

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav sociálních studií

**Zájmové aktivity seniorů a činnost vesnických spolků**  
Bakalářská práce

Autor: Monika Chlumová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální komunikace v neziskovém sektoru  
Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.  
Oponent práce: Mgr. Zuzana Kalousová



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** **Monika Chlumová**

**Studium:** P19K0156

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální komunikace v neziskovém sektoru

**Název bakalářské práce:** **Zájemové aktivity seniorů a činnost vesnických spolků**

**Název bakalářské práce AJ:** Hobby activities of the elderly and activity of municipal associations

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se zabývá zájemovými aktivitami seniorů a činností vesnických spolků v obci Háje nad Jizerou. Teoretická část vymezuje pojmy stáří, zájmy seniorů, aktivizace seniorů, rizika sociálního vyloučení seniorů, vesnické spolky. Cílem práce je zmapovat zájemové aktivity, které místní vesnické spolky seniorům nabízejí. Dále si práce klade otázku, jaké zájemové aktivity senioři vyhledávají. Součástí práce je empirické šetření menšího rozsahu, které charakterizuje, jak vesnické spolky participují na zájemových aktivitách místních seniorů.

HÁJKOVÁ, Alena; NEBUŽELSKÁ, Miroslava; PAVLOK, Petr. *Spolky a spolkové právo*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2015, 171 s. ISBN 978-80-7400-523-7.

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

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

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

VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. 175 stran. Česká a slovenská andragogika; svazek 14. ISBN 978-80-905460-7-3.

**Garantující pracoviště:** Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.

**Oponent:** Mgr. Zuzana Kalousová

**Datum zadání závěrečné práce:** 1.2.2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu.

V Hradci Králové dne

### **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Ivě Jedličkové, CSc., za její vstřícný přístup, cenné rady, trpělivost a možnost častých konzultací. Dále bych chtěla poděkovat respondentům za jejich přínos pro výzkumné šetření. V neposlední řadě patří poděkování celé mé rodině a blízkým, kteří mě v mém studiu podporovali.

## **Anotace**

CHLUMOVÁ, Monika. *Zájmové aktivity seniorů a činnost vesnických spolků (se zaměřením na obec Háje nad Jizerou)*, Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 53 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá otázkou, jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů. Hlavním cílem práce bylo na základě teoretických poznatků zjistit, jakým způsobem se společnost v obci Háje nad Jizerou věnuje seniorům a jejich potřebám a zároveň bylo zmapováno vnímání seniorů v obci na tuto problematiku. Práce je rozdělena do pěti kapitol, z toho první čtyři jsou teoretické – založené na poznatcích z odborných zdrojů a poslední je praktická – založená na výsledcích průzkumu mezi místními seniory. Práce nejprve vymezuje stáří a jeho periodizaci. Zaměřuje se na psychické a fyzické proměny. Dále se zabývá změnou v oblasti potřeb v seniorském věku a popisuje některé možnosti zájmového vzdělávání. Vyzdvihuje důležitost aktivního přístupu k životu různými formami naplnění a motivací. Spolková činnost v obci je představena v poslední kapitole teoretické části. V závěrečné praktické části je výzkumným šetřením zmapováno, jakým způsobem místní spolky participují na aktivitách zaměřených na seniory. Ověření výzkumného cíle bylo provedeno prostřednictvím polostrukturovanému rozhovoru s konkrétními seniory z obce. Závěrečná kapitola shrnuje výsledky průzkumu a nabízí doporučení, která jsou zaměřena na spolky a zástupce obce Háje nad Jizerou.

Klíčová slova: senior, spolková činnost, stáří, zájmové aktivity

## **Annotation**

CHLUMOVÁ, Monika. *Free time activities of elderly people and activity of municipal associations (with a focus on Haje nad Jizerou municipality)* Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 53 pp. Bachelor Degree Thesis.

Free time activities of elderly people and activity of municipal associations (with a focus on Haje nad Jizerou municipality)

The bachelor thesis deals with the question of how associations in the municipality of Háj nad Jizerou participate in the active life of local elderly people. The main goal of the thesis was based on theoretical knowledge to find out how the associations and municipalities deal with the needs of elderly people. Additionally, it maps the perception of elderly people in municipality of Háj nad Jizerou on this issue. The thesis is divided into five chapters, where the first four are theoretical - based on knowledge from research studies and the last one is practical - based on the results of a survey among local elderly people. Firstly, the periodization of old age is defined in the focus on mental and physical changes. Furthermore, the theoretical chapters deal with the change in the elderly people's needs and describe some opportunities for hobby education. Moreover, the thesis emphasizes the importance of an active approach to life through various forms of fulfilment and motivation. Finally, the association activities in the municipality of Háj nad Jizerou are presented in the conclusion of the theoretical part. In the practical part, the research survey maps how local associations participate in activities aimed at elderly people. Verification of the research goal was performed through a semi-structured interview with specific elderly people from the municipality. In conclusion, the final chapter summarizes the results of the survey and offers recommendations that are focused on associations and municipalities of Háj nad Jizerou.

Key words: elderly people, association activity, old age, free time activities

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

## Obsah

Úvod .....	9
1. Stáří a jeho vymezení .....	11
1.1 Změny přicházející se stářím .....	12
1.2 Potřeby seniorů .....	14
2. Zájmové aktivity seniorů .....	16
2.1 Vymezení pojmu zájmové aktivity .....	17
2.2 Kulturní zájmy seniorů .....	18
2.3 Vzdělávací zájmy seniorů .....	18
2.4 Pohybové a sportovní zájmy .....	21
3. Aktivizace seniorů .....	22
3.1 Aktivní stárnutí .....	22
3.2 Význam aktivit pro kvalitní život seniorů .....	23
3.3 Tvořivost seniorů .....	26
4. Spolky a jejich místo v životě obce .....	29
4.1 Charakteristika spolku, založení a předmět činnosti.....	29
4.2 Spolková činnost v obci Háje nad Jizerou .....	32
5. Průzkum zájmových aktivit seniorů a činnosti spolků v obci Háje nad Jizerou .....	33
5.1 Cíl a metoda výzkumného šetření .....	33
5.2 Výběr účastníků šetření a jeho průběh.....	36
5.3 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace .....	38
5.4 Shrnutí výzkumného šetření .....	46
Závěr.....	48



## Úvod

Stáří neodmyslitelně patří k našemu životu. Stalo se univerzálně dosahovanou fází lidského života, která se neustále prodlužuje. Stárnoucí populace je demografickým trendem současnosti, a to v celosvětovém měřítku. Zastoupení obyvatelstva ve věku 65 a více, je v současné populaci ČR zastoupeno více než 19 % (Český statistický úřad, 2021, online) a tento počet se bude pomalu, ale jistě zvyšovat. Seniori tedy představují významnou sociální skupinu naší společnosti a v souvislosti s tímto vývojem přichází otázka, jakým způsobem aktivně naplnit tuto životní etapu člověka.

Moderní společnost přichází s ideou aktivního stárnutí, kterému by měla předcházet fáze přípravy na stárnutí, jediné tak můžeme předpokládat, že seniori budou aktivně zapojení do společnosti a udrží si svoji nezávislost, důstojnost a zdraví, co možná nejdéle. Není nutné ustrnout a vzdát se aktivit s příchodem stáří. Právě naopak, více volného času nabízí prostor pro jeho smysluplné naplnění.

Nabídka volnočasových aktivit, které jsou zaměřené na seniory, je pestrá. Otázkou zůstává, do jaké míry je pro seniory dostupná, kolik bariér je nutné překonat. Aktivní život seniorů může být realizován i formou zapojení samotného jedince do komunity, ve které žije, např. prostřednictvím spolků a jiných organizací, které svojí činností přispívají společenskému životu. Ať už jako aktivní člen nebo konzument činnosti dané organizace. Vhodně zvolené aktivity jsou nástrojem pro udržení seniora v aktivním životě a takový přístup je prospěšný pro celou společnost.

Stáří je spojeno s mnoha mýty a předsudky, které ho negativně ovlivňují. Je důležité si uvědomit, že stáří je nevyhnutelnou fází našich životů a je nutné se na toto období včas připravovat.

Hlavním cílem práce je zmapovat zájmové aktivity seniorů a činnost vesnických spolků. Ve zkoumání bude pozornost zaměřena na spolky v obci Háje nad Jizerou, jakým způsobem se podílí na aktivním životě místních seniorů, jaké aktivity pro tuto skupinu občanů vytvářejí. Dále bude zkoumat, zda jsou seniori v rámci spolků aktivními členy, kteří se podílejí na jejich činnosti, nebo jsou pasivními účastníky aktivit, které spolky organizují směrem k veřejnosti. Dalším cílem je zjistit, o jaké aktivity by měli místní seniori zájem a jak by spolky mohly svou činností naplnit. Staří lidé tvoří heterogenní skupinu, jistě budou i jejich preference v oblasti trávení volného času různorodé.

Práce je rozdělena do dvou částí. První teoretická část se zabývá pojmem stáří a vymezením jeho hranic. Dále se věnuje změnám, které se stářím přicházejí, a to

v oblasti tělesné, psychické a sociální. Následuje popis zájmových aktivit kulturních, vzdělávacích a sportovně-pohybových. Práce se dále věnuje aktivizaci seniorů a zdůrazňuje její přínos pro kvalitní život seniorů. Vyzdvihuje lidskou tvořivost jako prostředek adaptace na změny, které stáří přináší. Poslední kapitola první části práce popisuje spolky, jejich vznik a ukotvení v legislativě a v neposlední řadě mapuje spolkovou činnost v obci Háje nad Jizerou.

Druhá část je věnována vlastnímu výzkumu menšího rozsahu, který je zaměřen na aktivity seniorů v rámci vesnických spolků. V kapitole páté, je formulován cíl šetření, výzkumné otázky a další metodologické aspekty. Pro sběr dat bude použit polostrukturovaný rozhovor, tedy kvalitativní metoda, která je pro seniory přijatelnější a může zohlednit jejich motorické a smyslové problémy. V kapitole páté jsou zpracované výsledky a jejich interpretace. Závěr práce představuje shrnutí, předkládá celkovou charakteristiku postupu řešení, včetně doporučení pro praxi.

## 1. Stáří a jeho vymezení

Společností je stáří chápáno spíše negativně a je zatíženo mnohými stereotypy. Jedná se o poslední fázi lidského bytí, a toto období je doprovázeno mnoha změnami. *„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, str.202).

Konkrétní vymezení hranice stáří je problematické, protože zde zasahuje mnoho faktorů a není výjimkou, že dva jedinci stejného kalendářního věku dosahují různého biologického věku. Ve stáří se více než v jiných obdobích života prosazují rozdíly mezi jedinci, jak v duševní svěžesti, tak v tělesné zdatnosti. Samotní autoři zabývající se problematikou stáří, se neshodují na konkrétní hranici tohoto období života. *„Obecně můžeme říct, že z hlediska společenského je člověk „starý“, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, str.203). Další formulace souhlasí s vývojem, resp. s posunutím hranice pro určení počátku, od kdy považujeme člověka za seniora. *„Co se týká vymezení pojmu senior, ještě v nedávné době byl všeobecně používán pro osoby starší 60 let, v poslední době se však tato hranice stále častěji posouvá na 65 let“* (Šerák, 2009, str.183).

Jedním z východisek může být periodizace stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO), která dělí etapy stáří do patnáctileté periodizace (Hartl, Hartlová, 2014):

- rané stáří 60–74 let
- vlastní stáří 75–89 let
- dlouhověkost od 90 let

Populační růst a s ním spojené stárnutí obyvatelstva, se stalo doslova fenoménem dnešní doby. Demografická revoluce zasahuje do změn sktruktury obyvatel naší země a podle dat Českého statistického úřadu (2021, online) se počet seniorů mezi lety 2010–2019 zvýšil z 1,64 mil. na 2,13 mil., tedy téměř o půl milionu. Podle týchž údajů z téhož zdroje, tvoří senioři jednu pětinu obyvatel. *„Z pohledu demografie došlo ke změnám reprodukčního chování z hlediska snižování úrovně porodnosti a zlepšování úmrtnostních poměrů. Tento dříve nezaznamenanatelný fenomén nazýváme demografickým stárnutím a opravňuje nás ke změnám pohledu ze všech bio-psycho-socio-kulturních a ekonomických hledisek“* (Čípová in Veteška, 2011, str.122).

Stáří je závěrečnou fází lidského života a je třeba na něj pohlížet jako na kontinuální proměnu, proto je tak nesnadné nalézt uspokojivé vymezení okamžiku, který by určil jeho počátek.

## 1.1 Změny přicházející se stářím

V průběhu let sledujeme proměnu fyzických a psychologických znaků, které charakterizují stáří. Dochází k úpadku různých schopností, především v procesech sloužících k zachování a ukládání informací a silné změny v oblasti kognitivních funkcí. Jak už bylo zmíněno, nejběžnějším měřítkem pro vymezení stáří je kalendářní věk. Věk ovšem velice slabě koreluje s tělesnými změnami či společenským statutem. „*Všeobecně se uznává, že stárnutí představuje komplexní a dynamický proces zahrnující vzájemně propletené procesy stárnutí biologického, psychologického a sociálního*“ (Sýkorová, 2007, str. 47).

### Tělesné změny ve stáří

Dle Vágnerové (2000) jsou tělesné změny podmíněny jak genetickými dispozicemi, tak vnějšími faktory, jsou tedy procesem, který závisí na interakci těchto dvou předpokladů. Zdůrazňuje také, že stáří není samo o sobě chorobou, avšak přináší změny somatických funkcí. „*Základním znakem nemocnosti ve stáří je polymorbidita, to znamená, že starý člověk trpí současně větším počtem různých, zpravidla chronických onemocnění*“ (Vágnerová, 2000, str. 448).

Pacovský, Štěpánek (1991) konkretizují nejvýznamnější somatické změny jako např. zpomalení psychomotorického tempa, úbytek svalové hmoty, řídnutí kostí, zhoršování smyslů a další.

Tělesné změny se projevují i na zevnějšku člověka, to ovlivňuje společenský status a okolí jej začíná vnímat jako starce a podle toho se k němu chová. Může docházet ke kvantitativní změně tzn., že člověk přichází o své typické rysy (Vágnerová, 2000).

## Psychické změny ve stáří

Stáří přináší i mnohé psychické změny. Vágnerová (2000) je dělí na biologicky podmíněné, tedy ty, které souvisí s pouhým procesem stárnutí, nebo změny, které zanechal nějaký chorobný proces. A dále je dělí na změny psychosociálně podmíněné. Ty se projevují zejména zhoršením adaptačních schopností, včetně inteligence.

Dále se v procesu stárnutí mění aktivizační úroveň, kdy se prodlužují reakční časy a starý člověk je celkově pomalejší. Zhoršení v oblasti orientace v prostředí, které je obvykle spojeno se zhoršením zrakové a sluchové ostrosti. Zátěž s tím spojená vede k únavě, afektivním výbuchům, ale i k úzkostem a depresi. Další změnou v procesu stárnutí je úbytek paměťových kompetencí a obtížnost učení, změny intelektových funkcí (Vágnerová, 2000).

Starší lidé se obvykle necítí dobře v neznámém prostředí nebo v komunikaci s cizími lidmi. *„Projevuje se u nich nedůvěra, podezíravost a nechut' ke všemu novému. Se sníženou adaptabilitou je spojen problém učení a závislosti na jiných, což je důsledkem poklesu fyzické a psychické soběstačnosti ve stáří“* (Žumárová, 2012, str. 43).

Ve výčtu všech negací, by z mého pohledu bylo vhodné vyzdvihnout i pozitiva stáří. Dochází především ke zklidnění a umoudření jedince, větší pochopení pro problémy ostatních. Některé vlastnosti se více prohlubují. *„V důsledku toho se mění struktura celé osobnosti a samozřejmě i projevy chování takového člověka. Například prohloubení introverze vede až k samotářství“* (Vágnerová, 2000, str. 458).

## Sociální změny ve stáří

Ke stáří neodmyslitelně patří různé sociální změny. Jedná se např. o odchod do důchodu, změnu životního stylu nebo ztrátu kontaktu s okolím. *„Touto skutečností se často mění ekonomické zajištění stárnoucího člověka, a to nejenom odchodem ze zaměstnání, ale i odchodem dospělých dětí či úmrtím jednoho z manželů může docházet k sociální izolaci a pocitu osamocení“* (Žumárová, 2012, str.44).

Změny přicházející se stářím vedou k proměně sociálních rolí. Dle mého názoru nevnímá současná společnost téma angažovanosti seniorů na společenském životě s dostatečnou naléhavostí. Např. role důchodce má ve společnosti horší sociální status a omezená privilegia. Za výhodu je považováno to, že člověk nemusí pracovat. Tato výsada však vede k celkově nižšímu hodnocení starého člověka (Vágnerová, 2000).

Senior zůstává dál angažovaný především ve své rodině. Ať už jako manžel, rodič nebo prarodič, jeho role je nezaměnitelná. Je chybné si myslet, že podpora přichází jen jedním směrem, tedy od mladší generace směrem k seniorovi. „*Senioři jsou důvěrníky starších vnoučat, i jim kromě peněžitých a nepeněžitých dárků poskytují praktickou pomoc a podporu. Nejstarší generace, hlavně matky, projevují snahu pomáhat, dokud to zdravotní stav dovolí – jako by rodičovská role neměla konce*“ (Sýkorová, 2007, str.168).

## 1.2 Potřeby seniorů

Stáří přináší změny v oblasti psychických, fyzických a sociálních potřeb. Různorodost pohledů na kategorizaci potřeb je dána především řadou relevantních teorií. Starý člověk se s novou rolí musí vyrovnat a najít způsob života, který mu bude přinášet uspokojení. Naplnění potřeb pro něj musí být dostupné a zvládnutelné.

Stručný psychologický slovník definuje potřebu jako „*nutnost organismu něco získat nebo se něčeho zbavit, stav člověka, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti*“ (Hartl, 2004, str. 194).

Řada teorií se shoduje na stále větší potřebě založené na společenských základech, které nahrazují základ biologický. Zdůrazňují také menší spojení potřeb s konkrétními činnostmi. Společensky zajišťované potřeby, tak zaujímají větší podíl (Šerák, 2009).

### Potřeba stimulace ve stáří

Potřeba stimulace je důležitá v každém věku, ale v období stáří nabývá na významu. Vzhledem k proměnám života se části seniorů může týkat absence smysluplných podnětů. Senior potřebuje ještě více než dospělý, dostatek stimulů, aby byl aktivní. Ty musejí dávat seniorovi smysl a pomáhají mu vytvářet vlastní denní program. Nedostatek aktivit vede k nudě, k pocitu zbytečnosti, a to ovlivňuje psychickou rovnováhu. Méně sociálního kontaktu vede k pocitu ztráty sounáležitosti (Vágnerová, 2000).

## **Potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti**

Seberealizace pomáhá člověku nalézt smysl života a dodává mu pocit životního úspěchu. V pokročilém věku je otázka naplněného stáří ještě závažnější. Senioři mívají často pocit, že se jejich čas naplnil, že už vykonali vše, co bylo potřeba (Pichaud, Thareauová, 1996).

## **Potřeba orientace a učení**

V nové životní situaci je důležité vyrovnat se s novým způsobem života. Starý člověk hledá cestu, která by pro něj byla dostupná a zároveň mu přinášela uspokojení. Mění se postoj a význam k činnostem a situacím. Méně podstatným věcem přikládá větší subjektivní význam. Schopnosti a dovednosti, které nevyužívá postupně upadají. „*Na jedné straně platí, že v průměru odcházejí dříve do důchodu lidé, kteří rychleji stárnou a u nichž lze očekávat rychlejší zhoršení úrovně různých kompetencí. Na druhé straně je pravda, že úbytek povinností a s nimi spojené aktivity podporuje pokles kompetencí*“ (Vágnerová, 2000, str. 468).

## **Potřeba aktivity**

Smysluplná práce naplňuje, ale mnohdy je pro seniora obtížné vhodnou činnost najít. Zájmy se zužují a zjednodušují, dochází k oploštění motivace. Velkou roli hraje význam společnosti, která od seniorů nic neočekává. Senior tak zůstává aktivní především v domácnosti nebo v rámci rodiny. Aktivita je chápána jako prostředek boje proti stárnutí (Vágnerová, 2000).

## **Potřeba citové jistoty a bezpečí**

Ztráta pozice ve společnosti navozuje pocit nejistoty. Senior potřebuje někam patřit, omezení kontaktů zvyšuje riziko sociálního vyloučení. Jako obranu proti nejistotě volí senioři často cestu, která jim zlepší emoční bilanci, např. dobrovolnictví nebo větší fixaci na partnera či rodinu (Vágnerová, 2000).

Člověk nemůže žít dlouho sám. „*Pocit, že člověk už nepřísluší k žádné skupině, je zvlášť bolestný a zneklidňující a je obtížné se s ním vyrovnat*“ (Pichaud, Thareauová, 1996, str.39). Být členem rodiny, přátel nebo spolku je pro seniory důležité. Setkávání

a možnost navštěvovat různé zájmové akce může být pro seniora obtížnější, pokud ho omezuje jeho tělesný stav nebo dostupnost.

### **Potřeba seberealizace**

Člověk se hodnotí podle své práce, podle svého přínosu do společnosti. Senior, který ztratil tuto možnost, se cítí zbytečný. Musí hledat nový způsob seberealizace. Změnou postavení ve společnosti, tedy odchodem ze zaměstnání, obvykle trpí i ekonomická stránka. Senior musí zpravidla více šetřit, to může vést k pocitům druhořadosti (Vágnerová, 2000).

Vědomí, že mám dostatek financí na živobytí, je velmi důležité. Někteří velmi staří senioři, kteří mají zkušenost z minulosti např. v důsledku války, trpí strachem z nedostatku. „*Chybí – li lidem tento pocit bezpečí, mohou být postiženi pronikavou úzkostí a strachem z budoucnosti, které jsou následkem kruté zkušenosti s nouzí a s nedostatkem*“ (Pichaud, Thareauová, 1996, str. 38).

### **Potřeba informovanosti**

Jedná se především o zprávy ze světa, místa bydliště a informace o blízkých osobách. Bez těchto informací se starý člověk stává náhle izolován, a to vede k pocitu samoty nebo k podezíravosti.

## **2. Zájmové aktivity seniorů**

Smysluplně vyplněný čas zájmovou činností přináší seniorovi uspokojení, podílí se na jeho rozvoji, obohacení a má za následek aktivní životní styl. Člověk se nejčastěji věnuje zájmům, které pro něj nesou význam, vycházejí z jeho životních hodnot, způsobu života nebo z kultury. „*Ve volném čase je možnost věnovat se činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Prostě jí dělat chceme a můžeme*“ (Pávková, 2002, str.9).



## 2.1 Vymezení pojmu zájmové aktivity

### Zájem

Podle Šeráka (2009) je zájem motivační silou, která souvisí se zaměřením osobnosti na hodnotově zvýrazněné objekty. Člověk se k činnostem nebo předmětům upoutává po stránce citové nebo poznávací.

Hartl (2004) vymezuje zájem jako trvalejší zaměření na určitou činnost, která podněcuje myšlení, paměť, vůli a další psychické procesy. *„Zájmy vypovídají o osobnosti člověka a životní dráze člověka“* (Hartl, Hartlová, 2009, str. 300).

### Aktivita

Hartl (2004) definuje aktivitu jako činnost, pohyb nebo jednání člověka a dělí ji na ovlivnitelnou a neovlivnitelnou. Za nejčastější aktivity jsou považovány hra, učení a práce. Aktivní je ten člověk, který je schopný vyvolat určitou změnu nebo ovlivnit určitý děj. *„Jako edukační pojem zahrnuje skupinu činností, při nichž musí člověk projevit svoji iniciativu, samostatnost, vynaložit větší úsilí a energii a celkově být výkonnější a efektivnější“* (Veteška, 2014, str. 26).

### Zájmové vzdělávání

Typickým rysem zájmového vzdělávání je dobrovolnost a neformálnost. Dalším znakem je svobodný výběr, za kterým stojí silná motivace jedince. Zájmové vzdělávání směřuje k smysluplnému naplnění volného času (Šerák, 2009).

Zájmové vzdělávání podle Andragogického slovníku: *„dotváří osobnost a její hodnotovou orientaci a umožňuje seberealizaci ve volném čase. Lidské zájmy a koníčky jsou rozmanité, proto je i obsahová orientace zájmového vzdělávání velmi široká“* (Průcha, Veteška, 2014, str. 307).

Aktivní život seniorů podle mého názoru zmírňuje psychosociální dopady, které stáří přináší. Pomáhá jim zůstat v dobré fyzické kondici a prospívá k celkové kvalitě života. Dosažení cíle vede k pocitu uspokojení a naplnění. Seniorům obvykle chybí dostatečný přísun podnětů a jejich běžný denní režim se může stát chudým stereotypem. V tomto

období života ztrácí sociální kontakty a potřebu aktivit, které by naplnily jeho volný čas a přinesly potřebná naplnění, hledá obtížněji. Bylo by vhodné zaměřit pozornost společnosti na dostatečnou informovanost seniorů v oblasti volnočasových aktivit.

## **2.2 Kulturní zájmy seniorů**

Kulturní zájmy podporují seniora v kontaktu se sociálním prostředím. Identifikují ho s okolím, ve kterém žije, s obcí, regionem, zemí. Nejde jen o hodnoty předávané mezi generacemi, ale i o proces vlastního předávání a osvojování. Spoluúčast na kultuře je významným preventivním faktorem před rizikovým chováním jako je např. alkoholismus, gamblerství a další sociálně-patologické jevy (Šerák, 2009).

Mezi kulturní aktivity můžeme zařadit návštěvu divadel, muzeí, výstav a kin. Důležitou roli zde hraje dostupnost, spočívající ve velké vzdálenosti, a také ekonomická situace, která může být bariérou i přesto, že lidem v důchodovém věku je poskytováno mnoho slev. Širší nabídku kulturního vyžití nabízí život ve městě. Senioři žijící na vesnici se musejí často spoléhat na činnost klubu důchodců nebo jiných spolků, které pro ně kulturní aktivitu zprostředkují.

Aktivita, o které lze podle mého názoru tvrdit, že z větší části stírá bariéry dostupnosti, je poslech hudby. Tuto oblast můžeme rozdělit na působení aktivní a pasivní. Do pasivních podnětů patří účast na koncertech nebo poslech nahrávek prostřednictvím rozhlasu či televize. Aktivní část je teoretická a praktická účast na kurzech nebo činnost v amatérských a poloamatérských hudebních skupinách (Šerák, 2009).

Do kulturních zájmů dále spadá četba knih nebo sledování televize, ta patří k nejdostupnější aktivitě a také bývá jediným společníkem seniora. Televize zde zastává funkci zprostředkovatele mezi domácím prostředím a kulturním životem.

## **2.3 Vzdělávací zájmy seniorů**

Vzdělávání je další forma aktivního života seniorů. V ČR existuje široká nabídka různých institucí a spolků zaměřená na tuto věkovou kategorii. Jeden ze spolků, který tyto organizace zastřešuje je spolek Senioři ČR, který se mimo jiné prosazuje o společensko-kulturní vyžití starších občanů (Senioři ČR, 2022, online).

Senioři se aktivně zapojují do řady vzdělávacích akcí, které jsou určené pro širokou veřejnost. Bariéry a úskalí představuje hlavně orientovanost na jinou věkovou skupinu a nezohledňují se tak reálné možnosti samotných seniorů (Špatenková, 2015). *„Jinou variantu představují aktivity cíleně zaměřené na seniory, které by měly respektovat specifika a metodické zásady jejich vzdělávání“* (Špatenková, 2015, str. 89).

Podle téhož autora k základním institucím vzdělávání seniorů patří:

- Univerzity třetího věku
- Akademie třetího věku
- Univerzity volného času
- Kluby seniorů

### **Univerzity třetího věku**

Nejnámější edukační instituci pro seniory představují U3V. Cílem je vytvořit příležitost vzdělávání pro stárnoucí populaci. U3V garantují vysokou úroveň přednášek, seminářů či cvičení a poskytují nejnáročnější vzdělávání vysokoškolské úrovně. Výstupem není žádný akademický titul nebo vědecká hodnota (Špatenková, 2015). *„Vzdělávání má charakter osobního rozvoje, nikoli profesní přípravy. Cílem je seznámit seniory s novými vědeckými poznatky z různých oblastí, prohloubit jejich sebepoznání a pomoci jim získat informace a znalosti, které jim pomohou v orientaci ve stále složitějším a měnícím se sociálním a hospodářským prostředím“* (Průcha, Veteška, 2014, str. 282).

Nejčastější formou vzdělávání jsou přednášky, které mohou být doplněny exkurzemi. Délka nabízených kurzů se napříč republikou liší, zpravidla se jedná o 1 až 2 roky. Podmínkou je dosažení věku (osoby starší 55 let věku), výjimku tvoří příjemci invalidního důchodu.

Aktuální nabídka studijních oborů je široká a zapojena je prakticky každá vysoká škola. Asociace univerzit třetího věku sdružuje instituce, které nabízejí aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání a klade si za cíl iniciovat a podporovat tuto formu vzdělávání.

Podle mého názoru jsou U3V jednou z mnoha možností vyplnění volného času seniorů, získání nových vědomostí a možnosti setkat se s novými lidmi stejných zájmů. *„Vzdělávací aktivity přispívají v seniorském věku k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti a naplnění sociálních potřeb, interakci jedince do společnosti, ke snazšímu zvládnutí*

*nových úkolů a činností, a především k vyšší kvalitě života“ (Průcha, Veteška, 2014, str. 304).*

### **Akademie třetího věku**

Instituce je zaměřena především na oblasti, kde není dostatečná nabídka vysokých škol. Organizovány jsou obvykle pod záštitou různých organizací a výuka probíhá formou přednášek, seminářů, exkurzí, sportovních aktivit a dalších. Činnost je méně náročná v porovnání se studiem na U3V, obsah je více přizpůsoben místním potřebám (Šerák, 2009). *„Obsahové zaměření akademií třetího věku se netýká jen samotného studia, ale dopujících aktivit zájmových a pohybových, jako jsou například turistika, exkurze či kultura a umění, čímž je umožněno vzdělávání na všeobecné přístupné úrovni“ (Špatenková, 2015, str. 94).*

A3V se zaměřují na zábavně vzdělávací pořady pro aktivní seniory v rámci celé ČR. Jejich objednatelem jsou především obce, domovy pro seniory, zájmová sdružení. Účast nebývá omezená ukončeným vzděláním a programy jsou tematicky zaměřené.

### **Univerzity volného času**

Jedná se o mezigenerační projekt, tedy vzdělávání, které není adresováno výhradně seniorům, ale senioři do nich docházejí. Jedinou podmínkou je dosažení 18 let věku. Posluchačem se tak může stát každý kdo projeví zájem. Programy jsou často garantovány nějakou konkrétní vysokou školou. *„Zájemci nemusejí absolvovat žádné přijímací zkoušky, jejich znalosti se neověřují žádným formálním způsobem, neobdrží však ani žádné potvrzení či osvědčení o svém studiu“ (Šerák, 2009, str. 200).*

### **Kluby seniorů**

Zřizovatelem je obvykle obec nebo domy s pečovatelskou službou. Hlavním cílem je aktivní účast seniorů na společenském a kulturním životě. Organizaci činnosti si zpravidla zajišťují členové klubu sami.

## 2.4 Pohybové a sportovní zájmy

Pohyb je pro člověka přirozený a je důležitý pro jeho zdravý vývoj. S přibývajícím věkem mohou nastoupit různá zdravotní omezení a dochází tak ke snížení kvality života seniorů. Způsob trávení volného času a výběr aktivit tedy závisí na dobré fyzické kondici. Pohybové aktivity by měly přinášet radost a uspokojení.

Cvičení má uklidňující účinek, snižuje stres, posiluje svaly, zlepšuje koordinaci a zvyšuje kapacitu srdce a plic. Tělesným cvičením se snižuje vysoký tlak a cukrovka. Cvičení předchází různým typům rakoviny, arterioskleróze, osteoporóze, zlepšuje paměť a duševní zdraví (Dessaintová, 1999).

Provozování sportovních aktivit je obvykle podmíněno finanční prosperitou seniora a také jejich dostupností. To jsou důvody, proč senioři, tak často nevyhledávají komerční sportovní aktivity. Organizací, které sdružují své členy za účel pohybového a sportovního zájmu je nespočet. Oblíbenou pohybovou aktivitou mezi starými lidmi je turistika, a to organizovaná nebo neorganizovaná. Dobrým příkladem organizace, která se na turistiku zaměřuje je Český klub turistů, který vytváří podmínky pro aktivní turistickou činnost všech občanů, včetně seniorů. Každoročně pro seniory pořádá Senior pochod, který má dlouholetou tradici (Klub českých turistů, 2022, online).

Přestože o významu pohybu není pochyb, senioři sportují velmi málo. Oproti minulosti se ale situace mírně zlepšuje. Cesta, která může zlepšit chuť začít se hýbat, je realizace hřišť, a to buď vícegeneračních nebo přímo zaměřených na seniory (Haškovcová, 2010). „Každý si může vybrat a skutečně každý senior může sportovat, zvolí-li sport přiměřený svým fyzickým možnostem (kuželky, lukostřelba, hod na cíl, šipky, slalom s míčkem apod.)“ (Haškovcová, 2010, str. 182). Multifunkční hřiště orientovaná na seniory jsou v posledních letech stále více součástí měst a obcí. Otázkou zůstává, do jaké míry jsou touto věkovou skupinou využívána. Podle mého názoru samotný jedinec nenachází dost motivace pro návštěvu takového hřiště a raději by cvičil ve společnosti své vrstevnické skupiny. Ideální je proto vstup do nějaké organizace a jako příklad uvádím Českou obec sokolskou, která bez rozdílu věku přináší sport a pohyb pro každého. Sokol není jen sportovní vyžití, nabízí svým členům kulturní a společenský program v průběhu celého roku. Akce, které pořádá často propojují více generací a nabízejí tak prostor pro předávání tradic a pocitu sounáležitosti. Organizace nabízí provázaný program sportovních, kulturních, pohybových a společenských aktivit (Česká obec sokolská, 2022, online).

Další oblíbenou pohybovou aktivitou je tanec. Senioři rádi tančí, je to pro ně forma zábavy, komunikace a uvolnění. Příležitost k tanci naleznou např. v tanečních kurzech pro (věkově) pokročilé. Seniorské bály organizují obvykle různá občanská sdružení a spolky (Haškovcová, 2010).

### **3. Aktivizace seniorů**

Aktivita je důležitým nástrojem pro naplnění kvalitního života. Vhodně zvolené aktivity umožňují seniorům zůstat součástí společenského života, vedou k udržení dovedností, znalostí či schopností. Jejich zapojení snižuje riziko sociálního vyloučení, které podle mého názoru nejvíce ohrožuje právě seniory.

Stručný psychologický slovník vymezuje pojem aktivizace jako „*nespecifické označení úrovně aktivity, vybuzenosti, založené na smyslové, žlázoové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti*“ (Hartl, 2004, str. 13).

Aktivizace pomocí vzdělávacích a výcvikových procesů probíhá v případě seniorů nejčastěji v podobě edukace neformální a informální. Z hlediska sociální funkce jsou využívány především společné aktivity seniorů. S výjimkou informálního učení je program strukturovaný a je využívána celá řada různých metod a technik (Veteška, 2017).

#### **3.1 Aktivní stárnutí**

Odchod do důchodu a s ním spojený konec pracovního poměru zasáhne v jednom okamžiku do sociálního pole seniora, a tím se promění jeho aktivity. Na jedné straně přináší seniorovi ulehčení, na straně druhé sociální izolovanost. Změněná situace může nabídnout obnovení aktivit, které byly odkládány nebo v pozadí, v důsledku pracovního vytížení (Sak, Kolesárová, 2012).

Podle mého názoru hraje velkou roli, jaké aktivity byly součástí života v produktivním věku současného seniora. Dlouhý život ve stáří může být rizikem, ale i šancí prožít ho ve zdraví a aktivně.

Státní zdravotnický ústav považuje za úspěšné a aktivní stárnutí především zachování dostatečné pohybové aktivity, která souvisí s udržením přiměřené tělesné hmotnosti a celkové fyzické kondice. Dále zmiňuje aktivní pěstování duševní životosprávy a přizpůsobení se stáří.

Důraz klade na rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit. Zde vidím východisko v univerzitách a akademiích třetího věku, v rozvoji seniorských centrech a jiných aktivitách volného času. Zodpovědnost k vlastnímu zdraví a aktivnímu životnímu stylu by měla být utvářena již od mládí nebo od středního věku (Státní zdravotnický ústav, 2021, online).

Světová zdravotnická organizace definuje proces aktivního stárnutí jako optimální příležitost pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí, s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života starších lidí. Z této definice vyplývá, že lidé potřebují podporu, pocit bezpečí, zajištění péče o zdraví. Je důležité zajistit jim participaci na společenském životě (WHO, 2002, online).

V rámci projektu: „Aktivní stárnutí jako odpověď na nadcházející krizi v České republice a Evropě“ byl vydán Manuál Aktivního stárnutí (Evropská rozvojová agentura, 2012), který přistupuje ke stárnutí populace pozitivně a hledá aktivity, které jsou prospěšné pro celou společnost. Např. neplacená práce nebo dobrovolnictví. Manuál zmiňuje, že zůstat aktivní znamená zůstat pozitivní a otevřený novým věcem. Smysluplně využít volný čas a rozšiřovat své zájmy. Je nutné nezapomínat na odpočinek, který je základem dobrého zdraví.

Stárnutí společnosti by se mělo stát tématem všech generací. Společnost by neměla odsouvat seniory do pozadí vzhledem k demografickým prognózám, které jasně deklarují stoupající počet obyvatel seniorského věku i prodlužující se délku dožití.

Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025 řeší politiku stárnutí a zaměřuje se na několik cílů. Jedním z nich je např. kvalitní prostředí pro život seniorů, kde jednou z vizí je aktivní zapojení seniorů do společenského života. Participace na společenských aktivitách je důležitá pro jejich seberealizaci. Aktivní stárnutí je zde vymezeno jako program, dále klade důraz na aktivity, které znamenají přípravu na stáří, podporují a rozvíjejí formy celoživotního učení (MPSV, 2019, online).

### **3.2 Význam aktivit pro kvalitní život seniorů**

Kvalitu života můžeme hodnotit z hlediska mnoha faktorů, jako je např. fyzický nebo psychický stav, sociální vztahy nebo prostředí, ve kterém jedinec žije. Podle mého názoru jde také o pocit štěstí a spokojenosti s vlastním životem. Dále jde také o to, jakým způsobem se jedinci daří dosahovat vymezených cílů v životě.

Jedním z nejdůležitějších faktorů je z mého pohledu zdraví. Zdravotní situace seniora má zásadní vliv na kvalitu života a na výběr aktivit, kterým se v seniu bude věnovat. „*Ke správnému určení zdravotního stavu člověka nebo k zajištění jeho zdraví nelze zkoumat jeden určitý orgán ani celé tělo, ale je třeba vzít v úvahu celého člověka i s jeho psychikou. To však ještě nestačí, neboť je také třeba zvážit různé vlivy, kterými na člověka působí jeho prostředí včetně lidí*“ (Pichaud, Thareauová, 1998, str.62). Je tedy zřejmé, že pokud má jedinec zdraví oslabeno, nebo ho dokonce postrádá, je nutné aktivity přizpůsobit individuálním možnostem.

Haškovcová zdůrazňuje, že „*kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie. Pouze člověk sám může konstatovat, zda se cítí šťastný nebo alespoň spokojený. Vnější pohled může být nejen povrchní, ale především mylný*“ (Haškovcová, 2010, str. 254).

Význam aktivit v seniorském věku přináší z mého pohledu především možnost osobního rozvoje, zlepšení fyzické kondice, možnost setkávání se s druhými lidmi, příležitost k vycházení z domu nebo cestování.

Je velice obtížné najít to, co by se pro starého člověka mohlo stát smysluplným. Je zřejmé, že v rámci změn osobnosti se zájmy zjednodušují a dochází k celkovému oploštění motivace k různým činnostem. Faktorem této změny je především častější unavitelnost a postupný úbytek fyzických sil (Vágnerová, 2000).

Vágnerová uvádí dvě teorie, které vyzdvihují významnost aktivit v životě seniora. První teorie pokládá aktivitu za prostředek proti stárnutí. Čím větší je aktivita člověka, tím méně senior upadá a chátrá. Čím lepší je jeho zdravotní stav a fyzická kondice, tím vyšší je jeho vyhlídka, že bude aktivní. Oproti tomu druhá teorie vnímá stárnutí jako proces postupného vyloučení různých aktivit, kdy senior přestává dělat to, co ho vyčerpává. Dále mění subjektivní postoj k různým činnostem a redukuje jejich šířku i intenzitu (Vágnerová, 2000).

Objem volného času seniora nabývá a musí rozhodnout o jeho naplnění. Aktivity se přirozeně mění v průběhu celého života jedince. Výrazným mezníkem se stává právě seniorský věk, kdy člověk opouští své pracovní role a mění se jeho sociální status.

### **Význam vzdělávacích aktivit**

Jedná se především o získávání nových znalostí nebo jejich prohlubování. Jejich význam má přínos především v oblasti sociálního a psychického zdraví. Význam vzdělávání shrnuje např. Šerák „*Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících*



*deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci, hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života“ (Šerák, 2019, str.189).*

Vzdělávací aktivity mohou rozvíjet osobnost a navyšovat její kulturní kapitál, vedou k seberealizaci a ke zvýšení sebevědomí seniora. Napomáhají k snadnějšímu zvládnutí společenských změn a zvyšují adaptabilitu seniora. V neposlední řadě účast na vzdělávání podněcuje občanské aktivity a tím zabraňuje sociálnímu vyloučení seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015).

Význam vzdělávání seniorů je důležitý, jak z pohledu jedince, tak z pohledu celé společnosti. Dle Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025 je kladen důraz na podporu aktivit, které znamenají přípravu na aktivní stáří a vytváření podmínek, které povedou k rozšíření nabídky vzdělávacích kurzů v rámci celoživotního učení pro osoby 65 a více let (MPSV ČR. 2019, online).

### **Význam pohybových aktivit**

Fyzická aktivita může mít pozitivní dopad na fyzický i duševní stav seniora. Jedná se o aktivní odpočinek, který by měl být chápan pozitivně. Pohyb v oblasti tělesné má krátkodobé i dlouhodobé účinky. „*K dlouhodobému působení patří zlepšení skoro všech kardiovaskulárních funkcí. Především udržení a obnova pohyblivosti, zabránění nebo snížení znepokojivého narušení* (Janiš, Skopalová, 2016, str. 102). Výhodnější je tedy pravidelnost pohybových aktivit, ta podporuje rovnováhu, koordinaci a snižuje riziko úrazu. V psychické oblasti je to zejména redukce stresu a napětí. Dostatečná pohybová aktivita předchází depresím a neurózám. Navštěvuje-li senior skupinové pohybové programy, snižuje riziko sociální izolace a také posiluje sociální oblast, díky ní si zachovává aktivní roli ve společnosti (Janiš, Skopalová, 2016).

### **Význam společenských aktivit**

Společenské aktivity jsou vykonávány zpravidla ve skupině, nejčastěji vrstevnické. Mohou směřovat jak k samotné organizaci aktivity pro ostatní účastníky, tak mohou být zaměřeny na výkon dobrovolnické činnosti. Aktivity směrem k seniorům mohou být realizovány kluby důchodců nebo spolky (Janiš, Skopalová, 2016). Význam spatřují především v inkluzi seniorů, která se stává aktuálním tématem společnosti.

Vzhledem ke zvyšujícímu se podíl seniorů je potřeba zvýšit tlak na aktivitu a větší zapojení této skupiny v municipalitě. Nezbytné zapojení seniorů do života obce, by si mělo uvědomovat více jejich představitelů. Nelze dále přehlížet vyčleňování této věkové kategorie ze společnosti, která vede k jejich izolovanosti.

### 3.3 Tvořivost seniorů

Tvořivost nebo-li kreativita je lidská vlastnost, která je součástí každé fáze lidského života. Podle Haškovcové hraje věk roli ve vztahu k projevům kreativity. Za vrchol tvůrčího života uvádí věk mezi 40 a 50 lety. Zároveň ale připouští možné zpochybnění tohoto vymezení vzhledem k prodlužující se době dožití a dobré fyzické kondici seniorů (Haškovcová, 2010).

Vidět věci jiným způsobem a vytvářet nové myšlenky můžeme vnímat jako schopnost nalézat nová řešení nebo cesty. *„Tvořivost je schopnost vytváření nových kulturních, technických, duchovních i materiálních hodnot ve všech oborech lidské činnosti. Tvořivost je aktivita, která přináší dosud neznámé a současně společensky hodnotné výtvary“* (Konigová, 2007, str.12).

Stručný psychologický slovník vymezuje kreativitu takto: *„Schopnost, pro niž jsou typické duševní procesy, které vedou k nápadům, řešením, koncepcím, uměleckým formám, teoriím či výrobkům, jež jsou jedinečné a přínosné“* (Hartl, 2004, str. 118).

Tvořivost je vhodné zapojit do jakékoli lidské aktivity. Tvořivou činnost společnost potřebuje pro své další zdokonalování. Nezbytná je proto motivace a podněty vycházející z venčí.

Motivaci můžeme chápat jako proces, který je dynamický a řídí lidské jednání. Psychologie vymezuje motivaci jako reakci, která vede ke zvýšení nebo snížení aktivity. Projevuje se neklidem, napětím, jednáním vedoucím ke změně rovnováhy. Zaměření motivace ovlivňuje osobnost jedince, jeho dosavadní zkušenosti, žebříček hodnot, naučené dovednosti a schopnosti. Tvůrčí jedinci mají obvykle silnou vnitřní motivaci, nestačí pouhé předpoklady k činnosti. Důležité jsou tedy nápady a motivace vedoucí k uskutečnění, a to přes všechny možné překážky (Konigová, 2007).

Další definici nabízí Říčan (2010), který definuje motiv jako faktor, který uvádí do pohybu ve fyzikálním nebo psychickém prostoru. Jako subjektivní stránku motivu používá pojmy přání, zájem nebo postoj.

Motiv je tedy poznáním toho, co lidé chtějí a jakým způsobem jej budou dosahovat. Důležitější roli hrají motivační vlastnosti než aktuální motivační stavy. Trvalá charakteristika osobnosti určuje, jak silně a jak často bude motiv uplatňován ve vztahu v prožívání a chování.

### **Význam tvůrčí činnosti**

Vlastní činnost vede člověka k adaptaci, a to aktivním způsobem. Předpokladem tvůrčí práce je schopnost odmítat zaběhnuté stereotypy při řešení problémů, a naopak hledat nové cesty a uplatňovat nové kombinace. Kreativita přináší nové hodnoty a zaměřuje se na celospolečenský prospěch. Kladně ovlivňuje tvůrce, posiluje jeho morální postoje a rozvíjí jeho schopnosti a tvůrčí potenciál (Petrová, 1999).

Tvořivost člověka se zaměřuje na vnější tvorbu nebo je zaměřena na sebeutváření osobnosti, ta se díky tvořivé činnosti neustále zdokonaluje, a to je podle mého názoru důležité i v seniorském věku. Senior je díky tomu schopen postavit se novým výzvám, které mu stáří přináší, zůstává déle aktivní a zvládá řešit obtížné úkoly. Průběžným sebevzděláním se člověk utváří a seniorský věk by neměl být překážkou. „*To, že jeden životní program zaniká, rovněž neznamená, že by druhý nemohl kvést. Ještě zbývá čas, dost času, na život, na lásku, na tvořivost. Na život pomalejší, lásky jinačejší a aktivity pozvolnější* (Haškovcová, 2010, str. 166).

### **Tvůrčí osobnost a její charakteristika**

Kreativita je člověku vlastní, ale způsob, jakým je k ní přistupováno, se může lišit. Lidé v závislosti na svých schopnostech tvořit, přistupují k řešení problému, buď na základě již existujících metod, nebo zkoušejí řešení zcela nová. Zůstává otázkou, zda můžeme za kreativního člověka označit toho, který se svou činností dopracoval k subjektivně novému poznatku, přestože byl definován již dříve. Sebeutváření je však také jedním z projevů tvořivosti.

Kritérií, podle kterých identifikovat tvořivého člověka, je nespočet. Petrová (1999) ve své monografii některé charakteristiky zmiňuje. Jedná se především o osoby s vysokou mírou inteligence, které oplývají zvýšenou imaginací a představivostí a zabývají se detaily více, než ostatní lidé. Vnímají mnoho myšlenek současně, navzájem je porovnávají a vytváří z nich bohatší kombinace než ostatní lidé. Jsou ochotní překonávat utrpení pro dosažení

svých tvůrčích cílů. Tvůrčí člověk je zvědavý, odvážný, odmítá rutiny a prahne po svobodě. Vyjadřuje radost i smutek. Obvykle se ochotně dělí o své zážitky.

V poznávacích procesech percepčních, pozornostních a paměťových se tvůrčí osobnost vyznačuje přesným pozorováním a všímavostí nevýznamných detailů. Je schopná dlouhodobé a hluboké koncentrace. Obratně používá logické a intuitivní postupy.

V myšlenkových poznávacích procesech používá tvořivé myšlení, jehož výsledkem je více variant. Dále je typické tvoření hypotéz a vhléd do jádra problémů, který je založen na znalosti daného okruhu záležitostí. V řeči používá novotvary, má zajímavou intonaci doprovázenou gestikulací (Petrová, 1999).

### **Terapeutické přístupy při edukaci a aktivizaci seniorů**

Okruhy tvůrčích činností jsou rozsáhlé, můžeme je například rozdělit na oblast profesionální a neprofesionální (Petrová, 1999). *„Oblast neprofesionální tvorby je založena na osobním zájmu tvůrce, na jeho iniciativě a dobrovolnosti. Tvořivost se v této oblasti objevuje i v mnoha profesích zdánlivě netvůrčích. Rovněž se objevuje v mimoprofesionálních činnostech člověka, je obsažena v jeho zájmech a koníčcích, má kompenzační funkci. Mnohdy kladně ovlivňuje osobní spokojenost jedince, a následně přispívá i k rozvoji společnosti“* (Petrová, 1999, str. 31).

Při aktivizaci seniorů se využívá celá řada přístupů, které nazýváme terapie. Základní členění vychází z psychosociálního nebo z fyziorehabilitačního působení na seniora. Oblastí, které se do tohoto kontextu člení, je celá řada. Jedná se např. o arteterapii, ergoterapii, taneční a pohybovou terapii a další.

**Arteterapie** je výtvarná činnost, která využívá volného času seniora a podporuje jeho seberealizaci, komunikaci a navozuje psychické uvolnění. Využívají se zde nejrůznější techniky malby a kreslení. Arteterapie může být činností skupinovou nebo individuální. *„Vyhledávána je výroba drobných dárečků a ozdob, vyšívání, pletení ale i novější techniky, např. ubrousková (zdobení květináčů a podnosů) malování na hedvábí, pletení košíků z pedigu atd.“* (Haškovcová, 2012, str. 54).

**Ergoterapie** je chápána jako terapeutický prostředek, který pomáhá k obnově postižených funkcí. Podporuje soběstačnost, posiluje hrubou a jemnou motoriku. Cílem je zaměstnávat seniora aktivně smysluplnou činností, posilovat jeho začlenění do

společnosti a identifikovat ho s prostředím. Ergoterapie zachovává a využívá schopností člověka potřebných k zvládnutí denních, pracovních nebo zájmových činností (Haškovcová, 2012).

**Taneční a pohybová terapie** – specifické taneční a pohybové aktivity určené pro seniory. „*Vhodně vybraná hudba přináší kladný emotivní zážitek i těm nemocným, kteří zvládnou jen mírný, ale odborně dobře postavený pohyb*“ (Haškovcová, 2012, str. 163).

## **4. Spolky a jejich místo v životě obce**

Spolková činnost je pro mnohé seniory jediná příležitost sociálního kontaktu. Být členem nějaké skupiny je jednou ze sociálních potřeb člověka, a to v každém věku. Spolky tak uspokojují potřebu někam patřit a realizovat se. Dbát na rozvoj spolkové činnosti, by podle mého názoru měla každá obec. Spolková činnost obohacuje společenský život aktivním způsobem a přivádí lidi k sobě. Malé obce, které vytvářejí volnočasové aktivity pro seniory, minimalizují bariéry dostupnosti, vzdálenosti a finanční možnosti seniorů.

### **4.1 Charakteristika spolku, založení a předmět činnosti**

Spolek obecně, je skupina osob, kterou pojí stejné zájmy. Sdružují se dobrovolně a jejich cílem jsou společné aktivity. Účel aktivit může být zaměřen na členy spolku nebo jako veřejně prospěšný pro širokou veřejnost, která není sama členem spolku, nebo se vyskytují obě tyto možnosti dohromady. Vytváření společenství je považováno za přirozenou potřebu lidí. „*Určitá část naplňování této potřeby je upravena zákonem. Upraveno je takové spolčování, které je charakterizováno zájmem společných osob vystupovat vůči třetím subjektům jako právnická osoba*“ (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015, str. 3). Spolek tedy může sdružovat jak fyzické, tak právnické osoby.

Problematiku veřejných spolků od 1. ledna 2014 upravuje občanský zákoník v ustanoveních § 214 až § 302. „*Pro správný přístup k zákonné úpravě s polku v ObčZ a její aplikaci v praxi je třeba vědět, že základem pro ni je ustanovení čl.20 Listiny základních práv a svobod*“ (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015, str. 3). Sdružování se

ve spolcích, společnostech a jiných organizacích je jedním ze základních práv člověka a toto právo lze omezit jen ze zákonných důvodů.

Základními principy spolkového práva je zejména odluka od státu. Stát spolky registruje, ale nezasahuje do jejich vnitřní organizace. Spolek není financován státním rozpočtem, může se pouze ucházet o dotace z veřejných rozpočtů. Dalším principem je dobrovolnost a osobní členství. Členství nelze převést na jinou osobu. Za závazky spolku členové neručí, a naopak spolek neručí za závazky členů. Princip absence majetkové participace členů zajišťuje oddělení majetku členů od majetku spolku. Jedním z posledních základních principů spolkového práva je spolková samospráva, která stanovuje správní orgány, které si spolek sám vytváří (Skovajsa, 2010).

Zákonná úprava ObčZ nabízí další vymezení, které spolek charakterizují. Jedním z nich je nepodnikatelnost nebo nevýdělečný účel spolku, tzn., že hlavní činnost spolku nemůže být podnikatelská činnost. Podnikání nebo jiná výdělečná činnost může být předmětem pouze vedlejší činnosti. S tím souvisí další charakteristika, a to omezení použití zisku, který slouží pouze pro spolkovou činnost. Nelze jej rozdělit mezi členy spolku (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015).

Spolek mohou založit minimálně tři osoby, zakladatelem spolku může být jak fyzická, tak právnická osoba. V ObčZ není k zakládajícím osobám uvedena žádná podmínka ani omezení. „*Spolek je tak všeobecně použitelnou právní formou pro společenství osob, které je charakterizováno společným zájmem těchto osob, samosprávností a dobrovolností jejich spolčení*“ (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015, str. 23). Pokud některý z těchto pojmových znaků chybí, nebude spolek zapsán do veřejného rejstříku.

Zakladatelé schvalují podobu stanov spolku, které upravují účel, charakteristiku a činnost spolku. „*Shoda zakladatelů na obsahu stanov je tzv. zakladatelským právním jednáním spolku, které je písemně zachyceno ve stanovách spolku*“ (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015, str. 23). Stanovy jsou uloženy v sídle spolku.

Na ustanovující schůzi schvalují zakladatelé program a určují osobu, která podá návrh na zápis do spolkového rejstříku. Dále volí výkonné orgány spolku, tedy jak budou navenek vystupovat. Ti, kteří jsou zvoleni do statutárních orgánů podepisují souhlas se svým

ustanovením do funkce a zapsáním jejich osoby do spolkového rejstříku. „Každý, kdo se dostaví na ustavující schůzi a splňuje podmínky pro členství ve spolku, se запиše do listiny přítomných, podepíše se k údajům o svém jménu a bydlišti nebo sídlu. Správnost a úplnost listiny přítomných ověří svolavatel nebo osoba jím pověřená. Platí, že osoby zapsané v listině přítomných podaly řádnou přihlášku do spolku“ (§ 224 odst., 1 zákona č. 89/2012 Sb. občanský zákoník).

Zakladatelé musí pro založení uvést také sídlo spolku, upravit možnosti členství ve spolku. Tyto body se zahrnují do programu ustavující schůze. Spolek vzniká dnem zapsání do veřejného rejstříku u příslušného soudu. V souladu s § 18 a násl. zákona č. 304/2013 Sb., o veřejných rejstřících právnických a fyzických osob a § 17 nařízení vlády č. 351/2013 Sb., musí být návrhy na zápis, změnu nebo výmaz zápisu ve veřejném rejstříku, které provádí soud, podány výlučně prostřednictvím elektronicky vyplněného formuláře na internetových stránkách Ministerstva spravedlnosti (Zákony pro lidi, 2021, online).

Předmět činnosti spolku vede k naplnění jeho účelu. Jedná se o základní znak právnické osoby, který je zanesen, v případě spolku, do stanov. Spolek se tak identifikuje ve vztahu k veřejnosti a ke třetím osobám. Tyto znaky dále určují povahu a charakter spolku. Každý spolek nemusí být institucí veřejně prospěšnou. Některé spolky jsou tvořeny s prospěšností pouze pro své členy, poté je za neziskové organizace v obecném slova smyslu považovat nemůžeme, neboť status veřejné prospěšnosti přímo nenesou. Vedle hlavní činnosti, která musí směřovat k účelu, pro který byl spolek založen, může spolek vyvíjet též vedlejší hospodářskou činnost spočívající v podnikání nebo v jiné výdělečné činnosti. „Účel tak typicky bude představován nějakou vizí světa, změnou světa k nějakému stavu či ideou, k jejichž realizaci a prosazování spolek je. Vyjádřením účelu se definuje smysl existence a poslání spolku a společenský zájem, který má spolek naplňovat a chránit“ (Hájková, Nebuželská, Pavlok, 2015, str. 7).

Účel spolku zakotvuje zákon jako povinnou náležitost stanov, tak aby se veřejnost mohla seznámit s jeho posláním, tyto náležitosti jsou povinně zapsány i do veřejně přístupné sbírky listin vedené ve spolkovém rejstříku. Tento údaj je také důležitý pro donátory veřejnoprávní, jako je např. stát, obec nebo kraj. Správci veřejných rozpočtů mohou na základě těchto informací určit okruh možných příjemců dotací.

Předmět činnosti vede k naplnění cílů, tedy způsobu, jakým spolek dosáhne svého účelu. Je to tedy soubor prostředků, aktivit nebo postupů.

## 4.2 Spolková činnost v obci Háje nad Jizerou

Obec Háje nad Jizerou leží v podhůří Krkonoš. Rozléhá se převážně na jižním svahu údolí řeky Jizery a skládá se ze čtyř osad: Rybnice, Loukov, Háje nad Jizerou a Dolní Sytová. Aktuálně zde žije 670 obyvatel.

Spolková činnost v obci má dlouholetou a bohatou tradici. V minulosti se jednalo např. o sbory dobrovolných hasičů, TJ Sokol, Spolek vojenských vysloužilců, včelařský spolek, divadelní spolek a další (Háje nad Jizerou, 2022, online).

V současné době jsou v obci tři sbory dobrovolných hasičů (Sbor dobrovolných hasičů Dolní Sytová, SDH Loukov a SDH Rybnice). Posláním dobrovolných sborů je v současnosti zaměřeno především na prevenci a společensko-kulturní aktivity. Jde zejména o pořádání bálů, akcí pro děti a veřejnost nebo tradičních poutí. Členové se účastní slavnostních a smutečních obřadů.

V posledních letech byl obnoven hasičský sport, který úzce souvisí s hasičskými jednotkami. Jedná se o aktivitu speciální tělesné přípravy s určitými prvky a úkony z práce hasičů. Sbory dohromady čítají cca 140 členů, jde tedy o nejpočetnější spolky v naší obci.

Dalším aktivním spolkem v obci Háje nad Jizerou je Spolek Motoklub Loukov, který sdružuje členy věnující se motokrosovému sportu a čítá 66 členů. Jejich hlavní činností je účast na motokrosových závodech a také jejich pořádání. Okrajově se věnují společenským aktivitám a každoročně organizují akci s názvem „Uklidme Háje nad Jizerou“, jejíž cílem je úklid odpadků v obci (Motoklub Loukov, 2022, online).

Mezi poměrně aktivní spolky, co se společenských akcí týká, patří Myslivecký spolek Háje nad Jizerou s 18ti zapsanými členy. Jak už z názvu vyplývá jedná se především o výkon práva myslivosti v pronajaté honitbě. Jako vedlejší činnost má tento spolek uvedenou hostinskou činnost, které se aktivně věnuje, a to formou pořádání lečí nebo jako organizátor plesů ve spolupráci s ostatními spolky.

Ostatní spolky jako jsou včelaři, divadelní spolek Podhoran, Tělovýchovná jednota Dolní Sytová nebo svaz žen, nevytvářejí v posledních letech žádné aktivity směrem k veřejnosti.

Přes poměrně aktivní činnost sborů dobrovolných hasičů, chybí podle mého názoru spolek, který by více propojoval občany napříč generacemi. Obec disponuje zajímavými prostory k realizaci nejrůznějších společenských akcí a umí nabídnout i finanční pomoc



pro takové účely. Místní spolky v posledních letech žádají obec o dotaci na svoji činnost a obvykle je jim vyhověno.

Spolky hrají významnou roli ve společenském životě každé obce, pro rozvoj kulturního života je spolupráce se spolky nezbytná. Obec Háje nad Jizerou má tradiční a oblíbené akce jako např. vánoční rozsvícení stromku, pořádání poutí v jednotlivých částech obce nebo oslavy státních svátků. Spolky na těchto akcích zajišťují občerstvení nebo pomáhají s organizací.

## **5. Průzkum zájmových aktivit seniorů a činnosti spolků v obci Háje nad Jizerou**

Následující část bakalářské práce se zaměřuje na koncepci, realizaci a výsledky vlastního výzkumného šetření.

### **5.1 Cíl a metoda výzkumného šetření**

Závěrečná kapitola si klade za cíl zmapovat, jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů. Cíl výzkumného šetření byl transformován do hlavní výzkumné otázky (HVO): *Jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů?* Hlavní výzkumná otázka byla rozdělena do tří dílčích výzkumných otázek (DVO) a z nich vycházejí tazatelské otázky (TO).

DVO1: Jaké aktivity pro tuto skupinu občanů spolky vytvářejí?

TO1: V jakém spolku jste zapsaným členem?

TO2: Jaké aktivity a jak často spolek pro seniory pořádá?

TO3: Považujete obecně činnost spolků v obci co do času a náplně za dostatečnou?

DVO2: Jakým způsobem jsou senioři zapojeni do činnosti spolků?

TO4: Jakým způsobem se podílíte na chodu spolku?

TO5: Co pro vás členství znamená?

TO6: Účastníte se pravidelně činnosti spolku, jehož jste členem?

DVO3: O jaké aktivity mají místní senioři zájem?

TO7: Jakým aktivitám se ve svém volném čase věnujete?

TO8: Co si představujete pod pojmem aktivní život?

TO9: Jaké překážky zabraňují vaší účasti na činnosti pořádaných spolkem?

TO10: O jaké další aktivity byste v rámci spolku, jehož jste členem měl zájem?

Pro výzkumné šetření jsem zvolila kvalitativní metodu formou rozhovoru s místními seniory. Z mého pohledu je tato metoda, vzhledem k výběru respondentů a zvoleného cíle bakalářské práce, nejvhodnější. Umožňuje hlubší vhled do problematiky a proniknutí do situace. „*V kvalitativním výzkumu se zkoumají nikoli rozsáhlé soubory jevů nebo subjektů, ale jednotlivé případy, ovšem velmi podrobně*“ (Průcha, Veteška, 2014, str. 106). Mezi výhody této metody patří možnost proniknout do myšlení a postojů. Dotazovaný může rozvinout svou odpověď nebo se doptat, pokud mu otázka nebyla zcela srozumitelná. Tuto možnost má samozřejmě i tazatel. Je vhodné, aby otázky nebyly příliš osobní a nepůsobily nepříjemně.

Kvalitativní výzkum je podle Gavory (2000) zaměřený především na konkrétní případy, např. na skupinu, kde není cílem široké zastoupení, ale proniknutí do určitého jevu. Hromadný výzkum nedokáže odhalit nové souvislosti, ani hlouběji proniknout do místního kontextu.

Mezi nevýhody patří časová náročnost a možná neochota dotazovaných, dále osobní zaangažovanost tazatele. Výsledky nelze zobecňovat, existuje více skutečností podle toho, jaký význam jim respondent přikládá.

Pro přehlednost výzkumného postupu je připojena tabulka č. 1 dokladující transformaci HVO do DVO a do tazatelských otázek.

**Tabulka č. 1: Transformace výzkumného cíle do výzkumných otázek**

HVO	DVO1	TO
Jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů?	Jaké aktivity pro tuto skupinu občanů spolky vytvářejí?	TO1 V jakém spolku jste zapsaným členem?
		TO2 Jaké aktivity a jak často spolek pro seniory pořádá?
		TO3 Považujete činnost co do času a náplně za dostatečnou?
	DVO2	
	Jakým způsobem jsou senioři zapojeni do činnosti spolků?	TO4 Jakým způsobem se podílíte na chodu spolku?
		TO5 Co pro Vás členství znamená?
		TO6 Účastníte se pravidelně činnosti spolku, jehož jste členem?
	DVO3	
	O jaké aktivity mají místní senioři zájem?	TO7 Jakým aktivitám se věnujete?
		TO8 Co si představíte pod pojmem aktivní život?
		TO9 Co Vás omezuje v rámci aktivit, které spolek pořádá?
		TO10 O jaké aktivity byste měli v rámci spolku, jehož jste členem měl? zájem?

K získání dat byl uplatněný polostrukturovaný rozhovor. Např. Gavora (2000) používá název interview a zmiňuje důležitost reportu. „*Raport znamená navázání přátelského vztahu a vytvoření otevřené atmosféry. Naopak, chladný, nepřívětivý přístup výzkumníka k respondentovi sotva povede k dobrému interview a někdy může způsobit i odmítnutí respondenta spolupracovat s výzkumníkem*“ (Gavora, 2000, str.110).

Přednost v rozhovoru vidím především v interakci mezi respondentem a tazatelem. Důležitou součástí je forma, jakou bude rozhovor zaznamenán. Jako nejvhodnější vidím autentický přepis rozhovorů, který bude nahráván na záznamník. Tento způsob záznamu vyžaduje souhlas respondentů.

## 5.2 Výběr účastníků šetření a jeho průběh

V případě kvalitativního výzkumu je výběr účastníků šetření záměrný. Tato metoda výběru respondentů je v kvalitativním výzkumu nejčastější. Vybraní respondenti jsou osoby, které mají vědomosti a zkušenosti z prostředí, kterým se šetření zabývá. Tyto vybrané osoby nejlépe zastupují vybraný prostor zkoumaného zájmu. V případě vlastního šetření jsem postupovala záměrným – kumulativním výběrem, tzn., že jsem začala pracovat s jedním člověkem a postupně jsem se propracovala k malé skupině respondentů. „Často se tak pracuje na základě zmínky anebo dokonce doporučení osob, se kterými pracoval výzkumník dosud“ (Gavora, 2000, sr. 144).

**Tabulka č.2: Respondenti**

Respondent	Pohlaví	Věk	Spolek
R1	Muž	65	SDH DS
R2	Muž	72	SDH DS
R3	Muž	70	SDH L
R4	Žena	65	SDH L
R5	Muž	68	SDH R
R6	Muž	66	SDH R
R7	Žena	68	DS Podhoran
R8	Žena	70	DS Podhoran
R9	Muž	65	Motoklub
R10	Muž	72	Myslivecký spolek

SDH DS – Sbor dobrovolných hasičů Dolní Sytová

SDH L – Sbor dobrovolných hasičů Loukov

SDH R – Sbor dobrovolných hasičů Rybnice

DS Podhoran – Divadelní spolek Podhoran

U vlastního výzkumného šetření jsem se nejdříve zaměřila na konkrétní spolky v obci Háje nad Jizerou zmíněné v teoretické části. Osobně jsem oslovila předsedy těchto organizací a požádala je o doporučení, které členy v seniorském věku bych mohla oslovit pro mé výzkumné šetření. S doporučením jsem získala také telefonní kontakty, které jsem následně použila a domluvila si osobní schůzku. Kritériem výběru byl tedy věk 65 a více a členství v místních spolcích.

Oslovila jsem předsedy těchto spolků: Sbor dobrovolných hasičů (SDH) Dolní Sytová, SDH Loukov, SDH Rybnice, Motoklub Loukov, Český svaz včelařů, z.s., základní organizace Loukov, Divadelní spolek Podhoran a Myslivecký spolek Háje nad Jizerou. Na základě doporučení jsem získala 13 kontaktů. S výzkumným šetřením souhlasilo 10 osob, jednalo se o 7 mužů a 3 ženy ve věku od 65 do 72 let. Každému respondentovi jsem v rámci zachování anonymity přidělila číslo a zároveň je rozdělila do spolků, ve kterém jsou členem. Vytvořila jsem tabulku č.2 s tímto rozdělením.

Výzkumné rozhovory, i přes stále probíhající celosvětovou pandemii koronaviru SARS-CoV-2, probíhaly osobně, a to u oslovených seniorů v jejich domácím prostředí. Výhodou bylo doporučení ze strany předsedů místních spolků, kteří o mém záměru vybrané respondenty informovali. Seniori tedy věděli dopředu, že je budu kontaktovat s žádostí o rozhovor pro mé výzkumné šetření. Oslovila jsem 13 seniorů, z toho 10 s rozhovorem souhlasilo.

Rozhovory probíhaly v měsíci únor až březen 2022, formou polostrukturovaného rozhovoru, který byl nahráván a následně doslova přepsán. Dotazované jsem ujistila, že bude zachována jejich naprostá anonymita. Sběr dat trval necelé čtyři týdny. Často se mi podařilo domluvit dva rozhovory v jeden den. Všichni respondenti byli ochotní a rozhovory se nesly ve velice příjemném duchu. Pro rozhovor jsem měla připravené tazatelské otázky, které byly často doptávány o doplňující informace. Rozhovor obvykle odbočil k jinému tématu nebo velice ze široka vykresloval pohled na dané téma. Délka samotného rozhovoru trvala okolo 45 minut, celková návštěva cca 1–1,5 hodiny. Dotazované jsem na začátku seznámila s cílem mého šetření, a to v nich obvykle vzbudilo velký zájem a chuť se mnou komunikovat.

## 5.3 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace

Následující kapitola si klade za cíl zhodnotit výsledky získané vlastním výzkumným šetřením. Vyhodnocení bude rozděleno do tří okruhů podle jednotlivých DVO, které budou rozvedeny pomocí tazatelských otázek. Na konci každého okruhu bude provedeno shrnutí.

### **DVO1 Jaké aktivity pro tuto skupinu občanů spolky vytvářejí?**

K získání informací pro DVO1 bylo použito TO 1–3. První otázka zjišťovala, v jakém spolku jsou respondenti zapsaným členem. Další otázky se zaměřily na aktivity, které spolek organizuje pro seniory a jak často se konají. Dále, zda činnost spolků směrem ke zmíněné cílové skupině považují za dostatečnou.

#### **TO1: V jakém spolku jste zapsaným členem?**

Téměř všichni respondenti jsou zapsaní pouze v jednom spolku, pouze dva jsou členy ještě v jednom z dalších spolků. Tyto jsem požádala, aby se přiklonili pouze k činnosti jednoho z nich. Jak již bylo zmíněno, v první řadě byli osloveni předsedové místních spolků, na jejichž doporučení byli kontaktováni členové ve věkové kategorii 65 plus. Odpovědi jsou uvedeny v tabulce č. 2.

#### **TO2: Jaké aktivity a jak často spolek pro seniory pořádá?**

Cílem této otázky bylo zjistit konkrétní akce zaměřené na seniory, které jsou jednotlivými spolky pořádány, a jak často se v průběhu roku organizují. Odpovědi na tuto otázku byly různorodé. Pohled na aktivity zaměřené přímo na seniory se lišil, někteří dotazovaní považují i akce zaměřené pro širokou veřejnost za aktivitu zaměřenou na jejich věkovou skupinu. Např. dotazovaný R3 vztahuje všechno dění spolku směrem k seniorům: „*Navštěvuji všechny hasičské soutěže a poutě, které taky pořádají naši hasiči v obci, a to myslím jsou akce, který navštěvuje hodně důchodců.*“ Mezi respondenty byly nejčastěji zmiňovány poutě a hasičské soutěže. Tento způsob aktivit směrem k veřejnosti patří mezi pravidelně a nejčastěji pořádané v obci Háje nad Jizerou. R5 mi dokázal přehledně vyjmenovat, kdy se jaká poutě v jednotlivých částech obce koná: „*Nejraději mám tu naši na Rybnicích, protože je na konci září, na Václava a já furt ještě točím pivo nebo jsem*

u houpaček. “ Je velice zajímavé, že návštěvu aspoň jedné z místních poutí zmínili všichni dotazovaní.

Mezi členy SDH byly často zmíněné plesy, které jejich spolky pořádají, shodují se na tom R1, R4, R5, a R6. Rádi se vraceli do minulosti a dlouze vzpomínali na tuto společenskou událost. Jako příležitost pro setkání se svými sousedy a přáteli vnímá plesy R6 takto: *„Mám rád místní plesy, vlastně jsem jich vynechal hodně málo. Navštěvu je spolu s manželkou už od mládí a zažil jsem tam hodně srandy. Pořád je to moje oblíbená akce a těším se na ní. Podporuju všechny hasiče i jiný, který plesy u nás pořádají. Když to pořádají naši, tak mám někdy službu u piva, jindy v šatně“.*

Člen Mysliveckého spolku zmínil na prvním místě pořádání lečí, a to především té poslední v sezóně, která je zakončená posezením v místní restauraci nad pivem a pokrmy z honu: *„Je to pro mě krásný zakončení celoroční starosti o zvěř, pozveme i myslivce z ostatních obcí. Vyzdobíme hospodu, navaříme zvěřinu a uzavřeme sezónu. Pozveme samozřejmě i veřejnost, tím získáme peníze do spolku za ten prodej jídla a pití. Někdy pozveme i kapelu ať to má pěknou atmosféru“.* R7, R8 a R9 zmínili, že jejich spolky žádnou činnost směrem k seniorům nevytvářejí. Člen Motoklubu Loukov R9 nepovažuje aktivity vlastního spolku za vhodné pro tuto skupinu obyvatel i přesto, že společenské akce jimi pořádané nejsou věkově omezené.

### **TO3: Považujete obecně činnost spolků v obci co do času a náplně za dostatečnou?**

Tato otázka byla zaměřena obecně na všechny spolky v obci a byla doplněna, pokud se o tom respondent sám nezmínil, o pohled na spolek, jehož je členem. Senioři z větší části váhali s odpovědí, delší čas se nad ní zamýšleli. Jako uspokojivou viděl činnost spolků zejména dotazovaný R1: *„Já jsem s jejich prací pro obec a lidi spokojenej. Myslím, že toho všichni dělají hodně a celý rok se něco děje. Nemám pocit, že by to už nebylo pro mě, že by to bylo jen pro mladý. A podle mě jsou třeba naši hasiči nejvíce aktivní ze všech“.* Veskrze členové SDH hodnotili náplň i časovou dotaci kladně. Jinak tomu bylo u ostatních členů.

Členové Divadelního spolku Podhoran velice kriticky hodnotili vlastní činnost. Několik let nenazkoušeli divadelní představení a neorganizují žádné jiné aktivity. Podle R7 chybí mladí členové: *„Už jsme tam všichni starý a chybí nám někdo, kdo nás povede. Nehráli jsme už roky a je to škoda, měli jsme pěkný představení a plný sál lidí. Ten spolek je mrtvý.“* S tímto názorem se ztotožňuje i kolegyně R8 a dodává, že by bylo nejlepší najít nového předsedu, mladého se zápalom pro věc: *„My už se nedokážem sejít a dát něco*

*novýho dohromady už jsme na to prostě starý, ale já bych si klidně ještě zahrála nebo jinak pracovala, třeba něco ušila nebo vybírala vstupný, nebo nějakou babku bych taky zvládla zahrát.“*

Člen Mysliveckého spolku R9 považuje jejich činnost za specificky zaměřenou s minimem aktivit, které by se organizovaly směrem k veřejnosti natož k seniorům. Myslí si, že tento spolek nemá za cíl věnovat zvýšenou pozornost seniorům, ale především starosti o zvěř. Člen Motoklubu Loukov vidí aktivity tohoto spolku jako dostačující a nevidí důvod je cílit na seniorskou skupinu obyvatel nebo členů: „*Pořádáme motokrosově závody a celý se to kolem toho točí. Nevím, proč bysme měli dělat něco pro seniory, to asi za náma nejde. To je věc obce. Já sem členem, protože celý život jsem jezdil, takže je to pro mě přirozený se okolo toho motat dál“.*

## **Shrnutí DVO1**

Z výše uvedených odpovědí vyplývá, že dotazovaní senioři nerozlišují mezi akcemi pořádanými pro širokou veřejnost a konkrétní akcí cílenou přímo pro jejich skupinu. Žádný z dotazovaných nezmínil jedinou aktivitu, která by směřovala k občanům seniorského věku. Dlužno dodat, že zejména členové SDH obecně považují aktivity za dostatečné a s náplní jsou spokojeni. Ostatní senioři mluví o svých spolcích smířlivě, zmiňují především jejich zaměření, které je jasně vymezuje a nevidí prostor cílit na skupinu seniorů. V obci Háje nad Jizerou ani jeden ze zmíněných spolků nevytváří činnost přímo pro cílovou skupinu, na kterou se tato práce zaměřuje.

## **DVO2 Jakým způsobem jsou senioři zapojeni do činnosti spolků?**

K objasnění dílčí výzkumné otázky číslo 2, bylo dosaženo pomocí TO 4–6. Tazatelská otázka č. 4 si kladla za cíl zjistit, jakým způsobem se senioři podílí na činnosti spolku, ve kterém jsou zapsáni. Další TO směřovala k významu členství pro dotazovaného seniora a poslední TO v tomto okruhu zjišťovala, zda se dotazovaný účastní pravidelně akcí organizovaných spolkem, jehož je členem.



#### **TO4: Jakým způsobem se podílíte na chodu spolku?**

Položená otázka, která si kladla za cíl zjistit, jakým způsobem jsou senioři zapojení do aktivit svého spolku, zavedla dotazované často do minulosti, kdy převážná většina z nich byla v tomto ohledu více zapálená pro věc. Zejména R1 dlouze vyprávěl o své činnosti v mládí a produktivním věku. Dnes vidí svůj podíl takto: „*Nejsem už aktivním členem a do chodu se nezapojuju, vlastně už mě nikdo služby nepřidělí a hasičská soutěž už pro mě roky není v mé věkové kategorii se snad už ani nepořádá*“. Podobné odpovědi zazněly i od ostatních členů HD sborů. S lehkým zklamáním v hlase to komentuje např. R2: „*Nezapojuju, ale zapojil bych se rád. Byl jsem vždycky aktivní, když se třeba pořádaly zábavy, tak jsem měl službu u vstupu, to si myslím, že bych zvládnul i teď*“. Další člen R3 mluví o svém zapojení se smířením, vnímá to jako přirozený vývoj: „*To mají na starosti mladý, ať si to pořádají. Já už jen přijdu se bavit. Já už tam odsloužil dost*“.

Členové Divadelního spolku Podhoran odpovídali totožně a jasně. Jejich spolek roky žádné aktivity nevytváří, takže nejsou nijak zapojeni. Jinak tomu bylo u odpovědi R10, ten hodnotil svoji angažovanost velice pozitivně. Jeho náplní je starost o zvěř ve vybraném úseku hájemství. Této činnosti se věnuje pravidelně a považuje se za aktivního a důležitého člena spolku.

#### **TO5: Co pro vás členství znamená?**

Položená otázka vedla dotazované k většímu zamyšlení. Často si dávali na čas s odpovědí a dlouze přemýšleli, jak se k ní vyjádřit. Opět se velká část z nich vracela do minulosti a rekapitulovali své působení ve spolku. Dlouholetou tradici zmiňuje R6: „*Je to v naší rodině dlouhá tradice být hasičem. Můj děda, táta a teď jsem já, ale je tam i syn a vnuk se taky zapojil. To k vesnici prostě patří, že jste u hasičů*“. Tradice a dlouholeté členství se objevovaly v odpovědích u členů sborů dobrovolných hasičů nejčastěji. Hluběji v odpovědi šel pouze R1: „*Měl jsem tam vždycky dobrou partu a je tam i dneska, když se sejdeme, takže ten význam je pro mě v těch lidech, že se s nima vidím na zábavě na pouti a bavilo mě, když jsem ty akce dřív pořádal. Prostě se něco dělo*“.

Pro členky Divadelního spolku Podhoran (R7, R8) je členství i přes dlouholetou nečinnost důležité. Celý život tíhly k ochotnickému divadlu a spolek jim umožňoval tuto zálibu pěstovat. Těšila je jejich činnost a společenství. Stejně tak mluví i R10: „*Je to pro mě celý život. Nevím, co jiného bych dělal. Celý život se starám o zvířata v lese, takže je jasný, že být ve spolku je pro mě důležitý*“. Pro R9 je členství v životě zásadní, protože založit spolek byl jeho nápad a velice se těší z jeho činnosti.

## **TO6: Účastníte se pravidelně činnosti spolku, jehož jste členem?**

Respondenti, kteří jsou členy aktivních spolků se v odpovědích shodují, že se takových aktivit účastní pravidelně. Jednalo se o sbory dobrovolných hasičů. Jejich členové se účastní jak výročních zasedání, tak jiných setkání jako jsou např. poutě, hasičské soutěže nebo místní zábavy. R4 je aktivní ve všech činnostech, které její SDH pořádá: „*Navštěvuji pravidelně výročky. Pout' v Loukově, tam jsem měla i službu u stánku několikrát. Jednou za čas děláme zábavu, to chodím taky a když jsou soutěže přijdu se podívat.*“ Nejméně aktivní ve skupině hasičů byl R2: „*Chodím už jen na výroční zasedání, někdy na pivo, když ho v létě u splavu hasiči vtevrnou. Tam, kde je hodně lidí chodím málo, někdy na jedno a du dom. A jenom tady v Sytový chodim. V létě, v zimě nikam*“.

Výroční zasedání pořádají všechny spolky a je ve větší míře oslovenými seniory navštěvováno. Divadelní spolek Podhoran žádné aktivity nevytváří, zde tedy respondentky odpovídaly shodně a to, že žádných akcí neúčastní.

S nadšením odpovídal R10: „*Jsem všude, v lese, na honu, na schůzi i mimo schůzi se sejdem. Na Rybnicích na pivo se s chlapama v létě scházíme každou neděli. Všichni jsme myslivci. Vařím, když je leč.* Stejnou energii vložil do odpovědi i R9: „*Všechny ty akce i vymejšlím, závody jsem dycky oragizoval já, teď už jsem to předal mladým, ale hodně na začátku jsem to dělal sám. Sem ale furt aktivní v tý organizaci, papírování mi ještě nechali do toho se nikomu nechce*“.

## **Shrnutí DVO2**

Odpovědi objasnily, jakým způsobem jsou senioři zapojeni do činnosti spolku, ve kterém jsou zapsáni. Většina z nich se vracela do minulosti, kdy se významně podíleli na chodu spolku a byli aktivními členy. V současnosti jsou ve větší míře nezapojeni, zůstávají pasivními účastníky dění. Pokud jejich spolek organizuje nějakou činnost, jsou senioři obvykle aktivní a navštěvují tyto události pravidelně. Co se týče významu, obracela se většina z dotázaných k dlouholeté tradici poř. zvyku. Tento význam zmiňovali především členové SDH. Ostatní respondenti měli svoji účast ve spolku spojenou hlavně se zájmem o danou činnost.

### **DVO3 O jaké aktivity mají místní senioři zájem?**

Poslední okruh, který zahrnuje TO 7–10, si klade za cíl zmapovat o jaké aktivity mají místní senioři zájem. Prostřednictvím TO7 získáme informace o tom, jakým způsobem tráví senioři volný čas a TO8 nám vykreslí představu aktivního života této cílové skupiny. Následující TO9 se ptá na překážky, které zabraňují účasti na aktivitách spolku, jejichž jsou členy. Završením této dílčí výzkumné otázky je přehled nových aktivit, o které by senioři měli zájem.

#### **TO7: Jakým aktivitám se ve svém volném čase věnujete?**

Tato otázka zavedla seniory více do soukromého života a odpovědi byly velice pestré. Převážná většina zmiňovala práci okolo domu a zahradničení. Dále to byla starost o domácího mazlíčka nebo drobná užitková zvířata, jako jsou slepice nebo králíci. Objevovala se i turistika zaměřená jak na přírodu, tak památky. Do volnočasových aktivit zahrnujely převážně ženy péči o rodinu a setkávání s přáteli. Zejména R4 řadila starost o rodinný krb na první místo: *„Já moc ráda pečů pro manžela i pro děti a vnoučata. Hodně mě to baví a někdy pečů dorty i na zakázku pro známý k narozeninám a mám takový okruh holek, kterým pečů na Vánoce. Mám to jako relax“*. Sportovní aktivity se objevily jen v jednom případě, a to u R1: *„Takže od jara do podzima kolo a výlety po rozhlednách, to máme s manželkou rádi. V létě chodím plavat do Jizery. V zimě procházky i delší túru zvládnů, když mě vytáhnů děti. Běžky po rovině klasiku. Já se hýbu furt, okolo baráku je hodně práce já toho moc nenasedím“*. Člen Motoklubu R9 zmínil, že stále jezdí na okruhu na krosové motorce a pro myslivce bylo hlavní aktivitou pobyt v přírodě a starost o zvěř.

#### **TO8: Co si představujete pod pojmem aktivní život?**

Senioři odpovídali podobě jako u předchozí tazatelské otázky. Vztahovali ji k sobě a k vlastní aktivitě. Zde byla otázka upřesněna, aby se odpověď zaměřila na širší představu významu aktivní život. Nejvýstižněji formuloval odpověď dotazovaný R5: *„Mít důvod ráno vstát. Ať už to pro každého znamená cokoliv“*. Další pěkná formulace zazněla od R8: *„Pěstovat nějakou zálibu, která nás bude těšit“*. Obecně lze tvrdit, že dotazovaní senioři nemluvili o něčem konkrétním. Aktivní život vztahovali k pocitu naplnění, nebo obecně k radosti z jakékoli pro ně zajímavé činnosti. Nezapomínali ani na setkávání s přáteli a zájmem o dění ve společnosti. Výstižně odpověděl dotazovaný R9:

*„Musí člověk bejt mezi lidma, jak si sedneš doma k televizi už nevstaneš. Mně dělá dobře bejt mezi mladýma, že sem furt nějak zapojenej. Jestli zdraví dá, chci bejt aktivní“.* Aktivitu senioři vnímali také jako samostatnost, schopnost se o sebe postarat, orientovat se v dění ve společnosti a možnosti rozhodovat o svém volném čase. O samostatnosti mluvil R10 takto: *„Pořád se o sebe zvládnou postarat, o barák, o slepice, nákup, prostě všechno si obstarám, takže si myslím, že jsem aktivní a schopnej. O věcech si rozhoduju sám co jak budu dělat“.*

### **TO9: Jaké překážky zabraňují vaší účasti na činnosti pořádaných spolkem?**

Tazatelská otázka se zaměřila na možné překážky, které brání seniorům v účasti na dění spolku. Senioři, kteří se aktivně zapojují do aktivit pořádaných spolky, a to převážně jako pasivní účastníci, obvykle žádnou překážku nenacházeli. Výjimečně zmiňovali momentální zdravotní stav nebo období světové pandemie. Dotazovaní, kteří patřili do skupiny neaktivního spolku (Podhoran), uváděli jako překážku jeho nečinnost. Obecně lze tedy tvrdit, že dotazovaní senioři se zapojují do aktivit svého spolku vždy, pokud jim v tom nebrání zdravotní důvody. R3 uvádí: *„Pokud je to možný, jdu se na pouť vždycky podívat. Na schůze taky ještě chodím, a to je asi tak všechno. Pokud mi bude sloužit zdravičko, sedět doma nebudu.“* Zdraví jako důležitý faktor zmiňuje i R10: *„Mám problém se zádama, takže když to nejde tak to nejde a je to čím dál horší. Uvidíme letos jak na tom budu, jestli budu schopnej se dostat do lesa a mezi lidi, když bude nějaká příležitost. Bydlím úplně nahoře, je to pro mě náročný se dostat dolů na hřiště. Občas mě někdo svezu, ale já si nikomu o odvoz neříkám. Do hospody na schůzi to mám kousek a ke krmelci taky.“* V odpovědích se také objevovala mobilita, ve smyslu dlouhé cesty z jednoho konce obce na druhý. Pokud se akce konají na hřišti je pro některé cesta z kopců do údolí obtížná. Co se týče informovanosti seniorů o plánovaných akcích spolku, byly jejich odpovědi kladné. Mají pocit, že jsou dostatečně informováni z veřejných vývěsek. Poutě, které jsou mezi seniory v oblíbenosti, se konají v pravidelných termínech každoročně a není nutné na to brát zvýšený zřetel. Výroční zasedání spolků jsou vyvěšena na veřejných místech a některé SDH zasílají hromadné SMS s informací o konání. Téma informovanosti bylo tazatelem doptáváno. R4 se k informovanosti o činnosti vyjádřila takto: *„Ty pravidelný akce jsou jasný o nich vím nebo si to přečtu na vývěsce, ono se zas tak moc během roku neděje, že bych o něco přišla.“* Nikdo z dotazovaných neměl pocit, že mu cokoli zásadně brání v účasti na akcích pořádaných jeho vlastním spolkem.

**TO10: O jaké další aktivity byste v rámci spolku, jehož jste členem měl zájem?**

K zápisu odpovědí na tuto otázku byla použita tabulka číslo 3 s výčtem přání dalších aktivit, o které senioři projevili zájem. Největší zájem je o poznávací zájezdy, turistiku a setkávání v rámci jejich cílové skupiny. Několikrát se objevilo přání společného poslechu hudby nebo návštěva divadelního představení. Pouze jednoho dotazovaného nic nenapadlo, neměl pocit, že by mu nějaká aktivita chyběla.

**Tabulka č. 3: Seznam přání nových aktivit**

Respondent	Pohlaví	Věk	Přání nové aktivity
R1	Muž	65	Výlety s hasiči
R2	Muž	72	Pravidelné setkávání seniorů v restauraci s hudbou
R3	Muž	70	Posezení u hudby, poznávací výlety s hasiči
R4	Žena	65	Výlety s hasiči, pravidelné setkávání seniorů
R5	Muž	68	Poznávací zájezdy
R6	Muž	66	Lehká turistika, poznávací zájezdy
R7	Žena	68	Návštěva divadel, kina a muzeí
R8	Žena	70	Čtenářský klub v místní knihovně
R9	Muž	65	Nemá žádný nápad
R10	Muž	72	Posezení s dechovkou, výlety za dechovkou

## **Shrnutí DVO3**

Převážná část respondentů radí do aktivního života péči o dům, zahradu a domácí zvířata. Sportovní aktivity se objevily pouze v jednom případě. Dále byla zmíněná péče o rodinu a procházky v přírodě. Pod pojmem aktivní život si senioři nevybavili nic konkrétního, vnímali ho jako potěšení z činnosti, která je baví a naplňuje. Přejí si zůstat v pohybu a být samostatní co nejdéle. Dotazovaní se shodli na tom, že pokud jim slouží zdraví, neexistuje významná překážka v účasti na činnostech, které spolky pořádají. Malá část z nich vnímala jako překážku, či lehké omezení, vzdálenost. Ve výčtu nových přání převládají poznávací zájezdy a hromadné setkávání seniorů. Většina přání byla společenského charakteru, tak aby se mohli setkávat a prožít aktivity společně. Z odpovědí vyplývá, že senioři, pokud jim zdraví slouží, mají potřebu se setkávat. Nápadů na nové aktivity v rámci spolku, jehož jsou členem, nekorespondovaly přímo s jeho zájmovým zaměřením, ale byly více zaměřené na setkání s vrstevnickou skupinou.

### **5.4 Závěr výzkumného šetření**

Cílem výzkumného šetření bylo zmapovat jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílejí na aktivním životě místních seniorů. Dotazovaní si pod pojmem aktivní život zpravidla nepředstavovali nic konkrétního. Často mluvili o smysluplném naplnění dní, pěstování nějakého zájmu nebo starosti o rodinu. Aktivitu vnímali také jako schopnost postarat se sami o sebe.

Z odpovědí seniorů vyplývá, že spolky svoji činnost na tuto cílovou skupinu primárně nezaměřují. Respondenti, kteří jsou členy aktivního spolku se zpravidla zúčastní většiny aktivit, které tyto organizace pořádají. Jedná se především o sbory dobrovolných hasičů, které pořádají poutě v jednotlivých částech obce v průběhu celého roku a jiné společenské akce.

Další organizací, která se svou činností podílí na životě seniorů je Myslivecký spolek, který pořádá hony a myslivecké leče. Člen tohoto spolku je zapojený do činnosti aktivně. Motoklub Loukov nepořádá akce zaměřené pro seniory. Jeho činnost se koncentruje na společný zájem členů tohoto klubu. Divadelního spolek Podhoran existuje pouze formálně a je nečinný. Členky nečinného divadelního spolku vidí možnost jeho obnovení v novém vedení.

Více než polovina dotazovaných vyjádřila přání být zapojena do chodu spolků v lehkých činnostech. Být součástí těchto organizací považuje většina dotázaných za tradici, a to především dobrovolní hasiči a člen myslivců. Ostatní respondenti dále zmiňovali společný zájem o věc.

Z vlastního výzkumného šetření dále vyplývá, že respondenti žijí aktivním životem a účastní se společenských událostí, které spolky v obci pořádají. Akce nejsou primárně zaměřené na tuto cílovou skupinu, obvykle zahrnují širokou veřejnost. Dotazovaní uvádějí, že v případě dobrého zdravotního stavu neexistují zásadní překážky na jejich účasti ve společenském dění.

Z odpovědí je patrná obecná spokojenost s činností spolků, a přesto ve výčtu možných nových aktivit, které by spolky mohly do své činnosti zahrnout, přicházejí senioři s pestrou paletou nových podnětů. Mezi nejčastější přání, která by rádi zahrnuli do svého aktivního života prostřednictvím činnosti spolků patřila obecně turistika, poznávací zájezdy a společenská setkání jejich vrstevnické skupiny.

Nápady byly velice podnětné a budou předány předsedům místních spolků jako inspirace pro jejich další činnost směrem k našim seniorům. Ani obec by ve své sociální činnosti neměla zůstat pozadu a její přispění do aktivního života seniorů pomůže jistě zmírnit dopady stárnutí.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat, jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů. V teoretické části byly definovány pojmy, které se stářím souvisí. Vymezení hranice stáří je velice problematické vzhledem k existenci mnoha rozdílných faktorů a přístupů. Změny, které seniorský věk přináší ovlivňují zásadně potřeby a je důležité se s novým způsobem života vyrovnat. Smysluplně využitý čas je hlavním tématem této části bakalářské práce. Poslední kapitola představuje spolkovou činnost v obci Háje nad Jizerou a v návaznosti na ni je realizováno vlastní výzkumné šetření.

Na základě stanoveného cíle byla vytvořena hlavní výzkumná otázka: *Jakým způsobem se spolky v obci Háje nad Jizerou podílí na aktivním životě místních seniorů?* Ta byla rozdělena do tří dílčích výzkumných otázek, které mapovaly aktivity spolků zaměřené na seniory. Dále zjišťovaly, jakým způsobem jsou senioři ve spolcích zapojeni a o jaké nové aktivity mají zájem. Jednotlivé rozhovory byly realizovány prostřednictvím tazatelských otázek a následovala jejich interpretace. Sběr dat byl uskutečněn pomocí kvalitativní výzkumné strategie formou polostrukturovaného rozhovoru, kterého se účastnili vybraní členové místních spolků ve věkové kategorii 65 a více let.

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že většina respondentů se účastní akcí pořádaných místními spolky jejichž jsou členy, ale tyto akce nejsou primárně na seniory zaměřeny. Aktivní život seniorů je tedy naplněný z jejich vlastní činnosti. Přestože se více než polovina z dotazovaných aktivně nepodílí na chodu spolku, je s jejich činností spokojená. Zajímavým výstupem těchto rozhovorů je seznam přání nových aktivit, kterých by se rádi zúčastnili prostřednictvím spolků. Mezi nejčastější přání patřila turistika ve formě poznávacích zájezdů a pravidelná setkávání jejich vrstevnické skupiny.

Na základě těchto přání vyvstávají doporučení pro místní spolky a obec. Bylo by vhodné v rámci zastupitelstva obce pověřit osobu, např. ze sociálního výboru, která se bude aktivně zasazovat o vytváření aktivit pro místní seniory. Vznik turistického spolku pro seniory, by propojil jejich přání o poznávací zájezdy a pravidelná setkávání. Obec by mohla být garantem podporující klub pamětníků. Součástí obecní knihovny může podle



mého názoru být i čtenářský klub, který by organizoval kulturní program ve formě přednášek a besed, nejen pro seniory. Navrhuji, aby předsedy nově vzniklých sdružení byli zvoleni zástupci z řad seniorů, protože mají důležité předpoklady pro jejich organizaci jako jsou zkušenosti a volný čas. Přesah organizovaných aktivit i do nižších věkových skupin může přinést větší sounáležitost a opětovnou socializaci seniorů do života obce. Závěrem se domnívám, že spolky přímo podporované obcí by se měly více zapojit do aktivit nebo do plánu akcí pro seniory v obci, neboť tyto činnosti jsou naším společným zájmem.

## Seznam použitých zdrojů

### Literatura:

DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínejte stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HÁJKOVÁ, Alena, NEBUŽELSKÁ, Miroslava a PAVLOK, Petr. *Spolky a spolkové právo*. Vydání první. V Praze: C.H. Beck, 2015. xiii, 157 stran. Právní praxe. ISBN 978-80-7400-523-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

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

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.

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

KÖNIGOVÁ, Marie. *Tvořivost: techniky a cvičení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 188 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1652-7.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

PACOVSKÝ, Vladimír a ŠTĚPÁNEK, Zdeněk, ed. *Vybrané kapitoly z vnitřního lékařství*. České Budějovice: DT, 1991. 58 s.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PETROVÁ, Alexandra. *Tvořivost v teorii a praxi: (učební texty)*. 1. vyd. Praha: Vodňář, 1999. 169 s. ISBN 80-86226-05-0.

PICHAUD, Clément a THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Překlad Abigail Kozlíková. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 156 s. Sociální práce. ISBN 80-7178-184-3.

PRŮCHA, Jan a VETEŠKA, Jaroslav. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.

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

SKOVAJSA, Marek a kol. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 372 s. ISBN 978-80-7367-681-0.

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

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

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. 175 stran. Česká a slovenská andragogika; svazek 14. ISBN 978-80-905460-7-3.

VETEŠKA, Jaroslav, ed. *Celoživotní učení pro všechny – výzva 21. století = Lifelong learning for all - challenge of 21st century*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. 408 s. ISBN 978-80-7452-047-1.

VETEŠKA, Jaroslav a kol. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. 208 s. ISBN 978-80-7452-012-9.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. 1. vyd. Prešov: Akcent print, 2012. 178 s. ISBN 978-8089295-43-2.

### **Online zdroje:**

Česká obec sokolská. *Sokol* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <http://sokol.eu/>

Český statistický úřad. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/>

ČESKO. § 224 odst. 1 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník – znění od 1. 7. 2021. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <http://zakonyprolidi.cz/>

Klub českých turistů. *Klub českých turistů* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: [kct.cz](http://kct.cz)  
Manuál aktivního stárnutí. *Evropská rozvojová agentura* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://eracr.cz/>

Motoklub Loukov. *Motoklub Loukov* [online]. [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <http://www.motoklubloukov.cz/>

Senioři České republiky, z.s. *Senioři České republiky, z.s.* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://senioricr.cz/>

Obec Háje nad Jizerou. *Obec Háje nad Jizerou* [online]. [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://www.hajenadjizerou.cz/>

*Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2019 [online]. [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf)

*WHO-Active-Ageing-Framework.pdf* [online]. [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

Zdravé stárnutí. *Státní zdravotní úřad* [online]. [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdrave-starnuti?highlightWords=aktivn%C3%AD+%C4%8Das+senior%C5%AF>