

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav sociálních studií

Zájmové aktivity seniorů ve vztahu ke kvalitě života v séniu (se zaměřením na seniory na Chrudimsku)

Bakalářská práce

Autor: Monika Slaninová
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální komunikace v neziskovém sektoru
Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.
Oponent práce: Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková

Zadání bakalářské práce

Autor: Monika Slaninová

Studium: P20K0107

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální komunikace v neziskovém sektoru

Název bakalářské práce: **Zájemové aktivity seniorů ve vztahu ke kvalitě života v séniu (se zaměřením na seniory na Chrudimsku)**

Název bakalářské práce AJ: Hobby activities of seniors in relation to quality of their life (focused on seniors in the region of Chrudim)

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá zájemovými aktivitami seniorů na Chrudimsku a jejich rolí ve vztahu ke kvalitě života. Cílem práce je zjistit smysl zájemových aktivit k udržení kvalitního života seniorů na Chrudimsku a empiricky ověřit jejich význam. Teoretická část se zabývá obecnými východisky tématu. Vychází z charakteristiky sénia, volného času seniorů, volnočasových aktivit seniorů a stavu kvality života seniorů. Mapuje rovněž možnosti trávení volného času seniorů na Chrudimsku a organizace a spolky, které se těmito aktivitami zabývají. Součástí BP je také vlastní empirické šetření menšího rozsahu zjišťující názor seniorů na Chrudimsku na význam zájemových aktivit k posílení kvality života a spokojenost s četností a rozmanitostí nabídky jednotlivých organizací.

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

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

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMĚKALOVÁ, Lucie. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 232 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. et Mgr. Kateřina Krupková

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Zájmové aktivity seniorů ve vztahu ke kvalitě života v séniu (se zaměřením na seniory na Chrudimsku) vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 20. 4. 2023

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce, doc. PhDr. Ivě Jedličkové, CSc. za její vstřícný přístup, cenné rady a pomoc při zpracování vybraného tématu.

Anotace

SLANINOVÁ, Monika. *Zájmové aktivity seniorů ve vztahu ke kvalitě života v séniu (se zaměřením na seniory na Chrudimsku)*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 55 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá zájmovými aktivitami seniorů, jejich smyslem a vlivem na kvalitu života. Práce je rozdělena do čtyř kapitol, z nichž první tři čerpají z dosavadních odborných zdrojů a poslední kapitola se zabývá vlastním empirickým šetřením. V úvodu teoretické části je pozornost věnována vymezení stáří, jeho periodizaci, stárnutí a změnám, které se v tomto životním období projevují. Další část se zabývá problematikou volného času, jeho funkcemi, kvalitou života a zájmovými aktivitami, jež jsou důležitým faktorem ovlivňujícím aktivní stáří. Teoretická část práce rovněž mapuje možnosti trávení volného času seniorů na Chrudimsku a organizace a spolky, jejichž náplní činnosti jsou právě tyto aktivity. Součástí bakalářské práce je také vlastní empirické šetření provedené kvalitativním způsobem zkoumání, realizované metodou polostrukturovaného rozhovoru, porovnávající názory a zkušenosti seniorů z Chrudimi a z Chroustovic, jejich spokojenost s četností a rozmanitostí nabídky v této oblasti.

Klíčová slova: zájmové aktivity, senior, stáří, kvalita života

Annotation

SLANINOVÁ, Monika. *Hobby activities of seniors in relation to quality of their life (focused on seniors in the region of Chrudim)*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 55 pp. Bachelor Thesis.

This bachelor thesis focuses on leisure time activities of senior citizens, their significance and their influence on the senior citizens' quality of life. The thesis is divided into four chapters. The first three are based on existing resources while the last chapter provides an empirical research created for the purposes of the thesis. The introduction to the theoretical part defines old age, its periodization, the process of growing old and the changes occurring at this stage of life. The next chapter is concerned with the issues of leisure time and its roles, quality of life and leisure activities which affect active aging. The theoretical part also maps the options of leisure time activities for senior citizens in the region of Chrudim and leisure time organizations and clubs. The thesis includes an empirical research using qualitative research methods. The research is based on semi-structured interviews which compare the views and experience of senior citizens from Chrudim and Chroustovice and their satisfaction with the distribution and diversity of the area of leisure time activities.

Keywords: leisure time activities, senior citizens, old age, quality of life

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 20. 4. 2023

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Stáří a stárnutí – východiska problematiky.....	11
1.1 Vymezení stáří a jeho periodizace z pohledu různých autorů.....	11
1.2 Stárnutí a změny s ním spojené.....	13
1.3 Postoje a přístupy ke stáří	16
2 Zájmové aktivity a jejich vliv na kvalitu života	18
2.1 Volný čas, jeho vymezení a funkce.....	18
2.2 Kvalita života a zájmové aktivity.....	21
3 Komparace zájmových aktivit a možnosti trávení volného času seniorů v Chrudimi a v Chroustovicích.....	25
3.1 Organizace a spolky nabízející zájmové aktivity seniorům v Chrudimi.....	26
3.2 Organizace a spolky nabízející zájmové aktivity seniorům v Chroustovicích	30
4 Výzkumné šetření zjišťující názor seniorů na Chrudimsku na význam zájmových aktivit a jejich spokojenost s nabídkou	34
4.1 Koncepce výzkumného šetření	34
4.2 Realizace výzkumného šetření.....	37
4.3 Výsledky a jejich interpretace.....	39
4.4 Shrnutí výzkumného šetření.....	46
Závěr	50
Seznam použitých zdrojů	52
Přílohy	

Úvod

Tématem bakalářské práce jsou zájmové aktivity seniorů. Práce se zaměřuje na smysl těchto aktivit a zároveň na jejich vliv ve vztahu ke kvalitě života seniorů. V současné době se lidský věk prodlužuje, mění se struktura společnosti a dá se předpokládat, že populace bude stárnout i v budoucnosti. Je proto pravděpodobné, že budeme v této etapě dospělého života trávit stále delší dobu. S kvalitou života, nejen seniorů, úzce souvisí zájmové aktivity a smysluplné trávení volného času.

Bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. První tři kapitoly se zabývají teoretickými východisky. Vycházejí z dosavadních odborných zdrojů, jež řeší problematiku stáří a stárnutí, a jeho periodizaci, porovnávají odlišné přístupy a postoje ke stáří a zohledňují změny projevující se v této etapě života. Další část práce se věnuje otázkám prožívání a trávení volného času a zájmovým aktivitám, jako jednomu z determinantů ovlivňující kvalitní život a kvalitní stáří. Závěrečná kapitola teoretické části mapuje možnosti trávení volného času seniorů a nabídky zájmových aktivit pro danou cílovou skupinu na Chrudimsku. Nejprve je pozornost zaměřena na chrudimské organizace a spolky, jejichž náplní jsou volnočasové aktivity, nabízející seniorům různé možnosti smysluplného trávení volného času. Další část práce směřuje k hodnocení stavu řešené problematiky v městysi Chroustovice na Chrudimsku.

Součástí bakalářské práce je také vlastní empirické šetření, čerpající z teoretických poznatků. Cílem práce je ověření významu zájmových aktivit seniorů na Chrudimsku, jejich vliv na kvalitu života, a vyhodnocení spokojenosti s nabídkou možností smysluplného trávení volného času z různých hledisek (rozmanitost, četnost, časová, dopravní a finanční dostupnost). Výsledky šetření jsou popsány a interpretovány v závěrující podkapitole empirické části. Při výzkumném šetření byl aplikován kvalitativní způsob zkoumání realizovaný metodou polostrukturovaného rozhovoru.

Téma volnočasových aktivit seniorů bylo již předmětem zkoumání například Janiše a Skopalové, kteří zveřejňují ve své monografii výsledky partikulárního výzkumu volnočasových aktivit seniorů. Výše zmíněný výzkum byl realizován v regionu Opavsko (okres Opava) a tudíž má i validitu pro tento region. Jak autoři uvádějí: „Zároveň však nelze kategoricky tvrdit, že nemá širší přesah a nelze jej částečně generalizovat“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 115).

Význam vlastního empirického šetření spočívá ve snaze zjistit, zda senioři z Chrudimska, žijící ve městě a v městysi, vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu života shodně nebo rozdílně.

1 Stáří a stárnutí – východiska problematiky

Úvodní kapitola charakterizuje pojmy stáří a stárnutí a klade si za cíl objasnit změny typické pro tuto etapu života. Termíny stáří a stárnutí spolu úzce souvisí, v mnoha směrech se prolínají. Velice zjednodušeně lze uvést, že stáří je poslední vývojovou etapou života jedince, která následuje po dětství a dospělosti, a stárnutí je proces vymezující veškeré změny, které tuto část lidského života doprovázejí. Na stáří je možné nahlížet z několika různých hledisek. Pro někoho může mít tato část života negativní náboj, někdo jiný vnímá stáří jako přirozenou součást života. Pohled a názor na stáří se mění a vyvíjí s věkem, ovlivněn je celospolečenskou a demografickou situací.

1.1 Vymezení stáří a jeho periodizace z pohledu různých autorů

Otázkou stáří se obvykle každý jedinec začne zabývat v době, kdy se v této životní etapě ocitne on sám, nebo v době, kdy se v období senia ocitnou jeho rodiče či blízcí.

Úvodem by bylo vhodné, alespoň krátce zhodnotit přístup ke stáří v historii.

V každé době chtějí lidé žít co nejdéle. Naši předkové se nedoživali takového věku jako my nyní. Délku života ovlivňovala těžká fyzická práce, špatná úroveň lékařské péče, chudoba a bída, nevyhovující hygienické podmínky, infekční choroby a nevléčitelné nemoci. To vše bylo předpokladem k tomu, že se umíralo příliš brzy, a vyššího věku se dožívala pouze nepatrná část populace.

Haškovcová dodává, že vysoký věk byl považován za výsadu a byl spojován s úctou. Staří jedinci předávali svoje životní zkušenosti dalším generacím. Stáří bylo vzácné a bylo spojováno s představou krásného stáří. V 19. století se tato idea mění, krásné stáří ustupuje trendu dětství a mládí, a pozvolna je prezentováno jako nelehké životní období. Začíná být spojováno pouze s negativy, nemocemi a strachem. (Haškovcová, 2010).

Také Vágnerová zmiňuje, že: „*Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachová část toho, co získal dříve. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný*“ (Vágnerová, 2000, s. 443).

Haškovcová přibližuje stáří jako životní etapu, jejíž obsah a forma je dána stylem dosavadního života, jedná se pouze o vyvrcholení naší jedinečnosti a individuálního přístupu (Haškovcová, 2010).

Stáří je poslední vývojovou etapou života jedince. Z důvodu větší konkretizace je rozděleno na periody, ale ani zde nejsou vymezeny přesné a jednotné hranice, názory na členění nemusí být u jednotlivých autorů ve shodě.

Haškovcová používá označení stáří od 60 let a uvádí následující členění, vycházející z periodizace WHO (Světové zdravotnické organizace), ke kterému se kloní i další autoři odborné literatury nejčastěji:

- vyšší věk nebo rané stáří (60-74 let),
- stařecký věk neboli sénium, vlastní stáří (75-89 let),
- dlouhověkost (90 let a více).

Zároveň však poukazuje na to, že každý stárne jinak, nemůžeme posuzovat všechny lidi pouze podle věku, proces stárnutí probíhá v různých etapách stáří rozdílně (Haškovcová, 2010).

Nepatrně odlišně vymezuje stáří Vágnerová, jež dělí stáří na období raného stáří a pravého stáří. Dle jejího členění náleží do období raného stáří lidé ve věku 60–75 let, období pravého stáří prožívají lidé, kteří dosáhli věku 75 let a více. Období raného stáří nazývá též třetím věkem, období od 80 let nazývá věkem čtvrtým (Vágnerová, 2007).

Špatenková a Smékalová vycházejí při své periodizaci seniora ze základního dělení americké psycholožky Bernice L. Neugartenové. Autorky přidělují příslušnou periodu seniorům nejen podle jejich stáří, ale zároveň i podle dominujících témat, které v daném období senioři řeší. Mezi mladé seniory řadí věkovou skupinu 65-74 let, druhou skupinou, tzv. starými seniory, označují osoby ve věku 75-80 let, poslední periodu, 85 let a více, pojmenovávají velmi starými seniory. (Špatenková, Smékalová, 2015).

Naproti tomu Říčan užívá pojem stáří pro generaci již od padesáti let výše (Říčan, 2021), čímž se výrazně liší v používání tohoto vymezení od většiny ostatních autorů.

Haškovcová dodává, že: „v dnešní době se všechno výrazně mění a i pohled na vyšší věk a stáří doznává proměnu. I stáří bývá dále členěno na menší charakteristické úseky.

Snad lze uvítat, že se v současnosti „rozpouštějí“ ostré hranice mezi jednotlivými etapami života a upřednostňuje se měkké kontinuum“ (Haškovcová, 2010, s. 16).

1.2 Stárnutí a změny s ním spojené

V souvislosti se změnami ve stáří uvádí Tošnerová, že: *„stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou variabilitou v typech a rychlosti. Týká se našeho fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností a společenského života. Změny jsou většinou z nás vnímány jako ztráty, protože nás nutí vzdát se řady situací, přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi“ (Tošnerová, 2009, s. 14-15).*

Petrková a Čornaničová vyzdvihují ve vztahu se stárnutím a změnami dva obecné fenomény. Jednak to, že každý stárne individuálně, lidé nestárnou stejně, a jako druhý fenomén uvádějí, že člověk stárne po všech stránkách, po stránce tělesné, psychické i sociální (Petrková, Čornaničová, 2004).

Stejně autorky konkretizují fyzické změny: zřetelné změny u pohybového aparátu, a to nejen při chůzi, ale například i při navlékání nitě do jehly, změny kardiovaskulárního systému, potíže s dýcháním, problémy s regulací tělesné teploty, změny zažívacího systému, změna stavu kostry, zpomalení smyslových funkcí, zhoršení motoriky a sensoriky, také zhoršení vidění, vnímání barev, snížení nebo ztráta schopnosti slyšet vyšší tóny. Důsledkem těchto změn je i snížení rychlosti reakcí starého člověka (tamtéž).

Psychické poruchy spojené s psychickou involucí představuje Ondrušová: *„typická psychiatrická onemocnění seniorů bývají charakterizována jako 4D: ve stáří přibývá depresí, typickou nemocí stáří je demence, akutní neuropsychickou komplikací somatických chorob, ale i psychického traumatu u seniorů může být delirium a ve stáří časté jsou psychické poruchy navozené léky. K psychickým zvláštnostem stáří patří i úzkostné ladění, různé formy strachu a poruchy chování“ (Ondrušová, 2011, s. 34).* K tomu dodává Říčan, že je často velmi těžké rozlišit, zda se jedná o psychické změny související s věkem nebo zda se jedná o duševní poruchu (Říčan, 2021).

Petrková a Čornaničová doplňují také charakteristiku seniora o změny v kognitivních funkcích. S přibývajícím věkem dochází ke změnám v oblasti paměti a učení, ovlivněna

je především krátkodobá paměť. Dlouhodobou paměť lze aktivní duševní činností trénovat a rozvíjet. Paměť, která byla využívána při výkonu povolání, tzv. profesní paměť, může spolehlivě fungovat až do pozdního stáří (Petřková, Čornaničová, 2004).

Sociální změny vymezuje Špatenková, jež uvádí hlavní problémy seniorů, které jsou seniory chápány jako kritické body životní dráhy, a upozorňuje na to, že ve stáří se životní změny a ztráty kumulují, a mohou být příčinou krize (Špatenková, 2013).

K nejzávažnějším sociálním změnám seniorů lze přiřadit penzionování, změnu sociálních rolí, zpřetrhání sociálních vazeb se spolupracovníky, se známými, blízkými lidmi, ale také odchod dětí z rodiny či narození vnoučat. Tyto změny silně ovlivňují dosavadní životní styl jedince. Po odchodu do starobního důchodu postupně slábnou dřívější sociální kontakty. Senioři se často přestávají stýkat se svými vrstevníky také z důvodu nemoci nebo zhoršení zdravotního stavu, stále více času tráví převážně v rodinném prostředí, ve kterém se cítí relativně jistě a v bezpečí. Tím však dochází ke ztrátě pocitu sounáležitosti, který dříve sdíleli se svými vrstevníky, řešícími podobné problémy a potíže. Výše popsané změny mohou být příčinou osamělosti seniorů.

Jako další precipitator krize uvádí Špatenková ztrátu životního partnera či partnerky. Tato ztráta souvisí i s dalšími jistotami, mezi které patří společné rituály, zvyky, plány do budoucna, pocit bezpečí, vzájemné pomoci a podpory. Kritickým bodem v životě seniora je nepochybně změna bydlení, případně institucionalizace tohoto bydlení. Jde o zásadní změnu dosavadního stylu života. Senior musí opustit důvěrně známé místo, musí si zvykat na nové prostředí, navazovat nové sociální vztahy a budovat si nový domov. Také odchod dospělých dětí z rodiny může být v některých případech příčinou krizové situace. Je spojen s překonáváním stereotypů každodenního života, senioři musí hledat nová témata společné komunikace, a dochází i k přerozdělení povinností a kompetencí, což může vést k hádkách, stresu a napětí. (Špatenková, 2013).

Některé zmiňované kritické body nelze chápat pouze negativně, ale lze o nich uvažovat částečně i jako o šanci na něco nového. S odchodem dospělých dětí z rodiny dochází k velké změně, ale zároveň lze tuto etapu využít i k prohloubení a utužení partnerského vztahu, který není ovlivněn časovým tlakem spojeným s výchovou dětí.

Významnou, velmi důležitou, pozitivní a často opomíjenou úlohu seniora vyzdvihují Sak a Kolesárová. Jde o roli babičky a dědy. Senioři mají nezastupitelnou úlohu

v rodinách svých dětí, kterým pomáhají nejen po finanční stránce, ale také po stránce výchovné a psychické (Sak, Kolesárová, 2012).

Jinými aspekty stárnutí se zabývají Čeledová, Kalvach, a Čevela zastávající názor, že pravděpodobná maximální délka lidského života je 120 let. Tento věk je však zkracován nemocemi a úrazy, vlivem prostředí, negativním způsobem života, ale také absencí zabezpečení a pomoci v nemoci a ve stáří. Domnívají se, že genetické predispozice, které každý člověk má, nesouvisí přímo s dlouhověkostí, ale spíše s předpokladem onemocnění chorobami, které život zkracují. Z tohoto hlediska usuzují, že můžeme rozdělit populaci na dvě subpopulace, a to na subpopulaci krátkověkou a dlouhověkou, v souvislosti s nadějí dožití. Zároveň dodávají, že přesná predikční kritéria nejsou (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Vnímání pojmu senior

Vzhledem k tomu, že tématem práce jsou zájmové aktivity seniorů, je důležité pokusit se určit a blíže definovat tuto věkovou kategorii.

Vývoj a demografické změny společnosti mají výrazný vliv a dopad na vnímání stáří a seniorů. Jak již bylo zmíněno, společnost stárne, přibývá starých lidí, a pohled na tuto věkovou skupinu doznává změn. Velmi často, především u mladých lidí, je stáří spojováno se starobním důchodem a s příjemnou představou, že člověk přestane chodit do práce a bude mít čas pouze na to, co ho baví. Ne vždy lze však na stáří pohlížet pouze takto optimisticky.

Haškovcová poukazuje na to, že dříve byl vysoký věk považován za výsadu, staří jedinci předávali svoje životní zkušenosti dalším generacím. V současné společnosti ustupuje vážnost a úcta k dříve narozeným, v posledních desetiletích se často projevuje úplné odmítání stáří a nepřátelský vztah ke starým lidem, v krajních případech i jejich diskriminace (Haškovcová, 2010).

Janiš a Skopalová zastávají názor, že za objektivní faktor pro to, aby byl člověk označen za seniora, se dá považovat kalendářní věk člověka. Věk se jim jeví jako přirozený ukazatel, který se dá navíc snadno zachytit a využít pro statistické účely. Autoři po zohlednění všech činitelů definují seniora jako osobu starší 65 let (Janiš, Skopalová, 2016).

Při definování pojmu senior je nutné rozlišit, zda se jedná o většinové vnímání tohoto pojmu nebo zda se jedná o sebepojetí v seniorském věku.

Obvyklým vnímáním většinové společnosti je pojem senior spojován právě s věkem a s pobíráním starobního důchodu. Toto chápání však může být nesprávné a zkreslené, jelikož věková hranice nároku na přiznání starobního důchodu se stále mění. Důležitým faktorem, který ovlivňuje počet seniorů ve společnosti, je možnost přiznání předčasných starobních důchodů. Počet lidí, kteří odcházejí do předčasného starobního důchodu, se v současné době rychle zvyšuje.

Z údajů České správy sociálního zabezpečení vyplývá, že v roce 2021 činily předčasné starobní důchody 28 % z celkového počtu starobních důchodů (CSSZ, 2023, online).

Při sebepojetí seniora lze za zásadní zlom, od kdy je možné člověka označit za seniora, považovat okamžik, kterým se člověk sám rozhodne pro penzionování, přijímá ho, ztotožní se s ním, požádá si o starobní důchod a začíná ho pobírat. V tomto pojetí lze tedy za relevantní moment považovat vlastní adaptaci na penzionování.

1.3 Postoje a přístupy ke stáří

Na stáří je třeba se připravit, pro každého má stáří jiný význam a přístup ke stárnutí je u každého člověka individuální.

Dle Ondrušové *„starý člověk může prožívat tuto etapu jako plodný podzim života, bohatě naplněný prací, zkušenostmi, dobrými vztahy a zážitky, které vedou k rozvoji jeho vnitřního prožívání, moudrosti a celistvosti. Může ale i žít jako nešťastný, zahořklý a osamělý jedinec, pro něhož je náplní dne rekapitulování fyzických i duševních ztrát, neustálá kritika a nespokojenost se vším a se všemi kolem“* (Ondrušová, 2011, s. 10).

Za přirozené faktory, ovlivňující rozdílný přístup ke stárnutí, považuje Říčan fyzické a duševní zdraví a invaliditu, ale také to, zda má člověk stále chuť do života, a jak k životu přistupuje. Autor názorně poukazuje na rozdílnost v přístupu ke stárnutí v tom, že někteří jedinci netrpělivě vyhlížejí penzionování a odpočinek a druzí odvážně plánují v práci i v soukromém životě (Říčan, 2021).

Vágnerová vymezuje úroveň adaptace na stáří v rámci těchto základních osobnostních dimenzí:

- a) „*aktivita – pasivita*;
- b) *optimismu – pesimismu*;
- c) *přijetí – popření reality*“ (Vágnerová, 2000, s. 447).

Při odhalování zásadních a typických znaků seniorské populace zdůrazňují Čeledová, Kalvach a Čevela příznačný pojem heterogenita. Různorodost vychází z velkého věkového rozpětí, kdy za seniora označují jedince od 60 let (případně 65 let) do maximálního věku, jak již bylo uvedeno dříve 120 let, reálně 110 let. V období stáří prožije člověk třeba i 40-50 let, což je o 10-15 let více, než prožije v období dospělosti. Rozmanitost této věkové kategorie je posílena dalšími faktory, jako je zdravotní stav, genetické dispozice, individuální pojetí stárnutí, rodinná situace, životní zkušenosti (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Petřková a Čornaničová vysvětlují jedinečnost každého seniora jeho schopnostmi, vlastnostmi, tím, co během dosavadního života prožil, ale také odlišným vzděláním a vzděláváním, hodnotami, které uznává, a rozdílnými očekáváními (Petřková, Čornaničová, 2004).

Používáním pojmu heterogenita ve spojitosti se stářím a seniorem se vyvrací tzv. mýtus homogenity, který Haškovcová přibližuje jako mylné pojetí stáří, spojené s představou, že od určitého okamžiku můžeme na celou generaci starých lidí pohlížet stejně, bez výrazných změn v jejich potřebách (Haškovcová, 2010).

Postoje ke stáří a starým lidem jsou formovány během celého života. Náзор na tuto etapu života spoluutváří především výchova a rodinné prostředí. Rodiče jsou pro své děti vzorem, jejich přístup ke svým rodičům poskytuje dětem model jednání. Velký vliv, ať pozitivní nebo negativní, na to, jak na proces stáří a stárnutí nahlížíme, má bezpochyby soužití se starým člověkem, jeho bezprostřední blízkost nebo péče o něho. V tradiční společnosti bylo vícegenerační soužití zcela běžné, na starého člověka bylo nahlíženo s úctou a respektem. Složitá situace 20. let 21. století, ale také posouvání hranice odchodu do starobního důchodu a pozdější zakládání rodin vede k návratu společného soužití vícegeneračních rodin.

2 Zájmové aktivity a jejich vliv na kvalitu života

Druhá kapitola bakalářské práce je zaměřena na zájmové aktivity v kontextu kvality života. Jelikož zájmové aktivity představují smysluplnou náplň volného času, je první podkapitola věnována právě problematice volného času a jeho funkcím, další část se zabývá otázkou kvality života a tím, jak ji zájmové aktivity ovlivňují.

2.1 Volný čas, jeho vymezení a funkce

Volný čas se týká celé populace, z tohoto důvodu ho můžeme dle cílové skupiny dělit na volný čas dětí, dospívajících, dospělých a seniorů. Jelikož se bakalářská práce zabývá seniorskou generací, je tato kapitola zaměřena především na volný čas dospělých a následně seniorů.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy uvádí na svých webových stránkách, že: *„Volný čas je významnou sociologickou, ekonomickou a pedagogickou kategorií a jeho smysluplné využívání přispívá k rozvoji osobnosti jedince, jeho zájmů a nadání“* (MŠMT, 2023, online).

Pávková et al. uvádějí, že *„pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“* (Pávková et al., 2008, s. 13). Tito autoři uvádějí, že do volného času nezahrnujeme činnosti nutné k životu, jako je spánek, jídlo, zdravotní péče či hygiena, ale i tyto činnosti se mohou stát pro někoho náplní volného času, jako například vaření (tamtéž).

Pod pojmem volný čas si můžeme představit čas, který jedinec využívá pro sebe, podle svého uvážení, dle svých zájmů a svobodně si vybírá, jak tento čas prožije. Lze konstatovat, že volný čas je opakem povinností, jeho hlavními znaky jsou: dobrovolnost, odpočinek, radost a uspokojení.

Janiš mladší zmiňuje, že na důležitost a vliv volného času poukazuje svým názorem již francouzský sociolog Joffre Dumazedier, *„který ve svém díle vyslovil názor, že ziskem moderní společnosti není materiální zajištění, ale právě existence volného času, který ovlivňuje ostatní oblasti lidského života“* (Janiš, 2009, s. 5), a jenž zavedl i další termíny související s volným časem a to:

- čas polovolný, v němž člověk vykonává činnosti částečně z povinnosti a částečně pro zábavu,
- čas vázaný, který člověk tráví například při cestě za zábavou (tamtéž).

Volný čas a problematiku s ním spojenou ovlivňuje dle Pávkové a kol. několik hledisek, mezi něž patří hledisko ekonomické, sociologické a sociálněpsychologické, politické, zdravotně-hygienického i hledisko pedagogické a psychologické (Pávková et al., 2008).

Ekonomické hledisko posuzuje, kolik finančních prostředků investuje společnost do volnočasových zařízení a jakým způsobem, nebo zda vůbec, se tyto prostředky vrátí.

V souvislosti s ekonomickou stránkou volného času se dle Pávkové s kol. stále častěji objevuje pojem „průmysl volného času“, který je v tržní ekonomice většinou prosperujícím, často i komerčním odvětvím, které však rezignuje na vzdělávací a výchovnou činnost (Pávková et al., 2008).

Šerák doplňuje, že tento průmysl volného času nabízí činnosti a aktivity, které mnohonásobně převyšují možnosti průměrného jedince, jak po stránce finanční, tak i po stránce časové. Průmysl volného času nabízí např. kurzy přípravy pro volnočasové aktivity, výrobu či prodej příslušného vybavení, ale i reklamní či marketingové činnosti. Ve vyspělých zemích utratí lidé za volnočasové činnosti 1/3 svých příjmů (Šerák, 2009).

Pohled sociologický a sociálně psychologický zkoumá vliv volného času na utváření mezilidských vztahů a jejich kultivaci. Ve svém postoji k využívání a způsobu trávení volného času je každý ovlivněn rodinou, ve které vyrůstá a žije, prostředím, vrstevnickými skupinami, ale i hromadnými sdělovacími prostředky. V současné době slábne vliv televize, rozhlasu a časopisů, největší sociální vliv, a to nejen na mladou generaci, má internet, a především sociální sítě.

Hledisko politické vyjadřuje především míru a možnosti vlivu státu do volnočasové oblasti. Jedná se například o finanční podporu volnočasových aktivit nebo spolků, které tyto aktivity vyvíjejí, ale také například o výstavbu nových kulturních a sportovních zařízení.

Pávková s kolektivem vymezují také hledisko zdravotně-hygienické, jež se zabývá zdravým tělesným a duševním vývojem, a hledisko pedagogické a psychologické, které

posuzuje např. uspořádání režimu dne, hygienu prostředí a vlivem využívání volného času na zdravotní stav člověka (Pávková et al., 2008).

Stejně jako přístup ke stáří a stárnutí je individuální, také v oblasti využívání volného času mohou být nároky a požadavky jednotlivců velmi rozdílné. Někdo přisuzuje vysokou hodnotu práci a volný čas považuje za cosi zbytečného. Tento typ člověka se realizuje při práci, ale vůbec nedokáže odpočívat. Protikladem tohoto typu je člověk, který za nejvýznamnější životní náplň považuje právě svůj volný čas, svoje záliby a koníčky, a povinnosti plní pouze z nutnosti.

Volný čas plní několik funkcí, které však od sebe nelze jednoznačně oddělit.

Pávková et al. rozdělují funkce následujícím způsobem: „*výchovně-vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální*“ (Pávková et al., 2008, s. 39). Pávková s kol. používají toto dělení primárně v souvislosti s dětmi a výchovou mimo vyučování, ale dle Janiše a Skopalové ho lze transferovat i na seniory, i když s částečnou modifikací, kdy vypouští funkci preventivní, kterou zahrnují pod funkci výchovně-vzdělávací (Janiš, Skopalová, 2016).

Šerák uvádí podrobnější dělení funkcí volného času dle Vážanského, a to následovně:

- funkce rekreační spojená především s psychickým uvolněním a načerpáním sil,
- funkce kompenzační zabezpečující rozptýlení a potěšení,
- funkce edukační podporující další vzdělávání a potřebu poznání,
- funkce kontemplační vyjadřující potřebu klidu, času využitého pouze pro sebe,
- funkce komunikační související s udržováním sociálních vztahů, s potřebou sdělení a udržováním kontaktů,
- funkce integrační naplňující potřebu společenských vztahů a potřebu hledání pocitu sounáležitosti,
- funkce enkulturační napomáhající nezávislému růstu schopností a kreativního rozvoje,
- funkce participační rozvíjející vlastní iniciativu, spolurozhodování a spoluodpovědnost (Šerák, 2009).

Prožívání volného času, ale i jeho náplň, ovlivňuje několik determinantů, mezi které Šerák řadí především věk, pohlaví, sociální skupinu, bydliště, profesi a vzdělání (tamtéž).

Volný čas seniorů

Senior má významně více volného času než člověk produktivní. Je tedy na místě, zamyslet se nad tím, jak odlišit volný čas v seniorském věku a jak ho využít.

Haškovcová konstatuje, že: „senioři nemají čas, ale současně ho mají „nekonečně“ mnoho. Mohou jej „prošustrovat“, nebo jej kvalitně využívat“ (Haškovcová, 2010, s. 178-179). Dále autorka uvádí, že senioři, na rozdíl od generace mladších, jež těžko hledají a šetří čas na své zájmové aktivity, mají volného času dostatek, v některých případech i nadbytek (Haškovcová, 2010).

Každý senior je individuální a podle toho bude vypadat i náplň jeho volného času. Někteří senioři se ve volném čase vzdělávají, studují, jiní vyplní svůj volný čas návštěvou kina, divadla či jiného kulturního zařízení. Mnoho seniorů tráví svůj volný čas v kolektivu, což je velmi důležité především pro jejich socializaci. V kolektivu senioři navazují nové kontakty, přátelství, někdy i nové vztahy. Samozřejmě se mezi seniory najdou i jedinci, kteří jsou raději o samotě a volný čas tráví nad pěknou knihou, u zajímavého pořadu v televizi nebo třeba prací na zahrádce či na chatě.

Haškovcová doplňuje, že mezi muži je rozšířeno sběratelství všeho druhu, ženy se rády věnují ručním pracím. Nelze zapomínat ani na aktivní trávení volného času, a to doslova, v podobě tance, plavání, cvičení, turistiky či jiného sportu. Mezi seniory jsou i jedinci, kteří rádi zpívají nebo jsou členy pěveckých sborů. Další aktivitou může být psaní, ať se jedná o povídky, básně, ale třeba i kronikářské počiny. Nelze zapomínat na seniory, kteří svůj volný čas zasvětili edukační a pedagogické činnosti, ať už jsou vzdělávanými dětmi nebo dospělí (Haškovcová, 2010).

Každý člověk uznává jiné hodnoty, které si utváří během života, což platí i v oblasti volného času. Způsob využívání volného času úzce souvisí s životním stylem a ovlivňují kvalitu života každého jedince.

2.2 Kvalita života a zájmové aktivity

Kvalita života úzce souvisí s aktivním stárnutím a zájmovými aktivitami. Aktivní senior je otevřený novým věcem, nebojí se přijímat nové výzvy a snaží se svůj volný čas využít smysluplně, dbá o svůj rozvoj a o své zdraví, snaží se učit a zdokonalovat, nebojí se poznávat nové věci, nevyhýbá se kontaktu s okolní společností a poznává nové lidi.

Pro bližší specifikaci pojmu uvádí Průcha s Veteškou, že „podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a jiných pojetí je kvalita života multidimenzionální pojem, který zahrnuje stav zdraví jedince (tělesného a duševního) a kromě toho ještě další dimenze týkající se zejména sociální příslušnosti (k rodině, přátelům aj.), fyzické pohody (typ bydlení a širšího okolí), uspokojení z vykonávané práce, z dosažené úrovně vzdělání a kvalifikace a řady dalších“ (Průcha, Veteška, 2014, s. 169).

Ondrušová je zastáncem názoru, že „za kvalitu života a jeho smysl ve stáří sice odpovídá ve velké míře stárnoucí jedinec sám, ale je i v zájmu společnosti, aby současné i budoucí generace seniorů byly zdravější, zdatnější, samostatnější a na stáří připravené. Aby se lidé dokázali dobře a včas rozhodovat jak a také kde poslední úsek svého života prožijí“ (Ondrušová, 2011, s. 10).

Z tohoto důvodu je při řešení problematiky kvality života seniorů přenesena velká zodpovědnost na stát a státní politiku, především v ekonomickém a demografickém ohledu. Jedná se zejména o státní výdaje na zdravotní péči, na starobní důchody a na sociální pomoc. Stát se zabývá i participací a inkluzí seniorů, čímž reaguje na některé programy WHO (Světové zdravotnické organizace), které vybízejí k zamyšlení se nad otázkou společenské odpovědnosti ke stáří a ve stáří.

Kvalita života seniorů je ovlivněna tím, zda senioři mají možnost, a jakým způsobem se začleňují do společenského života, zda mohou pobývat v komunitě, ve které trávili svůj čas dříve, nejsou znevýhodněni nebo přímo diskriminováni. Otázkou kvality života seniorů se zabývají i další organizace na mezinárodní, národní, ale i místní úrovni. Konkrétní příklady z Chrudimska budou uvedeny v další kapitole této práce.

Zájmové aktivity jako faktor ovlivňující kvalitu života

Janiš a Skopalová chápou zájmovou činnost jako „podskupinu volnočasové činnosti, která evokuje určitou pozitivnost a organizovanost při využívání volného času“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 18).

Pávková a kol. popisují zájmové aktivity jako cílevědomé činnosti, jejichž cílem je uspokojovat a rozvíjet potřeby a schopnosti jedince. Dále uvádějí, že zájmové aktivity významně přispívají k rozvoji osobnosti a k orientaci jednotlivce ve společnosti. Mezi potřebami a zájmy existuje oboustranný vztah. Zájmy jednotlivců

se liší s ohledem na zaměření osobnosti, na jeho vlohy a schopnosti (Pávková a kol, 2008).

Zájmové a volnočasové aktivity můžeme rozdělit podle aktivity seniora. Pokud je senior přímým účastníkem aktivity, sám při ní vyvíjí činnost, jedná se o zájmové aktivity aktivní. Pokud senior žádnou hodnotu nevytváří a je při zájmové činnosti pouze pasivní, jde o zájmovou činnost preceptivní. Konkrétním případem preceptivní činnosti je například sledování televize nebo poslouchání rozhlasu.

Godarová s Beranem dělí volnočasové aktivity seniorů na sportovní, kulturní, zdravotní, počítačové, vzdělávací, jazykové, poznávací/turistické a mezigenerační (Godarová, Beran, 2017).

Zájmové vzdělávání

Velmi důležitým prvkem zájmových aktivit je zájmové vzdělávání.

Průcha s Veteškou zmiňují, že vzdělávací aktivity přispívají v seniorském věku ke spokojenosti, k naplnění sociálních potřeb, k začleňování seniorů do společnosti, ke zvládnání nových činností a k vyšší kvalitě života. Edukační aktivity napomáhají při úspěšné adaptaci v pozdějších vývojových etapách k udržení a zlepšení zdraví (Průcha, Veteška, 2014).

Významem vzdělávacích aktivit v postproduktivním věku se zabývá také Mühlpachr, jenž dělí vzdělávání seniorů na oblast preventivní, rehabilitační, posilovací a anticipační. a potvrzuje, že vzdělávací aktivity napomáhají k životnímu uspokojení a k pocitu důstojnosti. Vyzdvihuje především posilovací funkci vzdělávání, kterou považuje za nejvýznamnější, jelikož napomáhá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností seniora a k podpoře jeho aktivity. Zároveň dodává, že z tohoto hlediska by měla být tato funkce označována jako funkce stimulační (Mühlpachr, 2004).

V České republice působí řada institucí a spolků, zabývajících se edukací a zájmovým vzděláváním seniorů. K významným organizacím, jež plní vzdělávací funkci, lze přiřadit knihovny, muzea, tzv. spolkové domy, galerie, ale i některé střední a vysoké školy. Nelze opomenout ani spolky či soukromé organizace, pořádající například kurzy počítačové gramotnosti nebo jazykové kurzy. Mezi nejznámější vzdělávací aktivity

patří univerzity třetího věku, virtuální univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby pro seniory či seniorská centra.

V souvislosti s edukací seniorů je důležité podotknout, že edukace neprobíhá pouze u seniorů třetího věku, ale dotýká se i seniorů v pokročilém stáří, ve věku čtvrtém. Jedná se především o aktivizační a rehabilitační programy, o programy, které vedou seniory k soběstačnosti a nezávislosti, pomáhají jim při řešení nelehkých životních situací. I zde se potvrzuje, že edukace pozitivně ovlivňuje kvalitu života.

3 Komparace zájmových aktivit a možnosti trávení volného času seniorů v Chrudimi a v Chroustovicích

Poslední teoretická kapitola mapuje organizace a spolky na Chrudimsku, které se zabývají zájmovou činností seniorů nebo ji podporují, a podrobněji seznamuje s jejich činnostmi a akcemi.

Předmětem této části práce je komparace možností aktivního a smysluplného trávení volného času seniorů ve městě Chrudim a městysi Chroustovice. Obě obce jsou součástí Chrudimska, bývalého okresu Chrudim. Z důvodu porovnávání výše zmíněných obcí je vhodné uvést nejdříve několik základních informací o celé oblasti Chrudimska a následně o městě Chrudim a městysi Chroustovice.

Dle údajů Českého statistického úřadu se Chrudimsko řadí s rozlohou 993 km² ke středně velkým okresům Pardubického kraje, na jehož území se podílí 22 %. Chrudimský okres se dělí na 108 obcí, z toho 13 měst a 5 městysů. Na konci roku 2021 žilo v okrese Chrudim 103 746 obyvatel. Průměrný věk obyvatelstva na Chrudimsku byl 43,1 let, obyvatelé ve věku 65 let a více tvořili 21,5 % a žilo zde 18 592 příjemců starobních důchodů (Český statistický úřad, 2022a, online).

Město Chrudim je bývalé okresní město s celkovým počtem 22 773 obyvatel, průměrný věk obyvatel je 43,1 let, ve městě žije 4 902 seniorů ve věku 65 let a více. Chrudim se řadí mezi obce s rozšířenou působností, její správní obvod zahrnuje 86 obcí (Český statistický úřad, 2022b, online). V Chrudimi jsou dvě střední odborná učiliště, šest odborných středních škol, gymnázium a jedna Vyšší odborná škola.

Pro městys Chroustovice je příslušnou obcí s rozšířenou působností město Chrudim. K městysi náleží šest místních částí. V obci se nachází odborné učiliště.

V katastru obce žije 1 232 obyvatel s průměrným věkem 43,2 let. Seniorskou generaci ve věku 65 let zde zastupuje 272 obyvatel (Český statistický úřad, 2022c, online).

Tyto obce byly vybrány ke komparaci záměrně, jelikož dle údajů mají téměř totožný průměrný věk obyvatel (Chrudim 43,1 let a Chroustovice 43,2 let) a také procentuální poměr seniorů ve vztahu k celkovému počtu obyvatel dané obce je téměř shodný, liší se pouze o půl procenta (Chrudim 21,5 %, Chroustovice 22 %).

3.1 Organizace a spolky nabízející zájmové aktivity seniorům v Chrudimi

Chrudim nabízí seniorům široké spektrum možností k aktivnímu trávení volného času. Svůj podíl na tom má nejen samotné město Chrudim, ale i řada spolků a organizací, které zde mají své sídlo nebo místo působnosti.

Většina níže uvedených zájmových aktivit je určena pro celou dospělou populaci, ale některé chrudimské organizace a spolky se při své činnosti a při svých akcích zaměřují především na seniory.

Město Chrudim je členem sítě Zdravých měst. Součástí programu těchto měst je mimo jiné i zvyšování kvality života obyvatel, kvalita života seniorů je zohledněna i ve Zdravotním plánu města Chrudim 2022-2025. Zájmové aktivity, nejen seniorů, podporuje město jako spolupořadatel některých osvětových akcí. Mezi projekty, které cílí přímo na seniorskou populaci, lze zařadit Pochod generací nebo zážitkové odpoledne nejen pro seniory. Další formou podpory je finanční podíl na akcích pořádaných především neziskovými organizacemi a spolky se sídlem nebo místem působnosti v Chrudimi. V rozpočtu města je každoročně vyčleněna nemalá finanční částka na poskytování dotací a grantů. Tyto prostředky jsou využity buď na pokrytí provozních nákladů celoroční činnosti spolků, nebo jsou z nich hrazeny jednorázové projekty a akce. Seniorské aktivity jsou spolufinancovány z programu kulturních dotací, sportovních dotací, dotací ostatních – nezařaditelných mezi sport a kulturu, a z grantů Zdravého města a místní Agendy 21. V rámci grantů Zdravého města a místní Agendy 21 jsou každoročně vyhlašována grantová témata platná pro daný rok, ve kterých jsou mimo jiné zohledněny i aktuální otázky týkající se seniorské populace.

Město Chrudim zohledňuje problematiku seniorů a jejich kvality života například v těchto grantových tématech na rok 2023:

- *„1A. Podpora prarodinných aktivit*
- *1B. Podpora participace seniorů na veřejném životě, prohloubení mezigenerační spolupráce, zapojení starších osob do dobrovolnických aktivit*
- *1C. Podpora projektů na zmírňování ohrožení sociálním vyloučením*
- *1D. Podpora dalších činností prevence sociálně nežádoucích jevů*
- *2A. Zdravé stárnutí*

- 2C. *Zdravý životní styl (stravovací návyky a pohyb)*
- 2D. *Programy podpory duševního a fyzického zdraví“* (Chrudim, 2023, online).

Další část práce je věnována chrudimským organizacím, jejichž program nabízí seniorům možnost kulturního i sportovního vyžití, ale i možnost formálního i neformálního vzdělávání či informálního učení. Organizace jsou uvedeny podle toho, zda je město Chrudim jejich zřizovatelem či nikoliv.

Organizace zřízené a založené městem Chrudim

Chrudimská beseda

Město Chrudim je zřizovatel příspěvkové organizace Chrudimská beseda, městské kulturní středisko. Chrudimská beseda spravuje budovu tzv. Muzea, ve které se nachází restaurace, taneční sál a vinárna, dále Městské kino Chrudim, Divadlo Karla Pippicha, Muzeum barokních soch a Spolkový dům.

Na základě programu uveřejněného na webových stránkách městského kulturního střediska lze usuzovat, že tato organizace nezapomíná při plánování akcí ani na seniory. Ti mohou navštívit například Chrudimské hudební večery, při kterých si lze vybrat z komorních i orchestrálních koncertů probíhajících ve Fibichově sále Muzea. Dále příspěvková organizace pořádá cyklus výletů na zajímavá místa po celé České republice pod názvem Chrudim na cestách. Jedná se o šest výletů během roku pro širokou veřejnost, v ceně je doprava a vstup (Chrudimská beseda, 2023, online).

Dle ohlasů široké veřejnosti na uskutečněné výlety v loňském roce je zřejmé, že tato aktivita je oblíbená především u seniorů.

Kulturní vyžití nabízí seniorům také divadlo nebo kino. Na jaře a na podzim lze zakoupit divadelní předplatné, kino mohou senioři navštívit i mimo běžný promítací program, jedno dopoledne v měsíci v rámci promítání pro seniory. V Divadle Karla Pippicha se nachází také Výstavní síň Chrudim, ve které probíhají celoročně výstavy s různou tematikou. Místem pro další kulturní akce, ale i pro pravidelné schůzky členů některých spolků, je Spolkový dům.

Chrudimská beseda ve spolupráci se Zdravým městem Chrudim a s Centrem sociálních služeb a pomoci Chrudim připravují pro seniory například zážitkové dopoledne

s názvem Dokud se zpívá. Jde o kulturně vzdělávací akci, na které vystupují hudební skupiny oblíbené především u starší generace. V rámci doprovodného programu se senioři a jejich rodinní příslušníci mohou seznámit s činností Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi, s kompenzačními pomůckami, ale i s činností ostatních organizací, které poskytují sociální služby. (Chrudimská beseda, 2023, online).

Je zřejmé, že podobné kulturně vzdělávací akce mají v Chrudimi úspěch. Zážitkové odpoledne se uskutečnilo již v roce 2021 a 2022 a návštěvnost byla vysoká.

Městská knihovna Chrudim

Další příspěvkovou organizací města Chrudim, která působí také v oblasti vzdělávání, je Městská knihovna Chrudim. Senioři si zde mohou celoročně půjčovat zájmovou i odbornou literaturu a časopisy za zvýhodněný registrační poplatek.

Knihovna pořádá pro seniory Virtuální univerzitu třetího věku ve spolupráci s Českou zemědělskou univerzitou v Praze, Akademií třetího věku a také kurzy trénování paměti „Mozku, nespí“. O tom, že se knihovna zaměřuje na vzdělávání seniorské populace, svědčí i seminář pro seniory, jehož tématem je správné ovládnutí tabletu a chytrého telefonu, nebo beseda o ztrátě sluchu. (Městská knihovna Chrudim, 2023, online).

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

Rozmanitou nabídku zájmových aktivit nabízí seniorům také tato chrudimská organizace, v níž je zřízen tzv. Senior klub. Svůj volný čas zde mohou smysluplně trávit nejen klienti tohoto centra, ale všichni aktivní chrudimští senioři.

Sportovní areály města Chrudim, s.r.o.

Sportovním aktivitám se mohou senioři věnovat v plaveckém bazénu, ve finské sauně, na letním koupališti nebo ve sportovní hale. Všechny tyto areály provozuje společnost s ručením omezeným Sportovní areály města Chrudim. Sportovní činnost seniorů podporuje zvýhodněným vstupným.

Městské lesy Chrudim, s.r.o.

Tato organizace zajišťuje sportovní a rekreační vyžití pro širokou veřejnost včetně seniorů. Sportovním a rekreačním aktivitám je možné se věnovat například při bezplatné návštěvě rozhledny Bára nebo lesní tělocvičny v její blízkosti.

Organizace a spolky, jejichž zřizovatelem není město Chrudim

Regionální muzeum v Chrudimi

Rovněž tato příspěvková organizace Ministerstva kultury České republiky nabízí možnost vzdělávání a kulturního vyžití. V muzeu se konají různorodé výstavy a přednášky. Vysokou návštěvnost i z řad seniorské populace lze předpokládat především z důvodu symbolického vstupného a poskytovaných slev.

Vodní zdroje Chrudim, spol. s r. o.

Tato společnost pořádá každoročně cyklus přednášek doprovázených promítáním pod názvem Kolem světa za 80 minut, ve výstavní síni se konají různé výstavy. V budově společnosti je umístěna knihovna s odbornou literaturou zaměřenou především na obory ekologie, geologie, hydrogeologie, vodního hospodářství, hydrologie, chemie atd., rovněž jsou zde k zapůjčení slovníky a encyklopedie. Návštěvníci se mohou seznámit s geologickými sbírkami nerostů a minerálů (Vodní zdroje Chrudim, 2023, online).

Spolek Hurá na Výlet!

Z názvu této organizace je zřejmé, že hlavní činností, kterou spolek provozuje, je pořádání výletů a kulturních akcí. Cílovou skupinou, na kterou se spolek zaměřuje, jsou senioři starší 65 let. Mezi další zájmové aktivity, ze kterých si mohou senioři vybírat, lze uvést například přednášky z různých oborů i jiné formy osvětové a vzdělávací činnosti. V prostorách spolku se senioři setkávají při společných aktivitách, ať už při cvičení, při kávě, besedách, pečení či vaření. Všechny činnosti jsou připravovány s ohledem na specifické možnosti seniorů, pohybové, časové i finanční. Cílem aktivit je snaha o zlepšení kvality života seniorské populace, možnost společně stráveného času seniorů se svými vrstevníky, ale i s mladými lidmi z řad dobrovolníků. Organizátoři se zaměřují na podporu seniorů v jejich samostatnosti a soběstačnosti,

senioři mají možnost se sami zapojit do realizace programu formou dobrovolnictví. Pro ty seniory, kteří se nechtějí aktivně účastnit nabízených aktivit, ale pouze hledají radu či informaci, je připravena poradna, nabízející pomoc při orientaci v oblasti sociálních služeb, ale i právní ochrany a bezpečí seniorů. Spolek spolupracuje s řadou dalších organizací ve městě Chrudim (Hurá na Výlet, 2023, online).

Klub českých turistů

V Chrudimi vyvíjí svou činnost také spolek turistů, kteří organizují jednodenní turistické akce, zájezdy a vícedenní pobyty pro své členy i širokou veřejnost. Velkou část členské základy tvoří senioři z Chrudimi a okolí.

Senioři České republiky, z. s., Městská organizace Chrudim

Chrudimští senioři, ale i senioři z okolí, se mohou stát členy městské organizace Seniorů České republiky. Cílem této organizace je podpora kvalitního a aktivního seniorského života. V rámci programu se členové spolku zapojují do dobrovolnických aktivit, připravují besedy, přednášky, účastní se cvičení, plavání, výletů nebo se pouze pravidelně setkávají při společném posezení u kávy.

Mezi další chrudimské spolky, ve kterých senioři mohou aktivně trávit svůj volný čas, vzdělávat se a potkávat se s vrstevníky stejného zaměření a zájmů a tím posílit svoji kvalitu života, patří např. Český svaz chovatelů, z.s., Základní organizace Chrudim 1, Základní organizace Českého zahrádkářského svazu Chrudim město, Zelený dům Chrudim, z. s., Tělocvičná jednota Sokol Chrudim, Klub českých turistů, odbor Treking Chrudim, ale například i rybářský a včelařský spolek.

Všechny spolky mají možnost prezentovat svoji činnost a upozorňovat na akce na webových stránkách, ve sdíleném kalendáři Chrudimské besedy, v Chrudimském zpravodaji nebo v informačním centru.

3.2 Organizace a spolky nabízející zájmové aktivity seniorům v Chroustovicích

V městysi Chroustovice nedosahuje nabídka kulturních, společenských, sportovních a vzdělávacích akcí takového rozsahu jako v bývalém okresním městě Chrudim, což

je pochopitelné i s ohledem na velikost obce a počet obyvatel. Přesto mají místní senioři možnost zapojit se do společenského života, vzdělávat se, scházet se se svými vrstevníky a věnovat se zájmovým aktivitám, které je naplňují.

Spolek CHRPA

V Chroustovicích je k dispozici místní knihovna. Její prostory využívají zdarma ke svým pravidelným schůzkám členové místního spolku CHRPA – sdružení chroustovických patriotů. Jde o skupinu chroustovických rodáků, jejichž většina patří mezi seniory, se společným zájmem o historii a dění v obci. Patrioti se scházejí jednou měsíčně, pořádají přednášky o historii Chroustovic a okolí, spolupracují se základní školou (Městys Chroustovice, 2023, online).

Tělocvičná jednota Sokol

Další organizací, která spojuje nejen sportovně založené obyvatele městyse, je Tělocvičná jednota Sokol Chroustovice.

V místní Sokolovně probíhají pohybové kurzy, pro seniorskou populaci je určeno rehabilitační cvičení, kterého se však neúčastní pouze místní seniorky, ale ženy všech věkových kategorií. Členky Tělocvičné jednoty Sokol, ale i ostatní zájemkyně, mají možnost zapojit se i do víkendových cvičebních pobytů, které spolek ve spolupráci s městysem zajišťuje. Tělocvičná jednota je spolupořadatelem sportovních klání, tradičního Turnaje v sokolském mariáši a podílí se i na každoročních zájezdech s kulturní a vzdělávací tematikou. (Městys Chroustovice, 2023, online).

Sbor dobrovolných hasičů

V Chroustovicích a v místních částech je rozšířena činnost sborů dobrovolných hasičů. Tyto sbory nepůsobí na vesnicích a v malých obcích pouze v oblasti požární ochrany, ale podílejí se i na organizování kulturních a společenských akcích, tím napomáhají začleňování seniorů do veřejného života. Senioři často ve svém volném čase předávají své znalosti a zkušenosti dětem a tím se prohlubuje mezigenerační soužití.

Ostatní spolky

Obdobnou funkci zastává i oddíl kopané SK Chroustovice (Městys Chroustovice, 2023, online). Fotbalové zápasy lze považovat za jakousi sportovně společenskou událost, při které se scházejí příznivci fotbalu všech věkových kategorií.

Mezi další zájmové aktivity, kterým se obyvatelé mohou věnovat, patří myslivost, zahrádkaření a rybaření.

V městysi působí Myslivecké sdružení Háje, Zahrádkářský svaz, Místní organizace Českého zahrádkářského svazu v Chroustovicích a Český rybářský svaz, místní organizace Chroustovice (Městys Chroustovice, 2023, online).

Spolky pořádají odborné besedy, zájezdy na výstavy a za kulturními památkami. Tyto organizace vytvářejí podmínky pro smysluplné trávení volného času, nejen seniorů. Pořádají besedy, přednášky, členské a výroční schůze, jsou spolupřáteli plesů a jiných kulturních akcí, na kterých se obyvatelé scházejí.

V obci se nachází Odborné učiliště s učebním oborem Pečovatel. Učiliště spolupracuje s místním Domem s pečovatelskou službou, žáci v rámci spolupráce připravují pro klienty tohoto zařízení kulturní akce, velmi oblíbená je např. oslava Dne seniorů (Odborné učiliště Chroustovice, 2023, online).

Mezi další aktivity pořádané v Chroustovicích za podpory městyse a ve spolupráci spolků, mateřské a základní školy, patří Vánoční koncert v kostele, Rozsvícení vánočního stromku, Adventní trhy v zámku, Letní kino nebo Pálení čarodějnic. Velmi populární, mezi obyvateli všech věkových kategorií, jsou akce Guláš cup a Vinobraní (Městys Chroustovice, 2023, online).

Spolky a organizace prezentují svou činnost a program na webových stránkách a v „Chroustovickém zpravodaji“. Kulturní, sportovní a společenské akce jsou také vyhlášovány rozhlasem a vyvěšeny na vývěsních plochách v obci. Všechny informace mohou občané taktéž získat na obecním úřadě.

Z předešlých kapitol je zřejmé, že zdravé a aktivní stárnutí a kvalita života seniorů jsou úzce spojeny a ovlivněny tím, jak senioři tráví svůj volný čas. Způsob trávení volného času je ovlivněn determinanty, mezi které patří např. věk, pohlaví, bydliště, vzdělání, časová a dopravní dostupnosti, zdravotní stav a povahové rysy seniora. Všechny tyto

teoretické poznatky budou ověřeny v následující kapitole empirickým šetřením malého rozsahu, jehož cílem bude zjistit rozdíly nebo shody způsobu života seniorů ve městě a v městysi.

4 Výzkumné šetření zjišťující názor seniorů na Chrudimsku na význam zájmových aktivit a jejich spokojenost s nabídkou

Tato kapitola se zabývá výzkumným šetřením vycházejícím z teoretických poznatků, kterým byly věnovány první tři kapitoly bakalářské práce.

4.1 Koncepce výzkumného šetření

Cíl výzkumného šetření, výzkumné a tazatelské otázky

Cílem výzkumného šetření je zmapovat zkušenosti seniorů na Chrudimsku se zájmovými aktivitami a jejich využíváním, vyhodnotit názory na to, zda a jakým způsobem ovlivňuje smysluplné trávení volného času jejich kvalitu života. Konkrétně jde o porovnání dat získaných od seniorů z města Chrudim a městyse Chroustovice.

Při výzkumném šetření byl využit kvalitativní způsob zkoumání realizovaný formou polostrukturovaného rozhovoru se seniory.

Za účelem dosažení cíle bakalářské práce byla stanovena hlavní výzkumná otázka (HVO):

Jaký význam mají zájmové aktivity pro udržení nebo zvýšení kvality života seniorů na Chrudimsku a jaký názor na tuto problematiku mají dotazovaní seniori?

Hlavní výzkumná otázka (HVO) je rozčleněna do čtyř dílčích výzkumných otázek (DVO). Dílčí výzkumné otázky jsou rozpracovány a konkretizovány v tazatelských otázkách (TO).

DVO 1 *Jakým zájmovým aktivitám se informanti věnují a co pro ně znamenají?*

TO 1 Jak trávíte svůj volný čas?

TO 2 Jsou pro Vás zájmové aktivity důležité?

DVO 2 *Jaké aspekty ovlivňují výběr zájmových aktivit seniorů na Chrudimsku?*

TO 3 Podle čeho si vybíráte zájmové aktivity?

TO 4 Věnujete se raději individuálním zájmovým aktivitám nebo si vybíráte z nabízených organizovaných aktivit?

TO 5 Jakých organizovaných aktivit se účastníte?

DVO 3 Jaká je spokojenost seniorů s četností a nabídkou zájmových aktivit na Chrudimsku a s dostupností informací?

TO 6 Jak jste spokojen(a) s nabídkou a počtem zájmových aktivit?

TO 7 Jak se dozvídáte o zájmových aktivitách na Chrudimsku?

DVO 4 Jak informanti vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu jejich života?

TO 8 Jaká pozitiva Vám přinášejí zájmové aktivity (lepší psychickou pohodu, pohyb, znalost, kontakty)?

TO 9 Myslíte si, že díky svým zájmovým aktivitám máte život kvalitnější (plnohodnotnější)?

Tabulka 1 Výzkumné a tazatelské otázky, indikátory

Hlavní výzkumná otázka (HVO)	Dílčí výzkumné otázky (DVO)	Indikátory	Tazatelské otázky (TO)
Jaký význam mají zájmové aktivity pro udržení nebo zvýšení kvality života seniorů na Chrudimsku a jaký názor na tuto problematiku mají dotazovaní senioři?	DVO 1 Jakým zájmovým aktivitám se informanti věnují a co pro ně znamenají?	Náplň volného času	TO 1 Jak trávíte svůj volný čas?
		Význam zájmových aktivit	TO 2 Jsou pro Vás zájmové aktivity důležité?
	DVO 2 Jaké aspekty ovlivňují výběr zájmových aktivit seniorů na Chrudimsku?	Výběr zájmových aktivit	TO 3 Podle čeho si vybíráte zájmové aktivity?
		Volba mezi individuálními a organizovanými zájmovými aktivitami	TO 4 Věnujete se raději individuálním zájmovým aktivitám nebo si vybíráte z nabízených organizovaných aktivit?
		Účast na organizovaných aktivitách	TO 5 Jakých organizovaných aktivit se účastníte?
	DVO 3 Jaká je spokojenost seniorů s četností a nabídkou zájmových aktivit na Chrudimsku a s dostupností informací?	Spokojenost s nabídkou a počtem zájmových aktivit	TO 6 Jak jste spokojen(a) s nabídkou a počtem zájmových aktivit?
		Zdroj informací o zájmových aktivitách	TO 7 Jak se dozvídáte o zájmových aktivitách na Chrudimsku?

	DVO 4 Jak informanti vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu jejich života?	Přínos zájmových aktivit	TO 8 Jaká pozitiva Vám přinášejí zájmové aktivity (lepší psychickou pohodu, pohyb, znalost, kontakty)?
		Vliv zájmových aktivit na kvalitu života	TO 9 Myslíte si, že díky svým zájmovým aktivitám máte život kvalitnější (plnohodnotnější)?

Výzkumná strategie a technika (způsob získávání dat)

Zvolené téma výzkumného šetření bylo možné realizovat dvěma základními výzkumnými postupy, kvantitativním nebo kvalitativním, případně kombinací obou těchto postupů.

Rozhodla jsem se pro kvalitativní strategii, a to především z důvodu ostýchavosti potencionálních informantů. Pro výzkumné šetření jsem zvolila možnost navázání osobního kontaktu, kterým je možné docílit ochotu informantů odpovídat na tazatelské otázky.

Při mém rozhodování o výběru výzkumné strategie mě ovlivnila i charakteristika kvalitativního výzkumu dle Gavory, jenž uvádí, že kvalitativní výzkumné šetření na rozdíl od kvantitativního vyjadřuje zjištění ve slovní podobě, formou podrobného popisu a dodává, že hlavním cílem výzkumníka je v tomto případě porozumět člověku, jelikož každý člověk je jedinečný a odlišuje se od jiných lidí nebo skupiny (Gavora, 2010).

Jedinečnost každého informanta a jeho odlišnost od ostatních považuji při svém výzkumném šetření za zvláště důležitou, což ještě posílilo moje rozhodnutí o volbě výzkumného postupu.

Mezi výzkumné metody kvalitativní strategie řadí Gavora pozorování, interview a analýzu produktů člověka. (Gavora, 2010).

Miovský hodnotí interview jako nejobtížnější a zároveň nejvýhodnější metodu získávání dat. Jedná se o rozhovor, který je moderovaný, vedený s určitým cílem a za stanoveným účelem (Miovský, 2006).

Na této charakteristice jsem postavila své rozhodnutí, proč jsem pro vlastní výzkumné šetření zvolila polostrukturovaný rozhovor. Při této technice má výzkumník připraveny rámcové otázky, není však vyloučeno, že dotazovaný neodpoví na otázku přímo. V tomto případě se tazateli nabízí možnost upřesnění odpovědi, neboť může položit další doplňující otázku a tím získat požadovaná data. Jako další výhodu spatřuji v této metodě i možnost ověření si správnosti porozumění odpovědi.

4.2 Realizace výzkumného šetření

Výzkumný vzorek

Pro výběr výzkumného vzorku jsem zvolila metodu záměrného výběru.

Miovský označuje záměrným výběrem postup cíleného vyhledávání účastníků podle určitých vlastností či stavů (Miovský, 2006).

Jedince, kteří vyhovují námi požadovaným kritériím, následně cíleně oslovujeme. V případě vlastního průzkumného šetření splňují tyto požadavky senioři z Chrudimska, z Chrudimi a Chroustovic.

Při vlastním empirickém šetření budou porovnávány výsledky sběru dat, který se uskutečnil ve dvou rozdílných obcích. Výzkumný vzorek tvoří deset informantů, z toho osm žen a dva muži. Záměrně, vzhledem k velikosti obcí, jsem oslovila osm informantů z Chrudimi a dva z Chroustovic, aby byly výsledky šetření adekvátní. Genderově je skladba dotázaných informantů rozložena v poměru osm žen a dva muži. Z důvodu dodržení anonymity, která byla všem informantům přislíbena, a pro lepší orientaci v interpretaci zjištěných dat, byli informanti označeni číslem 1 až 10. Pro přehlednost a snazší orientaci při interpretaci výsledků jsou základní informace o dotázaných uvedeny v příložené tabulce.

Tabulka 2 *Identifikace informantů*

Informanti	Pohlaví	Město/městys
I1	žena	Chrudim
I2	žena	Chrudim
I3	muž	Chrudim
I4	žena	Chrudim
I5	žena	Chrudim
I6	žena	Chrudim
I7	žena	Chrudim
I8	žena	Chrudim
I9	žena	Chroustovice
I10	muž	Chroustovice

Sběr dat

Před zahájením vlastního šetření jsem nejdříve telefonicky či e-mailem oslovila všechny informanty, sdělila jim krátce účel rozhovoru a požádala o možný termín a místo setkání. Někteří senioři se obávali složitosti otázek, proto jsem jim tazatelské otázky zaslala předem e-mailem, aby se mohli připravit. Zároveň jsem jim nabídla možnost vlastního výběru místa osobního setkání z důvodu příjemné atmosféry při samotném rozhovoru.

Miovský zdůrazňuje, že naprosto klíčovým momentem při interview je získání důvěry a motivace k účasti na rozhovoru. (Miovský, 2006).

Na základě konstatování Miovského jsem pro uskutečnění rozhovorů se svými informanty zvolila následující postup: Při osobním setkání, ještě před zahájením rozhovoru, jsem se nejdříve představila, vysvětlila účel rozhovoru a objasnila záměr svého průzkumného šetření. Senioři jsem požádala o souhlas s nahráváním rozhovoru na mobilní telefon. Dále jsem se dotázala na možnost zapisování si poznámek během rozhovoru, aby tuto činnost nepocíťovali informanti jako rušivý element. Všichni senioři s tímto postupem souhlasili, zároveň jsem je ubezpečila, že průzkumné šetření je zcela anonymní, a že se nemusí bát zeptat, pokud čemukoliv neporozumí. S cílem navození příjemné a uvolněné atmosféry mezi mnou a informanty jsem vždy v úvodu setkání položila několik kontaktních otázek a teprve následně byl rozhovor směřován ke sběru požadovaných dat. Při vlastním šetření byla aplikována metoda polostrukturovaného rozhovoru.

Rozhovory byly uskutečněny během února a března roku 2023. Rozhovor s většinou dotazovaných trval dvacet až třicet minut, dva informanti byli více sdílní, u jednoho byla délka rozhovoru 45 minut a u druhého probíhal rozhovor 60 minut.

4.3 Výsledky a jejich interpretace

Cílem třetí podkapitoly je vyhodnotit informace získané vlastním průzkumným šetřením. Pod jednotlivými dílčími otázkami jsou zpracovány odpovědi informantů na tazatelské otázky, které se k dané dílčí otázce vztahují. Jednotlivé výzkumné otázky včetně indikátorů a tazatelských otázek jsou uvedeny v tabulce č. 1, v podkapitole 4.1.

Dílčí výzkumná otázka 1

DVO 1 *Jakým zájmovým aktivitám se informanti věnují a co pro ně znamenají?*

K zodpovězení první dílčí výzkumné otázky jsem použila dvě tazatelské otázky, pro vlastní šetření označené jako TO 1 a TO 2. V první otázce jsem zjišťovala, jak informanti tráví svůj volný čas, a prostřednictvím druhé otázky jsem zkoumala význam zájmových aktivit pro informanty.

TO 1 Jak trávíte svůj volný čas?

Odpovědi na TO 1 byly značně rozdílné, většina informantů uváděla různé činnosti, které tvoří náplň jejich volného času. Informant I10 nejdříve odpověděl: „*Vždyť já snad ani žádný volný čas nemám*“, ale vzápětí dodává, že většinu času tráví na zahradě a prací kolem baráku a večer si stahuje fotky do počítače, protože rád fotí a hledá si na počítači věci, které ho zajímají. Dále uvádí: „*Nedávno mi děti koupily chytrý telefon, tak teď většinu času trávím tím, že si na něm zkouším to, co mi o víkendu ukážou, a chodí k nám kamarád, se kterým si zkoušíme psát a posílat různé věci přes počítač.*“

Podobně začala odpovídat i informantka I2, která sděluje: „*Já toho mám tolik, že nevím, co dělat dřív, potřebovala bych více volného času.*“ Svoji odpověď dále upřesnila a rozvedla: „*V Sokole vedu oddíl sokolské všestrannosti a mažoretky – malé i velké, pomáhám všem deseti oddílům s administrativou, chodím na Hudební pátky a 1x za měsíc se scházíme s holkama na oběd. O víkendu mi přijedou kluci (synové) a vnučka, která mi začala s mažoretkama pomáhat.*“

Většina informantek zmínila, že volný čas tráví s rodinou a vnoučaty, četbou a sledováním televize. Osm z deseti informantů uvedlo, že volný čas tráví na zahrádce a procházkami v přírodě nebo se psem. Další velmi často zmiňovanou aktivitou byla návštěva kulturního programu, ať už kina, divadla či koncertu.

Informant I3 uvedl: „*Rád chodím každou neděli na fotbal a potom s chlapama na pivo, probereme, co je nového.*“ Informantka I7 odpovídá: „*Ráda cestuji s manželem, nyní už jen po Čechách, ale dříve jsme jezdili i do zahraničí. Teďka už je to na nás daleko, autobusem je to dlouhá cesta, mě v autobuse bolí záda a manžela noha.*“ Dále sdělila, že navštěvuje Univerzitu třetího věku, a dodala: „*Chodím tam ráda, protože se něco nového dozvím a naučím, ale taky se těším na holky, protože potom jdeme vždycky společně do cukrárny nebo na víno. Na univerzitě jsem potkala bývalou spolužačku, se kterou jsem se roky neviděla.*“

Informantka I4 odpověděla, že se ve volném čase věnuje pletení a háčkování, informantky I5 a I8 sdělily, že chodí pravidelně cvičit. Občasné cvičení s kamarádkami zmínila i informantka I1.

Informantka I9 říká, že ráda jede do divadla nebo na koncert, čte časopisy, luští křížovky a sudoku, v televizi sleduje vědomostní soutěže a dokumentární filmy o přírodě a zvířatech a doplňuje: „*Každý víkend k nám jezdí děti a vnoučata, takže vařím a pečů, zkouším nové recepty.*“

Luštění křížovek a sudoku zmínila ve své odpovědi na TO1 také informantka I6, která dále doplnila: „*Také mám ráda logické a paměťové hry na mobilu, sledování dokumentů, přednášky na téma cestování a křesťanství, ráda chodím na přednášky do Vodních zdrojů, mše v kostele, adorace. Ráda se setkávám s přáteli a bývalými spolupracovníky a občas zajdu na jógu.*“

TO 2 Jsou pro Vás zájmové aktivity důležité?

Všichni informanti se shodují na tom, že zájmové aktivity jsou pro jejich život důležité. I2 konstatuje: „*Rozhodně ano, bez nich bych nemohla žít, je to náplň mého života.*“ I8 říká: „*Ano, jsou, udržují mě v kontaktu s lidmi, získávám nové informace.*“ I6 sdělila: „*Rozhodně ano. Udržují mě v kontaktu s lidmi a v pohybu vzhledem k pokročilému věku.*“ Pro informantku I4 jsou důležité, protože jí vyplňují samotu. Informantka I7

zdůvodnila svoji kladnou odpověď tím, že ji udržují v psychické pohodě. Také I1, I3, I5, I9 a I10 uvádějí, že zájmové aktivity jsou pro jejich život důležité, především z důvodu získávání nových informací, udržování sociálních kontaktů nebo učení se novým věcem.

Dílčí výzkumná otázka 2

DVO 2 *Jaké aspekty ovlivňují výběr zájmových aktivit seniorů na Chrudimsku?*

Na druhou dílčí výzkumnou otázku jsem se doptávala třemi tazatelskými otázkami. Tazatelskou otázkou č. 3 jsem zjišťovala faktory ovlivňující informanty při výběru zájmových aktivit, ať už se jedná o jejich zaměření, náladu, pravidelnost, ale i časovou, dopravní a finanční dostupnost. Otázkami TO 4 a TO 5 jsem dále zkoumala, zda senioři dávají přednost individuálním aktivitám před organizovanými, a jaké organizované aktivity vyhledávají.

TO 3 Podle čeho si vybíráte zájmové aktivity?

Osmdesát z deseti informantů odpovědělo, že zájmové aktivity si vybírá podle svých zájmů a zálib, I3 uvádí, že zájmové aktivity volí také podle toho, kolik má času. Informantka I1 doplnila jako další faktor, který ovlivňuje její výběr zájmových aktivit, počasí. *„Když je venku hezky, jdu na zahrádku nebo na procházku, ale pokud prší, vezmu si raději knížku nebo si pustím televizi.“* Také informant I10 zmiňuje počasí a také roční období. Říká: *„Od jara do podzimu jsem na zahradě, tam je pořád co dělat, ale v zimě mám více času sedět u počítače“*. Informantka I2 odpovídá: *„Vybírám si hlavně podle toho, co mě baví, od malička jsem cvičila a mám ráda vážnou hudbu. Proto vedu děti ke cvičení a chodím na koncerty vážné hudby.“* Dotázaná I6 si vybírá zájmové aktivity nejen podle zájmů, ale také ji ovlivňuje její zdravotní stav. Říká: *„Dřív jsem hodně cestovala, ale v současné době už na to nestačím.“* Zdraví, jako faktor ovlivňující výběr aktivit, udává také I4. Informantka I7 uvádí, že výběr zájmových aktivit je ovlivněn i tím, zda s ní půjde manžel nebo kamarádka, nebo zda půjde sama.

Informantka I9 říká: *„My bydlíme na vesnici, na samotě, autobus jede jeden ráno a jeden odpoledne do Chrudimi a večer už bych se z Chrudimi ani nedostala, takže jedu třeba 2x za rok s dcerou do divadla nebo na koncert, manžela to nebaví.“* Z její odpovědi vyplývá, že si vybírá zájmové aktivity podle dopravní dostupnosti.

TO 4 Věnujete se raději individuálním zájmovým aktivitám nebo si vybíráte z nabízených organizovaných aktivit?

Pět informantů odpovědělo, že dávají přednost individuálním aktivitám před organizovanými, tři dotázaní využívají nabízené zájmové aktivity organizované i neorganizované, a dva informanti se věnují raději aktivitám organizovaným.

Informantka I1 říká: *„Jak kdy, pokud je pěkný výlet, ráda se zúčastním, večer si zase ráda vezmu knížku.“* Informantka I2 využívá také obě možnosti aktivit a dodává: *„Mám ráda obojí, Hudební pátky i cvičení jsou organizované, pokud se mi z nabídky organizovaných aktivit nic nelíbí, ráda si přečtu pěknou knížku nebo se podívám na televizi.“*

Informant I3 má raději individuální aktivity. Ve své odpovědi konstatuje: *„Na organizované aktivity moc nejsem, jednou za rok jdu na vyhlášení Sportovce roku nebo s manželkou do divadla, ale to je asi všechno.“* Názor I4: *„Dříve jsem ráda chodila s turisty na výlety, dnes už jsem raději sama nebo s rodinou.“* I9 odůvodňuje svoji volbu individuálních aktivit takto: *„Tady moc organizovaných aktivit není, takže spíš ty individuální.“* Informantky I5 a I6 se věnují raději organizovaným aktivitám, I5 říká: *„Samoty si užiji dost, proto jdu raději s kamarádkami na organizované. Někdy jedeme na výlet s tím spolkem Hurá na Výlet, potom taky jezdíme s holkama z turistiky a se Zdravým městem do Krkonoš. A cvičení, to je taky organizované, ne?“*

TO 5 Jakých organizovaných aktivit se účastníte?

Z odpovědí na tuto tazatelskou otázku vyplývá, že většina informantů navštěvuje alespoň nějakou organizovanou aktivitu. Přesto, že pět informantů uvedlo, že se raději věnují individuálním aktivitám, v odpovědi na tuto tazatelskou otázku uvedlo 9 z 10 dotázaných alespoň jednu organizovanou aktivitu, které se během roku zúčastní. Pouze informant I10 sdělil, že se žádných organizovaných aktivit neúčastní.

Mezi organizované aktivity, které informanti uváděli nejčastěji, patří: návštěva divadla, výlety, výšlapy s turisty, koncerty a cvičení. Jako další aktivity uvedli někteří informanti přednášky U3V, poznávací zájezdy, přednášky o cestování, zájezdy po Čechách.

Dílčí výzkumná otázka 3

DVO 3 *Jaká je spokojenost seniorů s četností a nabídkou zájmových aktivit na Chrudimsku a s dostupností informací?*

K získání odpovědi na třetí dílčí výzkumnou otázku jsem využila dvě tazatelské otázky. Šestou tazatelskou otázku jsem informantům pokládala s cílem zjistit jejich spokojenost s nabídkou a počtem zájmových aktivit a sedmou otázkou jsem ověřovala, z jakých zdrojů čerpají senioři informace o volnočasových aktivitách.

TO 6 Jak jste spokojen(a) s nabídkou a počtem zájmových aktivit?

Osm informantů vyjádřilo spokojenost s nabídkou i s počtem. I2 uvádí: „*Nabídka mi stačí, na víc stejně nemám čas.*“ I3 říká: „*Mně stačí ten fotbal a pívko s chlapama, takže jsem spokojený.*“ Podobně odpovídají i informanti I6 a I7. Informantka I6 říká: „*Za mě je nabídka dostačující, vždycky si něco najdu.*“ I7: „*Já jsem spokojená, mám hodně zájmů, takže mi nabídka stačí.*“ Také informant I10 odpovídá kladně: „*Já víc nepotřebuji, vystačím si se zahradou, počítačem a foťákem, takže za mě dostačující.*“

Odpovědi informantek I4 a I9 se od ostatních částečně odlišují, ale vyplývá z nich, že nabídka na Chrudimsku je dle jejich názoru dostačující, pouze okolnosti jim zabraňují využít všechny možnosti, které se jim nabízejí. I4 sděluje: „*Kdyby mi dovolilo zdraví, byla bych spokojená, takhle toho moc nevyužiji.*“ Z odpovědi vyplývá, že informantka nemůže využít nabídku zájmových aktivit ze zdravotních důvodů, ale jinak by ji nabídka vyhovovala a byla by s ní spokojená. Informantka I9 udává: „*Jak už jsem říkala, tady (v Chroustovicích) toho moc není, věnuji se hlavně individuálním aktivitám, v Chrudimi je toho hodně, určitě bych si vybrala, ale to dojíždění je problém, takže si musím najít něco tady.*“ I tato seniorka oceňuje dostatečnou nabídku zájmových aktivit, ale je nucena si vybrat pouze z těch aktivit, které jsou pro ni dostupné.

TO 7 Jak se dozvídáte o zájmových aktivitách na Chrudimsku?

Převážná většina informantů uvedla, že zdrojem informací o zájmových aktivitách v jejich okolí je pro ně zpravodaj, který dostávají každý měsíc do schránky, nebo internet. Informanti I3 i I10 shodně uvedli, že jim informace poskytuje také jejich manželka. Více zdrojů uvádí I4 a I6. I4: „*Ze zpravodaje, přečtu si vývěsky, plakáty a taky od sousedky.*“ I6: „*Z novin, od přátel, e-mailem od známých a ze zpravodaje nebo třeba v kostele nebo na přednášce.*“ Podrobně odpovídá také I7: „*Na webu Chrudimské*

besedy je program divadla, kina, ale i přednášky, koncerty, tam najdu všechno. Další informace čerpám ze zpravodaje, tam je příloha, kdy se co bude konat. A U3V ze stránek knihovny.“ Z odpovědi informantky I9 je zřejmé, že nabídku zájmových aktivit sleduje i v Chroustovicích i v Chrudimi: „Z internetu, od dětí, ze zpravodaje z Chroustovic, a děti mi vozí i zpravodaj z Chrudimi.“

Dílčí výzkumná otázka 4

DVO 4 *Jak informanti vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu jejich života?*

K objasnění dílčí výzkumné otázky č. 4 jsem použila dvě tazatelské otázky, č. 8 a 9, pomocí nichž zkoumám, jak hodnotí informanti přínos zájmových aktivit a také zda z jejich pohledu ovlivňují zájmové aktivity jejich kvalitu života, případně jakým způsobem.

TO 8 Jaká pozitiva Vám přinášejí zájmové aktivity (lepší psychickou pohodu, pohyb, znalost, kontakty)?

Někteří informanti nejdříve nevěděli, co na tuto otázku odpovědět. Z tohoto důvodu jsem jim položila ještě další doplňující otázku, zda se například cítí lépe po psychické stránce nebo zda se při aktivitách s někým seznámí.

Psychickou pohodu uvedli čtyři informanti, mezi další pozitiva plynoucí ze zájmových aktivit informanti zařadili: spokojenost, přátelství, pohyb a udržování se v kondici, setkávání se s vrstevníky a s přáteli, nové kontakty, radost z práce na zahrádce, učení a poznávání nových míst a relaxace na zahrádce. I1: *“Určitě psychickou pohodu, popovídáme si s holkama, a taky pohyb.“* I2: *„Rozhodně pohyb, radost ze své práce, pokud si nás pozvou na vystoupení, jsem stále mezi lidmi, necítím se sama“.* Informantka I4 říká: *„Určitě lepší psychickou pohodu, kdybych byla pořád jen sama doma, s nikým bych nepromluvila, takhle třeba přijde sousedka nebo jdu já za ní a popovídáme si, já ji ukážu, co jsem upletla. A na vnučátka se moc těším, je tu vždycky hned veseleji.“* Odpověď informantky I5 zní: *„Spokojenost, jsem spokojená, že mohu být venku, v přírodě, poznávat nová místa a třeba se i seznámit, potom si voláme nebo píšeme.“* Pro I7 je podstatné: *„Setkávání s vrstevníky, nové znalosti a radost z úspěchu v U3V a určitě i poznání nových lidí.“* I8 má kromě psychické pohody a pohybu také pocit, že dělá něco pro své zdraví. Informantka I9 vyzdvihuje:

„Psychickou pohodu, radost z práce na zahrádce, radost ze společně strávených chvil s rodinou, nové vědomosti z dokumentárních filmů, křížovek a taky procvičování paměti.“ Relaxaci na zahrádce, radost z pěstitelských úspěchů a získávání nových informací a dovedností, především při používání moderních technologií, řadí mezi pozitiva informant I10.

TO 9 Myslíte si, že díky svým zájmovým aktivitám máte život kvalitnější (plnohodnotnější)?

Na tuto otázku odpověděli všichni dotázaní shodně. Všichni se domnívají, že zájmové aktivity mají kladný vliv na jejich kvalitu života, na to, jak prožívají stáří. Z odpovědí informantů vyplývá, že většina z nich si uvědomuje, že aktivní stáří je důležitým faktorem ovlivňujícím kvalitu života. Pět informantů uvedlo, že se při zájmových aktivitách setkávají s vrstevníky, s přáteli a kamarády, seznamují se s novými lidmi a navazují přátelství. Těchto pět dotázaných shodně doplnilo, že nechtějí zůstat sami doma. I1: *„Ano, nechtěla bych jen sedět sama doma, dostanu se mezi lidi a něco nového se dozvím, při turistice poznávám nové lidi i nová místa a můžu dát potom tip na výlet třeba dětem.“* I2: *„Určitě, nevydržela bych sedět doma, v Sokole jsem vlastně pořád mezi dětmi, znám všechny rodiče, spousta maminek u mě taky cvičila, o prázdninách jezdím s mažoretkami na týdenní soustředění, to už jsem ráda, když se vracíme domů. A na koncerty se moc těším, to je něco úplně jiného, potkám se tu se známými a užívám si vážnou hudbu, kterou mám moc ráda.“* Informantka I6 cítí, že zájmové aktivity jsou pro její život podstatné: *„Samozřejmě, protože při sezení doma člověk rychleji stárne a ztrácí chuť k životu, případně se cítí osamělý.“* Informantka I7 uvádí: *„Určitě, neseďm doma, pořád ještě mám pocit, že se můžu něco nového naučit, poznat nové lidi, nová místa.“* Zajímavé a výstižné jsou i odpovědi dvou informantů-mužů, přestože každého ovlivňují zájmové aktivity jiným způsobem. I3 uvádí: *„Rozhodně, potkávám se s lidmi s podobným zájmem, všechny nás tam baví sport, fotbal, zasmějeme se, probereme, co se za ten týden stalo a možná i ten pohyb, protože na fotbal chodím pěšky a jinak bych asi na procházku nešel.“* I10 odpovídá: *„Myslím, že jo, kdybych neměl zahradu, nevím, co bych dělal. Je to jak fyzická práce, tak odpočinek. A jsem rád, že mám kolem sebe děti a vnoučata, protože od nich se snažím naučit třeba na tom mobilu nebo jak se upravují fotky v počítači.“*

4.4 Shrnutí výzkumného šetření

V završující podkapitole empirické části jsou popsány a interpretovány výsledky vlastního průzkumného šetření, které spočívalo ve snaze objasnit vliv zájmových aktivit na kvalitu života seniorů a porovnat, zda se názory seniorů z Chrudimí a z Chroustovic shodují či odlišují, případně v čem.

Výzkumné šetření probíhalo formou polostrukturovaného rozhovoru s deseti informanty. Osm oslovených informantů bylo z města Chrudim, z toho bylo sedm žen a jeden muž, zbývající dva dotázaní byli z městyse Chroustovice, jedna žena a jeden muž.

Shrnutí výzkumného šetření je rozděleno dle jednotlivých výzkumných otázek. V závěru každé dílčí otázky je provedena komparace zjištěných výsledků z obou obcí.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky 1

Tato dílčí výzkumná otázka zjišťovala, jakým zájmovým aktivitám se informanti věnují a co pro ně znamenají.

Náplň volného času je u jednotlivých informantů rozmanitá. Většina z nich uvádí, že je pro ně důležitý kontakt s rodinou, s vnoučaty. Velká část informantů uvedla, že je baví práce na zahrádce, rádi podnikají výlety a tráví svůj čas v přírodě a s přáteli, věnují se kulturním aktivitám. Převaha informantů uvedla mezi zájmové aktivity četbu nebo televizi. Jedna dotázaná upřednostňuje ruční práce, dvě informantky s oblibou luští křížovky a sudoku. Jedna informantka působí ve svém volném čase jako vedoucí sportovních oddílů pro děti a mládež. Informanti muži tráví svůj volný čas odlišně, jeden chodí rád na fotbal a druhý se věnuje zahradě a focení.

Všichni dotázaní informanti se shodli na tom, že zájmové aktivity jsou pro jejich život důležité, mají na ně pozitivní vliv, a to z různých důvodů: necítí se sami, tráví volný čas se svými vrstevníky, získávají nové vědomosti a znalosti, udržují sociální kontakty, dosahují pocitu uspokojení z práce na zahrádce.

Komparace získaných dat z DVO 1

Z odpovědí informantů na DVO 1 nevyplývá znatelný rozdíl mezi dotázanými z Chrudimi a z Chroustovic. Získaná data dokazují, že senioři z obou obcí, ať z města nebo z městyse, tráví svůj volný čas obdobně, pro všechny seniory jsou zájmové aktivity důležité, mají na ně pozitivní vliv.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky 2

Tato dílčí otázka se zabývala aspekty ovlivňujícími výběr zájmových aktivit seniorů na Chrudimsku.

Většina dotázaných seniorů z Chrudimi odpovídala, že zájmové aktivity si vybírají především podle zájmu, nálady, aktuální nabídky, ale i počasí a zdravotního stavu. Informantka z Chroustovic uvedla, že má ráda kulturní akce, ale z důvodu časové a dopravní dostupnosti musí volit především zájmové aktivity v místě bydliště, i když by jí vyhovovala i nabídka aktivit v Chrudimi.

Pět informantů dává přednost aktivitám individuálním, tři využívají nabídku organizovaných. Pokud si nevyberou, volí raději individuální. Dva informanti upřednostňují organizované aktivity. Nejčastěji zmiňovanou organizovanou aktivitou je návštěva divadla, dále jsou to výlety, turistika a cvičení. Jeden informant uvedl, že se neúčastní žádné organizované aktivity.

Komparace získaných dat z DVO 2:

Odpovědi na druhou výzkumnou otázku se u informantů z Chrudimi a z Chroustovic částečně odlišují.

Většina dotázaných uvedla, že jejich výběr zájmových aktivit je ovlivněn aktuální náladou, nabídkou, počasím či zdravotním stavem.

Z odpovědi informantky z Chroustovic je zřejmé, že ji při výběru zájmových aktivit ovlivňuje dopravní a časová dostupnost. Ráda by využívala nabídky kulturních akcí v Chrudimi (divadlo), ale z Chroustovic je špatné dopravní spojení. Z tohoto důvodu je pro ni návštěva kulturní akce časově náročnější než pro seniory z Chrudimi a raději volí aktivity v místě svého bydliště.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky 3

Třetí výzkumná otázka se doptávala na spokojenost seniorů s četností a nabídkou zájmových aktivit na Chrudimsku a s dostupností informací.

Všichni informanti se shodli na tom, že nabídka je dle jejich názoru dostačující. Dvě z dotázaných by rády využily více z nabízených aktivit, ale jsou ovlivněny zdravím a dopravní dostupností, což jim znemožňuje využívat všechny aktivity, které by chtěly. Přesto si našly jiné aktivity, které je naplňují a uspokojují.

Žádný informant si nestěžoval na nevyhovující čas zájmových aktivit nebo na to, že by mu nějaká aktivita v nabídce chyběla.

Z odpovědí na otázku týkající se zdroje informací o zájmových aktivitách na Chrudimsku vyplývá, že senioři se nejčastěji inspirovali na internetu a v tištěných zpravodajích. Tento měsíčník vychází v obou obcích a je doručován obyvatelům do schránek. Jako další zdroj uvedli informanti webové stránky Chrudimské besedy, Městské knihovny Chrudim, Spolku Hurá na Výlet, dále pak kamarádky a sousedky. Informace lze dle odpovědí získat také na jiných kulturních nebo sportovních akcích, od ostatních účastníků. Dva dotázaní sdělili, že sledují informace ve vývěsní skřínce Klubu českých turistů, aby věděli, jaké výlety spolek připravuje.

Komparace získaných dat z DVO 3

Všichni informanti se shodli na tom, že nabídka zájmových aktivit je dostačující, pouze okolností některým z dotázaných zabraňuje využít všechny možnosti, které se jim nabízejí. Informantka z Chroustovic uvedla, že nabídka organizovaných aktivit v místě bydliště je malá v porovnání s bývalým okresním městem. Informanti z města i z městyse čerpají při zjišťování informací o nabídce zájmových aktivit z obdobných zdrojů.

Shrnutí dílčí výzkumné otázky 4

Poslední dílčí výzkumná otázka zjišťovala, jak informanti vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu jejich života.

Psychickou pohodu uvedli čtyři senioři, mezi další pozitiva plynoucí ze zájmových aktivit zařadili informanti: spokojenost, přátelství, pohyb a udržování se v kondici,

setkávání se s vrstevníky a s přáteli, nové kontakty, radost z práce na zahrádce, učení a poznávání nových míst, relaxace na zahrádce.

Z odpovědí informantů vyplývá, že většina z nich vnímá aktivní stáří jako důležitý faktor ovlivňující kvalitu života. Jako nejdůležitější uvádějí „nezůstat doma sám“, být v kolektivu, s přáteli, s rodinou, být aktivní, učit se novým věcem a poznávat nová místa

Komparace získaných dat z DVO 4

Z odpovědí informantů je zřejmé, že není rozdíl ve vnímání vlivu zájmových aktivit u seniorů ve městě a v malé obci. Všichni dotázaní senioři, bez ohledu na místo bydliště, se shodují na tom, že zájmové aktivity pozitivně ovlivňují kvalitu jejich života.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala zájmovými aktivitami seniorů, především jejich smyslem a vlivem na kvalitu života ve stáří. Cílem práce bylo zjistit a ověřit, jaký význam mají zájmové aktivity na udržení nebo zvýšení kvality života seniorů na Chrudimsku a jak na tuto problematiku nahlízejí oslovení senioři.

Teoretické poznatky, které jsou zpracovány v prvních třech kapitolách, čerpají z odborných zdrojů zaměřujících se na problematiku stáří a stárnutí, objasňujících změny související s touto etapou života a poukazujících na odlišnosti v přístupech a postojích ke stáří jednotlivců. Dále se teoretická část věnovala volnému času a zájmovým aktivitám, jako důležitému determinantu, jehož působením může být život i stáří kvalitnější. V poslední kapitole teoretické části bakalářské práce byly zmapovány organizace, které se svojí činností zaměřují na volnočasové aktivity, jejichž cílem je smysluplného trávení volného času. Z důvodu komparace dvou obcí bývalého okresu Chrudim byla část třetí kapitoly zaměřena na chrudimské organizace a spolky a další část práce směřovala k hodnocení dané problematiky v městysi Chroustovice na Chrudimsku.

Na teoretické kapitoly navazuje vlastní empirické šetření, při kterém bylo osloveno deset informantů, seniorů z Chrudimska. Jelikož v Chrudimi žije významně více obyvatel než v Chroustovicích, bylo záměrně vybráno osm účastníků šetření z bývalého okresního města Chrudim, zbývající dva informanti z Chroustovic. Průzkumné šetření si kladlo za cíl objasnit a porovnat názory seniorů z města a z městyse na význam zájmových aktivit ve vztahu ke kvalitě jejich života, a zároveň vyhodnotit shody či rozdíly zjištěných dat z obou obcí.

Za účelem dosažení cíle výzkumu byla stanovena hlavní výzkumná otázka. Ta byla dále rozpracována do čtyř dílčích výzkumných otázek, k jejichž konkrétnímu objasnění bylo použito devět otázek tazatelských.

Při výzkumném šetření byla využita kvalitativní strategie výzkumu, metoda polostrukturovaného rozhovoru.

Výsledky provedeného šetření dokazují, že všichni dotázaní senioři, z Chrudimi i z Chroustovic, vnímají vliv zájmových aktivit na kvalitu života, a to velmi pozitivně.

Na základě získaných dat lze konstatovat, že senioři z porovnávaných obcí tráví svůj volný čas obdobně, zájmové aktivity považují za důležité a potvrzují, že obohacují jejich život. Z výzkumu vyplynulo, že mezi determinanty, které informanti uvedli jako podstatné při výběru a volbě zájmových aktivit, patří aktuální nálada dotázaných, celoživotní zájem, nabídka aktivit, zdravotní stav, ale i počasí nebo roční období. Pokud lze zobecnit názor informantky z Chroustovic, senioři v Chroustovicích jsou při volbě zájmových aktivit limitováni dopravní a časovou dostupností, a proto nemohou využívat stejně širokou nabídku aktivit, jako senioři v Chrudimi. Přesto, že v malé obci je nabídka kulturního, sportovního či společenského vyžití podstatně nižší než v bývalém okresním městě, všem se jeví jako dostačující. Také senioři z Chrudimi jsou s rozmanitostí a četností aktivit spokojeni.

Průzkumné šetření, vycházející z teoretických poznatků, potvrdilo významnost zájmových aktivit v životě seniorů, s ohledem na jeho kvalitu, konkrétně u seniorů na Chrudimsku. Dle slov dotázaných seniorů je nejdůležitější: „Nezůstat doma sám, být v kolektivu, s přáteli, s rodinou, být aktivní, vzdělávat se, učit se novým věcem a poznávat nová místa.“

Doporučení pro společenskou praxi

Přesto, že šetření bylo malého rozsahu, z výsledků vyplývá, že veřejné instituce i neziskové organizace by měly brát na vědomí demografickou strukturu a nezapomínat na seniorskou část populace. Pravidelně by měly realizovat průzkumná šetření týkající se zájmů a vzdělávacích potřeb seniorů, a výsledky průzkumů zohledňovat ve své činnosti. Za důležitý a vypovídající ukazatel lze považovat spokojenost seniorů s nabídkou zájmových aktivit z hlediska rozmanitosti a četnosti, ale také jejich informovanost o organizacích působících v této oblasti a pořádaných akcích.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk a ČVELA, Rostislav. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. 152 s. ISBN 978-80-246-3404-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva a Vendula Hlavatá. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

GODAROVÁ, Jana a BERAN, Vlastimil. *Manuál volnočasových aktivit seniorů: certifikovaná metodika*. Praha: VÚPSV, 2017. 91 s. ISBN: 978-80-7416-318-0.

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

JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

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

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

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

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. 399 stran. ISBN 978-80-262-1783-1.

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

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 83 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3653-1.

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

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Elektronické zdroje

Česká správa sociálního zabezpečení. *Důchodci v ČR* [online]. Praha: Česká správa sociálního zabezpečení, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://www.cssz.cz/documents/20143/99428/duchodci_v_cr_v_casove_rade.pdf/c75ba336-7353-69a0-7595-eb4d027db7dd.

Český statistický úřad. *Vybrané ukazatele za okres Chrudim v letech 2000–2021* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2022a [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/11272/29135545/CZ0531.pdf/8717eb07-679e-4949-98c5-85805d3065e1?version=1.73>.

Český statistický úřad. *Veřejná databáze: Chrudim (okres Chrudim) demografický vývoj* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2022b [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=profil-uzemi&uzemiprofil=31548&u=__VUZEMI__43__571164#.

Český statistický úřad. *Veřejná databáze: Chroustovice (okres Chrudim) demografický vývoj*. [online]. Praha: Český statistický úřad, 2022c [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=profil-uzemi&uzemiprofil=31548&u=__VUZEMI__43__571547#.

Město Chrudim [online]. Chrudim: Město Chrudim, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.chrudim.eu/>.

Grantová témata na rok 2023. *Město Chrudim* [online]. Chrudim: Město Chrudim, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://chrudim.eu/formulare/ds-1254/p1=1471>.

Hurá na Výlet [online]. Chrudim: Hurá na Výlet, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://huranavylet.cz/>.

Chrudimská beseda [online]. Chrudim: Chrudimská beseda, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.chrudimskabeseda.cz/>.

Městská knihovna Chrudim [online]. Chrudim: Městská knihovna Chrudim, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.knihovna-cr.cz/pro-seniory>.

Vodní zdroje Chrudim [online]. Chrudim: Vodní zdroje Chrudim, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.vz.cz/pro-verejnost/>.

MŠMT. *Zájmové a neformální vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-a-neformalni-vzdelavani>.

TJ Sokol Chroustovice. *Městys Chroustovice* [online]. Chroustovice: Městys Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.obec-chroustovice.net/volny-cas/spolky-sdruzeni/tj-sokol-chroustovice/>.

CHRPA. *Městys Chroustovice* [online]. Chroustovice: Městys Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.obec-chroustovice.net/volny-cas/spolky-sdruzeni/chrpa/>.

SK Chroustovice. *Městys Chroustovice* [online]. Chroustovice: Městys Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.obec-chroustovice.net/volny-cas/spolky-sdruzeni/sk-chroustovice/>.

Spolky a sdružení. *Městys Chroustovice* [online]. Chroustovice: Městys Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.obec-chroustovice.net/volny-cas/spolky-sdruzeni/>.

Odborné učiliště Chroustovice [online]. Chroustovice: Odborné učiliště Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://chroustovice.cz/>.

Městys Chroustovice [online]. Chroustovice: Městys Chroustovice, 2023 [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.obec-chroustovice.net/>.

Přílohy

Příloha A: Přepis rozhovoru s informantem I10

Výzkumník: Dobrý den, jmenuji se Monika Slaninová, studuji na Univerzitě v Hradci Králové, obor Sociální komunikace v neziskovém sektoru a pracuji na své bakalářské práci, která se zabývá vlivem zájmových aktivit seniorů na jejich kvalitu života. Vybrala jsem si Vás jako informanta pro své průzkumné šetření, a ráda bych Vám položila několik otázek. Rozhovor nezabere mnoho času, zhruba půl hodiny. Nemusíte se ničeho bát, pokud byste něčemu nerozuměl, klidně mi to řekněte nebo se zeptejte, a já Vám otázku více vysvětlím. Chtěla bych Vás poprosit o svolení, zda bych si mohla náš rozhovor nahrávat na mobil a dělat si poznámky na papír, abych se k získaným informacím mohla později vrátit a pracovat s nimi. Chtěla bych Vás ubezpečit, že nikde nebude použito Vaše jméno, rozhovor je zcela anonymní. Chcete se na něco zeptat, než začneme?

Informant: Ne, všemu rozumím. Nahrávat si klidně můžete a poznámky si taky klidně dělejte, mně to nevadí. Vnučka taky studuje vysokou školu a říkala, že bude muset dělat nějaké rozhovory, tak se aspoň podívám, jak to probíhá (smích).

Výzkumník: Děkuji. Můžu se zeptat, jak dlouho jste ve starobním důchodu?

Informant: No, počkejte... už víc jak 10 let.

Výzkumník: A jste v něm spokojený?

Informant: Ale joo, jde to. Lepší, kdyby člověk nemusel jezdit po doktorech, ale nestěžuju si.

Výzkumník: Jak trávíte svůj volný čas?

Informant: Vždyť já snad ani žádný volný čas nemám (smích). No, většinu času trávím na zahradě a prací kolem baráku. Večer, když přijdu domů, navečeříme se, a já si pustím počítač. Manželka kouká na televizi nebo si čte časopisy a já si buď stahuju fotky do počítače, protože přes den rád fotím anebo si na něm hledám věci, které mě zajímají. Nedávno mi děti koupily chytrý telefon, tak teď většinu času trávím tím, že si na něm zkouším to, co mi o víkendu ukážou, a chodí k nám kamarád Fanda,

se kterým si zkusíme psát a posílat různé věci přes počítač, mailem nebo přes messenger, jeho to taky učí kluk, když k nim přijede.

Výzkumník: Jsou pro Vás zájmové aktivity důležité?

Informant: No, asi jo, protože se učím nové věci, na počítači si zjišťuju nové informace a taky sem chodí Fanda, rozděláme si víno a vždycky to spolu probereme, to, co nám nejde.

Výzkumník: Podle čeho si vybíráte zájmové aktivity?

Informant: Hlavně podle počasí, od jara do podzimu jsem na zahradě, tam je pořád co dělat, ale v zimě mám více času sedět u počítače. Takže si napište, že podle počasí.

Výzkumník: Věnujete se raději individuálním zájmovým aktivitám nebo si vybíráte z nabízených organizovaných aktivit?

Informant: Určitě individuálním, já se žádných organizovaných neúčastním.

Výzkumník: Vůbec žádných? Ani třeba s manželkou?

Informant: Ne, žádných. Manželka se někdy zlobí, že s ní nikam nechodím (smích).

Výzkumník: Jak jste spokojen s nabídkou a počtem zájmových aktivit?

Informant: Já víc nepotřebuji, vystačím si se zahradou, počítačem a foťákem, takže za mě dostačující.

Výzkumník: Jak se dozvídáte o zájmových aktivitách na Chrudimsku?

Informant: No, já nic moc nezjišťuju, když nikam nechodím, ale každý měsíc nám chodí zpravodaj do schránky anebo na počítači na internetu. Jo a taky manželka mi vždycky hlásí, co kde bude

Jaká pozitiva Vám přinášejí zájmové aktivity? Třeba jestli se lépe cítíte po psychické stránce nebo pohyb nebo znalost něčeho nového nebo třeba nové kontakty?

Informant: Pohyb asi moc ne, bolí mě nohy. Asi teda relaxaci na zahrádce, protože i když je to práce, tak při tom relaxuju, mám radost z toho, co vypěstuju, něco si necháme a něco dáme dětem. Jsem na čerstvém vzduchu. No a pak asi získávání nových informací a dovedností, hlavně teda asi při práci na počítači

anebo s tím mobilem, jak už jsem říkal. To umí spoustu věcí, to by člověk neřekl (smích).

Výzkumník: Myslíte si, že díky svým zájmovým aktivitám máte život kvalitnější (plnohodnotnější)?

Informant: Myslím, že jo, kdybych neměl zahradu, nevím, co bych dělal. Je to jak fyzická práce, tak odpočinek. A jsem rád, že mám kolem sebe děti a vnoučata, protože od nich se snažím naučit třeba na tom mobilu nebo jak se upravují fotky v počítači.“

Výzkumník: Moc Vám děkuji za rozhovor, za Vaše odpovědi a za čas, který jste mi věnoval. Mějte se hezky, buďte zdravý a ať Vás stále baví zahrádka. Na shledanou.