

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav sociálních studií

**Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů (se zaměřením  
na klienty pečovatelské služby v Chrudimi)**

Bakalářská práce

Autor: Ivana Nováková  
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální komunikace v neziskovém sektoru  
Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.  
Oponent práce: Mgr. Alena Knotková



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Ivana Nováková

**Studium:** P19K0365

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

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

**Název bakalářské práce:** **Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů (se zaměřením na klienty pečovatelské služby v Chrudimi)**

**Název bakalářské práce AJ:** Education and hobby activities of the elderly (with a focus on the clients of the care service in Chrudim)

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

Bakalářská práce je zaměřena na vzdělávání a zájmové aktivity seniorů. Teoretická část se věnuje obecným východiskům tématu, zejména osobnosti seniora, periodizaci stáří, trávení volného času seniorů a celoživotnímu vzdělávání. Součástí práce je vlastní empirické šetření malého rozsahu. Cílem bakalářské práce je zjistit a vyhodnotit, jakou úlohu hraje vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi.

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

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

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

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

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

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

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

**Oponent:** Mgr. Alena Knotková

**Datum zadání závěrečné práce:** 1.2.2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů* (se zaměřením na klienty pečovatelské služby v Chrudimi) vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 21. 04. 2022

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Ivě Jedličkové, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady a podnětné připomínky a za její vstřícnost.

## **Anotace**

NOVÁKOVÁ, Ivana. *Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů (se zaměřením na klienty pečovatelské služby v Chrudimi)*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 52 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá vzděláváním a zájmovými aktivitami seniorů. V teoretické části práce se nejprve zaměřuje na obecná východiska tématu. Tyto kapitoly pojednávají o stáří a stárnutí, periodizaci stáří, zabývají se osobností seniora a aktivním a pasivním stářím. Práce se dále věnuje volnému času seniorů, vzdělávání a zájmovým aktivitám seniorů. V další části popisuje instituce nabízející vzdělávání a zájmové aktivity seniorům. Jsou zde představeny možnosti, které jsou nabízeny seniorům ve městě Chrudim. Závěrečná část bakalářské práce popisuje koncepci a realizaci výzkumného šetření provedeného kvalitativní strategií. Tento výzkum je realizován pomocí polostrukturovaného rozhovoru se seniory, klienty pečovatelské služby v Chrudimi. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak velkou roli hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi.

Klíčová slova: senior, stáří, volný čas, vzdělávání seniorů, zájmové aktivity

## **Annotation**

NOVÁKOVÁ, Ivana. *Education and hobby activities of the elderly (with a focus on the clients of the care service in Chrudim)*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 52 s. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the issues related to education and leisure activities for elderly people. The theoretical part of the thesis focuses on general principles of the topic. These chapters describe especially old age, aging, age allocation, personality of elderly person and actively and passively spend the old age. The next part of the thesis is about the leisure time, the education, and hobby activities for elderly people. The institutions, which offer education for elderly people in Chrudim, are described in the following part. The conception and the way of realization of the research is described in the last chapter of the thesis. The research itself is conducted by a qualitative strategy and carried out by a half-structured interview with elderly people who are taken care of in care services in Chrudim.

A purpose of this thesis is to find out how important role education and leisure activities play in the life of clients who are taken care of by care services in Chrudim.

Key words: elderly person, old age, leisure time, education for elderly people, hobby activities

## **Prohlášení**

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

Datum: .....

Podpis: .....

## **Obsah**

<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Senior a stáří .....</b>	<b>11</b>
1.1 Stárnutí a stáří .....	11
1.2 Periodizace stáří .....	14
1.3 Aktivní a pasivní stáří .....	16
<b>2 Senior a možnosti využití volného času .....</b>	<b>20</b>
2.1 Volný čas seniorů .....	20
2.2 Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů .....	22
2.3 Instituce zabývající se edukací seniorů .....	26
2.4 Možnosti vzdělávání a zájmových aktivit seniorů v Chrudimi.....	30
<b>3 Průzkum postojů seniorů k úloze vzdělávání a zájmovým aktivitám .....</b>	<b>33</b>
3.1 Koncepce výzkumného šetření .....	33
3.2 Realizace výzkumného šetření .....	36
3.3 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace.....	37
3.4 Shrnutí výzkumného šetření.....	47
<b>Závěr .....</b>	<b>49</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>50</b>



## Úvod

Tématem bakalářské práce jsou vzdělávání a zájmové aktivity seniorů. Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová konstatují, že senioři tvoří poměrně velkou část naší populace a do budoucna podle demografických prognóz bude zákonitě počet seniorů narůstat (Špatenková, Smékalová, 2015). Současná kvalitní lékařská péče, životní styl a péče o vlastní zdraví lidem umožňují i v seniorském věku dál žít aktivním životem a dožít se vysokého věku. Podpora aktivního životního stylu seniorů, především jejich dalšího vzdělávání, jim umožňuje samostatnost a nezávislost na okolí.

V souvislosti se vzděláváním a zájmovými aktivitami seniorů je důležité si uvědomit, že seniorem může být člověk po odchodu do starobního důchodu, ale také člověk starší devadesáti let. Hovoříme tedy o časovém rozpětí minimálně třiceti let. Dále je důležité zmínit, že se jedná o velmi různorodou skupinu zahrnující seniory s různým vzděláním, životními zkušenostmi a názory, zdravotními problémy, žijící v odlišných podmínkách.

Cílem společenských institucí je nabídnout seniorům aktivní a zároveň kvalitní prožití této části jejich života a zachování maximální možné soběstačnosti. Umožnit jim, aby zúročili svoje celoživotní zkušenosti, aby se mohli dále věnovat svým zájmům a zálibám, nebo je povzbudit k tomu, aby vyzkoušeli nové aktivity, na které třeba neměli čas nebo odvahu. Vzdělávání a zájmové aktivity mohou seniorům pomoci navázat nové sociální kontakty, zdokonalit své schopnosti, získat nové podněty, znalosti a dovednosti.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak velkou roli hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi. Zjistit, jak senioři tráví volný čas, jakých vzdělávacích a dalších zájmových aktivit se účastní, podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní, a jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze dvou kapitol a věnuje se obecným východiskům tématu. Kapitola první pojednává o stárnutí, stáří, periodizaci stáří, osobnosti seniora a aktivním a pasivním stáří. Následující kapitola se zabývá volným časem seniorů, celoživotním vzděláváním seniorů a zájmovými aktivitami seniorů, nejprve v teoretické rovině a posléze již přímo možnostmi, které jsou seniorům nabízeny ve městě Chrudim, a to především Centrem sociálních služeb a pomoci, Chrudimskou besedou, Městskou knihovnou Chrudim a městem Chrudim.

Praktická část bakalářské práce je uvedena ve třetí kapitole. Součástí je vlastní empirické šetření menšího rozsahu, které jsem se rozhodla provést kvalitativním zkoumáním pomocí polostrukturovaného rozhovoru se seniory, klienty pečovatelské služby v Chrudimi.

Závěrečná část bakalářské práce popisuje a hodnotí výsledky z provedeného výzkumného šetření. Porovnává sebraná data týkající se využití volného času seniorů. Vyhodnocuje, jakou roli hrají vzdělávání a zájmové aktivity v jejich životě. Přínosem bakalářské práce je potom především snaha o bližší objasnění potřeb seniorů a o možnostech přizpůsobit vzdělávací a zájmové aktivity jejich potřebám a přáním.

# 1 Senior a stáří

Tato kapitola bakalářské práce se nejprve věnuje základní terminologii, která souvisí s daným tématem. Jako první je definován pojem stárnutí. Náhledy různých autorů na lidský život a dobu, kdy člověk začíná stárnout, se výrazně liší. Následuje vymezení pojmu stáří a samotné osoby seniora. Dále se kapitola bude věnovat periodizaci stáří a aktivnímu a pasivnímu stáří.

## 1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je proces, který se nevyhne nikomu z nás, tak jako i samotné stáří. Lze těžko přesně říct, kdy si člověk uvědomí, že stárne. Je to v době, kdy se mu na hlavě objeví první šediny, nebo v době, kdy se objeví první vrásky? Znamky stárnutí se u každého jedince projevují jinak. Někdo stárne pomalu a někdo rychleji, někdo začne stárnout dříve a někdo později. Stáří fyzické a stáří mentální nemusí jít ruku v ruce.

Během posledních několika desetiletí se výrazně prodloužila délka lidského života. Lidé se dříve nedoživali tak vysokého věku jako generace dnešních seniorů. Jak uvádí Helena Haškovcová (2010), v dobách minulých bylo vzácné dožít se vysokého věku. Děti umíraly v kojeneckém věku, a pokud se dožily dospělosti, hrozily jim nemoci nebo úrazy, které lékaři neuměli léčit. Svoji roli hrála také chudoba, velká fyzická námaha, ale i špatné hygienické podmínky. Pokud měl někdo štěstí a dožil se vyššího nebo i vysokého věku, byl společností uznáván, protože mohl dál všem předávat léty nabyté zkušenosti, moudrost a vzpomínky. „*Po dobu několika staletí bylo vyzrálé stáří vzácné, a proto žádoucí*“ (Haškovcová, 2010, s. 33).

Jiřina Ondrušová poukazuje na to, že každý člověk se v průběhu života setkal se stárnutím. Lidé v jeho okolí stárnou, stárne on sám i jeho děti. Nelze však stárnutí považovat jen za postupné ubývání sil a opakované ztráty. Je to životní etapa, která stejně jako ta předešlá přináší nová očekávání a rozčarování, zkušenosti, potěšení i zármutky. Lidé se musí naučit, jak správně stárnout, protože kvalita života ve stáří závisí na přístupu každého člověka (Ondrušová, 2011).

V souvislosti se stárnutím se objevují i názory, že člověk začíná stárnout od narození, což konstatuje například Helena Haškovcová. „*Každý člověk stárne již od narození a každý stárne „jinak“.* Proces stárnutí je vždy diskontinuitní, což znamená, že v některých

*obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji*“ (Haškovcová, 2010, s. 20).

Také Pavel Mühlpachr se přiklání k tomu, že stárnutí je celoživotním procesem. „*Stárnutí je celoživotní proces, jehož involuční projevy se stávají zřetelnějšími zhruba od přelomu 4. a 5. decenia, a to v závislosti na náročnosti prostředí*“ (Mühlpachr, 2004, s. 18).

Někteří autoři se však o stárnutí zmiňují až v souvislosti s přibývajícím věkem a fyziologickými změnami organismu člověka. Monika Žumárová konstatuje, že „*se stářím souvisí i proces stárnutí. Stárnutí je možné považovat za přirozený a biologický proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv*“ (Žumárová, 2012, s. 39).

Rovněž Rostislav Čevela, Zdeněk Kalvach a Libuše Čeledová popisují stárnutí jako soubor záporných změn, které se objevují u jedince postupně, variabilně, v různém věku a v odlišných orgánech, ale až po dosažení sexuální zralosti a poté, co se jim jedinec přizpůsobí (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Během svého života musí člověk ujit dlouhou cestu, a pokud má štěstí, projde všemi jeho etapami. Lidský život můžeme rozdělit na jednotlivá období, a každé z těchto období je pro člověka důležité. Nejprve je to období dětství, poté mládí, následuje doba zralosti a poslední etapou života člověka je stáří. Stáří je životní etapa jedince, kde horní hranice stáří je vymezena smrtí. Spodní hranice pak není přesně vymezena, protože jednotlivé příznaky stáří se objevují postupně.

Libuše Čeledová, Zdeněk Kalvach a Rostislav Čevela (2016) definují stáří jako závěrečnou etapu ontogeneze, která život člověka ukončuje po stránce osobnostní, dušení, spirituální a tělesné.

Podle Petra Saka a Karolíny Kolesárové mají stáří a dětství spolu hodně společného. „*Stáří a dětství jsou životní fáze od sebe nejvíce vzdálené, a přesto mají k sobě blízko. Stáří a dětství jsou ohraničené nebytím, dítě přichází z nebytí, starý člověk do něho odchází. Dítě získává na síle a jeho schopnosti rostou, senior sílu ztrácí a jeho schopnosti klesají*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 13). Autoři dále uvádí, že v této životní fázi jedinec vzpomíná na své dětství a srovnává svůj život se svými představami a s hodnotami, které mu rodina předala (tamtéž).

Rostislav Čevela, Zdeněk Kalvach a Libuše Čeledová v této souvislosti hovoří o fenotypu stáří, který se projevuje funkčními a morfologickými změnami probíhajícími různou rychlostí a u různých jedinců individuálně. Na fenotyp má vliv zdravotní stav jedince, životní styl, psychické i sociálně ekonomické vlivy (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Definovat a stanovit stáří jako etapu lidského života je složité a většinou pouze orientační. Vzhledem k tomu, že každý člověk stárne jinak, působí na něho jiné vnější a vnitřní vlivy, životní prostředí, zdraví, genetické predispozice, nelze přesně určit, kdy je člověk starý.

Libuše Čeledová, Zdeněk Kalvach a Rostislav Čevela používají jako měřítko pro posuzování stáří kalendářní věk, biologické parametry a sociální status jedince. Stáří tedy dělí na biologické, kalendářní a sociální (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Titíž autoři konstatují, že biologické stáří člověka nelze stanovit, protože neexistují indikátory, podle kterých by bylo možné biologické stáří určit. Je možné pouze hodnotit, zda je jedinec způsobilý k jednotlivým úkonům, a to bez ohledu na svůj věk. Kalendářní stáří lze oproti biologickému stáří určit jednoznačně a velmi snadno. Tím, jak se neustále zlepšuje zdravotní a funkční stav populace, posouvá se hranice stáří do vyššího věku. Sociální stáří je určováno především sociálními změnami, ke kterým dochází v životě jedince. Jedná se především o odchod do starobního důchodu a s tím spojenou změnu společenského postavení a pokles příjmů. Jedinec se tak ocitá v postavení starého člověka, seniora (tamtéž).

Seniorem se člověk nestane ze dne na den. Tato změna přichází plynule přechodem z období zralosti. Hranice, kdy se člověk stane seniorem, může být určena právě odchodem do starobního důchodu. Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová konstatují, že *„pojem senior není v naší legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně vymezen. Je používán jako synonymum pro označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu, to ale není zcela přesné a může to být i zavádějící“* (Špatenková, Smékalová, 2015 s. 47).

Anna Petřková a Rozália Čornaničová uvádí, že pojem senior se začal používat hlavně ve vzdělávání, protože jeho význam je neutrální. Je to slovo nezatížené emocemi, obsáhne celou etapu stáří, je kladně přijímáno a užíváno i účastníky vzdělávání (Petřková, Čornaničová, 2004). Helena Haškovcová konstatuje, že pojem senior označuje staršího

člověka, ale zároveň také nejstaršího a váženého člena určitého společenství (Haškovcová, 2012).

V naší společnosti se k označení starších lidí používají slova jako důchodce, senior a geront. Tato označení by měla být používaná jako nestranná, ale není tomu tak. Můžeme se ale také setkat s pojmy babička a dědeček nebo stařenka a stařeček.

Helena Haškovcová konstatuje, že v minulosti se staří lidé nevyhnuli hanlivému pojmenování, jako stařena a stařec, jindy zase bába a dědek. V sedmdesátých letech dvacátého století se začíná objevovat v odborných publikacích slovo geron nebo geront. V té době se vžil i pojem přestárlí občané. Jednalo se však o ostudné pojmenování, což mělo za následek celkový negativní obraz stáří. Dalším pojmem, který byl jistou dobu používán, byl pojem dříve narození občané. Zřejmě nejvhodnějším a nejjednodušším se jeví označení starší občané (Haškovcová, 2010).

## 1.2 Periodizace stáří

Během existence lidského pokolení se měnila i pomyslná hranice stáří. Lidé se dožívali vyššího věku a tím, jak populace stárkla, posouvala se i hranice stáří. Dana Benešová uvádí, že *„stáří je jedno z nejhezčích a nejvýznamnějších období našich životů. Ačkoliv je nevyhnutelnou perspektivou každého z nás, příliš si tento fakt neuvědomujeme, dokud nás nepotká. Nejen mladé osoby, ale i lidé středního věku o stáří příliš dopředu nevědí. Není motiv se o něj zajímat, neboť se zdá být v nedohlednu“* (Benešová, 2014, s. 125).

Věková hranice, kdy se člověk stane seniorem, není přesně vymezena. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučila členění lidského života na patnáctileté věkové periody:

- 60-74 let senescence neboli počínající, časné stáří
- 75-89 let kmetství neboli senium, vlastní stáří
- 90 let a více patriarchum neboli dlouhověkost

(Mühlpachr, 2004).

Členění a terminologie podle Anny Petřkové a Rozálie Čornaničové jsou stejné jako členění Světové zdravotnické organizace (WHO), ale liší se v pojmenování jednotlivých etap:

- 60-74 let rané stáří, starší věk, pro jednotlivce se používá označení starší člověk, v gerontagogice termín mladší senior,
- 75-89 let vlastní stáří, pro jednotlivce se používá označení starý člověk, v gerontagogice termín starý senior
- 90 a více let dlouhověkost, velmi staří senioři

(Petřková, Čornaničová, 2004).

Lidé se dožívají vyššího věku, proto se posunula věková hranice pro odchod do starobního důchodu. Došlo také k úpravě jednotlivých časových period, určující etapy stáří. Dřívější periodizace stáří dělila jednotlivé etapy na časové úseky po patnácti letech a stáří vymezovala od šedesáti let. Aktuální periodizace člení časové úseky po deseti letech a věkovou hranici určující stáří vymezuje až od šedesáti pěti let.

Helena Haškovcová uvádí, že „za starého člověka je považován každý, kdo dosáhl penzijního věku. I přes rozdíly penzijních systémů mezi jednotlivými státy je jím většinou 65letý občan. Jak se postupně zvyšuje věková hranice pro odchod do penze, „posunuje“ se i věkové pásmo, které označujeme jako období stáří“ (Haškovcová, 2010, s. 20-21).

Také Pavel Mühlpachr rovněž uvádí členění od 65. roku života jedince:

- „65-74 mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, času, aktivit, seberealizace),
- 75-84 staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob),
- 85 a více velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)“

(Mühlpachr, 2004, s. 23).

Dana Benešová také vymezuje stejné periody stáří jako Pavel Mühlpachr, liší se pouze v pojmenování: mladé stáří, staré stáří a velmi staré stáří. Dále uvádí, že hranice stáří se obvykle udává od 65 let. Tato hranice ale není objektivní, protože rysy, kterými se stáří liší od předešlých etap, nejsou pevně a jasně dané (Benešová, 2014).

Pavel Mühlpachr se dále zmiňuje o dlouhověkosti, tedy o pokročilém věku, což je věk nad devadesát let. Dlouhověkých lidí je v populaci pouze minimum, ale jejich počet se zvyšuje s tím, jak stoupá životní úroveň, snižují se nároky na tělesnou zdatnost jedinců a v souvislosti s pokroky medicíny (Mühlpachr, 2004).

Jaro Křivohlavý se rovněž zmiňuje o dlouhověkosti. Fáze lidského života dělí do čtyř etap. První dvě fáze života jsou mládí a střední věk. Třetí fáze života je život v důchodu, tzn. období od 65 do 85 let. Zde není podstatné, zda senior je poživitelem starobního důchodu či nikoliv. Čtvrtá fáze života je přípravou na odchod, jedná je o věkovou kategorii 85 let a více. Tuto kategorii seniorů nazývá dlouhověcí (Křivohlavý, 2011).

A právě seniory, kteří jsou ve třetí etapě svého života, se bude zabývat tato bakalářská práce.

### **1.3 Aktivní a pasivní stáří**

Za posledních dvacet let se životní styl starších lidí velmi změnil. Prodloužila se délka života, zlepšil se zdravotní stav a životní úroveň lidí. Senioři, vstupující do senia, tak mají větší možnosti pokračovat ve svých aktivitách a prožít aktivní stáří. Limitujícím faktorem však mohou být tělesné a psychické schopnosti, nebo finanční situace.

V současné době se často hovoří o kvalitě života ve stáří. Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová konstatují, že kvalita života je vyjádřena tím, jak senior posuzuje svoji životní situaci. V jeho hodnocení jsou obsaženy jak pozitivní faktory, tak i negativní faktory. Pozitivní faktory mohou být uspokojivé sociální vztahy, dostatek finančních prostředků, dobré vztahy v rodině, vlastní nezávislost a společenský život. Negativními faktory nedostatek finančních prostředků, zhoršený zdravotní stav, dlouhodobou nemoc či snížená soběstačnost (Špatenková, Smékalová, 2015).

Aby mohl senior ve stáří vést kvalitní život, měl by se na tuto životní etapu předem připravit. Podle Heleny Haškovcové by příprava na stáří měla proběhnout ve třech etapách:

- dlouhodobá příprava – celoživotní příprava a vytvoření pozitivních vztahů ke stárnutí a stáří;



- střednědobá příprava – začíná v produktivním věku, přibližně 10 let před nástupem do starobního důchodu, součástí by měl být zdravý způsob života, psychická příprava na stáří a dobré vztahy v rodině;
- krátkodobá příprava – začíná 3 až 5 let před nástupem do starobního důchodu, součástí je optimalizace bydlení, případně blízkost dětí, vybavení domácnosti, obměna spotřebičů a vytvoření finanční rezervy

(Haškovcová, 2010).

Dříve se senioři po odchodu do starobního důchodu věnovali péči o vnoučata, případně ještě o vlastní rodiče. V dnešní době je sice péče o příbuzné také na pořadu dne, ale kromě toho se senioři více věnují sami sobě a svým zájmům. Začínají se více zajímat o vzdělávání, o cestování, kulturu a sport. „*Životní způsob ve vyšším věku jednoznačně ovládlo úspěšné stárnutí a aktivní stáří*“ (Čevela et al., 2014, s. 36).

U dnešní generace seniorů je již patrná příprava na stáří. Jak uvádí Rostislav Čevela et al., u seniorů „*dochází k výrazné diferenciaci mezi lidmi s lepším zdravím, lepším funkčním stavem, obvykle s dlouhodobě zodpovědnějším přístupem k životu, větší aktivitou a cílesměrností, obvykle také s vyšším vzděláním i příjmem a lidmi s pasivními, apatickými, s rychle klesajícím potenciálem zdraví, s nezdravým způsobem života, obvykle s nižším vzděláním a v horší ekonomické situaci. Jde o rozdíl mezi úspěšným a neúspěšným stárnutím včetně psychosociálních a sociálně-ekonomických determinant, které se na obou frontách podílejí*“ (Čevela et al., 2014, s. 36).

Aktivní stáří pomáhá seniorům vyplnit volný čas po odchodu do starobního důchodu. Část seniorů dál zůstává aktivní v pracovním procesu na celodenní úvazek, jiní svoje pracovní aktivity realizují formou brigád nebo krátkodobých pracovních úvazků a někteří se věnují již jen volnočasovým aktivitám, kterým se věnovali před odchodem do starobního důchodu.

„*O aktivitě ve stáří rozhodují čtyři dimenze, kterými jsou společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností*“ (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 95). Dále autoři konstatují, že pro sociální začlenění seniorů je důležité bydlení a uplatnění na trhu práce, které se pro ně stává jednak zdrojem příjmů, mohou zde uplatnit svoje pracovní schopnosti, realizovat se, získat společenské postavení a nové sociální kontakty (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Titíž autoři hovoří o přizpůsobení se seniora na měnící se životní situaci a na ubývání sil. Vymežují tři okruhy teorií vzájemně se překrývající:

- teorie aktivního stáří – záměrem je uchování současných aktivit, případně úprava podmínek;
- teorie substituční – záměrem je vybrat z provozovaných aktivit náročné a zatěžující a nahradit je jinými aktivitami;
- teorie postupného uvolňování – záměrem je úmyslné ukončení aktivit a činností a smíření se se stářím.

(tamtéž).

Velký vliv na úspěšné stárnutí a zdravé stáří má životní způsob jedince. Zdravý způsob života, přiměřená tělesná aktivita, posilování sociálních vztahů a psychická aktivita mají velký význam v životě seniora. Umožňují mu prožít aktivní stáří.

Libuše Čeledová, Zdeněk Kalvach a Rostislav Čevela konstatují, že pasivní způsob života ovlivňuje tělesné, duševní, sociální a spirituální složky člověka:

- Tělesná pasivita způsobuje pokles fyzické zdatnosti, což vede k dalšímu omezování fyzických aktivit. Následuje dušnost, posedávání nebo ztráta soběstačnosti, úbytku svalů, zpomalení chůze, problémy s rovnováhou.
- Důsledkem duševní pasivity může být v krajním případě až sociální exkluze. Pasivita má za následek zmenšování slovní zásoby, zhoršování paměti a ustrnutí ve znalostech a orientaci ve společenském vývoji.
- Sociální pasivita má dopad na ztrátu kontaktů a omezení komunikace, což vede k izolaci a osamělosti seniora. To vše má dopad i na psychickou pasivitu, přičemž se ztrátou kontaktů souvisí i pasivita tělesná.
- Spirituální pasivitu doprovází ztráta životního smyslu a odevzdání se osudu.

(Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Na duševní a tělesný stav seniora mají velký vliv jeho zájmy a koníčky. Ty seniora udržují v dobré náladě, a přitom se vůbec nemusí jednat o finančně nákladné záliby. Důležité je, aby se senior těmto aktivitám věnoval pravidelně. Jeho záliby by měly mít vliv na oblast fyzickou, psychickou a sociální. Jedná se například o ruční práce, četbu knih, sledování televize, vaření, úklid a starost o zahradu. Pro seniory může být čtení knih a sledování televize přínosné, pokud je to může nějakým způsobem obohatit. Zároveň tomu nesmí

být na úkor pohybových aktivit. Vše by se mělo odvíjet od aktuálního zdravotního stavu, fyzických a psychických možností. Smysluplné využití volného času vede k celkové spokojenosti a dobrému pocitu seniora.

Češi byli po několik generací chataři, chalupáři a zahrádkáři, na svých chatách a chalupách trávili podstatnou část volného času. Jednalo se většinou o lidi z města, kterým chybělo soukromí, klid a třeba i pobyt v přírodě. Po odchodu do starobního důchodu se jich mnoho na své chalupy přestěhovalo. Někdo natrvalo, pro někoho je to pouze sezónní záležitost. Právě ve svých víkendových domech mají možnost se realizovat a získat tak smysluplné a vyvážené využití volného času a pobytu v přírodě.

Pokud bychom srovnali možnosti seniorů žijících ve městech a na vesnici, můžeme konstatovat, že se liší. Pro městské seniory jsou volnočasové aktivity mnohdy dostupnější. Volný čas si mohou sami organizovat nebo si vybírat z nabízených aktivit. Senioři žijící na venkově obvykle tráví svůj čas starostí o dům, péči o zahradu a případně o zvířata. Všechny tyto činnosti tak udržují seniora aktivního.

## 2 Senior a možnosti využití volného času

Tato kapitola se bude nejprve zabývat volným časem seniorů. Následovat bude celoživotní vzdělávání, které se týká celé společnosti, nejen seniorů. Další část této kapitoly bude pojednávat o vzdělávání a zájmových aktivitách seniorů, v čem mohou být pro seniory přínosem, jaká je motivace seniorů k dalšímu vzdělávání a jaký je přínos edukačních aktivit. Dále se bude věnovat institucím, které nabízejí vzdělávání seniorům, a také organizacím, které zajišťují zájmové aktivity pro seniory. Budou zde představeny možnosti, které mají senioři v oblasti vzdělávání a zájmových aktivit v Chrudimi.

### 2.1 Volný čas seniorů

Většina lidí se na odchod do starobního důchodu těší. Láká je vidina velkého množství volného času. Když tato životní etapa nastane, často je zaskočí nepřipravené. Náhlá změna v jejich životě může být pro některé seniory obtížná.

Petr Sak a Karolína Kolesárová konstatují, že pro seniora, který ze dne na den opustil svoji pracovní aktivitu, může tato skutečnost být traumatizující. Je to největší změna, která se odehrává v jeho životě, a to jak po stránce ekonomické, sociální, tak i psychické (Sak, Kolesárová, 2012).

Jitka Suchá a Iva Holmerová rovněž uvádí, že odchod do penze mohou lidé vnímat negativně a může to pro ně být stresující událost. Pro někoho to může také znamenat, že ztratil svoji sociální pozici. Některým seniorům může trvat delší dobu, než se s danou situací vypořádají a začnou ji přijímat kladně (Suchá, Holmerová, 2019).

Podoba odchodu do starobního důchodu je různá. Někteří senioři dál pracují na plný nebo částečný úvazek, někdo přestane pracovat ze dne na den. I když se člověk na tuto etapu svého života zpravidla předem připravuje, může ho i tak zaskočit náhlé množství volného času. V tradiční společnosti lidé pracovali, dokud jim na to stačily síly. Poté, co jim síly postupně docházely, vykonávali méně náročné práce, a tak byli pro společnost stále užiteční a nepřipadali si vyčlenění.

Dnešní doba na rozdíl od dob minulých nabízí seniorům nové výhody spočívající v zavedeném důchodovém systému. „*Předností současnosti je naopak důchodový systém, v němž se jedinec celoživotně podílí na jeho financování a po ukončení pracovní činnosti je finančně zajištěn*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 131).

Z výsledků výzkumů Petra Saka a Karolíny Kolesárové vyplývá, že česká populace spatřuje v životě seniora množství pozitiv, oproti jeho předešlým etapám. Jako největší výhodu lidé spatřují velké množství volného času, kvalitu životního stylu seniora, možnosti klidu a relaxace, a také to, že senioři už nemusí chodit do práce (Sak, Kolesárová, 2012).

Volný čas je pro toho, kdo ho nemá, vzácný. Pro toho, kdo ho má nadbytek, se stává přítěží. Mnohdy si volný čas vůbec neuvědomujeme, a považujeme ho za běžnou součást našeho života. Kamil Janiš a Jitka Skopalová konstatují, že volný čas existuje pouze v případě, že si ho lidé dokážou uvědomit a vymezit v životě. Aktivitu, které v tomto čase provozují, mohou ovlivnit jejich život pozitivně i negativně. Volný čas se také mění v kontextu vývoje jedince, a to jak po stránce obsahové, tak po stránce časové (Janiš, Skopalová, 2016).

Monika Žumárová konstatuje, že *„samotný pojem volný čas může být chápán jako pozitivní i negativní. V negativním slova smyslu znamená volný čas zbývající dobu, která zůstala po splnění všech povinností, jako je studium, práce, úkoly v domácnosti a uspokojení základních fyziologických potřeb. Pozitivní význam pojmu zdůrazňuje možnost svobodně se realizovat, bez časových či pracovních omezení si svobodně volit činnosti.“* (Žumárová, 2012, s. 62). Táž autorka pak uvádí, že volný čas seniorů je možné vnímat stejně. Senioři sice už nemají studijní nebo pracovní povinnosti, ale mají povinnosti v domácnosti a mohou pomáhat svým dětem třeba s vnoučaty. Volný čas v pozitivním významu je tedy ten, který jim zbude po splnění těchto povinností (tamtéž).

Většina seniorů je na začátku senia relativně zdravá, soběstačná a aktivní, což se s přibývajícím roky může pomalu nebo rychle měnit. Svůj čas již senioři nemusí dělit mezi nutné povinnosti a volný čas. Mají velké množství volného času, o kterém si sami rozhodují.

Jitka Suchá a Iva Holmerová konstatují, že k lepší adaptaci seniora na stáří může významně přispět smysluplné vyplnění volného času. Tím, že má senior v důchodu více času, může se zabývat aktivitami, na které doposud neměl čas, nebo těmi, které ho zajímají. S věkem se člověk mění a mění se i jeho zájmy a záliby, proto může seniora například zaujmout i to, čím dříve opovrhoval (Suchá, Holmerová, 2019).

Pro volný čas je charakteristické, že ho mohou lidé trávit podle svých představ. Je jenom na jejich rozhodnutí, časových možnostech, schopnostech a zájmech, jak ho budou trávit. Michal Šerák uvádí, že „volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy člověk žije sám pro sebe a může se svobodně realizovat“ (Šerák, 2009, s. 37).

Monika Žumárová konstatuje, že kvalitně trávený volný čas patří ke zdravému životnímu stylu. Funkce, které by měl volný čas plnit, jsou:

- funkce regenerační a zdravotně hygienická – spočívá v obnově sil a v udržování duševní kondice a fyzického zdraví;
- funkce vzdělávací a sebevzdělávací – zahrnuje fyzické a duševní aktivity a potřebu získávat nové poznatky;
- funkce kompenzační – potřeba obnovy sil a uvolnění;
- funkce socializační – jedná se o potřebu společenského uplatnění.

(Žumárová, 2012).

Autorka dále zmiňuje, že pro seniory jsou všechny tyto funkce významné, záleží na seniorovi, která z nich v jeho životě bude prioritní, či významnější. Jaké aktivitě se bude senior věnovat, záleží na jeho psychickém, zdravotním a mentálním stavu (tamtéž).

Motivace a důvody, které vedou seniory k zapojení do volnočasových aktivit, jsou různé. Někdo chce být co nejdéle aktivní a soběstačný, někdo jen nechce být osamělý. Jiný to dělá proto, že na to doposud neměl čas a že ho to baví a zajímá.

## **2.2 Vzdělávání a zájmové aktivity seniorů**

### **Vzdělávání seniorů**

Vědomosti, které člověk získá v průběhu školního vzdělávání, mu nevystačí na celý život. Každý jedinec by se měl v průběhu celého života dále vzdělávat, aby udržel krok s rozvojem společnosti a vývojem techniky. Důvody k dalšímu vzdělávání jsou různé. Pro někoho to může být lepší uplatnění na trhu práce, někdo se touží naučit cizí jazyk, jiný zase získat nové dovednosti nebo si naplnit volný čas.

Nedílnou součástí celoživotního učení je i vzdělávání v seniorském věku. Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová poukazují na důvody vzniku a rozvoje seniorského vzdělávání. Tím byla snaha o udržení rovnoprávného postavení seniorů vzhledem

k dalším věkovým skupinám. Současně bylo nutné podpořit aktivity seniorů a pomoci jim se začleněním do společnosti (Špatenková, Smékalová, 2015).

Pro seniory je důležité, aby se dále vzdělávali a neukončili proces učení s odchodem do starobního důchodu. Senioři by si měli najít uplatnění, aby měli cíl, kam svůj život dál směřovat. Vzdělávání seniorům pomáhá nejen smysluplně trávit volný čas, udržet kontakt se společností, navázat nové vztahy, ale především zvyšuje kvalitu jejich života, dále pomáhá předcházet ageismu a může jim výrazně usnadnit život.

Jaroslav Veteška poukazuje na nutnost průběžného vzdělávání a aktivizace seniorů, které jim mohou pomoci zvládnout každodenní životní úkoly a zároveň jim usnadní přizpůsobit se v dalších etapách stáří. Vzdělávání seniorům také pomůže s orientací v současných životních podmínkách a umožní jim se samostatně rozhodovat. Informace získané v edukačním procesu pomáhají seniorům být psychicky vyrovnanější, protože vzděláváním získají přehled. Vzdělávání přináší seniorům nezávislost, důstojnost a možnost seberealizace. Přináší jim i důstojné zapojení do společnosti (Veteška, 2017).

Na stejné aspekty kladou důraz i Anna Petřková a Rozália Čornaničová a navíc dodávají, že cílem a smyslem edukace je *„kultivace života a jeho obohacování; pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na změněný způsob života; udržování tělesné i duševní aktivity; pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě“* (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 64).

Vzdělávání v seniorském věku probíhá na bázi dobrovolnosti. Senioři se sami rozhodují, zda se budou dále vzdělávat, a sami si vybírají oblasti, kterým se chtějí věnovat. Velkou roli přitom hraje nabídka a dostupnost vzdělávacích aktivit.

Motivy seniorů, proč se dále vzdělávají, jsou dle Michala Šeráka různé, například *„udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co nestihli v dobách své ekonomické aktivity“* (Šerák, 2009, s. 193). Autor dále uvádí, že většinou se však senioři věnují oboru, kterému se věnovali v minulosti, ale z časových důvodů se mu nemohli věnovat intenzívně (tamtéž).

Také Milan Beneš konstatuje, že mezi seniory jsou patrné značné rozdíly v jejich psychických a kognitivních schopnostech a dovednostech a v oblastech jejich zájmů a potřeb. Tyto odlišnosti závisí především na aktuálním zdravotním stavu, dosaženém

vzdělání, finančním zajištění, bydlení a úrovni sociální integrace seniora. Motivace seniorů k dalšímu vzdělávání je dána především jejich dosaženým vzděláním a tím, zda se dříve účastnili dalšího vzdělávání, kulturního života, a jejich dřívějšími zájmy. Motivem je pak často snaha o nalezení smyslu života ve vědomí vlastní konečnosti, udržení vlastních sil, dále pak zvládnutí psychických, fyzických a sociálních změn. Ve vzdělávání seniorů jde potom často o prevenci, kompenzaci a odstranění deficitů. Cílem je zachovat tělesné a intelektuální síly (Beneš, 2014).

Jan Srnec zdůrazňuje, že senioři by měli mít co nejvíce příležitostí k tomu, aby se mohli sami a svobodně rozhodovat. Seniorům má být aktivizace nabídnuta, ale vždy jim má být ponechán prostor pro jejich vlastní rozhodnutí. Pokud senior nemá o aktivizaci zájem, má být jeho přání respektováno (Srnec in Georgi a kol, 2014).

Lucie Zormanová dále konstatuje, že seniorské vzdělávání pozitivně ovlivňuje pohled společnosti na stáří. *„Vzdělávací aktivity organizované pro seniory pozitivně formují názory společnosti na stáří, společnost si uvědomuje, že senioři mohou žít plnohodnotný život a vést plnohodnotný životní styl. Vzdělávací aktivity tak přispívají k mezigenerační integraci a solidaritě a také k eliminaci ageismu“* (Zormanová, 2017, s. 42).

Senioři mohou rovněž využít nabídek různých institucí a organizací, které nabízejí zájmové vzdělávání celé dospělé populaci. Toto vzdělávání ale není prioritně určeno pouze seniorům, takže může pro seniory představovat spoustu překážek.

Miroslava Dvořáková a Michal Šerák poukazují na charakteristické znaky zájmového vzdělávání, které ho odlišují od ostatních. Mezi tyto znaky patří dobrovolnost, vnitřní motivace jedince, potřeba uspokojit svoje vlastní zájmy a smysluplně trávit volný čas (Dvořáková, Šerák, 2016). Michal Šerák uvádí, že pro zájmové vzdělávání je také typická jeho neformálnost. Zájmové vzdělávání účastníkům umožňuje, aby si sami podle svých možností volili své cíle, metody edukace i dobu. Hlavním cílem zájmového vzdělávání je uspokojení potřeb jedince, nikoliv získání certifikátu (Šerák, 2009).

Jaroslav Veteška konstatuje, že oblast zájmového vzdělávání dospělých zahrnuje činnosti jak dlouhodobé, tak i jednorázové, výchovné, vzdělávací, poznávací i rekreační. Tyto aktivity mohou probíhat individuálně nebo skupinově (Veteška, 2016).

Během let se oblasti zájmového vzdělávání dospělých postupně měnily a rozšiřovaly. Michal Šerák například dělí zájmové vzdělávání podle obsahu na tyto oblasti: *„kulturní*



*a estetickou výchovu, pohybovou a sportovní výchovu, cestování a turistiku, zdravotní výchovu, environmentální výchovu, vědeckotechnické vzdělávání, jazykové vzdělávání, náboženskou a duchovní výchovu“* (Šerák, 2009, s. 137-138). Autor dále konstatuje, že větší zájem o zájmové vzdělávání mají spíše ženy a jsou patrné i rozdíly ve volbě tématu. Ženy mají větší zájem o přednášky týkající se zdraví, cestování, literatury nebo hudby. Muži oproti ženám mají větší zájem o technická a politická témata. A totéž platí i pro seniorskou populaci (tamtéž).

Možnosti seniorů, jak využít volný čas, jsou poměrně bohaté. Záleží jen na nich, pro co se rozhodnou. Mohou svůj volný čas trávit v klidu a pohodlí domova nebo ho trávit ve společnosti dalších lidí. Důležitým kritériem při jejich výběru pak může být, kolik času a úsilí chtějí jednotlivým aktivitám věnovat.

### **Zájmové aktivity**

Kromě vzdělávání se mohou senioři věnovat i volnočasovým a zájmovým aktivitám. Tyto činnosti jim rovněž přinášejí pocit uspokojení, radosti a zábavy. Jak uvádí Jiřina Pávková et al., zájmové činnosti uspokojují a rozvíjejí individuální potřeby, zájmy a schopnosti. Pozitivně se podílejí na rozvoji osobnosti a na správné společenské orientaci (Pávková et al., 2008).

Kamil Janiš a Jitka Skopalová konstatují, že *„zájmovou činností je možné chápat jako podskupinu volnočasové činnosti, která evokuje určitou pozitivnost a organizovanost při využívání volného času“* (Janiš, Skopalová, 2016, s. 18).

Michal Šerák konstatuje, že pro zájem je typická jeho stálost a trvanlivost. Vzhledem k tomu se stává pro jedince významným a není nutné ho povzbuzovat k určité činnosti (Šerák, 2009). Člověk upřednostňuje ty zájmy, ve kterých je úspěšný, a které mu přinášejí pocit uspokojení. V těchto oblastech nadále vyvíjí své úsilí a je ochotný překonávat překážky, aby dosáhl cíle.

Jiřina Pávková et al. zájmy dělí podle úrovně činnosti na aktivní a receptivní. Aktivní neboli produktivní zájmy jsou takové, při kterých jedinec vykonává určitou činnost a vytváří nějaké hodnoty. Naopak při receptivních zájmech pouze předmět zájmu vnímá, což může vést k pasivitě a konzumnímu vztahu. Zároveň se ale mohou aktivní a pasivní činnosti doplňovat (Pávková et al., 2008).

Blahoslav Kraus dělí trávení volného času na aktivní a pasivní. „*Aktivní trávení volného času jsou činnosti, na kterých se členové rodiny podílí přímo, ovlivňují jejich průběh a výsledek. Patří sem například stolní hry, sportovně turistické a poznávací činnosti, hra na hudební nástroj a mnohé další. Do pasivních volnočasových aktivit řadíme především sledování televize, sledování sportovních utkání, návštěvu kina, divadla a setkávání se s přáteli. Jsou to aktivity, na kterých se členové rodiny podílí nepřímě a nemohou ovlivnit jejich průběh*“ (Kraus, 2015, s. 156).

Sledování televize a internetu patří v dnešní době k nejčastějším volnočasovým aktivitám. Ačkoliv jsou tyto aktivity kritizovány pro svoji pasivitu, mohou být zároveň pro seniory přínosem. Poskytují jim možnosti vzdělávání, zprostředkovávají komunikaci se světem a pomáhají vyplňovat volný čas.

### **2.3 Instituce zabývající se edukací seniorů**

V dnešní době existuje mnoho institucí a organizací poskytujících vzdělávání seniorům. Senioři se mohou vzdělávat v univerzitách třetího věku, včetně Virtuální univerzity třetího věku, v akademiích třetího věku a dalších institucích. Jedná se o formu celoživotního vzdělávání, jejímž cílem je umožnit vzdělávání všem seniorům, kteří mají o vzdělávání zájem.

Naděžda Špatenková uvádí, že „*mezi základní instituce zaměřené na edukaci seniorů patří:*

- *univerzity třetího věku;*
- *akademie třetího věku;*
- *univerzity volného času;*
- *kluby seniorů“*

(Špatenková, 2013, s. 50).

#### **Univerzity třetího věku (U3V)**

Univerzity třetího věku poskytují další vzdělávání seniorům, kteří mají středoškolské vzdělání s maturitou a dosáhli věku pro přiznání starobního důchodu. Senioři si na vybraný kurz podají přihlášku a uhradí účastnický poplatek.

Také Pavel Mühlpachr konstatuje, že univerzity třetího věku představují pro seniory jeden z nejnáročnějších způsobů vzdělávání. Tyto instituce nabízejí seniorům studium na vysokoškolské úrovni v nejrůznějších oborech (Mühlpachr, 2004).

Tentýž autor se dále zmiňuje, že první univerzita třetího věku vznikla ve Francii v roce 1973. Hlavním cílem bylo nabídnout vzdělávání stárnoucím a starým obyvatelům a poskytnout jim program, který by odpovídal jejich potřebám. První Univerzita třetího věku vznikla u nás v roce 1986 v Olomouci z podnětu Československého červeného kříže (ČSČK). V následujícím roce, tedy v roce 1987 založila Univerzitu třetího věku 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze (tamtéž).

Naděžda Špatenková konstatuje, že instituce pořádající U3V má být spojena s akreditovanou vysokou školou a obsah kurzu by měl odpovídat odborné specializaci této školy, kromě kurzů počítačové gramotnosti. Kurzy jsou jednosemestrální, vedené lektorem a v časové dotaci nejméně dvanáct hodin. Mohou být pořádány formou přednášek, seminářů nebo laboratorních cvičení. Kurzy na sebe mohou navazovat a vytvářet tak studijní cykly (Špatenková, 2013).

Senioři studující na univerzitách třetího věku po ukončení kurzu nebo studijního cyklu nezískávají žádný titul. Studium probíhá v rámci celoživotního vzdělávání a je specifikováno jako zájmové vzdělávání. Senioři se na financování svého studia na U3V podílejí, a to zpravidla částkou, kterou hradí za podání přihlášky ke studiu.

### **Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)**

Virtuální univerzita třetího věku poskytuje vzdělávání lidem, kteří již mají nárok na starobní důchod nebo jsou invalidními důchodci. Zároveň musí vyplnit přihlášku ke studiu a uhradit účastnický poplatek. V této formě studia nemusí mít účastník vzdělávání k dispozici počítač, protože výuka probíhá formou videopřednášek. Studium je ukončeno osvědčením.

Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová uvádí, že Virtuální univerzita třetího věku vznikla na České zemědělské univerzitě v Praze, Provozně ekonomické fakultě, která je zároveň i jejím garantem. Jejím cílem je zprostředkovat zájmové vzdělávání seniorům, kteří nemohou navštěvovat prezenční formu univerzity třetího věku. Dalším cílem je rozšířit současnou nabídku univerzit třetího věku na vysokých školách o nabídky kurzů

jiných vysokých škol. Výuka je realizovaná prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. Účastníci vzdělávání se pravidelně setkávají v konzultačních střediscích, kde společně shlédnou přednášku a vyplní orientační test. Dále mají možnost si přednášku opakovaně pouštět, studovat materiály k přednášce, zkusit si testy a komunikovat s dalšími studenty nebo lektory. Studium je tříleté, složené ze šesti semestrů. Na konci studia mají účastníci společnou promoci v prostorách fakulty. Konzultační střediska jsou zřizována například knihovnami, kluby seniorů, městskými úřady atd. V každém středisku za výuku odpovídá proškolený lektor (Špatenková, Smékalová, 2015).

### **Akademie třetího věku (A3V)**

Další možnosti seniorského vzdělávání nabízejí akademie třetího věku. Účast na těchto kurzech není podmíněna dosaženým vzděláním. Po jejich absolvování účastník získá potvrzení o účasti na vzdělávacím programu. Vznik akademií třetího věku u nás se datuje na počátek osmdesátých let dvacátého století.

Naděžda Špatenková konstatuje, že náročnost studia na akademii třetího věku je pro seniory středně obtížná. Akademie se zpravidla nacházejí v místech, kde není vysoká škola. Jsou pořádány různými organizacemi, jako například městem, knihovnami nebo středními školami. Výuka může být krátkodobá nebo dlouhodobá. Většinou se však jedná o jednorázovou akci. V rámci akademie třetího věku jsou kromě studia realizovány i doplňkové zájmové a pohybové aktivity, což mohou být exkurze, turistika (Špatenková, 2013).

Helena Haškovcová popisuje rozdíl mezi univerzitami třetího věku a akademiemi třetího věku. Akademie třetího věku nabízejí seniorům monotematické nebo i pestré cykly přednášek. Jejich cílem je zpestřit a obohatit seniorům volný čas. Účastníci se po přednášce mohou dotazovat přednášejících, diskutovat s nimi a na závěr přednášku zhodnotí s dalšími účastníky. Na univerzitách třetího věku senioři kromě přednášek musí ještě další čas věnovat samostudiu, sepsání písemné práce a své znalosti prokázat u závěrečné zkoušky. Autorka dále zdůrazňuje, že každému seniorovi vyhovuje jiná forma studia (Haškovcová, 2010).

## **Univerzity volného času (UVČ)**

Univerzity volné času poskytují zájmové vzdělávání všem občanům starším osmnácti let, bez ohledu na dosažené vzdělání. Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová konstatují, že tato forma vzdělávání sice přispívá k mezigeneračnímu dialogu, ale nereflektuje specifika vzdělávání seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015).

## **Kluby seniorů**

Také Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová hovoří o klubech seniorů, které sdružují seniory stejného věku a stejných zájmů. Tyto kluby působí jako kulturně-výchovná zařízení a umožňují seniorům trávit aktivně volný čas. Vzdělávací činnost v těchto klubech má velký rozsah a je především zájmového a jednorázového charakteru. V rámci klubů jsou pořádány besedy, přednášky, organizovány návštěvy divadel, výstav nebo organizovány poznávací zájezdy (Špatenková, Smékalová, 2015).

Zřizovateli klubů seniorů jsou zpravidla obce, ale mohou být založeny i v zařízeních sociální péče nebo v domech s pečovatelskou službou. Jejich provoz je financován zřizovatelem. Senioři si musí některé jednorázové akce částečně hradit sami.

Kromě aktivit, které senioři provozují sami, si mohou vybrat z celé řady aktivit organizovaných. Tyto aktivity jim nabízejí různé organizace a je jen na seniorovi, jakou aktivitu si vybere.

Další instituce, které nabízejí seniorům vzdělávání nebo aktivní trávení volného času, mohou být neziskové organizace, města, obce a příspěvkové organizace města. Toto dokládá i Naděžda Špatenková, která zmiňuje, že edukaci pro seniory zajišťují kromě základních institucí zaměřených na seniory i jiné instituce, například: „*soukromé vzdělávací agentury; knihovny; kulturní domy a střediska; domy dětí a mládeže*“ (Špatenková, 2013, s. 52).

## **Veřejné knihovny**

Veřejné knihovny patří mezi nejrozšířenější kulturní instituce, které se nacházejí v každém městě a většinou i v každé větší obci. Knihovny jsou velkým přínosem v oblasti kultury a vzdělávání. Jejich hlavní činností je shromažďování, udržování, rozvoj a zpřístupňování co nejširšího knihovního fondu. Veřejnosti poskytují především

možnost získat řadu nových informací a poznatků, nabízejí výpůjčky knih, audioknih, elektronických knih, hudebních CD, novin a časopisů. Knihovny jsou zároveň i vzdělávacími institucemi.

Zejména Naděžda Špatenková a Lucie Smékalová hovoří o veřejných knihovnách jako o místě, kde jsou kromě akademií třetího věku a virtuální univerzity třetího věku pořádány další vzdělávací programy. Nabídka těchto programů bývá velmi pestrá. Jsou to například programy v oblasti zdravého životního stylu, pohybových aktivit nebo osobnostního rozvoje. K dalším aktivitám, které knihovny seniorům nabízejí, patří například trénování paměti a poradenství pro seniory (Špatenková, Smékalová, 2015).

## **Policie ČR**

Policie České republiky patří mezi další instituce, které se zabývají oblastí vzdělávání seniorů. Pro seniory pořádají preventivní projekty a informační kampaně, které jsou zaměřené na oblast prevence kriminality. V minulých letech byl realizován například preventivní inovativní projekt „*Nedáme se*“, který seniory zážitkovou formou učil, jak se mají bránit proti šmejdům a podvodníkům (Policie ČR, 2016, online).

Na podzim roku 2021 byla spuštěna informační kampaň „*Pomáháme seniorům, chráníme seniory*“, která se zaměřuje na osoby v seniorském věku. Právě senioři se často stávají oběťmi podvodníků a násilných útoků, a proto jsou takové vzdělávací iniciativy na ně zaměřené (Policie ČR, 2021, online).

## **2.4 Možnosti vzdělávání a zájmových aktivit seniorů v Chrudimi**

### **Městská knihovna Chrudim**

Městská knihovna Chrudim nabízí seniorům možnosti vzdělávání ve Virtuální univerzitě třetího věku a v Akademii třetího věku. Konzultační středisko Virtuální univerzity třetího věku se nachází v budově knihovny v centru města Chrudim. Kapacita místnosti je 25 účastníků kurzu. V zimním semestru roku 2021 byly pro zájemce připraveny dva cykly. První cyklus s názvem „*Mistři evropského barokního malířství 17. století*“ představoval malíře Caravaggia, Petera Paula Rubense a další. Druhý cyklus s názvem „*Pozoruhodný svět hub*“ představoval účastníkům houby, znaky hub, rozmanitosti, druhy hub, jejich

využití a zpracování v kuchyni. Každý cyklus se skládal z šesti videopřednášek, cena za celý cyklus byla stanovena na 350,00 Kč (Městská knihovna Chrudim, 2021, online).

Dále si Městská knihovna Chrudim v zimním semestru roku 2021 v rámci Akademie třetího věku pro seniory připravila pět přednášek, které se konaly ve Spolkovém domě v Chrudimi. Tématem těchto přednášek byl Viktorin Kornel ze Všehrd, Slzy v mýtech a bájích, Sopky v mýtech a bájích, Archeologický výzkum na obchvatu Slatiňan. Cena za celý semestr byla stanovena na 300,00 Kč (Městská knihovna Chrudim, 2021, online).

Městská knihovna Chrudim nabízela nejen seniorům akci s názvem „*Mozku, nespí! Aneb trénování paměti*“. Tato akce byla určena všem zájemcům, kteří si chtěli osvojit základní paměťové techniky. Kurz se konal jednou za čtrnáct dní, skládal se z pěti lekcí, cena za semestr byla 300,00 Kč. Vzhledem k současné epidemiologické situaci v souvislosti s onemocněním způsobeným SARS-CoV2 se kurzy trénování paměti konají prostřednictvím internetu. Městská knihovna Chrudim na svých webových stránkách a Facebooku jednou za čtrnáct dní zveřejňuje úkoly, kteří si zájemci mohou dobrovolně vyplnit (Městská knihovna Chrudim, 2021, online).

Výše ceny dokládá, že instituce dbají na to, aby účastnický poplatek nebyl velký a pro účastníky byly vzdělávací akce finančně dostupné.

### **Chrudimská beseda**

Velké oblibě se těší promítání filmů pro seniory, které pořádá Chrudimská beseda. Promítání se koná pravidelně jednou za čtrnáct dní ve čtvrtek od 10:00 hodin. Seniorům jsou za zvýhodněnou cenu promítány filmové novinky (Chrudimská beseda, 2021, online).

Chrudimská beseda pořádá každý měsíc akci s názvem Chrudim na cestách. Akce je určena všem zájemcům, kteří se chtějí podívat na výlet do různých částí naší republiky. Výlety jsou zaměřené na prohlídky muzeí, zámků, zoologických zahrad nebo vánočních trhů (Chrudimská beseda, 2022, online).

### **Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim**

Další aktivity pro seniory nabízí Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim prostřednictvím Senior klubu CSSP Chrudim. Jeho posláním je působit preventivně

v oblasti sociálního vyloučení seniorů a nabídnout seniorům smysluplné trávení volného času. Senior klub nabízí seniorům například cvičení, arteterapii, různé přednášky na aktuální a zajímavá témata, kavárničky, společenské hry, ples seniorů, organizuje návštěvy kina, pořádá počítačové kurzy, výuku anglického jazyka, posezení s hudbou a tancem (CSSP, 2021, online).

### **Město Chrudim**

Pořadatelem zajímavých akcí pro seniory je i město Chrudim. Město Chrudim v roce 2021 uspořádalo pro seniory zážitkové odpoledne s názvem „Dokud se zpívá aneb zážitkové odpoledne pro seniory“. Během zážitkového odpoledne vystoupily čtyři kapely a byl připraven i doprovodný program. Senioři mohli využít sociální poradenství, fotokoutek, mohli si prohlédnout ukázky kompenzačních pomůcek, ukázky první pomoci s Českým červeným křížem a další aktivity (Chrudim, 2021, online).

Město Chrudim pořádá další kulturní, vzdělávací a osvětové, hudební a sportovní akce, kterých se senioři aktivně účastní, ale tyto akce jsou určeny všem obyvatelům města Chrudim, nikoliv pouze seniorům. Mezi tyto akce patří Dny zdraví, Evropský týden mobility a Evropský den bez aut, Světový den bez tabáku, Národní dny bez úrazu, Den země a další.



### 3 Průzkum postojů seniorů k úloze vzdělávání a zájmovým aktivitám

V této kapitole bakalářské práce bude prezentováno vlastní výzkumné šetření, které vychází z poznatků uvedených v teoretické části bakalářské práce.

#### 3.1 Koncepce výzkumného šetření

##### Cíl empirického šetření a výzkumné otázky

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak velkou roli hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi. Zjistit, jak senioři tráví volný čas, jakých vzdělávacích a dalších zájmových aktivit se účastní, podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní, a jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit. K získání těchto informací byl použit kvalitativní způsob zkoumání pomocí polostrukturovaného rozhovoru se seniory, klienty pečovatelské služby v Chrudimi.

Na základě výše uvedeného cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka (HVO):

*Jakou úlohu hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi?*

Tato hlavní výzkumná otázka je rozdělena do pěti dílčích výzkumných otázek (DVO), ke kterým byly vypracovány tazatelské otázky (TO):

- **DVO I.** *Jak tráví senioři volný čas?*
  - TO 1. Co děláte ve volném čase?
  - TO 2. Kolik času věnujete svým aktivitám?
- **DVO II.** *Jakých vzdělávacích aktivit se senioři účastní?*
  - TO 3. Účastníte se vzdělávacích aktivit ve městě Chrudim?
  - TO 4. Kterých vzdělávacích aktivit se účastníte?
- **DVO III.** *Jakých dalších zájmových aktivit se senioři účastní?*
  - TO 5. Co patří k Vaším zájmovým aktivitám?
  - TO 6. Účastníte se organizovaných zájmových aktivit?
- **DVO IV.** *Podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní?*
  - TO 7. Vybíráte si aktivity sám podle svého zájmu?
  - TO 8. Ovlivňuje někdo další Váš výběr?
  - TO 9. Z jakého důvodu se těchto aktivit účastníte?

- **DVO V. Jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit?**
  - TO 10. Vyhovují Vám nabízené aktivity (šíře, zaměření, čas)?
  - TO 11. Co byste na této nabídce změnil?

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

Hlavní výzkumná otázka	Dílčí výzkumné otázky (DVO)	Indikátory	Tazatelské otázky (TO)
Jakou úlohu hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi?	DVO I. Jak tráví senioři volný čas?	Způsob trávení volného času	TO 1. Co děláte ve volném čase?
		Doba trávení volného času	TO 2. Kolik času věnujete svým aktivitám?
	DVO II. Jakých vzdělávacích aktivit se senioři účastní?	Zjištění účasti na vzdělávání	TO 3. Účastníte se vzdělávacích aktivit ve městě Chrudim?
		Zjištění druhu aktivit	TO 4. Kterých vzdělávacích aktivit se účastníte?
	DVO III. Jakých dalších zájmových aktivit se senioři účastní?	Zjištění zájmových aktivit	TO 5. Co patří k Vaším zájmovým aktivitám?
		Účast na organizovaných aktivitách	TO 6. Účastníte se organizovaných zájmových aktivit?
	DVO IV. Podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní?	Způsob výběru aktivity	TO 7. Vybíráte si aktivity sám podle svého zájmu?
		Vliv manžela nebo dětí, kamarádů	TO 8. Ovlivňuje někdo další Váš výběr?
		Důvod účasti na vzdělávání	TO 9. Z jakého důvodu se těchto aktivit účastníte?
	DVO V. Jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit?	Zjištění spokojenosti s nabídkou	TO 10. Vyhovují Vám nabízené aktivity (šíře, zaměření, čas)?
		Možnosti zlepšení	TO 11. Co byste na této nabídce změnil?

## **Výzkumná metoda a způsob získávání dat**

V pedagogickém výzkumu se používají dvě základní strategie, kvantitativní a kvalitativní výzkum. Jak uvádí Peter Gavora, kvantitativní výzkum je vyjádřen číselnými údaji, které je možné matematicky zpracovat. Snaží se udržet odstup od zkoumaného objektu a hlavním cílem výzkumu je třídit údaje a vysvětlit příčiny existence jevů nebo jejich změn. Kvalitativní výzkum svá zjištění uvádí slovním popisem. Snaží se sblížit se se zkoumaným objektem a proniknout do jeho situací, aby jim rozuměl a mohl je popsat. Hlavním cílem výzkumu je porozumět člověku a pochopit jeho vlastní hlediska (Gavora, 2010).

Jan Hendl konstatuje, že se zvyšuje počet výzkumníků, kteří ve svých studiích kombinují kvantitativní i kvalitativní výzkumné strategie. Vzniká tak smíšená výzkumná strategie, jejímž cílem je využití výhod obou metod při řešení výzkumného problému (Hendl, 2016).

Pro realizaci vlastního empirického šetření jsem použila kvalitativní výzkumnou strategii. Domnívám se, že tato metoda výzkumu je pro seniory vhodnější. Peter Gavora konstatuje, že předmětem kvalitativního výzkumu je konkrétní případ, který podrobně popisuje. Jeho cílem je proniknout hluboko do tohoto případu a objevit nové souvislosti, které by kvantitativní výzkum neodhalil (Gavora, 2010). Jan Hendl pak hovoří o kvalitativním výzkumu jako o pružném, protože výzkumníkovi umožňuje během sběru dat otázky modifikovat nebo doplňovat. Sběr a analýza dat v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém období. (Hendl, 2016).

Tentýž autor pak uvádí hlavní kvalitativní metody získávání dat. Jsou to metody pozorování, rozbory významu textů a dokumentů, interview a dále audio a video záznamy (tamtéž).

Ve své bakalářské práci jsem pro sběr dat použila metodu interview neboli výzkumného rozhovoru, konkrétně polostrukturovaný rozhovor. Roman Švaříček a kol. konstatují, že v kvalitativním výzkumu je výzkumný rozhovor jednou z nejpoužívanějších metod sběru dat. Výzkumný rozhovor definují jako metodu, kdy se výzkumník pomocí několika otevřených otázek dotazuje účastníka výzkumu (Švaříček a kol., 2014).

Základem polostrukturovaného rozhovoru je předem připravený seznam témat a otázek, které chce výzkumník s respondentem během výzkumného rozhovoru probrat. Tento

seznam výzkumníkovi zajistí, že se respondent dotáže na všechna témata, uvedená v seznamu. Všechny otázky jsou v rámci polostrukturovaného rozhovoru otevřené a výzkumník se může v případě potřeby respondent dotázat a požádat ho o doplnění potřebných informací. Respondent není nucen odpovídat na otázky výběrem z možností.

## 3.2 Realizace výzkumného šetření

### Výběrový soubor

Výběr respondentů se u kvalitativního a kvantitativního výzkumu liší. V kvalitativním výzkumu je výběr respondentů záměrný, pro kvantitativní výzkum je typický náhodný výběr. Jak uvádí Peter Gavora, v kvalitativním výzkumu si výzkumník vyhledává vhodné osoby, které mají potřebné znalosti a zkušenosti z daného prostředí. Jedná se o osoby, které v tomto prostředí žijí déle, znají ho a mohou o něm výzkumníkovi podat bohaté informace (Gavora, 2010). Michal Miovský hovoří o vyhledávání respondentů podle předem stanovených kritérií, kterými mohou být vybrané vlastnosti nebo příslušnost k určité skupině (Miovský, 2006).

V rámci tohoto výzkumného šetření byl použit záměrný výběr účastníků. Výběrový soubor tvoří deset respondentů, z toho je osm žen a dva muži. Výzkum je cílen na seniory, klienty pečovatelské služby v Chrudimi. Respondenti nejsou v příbuzenském vztahu, ani spolu nesdílejí domácnost. Z důvodu zachování anonymity jsou účastníci výzkumu dále vedeni pod číselným údajem. Níže je uvedena tabulka s přehledem respondentů.

**Tabulka č. 2: Přehled respondentů**

<b>Respondenti</b>	<b>Věk</b>	<b>Pohlaví</b>
R1	71	žena
R2	78	žena
R3	83	žena
R4	76	žena
R5	75	žena
R6	80	muž
R7	85	žena
R8	82	žena
R9	81	žena
R10	70	muž

## **Sběr dat**

Na začátku výzkumného rozhovoru je důležité navázat vztah s respondentem, získat jeho důvěru a motivovat ho k účasti na rozhovoru. To dokládá i Peter Gavora, který konstatuje, že nejprve se musí výzkumník představit a vysvětlit důvod rozhovoru. Poté se musí věnovat několik minut běžným tématům. Tímto způsobem se mu podaří nastolit příjemnou, uvolněnou atmosféru mezi tazatelem a odpovídajícím, kterou Peter Gavora nazývá raport. Pokud se tazateli podaří navodit zmíněný raport, výsledkem nebudou jednoslovné odpovědi respondenta (Gavora, 2010).

Sběr dat proběhl formou polostrukturovaných rozhovorů s respondenty. Tyto rozhovory se uskutečnily přímo v domácnostech respondentů. Důležité při volbě místa rozhovoru bylo prostředí jim známé a příjemné, aby se cítili uvolněně.

Na začátku jednotlivých rozhovorů jsem se krátce představila a respondentům vysvětlila důvod výzkumného rozhovoru a seznámila je s cílem výzkumného šetření. Zároveň jsem je požádala, zda souhlasí s pořízením zvukového záznamu prostřednictvím mobilního telefonu. Všichni respondenti souhlasili. Současně s nahráváním záznamu jsem si zapisovala důležité informace, které mi pomohly k pokládání doplňujících otázek. Respondenty jsem rovněž ubezpečila, že ve výzkumu bude zachována jejich anonymita.

Rozhovory probíhaly během února a března roku 2022. Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala mezi dvaceti až třiceti minutami. Po ukončení sběru dat byly všechny nahrané zvukové záznamy přepsány do písemné podoby, aby mohly být lépe vyhodnoceny.

### **3.3 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace**

V této části bakalářské práce budou vyhodnocena získaná data z vlastního výzkumného šetření. Podkapitola je rozdělena podle jednotlivých dílčích otázek, na jejichž konci je uvedeno shrnutí dané dílčí výzkumné otázky.

#### **Dílčí výzkumná otázka I.**

##### **DVO I. *Jak tráví senioři volný čas?***

K získání odpovědi na tuto dílčí výzkumnou otázku byly použity tazatelské otázky číslo jedna a dva. Pomocí první tazatelské otázky jsem zjišťovala, co respondenti dělají ve

volném čase. Druhá tazatelská otázka zjišťovala, kolik času respondenti věnují svým aktivitám.

#### TO 1. Co děláte ve volném čase?

Odpovědi respondentů na tuto otázku byly poměrně obsáhlé. Respondenti vyjmenovávali činnosti, kterým se věnují ve volném čase. Nejobsáhlejší byla odpověď respondentky R1, která uvedla: *„Ve volném čase jsem ráda s vnoučaty, občas je hlídám, a když je potřeba, tak se s nimi učím. Na víkendy jezdím s rodinou na chalupu a celkově s nimi trávím hodně času. Ráda si čtu, koukám na televizi, chodím cvičit, setkávám se kamarádkami z bývalého pracoviště. Chodím do kina a taky do divadla. A taky se samozřejmě starám o domácnost a chodím na procházky.“*

Rovněž respondentka R5 zmiňuje, že mezi její oblíbené aktivity patří kino: *„Ráda čtu, chodím na výlety, do kina, luštím křížovky a sudoku, hraju na klavír a cvičím jógu.“* Že je cvičení a pohyb pro seniory důležitý dokládá i respondent R10, který odpovídá: *„Věnuju se turistice a chození, sportuju úměrně svému věku, co mi zdraví zrovna dovolí. No a pracuju taky na zahradě. A taky ještě děti, vnoučata, na ty nesmím zapomenout.“* Respondent R6 uvádí: *„Hraju šachy, pracuju na zahradě, čtu knížky a sportovní časopisy, setkávám se s kamarády a jezdíme na výlety. Na internetu si hledám informace, hlavně o sportu.“*

Celkem sedm respondentů uvedlo ve svých odpovědích, že rádi čtou. Respondentky R2 a R7 uvádí ve svých odpovědích počítač a četbu. Respondentka R2 doplňuje: *„Baví mě hledat na počítači nové informace, ráda se dozvídám nové věci.“* Respondentka R7 uvádí: *„Vyhledávám si tam programy, kam bych mohla jít.“* Respondentka R7 pak ještě zmiňuje: *„Luštím křížovky a cestuji.“* Využití počítače ve volném čase zmínila i respondentka R9: *„Já luštím hodně křížovky a pak mám taky počítač, tam skládám puzzle a hraju pasians. No a pak taky ráda hraju společenský hry.“*

Rovněž respondentka R4 říká: *„Hodně čtu, ráda něco vyrábím, myslím tím ruční práce. Mám ráda dlouhé vycházky, pak mám taky hodně kamarádek a vnoučata.“* Respondentka R8 zmiňuje: *„Hodně luštím křížovky, ale ruční práce ty mě nebaví. A s chodítkem toho moc neudělám. Po covidu mi zůstalo chodítko, ale už jsem si zvykla. Můžu s ním všude. Tak chodím na procházky a koukám na televizi.“* Respondentka R3 uvádí: *„Když mám volno, tak čtu nebo luštím křížovky, sleduju televizi a se jdu projít.“*

## TO 2. Kolik času věnujete svým aktivitám?

Odpovědi respondentů na tuto otázku byly poměrně stručné. Respondentka R2 odpovídá, že svým aktivitám věnuje většinu svého času, respondentka R4 dodává: „*Většinu dne, protože jsem v důchodu*“. Respondentka R1 konstatuje: „*Asi tak padesát procent svého času, ale teď možná i více.*“ Respondentka R7 říká: „*Pokud neobstarávám věci životu potřebné, tak všechn svůj čas.*“

Ostatní respondenti uvádí svůj volný čas v hodinách. Respondentka R8 uvádí, že svým aktivitám se věnuje tak hodinu dopoledne a hodinu odpoledne, respondentka R9 odpovídá: „*Tak ty dvě hodiny denně, no možná, že to je i víc.*“ Respondenti R5 a R6 shodně uvádí, že v průměru to jsou čtyři až šest hodin denně. Respondentka R3 pak hovoří o 5 hodinách a respondent R10 přibližně o 6 hodinách denně.

### **Shrnutí dílčí výzkumné otázky I.**

U této dílčí výzkumné otázky mě zajímalo, jak tráví senioři volný čas. Všichni respondenti vnímají svůj volný čas pozitivně. Činnosti, které vykonávají ve volném čase, jsou velice různorodé. Z jejich odpovědí vyplývá, že pro seniory jsou důležité pohybové aktivity, kterým se věnuje většina dotazovaných. Respondenti uvedli, že rádi chodí na procházky, jezdí na výlety, někteří se věnují konkrétním sportovním aktivitám. Část seniorů rovněž ráda pracuje na zahrádce. Celkem sedm respondentů uvedlo, že mezi jejich aktivity patří četba, pět respondentů zmínilo luštění křížovek a tři respondenti práci na počítači. Respondenti rovněž uvedli, že navštěvují různé kulturní akce. Pro respondenty je také důležitá rodina a vnoučata. Pouze jedna respondentka uvedla, že má ráda ruční práce. Čas, který senioři věnují svým aktivitám, je různý, počínaje jednou hodinou denně až po veškerý volný čas, který mají.

### **Dílčí výzkumná otázka II.**

#### **DVO II. *Jakých vzdělávacích aktivit se senioři účastní?***

K zodpovězení této dílčí výzkumné otázky jsem použila tazatelské otázky číslo tři a čtyři. Těmito otázkami jsem zkoumala, zda se respondenti účastní vzdělávacích aktivit ve městě Chrudim, a kterých konkrétních vzdělávacích aktivit se účastní.

### TO 3. Účastníte se vzdělávacích aktivit ve městě Chrudim?

Na tuto tazatelskou otázku většina respondentů odpověděla stručně a kladně. Respondentka R4 svoji kladnou odpověď doplnila: „*Ano, velice ráda.*“ Respondentka R3 odpověděla: „*Ráda se účastním všech aktivit. Pokud mi to zdraví dovolí.*“ Pouze respondentka R9 uvedla, že se neúčastní vzdělávacích aktivit ve městě Chrudim. Na její doplňující otázku, zda se vzdělává jiným způsobem, respondentka odpověděla, že se vzdělává prostřednictvím televize: „*Dívám se na televizi, na cestopisný filmy a pak taky na ty soutěže.*“

### TO 4. Kterých vzdělávacích aktivit se účastníte?

V rámci této tazatelské otázky jsem se pak dotazovala respondentů na konkrétní vzdělávací aktivity, kterých se účastní. Respondentka R1 konstatovala: „*Chodím na Akademii třetího věku a na kurzy počítačových dovedností, před covidem jsem ještě chodila na jógu.*“ Respondenti R4, R5 a R6 shodně uvedli, že se účastní přednášek Akademie třetího věku. Pouze respondentka R2 odpověděla, že kromě Akademie třetího věku se účastní i přednášek pořádaných v rámci Virtuální univerzity třetího věku. Respondentka R3 se účastní přednášek Akademie třetího věku i přednášek pořádaných Spolkem Hurá na Výlet! Respondentka R3 pak ještě k přednáškám Akademie třetího věku doplňuje: „*Přednášky jsou velmi zajímavé.*“

Respondenti R7 a R10 shodně uvedli, že kromě Akademie třetího věku se účastní různých přednášek. Na můj dotaz potom doplnili, že se jedná o přednášky pořádané Senior klubem Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim a také Spolkem Hurá na Výlet! Dotazovaná respondentka R8 odpověděla: „*Knihovna pořádá přednášky Akademie třetího věku, tak těch se účastním. A v televizi se koukám na soutěže. Na lovu.*“ Respondentka R9 v předchozí tazatelské otázce uvedla, že se vzdělává sama sledováním televize: „*Pak se taky dívám na ty soutěže v televizi, tam se toho hodně dozvím. Hlavně na soutěže AZ kvíz a Na lovu.*“

### **Shrnutí dílčí výzkumné otázky II.**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, jakých vzdělávacích aktivit se senioři účastní. Z výše uvedeného výzkumu vyplývá, že všichni respondenti se účastní vzdělávacích aktivit. Z deseti dotázaných respondentů jich devět navštěvuje přednášky



Akademie třetího věku. Tři z těchto respondentů chodí zároveň na přednášky Spolku Hurá na Výlet! A dva z nich současně navštěvují přednášky pořádané Senior klubem Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi. Jedna respondentka navštěvuje jak Akademii třetího věku, tak i současně Virtuální univerzitu třetího věku. Další respondentka uvedla, že kromě Akademie třetího věku se vzdělává i z televize. Jedna respondentka se vzdělává pouze prostřednictvím televize, a to sledováním cestopisných filmů a soutěží.

### **Dílčí výzkumná otázka III.**

#### **DVO III. *Jakých dalších zájmových aktivit se senioři účastní?***

Abych získala odpověď na tuto dílčí výzkumnou otázku, použila jsem tazatelské otázky číslo pět a šest. První tazatelskou otázkou jsem zjišťovala, co patří k zájmovým aktivitám respondentů, a druhou tazatelskou otázkou jsem se dotazovala respondentů, zda se účastní organizovaných zájmových aktivit.

#### TO 5. Co patří k Vaším zájmovým aktivitám?

Odpovědi na tuto tazatelskou otázku byly poměrně různorodé. Většina respondentů zmínila odpovědi, které již uvedla v tazatelské otázce číslo jedna. Respondentka R1 odpověděla: „*Baví mě kulturně společenský život, turistika a to, co jsem uvedla na začátku rozhovoru. Před covidem jsem jezdila do Pardubic na přednášky na Univerzitu volného času.*“ Respondentka R2 uvedla: „*Moc ráda čtu, luštím křížovky a sudoku. Občas ještě pracuju na zahrádce a chodím na procházky a fotím. Fotky si pak ukládám do počítače. Fotím většinou přírodu, když jdu na tu procházku.*“ Respondentka R7 uvádí: „*Jak jsem už říkala úplně na samém začátku, hledám na počítači, čtu, luštím křížovky a cestuji.*“

Respondentka R4 rovněž zmiňuje: „*Mám hodně volného času, protože jsem v důchodu, tak čtu, chodím na dlouhé vycházky a cvičím.*“ Respondentka R5 uvádí: „*Ráda a hodně čtu a knížky si chodím půjčovat do knihovny. Hlavně přes zimu. Zajímám se o klasickou hudbu a chodím do kina, luštím křížovky a sudoku. Přes léto jsem ráda venku na zahradě a chodím na výlety. Taky mám ráda přírodu. A cvičím jógu.*“ Respondentka R3 uvedla, že mezi její záliby patří akvarijní rybičky a péče o akvárium.

Respondent R6 odpověděl podobně jako u první tazatelské otázky: „*Hraju šachy, pracuju na zahradě, čtu časopisy, hledám informace na internetu a zajímám se o vážnou hudbu.*“ Druhý mužský respondent R10 uvedl: „*No, jak jsem už říkal, hlavně to chození a turistika. Sportuju, ale jenom to je takové mírné sportování. Jezdím třeba i na kole. Záleží to hlavně na zdraví.*“

Respondentka R8 říká: „*Chodíme s kamarádkama na procházku. Dřív jsme hodně chodily do Kavárničky, ale teď ne. Jezdily jsme na výlety se Spolkem Hurá na Výlet! nebo s Besedou. Každý den se sejdem u divadla a jdeme na procházku nebo si sedneme na lavičky a povídáme si.*“ V podstatě stejnou odpověď jsem zaznamenala i u respondentky R9. „*Ono se to hrozně omezilo covidem. Tak ani všude nechodíme, setkáváme se s kamarádkama a popovídáme si. Nebo jdeme na procházku.*“

#### TO 6. Účastníte se organizovaných zájmových aktivit?

Většina respondentů uvedla, že se rozhoduje podle aktuální nabídky jednotlivých institucí. Respondentka R7 uvádí: „*Někdy, podle programu, jestli mě tam něco zaujme, potom tam jdu.*“ Respondentka R1 odpovídá: „*Ano, ale jenom někdy. Vlastně docela pravidelně chodím do kina pro seniory.*“ Respondentka R3 říká: „*Účastním se výletů se Spolkem Hurá na Výlet! nebo výletů s Chrudimskou besedou.*“

Respondent R10 uvádí: „*Ano, účastním se velmi rád, nemusím se o nic starat. Vždycky si něco vyberu. Ale spíš chodím na ty přednášky.*“ Respondentka R4 rovněž potvrzuje, že se organizovaných zájmových aktivit účastní. Dodává: „*Ještě jsem nestihla ani všechny aktivity projít. Chodím se někdy podívat, jak jsou ty akce na náměstí, když jsou třeba občírky. A na podzim jsem byla na tom festivalu pro seniory. To se mi líbilo.*“

Respondentka R9 říká: „*Občas chodíme do kina od desíti, to dávají filmy pro seniory, ale špatně se shání lístky. A do Klubu seniorů taky občas chodím.*“ Respondentka R8 odpovídá: „*Ne, jenom chodíme do kina. Ale kdyby zase byly ty Kavárničky, tak tam bysme s holkama asi šly.*“ Shodně odpovídají respondenti R5 a R6, kteří uvádí, že organizovaných zájmových aktivit se neúčastní. A vzápětí dodávají, že chodí pouze do kina pro seniory. Respondentka R2 odpovídá: „*Navštívuju jenom přednášky Akademie třetího věku a Virtuální univerzity třetího věku.*“

### **Shrnutí dílčí výzkumné otázky III.**

Tato dílčí výzkumná otázka zjišťovala, jakých dalších zájmových aktivit se senioři účastní. Většina respondentů odpověděla opakovaným výčtem aktivit provozovaných ve volném čase, stejně jako v tazatelské otázce číslo jedna. Jeden respondent uvedl, že se těchto aktivit účastní rád, vždy si z nabídky vybere a vyhovuje mu, že se nemusí o nic starat. Přesto ale spíše dává přednost přednáškám. Další respondentka se ráda účastní výletů se Spolkem Hurá na Výlet! i výletů pořádaných Chrudimskou besedou, účastní se i akcí pořádaných městem Chrudim. Jedna respondentka zmínila, že kromě kina pro seniory chodí i do Senior klubu Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi. Polovina respondentů pak uvedla, že navštěvuje kino pro seniory. Z výše uvedených odpovědí tedy vyplývá, že většina seniorů se účastní organizovaných zájmových aktivit. Těchto aktivit se účastní pouze tehdy, pokud je osloví nabídka pořádající instituce.

### **Dílčí výzkumná otázka IV.**

#### **DVO IV. *Podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní?***

Ke zjištění výsledků čtvrté dílčí výzkumné otázky byly použity tři tazatelské otázky, a to otázky číslo sedm až devět. Tazatelskými otázkami číslo sedm a osm jsem se respondentů dotazovala, zda si vybírají aktivity sami podle svého zájmu a zda někdo ovlivňuje jejich výběr. Devátou tazatelskou otázkou jsem zjišťovala, z jakého důvodu se těchto aktivit účastní.

#### **TO 7. Vybíráte si aktivity sám podle svého zájmu?**

Na tuto otázku většina respondentů odpověděla velmi stručně. Z celkového počtu desíti respondentů jich devět odpovědělo kladně. Šest respondentů odpovědělo pouze jednoslovně – ano. Někteří respondenti svoji odpověď mírně rozvinuli. Respondentka R4 říká: „*Určitě ano*“. Respondentka R8 uvádí: „*Ano. Co mě baví, to dělám.*“ Respondentka R1 odpovídá: „*Ano, částečně. S ohledem na rodinu.*“ Respondentka R7 odpovídá: „*Vždycky ne. Podle doporučení kamarádek nebo letáků.*“

#### **TO 8. Ovlivňuje někdo další Váš výběr?**

V této tazatelské otázce jsem se ptala respondentů, jestli někdo další ovlivňuje jejich výběr. Pouze tři respondenti uvedli, že nikdo jejich výběr neovlivňuje. Respondentka R4 odpovídá: „*Nemyslím si. Rozhoduju se sama, kam půjdu.*“ Respondenti R2 a R10 shodně

uvádí: „*Určitě ne.*“ Respondentky R3, R8 a R9 konstatují, že jejich výběr ovlivňují kamarádky. Respondentka R3 odpovídá: „*Výběr obyčejně ovlivní kamarádky. Jsme stejného věku a máme stejné zájmy.*“ Respondentka R8 říká: „*Kamarádky, domlouváme se, co budeme dělat.*“ Téměř shodně odpovídá i respondentka R9: „*Jojo, kamarádky, s téma se vždycky domluvíme a vybereme si, kam půjdeme.*“

Další dva respondenti uvedli, že se rozhodují po domluvě s partnerem. Respondentka R5 uvádí: „*Dohodneme se s manželem, na co půjdeme nebo pojedeme. Nikdo mě neovlivňuje.*“ Podobně odpovídá i respondent R6: „*Domluvíme se s manželkou a společně si vybereme, co se nám líbí. Já ještě vybírám filmy na internetu. Dívám se na recenze, abysme věděli, jestli na to máme jít.*“ Také respondentka R7 říká: „*Ano, dám i na doporučení rozhlasu či televize.*“ Respondentka R1 uvádí: „*Částečně ano. Nechám si poradit od rodiny.*“

#### TO 9. Z jakého důvodu se těchto aktivit účastníte?

Respondentů jsem se touto tazatelskou otázkou ptala na důvody, proč se těchto aktivit účastní. Respondentky R1 a R4 uvedly, že se těchto aktivit účastní, protože je baví. Respondentka R1 uvádí: „*Protože mě to baví a nechci sedět jen doma.*“ Rovněž respondentka R4 odpovídá: „*Jsem ráda ve společnosti lidí, co taky pořád dělat doma.*“ Pro další respondenty bylo důležité, že se dostanou do společnosti dalších seniorů. Respondentka R8 odpovídá: „*Ono nám to rychlejc uteče a nejsme sami.*“ Také respondentka R9 uvádí: „*Aby mi to uteklo, a mám si s kým popovídat.*“

Respondentky R2, R3 a R7 uváděly jako důvod vzdělávací stránku akce. Respondentka R2 odpovídá: „*Baví mě se stále vzdělávat. Ráda dělám zkušební testy.*“ Rovněž respondentka R3 uvádí: „*Mám ráda společnost, ráda poslouchám mluvené slovo a vždy se něco nového dozvím.*“ Respondentka R7 říká: „*Abych nebyla stále sama. A preferuji i naučnou stránku akce.*“

Respondenti R5, R6 a R10 odpověděli téměř shodně. Všichni tři se těchto aktivit účastní, protože je to zajímavá. Respondentka R5 odpovídá: „*Ze zájmu, ale vyhledávám jen ty aktivity, co odpovídají mým zájmům.*“ Respondent R10 uvádí: „*Zajímá mě to, proto tam chodím. Hlavně třeba přednášky o zdraví. A taky mám tou cestou pohyb, tak trénuju fyzickou.*“ Respondent R6 odpovídá: „*Protože mě to zajímá. Vyberu si, o co mám zájem.*“

#### **Shrnutí dílčí výzkumné otázky IV.**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, podle čeho se senioři rozhodují, zda se aktivity zúčastní. Na první tazatelskou otázku osm respondentů odpovědělo, že si aktivity vybírá sama podle svého zájmu, jedna respondentka uvedla, že si aktivity vybírá s ohledem na rodinu, a jedna respondentka konstatovala, že se rozhoduje podle doporučení kamarádek nebo letáků. Ve druhé tazatelské otázce pak víc jak polovina respondentů odpověděla, že se na výběru aktivit domlouvá buď s rodinnými příslušníky, nebo s kamarády. Na otázku, proč se těchto aktivit účastní, odpověděli dva respondenti, že je to baví, a další dva uvedli, že jsou rádi ve společnosti dalších seniorů. Tři respondenti preferují naučnou stránku akce a tři respondenty tyto akce zajímají. Z výzkumu tedy vyplývá, že ačkoliv senioři uvádí, že si aktivity vybírají sami, na jejich výběr mají vliv i partneři nebo kamarádi. Senioři se těchto aktivit účastní, protože je to baví a zajímá, jsou rádi ve společnosti dalších seniorů a rádi se vzdělávají.

#### **Dílčí výzkumná otázka V.**

**DVO V.** *Jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit?*

Cílem této poslední dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, jak jsou respondenti spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit. K tomuto zjištění jsem použila tazatelskou otázku číslo deset a jedenáct. Respondentů jsem se ptala, zda jim vyhovují nabízené aktivity a co by na této nabídce změnili.

TO 10. Vyhovují Vám nabízené aktivity (šíře, zaměření, čas)?

Převážná část respondentů byla s nabízenými aktivitami spokojená nebo vyjadřovala pouze drobné výhrady. Respondent R10 uvádí: „*Ano, jsem spokojený, nabídka mně vyhovuje.*“ Respondentka R2 odpovídá: „*Naprosto mi vyhovují.*“ Svoji spokojenost vyjadřuje i respondentka R8: „*Je to takhle dobrý.*“ Rovněž respondentka R9 říká: „*Asi jo, ani všude nechodím.*“ Respondentka R5 také vyjadřuje spokojenost a dodává: „*Ale vyhledávám jen ty, co odpovídají mým zájmům.*“ Respondentka R7 odpovídá: „*Jak kdy, vybírám si.*“ Respondentka R3 odpovídá: „*Aktivity mi vyhovují, je jich dost. Ráda navštěvuji filmová představení, která pro nás promítají v deset hodin dopoledne. Je to pěkné.*“

Respondenti R4 a R6 odpovídají shodně: „*Celkem ano.*“ Na doplňující otázku, co by si přáli změnit, respondentka R4 odpovídá: „*Zatím nic. Snad jen zdravotní cvičení pro seniory.*“ Respondent R6 doplňuje, že nakonec asi nic. Pouze respondentka R1 uvádí: „*Nabídka aktivit by mohla být širší.*“

#### TO 11. Co byste na této nabídce změnil?

Na tuto tazatelskou otázku polovina respondentů shodně odpověděla, že by na nabídce neměnila nic. Respondentka R7 pak dodává: „*Vyhovuje mně, ani někdy nestíhám pro práci vše stihnout.*“ Respondentka R5 uvádí: „*Asi bych neměnila nic, každý má na výběr podle svého vkusu a zájmu.*“

Tři respondenti by nabídku změnili nebo rozšířili. Respondentka R3 uvádí: „*Měli jsme ještě koncerty retro, ale těch je málo, těch by mohlo být víc.*“ Respondentka R4 odpověděla již v předchozí otázce: „*Snad jen zdravotní cvičení pro seniory.*“ Respondentka R1 odpovídá: „*Třeba další rozšiřování používání současné techniky. Mobil, počítače, zpracování fotografií. Nějaké jazykové kurzy pro opakování angličtiny, ruštiny, němčiny. Nabídka je velmi omezená a chodit do jazykovek už nás moc neláká, nemůžeme stačit mladým studentům. Vím, že je angličtina pro seniory, ale chtělo by to novější pojetí.*“

#### **Shrnutí dílčí výzkumné otázky V.**

U této dílčí výzkumné otázky mě zajímalo, jak jsou senioři spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit. Sedmi respondentům nabízené aktivity vyhovují, jedna respondentka by si přála širší nabídku a dva respondenti uvedli, že jsou celkem spokojeni. Na další tazatelskou otázku, co by na této nabídce změnili, odpovědělo sedm respondentů, že by neměnili nic. Jedna respondentka uvedla, že by mohlo být více koncertů retro a další respondentka by chtěla zdravotní cvičení pro seniory. Respondentka R1 odpověděla, že by uvítala rozšiřující kurzy současné techniky a opakovací jazykové kurzy. Z odpovědí respondentů je zřejmé, že většina z nich je s nabídkou těchto aktivit spokojená a nepřeje si nic měnit. Nicméně někteří senioři by uvítali rozšíření nabídky o používání současné techniky, jazykových kurzů, zdravotního cvičení pro seniory a koncerty.

### 3.4 Shrnutí výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakou úlohu hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi. Z odpovědí respondentů jednoznačně vyplývá, že tyto aktivity v jejich životech hrají velkou roli. Senioři se chtějí dále vzdělávat a provozovat své zájmové aktivity, ať už vlastní nebo organizované. Chtějí být ve společnosti dalších lidí, získávat nové informace a také si chtějí vyplnit volný čas.

Výzkumné šetření bylo provedeno formou polostrukturovaných rozhovorů s deseti respondenty ve věku od sedmdesáti do osmdesáti pěti let. Z těchto respondentů bylo osm žen a dva muži.

Z výzkumného šetření vyplývá, že aktivity, které respondenti provozují ve volném čase, jsou velmi rozmanité. Pro většinu respondentů je pohyb důležitou součástí života, protože jim vyplní volný čas, umožní jim setkání s přáteli, a ještě udělají něco pro své zdraví. Respondenti chodí rádi na procházky, jezdí na výlety, na kole, věnují se turistice a cvičení. Někteří rovněž rádi pracují na zahrádce. Velká část respondentů se věnuje četbě literatury a luštění křížovek nebo sudoku a účastní se kulturních a společenských akcí. Respondenti také sledují televizi a pracují na počítači, kde si vyhledávají různé informace nebo hrají hry. Ruční práce však příliš oblíbené nejsou. Pro respondenty je důležitá rodina a vnoučata, se kterými se rádi navštěvují. Velkou měrou k jejich pohodě přispívá i setkávání s přáteli.

Z odpovědí respondentů dále vyplývá, že všichni respondenti se účastní vzdělávacích aktivit. Většina respondentů pak navštěvuje přednášky v institucích poskytující vzdělávání seniorům. Pouze jedna respondentka se vzdělává sama, a to prostřednictvím televize, kde sleduje cestopisné filmy a soutěže. Polovina respondentů navštěvuje pouze přednášky Akademie třetího věku, zatímco další čtyři respondenti navštěvují i přednášky v dalších institucích. Jedna respondentka kromě přednášek Akademie třetího věku navštěvuje i přednášky Virtuální univerzity třetího věku. Tři respondenti navštěvují současně přednášky Akademie třetího a přednášky Spolku Hurá na Výlet!, z toho se dva respondenti účastní ještě přednášek v Senior klubu Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi.

Respondenti kromě zájmových aktivit, které provozují sami, navštěvují i organizované zájmové aktivity. Z výzkumu je patrné, že mezi respondenty je nejoblíbenější promítání

filmů pro seniory, které uvedla víc jak polovina respondentů. Jedna respondentka se účastní výletů pořádaných Spolkem Hurá na Výlet! nebo Chrudimskou besedou. Další respondentka v loňském roce navštívila festival pro seniory a účastní se i dalších akcí pořádaných městem Chrudim. Respondenti mají rovněž povědomí o Senior klubu Centra sociálních služeb a pomoci v Chrudimi. Jedna respondentka dokonce uvedla, že doposud nestihla ještě všechny aktivity projít.

Respondenti se při výběru aktivit, kterých se zúčastní, rozhodují sami. U většiny z nich je ale tento výběr ovlivněn partnery nebo kamarády. Společně se domlouvají, kterých aktivit se zúčastní. Jejich výběr je také ovlivněn recenzemi na internetu nebo doporučeními a radami od rodiny. Respondenti se těchto aktivit účastní, protože se chtějí dále vzdělávat, dozvědět se nové informace, mají rádi mluvené slovo a zkušební testy. Aktivity je zajímají a baví. Rovněž uvádí, že chtějí být ve společnosti dalších lidí, nechtějí zůstat sami doma, protože ve společnosti jim čas rychleji uplyne.

S nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit je většina respondentů spokojená a na současném stavu by nic neměnila. Část respondentů by však uvítala změny. Respondenti by si přáli více koncertů retro, zdravotní cvičení pro seniory, rozšiřující kurzy současné techniky a opakovací jazykové kurzy.

Výzkumné šetření potvrdilo, že vzdělávání a zájmové aktivity hrají v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi velkou roli. Senioři se aktivně účastní vzdělávacích aktivit, sami provozují zájmové aktivity a účastní se i organizovaných zájmových aktivit.



## Závěr

Bakalářská práce se zabývala vzděláváním a zájmovými aktivitami seniorů. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se nejprve zabývala základní terminologií související s daným tématem a definovala pojmy stárnutí, stáří a senior, věnovala se periodizaci stáří a aktivnímu a pasivnímu stáří. Následující kapitola teoretické části práce se věnovala volnému času seniorů, vzdělávání a zájmovým aktivitám seniorů, uvedla instituce, které se zabývají edukací seniorů, a v poslední podkapitole představila možnosti vzdělávání a zájmových aktivit seniorů v Chrudimi.

Na základě zpracovaných teoretických poznatků bylo realizováno vlastní empirické šetření, kterého se účastnilo deset klientů pečovatelské služby v Chrudimi, a to ve věku od sedmdesáti let. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak velkou roli hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi. Na základě tohoto cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka: „*Jakou úlohu hrají vzdělávání a zájmové aktivity v životě klientů pečovatelské služby v Chrudimi?*“ Tato hlavní výzkumná otázka byla rozdělena do pěti dílčích výzkumných otázek, ke kterým byly vypracovány tazatelské otázky. Dílčí otázky zjišťovaly, jak tráví senioři volný čas, jakých vzdělávacích aktivit se účastní, jakých dalších zájmových aktivit se účastní, podle čeho se rozhodují, zda se aktivity zúčastní a jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání a zájmových aktivit.

Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativní výzkumnou strategií prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že senioři svůj volný čas vyplňují různými aktivitami, chtějí se dále vzdělávat a věnovat se zájmovým aktivitám. S nabídkou vzdělávacích a zájmových aktivit jsou spokojeni, i když by uvítali rozšíření nabídky pohybových, počítačových i jazykových kurzů. Své aktivity si vybírají sami, ale rádi se na těchto aktivitách domlouvají s přáteli, aby mohli tento čas trávit společně.

Praktická část bakalářské práce potvrzuje teoretické poznatky, které uvádí, že vzdělávání a zájmové aktivity jsou pro seniory důležité, protože jim pomáhají smysluplně trávit volný čas, udržet kontakt se společností, navázat nové vztahy a zvýšit kvalitu jejich života. Výzkumná část bakalářské práce může být podnětem pro instituce nabízející vzdělávání a zájmové aktivity seniorům, k pochopení potřeb seniorů a k rozšíření stávající nabídky o další kurzy, o které senioři projeví zájem.

## Seznam použitých zdrojů

### Tištěné zdroje

BENEŠ, Milan. *Andragogika. 2.*, aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. 176 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4824-5.

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

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

ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk a ČELEDOVÁ, Libuše. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

ČEVELA, Rostislav et al. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014. 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.

DVOŘÁKOVÁ, Miroslava a ŠERÁK, Michal. *Andragogika a vzdělávání dospělých: vybrané kapitoly*. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, 2016. 169 stran. Varia; 56. svazek. ISBN 978-80-7308-694-7.

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.

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

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

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

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

KRAUS, Blahoslav et al. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. 141 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. 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*. 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]*. Vyd. 4. 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.

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

SRNEC JAN, Diferenciální hledisko v gerontologii. In: GEORGI, Hana a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. 288 s. ISBN 978-80-246-2628-4.

SUCHÁ, Jitka a HOLMEROVÁ, Iva. *Praktický rádce pro život seniora: trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí...* [Brno]: Edika, 2019. 164 stran. ISBN 978-80-264-2709-4.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové 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.

ŠVARŤÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

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

VETEŠKA, Jaroslav. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál, 2016. 319 stran. ISBN 978-80-262-1026-9.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. 223 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0051-4.

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

## **Elektronické zdroje**

*Město Chrudim* [online]. Chrudim: Město Chrudim, 2021 [cit. 2021-12-21]. Dostupné z: <https://chrudim.eu/>.

*Chrudimská beseda* [online]. Chrudim: Chrudimská beseda, 2022 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.chrudimskabeseda.cz/akce/chrudim-na-cestach-narodni-technicke-muzeum/>.

Městské kino Chrudim. *Chrudimská beseda* [online]. Chrudim: Chrudimská beseda, 2021 [cit. 2021-12-21]. Dostupné z: <https://www.kinochrudim.cz/>.

Senior klub CSSP Chrudim. *Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim* [online]. Chrudim: Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, 2021 [cit. 2021-12-21]. Dostupné z: <https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/senior-klub-cssp-chrudim/>.

Vzdělávání třetího věku. *Městská knihovna Chrudim* [online]. Chrudim: Městská knihovna Chrudim, 2021 [cit. 2021-12-14]. Dostupné z: <https://www.knihovna-cr.cz/vzdelavani-tretiho-veku-1>.

POLICIE ČR. „NEDÁME SE“. *Police ČR* [online]. Hradec Králové: Policie České republiky – KŘP Královéhradeckého kraje, 2016 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/krajske-reditelstvi-policie-khk-informace-nedame-se.aspx>.

POLICIE ČR. 1. října, mezinárodní den seniorů. *Police ČR* [online]. Praha: Policie České republiky, 2021 [cit. 2022-01-28]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/1-rijna-mezinarodni-den-senioru.aspx>.