

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2016–2017

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Šárka Pávová**

**Aktivní trávení volného času seniorek**

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Daniela Linxová

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

2016-2017

**BACHELOR THESIS**

**Šárka Pávová**

**Active leisure time of female seniors**

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Daniela Linxová

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze, dne .....

.....

Šárka Pávová

## **Poděkování**

Děkuji tímto paní Mgr. Daniele Linxové, vedoucí bakalářské práce, za odborné vedení a poskytnuté rady a informace při zpracování této bakalářské práce.

## **Anotace**

Práce se zabývá aktivním trávením volného času seniorek.

V teoretické části se popisují principy kvality života. Do oblasti volného času seniorek patří aktivní trávení volného času a v menší míře i pasivní trávení volného času.

Cílem praktické části práce je zmapování aktivit seniorek a nalezení příležitostí pro zlepšení nabídky volnočasových aktivit pro seniorky v Městské části Praha-Suchdol. Pomocí Suchdolských novin, Suchdolské mozaiky, vyprávění seniorek, rozhovorů s organizátory aktivit a prostřednictvím ankety se získal přehled o kulturních, sportovních a naučných aktivitách v Městské části Praha-Suchdol.

V anketě seniorky přišly s náměty na zlepšení činností v oblasti trávení volného času v Městské části Praha-Suchdol.

## **Klíčová slova**

aktivní trávení volného času, délka života, kvalita života, motivace, pasivní trávení volného času, seniorky, volný čas

## **Annotation**

The bachelor thesis is engaged in an active leisure time of female seniors.

In the theoretical part the life quality principles are described. The active leisure time of female seniors and in a lesser extent the passive leisure belong to the area of the leisure time of female seniors.

The goal of the practical part is to map activities of female seniors and find out opportunities for improvement of the offer for her leisure time activities in the City district Prague-Suchdol. Using Suchdols' newspapers, Suchdols' mosaic, stories telling by female seniors, interviews with organizers of activities and through a survey the overview of cultural, sports, educational activities in the City district Prague-Suchdol was gained.

In the survey female seniors recommend activities for improvement in the area of leisure time in the City district Prague-Suchdol.

## **Keywords**

active leisure, female seniors, leisure, life expectancy, motivation, passive leisure, quality of life

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V SENIORNÍM VĚKU</b> .....	<b>11</b>
1.1 KVALITA ŽIVOTA SENIOREK .....	12
1.1.1 FYZICKÉ ZDRAVÍ .....	13
1.1.2 PSYCHICKÉ ZDRAVÍ .....	14
1.1.3 SOCIÁLNÍ VZTAHY .....	15
1.1.4 PROSTŘEDÍ A SEBEREALIZACE.....	16
1.1.4.1 Vzdělávací aktivity .....	16
1.1.4.2 Motivace ke vzdělání .....	17
1.1.4.3 Motivace k pohybu .....	18
1.1.4.4 Stravování .....	19
1.1.4.5 Cestování a rekreace .....	20
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>21</b>
2.1 OBLASTI POJMU VOLNÉHO ČASU .....	21
2.2 AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	22
2.2.1 KULTURNÍ ČINNOST.....	22
2.2.2 VZDĚLÁVACÍ ČINNOST .....	24
2.2.3 TURISTICKÉ A SPORTOVNÍ ČINNOSTI .....	24
2.2.4 REKREAČNÍ ČINNOSTI.....	25
2.3 PASIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	26

<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
<b>3 MČ PRAHA - SUCHDOL .....</b>	<b>29</b>
3.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE O MČ PRAHA-SUCHDOL .....	29
3.2 KULTURNÍ PAMÁTKY V MČ PRAHA-SUCHDOL .....	32
<b>4 ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V SUCHDOLE .....</b>	<b>34</b>
4.1 KULTURNÍ PROJEKTY .....	34
4.2 SPORTOVNÍ PROJEKTY A VÝLETY .....	38
4.3 NAUČNÉ AKTIVITY .....	41
<b>5 VNÍMÁNÍ SOUČASNÉHO STAVU SENIORKAMI .....</b>	<b>45</b>
5.1 ROZHOVORY .....	45
5.1.1 ROZHOVOR S PANÍ VOSTROVSKOU .....	45
5.1.2 ROZHOVOR S PANEM PŘEUČILEM .....	45
5.1.3 ROZHOVOR S PANÍ BOROVOU .....	46
5.2 ANKETA .....	46
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>50</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK.....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>55</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>56</b>



## ÚVOD

Největším pokrokem v našem století není množství vynálezů, ale velké demografické změny. Touto změnou je výrazné prodloužení střední délky života ve vyspělých zemích světa a také v naší republice. Vždyť v 16. století byla střední délka života 20 let, v 19. století 40 let, v polovině 20. století 65 let a v tomto století téměř 80 let. Za sto let se délka života v českých zemích prakticky zdvojnásobila. Obecně se hodnota naděje dožití při narození stále zvyšuje. Jedním z důvodů je lepší dostupnost odborné zdravotní péče, dostupnost moderních technologií a kvalitních léků.

Ženy žijí v celosvětovém měřítku déle než muži a stejné je to i v naší republice. Podle statistiky se v hlavním městě Praze v roce 2010 dožívali muži věku 76,28 let a ženy 81,23 let. Zčásti se na rozdílném věku dožití podílí genetika, ale u mužů nepříznivě působí větší fyzická zátěž, požívání většího množství alkoholu, kouření, drogy a častější rizikové chování např. při adrenalinových sportech a při řízení automobilů a motocyklů. Naopak provozování vhodných tělovýchovných činností a sportů např. turistiky, plavání, cyklistiky a cvičení jógy může mít příznivý vliv na délku i kvalitu života. Jógu cvičila celý život paní Květoslava Hranošová z Prahy 6, která se v lednu roku 2017 dožívá věku 107 let. Mentálně je velice čilá. Ráda čte knížky a luští křížovky. V České republice v roce 2016 žilo 491 žen a 76 mužů s trojciferným věkem.

Po ekonomicky aktivním období čeká seniory-muže i ženy-relativně dlouhé životní období. Pro sociální politiku je seniorem člověk od 65 let. Stárnutí lze považovat za přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv. Často jedinci se stejným kalendářním věkem mají rozdílný věk biologický.

Velký význam pro dlouhověkost má kromě zdravotního stavu také příznivé rodinné prostředí, dobrá finanční situace, klidná povaha, správná životospráva a v neposlední řadě aktivní život. Pro seniorky aktivní život spočívá nejen v pomoci péče o vnoučata, v přípravě jídla, v péči o zahrádku, o-domácího mazlíčka, ale hlavně v péči o sebe, o své zdraví nejen tělesné, ale i duševní. Důležité je budování sociálních vztahů i mimo rodinu. Aktivně mohou seniorky

pomáhat při organizaci akcí pro děti, charitativních akcí či se zúčastňovat kulturních a sportovních akcí pořádaných v obci nebo blízkém okolí.

Pro seniorky je důležitý pocit, že mohou být i v pokročilém věku někomu užiteční, potřebují s někým sdílet své zážitky, snaží se najít smysl svého života. V dnešní době je důležité, aby seniorky mohly žít v pokročilém věku ve své rodině i při různých zdravotních obtížích. Zde je také důležitá úloha státu, která nespočívá pouze v poskytování peněžních prostředků, ale v dobrém zajištění sociálních služeb a ve vytvoření takových podmínek, které umožní blízkým o seniorku pečovat.

Toto téma jsem si vybrala, protože mě daná problematika zajímá a asi jako každý, mám ve svém okolí mnoho lidí v důchodovém věku.

Na střední škole jsem si i zkusila práci dobrovolníka v domově seniorů. Pracovala jsem pouze se seniorkami a mým hlavní úkolem bylo zpříjemňovat jim čas strávený v tomto domově pomocí povídání, předčítání z knížek nebo jiných libovolných aktivit jako jsou různé ruční práce nebo stolní hry. Za hezkého počasí bylo možné jít se seniorkou projít na zahradu či si sednout na terasu domova, a nebo se s ní navštívit do blízký park. Mnohé z nich se cítily v domově osamělé, a tak mou návštěvu vždy rády uvítaly. Tato dobrovolnická činnost mě velmi naplňovala a ráda na tu dobu vzpomínám.

Suchdol nabízí spousty vyžití jak po rekreační, kulturní tak i sportovní a vzdělávací stránce. Je zde dobrá občanská vybavenost a pořádají se zde i různé akce. Díky jeho poloze na okraji Prahy, to člověk nemá daleko ani do města, ani do přírody. Při spolupráci s místním domovem dětí a mládeže jsem Suchdol poznala lépe a proto jsem si ho také vybrala jako místo ve kterém budu vést praktickou část své bakalářské práce.

Cílem práce je zmapování aktivit seniorek v Městské části Praha-Suchdol (dále také „Městská část“ nebo Suchdol“) a doporučení ke zlepšení v určitých oblastech.

V této práci chceme ukázat, jak množství kvalitních akcí může příznivě ovlivnit kvalitu života seniorek tak, aby stáří pro ně nebylo jenom o přežívání, ale o plném aktivním životě. Také se chceme pomocí rozhovorů a ankety dozvědět, co by se ještě dalo pro seniorky vymyslet a vylepšit, aby jejich život byl zajímavější a kvalitnější.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V SENIORNÍM VĚKU

Stárnutí je proces, ve kterém se projeví téměř všechno, co se nastřádá během života, ať už dobrého nebo špatného. Hodně seniorů v mladším věku sportovalo, věnovalo se koníčkům – kutilství, myslivosti, rybaření, automobilismu, modelářství, filatelii, cestování, budování domů či chalup. Také senioři jsou již osvobozeni od namáhavé fyzické práce, a proto se dožívají vyššího věku. Často však nerespektují pokyny lékaře, nebo ho ani včas nenavštíví. Ze sportovních koníčků se pak kvůli zdravotním, psychickým či jiným potížím vyvine pouze pasivní sledování sportů v televizi. Právě přátelství z mladších let pak často seniorům chybí, protože nové vztahy navazují velmi zřídka. Typické je to například při procházkách se psem či při nakupování v obchodě, kde na rozdíl od seniorů seniorky často navážou bezprostřední vztahy, i když samozřejmě záleží i na povaze člověka. Senioři dobře navazují vztahy v hospodě, ale zde nejlépe platí úsloví všeho s mírou.

Seniorky také bývají nemocné, ale jsou disciplinovanější v plnění pokynů lékaře, protože na nich často závisí chod rodiny včetně domácnosti, vaření apod. Některé seniorky však mají problém se zneužíváním léků a s osamělým pitím alkoholu. Také však méně trpí duševními chorobami a emočními problémy hlavně depresemi a mají často lepší smysly hlavně sluch. Zato např. osteoporózou onemocní třikrát častěji než muži. Osteoporóza je metabolické kostní onemocnění. Na zlepšení kromě léků pomáhá vyvážená strava a hlavně přiměřený pohyb. Nejlepší je pak chůze nebo poklus. Často seniorky pomáhají synům a dcerám s vnoučaty, udržují též sociální vztahy se širším příbuzenstvem. Při různých problémech se vymluví, svěří se příbuzným či kamarádkám.

Přiměřený pohyb pak mají seniorky např. při procházkách s pejskem a při práci na zahrádkách u domku, na chatě či v zahrádkářské kolonii. Seniorky a někdy i senioři v poslední době velmi rádi cestují do ciziny, ale i poznávají krásy naší vlasti. Někdy i s dětmi a s vnoučaty.

Senioři i seniorky se rádi vzdělávají. Populární jsou Univerzity třetího věku při vysokých školách. Zatímco senioři rádi přijímají výzvy v podobě účasti v televizních soutěžích, seniorky raději luští doma křížovky a sudoku. Většina seniorek v mladším věku vyvíjela tvořivou a kulturní aktivitu. Pro ně je výhodou, že ani věk v pokračování těchto činností je neomezuje. Ale stáří nakonec dostihne i seniorky. „Stárnutí je přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.“<sup>1</sup>

Proto je velmi důležité, samozřejmě kromě rodinného zázemí, možnost výběru činností sportovních, kulturních a vzdělávacích v bezprostředním okolí bydliště. I když fyzické stáří se nedá zastavit, důležité jsou duševní vlastnosti jako vstřícnost, skromnost, optimismus, úsměv, rozvaha, dobrotu srdce, láska rozdávaná dětem, vnoučatům, příbuzným, ale i všem ostatním lidem. Také pravidelnost a rytmus činností – péče o domácnost, o hygienu, procházky, péče o blízké, denní pravidelné aktivity udržují tělo a mysl v pohotovosti a jsou zdrojem optimistického pohledu na svět kolem nás.

## **1.1 KVALITA ŽIVOTA SENIOREK**

Cílem života seniorek není jen možnost dožít se vyššího věku než v dobách dřívějších, ale prožít dobře každý okamžik svého života. Kvalita života je velmi individuální, představuje různé prožitky, které jsou důležité pro různé jedince i vzhledem k jejich konkrétní situaci – stupeň stáří, zdravotní stav, situace v rodině, místo bydliště apod. Kromě věku, zdravotního a psychického stavu se do posuzování kvality života též promítají další faktory – životní úroveň, předchozí povolání, úroveň vzdělání, schopnost navazovat kvalitní sociální vztahy a dostatek zájmů.

---

<sup>1</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 14

Principy kvality života stanovené Světovou zdravotnickou organizací (WHO):

1. Fyzické zdraví
2. Psychické zdraví
3. Sociální vztahy
4. Prostředí a seberealizace<sup>2</sup>

### 1.1.1 FYZICKÉ ZDRAVÍ

Fyzické zdraví se mění v průběhu života. Významně ovlivňuje biologické stárnutí a tím i kvalitu života. „Kvalita života totiž není kategorie, kterou by mohla zajistit medicína. Život je obvykle považován za tím kvalitnější, čím méně pomoc zdravotnictví potřebuje.“<sup>3</sup>

Pro lékaře je kvalita zdraví spojena s tělesnou pohodou, s úlevou od bolesti, soběstačností, pocitem síly a ne únavou, dobrým spánkem a dobrou chutí k jídlu. Pro lidi mají však některé z těchto kvalit života hodnotu vyšší a některé hodnotu nižší. „Délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince“.<sup>4</sup>

Při biologickém stárnutí se zhoršují funkce orgánů, oběhové funkce, adaptační mechanismy, dochází k poklesu imunity, poklesu svalové výkonnosti, k snížení smyslového vnímání, stárnutí kůže, zblednutí vlasů atd.

---

<sup>2</sup> VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života*. Brno : Masarykova univerzita, 2005, s. 143

<sup>3</sup> BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001, s. 127

<sup>4</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 13

### 1.1.2 PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Psychické zdraví úzce souvisí se zdravím fyzickým. Dochází u senierek ke zpomalení v pohybových schopnostech, k úbytku síly, pružnosti svalů a k zhoršení vnímání. Také se zpomaluje psychická činnost, hlavně co se týká rychlosti rozhodování. Snižuje se pozornost a zhoršuje se paměť. Ale také stáří má své výhody. Vlivem dlouhodobé zkušenosti dochází ke zklidnění a ke zmoudření. Zvyšuje se trpělivost a přesnost. Celoživotní zkušenosti a dřívější osvojené znalosti tvoří dobrý základ pro další vzdělávání. Přichází lepší pochopení pro problémy druhých lidí. Zvyšuje se schopnost rozlišovat podstatné od nepodstatného. Zvyšuje se i tolerantnost.

Seniorky potřebují mít pocit bezpečí, možnost nezávislosti, potřebují cítit uznání od blízkých rodinných příslušníků, ale i od širšího okolí přátel a známých. Potřebují nejrůznější sociální kontakty, možnost působit v přátelském zájmovém kolektivu, většina senierek si potřebuje často popovídat, milovat a seberealizovat se. Pomocí sociálních kontaktů pak dochází k dobré informovanosti o všech možnostech společenského vyžití v obci či v blízkém okolí.

Na prodloužení lidského života měl velký vliv biomedicínský model nemoci. Studoval, co se děje v nemocném lidském těle. Sledováním průběhu nemocí se ukazovalo, že často hraje úlohu psychika a stres. To zohledňuje model biopsychosociální.

Biomedicínský model lékařské péče má velkou zásluhu na snížení úmrtnosti a na zlepšení úrovně nemocnosti v posledních 100 – 150 letech. Uznává převážně jen biologické příčiny vzniku onemocnění. Vidí tělo i psychiku jako dvě odlišné skutečnosti. Pozornost věnuje tělu, psychiku spíše ignoruje. Prvořadým zájmem tohoto přístupu je nemoc. Zdraví bere jako samozřejmost. Nemoc vnímá jako do značné míry nezávislou na psychických a sociálních faktorech. Prvořadou pozornost věnuje biochemickým jevům a somatické stránce nemoci. Jeho výchozím bodem je poznání narušené biochemické rovnováhy v organismu. Má značné obtíže s řešením dnes převažujících druhů

onemocnění a příčin smrti.<sup>5</sup>

Biopsychosociální model zdraví považuje tělo a psychiku za dva neoddelitelné aspekty, které bere v úvahu současně všude tam, kde jde o otázky zdraví a nemoci. Považuje jak biologické, tak psychické a sociální faktory za významné při zjišťování, co kladně nebo záporně ovlivňuje zdravotní stav člověka. Základní přístup tohoto modelu zdraví je interdisciplinární, týká se diagnostiky, terapie, rehabilitace a především prevence. Prvořadou pozornost věnuje udržení zdraví. Nepovažuje ho za něco automaticky daného, ale jako skutečnost, kterou člověk dosahuje, když věnuje patřičnou pozornost biologickým, psychickým a sociálním faktorům. V zaměření na zdraví model podporuje preventivní formu udržování a posilování zdraví s důrazem na aktivní přístup k životu.<sup>6</sup>

Biopsychosociální model je z hlediska preventivní péče o seniory rozhodující. Posílením aktivního přístupu k životu lze zlepšovat zdatnost a zdraví seniorů a seniorek.

### 1.1.3 SOCIÁLNÍ VZTAHY

Sociální vztahy jsou důležité pro kvalitu života seniorek. Nejdříve se většina seniorek musí vyrovnat s odchodem do důchodu. Většinou se to daří lépe než seniorům. Většina seniorek se k odchodu do důchodu postaví konstruktivně, je spokojená s dosavadním životem a dělá si přiměřené plány do budoucnosti. Má přitom velmi dobré sociální vztahy. Část seniorek je také ráda, že odešla do důchodu, ale touží prožívat zbytek života pouze v soukromí, v klidu svého domova. Seniorky, které často zastávají vedoucí funkce, pak oddalují nástup do důchodu, nechtějí ustoupit ze svých zvyklostí.

Nejdůležitějšími sociálními vztahy pro seniorky jsou vztahy se svými nejbližšími, se životním partnerem a dětmi. Pokud jsou dobré a důvěryhodné, přináší to seniorkám chuť a dobrou náladu do aktivního života. Péče o vnoučata

---

<sup>5</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Nový pohled na zdraví a nemoc*. Psychologie dnes, 1999, č.1, s. 15-17

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Nový pohled na zdraví a nemoc*. Psychologie dnes. 1999, č.1, s. 15-17

přináší často seniorkám neopakovatelné a radostné pocity. Proto někdy vnoučata trochu rozmazlují, ale o to větší mají pro ně pochopení získané životními zkušenostmi a moudrostí stáří. Často mají seniorky více času doprovázet vnoučata na různé zájmové kroužky, sportovní utkání, umělecké soutěže, do kin a divadel, do knihovny či do muzeí. Naopak vnoučata mohou seniorky seznámit s fungováním počítače, internetu, všemi funkcemi moderních mobilních telefonů apod. Také při přípravě do školy s vnoučaty je trpělivost seniorek nevyčerpatelná a samy se kolikrát dozvědí ledacos nového. Seniorky by se však měly vyvarovat velké fyzické a psychické zátěže a nezúčastňovat se konfliktů uvnitř rodiny. Důležité jsou také dobré vztahy mezi příbuznými. Nikdo nemůže dopředu vědět, kdy bude potřebovat jejich pomoc. Také sousedské vztahy, pokud jsou dobré, přispívají k dobré duševní pohodě. Pokud je seniorka vstřícná a přátelská, naváže mnoho vztahů v obchodě, v knihovně, při procházkách a při výletech. A tyto někdy jen krátkodobé vztahy jí též obohatí život.

#### **1.1.4 PROSTŘEDÍ A SEBEREALIZACE**

Důležité pro život seniorek je bezprostřední životní prostředí v okolí bydliště. Ideálně když je zdravé a bezpečné. Seberealizace požaduje, aby senioři měli přístup k aktivitám vzdělávacím, sportovním, kulturním, rekreačním a duchovním. Je důležité propojení aktivit tělesných a duševních. „Ten, kdo žije (kdo je tělesně a duševně aktivní) - ten žije (neživoří).“<sup>7</sup>

##### **1.1.4.1 Vzdělávací aktivity**

Vzděláváním dospělých se zabývá andragogika. Nevztahuje se na veškeré učení, ale na učení systematické, plánované a cílevědomé. „Vývoj vzdělávání dospělých v českých zemích ovlivnilo národní obrození, postupný rozpad feudálních vztahů, vznik měšťanstva, proletariátu, české inteligence, nástup průmyslové revoluce. Původní nositelé lidové osvěty byli vlastenečtí učitelé a kněží, význačné osobnosti z oblasti vědy a kultury, politici, ochotnické

---

<sup>7</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha : Grada, 2011, s. 50



divadelní, pěvecké či hudební spolky, knihovny, nedělní školy.“<sup>8</sup>

V současné době často lidé v obcích navazují na tyto nositele vzdělávání a kultury. Moderní doba přinesla vysokou informovanost díky rozhlasu, televizi, tisku, internetu a mobilním telefonům. Informace tak představují nejdůležitější zboží. Vzdělávání seniorů tak probíhá často vně andragogických institucí při trávení volného času. V oficiálním školství pro seniory fungují Univerzity třetího věku při vysokých školách.

Seniorky mají přirozenou potřebu se dále vzdělávat a sebevzdělávat v různých oblastech přírody, kultury a společnosti. Umožňuje jim to lepší, pohotovější a efektivnější orientaci v obtížných životních situacích. Poznatky z dřívějších let jsou již často překonány. Proto jsou seniorky motivovány k dalšímu vzdělávání.

#### **1.1.4.2 Motivace ke vzdělání**

Základní motivace – užitek, který jedinec očekává jako odměnu za to, že se bude dále vzdělávat. Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější.

Vnitřní spočívá např. užití znalosti cizího jazyka na dovolené v cizině, při četbě cizojazyčných knih a časopisů, sledování filmů s titulky, poslouchání cizích zpěváků a zpěvaček. Také ji lze vysledovat v informatice, při získávání znalostí o počítačích. Pomocí práce s internetem se pak udržuje snadnější spojení se vzdálenou rodinou, přítelkyněmi, může se komunikovat s přáteli v cizině, je snadnější zajišťování lístků na kulturní představení, jak do kin, tak do divadel a na koncerty. Přínosné jsou i informace o jízdách v místní i celostátní dopravě, vybírání vhodných míst na trávení dovolené apod.

Vnější motivace pak může spočívat v setkávání s přítelkyněmi a věnování se různým koníčkům a tvořivým pracím, např. pletení, výrobě dárků z různých materiálů a šití. Také učení s vnoučaty vybízí ke zvýšení znalostí např. četbou, soutěžemi, kvízy apod.

Při motivaci samozřejmě mohou nastat určité obtíže a překážky. Slabá

---

<sup>8</sup> BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha : Eurolex Bohemia, 2003, s. 28

vůle, časové nároky, nedostatek peněz, nemoci fyzické i psychické, špatná dosažitelnost v důsledku řídké dopravní sítě či špatných povětrnostních podmínek, špatné zkušenosti ze školy či zaměstnání, u přednášek pak nezajímavá témata, nedostatek zkušeností a charizmatu přednášejícího či předevcičujícího a přílišné učební nároky.

#### **1.1.4.3 Motivace k pohybu**

Nejvýznamnější motivací je vliv rodinného prostředí. Pokud se v rodině pravidelně chodí na procházky a výlety, příp. jezdí na cyklistické výlety, plave, hraje se tenis, stolní tenis nebo badminton – to jsou činnosti, které mohou seniorky vykonávat i v pokročilém věku, samozřejmě s mírou. Okruh přítelkyň pak může seniorku přivést k pravidelnému cvičení s míčem, s hudbou, jógovými prvky atd. Zde je výhodné mít opravdu zkušeného cvičitele či cvičitelku a věkově sourodý kolektiv. Někdy určité cvičení doporučí lékař, zde je nutné se držet jeho pokynů a cvičit opravdu pravidelně. Aby bylo cvičení opravdu účinné, je potřeba ho vykonávat nejméně třikrát týdně minimálně půl hodiny se stálou, alespoň střední intenzitou.

„Pohyb je jedním s rozhodujících faktorů, které mohou u člověka působit jako prevence obtíží v oblasti zdravotní a prožitkové.“<sup>9</sup>

Pravidelné cvičení má kladný vliv na zdraví. Zlepšuje činnost srdečně cévní, plicní, nervově hormonální, pohybového ústrojí a látkové přeměny. Také je přínosný emoční prožitek z pohybu, pocit radosti až nadšení z pohybu. Sportující či cvičící seniorky mají větší odolnost proti únavě, větší dechový objem, nižší tep, rychlejší reakce i lepší paměť. Samozřejmě výhodu mají seniorky, které rozumně sportovaly již v mladším věku a později si určitou fyzickou zdatnost udržovaly pravidelným cvičením či sportem. Ale nikdy není pozdě začít.

Ideální je turistika, protože chůze je nejpřirozenějším a nejzdravějším pohybem. Také nordic walking – severská chůze se speciálními teleskopickými

---

<sup>9</sup> ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 13

holemi rychle zvýší kondici. Zapojují se při ní rovnoměrně svaly celého těla a opíráním o hole se šetří klouby dolních končetin.

Cyklistika zase prospívá kyčlím. Je vhodná v přiměřené míře pro seniorky s nadváhou nebo artrózou. Při jízdě nerovným terénem však může trpět páteř a klouby na rukou.

Zdaleka nejzdravějším sportem pro seniorky je plavání a cvičení ve vodě. Z plaveckých stylů je pak nejdoporučovanějším stylem znak.

Oblíbeným cvičením je jóga. Má mnoho výhod. Není omezená věkem ani kondicí. Umí snížit stres a úzkost. Prospívá psychice i správnému dýchání, a to zas dělá dobře orgánům a fungování těla. Není soutěživá, každý při ní vnímá jen sebe a účinky cviků na své tělo. Zklidní nervy a pomůže od bolestí zad a hlavy. Také zrychlí metabolismus a vylepšuje fungování vnitřních orgánů. Dá se cvičit i doma, ale důležité je nespěchat a zapojit ke cvikům správné dýchání. Jógy existuje mnoho druhů a dá se vybrat ta nejvhodnější a nejdostupnější.

#### ***1.1.4.4 Stravování***

Na kvalitu života má značný vliv zdravá výživa. Trávicí soustava citlivě reaguje na naši psychiku, na emoce. Pokud jsme spokojeni a máme dobré rodinné zázemí a sociální vztahy, trávíme dobře. Naopak při stresu a nedostatku jiných zájmů dochází k nezdravému přejídání. Ačkoliv jednotlivá doporučení výživových odborníků se často mění, základem zůstává zlatá střední cesta. Vyvážené stravování s rostlinnou i živočišnou složkou. U mas dávat přednost drůbežímu masu a rybám, snažit se jíst čerstvé potraviny, dostatek ovoce a zeleniny, málo dortů a také nepřesolovat jídlo. Zdravý jídelníček je nutný hlavně v zimním období, kdy má tělo nedostatek energie a snadněji onemocní. V tomto období je ideální domácí kuchyně, především polévky, libové maso, vařená zelenina. Měly by se omezit moučné výrobky – bílé pečivo, těstoviny a knedlíky. Důležitý je dostatek vitamínů D, E a C, ale ovoce by se mělo konzumovat spíše dopoledne. Ze stopových prvků je pak důležitým prvkem pro stavbu kostí vápník získávaný z mléčných výrobků a pro získání energie hořčík, který se získá z kukuřice, mandlí, arašídů, zelí, špenátu a dalších potravin.

Existují potraviny, které pomáhají proti špatné náladě. Špenát sice neobsahuje více železa, za tuto informaci mohla chyba v desetinné čárce, ale zlepšuje koncentraci a psychickou vyrovnanost. Banány jsou také přírodní antidepresivum. Obsahují draslík, hořčík a minerální látky. Mandle kromě hořčíku obsahují železo a podporují tvorbu červených krvinek. Tuňák nebo losos obsahují aminokyselinu tryptofan, která podporuje tvorbu serotoninu, hormonu dobré nálady. Navíc dodávají důležitý vitamín D. Celer snižuje tvorbu stresových hormonů. Kakaové boby obsahují též hořčík, který revitalizuje organismus. Borůvky a jahody jsou skvělým zdrojem antioxidantů. Čistí organismus, zbavují únavy a detoxikují. Výborné jsou i bylinky. V lékárně jsou k dostání např. kozlík lékařský, třezalka tečkovaná, meduňka, lékařská, rozmarýn lékařský, dobromysl, levandule a další. Některé jsou i ve formě čajů.

Pro seniorky je důležitý dostatečný přísun tekutin. Má činit asi dva litry denně. Je doporučeno pít hlavně ráno a dopoledne. Nejvhodnější nápoje jsou obyčejná voda, ovocné a zelené čaje, kefirové mléko a ovocné šťávy.

#### ***1.1.4.5 Cestování a rekreace***

Skvělým dobíječem energie je příroda a procházky na čerstvém vzduchu. Pro narušení stereotypu života seniorek je přínosná rekreace. Může být formou poznávacího zájezdu, či odpočinková u vody, v lese na houbách či borůvkách nebo na horách. Při zdravotních problémech jsou velkou pomocí lázně nebo termální koupaliště. Zájezdy do ciziny pak přinesou spoustu nových zážitků a často až v důchodu si seniorky splnily díky sametové revoluci svá životní přání při cestování.

Výhodou staršího věku jsou i slevy na jízdném v městské hromadné dopravě, ve vlacích, ušetří se i na vstupném do muzeí, galerií, divadel a kin.

Také existují cestovní kanceláře zaměřené přímo na cestování seniorů a ve velkých cestovních kancelářích mají senioři též různé slevy.

## 2 VOLNÝ ČAS

U starších lidí má pojem volného času jiný význam. Už nechodí většinou do práce ani do školy, a tak rozsah volného času mají pochopitelně větší. Do volného času nepatří spánek, jídlo, hygiena a úklid domácnosti. Hlavní charakteristikou aktivity seniora ve volném čase je dobrovolnost činností, které odpovídají jeho zájmům. Aktivní trávení volného času posiluje zdravý způsob života a tím i vlastní zdraví. I aktivní trávení volného času někdy omezuje věk, nemoc, únava a pak je důležité i pasivní trávení volného času, které slouží k regeneraci organismu.<sup>10</sup>

### 2.1 OBLASTI POJMU VOLNÉHO ČASU

Škála činností spadající do volného času je velice široká a závisí na životním stylu, na hodnotové preferenci, na zájmech, které seniorka má. Např. vaření a péče o zahradu je pro některou seniorku povinnost, pro jinou pak příjemný koníček.

Do činností ve volném čase patří rekreace, procházky v přírodě, zájmové činnosti, zábava, cvičení, vzdělávání, společensky prospěšná činnost, péče o vnoučata. Seniorky z města mají rády přírodu, často pečují o psy či kočky, pozorují a krmí ptáčky. Seniorky z vesnice zase rády jezdí na návštěvy výstav a divadelní představení do blízkých měst. Právě změny prostředí, změny druhu a charakteru činností, např. střídání fyzické práce a duševní jsou přínosné v trávení volného času. V důchodovém věku se seniorky mohou věnovat činnostem, kterým se věnovaly v mládí, ale pak na ně nezbýval čas např. ručním pracem, hře na hudební nástroj nebo pěstování květin. Smysluplným trávením volného času se rozvíjí osobnost seniorky.

---

<sup>10</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 1999, s. 15

## **2.2 AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU**

Aktivní trávení volného času posiluje zdraví. Volný čas by se měl trávit tak, aby byl zdrojem fyzické a duševní síly. Již učitel národa Jan Ámos Komenský konstatoval, že lidský život se skládá z osmi hodin práce, z osmi hodin spánku a z osmi hodin aktivního odpočinku.

Většina dnešních senierek je aktivních, plánují si svůj další osobní rozvoj v oblasti kulturní, sportovní, zájmové a často jsou ochotné se i dále vzdělávat.

Oblast andragogiky zaměřená na aktivní trávení volného času, kulturně-výchovnou činnost a zájmové vzdělávání se nazývá kulturní andragogikou. Cílem je prostřednictvím působení při těchto činnostech zvýšit schopnosti, nadání, kreativitu a sebevědomí u senierek. Rozhodující je nalézt u senierek touhu poznávat a dozvídat se nové věci, které je obohacují a dávají jim pocit smysluplnosti jejich života. Takto dobře naladěná seniorka má pak větší chuť pomáhat rodině, vnukům, ale ne na úkor vlastního volného času. Také nachází nové přátele a má lepší náladu, i když ji trápí zdravotní problémy.

### **2.2.1 KULTURNÍ ČINNOST**

Spousta organizací také nabízí kulturní akce pro seniory za sníženou cenu či zadarmo. Například kino Lucerna nabízí dopolední představení za polovinu ceny.

Seniorky navštěvují kina, divadla, hudební koncerty, výstavy uměleckých děl, stálé sbírky v našich muzeích, různé festivaly, ukázky řemesel a knihovny. Samy se často zúčastňují činnosti v amatérských divadelních souborech, při čtení z děl našich významných spisovatelů či básníků. Také zkoušejí samy psát a posílají příspěvky do regionálního tisku. Při cestování seniorky filmují a fotí a o zážitky se pak podělí s příbuznými a ty nejodvážnější i při besedách, i když stále velké procento přednášejících v besedách tvoří muži.

Seniorky také rády háčkují, pletou, šijí a nebo vyšívají. Tato činnost už u dnešní generace mladých lidí není tak oblíbená jako tomu bylo dříve. Mnoho mladých lidí i přes to, že při pracovních činnostech ve škole je na to pořád kladen důraz, si neumí už ani zašít díru na ponožkách, natož aby si třeba sami něco ušili.

A tak se často stává, že vnoučata, většinou vnučky, přicházejí s prosbou o pomoc právě za svou babičkou, která tyto činnosti většinou zvládá výborně. Ať už jde o zkrácení šatů, zašití díry a nebo třeba ušití či uháčkovaní některého kusu oblečení. Poslední dobou se vrací do módy háčkované tašky, halenky, trička, šaty nebo jiné módní doplňky. V obchodech tyto kusy oblečení stojí docela velkou částku a nejsou moc kvalitní. Proto si někteří lidé raději zaplatí za kvalitní a poctivou práci, a seniorky tak získají možnost přivydělat si něco málo k důchodu.

Naopak například při výrobě keramických figurek do betléma se osvědčují šikovné ruce seniorek. Seniorky rády tvoří – vyrábějí vánoční a velikonoční dekorace, svíčky, hračky a ozdoby do domácnosti.

Oblíbenou velikonoční dekorativní činností je samozřejmě malování, barvení či zdobení vajec. Zejména seniorky na vesnicích tuto tradici často dodržují a mnohé z nich mají tuto činnost za svůj koníček. Znají různé techniky zdobení vajec které využívají nejen ony, ale předávají je i dalším generacím.

Mezi oblíbené vánoční dekorace zase patří výroba adventních věnců a to nejen na vesnici ale samozřejmě i ve městě. Velmi oblíbené je také vyrábění různých ozdob na vánoční stromeček. Ať už ozdob z papíru, slaměných ozdob a nebo ozdob pečených. Seniorky také rády a často vyrábějí vánoční nebo novoroční přáníčka která pak rozesílají své rodině, přátelům či známým.

V dnešní době je také mnoho nabídek různých výtvarných, rukodělných či jiných kurzů, které často bývají pro seniory i za zvýhodněné ceny a jsou proto seniory hojně využívány. Často i sami senioři mohou vést některé tyto kurzy a přivydělat si tak něco málo k důchodu.

Některé seniorky chodí rády se svými partnery na taneční zábavy či plesy.

Při různých vzpomínkových oslavách je přínosná charitativní činnost seniorek, která často spočívá v přípravě občerstvení, cukroví či výrobků z ručních pracích, jejichž prodejem se získávají prostředky pro charitu.

## **2.2.2 VZDĚLÁVACÍ ČINNOST**

Oficiální vzdělávací činností pro seniory a seniorky je Univerzita třetího věku při různých vysokých školách. Je stále populárnější a senior se jí může někdy zúčastnit i korespondenčně.

Další vzdělávání záleží hlavně na místě bydliště. Může se uskutečňovat formou přednášek v kulturních zařízeních z oblastí zeměpisných, dějepisných, politických, módy, hudby, výtvarného umění. Také se konají besedy se spisovateli, herci, vědci a politiky.

Část seniorek se nebojí práce hlavně organizační v různých spolcích v obci i v politických stranách.

Velmi populární u seniorů jsou jazykové kurzy. Mnoho seniorů má děti, vnoučata nebo jiné příbuzné v zahraničí a tak mají motivaci naučit se daný jazyk. V dnešní době je velká nabídka jak jazyků, tak i forem kurzů. Senior se tak může sám rozhodnout zda se chce zdokonalit pouze v konverzaci, gramatice nebo v obojím. Také si může vybrat mezi českým lektorem nebo rodilým mluvčím. Asi nejpoblárnějším jazykem je jazyk anglický, ale stále přibývá příznivců jazyků exotičtějších, jako je třeba čínština, japonština nebo arabština.

## **2.2.3 TURISTICKÉ A SPORTOVNÍ ČINNOSTI**

Velká část seniorek chodí ráda na procházky. Chodí buď samy nebo se psem na vodítku, ale většinou dlouho samy nejsou. Zastavují se na popovídání se sousedkami, známými, ale i neznámými lidmi. Popovídají si a hned si zlepší náladu. Ještě lepší prožitek jim umožní přiměřeně náročné cvičení pro seniory, např. s prvky jógy. Vhodné pohybové aktivity přispívají ke zdraví tělesnému i duševnímu. Vhodnými sporty pro seniorky jsou turistika, plavání, běh, cyklistika, stolní tenis, tenis, badminton, veslování, běh na lyžích, curling a samozřejmě každý sport, který seniorku baví. Je jen důležité si uvědomit svůj věk a svoje možnosti.

Také existuje mnoho pobytů a akcí které se na turistické a sportovní akce seniorek zaměřují. Na těchto akcích bývá samozřejmě pohyb v přírodě. Nabídka aktivit bývá široká. Většinou se jedná o různé druhy cvičení jako je



například aerobic, pilates, jóga nebo posilovací cvičení. Velmi oblíbené jsou také novější styly cvičení či tanců jako jsou například břišní tance či zumba. Na těchto pobytech se kromě již zmíněného cvičení pořádají i různé výlety, turistické vycházky či třeba exkurze do nejrůznějších zařízení či podniků. Většinou nechybí ani bazén, posilovna, sauna či nabídka různých wellness procedur. Typické pro tyto pobytové akce jsou také nejrůznější semináře nebo přednášky zabývající se zdravým životním stylem, sportováním, aktivním životem ve stáří, preventivními programy nebo jinými problematikami či radami které mohou seniory zajímat a které mohou v životě využít.

Některé pobyty jsou zase zaměřeny jen na určitý druh sportu. Například na cyklistiku, běh nebo třeba plavání. V zimě se zas pořádají lyžařské, běžkařské nebo jen ozdravné pobyty na horách.

Ale příkladem pro seniorky jsou sportovkyně dožívající se seniorského věku. Dana Zátopková i ve svém seniorském věku je aktivní a duševně čilá. Věra Čáslavská získala v gymnastice nejen 11 olympijských medailí a z toho 7 zlatých a obdiv nás i celého světa, ale také úctu svými občanskými postoji. Eva Romanová se svým bratrem Pavlem stala čtyřikrát mistryní světa v tancích na ledě. A i po sedmdesátce každý den plave, hraje tenis a často jezdí na kolečkových bruslích. Ve veteránských soutěžích v atletice, plavání, cyklistice a tenisu pokračuje ve sportování mnoho seniorek.

#### **2.2.4 REKREAČNÍ ČINNOSTI**

Pro většinu seniorek je rekreační činností péče o zahrádku, hlavně o květiny, ovoce a zeleninu, ze které pak vaří zdravá jídla. Zelená barva v přírodě je ideální pro klid a duševní pohodu, snižuje krevní tlak a pomáhá dobrému usínání. Kdo nemá zahrádku, tak si ji může vytvořit i doma. Květiny např. Aloe pravá, Begonia, Vánoční hvězda, Tlustice, Dracéna, Fikus benjamín, Gardénie či Brambořík jsou vhodné i do nejmenší garsonky. Pročistí vzduch a vytvoří příjemnou atmosféru. Pěstování kaktusů nebo vytváření bonsajů patří častěji mezi koníčky seniorů, ale i některé seniorky se věnují těmto zálibám. Na balkónu se pak dají úspěšně pěstovat např. rajčata a jahody.

Opravdový odpočinek pak na seniorky čeká v lázních, při masážích a různých procedurách. Také termální koupaliště mají různé vířivky a sauny.

Při tuzemských rekreacích se většinou spojuje turistická, sportovní a naučná činnost. Při delších a svižnějších procházkách se seniorkám vyplavují endorfiny a tím přichází i dobrá nálada a chuť do života. Seniorky rády navštěvují hrady a hlavně zámky, kde se kochají krásou interiérů, módou, obrazy, koberci, sklem a keramikou a zručností a vkusem našich předků. Cestování do ciziny je pro seniorky čím dál populárnější. Cestují převážně autem nebo autobusem. Často mají levnější pobyty mimo hlavní sezónu, kdy je příjemnější klima.

Trávení volného času je také o změně. Je dobré střídát sportovní aktivity s hledáním na internetu, práce na zahrádce s luštěním křížovek, posezení s přáteli s krátkou procházkou a návštěvu kina s poslechem koncertu v televizi.

## **2.3 PASIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU**

Negativní důsledky pasivního trávení volného času pro lidský organismus se projevují především tehdy, pokud výrazně překročíme čas strávený pasivním odpočinkem nad časem aktivního odpočinku. Negativní účinky jsou jak zdravotní, tak psychické.

Mezi negativní zdravotní účinky řadíme například obezitu, která často vzniká jako důsledek častého vysedávání u televize. Dále je také prokázáno že časté vysedávání u televize či počítače může vést i k rozvoji některých onemocnění. Například onemocnění srdce či jiná chronická neinfekční onemocnění.

Mezi psychické účinky mohou patřit například deprese. Pokud senior nebude trávit svůj volný čas aktivně, ale především pasivně, časem ztratí o svůj „koníček“ zájem, můžou nastat i pocity smutku, beznaděje, prázdnoty či pocit ztráty smyslu života, čímž mohou vzniknout první příznaky deprese.

Asi nejčastějším pasivním trávením volného času u seniorek bývá sledování televize. Často se stává že seniorka tráví před televizí skoro všechny volný čas. Sleduje i pořady které jí nezajímají nebo nebaví. Příčinou může být nuda, nechť k práci či jiným činnostem nebo třeba jen nevědí co by mohly dělat.

Často se také seniorky vžívají do rolí svých oblíbených hrdinek v telenovelách či seriálech. Žijí jejich životními příběhy a osudy tolik, že zapomínají žít svůj vlastní život.

Sledování televize však může pro seniorky znamenat i jiná nebezpečí než je případná závislost na sledování televize či třeba obezita. Jedním z nich je třeba teleshopping. Staří lidé jsou většinou velmi důvěřiví, a tak věří, že nabídka kterou vidí v televizi je opravdu výhodná a že opravdu potřebují tento úžasný prostředek na odstranění všelijaké špíny či zázračný hrnec který skoro sám uvaří jakýkoliv pokrm. A tak nakupují tyto všelijaké věci a rozhazují tak své důchody či úspory.

Podobným druhem pasivního trávení volného času jako je sledování televize je povalování se po gaučích, křeslech, nebo válení se v posteli ať už s knížkou, nějakým časopisem či mobilem, a nebo jen tak. Někteří senioři také rádi vysedávají u okna, sledují co se děje venku na ulici nebo vzpomínají na “staré dobré časy“. Samozřejmě že nad vzpomínáním či čtením dobré knížky není nic špatného, pokud senior tyto činnosti střídá i s těmi aktivními. Pokud by tomu tak nebylo, může docházet k zpoždění či lenosti seniora nebo i k potížím spojeným s pohybovým ústrojím či jiným problémům.

Stále častěji se také začíná u seniorů rozmáhat trend počítačů, tabletů, chytrých telefonů a elektroniky všeobecně. Samozřejmě je dobře, když se senioři učí s touto novou technologií zacházet, avšak nic se nemá přehánět. A tak i zde platí pravidlo všeho s mírou. Zrovna na internetu totiž může na seniory číhat daleko více nebezpečí než třeba u sledování televizních pořadů. Někteří senioři mohou využívat i služeb všelijakých seznámek, sociálních sítí či neověřených internetových obchodů. Díky časté důvěřivosti seniorů se tak může stát, že naletí nějakému podvodníkovi, či člověku s nekalými úmysly, kterých je na internetu v dnešní době mnoho.

Dalším druhem pasivního trávení volného času u seniorů může být třeba vysedávání v hospodách, restauracích, sport barech či jiných podnicích. Tento způsob trávení volného času bývá typický spíše u mužů, ale v malé míře se může vyskytovat i u žen. V případě, že senior nechodí do hospody často, ale jen příležitostně v rámci rekreace a posezení s přáteli, je to samozřejmě v pořádku.

Často však můžeme vidět takzvané štamgasty sedící každý večer u toho samého stolu, s těmi samými lidmi kteří popíjejí jedno pivo za druhým, což samozřejmě není dobré a může vést ke zdravotním či finančním problémům seniora.

Pasivní trávení volného času může být někdy přínosné. Někdy si organismus potřebuje odpočinout v důsledku nemoci nebo při rekonvalescenci či únavě. Pasivní trávení volného času probíhá při sledování televize, filmů či koncertů na DVD, poslechem rádia nebo poslechem CD s oblíbenými melodiemi. Ale i v televizi jsou zajímavé naučné pořady o přírodě, technice, kutilství, zahrádce, módě. Televize vysílá i krásné koncerty. Při soutěžích zase mohou babičky zkusit hádat správné odpovědi se svými vnuky. Při hlídání nemocných vnoučat přijde vhod sledování pohádek, animovaných filmů. A též čtení pohádkových knížek a dětských příběhů, vyprávění z dětství babiček, hraní pexesa, karet a deskových her je přínosné jak pro děti, tak pro seniorky. Při hře DOBBLE<sup>11</sup> má dítě velkou šanci vyhrát nad babičkou, v pexesu samozřejmě také.

Nejen při nemoci, ale i při nepříznivých klimatických podmínkách – smog, velký mráz, vysoké letní teploty – by měly seniorky zvolnit tempo, omezit pobyt venku, pasivně odpočívat, zdravě jíst a dostatečně pít (čaj či vodu), zásobovat tělo vitamíny a stopovými prvky a hlavně se vyhýbat stresu.

K pohodě doma si můžeme vyprávět příběhy, zahrát si společenskou hru nebo si společně číst knížky či časopisy. Též při rekreaci je vhodné skloubit aktivní a pasivní druh odpočinku.

---

<sup>11</sup> Dobble je postřehová hra, která se hraje s kulatými kartami. Každé dvě karty spolu mají společný pouze jeden symbol! Úkolem hráčů je najít tento společný symbol a pojmenovat ho. Podle typu hry se poté hráči snaží co nejrychleji karty zbavit nebo získat kartu nebo předat kartu protihráči, apod. Hráč, který jako první dosáhne stanoveného cíle ve hře jako první, vyhrává.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 3 MČ PRAHA - SUCHDOL

Cílem projektu je zmapování možností, jak tráví seniorky v Suchdole volný čas. A také je potřeba najít mezery v nabídce aktivit a přijít s náměty pro ještě lepší nabídku volnočasových aktivit pro seniorky v Suchdole.

Výhodou městské části Praha Suchdol je poloha této části Prahy. Seniorky mohou snadno jezdit na kulturní, vzdělávací a sportovní akce do Prahy 6. Hlavně na Pražském hradě se pořádá mnoho nádherných a hojně navštěvovaných výstav. V Praze 6 je také několik divadelních scén např. Dejvické divadlo, Semafor, Divadlo Spejbla a Hurvínka.

Pro vycházky slouží seniorkám jak obora Hvězda, Šárecké údolí, Tiché údolí, a samozřejmě velká obora Stromovka.

### 3.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE O MČ PRAHA-SUCHDOL

Obec na sever od Prahy, založili Přemyslovci obdobně jako Sedlec v 10. stol. na cestě mezi Prahou a Levým Hradcem.

Suchdol se rozkládá na kopci nad Vltavou, která spolu s hercynským vrásněním utvářela od období starohor dnešní podobu romanticky krásné krajiny, chráněnou přírodní rezervaci.<sup>12</sup>

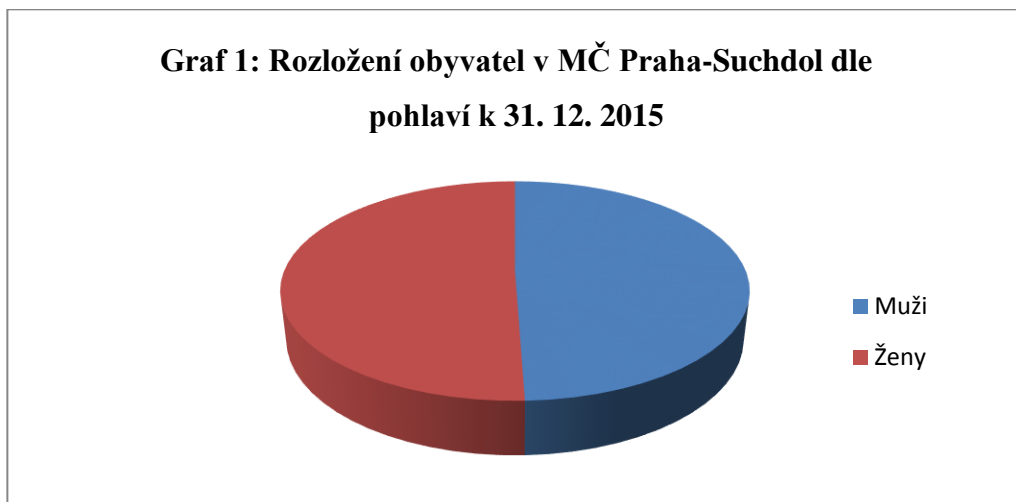
Městská část Praha-Suchdol leží na severozápadním okraji Prahy, mimo souvislou městskou zástavbu, která končí oblastí Dejvic a Bubenče.

Díky tisícovkám studentů České zemědělské univerzity je zde příznivé autobusové spojení s metrem – stanicí Dejvickou. Také lze dojet snadno přívozem přes Vltavu do zoologické či botanické zahrady. Nová železniční stanice Praha-Podbaba je napojena na autobus ze Suchdola.

---

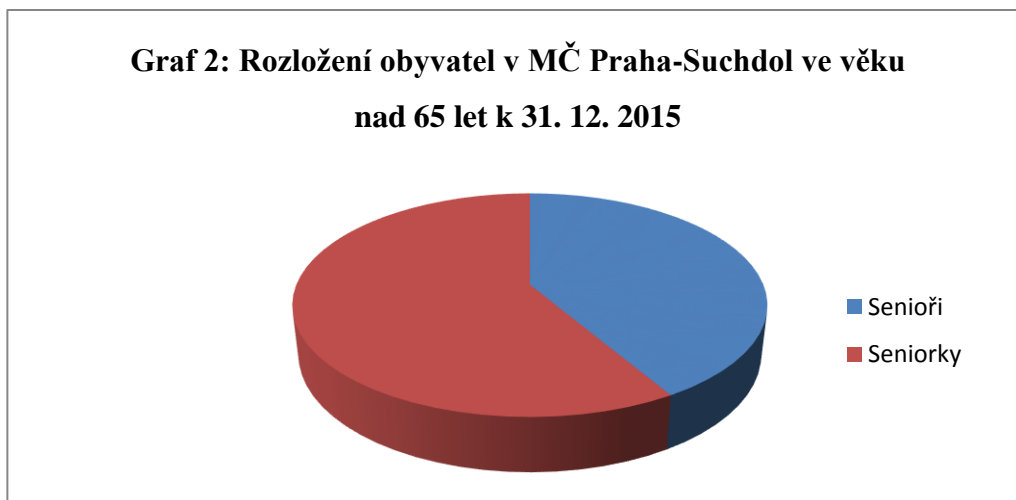
<sup>12</sup> MČ PRAHA-SUCHDOL. *O Suchdole a Sedlci*. Dostupné z: <http://www.praha-suchdol.cz>

Podle Českého statistického úřadu žilo v Suchdole k 31. 12. 2015 7 023 obyvatel. Z toho bylo mužů 3 472 a žen 3 551 (viz Graf 1).



*Zdroj: ČSÚ, Obyvatelstvo podle pohlaví a věkových skupin v městských částech Hlavního města Prahy k 31. 12. 2015*

Ke konci roku 2015 žilo v Suchdole 510 seniorů nad 65 let a 718 seniorek (viz Graf 2).



*Zdroj: ČSÚ, Obyvatelstvo podle pohlaví a věkových skupin v městských částech Hlavního města Prahy k 31. 12. 2015*

Suchdol má určitou výhodu v tom, že je Městskou částí Prahy, ale zároveň má mnoho znaků obce. „Obec je základním územním samosprávným společenstvím občanů; tvoří územní celek, který je vymezen hranicí území

obce.<sup>13</sup> Obec má nejen své jméno a hranice, ale i způsob života svých členů. Lidé vnímají obec jako společenství, které se rozvíjí a poskytuje možnost setkávání a vzájemných vztahů mezi lidmi prostřednictvím možné činnosti občanů na základě komunitní práce a komunitních projektů.

Na Suchdole existuje množství organizací, spolků a sdružení. O některých se seniorky dozvídají prostřednictvím jejich akcí, protože jinak jsou převážně pro muže. Jde o sportovní klub Slavoj Suchdol, který pořádá každoročně taneční zábavu a dětský den. Dětský den se koná na krásném trávníku fotbalového klubu Slavoj Suchdol. Děti si na stanovištích vyzkouší nejenom sportovní dovednosti – střelbu na branku, slalom, a přihrávky, ale také jsou uspořádány soutěže o přírodě a jednoduchá anglická slovíčka – barvy a číslice. Ovšem nejvíce děti a seniorky – doprovázející babičky bývají nadšeny z projížďky na roztomilých koních z Brandejsova statku.

Sbor dobrovolných hasičů kromě své důležité práce pořádá každý rok ukázky své techniky na Suchdolském náměstí. Během akce jsou dokonce odkloněny autobusy, diváci – děti, maminky, tatínkové, senioři i seniorky obdivují záchranářské hasičské práce, děti jsou vpuštěny i na hasičské plošiny a mohou si vyzkoušet vodní děla při hasičském útoku. Ovšem nejpopulárnější zážitek pro děti je koupání v hasičské pění. Také jejich každoroční ples je hodně navštěvovaný. V zimě pak promění při dostatečných mrazech hřiště u základní školy v bezvadné kluziště, kde seniorky slouží hlavně jako doprovod svých vnoučat.

V Suchdole existují sdružení KLAS – Klub aktivního stáří, sdružení Suchdol sobě, sdružení BETLÉM, sdružení Ochotní suchdolníci a Místní veřejná knihovna.

---

<sup>13</sup> ZÁKON Č. 128/2000 SB., O OBCÍCH (OBECNÍ ZŘÍZENÍ), V PLATNÉM ZNĚNÍ. § 1.  
Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128#p1>

### 3.2 KULTURNÍ PAMÁTKY V MČ PRAHA-SUCHDOL

V této Městské části se dá nalézt několik zajímavých kulturních památek.

Brandejsův statek v Suchdole je znám pobytem významného českého malíře Mikoláše Alše. Na památníku Mikoláše Alše stojícím nedaleko staré budovy školy pojmenované po Mikoláši Alšovi je zabudována kovová deska s vlastnoručním podpisem umělce. Na desce je pak nápis: Za pobytu v Suchdole u Prahy v letech 1877 – 1879 vytvořil svá nejkrásnější díla. Busta Mikoláše Alše stojí před budovou Městského úřadu Praha – Suchdol. Před ní stojí každoročně na kamenech keramický betlém se stovkami figurek a před ním se každý rok 24. prosince ve 22 hodin pořádá Zpívání u betléma.

U nové budovy školy je umístěn Památník obětem 2. světové války. U příležitosti udělení čestného občanství in memoriam 22 občanům uvedeným na suchdolském pomníku obětem 2. světové války připravila městská část ve spolupráci s pány Josefem Jánským a Bohumilem Sommerem výstavu z historie Suchdola: Jména na pomníku. Vernisáž proběhla 29. ledna 2017 v 18 hodin v Alšově kabinetu v budově radnice.

Na Brandejsově náměstí u pomníku generálmajora Rudolfa Pernického se každoročně 21. prosince koná pietní akt k výročí jeho úmrtí.

Kaple sv. Václava z roku 1704 je umístěna směrem na obec Únětice. V prosinci bývají v kapli sv. Václava vánoční koncerty pěveckých sborů – sboru Suchdol zpívá pod vedením Katky Nepustilové a dětského pěveckého sboru Mikeš ze školy Mikoláše Alše.

Za kaplí sv. Václava byly 23. dubna 2015 vysazeny Stromy čestným občanům Suchdola: generálmajorovi ing. Rudolfu Pernickému, ing. Arturu Radvanskému, profesorovi Václavu Žilkovi, panu učiteli Radovanu Papežovi, akademickému malíři Jaroslavu Šerých.

Rozcestník je umístěn u konce Kamýcké ulice. Z lysolajského údolí sem přicházela tzv. Lužická nebo Velká cesta, která vedla z Prahy až k Baltu. Později po ní chodili i Přemyslovci, když obývali hradiště na Levém Hradci. Torzo rozcestníku bylo staré 120 let. Kameník a restaurátor David Hroník a umělecký kovář René Šefr za pomoci suchdolských dobrovolníků rozcestník, který



připomíná bohatou historii Suchdola, citlivě obnovili.

V Suchdole rostou dva pozoruhodné stromy, které byly v roce 2014 vyhlášeny významnými stromy. V České republice je 6 000 položek památných stromů. Suchdolská Lípa svobody byla zasazena 27. října 1968 žáky 9. třídy ZDŠ k 50. výročí vzniku Československé republiky. A 28. října roku 2014 byla vyhlášena významným stromem. 28. října 2014 byla vyhlášena významným stromem i vrba nazvaná „Zapomenutá“, která roste v Suchdole na soutoku Horoměřického a Únětického potoka. Vrba bílá má kmen o obvodu 787 cm, výšku 13 metrů a stáří 120 let.

## 4 ANALÝZA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V SUCHDOLE

### 4.1 KULTURNÍ PROJEKTY

Divadelní ochotnický spolek Ochotní Suchdolníci vznikl v roce 2004. Nastudoval několik představení např. Oskar a růžová paní a Osm dáreků pro Klárku. Benefiční premiéra představení Oskar a růžová paní na námět stejnojmenné novely Erica-Emmanuela Schmitta se konala ve Studiu Hrdinů ve Veletržním paláci. Občanskému sdružení Cesta domů vynesla hezkých více než 25 000 Kč a divadelní společnosti veliký potlesk.

Po představení ve Velké zasedací síni na suchdolské radnici byla v září roku 2014 v Alšově kabinetu otevřena výstava „10 let Ochotných Suchdolníků.“

Jednou z prvních a velice úspěšných výstav v Alšově kabinetu byla v roce 2013 výstava malíře, kreslíře, karikaturisty a humoristy Jiřího Wintera – Neprakty. Při jejím zahájení zazpíval a zahrál na kytaru zpěvák Vladimír Veit, který s malířem spolupracoval a zhudebnil např. Kramářskou píseň, ke které pan Winter nakreslil obrázky.

V suchdolské knihovně byla vystavena dětská tvorba Jiřího Wintera – ilustrace knížek, komiksy, album strašidel i houpací dřevěné hračky.

V Alšově kabinetu se konaly výstavy Mikoláš Aleš na Suchdole, výstava kreseb suchdolského učitele Radovana Papeže, výstava akademické malířky Milady Šindlerové-Vokáčové, která žije v suchdolském penziónu Horizont. Velice krásná a navštěvovaná byla výstava obrazů akademického malíře Jaroslava Šerých, kterému bylo uděleno čestné občanství Suchdola in memoriam. V roce 2016 patřil Alšův kabinet výstavě Martina Patřičného: Díky dřevu. Před vánočními svátky pak vyšla nádherná stejnojmenná publikace.

Před vánočními svátky a na začátku roku 2017 proběhla výstava keramika Jana Kutálka.

Na jaře 2017 uplyne 100 let od narození a 30 let od úmrtí Jana Kutálka. Během druhé světové války i po ní měl Jan Kutálek ateliér v Suchdole na Kamýcké ulici. Kromě známých figurek vodníků a čertů byly vystaveny plastiky, kresby, keramické šachy a také reliéfy.

V Alšově kabinetu jsou vystavovány i fotografie. Cestovatel Josef Kujal vystavoval malebné fotografie z přírody.

V místní knihovně pak jsou pořádány výstavy související s knihami. V roce 2011 byly vystaveny knižní ilustrace Jana Zrzavého. V roce 2015 pak jsme mohli navštívit výstavu pastelů Anity Přeučilové. V roce 2016 vystavoval Jan Příbyl. Výstava měla název: Kresby, knižní obálky a monotypy.

Městská část zatím uspořádala v minulosti dvě fotografické soutěže.

Fotosoutěže na téma Náměty pohlednic Suchdola a Sedlce se zúčastnilo 13 autorů a autorek a zaslali 63 fotografií. Manželé Kněžkovi ve fotografiích nádherně zachytili přírodní krásy a památky v Suchdole, např. kapli sv. Václava nebo Spálený mlýn. Seniorka Monika Heváková okouzila porotu snímkem s názvem „Odras zvonu kapličky v louži.“ V kategorii Suchdol před lety a nyní se povedla fotografie panu Janu Gottwaldovi, který zachytil starý autobus linky 107 (který je k vidění ve Střešovickém muzeu), společně s novodobým typem kloubového autobusu u základní školy. Jako nejvhodnější fotografie pak byla vybrána fotografie pana Pavla Růžičky s názvem: Přelet nad kaplí. Fotografie zachytila krajinu v zimním čase s kapličkou sv. Václava s přistávacím letadlem.

Druhá fotosoutěž měla název: Objevujeme krásy suchdolských zahrádek. Není překvapením, že první tři místa obsadily ženy.

1. místo Marie Fortelková
2. místo Iva Sokolová
3. místo Renata Kněžková

Kavárna umístěná na radnici je také využívána pro organizaci tvořivých činností. Tvořivé činnosti s lektory probíhají v zadní místnosti kavárny a stojí 100 až 200 Kč. Pořádají se asi dvakrát ročně. Seniorky a další účastníci si mohli na vánoční svátky vyrobit ozdoby a papírovou hvězdu. Na velikonoční svátky byla připravena výroba pomlázek. Velký úspěch měla tvorba origami – papírových jeřábů z Japonska, z Hirošimy. Náročné bylo zhotovení linorytů. Naopak snadnější a velmi zajímavé bylo skládání a lepení mozaik z malých barevných kousků emailu. Přímo pro ženy bylo připraveno zhotovení kovových šperků.

Problémem u těchto tvořivých činností je malý prostor, někdy i malý zájem, který může způsobit i neujasněné přihlašování k tvůrčím aktivitám. Někdy se také platí záloha, někdy ne. Rozumnější by bylo také rozdělení zájemců o tvořivou činnost do dvou skupin v jednom dnu. Starší ženy by mohly vyrábět dříve, mladší později.

Na březen roku 2017 je připravena další tvořivá dílna v kavárně na radnici. Budou se vyrábět svíčky. Významnou součástí kulturního života obce jsou vzpomínkové slávy a tradiční akce spojené s kalendářem a oslavami našich předků.

Každoročně se koná slavnostní oběd pro seniory a jejich seznam k životním jubileím je uveřejňován v Suchdolském zpravodaji.

O Vánocích se před základní školou Mikoláše Alše konají tradiční Vánoční trhy a vánoční zpívání.

Občanské sdružení Betlém začalo první betlém s keramickými figurkami vytvářet již roku 2000. V keramické dílně v Základní škole Mikoláše Alše může keramickou figurku vytvořit každý občan Suchdola, který se předem přihlásí v místní knihovně. Při stavbě betléma pomáhají se stavbou i místní hasiči. Betlém obsahuje okolo 700 keramických figurek.

Každoročně se také koná Suchdolské posvícení. Nechybí na něm pěvecké vystoupení, divadelní pohádka klientů Domova Sedlec, soutěže pro

děti. Při posvícení v roce 2016 děti a dospělí běhali a ženy a seniorky napekly dobroty pro charitativní účely.

V únoru se tradičně koná Suchdolský masopust. Tradiční průvod maškar chodí procházkou přes Suchdol až na Holý vrch. Tento průvod je mezi všemi obyvateli Suchdola velice oblíben, protože v sobě spojuje jak humor, tak tvořivost při výrobě masek a také příjemnou procházku přírodou Suchdola a okolí.

Na jaře se před Velikonočními svátky koná vítání jara s hudebními pořady a občerstvením.

Novinkou roku 2016 bylo Čertobraní s obřím videomappingem a doprovodným programem.

V roce 2017 bude v Suchdole uspořádána již třináctá Tříkrálová sbírka. V minulých letech bylo z vykoledované částky zakoupeno drobné vybavení do penziónu Horizont a pro chráněné bydlení šesti osob s mentálním postižením v Suchdole.

V lednu 2017 se konal již 5. společný reprezentační ples městských částí Suchdol a Lysolaje v hotelu Galaxie.

Mezi seniorkami jsou velmi populární koncerty vážné hudby. V prosinci roku 2016 se v Horizontu konal flétnový koncert Hany a Martiny Kálalových. V Horizontu byl v lednu 2017 uspořádán koncert pro piano a housle v podání Zdeny Muchové. Zazněly v něm skladby J. Haydna, F. Schuberta, R. Schumanna, A. Dvořáka, K. Hašlera i české lidovky.

Na radnici zařídil KLAS v prosinci roku 2016 vystoupení manželů Mrázkových se svými studenty s operními zpěvy. Na únor roku 2017 připravil KLAS na radnici Flétnový koncert souboru Aulos pod vedením Evy Čadkové.

Díky grantu Dobré sousedství mohla kavárna na radnici uspořádat v lednu roku 2017 akustický koncert Franka di Matteo.

Grant Dobré sousedství je financován letištěm Václava Havla v Ruzyni. Letiště takto přispívá okolním obcím na kulturní a vzdělávací aktivity, protože hluk letadel přeci jen znepříjemňuje každodenní život zdejších obyvatel.

## 4.2 SPORTOVNÍ PROJEKTY A VÝLETY

Okolí Suchdola přímo láká k procházkám. Právě místo, kde roste vrba „Zapomenutá“ patří mezi turisticky velmi frekventované. Z jedné strany je známý bulžnickový hřeben Kozí hřbety, z druhé pak Alšova vyhlídka. Dále pokračuje modrá turistická značka do údolí Únětického potoka. Okolí vrby je jedním z nemnoha míst Prahy, kde dosud sídlí ledňáček.

V lednu se každý rok pořádá Tříkrálová procházka po Suchdole a jeho okolí.

Z grantu Dobré sousedství od Letiště Praha a z grantu hlavního města Prahy bylo na Výhledském náměstí vybudované vícegenerační hřiště. Sestava pro hřiště byla doporučena Rehabilitačním ústavem v Kladrubech. Sestává s žebřin, lavičky s rotopedem, překážkové dráhy a strojů na protažení horních končetin, ramen a loktů. Jednotlivé cvičební prvky byly umístěny také ve Stehlíkově ulici a v ulici U Kruhovky. Je faktem, že převážnými uživateli hřiště nejsou senioři, ale děti.

Dalším sportovním projektem na Suchdole, který nedopadl dobře, bylo půjčování růžových kol. Projekt byl dobře naplánován i seniory velice využíván, ale bohužel skončil na lidské hlouposti a vandalismu neznámých výrostků, kteří naházeli růžová kola do rokle a tím je zničili.

Česká zemědělská univerzita existuje na Suchdole již od roku 1903. Seniorky mohou v sobotu a v neděli navštěvovat bazén univerzity za příznivou cenu 50 Kč na hodinu. Také si lze pronajmout tenisový kurt za cenu 150 Kč na hodinu.

Studenti univerzity z Katedry zahradní a krajinné architektury vytvořili návrhy úprav veřejného prostoru – přírodní zahrady Suchdol a veřejných suchdolských prostor. V Alšově kabinetu se v roce 2014 konala výstava těchto návrhů.

Cílem byla revitalizace zarostlého pozemku na zahradu vhodnou pro:

- přírodní venkovní učebnu,
- ekologickou výchovu,
- společenská setkávání,
- besedy, workshopy a jarmarky,
- pozorování přírody, relaxaci a pohyb.

Slavnostní otevření Komunitní zahrady Suchdol se konalo 16. 5. 2015. Při oslavě byl představen gurmánský celosvětový Restaurant Day. Pro společenská setkávání je vybudován přírodní amfiteátr s altánem, bylinkové záhony, pobytový trávník, hřiště pro pétanque, komunitní ohniště.

Z příspěvku Nadace Nestlé ve výši 70 000 Kč byl zbudován pokusný vodní systém sběru dešťové vody do žlabů, následného odtoku různými vsakovacími povrchy a s ukončením do přírodního jezírka. Přírodní jezírko pomáhali zbudovat suchdolští dobrovolníci. V roce 2016 byly v zahradě instalovány Polární sluneční hodiny. Komunitní zahrada je cílem procházek nejen maminek s dětmi, ale i seniorek

V roce 2016 se v Komunitní zahradě v jejím amfiteátru konalo představení Ochotných divadelníků Osm dáreků pro Klárku. V témže roce v Komunitní zahradě proběhlo promítání filmů v letním kině. Diváci mohli vidět filmy: Teorie tygra, Učitelka a Ztraceni v Mnichově.

Každé úterý se koná na radnici ve velkém sále cvičení SENIORFITNESS. Cvičení vede senior, bývalý gymnasta, a zúčastňuje se ho deset až patnáct seniorek. Cvičení trvá šedesát minut a je velice kvalitní. Za jedno cvičení se platí částka 40 Kč. Cvičí se na podložkách a ke cvikům se využívají zdravotní míče – overbally. Overball je zdravotní dechový a manipulační míč o průměru 28 cm. Má neklouzavý pružný povrch a je značně odolný proti zatížení. Lze ho využít při cvičeních vyrovnávacích, kondičních, posilovacích i relaxačních. Podle záměru míč nafukujeme méně nebo více. Při cvičeních, kdy tělo spočívá větší vahou na míči – sed nebo klek – se doporučuje měkčí míč, aby se zvětšila stabilita těla. Cvičení s overballem ovlivňují i svalovou koordinaci a rovnováhu. Každý cvik se opakuje pětkrát až osmkrát. Kromě cvičení s overbally bývají při hodině procvičovány břišní svaly. Kloubní

pohyblivost je procvičována pomocí protahovacích cvičení. Cvičení také obsahuje prvky jógy, hlavně jógového dýchání. Při něm se dýchá pomalu a soustředěně nosem, s důrazem na prodloužený výdech, který má trvat téměř dvojnásobek dechu. Jógové dýchání má relaxační efekt a ovlivňuje správné držení těla. Na začátku a na konci cvičební hodiny je zařazeno známé cvičení z jógy – Pozdrav slunci.

V tělocvičně Základní školy Mikoláše Alše jsou pořádány lekce YOGAPILATES. Jde o kombinaci jógy a Pilates pro ženy nad 50 let. 12 lekcí stojí 1200 Kč.

V místní knihovně vede paní Věra Štěpánková jedenkrát za měsíc Jógu smíchu. Jóga smíchu je kombinace cvičení, smíchu a jógového dýchání. Toto cvičení dodává do našeho těla a mozku více kyslíku a vytváří pocit zdraví a energie. Srdečný smích aktivuje srdce i celý oběhový systém, a když se smějeme často a pravidelně, zvyšuje se i naše odolnost proti nemocem.

Klub aktivního stáří – KLAS organizuje dvakrát ročně, vždy na jaře a na podzim výlety za poznáváním kulturních památek, za přírodními krásami a turistikou v nádherné krajině Čech. Většinou je cílem autobusového výletu některý hrad nebo zámek. Již senioři a převážně seniorky měly možnost navštívit Benešov nad Ploučnicí, Kácov, Horšovský Týn, Slatiňany, Žleby a Bečov nad Teplou s nádherným relikviářem sv. Maura. Výlety jsou velmi populární a velice dobře zorganizované.

Díky paní Tvarohové, bývalé vedoucí místní knihovny, měly seniorky možnost přímo autobusem ze Suchdola navštívit a rekreovat se v lázních Bojnice na Slovensku. V lázních je i otevřený termální bazén, nedaleko hotelu pohádkový zámek, zoologická zahrada a krásná příroda vhodná k dlouhým procházkám.

Městská část Praha 6 pořádá pro seniory každý podzim velice navštěvovanou akci Sportujeme v každém věku. Možnost účasti je otevřená i pro seniory a seniorky ze Suchdola. Akci uvádí Š. Škorpil, zúčastní se jí i významní sportovci např. I. Bugár, V. Veselý, E. Samková. S pořadatelstvím pomáhají studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu. Disciplíny jsou seniorské: gorodky, kriket, minigolf, curling na suchu, slalom na koloběžkách a lukostřelba. Při



nepřízní počasí jsou v hale připraveny přednášky o zdravotním cvičení a o zdravém životním stylu a také ukázky sebeobrany a senioři si mohou zacvičit jógu.

### 4.3 NAUČNÉ AKTIVITY

Oficiálním směrem ve vzdělávání dospělých jsou Univerzity třetího věku. Univerzita třetího věku je všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské univerzitní úrovni, které vysoké školy již tradičně řadí do nabídky celoživotního vzdělávání.

Největší výběr přednášek s tematikou medicíny, psychologie, práva, teologie, historie, biologie a práce s počítačem je na Karlově Univerzitě. Každoročně na ní v Univerzitě třetího věku studuje přes 6000 seniorů. Na Praze 6 lze na Fakultě tělesné výchovy a sportu studovat Teorii a praxi v tělovýchově seniorů.

Na České vysokém učení technickém v Dejvicích lze v rámci Univerzity třetího věku studovat dopravu, jazyky, architekturu, matematiku nebo výpočetní techniku.

Na České zemědělské univerzitě přímo v Suchdole jsou v rámci Univerzity třetího věku otevřeny v roce 2017 dva obory: Senior a společnost a České dějiny a souvislosti. Připravuje se také virtuální Univerzita třetího věku s konzultacemi.

V kavárně na radnici se každý rok v únoru konají Čapkovská setkání – společné čtení z knížek Josefa a Karla Čapkových.

V penziónu Horizont jsou organizovány kurzy angličtiny a francouzštiny pro seniory. Hodina v kursu stála 90 Kč. Problémem byly nestejně znalosti účastnic, kladem příjemná atmosféra a dobré vedení kursů.

Penzión Horizont je provozován evangelickou církví. Kromě několika ubytovacích míst nabízí také denní stacionář pro seniory. Posláním denního stacionáře je umožnit osobám s různým druhem postižení co nejdéle zůstat doma, v jejich přirozeném prostředí. Ve stacionáři najdou senioři bezpečné prostředí, přiměřené množství podnětů, společenský kontakt s personálem i ostatními klienty v době, kdy se jim nemohou věnovat jejich pečující příbuzní.

Pobyt ve stacionáři pomáhá uživatelům udržovat denní režim. Den i týden má ustálenou strukturu. Ve stacionáři se pročítá denní tisk, cvičí se, zpívá se, chodí se na pravidelné procházky, pečuje se o kočky a o křečka, pečou se koláče, kreslí se. Odborné lektorky chodí provozovat fyzioterapii, dramaterapii a muzikoterapii. Je i dost času na odpočinek. Do aktivních činností se každý zapojuje podle svých možností a zájmu.

Městská část Praha Suchdol věnuje ve svém rozpočtu penziónu Horizont statisícovou částku na naučné aktivity pro své obyvatele, ale také pro ostatní seniory v Suchdole. Proto bývají naučné přednášky zdarma. Nejoblíbenější bývají cestopisné přednášky z celého světa, z Ameriky, z Asie a z Afriky. Vítězslav Havránek přednášel a promítal z Ameriky Arizonské kaňony, Americké parky, Yellowstonský národní park. Manželé Vackovi připravili přednášku s promítáním o Kolumbii. Pěkná byla přednáška a promítání o New Yorku, Libanonu, Vietnamu, Číně a Japonsku. I přednášky a besedy o nádherných krajinách naší republiky – Šumavě, Beskydech a Jeseníkách si našly své posluchače. Přínosné byly také přednášky – Bezpečí pro seniory a beseda s kriminalistou Jiřím Markovičem.

KLAS zorganizoval na únor roku 2017 na radnici přednášku Ing. Luboše Kálala s promítáním, která má název Transsibiřská magistrála.

V říjnu roku 2016 zorganizovala Česká zemědělská univerzita 6<sup>th</sup> Life sciences film festival. V jeho rámci zorganizovala Fakulta lesnická a dřevařská Sokolnické odpoledne na fotbalovém hřišti Katedry tělesné výchovy ČZU. Kromě sokolů létaly po hřišti i káňata, orel skalní, poštolky a také výr velký a sovy. Výcvik doprovázelo poutavé vyprávění a z celého odpoledne vyzařovala láska ke zvířatům.

V lednu 2017 byl předveden v Horizontu program: Tajemné sovy. Program seznámil s druhy evropských sov, stylem a zajímavostmi z jejich života. Sovy létaly kolem diváků a diváci měli možnost si je pohladit a cítit neuvěřitelnou hebkost jejich peří. Zajímavá byla též ukázka lovu sov na atrapy myši.

Nejvíce naučných přednášek organizuje místní knihovna, která sídlí vedle základní školy v Suchdole. Má otevřeno každý všední den odpoledne od

12 do 18 hodin pro dětské návštěvníky i pro dospělé. Tradice přednášek a besed byla v knihovně zahájena již v roce 2009 besedou se známým hercem a moderátorem Markem Ebenem. Následovala beseda se socioložkou Jiřinou Šiklovou. Populární a hojně navštěvované byly besedy se spisovatelem Milanem Vieweghem, Ludvíkem Vaculíkem, Josefem Klímou a Halinou Pawlovskou. Velice zajímavá byla i přednáška Alexandra Tomského: O překládání anglické literatury. Nejpůjčovanějším autorem v knihovnách po celé České republice je Vlastimil Vondruška. Jeho beseda měla velkou návštěvnost a byla celkově velice zajímavá a vtipná. Pan spisovatel pak podepsal vlastnoručně všechny svoje knížky v knihovně a to jich jsou desítky. Dalším velmi známým spisovatelem, který přijal pozvání k besedě, byl Petr Šabach. Oblíbený povídkář, jehož knihy byly často zfilmovány, byl bezprostředním vypravěčem. A při vyprávění si pochutnával na únětickém pivu. Další zajímavou osobností, která přijala pozvání na besedu v knihovně, byl šéf Pražského kulinářského institutu sídlícího v Suchdole Roman Vaněk. Na jeho přednášce nebyly v přesile seniorky, ale mladí kuchaři, kteří se snažili zachytit jeho názory na zdravý a nezdravý životní styl, na poctivou českou kuchyni, na vegetariánskou kuchyni. Vysvětloval, jak českou kuchyni lze odlehčit, dochutit apod. Zodpověděl i na praktické dotazy seniorek na přípravu chřestu, avokáda apod. Všechny jeho odpovědi byly pohotové, k věci a vtipné.

Knihovna také pořádá dějepisné přednášky. PhDr. Václava Kofránková Ph.D. měla přednášky: Vladařský ideál ve starověku, Lucemburská Evropa, Přemysl Otakar II. A také přednášku k filmu Císařův pekař a dobový kontext. Zaujala též přednáška historičky Mgr. Lucie Kodišové. Krása a tajemství drahokamů na dvoře Karla IV. A také přednáška: Zlatnictví na dvoře Karla IV. Petr Janeček připravil přednášku: Městské legendy. Válečnou tematikou se pak zabývaly přednášky Pavla Hlavatého: Mnichovská dohoda a Benešovy dekrety, zajímavá byla přednáška: Vývoj světového konfliktu. Výtvarnou tematikou se zabývají přednášky akademické malířky Magdaleny Vovsové: Mikoláš Aleš v souvislostech, O grafice stručně a Ukiyo-e. Populární byla přednáška: Jak si sestavit rodokmen, kterou připravila Věra Khásová. Také s velkou odezvou se setkala přednáška: Soukromí a sousedské vztahy, kterou připravili pan Kutina

a Judr. Z. Kohoutová. Přednáška Mudr. Zdeňka Susy: Pivo a pivovary byla organizována místní knihovnou, ale proběhla na netradičním místě, ve školním pivovaru ČZU. Po vyprávění o pivovarech minulosti a dneška, o technologii vaření piva a o názorech lékařů na pití piva následovala prohlídka pivovaru a ochutnávka Suchdolského Jeníka.

V knihovně byly také promítány dva filmy z filmového festivalu Jeden svět. Filmy měly názvy Všichni spolu a Krev v mobilech.

V místní knihovně probíhají kurzy: Počítače pro seniory. Tohoto kursu se účastní převážně senioři, našlo se jen pár odvážných senierek. V kursu se probírá prohlížení na Internetu, hledání na Internetu, elektronická pošta, nakupování na internetu, předpověď počasí, program televize, jízdní řády apod.

Akcí pořádaných v Městské části Praha Suchdol je opravdu mnoho, ale důležité je, aby se o nich obyvatelé Suchdola dozvěděli. K tomu slouží občasník MČ Praha-Suchdol Suchdolské listy a každoměsíční Suchdolská mozaika s programem akcí na jednotlivý měsíc. V Suchdolských listech mají též možnost publikovat politické strany a sdružení. Suchdolské listy a Suchdolská mozaika jsou dodávány do každé domácnosti v Suchdole. Dále slouží k informaci o akcích nástěnné plochy na Suchdolském a Brandejsově náměstí a v každé autobusové zastávce.

## 5 VNÍMÁNÍ SOUČASNÉHO STAVU SENIORKAMI

### 5.1 ROZHOVORY

Cílem rozhovorů bylo zjistit stav trávení volného času senierek. Rozhovory se konaly v průběhu ledna a února roku 2017. Vybraní respondenti jsou především osoby, které aktivně organizují zájmové činnosti pro seniorky (viz Tab. 1). Celý opis rozhovorů je k naleznutí v Příloze A.

<b>Tab. 1: Vybraní respondenti</b>	
<b>Jméno</b>	<b>Povolání</b>
Karolína Vostrovská	Vedoucí knihovny v Suchdole
Jiří Přeučil	Ředitel HORIZONTU
Olga Borová	Vedoucí zájezdů KLASU

#### 5.1.1 ROZHOVOR S PANÍ VOSTROVSKOU

Z rozhovoru s paní Vostrovskou vyplynulo, že nejčastěji navštěvují knihovnu děti a seniorky. Nejoblíbenějšími besedujícími v knihovně byli čeští spisovatelé.

Kurz počítačů pro seniory byl úspěšný, ale navštěvovali jej hlavně senioři, senierek pouze pár.

#### 5.1.2 ROZHOVOR S PANEM PŘEUČILEM

Pan Přeučil pochválil účast senierek na cestovatelských besedách a hudebních pořadech v Horizontu. Slíbil i více přírodovědných akcí. Také slíbil pokračování jazykových kurzů.

### 5.1.3 ROZHOVOR S PANÍ BOROVOU

Paní Borová již na jaro 2017 organizuje další zajímavý zájezd po Čechách. V případě velkého zájmu se bude snažit přidat ještě jeden zájezd, aby senioři mohli poznávat krásy České republiky 3x ročně.

## 5.2 ANKETA

K celkové analýze současného stavu a vnímání volnočasových aktivit v Suchdole slouží provedená anketa, která si kladla za cíl potvrdit nebo vyvrátit zadané hypotézy (viz Tab. 2). Plné znění ankety a její výsledky jsou k nalezení v Příloze B.

<b>Tab. 2: Hypotézy</b>	
<b>Hypotéza č. 1</b>	Nabídka volnočasových aktivit v Městské části Praha-Suchdol je pro seniorky dostatečná.
<b>Hypotéza č. 2</b>	Většina dotazovaných seniorek bude aktivně trávit alespoň 6 hodin denně.
<b>Hypotéza č. 3</b>	Z aktivních činností budou u seniorek (na rozdíl od seniorů) převažovat kulturní a vzdělávací aktivity.

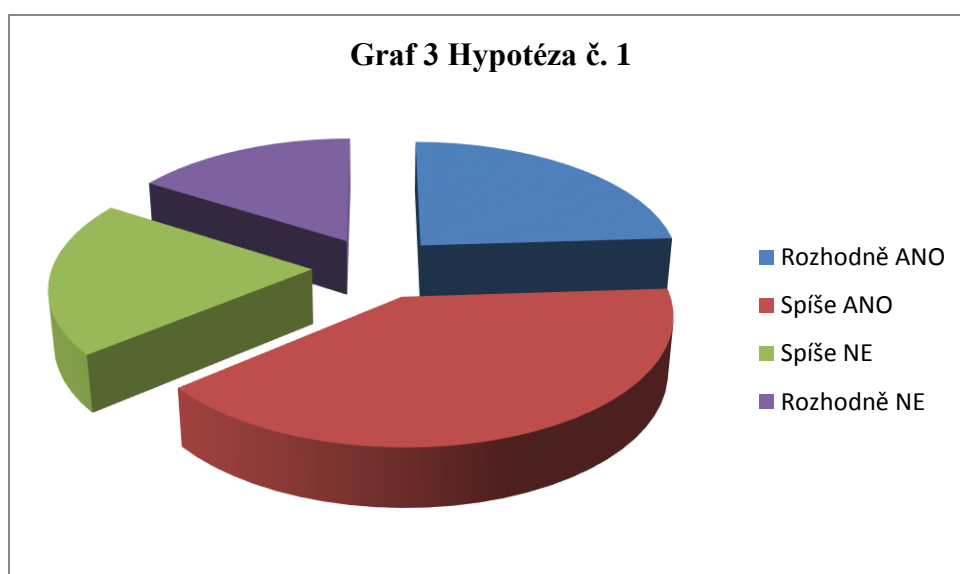
Dalším cílem bylo zjistit, co by si seniorky přály vylepšit v oblasti volnočasových aktivit v Městské části Praha-Suchdol. K tomuto účelu sloužila otevřená poslední otázka v anketě. Její výsledky jsou shrnuty na konci této kapitoly.

Ankety se zúčastnilo celkem 50 seniorek ve věku 65-85 let (viz Tab. 3). Většinu respondentů tvořily seniorky ve věku 65-74 let, které i díky fyzickým dispozicím jsou pro tuto anketu více relevantní. Tento reprezentativní vzorek má použitelnou vypovídající hodnotu pro potvrzení nebo vyvrácení uvedených hypotéz.

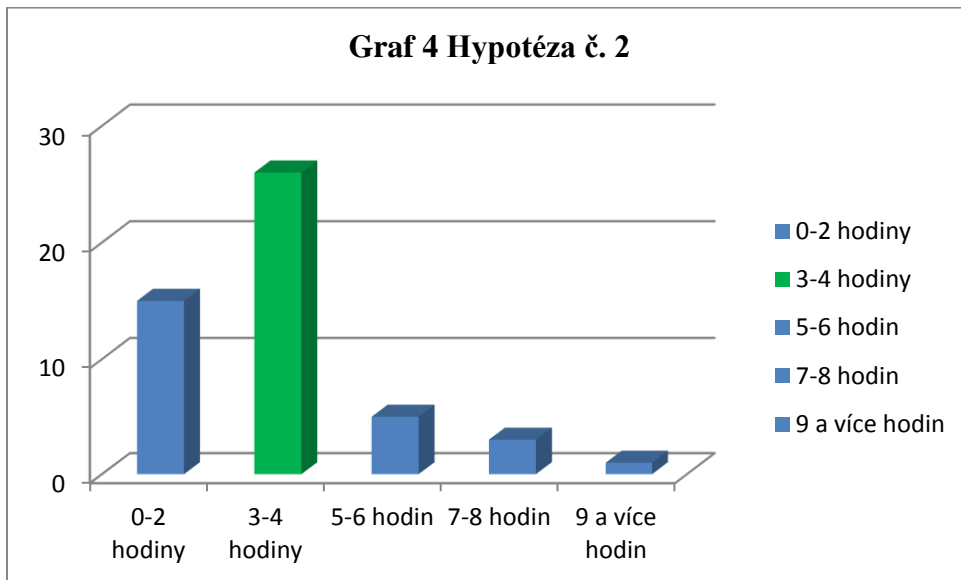
Dotazníky byly distribuovány v místní knihovně a v květinářství v Suchdole.

<b>Tab. 3: Věkové rozložení účastníků ankety</b>	
<b>65-74 let</b>	<b>75-85 let</b>
42	8

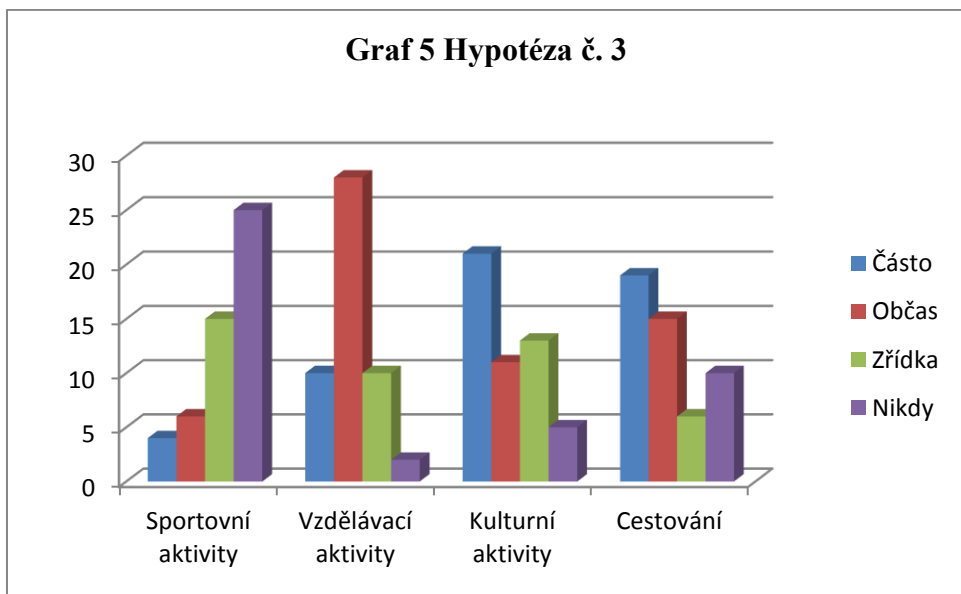
Hypotéza č. 1 se podařila potvrdit, jelikož většina dotázaných byla spokojena nabídkou volnočasových aktivit pro seniorky v Suchdole (viz Graf 3).



Hypotéza č. 2 se nepotvrdila. Seniorky zřejmě velmi dobře rozlišovaly aktivní odpočinek od odpočinku pasivního. Většina senierek tráví aktivně tři až čtyři hodiny denně (viz Graf 4).



Hypotéza č. 3 se potvrdila. Sportovní aktivity nejsou často vyhledávanými činnostmi senierek. Vedle vzdělávacích a kulturních aktivit ale též dost senierek ráda cestuje (viz Graf 5).





Součástí ankety byla také možnost doplnit volnočasové aktivity, které v MČ Praha-Suchdol chybí. Nejčastěji byly doplněny následující aktivity:

- Besedy o přírodě s ukázkami.
- Chybějící malá hala pro sport a kulturu.
- Stoly pro stolní tenis.
- Louka pro psy.
- Častější organizované výlety.
- Více naučných procházek po Suchdole a okolí s průvodcem.
- Levnější tvořivé činnosti.

## ZÁVĚR

Cesta ke šťastnému stáří začíná v mládí. Stárnutí je proces, ve kterém se všechno, co seniorky dělaly v mládí a dospělosti, projeví právě ve stáří. Pro seniorky je nejvyšší životní hodnotou zdraví, rodina, láska, přátelství, domov, vlast, obec, vlastní život, vzdělání, dostatek finančních prostředků. Osamělost škodí zdraví. Ani jeden člověk nemůže být sám, potřebuje okolo sebe mít jiné lidi, se kterými může komunikovat, vyjádřit své myšlenky, názory, potřebuje s nimi sdílet své zážitky, radosti a starosti každodenního života. Potřebuje lásku a péči svých blízkých.

Téměř každá seniorka je ráda, když ví, co se děje v jejím bezprostředním okolí i v celé obci. Ráda patří do určité sociální skupiny, ráda má pocit, že je pro někoho důležitá a potřebná. Důležité je najít smysl života, pocítit, že ho seniorka prožila spravedlivě a dobře.

Teoreticky téměř každý člověk uzná potřebu aktivně trávit volný čas. Důležité je, aby se teoretické poznatky přenesly do praxe.

V Suchdole jsou seniorky většinou aktivní, rády pomáhají s organizací akcí kulturních i poznávacích. Milují divadlo, filmy, hudbu, cvičení a cestování. Vracejí se k zájmům a koníčkům z dřívější doby. Učí se rády nové věci, aby se vyrovnaly vnoučatům. Milují přírodu, květiny, zvířata, hlavně psy a kočky. Právě v přednáškách a besedách s názornými ukázkami např. ptáků, plazů, domácích mazlíčků, ale i minerálů z přírody může být mezera v jinak bohaté přednáškové činnosti v Suchdole.

V anketě seniorky právě upozorňovaly na možné zlepšení v této oblasti volného času.

Nabídka sportovních aktivit pro seniorky by mohla být větší, ale naráží na prostorové možnosti, a to hlavně v zimním období. Také by se mohlo uskutečnit více procházek po bezprostředním nádherném okolí Suchdola s lektorem.

Pohyb přispívá k pocitu štěstí. Též krása umění přispívá k pocitu štěstí. Seniorky se radují ze setkání s laskavými lidmi. Pokud se seniorka cítí usměvavá a šťastná, nastává u ní pozitivní zpětná vazba v komunikaci. Snadněji se otevře

dojmům z vnějšku a více vnímá pocity. Také humor a optimismus pomáhají úspěšně potlačit stres a překonávat životní překážky. Samy seniorky jsou režisérkami své vlastní budoucnosti.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Monografické publikace

BAŠTECKÁ, B.; GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vydání, Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-560-4.

BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vydání. Eurolex Bohemia, 2003. ISBN 80-86432-23-8.

HOLCZEROVÁ, V.; DVOŘÁKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vydání. Praha : Grada, 2013. ISBN 80-247-4697-5.

JANIŠ, K.; SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha : Grada, 2010. ISBN 80-247-5535-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vydání. Praha : Grada, 2011. ISBN 80-247-3604-4.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 1. vydání. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-262-1883-0.

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

VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života*. 1. vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7

VETEŠKA, J. *Přehled andragogiky*. 1. vydání. Praha : Portál 2016. ISBN 80-262-1026-9.

### **Seriálové publikace**

KŘIVOHLAVÝ, J. Nový pohled na zdraví a nemoc. *Psychologie dnes*, 1999, č. 1. ISSN: 1212-9607

### **Elektronické zdroje**

MČ PRAHA-SUCHDOL. *O Suchdole a Sedlci* [online] [cit. 2017-01-15].

Dostupné z: <http://www.praha-suchdol.cz>

ZÁKON Č. 128/2000 SB., O OBCÍCH (OBECNÍ ZŘÍZENÍ), V PLATNÉM ZNĚNÍ. § 1 [online] [cit. 2017-01-18].

Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128#p1>

## **SEZNAM ZKRATEK**

MČ	Městská část
ČZU	Česká zemědělská univerzita
WHO	World Health Organization

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

Tab. 1 Vybraní respondenti .....	45
Tab. 2 Hypotézy .....	46
Tab. 3 Věkové rozložení účastníků ankety .....	47

## Seznam grafů

Graf 1 Rozložení obyvatel v MČ Praha-Suchdol dle pohlaví k 31. 12. 2015 .....	30
Graf 2 Rozložení obyvatel v MČ Praha-Suchdol ve věku nad 65 let k 31. 12. 2015 .....	30
Graf 3 Hypotéza č. 1 .....	47
Graf 4 Hypotéza č. 2 .....	48
Graf 5 Hypotéza č. 3 .....	48

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Rozhovory .....	I
Příloha B – Anketa .....	IV



## **Příloha A – Rozhovory**

### **Rozhovor s Karolínou Vostrovskou, vedoucí místní knihovny**

Kdo nejčastěji navštěvuje místní knihovnu?

Hlavně ženy a děti.

Tvoří většinu z návštěvnic – žen seniorky?

Ano, mají více volného času a také si rády nejen o knížkách popovídají.

Již několik let obohacuje repertoár místní knihovny nabídka Městské knihovny. Kolikrát ročně vám převážně nejnovější či oblíbené tituly z Městské knihovny chodí?

Přicházejí čtyřikrát ročně. A jsou opravdu hodně půjčované.

Od založení knihovny jsou pořádány besedy s českými spisovateli. Která z besed se Vám nejvíce líbila?

Je těžké vybírat. Ale krásná byla beseda s Vlastimilem Vondruškou a také vtipná beseda s Petrem Šabachem.

Je ve vaší knihovně Vlastimil Vondruška také nejpůjčovanějším autorem?

Samozřejmě ano. Vlastníme prakticky všechny jeho vydané knížky, některé i v různých vydáních. Většinu z nich nám autor podepsal.

Jaké další besedy byly úspěšné?

Určitě ta s ředitelem Kulinářského institutu na Suchdole panem Romanem Vaňkem. Byl bezprostřední, vtipný a zaujal mě také tím, jak má rád svou práci a jak nemiluje žádný druh sportu.

Která z besed s dějepisnou tematikou měla největší návštěvnost?

Beseda paní profesorky Václavy Kofránkové Lucemburská Evropa. Většina posluchaček navštívila výstavy na Pražském hradě a ve Valdštejnském paláci pořádané k 700. výročí narození Karla IV. Proto měly k paní profesorce spoustu dotazů a všichni se dozvěděli mnoho zajímavostí.

Také akademická malířka Magdaléna Vovsová měla několik přednášek z výtvarných oborů.

Jaká je jejich návštěvnost?

Paní malířka má svůj vlastní okruh posluchačů.

Bude znovu pořádán Kurs počítačů pro seniory?

Vedle zájmu bude též záležet na výšce dotací od Městského úřadu.

Můžete nám prozradit další zajímavé jméno besedujícího v příštím roce 2017?

Bohužel nemohu, vyjednávání záleží na přidělení výše zmíněných dotací.

Děkuji za rozhovor.

### **Rozhovor s ředitelem Horizontu Jiřím Přeučilem**

Na zajímavé přednášky a besedy chodí více senioři či seniorky?

Převážně seniorky. A je zajímavé, že přednášejícími jsou většinou muži.

Které přednášky jsou nejoblíbenější?

Určitě cestovatelské s promítáním. Mnoho seniorek ví, že se již do vzdálených zemí nepodívá, tak je ráda, že se o cizích zemích dozvedí něco více při přednáškách.

Zřejmě na přání seniorek se častěji konají hudební pořady?

Ano, vycházíme z přání seniorů a seniorek. Koncerty jsou pěkně navštěvované.

Která z akcí v poslední době zaujala Vás osobně?

Určitě akce: Tajemné sovy. Je vidět, že přírodovědné akce mohou být objednány i v budoucnu.

Jak se osvědčily jazykové kursy?

Jazykové kursy byly velice slušně navštěvované zpočátku. Pak se ale projevila nemocnost, rekreace i nestejně znalosti a zájmu ubývalo. Budeme se však snažit v pořádání jazykových kursů pokračovat.

Je v Suchdole zájem o dovážení obědů seniorům?

Zájem o dovážení obědů stále roste.

Děkuji za rozhovor.

### **Rozhovor s Olgou Borovou, vedoucí zájezdů KLASU – Klubu aktivního stáří**

Jak často objednáváte autobusové zájezdy za poznáním?

Vždy dvakrát ročně, na podzim v říjnu a na jaře v květnu.

Jaký je zájem seniorů a seniorek ze Suchdola?

Zájem je značný, nemáme problém obsadit celý autobus. Také proto bývá cena zájezdu pouze 100 Kč.

Jezdí na zájezdy více seniorů nebo seniorek?

Na naše zájezdy jezdí převážná většina seniorek. Pár statečných mužů tvoří manželé, synové či vnuci seniorek.

Který zájezd se Vám líbil nejvíce?

Zájezd do Bečova s relikviářem sv. Maura a poslední zájezd do Slatiňan, protože mám ráda koně.

Jezdíte i do ciziny?

Nejezdíme. Ale mnoho seniorek ze Suchdola jezdí s cestovní kanceláří INTER ZBIROH, která pořádá i víkendové zájezdy do Německa, Slovenska, Rakouska a Polska. Průvodkyněmi v této cestovní kanceláři jsou kantorky, a proto výklad o těchto destinacích je na velmi dobré úrovni.

Děkuji za rozhovor.

## Příloha B – Anketa

### První otázka: Je nabídka volnočasových aktivit pro seniorky v Suchdole dostatečná?

Rozhodně ANO	12
Spíše ANO	20
Spíše NE	10
Rozhodně NE	8

### Druhá otázka: Kolik hodin věnujete aktivnímu trávení volného času?

0-2 hodiny	14
3-4 hodiny	26
5-6 hodin	6
7-8 hodin	3
9 a více hodin	1

### Třetí otázka: Jak často se účastníte akcí v Suchdole?

	ČASTO	OBČAS	ZŘÍDKA	NIKDY
Sportovní aktivity	4	6	15	25
Vzdělávací aktivity	10	28	10	2
Kulturní aktivity	21	11	13	5
Cestování	19	15	6	10

### Doplňující otázka: Která z volnočasových aktivit Vám v nabídce Městské části Praha-Suchdol chybí?

V Suchdole chybí malá hala pro sporty a kulturu. Hlavně v zimě se stoly na stolní tenis, mohla by v ní být dráha na curling na suchu, na kuželky. Také by se v ní mohly konat představení, jak divadelní, tak ukázky z oper a operet. Chybí i louka pro psy, kde by jim mohl být poskytnut základní výcvik. K penziónu Horizont je v zimě neschůdná cesta a celkově stav chodníků v Suchdole je nevalný. Výlety autobusem by se mohly konat častěji. Tvořivé činnosti by pro seniory mohly být levnější.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Šárka Pávová**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: Kombinované**

**Název práce: Aktivní trávení volného času seniorek**

**Rok: 2017**

**Počet stran textu bez příloh: 42**

**Celkový počet stran příloh: 4**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 12**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 2**

**Vedoucí práce: Mgr. Daniela Linxová**