

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2021

Bc. Darja Beláková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Sociální pedagogika – Projektování a management

Bc. Darja Beláková

Sociální determinanty prožívání volného času u seniorů

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v bibliografickém seznamu.

V Olomouci dne 28. 5. 2021

.....

Bc. Darja Beláková

Poděkování

Děkuji PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové za její laskavost, odborné vedení a trpělivost. Rovněž děkuji všem respondentkám za jejich čas, vstřícnost a ochotu podílet se na výzkumu.

OBSAH

Úvod	7
1 Senior a proces stárnutí.....	9
1.1 Vymezení základních pojmů	9
1.2 Senior.....	10
1.3 Stáří.....	11
1.4 Stárnutí.....	12
1.4.1 Biologické stárnutí	13
1.4.2 Sociální stárnutí.....	14
1.4.3 Kalendářní stárnutí	15
1.5 Demografické souvislosti	16
2 Kvalita života seniorů	18
2.1 Oblasti kvality života.....	18
2.2 Aspekty stárnutí a jejich vliv na životní styl	19
2.3 Příprava a adaptace na stáří	21
2.4 Odchod do důchodu.....	23
2.5 Vnímání času z pohledu seniorů.....	24
2.6 Smysluplnost života seniorů.....	25
3 Volný čas	27
3.1 Vymezení pojmu volný čas	27
3.2 Funkce volného času	28
3.3 Činitelé ovlivňující volný čas	29
3.4 Volnočasové aktivity seniorů	31
3.5 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku.....	32
4 Výzkumy determinantů volného času	34
5 Výzkumná část	43
5.1 Kvalitativní strategie výzkumu.....	43
5.2 Cíl výzkumu	44
5.3 Výběr respondentů.....	45
5.4 Metody sběru a zpracování dat.....	45
5.5 Etické problémy výzkumu.....	46
6 Případové studie.....	47
6.1 Případová studie č. 1.....	47

6.2	Případová studie č. 2.....	58
6.3	Případová studie č. 3.....	69
7	Závěrečná analýza dat, jejich interpretace a konfrontace s odbornou literaturou..	81
7.1	Determinant: Pohlaví.....	81
7.2	Determinant: Věk	82
7.3	Determinant: Zdraví	83
7.4	Determinant: Lokalita.....	85
7.5	Determinant: Rodina.....	88
7.6	Determinant: Podmínky sociální povahy	92
7.7	Determinant: Vzdělání.....	95
7.8	Determinant: Finance	97
7.9	Vzájemné souvislosti mezi kategoriemi determinantů	99
7.10	Limity výzkumu a další možnosti	104
	Závěr	106
	Seznam příloh	107
	Seznam tabulek a grafů	108
	Seznam použitých zkratk	109
	Bibliografický seznam	110

ÚVOD

Každé období lidského života nám dává určité možnosti, ale v některých okolnostech nás zase limituje. To platí i pro období stárnutí a stáří. Stáří je všeobecně chápáno spíše negativně, a to jak z pohledu stárnoucího jedince, tak především okolím, které si pod tímto pojmem představí nesoběstačnou osobu, tedy osobu neschopnou samostatného života závislou na pomoci jiných. Málokdo se raduje z toho, že stárne. Ale stáří takové být nemusí, pro mnoho lidí se může stáří stát jedním z nejkrásnějších období života, protože mají konečně čas a prostor k realizaci všeho, co dosud z různých důvodů nestihli. Anselm Grün ve své knize *Stárnout je veliké umění* (2009) ukazuje, *„že stáří je pro člověka výzvou a příležitostí právě tak, jako jiná období života“*. Autor podněcuje seniory, aby se *„svým stářím nakládali odpovědně a byli si vědomi jeho ceny“*. Je přesvědčený, že to, *„že je člověk starý, není samo o sobě zásluha, ale zda se jeho stáří stane skutečnou hodnotou, závisí jen na něm. Ten, kdo vnímá jen omezení, která stáří přináší, kdo není schopen přijmout sám sebe v dané situaci, nebude prožívat radost, štěstí a vděčnost“*. Každému umění se člověk musí učit, také umění stárnout. Musí se smířit s tím, že nikdy nebude perfektní, vždycky bude dělat chyby, ale pokud se z chyb bude umět poučit, pak ho povedou k moudrosti a ta přece ke stáří patří.

Výzkumným tématem této práce je zkoumání sociálních determinantů a jejich vztahů, které mají vliv na volný čas seniorů. Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jaké konkrétní determinanty ovlivnily nebo ovlivňují možnosti prožívání volného času seniorů. Na základě tří kazuistik, které jsou uvedeny ve výzkumné části práce, detailně nahlédneme do života seniorek, a to s důrazem na stěžejní téma práce. Snahou je nalézt faktory, které v průběhu života ovlivnily jejich volný čas, popsat je a nalézt mezi nimi případné souvislosti.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly. První kapitola vymezuje základní pojmy jako je senior, stáří a stárnutí, které slouží k zasvěcení do dané problematiky. Druhá kapitola se zamýšlí nad kvalitou života seniorů, popisuje aspekty stárnutí a jeho vlivy na životní styl, vhodnou přípravu a adaptaci na stáří, odchod seniorů z pracovního procesu a dále vymezuje aspekty smyslu jejich další životní dráhy. Definování pojmu, funkcí a činitelů volného času se věnuje kapitola třetí. Závěrečná, čtvrtá kapitola teoretické části popisuje vybrané výzkumy, které proběhly v rámci zkoumání trávení volného času seniorů.

Výzkumné části práce se věnují tři kapitoly: v kapitole páté charakterizujeme kvalitativní strategii výzkumu v designu případové studie, pro kterou jsme se rozhodli, dále definujeme

téma a cíl výzkumu, vytyčíme výzkumné otázky, popíšeme výběr respondentů, metody sběru a zpracování dat. V jednotlivých podkapitolách šesté kapitoly detailně popíšeme případové studie všech tří respondentek, vymezíme hledané determinanty, provedeme jejich analýzu, kterou dáme do kontextu s odbornou literaturou. V závěrečné, sedmé kapitole výzkumné části práce se zamýšlíme nad limity výzkumu a jejich dalšími možnostmi.

1 Senior a proces stárnutí

Tato kapitola vymezuje pojmy senior, stáří a stárnutí. Poukazuje na jejich členění a definuje změny, kterými každý jedinec v tomto období života prochází.

1.1 Vymezení základních pojmů

Ontogeneze popisuje průběh lidského jedince od jeho oplodnění až po smrt. Členěním životních cyklů na určité úseky se zabýval již Hippokrates, který lidský život dělí do sedmi období a každému období připisuje rovněž sedmileté trvání. Také J. A. Komenský člení lidský věk v díle *Orbis Pictus* na sedmiletí.

Snahu po komplexní periodizaci, která by zachytila nejen biologický, ale i psychický a sociální obraz vývoje člověka v naší psychologické literatuře nejlépe reprezentuje Příhoda ve své Ontogenezi lidské psychiky (in Šimíčková-Čížková, 2008). Pro svou věkovou periodizaci navrhl dělení do osmi etap, a to od počáteční etapy antenatální, následovanou fází prvního a druhého dětství, pubescencí, přes období hebetické, životní stabilizace a vyvrcholení, až po etapu počínající involuce a konečné sénium.

Vědní obory, které se stárnutím a stářím zabývají, jsou vzájemně integrovány, mají multidimenzionální charakter. Sjednocení terminologie, definování pojmů, spolupráce, zpřístupnění poznatků je úkolem obecné vědy o stáří. V souvislosti se stářím a jeho zkoumáním vznikly i nové disciplíny:

- gerontologie je nauka o stárnutí a stáří, která se zaměřuje na zkoumání biologických, fyzických a psychických vlastností stárnoucího organismu i sociálními aspekty stáří, kterými se budu zabývat více v této kapitole (Šimíčková-Čížková, 2008).
- geriatrie je samostatný medicínský obor zabývající se klinickým obrazem, diagnostikou, léčbou a prevencí nemocí ve vyšším věku;
- gerontopsychologie je speciální psychologická disciplína, která zkoumá psychologické aspekty procesu stárnutí a období stáří;
- gerontopedagogika je specializovaná andragogická disciplína zabývající se edukací seniorů;

- gerontopsychiatrie je podobor psychiatrie, který se zabývá duševními poruchami souvisejícími s procesem stárnutí a stáří, jejich prevencí, diagnostikou, léčbou a péčí o duševně nemocné staré lidi.

„Období stárnutí a stáří je všeobecně pojímáno a chápáno negativně, s obavami. V tomto období jsou očekávány problémy, omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, snížení mentálních potřeb, omezení kontaktů s okolním prostředím a také ztráta možnosti seberealizace. Obavy a negativní očekávání vedou také ke strachu z ponížení, ze ztráty lidské důstojnosti a ztráty respektu především při nesoběstačnosti.“ (Malíková, 2011, s. 14) Proces stárnutí je zákonitý a je třeba ho respektovat.

1.2 Senior

„Stařec“, „stařena“, „bába“, „dědek“, „důchodce“. I tak častuje, obzvláště mladá generace, jedince staršího data narození. Jak vhodně nazývat osoby, které již dosáhly hranice nad šedesát let? Otázka oslovování a nazývání starých osob je ošemetná. Téměř vždy se jednalo o nelichotivé výrazy, někteří odborníci navrhovali, aby se z tohoto důvodu začalo starým občanům říkat „dříve narození občané“, namísto užívaného „přestárli občané“. Toto označení se však neuchytilo, protože příliš připomínalo termín předčasně narozené děti. Postupem času bylo navrhováno ještě mnoho výrazů, které však v češtině zněly příliš krkolomně nebo se neuchytily (Haškovcová, 2010).

„Starý člověk je geron (geront). Geronti tvořili ve Spartě privilegovaný „sbor starců“ (gerúzia) radících králi. Termín stařec a stařena je odborně správný. Laikům se však pod tímto pojmem vybaví zpravidla člověk těžce stářím zkušený. Často se mluví i o „přestárlych“, ale člověk nemůže být nikdy přestárlý. Něco je přesolené, překořeněné, je toho příliš. Geront je tedy příliš dlouho živ, ve slově přestárlý je obsaženo mnoho urážek a surovostí.“ (Pacovský, 1981, s. 14)

Synonymem pro stáří je výraz senilita. I tento termín však nezní příliš lichotivě. Pod pojmem senilní si většina lidí představí někoho sešlého, zchátralého, nemocného.

Termín senioři (z latinského senior = starší) je nejběžnější a společností akceptovatelné souhrnné označení pro lidi od určitého věku. Existují různé představy o tom, odkdy patří skupina lidí k seniorům. *„Jako jediným objektivním faktorem při posuzování toho, kdo je senior, se stal kalendářní věk jedince, který je relativně jednoduše statisticky zachytitelný“*

(Ondráková, 2012). Nejobvyklejší věkovou hranicí je věk 60-65 let (Ondrušová, 2011). „*Stanovení této věkové hranice s sebou přináší jisté budoucí komplikace*“, míní Ondráková, protože „*s prodlužující se délkou života bude nezbytné tuto věkovou hranici revidovat. Odchod do starobního důchodu však nemůže být podle Ondrušové objektivním kritériem, kdy jedince přiřadíme mezi seniory, je však výrazným mezníkem v životě člověka samého*“. Typický pro většinu seniorů je odchod z pracovního procesu, kdy dostávají pravidelné finanční částky ze správy sociálního zabezpečení, tedy důchody.

1.3 Stáří

„*Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy oficiálně stáří začíná.*“ (Haškovcová, 2010, s. 9). Těmito slovy začíná svou publikaci Fenomén stáří Haškovcová. Termín stáří charakterizuje jako „*přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Zdůrazňuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý lidský život, zřetelněji se změny projevují až v pozdějším věku*“ (Haškovcová, 2010, s. 58).

Mühlprachr připouští, že „*stáří je spojeno se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních komplikací, kdy je kromě smrti hlavní hrozbou ztráta soběstačnosti, která se s přibývajícím věkem výrazně snižuje, což vede ke zvýšené závislosti na jiných lidech a s tím nucené životní změně*“ (2004, s. 39).

Bromley definuje stáří jako poslední etapu života, kterou označuje jako postvývojovou, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje (in Stuart-Hamilton, 1999). Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Vágnerová naopak uvádí, že rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, ve kterém sice dochází ke změnám daným stárnutím, které ale nemusí být tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život (2007, s. 299).

Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je vymezena smrtí, spodní věková hranice je určena tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života vstupují postupně. Každý z těchto jevů a procesů má svůj vlastní čas, kdy začne působit v životě člověka. Jedná se o individualnost každého jedince (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14).

„Věk je považován za jednu ze základních charakteristik člověka. Jde o důležitý ukazatel, který však nemá dostatečnou vypovídající hodnotu, a to především ve stáří“ (Malíková, 2011). Topinková a Neuwirth (1995, s. 17) nazývají stáří konečnou etapou procesu stárnutí. Připouštějí, že „s definicí stáří jsou obtíže a po staletí se jej snaží definovat umělci, filozofové i přírodovědci“. V soudobých teoretických studiích, které se zabývají problematikou stáří, se můžeme setkat s různým členěním stáří. Avšak ani odborníci se stále ještě nedohodli na obecně přijatelné definice, která by striktně definovala stáří a stárnutí. Ve většině zemí se v současné době používá jednotná periodizace lidského věku, kterou navrhla Světová zdravotnická organizace (WHO) v šedesátých letech minulého století. Ta vychází z patnáctiletých cyklů, z toho poslední tři stupně označují stupně stárnutí:

- stárnoucí (60-74 let);
- starý (75-89 let);
- stařecký, kam spadá věk od 90 let.

Odlíšné periodizační schéma se objevuje u Švancary (in Šimíčková, 2008), který proces stárnutí rozděluje do dvou etap: počáteční stáří od 60 do 75 let a pokročilé stáří od 75 let. V současné době je hodně rozšířené a užívané podobné členění stáří podle Mühlpachra (in Malíková, 2011): mladí senioři jsou lidé ve věku 65-75 let, staří senioři ve věku 75-84 let a od 85 let výše jsou velmi staří senioři.

1.4 Stárnutí

Odpověď na otázku „proč stárneme“ není jednoduché. Podle Malíkové (2011, s. 16) existuje celá řada teorií pro stárnutí organismu, které „na určitém podkladu objasňují jeho důvody. Teorie o příčinách stárnutí jsou podle jejího tvrzení vysvětlovány a chápány z pohledu biologických, sociálních a psychologických vlivů“. Weber a kol. (in Malíková, s. 17) dělí teorie stárnutí do dvou hlavních skupin: stochastické teorie, jejichž podstatou je předpoklad, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a s věkem přibývá poruch buněčného řízení a nestochastické teorie, které vycházejí z principu, že stárnutí je geneticky předurčeno. Sociální teorie se podle Jarošové (2006, s. 15) „vztahují ke stárnutí a stáří a jsou ovlivňovány strukturou společnosti a příslušnou sociální změnou. Postoj k seniorům je pak ovlivněn jejich počtem. Ve společnosti s nízkým procentem seniorů se těší vyššímu sociálnímu statutu a naopak ve společnosti, kde je procento seniorů vysoké, je vyšší riziko jejich devalvace“.

Stárnutí popisuje Topinková a Neuwirth (1995, s. 13) jako „specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem“. Pacovský (1990) chápe stárnutí jako „cestu do stáří“, které člení na fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí popisuje jako normální součást života a zákonitou epochu ontogeneze. Předčasné stárnutí a takové, kdy je kalendářní věk nižší než věk funkční, označuje jako stárnutí patologické (1990, s. 30).

Stárnutí a stáří je na konci přirozeného vývoje procesu každého individua, uvádí Weber a kolektiv (2000, s. 13). Stárnutí hodnotí jako proces změn v jednotlivých orgánech, ke kterým dochází v různou dobu a pokračuje různou rychlostí. Tento proces hodnotí jako „disociovaný, dezintegrovaný a asynchronní“. Je přesvědčen, že rychlost stárnutí je geneticky zakódována. Také Langmeier a Krejčířová (2006, s. 22) charakterizují stárnutí jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.

Individuální příčiny a projevy stárnutí jedince jsou zkoumaným jevem gerontologů, kteří se snaží o přesné vymezení a členění stáří. Přesné vymezení stáří, označení jeho počátku, je obtížné. Obvykle se rozlišuje trojí přístup k vymezení stárnutí: stárnutí biologické, sociální a kalendářní (Čevela, 2012).

1.4.1 Biologické stárnutí

Biologický věk se nemusí shodovat s kalendářním věkem člověka. Biologické stáří se také označuje termínem funkční věk, který tak odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu daného člověka. Uvádí, že všichni lékaři znají „mladé starce“ a „staré mladíky“ (Pacovský, 1990).

Podle Šimíčkové (2008, s. 132) je typickým jevem u stárnoucích lidí pokles tělesné hmotnosti a výšky, které souvisí se změnami tělesných proporcí, výrazným poklesem svalstva, snížením hmotnosti celé kostry, a také degenerativními změnami chrupavky, atrofíí kostí a sesedáním meziobratlových plotének. Současně s tímto klesá ve stáří rychlost, pružnost a hbitost pohybů. Ubývá také svalová výkonnost a souhra neuromuskulárního aparátu, která negativně ovlivňuje motorické dovednosti jedince. Šimíčková dále uvádí, že se úbytek funkcí projevuje i u vnitřních orgánů jako je srdce a plíce. V průběhu stáří také dochází ke změnám nervového systému. Jediným orgánem, který stárne pomaleji než ostatní, je mozek. Psychické potíže, např. obtížné rozpomínání, motorické zvláštnosti jako chvění

končetin nebo těžkopádnost, je ovlivněno ztrátou buněk nervové soustavy a buněčnými změnami více než degenerativními mozkovými změnami. Specifické formy degenerace se projevují u žláz s vnitřní sekrecí. Jednou z prvních známek stárnutí jsou změny kůže, šedivění a vypadávání vlasů. Typické je také zpomalení růstu nehtů a postupná ztráta zubů.

Život starého člověka však velmi negativně ovlivňuje zhoršující se percepce, jejíž příčinou jsou změny ve smyslových orgánech a ve snížení rychlosti přenosu informací. Pokud dosáhne úbytek vnímání vyššího stupně, dochází k poruchám duševního zdraví, upozorňuje Šimíčková (2008, s. 133). Involuční změny nejvíce postihují zrak a sluch, naopak kvalita čichu a chuti se téměř nemění. U gerontů se však snižuje termoregulace, kdy tělo produkuje méně tepla a starší osoby reagují pomaleji na chlad, ztrácejí tak schopnost přizpůsobení se klimatickým změnám. Geront je tak ohrožen přehřátím i podchlazením.

Mühlpachr (2004, s. 19) zmiňuje v souvislosti s biologickým stárnutím dva přístupy, epidemiologický a gerontologický. Epidemiologický přístup nabízí teorii, že stárnutí a umírání jsou děje především nahodilé, vykazují výraznou variabilitu a jsou podmíněny především vnějšími a chorobnými vlivy. Přirozená smrt stářím podle této teorie není možná, existuje pouze smrt jako nehoda. V optimálních podmínkách pak může být podle tohoto přístupu život velmi dlouhý. Zastánci gerontologického přístupu tvrdí, že stárnutí a umírání jsou procesy svou povahou zákonité, vykazují druhovou specifickou blízkost u dvojčat, jsou kódovány genetickou informací, přirozená smrt stářím existuje, ani v optimálních podmínkách se život neprodlouží nad jistou hranici, k níž se již blížíme, nedojde-li k ovlivnění genetické informace.

1.4.2 Sociální stárnutí

Stárnutí je chápáno jako sociální událost a je dáno změnou životního způsobu, změnou rolí či ekonomického zajištění. Dochází ke změně životního způsobu, např. penzionování, nárok na důchod, ke změně sociální role, či ekonomického zajištění (Mühlpachr, 2004).

Proměny sociálních rolí v průběhu stárnutí blíže specifikuje Ondušová (2017, s. 15):

- v rodině (mezi partnery, rodiče – dospělé děti, vyvíjejí se vztahy k vnoučatům);
- v zaměstnání;
- mezi vrstevníky;
- mezi přáteli, známými, sousedy.

Autorka dále zmiňuje, že v životě stárnoucího člověka postupně nastávají významné události, například ukončení pracovního procesu, stěhování, nemoci nebo ztráta partnera či blízkých, což může vést k nežádoucí sociální izolaci (2017, s. 15).

1.4.3 Kalendářní stárnutí

„Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk konkrétního člověka, se nezdařily a stanovení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá. Stále tak chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti.“ (Mühlpachr, 2004, s. 19)

Věk kalendářní, tedy chronologický, případně matriční, je pevně stanoven počtem let uplynutých od narození. Každý jedinec stárne jinak, jiným tempem, stárnutí je záležitost velmi individuální, a to jak z hlediska časového, tak z pohledu závažnosti a rozsahu projevů. Říčan (2004) upozorňuje, že se biologický věk může z tohoto důvodu značně lišit od věku kalendářního. Stárnutí kalendářní je přesto nejčastěji vymezováno chronologicky.

Příhoda ve své Ontogenezi lidské psychiky (in Šimíčková-Čížková, 2008) navrhl věkovou periodizaci dělenou do osmi etap, kdy poslední fázi dělí do tří kategorií podle věku:

- senescence (od 65 do 75 let);
- kmetství (od 75 do 90 let);
- patriarchium (od 90 let).

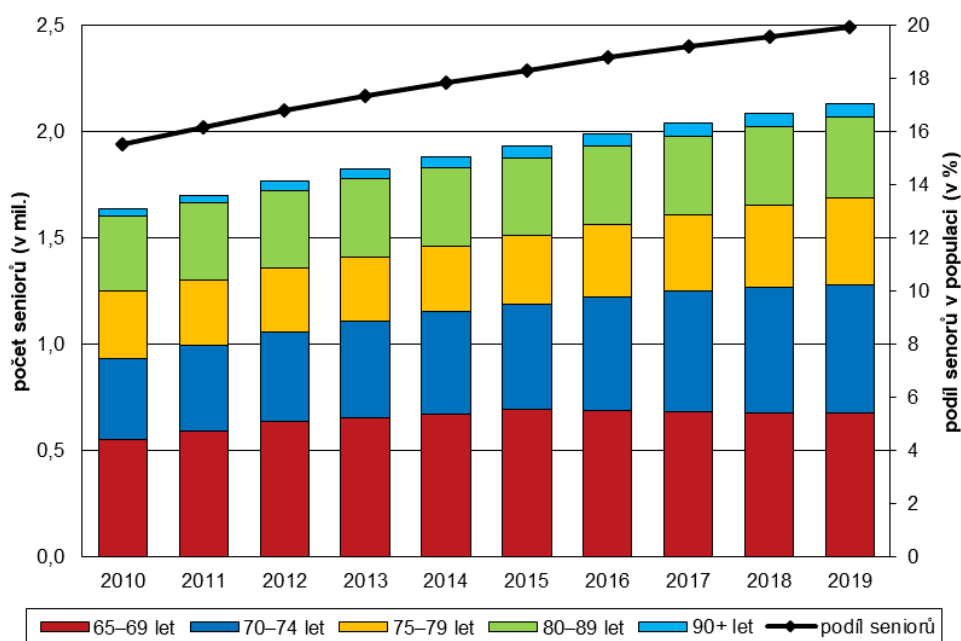
Většina zemí však v současné době používá jednotnou periodizaci lidského věku tak, jak ji navrhla Světová zdravotnická organizace (WHO) v šedesátých letech minulého století, která vychází z patnáctiletých cyklů, kdy poslední tři stupně označují stupně stárnutí:

- 60 - 75 let rané stáří;
- 75 - 89 let vlastní stáří;
- 90 a více let dlouhověkost.

Na základě výše uvedeného je patrné, že se terminologie životních období i věkové vymezení liší, což může přinášet nejednoznačnost, obzvláště v případech, kdy se budeme orientovat pouze dle věku chronologického.

1.5 Demografické souvislosti

Česká společnost demograficky stárne, což znamená, že v České republice roste počet osob starších 65 let. Podle posledních dostupných údajů Českého statistického úřadu (czso.cz), jak ukazuje graf č. 1, tvoří senioři již jednu pětinu obyvatelstva České republiky. Počet seniorů roste ve všech dílčích věkových skupinách, největší skupinu představují nejmladší senioři ve věku 65–69 let, kterých byla ke konci roku 2019 zhruba jedna třetina (679 000), dalších téměř 30 % seniorů (603 000) bylo ve věku 70–74 let. Zbylé dvě pětiny seniorů zastupovaly dvě poměrně podobně početné skupiny osob ve věku 75–79 let (409 000) a osob ve věku 80 a více let (441 000). Většina (85 %) z nejstarší věkové skupiny 80+ přitom pravidelně patří mezi osmdesátníky, tj. je jim mezi 80 a 89 lety. Devadesátníků bylo podle posledních údajů ČSÚ v obyvatelstvu 63 000 a věku 100 a více let se dožilo 713 obyvatel České republiky (Český statistický úřad, 2021).



Graf 1: Počet a podíl seniorů v obyvatelstvu ČR k 31. 12. 2019

Řada seniorů, zejména ve vyšším věku, je odkázána na péči blízkých či pečovatelských zařízení. Tomu napovídá i složení domácností a seniorů v dílčích věkových skupinách podle rodinného stavu. U mladších seniorů, ve věkových skupinách 65–69 a 70–74 let, jde z převážné části o osoby žijící v manželství. Ti jsou nejpočetnější i mezi 75–79letými muži, u žen tohoto věku jsou ale již početnější ženy ovdovělé. S rostoucím věkem zastoupení ovdovělých dále roste u mužů i u žen, avšak u mužů tvoří nejsilnější skupinu až ve věkové skupině 90 a více let. Rozdílná struktura seniorů podle pohlaví a rodinného stavu je podle

údajů Českého statistického úřadu následující: ve věku 65 a více let žijí v domácnostech jednotlivců především ženy, které představují 71 % osob ve věku 65 a více let v čele domácnosti jednotlivců (tamtéž, 2021).

Přibližně 14 % domácností v roce 2019 uvedlo, že s příjmy vycházejí s obtížemi, což představuje mírný pokles ve srovnání například s rokem 2013. Ve skupině jednotlivců nad 65 let je domácností, které vycházejí obtížně s příjmy, téměř jedna pětina. Nejvíce seniorů, konkrétně 35 %, žije v bytech o velikosti 60-80 metrů čtverečních. Dvaadvacet procent obývá byty o velikosti od 40 do 60 čtverečních metrů a 8 % z nich žije v malometrážních bytech do 40 metrů čtverečních (Český statistický úřad, 2021).

2 Kvalita života seniorů

Pod pojmem kvalita si člověk představí nějakou hodnotu, jakost, cenu. Termín kvalita života nabývá stále více na významu, stává se klíčovým pro hodnocení lidského života.

2.1 Oblasti kvality života

Podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) je kvalita života „subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře, k systému hodnot, životních cílů, očekávání a běžným zvyklostem“ (Dragomirecká, Bartoňová, 2006a, s. 9). Kvalitu života tedy podle WHO určují konkrétní hodnoty:

- zdraví;
- vzdělání;
- práce a kvalita pracovního života;
- čas obecně a volný čas;
- možnost užívat majetek a služby;
- psychické prostředí;
- osobní práva na svobodu a právní stát;
- rovnost šancí na účasti na veřejném životě.

Ze sociologického hlediska, kde se termín kvalita života objevuje poměrně často, jsou ve výzkumech nejčastěji sledovány následující oblasti:

- vzdělávání;
- ekonomická situace;
- zaměstnání;
- partnerství;
- rodina;
- etnická příslušnost;
- úroveň sociálních služeb a sociálního zabezpečení;
- politické zřízení i celkové společenské klima.

I když chybí jasná shoda o obsahu kvality života, nabývá toto pojetí stále více na významu a stává se klíčovým při hodnocení lidského života jednotlivce i kolektivu (Křivohlavý, 2001, s. 40).

Odborná veřejnost se podle Křížové shoduje v tom, že pojem kvalita života obsahuje tři hlavní oblasti:

- fyzické prožívání;
- psychická pohoda;
- sociální postavení jedince a jeho vztahy k druhým lidem.

Definice i úhly pohledů mnoha autorů a výzkumníků, přestože nejsou jednotné, se shodují v tom, že termín kvalita života by měl zahrnovat údaje o fyzickém, psychickém i psychosociálním stavu jedince, protože jde o jakési subjektivní posouzení vlastní životní situace. Také Vymětal je přesvědčen (2003, s. 26), že „*v subjektivním přístupu je pak kvalitou života míněno to, jak jedinec vnímá a hodnotí své postavení ve světě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a to ve vztahu k osobním cílům, očekáváním, zájmům a životnímu stylu.*“

Jakákoliv aktivita, ať fyzická, sociální či psychická, setkávání vrstevníků, navazování nových kontaktů, má velký význam pro prožití kvalitního stáří a slouží i jako prevence nesoběstačnosti. Je důležité se udržovat aktivně v rovnováze s odpočinkem, střídát fyzickou i duševní činnost; to vše dává životu ve stáří smysl a pocit naplnění (Langmeier, Krejčířová, 1998).

2.2 Aspekty stárnutí a jejich vliv na životní styl

Přestože senioři jako celek tvoří homogenní skupinu, odborná literatura popisuje některé vlastnosti pro tuto sociální kategorii jako typické. Šerák mezi často zmiňované jevy negativního charakteru, které jsou chápány rovněž jako primární příčiny sociální exkluze a diskriminace seniorů, uvádí následující faktory (2009, s. 184):

- ohrožení chudobou;
- nezaměstnatelnost;
- zdravotní omezení;
- obtížné zvládnutí moderních technologií;
- sociální a prostorová izolace;
- systémová segregace;
- diskriminace, předsudky, ageismus.

Obdobně Mühlpachr (2019, s. 13) řadí mezi největší projevy a rizika ohrožení seniorské populace tyto aspekty:

- pauperizaci, ekonomické zbídačování znemožňující uspokojit potřeby přiměřené dané společnosti;
- věkovou diskriminaci, ageismus;
- segregaci, vytěsňování, nedobrovolný život vně společnosti;
- generační intoleranci (pracovní příležitosti, vedoucí pozice, bydlení);
- předsudky, např. přeceňování nemocnosti a poklesu funkční zdatnosti ve stáří, apriorní podezírání z přítomnosti diskreditujících postižení (demence);
- podceňování léčitelnosti zdravotních obtíží i potřeby věkové modifikace zdravotnických i jiných služeb;
- maladaptaci na stáří a s ním spojenou změnu sociálních rolí (penzionování);
- osamělost, zvláště v souvislosti s ovdověním;
- rychlý vývoj společnosti, zastarávání technologických znalostí, zhoršení orientace ve společenském dění i mezigenerační komunikaci (nové aktivity, nová terminologie);
- vyšší nemocnost a zvýšené riziko ztráty soběstačnosti;
- pokles schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže;
- manipulování, ztrátu rozhodovacích možností (zvláště v souvislosti se zdravotnickými a sociálními službami);
- zanedbávání a týrání nesoběstačných jedinců.

Také Malíková (2011, s. 19) uvádí, že průběh stárnutí je ovlivněn řadou okolností, jako jsou „*změny tělesné, psychické a vlivy sociální*“. Působení těchto změn má dopad na průběh fyzického stárnutí, tudíž i na kvalitu života. Dle toho rozlišuje aspekty stárnutí na psychologické, biologické a sociální. Přestože individuální rozdíly ve stáří vzrůstají, existují rysy, které jsou pro toto životní období typické. Řadíme sem změnu životního stylu ovlivněnou odchodem do důchodu, v důsledky toho i zhoršení finanční situace, ubývání sil, možnou ztrátu životního partnera, zhoršení zdravotního stavu, zpomalení tempa, s čím souvisí případná nesoběstačnost a závislost na péči druhých (Ondrušová, 2011).

2.3 Příprava a adaptace na stáří

Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi se jedinec přizpůsobuje dané životní situaci a sociální pozici, zastává různé sociální role, ale stále je to životní způsob jedince. Každá životní fáze má svou podobu. Život dítěte je ovlivňován životním stylem rodiny, ve které vyrůstá, život mladého člověka se postupně uvolňuje z rodinných vazeb a jeho životní styl se individualizuje. K největším životním změnám patří nástup do zaměstnání a založení rodiny. Další životní fáze spojená často se syndromem „prázdného hnízda“ klade také nároky na změny životního stylu, avšak jeho významná proměna nastává až s blížícím se stářím a „osvobozením“ od práce (Sak, 2012). Jde o výrazný předěl v životě, protože práce byla po celý aktivní život tím, co určovalo jedincův život v řadě dimenzí. Člověk přechází z aktivního života řízeného pracovními povinnostmi do penze, kde se může děsit prázdnoty, kterou je třeba vyplnit. Musí si sám organizovat čas, může si začít plnit své plány, věnovat se naplno svým koníčkům nebo vnočatům.

Významným faktorem v seniorském věku je také četná ztráta blízkých osob nejen z kruhu rodinného, ale i přátel, známých nebo vrstevníků. Tyto změny jsou pro jedince dramatické, mnohdy mu zcela změni celý život. Přejde-li senior o životního partnera, strádá nejen po stránce psychické, ale mnohdy i ekonomické. Tuto situaci pak musí řešit prodejem bytu, stěhováním k rodině, nebo je nucen využít služeb sociálních zařízení.

Adaptace na změny ve stáří probíhá mnohem pomaleji než u mladší generace. Je proto dobré se předem na tyto možné změny připravit. Haškovcová rozlišuje přípravu na stáří dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou (2010, s. 173-178):

- dlouhodobá příprava na stáří je synonymem přípravy celoživotní, která má být integrální součástí všech výchovných a vzdělávacích programů už od útlého věku. Zpočátku je dobré využít citových vazeb prarodičů, později je vhodná důsledná výchova k odpovědnému partnerství či partnerství, k výchově dětí či respektu vůči seniorům. Samozřejmou součástí celoživotní přípravy na stáří je kladení důrazu na celoživotní odpovědnost za svůj život v každém věku;
- střednědobá příprava na stáří začíná zhruba deset let před odchodem do důchodu, kdy je nutné akceptovat stáří jako zákonitou a nedílnou součást života a včas se na „třetí“ věk připravovat. Je nutná si položit otázku, co budu dělat, najít se nějaký cíl, protože očekávat, že se po odchodu z ekonomicky aktivního života „něco stane“, že problémy

prázdných dní někdo jiný vyplní, je naivní představou. Každý člověk je sám za sebe odpovědný za kvalitu svého života, tudíž i za kvalitu ve stáří;

- krátkodobá příprava na stáří má být realizována v době 3-5 let před předpokládaným odchodem do důchodu. S tím souvisí možná výměna nebo prodej bytu za menší, případné stěhování blíže k dětem, avšak tyto změny s sebou přináší problémy a neochotu opustit známá okolí, lokalitu s využívanými službami (obchody, lékař). Také je třeba dbát na bezpečnost seniorů a odstranit rizikové bariéry: zvolit vhodný nábytek, včetně vyššího lůžka, upravit koupelnu, vyměnit staré spotřebiče, ale je také vhodné pamatovat na přiměřené finanční rezervy.

Adaptaci z psychologického hlediska definuje Hartl jako „*obecnou vlastnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, v nichž žijí a existují*“ (2010, s. 27). Je realizována vzájemnou interakcí jedince s prostředím na základě dvou mechanismů: akomodaci, kdy se jedinec přizpůsobuje novým situacím, podmínkám a asimilaci, kdy si jedinec přizpůsobuje okolní prostředí sobě samému.

Adaptace na stáří je dlouhodobý proces, který vychází z celoživotní schopnosti umět se vyrovnávat s náročnými situacemi, řešit problémy, nebo se přizpůsobovat nečekaným změnám. K tomu ještě musíme přidat řadu faktorů, které nás ovlivňují (Malíková, 2011):

- prostředí a komunita, v kterých člověk žije, a vliv jejich obecných postojů ke stáří;
- charakter osobnosti a celoživotní zkušenosti;
- citové a sociální zázemí, rodinné vztahy;
- výchova, vzdělání, kulturní vlivy;
- zdravotní stav a s tím spojené omezení;
- míra emoční inteligence;
- ekonomické zázemí;
- vrozené dispozice a schopnosti vyrovnávat se s obtížnými situacemi.

2.4 Odchod do důchodu

„Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže“. (Vágnerová, 2007, s. 355).

Odchod do starobního důchodu je významný mezník v životě člověka, který přináší řadu změn. Na velmi zásadní změnu, změnu sociální, pohlíží autoři zabývající se seniorskou tematikou různě. Že se jedná o situaci pozitivní, se domnívají Hrozenská a Dvořáčková (2013), neboť podle autorek tento životní zvrát umožňuje seniorům zaslouženě odpočívat a otvírá se jim prostor pro nové aktivity, záliby a realizaci dávných snů. Zároveň ale připouštějí, že se odchodem ze zaměstnání snižuje počet sociálních kontaktů seniorů. Také Křivohlavý (2011) považuje odchod do důchodu za velmi radikální změnu v životě člověka a zároveň jmenuje činnosti, kterým se senioři mohou v zaslouženém odpočinku věnovat: jde o uvolnění, klid, osobnostní dozrávání, odpoutání se od práce, zájem někým být a zmiňuje také dostatek volného času, který může senior využít pouze pro sebe. Odlišný názor má Mahrová (2008), která uvádí, že senioři se v předdůchodovém věku na zasloužený odpočinek těší, ale ve chvíli samotného aktu situaci již vnímají jinak. Řeší otázku, co dělat se svým časem, jak být ještě potřebný apod. Podle Vágnerové (2008) se senior dostává do sociální izolace. V této chvíli se pro něj stává domov nejdůležitějším, protože zde se cítí bezpečně.

Odchodem do penze dochází u seniora také ke změnám životního stylu. Důvodem může být nejen zhoršující se zdravotní stav, ale i stav ekonomický. Ekonomické důvody a pokles životní úrovně často brání seniorům v odchodu do penze a motivuje je ke snaze udržet se v zaměstnání co nejdéle, případně se snaží získat jiné pracovní místo, často na částečný úvazek. Rozpočet seniorů je ovlivňován faktory, jako je vlastnictví bytu nebo domu, deregulace nájemného, zdravotní stav a z něho vyplývající náklady na léky a léčení (Vágnerová, 2007).

Sociální status každého člověka závisí na prestiži jeho povolání, podílu na moci, na vzdělání, kterého dosáhl, a také na způsobu života. Tím, že senior opouští svoji profesi, se snižuje jeho společenská prestiž (Ondrušová, 2011). Langmeier a Krejčířová (2006) se však domnívají, že i starší člověk může přispívat k rozvoji společnosti svými zkušenostmi, schopností hodnotit společenské události z jiného úhlu pohledu i svojí pracovní angažovaností.

Po odchodu do důchodu se senioři konečně mohou věnovat aktivitám a činnostem, na které jim v produktivním věku nezbýval čas. Značná část seniorů se zaměřuje na vzdělávací aktivity, cestování, ale mezi nejdůležitější roli, kterou člověk v pozdní dospělosti a ve stáří má, je role prarodiče. Díky ní starší lidé vzpomínají na své vlastní dětství a roli rodičů a také se věnují novým aktivitám s vnoučaty, které jim přináší společné radostné zážitky (Thorová, 2015).

2.5 Vnímání času z pohledu seniorů

Čas má pro člověka mimořádný a prioritní význam. Čím je člověk starší, tím se zdá, že ho má méně. Také lidský život má určité trvání a měříme ho časem. Podle biologa Růžičky (in Haškovcová, 2010) probíhá stárnutí v mladších věkových kategoriích relativně rychleji než na konci života, přestože senám zdá, že je tomu naopak. Stáří nám připadá nekonečně dlouhé, přitom zpětný pohled do dětství a mládí nás přesvědčí o tom, že život uběhl jako voda. Relativita času je dána mnohými faktory, např. fenomén budoucnosti a z toho plynoucí naplněnost nebo naopak prázdnota některých dnů. Pocit rychlejšího plynutí času s přibývajícím věkem stoupá, důvody jsou biologické i psychologické. Toto zrychlení naráží na problém životního programu, starší lidé se obávají funkční prázdnoty, kdy jim odchodem do důchodu chybí životní perspektivy. Haškovcová však z praxe zjistila (2010, s. 168), že od chvíle, kdy člověk nastoupí do důchodu, nemá na nic čas; výjimkou jsou podle ní jen nudící se lidé, kteří nenalezli žádné uplatnění pro své následné dny.

Také filozof Améry napsal úvahu o stárnutí, ve které zdůraznil, že čas vzpomínek je „časem čistým“, protože je přítomností vnitřního smyslu“, který je starším lidem bližší než „vnější smysl“. Být mladý podle Améryho značí: „*vrhat své tělo do času, jenž není žádným časem, nýbrž životem, světem, prostorem*“. Potíž vidí v tom, že se tento prostor s věkem zmenšuje (in Haškovcová, 2010).

Flexibilní aktivita pracujících, která je v současné době vyžadována, má celou řadu nevýhod. Mimo jiné i tu, že čas nemá ani mladá generace, protože jejich život je hektický, což má následně dopad na jejich život, ale také na mezigenerační vztahy, které se důsledkem toho rozvolňují. Nikdo na nikoho prostě nemá čas (Keller, 2005).

Haškovcová soudí (2010, s. 169), že současná generace penzistů není ještě tolik poznamenána moderními technologiemi, i když samozřejmě mnozí z nich zvládají práci

s počítačem a moderními mobilními telefony, ale podle jejích výzkumů pouze 2 % seniorů pracuje na počítači aktivně, přestože se jim nabízejí možnosti docházet do kurzů počítačové gramotnosti, které finančně podpořily některé farmaceutické firmy. Většina současných důchodců je stále vůči moderním technologiím rezervována a preferuje hospodaření s časem „po starém způsobu“, protože ho už nyní, ke konci života, považují za dar.

Lidský život je konečný, ale nekončí přece odchodem do důchodu, vždyť stárnutím a stářím stráví lidé téměř třetinu svého života, proto je žádoucí, aby po tento čas žili kvalitně, hodnotně a nepromarnili ho. Proto je důležité se na stáří připravit a tím zvýšit šance seniorů na plnohodnotný a kvalitní život.

2.6 Smysluplnost života seniorů

„Schopnost stárnoucího a starého člověka žít smysluplný život patří k základním atributům úspěšného stárnutí a ovlivňuje i kvalitu života starých lidí. Právě v této životní etapě je totiž člověk zpravidla konfrontován s konkrétními existenciálními otázkami. Bilancuje dosavadní život, vyrovnává se se ztrátami, uvědomuje si naléhavěji blížící se smrt. Může i zápasit s vážnou nemocí.“ (Ondrušová, 2017, s. 130)

Staré francouzské přísloví praví, že „mládí žije z nadějí, stáří ze vzpomínek“. Často se setkáváme s tím, že staří lidé si ve svých vzpomínkách idealizují dobu, ve které prožili svůj život. Všechno dříve bylo lepší, lidé měli čas, museli více pracovat, méně jíst, byli tolerantnější, prostě byla jiná doba. Jistě je na tom mnoho pravdy, ale staří lidé by neměli odsuzovat současný a budoucí život, důležité je pro ně adaptovat se, naučit se žít současností i budoucností. I když mnozí z nich již přišli o partnery, děti odešly za svými životy a najednou mají spoustu volného času, protože již přestali být ekonomicky výdělečně činní, je nutné se zamyslet nad tím, co dál. Je velice důležité se zamyslet nad smyslem života. Pochopení vlastního života je velmi důležitým faktem, který v procesu stárnutí přispívá k osobní zralosti. Vnímat svůj život jako smysluplný pomůže seniorům vyrovnat se s involučními procesy stárnutí. Z výsledků výzkumů, které uvádí Ondrušová (2017, s. 130), je zřejmé, že na to, jak smysluplně seniori prožívají svůj život, mají vliv následující faktory:

- dobrý zdravotní stav;
- vztahy k druhým;
- potěšení v životě;

- kultivování duchovní složky života a religiozita;
- konstruktivní reminiscence;
- udržování optimismu a naděje do budoucna;
- tvořivost;
- užitečnost, prospěšnost;
- služby druhým – sebepřesah.

Jednotnou definici smyslu života nenajdeme. Podle Frankla je člověk bytostí hledající smysl svého života. To, čím člověk je, není vůle k rozkoši ani moci, ale je to vůle ke smyslu. Právě proto člověk hledá a naplňuje smysl, zamilovává se, setkává se s jinými lidmi, to vše mu dává důvod ke štěstí a rozkoši. Mínil, že čím více se člověk snaží o rozkoš nebo o štěstí, tím více se mu ztrácí. Štěstí musí člověk nechat přijít samo (1998, s. 11).

Tavel (2007, s. 98) uvádí další definice smyslu života:

„Smysl života je mentální reprezentace možných souvislostí mezi věcmi, událostmi a vztahy.“ (H. Baumeister in Tavel, 2007)

„Smysl života je stav, kdy má člověk životní cíle, pocit směru, pořádku a důvodu k existenci.“ (G. T. Reker in Tavel, 2007)

„Smysl života je individuálně vytvářený systémový regulátor lidského konání intrapsychie složení, kterým jednatel připisuje podstatný, existenční význam vlastnímu bytí, druhým a světu, v souladu s vyznávanými hodnotami. Intrapsychie v daném případě znamená, že smysl života je vytvářen integrací kognitivních emočních a motivačních, resp. volných potenciálů člověka, k nimž patří schopnost poznávat sebe, porozumět druhým, hledat optimální řešení, dále pak pohoda, sebekontrola, účinnost, plánování událostí, vyhledávání cílů, zvládnutí náročných životních situací a podobně.“ (Kováč in Tavel, 2007)

Obecně lze tedy shrnout, že v životě člověka má smysl mnoho věcí, těch dobrých, ale i špatných. Je důležité se z nich poučit a odnést to podstatné, najít si cestu, kterou půjdeme s vírou, že je ta správná. Mnoho lidí je přesvědčeno, že starý člověk je nešťastný především proto, že stojí před branami smrti a nemá již žádný cíl. Haškovcová připouští (2010, s. 315), že by bylo nenormální, kdyby starý člověk o přicházející smrti nepřemýšlel, kdyby se nezajímal o to, kdo ho zaopatří v případě nemoci. Člověk chce mít také jasno, co se stane s ním a s jeho majetkem po smrti. Ale to neznamená, že už nebude myslet na budoucnost pozitivně a svůj podzim života nemůže strávit aktivně a smysluplně.

3 Volný čas

Pojem volný čas ve většině z nás vyvolává příjemnou představu, kdy máme možnost věnovat se činností, které máme rádi, baví nás, přináší nám radost a uspokojení. Je nesmírně cennou a nezbytnou součástí života každého člověka. Je však také vysoce individualizovaný. Jinou hodnotu a představu má volný čas pro děti, jinou pro dospělé nebo seniory. Pro děti se volný čas rovná hraní si, pro dospělé odpočinku, času k regeneraci, cestování či úniku do přírody, seniorům se při tomto pojmu může vybat také nuda a osamělost. Mladí, aktivní lidé mají pocit, že mají volného času málo, mnoho starých lidí si paradoxně stěžuje na jeho nadbytek a neví, jak s ním naložit, byť jim veškeré činnosti trvají déle než dříve.

3.1 Vymezení pojmu volný čas

Objasňováním pojmu volný čas se zabývá mnoho odborných publikací, definice a názory odborníků se určitým způsobem prolínají a překrývají. Průcha a kol. (2013) definují tento pojem jako čas, se kterým můžeme nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která nám zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času, který jsme věnovali péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.

Jednoduché vymezení volného času se jeví podle logického uspořádání dle základních typů aktivit, tří časových bloků, do nichž je náš čas rozdělen. Hájek a kolektiv (2008, s. 10) je označují následovně:

- čas pracovní, který děti tráví ve škole, dospělí v práci;
- čas vázaný, zahrnující uspokojování fyziologických potřeb, péči o chod rodiny a provoz domácnosti a další nutné mimopracovní povinnosti;
- čas volný.

Na základě tohoto rozdělení můžeme tedy volný čas vymezit jako dobu, která nám zbývá po splnění všech povinností a po uspokojení našich základních životních potřeb (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10).

Výše uvedené, spíše negativní vymezení pojmu specifikuje to, co volný čas není, tedy od čeho máme volno. Z jiného úhlu pohledu se jeví pozitivní přístup, který vystihuje to, k čemu volný čas naopak máme. Podle Vážanského pozitivního přístupu (2001, s. 29-30) je volný čas doba, v níž si můžeme výhradně svobodně realizovat a dělat to, k čemu ho nikdo

nenutí. Právě hodnoty jako svoboda, svobodná volba a dobrovolnost jsou pro volný čas dle autora příznačné.

Pozitivně charakterizuje volný čas i Hofbauer (2004, s. 13), který zmiňovaný čas charakterizuje jako činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a zároveň mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.

3.2 Funkce volného času

Od svého volného času očekáváme, že se uvolníme, pobavíme, potkáme nové lidi, něco nového se dozvíme. Jeho kvalitní a efektivní využívání plní několik funkcí. Každý autor, který se zabývá volným časem, uvádí vlastní pojetí funkcí či potřeb volného času. Například Čáp (in Masaryk, Masaryková, 2002, s. 12) za ně považuje odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Jeho dělení funkcí je zřejmě nejjednodušší, avšak pro naši potřebu nedostačující.

Přehlednější členění funkcí volného času nabízí Kratochvílová (2004, s. 87-88). Její pedagogické pojetí klade důraz na edukační dimenzi volného času, kdy vymezuje jeho pět funkcí, a to:

- zdravotně-hygienickou;
- seberealizační;
- formativně-výchovnou;
- socializační;
- preventivní.

Zřejmě nejkomplexnější systém potřeb, které nám volný čas naplňuje, uvádí Opaschowski (in Vážanský, 2001, s. 36-38), který je rozdělil do dvou skupin: na individuální a všeobecné (sociální). Mezi potřeby zaměřené na jedince řadí:

- rekreaci (odpočinek, zotavení, uvolnění);
- kompenzaci (vyvážení jednostrannosti, rozptýlení, potěšení);
- edukaci (vzdělávání, učení, zvědavost, rozvoj osobnosti);
- kontemplaci (klid, meditace, rozjímání, sebereflexe, hledání vlastního já).

Jako sociální funkce, nebo spíše potřeby, jak je sám nazývá, vymezil:

- komunikaci (sdílení, kontakty, vztahy, láska, empatie);
- integraci (společnost, tvoření skupin, bezpečí, sounáležitost, hry a rituály);

- participaci (účast, angažovanost, iniciativa, solidarita, spoluodpovědnost);
- akulturaci (kreativní rozvoj, účast na kulturním životě, fantazie, tvůrčí uplatnění).

Obecné, ale přesné a srozumitelné dělení způsobů funkcí volného času uvádí také Pávková (2002, s. 39), která je dělí na výchovně-vzdělávací, sociální a zdravotní. Její dělení, primárně určené dětem, však plně koresponduje s potřebami zpracování našeho tématu. Výchovně můžeme působit přímo, prostřednictvím různých aktivit, nebo nepřímo, a to výchovou k volnému času. Výchova k volnému času otevírá seniorům nové možnosti k jeho vhodnému využívání. Volnočasové aktivity u seniorů rozvíjejí kompetence sociální, personální a občanské, podporují kvalitu mezilidských vztahů, sebedůvěru apod. U seniorů je však vhodné tyto kompetence rozvíjet spíše nepřímo, a to prostřednictvím neformálního vzdělávání, jako je četba knih, sledování TV, vyhledávání informací na internetu apod.

Volnočasové aktivity, které přinášejí nějaké zdravotní benefity (nejčastěji se jedná o pohybové aktivity), by měly být součástí každého jedince, nejen seniorů. Měly by komplexněji naplňovat zdravotní funkci. Zdraví je však důležité pojímat komplexně, protože dle definice Světové zdravotnické organizace se jedná o stav nejen fyzické, ale i duševní a sociální pohody, tudíž tyto aktivity přispívají i k sociální a duševní pohodě například tím, že senior tráví čas v kolektivu, setkává se s novými lidmi, cítí se užitečný. Třetí, sociální funkce vymezená Pávkovou, se do jisté míry překrývá s funkcí zdravotní. Cílem této funkce je přispívat k lepším mezigeneračním vztahům, komunikaci, na sociální funkci můžeme nahlížet také jako na funkci realizující prevenci ageismu (Janiš, 2016, s. 31).

3.3 Činitelé ovlivňující volný čas

Náplň volného času vychází primárně z faktoru dostatečného blahobytu, a proto se diferencovaněji rozvíjí převážně až v podmínkách bohaté společnosti. Na jeho podobu mají dle Šeráka (2009, s. 37) vliv mnohé sociální, politické a ekonomické jevy, nejrůznější demografické, kulturní a další specifické faktory, které mohou volný čas podporovat nebo omezovat. Mezi další určující faktory ovlivňující volný čas Šerák (2009, s. 37-42) řadí věk, pohlaví, profesi, vzdělání nebo vztah k práci.

Také Vyhnálková je přesvědčena, že způsob trávení volného času konkrétního člověka je ovlivněn celou řadou jevů, které působí a mají vliv na chování a jednání jedince. Tyto činitele dělí na endogenní a exogenní (2013, s. 13-15).

Mezi vnitřní (endogenní) činitele, které vycházejí z charakteristik naší osobnosti a které ovlivňují způsob, jak volný čas trávíme, řadí Vyhnálková:

- věk a pohlaví;
- zdravotní stav, fyzické možnosti;
- psychické charakteristiky.

Věk se jeví jako jeden z podstatných činitelů ve volném času jedince. Podobně jako v jiných oblastech lidského života, i ve volném čase jedinec projevuje stále větší samostatnost. V předškolním věku, kdy má dítě velkou část svého dne volného, převažuje herní náplň, děti mladšího školního věku už začínají svůj čas dělit mezi školní povinnosti a své zájmy. Období staršího školního věku, kdy děti hledají vlastní identitu, kdy se začínají odklánět od rodiny a vyhledávají společnost vrstevníků, může volný čas znamenat přinést i nebezpečí rizikového chování, proto je v této životní fázi velmi důležité motivovat děti k vhodnému trávení volného času. Adolescenti, kteří za sebe nesou stále větší zodpovědnost, již přecházejí do sebevýchovy a zájmy a zájmové činnosti již vypovídají o hodnotové orientaci adolescentů. V dospělosti je volný čas ovlivňován rodinným a profesním životem jedince. Představuje zde prostor pro uvolnění od povinností, čas pro koníčky (Vyhnálková, 2013).

„Životní etapa stáří je z hlediska volného času velmi specifická. Senior, jenž vstoupí do důchodu, náhle disponuje nebývalým množstvím volného času, jež je třeba naplnit tak, aby přispíval k celkové životní pohodě jedince. Ne vždy se stárnoucímu člověku podaří uspokojivé činnosti nalézt. Zcela nezbytné je proto začít se na stáří včas připravovat – ještě v produktivním věku navazovat a prohlubovat přátelské vztahy a kontakty, rozvíjet své zájmy a hledat aktivity, jimiž by člověk mohl prospívat nejen sobě, ale i svému okolí.“ (Vyhnálková, 2013, s. 15)

Významným činitelem ovlivňujícím volnočasové aktivity je zajisté pohlaví. Řada rozdílů mezi ženami a muži je dána jednak biologicky, jednak sociálně. Odlišné zájmy, aktivity i názory mužů i žen se mění věkem ale i aktuálním stavem zdravotním, fyzickým a psychickým. Všichni tito vnitřní činitelé tak spoluovlivňují trávení volného času jedince.

Vnější (exogenní) činitelé, jevy, které existují nezávisle na nás a které ovlivňují trávení volného času, souvisí úzce s prostředím, ve kterém žijeme. Patří sem:

- rodina;
- vrstevníci;
- místo bydliště;
- celospolečenské podmínky;
- masmédia (Vyhnálková, 2013).

Sociální kontakty a vztahy mají své nezastupitelné místo v životě člověka. Rodina je prvním vzorem trávení volného času pro dítě, přátelé a známí ovlivňují mládež i dospělé jedince. Lokalita bydliště hraje důležitou roli zejména v možnostech aktivního trávení volného času, a to zejména v množství volnočasových institucí nebo nabídky komerční zábavy. Rozmanitost volnočasových aktivit tedy závisí i na velikosti lokálního prostředí, které je dalším významným determinantem volného času.

3.4 Volnočasové aktivity seniorů

Volný čas člověka provází téměř celý život, považujeme ho proto za přirozenou součást našeho života. Volný čas seniorů je zvláštní oblastí volného času, protože se k němu neváže žádné hlubší historické ukotvení (Janiš, 2016, s. 7). Demografický vývoj na celém světě nás však nutí se o tuto oblast zajímat. Aktivity provozované ve volném času seniorů se svou intenzitou a kvalitou nemusí zásadně odlišovat od aktivit dospělých jedinců, záleží však na aspektech, na které se chceme tematicky zaměřit.

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 156-162) mezi činnosti spadající do volného času seniorů řadí:

- aktivity kulturní – sem spadají činnosti receptivní (návštěva kina, divadla, sledování televize, poslech rozhlasu) a perceptivní (malba, tvorba dekorativních předmětů, tvorba hudby);
- aktivity sportovní – adrenalinové a zážitkové sporty, všechny druhy sportů: míčové hry, lyžování, plavání, jízda na kole, ale také svižné procházky, túry;
- aktivity sociální – navazování sociálních vztahů, udržování sociálních kontaktů, setkávání se s přáteli či rodinou;
- aktivity vzdělávací – sebevzdělávací (čtení literatury, získávání informací z internetu, dokumentárních filmů), vzdělávací kroužky, přednášky, institucionální vzdělávání (univerzita třetího věku);

- aktivity veřejné – účast jedince na řešení společenských problémů, sociální angažovanost ve veřejných záležitostech;
- aktivity rekreační a cestovatelské – tyto aktivity mají blízko k aktivitám sportovním, pojítkem je turismus, radíme se chataření, chalupaření, zahrádkaření, houbaření, kutilství a cestování za účelem odpočinku či poznání;
- hobby (koníčky) – souvisí s manuální činností, např. vyšívání, včelařství, rybářství, modelářství, spadá sem sběratelská činnost (filatelie, pohlednice, pивní tácky).

Janiš a Skopalová (2016, s. 81) rozdělují volnočasové aktivity do několika zajišťujících kategorií: vzdělávací aktivity, pohybové volnočasové aktivity, aktivity s rodinou, aktivity v domácím prostředí a společenské aktivity. Kategorizace vyplynuly na základě empirického partikulárního výzkumu zaměřeného na volnočasové aktivity seniorů, která nevyužívá jednotící aspekt, ale dochází ke kombinaci více faktorů. Tomuto výzkumu se budeme více věnovat v kapitole čtyři.

3.5 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

Dle výzkumů Janiše a Skopalové (2016) má na změny ve volném čase seniorů vliv několik faktorů, z nichž jsou dominantní faktory ekonomické a zdravotní. Volnočasové aktivity se proměňují v průběhu celého života, avšak výrazným mezníkem je dle studie nejen dosažení seniorského věku, ale především odchod do starobního důchodu a nepokračování v ekonomické aktivitě. Důležitou roli má i vhodný výběr aktivit a preseniorská příprava, ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit (2016, s. 74).

Obecné možnosti proměn volnočasových aktivit určil Kasper (in Janiš, 2016) následovně:

- pokračování ve stávajících aktivitách, což lze považovat za ideální stav;
- rozšíření stávajících aktivit, kdy lze v tomto věku do stávajících volnočasových aktivit investovat vyšší množství času a zintenzivnit míru zájmu;
- výběr nových činností, na které jedinci dříve nezbýval čas. V tomto případě je nutné brát na zřetel nejen čas, ale i zdravotní stav seniora, rodinu, ekonomickou situac apod.;
- pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit, kde je určující předchozí profese seniora;
- změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity, i když tuto změnu je dle autorů poměrně obtížné přesně vymezit.

S přibývajícím věkem rovněž vzrůstá pohybová inaktivita seniorů, pohybová nedostatečnost, kterou Dobrý (in Hendl, 2011, s. 7) definuje jako „*chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života*“.

4 Výzkumy determinantů volného času

Počet seniorů v populaci meziročně narůstá. Téma stáří a stárnutí je stále více aktuální. Stáří a stárnutí je přirozený proces v životě každého člověka, ne všichni se s ním dokážou stejně vyrovnat. Na proces stárnutí jednotlivce má vliv životní způsob, péče o zdraví, psychická pohoda a také volba zájmových činností během celého života.

Tato kapitola se zabývá několika výzkumy, které proběhly v rámci zkoumání trávení volného času seniorů. I když žádný z nich se nevěnoval přímo shodnému tématu této práce, přinesla jejich studie výzkumníkovi mnoho cenných a zajímavých informací.

Antošová a kolektiv vypracovaly v roce 2016 komplexní analýzu kvality života českých seniorů, na základě které bude možné formulovat návrhy vedoucí ke zkvalitnění jejich života. Cílem výzkumu byla analýza kvality života seniorů z pohledu sociologického a sociálně ekonomického, psychologického i medicínského. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno především na oblasti: životní situace seniorů, bydlení seniorů, důvody setrvání v zaměstnání, zdravotní stav seniorů, spokojenost s finanční situací, pocit bezpečí seniorů, smysl života a dobrovolnictví.

Sběr dat probíhal formou osobních kvalitativních rozhovorů na území celé České republiky. Celkový vzorek respondentů byl 15, ti byli rozdělení do tří skupin: senioři nad 75 let, kteří odešli v řádném čase do důchodu; senioři, kteří odešli do předčasného důchodu; senioři, kteří setrvávají na trhu práce. Kvalitativní šetření prokázalo, že všechny tři skupiny seniorů se cítí bezpečně, soběstačně, svůj zdravotní stav hodnotí obecně jako dobrý nebo přiměřený věku a finance jsou dostačující jejich materiálním potřebám. Za nejdůležitější faktor ovlivňující jejich bezpečí shodně uvedli rodinu, pomoc a podporu příbuzných a dětí, vzájemnou blízkost (s. 44). Jako nejčastější odpověď na otázku týkající se nezapojení se do dobrovolnictví uvedli senioři nedostatek času a informací o dobrovolnických aktivitách. Hlavním důvodem pro odchod do předčasného důchodu uvedli respondenti zdravotní stav, a to syndrom vyhoření, psychické potíže, opotřebení organismu a fyzické vyčerpání. Respondenti se shodli v tom, že rozdíl mezi seniory, kteří odešli do předčasného důchodu, a seniory, kteří setrvali na trhu práce, je v trávení volného času, v dostatku financí a ve spokojenosti. Jako důvod setrvání na trhu práce většina respondentů uvedla finanční důvody a s tím spojená touha po vyšším životním standardu, dále pak důvody sociální: potřebu něco dělat, být mezi lidmi, radost z práce. Z výzkumu vyplynulo, že pracující senioři

nemají dostatek volného času, ale mají vyšší životní standard. Rozhodujícím faktorem spokojenosti seniorů je zdraví a rodinné vztahy.

Cílem šetření kvantitativní části výzkumu bylo zjistit subjektivní názory, přání, potřeby a zkušenosti týkající se kvality života seniorů, a to za pomoci elektronické i papírové formy dotazníku. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno především na oblasti: životní situace seniorů, bydlení seniorů, důvody setrvání v zaměstnání, zdravotní stav seniorů, spokojenost s finanční situací, pocit bezpečí seniorů, smysl života a dobrovolnictví. Celkový vzorek respondentů byl 3 071, z toho 36,39 % respondentů byli muži a 63,61 % respondentů byly ženy. Věk respondentů se pohyboval v rozpětí 55 a více let (viz graf na obrázku 24). Největší část tvořili respondenti ve věku 66 – 70, celkem to bylo 39,38 %, více než třetina (33,20 %) respondentů byla v nejmladší kategorii 55 – 65 let, necelá pětina (18,19%) respondentů byla ve věku 71 – 75 let a téměř 10 % respondentů bylo starších 76 let, z toho 3,05 % respondentů bylo starších 81 let (2016, s. 47). Pro téma této diplomové práce se jeví jako zajímavé zjištění, že přibližně dvě třetiny seniorů vnímají odchod do důchodu jako přirozenou součást života, rozdíly v percepci odchodu do starobního důchodu však byly zaznamenány s ohledem na velikost obce, v níž senior žije. Z analýzy vyplynulo, že čím je obec větší, tím pozitivněji vnímal senior odchod do starobního důchodu. Negativně vnímá odchod do důchodu častěji senior na vesnici (11,74 %) nebo v menším městě (11,89 %) než v hlavním městě (5,84 %). Také zdravotní stav je podle zjištěných výsledků úměrný pocitu bezpečí u seniorů. Pocit bezpečí u seniorů se zvyšuje, jestliže zdravotní stav seniorů je vnímán jako dobrý nebo velmi dobrý. Důvodů, proč se senioři necítí bezpečně, je celá řada: senioři se obávají zhoršení zdravotního stavu nebo úrazu, popř. se necítí bezpečně kvůli aktuálnímu zdravotnímu stavu (37,52 %). Přibližně čtvrtina seniorů se necítí bezpečně z důvodu strachu z migrantů, kteří k nám přicházejí (25,33 %). Téměř 15 % (14,73 %) seniorů se necítí bezpečně, protože lidé v naší zemi se, dle jejich názoru, nechovají dobře k seniorům (2016, s. 75-76).

Z výsledků vyplynulo, že je nutno přijmout následující tři opatření, která by zvýšila kvalitu života českých seniorů. Opatření na podporu pocitu bezpečí seniorů: je nutné jednoznačně podporovat možnost setrvání seniorů v přirozeném sociálním (domácím) prostředí co nejdéle i v případě jejich rostoucí míry závislosti a zhoršující se nepříznivé sociální situace, tedy umožnit a finančně ohodnotit členy rodiny, aby mohli pečovat o seniory se sníženou soběstačností. Druhé opatření, nazvané Opatření na podporu mezigenerační spolupráce a dobrovolnictví se mají týkat podpory rodiny a začlenění seniora do širšího

sociálního prostředí. Opatření na podporu aktivního setrvání seniorů na trhu práce mají přinést větší spokojenost seniorů, neboť dle výzkumů vyplynulo, že pracující senioři si méně často stěžují na zdravotní problémy, jsou výborně začleněni do řady sociálních skupin, cítí se potřebnými a užitečnými, nestrádají po materiální stránce (2016, s. 78).

Obdobným tématem se ve své diplomové práci z roku 2017 nazvané *Volný čas a jeho specifika u osob v seniorském věku* zabývala Bc. Romana Pavlišová z Univerzity Hradec Králové. Ve své práci se zabývala kvalitou života osob v postproduktivním věku a jejich trávení volného času. Cílem její práce bylo poskytnout vhled do problematiky trávení volného času seniorů a empirickým šetřením odpovědět na výzkumnou otázku: „*Existují rozdíly ve využití volného času u seniorů a můžeme označit kvalitu života seniorů na sídlišti a žijících v rodinném domku za rozdílnou?*“ Pozornost v teoretické části věnovala i základním demografickým ukazatelům, nežádoucím projevům vůči seniorům – ageismu, kvalitě života seniorů a vybraným faktorům, které ji ovlivňují. V praktické části si kladla za cíl nalézt odpověď na výzkumnou otázku pomocí tří stanovených hypotéz, při nichž byly ověřovány následující souvislosti: zda je způsob trávení volného času a způsob vnímání kvality života determinován individuálními faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení), je-li využití organizovaných akcí determinováno charakterem bydlení. Ve výzkumné práci použila jako stěžejní strategii kvantitativní výzkum. K dosažení cílů výzkumu zvolila formu dotazníkového šetření. Kvalitativní šetření realizovala pomocí polostrukturovaných rozhovorů, jejich účelem bylo získat od respondentů detailní informace v přirozené podobě tak, aby pochopila studovaný jev.

Pro svůj výzkum vybrala 130 seniorů žijících v Hradci Králové tak, aby polovinu respondentů tvořili senioři žijící v rodinném domku a druhou senioři žijící na sídlišti v panelovém nebo bytovém domě. Druhý výzkumný soubor pro polostrukturovaný rozhovor tvořilo osm respondentů. Vzhledem k charakteru výzkumné otázky byla stanovena tři kritéria: zastoupení žen a mužů, zákonný nárok na pobírání starobního důchodu a senioři žijící v panelových (bytových) i v rodinných domcích. Při šetření bylo dbáno na rovnoměrné zastoupení mužů a žen.

Na základě zjištěných údajů a výpočtů byla potvrzena její první hypotéza, tedy že vybrané individuální faktory, jako je pohlaví, věk a charakter bydlení, skutečně ovlivňují způsob trávení volného času. Stejně faktory však podle jejího zjištění nemají vliv na vnímání kvality života charakteru bydlení, čímž zamítla hypotézu druhou. Poslední, třetí hypotéza zamítla průkaznost statistické závislosti mezi využíváním organizovaných akcí a charakterem bydlení.

Z výsledků vyplynulo, že obě skupiny respondentů preferují vlastní aktivity před aktivitami pořádanými organizacemi. Senioři žijící v Hradci Králové jsou podle jejího šetření ve většině případů se svým životem spokojeni, a to i přes všechny zdravotní a finanční překážky. Vnímání kvality života bylo rozdílné pouze v závislosti na charakteru bydlení, kdy obyvatelé panelových nebo bytových domů vyjádřili celkově vyšší spokojenost s kvalitou života. Respondenti žijící v panelovém domě se podle zjištěných dat nejvíce věnují pasivnímu odpočinku jako je četba, sledování televize, poslouchání rozhlasu, naproti tomu obyvatelé rodinných domů preferují televizi, zahradničení, četbu a stejným poměrem ruční práce a péči o domácí zvířata. Z dat zřetelně vyplynulo, že obyvatelé rodinných domů vedou více aktivní způsob života (práce na zahrádce, venčení domácích mazlíčků). Respondenti shodně uvedli jako nejvyšší hodnotu pro vnímání kvality života skutečnost, že si mohou dělat, co chtějí (41 % mužů, 30 % žen). Jako omezující negativní skutečnost, uvedli problémy se zdravím (19 % mužů a 29 % žen). Z výzkumného šetření Pavlišové vyplynula skutečnost, že na trávení volného času seniorů mají vliv následující faktory: věk, pohlaví a charakter bydlení.

Výzkum doktora Janíše a docentky Skopalové realizovaný v regionu Opavsko, který publikovali v monografii *Volný čas seniorů* (2016), byl zaměřený na volnočasové aktivity seniorů. Základním kritériem výběru respondentů byl výběr bydliště, a to domov či rezidenční zařízení. Dalším kritériem byla plná či částečná imobilita seniorů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 148 respondentů žijících v domácím prostředí (z toho jen 29 mužů), a to v rozmezí 65-91 let. Celkový věkový průměr činil 73,64 let. Ze 110 respondentů žijících v šesti náhodně vybraných rezidenčních zařízeních se studii zúčastnilo pouze 10 mužů, kteří byli ochotni spolupracovat. Skupina respondentů žijící v rezidenčních zařízeních má přirozeně vyšší věkový průměr, který činil 77,8 let.

K zodpovězení výzkumných otázek byl využit nestrukturovaný rozhovor doplněný o dotazník, jehož cílem bylo zjistit: Co pro seniora znamená volný čas? Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas? Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště? Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách z hlediska bydliště? Jaká je u seniorů poptávka po celoživotním vzdělávání z hlediska bydliště? Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času? Jaký je názor seniora na profesi pracovníka realizujícího volnočasové aktivity pro seniory? Odpovědi seniorů se různily nejen podle bydliště, ale také podle věku. Pro seniory žijících v domácím prostředí znamenal volný čas důkaz toho, že stále žijí, že jsou soběstační. Senioři žijící v domovech pro seniory či v domovech s pečovatelskou službou tvořili dvě skupiny: ti, pro které nebyl výběr

volnočasových aktivit rozhodující, ale činnosti pojímali především jako možnost být v kolektivu, a ti, kteří naplňovali teorii odcizování se a odmítali nabídku aktivit a stranili se tak kolektivu. Pro tuto skupinu seniorů znamenal volný čas pasivní odpočinek a dobrovolnou selekci od ostatních,

Pozitivním zjištěním bylo, že senioři žijící doma i v rezidenčních zařízeních uvedli, že svůj volný čas nejčastěji tráví mimo obytný prostor, což zdůrazňuje jejich autonomii a způsob relativní nezávislosti. Senioři žijící v domácím prostředí se nejčastěji věnují informálním vzdělávacím aktivitám (četba naučné literatury, sledování naučných pořadů, návštěva muzea) a uvedli celkem 497 volnočasových aktivit, kterým se věnují. Senioři žijící v rezidenčních zařízeních dávají přednost pohybovým aktivitám odpovídající jejich věku a zdravotnímu stavu, ve svých odpovědích uvedli celkem 279 volnočasových aktivit, které příležitostně provozují.

Z pohledu obou skupin seniorů vyplynulo, že závažným nedostatkem je absence diferenciací volnočasových aktivit pro seniory dle věku, případně zdravotního stavu. Také nabídka aktivit dle místa bydliště je rozdílná a výhodu dle šetření mají senioři žijící v rezidenčních zařízeních. Limitem se stává centralizace nabídky volnočasových aktivit do centra Opavy a s tím spojená nutnost dojíždět. Poptávku po celoživotním vzdělávání lze pokládat za nízkou, a to pro obě skupiny. Dominantními překážkami se staly překážky očekávané: zdraví a finance. Dle autorů studiu by však zdraví nemělo být vnímáno jako překážka, respektive měla by být nabídnuta vhodná alternativa k volnočasové seberealizaci seniora. Odpovědi seniorů na poslední otázku, která se týkala profese pracovníka realizujícího volnočasové aktivity, se shodovaly s názorem, že není ani tak důležité pedagogické vzdělání pracovníka, jako jeho osobní vlastnosti (2016, s. 115-126).

Vzhledem ke stále rychlejšímu stárnutí evropské populace byla v Polsku uskutečněna studie nazvaná „Senioři a jejich volnočasové aktivity: porozumění volnému chování starších lidí v Polsku“. Autorky Sniadeková a Zajadaczová provedly výzkum trávení volného času polských seniorů za účelem poukázat na vybrané faktory, které budou motivovat starší lidi k aktivní rekreační činnosti. Četné studie ukázaly, že staří Poláci patří do skupiny fyzicky nejméně aktivních občanů Evropské unie. Vzhledem k tomu nabývá zásadní význam otázka týkající se životní úrovně seniorů, pro které je dle vybraných studií důležitým faktorem úspěšného stárnutí pravidelná fyzická aktivita.

Cílem výzkumu bylo identifikovat způsoby trávení volného času seniory a identifikovat vybrané faktory, které motivují starší Poláky vést aktivní život. Konkrétní cíle studie byly následující:

- určit způsoby trávení volného času seniory ve všední dny, o víkendech, svátcích a během dovolené;
- identifikovat překážky omezující účast v oblastech rekreační aktivity;
- identifikovat faktory motivující starší občany k fyzické aktivitě.

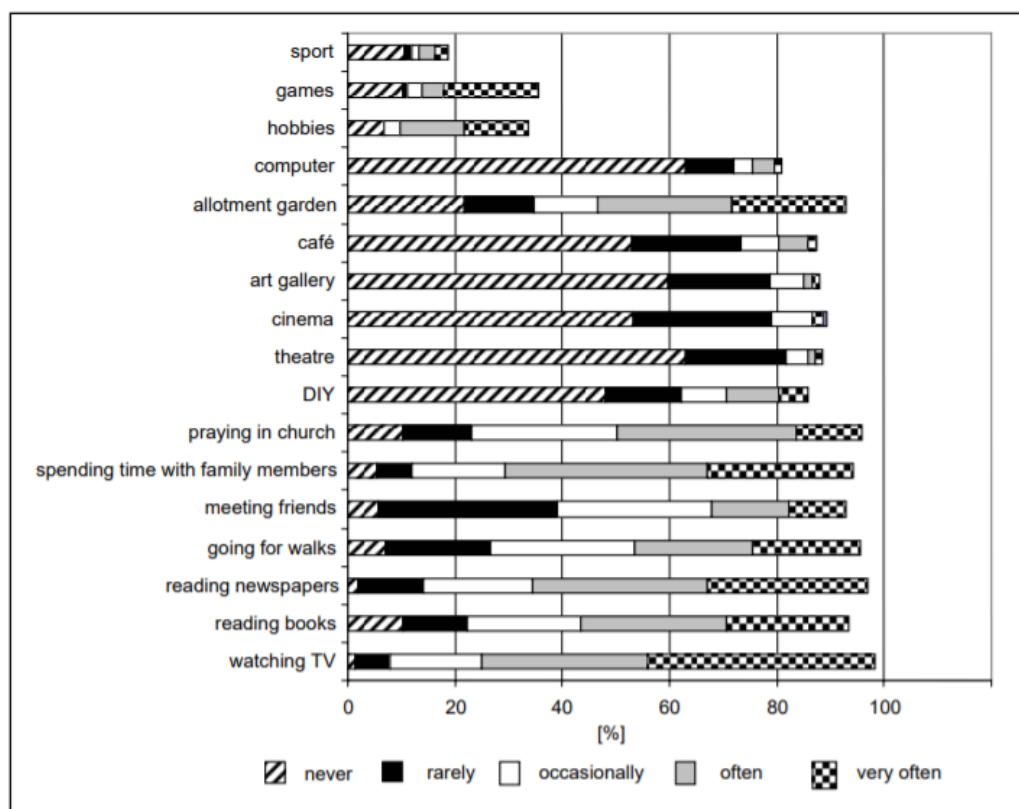
Údaje byly shromážděny na základě dotazníkových průzkumů a rozhovorů uskutečněných v letech 2006 až 2009. Studie se zúčastnilo 408 respondentů ve věkové kategorii 60+. Dotazníky, na které odpovědělo celkem 225 respondentů, zahrnovaly otázky zaměřené na formu trávení volného času a také na překážky, které brání seniorům aktivně se účastnit turistických aktivit a zapojení se do rekreační činnosti. Rozhovory se 183 respondenty obsahovaly otázky zaměřené na faktory, které motivují seniory vést aktivní život.

Dotazníkového šetření se zúčastnili respondenti z žijících ve městech (61 %) i na venkově (35 %). Celkem 4 % respondentů nevedla místo trvalého pobytu. Ženy představovaly 53 % celkového výzkumného vzorku, více než třetina dotázaných měla základní vzdělání, následovala skupina respondentů mající střední (30%), vyšší postgraduální (16 %), primární (14 %) a vysokoškolské (1 %) vzdělání. Z pohledu ekonomického označilo 68 % respondentů, svou finanční situaci je průměrnou, 23 % respondentů dobrou a pouze 9 % z nich uvedlo, jako špatnou. Za průměrný označilo svůj zdravotní stav 56 % dotazovaných, jen 28 % z nich si na své zdraví stěžovalo.

V roce 2009 celkem 183 respondentů odpovídalo na dotazy týkající se otázek aktivně tráveného času. Studii zahrnovalo 113 žen (62 %) a 70 mužů (38 %), což do určité míry odráží pohlavní strukturu polské věkové skupiny 60+. Nejpočetnější skupinu tvořili senioři ve věkovém rozpětí 60-65 let (38,8 %). Ve studované populaci největší skupina zahrnovala jednotlivce se základním vzděláním (39,9%), nejmenší skupina (8,2 %) vzdělání vysokoškolské. Více než polovina jednotlivců (53,5%) byla vdaná nebo ženatá, 38,3 % ovdovělo a 8,2 % dotazovaných bylo svobodných nebo rozvedených. Téměř polovina seniorů uvedla svou finanční situaci jako průměrnou, 10% respondentů ji hodnotila jako špatnou nebo velmi špatnou. Téměř tři čtvrtiny studovaných jedinců pobíraly starobní důchod, méně než 15% čerpalo důchod invalidní důchod. Z výsledků studie vyplynulo, že senioři disponují denně velkým množstvím volného času. V případě 42 % respondentů překročila doba volného

času 8 hodin, každý pátý jedinec si užíval 5-8 hodin volného času a každý čtvrtý alespoň 3-5 hodin volného času ve všední dny. Jen 12 % respondentů uvedlo, že doba volného času během dne nepřesáhla 3 hodiny.

Formy volnočasových aktivit ukazuje tabulka č. 1. Nejčastěji tráví svůj volný čas seniori doma sledováním televize, čtením novin a knih nebo prací na zahradě. Téměř polovina dotazovaných subjektů (46 %) často nebo velmi často tráví svůj volný čas v kostele a jen malá část z nich navštěvuje kulturní akce. Více než 80 % dotázaných uvedlo, že nenavštěvuje divadelní a filmová představení, ani umělecké galerie. Počítač používá jen velmi malé množství respondentů: pouze 5% z nich uvedlo, že používá počítač pravidelně a 72 % dotazovaných používá PC jen příležitostně nebo vůbec.



Tabulka č. 1: Způsoby trávení volného času seniorů v Polsku (ve všední dny)

Způsoby trávení volného času o víkendech nebo svátcích se významně neliší od aktivit, do kterých se respondenti zapojují denně. Stále dominantní formy volnočasové aktivity jsou sledování televize, čtení novin, knih a trávení času se členy rodiny. Více než polovina respondentů často tráví svůj volný čas v kostele a téměř polovina z nich na zahradách. Většina dotazovaných osob (55 %) také uvedla, že o víkendech a svátcích obvykle navštěvuje své příbuzné, se kterými jezdí na výlety do přírody, navštěvují památky nebo

lázně. Z výsledků výzkumu vyplývá, že sportovní aktivita seniorů je do značné míry určena jejich touhou se udržet v kondici a tím i své zdraví. To se odráží nejen častou návštěvou lázní, rehabilitačními pobyty, ale i takovými formami volnočasových aktivit, jako je jízda na kole, plavání, procházky po horách. Potřebný kontakt s přírodou se jeví také jako velice významný ukazatel.

Jako zajímavé se jeví, že účast na kulturních akcích nepatří mezi nejběžnější formy výdajů spojených s volným časem. Může to být způsobeno nedostatkem těchto návyků nebo to může vyplývat ze skutečnosti, že kulturní nabídka není dostatečně přizpůsobena potřebám konkrétního segmentu trhu (seniorům). Významná část respondentů (46 %) uvedla, že za turistickými účely opouštějí domov pouze o víkendech nebo svátcích. Proč je tomu tak? Jaké faktory tvoří hlavní překážky bránění seniorům v takových cestách? Bylo poukázáno na následující faktory: nedostatek finančních prostředků, špatné zdraví, povinnosti v domácnosti (úklid, péče o vnoučata nebo nemocného manžela), nebo protože jejich rodině a přátelům chybí dostatek času na to, aby seniory na jejich výletech někdo doprovázel. Mezi další důvody patřil pocit osamělosti, nedostatek motivace k návštěvě nových míst, pocit ztráty a nedostatek organizačních schopností.

Významná část studie se zaměřila na fyzickou aktivitu jednotlivců. Fyzicky pasivní respondenti uvedli, že k větší fyzické aktivitě a tím i změně životního stylu by je mohly přesvědčit pokyny lékaře (73,3 %) nebo členů rodiny (6,7 %).

Na základě analýzy získaných dat stoupá tendence seniorů vést aktivní život. Odchodem do důchodu se radikálně mění seniorův rytmus života, protože jej už neurčuje pravidelnost pracovního procesu. Jedinec má najednou velké množství volného času, který měl pouze o víkendech a svátcích. Hledá tak nové příležitosti využití volného času během všedních dnů, mají různá očekávání trávení získaného volného času. Z výsledků studie tedy vyplynulo, že senioři tráví svůj volný čas sledováním televize, četbou novin a knih a chozením na procházky, tráví velké množství času se svými rodinnými příslušníky nebo v kostele. O účasti na kulturních akcích polští senioři jeví jen malý zájem. Také se ukázalo, že fyzickou aktivitu polští senioři výrazněji nevyhledávají a řadí se tak na nejnižší příčky fyzicky aktivních seniorů v Evropské unii. Při rozhodování o možnostech jak trávit volný čas, bývají senioři nejvíce ovlivňováni rodinnými příslušníky, přáteli a také lékaři, kteří doporučují druh možné fyzické aktivity. Ze studie také vyplynulo, že pokud budou senioři více motivováni vhodnými volnočasovými nabídkami, bude to mít nepochybně za následek, že se tato konkrétní sociální skupina bude aktivněji zapojovat do kulturních, sociálních i sportovních oblastí volného času.

Studium uvedených šetření, které se zabývalo trávením volného času seniorů v České republice i v Polsku, přineslo výzkumníkovi mnoho cenných a zajímavých informací a přiblížilo mu problematiku zkoumaného jevu z více úhlů pohledu. Mezi faktory ovlivňující volný čas seniorů dle výsledků studií můžeme zařadit demografické faktory, jako jsou věk, pohlaví, zdravotní stav, psychologické faktory (osobnost, emoce, motivace), kulturní a sociální faktory (vzdělání, rodina), ekonomické a geografické faktory (místo bydliště).

5 Výzkumná část

V této části práce, která je již určena samotnému výzkumu, provedeme krátkou charakteristiku zvoleného přístupu, definujeme téma a cíl výzkumu, vytyčíme výzkumné otázky, popíšeme výběr respondentů, uvedeme metody sběru a zpracování dat a jejich následnou analýzu a interpretaci. V jednotlivých podkapitolách detailně popíšeme případové studie všech tří respondentek.

5.1 Kvalitativní strategie výzkumu

Kvalitativní výzkum, který jsme zvolili pro empirickou část této práce, definuje významný metodolog Creswell (in Hendl, 2005, s. 50) následovně: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*”

Velmi podstatné na začátku i v průběhu výzkumu je studium odborné literatury, která nám napomůže orientovat se v dané problematice. Kvalitní přehled literatury by měl obsahovat informace, které zahrnují to, co už víme o tématu a co o tom můžeme kriticky povědět, zda už takový výzkum nebo výzkum s tématem související existuje, jakým způsobem zapadá naše práce do kontextu současného vědění a nakonec proč je tento výzkum nutné dělat (Silverman, 2005, s. 241).

Důsledné studium literatury nám pomůže rozhodnout se o konkrétních technikách sběru dat. V závislosti na cílech můžeme použít jakoukoli techniku sběru dat, kterou nám umožňuje použít kvalitativní výzkum. Než však vstoupíme do terénu, je třeba, aby se výzkumník řádně na sběr dat připravil. Je nezbytné naučit se klást správně otázky a stát se dobrým posluchačem, neboť jedině tak dokážeme získat potřebná data (Yin, 2014).

Případová studie, strategie zvolená pro náš výzkum, je jedním z přístupů kvalitativního výzkumu. Na rozdíl od statistického šetření, které shromažďuje relativně omezené množství dat od mnoha jedinců nebo případů, se snaží o zajištění velkého množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. Jde v ní o zachycení složitosti zkoumaného případu, o popis vztahů. Základní výzkumnou otázkou je, jaké jsou charakteristiky daného případu nebo

skupiny porovnávaných případů (Hendl, 2005). Výzkumným záměrem naší případové studie je zkoumání více případů s cílem získat a odhalit určité společné nebo rozdílné znaky, případně dospět k obecnějším teoretickým závěrům. Výhodou této metody je možnost hlubokého poznání podstaty případu, nevýhodou se jeví omezenost zobecnitelnosti výsledků (Průcha a kol., 2013).

Jako metoda výzkumu byly zvoleny rozhovory, jejichž otázky vycházely z dotazníku Hodnoty a volný čas (Pospíšil, 2020) a v průběhu kvalitativního zkoumání byly doplňovány. Případové studie v sobě propojují charakteristiku osobní i rodinnou, sociální oblast s možnostmi prožívání volného času. Další metodou, která byla v rámci výzkumu využita, je metaanalýza, kterou Hendl (2005, s. 349-352) definuje jako „*statistickou analýzu kvantitativních výsledků většího počtu studií za účelem jejich integrace*“. Tato metoda poskytuje prostředky, jak se vyhnout systematickým chybám při shromažďování výsledků, jejich kritickému přezkoušení a statistickému vyhodnocení.

5.2 Cíl výzkumu

Výzkumným tématem této práce bylo zkoumání sociálních determinantů a jejich vztahů, které mají vliv na volný čas seniorů. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké konkrétní determinanty ovlivnily nebo ovlivňují možnosti prožívání volného času seniorů. Pro tyto účely byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- *Co ovlivňuje/ovlivnilo prožívání volného času seniora po odchodu do starobního důchodu?*
- *Změnily se, případně jak, volnočasové aktivity odchodem do starobního důchodu?*
- *Jaký vliv na prožívání volného času má lokalita bydliště seniora?*
- *Jakým způsobem ovlivňují rodinní příslušníci volný čas seniora?*
- *Jaká omezení nebo bariéry pociťují senioři v prožívání volného času?*
- *Které výhody či možnosti v prožívání volného času se naskytly seniorům po odchodu do důchodu?*

5.3 Výběr respondentů

Výběrem vhodných respondentů pokračuje přípravná fáze sběru dat. Pro kvalitativní výzkum je charakteristický záměrný výběr vzorku, neboť jedině tak zajistíme, aby zkoumané fenomény měly přesně ty charakteristiky, které k našemu výzkumu potřebujeme. Do výzkumu byly vybrány celkem tři respondenti – ženy, které splnily stanovená kritéria výzkumu a byly ochotné podělit se o své názory, pocity a vzpomínky.

Nejdůležitějším kritériem byl věk respondentek, a to v rozmezí mezi 62 – 76 lety tak, aby numericky korespondoval s tématem naší práce. Další podmínkou bylo, aby oslovené seniorky žily v domácím prostředí, které je nelimituje výběrem volnočasových aktivit. Neméně závažným kritériem byl také relativně dobrý zdravotní stav, který vybraným respondentkám umožňuje realizování různorodých aktivit. Pro tuto studii byly vybrány respondenty žijící na vesnici, v malém i velkém městě, tedy v různých lokalitách, aby odlišnost velikosti bydliště poskytlo srovnání možností provozování aktivit ve volném čase.

5.4 Metody sběru a zpracování dat

Dalším krokem, po vhodném výběru respondentů splňujícím požadované parametry, bylo vybrat způsob a prostředí, ve kterém budou rozhovory probíhat, pečlivě si naplánovat časový prostor tak, aby respondenti měli dostatek času na zodpovězení otázek a doptávání se.

Při zpracování případové studie jsme nejprve stanovili výzkumnou oblast a cíl práce, následoval výběr respondentů. Sběr dat byl realizován odsouhlaseným nahráváním respondentů formou polostrukturovaných rozhovorů. Získaná data byla následně přepsána, kategorizována a kódována, poté interpretována v samotných případových studiích.

Rozhovory se uskutečnily v domácím prostředí seniorek, což se pro ně jevílo jako nejlepší komfort. Seniorky byly dotazovány v bezpečí domova, kde byl zajištěn jejich klid a pohodlí. Před zahájením samotného dotazování byly respondenty seznámeny se skutečností, že se rozhovor bude nahrávat. Bylo jim sděleno téma a účel diplomové práce a dostalo se jim ujištění, že na zodpovězení otázek budou mít dostatečné množství času.

Pro sběr dat byla využita metoda rozhovoru, a to rozhovoru polostrukturovaného. Otázky byly nejdříve směřovány na osobní a rodinou charakteristiku, následně přišly na řadu otázky týkající se bývalého zaměstnání, sociálního i zdravotního ohrožení. Po navození příjemné

atmosféry se otázky zaměřovaly na stěžejní téma volný čas a provozování aktivit ve volném čase. Zvolením metody polostrukturovaného rozhovoru docházelo k doptávání se na další informace, které vyplynuly z rozhovoru. Délka rozhovorů byla individuální, od 150 minut do pěti hodin, záleželo na tom, jak byla daná respondentka komunikativní a vstřícná.

Data získaná v rámci kazuistik bylo potřeba analyzovat, abychom výsledky analýzy mohli následně interpretovat a vyvodit určité závěry. Analýza a interpretace dat spočívala ve zkoumání získaných dat a hledání propojení mezi nimi a výzkumnými otázkami.

5.5 Etické problémy výzkumu

„Etické otázky a pravidla nemohou být v případových studiích, které jsou velmi osobní, pouze formální záležitosti.“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 108) Průzkum byl prováděn s respektem vůči zkoumaným jedincům, při realizaci se výzkumník řídil etickými principy (Česká asociace pedagogického výzkumu, 2012). Z tohoto důvodu je dotazovaným zajištěna anonymita, proto jména jednotlivých seniorek uvedené v této práci byla pro její účely vybrána náhodně.

V úvodu rozhovoru poskytly seniorky dobrovolný informovaný souhlas a byly zároveň poučeny o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit nebo odmítnout odpovědět na kteroukoliv z otázek. Výzkumník dotazovaným nabídl možnost seznámit se s výsledky výzkumu.

6 Případové studie

Pro potřeby výzkumné části byla použita strategie v podobě případové studie. Výzkum pomocí případové studie se zaměřuje na detailní studium jednoho nebo několika málo případů. Jde zde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti. Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům, na konci studie se zkoumaný případ vřazuje do širších souvislostí (Hendl, 2002).

6.1 Případová studie č. 1

Jméno vybrané pro studii: Marie

Věk: 68 let, důchodkyně

Bydliště: obec 1 200 obyvatel

Paní Marie bydlí celý život v rodné obci, kde se v létě roku 1953 narodila jako jedno z posledních dětí z vesnice ještě doma za pomoci porodní báby. Narodila se rodičům jako třetí dítě v pořadí. Vzpomínky na dětství strávené s bratrem Marie nemá, protože byl starší o šest let a svůj čas věnoval spíše kamarádům než mladší sestřičce. Odešel studovat do vzdáleného města, většinu času trávil na internátě a poměrně brzy se oženil. Dnes ale spolu mají pěkný vztah, také díky švagrové, a poměrně často se navštěvují. Druhorozená dcera zemřela ještě před oslavou svých prvních narozenin. Během stejného roku zemřeli Mariině matce i oba rodiče, proto není divu, že se tyto tragédie podepsaly na její psychice a následně i zdravotním stavu.

Únorový převrat v roce 1948 odstartoval znárodnování, které postupně zasáhlo i malé řemeslníky a živnostníky. Maruška vyrůstala v rodině bývalých živnostníků, kterým těsně před jejím narozením zůstala po znárodnění jen polovina koupeného staršího domku, která nebyla součástí cukrárny. Nedostavěný domek spolu s velkými dluhy za stroje a zařízení zakoupené k provozování živnosti bylo jediné, co rodině zůstalo. Tatínek se vyučil cukrářem ve vzdáleném městě, ve vyhledávaného místního cukráře se vypracoval od nuly. Po zabavení majetku i živnosti zahořkl, doufal, že po válečných útrapách, kdy jako nuceně nasazený několik let strádal, prožije konečně šťastný a spokojený život. V době, kdy se Marie narodila, byl její otec povolán k výkonu povinné vojenské služby a maminka měla ruku v sádře,

a v tom samém měsíci zrovna probíhala měnová reforma. Mnoho rodin, které své těžce vydřené peníze strádaly na koupi kousku vlastního pole nebo dětem do výbavy, o své peníze ze dne na den přišly. Naštěstí Maruščina rodina žádné peníze neměla, jen ty dluhy a nedodělaný domek. Sociální, ekonomická i psychická tragédie měla zřejmě za následek srdeční problémy Maruščiny maminky, kterou postihla první mozková mrtvice ještě před Maruščinými desátými narozeninami. Přesto Marie na své dětství vzpomíná velmi ráda, přiznává ale, že většinu času trávila s rodiči doma. Cítila, že je jejich radostí a že oba potřebují její společnost.

Už jako malá školačka Marie velmi ráda četla, hlavně pohádkové knihy. Její oblíbená kniha se jmenovala Národní pohádky od Boženy Němcové. Dodnes ji má Marie v knihovně, čítávala z ní svým dětem i vnoučatům. Spolu s knižními postavami prožívala Marie příběhy hlavních hrdinů, snila o dobrodružných cestách. Knihy jí nahrazovaly chybějící sociální kontakty. Rodiče byli zaneprázdnění, bratr byl o hodně starší, prarodiče zemřeli ještě před Mariiným narozením. Tito imaginární kamarádi tak Marii zpestřovali poměrně izolovaný dětský svět. Četba jí zřejmě nahrazovala čas, který prarodiče věnovali svým vnoučatům. Až nyní, kdy je Marie sama babičkou, si uvědomuje, jak jinak by vypadalo její dětství, které by mohla prožívat s babičkou a dědečkem.

Na konci školního roku Marie dostávala knihy od třídních učitelů za své výborné vysvědčení, mnohdy i s věnováním. Měla ráda mladou paní učitelku z prvního stupně, která děti učila hned po ukončení svých studií. Své žáky si oblíbila tak, že jim dokonce představila svého snoubence v železničářské uniformě. Do třídy pak svým žákům přinesla svatební výslužku. Po odchodu na mateřskou dovolenou se děti vydaly navštívit soudružku učitelku do sousední vesnice, aby se podívaly na její prvorozené dítě. Jednou v práci, kdy Marie vyplácela důchody, podle povědomého jména oslovila starší paní s dotazem, zda si na ni, jako žákyni druhé třídy, vzpomíná. Paní chvíli pátrala v paměti, a nakonec si skutečně její jméno vybavila. Překvapenou Marii dojalo, že si na ni pamatuje, zejména kvůli jejímu úsměvu a výbornému prospěchu a chování. Na druhém stupni si Marie vážila učitelky českého jazyka a dějepisu, která milovala svou práci a dovedla děti nadchnout pro českou historii i četbu knih. Jediný předmět, který Marii nevyhledávala, byl tělocvik. Míčové hry, běh ani gymnastika Marii moc nebavily, nikdy nebyla soutěživý typ, netoužila po adrenalinu. Dokázala dobře šplhat na laně, ale ani tak sportovní aktivity dobrovolně nevyhledávala. Protože se velice dobře učila a nemusela ve škole dávat pozor, dovolila si číst i „*pod lavicí*“. Detektivky, které vystřídaly pohádky, jí však skoro vždy zabavil mladý učitel chemie

a přírodopisu, aby je po jejich přečtení Marii vrátil s tím, že „*pokud nebude dávat pozor, prozradí jí konec knihy*“. Detektivní knihy vystřídal množství doporučené četby, zvláště si oblíbila díla spisovatele Aloise Jiráska. Nejvíce kniha F. L. Věk, která jí přibližovala dobu a život minulých generací. Zaujaly ji i cestopisy Hanzelky a Zikmunda, ale vášeň pro cestování v ní nevyvolaly, a to ani později, kdy někteří občané opouštěli republiku. Po celý život lpěla na své moravské národnosti. Po odchodu staršího bratra na internát získala pokojík jen pro sebe, a tak při slabé lampičce hltala knihy do pozdní noci.

Marie si vzpomíná na svou oblíbenou panenku, která byla vyrobena z porcelánu. Měla ji velmi ráda, proto si ji s sebou vzala i do nemocnice, kde musela být hospitalizována se spálou. Při odchodu z infekčního oddělení tam panenku však musela zanechat. Dodnes si Marie vybavuje, jak z toho byla smutná a jak moc jí krásná panenka chyběla. Na další oblíbenou hračku si již nepamatuje. Pamatuje si však určité pasáže básniček, které přednášela při májových pobožnostech v kostele, dosud si dokáže vybavit omamnou vůni májových květin, kterými děti zaplnily oltář po odrecitování svých básní. Toho, že Marie umí pěkně recitovat, si samozřejmě všimly i soudružky učitelky, a tak Marie ještě před odchodem do kostela stihla na jejich pokyn zarecitovat „*hodně odlišné básně*“ na schůzích národního výboru. Toto dost nelibě nesl její tatínek, který měl oprávněné výhrady k režimu. Už její starší bratr se nedostal na střední školu z politických důvodů, musel zatnout zuby a k jejím vystoupením na schůzích se nevyjadřoval.

Vzpomíná si, že se převážně kamarádila jen se spolužačkami a dětmi „z jejich ulice“. V té době si každá vesnická čtvrť hájila svá území, do „své party“ děti jen nerady pouštěly někoho nového. Když už se Marie vydala „ven“, hrála s dětmi oblíbené kuličky, na schovávanou nebo honěnou. Při jedné takové honičce spadla a zlomila si ruku.

Nejvíce času Marie ráda trávila doma s milovanou maminkou. Nemohla zapomenout na okamžik, kdy se s vysvědčením plným samých jedniček pyšně nesla domů a sousedka jí oznámila, že maminku odvezla sanitka do nemocnice. Po onemocnění maminky, která zůstala po mozkové mrtvici s trvalými následky v invalidním důchodě, musela Marie pomáhat s péčí o domácnost a hospodářství ještě více. Obstarávala veškeré nákupy a pochůzky, pomáhala tatínkovi s krmením hospodářských zvířat. O to více si cenila volného času, který mohla trávit čtením knih. Maminka, která se později věnovala zakázkovému šití, ji naučila háčkovat, plést a vyšívát. Pletení zůstalo její oblíbenou činností i v pozdějším věku. Později, když už Marie dojížděla za prací do města, často nakupovala levné látky v „partiovc“ a maminka z nich Marii šila módní kousky podle stříhů z časopisu Žena a móda, které odebírala. I po těch letech

si Marie vybavuje modrý komplet, který tvořila kolová sukně se dvěma různými halenkami, které se lišily střihem, dlouhé červené plesové šaty nebo oblíbenou krémově-hnědou zvonovou sukni s topem na ramínka a krátkým kabátkem. Dodnes má Marie schované svatební šaty se spodničkou, které také ušila její maminka. Vdávala se v nich i její švagrová a kamarádka. O mnoho let později šaty využila její vnučka, která v nich chodila na Mikuláše za anděla nebo na karneval za princeznu. Na oblečení šité na míru si Marie tak zvykla, že později, až už maminka nemohla šít a konfekce už bylo v obchodech k dispozici podstatně více, měla problémy s jejich nakupováním. Nebyla zvyklá na to, že jí šaty „*nepadnou*“, nebo že „*chodí oblékaná ve stejném modelu, jako několik dalších ženských*“.

Marie byla od narození blondýnka, nosila dva copy, které jí maminka každé ráno zaplétala. Poté, co maminku odvezli na delší dobu do nemocnice, ji tatínek nechal ostříhat na kluka, „*aby to bylo pohodlnější*“. Marie vlasy oplakala, časem si ale na klučičí sestřih zvykla a nosila ho až do nástupu na střední školu. K původní blond hřívě si už dopomáhala peroxidem, který vlasy velice ničil. Dnes kroutí hlavou nad tím, čeho všeho byla děvčata ochotna v té době udělat pro parádu. Dlouhé vlasy si později natáčela a kulmovala, ale když přišla do módy trvalá, také neodolala a nechala si na hlavě vytvořit „*tu šílenou helmu*“. Dcerka, která jí každý den čekávala při návratu z práce na autobusové zastávce, jí minula se slovy „dobrý den“ a vůbec ji nepoznala. Dost dlouho si celá rodina zvykala na její nový sestřih. Dlouhé vlasy si ale už narůst nenechala. Jednak byly po neustálém barvení a „trvalení“ dost zničené, jednak přišly do módy kratší sestřihy. Kudrlinky časem vystřídal hladký krátký účes, který nosí dodnes. Blondýnou zůstala celý život. „*Ale ty barvy dnes jsou už kvalitní, to se nedá s peroxidem porovnat*“.

Protože všichni Mariini prarodiče brzy zemřeli, neměla kam jezdit na rodinné návštěvy nebo prázdniny. Každý rok ji však rodiče poslali na pionýrský tábor, na kterém si Marie užívala tři týdny nového prostředí, kamarádů a kde získávala potřebné sociální vazby. Na čas strávený na táborech velice ráda vzpomíná. Jedinou volnočasovou aktivitu, kterou škola a obec nabízela dětem, byl Pionýr. Na schůzkách se však podle Mariiných vzpomínek téměř nic nedělo. Obec nedisponovala žádnými nabídkami trávení volného času, což ale podle Mariiných slov nebylo na vesnicích nic neobvyklého. Téměř každý měl doma zahradu, hospodářství nebo pole a bylo pravidlem, že děti musely s pracemi pomáhat. Starší bratr se chodil učit hrát na housle ke starému varhaníkovi, který Marii nabídl, že ji naučí hrát na tahací harmoniku. To už ale Marie chodila do osmé třídy, nadšení pro hru na hudební nástroj jí vydrželo jen jeden rok, proto si Marie netroufá tvrdit, že by na akordeon uměla hrát.

Kromě školních výletů, kterých se Marie nadšeně každoročně účastnila, se neměla příležitost nikam podívat. I tak byla ráda, že jí tento „luxus“ rodiče zaplatili, protože bylo běžné, že velká část dětí se z finančních důvodů školních výletů nemohla zúčastnit. V té době ještě nebylo obvyklé, aby se rodiny, zvláště ty žijící na venkově, vydávaly na dovolené, neumožňovala to ani zdravotní a finanční rodinná situace. Jen jednou si Marii vzala na tři dny vzdálená teta do města Brna, což byl pro Marii obrovský zážitek. Nic konkrétního si však z tohoto výletu nevybavuje, jen to, že doma v kleci chovali andulku, která křičela: „Pepíku!“

K patnáctým narozeninám dostala Marie kolo. Nebyl to dárek tak úplně běžný, ale se stejně obdarovanou kamarádkou začaly společně na kolech projíždět blízké i vzdálené okolí a obě se kochaly nabytou volností a zážitky z výletů. Protože se rodná obec nachází v kopcovitém terénu, každý cyklovýlet byl fyzicky náročný, a tak ani tento sport nemůže nazvat Marie jako oblíbený. Přiznává, že spíše preferuje pohodové a klidnější aktivity.

S nástupem na střední školu, kam pro svůj živnostenský původ a praktikujícímu katolickému vyznání nebyla málem přijata ani se samými jedničkami, přibylo k náročným studijním povinnostem také složité dojíždění do 35 km vzdáleného okresního města. Mládež si ale z komplikovaného dojíždění a přeplněných autobusů těžkou hlavu nedělala. Právě naopak. Marie s úsměvem vzpomíná na hodiny dojíždění, které trávila povídáním si s kamarády, nebo jak jinak, četbou knih. V této době hltala díla německého spisovatele Remarqua, od které přečetla snad všechny vydané knihy. V paměti se jí dosud vybavují také hrdinové knihy *Tři muži ve člunu* nebo příběh *Egyptřana Sinuheta*.

Během dospívání Marie s kamarádkami chodila na taneční zábavy do dvou místních hospod. Dodnes si pamatuje, že na svou první zábavu vyrazila „*v černé krátké sukni a červené nabírané halence, oba módní kousky mně ušila maminka*“. Vdané páry sedávaly u stolů, babičky na lavici pod oknem, mladá děvčata stála v koutě a čekala, kdo je vyzve k tanci. Na jedné takové tancovačce potkala Marie budoucího manžela, který ze Slovenska narukoval na vojnu do blízkých kasáren. Vojáci chodívali do vesnice na brigády do JZD a také za zábavou. Při tanci se jí svěřil s tím, že jí vídává sedět na lavičce před domem s knížkou v ruce, když se vracívají z brigády zpět do kasáren. Poslední rok vojny za ní často chodíval, po odchodu do civilu za ní ještě dva roky jezdíval ze Slovenska. Po její maturitě se vzali a zůstali bydlet u Mariiných rodičů. Manžel dostal výhodnou nabídku na podnikový byt v Bratislavě, ale Marie trvala na tom zůstat doma s nemocnou maminkou. Upravili si první patro domu, čímž získali vlastní bydlení.

Jak Marie vzpomíná, „začínali z ničeho“. Brzy se jim narodily dvě děti, díky pracovitosti manžela se jim postupně podařilo vybavit domácnost a koupit i starší auto. Díky novomanželské půjčce si koupili obývací stěnu a sedačku. Protože většina zboží byla na objednávku a „protekčně“, neměla tušení, jak bude dodaný nábytek vypadat. Pamatuje si na šok, který zažila, když se z hromady balícího papíru „vyklubal“ hnědo-rezavý gauč. Na tehdejší dobu se jednalo o skutečně neobvyklou barvu, proto rychle v partioevce zakoupila bílé leskymo, ze kterého ušila na „čučatou sedačku“ potahy. Stěnu i sedačku s potahy mají dodnes v místnosti pro hosty, vše vydrželo čtyřicet let ve velmi dobré kvalitě, i když se Marie musí přiznat, „že dřív se v obýváku nežilo, chodili jsme tam jen na Vánoce ke stromečku, nebo když přišla návštěva“. Když už byla na světě všechna čtyři vnoučata, často si hrála tak, že z odnímatelných opěradel gauče a křesel stavěla opevnění nebo je použila jako trampolínu. Obývací stěna také zanechala důkaz o tom, že byla využívána ke hram: „syn měl asi deset roků, když ho manžel učil střílet ze vzduchovky. Kdo by ale čekal, že si bude krátit dlouhou chvíli tím, že bude po obýváku střílet na mouchy. Ještě se chlubil, kolik jich trefil“.

Marie si vybavuje, jak v sobotu probíhalo dopolední praní prádla: „manžel mi nanosil dešťovou vodu ze studny, vlastně z takové podzemní nádoby, kam vedl svod z rýny. Museli jsme zatopit pod kotlem, aby se voda ohřála. Prádlo se vyvařovalo. Pak se z té vařící vody velkou dřevěnou vařenkou přendalo prádlo do pračky, ručně vyždímalo, vymáchalo v další nádobě s vodou, ta už byla studená, a teprve pak se dalo ždímat. Během dvou hodin jsem vyprala všechno prádlo, začínalo se bílým, pak tím světlejším, nakonec se praly montérky. Prádlo jsme věšeli na šňůry, které byly natažené mezi stromy. Ale protože stromy stínily, prádlo špatně a dlouho schlo. V zimě se prádlo sušovalo na radiátorech“. Při takové sobotní dopolední honičce se muselo stihnout uvařit i uhlídat děti. Když měl její syn asi dva roky, málem se stala tragédie. Syn si hrál na dvoře, najednou volá babička, že slyší dětský křik. Syna nikde neviděly, ale všimly si otevřeného krytu od nádrže s vodou. Naštěstí se dítě drželo okraje studny, a tak ho včas vytáhli z vody. Ještě dlouho po této příhodě si Marie praní prádla spojovala s nepříjemným zážitkem, který mohl skončit tragicky. Naopak voda několik let nato zachránila jejich bydlení před vyhořením. Její děti si samy hrály nahoře v jejich bytě, zatímco Marie byla s kýblem u studny pro vodu na umývání podlahy. Povídala si dole s maminkou, když uslyšela dětské volání: „Hoří!“ I s kýblem se rozběhla do schodů a v pokoji našla děti, jak „civí“ na zavěšené slunce, které sama vyrobila drháním ze sisalu. Neváhala a na hořící ozdobu „chrstla“ celý obsah kyblíku. Děti našly sirky a zkoušely, zda je umí použít. „V té době jsme ještě naštěstí neměli koberce, tak se voda snadno vytřela z modrého

linolea. I když zůstalo na několika místech propálené, muselo ještě chvíli posloužit, než jsme našetřili na koberec“.

Manžel jezdil na montáže, nebýval celý týden doma, proto večer, když děti usnuly, Marie při sledování televize drhala ze sisalu různé dekorace a pletla svetry a teplé ponožky. Starost o děti, o maminku a práce na poli a zahradě jí zabrala většinu času. O víkendech se často scházeli se svými přáteli a jejich dětmi nebo jezdili na výlety po blízkém okolí. I když peněz nebylo nazbyt, byli na dovolené v Jugoslávii a v Maďarsku. Dodnes společně vzpomínají na to, jak spávali pod stanem a vařili si na malé plynové bombě. Také si vybavuje okamžik, kdy manžel za tuzexové poukázky koupil až v Bratislavě jejich první barevný televizor. Obrovský rozdíl barevného a černobílého obrazu vynikl zvláště při nedělním sledování dobrodružného seriálu Sandokan, který se odehrával v pralese. Dokonce i její maminku barevná televize nalákala k namáhavému výšlapu schodů do prvního patra, aby mohla sledovat oblíbené krasobruslení v barvách.

Majetek zabavený po komunistickém převratu mohli původní vlastníci získat částečně zpět až po roce 1989 v rámci restitucí. Chvíli poté byly i Mariině rodině vráceny zabavené prostory, které byly léta využívány jako prodejna obuvi. Manželé si tak mohli konečně postavit svůj nový domek. Manžel byl šikovný řemeslník, který všem známým pomáhal na stavbách jejich domů. Proto při vrácení prostor nezaváhal a začal svémocí stavět vlastní dům. Těsné sousedství a společný dvůr usnadňovaly Marii obstarávání péče o maminku, která byla poslední tři roky svého života už upoutána na lůžko. Po odchodu do starobního důchodu se Mariin tatínek opět vrátil k pečení zákusků a vyhledávaných griliášových dortů i na zakázku. Protože pracoval jako prodavač, jezdil z práce domů až navečer, v sobotu až po obědě. Přesto každou neděli pekl výborné řezy, rolády, vařil zmrzlinu, kterou poté vymíchával a chladil ve zmrzlinářském stroji, který mu jako jediný zabavený majetek byl navrácen. Pečení se z tohoto důvodu Marie začala věnovat až po tatínkově smrti. Ale její dcera se už od malička snažila dědečkovi pomáhat, nechával jí rozbíjet vejce, vytírat mísu s vyšlehaným těstem, později zdobit dorty a vyrábět zmrzlinu.

Díky tomu, že Mariin tatínek odešel do starobního důchodu, pomáhal s péčí o maminku. Marie porovnává nynější sociální možnosti a také pomůcky pro ležící pacienty, které v té době neměla k dispozici: automatická pračka, polohovací postel, pleny pro seniory, mobilní WC, mikrovlnná trouba. Dnes mají senioři k dispozici také donášku obědů, což ocení nejen důchodci zdraví, ale zvláště ti nemocní.

Většinu produktivního věku Marie pracovala jako referentka na ředitelství velkého závodu. Zmínila se, že v tomto zaměstnání se jí líbilo nejvíce. Poté, co bylo ředitelství zrušeno, pracovala jako vedoucí stravování v integrované škole. Nedlouho po mamčině smrti onemocněl tatínek. Jeho stav se rapidně zhoršil, proto se rozhodla opustit zaměstnání, zůstat doma a pečovat o něj. Mezitím její děti vyrostly a založily si vlastní rodiny. V této obtížné době, kdy Marie zvládala dvě domácnosti a péči o nemocného otce, se jí, k velké radosti, narodila první vnučka. Dcera s manželem stavěli nový dům na druhém konci obce, ale prozatím bydleli v patře nad dědečkem, takže Marie mohla pomáhat i dceři s miminkem. Občas také dcera vypomohla s péčí o svého dědečka, a tak si mohla Marie chvíli oddychnout od každodenních povinností a odjet s manželem na krátkou dovolenou. Dědeček svou prvorozenou pravnučku velmi milovat a těšil se z její přítomnosti. Marie s vnučkou trávila veškerý volný čas, ráda jí četla a povídala pohádky.

Po smrti otce těžko hledala novou práci, bylo to v době, kdy *„byl boom mladých lidí a starší lidé neměli skoro šanci získat zaměstnání“*. Místo nakonec našla na poště, kde v pokladně pracovala až do důchodu. Poslední léta produktivního věku byla pro Marii náročná z důvodu směnného provozu spojeného s komplikovaným dojížděním. V pracovním kolektivu patřila Marie mezi nejstarší, svou veselou a klidnou povahou si však získala přízeň mladých kolegyň, které za ní chodily pro radu s různými problémy. S některými z bývalých kolegyň se Marie doposud stýká.

Marie má jednu vnučku a tři vnuky, které dříve pomáhala hlídat, ráda s nimi hrála různé hry, karty, četla jim pohádky. Dědeček s nimi dováděl na zahradě, ukazoval jim „poklady“ z garáže, vyprávěl příběhy z vojny. I když Marie pracovala na směny, vždy si na vnučata našla čas. Nyní již vnučata *„mají svůj život a jiné zájmy“*. Přesto se s nimi vídá poměrně často, nejvíce se ale stýká se svou dcerou, která rodiče několikrát týdně navštěvuje. Zvláště v dnešní době, kdy jsou z důvodu pandemie omezeny veškeré sociální kontakty, bývá její přítomnost potěšením a vzpruhou. Vždy se s manželem těší na její návštěvu a s velkou radostí jí chystají oblíbené pochoutky. Přestože syn s rodinou bydlí hned vedle v jejich původním opraveném domě, kontakty s dcerou jsou častější a vřelejší.

Později, když už zůstali manželé sami dva a byli na tom finančně lépe, jezdili každoročně autem na dovolenou do Chorvatska, jednou se vydali autem i do Itálie se všemi čtyřmi vnučaty. Moc si to všichni užili, ale přiznává, že z dovolené byla velmi unavená: *„Ta starost a odpovědnost za čtyři děti byla vyčerpávající“*. Později se na dovolenou vydávali pohodlněji letecky, většinou na řecké ostrovy, kam s sebou jednou vzali i malou vnučku. Lituje, že

takové možnosti cestování jim dříve neumožnila doba ani finance. V posledních třech letech jezdí s manželem dvakrát ročně na Slovensko do termálních lázní: „*Manžela bolí kolena, celý život, i nyní v penzi, tvrdě pracuje, jsou to jediné dny, kdy odpočívá. Přesto celou dobu nahlas přemýšlí, co všechno mohl doma udělat.*“

Pracovitý manžel kulturní ani společenské zážitky nevyhledává, proto Marie dvakrát ročně jezdí s místním historicko-vlastivědným spolkem na poznávací zájezdy po České republice i západním Slovensku. Navštěvují hrady, zámky, kostely, kláštery i muzea. Jarní „chodničky“, jak se těmto výletům říká, míří do vzdálenějších oblastí Čech, podzimní směřují k bližším zajímavým místům. Jak Marie říká: „*zorganizované a pečlivě naplánované zájezdy jsou velmi oblíbené, protože některá místa by člověka ani nenapadlo navštívit*“.

V zimě kroužek organizuje zájezdy na divadelní představení do krajského města, ochotnické divadlo v nedaleké vesnici se však stává oblíbenější, nejen kvůli lepší dopravní dostupnosti, ale především díky skvělému výkonu herců-amatérů.

Kromě historicko-vlastivědného kroužku obec jiné volnočasové aktivity nenabízí. Uvedla, že kamarádka žijící ve větším městě často navštěvuje různé výstavy, divadelní i filmová představení, schází se s kamarádkami v cukrárně nebo v knihovně. Marie je přesvědčena o tom, že město disponuje větším množstvím aktivit, které by ve svém volném čase využívala: „*Kdybych měla byteček ve městě, tak by se mi to víc líbilo. Určitě bych měla víc možností někam chodit a bavit se*“. Sama do města za kulturou však nejezdí, protože „*manžel společnost a kulturu nevyhledává. Je radši, když jsem s ním doma*“.

Po odchodu do starobního důchodu se Marie naivně domnívala, že bude disponovat velkým množstvím volného času. Avšak běžné domácí práce a práce na zahradě jí nyní zabírají daleko více času než dříve. Svůj volný čas nejraději tráví čtením, má ráda „*když šustí papír při otáčení stránek v knize*“, proto čte jen ty papírové, ne elektronické, i když to zkoušela. Knihy si půjčuje v místní knihovně, už je nekupuje jako dříve. Knihy jsou podle jejího názoru už dost drahé, a taky už pro ně nemá místo v knihovně. „*Přes výpůjční fond se dají sehnat i novinky, takže naše knihovna je dobře zásobená*“. Napočítala, že za rok přečte téměř 60 knih. Nejraději si půjčuje historické detektivky od českých autorů, jako je Vondruška nebo Körnerová. Ráda také čte bestsellery, romány z dnešní doby, kdy hrdinové pátrají v minulosti a najevo se tak dostávají zajímavosti o dané době, událostech a životech lidí různých národností, vyznání a povolání. Denně prolistuje noviny, které odebírá, každý měsíc jí potěší nové číslo populárně-naučného časopisu, který jí předplatila dcera. Při jeho

pročítání se dozvídá mnoho zajímavostí o událostech a lidech z různých historických období. Doručením každého nového čísla si vždy vzpomene na svou dceru, které se tímto povedlo udělat mamince radost.

Ručním pracím se Marie v důchodu už téměř nevěnuje, plete jen výjimečně, třeba čelenky, protože ji trápí krční páteř a také hůře vidí. Tvrdí, že dříve dokázala uplést svetr za jediný týden, byla mladá, času bylo málo, ale všechno stíhala: *„Teď, když nechodím do práce, bych měla mít času dost, ale všechno mi trvá mnohem dýl, tak se mi zdá, že skoro žádný volný čas nemám“*.

Marie denně sleduje televizi, pečlivě si ale vybírá pořady. Zaměřuje se na naučné pořady, dokumenty, cestopisy, ráda odpočívá u romantických a detektivních filmů. Zprávy již nesleduje, *„rozčiluje mě politika“*. Jako kulisu poslouchá rádio, třeba při vaření, ale nevadí jí ani ticho. Když má chuť, poslouchá zpravodajské a publicistické rádiové stanice. Marie vlastní chytrý mobilní telefon, přála si ho hlavně kvůli kvalitnímu fotografování. Pořizuje si jím vzpomínky z výletů, a protože už hodně zapomíná, tak si občas procházením fotografií v galerii připomene své zážitky z cest. *„Hraní si s mobilem“* jí baví, vnoučata ji naučila mobil používat a stáhla jí různé aplikace, které využívá. Také se naučila fotit si nákupní seznamy psané na papír, protože ten většinou zapomene doma. Ráda si telefonuje se známými, volává si s nimi přes bezplatnou aplikaci. Informace ale na telefonu nevyhledává, ty si *„gúglí na společném počítači nebo na svém notebooku“*. Přiznala se, že na počítači často hraje karty, s humorem dodává, že si tím *„aktivuje šedé buňky mozkové.“* Občas přes internet nakupuje, naučila se vyhledávat zboží a porovnávat jejich cenu. Kompenzuje si tak výhody města disponujícího množstvím obchodů. Denně používá email, sleduje zprávy, které ji zaujmou, *„většinou ale skončím u receptů, protože pořád vymýšlím, co nového mám zas uvařit nebo upíct“*.

Marie vždy ráda pekla, ale teď, když má čas, tak si to konečně užívá. Neustále zkouší péct podle nových receptů, peče domácí chleba, hlavně kynuté buchty. *„Když se sešla všechna vnoučata, každý z nich chtělo palačinku s jinou náplní: jedno s marmeládou, druhé s nutelou, třetí s tvarohem a čtvrté jen posolit. Na pití se děti shodly: vedla kofola“*. Přiznává, že *„měkké buchty jsou při mých potížích se zuby jedinou jistotou, že se pořádně najím“*. Sladkosti vždy milovala, *„nyní se mám na co vymlouvat.“* Teď, když je v důchodě a má čas, pomáhá na faře chystat občerstvení pro poutníky přicházející na poutě. Už nemusí neustále sledovat čas nebo spěchat při úklidu kostela a fary. Tyto práce si může v klidu naplánovat a přizpůsobit dennímu režimu.

Na jaře a v létě se zabývá zahradničením, ráda pěstuje květiny, v zahradě okopává záhonky, sbírá ovoce, které poté zavařuje. Dříve tuto aktivitu na zahradě brala spíše jako práci, povinnost, dnes se na ni po dlouhé zimě těší, vidí ji jako důvod aktivně trávit čas venku. Už není tak pružná jako dřív. Také si musí dávat pozor na to, aby se jí při prudkém pohybu nezatočila hlava, často jí kolísá tlak. Má své tempo, nikam nespěchá. Za příznivého počasí chodí v neděli s manželem nebo s dcerou na delší procházky do přírody, ale protože se hodně zadýchává, jsou procházky čím dál kratší. Dcera ji ale často *„nutí, abych šla ven, nejen na hřbitov. Vím, že to dělá pro mě, ale mně se někdy fakt nechce a ona se pak zlobí, že ztrácím fyzickou“*. Raději se sluní na lavičce v zahradě, poslouchá ptáčky a pozoruje krajinu se sklenicí vína v ruce a manželem vedle sebe. Často tak za letních večerů sedávali i se sousedkou, která se ale musela kvůli zdravotním problémům manžela odstěhovat do města, aby mohla využívat dostupných služeb souvisejících s jeho nemocí.

Sportu se Marie nikdy nevěnovala, vždy ale ráda plavala a posledních pár let jezdí s manželem po okolí na kole, aby měla pohyb. Protože manželovi nestačí, pořídil jí elektrokolo. To jí sice pomáhá při jízdě v kopcovitém terénu, ale kvůli baterii je kolo hodně těžké a už několikrát z něho při sesedání spadla. Přiznává, že se už bojí na kole jezdit.

Rodinu, zdraví a spokojenost považuje Marie za největší životní hodnoty: *„Pro nás, pro staré lidi je hlavní, aby byli spokojeni mladí. Protože spokojený život mých dětí a vnoučat je pro mě největší hodnotou.“* Připouští však, že každý má jiné hodnoty, jak se člověk vyvíjí, jeho hodnoty se mohou měnit. Dříve chtěla větší dům, teď je spokojená s tím, že je menší, i když patrový. Dům vytápějí krbem, teplo se nese vzhůru, tak moc neutratí za vytápění. *„Ale ty schody začínají být nějak vyšší a delší než dřív“* dodává se smíchem. Zastává názor, že ze dvou důchodů se dá slušně vyjít. Zároveň si však uvědomuje, že pokud člověk zůstane sám, nastanou finanční potíže a člověk může o své bydlení přijít.

Marie se domnívá, že *„dnešní lidé jsou přepracovaní, nervózní, proto mají více problémů i doma“*. Jako důvod uvádí sociální nejistotu: *„Dneska je vše nejisté, práce – nevíte, jestli ji za půl roku budete mít a jestli si tedy můžete vzít půjčku a pak ji splácet. Nejistí jsou lidé ve vztazích, ve všem.“* Přiznává, že i dříve měli lidé problémy, ale *„všichni měli stejně peněz, všichni museli pracovat, ale byli klidnější, protože se od sebe nelišili, měli jakousi jistotu, měli stejné možnosti, samozřejmě ale úplně jiné než dnes. V dnešní době je víc závisti mezi lidmi. Ve všem. Jestli mají víc peněz, jestli jezdí na dražší dovolenou, jestli mají větší dům“*. Je přesvědčena, že právě kvůli této sociální nejistotě lidé více konzumují alkohol a vyhledávají omamné látky nebo jiné závislosti (počítačové hry, výherní automaty), aby tak unikali před

problémy a stresem. Příčinu některých závislostí vidí v televizních reklamách: „*všechny ty reklamy na hubnutí, všechny ty manekýny. Berou si z nich příklad ty pubertální dívky, je to hrozné, potom je to postižení na celý život*“. Marie má velikou radost z toho, že z jejich rodiny vůbec nikdo nekouří. Vnuk na její vkus až příliš mnoho času tráví na počítači, ale když nad tím tak přemýšlí: „*lepší, než kdyby se někde toulal a třeba pil nebo drogoval, to radši ať sedí doma u počítače. Doufám, že ho to přejde a svůj volný čas začne trávit jinak, nějak smysluplněji. Ale je mladý, on na to přijde později*“.

Na závěr Marie přiznala, že díky poskytnutému rozhovoru měla možnost zrekapitulovat celý svůj život a zavzpomínat na události, které se jí během života udály. Konstatovala, že život strašně rychle uběhl a že ty pěkné vzpomínky se jí vybavovaly častěji než ty špatné, které podvědomě potlačuje. Příkládá to své klidné povaze a zvláštnímu smyslu pro humor. Se svým životem je vyrovnaná, jediné, co ji ještě trápí, je chybějící vhodná fotografie na náhrobek.

6.2 Případová studie č. 2

Jméno vybrané pro studii: Věra

Věk: 73 let, důchodkyně

Bydliště: město 11 000 obyvatel

Paní Věra se narodila v prosinci roku 1948 jako čtvrté z pěti dětí rodičům žijícím ve větší obci, která se nachází v údolí na konci Valašska v Bílých Karpatech. Jméno dostala po jedné z tatínkových sester. Podle vyprávění maminky byla paní Věra od dvou týdnů narození až téměř do jednoho roku velmi nemocná, „*celé tělíčko jsem měla samý vřed. Tatínek, když přijel v sobotu z práce ze Zlína, mi je propichoval na radu doktora Studlíka, který v obci působil. Dodnes jsou na ruce větší jizvy vidět*“. Několik dní před prvním rokem jejího života údajně malá Věrka zhluboka vydechla, maminka se myslěla, že zemřela. Utíkala k sousedům pro tetičku, a když se obě vrátily domů, „*pravidelně jsem dýchala a měla krásně růžové tvářičky*“.

Chalupa rodiny stála na dolním konci obce, kde bydlela také její spolužačka a „*asi deset ogarů (chlapců) stejného věku, takže jsem si hrávala s nimi, většinou s balónem (míčem)*“. Nejraději hrávali vybíjenou a „*Viktorku*“, což byla míčová hra na způsob fotbalu, ale před

vystřelením na soupeřovu branku se muselo přihrát spoluhráči. Jako velmi malá si hrávala s panenkami, doma měla jednu větší, sádrovou, kterou vozívala se sestrami ve dřevěném kočárku. Za pomoci maminky si děvčata šila panenky hadrové. Hlavička panenky se vycpala hadrovými ústřizky, místo očí se našívaly knoflíčky. Hadrové panenky byly měkké, tak s nimi Věra usínala v posteli. Protože je *„všude tahala s sebou, byly strašně ušmudlané, ale daly se vyprat“*.

Před jejich domem stála trafostanice, pod kterou děti často sedávaly. Za deště a o prázdninách tam hrávaly karty, které si vyrobily ze školních výkresů vrácených na konci školního roku. Později do něj při jedné odpolední bouřce udeřil blesk a transformátor začal hořet. Nový už byl zbudován na jiném místě.

Na rodiče maminky si Věra nepamatuje, protože zemřeli ještě před jejím narozením. Z tatínkovy strany si vzpomíná jen na babičku, která byla dlouho vdovou a až v padesáti letech se znovu vdala. Vzala si svoji lásku z mládí, vdovce s jedním dospělým synem. Bydleli pak spolu v sousední vesnici, kam za nimi Věra často jezdívala autobusem. Trávila u nich také prázdniny. *„Měla jsem ji moc ráda a často na ni dodnes vzpomínám. Měli velkou zahradu, kde dědeček choval včely. Ráda jsem lízala med a žvýkala medové pláсты.“* Když Věrka chodila do třetí třídy, babička zemřela. Pamatuje si, že ji převáželi ve skleněném černém kočáru taženém dvěma koňmi pohřbit do rodné vesnice, do hrobu k jejímu prvnímu manželovi. Její druhý manžel zemřel vzápětí a byl pochován v hrobě u své první manželky.

Do první třídy nastoupila Věra v září roku 1954. Národní škola (1. až 5. třída) se nacházela v jednopatrové zděné budově, která nyní slouží jako domov pro seniory. Na učitele, který ji učil v první a druhé třídě, má jen matné vzpomínky. Nejvíce se jí vrací vzpomínka na první svaté přijímání, jak šli společně z kostela na faru, kde pro děti byla připravena slavnostní snídaně: napečené zákusky a kakao. *„Měšťanku“*, tedy druhý stupeň základní školy, navštěvovala *„v dřevěné škole“*. Na konci obecního katastru už začínají hranice Slovenka, budova sloužila za druhé světové války jako kasárna německým finančním vojákům. V osmdesátých letech 20. století byla na tomto místě postavena škola nová.

Jak přiznává, vzpomínky na dětství má ale celkově matné. První zážitek, který si Věra vybavuje celkem přesně, byla smrt maminciny tetičky, která byla svobodná. *„Protože tatínek pracoval přes týden ve Zlíně u Bati, tak bydlela u nás a pomáhala mamince hlavně s námi, dětmi. Chodila ve valašském kroji a v kapse sukně měla vždy nějakou sladkost a po zásluze nás podělovala. Zemřela na jaře v roce 1953, měla jsem čtyři a půl roku a pamatuji si,*

že ležela v ložnici v odkryté rakvi položené na dvou židlích. V den pohřbu se nemohli chlapi s rakví otočit v chodbě, a tak ji museli ven vynášet oknem. Když jsem už jako dospělá tuto příhodu vyprávěla rodičům, divili se, že si to do takových podrobností pamatují, ale potvrdili, že to tak skutečně bylo. “

Druhá Věřina vzpomínka se týká peněžní reformy v roce 1953, kdy její tatínek přinesl domů bodové (přídělové) lístky, které byly potřebné na nákup potravin a spotřebního zboží. Vybavuje si jejich barevné rozlišení: měly červenou a žlutou barvu. Další událost, která se jí silně vryla do paměti, bylo narození nejmladšího sourozence, bratra. *„V té době se u nás ještě děti rodily doma, a tak maminka přivedla v noci z neděle na pondělí na svět našeho nejmladšího sourozence za asistence tatínka, porodní babky a tetičky Machové. Starší sourozence poslali rodiče k Machům spát a já se sestrou jsme ležely v jedné posteli za rohem pece v té samé místnosti a zpod peřiny jsme nakukovaly, co se v místnosti děje. “* Vzpomíná si, jak se maminka s tatínkem domlouvali na jeho jménu. Maminka chtěla Františka po svém bratru a kmotrovi ostatních dětí, tatínek zase Josefa po svém bratru, který měl pět dcer a žádného syna. *„A taky si to jméno prosadil. “*

Paní Věra pochází z katolické rodiny, maminka je vedla ke zbožnosti, v době postní se celá rodina společně modlivala růžencem a během adventu každé ráno všichni chodili na roráty. V květnu Věra chodívala každý večer na „májovou“ a *„bylo to moc hezké setkávání. Modlili jsme se růžencem k Panně Marii a místní pan děkan nám četl každý den jednu kapitolu z knížky o Bernadettě z Lurd. Moc na to ráda vzpomínám“*. Od druhé třídy až po devátou chodila Věra do náboženství. Ve druhé třídě byla u prvního svatého přijímání, což byla v rodině vždy velká událost. Každou neděli společně všichni navštěvovali kostel, ve všední dny pouze pokud byl významnější katolický stávek. Věra zůstala praktikující katoličkou celý život, každou neděli navštěvuje bohoslužby ve svém městě, blízkém okolí, nebo v kostelích, kde zrovna *„dovolenkuje nebo beseduje“*.

Do roku 1957 její rodiče hospodařili na 11 hektarech půdy, kde pěstovali obilí, brambory, řepu a veškerou zeleninu pro celoroční domácí spotřebu. Louka se každý rok v červnu kosila a sušilo se seno pro dobytek na zimu. Louku chodívalo kosit osm až deset sekáčů z rodiny už kolem čtvrté hodiny ranní za rosy. Maminka s dětmi sekáčům nosila svačinu a oběd v košíku na zádech. V té době doma také chovali čtyři krávy, několik prasat, slepice, králíky, kačeny a asi dvacet hus, jejichž peří se každoročně v zimních měsících „drhlo“ (dralo) a maminka jim z něj připravovala „duchny“ (přikrývky) a „zhlavce“ (polštáře) do výbavy. Na drhnutí Věra velice ráda vzpomíná. *„To se u nás sešlo asi deset příbuzných a známých tetiček a trvalo to*

tak dva týdny. Ani jsem tak nepracovala, jak jsem poslouchala vyprávění různých příhod. Nejvíce jsem se vždycky těšila na závěr drhnutí. To se uspořádala malá oslava, které se říkalo homola, na které se podávalo drobné občerstvení jako buchty, boží milosti, nějaký ten podomácku upečený zákusek, čaj a taky sladký domácí likér, který uměl velmi dobře připravovat tatínek. Pamatuji si, že chodil dělat tyto likéry známým v dědině na svatby. Potom maminka chodila na oplátku drat k těm, co chodili k nám. Když jsme byly hodné, tak nás maminka často brávala sebou.“

V době, kdy se v obci zakládalo zemědělské družstvo, bylo Věře asi osm let. Pozemky, krávy a koně členů se sjednotili a společně se obhospodařovali. Stodola Věřiných rodičů a sousedů byla přestavěna na odchovnu prasnic, o které se starala Věřina maminka. Děti musely pomáhat při krmení, protože tatínek pracoval přes týden na Ostravsku. Později přešel pracovat do nedaleké zbrojovky, a tak už býval každý večer doma a mohl se chvíli věnovat i dětem. *„Ve sláném kútě u Vlány jsme pásli krávu a mohli jsme se při tom koupat. S klukama jsem zakusila i kouření. Do novinového papíru jsme si zabalili nadrobené suché listí z lískových ořechů a bafali jsme. Při jednom takovém kouření mi kus žhavého listu spadl do trampky (tenisky) a pěkně mi popálil nárt, a tak na to mám vzpomínku dodnes.“*

Jako dítě se Věra moc těšila na pouť, kterou slavili první neděli v květnu, kdy už bývalo teplejšího počasí. *„To k nám přijely kolotoče, houpačky, střelnice a různé pouťové atrakce. Taky jsem byla na několika poutích s maminkou a tetičkou na Hostýně. Dokonce jsem šla dvakrát pěšky na pouť dlouhou asi 25 kilometrů na svátek P. Marie Sněžné v polovině srpna na Provodov. Chodívalo tam procesí z Brumova, ke kterému jsme se u nás přidali. Vycházelo se v sobotu ráno a zpět jsme se vraceli v neděli odpoledne.“*

Ráda vzpomíná na časté návštěvy tetiček, strýčků a všech sestřenic a bratranců. Často a rádi k nim do chalupy jezdili, byl to jejich rodný dům. Děti se na příbuzné hodně těšily, protože jim vždycky něco dobrého přivezli. Kromě sladkostí také oblečení po jejich dětech, což početné rodině přišlo vhod. Každé prázdniny u nich doma trávili také bratraci a sestřenice žijící nedaleko i v Praze. Strýček, který pracoval jako horník, měl přednostní poukazy na auta. Jako jedni z prvních měli v okolí automobil značky Renault. Jezdili jím za nimi na návštěvu skoro každý týden a *„strýček nás vždycky povozil po dolním konci a my se mohli vytahovat před ostatními kamarády, kteří tu možnost neměli, protože auto bylo skutečně v té době ještě vzácností.“* Často k nim zavítala také tatínkova sestra, tetička Františka. Protože teta nemohla mít děti, *„každý manžel ji brzy opustil, a tak si vždy našla dalšího. Já si pamatuji, že k nám jezdila s Pavlem, Jožkou, Lojzou a nakonec si vzala Mirka,*

který byl svobodný a o celých 15 let mladší. Dokonce si adoptovali tříměsíčního chlapečka. Teta s posledním manželem vydržela až do smrti, více než třicet let. Měla jsem ji moc ráda, protože když přijela, vždycky přivezla plno sladkostí a dobrot. Pamatuji si, že když jsem šla do třetí třídy, tak mi koupila novou školní aktovku. V první a druhé třídě jsem totiž musela nosit tu po starší sestře, a tak mi tato nová udělala obrovskou radost.“ Početnou tatínkovu rodinu měla rozestou do všech světových stran, a tak měla Věra možnost, na rozdíl od svých kamarádek, trávit prázdniny mimo rodný dům.

Věřin tatínek byl velmi pokrokového myšlení a, i když peněz nebylo nazbyt, tak se vždycky snažil, aby početná rodina nestrádala. Velmi dobře si Věra vzpomíná na koupi prvního televizoru. Bylo to v srpnu o prázdninách mezi sedmou a osmou třídou, kdy tatínek Marii před obědem řekl: „*Věrko, vem káru a pojed' k Hořákovi*“, který byl tatínkův kamarád a zároveň vedoucí v obchodě. Tam už na ně čekal a na káru společně naložili velkou krabici. Až doma Věrka jsem zjistila, co se v krabici nachází. Tehdy se stali majiteli teprve druhé televize v jejich obci. „*Byla značky Ametyst a stála 3 200 korun. Tolik peněz jsme samozřejmě doma neměli, ale tatínek domluvil, že ji bude měsíčně splácet. Maminka se moc zlobila, že se s ní tatínek neporadil, ale nakonec se s tím smířila.*“ V té době jsme doma neměli obývací pokoj, pouze dvě ložnice. Televize proto byla v „přední místnosti“, kde spávaly děti. Sestřenice, bratřenci a spousta známých se k nim domů chodili dívat hlavně na krasobruslení a na hokej. Oba tyto sporty byly moc populární. Aby všichni měli na čem sedět, tak si s sebou nosili židle.

Kolem desátého roku zemřel její tetičce manžel. Tetička byla o patnáct let starší než její sestra, tedy Věřina maminka, protože už její děti byly z domu pryč, maminka nechtěla, aby tam teta byla sama. Proto maminka Věrce nařídila, aby za tetičkou každý den po škole chodila a občas tam i přespala. „*Měla jsem se u ní dobře, pásala jsem jí krávu a pomáhala v domácnosti a ona mi za to dávala každý měsíc 100 korun, což bylo moc. Zpočátku jsem tam velmi ráda chodila, protože odměna byla velmi lákavá. Později už jsem tam chodila nerada, maminka mě musela moc nutit.*“ Protože byla mladá, chtěla čas trávit s dětmi a ne se starou tetičkou, která neustále tesknila a vzpomínala na zesnulého manžela. Jednou v noci, když tetička zase plakala, to už nemohla Věrka vydržet, vyskočila oknem ven a temnou nocí utíkala domů. Nakonec její rodiče pochopili, jak je to pro Věrku stresující, a už ji nenutili trávit veškerý volný čas s tetičkou.

V sedmé třídě prožívala Věra pololetní prázdniny u tetičky. Do Orlové jela vlakem spolu se strýcem, který tam jezdil za prací. Za týden, v sobotu, když ji tetička přivezla zpět domů,

zrovna v rádiu vyhlásili „uhelné prázdniny“. V té době se často stávalo, že se z důvodu nedostatku uhlí zavřely školy, ale tentokrát byly prázdniny prodlouženy o celé dva týdny. Věrce bylo moc líto, že se zprávu nedozvěděli dříve, aby tak mohla u tety ještě zůstat.

Jedna z mnohých Věrčiných tet žila v Americe, měla pět dětí, a tak rodině posílala pytle s oblečením. Na oplátku Věrčina rodina posílala do Ameriky sušené houby, které děti sbíraly o prázdninách. Takové oblečení nikdo v okolí neměl, nadělali s ním mnoho parády. Věra si vzpomíná, když si do školy, byla asi v osmé třídě, poprvé oblékla světle zelenou manšestrovou bundičku s několika kapsami. *„V hodině matematiky jsem v jedné z nich objevila několik pásků s podivným bílými pilulkami. Myslela jsem si, že to tetička posílá tatínkovi, který byl velmi vážně nemocný (měl leukémii), nějaké americké léky. Po příchodu domů ze školy mě tatínek vyvedl z omylu. A tak jsme poprvé v životě ochutnali americkou žvýkačku.“*

Věra ráda vzpomíná na školní výlety, které mnohým dětem v té době poskytovaly jedinou možnost cestovat. Každý rok žáci jezdili na jiná místa, Věrka si vybavuje výlet do Luhačovic, do zoo Lešná, do Gottwaldova (dnešního Zlína) a také na Radhošť. V sedmé a osmé třídě se už vydali na dvoudenní výlety do vzdáleného Babiččina údolí a Adršpašských skal. V deváté třídě tři dny stanovali s třídním učitelem na Vršatci.

Na škole hrávaly nejstarší děti jednou za rok divadlo pro mladší žáky. Věra byla často obsazována, v představení „Čert Belínek“ měla *„snad nejkratší vstup. Přišla jsem na jeviště, několikrát jsem kýchl a pak jsem řekla: ‚To nemám chřipku, je to jen rýma, pláčou mi oči‘. Dneska se už nikdo kýchat neodváží, natož na jevišti!“* komentuje svou vzpomínku Věra. V době, kdy byla Věra asi v deváté třídě, vystupovali v kinosále Orlovny kouzelníci, kteří ke svému výstupu hledali dobrovolníky. Věra se přihlásila jako asistentka. Vzpomíná si, že se posadila na židli a kouzelník ji uvedl do hypnózy. Pak už si na nic nepamatuje. Později se jí spolužáci ještě dlouho smáli, protože se v hypnóze přiznala ke kdejakým lumpárnám, které prováděla ve škole.

Poslední letní prázdniny po ukončení základní školy trávila Věra u tatínkova bratra v Šatově u Znojma. Měl dvě malé dcery, které Věra hlídala. Za odměnu ji potom vzali s sebou na dovolenou do Prahy k tetičce. Věrka z dovolené měla velikou radost, pražská tetička ji spolu se sestřenicemi vodila po Praze, ukazovala památky, obchody. Měla v Praze strávit celý týden a pak se vrátit zpět do Šatova, aby si tam ještě užila prázdnin. Její radost z pobytu jí však pokazila návštěva maminky a tatínka, kteří dojeli se zájezdem do Prahy a trvali na tom,

aby se Věra společně s nimi vrátila domů autobusem. Pamatuje si, že brzký konec „prázdninování“ moc oplakala.

Po celou školní docházku měla Věra průměrný prospěch, kromě psaní domácích úkolů se doma vůbec neučila, protože jako všechny děti v té době, musela i ona pomáhat při drobných domácích pracích, na poli i při krmení prasat ve vepříně, kde maminka pracovala. Nevzpomíná si, že by někdo ve třídě zvláště vynikal a měl, jak je to dnes běžné, samé jedničky. Nějaká ta trojka byla běžná známka a bylo možné si i s takovým prospěchem podat přihlášku na střední školu. Tatínek chtěl, aby šla jeho nejmladší dcera studovat ekonomickou školu do Gottwaldova. V den Věřiných čtrnáctých narozenin jí při pracovním vyučování třídní učitel oznámil, že na písemný příkaz z JZD nemůže jít studovat ekonomku, ale musí nastoupit na zemědělské učiliště. Za tehdejšího režimu směr studia určovalo vedení JZD a národního výboru. V té době byl už její tatínek velmi vážně nemocný, ale přesto trval na tom, že ji na zemědělskou školu nepustí. Na tehdejším okresním národním výboru pak zařídil, aby Věra nastoupila do Svitů v Gottwaldově na učební obor s maturitou.

V září roku 1963 nastoupila Věra do učiliště a tam započala svou novou životní etapu. Každou neděli večer odjížděla autobusem na internát, aby se až v sobotu odpoledne vracela domů. Tehdy se ještě ve škole vyučovalo i v sobotu dopoledne. Ve škole i na internátě se Věře líbilo, pokoj sdílela s pěti dalšími děvčaty. Pokoj si každé ráno samy uklízely a jednou týdně, při společném nástupu, prováděly vychovatelky bodování za uklizené pokoje. Každý den po vyučování měli žáci možnost navštěvovat různé zájmové kroužky. Eva navštěvovala pěvecký kroužek a košíkovou. Vycházky měli žáci pouze jedenkrát týdně, chodili na procházky do města, navštěvovali kino a jednou měsíčně zavítali i do divadla. V prvním ročníku měli ve Svitů jednu za dva týdny odbornou praxi, která probíhala *„od vypsání objednávky, přes přípravu materiálu pro šití až po její dokončení ve spodkové dílně sportovních plátěných tenisek.“* Ve druhém ročníku probíhala praxe už každý týden, ve třetím ještě častěji. Vzhledem k dobrému prospěchu chodívala Věra jako jediná ze třídy na praxi na školní dílnu, ve třetím ročníku si ji vybrali na zástup dílenské plánovačky. Byla na to velmi hrdá.

Koncem prázdnin před nástupem do třetího ročníku odjela Věřina třída na chmelovou brigádu na Žatecko. Brigádníci byli ubytováni v dřevěných domcích po dvanácti na pokojích. *„WC bylo venku a o teplé vodě jsme si nechávali jenom zdát. Denně jsme pracovali 10 hodin a svačiny a obědy nám vozili přímo na chmelnici. Naše práce spočívala v strhávání štoků a obírání chmelových šišek do větelů. Na závěr každého dne bylo vyhodnocení nejlepších*

česáčů a musím se pochlubit, že jsem byla za těch čtrnáct dnů vyhodnocena asi 10x a přivezla jsem si několik knížek s věnováním a hlavně jsem si vydělala poměrně dost peněz.“ Každý večer byla pro brigádníky připravena nějaká zábava, zajímavý program, moc ráda na chmelovou brigádu vzpomíná i s odstupem času. Za odměnu dostali všichni brigádníci jednodenní pobyt v Praze, kde se zastavili při zpáteční cestě domů. Věra při té příležitosti navštívila tetičku a své sestřenice, které ji provedly Prahou a doprovodily ji večer na nádraží. Tetička Věrce darovala velkou tašku s oblečením po holkách, což jí opět udělalo nesmírnou radost.

Ve škole i na praxi patřila Věra mezi nejlepší žáky, byla za to odměňována věcnými cenami. Vzpomínám si, že při výročí vzniku první republiky byla vyznamenána ve Velkém kině? v Gottwaldově a kromě diplomu dostala i hnědé kožené tříčtvrteční rukavice. V té době to byla velká vzácnost, rukavice byly hodně drahé. Ve třetím ročníku Věra obdržela týdenní lyžařský pobyt v Nízkých Tatrách v Jasné pod Chopkom. Byl to její první lyžařský pobyt a docela slušně se tam naučila lyžovat.

Koncem prvního ročníku se v tanečních hodinách seznámila se svou osudovou láskou. Mladík studovat ve stejném městě, na první pohled se do sebe „zakoukali“. Rok 1966 byl pro její rodiče náročný, v únoru se vdávala její sestra, v červenci vystrojili rodiče společnou svatbu pro její další sestru a bratra. Na svatbu si už Věra přivedla svého nápadníka a jeho fotoaparát byly pořízeny jediné fotky z této dvojnásobné svatby. Aby toho na rodiče nebylo málo, tak dva týdny po svatbě jim zamilovaná dvojice sdělila, že mají chystat svatbu čtvrtou. Až později si Věra uvědomila, co to pro ně muselo být za šok. *„Vzali to ale velmi statečně a v Gottwaldově nám vystrojili hezkou svatbu, která se uskutečnila 30. července 1966 v 11.00 hodin na radnici a poté v kostele. V té době musely být dva obřady, jelikož svatba v kostele nebyla podle tehdy platných zákonů platná.“* Pohoštění pro asi čtyřicet svatebčanů měli v hotelu Morava. Po svatbě oba studenti bydleli přes týden každý na svém internátě, o víkendech jezdili střídavě k oběma rodičům. Po ukončení studií nastoupil manžel na náhradní vojenskou službu. Nastěhovali se k jeho rodičům, kde si upravili dvě místnosti v prvním patře rozestavěného domu. V lednu se jim narodil první syn. Po čtyřech letech se mladá rodina přestěhovala do města, kde začal manžel pracovat v tehdejších Jihomoravských tažárnách a trubkárnách. Od podniku dostali dvoupokojový byt na sídlišti. Věra pracovala tři roky na poště, mezitím však absolvovala pětileté večerní studium na ekonomické škole. Vyučování probíhalo třikrát týdně od 14.30 do 19.30 hodin, skloubit práci, rodinu a studium nebylo vůbec jednoduché. Přesto Věra patřila mezi nejlepší studenty. Za dva roky se jim

narodil druhý syn, po krátké mateřské dovolené pak Věra pracovala v železárnách jako ekonomická pracovnice, později účetní a sekretárka ředitele středního odborného učiliště.

Těsně před sametovou revolucí dostala Věra výhodnou pracovní nabídku. Pracovala jako vedoucí dispečerka dopravy JZD. Asi po dvou letech se začaly měnit porevoluční vztahy na všech pracovištích, noví majitelé družstva požadovali od každého zaměstnance finanční vklad nebo hektar půdy. Přesto, že ji práce těšila a byla velmi dobře finančně ohodnocena, za těchto podmínek zde odmítla pracovat. Po úspěšném konkurzu nastoupila jako úřednice živnostenského úřadu na městském úřadě, později se stala vedoucí odboru organizačních a vnitřních věcí. V této pozici zůstala až do odchodu do důchodu v roce 2006.

Když byly její děti menší, Věra hodně pletla a šila, „jelikož na nové věci jednak nebylo peněz, a pak taky v obchodě módní zboží nebylo. Občas jsem si kupovala podpultový módní časopis *Burda* z NDR, kde byly střihy a návody v češtině“. Chlapci se tenkrát tolik nevěnovali svému zevnějšku, bylo mnohem snadnější oblékat kluky než děvčata. „*Stačili jim dvoje kalhoty a pár košil. Svetry a vesty jsem jim upletla sama*“. Celá rodina společně jezdila na letní i zimní závodní dovolené. Několikrát navštívili Tatry, Oravu, letní dovolenou trávili na podnikových rekreacích v Luhačovicích, Beskydech i v Praze. Manželův zaměstnavatel také organizoval třítydenní pionýrské tábory, kam oba její synové každoročně jezdili, aby byli chlapci přes letní prázdniny pod dohledem. Další dva týdny byly její děti postupně u jedné a pak u druhé babičky, na zbylé dny si manželé museli ušetřit dovolenou. Staršího syna babičky hlídaly rády, byl klidný, stále si četl, téměř o něm nevěděly. Ale mladší, ten byl mnohem živější, „*vyváděl lumpárny a babičky se vždy děsily toho, co zase vyvede, co sem mu stane*“.

V osmdesátých letech si svépomocí postavili rodinný řadový dvougenerační domek ve stejném městě, kde pracovali a bydleli na sídlišti. V těch letech byl určitý nadstandard stavět takový veliký dům. Přiznává, že bez pomoci státních dotací by financovat takovou stavbu určitě nezvládli. „*Dnes je podstatně horší doba pro mladé rodiny i ze střední vrstvy*.“ Oba synové vystudovali vysokou školu. Starší syn v době studií působil ve folklórním souboru Jánošík, kde hrál na klarinet. Tam se seznámil se svou budoucí manželkou, která v tomto cimbálovém souboru tancovala. Tato skutečnost oběma studentům umožnila cestovat, se souborem už před revolucí poznali mnohé země, získali mnoho známých. Znalost jazyků a touha po cestování nasměrovala syna k budoucímu povolání: pracuje v diplomatických službách a už 23 let tráví pracovní v zahraničí. Nejprve jen se svou ženou, později i se třemi dětmi. Všechny destinace, ve kterých syn působil, Věra s manželem navštívila a měla

možnost v nich strávit delší dobu, poznat i jiné památky a zvyky, než je pro turisty obvyklé. Jako první, asi neatraktivnější zemí, kterou Věra navštívila, byla Venezuela. Následovala Čína, Nigérie, Španělsko, Libanon a naposledy Írán. Všechny země v ní zanechaly nezapomenutelné zážitky. Karibik byl úchvatný přírodou, Čína památkami, Španělsko kulturou a uměním, arabské země svým exotickým kouzlem. Díky fotografické vášni manžela mají ze svých cest „*tuny fotek a kilometry videí*“. Vše mají pečlivě zdokumentováno, popsáno a fotoalba zdobí značnou část jejich velké knihovny v obývacím pokoji. Během svého života Věra navštívila také Německo, Polsko, Bulharsko, Itálii, Slovinsko, Maďarsko, Řecko, dále byla na zájezdě v Belgii, Holandsku, Monaku. Trávila zde odpočinkové dovolené lenošením u moře, ale také hodně cestovala, navštěvovala různé památky a známá místa.

V roce 1996 uskutečnila Věra spolu s manželem a dalšími čtrnácti poutníky pouť do Izraele. Jednalo se o devatenáctidenní cestu poutníků, kterou vedl převor a dnešní arcipopat břevnovského kláštera otec Prokop Siostrzonek a tehdejší převor rajhradského kláštera Radim Valík. Věra tuto pouť pokládá za svůj nejsilnější životní zážitek, ze kterého duchovně žije dodnes. „*Od té doby jsme s arcipopatem přátelé a téměř každý rok se setkáváme v Praze na Břevnově. Dokonce můj manžel i syn byli před třemi lety na jeho benedikci.*“ Na této cestě navštívili všechna důležitá místa: v Izraeli Zeď nářků, jordánskou Petru, klášter sv. Kateřiny na Sinaji v Egyptě. Během jejich putování byla denně sloužena duchovními mše, a to na různých místech, například na pláži, v poušti, v hotelovém pokoji i několik křesťanských kostelích. Také měli možnost vykoupat se v Galilejském jezeře i Mrtvém moři.

O svých cestách Věra a hlavně její manžel umí poutavě vyprávět, dům mají plný suvenýrů. Nyní, v této nejisté době, je Věra ráda, že syn žije se svou rodinou v naší republice. I když děti chodily ve všech zemích do britských škol a stěhování do různých zemí tak nekomplikovalo jejich školní docházku, každoročně na začátku letních prázdnin jezdily „domů“ na přezkoušení, aby měly vysvědčení i z českých škol. Díky tomu vnoučata trávila část prázdnin u babičky a dědy, zdokonalovala si tak svůj rodný jazyk a hlavně udržovala rodinné kontakty.

Paní Věra i její manžel jsou ve starobním důchodu už přes deset let. „*Letos, dá-li Pán, oslavíme v červenci 55 let společného života. Prožili jsme velmi pěkné manželství a radujeme se z úspěchů dětí a vnoučat.*“ Po celou dobu manželství udržují velmi intenzivní rodinné vztahy z obou stran. Mladší syn žije sám. Starší syn má tři děti ve věkové rozmezí 12 až 20 let, starší vnučka studuje na univerzitě ve Skotsku.

Po odchodu do důchodu Věra „nepocítila žádnou ponorkovou nemoc, jelikož se nám o to postaraly naše děti, a to v dobrém slova smyslu. Starší syn si pořídil chalupu s téměř hektarovou zahradou v Jizerských horách. My jsme se jim o ni starali 14 let, co pobývali v zahraničí, a polovinu každého měsíce jsme trávili tam. Téměř při každé cestě jsme se stavili na pár dnů v Praze zkontrolovat jejich byt a taky jsme si při té příležitosti prohlédli pražské památky a chodili za kulturou.“ Když s manželem začali jezdit na synovu chalupu, tak Věra propadla houbaření. Její dobrou rádkyní se stala „domorodá sousedka“, která ji provázela místy, kde určité druhy hub rostou, naučila ji, jak houby zpracovávat a připravovat. „Nejdřív jsem je sušila, pak dusila a nakonec i zavařovala. Rodina si oblíbila zavařované pravé hříbky se zeleninou jak v ostřejší variantě, tak i pro děti, bez konzervantů.“

Volný čas, kdy není na chalupě, využívá procházkami kolem řeky, pletením svetrů a ponožek. Domácí pletené teplé ponožky od ní dostává celá rodina i známí. Troufá si tvrdit, že je dobrá kuchařka, pekařka i cukrářka. Práce v kuchyni ji baví, během svého života několikrát vypomáhala při pečení, vaření i obsluze na svatbách a různých rodinných oslavách. V posledních letech velmi ráda vaří a peče hlavně pro vnoučata. A to převážně o letních prázdninách, kdy s nimi pobývá delší dobu. „To si na každý den připravíme jídelníček podle toho, kdo má co rád. A tak to střídám, abych každému uvařila, co si přeje“. Pravidelně, když se děti vracely ze zahraničí na prázdniny domů, tak je vítala oblíbenou koprovou omáčkou a pečenými pletýnkami. První slova po přivítání na letišti byla, „Babi, je koprovka?“

V životě se Věra vždy řídila více rozumem než citem. Nikdy nebyla politicky organizována a své pracovní povinnosti si plnila podle nejlepšího svědomí. Největší hodnotou je pro Věru rodinné zázemí a víra v Boha. Žije praktikujícím křesťanským životem, tyto hodnoty upřednostňuje v celém svém životě. Ona i syn měli svatbu v kostele, vnoučata jsou pokřtěna. Nesouhlasí s názorem, že za vlády komunistů bylo hůř než teď. „Kdyby byla větší svoboda náboženství a možnost cestovat, tak po sociální stránce bylo z mého pohledu lepší zabezpečení pro všechny vrstvy obyvatelstva.“ Největší politickou chybou podle Věry byla privatizace, která se odehrála v devadesátých letech, kdy došlo k rozvrstvení společnosti na chudé a bohaté. Její rodiny se to však citelně nedotklo. Nic nezprivatizovali, nic nerestituovali, ale „očividně se nám po devadesátém roku zlepšila životní úroveň. Manžel svojí poctivou prací získal velmi vysoké pracovní postavení u majitele velké firmy a postupně se vypracoval na ředitele velké firmy, a to jako zaměstnanec, ne jako podílník.“

Sociální sítě využívá paní Věra od jejich prvopočátku. Pracovala v technických a administrativních funkcích, proto se staly součástí její práce, ale sloužily také jako

prostředek komunikace s její rodinou žijící v zahraničí. Téměř denně je využívá, komunikuje s rodinou nebo přáteli. Je náruživou čtenářkou a stálou klientkou místní městské knihovny. Několikrát byla vyhodnocena jako nejpočetnější čtenář roku. Knihovnu navštěvuje dvakrát až třikrát měsíčně, chválí současnou snahu města, aby za dodržení určitých opatření provoz knihovny fungoval i v současné covidové době.

Mezi nejčastější a nejoblíbenější Věřiny televizní programy patří cestopisy, historické a hudební pořady vysílané Českou televizí. Denně sleduje stanici Noe, je také členkou přátel televize Noe a její několikaletou podporovatelkou. *„Obzvláště teď, v době covidu, sleduji živé přenosy mší a další živě vysílané pořady. Z mého pohledu je to televize dobrých zpráv.“*

Paní Věra byla celý svůj život velice společenská, nevynechala žádnou příležitost, která se jí naskytla k tomu, aby navštěvovala místní výstavy, koncerty, plesy, divadla nebo jiné kulturní akce, jezdila za kulturou i do blízkého okolí. Díky široké rodině se s manželem účastnili množství oslav narozenin, svateb, křtů, ale i pohřbů. I přes svůj věk je stále aktivní, denně chodívá s manželem na procházky nebo jezdí na kole kolem řeky Moravy. Je ráda za rovinnou krajinu, která umožňuje starším i fyzicky méně zdatným jedincům podnikat dlouhé výlety do okolní přírody. V roce 2003 jí při jízdě na kole spadl řetěz, aby nemusela jít pěšky, zůstala na kole sedět a volnou nohou se odrážela. Polní cesta však byla plná výmolů, Věra do jednoho z nich vjela a spadla tak nešťastně, že si přisedla levou nohu. Přivodila si komplikovanou otevřenou zlomeninu předního bérce, během dvou let podstoupila čtyři operace, potýkala se také se zánětem kostní dřevě. Přes doporučení lékařů nohu nezatěžovat začala pravidelně rehabilitovat, prodlužovat procházky a opět jezdit na kole. Na kole obstarává také denní nákupy. Často se z ranního nákupu vracívá až před polednem, *„protože cestou splknu s nějakou známou“*. Chybí jí denní sociální kontakty a čilý společenský ruch, na který byla v zaměstnání zvyklá. Až do roku 2019 psala městskou kroniku. Této práci se věnovala čtrnáct let. Při psaní se snažila zachytit co nejvíce událostí z oblasti školství, kultury, sportu, zdravotnictví, společenských a zájmových činností. Dnes už sepisuje jen události ze svého života, *„aby si to jednou mohla vnoučata přečíst a naše děti připomenout“*.

6.3 Případová studie č. 3

Jméno vybrané pro studii: Eliška

Věk: 78 let, důchodkyně

Bydliště: město 50 000 obyvatel

Paní Eliška se narodila v roce 1943 v menší vesnici na jižní Moravě do rodiny maminky, která byla v domácnosti, a varhaníka a soukromého učitele hudby. Tatínek vyučoval místní děti hře na klavír, harmoniku, housle, klarinet. Sám ovládal hru na všechny strunné nástroje. „*Varhaník, to bylo hrozné zaměstnání. Měl strašně málo peněz, něco dostával od děcek, které učil hrát, občas si přivydělal hraním na zábavách, měl svoji kapelu. Moje maminka byla kouzelnice, která musela umět vařit z ničeho. Přesto vařila výborně, byla velice šikovná. Tatínek byl spíše slabší postavy, neměl sílu, byl umělec, maminka byla ze zemědělské rodiny, tak uměla za práci zabrat.*“ Když byl tatínek nemocný, tak mu samozřejmě pan farář snížil plat. Eliška si vybavuje, jak někdy musela chodit po sousedech a půjčovat si od nich peníze, aby mohla maminka něco nakoupit a navařit. Měli sice malé hospodářství, chovali asi dvacet kačen. Za celý rok měli k obědu kačenu jen jedenkrát, vybavuje se Eliška, protože všechny ostatní rodiče prodali, aby bylo na živobytí. Drobní zemědělci vydělávali pouze na prodeji svých přebytků. Tyto zážitky zřejmě zapříčinily Eliščinu celoživotní šetrnost. Doma měli vyčleněnou jednu místnost, která sloužila jako hudební učebna. Stál tam klavír, různé hudební nástroje, na které její tatínek vyučoval žáky, kteří každé úterý a pátek chodili na hodinu.

Také své děti vyučoval tatínek hře na hudební nástroj. Elišku nutil hrát na housle už od šesti let. Elišku to vůbec nebavilo, z hraní na housle „byla otrávená“, dodnes má schovaný index, do kterého jí otec zapsal 4- s poznámkou „necvičila“. Později, když se rozhodla, že chce studovat na paní učitelku, se více snažila, dokonce se později učila hrát dobrovolně na klavír. Tatínek také vedl kostelní sbor, ve kterém Eliška odmalička zpívala. Také tito zpěváci se scházeli u nich doma na zkoušky. Malá Eliška obíhala domácnosti všech zpěváků s termínem zkoušky. Všechny písně zpíval sbor čtyřhlasně, proto se muselo poctivě a často zkoušet. V jedenácti letech se Eliška stala členkou místního ochotnického divadla, kde se kromě hraní také hodně zpívalo. Vzpomíná na hru Strakonický dudák, ve které hrála jednu z hlavních rolí, Dorotku. Zkoušky před premiérou bývaly každý den, tak času na hraní nebo zlobení moc nezbylo. Každou zimu nacvičoval ochotnický kroužek novou hru. Představení se hrávala pro děti i dospělé.

„*Moje dětství bylo přenádherné. Rodiče na mě byli fakt hrozně hodní. Ted' si myslím, že jsem mohla mamince víc pomáhat. Oni mě fakt nechali. Jak jsme přišli ze školy, mohli jsme s bratrem chodit ven a hrát si celé odpoledne s dětmi z ulice.*“ Napočítala 25 dětí, které se z konce dědiny sešly, aby si hrály na schovávanou, honěnou, na sochy, s balonem, skákaly přes švihadlo, hlavně „školku“. V zimě se děti sáňkovaly až do tmy, kdejaký kopeček polévaly vodu, aby se pak na ledovce mohly na botách klouzat. Potom však tetičky, které se

vracely z večerní mše domů, na ledu popadaly a velice nadávaly. Venkovní hry u potoka nebo v blátě na dětském oblečení zanechaly stopy, děti byly mokré a špinavé. Cestou domů proto někdy Eliška s bratrem navštívila stařenku, „*aby náš očistila a usušila a my pak doma nedostali vynadáno*“.

Žádné hračky, se kterými by si hrála, si Eliška v paměti nevybavuje. Děti si spíše hrávaly venku a spolu. „*Svátky, narozeniny, ty se u nás neslavily. Na Vánoce měli rodiče spoustu starostí se zpěvy v kostele, strachovali se, aby vše dobře dopadlo. Ale pod stromkem jsem vždy našla nějakou novou knížku, to jsem měla velkou radost.*“ Odmalička hodně a ráda četla, půjčovala si knížky v knihovně, u sousedů, známých. Bratrovi, kterého čtení nebavilo, předčítala kovbojky, které si půjčovala od jeho kamarádů. Vzpomíná si, že přečetla celého Káju Maříka, všechny díly jí půjčila hodná sousedka. Už v dětství četla sešitové románové příběhy pro ženy, Večery pod lampou. Četla prostě všechno, co se jí naskytlo, nevybírala si. Vzpomíná na tlustou knihu Hrabě Monte Christo od Dumase vypůjčenou od maminičky kamarádky, kterou přečetla za krátké vánoční prázdniny. Ve škole dostaly děti za úkol přečíst knihu a následně ji popsat. „*A tak jsem sepsala slohové cvičení na tři velké strany. Ale dostala jsem dvojku, protože mi paní učitelka do hodnocení napsala: Příliš obsáhlé!*“

Každou neděli chodívала s maminkou, později s kamarádkami, do kina, Odpoledne se promítaly filmy pro děti a mládež, večer pro dospělé. Vstupné stálo jednu korunu, kterou jí dával stařeček. V paměti jí utkvěl ruský film Rozrušená země, na kterém byla jako velmi malá s maminkou. „*Bylo to hrozné, skoro celé kino se vyprázdnilo, jedině já s maminkou a jednou tetkou jsme tak zůstaly až do konce*“.

Eliška byla podle svých slov spíše tichá nenápadná holčička. Přesto i ona jednou ve škole klečela za dveřmi, a to kvůli vyrušování holky, která s ní seděla v lavici. Pan učitel neřešil, která z těch dvou zrovna vyrušovala, trest dostaly obě. Cítila velkou nespravedlnost a doma potom plakala. První třídu, která byla na rozdíl od těch vyšších, samostatná, navštěvovalo 26 dětí. Další třídy pak byly spojené po dvou ročnících, v takových třídách se sešlo přes čtyřicet žáků. Pamatuje si na staré dřevěné zelené lavice s kalamáři, do kterých žáci ulomenými pery škrábali a dělali v nich díry. Ve třídách se topilo dřevem v kamnech, na dvoře byly dřevěné latríny. Ty byly v každé domácnosti, visely nad hnojištěm, modernější domácnosti už měly latríny zděné. Električka byla v obci zavedena už v roce 1925, ale splachovací záchody byly v obci vybudovány až v padesátých letech. Od čtvrté třídy nastoupila Eliška do nové moderní školy, která již také měla splachovací záchody, kuchyň a jídelnu. Eliška ale obědvala doma, protože maminka každý den vařila. Po stavebních

pracích zůstaly kolem školy hromady s hlínou, kterou chlapci v rámci pracovních výchov rozváželi po školní zahradě, kde se děvčata potom starala o svěřené pozemky. „*Žily se nám nezkrátily*“, dodává Eliška. Pěstovali zelí, mrkev, okurky, petržel, hrách, všechna úroda se zpracovala ve školní kuchyni. Jedině žluté vodní melouny si žáci směli na podzim, po návratu do školy, sníst. V té době se ještě nenosily bundy, kabáty měly děti jen na svátek, hlavně do kostela, proto většina dětí docházela do školy v teplákových bundách.

Kousek od Eliščina domu bydlela stařenka, kterou velice ráda a často navštěvovala. Brzy ale zemřela. Velice často ale jezdívала ke kmotřence na Vysočinu, která pracovala jako kuchařka na faře u Polné. „*Samotná fara byla velmi stará, temná, kamenná, ba strašidelná. Ale knihovnu, tu měl pan farář pěkně vybavenou, vždy jsem si tam něco našla ke čtení.*“ První týden pomáhala zpracovávat rybíz, který kmotřence přivezla, přebírala brambory, s místními dětmi chodívала pást krávy na přilehlé louky. Později dobrovolně pomáhala v prádelně přilehlého ústavu pro postižené a přestárlé, o které pečovaly řádové sestry. Ústav byl poměrně nový a moderně vybavený, každý z klientů měl v ústavu pokojík včetně splachovacího záchodu. Jednu řádovou sestřičku si Eliška velice oblíbila, při těžké práci v prádelně nebo na květinové a bylinkové zahradce si s ní ráda povídala.

Pro velký počet uchazečů se Eliška nedostala na pedagogickou školu, proto ji pan učitel přihlásil na jedenáctiletou střední škola, která poskytovala všeobecné vzdělání (dnešní gymnázium). „*Profesoři tam byli jedničkovi, dali nám perfektní všeobecný základ*“. Do školy jezdívала autobusem, tenkrát tato patnáctikilometrová cesta zabrala skoro hodinu. Eliška dostávala měsíční kapesné ve výši 25 korun, z toho 24 korun zaplatila za měsíční jízdné. Za zbylou korunu tak mohla jít Eliška jen jednou za měsíc do kina nebo si koupit kopeček zmrzliny. Příležitostně si vydělala tím, že zpívала na pohřbech, zpěvačky dostávaly 10 korun.

Na studium v blízkém městečku vzpomíná se smíšenými pocity. I když „*profesoři byli úžasní, hodně nás toho naučili, žádné velké kamarádky jsem si tam nenašla. Měla jsem smůlu, protože většina spolužáků byla místních a tehdy byl veliký rozdíl mezi městem a vesnicí. Nosila jsem obnošené zděděné oblečení. Dostala jsem po tetičce krátký kabát, který mi maminka pruhem látky nadstavila. Už jsem byla velká, bylo mně hanba, měla jsem pocit méněcennosti. Na oběd jsem taky nechodila, protože naši na to neměli, tak jsem si každý den k jídlu nosila jen chleba se sádlem nebo se škvarkovou pomazánkou a někde v koutě nebo venku na lavičce jsem si četla.*“ Po maturitě šli někteří její spolužáci studovat na vysokou školu nebo na nějakou nástavbu, jenomže to by Eliška musela bydlet na internátě nebo v podnájmu, na což ale její rodiče neměli peníze. Město, ve kterém studovala, nemá z těchto

důvodů, dodnes moc ráda. Proto pro ni bylo velkým zklamáním, že po maturitě sehnala práci zrovna v tomto městě. V podniku Zelenina pracovala až do naspou na mateřskou dovolenou jako „obalářka. V té době to byl veliký podnik, který zaměstnával více než stovku lidí z dalekého okolí. Zelenina z této oblasti se rozvážela po celé republice. Eliška měla na starosti „odsouhlasování beden“. Každá výkupna posílala dodací listy, vratky, všechny záznamy musela přepisovat na jednotlivé karty. „V sezoně šlo o velmi náročnou práci. Tehdy jsem měla k dispozici jen starý psací stroj, stohy kopíráků a počítačku na kliku! Taký dálhopis, jednalo se o dřevěnou bedýnku se starým psacím strojem, kterým se posílaly zprávy po speciálních linkách na všechny pobočky podniku.“ Práce Elišku bavila, jak říká, měla vždy štěstí na to, že pracovala samostatně a práci si mohla sama organizovat. Měla možnost nakupovat levné „nestandardy“, ovoce snížené kvality, proto poměrně často doma konzumovali banány a pomeranče, které byly pro většinu občanů téměř nedostupné.

Podnik nabízel mnoho kulturních akcí, pořádal rekreace, všech aktivit se Eliška zúčastňovala. Pamatuje si vystoupení Heleny Vondráčkové nebo folklórní hudební skupiny Kučerovci, kteří vystupovali na kulturním domě ke svátku MDŽ. Na tyto kulturní zážitky Eliška ráda vzpomíná. Časem si našla v práci spoustu známých, se kterými pak jezdila na rekreace a zájezdy pořádané ROH (Revoluční odborové hnutí; odborová organizace, která byla zároveň nejmasovější společenskou organizací v socialistickém Československu; její členství bylo prakticky povinné a automatické. Poznámka autorky). Eliška zdůraznila, že všechny tyto zájezdy i rekreace byly zadarmo, proto nechápala, že toho někteří zaměstnanci nevyužívali. Třikrát pobývala v Mariánských Lázních, kde „to bylo výborné, vždy měli pro nás připravený kulturní program, ráda jsem se tam vracela. Byla jsem taky čtrnáct dní u Máchova jezera a v Rožnově pod Radhoštěm, jezdila jsem na zájezdy, třeba na Flóru do Olomouce. Lidí měli tehdy k sobě blíž i v práci, po práci si sedli, slavili tam společně narozeniny, nebyly takové rozdíly. Dneska, když má někdo trochu víc peněz, dělá ze sebe kdo ví co...“.

Ze svého platu přispívala mamince jen na stravu, většinu výplaty si však Eliška spořila. Po výplatě oběhla obchody s oblečením, dlouho vybírala, spíše přebírala zboží, kterého zase tolik nebylo, a většinou si nakonec nechala ušít šaty na zakázku. Přestože byla spíše spořivá, chtěla se líbit, chodit v šatech, ve kterých ve městě nepotká další tři ženy. Jakmile přijela z práce domů, byla hladová, protože i v této době se stravovala převážně doma. Musela však pomáhat na poli nebo okopávat a zalévat zeleninu na zahradě. Tuto práci upřednostňovala před prací v kuchyni, „hotová práce na zahradě byla pak vidět, v kuchyni zůstal po vaření jen

nepořádek“. Eliška přiznává, že se v mládí vaření skoro nevěnovala, ale později litovala, že se od maminky více neučila.

Eliška od útlého věku chodívala v kroji, převážně na pout', kdy nosila mašle, později sochu Panny Marie při tradičním světelném průvodu obcí. V mládí dělala třikrát hodovou stárku, maminka jí vyspravila starý, ale krásný sváteční kroj po stařence, „plyšku“, nedělní kostelovou sukni si však půjčovala od sousedů. Do kroje ji oblékala tetička, „*pro kterou byla čest strojit hlavní stárku.*“ O mnoho let později věnovala maminka její historický kroj do místního muzea, kde byl vystaven na figurínách spolu s krojem chlapeckým. Dekoraci krojovanému páru dělalo nemluvně v kolíbce, které představovala panenka zabalená do dobových peřinek. Tato panenka byla jediná, kterou Eliška jako malá vlastnila.

Za mlada Eliška často randila, ale nechtěla se vázat, takže „navážno“ s nikým nechodila. Chtěla si užívat života, být „*bez starostí, hrát divadlo, zpívat, tancovat*“. Na jedné z mnohých podnikových rekreací se seznámila se svým budoucím manželem, který pobýval ve stejném středisku. Potkávali se na společných kulturních akcích, které středisko pořádalo pro své hosty. Chodili spolu na procházky, za zábavou, po návratu z rekreace jí mladík často psával dlouhé dopisy, dokonce ji i navštěvoval, přestože pocházel až ze severních Čech. Po čtyřleté známosti a „*pendlování z jednoho konce republiky na druhý*“ se vzali, téměř tři roky bydleli u Eliščiných rodičů. Brzy po svatbě se jim narodil syn, a protože nemuseli přispívat na bydlení, z našetřených peněz si vybavili domácnost novým nábytkem a spotřebiči. Manžel pracoval jako lodník, býval pracovně celý měsíc pryč, Eliška se tak mohla věnovat svým zájmům, četla si, setkávala se s kamarádkami a hlavně nadále hrála divadlo. Zkoušky před vystoupením bývaly denně, a když manžel po měsíci přijel domů, za rodinou, býval naštvaný, že je Eliška často pryč.

V roce 1969 se odstěhovali se do Teplic do třípokojového družstevního bytu, ve kterém bydlí dosud. Pamatuje si na velký stěhovací vůz, který převážel jejich nábytek, duchny a oblečení z jižní Moravy až na sever Čech. Nové sídliště bylo vybudováno v kopci nad starou zástavbou, odkud se naskýtá krásný výhled na celé lázeňské město i krušnohorskou přírodu. Na nový domov se těšila, ale bylo to pro ni složité období, protože ve městě nikoho, mimo svou švagrovou, neznala. Manžel se z lodníka vypracoval na kapitána, byla mu svěřena nákladní loď, se kterou se plavil z Děčína až do Hamburku. Po návratu dostal na pár dní volno, proto odjížděli na Moravu k rodičům, kteří se těšili nejen na vnoučka, ale i dceru. Oba manželé zde měli spoustu známých, se kterými chodívali na plesy, zábavy nebo s nimi jen tak besedovali. V Teplicích Eliška trávila čas většinou sama, s nikým se neznala, začala se

věnovat šití. Zdělila starý šlapací šicí stroj, na kterém šila oblečení nejprve pro malého syna, později i domácí oblečení pro sebe. Také si vzpomíná na své „tapetovací období“. Vytapetovala kuchyňkou linku, vestavěné skříně i stěny v celém bytě. Po večerech si většinou četla, hojně navštěvovala knihovnu. Opět četla všechno, co se jí dostalo pod ruku.

Aby mohli manželé trávit více času spolu, rozhodli se, že využijí možnosti, která bývala u lodníků poměrně běžná, a to nastěhovat se na loď a plavit se společně s posádkou. Posádku tvořil lodník, strojní a kapitán. Každý, i kapitán měl jednu kajutu, do které musela Eliška mimo sebe a syna ještě „vměstnat“ celou domácnost. Znamenalo to kompletně sbalit duchny, povlečení, kuchyňského náčiní, zásoby, oblečení a jen minimum osobních věcí. Jejich první plavba trvala celé tři měsíce. Téměř nikde cestu nezastavovali, Eliška vařila jen ze zásob, které vždy musela pečlivě naplánovat. Syn si hrával na „krytě“, plachtě, která přikrývala náklad s uhlím. Manžel synovi na plachtě udělal malé pískoviště, kde si hrával. Eliška měla syna přivázaného za pás na laně, „*kdyby se náhodou rozhodl opustit vyhrazené místo. Ale on byl moc hodný, poslušný*“. Eliška se během plavby věnovala synovi, hodně si četla, manžel celý den trávil u kormidla. Na noc loď zakotvili uprostřed řeky, a tak se konečně večer celá posádka sešla, aby si všichni společně povykládali, zazpívali nebo poslouchali rádio. Eliška přiznává, že dnes nechápe, jak na lodi vařila, protože „vaření nikdy moc nedala“, natož v provizorních podmínkách v lodní kajutě. Když výjimečně někde zastavili, nakoupili jen vzácné pomeranče, kvalitní čokolády, kešu ořechy, nějakou parádu. Chleba, cukr a mouku měli z domu, protože v zahraničí byly tyto potraviny velice drahé, droždí k dostání nebylo vůbec. Na lodi takto strávila, s výjimkou pár volných týdnů, tři roky.

Když syn nastoupil první třídy, nastoupila Eliška do práce. Pracovala jako referentka na okresním úřadě, se čtyřletou přestávkou se postupně vypracovala na vedoucí oddělení, později, jako vedoucí referátu, pracovala na úřadě až do odchodu do důchodu. Manžel si dodělal školu, byl povýšen a také převelen do Hamburku. Společnost ČSPL (Československá plavba labská) měla v Hamburku pronajatý přístav, kde byl vystavěn velký obytný dům pro zaměstnance pracující pro tuto společnost. Eliška se přestěhovala se synem za manželem do Německa na dlouhé čtyři roky. Zůstala „v domácnosti“, nepracovala, dostala výjimku ze školského úřadu, aby mohla syna vyučovat doma, což bylo na tu dobu nevídané. Poskytovala mu domácí vzdělávání po celou třetí, čtvrtou a pátou třídu. V červnu se vždy celá rodina vracela na měsíc do vlasti. Aby syn získal vysvědčení, musel být každý rok přezkoušen. V této „kolonii“ bydlelo devět rodin, většina manželek pracovala u lodní společnosti. Proto Eliška trávila celé dny pouze ve společnosti svého syna. Dopoledne syna

učila, vařila, odpoledne s ním jezdila na kole, vymýšlela mu různé aktivity. „*Většina dětí ostatních zaměstnanců zůstávala u babiček ve své vlasti, do Hamburku za rodiči jezdily jen o prázdninách. To si pak syn měl s kým hrát, to se mu líbilo.*“ Syn často vzpomínal na školu, která mu chyběla. Chtěl si povídat se svými spolužáky, soutěžit s nimi, vymýšlet lumpárny. Přes den byl dům prázdný, všichni byli v práci. Navečer se ale všichni sousedé sešli u bazénu před domem a povídali si. V tehdejší západní Německu žily tyto československé rodiny lodníků v izolaci. Jedna velká loď sloužila jako jídelna, příležitostně se ale využívala k pořádání kulturních akcí. Podnik pro své zaměstnance organizoval různé akce, hudební vystoupení, slavilo se tam MDŽ. Do města, které bylo poměrně vzdálené, chodili pěšky nebo jezdili tramvají, ale jen výjimečně, nesměli promluvit česky, byli „sledovaní“. První tři měsíce byly pro Elišku velmi nepříjemné, „*v noci jsem nemohla spát, čučela jsem do nebe, říkala jsem si, že seberu kluka a pojedu domů*“. Telefonické spojení do Československa neexistovalo, proto psávala velké množství dopisů mamince a svým kamarádkám. Německý jazyk Eliška neovládala, znala jen několik slovíček ze školy, neměla možnost, vlastně ani nesměla, mluvit s místními obyvateli, proto si jazyk neosvojila. Pořadům v televizi nerozuměla, poslouchala tedy alespoň písničky v rádiu. „*Kdyby člověk znal řeč, bylo by možná všechno jiné. Tak jsem se domlouvala rukama nohama.*“ Později si koupila WIFI věž a oblíbila si poslech desek a magnetofonových kazet. Poslouchala písničky módních skupin ABBA, The Beatles, The Rolling Stones, U2 apod. „*Vlastnila jsem více než sedmdesát gramofonových desek, které jsem si kupovala, přetáčela jsem je pak na kazety, abych nějak zabila čas. Kazet jsem měla tři kufry!*“ Na rozdíl od rodné země se už v Německu každou sobotu nepracovalo, každý druhý tak víkend tak mívali volno, které využívali k rodinným výletům po městě a jeho okolí. V Hamburku chodili po památkách, synovi se líbily atrakce v parcích, výjimečně navštívili restauraci. O dovolené autem projeli celé okolí Hamburku až po hranice s Dánskem. Elišce v paměti utkvěly obrovské mořské přílivy a odlivy. Celý týden cestovali po Německu, projeli ho od severu až na jih. „*Ty dálnice už tenkrát byly luxusní, to frčelo. Těch tři sta kilometrů k moři jsme ujeli za chvíli. Manžel s klukem spávali v malém stanu, já v autě.*“ Jídlo si vozili s sebou zabalené do plátna v kabelách, konzumovali ho na dálničních odpočívadlech. Dělávali to tak i místní, do restaurací se na jídlo chodilo jen při nějakých příležitostech. Podle Elišky byli Němci velice šetrní. Vzpomíná na příhodu z obchodu, kdy „*jedné vetché stařence u pokladny spadla mince, ona se rychle sehnula, šmátrala, až konečně minci našla. Byl to jen jeden cent, ale oni byli fakt spořiví*“. Jako mnoho německých měst se i Hamburk dlouho vzpamatovával z válečných škod. Jídla zde bylo

poměrně málo, Češi se snažili dovážet alespoň šunku, kterou pak měnili za silonky pro své manželky. Silonky pak cestou domů schovávali do lodního kotle, aby je celníci nezabavili.

Poslední rok Eliška pracovala u lodní společnosti na pozici technického pracovníka. Měla možnost pracovat s moderními kancelářskými přístroji, jako elektrický psací stroj, kopírka, rychlý dálkopis. V práci se jí moc líbilo, také vydělávala slušné peníze. Ale za cenu toho, že syna nechala „doma“ u švagrové. *„Bylo to pro mě hrozné, nemohla jsem mu ani zavolat, jen psát. Pak už jsem to nemohla vydržet, podařilo se mi přemluvit maminku, aby sem za námi se synem přijela, a já tak mohla být s ním“*. Při návštěvách *„domů do Čech nám celníci vždycky prohledávali všechny zavazadla. Všechno oblečení nám rozházeli, prohlíželi skříně, koukali do hrnců, do dučen, jednou tam pustili i psy, no, byla to hrozná doba.“* Na tuto dobu Eliška vzpomíná se smíšenými pocity, *„ze začátku to bylo špatný, časem jsem si ale zvykla, bylo to jiný, ale postupně, až jsme měli peníze, jsem si mohla koupit parádní sukni, krásný kabát. Zjistila jsem, že jiná země nabízí jiné možnosti. Z našetřených peněz jsme se pak měli dobře, později jsme si za ně vybavili byt a koupili chatu. Ale bylo to těžký“*.

Po čtyřech letech, kdy se delegáti na lodi měnili, se konečně rodina vrátila domů do Teplic. Eliška nastoupila zpět na úřad, syn nastoupil na českou školu. Po návratu do práce si Eliška těžko zvykala na zastaralé kancelářské vybavení. Trvalo ještě mnoho let, než se stejného dočkala i v Československu. Během týdne chodívala Eliška na kulturní akce pořádané ROH, s kolegyněmi z práce navštěvovala koncerty, výstavy, teplické divadlo mělo svoji operetku, na kterou se vždy velice těšily. Někdy si šly společně sednout „na dvojku“. Vždy však spěchala brzy domů, protože jí manžel každý večer v sedm hodin telefonoval. Sotva manžel po týdnu, kdy pracoval zase na lodi, přijel, sbalili se a odjížděli na chatu, kterou si pořídili na Děčínsku. Tam se přes léto starali o zahrádku, se sousedy podnikali výlety pěšky i na kolech, každý den ve tři se scházeli na kafe a večer u vína nebo společně u táboráků zpívali písničky. Po revoluci však ochladly vztahy nejen v zaměstnání, ale i mezi chataři. Mladá generace majitelů nemovitostí si ohradila svoje chaty plotem, který izoloval nejen pozemky, ale i vzájemné vztahy.

V Teplicích bylo vždy mnoho možností, jak trávit volný čas. Eliška prochází obchody, setkává se s kamarádkami v cukrárně, ve vinárně, využívá výhodných seniorských vstupenek na divadelní představení, prochází se parkem. Když byla mladší, chodívali s manželem a se známými na plesy a jiné taneční zábavy. Připouští, že město nabízí mnoho kulturního i společenského vyžití. *„Tady vyjdu do města, podívám se po obchodech, potkám nějakou známou a zajdeme spolu na kafe. Město také poskytuje důchodcům výhodné permanentky*

na koncerty, divadelní představení, pořád se tu něco děje. Jsou tu obrovské možnosti kulturního vyžití. Na vesnici není nic, každý je přes zimu zalezlý doma, protože se nedá kam jít.“ V rodné obci chodívali v neděli na procházku „na hlavní“, což byla poměrně frekventovaná silnice vedoucí nad obcí, kde se asi 2 km severním směrem nachází restaurace. Dříve tam v létě vyrážely rodiny na odpolední zmrzlinu, večer na grog nebo dobrou večeři. Kromě hodů a dvou plesů, nedělního kina a občasných divadelních představení místních dobrovolníků představovaly společenské vyžití už jen návštěva kostela a procházky spojené s besedami u známých. V současné době už kino ani divadelní spolek neexistují, restaurace má v neděli zavřeno. Dvakrát za zimu organizuje místní spolek zájezdy do divadla, ale jiné pravidelné kulturní akce zde chybí.

Po smrti rodičů připal dům bratrovi, aby nadále do své rodné obce, kterou měla velmi ráda, mohli jezdit, pořídili si starší domek, který nechali opravit. Trávili zde většinu svátků a dovolené, po roce 2002, kdy oba manželé odešli do důchodu, zde trávili většinu roku, jen na zimní měsíce odjížděli do města. Na toto období si naplánovala většinu zdravotních vyšetření a jiného vyřizování. „*To už na mě čekaly holky, abychom se sešly v cukrárně a pořádně spolu splkly*“.

Když už byl syn starší, jezdívali na dovolenou do Španělska, navštívili Itálii, Jugoslávii. Byly to krásné dovolené, Eliška se ráda koupala v moři, ráda navštěvovala místní památky. Později se ještě dvakrát do Hamburku vrátili, jako turisté, aby navštívili místa, kde dříve pracovně pobývali. Jednou s manželem, podruhé už jen se synem, který si téměř na nic nepamatoval. Když se syn oženil, odstěhoval se do sousedního města. Pravidelně každou neděli jezdíval s manželkou na oběd, později i s dětmi. Bydlí poměrně daleko, proto si vnoučat užívala jen příležitostně. Když manželé odjeli na týdenní dovolenou na hory, týden se starala o malého vnuka. Moc si to užila. Později hlídávala o prázdninách, většinou na chatě, už vnuky dva. Mladá rodina často navštěvovala babičku s dědou na chalupě na Moravě, vždy si pro ně připravili bohatý kulturní program, aby si „*to mladí užili*“.

Po odchodu do důchodu trávili manželé v zimě svůj volný čas návštěvou knihoven, divadel a jiných kulturních akcí, které město nabízelo. Na jaře vždy řešili, zda budou trávit léto na chatě nebo na chalupě na Moravě. Proto později chatu věnovali synovi a jezdívali tam jen příležitostně. Po manželově smrti se půl roku loučila s jeho věcmi, nečekaný odchod ji velmi zasáhl. Protože neuměla řídit, prodala auto. Byla zvyklá, že na Moravu jezdívali autem, i tak cesta zabrala tři a půl hodiny bez přestávek. Nyní byla nucena cestovat vlakem a autobusem přes Prahu a Brno. Jedna cesta jí tak zabírá skoro osm hodin. „*Je to strašně*

vyčerpávající, ale co mám dělat. “ Na chalupě je ráda, má tu spoustu známých, žádný den není sama. Stará se o malou zahrádku, chodí upravovat hrob, navštěvuje příbuzné.

Celý život neměla Eliška žádné zdravotní problémy, ráda chodívala na dlouhé túry, jezdila na kole. V loňském roce se však prudce otočila na přechodu a píchlo ji v koleně. V nemocnici jí diagnostikovali artrózu, později, kdy už na nohu nemohla stoupnout a bolest se stupňovala, jí v jiné nemocnici zjistili, že má utržený meniskus. Dlouho kvůli pandemii čekala na operaci. Ta jí však od bolesti neulevila. Po operaci má neustálé bolesti, hlavně při chůzi do kopce. Už se neodvází plánovat dovolené na horách, potíže jí dělá i chůze na sídliště, které se nachází na kopci. Přesto se denně snaží hodinu až dvě chodit na procházky po rovině. Ani po operaci šedého zákalu si však nemůže zatím číst, protože se jí zrak vrací postupně.

Ráno, sotva vstane z postele, pustí si rádio a poslouchá Český rozhlas 2 až do deseti hodin, kdy začne vařit nebo odchází na nákup. Pravidelně každou sobotu v osm hodin poslouchá pořad Meteor, který nabízí vědecko-populární reportáže, rozhovory a dokumenty pro všechny věkové kategorie. Snaží se, aby žádné vysílání nepropásla. Ráda poslouchala také Toulky českou minulostí, ale tento pořad se už bohužel nevysílá. Vždy ráda naslouchala poutavému vyprávění o české historii a jejích stopách po krajině. Zvyk poslouchat rádio si zřejmě oblíbila při pobytu v zahraničí, kde jí rádio poskytovalo jedinou společnost. Televizi zapíná až navečer, sleduje detektivky, romantické filmy a hlavně na ČT 2 dokumentární a vzdělávací pořady. Už přestala sledovat nekonečné seriály, protože *„mě rozčiluje, jak se všechno zamotává, opakuje a nemá to konce“*. Vždy, když si koupí televizní magazín, vezme si barevný fix, kterým si zatrhává pořady, které jí padnou do oka. Ty, které propásne, si díky poskytovateli televizního připojení může pustit zpětně. K filmům, kterým nikdy neodolá, patří Avatar, viděla ho už šestkrát. Nyní, v době koronaviru se přestala dívat na zprávy, protože ji to *„deprimovalo“*. Zprávy vyhledává na internetu, ale pečlivě si vybírá, které *„rozklikne“*. Internet používá hlavně k vyhledávání informací, které ji zrovna zaujmou. Jedná se hlavně o význam cizích slov, zajímavé osobnosti nebo nyní na počítači sleduje přenosy nedělních mší. Občas si přes internet zakoupila nějaké zboží, ale upřednostňuje nákupy v kamenných obchodech, kde si může *„omakat“* a vyzkoušet. Je ráda, že má možnost oběhnout několik obchodů, než se pro koupi rozhodne. Připouští ale, že pokud se jedná o spotřební zboží, *„v obchodě si ho okouknu a na internetu si pak vyhledám a koupím tam, kde je levnější“*. Naposledy si kupila malou tiskárnu, aby si mohla tisknout fotografie, které pořídila na svých výletech. Nepoužívá ani internetové bankovníctví nebo finanční aplikace, protože ve městě se nachází několik bankomatů i *„její“* bankovní ústav, kde si raději finanční záležitosti vyřizuje

osobně. Přes internet často komunikuje s rodinou nebo se známými, využívá bezplatné aplikace. Zajímavé nebo vtipné emaily preposílá jen výjimečně. Využívá chytrý mobil, hodně s ním pořizuje fotografie z výletů nebo dovolených, ale *fotky „už přetáhnout do počítače neumím, už se mi nechce se to učit, o to se mi starají vnuci“*. Aplikace v mobilním telefonu má jen tři: na telefonování zdarma, eRoušku a Záchranku.

Během našich rozhovorů, které z důvodu velké vzdálenosti a také epidemické situací probíhali přes aplikaci, paní Elišce neustále pípaly SMS nebo vyzváněl telefon. Je vidět, že je v neustálém kontaktu se svými blízkými i známými. Sama říká, že si připadá *„jak telefonní ústředna“*. Když se Eliška ohlédně za svým životem, říká: *„měla jsem dobrý život, byly problémy, to má každý, ale měla jsem štěstí na lidi, na práci. Měla jsem výborné rodiče, dobrého manžela, milujícího syna.“*

7 Závěrečná analýza dat, jejich interpretace a konfrontace s odbornou literaturou

Volný čas představuje důležitou součást života každého jedince. Volný čas dnešního člověka je vysoce individualizovaný, nabízí se v něm nepřeborné množství možností. Od svého volného času očekáváme mnohé: uvolnění, odpočinek, zábavu, získávání nových informací nebo prohlubování společenských kontaktů. Způsob trávení volného času jednotlivce je ovlivněn celou řadou faktorů.

Za nejdůležitější aspekty způsobu trávení volného času považuje Vyhnálková (2013, s. 15-18) věk, pohlaví, zdravotní stav, sociální vztahy (rodinu a přátele), ale také místo bydliště, masmédiá a společenské podmínky. Stejně tak Šerák shodně uvádí, že na náplň volného času mají vliv mnohé sociální, politické a ekonomické jevy, nejrůznější demografické, kulturní a další specifické faktory (2009, s. 37). Tyto aspekty mohou volný čas podporovat, nebo naopak omezovat. U starších osob dochází ke změně v hodnotové orientaci a do popředí se dostává zejména zdraví, klid, pocit bezpečí, spojenost, sounáležitost, jistota, láska (Mlýnková, 2011, s. 48-50).

Na základě detailní analýzy rozhovorů výzkumník vymežil osm determinantů, které podle jeho názoru ovlivnily nebo ovlivňují volný čas oslovených seniorů. Jedná se o determinanty: pohlaví, věk, zdraví, lokalita, rodina, podmínky sociální povahy, vzdělání a finance, které budeme v následujících podkapitolách blíže specifikovat.

7.1 Determinant: Pohlaví

Podle výsledků výzkumu Sociologického ústavu zbývá ženám denně méně volného času než mužům, protože tráví více času pracemi v domácnosti a péčí o děti a dospělé. Dělbá rolí v domácnosti může být odrazem preferencí a přání partnerů. U obou pohlaví platí, že lidé do 50 let věku mají v jednočlenných a partnerských domácnostech méně volného času než rodiče s nezletilými dětmi. U žen také každé další nezletilé dítě v domácnosti snižuje množství volného času ve větší míře, než je tomu u mužů. Ženy se oddávají odpočinku méně než muži, dobrovolnické a náboženské činnosti se věnují obě pohlaví v podobném rozsahu, stejně tak sledování televize a trávení času s rodinou a přáteli. Ženy častěji než muži čtou knihy, chodí do divadla, galerií a veřejných knihoven nebo navštěvují koncerty vážné hudby,

zatímco muži podle výsledků studie tráví více času na internetu a ve větším rozsahu hrají počítačové hry (Sociologický ústav AV ČR, 2016, str. 7-15).

Na základě provedené studie se potvrdilo, že ženy mají podstatně méně volného času nežli jejich partneři, a to především z důvodu plnění domácích prací a péče o děti. I když delší dovolené tráví manželé společně, všechny zkoumané ženy se v průběhu kratších časových úseků věnují jiným aktivitám nežli jejich protějšky: paní Marie se ráda věnuje pasivnímu způsobu odpočinku, jako je čtení, sledování vybraných televizních pořadů, v létě však ráda zahradničí a několikrát ročně jezdí na zájezdy s místním spolkem. Paní Věra je aktivní v době, kdy tráví čas na chalupě, kde chodí na houby a na dlouhé procházky po okolí. Doma však ráda sleduje vybrané televizní pořady a plete, tedy věnuje se spíše pasivním aktivitám. Aby uspokojila svoji potřebu komunikovat, několikrát týdně chodí do města, kde cíleně vyhledává společnost. Paní Eliška pravidelně poslouchá rádio, sleduje oblíbené televizní programy. Také ona se často ve městě setkává na obědě nebo u kávy se svými kamarádkami. Volnočasové aktivity paní Elišky se nezměnily ani po smrti manžela, při častém pracovním odloučení manželů se naučila svůj volný čas organizovat a trávit samostatně. Přestože manžel paní Věry je velmi společenský, také ona, jako většina žen, upřednostní při posezení v cukrárně či kavárně kamarádku před svým partnerem. Všechny tři respondentky pomáhaly s péčí o vnoučata, jejich přítomnost si užívají i nyní, kdy jsou již téměř dospělá. Ochotně a s radostí připravují pro vnoučata jejich oblíbená jídla, povídají si s nimi, jejich partneři naopak s vnoučaty tráví čas spíše aktivně.

Výzkumník se na základě získaných údajů shoduje se Šerákem (2009), že ženy se více soustředí na rodinu a domov, a to i ve svém volném čase, častěji však navštěvují různé kulturní a společenské akce, divadla a knihovny. Oproti mužům ženy také více čtou a zaměřují se spíše na emoční a kolektivní aktivity.

7.2 Determinant: Věk

Dle Šeráka (2009, s. 38) jsou „*lidé nejaktivnější kolem svým sedmnácti let, kdy vrcholí frekvence řady jejich aktivit. V dalších letech pak spolu s přibývajícími pracovními povinnostmi četnost volnočasových aktivit výrazně klesá, přičemž tento trend přetrvává až do senia*“. Dále autor uvádí, že starší lidé preferují např. kutilství či práce na zahradě, zatímco lidé do třiceti let preferují spíše sledování televize, posezení s přáteli, návštěvy kulturních

a společenských zařízení apod. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že faktor věku ovlivňuje nejen četnost, ale také charakter volnočasových aktivit.

Z výsledku studie vyplynulo, že se k aktivitám, kterým se věnovaly ženy vybrané pro naši studii v dětství, během svého života vrací, a to v různých etapách. Například čtení se dvě (Marie a Eliška) ze tří respondentek věnovaly již v dětství, později, když pracovní proces přerušily mateřskou dovolenou, se k této aktivitě opět vracely tak jako v důchodovém věku, kdy již neměly tolik povinností. Přestože se žádná z oslovených seniorek cíleně nevěnovala sportu, jízdě na kole se věnují i v důchodovém věku paní Marie i Věra, přestože ujeté vzdálenosti jsou již mnohem kratší než v době mladšího věku. V mládí se všechny zkoumané ženy rády zúčastňovaly společenských akcí, jako jsou hodové zábavy, plesy, taneční večery, tyto aktivity ale v seniorském věku vyměnily za klidnější posezení s přáteli nebo občasnou návštěvu divadelních představení. Léčebné procedury termálních lázní paní Marie nebo cestování paní Věry za památkami nahrazují seniorkám dřívější oblíbené dovolené u moře. Cestování na delší vzdálenosti je pro všechny tři seniorky již namáhavé, navíc nerady veřejně vystavují své tělo v plavkách. Všechny seniorky připouští, že v mládí byly schopné zvládnout daleko více práce nežli v pozdějším věku. Ve stáří klesá rychlost, pružnost a hbitost pohybů, což negativně ovlivňuje motorické dovednosti jedince. Také degenerativní změny zraku citelně zasahují do způsobu trávení jejich volného času. Všechny tři seniorky připustily, že se u nich projevuje zhoršení paměti, a to zejména v oblasti pro uchování nových událostí. Čeledová zastává názor, že senioři mají často problémy učit se novým věcem, hůře chápou souvislosti, objevují se u nich poruchy adaptace a soustředění a celkově dochází k přirozenému úbytku intelektových schopností (2017, s. 204-205). Přestože si seniorky starší vzpomínky, zejména ty z dětství, vybavovaly poměrně přesně, připustily, že jsou emočně zkresené a pozitivně nadhodnocené. Na základě zjištěných údajů má věk skutečně značný vliv na způsob trávení volného času seniorů.

7.3 Determinant: Zdraví

Zdraví definuje Světová zdravotnická organizace (dále jen SZO) jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody, podle Křížové (2018, s. 16) však existují poměrně závažné sociální námitky vůči tomuto pojetí. Hlavní výhradou je podle autorky to, že zdraví je vnímáno jako stav, proto se již v některých verzích objevuje termín „dynamický stav pohody“. Koncept zdraví prosazený SZO tak může znamenat, že ti, kdo nejsou ve stavu úplné

tělesné, psychické a sociální pohody, nejsou zdraví. Dle Křížové je tedy nutné na definici charakterizující zdraví nahlížet kriticky, ocenit její holistický přístup a revidovat některé nedostatky. Zdraví má také sociální význam, společnost potřebuje aktivní jedince. Jejich aktivita je podmíněna fyzickým a psychickým zdravím.

„Při udržení tělesné kondice je důležitá fyzická aktivita, která zpětně ovlivňuje pozitivně duševní zdraví. Starý člověk se stává pomalejší a pohodlnější, stále častěji vyhledává duševní i fyzický klid.“ (Šimíčková, 2008) Při zanedbání fyzické kondice ale dochází k různým onemocněním, mezi které patří osteoporóza, deprese, diabetes druhého typu, stres či onemocnění periferních cév (Fořt, 2004). Celkově se biologické stárnutí projevuje poklesem hmotnosti a výšky, které souvisí se změnami tělesných proporcí, současně s tímto klesá rychlost, pružnost a hbitost pohybů. Šimíčková dále upozorňuje na nepříjemné onemocnění cévního systému, které postihuje tepny celého těla a srdce. V průběhu stáří dochází také ke změnám nervového systému, psychickým potížím, jako je obtížnost rozpomínání a učení, zhoršení slovní reprodukce, motorické zvláštnosti, např. chvění končetin, vratkost nebo těžkopádnost. Zatímco se senior se šedivěním a vypadáváním vlasů, změnami na kůži či zpomalením růstu nehtů vyrovná relativně bez velkých obtíží, život starého člověka velmi negativně ovlivňuje postupně se zhoršující vnímání. Mezi nejdůležitější orientační smysl patří zrak, degenerativní změny způsobují snížení zrakové ostroty, zmenšení oční čočky, změny sítnice, tedy celkové zhoršení zraku. Zhoršení sluchu, které u gerontů vyvolává nervozitu, podrážděnost a další negativní psychické projevy, může negativně ovlivňovat mezilidské vztahy (2008, 131-143).

Paní Marie celý svůj život prožila v blízkosti své nemocné maminky, což mělo velký vliv i na aktivity, kterým se věnovala od dětství, a to ručním pracím, luštění křížovek a četbě knih, namísto trávení volného času venku mezi dětmi. Zhoršující se zdravotní stav maminky také rozhodl o další etapě života Marie, kdy nevyužila možnosti odstěhovat se do města, které bezesporu nabízí početnější a různorodější možnosti trávení volného času než obec. Po odchodu do starobního důchodu se Marie domnívala, že bude disponovat velkým množstvím volného času, ale zvládání běžných domácích prací jí zabírají daleko více času než dříve. Marie u sebe pozoruje projevy stáří, jako vzrůstající zapomnětlivost, bolesti krční páteře, závratě spojené s kolísajícím tlakem, zhoršení zraku i chrupu. Všechny tyto zdravotní problémy silně ovlivňují aktivity, kterým se Marie věnuje ve svém volném čase. Musela se vzdát oblíbených ručních prací, jízdy na kole nebo trávení dovolených u moře. Zhoršený

zdravotní stav naopak prohloubil její zájem o péčení a využívání moderních technologií, nahradil fyzicky náročnější dovolené u moře za relaxační a ozdravné pobyty v lázních.

Paní Věra byla celý život poměrně aktivní, jezdila na kole, chodila na horské túry. Po zranění nohy, při kterém si přivodila komplikovanou otevřenou zlomeninu předního bérce, byla téměř dva roky v pracovní neschopnosti s minimem pohybu. Přes doporučení lékařů nohu nezatěžovat začala pravidelně rehabilitovat, prodlužovat procházky a opět jezdit na kole. Motivací rozhýbat se pro ni byla vnoučata, se kterými chtěla aktivně trávit co nejvíce času. Jízda na kole a dlouhé procházky se proto staly součástí jejích denních volnočasových aktivit. Uvědomuje si, že v opačném případě by byla na nohu chromá a neobešla by se bez hole, kterou má neustále na očích. Zdravotní problémy spojené se zhoršujícím se zrakem a bolestmi páteře také paní Věru částečně omezily v provozování ručních prací, především pletení.

Paní Eliška neměla v průběhu svého života žádné zdravotní problémy, ráda chodívala na dlouhé procházky, jezdila na kole. Bohužel si zranila koleno, se kterým musela jít na operaci a absolvovat dlouhodobou rehabilitaci. Pro neustálé bolesti se už neodvážila plánovat si oblíbené, ale fyzicky náročné dovolené na horách. Přesto se denně snaží chodit na procházky, aby rehabilitovala a dostala se do společnosti. Problémy spojené s oční operací ji znemožňují vykonávat její nejoblíbenější aktivitu, čtení, což paní Elišku velmi rmoutí.

Při trávení volného času existují určité limitující aspekty a zdravotní stav spolu s fyzickou kondicí jsou jedním z nich. Přestože každá z oslovených senierek má určité zdravotní problémy, všechny považují svůj zdravotní stav za dobrý a přiměřený věku.

Zhoršení zraku nebo omezená pohyblivost končetin ovlivnily zkoumané seniorky ve způsobu a intervalu vykonávání jejich oblíbených aktivit ve volném čase. Z výzkumného šetření tedy jasně vyplývá, že zdravotní stav je determinant, který výrazně ovlivňuje způsob trávení volného času seniorů.

7.4 Determinant: Lokalita

Lokální prostředí definují Pilch a Lepalczyk (in Kraus, 2014, s. 95) jako skupinu lidí žijících na ohraničeném teritoriu, uznávající společné tradice, symboly a hodnoty, využívající stejných institucí a služeb, tedy žijících v jistém pocitu sounáležitosti. Základní typy lokálního prostředí jsou prostředí městské a venkovské. Lokalita bydliště hraje důležitou roli zejména v možnostech aktivního trávení volného času, a to zejména v množství volnočasových

institucí nebo nabídky komerční zábavy. Rozmanitost volnočasových aktivit tedy závisí i na velikosti lokálního prostředí, které je dalším významným determinantem volného času. Problematice trávení volného času v postproduktivním věku ve městě a na vesnici se věnoval Kaufman (in Janiš, 2016), který zkoumal kulturní činnosti, kterým se senioři mohou věnovat ve svých domovech, a aktivity, za kterými musí docházet. Mezi faktory, které ovlivňují možnosti trávení volného času obyvatel vesnice, řadí mnohdy nedostatečnou nabídku volnočasových aktivit, nutnost dojíždět za zájmovými činnostmi do větších měst. Dojíždění už pro seniory představuje určitou finanční zátěž, také nemohou mít vážnější zdravotní problémy. Město nabízí pestré a podnětné možnosti pro rozvoj jednotlivce, zajišťuje kulturní, obchodní, správní a vzdělávací funkci pro širokou veřejnost, tedy nejen pro obyvatele města, ale i přilehlých vesnic. Na druhou stranu se zde vyskytuje vysoká míra anonymity, nízká neformální sociální kontrola, která může skýtat jistou míru nebezpečí. Venkov je naopak prostor, který je charakterizován vyšší mírou neformálních vztahů, hlubšími meziosobními vztahy, kdy se většina obyvatel zná buď osobně, nebo alespoň z doslechu. „*Vyskytuje se zde vzájemná odpovědnost a solidarita, udrží tradice. Převažuje zde pěší pohyb po vesnici, což podporuje setkávání a udržování neformálních vztahů. Avšak vesnici nenabízí oproti městu tolik kulturního a zájmového vyžití, což může nejen starší obyvatele limitovat v možnostech, jak trávit volný čas.*“ (Patočka, Heřmanová, 2007)

Rozmanitost a množství nabízených aktivit je závislé na velikosti lokálního prostředí. Město nabízí pestré možnosti kulturní, sportovní i obchodní. Lidé mohou trávit svůj volný čas návštěvou kina, divadla, restaurací, sportovních zařízení i obchodních center. Naproti tomu se na venkově vyskytuje větší možnost trávit volný čas aktivně, např. prací na zahradě, procházkami nebo projížděkami na kole v přírodě. Také hlubší meziosobní vztahy podporují udržování neformálních vztahů, vzájemných setkávání a udržování tradic. Vesnice nenabízí tolik kulturního a zájmového vyžití jako město, což může její obyvatele limitovat v možnostech, jak trávit svůj volný čas. Nutnost dojíždět za zájmovými činnostmi do větších měst je proto limitující, a to jak z důvodu finančních, tak i zdravotních.

Pro tuto studii byly vybrány respondenty žijící v lokalitě městské i vesnické. Paní Marie žije po celý svůj život v obci, která má 1 200 obyvatel, paní Věra ve městě čítajícím 11 000 obyvatel a paní Eliška střídá vesnický pobyt menší obce s lokalitou města, které nabízí domov více než 50 000 obyvatelům.

Paní Marie je přesvědčena, že město disponuje větším množstvím aktivit, které by ve svém volném čase využívala. Ať už se jedná o kulturní akce, tak i nabídku objektů poskytujících sociální kontakty, jako jsou cukrárny, kavárny nebo restaurace. Marie pochází z malé vesnice, organizované volnočasové aktivity v době jejího dětství zajišťoval pouze Pionýr, o ostatní zábavu se musely postarat samy děti nebo jejich rodiče. Nicméně Marie připouští, že venkov disponuje oproti městu větší možností udržování užitečných sousedských vztahů a kulturních tradic. Marie je ráda, že se v případě nouze nebo naopak radostných událostí může obrátit na své známé spoluobčany, přesto si je vědoma skutečnosti, že lokalita obce nabízí seniorům pouze minimum volnočasových aktivit, např. návštěvu knihovny, kostela nebo účast na příležitostných zájezdech pořádaných místním spolkem.

Také paní Věra pochází z malé vesnice, volný čas v dětství, který jí zůstal po splnění školních a pracovních povinností, trávila především venkovními hrami s kamarády. Ani její rodná obec neposkytovala téměř žádné organizované volnočasové vyžití. Po odchodu na studia už Věra využívala možností, které jí město nabízelo. Kromě procházek městem často navštěvovala kulturní akce, často chodila do kina nebo na divadelní představení. Věra se později po svatbě i se svým prvním synem přestěhovala do podnikového bytu, který jim zaměstnavatel nabídl, a plně využívá všech kulturních i společenských možností, které bývalé okresní město nabízí občanům. Paní Věra je celý svůj život velice společenská, pravidelně navštěvuje i se svým manželem téměř všechny výstavy, divadla, plesy a jiné kulturní akce nejen ve svém bydlišti, ale účastní se i kulturních programů i ve vzdáleném okolí.

Přestože Eliška trávila své dětství na vesnici, která všeobecně disponuje menším množstvím volnočasových aktivit, volný čas jí vyplňovaly zkoušky zpěvu a hry na hudební nástroj a zkoušky ochotnického divadla. V době, kdy chodila do zaměstnání a byla svobodná, využívala všech aktivit, které nabízel zaměstnavatel, a také těch, které organizovalo město. Po svatbě a v době mateřské dovolené nadále trávila volný čas zkouškami zpěvu nebo divadla, které milovala. Poté, co se Eliška přestěhovala do okresního města, se množství nabízených aktivit rapidně zvýšilo, z důvodu absence přátel či známých ale Eliška svůj volný čas trávila především doma se synem nebo často dojížděla k rodičům. Později, kdy Eliška nastoupila do zaměstnání a postupně získala přátele, hojně navštěvovala kulturní akce pořádané ROH, s kolegyněmi z práce navštěvovala koncerty, výstavy, divadelní představení i operetku, nebo zašly společně po práci do cukrárny. O víkendech či dovolených trávila svůj volný čas s rodinou na chatě, kde se starala o zahrádku, se sousedy podnikali výlety pěšky nebo na kolech, scházeli na kafe a večer u vína. Po odchodu do důchodu Eliška využívá možnosti

procházet se parkem, sleduje nabídku zboží ve velkém množství obchodů, setkává se s kamarádkami v cukrárně či vinárně, pravidelně využívá výhodného seniorského vstupného na divadelní představení. Pokud s manželem přijeli do rodné vesnice, kde si později pořídili chalupu, často navštěvovali známé, se kterými chodívali na plesy či taneční zábavy. Kino ani restaurace vesnice již neprovozuje, místní kulturou zůstává pouze návštěva kostela, posezení u známých nebo občasné zájezdy místního spolku. Eliška připouští, že raději tráví léto na chalupě na vesnici, kde má možnost trávit čas v přírodě a v blízkosti svých známých, na zimu ale vždy odjíždí zpět do města, které jí přináší větší pohodlí a nabízí mnohem větší kulturní i společenské vyžití.

Na základě analýzy případových studií této diplomové práce vyplynulo, že lokální prostředí hraje velmi významnou roli v možnostech trávení volného času, a to ve všech věkových kategoriích. Protože všechny seniorky vyrůstaly ve vesnickém prostředí, dvě z nich se později přestěhovaly do měst a mohly tak srovnat možnosti a nabídky obou lokalit. Pouze paní Marie prožila celý život ve stejné obci a uvědomuje si omezenou nabídku služeb a kulturních možností vesnice. Po odchodu do důchodu postrádá paní Marie také sociální kontakty, které byly v době zaměstnání častější. Paní Věra ani paní Eliška si na nedostatek společenského života ani kontaktů nestěžují, a to právě z důvodu kulturních možností, které nabízí městské prostředí. Přesto obě respondenty, Věra i Eliška, využívají každé příležitosti trávit svůj volný čas ve vesnickém prostředí, které dle jejich názoru nabízí blízkost přírody a vřelejší sociální kontakty.

Respondentky se shodly v tom, že každá lokalita nabízí jiné možnosti trávení volného času: město poskytuje mnoho kulturních, společenských i kulturních možností, venkov zase umožňuje trávit volný čas v přírodě, aktivním způsobem a v přítomnosti lidí, se kterými mají neformální, přátelské vztahy. Z výzkumného šetření tedy vyplývá, že determinant lokalita má vliv na způsob trávení volného času seniorů.

7.5 Determinant: Rodina

Rodina zůstává i na počátku nového století nepostradatelnou a nenahraditelnou institucí nejen pro děti, ale i dospělého člověka. Je nezastupitelná při předávání hodnot z generace na generaci, funguje jako nejvýznamnější socializační činitel. Přestože během staletí došlo k určitým proměnám v plnění funkcí rodiny, neustále platí, že fungující rodina plní funkci biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomickou a ochrannou. Rodina se také stává první

sociální skupinou, která plní funkci sociálně-výchovnou, měla by pamatovat na relaxaci a zábavu, a to nejlépe za aktivní účasti všech svých členů. Emocionální funkce rodiny je nezastupitelná, žádná jiná instituce nedokáže vytvořit tolik potřebné citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty (Kraus, 2014). Rodina je tedy prvním vzorem trávení volného času pro dítě, přátelé a známí ovlivňují mládež i dospělé jedince, a to po celý jejich život. Šerák zastává názor, (2009, s. 38), že rodina „*všechny své členy orientuje k určitým způsobům trávení volného času, především tím, že určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné. Různé rodiny povzbuzují své členy k účasti na odlišných činnostech.*“

Rodinu, zdraví a spokojenost považuje Marie za největší životní hodnoty. Marie vyrůstala pouze v nukleární rodině, babičky ani dědečky nepoznala, což mělo vliv nejen na sociální vazby, ale i na jejím trávení volného času. Důležitost vlivu prarodičů na rozvoj osobnosti si Marie plně uvědomila až v době, kdy se sama stala babičkou. Svou roli prarodiče bere velmi vážně a zodpovědně, protože sama zažila, jak důležitou úlohu hraje ve vývoji dětské psychiky. Absence prarodičů neumožnila Marii trávit alespoň prázdniny v odlišném rodinném prostředí, jedinou možnost změny prostředí jí nabízely pionýrské tábory. Po onemocnění maminky musela Marie pomáhat s péčí o domácnost a hospodářství, o to více si cenila volného času, ve kterém se mohla kromě čtení věnovat také pletení, háčkování a vyšívání, vše ve společnosti maminky. Hlavně četba však Marii zpestrovala poměrně izolovaný dětský svět. Skutečnost, že Marie pečovala o nemocnou matku již v mládí, v ní zřejmě zanechala sociální citění, a proto v pozdějším období svého života péči o své rodiče v domácím prostředí brala jako samozřejmou součást svého života. Je si však vědoma toho, že se její život mohl odvíjet odlišným směrem, avšak vzápětí dodává, že by se opět rozhodla stejně a zůstala v rodném domě se svými rodiči. Svým dětem se snažila vytvořit pohodové a šťastné dětství, společně jezdili na rodinné dovolené a výlety, v malém kruhu slavili narozeninové a jiné svátky. Úzký rodinný okruh, finanční podmínky, ale také vliv manžela, který nevyhledává společenské ani kulturní zážitky, zřejmě způsobilo Mariinu společenskou izolaci.

Paní Věra pochází z velmi početné rodiny: sama vyrůstala se čtyřmi sourozenci, velice často se stýkala s velkým množstvím bratranců a sestřenic, kteří často navštěvovali rodný dům rodičů. Početná tatínkova rodina zase umožnila trávit Věře prázdniny mimo domov, téměř po celé republice. Měla tak možnost vycestovat do jiných domácností a krajů, poznat kulturu, zvyky a odlišnosti různých prostředí. Kromě silných sociálních vazeb si rodina vzájemně vypomáhala darováním obnošeného šatstva a potravinami. Vzácné sledování televize nebo tradiční draní peří patřilo k vyhledávaným a oblíbeným rodinným aktivitám. Při

častých rodinných oslavách předávala starší generace té mladší tradice a zvyky a upevňovala jejich rodinná pouta. Po celou dobu manželství udržuje Věra velmi intenzivní rodinné vztahy i s manželovou rodinou, která jim po brzké svatbě poskytla zázemí. Později v manželově rodném domě jejich děti trávily prázdniny, dodnes se hojně navštěvují s celou rodinou své snachy. Díky početné rodině se během roku Věra účastní velkého počtu narozeninových oslav, křtů, nečekaných návštěv, ale v i pohřbů. Čím je starší, tím více si váží toho, jak početnou a milou rodinu má. Velký vliv na trávení volného času paní Věry mají její vnoučata, která většinu roku žijí v zahraničí, ale celé letní prázdniny a svátky tráví s prarodiči. Přesto, že spolu několikrát týdně komunikují přes sociální sítě, osobní kontakty hrají nezastupitelnou roli v těchto vztazích. V produktivním věku si Věra šetřila dovolenou právě na chvíle s vnoučaty.

Paní Eliška staví rodinu také na první místo svého žebříčku hodnot, s láskou vzpomíná na své rodiče, manžela, má milujícího syna a jeho rodinu. I když to v životě, hlavně v dětství, neměla lehké, na své dětství vzpomíná s láskou. I po přestěhování se na opačný konec republiky velice často jezdila do rodného domu a vesnice, aby se mohla setkávat se svými rodiči a příbuznými. Později, když manžel vykonával své povolání v zahraničí, neváhala a rozhodla se využít nabízené možnosti trávit rodinný život na lodi, později v zahraničí. Přestože to pro Elišku mnohokrát nebylo jednoduché, vždy se přizpůsobila tomu, aby byla rodina pohromadě. V době, kterou s manželem trávili odděleně, vždy spěchala domů, aby nepromeškala manželův každodenní telefonát. Pravidelné kontakty udržuje i se synem a jeho rodinou, přestože je dělí velká vzdálenost. Nepravidelně, zato s větší intenzitou se starala o vnoučata, věnovala se jim o prázdninách, kdy pro ně připravovala bohatý program. Manželova smrt Elišku velice zasáhla, trávili společně většinu času, ale syn, sestřenice a velká spousta známých a kamarádů jí pomohla toto těžké období překonat. Opět jezdí na chalupu a obnovila většinu svých volnočasových aktivit.

Volný čas dospělého jedince je určován tím, jak dospělý trávil svůj volný čas v dětství a celkově v období dospívání. Sám pak přebírá společenskou odpovědnost za trávení volného času svých dětí. Podle Heluse (2007, 135-137) probíhá v rodině tzv. primární socializace. Rodina svým jednáním vytváří oporu pro vývoj dítěte, prostřednictvím citů mu zprostředkovává zvládnání základních vzorců sociokulturního chování a myšlení, díky kterým rozvíjí dítě vztahy k sobě samému, druhým lidem, širšímu sociálnímu okolí, k věcem a úkolům. V období dospívání dochází u jedince k tzv. procesu emancipace, prostřednictvím kterého se dítě odpoutává od rodiny a zároveň se toto osamostatňování pojí s proměnou citové

vazby k rodičům. Rodina by měla posilovat a rozvíjet co nejlepší podmínky pro vývoj dítěte, tj. rozvíjet schopnosti, zájmy, dovednosti a postoje a podporovat dítě v realizaci jeho volnočasových aktivit. Nepříznivé dopady na trávení volného času u mládeže mohou mít jevy jako citový chlad nebo naopak citové výlevy a problémy, rodinné konflikty, rozpory při vícegeneračním soužití či ekonomické problémy rodičů (Havlík, Kořa, 2007, s. 77-78). Tyto problémy mohou mít pozdější dopad na skutečnost, zda dítě u volnočasové aktivity nadále setrvá. Také Hofbauer (2004, s. 63) se domnívá, že vstřícné rodinné prostředí hraje významnou úlohu. Způsob, jakým rodiče tráví svůj volný čas, je mnohdy pro děti impulsem a vzorem chování.

Mezi častou náplň volného času patří podle Saka (2012, s. 111-112) i aktivity s vnoučaty. Všechny tři respondentky se v rámci svých pracovních, zdravotních i lokálních možností zapojily do péče o svá vnoučata. Prarodiče získávají v pozdních letech novou sociální roli, kdy se zapojují do péče o vnoučata a tráví s nimi více času. Mohou také tvořit alternativu ke vzdělávacím institucím jako je školka nebo družina. I když všechny seniorky pomáhaly s výchovou svých vnoučat, současný, tedy pozdější odchod do starobního důchodu zapříčinil, že jejich vnoučata jsou již v pubertálním věku, a tudíž pomoc s jejich péčí musely babičky zvládat ve svém produktivním věku, tedy omezeně dle své pracovní doby nebo v době dovolených. Všechny oslovené seniorky udržují velmi dobré a intenzivní vztahy se svými dětmi a jejich rodinami, také se při různých rodinných příležitostech setkávají se svými sourozenci.

Paní Věra má společenského manžela, který ochotně navštěvuje její oblíbená kulturní představení, paní Eliška se svým volnočasovým aktivitám věnovala po celý život, i když občas nekorespondovaly s manželovým názorem. I když s péčí o vnoučata ochotně a rády pomáhaly, vzdálenost jejich bydliště jim umožňovala jen nepravidelný kontakt. Obě respondentky tedy nepocítovaly žádný negativní vliv rodiny na jejich trávení volného času. Pouze paní Marie byla limitována nespolečenským partnerem, péčí o nemocné rodiče a také těsnou blízkostí všech svých vnoučat, které pravidelně pomáhala hlídat. Rodina tak vždy měla a má vliv na možnosti jejího trávení volného času.

Z výsledků studie vyplynula skutečnost, že determinant rodina hraje velmi významnou roli ovlivňující trávení volného času všech respondentek. Všechny respondentky vyrůstaly v úplné rodině, žily v manželství naplněném dětmi, později vnoučaty. Všechny zkoumané ženy se pravidelně stýkají se svými dětmi a vnoučaty, o které pomáhají pečovat.

7.6 Determinant: Podmínky sociální povahy

Podmínky, které se zabývají užším i širším společenským prostředím, které člověka obklopuje, nazývají Horák a Kolář (2004) podmínkami sociální povahy. Mezi tyto podmínky řadí konkrétní uspořádání společnosti po stránce politické, ekonomické, kulturní a právní, převládající hodnoty, které řídí chování lidí, sociální strukturu společnosti a také převládající životní styl a tradice.

Volnočasové aktivity se různými způsoby uplatňují v různých sociálních prostředích jedince a v rolích, které si v nich osvojuje. Právě volný čas vstupuje s rodinou nebo profesí do časných kooperačních, někdy však také konfliktních vztahů. Všechny tyto vazby mají nejen pozitivní, nýbrž také nežádoucí průběh a negativní důsledky. Existují také limity spočívající v nerovnoměrném rozvoji samotných aktivit volného času. Nespornou skutečností a trvalým trendem je obohacování obsahu volnočasových aktivit, rozvoj sítí volnočasových zařízení, plošné působení médií nebo také možnost využívat internet. V důsledku mnohých celospolečenských zvrátů, jako byly válka, okupace, změna hranic a polických poměrů, procházela střední Evropa zásadními proměnami. Vytváření systému aktivit volného času se opožďovalo a stávalo se součástí úsilí o zachování národní identity, v plném smyslu se mohl volnočasový systém rozvíjet až ve druhé polovině 20. století. Jeho přínos se projevil vznikem nových způsobů sdružování, zařízení volného času a médií pro mladé generace. Byl však pojat jako systém relativně uzavřený a omezující. *„Tato jeho podoba na rozhraní 80. a 90. let zanikla a byla nahrazena ideovou a organizační pluralitou. Přitom se, byť na nižší úrovni, zachovala úloha státních orgánů a institucí, podporujících pluralitní řešení.“* (Hofbauer, 2003, s. 156-158)

Rodinu paní Marie zasáhlo znárodnění majetku citelným způsobem. Okolnosti sociální i ekonomické způsobily zdravotní problémy její matce a psychickou újmu otci tím, že velice zahořkl. Přesto Marie na své dětství vzpomíná velmi ráda, i když již v raném dětství cítila potřebu trávit svůj volný čas v kruhu rodičů, pro které byla radostí a útěchou. Po pádu režimu byly Marii vráceny zabavené prostory, které její rodina využila ke stavbě rodinného domu. Přestože Marie není vyloženě cestovatelský typ, lituje, že možnost cestovat jim dřívější politická situace ani absence finančních prostředků neumožnila. Pionýrská organizace byla v mnoha lokalitách jedinou volnočasovou organizací pro žáky, kteří však nevnímali její ideologické smýšlení a působení. Jako všechny děti také Marie vzpomíná na aktivity, které Pionýr nabízel. Záleželo však na vedení, jaké aktivity naplánovalo a zda je vůbec uskutečnilo.

Marie pozitivně vzpomíná na pobyty na pionýrských táborech, kde si upevňovala chybějící sociální kontakty. Protože Marie neměla širší rodinu, babičky, dědečky, odjezd na tábor pro ni představoval jedinou možnost, kde s ostatními dětmi aktivně trávit letní prázdniny. Pro svůj živnostenský původ a praktikující křesťanství chybělo jen málo, aby Marie nebyla přijata ke studiu na střední školu jako její starší bratr. Nicméně výborný prospěch a vliv soudružky učitelky Marii nástup na studia umožnil. Marie přiznává, že i v dřívější době měli lidé problémy. Je přesvědčena, že právě kvůli aktuální sociální nejistotě lidé více konzumují alkohol a vyhledávají omamné látky nebo jiné závislosti (počítačové hry, výherní automaty), aby tak unikaly před problémy a stresem. Příčinu některých závislostí vidí také v televizních reklamách. Domnívá se, že správná mediální kampaň by mohla ovlivnit správné a smysluplné trávení volného času minimálně mládeže. Marie míní, že dříve lidé neměli takové možnosti, jako dnes, ale ani tak vysoké nároky (hmotné a osobní), více spolu komunikovali a dokázali si sami najít aktivity, u kterých by se uvolnili, odpočinuli si nebo se zrekreovali.

Paní Věra vyrůstala v chudé poválečné době na vesnici v rodině drobných zemědělců. Období kolektivizace si Věra pamatuje jen matně. Politické názory rodičů tehdy nevnímala, přesto jí nebylo z politických důvodů umožněno studium na ekonomické škole. Maturitu získala až pozdějším večerním studiem. Celá Věřina rodina žije praktikujícím křesťanským životem, ani tvrdý režim nezlomil jejich víru v Boha. I z tohoto důvodu nebyla Věra nikdy politicky organizována. Přesto nesouhlasí s názorem, že za vlády komunistů bylo všechno špatné nebo horší než nyní. Protože pocházela z chudých poměrů, ráda vzpomíná na školní výlety, které nejen jí, ale i dalším dětem z vesnice, poskytovaly možnost poznávat památky naší republiky. Její zaměstnavatel organizoval pionýrské tábory pro děti zaměstnanců a tím zabezpečil jejich dohled po určitou dobu trvání letních prázdnin. I díky státním dotacím a výhodným půjčkám si mohli manželé dovolit postavit vlastní dům a vybavit ho moderním nábytkem. Porevoluční doba otevřela hranice a s ní možnost vycestovat do celého světa. Díky lepší finanční situaci i zahraniční pracovní pozici jejich syna procestovali manželé velké množství zemí. Tato cestovatelská záliba rozvinula jejich další zájmy, jako fotografování, psaní městské i rodinné kroniky nebo vaření exotických jídel. V zahraničí Věra navštěvovala různé památky a zajímavá místa, dokonce podnikla pouť do Izraele, což by jí v mládí nebo za tehdejšího režimu ani ve snu nenapadlo. Později si syn pořídil chalupu s rozlehlou zahradou na opačném konci republiky, o kterou se Věra s manželem během roku pečlivě starají. Náročné cestování skrze republiku ale Věře vynahrazuje pobyt na horách, který nabízí jiné možnosti prožívání volného času než ty v jejím domově. Díky tomu se věnuje houbaření, sběru borůvek, lyžování, udržuje skalku a učí se novým kuchařským dovednostem.

Politickou situaci paní Eliška v dětství nevnímala, žila v rodině praktikujících katolíků, kterou však režim výraznějším způsobem nepostihl. V jejím prvním zaměstnání využívala Eliška všech nabízených kulturních akcí, účastnila se rekreací a zájezdů, které pořádalo ROH. Nesmělá Eliška díky zájezdům měla možnost získat spoustu přátel. Na jedné z mnohých rekreací se seznámila i se svým budoucím manželem. Eliška si je vědoma toho, že vždy měla štěstí pracovat samostatně a práci si sama organizovat. Snad i díky této skutečnosti se nikdy nedostala do konfliktu s politickou ideologií tehdejšího ani budoucího režimu. Celý život je politicky nestranná, ale domnívá se, že dříve měli k sobě lidé blíže, protože mezi nimi nebyly takové finanční ani společenské rozdíly. Odlišnosti v běžném životě společnosti komunistické a kapitalistické zažila Eliška na vlastní kůži. Měla možnost pracovním stráviti tři roky v Německu, kdy na jednu stranu oceňovala možnost zakoupení „nedostatkového“ zboží, využívání moderního technického kancelářského vybavení, ale na druhou stranu byla naprosto izolována od místních obyvatel. Doba strávená v cizině nebyla pro Elišku vůbec jednoduchá, neexistovalo telefonické spojení do své rodné vlasti, neměla ani možnost naučit se cizí jazyk a porozumět tak pořadům v televizi nebo číst místní noviny. Volné soboty západní země však umožnily Elišce organizovat rodinné výlety po blízkém okolí a později i po celém Německu. Možnost nakoupit si luxusní oděvy, značkovou elektroniku nebo exotické pochutiny ale byla zrádná, protože při hraničních kontrolách bylo mnohdy zakoupené zboží zabaveno. Eliška na tuto dobu vzpomíná se smíšenými pocity: na jednu stranu cítila smutek a izolaci, následně však pochopila, že jiná země nabízí jiné možnosti, ale i podstatně jiný plat. A jen díky této pracovní nabídce si mohli v budoucnu pořídit auto, chatu a chalupu. Po revoluci trvalo ještě dlouho, než se Eliška v zaměstnání dočkala stejného kvalitního vybavení jako v cizině. Bohužel však v této době plné politických, ekonomických i sociálních zvrátů postupně ochladly dříve vřelé kamarádké vztahy s kolegy i mezi sousedy. Díky vymoženostem moderní doby Eliška často komunikuje pomocí sociálních sítí se svou rodinou nebo známými, smartphone využívá také k pořizování fotografií nebo vyhledávání dopravních spojení.

Fatální vliv na další vývoj celé české společnosti měly události z roku 1948. Nově formovaná kulturně osvětová činnost se významně podílela na združstevňování zemědělství a přeměně života na vesnici. V této době vznikaly ochotnické divadelní či hudební soubory, promítaly se vybrané filmy s cílem osvětové činnosti, jejímž základním cílem byla teze o vedoucí úloze KSČ. Do systému osvěty se postupně začala začleňovat muzea, hvězdárny, zoologické i botanické zahrady. Do oblasti zájmového vzdělávání se masově zapojila mládežnická organizace Pionýr, která mnohdy jako jediná nabízela volnočasové aktivity žákům základních škol. Nejoblíbenější aktivitou této komunistické organizace byly letní

tábory, kterých se zúčastňovaly téměř všechny děti. Velmi záleželo na tom, zda se vedení tábora rozhodlo oprostít se od ideologického obsahu organizace a zorganizovalo plnohodnotné a zajímavé činnosti zúčastněným dětem. Zaměstnanci větších podniků využívali nabídky nejmasovější organizace ROH, která kromě primární aktivity, a to zvyšování odborné kvalifikace pracovníků, uskutečňovala i vzdělávání estetické, kulturní nebo sportovní. Nabídkou zájmových forem vzdělávání mělo ROH podporovat účelné využívání volného času zaměstnanců. Finanční příspěvky přicházely od místních národních výborů a z dalších zdrojů (Šerák, 2009). Také všechny respondenty využívaly nabídek ROH, některé pouze pro své děti, aby měly kde trávit letní prázdniny, jiné i pro vyplnění svého volného času. Záleželo také na velikosti a možnostech podniku, jaké kulturní a společenské aktivity mohl nabídnout.

Trávení času se po roce 1989 proměnilo, a to hned z několika důvodů. Po sametové revoluci se postupně začala v naší republice měnit nejen politická a ekonomická situace, ale i podmínky pro využívání volného času. Díky uvolnění režimu se k nám dostávaly informace a zboží ze západního světa, později se raketovým tempem začalo prožívání volného času měnit také vlivem technologických vymožeností. Nemalou roli na prožívání volného času mají i finance, protože dobu, kdy „všichni mají stejně“, nahradil kapitalismus a nůžky vyjadřující poměry životní úrovně rodin se začaly rapidně rozevírat. Vliv technologického rozvoje, zejména počítačů, chytrých telefonů a internetu, se značně projevil na způsobu trávení volného času dětí, mládeže i seniorů. Přestože jsou senioři obecně považováni za technologicky spíše negramotné, všechny tři oslovené seniorky využívají dostupných technologických vymožeností, a to nejen ke komunikaci, ale i hrám, sledování filmů či hudby a nakupováním online. Na základě zjištěných údajů lze soudit, že determinant sociální podmínky značně ovlivňuje způsob a kvalitu prožívání volného času seniorů.

7.7 Determinant: Vzdělání

Vzdělání můžeme chápat jako výsledek vzdělávání. Vzdělávání pak vyjadřuje záměrné působení na člověka s cílem získání znalostí, utváření návyků, postojů, vědomostí a způsobů chování. Prostřednictvím vzdělávání rozvíjíme vědomosti a postoje člověka, které se vyžadují v jeho osobním i profesním životě (Mužik, 2004, s. 13). Někdo považuje vzdělání za velmi důležitou oblast svého života a je k němu veden například rodiči, pro jiného nemusí být vzdělání podstatné. Někdo ho chápe jako prostředek pro získání lepší pracovní příležitosti,

jiný považuje své vzdělání jako velmi důležité z toho důvodu, že vzdělání je jakýmsi měřítkem udávajícím hodnotu osobnosti. Rýdl (2012, s. 48) je toho názoru, že z hlediska dosavadního celkového vývoje se vzdělání prezentuje jako určující prvek kultury, která ovlivňuje všechny životní a pracovní formy společnosti. Vzdělání také ovlivňuje životy lidí způsobem, který daleko překračuje to, co je měřitelné pracovním úspěchem a ekonomickým růstem. „*Vzdělání v nás rozvíjí schopnost komunikace, porozumění i novým věcem, je velmi důležité pro celkový rozvoj osobnosti, pomáhá osvojit si činnosti spjaté s intelektuálními i praktickými dovednostmi. Můžeme říct, že vzdělání nás celkově obohatí. Vzdělaný člověk má větší orientaci, ale i větší možnosti uplatnit se na trhu práce.*“ (Vaďurová, 2005, s. 130-136)

Právě vliv vzdělání na prožívání činností ve volném čase a jejich skladbu je ještě významnější než např. výše příjmů a je odrazem určitého životního stylu, míní Šerák (2009, s. 41). S výší vzdělání také klesá sledovanost televizních pořadů a pasivní nečinnost, stoupá naopak čas věnovaný aktivitám, jako jsou sport, četba, návštěva kulturních programů nebo výlety do přírody. „*Vzdělání lidé jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, chápou nutnost pracovat na své osobnostním rozvoj, mají bohatší a vyspělejší zájmy a potřeby, lépe se orientují v nabídce.*“ (Šerák, 2009, s. 40)

Paní Marie i Věra si velmi dobře uvědomují, jak důležité je vzdělání pro budoucí život člověka. Samy zažily situaci, kdy stačilo jen málo a život by je zavál úplně jiným směrem. Přestože se ani paní Elišce nepodařilo z kapacitních důvodů studovat vybranou školu, nakonec byla přijata na školu, která jí umožnila získat maturitní vysvědčení. Většinou politické důvody znemožňovaly nadaným žákům studovat, což si v dospělosti nejen naše respondentky uvědomily a všechny velmi dbaly na vzdělání svých dětí i pravnoučat. Paní Věra se později rozhodla získat maturitní vysvědčení formou večerního studia, díky kterému se jí otevřely nové pracovní možnosti. Většinou stejně vzdělání kolegové sdíleli podobné zájmy jako všechny středoškolsky vzdělané seniorky, často proto navštěvovali kulturní a společenské akce. S některými se seniorky setkávaly i při osobních návštěvách nebo trávily s nimi dovolenou. Pracovní pozice, díky které se stala paní Věra na dlouhý čas kronikářkou města, jí poskytla možnost navštívit různá společenská, kulturní i sportovní místa, na která by běžně nezavítala.

Vzdělávání občanů v důchodovém věku se v České republice realizuje formou Univerzity třetího věku, Akademií třetího věku a Klubů třetího věku. Tato seskupení pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru nebo různého odborného zaměření s cílem společného trávení volného času seniorů. Význam vzdělávání seniorů nespočívá pouze

v získávání nových znalostí, ale má dopad i na jejich zdraví, a to ve smyslu sociálního a psychického. Přestože oslovené seniorky považují vzdělání za velmi důležité, žádná z nich nabídky vzdělávání seniorů nevyužívala ani nevyužívá. Všechny tři respondentky mají středoškolské vzdělání, v profesním životě se pohybovaly ve společnosti stejně nebo více vzdělaných kolegů.

Z analýzy případových studií vyplynulo, že seniorky rády tráví svůj volný čas čtením, návštěvou knihoven, výstav nebo kulturních akcí. Seniorky rády četly a navštěvovaly kulturní akce již od dětství, proto nelze vyloučit, že by stejné aktivity provozovaly i s jiným stupněm vzděláním. Na základě zjištěných údajů tedy determinant vzdělání nemá podstatný vliv na trávení volného času seniorů.

7.8 Determinant: Finance

Dle výzkumů Janiše a Skopalové (2016) má na změny ve volném čase seniorů vliv několik faktorů, z nichž jsou dominantní faktory zdravotní, ale i ekonomické. Rodina bývá většinou prvotním prostředím, v němž dochází k užšímu kontaktu dítěte s volnočasovou aktivitou. Dle analýzy vybraných studií vyplynulo, že sociální nejistota v poválečné době, tedy době dětství respondentek, nutila mnohé rodiny řešit prioritně existenční otázky, nikoliv však realizaci volného času svých dětí (Hofbauer, 2004 s. 57-58). To ovšem neznamená, že každý jedinec z ekonomicky silné rodiny trávil nebo tráví svůj volný čas lépe než ten, kterému to ekonomická rodinná situace nedovolila. Faktem ale zůstává, že většinu aktivit a zájmů nelze provozovat bez finančních prostředků, proto právě finance můžeme označit jako důležitý determinant mající vliv trávení volného času.

Paní Marie vyrůstala v rodině zadluženého živnostníka, kterému režim zabavil většinu majetku. Neměla ani žádné blízké příbuzné, kteří by jim finančně vypomohli nebo u kterých by trávila volný čas v dětství. Byla proto velice ráda, že se mohla alespoň zúčastňovat školních výletů, na které rodiče našetřili. Po brzkém sňatku a narození dětí si těžkou prací, šetrností a díky půjčce postupně vybavili první patro domu rodičů. Díky manželovi, který pracoval na montážích, postupně našetřili na auto, svépomocí zbudovali menší rodinný dům a později každoročně trávili dovolenou u moře. Dostatek finančních prostředků ve stáří, které manželům umožnilo trávit letní dovolené v zahraničí, ale ovlivnil jejich horší zdravotní stav, proto moře vyměnili za termální procedury. Přesto zůstala Marie šetrná, což se projevuje

i v nákupech levnějších spotřebičů, oděvů, ale i využívání bezplatných komunikačních aplikací k telefonování se svými známými.

Paní Věra pochází z chudých poměrů a velmi početné nukleární rodiny. Nedostatek finančních možností ji naučil šetřit a vážit si nabytého majetku, ke kterému se museli společně s manželem postupně vypracovat. Za svou píli při studiích byla Věra několikrát věcně obdarována, získala i pobytový lyžařský zájezd. Uvědomovala si, co všechno se dá podnikat v případě příznivé finanční situace. Posléze využívala většiny možností a aktivit, které nabízeli její zaměstnavatelé, a tak nejen že mohla svým dětem dopřát pobyt na pionýrských táborech, ale i zúčastňovat se mnoha společenských a kulturních událostí. Později jim dobré finanční zajištění umožnilo cestovat po světě, pobývat delší dobu v zahraničí u svého syna nebo si pořizovat si kvalitní vybavení do domácnosti.

Také paní Eliška vyrůstala v poměrně chudé rodině, která se občas dostávala do finančních potíží. Po celou dobu školní docházky Eliška nechodila ani na obědy, protože i tato částka představovala pro rodinu značný finanční výdaj. Na filmová představení, které ráda navštěvovala, jí přispíval stařeček. Později si Eliška příležitostně vydělávala zpěvem na pohřbech. Nepříznivá finanční situace a „vesnické vzezření“ ji vyloučilo i z třídního kolektivu střední školy. Z finančních důvodů Eliška po maturitě nepokračovala v dalším studiu, ale nastoupila do zaměstnání. Podniková ROH nabízela velké množství kulturních akcí, zájezdů a rekreací, kterých se Eliška pravidelně zúčastňovala. Vše bylo zdarma, proto Eliška nechápala, proč takových nabídek někteří zaměstnanci nevyužívali. Zřejmě tísnivá finanční situace z dětství zapříčinila její celoživotní spořivost, spíše šetrnost. Ačkoli se její pozdější finanční situace velice zlepšila a manželé si pořídili byt, moderní vybavení domácnosti, chatu, chalupu, přesto vždy velice pečlivě zvažuje, za co peníze vydá. I když s rodinou později procestovala mnohé zahraniční destinace, jídlo si vždy vozili s sebou, aby zbytečně neutráceli v restauracích. I ve stáří, kdy si na svou finanční situaci nemůže stěžovat, si potřebné zboží v obchodě nejprve vytipuje, pečlivě prozkoumá, později si ho na internetu vyhledá a teprve následně zboží zakoupí za nejvýhodnější cenovou nabídku.

Z výsledků studií vyplynulo, že přestože všechny dotazované seniorky vyrůstaly v chudých poměrech, lepší finanční situace by ovlivnila jejich hmotné zabezpečení, nikoliv však způsob trávení volného času. Pouze jedna z respondentek se na základě zkušeností domnívá, že lepší finanční situace by výrazně ovlivnila prožívání jejího dětství a mládí. Zbylé dvě seniorky se podle získaných dat shodují na tom, že lepší finanční situace by výrazněji neovlivnila jejich prožívání volného času, protože jejich nabídka volnočasových aktivit

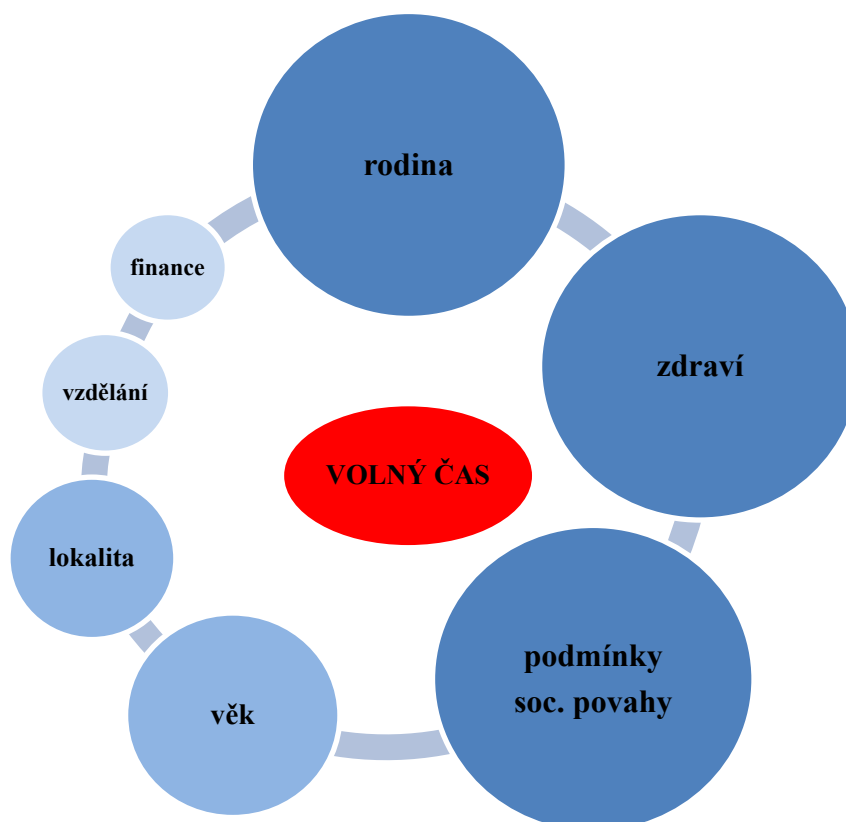
nebyla dle jejich názoru taková, na jakou jsou dnešní děti a mládež zvyklé. Finančně nákladné se jeví i v dnešní době běžné školní výlety, kterých se však všechny tři seniorky i přes nedostatek finančních prostředků zúčastňovaly. Všechny respondentky příležitostně využívaly k trávení svého i rodinného volného času nabídek ROH, které jim nabízel zaměstnavatel. Lepší finanční zabezpečení by neovlivnila možnost trávit „lepší“ dovolené v zahraničí žádnou z oslovených dam, protože cestování do zahraničí bylo silně ovlivněno politickou situací. Po uvolnění režimu a otevření hranic všechny seniorky opakovaně vycestovaly do zahraničí, kde trávili dovolenou u moře nebo prohlídkou památek. Původní automobilovou dopravu do vzdálených zahraničních destinací však v pozdějším věku nahradily komfortnější dopravou leteckou. Postupně ale vlivem věku, zdravotního stavu a zhoršení fyzické kondice tráví všechny respondentky své dovolené raději ve své vlasti.

Na základě výsledků studie tedy determinant finance překvapivě nemůžeme označit za faktor, který by výrazněji ovlivnil způsob trávení volného času seniorů.

7.9 Vzájemné souvislosti mezi kategoriemi determinantů

Činnost ve volném čase je pro jedince spojená s radostí, s hledáním stavu uspokojení. Způsob trávení volného času jednotlivce je však ovlivněn celou řadou faktorů. Vyhnálková (2013) i Šerák (2009) se shodují v tom, že mezi nejdůležitější aspekty způsobu trávení volného času patří věk, pohlaví, zdraví, rodina, ale také místo bydliště (lokalita) a společenské podmínky (které výzkumník nazval podmínkami sociální povahy). Výzkumník na základě analýzy případových studií k těmto výše uvedeným determinantům přiřadil ještě faktor vzdělání a finance. Všechny tyto aspekty mohou volný čas seniorů podporovat, nebo naopak omezovat. Všechny tyto determinanty se na základě výsledků studie určitým způsobem navzájem ovlivňují, z tohoto důvodu bylo potřebné tyto souvislosti popsat.

Přestože všechny výše uvedené determinanty určitým způsobem působily na volný čas respondentek, ze studie vyplynulo, že mezi nejvýznamnější faktory, které ovlivnily způsob trávení jejich volného času v seniorském věku, patří rodina, zdraví a podmínky sociální povahy (graf č. 2).



Graf č. 2: Determinanty ovlivňující volný čas seniorů podle míry

Grafické znázornění determinantů, které ovlivňují volný čas seniorů podle míry, prezentuje velikost a barevnost kruhů. Čím větší kruh a tmavší pozadí, tím podstatnější vliv má daný determinant na předmět výzkumu. Jak vidíme na grafu č. 2, podle výsledků studie nejvíce ovlivňují volný čas oslovených seniorů rodina, zdraví a podmínky sociální povahy. Rodina vždy měla a má vliv na možnosti trávení volného času všech respondentek. Všechny respondentky vzpomínají na krásné dětství, které ale bylo ovlivněno podmínkami sociální povahy i zdravotním stavem rodičů. Snažily se proto vychovávat své děti i vnoučata tak, aby jim poskytly to, o co byly ochuzeny a čím byly limitovány. V pozdějším věku si díky dobré finanční situaci pořídily a vybavily vlastní bydlení, automobil, dovolené trávily v zahraničí nebo v lázních. Pomáháním s péčí o vnoučata se seniorky snaží ulevit od starostí svým dospělým dětem. Aktivity s vnoučaty jim přináší společné radostné zážitky, senioři také cítí, že jsou ještě potřební, protože odchodem do důchodu se částečně dostávají do sociální izolace. V této chvíli se pro něj stává domov a rodina nejdůležitějšími, protože zde se cítí bezpečně. Značný dopad na prožívání volného času mají všichni rodinní příslušníci, rodiče, prarodiče, sourozenci, životní partneři. Již samotný fakt, zda a jakým způsobem podporuje či poskytuje rodina zázemí svým dětem, později vnoučatům či pravnoučatům, výrazně ovlivňuje skutečnost, kolik volného času zbude jedincům a jakým způsobem ho budou trávit. Také

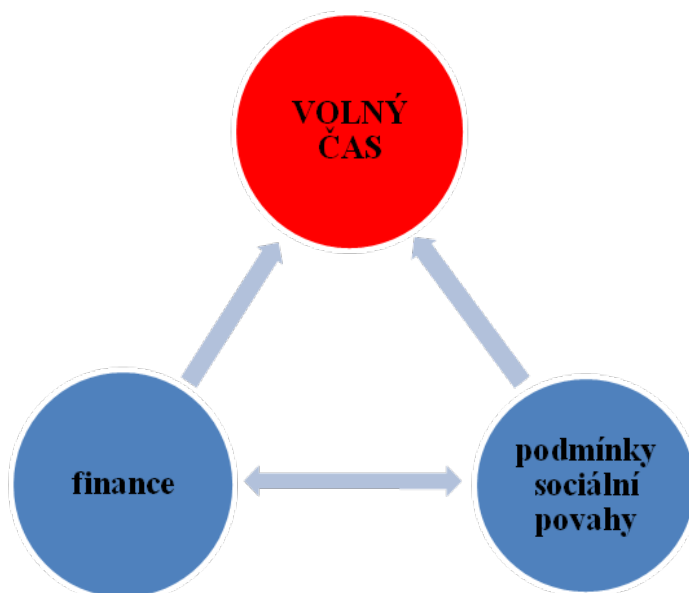
tolerance, shovívavost a podobné zájmy partnerů značně ovlivňuje výběr a provozování vybraných aktivit seniorek ve volném čase.

Navzdory věku je zdravotní stav oslovených seniorek uspokojující, přesto seniorky označily zdraví za faktor, který významně ovlivňuje provozování jejich aktivit ve volném čase. Ve stáří klesá rychlost, pružnost a hbitost pohybů, což negativně ovlivňuje motorické dovednosti jedince. Vzájemné působení faktorů zdraví a věk tak ovlivňuje seniory při četnosti i charakteru volnočasových aktivit. Senioři již nemohou provozovat fyzicky náročnější aktivity nebo vybrané ruční práce. Odchodem do starobního důchodu se radikálně změnil seniorův rytmus života, jedinec má najednou velké množství volného času, který měl pouze o víkendech a svátcích. Přestože všichni čerství důchodci mají z počátku různě velká očekávání a představy, jak budou získaný volný čas využívat, zkoumané seniorky se nyní věnují spíše pasivním aktivitám, jako je sledování televize, četba, chození na procházky a trávení co největšího množství času se svými rodinnými příslušníky. Fyzickou aktivitu vyhledávají respondentky s ohledem na svůj zdravotní stav, kdy jízdu na kole či delší túry přizpůsobují svým fyzickým možnostem, práci na zahradě berou již jako rekreační činnost, protože na ni mají více času a klidu.

Významný vliv na zkoumanou problematiku vykazují podle grafického znázornění determinanty věk a lokalita. Oba zmíněné determinanty ovlivňují volný čas seniorů více než finance a vzdělání, ale méně než rodina, zdraví a podmínky sociální povahy. Velikost a typ lokality významně souvisí s rozsahem nabídky využívání volného času, seniorky se však bez větších problémů přizpůsobují nabídkám aktivit lokality, ve které svůj volný čas tráví. Determinant věk se významně prolíná s faktorem zdraví, které seniorky podle získaných dat limituje jiným způsobem. Věk ovlivňuje četnost i charakter výběru aktivit, což se projevilo v porovnávání aktivit provozovaných respondentkami v dětství, mládí a senu. Z výsledků studie také vyplynula skutečnost, že se ženy v různých životních etapách vracejí k vybraným druhům aktivit, které provozovaly v dětství nebo během produktivního věku, a to z důvodu většího množství času získaného odchodem do starobního důchodu.

Determinanty, které nejméně ovlivňují způsoby trávení volného času seniorů, naznačuje grafické znázornění nejmenších kruhů v obrazi, které představují faktory finance a vzdělání. Přestože všechny tři dotazované seniorky vyrůstaly v chudých poměrech, lepší finanční situace by podle jejich názoru neovlivnila jejich dětské volnočasové aktivity, protože na determinant finance zřetelně působil determinant podmínky sociální povahy.

V penzi dochází ke změnám životního stylu jedince, důvodem může být nejen zhoršující se zdravotní stav, ale i ekonomické důvody, které mohou mít dopad na pokles jejich životní úrovně a tím i na způsob trávení volného času. Z výsledků naší studie vyplynulo (graf č. 3), že na volný čas a jeho trávení měly významný vliv podmínky sociální povahy a finanční situace rodin, ve kterých respondentky vyrůstaly.

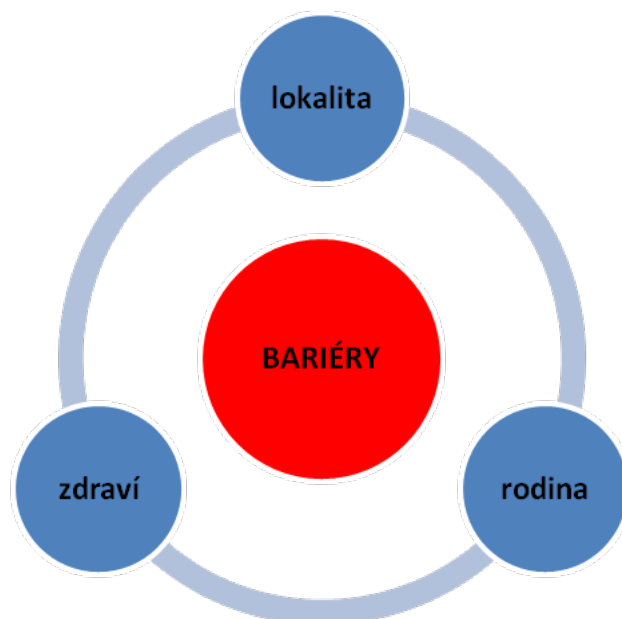


Graf č. 3: Vliv společenských podmínek a financí na způsobu trávení volného času

Grafické vyobrazení znázorňuje vzájemný vztah financí a podmínek sociální povahy, které se v průběhu života respondentek vzájemně ovlivňovaly. Dětství ovlivněné poválečnou chudobou způsobilo celoživotní šetrnost všech oslovených respondentek, komunistický režim jejich dospělého produktivního života jim neumožňoval prožívat takové volnočasové aktivity, které nabízí současné otevření hranic a s ním spojená možnost vycestovat do celého světa nebo nakoupit zahraniční zboží. Přestože všechny respondentky vyrůstaly v chudých poměrech, lepší finanční situace by zřejmě ovlivnila pouze jejich hmotné zabezpečení, nikoliv však způsob trávení volného času, protože možnosti ani nabídky aktivit nebyly takové, jaké nabízí současná doba.

Přestože jsou senioři obecně považováni za technologicky spíše ngramotné, využívají respondentky dostupných technologických vymožeností, a to nejen ke komunikaci, sledování filmů či hudby, ale i k nakupování online a hraní počítačových her. Vliv technologického rozvoje, zejména počítačů, internetu a chytrých telefonů tak výrazně ovlivnil aktivity, které vybrané seniorky provozují ve svém volném čase.

Z analýzy dat vyplynuly tři determinanty, které oslovené seniorky označily za bariéry omezující je v prožívání volného času: lokalita, rodina a zdraví (graf č. 4).



Graf č. 4: Bariéry trávení volného času

Jednotlivé determinanty vyznačené v diagramu představují pro seniorky jistá omezení, bariéry, které jim brání v plnohodnotném prožívání preferovaných aktivit ve volném čase. Lokalita hraje významnou roli v nabídce možností, jak volný čas trávit. Rozmanitost a množství nabízených aktivit je závislé na velikosti lokálního prostředí. Vesnice nenabízí tolik kulturního a zájmového vyžití jako město, což může její obyvatele limitovat v možnostech, jak trávit svůj volný čas. Nutnost dojíždět za zájmovými činnostmi do větších měst je proto pro občany žijících na vesnici limitující, a to jak z důvodu finančních, tak zdravotních. Naopak obyvatelům měst chybí možnost trávit volný čas aktivně v přírodě, např. projížděkami na kole nebo prací na zahradě.

Zhoršující se zdravotní stav seniorům již neumožňuje provozovat aktivity vyžadující vyšší fyzickou aktivitu nebo vykonávání určitých ručních prací. Zdraví ovlivněné faktorem věk tak částečně limituje seniorky ve výběru aktivit, kterým se hodlaly věnovat v důchodovém věku.

Dalším determinantem, který výzkumník označil jako bariéru mající vliv na trávení volného času, je rodina. Ta podle získaných dat studie patří mezi nejvýznamnější faktory, které volný čas seniorů ovlivňují. Protože všechny seniorky považují svoji rodinu za nejdůležitější hodnotu v jejich životě, potřeby a požadavky svých rodinných příslušníků

(partnerů, dětí i vnoučat) velmi často upřednostňují před osobními zájmy. Z důvodu odlišných zájmů a hodnot životního partnera se ženy mnohdy nevěnují aktivitám, kterým by se věnovaly v případě, že by nebraly ohled na rodinnou pohodu. Rodina má také vliv na vývoj osobních hodnot, aktivit a zájmů jedince, pokud ji ovlivňuje faktor zdraví. V případě, kdy jedinec žije v prostředí, ve kterém musí zohledňovat zdravotní stav blízkého člena rodiny, se nemůže nebo nechce odstěhovat do jiné lokality, která nabízí jiné životní i kulturní podmínky a způsob trávení volného času.

Výzkumné šetření odhalilo, že mezi nejoblíbenější činnosti seniorek patří četba, sledování televize, poslouchání rozhlasu, posezení s přáteli a trávení času s rodinou. Je tedy zřejmé, že seniorky preferují pasivní způsob trávení volného času. Přes určité zdravotní obtíže, které seniorkám brání provozovat určité oblíbené činnosti, se aktivním pobytem na čerstvém vzduchu udržovat fyzické i psychické stránky jejich osobnosti. Analýzou dat výzkumník zjistil, že ani s přibývajícím věkem nedochází u seniorek ke ztrátě zájmu o sociální kontakty. Tuto skutečnost však ovlivňuje lokalita bydliště a rodinná situace. Překvapivým zjištěním se jeví zájem seniorek o výpočetní techniku: šetřením bylo zjištěno, že všechny respondentky používají počítač, smartphone a využívají různé mobilní aplikace. Ze získaných dat provedeného výzkumu je zřejmé, že překážkám, které seniorkám brání provozovat oblíbené aktivity, nepřikládají respondentky takovou váhu, aby to ovlivnilo jejich celkové vnímání životní spokojenosti.

Studie zmapovala průběh celého života tří vybraných seniorek, zaměřilo na determinanty, které ovlivnily nebo ovlivňují jejich volný čas v seniorském věku, což bylo cílem této práce. Výzkumník studiem a pečlivou analýzou získaných dat došel k částečnému pochopení, proč tato věková skupina obyvatel reaguje či vykonává činnosti určitým způsobem, jinak, než mladší generace očekává. Závěrem lze konstatovat, že výzkumník našel odpovědi na výzkumné otázky zabývající se determinanty, které ovlivňují prožívání volného času seniorů, tudíž se cíl výzkumu podařilo splnit. Získaná data se mohou stát podkladem pro hledání možností jak zvýšit kvalitu života lidí v seniorském věku, jak podpořit jejich účast na společenském a kulturním dění a umožnit jim prožít spokojené a aktivní stáří.

7.10 Limity výzkumu a další možnosti

Oblast volného času seniorů se jeví teoreticky i empiricky neprobádanou, nabízí se proto dostatek příležitostí pro její další zkoumání a poznávání. Za limit tohoto výzkumu

považujeme fakt, že byly zrealizovány „pouze“ tři rozhovory, přičemž nejmladší respondentkou se stala žena ve věku 68 let, nejstarší seniorka oslavila už 78. narozeniny. Pokud by se podařilo zrealizovat a následně provést analýzu většího počtu rozhovorů, jevil by se výzkumný vzorek více reprezentativní. Výše prezentované výsledky studie poskytují pouze jeden výsledek, je proto chvályhodné, že volný čas seniorů je v současnosti oblastí, ve které se nachází perspektiva. Tematickou oblast volného času seniorů nepovažuje ani Janiš (2016, s. 127) za teoreticky ani empiricky „vyčerpanou“, a tak poskytuje stále dostatek příležitostí pro další zkoumání a její aplikace zajištěných poznatků.

Do tohoto výzkumu byly vybrány mobilní seniorky žijící v domácím prostředí, jako přínosné se jeví porovnání výsledků analýzy dat z rozhovorů uskutečněnými se ženami, které jsou imobilní nebo žijí v rezidenčním zařízení, jako je domov pro seniory či domov s pečovatelskou službou. Zajímavou se může jevit i psychologicky zaměřená odborná studie, která se bude zabývat odlišnou interpretací faktů (na shodné podněty a prožitky) mužů a žen žijících ve společné domácnosti.

ZÁVĚR

Každé období lidského života nám dává určité možnosti, ale v některých okolnostech nás zase limituje. To platí i pro období stárnutí a stáří. Výzkumným tématem této práce pojmenované Sociální determinanty prožívání volného času u seniorů bylo zkoumání determinantů a jejich vztahů, které mají vliv na volný čas seniorů. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké konkrétní determinanty ovlivnily nebo ovlivňují možnosti prožívání volného času seniorů. Na základě tří kazuistik, které jsou uvedeny ve výzkumné části práce, jsme detailně nahlédli do života tří seniorek, a to s důrazem na stěžejní téma práce. Snahou bylo nalézt faktory, které v průběhu života ovlivnily jejich volný čas, popsat je a nalézt mezi nimi případné souvislosti.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly. První kapitola vymezuje základní pojmy jako senior, stáří a stárnutí. Druhá kapitola popisuje aspekty stárnutí a jejich vlivy na životní styl, vhodnou přípravu a adaptaci na stáří, odchod seniorů z pracovního procesu do důchodu a dále vymezuje aspekty smyslu jejich další životní dráhy. Definování pojmu, funkcí a činitelů volného času se věnuje kapitola třetí. Závěrečná, čtvrtá kapitola teoretické části popisuje vybrané výzkumy, které proběhly v rámci zkoumání trávení volného času seniorů.

Pátá kapitola se již věnuje výzkumu. Charakterizuje vybranou strategii výzkumu, design případové studie, dále pak cíl výzkumu, výběr respondentů, metody sběru a zpracování dat. Šestá kapitola nabízí detailní popis případových studií oslovených respondentek, poté jsme zde vytyčili hledané determinanty. V poslední kapitole této diplomové práce jsme provedli závěrečnou analýzu získaných dat, která byla konfrontována s odbornou literaturou. Výzkumník zde vytyčil a graficky znázornil vzájemné souvislosti mezi kategoriemi vybraných determinantů a také se zamýšlel nad limity výzkumu a jejich dalšími možnostmi.

Výzkumné šetření zmapovalo průběh života vybraných seniorek, zaměřilo se na determinanty, které ovlivnily nebo ovlivňují jejich volný čas v seniorském věku, což bylo cílem této práce. V rámci analýzy získaných dat vyplynulo, že mezi determinanty, které ovlivnily nebo ovlivňují způsob trávení volného času vybraných seniorů, patří pohlaví, věk, zdraví, lokalita, rodina, podmínky sociální povahy, vzdělání, a finance. Získaná data se mohou stát podkladem pro hledání možností, jak zvýšit kvalitu života lidí v seniorském věku, jak podpořit jejich účast na společenském a kulturním dění a umožnit jim prožít spokojené a aktivní stáří.

SEZNAM PŘÍLOH: na přiloženém CD

1. Rozhovor č. 1
2. Rozhovor č. 2
3. Rozhovor č. 3

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ:

Tabulka č. 1: Způsoby trávení volného času seniorů v Polsku (ve všední dny)	40
Graf č. 1: Počet a podíl seniorů v obyvatelstvu ČR k 31. 12. 2019	16
Graf č. 2: Determinanty ovlivňující volný čas seniorů podle míry	100
Graf č. 3: Vliv společenských podmínek a financí na způsobu trávení volného času	102
Graf č. 4: Bariéry trávení volného času.....	103

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK:

AV ČR	Akademie věd České republiky
ČSPL	Československá plavba labská
JZD	Jednotné zemědělské družstvo
KSČ	Komunistická strana Československa
MDŽ	Mezinárodní den žen
ROH	Revoluční odborové hnutí
SZO	Světová zdravotnická organizace

BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM

ANTOŠOVÁ, V., BÉDIOVÁ, M., BIRČIAKOVÁ, N., KUBÍČKOVÁ, L., RAŠTICOVÁ, M. *Analýza kvality života seniorů v České republice*. [online]. [cit. 010.02.2021]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Člověk ve zdraví i v nemoci: podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3828-7.

Česká asociace pedagogického výzkumu. *Etický kodex České asociace pedagogického výzkumu*. [online]. [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <http://www.capv.cz/index.php/cz/zakladni-udaje/clenstvi-v-capv/eticky-kodex>

Český statistický úřad. *Seniori v ČR v datech – 2020*. [online]. [cit. 01.02.2021]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2020>

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN isbn978-80-247-3901-4.

DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80247-1057 9.

FRANKL, V. E. *Psychoterapie pro laiky*. 1. vydání. Brno: Cesta, 1998. 158 s. ISBN: 80- 85319-80-2

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

GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. Malý duchovní život. ISBN 978-80-7195-316-6.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80262-0030-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. s. 239. ISBN 80-7178-803-1.

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

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *České ošetřovatelství 10. Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999, s. 195. ISBN 80-246-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOFBAUER, Břetislav. Volný čas a jeho pedagogické zhodnocení. In: *Pedagogika 2/2003*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. Ročník LIII-2003. 246 s. ISSN 3330-3815.

HOLMEROVÁ Iva, Božena Jurašková, Květa Zikmundová a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha:EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8. [online]. [cit. 23.02.2021].

Dostupné z: <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>

HORÁK, Josef a Zdeněk KOLÁŘ. *Obecná pedagogika*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-572-6.

HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KELLER, Jan. *Soumrak sociálního státu*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-86429-41-5.

KHOL, A., MAYR, M., BRUCKMANN, G. *Die Freiheitatkein Alter: Senioren. Zukunft. Leben*. Wien: Molden Verlag, 2006. ISBN 978-3854851882.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN isbn978-80-247-3604-4.

KŘÍŽOVÁ, Eva. *Sociologické podmínky kvality života. Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005.

KŘÍŽOVÁ, Eva. *Zdraví - kultura - společnost*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3937-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MASARIK, Pavel, Anna MASARIKOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedagogiky voľného času*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-968735-0-4.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247.

MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. 2., přeprac. vyd. Praha: ASPI, 2004. Lidské zdroje. ISBN 80-7357-045-9.

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

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontologie pro speciální pedagogy Distanční studijní text*. Opava, 2019. [online]. Copyright © [cit. 21.07.2020].

Dostupné z: <https://www.slu.cz/file/cul/771cddb2-d60f-43e9-b505-121d31f7ce7d>

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Sociální gerontologie a geriatrie*. 2017. [online]. Copyright © [cit. 10.01.2021]. Dostupné z: https://htf.cuni.cz/HTF-103-version1ondrusova_gerontologie_2017.pdf

OPASCHOWSKI, H. W. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. Opladen: Leskeund Budrich, 1996. ISBN 3-8100-1563-6.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990, 136 s. ISBN 80-201-0076-8.

PACOVSKÝ, Vladimír, Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981.

PATOČKA, Jiří a Eva HEŘMANOVÁ. *Lokální a regionální kultura v České republice: kulturní prostor, kulturní politika a kulturní dědictví*. Praha: ASPI, 2008. ISBN 978-80-7357-347-8.

PAVLIŠOVÁ, Romana. *Volný čas a jeho specifika u osob v seniorském věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 93 s. Diplomová práce. [online]. [cit. 01.02.2021]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/tmv04q/>

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

- POSPÍŠIL, Jiří. *Výzkumné aktivity 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. [online]. [cit. 04.08.2020]. Dostupné z: <https://cesnet.zoom.us/j/99730031217>
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- RÝDL, Karel a Eva ŠMELOVÁ. *Vývoj institucí pro předškolní výchovu (1869–2011)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3033-1.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- SILVERMAN, David. *Jako robiť kvalitatívny výskum*. 1. vyd. Bratislava: Ikar - Pegas, 2005. ISBN 8055109044.
- Sociologický ústav AV ČR. *Jak Češi tráví čas? Výsledky 1. ročníku výzkumu Proměny českého společenství 2015*. Praha, 2016. [online]. Copyright © [cit. 21.07.2020]. Dostupné z: www.promenyceskespolecnosti.cz/tiskove_zpravy-detail.php?idPol=10
- SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- ŚNIADEK Joanna, Aliana ZAJADACZ. *Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland*. [In:] Studies in Physical Cultures and Tourism Vol. 17, No. 2, 2010: 193-204. [online]. [cit. 24.02.2021]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/228515515_Senior_citizens_and_their_leisure_activity_understanding_leisure_behaviour_of_elderly_people_in_Poland
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠVANCARA, J. *Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace*. In KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kolektiv. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-736-7313-0.

TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Přel. Jakub Florian, Jitka Habernalová 1. vydání. Praha: Triton, 2007. 303 s. ISBN 978-80-7254-915-3.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN isbn978-80-262-0714-6.

TOPINKOVÁ, Eva a Jiří NEUWIRTH. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada, 1995. ISBN 8071690996.

VAĐUROVÁ, Helena a Pavel MŮHLPACHR. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gevak, 2013. ISBN 978-80-86768-73-1.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-x.

YIN, Robert K. *Case Study Research: Design and Methods*. 4th ed. London: Sage Publications, 2014. ISBN 978-1-4833-0200-3. [online]. [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/1742025/mod_resource/content/1/How%20to%20know%20whether%20and%20when%20to%20use%20the%20case%20study%20as%20a%20research%20method.pdf