poplatek TJ Sokol, od 70 let bez poplatku TJ Sokol, tělocvična školy, kontakt: paní Odstrčilová, tel.: 724 661 701
- **OSECKÝ KLUB** (výtvarné a rukodělné aktivity – keramika, drátkování, šperky..., PÁ, 15:00–18:00, SO, 14:00–17:00 (1 x za 14 dní), cena dle nabídky cca 100–150 Kč, kontakt: paní Odstrčilová, tel.: 724 661 701
- **ODDÍL ZIMNÍHO PLAVÁNÍ** – v zimě ÚT a ČT od 15:30 na Jadranu – pokud zamrzne na Bečvě, tradiční Silvestrovské plavání u starého splavu u Oseckého jezu, kontakt: Jaroslav Zdráhal, tel.: 607 691 185

JEZERNICE

Kontakt: starostka Ing. Pavla Jochcová, tel.: 581 771 750, 606 721 369
e-mail: podatelna@jezernice.cz, www.jezernice.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **VÝTVARNÉ DÍLNY PRO VEŘEJNOST**, 1x měsíčně (keramika, pedig, quilting...), cena dle nabídky, v ZŠ Jezernice, kontakt: Mgr. Bronislava Hradilová, tel.: 581 771 752
- **ČERVENÝ KŘÍŽ**. Vánoční a Velikonoční výstavy, zájezdy do divadel, cena dle nabídky, kontakt: Eva Gazdová, tel.: 606 364 090
- **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY**, ČT 18:00–19:00, permanentka TJ Sokol 300 Kč na 1/2 roku, 600 Kč/rok, vedoucí: Marie Zemánková, tel.: 775 684 567



TÝN NAD BEČVOU

Kontakt: starosta Bc. Josef Vaculin, tel.: 581 797 077
e-mail: obectyn@seznam.cz; starosta@tynnb.cz,
www.tyinnb.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **SPOLEK TÝNSKÝCH ŽEN – BABINEC,**
ÚT 15:00–18:00 v místním OÚ, cvičení, tanec, zpěv, zájezdy, vystoupení na akcích, o prázdninách pravidelné cyklovýjízdky. Kontakt: Ludmila Holá, tel.: 723 989 367



OLDŘICHOV

Kontakt: starostka Marta Buršíková,
tel.: 581 791 268, 602 935 104
e-mail: ou.oldrichov@email.cz,
www.volny.cz/ou.oldrichov

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

- **SPOLEK TAROKÁŘŮ.** Pravidelné turnaje v sále sušického pohostinství za účasti až 40 hráčů. Kontakt: Miroslav Podmolík, tel.: 607 900 049



VESELÍČKO

Kontakt: starosta Bc. Tomáš Šulák, tel.: 581 793 255
e-mail: info@obec-veselicko.cz, urad.veselicko@iol.cz,
www.obec-veselicko.cz

PRAVIDELNÉ AKTIVITY PRO SENIORY

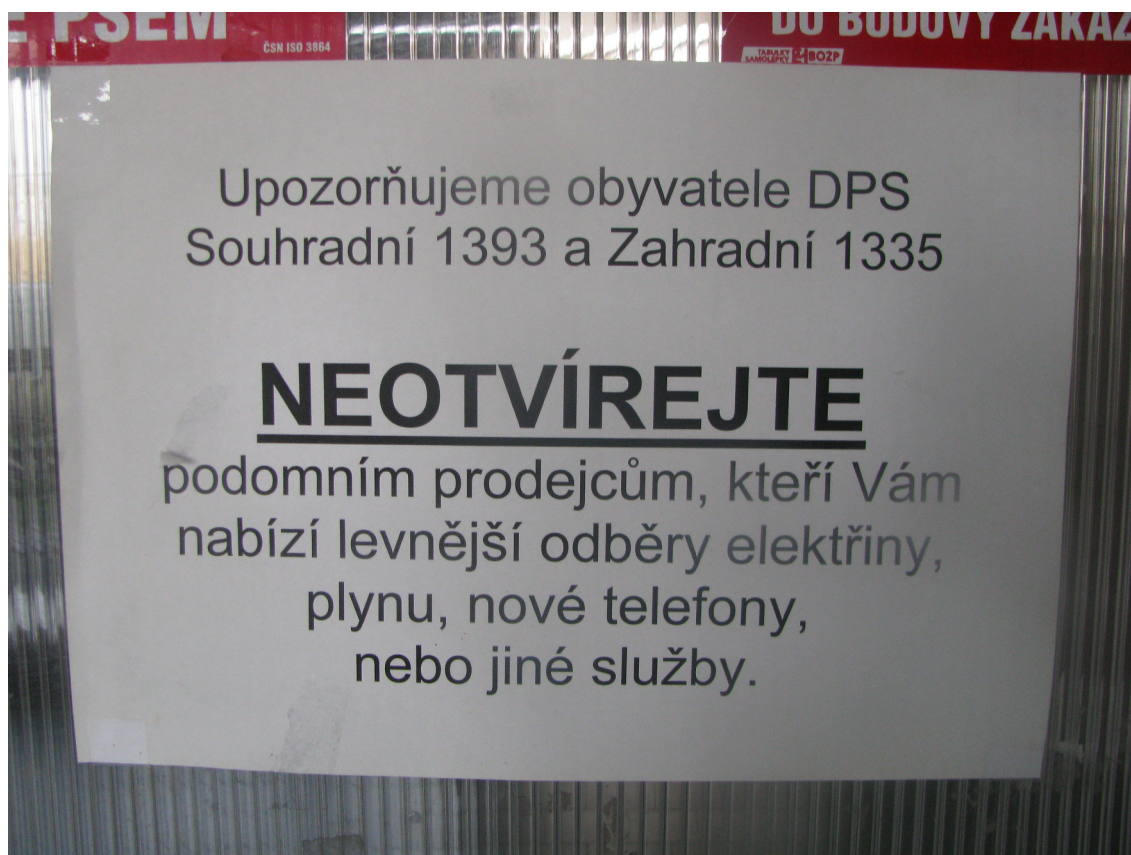
- **KLUB DŮCHODCŮ** – schůzky 1x měsíčně ve společenském sále, rukodělné, hudební, divadelní aktivity, kontakt: Jana Melčová, tel.: 728 123 953
- **PĚVECKÝ SBOR KRÁKOR,** ÚT 16:00–17:30 na OÚ, kontakt: Jana Melčová, tel.: 728 123 953



Tato brožura byla vytvořena v rámci diplomové práce Bc. Zuzanou Stejskalíkovou, grafické zpracování Ing. arch. Pavel Mahovský.

Zdrojem fotografií je archiv organizací a spolků v mikroregionu Lipensko. Fotografie z titulní strany je ilustrační, zdroj: <http://www.freegreatimages.com/senior-citizens/>

Příloha 9 Fotografie, nápis umístěný při vstupu do domu s pečovatelskou službou



Příloha 10 Logo mikroregionu Lipensko



Dobrovolný svazek obcí mikroregionu Lipensko

Rozpočet 2014 - příjmy - návrh

odd. §	pol.	org.	ÚZ	ukazatel	schválený rozpočet	upravený rozpočet ()	skutečné příjmy	čerpaní %
1	Daňové příjmy				0,00	0,00	0,00	
2	Nedaňové příjmy				300,00	0,00	0,00	
2143	2112			Příjmy z prodeje zboží – mapy	50,00			
6310	2141			Příjmy z úroků z finančních operací	250,00			
3	Kapitálové příjmy				0,00	0,00	0,00	
4	Přijaté dotace				142 070,00	0,00	0,00	
	4121	5003		Neinv. příj. transfery od obcí - Lipník n/B.	82 700,00			
	4121	5011		Neinv. příj. transfery od obcí - Bohuslávky	3 230,00			
	4121	5023		Neinv. příj. transfery od obcí - Dolní Újezd	12 010,00			
	4121	5026		Neinv. příj. transfery od obcí - Hlinsko	2 150,00			
	4121	5034		Neinv. příj. transfery od obcí - Jezernice	6 560,00			
	4121	5036		Neinv. příj. transfery od obcí - Kladníky	1 650,00			
	4121	5043		Neinv. příj. transfery od obcí – Lhota	3 280,00			
	4121	5054		Neinv. příj. transfery od obcí - Oldřichov	1 330,00			
	4121	5059		Neinv. příj. transfery od obcí - Osek n/B.	12 060,00			
	4121	5093		Neinv. příj. transfery od obcí - Týn n/B.	8 340,00			
	4121	5098		Neinv. příj. transfery od obcí - Veselíčko	8 760,00			
Příjmy celkem					142 370,00	0,00	0,00	
8	Financování				0,00	0,00	0,00	
	8115			Zapojení přebytku za rok 2013				
Příjmy vč. financování c elkem					142 370,00	0,00	0,00	

Rozpočet 2014 - výdaje - návrh

odd. §	pol.	orj.	ÚZ	ukazatel	schválený rozpočet	upravený rozpočet ()	skutečné výdaje	čerpaní %
1	Lesní hospodářství				0,00	0,00	0,00	

2				Průmyslová a ost. odvětví hospodářství	0,00	0,00	0,00	
3				Služby pro obyvatelstvo	138 770,00	0,00	0,00	
3419	5194			Sportovní hry mikroregionu - ceny, poháry	4 400,00			
3636	5139			Nákup materiálu	400,00			
3636	5169			Propagace, exkurze, udržovací popl. software	25 000,00			
3636	5169	206		Projekty - vstřícnost	90 000,00			
3636	5171			Opravy a udržování	4 400,00			
3636	5175			Pohoštění, exkurze – občerstvení	14 570,00			
4				Sociální věci a politika zaměstnanosti	0,00	0,00	0,00	
5				Bezpečnost státu a právní ochrana	0,00	0,00	0,00	
6				Všeobecná veřejná správa a služby	3 600,00	0,00	0,00	
6310	5163			Služby peněžních ústavů	3 600,00			
				Výdaje celkem	142 370,00	0,00	0,00	

Potvrzení o zveřejnění na úřední desce obce

Pevná úřední deska: vyvěšeno dne: sejmuto
dne: podpis:

Elektronická úřední
deska: vyvěšeno dne: sejmuto
dne: podpis:

razítko:

Příloha 12 Nabídka volnočasových aktivit seniorů v mikroregionu Lipensko se zaměřením na pravidelné organizované aktivity

LIPNÍK NAD BEČVOU

Kontakt: starosta Ing. Miloslav Příkryl, tel.:581 722 232

Tel.. ústředna: 581 722 111, e-podatelna@město-lipnik.cz

www.město-lipnik.cz

Pravidelné zájmové aktivity pro seniory zajišťuje především Středisko volného času, Městská knihovna, Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou a Pohybové studio W-Fit.

Středisko volného času p.o.

Kontakt: ředitelka Ing. Jana Kašpárková, tel.: 602 540 685, kasparkova@svclipnik.cz

Adresa: Komenského sady 1334, 751 31Lipník nad Bečvou

Programový pracovník – Bc. Drahomíra Řeháková, 734 763 572, rehakova@svclipnik.cz

Programový pracovník KD Echo – Mgr. Zuzana Mimrová, 739 220 098, mimrova@svclipnik.cz

<http://www.svclipnik.cz/>

Středisko volného času Lipník nad Bečvou je zařízení pro zájmové vzdělávání a poskytování služeb v oblasti kultury pro všechny věkové skupiny. Svou činnost vykonává v pavilonu SVČ, v Galerii Konírna a v kulturním domě Echo. Senioři mohou využívat volně přístupné venkovní posilovací hřiště v areálu SVČ Komenského sady. Hřiště tvoří 7 posilovacích strojů – kormidlo, brusle – orbitrek, běžecké lyže, váha, koník, surf a bradla.

pravidelné aktivity pro seniory:

- Akademie III. Věku – PO, 2x měsíčně 16:30 – 18:30, cena 200Kč/rok + poznávací zájezdy (cena dle nabídky) v KD Echo, vedoucí: Drahomíra Řeháková,

- Cvičení seniorů – PO, ČT, 9.00 –10:00, 900Kč/rok nebo permanentka 10x vstup 500Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Jarmila Vysloužilová
- Rehabilitační cvičení – ÚT, 15:00 -16:00, 500Kč/rok, pavilon SVČ, vedoucí: Věra Novotná
- Agility (cvičení se psy)- ÚT, ČT, 17:00-19:00, permanentka 10x vstup za 500Kč, pavilon SVČ, vedoucí: Alena Frankovičová
- Fit Klub (zaměřený na redukci hmotnosti a zdravý život. styl) - ÚT, 19:00 - 20:00, vstup 80Kč, pavilon SVČ, tel.: 775 199 208
- Latinskoamerické tance pro jednotlivce, ST, 18:00-19:00, cena 100Kč/1 lekce, v KD Echo, kontakt: filip@tanec-swetik.cz, tel.: 725 725 281

Pohybové studio W-Fit

Kontakt: Ing. Vladimír Němčák, tel.: 723 775 265., e-mail: studio@w-fit.cz

Adresa: Zahradní 1325, 751 31 Lipník nad Bečvou

www.w-fit.cz

Studio nabízí širokou škálu skupinového cvičení – cvičení pro spalování tuků, cvičení pro formování postavy, pro zpevnění a protažení celého těla, pro zdraví a rehabilitaci nebo i pro zábavu a dobrou náladu. Všechny hodiny jsou pod vedením zkušených cvičitelek, možnost také domluvit individuální trénink. Součástí studia je i moderně vybavená cardio posilovna.

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Posilování – ÚT, 17:00 - 18:00, 55Kč/h, vedoucí: M. Horáková
- Fitness joga - PO, 19:00 - 20:00, 55Kč/h, vedoucí: L. Němčáková
- Velké míče - ČT, 9:00 – 20:00, 55Kč/h, vedoucí: M. Horáková
- Pilates - ČT, 19:00-20:00, 55Kč/h, vedoucí: G. Němčáková

Městská knihovna Lipník nad Bečvou

Kontakt: ředitelka Mgr. Marcela Střelcová, 581 771 157. knihovna@mek-lipniknb.cz

Adresa: nám. T.G. Masaryka 11, 751 31 Lipník nad Bečvou

www.mek-lipniknb.cz

Provozuje také Výstavní sál Domeček, kde se konají převážně výtvarné výstavy, semináře, školení, schůze, kulturní a vzdělávací akce. Je zřizovatelem Turistického informačního centra, které nabízí průvodcovskou činnost, komunální a turistické informace, internet pro veřejnost, vyhledávání dopravních spojů a širokou škálu dalších služeb.

pravidelné aktivity pro seniory:

- Literární klub – PO, 9:30 – 10:30, zdarma, v Domě s pečovatelskou službou, vedoucí: paní Kubíčková
- Jak na počítač začátečníci - ST, 8:30 - 11:30, 15:00 –18:00, čtenáři MěK zdarma, 100Kč nečtenáři, v MěK, vedoucí: A. Remešová
- Jak na počítač pokročilí - ST, 8:30 - 11:30, 15:00 –18:00, čtenáři MěK zdarma, 100Kč nečtenáři, v MěK, vedoucí: A. Remešová
- Host v knihovně (1x do měsíce beseda s hostem)

Dům s pečovatelskou službou sociálních služeb Lipník nad Bečvou

Kontakt: ředitelka Dana Navrátilová, tel.: 581 773 783,

E-mail: socialni_sluzby@seznam.cz

Adresa: Zahradní 1335, 75131 Lipník nad Bečvou

Kontakt na pracovníky klubu Pohoda: Mgr.Vinklerová Marie,DiS., Hana Kliková,
tel.: 725 528 761

<http://www.socialnisluzby.com/>

Senioři z Domu s pečovatelskou službou, ale i senioři z Lipníka a jeho místních částí, mohou navštěvovat **Lipenský klub „Pohoda“**. Srdečně Vás zve v pracovní dny od 8:00 –12:00 k těmto aktivitám:

Zveme Vás k pravidelným setkáním:

- v úterý v **MINIKAVÁRNĚ** u kávy, čaje se zákuskem a chlebíčkem (8:30-10:30)

- ve středu v **LITERÁRNÍ KLUBU** ve spolupráci s Městskou knihovnou (9:00-10:30)
- ve čtvrtek v **KLUBKU RUČNÍCH PRACÍ** u tvoření (8:30-10:30) cena dle materiálu
- **cvičení, rehabilitace** - PO, PÁ 8:30 – 11:00, zdarma, vedoucí: Hana Kliková
- **počítače, internet, projekce DVD filmů** - PO,PÁ 8:30 – 11:00, vedoucí: Hana Kliková
- **Zájezdy do divadla** 1x za 1/2roku (cena cca 200Kč)

Další pravidelné aktivity pro seniory v Lipníku nad Bečvou:

- Cvičení pro zdravá záda - ST, 17:10 – 18:10, cena 800Kč/rok, v ZŠ a MŠ Sluníčko s.r.o, vedoucí: Ing. Milan Beneš, tel.. 605 768 918
- Jóga v denním životě pro začátečníky a mírně pokročilé - ST, 18:20 – 19:50, cena 1200Kč/rok, cena za obě cvičení (cvičení pro zdravá záda + jóga) 1600Kč/rok, v ZŠ a MŠ Sluníčko s.r.o, vedoucí: Ing. Milan Beneš, tel.. 605 768 918
- Sdružení přátel mariáše - přátelé mariáše se pravidelně schází a jejich sdružení pořádá 8 turnajů za rok, které se konají v restauraci Gem a vyhlašují se tři měsíce dopředu. Kontakt: Zdeněk Kašpárek, tel.: 777 192 884

Podhoří

Kontakt: předseda osadního výboru Jiří Ovísek, tel.. 602 531 897, e-mail: jiri.ovisek@volny.cz

www.podhori.cz, <http://podhorskyweb.webnode.cz/>

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Babinec (sdružení babiček) schůzky první pondělí v měsíci od 18.00h v budově bývalé školy, informace u Růženy Balharové v hospodě. Sdružení je pouze pro obyvatele obce Podhoří

Loučka

Kontakt: Předseda osadního výboru: Jan Kuruc, tel.: 724 781 7465

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Rukodělky pro veřejnost, - 1x měsíčně, cena dle materiálu, dílny probíhají v ZŠ a MŠ Loučka, vedoucí: paní Sotolářová , tel.: 732 300 744

Bohuslávky

Kontakt: starostka Alena Stískalová, tel.: 581 796 310, 602 514 390
e-mail: obecbohuslavky@seznam.cz, www.bohuslavky.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Sportovní klub při obecním úřadu - členové se pravidelně schází při plánování a realizaci různých společenských a sportovních akcí: ping-pong, šipky, tenis, turnaje, zájezdy...Lákavou akcí pro seniory je Bramboriáda - soutěž o nejlepší bramborovou placku, pravidelné promítání letního kina nebo seniorkap. Akce jsou zdarma. Kontakt: pan Molinari, tel.: 603 534 198
- Klub důchodců při obecním úřadu – pravidelné setkání v létě 1x za 14 dní v PÁ od 17:00, v zimě každý PÁ od 16:00 ve společenském sále, pravidelné zájezdy, přednášky, klub je bezplatný, kontakt: pan Žůrek, tel.: 732 475 496

Dolní Újezd

Kontakt: starosta Ing. Eduard Rýček, tel.: 581 795 297, e-mail: oudujezd@quick.cz,
www.dolni-ujezd.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Oddíl stolního tenisu – ÚT, 18:00 – 21:00, v místním Kulturním domě, zdarma, kontakt: Eduard Rýček, tel.: 602 514 339

Jezernice

Kontakt: starostka Ing. Pavla Jochcová, tel.: 581 771 750, 606 721 369
e-mail: podatelna@jezernice.cz, www.jezernice.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Výtvarné dílny pro veřejnost - 1x měsíčně (keramika, pedig, quiling...), cena dle nabídky, v ZŠ Jezernice, kontakt: Mgr. Bronislava Hradilová, tel.: 581 771 752
- Červený kříž - Vánoční a Velikonoční výstavy, zájezdy do divadel, cena dle nabídky, kontakt: Eva Gazdová, tel.: 606 364 090
- Zdravotní cvičení pro ženy - ČT, 18:00 - 19:00, permanentka TJ Sokol 300Kč na ½ roku, rok 600Kč/rok, vedoucí: Marie Zemánková, tel.: 775 684 567

Lhota

Kontakt: starostka Ing. Kateřina Řiháková, tel.: 581 797 326, 606 710 630
e-mail: starosta@lhotaulipnika.cz, www.lhotaulipnika.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Klub cvičení pro mladé, starší a pokročilé – ČT, 16:30 –17:30 v sále OÚ, zdarma, kontakt: Otakara Hrtusová, tel.: 606 970 520
- 1x měsíčně pořádá obec zájezd do Moravského divadla Olomouc. Podmínkou je zakoupení permanentky na 10 zájezdů za 1200Kč. Kontakt: Lenka Klimková, tel.: 776 014 934

Oldřichov

Kontakt: starostka Marta Buršíková, tel.: 581 791 268, 602 935 104

e-mail: ou.oldrichov@email.cz

www.volny.cz/ou.oldrichov

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Spolek tarokářů - pravidelné turnaje v sále sušického pohostinství za účasti až 40 hráčů, kontakt: Miroslav Podmolík, tel.: 607 900 049

Týn nad Bečvou

Kontakt: starosta Bc. Josef Vaculin, tel.: 581 797 077

e-mail: obectyn@seznam.cz; starosta@tynnb.cz

www.tynnb.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Spolek týnských žen – babinec ÚT, 15:00 -18:00, v místním OÚ, cvičení, tanec, zpěv, zájezdy, vystoupení na akcích, o prázdninách pravidelné cyklovyjíždky, kontakt: Ludmila Holá, tel.: 723 989 367

Veselíčko

Kontakt: starosta Bc. Tomáš Šulák, tel.: 581 793 255

e-mail: info@obec-veselicko.cz, urad.veselicko@iol.cz www.obec-veselicko.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Klub důchodců – schůzky 1x měsíčně ve společenském sále, rukodělné, hudební, divadelní aktivity, kontakt: Jana Melčová, tel.: 728 123 953
- Pěvecký sbor Krákor – ÚT, 16:00 -17:30 v OÚ, kontakt: Jana Melčová, tel.: 728 123 953

Osek nad Bečvou

Kontakt: starosta Martin Engl , tel. : 581 110 072, 773 834 201

e-mail: info@oseknadbecvou.cz, www.oseknadbecvou.cz

Pravidelné aktivity pro seniory:

- Ženy kondiční cvičení – PO, 18:30-19:30, ČT, 19:00 - 20:00, cena 100Kč/rok + 250Kč roční poplatek TJ Sokol, od 70 let bez poplatku TJ Sokol, tělocvična školy, kontakt: paní Janktová, tel.: 605 165 589
- Zdravotní cvičení pro seniory - ČT, 17:00-18:00, cena 250Kč/rok + 250Kč roční poplatek TJ Sokol, od 70 let bez poplatku TJ Sokol, tělocvična školy, kontakt: paní Odstrčilová, tel.: 724 661 701
- Osecký klub (výtvarné a rukodělné aktivity – keramika, drátkování, šperky...) PÁ, 15:00 –18:00, SO, 14:00 –17:00 (1x za 14dní), cena dle nabídky cca 100-150Kč, kontakt: paní Odstrčilová, tel.: 724 661 701
- Oddíl zimního plavání – v zimě každé ÚT a ČT, od 15:30 na Jadranu – pokud zamrzne na Bečvě, tradiční Silvestrovské plavání u starého splavu u Oseckého jezu, kontakt: Jaroslav Zdráhal, tel.: 607 691 185