

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Diplomová práce**

**Bc. et Bc. Aneta Kamínková**

**SPOLEČNOST A VOLNÝ ČAS SENIORSKÉ POPULACE**

Olomouc 2012

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených zdrojů a literatury.

V Horce nad Moravou dne 2.4.2012

Aneta Kamínková

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Jitce Skopalové, PhD. Za odborné vedení, pomoc a čas, který mi věnovala při zpracování této diplomové práce.

## Obsah

Úvod.....	6
1 Teoretická východiska.....	8
1.1 Shrnutí.....	12
2 Základní pojmy .....	13
2.1 Stáří a stárnutí .....	13
2.1.1 Typy stáří.....	15
2.2 Volný čas .....	18
2.3 Rodina.....	20
2.4 Životní styl.....	21
2.5 Shrnutí.....	22
3 Volnočasové aktivity pro seniory.....	23
3.1 Univerzita třetího věku .....	23
3.2 Klub pro seniory .....	25
3.3 Akademie třetího věku.....	27
3.4 Další volnočasové nabídky pro seniory .....	27
3.5 Shrnutí.....	28
4 Senioři v České republice.....	30
4.1 Shrnutí.....	37
5 Charakteristika výzkumného problému .....	38
6 Výzkumné cíle a hypotézy .....	39
7 Metodologie výzkumu.....	40
8 Analýza a interpretace výsledků výzkumu.....	41
8.1 Demografické údaje.....	41
8.1.1 Shrnutí .....	43
8.2 Rodinné interakce .....	43
8.2.1 Shrnutí .....	46
8.3 Zájmové aktivity seniorů .....	47
8.3.1 Shrnutí .....	59
8.4 Nabídka volnočasových aktivit a senioři .....	60
8.4.1 Shrnutí .....	64
8.5 Senioři a volný čas.....	64
8.5.1 Shrnutí .....	69

8.6	Shrnutí výsledků výzkumu .....	69
9	Závěr.....	73

## Úvod

Stárnutí je celospolečenský problém. Téma a zaměření své diplomové práce jsem si vybrala proto, že mě téma seniorů nejen velice zajímá a myslím si, že je i velmi aktuální. Neustále roste velký podíl starších generací ve vztahu k těm mladším. Nastalá situace má mnoho svých důvodů. Mezi dva základní a zároveň nejdůležitější patří nízká porodnost a nízká úmrtnost, za kterou vděčíme především vývoji a pokrokům v medicíně. Domnívám se, že příčinou nízké porodnosti je to, že mladé generace si děti pořízují v pozdějším věku, protože si nejdříve chtějí vybudovat kariéru a až po té zakládají rodinu.

Díky vysokému počtu seniorů v České republice je důležité najít řešení, jak potenciál seniorů využít ve prospěch celé společnosti. Senioři nám mohou předat mnohé své poznatky, zkušenosti a praktické informace. Za tu spoustu let, co pracovali ve svém oboru, získali mnohé cenné informace a je marnotratné tyto informace jen tak zahazovat. Vždyť je můžeme využít ve prospěch nás všech. Pokud seniory vzděláme v dalších technických dovednostech, budou pravděpodobně kvalifikovanější než mladé nezkušené generace.

Dále je potřeba se zamýšlet zda seniorům nabízíme dostatečné množství volnočasových aktivit. Někteří senioři již pracovat nechtějí a chtějí si užít zasloužilý odpočinek. Je důležité seniorům poskytnout dostatek možností k relaxaci i aktivnímu odpočinku z mnoha důvodů. Jedním důvodem je, že díky pohybové a fyzické aktivitě mohou senioři zůstat déle aktivní, budou méně potřebovat zdravotní péči a vydrží déle soběstační a nezávislý na pomoci druhých, tím ušetří státu část financí, které stát může investovat do jiných oblastí.

V každém případě je potřeba zjistit zda senioři o naši podporu, pomoc a zájem stojí a zda jim vyhovují nabídky, které jim nabízíme nebo zda by uvítali nějaké změny. Někteří senioři nebudou pravděpodobně souhlasit stále se vzdělávat a odchod do důchodu uvítají, ovšem najde se i velké množství těch seniorů, kteří tuto možnost uvítají. Domnívám se, že je velmi bezohledné říci člověku: *„jsi starý, jdi do důchodu a práci přenechej nám mladším.“* Z jakého důvodu a jakým právem se k těmto lidem takto chováme?

Hlavním cílem diplomové práce je interpretovat informace o volném čase seniorů získaných přímo od seniorů samotných. Snažila jsem se zjistit, do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým volným časem a s volnočasovými nabídkami.

Cílem teoretické části bylo vymezit základní oblasti týkající se života seniorů. Analyzovala jsem druhy stárnutí a stáří, nabídky volnočasových aktivit určených seniorům a důležitost fyzické a psychické aktivity. Zabývala jsem se strategickými dokumenty platnými v České republice, které se dotýkají různých oblastí života seniorů.

V empirické části diplomové práce jsem se zaměřila na analýzu postoje a názory seniorů na volný čas a jeho využívání samotnými seniory. Zajímalo mě, jak senioři vnímají podporu společnosti, zda jsou spokojeni s volnočasovými nabídkami ve svém okolí, nebo by uvítaly změny.

Teoretická část je členěna do čtyř kapitol. První kapitola se zabývá různými teoriemi týkajícími se stáří a stárnutí. Následující kapitola je zaměřena na vymezení základních pojmů, klíčových pro celou práci.

Ve třetí kapitole se věnuji volnočasovým aktivitám pro seniory se zvláštním zaměřením na Olomoucký kraj. Ve čtvrté kapitole se zabývám vládními a jinými dokumenty zabývajícími se a týkajícími se jakékoliv stránky života seniorů.

V empirické části jsem vytyčila hypotézy, které následně vyvrátila či potvrdila.

## 1 Teoretická východiska

Problematikou seniorů se zabývá a zabývalo mnoho autorů, kteří vytyčili nejrůznější teorie zabývající se stářím a stárnutím. (Například Bromley, Rabušič, Vohralíková, Mühlpachr, Sýkorová atd.)

Jednu z těchto teorií vytvořil Bromley<sup>1</sup>. Bromley popsal vyrovnávání seniorů se stářím. Bromley vytvořil stádia konstruktivnosti, závislosti, obranného postoje, sebe nenávisti a nepřátelství.

Stádium konstruktivnosti obnáší smysl pro humor, soběstačnost, přizpůsobivost a trpělivost. Senior, který se nachází v tomto stádiu adaptace má výše zmíněné vlastnosti a navazuje vztahy rád a snadno. Jedná se o neoptimálnější stádium adaptace seniorů na stáří. Je samozřejmé, že pokud se člověk vyrovná s tím, že stárne a ubývá mu síl, přijme stárnutí jako nezádržitelný fakt, bude se mu žít krásně, přizpůsobí se nové životní situaci a najde si nové životní cíle, bude žít i nadále naplněný a smysluplný život. Každý z nás potřebuje mít nějaký smysl života, jak píše Frankl<sup>2</sup>.

Stádium závislosti je takové stádium, ve kterém se senior domnívá, že jeho potřeby budou uspokojovat ti druzí a on sám nevynaloží žádné úsilí. Je velmi pasivní a nesoběstačný, a když už vynaloží nějaké to úsilí, velice snadno se unaví. Takovýto člověk je i velmi podezíravý, domnívá se, že všichni kolem něj se ho snaží využít a čekají na jeho smrt, aby konečně něco zdědily. Domnívá se, že mladík v obchodě, který mu nabídne pomoc s odnesením nákupu, jej chce okrást. Samozřejmě, že nějaká obezřetnost je namístě, ale senior v této fázi adaptace vše přehání do krajnosti a ztrácí důvěru k celému okolí, hlavně však v sama sebe.

Ve fázi obranného postoje je senior soběstačný, nebo se o to alespoň maximálně snaží. Nezávislost a soběstačnost si chce udržet za každou cenu, protože se velice bojí závislosti, na komkoliv. Často přepíná své síly a přetěžuje se, čímž negativně působí na své fyzické i psychické zdraví. Ať se děje, co se děje, odmítá jakoukoliv formu pomoci od všech osob v jeho okolí. Svým odmítavým postojem k nabízené pomoci často narušuje vztahy se svými blízkými, neboť ti mu pomoc nabízejí z lásky a dobré vůle aniž by něco očekávali a chování seniory je trápí, někdy i obtěžuje.

---

<sup>1</sup> BROMLEY, in VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.:dospělost a stáří*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2007.

<sup>2</sup> FRANKL, Emanuel, Victor. *A přesto říci životu ano*, . 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006.



Fáze nepřátelství je nevhodnou formou adaptace na stáří, neboť tento senior nikdy nebyl schopen tolerance, lásky a altruismu a proto jsou ve stáří tito senioři často sami, nemají se na koho obrátit, s kým promluvit. Tito senioři pak často vyrážejí na nákupy nebo jen na procházku, vytipují si nějaké osoby, se kterými se dají do řeči nebo si najdou někoho, na koho zaútočí. Senioři v tomto stádiu adaptace totiž svalují vinu vždy na druhé, ať už se jedná o jakoukoliv situaci či jakýkoliv problém. Velmi často uplývají na svých postojích a zvycích, i když ví, že jsou špatné a neoprávněné. Neustoupí ani se nedokážou omluvit. Senior, který si ještě udržel nějaké blízké a známé, je v tomto období často díky svému netolerantnímu a agresivnímu chování ztrácí<sup>3</sup>, čímž se jeho nepřátelství vůči okolí ještě zvyšuje.

Sebe nenávisť je stádium, které je často tím nejhorším stupněm adaptace seniorů na stáří. Senior obrací svou nenávisť a nepřátelství vůči sobě sama. Nemají koníčky a vymlouvají se na svoji nemohoucnost. Obviňují se za věci, které v životě neudělali nebo udělali špatně, se svým životem jsou krajně nespokojeni a těší se na svoji smrt, kterou berou jako vysvobození ze svého promarněného života. Pokud se těmto seniorům nikdo nevěnuje, dochází pak často k pokusům o sebevraždu<sup>4</sup>. Senior ve stádiu sebe nenávisť má pocit, že životem proletěl a nic nedokázal. Domnívá se, že selhal ve všech oblastech, ve kterých mohl. Nevidí žádný smysl vlastní existence. Dokonce, ani pokud má rodinu, necítí se být s někým spojen. Kontakty s rodinou zpřetrhá kvůli maličkosti, pak se obviňuje za to, co rodině způsobil. Senior v této fázi potřebuje milován, cítit podporu rodinu za všech okolností. Nutné je i vyhledat odbornou pomoc.

Sociolog a psycholog Reichard, společně s dalšími psychology, kolektiv hovořil s 87 Američany ve věku 55-84 let a popsali 5 typů osobnosti seniorů<sup>5</sup>. Tato typologie je podobná Bromleyho teorii. Jedná se o:

1. Konstruktivní osobnost - člověk je smířen se svým životem, komunikuje s ostatními lidmi a více méně nemá žádné obavy, co bude dál. Odpovídá Bromleyho stádiu konstruktivnosti.
2. Závislá osobnost neboli osobnost na houpacím křesle – člověk je do značné míry spokojený, ale nejsou spokojeni s výsledky svého snažení a proto spoléhají na pomoc případně péči ostatních. Stáří považují za čas odpočinku. Stádium závislosti dle Bromleyho.

<sup>3</sup> BROMLEY, in VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.:dospělost a stáří*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2007.

<sup>4</sup> BROMLEY, in VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.:dospělost a stáří*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2007.

<sup>5</sup> REICHARD in HAMILTON Ian Stuart . *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha:Portál, 1999.

3. Defenzivní neboli obrněná osobnost – tito jedinci jsou v podstatě neurotičtí, pokračují v práci a vyvíjí celou řadu aktivit, snaží se tak dokázat, že jsou zdraví a nepotřebují pomoc druhých lidí. Bromleyho fáze obranného postoje.
4. Hostilní osobnost – člověk obviňuje ostatní z vlastního neštěstí. Svá životní selhání připisují všem jiným faktorům než vlastní osobnosti a svým schopnostem. Nejsou v podstatě schopni plánovat a přizpůsobit se změnám. Stádium nepřátelství dle Bromleyho typologie.
5. Nenávist k vlastní osobě – mají podobné vlastnosti jako hostilní osobnost ale s tím rozdílem, že svou nenávist a zlost obracejí dovnitř, obviňují sami sebe. Dle Bromleyho fáze sebe nenávisti.

Další možnou teorií ve vztahu k seniorům je například teorie, které dělí stáří do několika kategorií. Jedná se o stáří biologické, sociální, psychické a kalendářní věk. Tuto typologie používá například Kozáková a Müller, Mühlpachr a Staníček. Jednotlivé typy jsou podrobněji definovány v kapitole 2 - vymezení základních pojmů, proto se jimi zde více nebudu zabývat.

Zajímavou strategii vyrovnání se seniorů se zdravotní stavem uvádí Sýkorová.<sup>6</sup> Nabízí pět možných strategií, jak senioři zvládají svůj změněný zdravotní stav. Jedná se o:

1. Aktivní přijetí – senior si je vědom toho, že jeho zdravotní stav ani fyzická síla nejsou takové jako dříve, ale dokáže najít způsob, jak situaci zvládnout, hledá jiné možnosti. Dokázal se vyrovnat se změnami ve svém životě.
2. Pasivní přijetí – jedinec se nedokázal vyrovnat se zhoršeným zdravotním stavem. Vymlouvá se na svá omezení, přijímá podněty z okolí a vyvíjí jen velmi malou vlastní aktivitu. Jedinec by mohl zvládnout více věcí, kdyby se snažil najít způsoby, ale nesnaží se. Aktivitu očekávají od svého životního partnera, který je sice často také nemocný, podle partnera je na tom ale lépe. Opak ale bývá často pravdou.
3. Nepřijetí ve smyslu popření – jedinec si odmítá připustit, že jeho zdravotní stav není tak dobrý jako v mládí. K doktorovi nejdou ani když jim je opravdu zle a raději se snaží léčit sami. Často si však neuvědoměle svůj zdravotní stav ještě více zhoršují. Jak uvádí výzkum Sýkorové,<sup>7</sup> jeden 70letý ženatý muž občas tajně užívá

---

<sup>6</sup> SÝKOROVÁ, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří-strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava:Zdravotně sociální fakulta v Ostravě, 2004.

<sup>7</sup> SÝKOROVÁ, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří-strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava:Zdravotně sociální fakulta v Ostravě, 2004.

léky své ženy, čímž si může jen škodit. Není obvyklé, že by partneři užívali stejné léky.

4. Nepřijetí ve smyslu neochoty redukovat aktivity. Jedinec často přepíná své síly. Dělá stále stejné aktivity a v takové intenzitě, jako tomu bylo dříve. Neustoupí ze svých požadavků ani, když ví, že jsou přehnané. 62letá žena myje okna každých čtrnáct dní a nejráději by je myla každý týden, protože má strach, co si o ni lidé pomyslí? Tímto přístupem si senior své zdraví nenávratně poškozuje.
5. Totální bezradnost – „*naprosto negativistické, silně emotivní prožívání ne-soběstačnosti, zřejmě pocit uzavření perspektiv s tím, že už nemůže být huře.*”<sup>8</sup> Jedinec se nedokáže smířit, že se jeho zdravotní stav a fyzické síly změnil. Neví, co dál s životem, když už nemůže dělat to na, co byl zvyklý. Nedokážou si najít jiný životní smysl.

Sýkorová<sup>9</sup> také uvádí tři typy seniorů ve vztahu k životním cílům. Seniory dělí na aktivně plánující, pasivně přijímající a neplánující seniory.

Aktivně plánující senioři se zaměřují na konstruktivní aktivity, na vytváření něčeho. Jejich cíle se zaměřují na aktivity sociální, rozvíjející osobnost, aktivity spojené se zdravým životním stylem či spojení s bohem.

Pasivně přijímající jsou lidé duchovně orientovaní nebo osoby materialisticky konzumní. Znamená to, že duchovně orientovaný člověk se zaměřuje jen duševní podněty z okolí. Materialisticky orientovaný senior přijímá z okolí jen to, co mu okolí připraví. Sám vynaloží úsilí jen minimálně. Potřebuje kolem sebe mnoho věcí. Tito senioři pak nakupují z pohodlí domova vše, co reklamují v teleschopingu, a oni to přeci také nutně potřebují.

Neplánující senior je ten jedinec, který již pozitivně uzavřel svou životní bilanci, protože dosáhl všeho, co v životě chtěl, nebo ten jedinec, který se svých cílů a plánů vzdal, protože to již dle jeho názoru nemá cenu a nemá sílu je naplnit.

Ve své diplomové práci budu vycházet z teorie Bromleyho a aplikuji ji na volný čas a životní styl seniorské populace. Domnívám se, že Bromleyho typologie s volbami volnočasových aktivit úzce souvisí. Pokud se senior nevyrovná s tím, že stárne, nebude si volit žádné volnočasové aktivity nebo naopak bude volit takové, ve kterých dokáže, že je nezávislý a soběstačný, nejen svému okolí, ale hlavně sobě samému. Domnívám se, že pouze senior

---

<sup>8</sup> SÝKOROVÁ, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří-strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava:Zdravotně sociální fakulta v Ostravě, 2004.

<sup>9</sup> SÝKOROVÁ, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří-strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava:Zdravotně sociální fakulta v Ostravě, 2004.

v adaptační fázi konstruktivnosti si dokáže zvolit adekvátní volnočasové aktivity, které budou odpovídat jeho fyzickým i psychickým možnostem a mohou naplňovat očekávání seniora, uspokojovat jeho potřeby a touhy.

Senior ve fázi závislosti si volnočasové aktivity volit nebude. Bude očekávat, že jeho volný čas nějakým smysluplným způsobem naplní ti, kteří o něj pečují. Zcela se podrobí.

Jedinec ve fázi sebenenávisti si volný čas bude představovat tak, že bude sedět doma a bude se obviňovat, co mohl udělat jinak. Domnívám se, že senior nacházející se v této fázi adaptace, který si najde nějakou volnočasovou aktivitu a bude v ní v nejhorším případě neúspěšný, bude své neúspěchy v této aktivitě připisovat své neschopnosti, ačkoliv problém může být zcela úplně někde jinde.

## **1.1 Shrnutí**

V kapitole Teoretická východiska jsem se zabývala různými teoriemi zabývajícími se vyrovnáním seniorů se stářím. Analyzovala jsem tyto teorie vzhledem k cílům diplomové práce. Senior, který se nesmířím s tím, že stárne a ubývá mu síl, nebude volit adekvátní volnočasové aktivity, bude stále nespokojený, zavřený doma a bude se vyhýbat společenským kontaktům. Je proto nutné se seniory pracovat a připravovat je na období stárnutí, ještě v období plné fyzické a psychické síly. Důležité pro vyrovnání seniora se stářím je příprava na stáří, která musí začít neméně deset let před odchodem do důchodu a zaměřuje se na hledání aktivit, které seniory bude v penzi provozovat.

## 2 Základní pojmy

V této kapitole definuji základní pojmy, které ve své diplomové práci budu používat. Jedná se o následující pojmy: stáří a stárnutí, volný čas, životní styl, rodina,. Výše zmíněnými pojmy se budu zabývat z toho důvodu, že se jedná o klíčové pojmy celé diplomové práce. Je tedy důležité přiblížit je čtenáři.

### 2.1 Stáří a stárnutí

Někteří autoři považují začátek stáří ve věku 60 let, jiní uvádějí začátek ve věku 65 let. Nejčastěji se stáří dělí na mladší seniory 65 let-74 let, staří senioři 75-84 let, a velmi staří senioři 85 a více let<sup>10</sup>. Jiní autoři jej dělí na období senia –po 60. roce, v tomto období se člověk nazývá senior, období staršího věku 60-74 let, jedná se o mladého seniora, období staroby 75-89 let, starý senior, a období dlouhověkosti nad 90 let, velmi starý senior<sup>11</sup>.

Stárnutí a stáří má různé projevy. Mezi nejčastěji uváděné patří: změny v pojivových tkáních, smyslových orgánů, vzhled obličeje, zuby, tělesná hmotnost a změny vnitřních orgánů.

*„Stárnutí lze považovat za přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.“<sup>12</sup>*

Stárnutí a jeho průběh je velmi individuální a podílí se na něm zevní i vnitřní faktory. Zevní faktory může člověk ovlivnit a tím svoje stárnutí ovlivnit. Mezi tyto zevní faktory řadíme především životní styl a životní návyky člověka. Všemi škodlivými vlivy a nesprávnými stravovacími návyky si délku života nejen zkracujeme ale bohužel i zhoršujeme jeho kvalitu.

V knize *Vetché stáří neboli věk moudrosti* se o stáří píše: *„jde o označení svébytného údobí závěrečného času života, spojovaného s úctou a chápaného jako završení a naplnění, jako doba moudrosti a smíření.“<sup>13</sup>*

*„Starý člověk trpí tělesnými změnami. Sociální změny se projevují ale většinou tvrději-osamělost, finanční nejistota, závislost, pocit, že je člověk nežádoucí a nepotřebný, bezcílnost.“<sup>14</sup>*

---

<sup>10</sup> KOZÁKOVÁ, Zdena, MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006.

<sup>11</sup> ČORNANIČOVÁ, Rosálie. *Edukácia seniorov*. 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.

<sup>12</sup> ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního života pro seniory*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004.

<sup>13</sup> HOJDA, Zdeněk, OTTOVÁ, Marta, PRAHL, Roman. *Vetché stáří nebo zralý věk moudrosti?* 1.vyd. Praha: Academia, 2009.

<sup>14</sup> FÜRST, Maria. *Psychologie*. Olomouc: Votobia, 1997.

*„Proces stárnutí se nedá zadržet, ale můžeme přispět k tomu, aby byla pro staré lidi tato doba snesitelnější. Co potřebují je porozumění, přátelství, snad i solidarita, jistě ale ne soucit. Starší lidé musí být bráni vážně, jako ostatně každý jiný, a nesmí být zbavováni odvahy a považováni za děti, jak se často stává.“<sup>15</sup>*

*„Podle toho, jak byla úspěšná prevence stárnutí v předcházejících obdobích života, podaří se prodloužit více nebo méně střední věk a dosáhnout tzv. aktivního stáří při dobré tělesné výkonnosti a duševní svěžesti“<sup>16</sup>.*

Prevence stárnutí spočívá především v kvalitní přípravě na stáří, která spočívá ve výchově ke zdravému životnímu stylu. Zdravým životním stylem mám na mysli racionální výživu, prevenci obezity, aktivní trávení volného času ale i adekvátní formy odpočinku. Tato výchova by měla začít již v raném dětství. Výchova ke zdravému životnímu stylu je jen prvním bodem k přípravě na stáří. V pozdějším věkovém období, cca kolem 45. roku života, by měla začít střednědobá příprava na stáří.<sup>17</sup> Ta spočívá v duševní hygieně a hlavně přijetí stáří jako nezbytné součásti života. Pokud se člověk nevyrovná s tím, že začíná stárnout a ubývá mu sil, nenajde si nějaké jiné koníčky, kterými vyplní svůj volný čas, nebude žít svůj život ale jen přežívat než nadejde jeho čas. Každý člověk, i senioři, musí mít nějaký smysl života.<sup>18</sup>

Staří lidé by neměli ani zapomínat na určitou pohybovou aktivitu, přizpůsobenou možností a schopnostem jednotlivce, neboť pro ně má pohyb větší význam než pro mladší věkové kategorie. Pohybem mohou předejít vzniku chorob, případně jejich průběh příznivě ovlivnit, pohyb zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů.<sup>19</sup>

*„Dostatečná pohybová aktivita staršímu člověku pomáhá zejména ve třech směrech<sup>20</sup>:*  
*-udržení nezávislosti na cizí pomoci,*  
*-předcházení vzniku chorob ve stáří,*  
*-přispívá k uchování pocitu dobré pohody a duševní svěžesti.“*

Ovšem z hlediska krátkodobé přípravy na stáří bychom neměli ani zapomínat, že: *“fyzická aktivita musí být spjata s aktivitou intelektuální, s udržováním společenských kontaktů, s účastí na setkáních v klubech seniorů nebo na jiných kulturních akcích. Pouze vše-*

<sup>15</sup> FÜRST, Maria. *Psychologie*. Olomouc:Votobia, 1997.

<sup>16</sup> MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2008.

<sup>17</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha:Panorama, 1990.

<sup>18</sup> FRANKL, Emanuel, Victor. *A přesto říci životu ano*, . 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006.

<sup>19</sup> UHLÍŘ, Petr. *Pohybová cvičení seniorů*, 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2008.

<sup>20</sup> ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1.vyd. Brno:Rosice, 1997.

*stranná psychofyzická aktivita chrání před nemohoucností a také před mnohými nemocemi pokročilého věku.* <sup>21</sup>

Příprava na stáří má 3 funkce-preventivní, anticipační a posilovací.<sup>22</sup> Preventivní funkce připravuje seniory na období stárnutí, snaží se seniory připravit na situaci, kdy jim bude ubývat sil a pomáhat jim se smířit s tímto stavem. Snaha pomoci seniorům najít jiné aktivity na období po odchodu do důchodu. Tato příprava by měla začít nejméně 10 let před odchodem do důchodu. Funkce anticipační se zaměřuje na předvídání stresových a zátěžových situací, dále na promýšlení variant, jak tyto stresové a zátěžové situace vyřešit. Funkce posilovací patří mezi nejvýznamnější. Připravuje seniory na aktivní život ve stáří a v po důchodovém období.

*„Stárnutí je přirozený, zákonitý a všeobecný jev, kterému podléhají všechny živé bytosti, tedy i člověk.* <sup>23</sup> Je proto nutné tento fakt přijmout a vyrovnat se s ním, nedělat si starosti, že už neuběhnu deset kilometrů za den ale radovat se z toho, že zvládnu ještě pět kilometrů.

### **2.1.1 Typy stáří**

Pojem stáří definuje velké množství odborníků, kteří stáří dělí nejčastěji na kalendářní věk, biologické stáří, psychické stáří a sociální stáří, proto se pokusím tyto pojmy vymezit. Pojmy stáří jsou v práci důležité pro pochopení toho, že se senioři mezi sebou mohou výrazně lišit ačkoliv jsou ve stejné věkové kategorii.

#### **Biologické stáří**

Biologické stáří nám označuje involuční změny v organismu člověka. To znamená, že člověku ubývá sil, svaly ochabují, mění se hmotnost, výška, kůže, zhoršuje se vnímání smysly, zhoršuje se funkce tělesných funkcí a orgánů.

Biologické stárnutí dělíme ještě dále na anatomický věk, karpální věk a věk fyziologický<sup>24</sup>. Anatomický věk nám udává stav kosterní soustavy, karpální věk nám určuje stav a stáří zápěstních či karpálních kůstek a věk fyziologický nám ukazuje fyziologické procesy organismu.

Tyto věky nemusí být ve vzájemné shodě. Vlivem špatného životního stylu, může být některý z těchto věků vyšší než ostatní dva.

---

<sup>21</sup> ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1.vyd. Brno:Computer Press, 2008.

<sup>22</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. HEŘMANOVÁ, Helena. *Gerontologie*. Praha:Avicenum, 1981.

<sup>23</sup> ČORNANIČOVÁ, Rosálie. *Edukácia seniorov*. 1.vyd. Bratislava:Univerzita Komenského, 1998.

<sup>24</sup> HAMILTON Ian, Stuart. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha:Portál, 1999.

## Kalendářní stáří

Kalendářní věk neboli věk chronologický nám ukazuje údaj o tom, jak je člověk starý. Výhodou používání termínu kalendářní stáří je v jeho jednoznačnosti, jednoduchosti a snadné komparaci<sup>25</sup>.

Podle kalendářního věku dělíme stáří nejčastěji do těchto věkových skupin:

*„65-74 let-mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)*

*75-84 let-staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)*

*85 a více let-velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení).<sup>26</sup>“*

## Sociální stáří

Sociální stáří je společností očekávané chování. Je vymezen rolemi a zvyky jedince. *„Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.<sup>27</sup>“*

Sociální věk dělíme na 4 různé věky. Jedná se o věk první, druhý, třetí a čtvrtý. *„První věk je označován jako předproduktivní – období dětství a mládí, charakterizované růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou, získáváním zkušeností a znalostí. Druhý věk je produktivní – období dospělosti, životní produktivity biologické (založení rodiny), sociální a především pracovní. Třetí věk je postproduktivní, což implikuje představu stáří nejen jako poklesu zdatnosti a odpočinku, ale především fáze za zenitem a bez produktivní přínosnosti. To je však nebezpečné východisko k podceňování, diskriminování, minimalizaci potřeb, pauperizaci. Takovéto pojetí třetího věku příliš akcentuje pracovní, kolektivně výrobní roli jedince a potlačuje hledisko osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu trvajících až do smrti v nejvyšším stáří. Čtvrtý věk bývá někdy používán k označení fáze závislosti. Toto označení je nevhodné, vzniká totiž dojem, jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá jako obecně přijí-*

---

<sup>25</sup> MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.

<sup>26</sup> MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.

<sup>27</sup> MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.



*maná stádia predchodzí. To odporuje konceptu úspešného stárnutí a predstavě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku samostatné.*<sup>28</sup>“

Z tohoto vymezení můžeme vyvodit, že lidé v určitém věku jsou často označováni za neprospěšné, zbytečné členy společnosti. Je tomu ale skutečně tak? Když člověku ubývají síly, nemůže už pro společnost nic udělat? Opak je ale pravdou. Ačkoliv již starý člověk nemá tolik fyzických sil, kompenzuje je zcela svými životními zkušenostmi.

### **Psychické stáří**

*„Člověk je tak starý za jakého ho pokládá společnost.“*<sup>29</sup>“

Psychické stáří ovlivňuje mnoho faktorů<sup>30</sup>. Patří mezi ně osobnostní rysy, psychické změny v průběhu vývoje, vyrovnání člověka se stářím, genetické faktory, zdravotní stav. U osob seniorského věku dochází k poklesu všech duševních funkcí. Adaptace na změny je výrazně oslabena, začínají být patrné změny ve vnímání, v citovém prožívání, změny v osobnosti. Zhoršují se rozumové schopnosti.

S psychickým stářím úzce souvisí pojem subjektivní věk<sup>31</sup>. Znamená to, že člověk je tak starý, jak se sám cítí a vnímá, jaké má sebevědomí. Můžeme jej pozorovat v názorech, postojích a činech.

*„Duševní činnost starých lidí je zpomalena, geront je ke své činnosti méně motivován a je na ní méně zainteresován, je zvýšeně opatrný.“*<sup>32</sup>“

Vzhledem k psychickému stáří se snižuje odolnost vůči nepříznivým vlivům. Psychické stárnutí je ovlivněno osobnostními vlivy a předchozím životním stylem.

Senior bude své volnočasové aktivity volit pravděpodobně dle toho, jaké je jeho skutečné psychické stáří, či podle toho, jak starý se sám cítí. Někteří senioři se mohou cítit mnohem mladší, než ve skutečnosti jsou a podle toho budou volit volnočasové aktivity. Může zde však hrozit, že tento senior nepřijal stárnutí jako neodvratitelný fakt a může přepínat své možnosti a ohrozit tak své zdraví. Jiní senioři se mohou cítit starší než je jejich biologický věk a budou

---

<sup>28</sup> MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.

<sup>29</sup> KOZÁKOVÁ, Zdena, MÜLLER,Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Praha:Grada Publishing, 2006.

<sup>30</sup> MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2008.

<sup>31</sup> KOZÁKOVÁ, Zdena, MÜLLER,Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Praha:Grada Publishing, 2006.

<sup>32</sup> MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.

se tudíž vyhýbat fyzickým aktivitám, čímž se může jejich soběstačnost a pohyblivost zhoršit, neboť při delší nečinnosti ubývá svalové hmoty a svaly rovněž ochabují.

K seniorům musíme přistupovat dle kalendářního věku ale i dle toho „na kolik se cítí“. Nemůžeme říct osmdesátníkovi, který chce vyzkoušet seskok s padákem, že je na to moc starý, ať se jde dívat raději na televizi. Musíme mu vysvětlit rizika spojená s tímto sportem a dát mu šance se rozhodnout, co doopravdy chce.

## 2.2 Volný čas

Co je to vlastně volný čas? Je to: „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).<sup>33</sup>“

Dle sociologického slovníku volný čas: „nelze ztotožňovat s veškerou mimopracovní dobou, představuje jen její část, a to tu, která zbude, odečteme-li ze sumy veškeré mimopracovní doby čas, spotřebovaný : a) na cestu do práce a z práce, b) zajištění chodu domácnosti a péči o rodinu, c) uspokojení základních biologicko-fyziologických potřeb<sup>34</sup>“.

Jiné vymezení volného času uvádí Hofbauer<sup>35</sup>: „Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“

V dnešní době je dostupná široká nabídka aktivit a každý, tak má možnost zvolit si tu, která ho baví či láká.

Volný čas může být také definován jako čas, který přináší člověku radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, umožňuje jedinci sebevyjádření a možnost dělat činnosti, které v sobě zahrnují tělesné, duševní, sociální, umělecké a duchovní prvky<sup>36</sup>.

Do volnočasových aktivit zahrnujeme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, sebeobsluhu, péče o zevnějšek, provoz rodiny a domácnosti.

To znamená, že do volného času můžeme zahrnout v podstatě jakékoliv aktivity, které má jedinec rád, baví ho a chce se jim věnovat. Pro někoho je například žehlení otravná činnost,

<sup>33</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří *Pedagogický slovník*. 6.vyd., Praha:Portál, 2009.

<sup>34</sup> TUREK, Josef, OBORSKÁ, Jarmila. 1.vyd. Praha:Svoboda, 1970.

<sup>35</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1.vyd. Praha:Portál, 2004.

<sup>36</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. a kol., *Pedagogika volného času*. 2.vyd. Praha:Portál, 2001.

jiný ji považuje za smysluplnou činnost a vždy když žehlí, tak uspokojuje svoji potřebu po tomto koníčku.

Senioři mají stejné potřeby a požadavky na volný čas. Někdy však naplnění jejich volného času, zájmů a potřeb znemožňuje jejich zdravotní stav ať už ze stránky fyzické nebo psychické.

Sociologický slovník uvádí, že: „*volný čas seskupuje aktivity, které se liší od domácích úkolů, fyziologických potřeb (spánek, jídlo, péče o tělo) nebo od práce*“<sup>37</sup>.

Z definic volného času můžeme usoudit, že volný čas je čas, ve kterém se věnujeme činností, které máme rádi, baví nás, zajímají a přináší radost a upokojení. To znamená, že můžeme dělat i věci, jako jsou domácí práce, vaření, pečení pokud nás to baví a uspokojuje.

Volný čas seniorů se od našeho ničím významným neliší. I senioři ve volném čase dělají věci, které je baví a naplňují, nebo by dělat měli. Volnočasové aktivity jsou důležité, jak po stránce psychické, tak i fyzické. „*Vhodně strukturovaná pohybová aktivita jednoznačně zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů.*“<sup>38</sup>

„*Fyzická aktivita musí být spjata s aktivitou intelektuální, s udržováním společenských kontaktů, s účastí na setkáních v klubech seniorů nebo na jiných kulturních akcích. Pouze všestranná aktivita chrání před nemohoucností a také před mnohými nemocemi pokročilého věku.*“<sup>39</sup>

Senior, který se pravidelně a rád účastní společných činností, má vyšší sebevědomí než senior, který sedí doma a trápí se svým životem. Pro seniory jsou vhodné hlavně společné aktivity s rodinou, zde se každý senior může realizovat beze strachu, že ho okolí nepřijme.

„*Mnoho dnešních seniorů nemá program pro své stáří a neví, jak vyplnit své dny. Snílí o důchodovém odpočinku, a najednou si nevědí rady, co s časem.*“<sup>40</sup>

Volný čas je doba, kdy jedinec načerpává síly k dalším životním úkolům. Ve volném čase nejsou vhodné aktivity, kdy jedinec jen leží a kouká na televizi. Musíme naplňovat své touhy a zájmy. Rozvíjet se a aktivně odpočívat. Pro seniory to platí dvojnásob. Mají více volného času, ale musí si jej rozdělit na čas, kdy plní povinnosti důležité pro chod domácnosti. Na čas odpočinku, takzvaného „nic nedělání“-čtu, dívají se na televizi. Důležité je nezapomenout na

---

<sup>37</sup>BOUDON, Raymond. *Sociologický slovník*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2004.

<sup>38</sup>UHLÍŘ, Petr. *Pohybová cvičení seniorů*, 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2008.

<sup>39</sup>ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1.vyd. Brno:Computer Press, 2008.

<sup>40</sup>KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha:Grada Publishing, 2008.

čas, kdy se rozvíjí a aktivně odpočívají, například navštěvují zájmový kroužek, chodí do přírody, do divadla, s přáteli.

V následující subkapitole se zaměřím na vymezení pojmu rodina. Rodina je důležitá sociální instituce a v životě seniorů hraje často jednu z nejdůležitějších volnočasových aktivit

## 2.3 Rodina

*„Nejstarší společenská instituce. Plní socializační, ekonomické, sexuálně-regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu. Z hlediska sociologického je formou začlenění jedince do sociální struktury. Nejběžnějším modelem rodiny je tzv. nukleární rodina, kterou tvoří nejbližší příbuzní, tj. oba rodiče a děti. V posledních letech se modle rodiny, který je historicky flexibilní, významně proměňuje. Zvyšuje se variabilita rodinných typů, zahrnujících nejen rodinu vlastní a úplnou, ale také rodinu neúplnou, nevlastní a náhradní. Současné pojetí tenduje k chápání rodiny jako sociální skupiny nebo společenství, žijícího ve vlastním prostoru-domově, uspokojující potřeby, poskytující péči a základní jistoty dětem. Rodina spolu se školou plní významné výchovné funkce, které lze chápat jako komplementární.“<sup>41</sup>*

*„Obecně se doporučují rodinné formy sportu, kdy se jedná o pořádání společných pohybových her a jiných volnočasových aktivit. Tuto formu aktivního odpočinku je třeba velmi podporovat, protože starší člověk se v rodinném kruhu necítí svázán svou neobratností, jako je tomu mezi lidmi mimo rodinu.“<sup>42</sup>*

Rodina je významná instituce založená na osobních vztazích. V rodině si jedinec osvojuje základní sociální normy, chování a typy komunikace. Vliv rodiny na člověka se nejdříve zeslabuje a poté opět zesiluje. Každý jedinec vychází z primární rodiny, ze které si odnáší schopnosti a dovednosti. Posléze si člověk zakládá svoji rodinu, nazýváme ji sekundární.

Pro seniory je rodina důležitá z mnoha hledisek. Nejedná se jen o sociální oporu ale i radost ze společných zážitků, těší se na setkání se svými blízkými a mnohdy nežijí ničím jiným než rodinou. Senioři se svými příbuznými setkávají rádi, v současné době se však osobní kontakt jedinců vzdaluje a to hlavně vlivem rozvoje nových moderních technologií.

---

<sup>41</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, J. iří *Pedagogický slovník*. 6.vyd., Praha:Portál, 2009.

<sup>42</sup> ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1.vyd. Brno:Computer Press, 2008.

Senioři o své rodině mluví jako o vlastní krvi, znamená pro ně vše, za rodinu by dýchali, rodina je prostě rodina<sup>43</sup>. Senioři prožívají dlouhodobé odloučení od svých blízkých velmi emotivně. Ještě těžší situace pro seniory nastává v případě, že s rodinou nemají kvalitní vztahy a vlečou se mezi nimi dlouhodobé neshody a konflikty. Senioři se uzavřou do sebe a ve většině případů odmítají adekvátní řešení problémů.

Typologie seniorů dle navazování vztahů:<sup>44</sup>

- Rodinně orientovaní
- Orientovaní na přátele
- Orientovaní na širší sociální okruhy (kluby, spolky, komunitu)
- Orientovaní na okruh ne-známých (dobrovolnictví, charita)

Výše zmíněná typologie nám určuje, jak bude senior navazovat vztahy a dle této orientace bude dále volit volnočasové aktivity. Senior, který je orientovaný na rodinu, bude pravděpodobně vyhledávat aktivity, které může provozovat s rodinou, senior orientovaný na přátele bude zase vyhledávat častěji své známé a kamarády než příbuzné. Někteří senioři pocítují potřebu být užitečný dalším členům společnosti, a proto budou vyhledávat aktivity, kdy mohou pomáhat těm, kteří to potřebují. Je důležité uvědomit si, že seniorům nemůžeme vnucovat jen určitý typ kroužků a zájmových aktivit, neboť se jedná o různorodou věkovou skupinu a záleží na mnoha faktorech, jaké aktivity jedinec ve volném čase bude volit.

V další sub kapitole se zabývám životním stylem, který úzce souvisí s volným časem a aktivitami, které jedinec ve volném čase bude volit. Rodina je součástí životního stylu a volného času většiny jedinců na světě.

## 2.4 Životní styl

*Životní styl: „typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norm a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole“<sup>45</sup>.*

*Životní styl úzce souvisí se životním způsobem. Životní způsob vztahujeme: „na jedince, rodinu, skupinu osob, celou populaci. I U jedince a malé sociální skupiny jde o ustálenou formu života v určité životní etapě. Projevuje se ve zvyklostech, v charakteru vykonávaných*

<sup>43</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1.vyd. Praha:Slon, 2007.

<sup>44</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1.vyd. Praha:Slon, 2007.

<sup>45</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, J.íří *Pedagogický slovník*. 6.vyd., Praha:Portál, 2009.

*činností, v používaných postupech, v množství času, které je různým činnostem věnováno, ve způsobech mezilidské interakce. 2 Je determinován zvláštnostmi společnosti (politickým uspořádáním, ekonomickou úrovní), zvláštnostmi dané komunity, rodiny, ale i lokality, v níž člověk žije. Životní způsob je determinován též kulturou dané společnosti: sociálními normami, zvyklostmi, módou, převažujícím životním stylem, dále materiálními podmínkami, vzdělaností, věkem, individuálními zvláštnostmi. Životní způsob rodiny silně ovlivňuje postoj žáků ke škole a vzdělávání a tím i průběh a výsledky edukačního procesu. 3 Typologie. Rozlišuje se životní způsob zdravý/nezdravý, konformní/nekonformní, konzumní/nekonzumní, udržitelný/neudržitelný. 4 U dospívajících je vyšší pravděpodobnost rizikového způsobu života, projevuujícího se ve stravování (experimentování s dietami, snahou zhubnout), sportování (adrenalinové sporty), sdružování se (party, extrémistická hnutí, sekty), vyhledávání mimořádných zážitků (experimentování s psychotropními látkami, odchod z domova a život v specifických společenstvích).<sup>46</sup>“*

Každý člověk má jiný životní styl, jiný životní styl považuje za správný, jiný za špatný, jiný je mu blízký a jiný velmi vzdálený. Na tom, jaký každý z nás vyznává životní styl, se podílí nejrůznější faktory. Mezi ty základní patří rodinná výchova a hodnoty a normy, které rodina svým členům vštěpuje, zájmy, které rodina preferuje a praktikuje. Samozřejmě i životní zkušenosti ovlivňují náš životní styl. Dále také zdravotní stav jedince, místo bydliště a ekonomická situace.

Životní styl seniorů je velmi individuální a je závislý na zkušenostech a individuálních vlastnostech. Jejich životní styl vychází ze životního stylu v před důchodovém věku ale i z toho, jak se senior vyrovnal se stárnutím a náhlým nadbytkem volného času.

## **2.5 Shrnutí**

V předchozí kapitole Vymezení základních pojmů jsem se zabývala nejdůležitějšími pojmy, které jsou důležité pro celou práci. Je patrné, že všechny výše zmíněné pojmy úzce souvisí s volbami volnočasových aktivit. Pojmy jsou svázány a všechny společně ovlivňují vztah jedince k sobě samému, k rodině i širokému okolí.

Ve volnočasových volbách, volbě životního stylu, vztazích s rodinou, bude vždy hrát nejdůležitější roli fakt, jak se senior vyrovnal a smířil s odchodem do důchodu a často i s úbytkem fyzických či psychických sil.

---

<sup>46</sup> PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, J.íř *Pedagogický slovník*. 6.vyd., Praha:Portál, 2009.

### 3 Volnočasové aktivity pro seniory

V následující kapitole se zaměřím na možnosti volného času seniorů. Vymeším zde některé možnosti k trávení volného času seniory, jako jsou univerzity třetího věku, kluby pro seniory, akademie pro seniory.

#### 3.1 Univerzita třetího věku

Jednou z možností, jak mohou senioři trávit svůj volný čas je vzdělávání. V současné době jsou seniorům nabízeny široké možnosti, jak se dále vzdělávat. Jedná se například o univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby seniorů se svými kroužky a mnoho dalších.

Vzděláváním seniorů se věnuje vědní obor gerontagogika – jedná se vlastně o obor, který se zabývá vzděláváním ve stáří a ke stáří. Při vzdělávání seniorů vycházíme z celosvětového fenoménu, který se nazývá celoživotním vzděláváním. Jde vlastně o to nabízet všem věkovým kategoriím, tedy i seniorům, možnosti a prostředky ke vzdělávání.

Význam vzdělávání seniorů vidíme především v tom, že při současném demografickém stárnutí, dochází k nárůstu osob seniorského věku, kteří jsou vyřazováni z trhu práce. Častými důvody k tomuto vyřazování jsou úbytek sil a nepřizpůsobivost. Nicméně to, že se senioři nedokázali vyrovnat s moderní technologií, není jejich vina, nýbrž problém je v tom, že jim nikdo nedokázal ukázat, jak s přístroji zacházet. Vzdělávání seniorů rozšiřuje obzory starších generací, senioři poznávají nové možnosti, jak zvládat problémy a dílčí úkoly, a společně s jejich dosavadními poznatky a vědomostmi, tak mohou být velmi kvalifikovanými pracovními silami.

Funkce vzdělávání v post produktivním věku jsou následující<sup>47</sup>:

- Preventivní funkce obsahuje nejrůznější aktivity, kterou jsou prováděny před odchodem do důchodu a pomáhají seniorům pozitivně ovlivňovat následný průběh stárnutí a stáří.
- Anticipační funkce vede k připravenosti na změny v životním stylu, poté co jedinec odešel do důchodu.
- Rehabilitační funkce – seniorům pomáhá znovuobnovovat a udržovat fyzické a psychické funkce.

---

<sup>47</sup> MŮHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001.

- Posilovací (stimulační) funkce – rozvíjejí zájmy, potřeby a schopnosti jedinců v postproduktivním věku, vede k aktivitě a kultivaci zájmů.
- Funkce mezigeneračního pochopení (porozumění) – vzdělávání směřuje k prohloubení porozumění mezi generacemi a k prevenci napětí.

Samozřejmě mezi studujícími seniory jsou velké rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech, intelektuálních dovednostech, a také v zájmech a potřebách.

Podobně je tomu i v seniorské motivaci ke vzdělávání. Čornaničová<sup>48</sup> uvádí nejčastější z nich:

- Zájmy a záliby
- Motivace ke vzdělávání
- Dosažené vzdělání
- Sociální prostředí
- Tvořivost a pracovní návyky
- Společenská angažovanost
- Zdravotní stav
- Zvládání přechodu do důchodu
- Hledání nového životního programu
- Vyrovnavání se s krizemi a omezeními stáří
- Úroveň získávání specifických kompetencí pro starší věk.

Jednou z možností ke vzdělávání seniorů nám nabízejí univerzity třetího věku. U nás mají univerzity třetího věku tradici od roku 1986, kdy v Olomouci při Univerzitě Palackého vznikla první Univerzita třetího věku v České republice. Studium na jakékoliv Univerzitě třetího věku má zpravidla délku studia 2-3 roky. Dělí se na semestry, tak jako na běžných vysokých školách. Nabízené obory a obsahy studia závisejí na zaměřenosti dané vysoké školy. Rozdíl od klasické vysoké školy, jak ji nejčastěji známe, je to, že jedinec se může, ale nemusí podrobovat zkouškám, kolokviím či dělat písemné úkoly, záleží na rozhodnutí každého účastníka.

Na Univerzitu třetího věku se může přihlásit jakýkoliv jedinec, který dosáhl určitého věku, výjimku tvoří invalidní důchodci, kteří se mohou ke studiu přihlásit i před dosažením požadovaného věku. Je třeba však podotknout, že studium na Univerzitě třetího věku nenahrazuje

---

<sup>48</sup> ČORNANIČOVÁ, Rosálie. *Edukácia seniorov*. 1.vyd. Bratislava:Univerzita Komenského, 1998.



ucelené vysokoškolské vzdělávání, neboť zahrnuje pouze studium vybraných kapitol z určitého oboru.

Pro příklad zde uvedu Univerzitu třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci<sup>49</sup>. Poskytuje seniorům studium v různých oborech, které poskytují jednotlivé fakulty univerzity. Jedná se o obory evropská kultura a křesťanství, spirituální rozměr člověka, francouzština pro začátečníky, angličtina pro pokročilé, němčina, společenské vědy, psychosociální studia, historie od pravěku po současnost, kultura v minulosti a přítomnosti, zdravý životní styl, kapitoly z humanitních věd, kapitoly z českých dějin, my-lidé a příroda, výzkum v přírodních vědách, člověk ve zdraví a nemoci, zdraví a jeho prevence, cesta za zdravím-regenerace lidského organismu pohybem.

Ke studiu se mohou přihlásit občané starší 50 let. Umožňuje jedincům získat nejnovější poznatky, které jim mohou pomoci žít v rychle se měnící společnosti, je jejich nedílnou součástí navazování sociálních kontaktů s vrstevníky. Studium univerzita realizuje v Olomouci, Valašském Meziříčí a Uherském Hradišti.

Studium na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci poskytuje tři leté studijní obory, při čemž první ročník je stejný pro všechny. Jedná se o ročník, který má seniory motivovat a jeho cílem je hlavně adaptace posluchačů na vysokou školu. Náplní je imatrikulace a přednášky – Univerzita třetího věku – filozofie a poslání Univerzity třetího věku, historie a současnost Univerzity Palackého, Jak se s věkem měníme?, knihovna UP, Psychohygiena ve vyšším věku. Součástí studia prvního ročníku je exkurze do Zbrojnice, což je Ústřední knihovna UP. Jedinci, kteří mají vysokoškolské vzdělání nebo absolvovali jiný specializovaný kurz Univerzity třetího věku, nemusí první ročník absolvovat a mohou rovnou nastoupit do ročníku druhého.

### 3.2 Klub pro seniory

Další institucí, která se věnuje seniorům, jsou kluby pro seniory. V České republice mají tradici již od 50. let 20. století<sup>50</sup>, kdy začali vznikat první z nich. Zřizovány jsou v rámci státní správy, to znamená, že zřizovateli jsou obecní nebo krajské úřady. Slouží k setkávání seniorů, vytváření a udržování přátelských vztahů a sociálních kontaktů. Pomáhají aktivně a efektivně naplňovat volný čas seniorů. V rámci různých kulturních a vzdělávacích akcí. Můžeme říci,

---

<sup>49</sup> ČESKO. Univerzita třetího věku. [Cit .2012-03-21] Dostupné z <http://u3v.upol.cz/u3v.php>.

<sup>50</sup> BOČKOVÁ, Věra. *Vzdělávání-průvodní jev života*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2002.

že jejich funkce jsou následující-sdružovací, komunikační, kulturně tvůrčí, kulturně interpretační a vzdělávací.

Činnosti klubů jsou různé. Záleží na zřizovateli klubu, vedoucím klubu i osobnostních charakteristikách jednotlivých členů a jejich nadšením pro nejrůznější činnosti.

Členové klubu se mohou setkávat různě. Některé kluby, hlavně ve větších městech, jsou otevřeny denně, jiné 2x týdně a některé jen jedenkrát za dva týdny. Frekvence tohoto setkávání záleží na vedoucím klubu i na jeho členech. Neměli bychom zapomenout podotknout, že setkávání probíhá vždy a výhradně na bázi dobrovolnosti a člen se může, ale nemusí účastnit všech setkání a pořádaných akcí.

Kluby zajišťují hlavně společenskou, kulturní a zájmovou činnost, například pořádání zájezdů, plesů, návštěvy divadla, pořádání besed, přednášek, výstav a podobně. V 5 klubech je také výdejna stravy pro seniory a osoby plně invalidní. V 10 klubech pro seniory je umístěno pracoviště veřejného internetu.

Na stránkách seniorského klubu v Šumperku jsem našla, co znamenají jednotlivá písmena ve slově senior klub. Tyto pojmy jsou následující<sup>51</sup>:

- S – společné prožívání různých činností
- E – energie, kterou zde načerpám, a pak i rozdám
- N – navázání kontaktu s ostatními
- I – iniciativa ve stáří – pomoc potřebným, poznávání přírodních a kulturních krás
- O – otevření se společné modlitbě a duchovním aktivitám
- R – radost ze sdílení se
- K – kafičko a společné povídání
- L – láska k Bohu i bližnímu
- U – udržení se v kondici (cvičení, turistické výlety)
- B – babička, dědeček ANO, smutek nad stářím NE

Domnívám se, že vysvětlení písmen ve slově senior klub, následujícím způsobem je velmi povzbuzující a podnětné, nejen pro samotné seniory ale i pro ostatní členy společnosti.

---

<sup>51</sup> ČESKO. Senior klub Šumperk. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z <http://WWW.FARNOSTSUMPERK.CZ/>

### 3.3 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku mají v České republice delší tradici než Univerzity třetího věku, první z nich zahájila svoji činnost v roce 1983 v Přerově. Zajišťují vzdělávání seniorů především v těch oblastech, kde nejsou Univerzity třetího věku.<sup>52</sup>

Na Akademii se může přihlásit kdokoli bez ohledu na to, jaké bylo jeho dosažené vzdělání, jedinou podmínkou je dosažení důchodového věku nebo přinejmenším přiblížení se této věkové hranici. Účastníci neskládají zkoušky a potvrzení o absolvování získávají na základě účasti. Akademie třetího věku poskytují vzdělávání seniorům především v místech, kde není univerzita třetího věku.

Vzdělávání na Akademii třetího věku je obsahově zaměřené na následující oblasti<sup>53</sup>:

1. Medicínsko-gerontologická orientace
2. Občansko-sociální vzdělávání
3. Kultura, historie, literatura, umění, ekologie
4. Zájmové aktivity
5. „Příprava na stáří“
6. Cvičení, rekondiční cvičení a jóga

### 3.4 Další volnočasové nabídky pro seniory

Některé instituce nabízí seniorům možnosti volnočasového vyžití. Jedná se o nejrůznější volnočasové aktivity a kroužky, které mají naplnit volný čas seniorů a pomoci jim získat nové informace a sociální kontakty.

V Olomouckém kraji tyto činnosti nabízí například Centrum pro rodinný život Olomouc, Maltéžská pomoc a jiné.

Centrum pro rodinný život nabídne seniorům od dubna 2012 nový klub s názvem *Klub aktivních seniorů KLAS*<sup>54</sup>. Program bude probíhat jednou za 14 dní asi dvě hodiny. Činnost klubu bude zaměřena na diskuze na různá témata, trénování paměti, nenáročnou pohybovou aktivitu a relaxační techniky. Cíle tohoto programu jsou<sup>55</sup>:

- Zvýšení občanských, sociálních a osobních kompetencí u občanů seniorského věku.
- Zlepšení krátkodobé i dlouhodobé paměti u seniorů.

---

<sup>52</sup> BOČKOVÁ, Věra. *Vzdělávání-průvodní jev života*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0441-9.

<sup>53</sup> BOČKOVÁ, Věra. *Vzdělávání-průvodní jev života*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0441-9.

<sup>54</sup> ČESKO. Centrum pro rodinný život. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.rodinnyzivot.cz/?q=node/6>

<sup>55</sup> ČESKO. Centrum pro rodinný život. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.rodinnyzivot.cz/?q=node/6>

- Zvýšení všeobecné informovanosti seniorů.
- Natrénování psychohygienických technik.
- Zvýšení komunikačních dovedností.
- Zlepšení fyzické kondice.
- Aktivizace seniorů i v běžném životě.
- Seznámení se s novými lidmi a s novým prostředím.
- Vytvoření přátelských vazeb mezi jednotlivými účastníky.
- Získání větší samostatnosti v každodenním životě.
- Vytváření mezigeneračních vazeb.

Organizace Maltézská pomoc nabízí seniorům různé služby<sup>56</sup>. Jedná se o sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, vzdělávání seniorů a pomoc osamoceným seniorům a osobám se zdravotním postižením.

V rámci projektu vzdělávání seniorů nabízí vzdělávání seniorů v moderních technologiích. Kurzy probíhají v oblastech základů práce s počítačem, digitální fotografie, základy práce s počítačovými programy Microsoft Word, Excel, PowerPoint, dále kurz mobilní telefon a práce s ním, kurz v oblasti práce s platební kartou.

*„Součástí kurzů jsou vždy základní informace o bezpečnostních rizicích a bezpečnostních zásadách při práci s moderními technologiemi. Tyto zásady jsou seniorům v průběhu kurzů průběžně vštěpovány, prakticky se s nimi seznamují a učí se reagovat na různé situace<sup>57</sup>. „*

### 3.5 Shrnutí

V předchozí kapitole jsem se zabývala nejčastějšími vzdělávacími a volnočasovými aktivitami určenými seniorům. Domnívám se, že je velmi důležité, aby se senioři dále vzdělávali a ve volném čase volili takové aktivity, které je uspokojují a pokud to budou i aktivity, ve kterých mohou získat další nové vědomosti a dovednosti, tím lépe.

V současné době se celoživotní vzdělávání stává stále aktuálnější. V některých profesích je dokonce povinné pro ty, kteří chtějí v tomto oboru dále pracovat. Někdy ovšem zapomínáme

<sup>56</sup>ČESKO. Maltézská pomoc. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.maltezskapomoc.cz/Maltezskapomoc/centrum-olomouc>

<sup>57</sup> ČESKO. Maltézská pomoc. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.maltezskapomoc.cz/Maltezskapomoc/centrum-olomouc>.

na důležitost vzdělávání seniorské populace. Seniory nelze opomenout v tomto konceptu celoživotního vzdělávání, neboť odchodem do důchodu život nekončí. Podíl seniorů ve společnosti stále narůstá a i senioři ve vysokém věku mají, co nabídnout.

## 4 Senioři v České republice

V následující kapitole se budu zabývat dokumenty a organizacemi v České republice, které se nějakým způsobem dotýkají života seniorů. Dále se zde budu zabývat životním stylem seniorů. Do této kapitoly jsem se rozhodla zařadit i konferenci IFA, protože se uskuteční v roce 2012 v Praze.

### Národní plán přípravy na stárnutí na období 2008-2012

V České republice je vypracován Národní plán přípravy na stárnutí na období 2008-2012, který nese název Kvalita života na stáří. Tento plán je rozdělen do 9 kapitol, které se zabývají nejdůležitějšími problémy seniorské populace a jejími změnami.

Kapitola 1 - úvod se zabývá problematikou demografického stárnutí a prodlužováním života člověka a také kvalitou života ve stáří. *„Růst počtu a podílu straších lidí vyžaduje přizpůsobení služeb a produktů jejich potřebám a preferencím a přijetí opatření, které podpoří ekonomický růst.“*<sup>58</sup>

*„Stárnoucí společnost si nemůže dovolit vylučovat straší osoby z trhu práce a neposkytnout příležitosti těm, kteří chtějí žít aktivně. Zdravotní péče o staré lidi musí předcházet vzniku dlouhodobé závislosti a institucionalizaci.“*<sup>59</sup>

Národní plán má své základní principy, které jsou následující:

1. Celoživotní přístup
2. Partnerství vlády a samosprávy
3. Mezigenerační vztahy a soudržnost
4. Zvláštní pozornost věnována znevýhodněným a zranitelným skupinám
5. Generové přístupy
6. Dialog s občanskou společností a sociálními partnery
7. Odpovědnost jednotlivce a společnosti
8. Snižování sociálních a geografických rozdílů (ekvita)
9. Politika podložená důkazy
10. Důstojnost
11. Informovanost a mainstreaming

---

<sup>58</sup> ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/5045](http://www.mpsv.cz/cs/5045).

<sup>59</sup> ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/5045](http://www.mpsv.cz/cs/5045).

Ve třetí kapitole jsou rozpracovány strategické priority Národního plánu. Jedná se o:

1. Aktivní stárnutí
2. Prostředí a komunita vstřícná ke stáří
3. Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří
4. Podpora rodiny a pečovatелů
5. Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv

V dalších 5 kapitolách jsou tyto priority rozpracovány podrobněji a ke každé prioritě jsou zde i opatření, které je potřeba realizovat, aby příslušná priorita mohla být realizována. Poslední kapitolu tvoří Implementace a spolupráce.

Domnívám se, že výše uvedené priority jsou důležité a je potřeba jejich realizaci dovést k dokonalosti. Jedině tak, budou mít senioři stejná práva jako ostatní a získají rovnocenné postavení ve společnosti a podporu, kterou někteří skutečně potřebují.

### **Rada vlády pro seniory a stárnutí populace**

Rada vlády pro seniory a stárnutí populace je stálým poradním orgánem vlády<sup>60</sup>. Snaží se především o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří. Jejím neméně důležitým cílem je aktivní zapojení starších občanů do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti. Snaží se také o rovnoprávné postavení seniorů ve všech oblastech života. Rada vlády pro seniory se schází nejméně 3x ročně. Schází se však i pokaždé, když je potřeba.

Domnívám se, že je velmi důležitá existence takovýchto rad a organizací, protože alespoň pak mají senioři nějaké zastání a někdo se věnuje jejich právům a zájmům. Organizace se snaží nacházet takové cesty a postupy, které by dostali seniory na vyšší příčku ve vnímání seniorů společností a tím se zrovnoprávní postavení seniorů ve společnosti a může se, tak také zlepšit komunikace mezi generacemi.

### **Rada seniorů České republiky, o.s.**

Cílem Rady seniorů je spolupracovat při koncipování mezigeneračních vztahů, dialogu a tolerance, aktivizace starší generace pro duchovní, kulturní, sociální, ekonomický a společenský rozvoj v České republice.

---

<sup>60</sup> ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/2897](http://www.mpsv.cz/cs/2897).

Mezi hlavní cíle Rady seniorů patří zajištění<sup>61</sup>:

- a. odpovídající sociální postavení, životní úroveň a sociální jistoty
- b. kvalitní a dostupná zdravotní a sociální péče
- c. přiměřené bydlení, včetně státní garance dostupnosti bydlení seniorů
- d. právní pomoc při řešení problémů seniorů
- e. podmínky pro společenské, zájmové, kulturní a sportovní zapojení seniorů
- f. rozvoj humanitární pomoci a rozvoj péče o seniory
- g. uplatnění potenciálu, intelektu a zkušeností seniorů ve společnosti a rozvoj forem jejich aktivit
- h. uplatnění seniorů na trhu práce, tvorbu a realizaci projektů a koncepci aktivního stárnutí populace
- i. rozšiřování univerzit 3. věku na vysokých školách, rozvoj výzkumu seniorské problematiky, rozšiřování informačních a vzdělávacích programů pro seniory ve sdělovacích prostředcích
- j. poskytování odborného sociálního poradenství dle § 37 zákona č. 108/2006 Sb.
- k. poskytování poradenství ve věcech bytových a zdravotních
- l. vlastnictví vydavatelských práv k vydávání periodika Doba seniorů

Předchozí cíle Rady seniorů České republiky jsou velmi důležité, neboť je třeba si uvědomit, že senioři v sobě skrývají velký potenciál a je na škodu, když jej společnost účelně nevyužívá. Za důležitý úkol Rady, považuji i vydávání časopisu Doba seniorů a hledání pracovních míst na trhu práce vhodných pro seniory.

### **Zásady OSN pro seniory<sup>62</sup>**

Zásady OSN pro seniory byly přijaty Valným shromážděním OSN 16. prosince 1991.

Hlavní zásady jsou následující:

1. Nezávislost – senioři mají právo na to žít ve svém domově a žít v prostředí, které je bezpečné. Mít přístup ke vzdělávání, příležitost pracovat, rozhodovat se, přístup ke stravě, vodě, bydlení, oděvu a zdravotní péče.

---

<sup>61</sup> ČESKO. Rada seniorů. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z [www.rs.cz](http://www.rs.cz).

<sup>62</sup> ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z [www.mpsv.cz/cs/1111](http://www.mpsv.cz/cs/1111).



2. Zařazení do společnosti – senioři mají právo zůstat zařazení do společnosti, aktivně se účastnit formulování a realizace politik.
3. Péče – senioři mají právo na rodinnou péči a péči a ochranu společnosti, přístup ke zdravotní péči, sociálním a právnickým službám, požívat lidských práv a základních svobod.
4. Sebe realizace – právo na příležitosti k plnému rozvoji schopností, přístup ke vzdělávacím, kulturním, duchovním a rekreačním zdrojům společnosti.
5. Důstojnost – senioři by měli žít v důstojnosti a bezpečí, se seniory by mělo být zacházeno bez ohledu na jejich věk, pohlaví, rasovou nebo etnickou příslušnost, postižení a další stav, a měli by být hodnoceni nezávisle na jejich ekonomickém přínosu.

Zásady OSN hrají významnou roli v oblasti postavení seniorů ve společnosti i v celém světě. Myslím si, že tyto zásady jsou důležité, neboť práva seniorů bývají často porušována a senioři nemají velké zastání. Každý člověk má právo na sebe realizaci, na adekvátní zdravotní péči, kterou vyžaduje jeho zdravotní stav, senioři nevyjímaje. Senioři mají taktéž právo mluvit do chodu celé společnosti a mají nárok na důstojné zacházení.

### **Madridský mezigenerační akční plán pro problematiku stárnutí 2002<sup>63</sup>**

Mezinárodní akční plán byl přijat na Světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni a je rozdělen do tří základních částí. Jedná se o úvod, doporučení pro postup, provádění a sledování. V úvodu se pojednává o stárnutí populace a prodlužování lidského života a následky těchto dvou jevů pro celou společnost.

V doporučeních pro postup jsou tři základní prioritní směry, které se dělí na problémy a ke každému problému je poté navrženo několik cílů a k nim opatření.

Prioritní směr I – starší lidé a rozvoj:

1. Problém - Aktivní účast ve společnosti a v rozvoji-cíl je uznání sociálního, kulturního, ekonomického a politického přínosu starších lidí, druhým cílem je účast starších lidí na rozhodovacích procesech na všech úrovních.
2. Problém - Práce a stárnoucí pracovní síla, cílem je příležitost k zaměstnání pro všechny starší pracovníky, kteří chtějí pracovat.

---

<sup>63</sup> ČESKO. Madridský plán. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>

3. Problém - Rozvoj venkova, migrace a urbanizace, cíl 1 je zlepšení životních podmínek a infrastruktury ve venkovských oblastech, cíl 2 je zmírnění marginalizace starších lidí ve venkovských oblastech, cíl 3 je integrace starších přistěhovalců do jejich nových komunit.
4. Problém - Přístup k znalostem, vzdělání a výcviku, cíl 1 je rovnost příležitostí po celý život při dalším vzdělávání, odborném výcviku a rekvalifikaci, jakož i přístupu k poradenství a zprostředkování zaměstnání. Cíl 2 je plné využití potenciálů a odborných znalostí starších lidí při vzdělávání.
5. Problém - Mezigenerační solidarita, cíl – posílení solidarity prosazováním spravedlnosti a vzájemnosti mezi generacemi.
6. Problém - Vymýcení chudoby, cíl – zmírnění chudoby starších lidí
7. Problém - Zabezpečení příjmu, sociální ochrana, sociální zabezpečení a prevence chudoby, cíl 1 – prosazení programů umožňujících všem pracovníkům, aby byli kryti základní sociální ochranou/sociálním zabezpečením, zejména, kde to ještě neexistuje, pomocí starobních důchodů, pojištěním invalidity a nemocenskými dávkami, cíl 2 – dostatečný minimální příjem pro všechny starší lidi, se zvláštní pozorností věnovanou sociálně a ekonomicky znevýhodněným skupinám.
8. Problém - Situace bezprostřední nouze, cíl 1 – rovný přístup starších lidí k potravě, přístřeší a lékařské péči a jiným službám v průběhu živelních katastrof a po nich i při jiných mimořádných událostech, cíl 2 – zvýšený příspěvek starších lidí k obnově a rekonstrukci komunit a k přestavbě sociálních struktur po mimořádných událostech.

#### Prioritní směr II – zachování zdraví a pohody ve stáří

1. Problém - Podpora zdraví a pohody po celý život, cíl 1 – snížení kumulativních účinků faktorů, které zvyšují riziko nemocí a v důsledku toho možnou závislost ve stáří, cíl 2 – vypracování politik k prevenci špatného zdravotního stavu starších lidí, cíl 3 – přístup starších lidí k potravinám a dostatečné výživě.
2. Problém - Univerzální a rovný přístup ke zdravotním službám, cíl 1 – vyloučení sociální a ekonomické nerovnosti na základě věku, pohlaví nebo jiných důvodů, včetně jazykových bariér, aby se zajistilo, že starší lidé budou mít univerzální a rovný přístup ke zdravotní péči, cíl 2 – rozšíření a posílení služeb primární zdravotní péče, aby se splnily potřeby starších lidí a podpořilo jejich začlenění do pro-

- cesu, cíl 3 – rozvíjení kontinua zdravotní péče k naplnění potřeb starších lidí, cíl 4 – zapojení starších lidí do rozvoje a posílení služeb primární a dlouhodobé péče.
3. Problém - Staří lidé a HIV/AIDS, cíl 1 – zlepšení v posouzení účinku HIV/AIDS na zdraví starších lidí, ať již jde o lidi postižené infekcí nebo o poskytovatele péče infikovaným nebo přežívajícím rodinným příslušníkům, cíl 2 – poskytování postačujících informací, výcvik v poskytování péče, dovednostech, léčení, léčebné péči a sociální podpoře starším lidem, kteří žijí s HIV/AIDS, a lidem, kteří o ně pečují, cíl 3 – zvýšení a uznání příspěvku starších lidí k rozvoji, uznání jejich role pečovatelů o děti s chronickými nemocemi, včetně HIV/AIDS a jejich role náhradních rodičů.
  4. Problém - Výcvik poskytovatelů péče a profesionálních pracovníků ve zdravotnictví, cíl – poskytování zlepšených informací a výcviku o potřebách starších lidí profesionálním a poloprofesionálním pracovníkům.
  5. Problém - Potřeby duševního zdraví starších lidí, cíl – rozvíjení komplexních služeb duševního zdraví, počínaje prevencí a včasnou intervencí, po poskytování léčení a zvládnutí problémů duševního zdraví starších lidí.
  6. Problém - Starší lidé a zdravotní postižení, cíl – udržení maximální funkční kapacity v celém průběhu života a prosazení plné účasti starších lidí se zdravotním postižením.

#### Prioritní směr III – zajištění napomáhajících a podpůrných prostředí

1. Problém - Bydlení a životní prostředí, cíl 1 – podpora „stárnutí v místě bydliště“ ve vlastní komunitě s náležitým ohledem na individuální preference a finančně dostupné možnosti bydlení pro starší lidi, cíl 2 – zlepšení projektování bytů a veřejných prostor s cílem podporovat samostatné bydlení, s přihlédnutím k potřebám starších lidí, zejména lidí se zdravotním postižením, cíl 3 – zlepšení nabídky dostupné a finančně přijatelné dopravy pro starší lidi.
2. Problém - Péče a podpora poskytovatelů péče, cíl 1 – poskytování kontinua péče a služeb pro starší lidi z různých zdrojů a podpora pro pečovatele, cíl 2 – podporovat pečovatelskou roli starších lidí, zejména starších žen.
3. Problém - Zanedbávání, zneužívání a násilí, cíl 1 – vyloučení všech forem zanedbávání, zneužívání a násilí vůči starším lidem, cíl 2 – vytváření podpůrných služeb proti zneužívání starších lidí.
4. Problém - Celkový obraz stárnutí, cíl – zvýšení veřejného uznání autority, moudrosti, produktivity a jiných důležitých příspěvků starších lidí.

Kapitola provádění a sledování je rozdělena na následující podkapitoly. Národní akce, mezinárodní akce, výzkum, globální monitorování, přezkoumání a aktualizace. Prioritní směry jsou dokonale rozpracovány na všechny oblasti ze života seniorů, ve kterých mohou nastat problémy. Snaží se nacházet adekvátní cesty k řešení problémů v životě seniorů. Problémy mohou být dokonce existencionální povahy. Senioři mohou žít v bídě, bez zdravotní a sociální péče a pomoci. Tomu se Madridský plán snaží předcházet a proto uvádí, jak problémy vyřešit.

### **Konference IFA**

V roce 2012 se v České republice uskuteční 11. Globální konference o stárnutí s názvem „Stáří spojuje“. Konferenci organizuje IFA ve spolupráci s českou organizací Život 90.

Témata konference jsou následující<sup>64</sup>:

1. Starší lidé a rozvoj
  - a. Práce a stárnutí pracovní síly
  - b. Přístup ke znalostem, vzdělávání a školení
  - c. Záruka příjmu, sociální ochrany/sociálního zabezpečení a předcházení vzniku chudoby
2. Podpora zdraví a pohody do vysokého věku
  - a. Podpora zdraví a duševní pohody během celého života
  - b. Univerzální a rovný přístup ke zdravotnické službě/péči
  - c. Potřeba duševního zdraví pro starší osoby
3. Zajištění podpory a podpůrného prostředí
  - a. Bydlení a životní prostředí
  - b. Péče a podpora pro pečovatele
  - c. Zanedbávání, zneužívání a násilí
4. Související technologie
  - a. Propojení služeb a poskytovatelů – e-helth, telehealth, telepresence a jejich propojení
  - b. Zapojení generací-tweety, blogy, sociální sítě a s digitální zlom/předěl
  - c. Pomoc starším lidem – asistenční technologie, zařízení a produkty

---

<sup>64</sup> FRANCE. Konference IFA.[cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/program/themes-and-sub-themes](http://www.ifa2012.com/program/themes-and-sub-themes)

Konference se koná v největším demografickém vývoji světa. Od roku 1992 se podíl seniorů v České republice zvýšil o 7 procent. Přes vývoj v oblasti zdravotnické péče a sociální péče žijí senioři i nadále v chudobě. Nadále také přetrvávají stigmata ke starším lidem, což často právě vede k porušování práv seniorů.

Cílem konference je ochrana lidských práv, vyjádřená jako základní předpoklad pro účinnou reakci na stárnutí populace<sup>65</sup>. Konference si také klade za cíl pozitivní dopad na stárnutí obyvatel v oblastech politiky i praxe na celém světě, zvláště v České republice, východní Evropě a střední Asii<sup>66</sup>.

Dvanáctá globální konference o stárnutí poskytuje multidisciplinární a interdisciplinární fórum pro navazování nových kontaktů a sdílení informací týkajících se nových výzkumů, programů a politik<sup>67</sup>.

Domnívám se, že pořádání konferencí na téma stárnutí a stáří je velmi důležité vzhledem k demografickému stárnutí světa. Společnost by se měla dozvědět, co nejvíce informací o stárnutí společnosti a potenciálu seniorů. Konference na téma stárnutí by měli být častější a zaměřeny i na laickou veřejnost.

## 4.1 Shrnutí

V kapitole Senioři v České republice jsem se zabývala strategickými dokumenty, které se nějakým způsobem dotýkají některé oblasti v životech seniorů. Většina dokumentů se zabývá postavením seniorů ve společnosti, jejich právy a potřeby. Snaží se o zrovnoprávnění postavení seniorů a pomoc seniorů ve všech oblastech, kde je potřeba.

Domnívám se, že tyto dokumenty by měli být vyvěšeny ve všech firmách a organizacích na nástěnkách dostupných všem zaměstnancům. Malého o problémech spojených se stárnutím populace ví a informace nevyhledává, proto by měli vystaveny k nahlédnutí všude tam, kde je to možné.

---

<sup>65</sup> FRANCE. Konference IFA. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/about-conference/context](http://www.ifa2012.com/about-conference/context)

<sup>66</sup> FRANCE. Konference IFA.[cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/about-conference/conference-objectives](http://www.ifa2012.com/about-conference/conference-objectives)

<sup>67</sup> FRANCE. Konference IFA. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/about-conference/context](http://www.ifa2012.com/about-conference/context)

## 5 Charakteristika výzkumného problému

Jako hlavní cíl své diplomové práce jsem si zvolila zjistit názor a postoj seniorů k volnočasovým aktivitám, podpoře společnosti a nabídkám aktivit ve volném čase.

Domnívám se, že nabízené volnočasové aktivity nejsou dostačující a rodinná a společenská podpora v povzbuzování seniorů taktéž ne.

Pokusím se zjistit, co si senioři myslí o svém volném čase. Zda se domnívají, že jejich volný čas je dostačující nebo mají pocit, že by volného času potřebovali více.

Zaměřím se také na zjištění aktivit, které senioři ve svém volném čase volí nejčastěji. V praktické části se také budu zajímat o názor seniorů na vzdělávání v postproduktivním věku. Pokusím se zjistit, zda senioři znají Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Kluby pro seniory, zda by senioři studovat chtěli nebo to považují za ztrátu času. Dále mě bude zajímat to, zda senioři pomáhají příbuzným, jaká je forma této pomoci a zda seniorům zabírá veškerý jejich čas nebo jen část.

V diplomové práci se pokusím potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy a také zjistit příčiny těchto postojů.

Výzkumný problém je volný čas seniorů, reakce seniorů na volnočasové aktivity a vzdělávání, a také názor seniorů na reakce společnosti v rámci jejich volnočasových aktivit.

Vzhledem k současnému demografickému vývoji je problém volného času seniorů aktuální a aktuální bude stále, dokud nedojde ke změnám v demografickém vývoji.

Podle mého názoru je volný čas seniorů stále málo diskutovatelný problém a proto mě zajímá názor, jak to vidí především ti, kterých se bezprostředně týká – senioři.

V diplomové práci zjistím, jak volný čas tráví různé věkové kategorie seniorů. Věkovou škálu seniorů jsem rozdělila po pěti letech, a ne po deseti jak je to běžné. Důvodem je, že senioři různých věkových kategorií se od sebe výrazně liší. Hlavně oblasti fyzické ale i psychické.

## 6 Výzkumné cíle a hypotézy

Hlavním cílem diplomové práce je interpretovat informací o volném čase seniorů získaných přímo od seniorů samotných. Snažila jsem se zjistit, do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým volným časem a s volnočasovými nabídkami.

### Hypotézy

1. Čím vyšší je dosažené vzdělání seniorů, tím častěji senioři volí vzdělávací aktivity.
2. Senioři se nejčastěji stýkají se svými dětmi než s ostatními příbuznými.
3. Seniorky pracují v domácnosti častěji než muži.
4. Seniorky navštěvují rodinné příslušníky častěji než senioři muži.
5. Senioři ve volném čase volí častěji aktivitu televizních seriálů než aktivitu ručních prací.
6. Senioři se věnují ve volném čase raději zájmovým aktivitám než pracovním povinnostem.
7. Seniorky jsou s volným časem spokojenější než muži.

## 7 Metodologie výzkumu

Pro získání informací potřebných pro potvrzení nebo vyvrácení hypotéz jsem v diplomové práci použila dotazník, což je „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory učitelů na zaváděná organizační opatření), nebo k jevům vnitřním (např. postoje, motivy, citové stavy apod.). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“<sup>68</sup>

Vytvořila jsem vlastní dotazník s 25 otázkami a 107 znaky, které jsem zaměřila na získání potřebných informací. Vytvořenými otázkami jsem se pokusila získat názory seniorů na volný čas, aktivity, které ve svém volném čase dělají, zda jsou s ním spokojeni, zda jim vyhovuje nabídka volnočasových aktivit v jejich okolí nebo by byli rádi za jinou nabídku těchto aktivit.

Realizovaný dotazník uvádím v příloze číslo 1.

Výzkumné šetření a sběr dat jsem prováděla v ulicích města Olomouc a v přilehlých vesnicích, které byly náhodně vybrány. Jednalo se o obce Horka nad Moravou, Skrbeň, Chomoutov, Křelov-Břuchotín, Příkazy. Respondenti byli osloveni náhodně, data jsem sbírala sama a ve většině případů jsem data do dotazníků i zaznamenávala. Dotazníkové otázky jsem doplňovala o spontánní rozhovory, které jsem zaznamenávala po skončení rozhovoru.

Používala jsem otázky otevřené, uzavřené i polozavřené. Data tohoto sběru jsem získávala a zaznamenávala osobně, a to proto, že se domnívám, že je tato metoda výhodnější, zvláště při sběru dat se seniory. Měla jsem obavy, aby starší lidé pochopili a správně zaznamenali své odpovědi, a proto jsem zvolila tuto metodu.

K potvrzení případně k vyvrácení hypotéz jsem použila dotazníkové šetření u 100 respondentů. Nejnižší věkovou kategorii jsem stanovila na věk od 65-70 let. Zajímá mě názor mužů i žen v seniorském věku na volný čas a jejich spokojenost s tímto časem.

Dotazníkové šetření jsem použila u mužů i žen ve věku 65 – 100 let. Nejvíce respondentů, kteří odpovídali, byli ve věkové kategorii 75-80 let. Výzkumu se zúčastnilo 61 žen a 39 mužů. Výzkumný vzorek tvořili tito respondenti. Většina seniorů respondentů žije na vesnici a nejčastějším vzděláním bylo vzdělání středoškolské s maturitou.

Získané informace a data zpracovala firma CASH, společnost s ručením omezeným Olomouc. Firma provedla první a druhé třídění dat. Data byla zpracována do tabulek.

---

<sup>68</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Praha:Grada, 2007.



## 8 Analýza a interpretace výsledků výzkumu

V praktické části diplomové práce interpretuji výsledky dotazníkové šetření. Data k výzkumnému šetření jsem sbírala v ulicích města Olomouce a jeho přilehlých částech. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 osob, ve věku od 60 let výše.

V níže uvedených tabulkách a grafech budou interpretovány názory respondentů/seniorů.

Dotazník, který jsem realizovala je uveden v příloze č. 1.

### 8.1 Demografické údaje

Věk respondentů	Počet	%
1. 60 - 65 let	21	21.21 %
2. 65 - 70 let	15	15.15 %
3. 70 - 75 let	12	12.12 %
4. 75 - 80 let	23	23.23 %
5. 80 - 85 let	18	18.18 %
6. 85 - 90 let	6	6.06 %
7. 90 - 95 let	2	2.02 %
8. 95 - 100 let	1	1.01 %
9. 100 a více let	1	1.01 %
Celkem	99	99,99%

Tab. č. 1 Věk respondentů

Pohlaví	Počet	%
1. muž	39	39.00 %
2. žena	61	61.00 %
Celkem	100	100%

Tab. č. 2 Pohlaví respondentů

Místo bydliště	Počet	%
1. vesnice	46	46.00 %
2. menší město (do 3 tisíc obyvatel)	38	38.00 %
3. větší město (nad 3. tisíce obyvatel)	16	16.00 %
Celkem	100	100%

Tab. č. 3 Místo bydliště

<b>Vzdělání</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. základní škola	25	25.00 %
2. učiliště (střední škola bez maturity)	31	31.00 %
3. střední škola s maturitou	36	36.00 %
4. vysoká škola	8	8.00 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 4 Vzdělání respondentů

V předchozích tabulkách (č. 1-4) jsou uvedeny základní demografické údaje o respondentech. Jednalo se o údaje věku, pohlaví, místa bydliště a vzdělávání. Respondenti byly nejčastěji ženy (61%), věková kategorie respondentů byla 75-80 let (23,23%), 21,21 % respondentů ve věku 60-65 let, a 18,18% respondentů ve věku 80-85 let. Respondenti bydlí nejčastěji na vesnici (46%). V malém městě bydlí 38% respondentů a 16% respondentů bydlí ve velkém městě.

Nejčastějším vzděláním respondentů je střední škola s maturitou (36%), vzdělání na učilišti dosáhlo 31% respondentů, 25% respondentů má pouze základní vzdělání a na vysoké škole studovalo pouze 8% respondentů.

Data jsem se rozhodla zjistit proto, abych porovnála, jak senioři různých věkových kategorií, pohlaví, vzdělání a místa bydliště tráví volný čas. Zajímalo mě, zda tyto demografické údaje mají vliv na volbu a trávení volnočasových aktivit.

<b>Kde v současnosti bydlíte?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. v domě sám	19	19.00 %
2. v domě (vlastním, příbuzného) s někým z rodiny	16	16.00 %
3. v bytě sám	26	26.00 %
4. v bytě s někým z rodiny	22	22.00 %
5. v domově pro seniory	14	14.00 %
6. v domově s pečovatelskou službou	3	3.00 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 5 Kde v současnosti bydlíte?

V tabulce č. 5 je uvedeno kde respondenti bydlí. Zda ve vlastní domácnosti nebo v domácnosti s někým z příbuzných. Rozhodla jsem se tuto otázku zahrnout do dotazníkového šetření z demografických důvodů. Zajímalo mě kolik seniorů a v jakém věku žije ve vlastní domácnosti.

Z tabulky č. 5 je patrné, že nejčastěji bydlí senioři sami v bytě (26%), 22% respondentů bydlí v bytě s někým z rodiny, 19% seniorů bydlí v domě sami.

### 8.1.1 Shrnutí

Ve výše uvedené kapitole jsem zjistila, základní demografické údaje o respondentech seniorech. Nejvíce seniorů zúčastněných ve výzkumném šetření se nachází ve věkové kategorii 75-80 let (23,23%). Respondenti byli nejčastěji ženy 61%. Senioři nejčastěji bydlí na vesnici (46%) a nejčastěji senioři bydlí sami v bytě (26%).

## 8.2 Rodinné interakce

V této sub kapitole se budu zabývat rodinnými vztahy a interakcemi seniorů s jejich nejbližšími i vzdálenějšími příbuznými.

Závislost na rodině	Počet	%
1. závislý	16	16.49 %
2. nezávislý	52	53.61 %
3. nezávislý v něčem	29	29.90 %
Celkem	97	100%

Tab. č. 6 Závislost na rodině

	60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let		
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem	
<b>závislý</b>	1. 8	1	1	0	2	1	2	0	0	15	
<b>nezávislý</b>	2. 11	11	7	10	9	3	0	0	1	52	
<b>nezávislý v něčem</b>	3. 2	2	4	12	6	2	0	1	0	29	
<b>Celkem</b>		21	14	12	22	17	6	2	1	1	96

Tab. č. 6A Závislost na rodině ve vztahu k věku

Tabulka č. 6 nám zobrazuje názor respondentů na vlastní závislost na své rodině. 53,61% respondentů seniorů se vnímá na rodině jako nezávislý, 29,90% respondentů se domnívá, že jsou nezávislí na své rodině ale pouze v jistých oblastech. Mezi odpovědi respondentů na

otázku v čem vnímají svoji částečnou závislost na rodině, patřily nejčastěji: 5 respondentů vnímá závislost v oblasti bydliště, uváděli, že nemají dostatečné finanční prostředky, aby mohli žít ve vlastní domácnosti a nezaplátili by podnájem. 5 seniorů se vnímá nezávislých na rodině ale závislý na pomoci či pečovatelské službě. Dalších 7 respondentů vnímá svoji závislost na rodině v oblasti „chatrného zdraví“. Domnívají se, že kvůli špatnému zdravotnímu stavu je lepší, když bydlí s rodinou a nemusejí tak mít strach, že když se jim něco stane, zůstanou sami.

Dalších 13 respondentů vidí svoji závislost v oblasti nákupů. Tito respondenti uvádějí, že bydlí ve velice malé vesnici, kde je jen malý „předražný obchůdek“. Jednou za 14 dní jedou s rodinou do Olomouce a udělají si velký nákup. 4 respondenti vnímají částečnou závislost na rodině, ale neuvedli, v čem ji vidí.

Tabulka č. 6A ukazuje odpověď na otázku, zda se senioři považují za závislé na své rodině. V tab. 6A jsem závislost seniora na rodině porovnávala vzhledem k věku seniorů. Za závislé na rodině se považuje celkem 15 seniorů, nejvíce seniorů (8) je ve věkové kategorii 60-65 let. Je zajímavé, že právě ve věkové kategorii 60-65 let se nejvíce seniorů považuje za závislé. Vlivem stárnutí člověka a s tím spojené snižování soběstatečnosti by se dalo spíše očekávat, že závislé seniory najdeme především ve vyšších věkových kategoriích. Výše zmíněná situace může nastávat hlavně v případech, kdy mladší senioři nejsou dostatečně vyrovnání s odchodem do důchodu a neví jak dál pokračovat ve svém životě. Důležitým bodem před odchodem do důchodu je kvalitní příprava na stáří. Jedině vyrovnaný senior, který si našel adekvátní náhradu k trávení volného času, může být nezávislý na rodině.

<b>Jak často se stýkáte s rodinou?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. nestýkáme se	14	14.00 %
2. bydlím s příbuznými	10	10.00 %
3. 2x a více týdně	17	17.00 %
4. 1x týdně	19	19.00 %
5. 1x měsíčně	16	16.00 %
6. 1x za 2 měsíce	6	6.00 %
7. 1x za 3 měsíce	9	9.00 %
8. 1x za 6 měsíců	4	4.00 %
9. 1x za rok	2	2.00 %
10. méně než 1x ročně	3	3.00 %
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 7 Jak často se stýkáte s rodinou?

V předchozí tabulce (č. 7) je zobrazena odpověď na otázku, jak často se respondenti stýkají se svojí rodinou. Většina respondentů (19%) se s rodinou stýkají nejméně 1x týdně, 17% respondentů se s rodinou stýká 2x a více týdně, 16% respondentů 1x měsíčně. Celkem 17% respondentů se s rodinou nestýkají nebo pouze 1x za rok či méně než 1x za rok.

V následující tab. č. 8 je uvedeno s kým nejčastěji se respondenti stýkají. Nejvíce respondentů seniorů se stýká s dcerou (57), se synem se stýká 39 respondentů, 35 s vnučkou, stejný počet respondentů (34) se stýká se zetěm a vnukem.

Nejméně seniorů se stýká s manželkou (18) a manželem (11). Důvodem může být to, že senioři jsou již ovdovělí. Zvláště u seniorů vyšších věkových kategorií je ovdovění velmi pravděpodobné.

Stýkáte se s	Ano	Ne
Dcerou	57	27
Synem	39	49
Vnukem	34	52
Vnučkou	35	30
Zetěm	34	47
Snachou	28	55
Pravnukem	22	60
Pravnučkou	22	60
Bratrem	33	49
Sestrou	24	59
Manželem	18	66
Manželkou	11	66

Tab. č. 8 S kým z rodiny se stýkáte?

Vaše rodina Vám pomáhá	Počet	%
1. velmi často, sama od sebe	15	15.15 %
2. často, vždy když řeknu	31	31.31 %
3. málokdy, i když řeknu	29	29.29 %
4. nepomáhá	24	24.24 %
Celkem	99	99.99%

Tab. č. 9 Vaše rodina Vám pomáhá

V předchozí tabulce máme znázorněnu odpověď na otázku, zda rodina respondentům pomáhá. Odpovědi jsou celkem vyrovnané. 31,31% respondentům rodina pomáhá, vždy když je senior požádá. 29,29% respondentů se pomoci od své rodiny dočká jen málokdy, i když rodinu o pomoc požádají a potřebují ji. 24,24% respondentům rodina nepomáhá vůbec a 15ti respondentům rodina pomáhá často, sama od sebe. Celkem 46,46% respondentů rodině pomáhá sama od sebe nebo vždy když rodinu senior požádá. 53,53% seniorům rodina nepomáhá vůbec nebo jen velmi málo.

Domnívám se, že senioři by měli pěstovat, již v předdůchodovém věku, kvalitní mezilidské vztahy. Opět zde zmíním dostatečnou prevenci před odchodem do důchodu.

<b>Když požádáte rodinu, aby Vás někam odvezli (kamkoliv), zařídí to nějak?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano, vždy	11	12.36 %
2. většinou ano	13	14.61 %
3. spíše ano	7	7.87 %
4. málokdy	15	16.85 %
5. spíše ne	17	19.10 %
6. nikdy	9	10.11 %
7. hledají jiné řešení	3	3.37 %
8. snaží se to zařídit	4	4.49 %
9. ne, nemají možnost	10	11.24 %
<b>Celkem</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 10 Když požádáte rodinu, aby Vás někam odvezli (kamkoliv), zařídí to nějak?

Tabulka č. 10 ukazuje, zda a do jaké míry je rodina ochotná odvést své blízké (respondenty) tam kam potřebují. 58 (65,16%) respondentů rodina neodveze, když potřebují. Z toho pouze 4 blízké osoby se snaží pomoc seniorům (respondentům) zařídit.

31(34,84%) osob své seniory odveze, kam potřebují. Domnívám se, že rodina by měla seniorům pomáhat více, než to dle respondentů dělá. Většina našich seniorů (46%) bydlí na vesnici a proto mohou mít problémy s dostupností lékaře či většími nákupy. Je pochopitelné, že pokud rodina pracuje, není vždy možné, aby seniora pokaždé odvezly, kam potřebuje, zvláště pokud je to na poslední chvíli ale myslím si, že by se to alespoň měli snažit zařídit.

### **8.2.1 Shrnutí**

V sub kapitole jsem zjistila, jaké jsou vztahy respondenta/seniora s jeho rodinou. Na rodině se považuje 53,61% seniorů nezávislých. Senioři se s rodinou stýkají nejčastěji 1x týdně

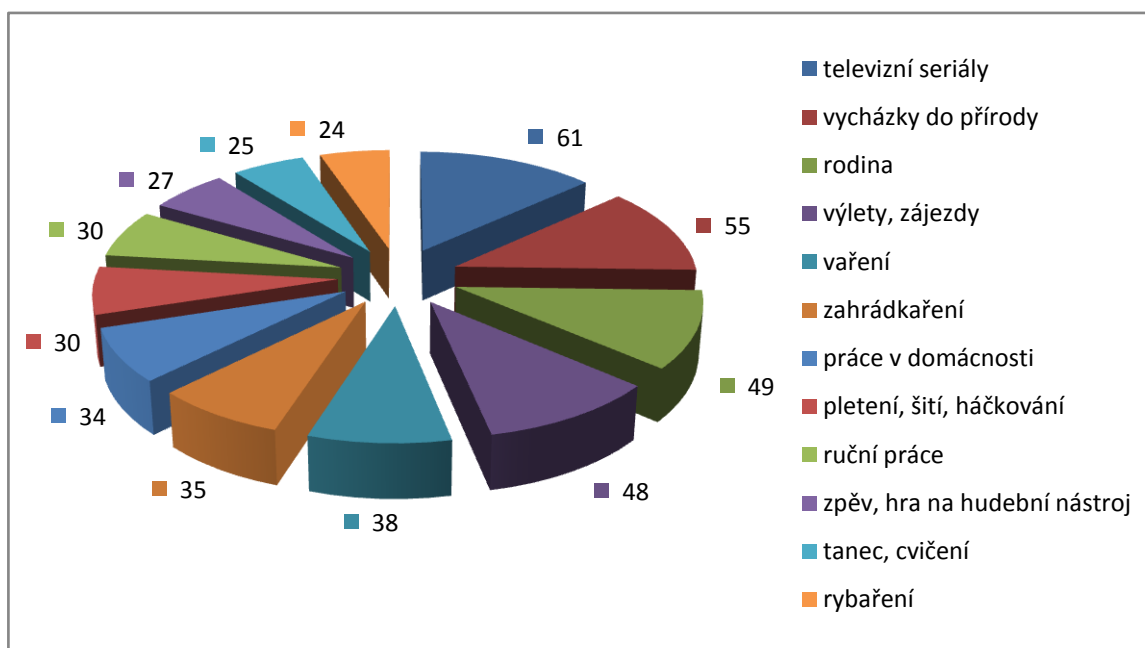
(19%). Nejčastější styky seniori udržují s dcerou (57 seniorů) a se synem (39 seniorů). Rodina seniorům pomáhá často (31,31%). Rodina seniorům spíše nepomůže než pomůže (19,1%).

### 8.3 Zájmové aktivity seniorů

V této sub kapitole se budu zabývat volnočasovými a zájmovými aktivitami seniorů.

Věnujete se svým zájmům pravidelně?	Počet	%
1. ano	57	57.00 %
2. ne	43	43.00 %
Celkem	100	100%

Tab. č. 11 Věnujete se svým zájmům pravidelně?



Graf č. 1 Zájmy seniorů

Podle tabulky č. 10 a grafu č. 1 se většina seniorů (57%) věnuje svým zájmům pravidelně. Mezi nejčastější zájmy, kterým se seniori věnují pravidelně, patří televizní seriály (61), vycházky do přírody (55), rodina (49) a výlety či zájezdy (48). Naopak mezi nejméně prefero-

vané zájmy patří rybaření (24), tanec a cvičení (25), ruční práce (30) a pletení, šití, háčkování (30).

Myslím si, že ačkoliv se nadpoloviční většina seniorů věnuje svým zájmům pravidelně, měli by se i ostatní senioři věnovat pravidelně nějaké aktivitě. Podle mého názoru většina zájmů rozvíjí seniory po stránce psychické či fyzické ale u televizních seriálů si tím jistá nejsem. Domnívám se, že pokud senior tráví čas jen u televize, neprospívá to jeho fyzickému ani psychickému stavu. Může se to negativně podepsat na jeho zdravotním stavu. Pokud člověk jen sedí a nemá žádný pohyb, svaly ochabují a klouby chátrají, současně se tak snižuje celková pohyblivost člověka. Jedinec nemusí vykonávat vrcholový sport, ale měl by se hýbat. Stačí procházky v blízkém okolí, ale mělo by to být pravidelně, nejlépe třikrát týdně.

Pro seniory je i velmi důležitý společenský kontakt, ten televize nemůže nahradit. Senior, který tráví čas jen u televize si nemá s okolím moc, co říci a vazby se poté přetrhávají. Pro nikoho, ani pro seniory, není vhodné jen jednostranná aktivita.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	4	3	1	4	3	3	1	0	1	20
	2.	5	4	4	9	6	2	0	0	0	30
<b>Středně</b>	3.	6	3	4	5	4	0	0	0	0	22
	4.	2	2	1	2	2	0	1	0	0	10
<b>Hodně</b>	5.	4	2	1	3	2	0	0	1	0	13
<b>Celkem</b>		21	14	11	23	17	5	2	1	1	95

Tab. č. 12 Jak trávíte volný čas-práce v domácnosti

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	5	7	1	3	1	1	1	0	1	20
	2.	4	2	3	8	3	2	0	0	0	22
<b>Středně</b>	3.	5	2	6	7	9	2	1	0	0	32
	4.	2	2	0	3	3	0	0	1	0	11
<b>Hodně</b>	5.	2	1	1	1	1	0	0	0	0	6
<b>Celkem</b>		18	14	11	22	17	5	2	1	1	91

Tab. č. 13 Práce na zahradě



V tabulkách č. 12 a 13 máme znázorněné odpovědi na trávení volného času seniory různých věkových kategorií. Senioři ve věkové kategorii 60-65 let tráví nejvíce času prací v domácnosti (celkem 6 seniorů tráví čas středně až často prací v domácnosti). Senioři ve věkových kategoriích od 80 do 85 let, tráví prací v domácnosti spíše méně času. Ve věkové kategorii 90-95 let jeden senior tráví hodně času prací v domácnosti a jeden prací v domácnosti netráví volný čas vůbec (více seniorů v tomto věku se výzkumu nezúčastnilo). Senior ve věku 95-100 let tráví prací v domácnosti hodně času, zatímco senior ve věku 100 a více let prací v domácnosti netráví žádný nebo jen velmi malý časový úsek.

Prací na zahradě většina seniorů ve všech věkových kategoriích tráví spíše méně času než více. Pouze senioři ve věkové kategorii 80-85 let se prací na zahradě zabývají často.

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.	Celkem	
<b>muž</b>	<b>1.</b>	11	14	8	2	2	37	
<b>žena</b>	<b>2.</b>	9	16	15	8	11	59	
<b>Celkem</b>		20	30	23	10	13	96	

Tab. 12 A Práce v domácnosti –muž/žena

		Málo		Středně		hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.	Celkem	
<b>muž</b>	<b>1.</b>	11	8	13	1	3	36	
<b>žena</b>	<b>2.</b>	9	14	20	10	3	56	
<b>Celkem</b>		20	22	33	11	6	92	

Tab. 13 A Práce na zahradě – muž/žena

Prací v domácnosti se věnují více ženy (19) než muži(4). Pravděpodobně je to proto, že starší generace mají zakořeněné přesvědčení, že žena se stará o domácnost a muž vydělává na živobytí.

Prací na zahradě se zabývá pravidelně celkem 13 žen a pouze 4 muži. I zde bude pravděpodobně důvodem, že práce na zahradě bývá často v rukou žen.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	3	6	3	2	1	0	1	0	1	17
	2.	3	0	1	7	1	0	0	0	0	12
<b>Středně</b>	3.	4	7	5	9	10	4	1	0	0	40
	4.	4	1	0	2	3	1	0	0	0	11
<b>Hodně</b>	5.	2	0	2	2	3	0	0	1	0	10
<b>Celkem</b>		16	14	11	22	18	5	2	1	1	90

Tab. č. 14 Odpočinek na zahradě

Odpočinkem na zahradě tráví senioři velmi málo času. Důvodem, že senioři neodpočívají ani nepracují na zahradě (viz. tab. č. 13), může být to, že senioři žijí ve městě, v bytě a zahradu nemají, nebo i když ji mají, tak se oni stará rodina, nebo seniory prostě odpočinek práce na zahradě nezajímá a neláká.

		<b>Málo</b>		<b>Středně</b>		<b>Hodně</b>		
		1.	2.	3.	4.	5.		Celkem
<b>muž</b>	1.	8	4	14	6	4		36
<b>žena</b>	2.	10	8	26	5	6		55
<b>Celkem</b>		18	12	40	11	10		91

Tab. č. 14 A Odpočinek na zahradě-muž/žena

Odpočinkem na zahradě senioři tráví obecně velmi málo času. Často na zahradě odpočívá pouze 10 mužů a 11 žen. Důvodem může být to, že senioři nevlastní zahradu a ti co ji mají, na ní spíše pracují, než odpočívají. Na zahradě bývá vždy něco na práci a senioři, kteří nebyli zvyklí během svého pracovního života odpočívát, tak nebudou odpočívát ani v seniorském věku.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	<b>1.</b>	1	2	2	1	0	0	1	0	1	8
	<b>2.</b>	4	4	1	5	4	0	0	0	0	18
<b>Středně</b>	<b>3.</b>	8	4	3	9	9	3	0	0	0	36
	<b>4.</b>	2	2	4	6	3	1	1	0	0	19
<b>Hodně</b>	<b>5.</b>	1	2	1	1	2	1	0	1	0	9
<b>Celkem</b>		16	14	11	22	18	5	2	1	1	90

Tab. č. 15 Návštěvy sousedů

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	<b>1.</b>	3	4	1	2	0	0	1	0	1	12
	<b>2.</b>	4	1	0	3	4	0	1	0	0	13
<b>Středně</b>	<b>3.</b>	11	3	9	10	8	3	0	1	0	45
	<b>4.</b>	0	4	0	4	3	2	0	0	0	13
<b>Hodně</b>	<b>5.</b>	2	2	1	2	3	0	0	0	0	10
<b>Celkem</b>		20	14	11	21	18	5	2	1	1	93

Tab. č. 16 Návštěvy přátel

Návštěvami sousedů tráví nejvíce senioři ve věku 75-80 let. Hodně času u sousedů tráví také senioři ve věkové kategorii 80-85 let. Většina seniorů všech věkových kategorií tráví u sousedů volný čas tak středně.

Tab. č. 16 ukazuje, že nejvíce seniorů všech věkových kategorií (45) tráví návštěvami přátel středně času. 23 seniorů s přáteli tráví volný čas velmi často a 25 seniorů s přáteli netráví téměř žádný čas.

		<b>Málo</b>		<b>Středně</b>		<b>Hodně</b>		
		1.	2.	3.	4.	5.		Celkem
<b>muž</b>	<b>1.</b>	3	7	15	6	4		35
<b>žena</b>	<b>2.</b>	6	11	21	13	5		56
<b>Celkem</b>		9	18	36	19	9		91

Tab. č. 15 A Návštěvy sousedů-muž/žena

	Málo		Středně		Hodně		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.		
<b>muž</b>	1. 6	6	16	3	6	37	
<b>žena</b>	2. 6	7	29	10	5	57	
<b>Celkem</b>	12	13	45	13	11	94	

Tab. č. 16 A Návštěvy přátel-muž/žena

Z tabulky 15 A je patrné, že na návštěvy sousedů chodí častěji ženy (18) než muži (11). Pravděpodobně z toho důvodu, že ženy jsou od přírody upovídanější a během dne musí říci více slov než muži.

Návštěvami přátel (tab. č. 16A) tráví také více času ženy (15) než muži (9). Důvod bude pravděpodobně stejný jako u návštěv přátel.

	60 - 65 let		65 - 70 let		70 - 75 let		75 - 80 let		80 - 85 let		85 - 90 let		90 - 95 let		95 - 100 let		100 a více let		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.										
<b>Málo</b>	1. 5	8	2	6	7	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	31
	2. 2	0	2	5	4	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	14
<b>Středně</b>	3. 6	3	6	3	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
	4. 1	2	0	6	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
<b>Hodně</b>	5. 1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
<b>Celkem</b>	15	14	11	21	18	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	88

Tab. č. 17 Klub pro seniory

	60 - 65 let		65 - 70 let		70 - 75 let		75 - 80 let		80 - 85 let		85 - 90 let		90 - 95 let		95 - 100 let		100 a více let		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.										
<b>Málo</b>	1. 7	8	3	8	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
	2. 3	2	2	2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
<b>Středně</b>	3. 2	1	3	8	5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
	4. 1	1	3	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
<b>Hodně</b>	5. 1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
<b>Celkem</b>	14	13	11	22	18	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	87

Tab. č. 18 Zájmový kroužek

45 seniorů v klubech pro seniory netráví vůbec žádný čas, jak je patrné z tabulky č. 17. Pouze 18 seniorů tráví v klubech pro seniory čas velmi často.

Z tabulky č. 18 můžeme vidět, že zájmového kroužku se pravidelně a často účastní pouze 15 seniorů – 3 z nich jsou ve věkové kategorii 70-75 let, další 4 ve věku 75-80 let, 3 ve věku 80-85 let a po dvou ze zbylých věkových kategorií. Senioři ve věku 90 a 100 a více let netráví v zájmovém útvaru žádný čas.

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.	Celkem	
<b>muž</b>	<b>1.</b>	15	6	8	2	3	34	
<b>žena</b>	<b>2.</b>	17	8	17	10	3	55	
<b>Celkem</b>		32	14	25	12	6	89	

Tab. č. 17 A Klub pro seniory-muž/žena

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.	Celkem	
<b>muž</b>	<b>1.</b>	12	8	8	4	2	34	
<b>žena</b>	<b>2.</b>	24	6	14	7	3	54	
<b>Celkem</b>		36	14	22	11	5	88	

Tab. č. 18 A Zájmový kroužek-muž/žena

Kluby pro seniory navštěvuje často 13 žen a pouze 5 mužů. Občas do klubu chodí 17 žen a 8 mužů. Klub skoro vůbec nebo nikdy nenavštěvuje 25 žen a 21 mužů. Domnívám se, že pro seniory je dobré, aby se stýkali se svými vrstevníky, se kterými mají mnohé společné. Bylo by dobré zvýšit povědomí seniorů o důležitosti kolektivního trávení volného času nejen s rodinou. Posiluje se tím jak psychická tak i fyzická stránka osobnosti seniora.

Pravidelný zájmový kroužek má pouze 10 žen a 6 mužů. Nějakou zájmovou činností se zabývá občas 14 žen a 8 mužů, vůbec žádný čas v zájmovém útvaru tráví 30 žen a 20 mužů. I zde se domnívám, že by se mělo zvýšit povědomí seniorů o důležitosti aktivního trávení volného času v kolektivu vrstevníků.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	4	4	2	7	5	1	0	0	1	24
	2.	3	4	1	4	2	1	0	0	0	15
<b>Středně</b>	3.	4	3	6	7	3	1	1	0	0	25
	4.	4	3	1	4	6	2	1	0	0	21
<b>Hodně</b>	5.	3	0	1	1	2	0	0	1	0	8
<b>Celkem</b>		18	14	11	23	18	5	2	1	1	93

Tab. č. 19 Rodina

Časem s rodinou tráví senioři (39) velmi málo času. 29 seniorů se stýká s rodinou často a 25 seniorů tak středně.

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.		Celkem
<b>muž</b>	1.	11	10	9	6	1		37
<b>žena</b>	2.	13	5	16	15	8		57
<b>Celkem</b>		24	15	25	21	9		94

Tab. č. 19 A Rodina-muž/žena

S rodinou tráví čas 23 žen a 7 mužů pravidelně a často. Pravděpodobně z toho důvodu, že ženy jsou pečovatelky a více závislé na své rodině a kontaktu s nimi (ne ve smyslu závislosti a pomoci ale závislost jako touha kontaktu s blízkými). Ženy spíše než muži se chlubí úspěchy svých dětí a rodinných příslušníků než muži, kteří k tomu přistupují s odstupem. Ženy také více prožívají neúspěchy, strach a neshody v rodině.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	9	9	2	8	5	1	1	1	1	37
	2.	2	0	2	4	4	2	1	0	0	15
<b>Středně</b>	3.	3	3	3	8	6	2	0	0	0	25
	4.	0	1	3	2	2	0	0	0	0	8
<b>Hodně</b>	5.	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4
<b>Celkem</b>		15	14	11	22	18	5	2	1	1	89

Tab. č. 20 Vzdělávání ve škole

Ve škole či různých vzdělávacích kurzech se vzdělává pouze 12 seniorů. Nízký počet vzdělávajících se seniorů může být důsledkem malého zájmu ze strany seniorů nebo také nedostatek informací o možnosti vzdělávání v seniorském věku.

	Málo		Středně		Hodně		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.		
<b>muž</b>	1. 17	4	9	2	3	35	
<b>žena</b>	2. 20	11	17	6	1	55	
<b>Celkem</b>	37	15	26	8	4	90	

Tab. č. 20 A Vzdělávání ve škole-muž/žena

Vzděláváním ve škole tráví pravidelně čas pouze 7 žen a 5 mužů. Jak je uvedeno výše, důvodem může být nízká informovanost seniorů o možnosti vzdělávání se a nebo špatná dostupnost.

	60 - 65 let		65 - 70 let		70 - 75 let		75 - 80 let		80 - 85 let		85 - 90 let		90 - 95 let		95 - 100 let		100 a více let		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.										
<b>Málo</b>	1. 5	9	2	6	4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
	2. 5	0	2	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
<b>Středně</b>	3. 2	1	5	8	5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	4. 1	2	2	5	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
<b>Hodně</b>	5. 1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Celkem</b>	14	14	11	22	18	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	88

Tab. č. 21 Divadlo

Do divadla chodí pravidelně a často pouze 21 seniorů. 43 seniorů do divadla nechodí vůbec nebo jen velmi málo. Důvodem může být pravděpodobně finanční náročnost tohoto kroužku.

	Málo		Středně		Hodně		Celkem
	1.	2.	3.	4.	5.		
<b>muž</b>	1. 13	6	7	5	3	34	
<b>žena</b>	2. 17	8	17	9	4	55	
<b>Celkem</b>	30	14	24	14	7	89	

Tab. č. 21 A Divadlo-muž/žena

Divadlo dle tabulky č. 21 A navštěvuje pravidelně 13 žen a 8 mužů.

	60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1. 4	6	1	4	5	0	1	1	1	23
	2. 5	1	3	4	2	2	0	0	0	17
<b>Středně</b>	3. 5	4	5	8	8	2	0	0	0	32
	4. 0	2	2	5	2	1	1	0	0	13
<b>Hodně</b>	5. 1	1	0	0	1	0	0	0	0	3
<b>Celkem</b>	15	14	11	21	18	5	2	1	1	88

Tab. č. 22 Zájezdy

Na zájezdy jezdí pouze 16 seniorů. 40 seniorů nejedí nikam nebo jen velmi málo. Důvod může být stejný jako u koníčku divadla. Finanční nároky na některé volnočasové aktivity nejsou zanedbatelné, a proto si senioři mnohokrát zhodnotí, zda se tomuto kroužku a koníčku budou věnovat.

	Málo	Středně	Hodně			
	1.	2.	3.	4.	5.	Celkem
<b>muž</b>	1. 12	7	12	2	2	35
<b>žena</b>	2. 11	10	21	11	1	54
<b>Celkem</b>	23	17	33	13	3	89

Tab. č. 22 A Zájezdy-muž/žena

Podle tabulky č. 22 A na zájezdy po České republice jiných zemích tráví často pouze 4 muži a 12 žen. Důvodem může být špatná či nedostatečná finanční situace k věnování se tomuto koníčku, nízká soběstačnost seniorů, nekomfortnost cestování na delší trasy či strach seniorů z neznáma.



		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	<b>1.</b>	1	1	1	2	1	0	0	0	0	6
	<b>2.</b>	2	1	1	5	3	0	1	1	0	14
<b>Středně</b>	<b>3.</b>	8	5	5	9	6	2	0	0	0	35
	<b>4.</b>	3	4	2	2	5	2	0	0	0	18
<b>Hodně</b>	<b>5.</b>	3	4	2	4	3	1	1	0	1	19
<b>Celkem</b>		17	15	11	22	18	5	2	1	1	92

Tab. č. 23 Odpočinek

Z tabulky č. 23 je patrné, že 20 seniorů různých věkových kategorií téměř neodpočívá, z toho je 7 seniorů ve věku 75-80 let. Ani senioři ve věku 90-100 let neodpočívají často. 37 seniorů odpočívá velmi často. Nejvíce seniorů odpočívajících často se nachází ve věkové kategorii 65-70 let (8) a 80-85 let (8).

		<b>Málo</b>		<b>Středně</b>		<b>Hodně</b>		
		1.	2.	3.	4.	5.		<b>Celkem</b>
<b>muž</b>	<b>1.</b>	4	5	13	9	6		37
<b>žena</b>	<b>2.</b>	2	9	23	9	13		56
<b>Celkem</b>		6	14	36	18	19		93

Tab. č. 23 A Odpočinek-muž/žena

Podle tabulky č. 23 A tráví odpočinkem čas 22 žen a 15 mužů.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	3	1	1	0	0	0	0	0	0	5
	2.	4	0	2	2	4	0	0	0	0	12
<b>Středně</b>	3.	6	4	2	11	7	3	1	0	0	34
	4.	3	4	5	3	2	1	0	0	0	18
<b>Hodně</b>	5.	4	5	1	6	5	2	1	1	1	26
<b>Celkem</b>		20	14	11	22	18	6	2	1	1	95

Tab. č. 24 Sledování televize

Sledováním televize se věnuje 44 seniorů často a pravidelně. Pouze 17 seniorů nesleduje televizi skoro vůbec. 34 seniorů televizi sleduje středně často a volný čas vyplňují i jiným způsobem, věnují se jiným koníčkům. Domnívám se, že 44 seniorů, kteří sledují televizi často, nemají jiné koníčky či jiné zájmové aktivit, protože televizi sledují téměř po celý den, jak jsem při sběru dat zjistila. Většina seniorů má televizi zapnutou po celý den, i když vaří či uklízí, tak sledují oblíbené seriály.

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.		Celkem
<b>muž</b>	1.	4	7	12	5	10		38
<b>žena</b>	2.	1	5	22	13	17		58
<b>Celkem</b>		5	12	34	18	27		96

Tab. č. 24 A Sledování TV-muž/žena

Televizi pravidelně sleduje 30 žen a 15 mužů, středně často televizi sleduje 22 žen a 12 mužů a skoro vůbec televizi nesleduje pouze 6 žen a 11 mužů. Senioři by si měli volit jiné volnočasové aktivity, televize je v žádném případě nerozvíjí, naopak zhoršuje zdravotní, psychologický i fyzický stav všech, kteří ji sledují velmi často a nemají jiné volnočasové zájmy.

		60 - 65 let	65 - 70 let	70 - 75 let	75 - 80 let	80 - 85 let	85 - 90 let	90 - 95 let	95 - 100 let	100 a více let	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Celkem
<b>Málo</b>	1.	3	6	2	5	4	1	0	0	0	21
	2.	4	1	1	3	4	0	0	0	1	14
<b>Středně</b>	3.	8	1	6	10	6	4	1	0	0	36
	4.	0	4	1	2	1	0	1	0	0	9
<b>Hodně</b>	5.	3	2	1	2	2	0	0	1	0	11
<b>Celkem</b>		18	14	11	22	17	5	2	1	1	91

Tab. č. 25 Hlídaní vnoučat

Z tabulky č. 25 je patrné, že vnoučata hlídá pravidelně pouze 20 seniorů, nejvíce se jich nachází ve věkové kategorii 65-70 let (6), a 75-80 let (4). 35 seniorů vnoučata hlídá jen velmi málo či vůbec ne. Nejvíce seniorů, kteří netráví volný čas hlídáním vnoučat je ve věku 75-80 let (8), 80-85let (8) a 65-70 let (7). Důvodem může být to, že senioři bydlí daleko od vnoučat a své rodiny, nebo vnoučata nemají.

		Málo		Středně		Hodně		
		1.	2.	3.	4.	5.		Celkem
<b>muž</b>	1.	12	9	9	2	4		36
<b>žena</b>	2.	10	5	27	7	7		56
<b>Celkem</b>		22	14	36	9	11		92

Tab. č. 25 A Hlídaní vnoučat-muž/žena

Vnoučata často hlídá 14 žen a středně často 27 žen. Pouze 6 mužů hlídá svá vnoučata pravidelně a 9 mužů vnoučata hlídá pouze, když je potřeba a není jiné zbylí.

### 8.3.1 Shrnutí

Z předchozí kapitoly jsem zjistila, jaké zájmové aktivity senioři preferují nejčastěji. 57% seniorů se věnuje svým zájmům pravidelně. Senioři preferují mezi nejoblíbenějšími koníčky televizní seriály (61), vycházky do přírody (55).

## 8.4 Nabídka volnočasových aktivit a senioři

V této sub kapitole se budu zabývat volnočasovými nabídkami pro seniory. Využíváním těchto nabídek samotnými seniory, spokojeností seniorů s nabídkou kroužků a také informovaností seniorů o možnostech vzdělávání.

<b>Je ve vašem okolí organizační zázemí k vykonávání vašeho zájmového kroužku? (prostor, lektoři)</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	29	29.59 %
2. ne	69	70.41 %
Celkem	98	100%

Tab. č. 26 Je ve vašem okolí organizační zázemí k vykonávání vašeho zájmového kroužku? (prostor, lektoři)

<b>Je ve vašem okolí různorodá nabídka zájmů, aktivit určených jen pro vás, seniory?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	23	23.71 %
2. ne	74	76.29 %
Celkem	97	100%

Tab. č. 27 Je ve vašem okolí různorodá nabídka zájmů, aktivit určených jen pro vás, seniory?

V tabulkách č. 26 a 27 jsou znázorněny odpovědi na otázky, zda je v okolí bydliště seniorů organizační zázemí zájmového kroužku a zda se senioři domnívají, že je v jejich okolí různorodá nabídka volnočasových aktivit.

Většina seniorů se domnívá, že v jejich okolí není organizační zázemí zájmového kroužku (70,41%) a zároveň se nedomnívají, že by v jejich okolí byla dostatečná nabídka zájmových aktivit (76,29%). Z toho můžeme usuzovat, že v Olomouckém kraji stále není dostatečné zájmové zázemí jen pro věkovou skupinu seniorů, nebo tyto aktivity nejsou dostatečně reklamovány a senioři o nich tudíž neví.

Bylo by dobré zvýšit propagaci akcí pro seniory a také povědomí o důležitosti pohybových a jiných aktivitách v každém věku. Mnoho seniorů se nevěnuje pohybovým aktivitám proto, že se jim nevěnovali ani v předchozím životě. Proto je nutná osvěta již od raného dětství, po-

hyb by měl být propagován jako prevence proti nemocem a obezitě a jako součást zdravého životního stylu. Pohyb slouží k udržení zdraví, soběstačnosti a nezávislosti do vysokého věku.

<b>Víte, že existují univerzity třetího věku? (univerzity pro seniory)</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	41	41.41 %
2. ne	38	38.38 %
3. něco jsem o nich slyšel(a)	20	20.20 %
<b>Celkem</b>	<b>99</b>	<b>99,99%</b>

Tab. č. 28 Víte, že existují univerzity třetího věku? (univerzity pro seniory)

<b>Víte, že existují kluby pro seniory?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	70	70.71 %
2. ne	29	29.29 %
<b>Celkem</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 29 Víte, že existují kluby pro seniory?

<b>Víte o instituci organizující volno-časové aktivity pro seniory v okolí vašeho bydliště? Klub</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	45	46.88 %
2. ne	51	53.12 %
<b>Celkem</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 30 Víte o instituci organizující volno-časové aktivity pro seniory v okolí vašeho bydliště? Klub

<b>Víte o instituci organizující volno-časové aktivity pro seniory v okolí vašeho bydliště? Univerzita</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	28	29.47 %
2. ne	67	70.53 %
<b>Celkem</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 31 Víte o instituci organizující volno-časové aktivity pro seniory v okolí vašeho bydliště? Univerzita

<b>Navštěvujete: univerzitu třetího věku</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	8	8.42 %
2. ne	87	91.58 %
<b>Celkem</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 32 Navštěvujete: univerzitu třetího věku

<b>Navštěvujete: klub pro seniory</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	23	24.21 %
2. ne	72	75.79 %
<b>Celkem</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 33 Navštěvujete: klub pro seniory

	<b>ano</b>		<b>ne</b>		<b>Počet</b>
	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	
<b>základní škola</b>	1.	1	21	22	
<b>učiliště (střední šk</b>	2.	1	29	30	
<b>střední škola s matu</b>	3.	4	31	35	
<b>vysoká škola</b>	4.	2	6	8	
<b>Celkem</b>		8	87	95	

Tab. č. 32 A Navštěvujete univerzitu třetího/vzdělání seniory

	<b>ano</b>		<b>ne</b>		<b>Celkem</b>
	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	
<b>základní škola</b>	1.	6	16	22	
<b>učiliště (střední šk</b>	2.	4	26	30	
<b>střední škola s matu</b>	3.	12	23	35	
<b>vysoká škola</b>	4.	1	7	8	
<b>Celkem</b>		23	72	95	

Tab. č. 33 A Navštěvujete klub pro seniory/vzdělání seniora

<b>Navštěvujete: zájmový kroužek</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	6	7.50 %
2. ne	74	92.50 %
<b>Celkem</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Tab. č. 34 Navštěvujete: zájmový kroužek

V tabulkách č. 28 a 29 jsme zjišťovali zda, senioři vědí o existenci univerzit třetího věku a klubů pro seniory. Tabulky 30 a 31 nám ukazují odpovědi na otázky, zda senioři ví o existenci těchto dvou institucích v jejich blízkém okolí. Tabulky 32, 33 a 34 nám ukazují, zda senioři navštěvují klub pro seniory, univerzitu pro seniory nebo zájmový kroužek.

O univerzitě pro seniory ví 41,41% respondentů, ve svém blízkém okolí má univerzitu pouze 29,47% senior. O existenci klubů pro seniory ví 70,71% respondentů, ale v okolí ji má jen 46,88% z nich. Myslím si, že hlavně senior kluby by měli být v každé vesnici a v každé části města. Někteří senioři by univerzitu chtěli navštěvovat, ale právě z důvodu nedostupnosti této služby se dále nevzdělávají.

Univerzity třetího věku navštěvuje pouze 8,42% seniorů, klub pro seniory pouze 24,21% seniorů a zájmovému útvaru se pravidelně věnuje jen 7,50% seniorů.

<b>Jste spokojeni s možnostmi a nabídkami pro trávení volného času ve vašem okolí?</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	30	30.30 %
2. ne	69	69.70 %
<b>Celkem</b>	<b>99</b>	<b>100</b>

Tab. č. 35 Jste spokojeni s možnostmi a nabídkami pro trávení volného času ve vašem okolí?

	<b>ano</b>	<b>ne</b>	
	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>Celkem</b>
<b>muž</b>	5	34	39
<b>žena</b>	20	40	60
<b>Celkem</b>	30	69	99

Tab. č. 35A Jste spokojeni s možnostmi a nabídkami pro trávení volného času ve vašem okolí?-muž/žena

<b>Chtěli byste něco na svém volném čase změnit</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
1. ano	52	53.61 %
2. ne	45	46.39 %
Celkem	97	100%

Tab. č. 36 Chtěli byste něco na svém volném čase změnit

Tabulky č. 35 a 36 nám uvádějí, jak jsou senioři spokojeni s volnočasovými nabídkami a nabízí nám odpověď na otázku, zda by senioři chtěli něco změnit na svém volném čase. Ptala jsem se, i proč by senioři chtěli nebo nechtěli změny ve svém volném čase. Většina seniorů není spokojena s volnočasovými nabídkami (69,70%), pouze 30,30% respondentů je spokojeno. 53,61% seniorů by chtělo na svém volném čase něco změnit, mezi nejčastější odpověď, co by chtěli změnit, patřily odpovědi: *“více přátel, více odpočinku, zlepšení zdraví, čas jen pro sebe a ne povinnosti.”* 20 seniorů by chtělo změnit mimo jiné dostupnost vzdělávání a kroužků, 10 seniorů by stálo o zájmový kroužek určený jen pro seniory. 20 mužů by rádo mělo kroužky určené přímo pro seniory, domnívají se, že kroužky jsou určeny spíše pro ženy a umělecké typy osobností. 8 seniorů by bylo rádo, kdyby se snížila cenová dostupnost zájmových útvarů a kroužků.

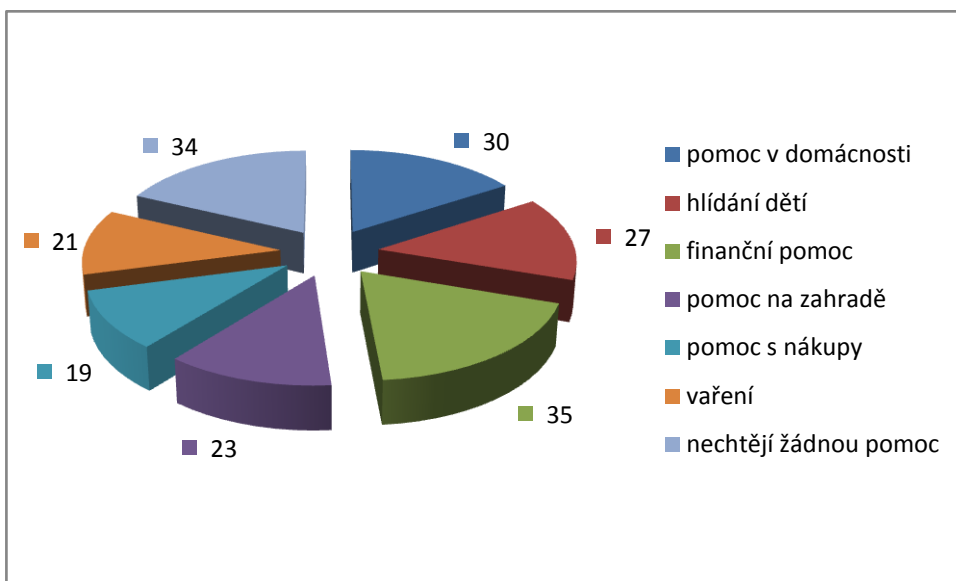
#### **8.4.1 Shrnutí**

Z výše uvedených výsledků je patrné, že senioři nejsou všeobecně spokojeni ani informováni o možnostech k trávení volného času ani o možnostech vzdělávání. 69,7% seniorů není spokojeno s trávením svého volného času a 53,61% seniorů by uvítalo ve volném čase zásadní změny. Univerzitu třetího věku navštěvuje pouze 8,42% seniorů, klub navštěvuje 24,21% seniorů a pouze 7,5% seniorů navštěvuje zájmový kroužek.

## **8.5 Senioři a volný čas**

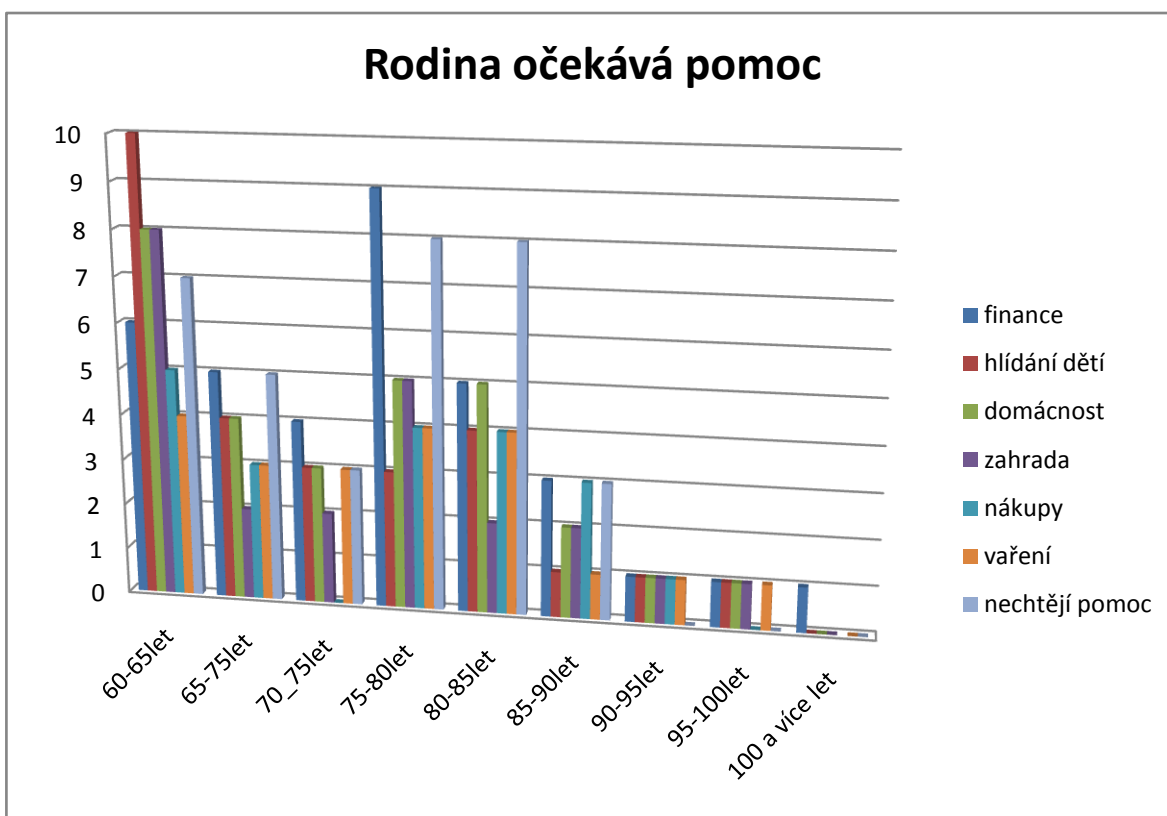
V této sub kapitole se zaměřím na to, jak senioři tráví volný čas a jak často senioři ve svém volném čase pomáhají rodině.





Graf č. 2 Rodina očekává pomoc

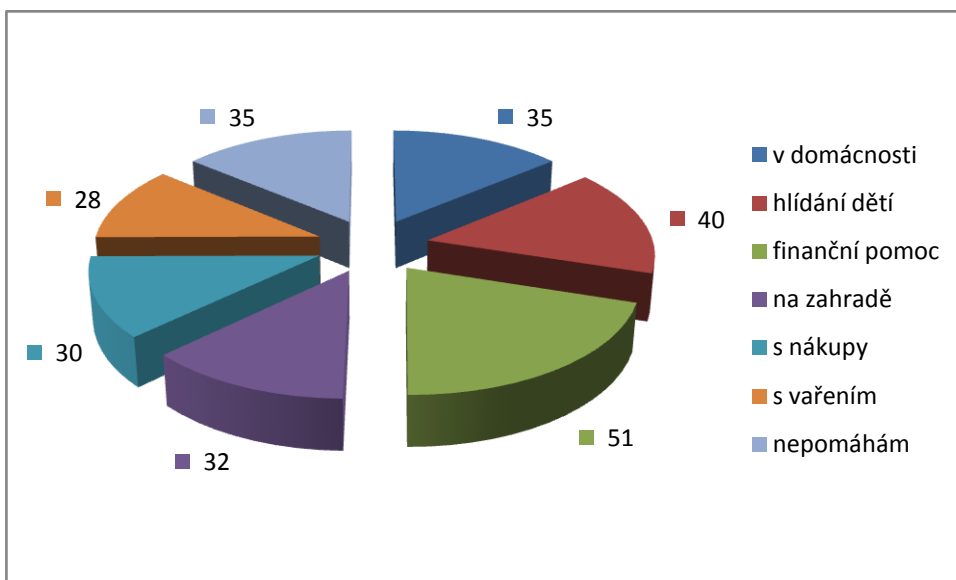
Graf č. 2 nám ukazuje, v čem rodina očekává od seniorů pomoc nejčastěji. Nejvíce pomoc rodina očekává v oblasti financí (35), po 34 seniorech rodina neočekává žádnou pomoc. Rodina od seniorů také očekává pomoc v domácnosti (30) a s hlídáním vnoučat (27).



Graf č. 3 rodina čeká pomoc vzhledem k věku

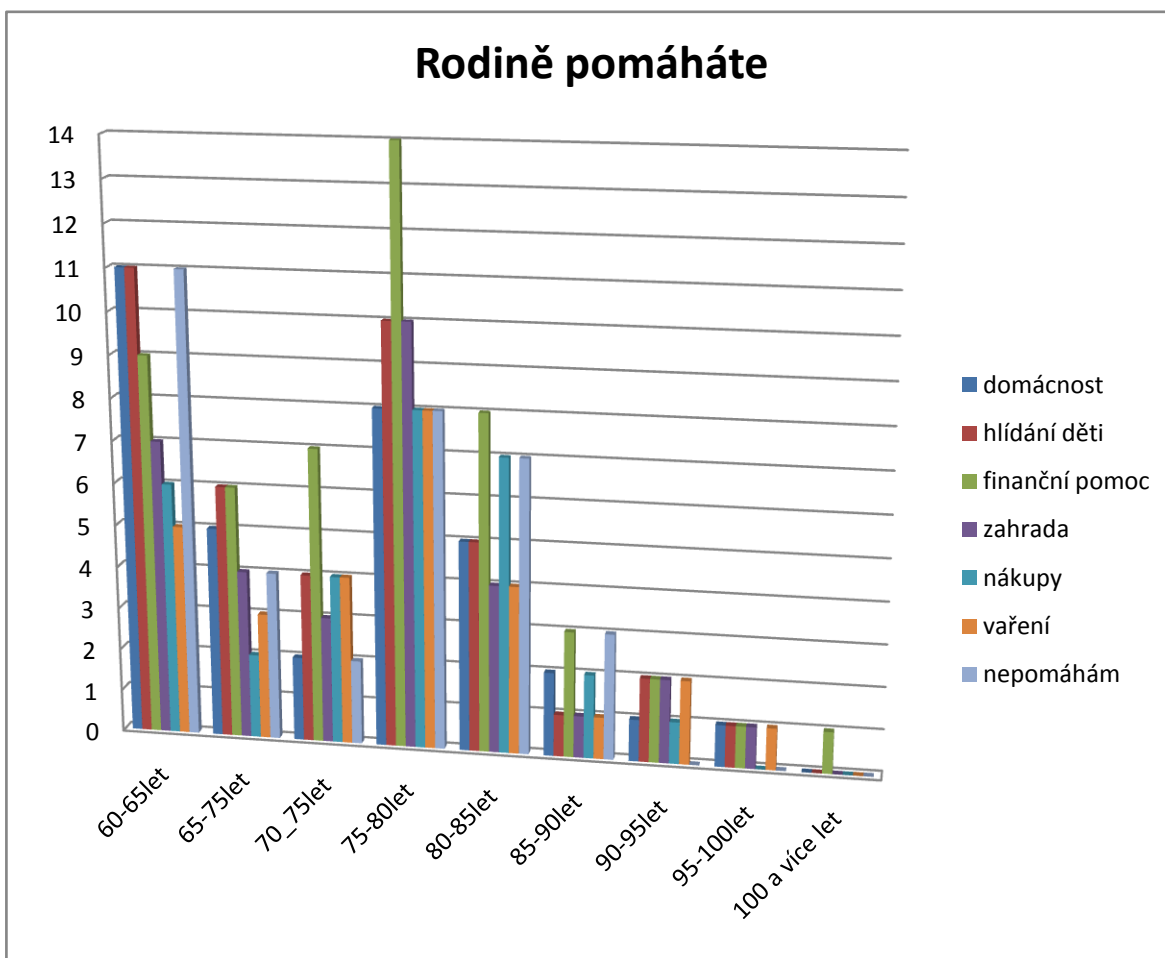
Graf č. 3 nám znázorňuje, v čem rodiny očekávají pomoc od jednotlivých věkových kategorií seniorů. Od seniorů ve věku 60-65 let je očekávána pomoc nejčastěji s hlídáním dětí, dále pak s domácností a zahradou. Nejméně pak s vařením.

Senioři ve věku 65-70 let by rodině měli nejvíce pomáhat po finanční stránce, nejméně pak se zahradou. Věková kategorie seniorů 70-75 let by měla rodině pomáhat v oblastech financí a nejméně opět se zahradou. Kategorie 75-80 let hlavně s financemi, ale jako u první kategorie byla i dost častá odpověď, že rodině neočekává pomoc v ničem. Od seniorů ve věku 80-85 let se neočekává žádná pomoc, a pokud ano tak hlavně v oblastech financí a se zahradou. Od seniorů ve věku 85-90 let, 90-95 let, 95-100 let a 100 a více let, rodina očekává pomoc ve všech oblastech stejnou. Žádnou oblast pomoci rodina nepotřebuje více.



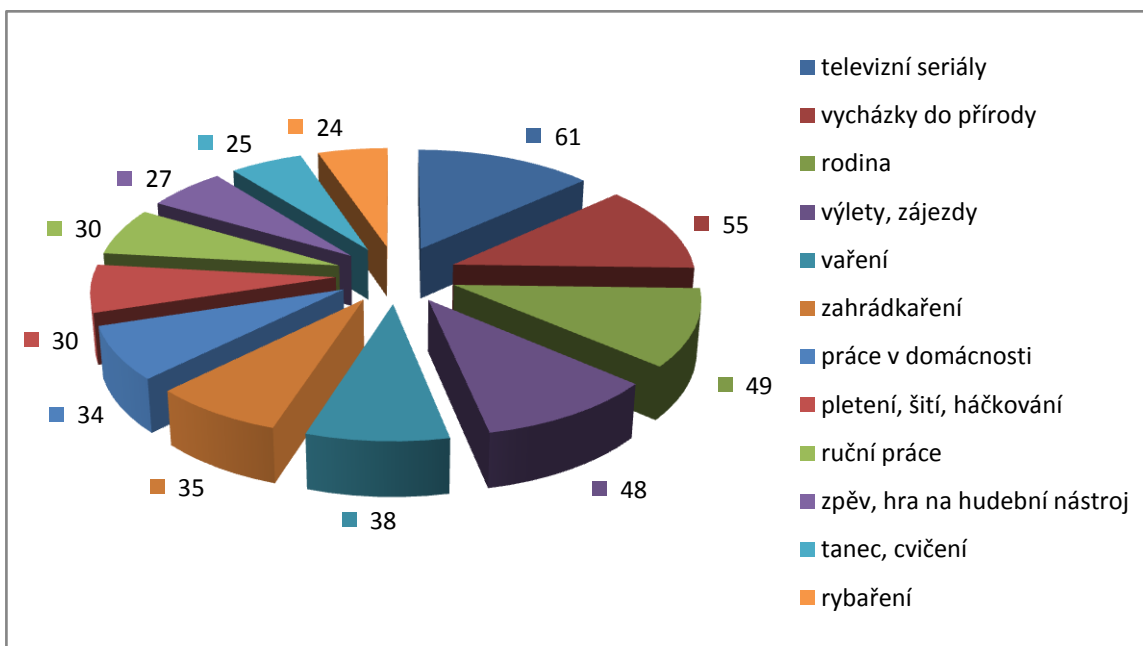
Graf č. 4 Rodině pomáháte

Graf č. 4 nám ukazuje, v čem senioři rodině pomáhají, i když to od nich rodina přímo nepožaduje. 51 seniorů poskytuje rodině finanční pomoc, 40 seniorů hlídá a pečuje o vnoučata, 35 seniorů pomáhá v domácnosti, 35 seniorů nepomáhá s ničím a 30 seniorů pomáhá s nákupy.



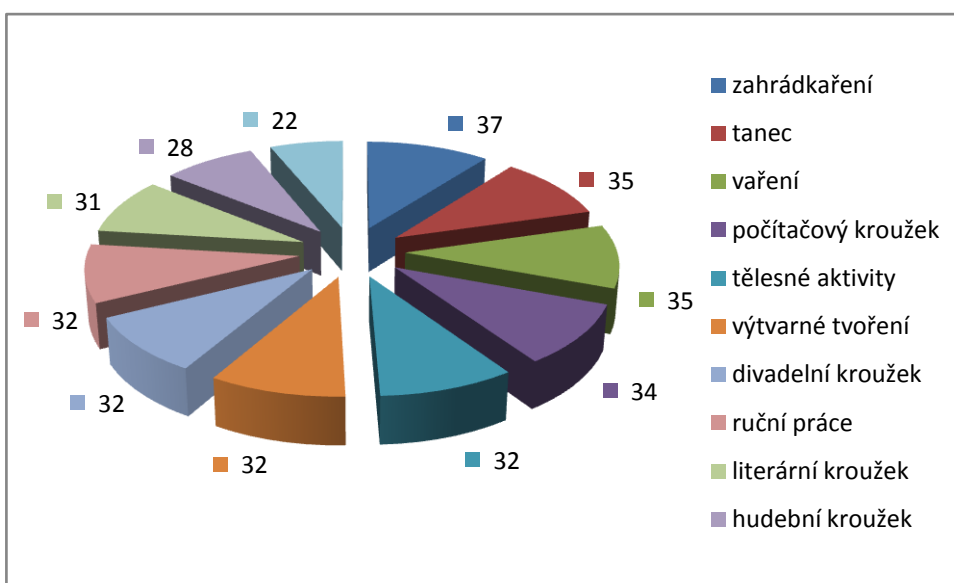
Graf č. 5 Rodině pomáháte vzhledem k věku

Graf č. 5 nám ukazuje, v čem jednotlivé věkové kategorie seniorů pomáhají nejčastěji. Věkové kategorie seniorů 60-65 let pomáhá nejčastěji s domácností, s hlídáním dětí, nebo nepomáhají. Kategorie 65-70 let pomáhá hlavně s hlídáním dětí a financemi, u seniorů ve věku 70-75 let se rodina dočká pomoci hlavně v oblasti financí. Senioři ve věku 75-80 let pomáhají často s financemi, zahradou a hlídáním dětí. Senioři ve věkové kategorii 80-85 let pomáhají hlavně s nákupy a financemi nebo rodině nepomáhají v ničem. 85-90-ti letí senioři, pomáhají hlavně v oblastech financí nebo vůbec. Ostatní věkové kategorie seniorů pomáhají rodině ve všech oblastech stejně. Žádná pomoc rodině nepřevyšuje další.



Graf č. 6 Zájmy

Graf č. 6 nám ukazuje nejčastější zájmy seniorů. Nejčastějším zájmem seniorů jsou televizní seriály, kterým se věnuje 61 seniorů. Dalším častým zájmem jsou vycházky do přírody, kterými tráví čas 55 seniorů. 49 seniorů má za svůj zájem rodinu, 48 seniorů rádo jezdí na výlety či zájezdy. Nejméně seniorů se věnuje rybaření (24), tanci a cvičení (25) a zpěvu či hře na hudební nástroj (27).



Graf č. 7 Navštěvovali by jste následující kroužky?

Graf č. 7 nám ukazuje, jaké zájmové útvary by senioři chtěli navštěvovat, kdyby byly v okolí a cenově dostupné. Nejvíce seniorů (37) by se rádo účastnilo kroužku zahrádkaření, 35 by navštěvovalo tanec, 35 kroužek vaření, 34 počítačový kroužek. Mezi nejméně preferované kroužky patří kroužek hudební (22) a literární (28).

### **8.5.1 Shrnutí**

V sub kapitole Senioři a volný čas, jsem zjistila, jak senioři pomáhají rodině a jaké zájmy senioři volí nejčastěji. Zjistila jsem, jakou pomoc rodina od seniorů očekává a v čem senioři rodině skutečně pomáhají. Senioři rodině pomáhají v oblastech financí. Mezi nejoblíbenější aktivity senioři radí televizní seriály (61 seniorů), pokud by si měli vybrat nějaký zájmový kroužek jednalo by se o zahrádkaření (37), vaření (35) a tanec (35).

## **8.6 Shrnutí výsledků výzkumu**

V dotazníkovém šetření se potvrdili následující hypotézy.

**1. Čím vyšší je dosažené vzdělání seniorů, tím častěji senioři volí vzdělávací aktivity.** Na univerzitě třetího věku studuje 1 senior se základním vzděláním, 1 senior vzdělaný na učilišti, 4 senioři s maturitním vzděláním a 2 senioři s vysokoškolským vzděláním. (Viz tabulka č. 32A).

**Hypotéza potvrzena.**

**2. Senioři se nejčastěji stýkají se svými dětmi než s ostatními příbuznými.** S dcerou se stýká 57 seniorů, se synem 39 seniorů. Například s bratrem se stýká jen 33 seniorů, a se sestrou pouze 24 seniorů. Důvodem setkávání s nejbližšími příbuznými se najdou častěji, než s příbuznými vzdálenějšími. (Viz tabulka č. 7).

**Hypotéza potvrzena.**

**3. Seniorky pracují v domácnosti častěji než muži.** V domácnosti pracuje 59 žen a 37 mužů. Práce v domácnosti, na zahradě a okolo domu je většinou starostí ženy. Muži zastávají většinou těžší práce na zahradě, v domě vyměňují kohoutky, opravují, vrtají. Péče o domácnost, tak ve většině případů zůstává na ženách. (Viz tabulka č. 12A)

**Hypotéza potvrzena.**

**4. Seniorky navštěvují rodinné příslušníky častěji než senioři muži.** S rodinou tráví čas pravidelně 39 žen a pouze 16 mužů. Pro ženy v každém věku je rodina velmi důležitá, seniorky nevyjímaje. Muži obecně mají s rodinou a jejími členy jiné vztahy než ženy. Rodina je důležitá pro každého člena společnosti. Rodina jedinci pomáhá v těžkých a stresových situacích. Pomáhá mu vyrovnat se, se vším, co mu život připraví a podporuje ho v životních rozhodnutích, stojí za ním v každé situaci. Pro seniory je rodina ještě důležitá v tom, že senior vidí, co dokázal a že má někoho, kdo se o něj postará, když bude potřeba. (Viz tabulka č. 19A).

**Hypotéza potvrzena.**

**5. Senioři ve volném čase volí častěji aktivitu televizních seriálů než aktivitu ručních prací.** Pravidelně televizi sleduje 61 seniorů a ručním pracím se věnuje pouze 30 seniorů. Z výsledků je patrné, že nejčastějším koníčkem seniorů jsou televizní seriály. Pro seniory, ani jiné věkové skupiny, nejsou vhodné jen jednostranné aktivity, a už vůbec ne aktivity sedavé. Neprospívá to ani stránce psychické ani fyzické, a už vůbec ne zdraví. Pro každého je vhodné aktivity střídat, aby nedocházelo k přetěžování fyzické či psychické stránky. (Viz graf č. 1).

**Hypotéza potvrzena.**

**6. Senioři se věnují ve volném čase raději zájmovým aktivitám než pracovním povinnostem.** 57% seniorů se svým zájmem věnuje pravidelně. Z toho je patrné, že senioři naplňují svá přání a koníčky. (Viz tabulka č.11).

**Hypotéza potvrzena.**

**7. Seniorky jsou s volným časem spokojenější než muži.** Z výsledků je patrné, že s volnočasovými nabídkami a trávením volného času jsou spokojenější ženy muži. Spokojeno je 20 žen a pouze 5 mužů. (Viz tabulka č. 35A).

**Hypotéza potvrzena.**

Dotazníkové šetření se zúčastnilo 100 osob, ve věku od 60-100 a více let. Největší zastoupení měla věková skupina od 75-80 let (23), 60-65let (21) a 80-85 let (18). Snažila jsem se získat rovnocenné zastoupení všech věkových kategorií, ale bohužel se to nepovedlo.

Dotazníku se zúčastnilo 61% žen a 39% mužů. Většina seniorů (46%) žije na vesnici, 38% respondentů žije v malém městě (do 3. tisíc obyvatel) a 16% seniorů žije ve větším městě. Nejčastějším dosaženým vzděláním seniorů je střední škola s maturitou (36%).

26% seniorů bydlí v současné době sám v bytě. 22% seniorů žije také v bytě ale s někým z rodiny. 19% seniorů bydlí samo ve vlastním domě a 16% v domě s někým z rodiny. 14 seniorů žije v domově pro seniory.

Většina respondentů/seniorů (53,61%) se vnímá na své rodině jako nezávislý. 29,90% seniorů se vnímá částečně závislé na své rodině, ale pouze v některých oblastech. Mezi oblasti ve kterých, senioři vnímají svoji částečnou závislost na rodině, patří bydliště, finance, špatný zdravotní stav. Za plně závislé na rodině se vnímá celkem 16,49% seniorů, z toho je 8 seniorů ve věku 60-65 let.

Senioři se stýkají s příbuznými nejčastěji 1x týdně (19% seniorů), nejčastější kontakty mají s dcerou (57) a synem (27), nejméně pak s manželem a manželkou. Rodina seniorům pomáhá často, vždy když senior požádá (31,31%). 29,29% seniorům rodina pomáhá málokdy i když senioři požádají. Pokud senior potřebuje někam odvézt, rodina mu většinou nepomůže (17).

Senioři (57%) se věnují svým zájmům pravidelně. Mezi tři nejčastější pravidelné zájmy patří televizní seriály (61), vycházky do přírody (55) a rodina (49).

Prací v domácnosti tráví hlavně senioři ve věku 60-65 let. Prací na zahradě tráví senioři hlavně ve věkové kategorii 60-65 let, 75-80 let a 80-85 let. Odpočinkem na zahradě tráví čas hlavně senioři ve věku 60-65 let a 80-85 let.

Návštěvami sousedů tráví nejčastěji senioři ve věku 75-80 let, a návštěvami přátel hlavně věkové kategorie 65-70 let, 75-80 let a 80-85 let.

Klub pro seniory navštěvují hlavně senioři ve věku 75-80 let, zájmový kroužek taktéž hlavně senioři ve věku 75-80 let a univerzitu třetího věku hlavně senioři ve věku 70-75 let.

S rodinou tráví čas senioři hlavně ve věku 80-85 let a 60-65 let. Do divadla chodí hlavně věkové kategorie 75-80 let a na zájezdy taktéž senioři ve věku 75-80 let.

Senioři ve věku od 95 let do 100 a více let byly v dotazníku zastoupeni jen jediným seniorem a proto jejich volnočasové aktivity zmíníme podrobněji. Senior ve věku 100 a více let tráví všemi nabízenými aktivitami jen velmi málo času. Uvedli však jiné činnosti, kterými tráví pravidelně hodně času. Jedná se o aktivity jako je četba knih, poslech hudby a pohádek z rádia. Senior ve věku 95-100 let tráví pravidelný čas s rodinou, odpočinkem na zahradě, návštěvami sousedů a přátel, ale také prací v domácnosti.

Většina seniorů (69,70%) se domnívá, že v jejich okolí není dostatečné zázemí pro vykonávání zájmového kroužku. Chybí jim zázemí i samotná nabídka zájmových útvarů. Seniori se také domnívají, že v jejich okolí není dostatečná nabídka zájmových aktivit jen pro ně seniory. Seniori vědí o spoustě volnočasových nabídek, ale z největší části jsou určeny pro děti, případně mladistvé či mladé dospělé.

53,61% seniorů by na svém volném čase chtělo něco změnit. Mezi nejčastější důvody, co by seniori chtěli změnit, patří: 20 seniorů dostupnost vzdělávání a kroužků, 10 seniorů zájmový kroužek pro seniory, 20 seniorů kroužek pro muže seniory, 8 zlepšení dostupnosti a nižší finanční nároky.



## 9 Závěr

V diplomové práci jsem se zaměřila na volnočasové aktivity seniorské populace a na využívání a trávení volného času seniory dle jednotlivých věkových kategorií, pohlaví, vzdělání a místa bydliště.

Ke sběru dat jsem zvolila dotazník. Sběr dat jsem prováděla osobně v ulicích města Olomouce. Techniku jsem zvolila z toho důvodu, abych viděla samotné reakce seniorů a aby nedošlo k nesprávnému porozumění položené otázky.

Otázky dotazníku jsem se snažila zaměřit, tak aby pokrývaly, co nejširší část volnočasových aktivit seniorské populace. U výběrových otázek jsem ponechala i možnost vlastního návrhu odpovědi na volnočasovou aktivitu, či vlastní nápad k dané problematice. Jen ojediněle seniorům možnosti v dotazníku nestačily a navrhovali vlastní.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda jsou senioři spokojeni se svým volným časem, jaké aktivity senioři volí a jaké aktivity by rádi volili, kdyby k tomu měli možnosti a v jejich okolí byla právě tato nabídka.

Z odpovědí je patrné, že většina seniorů není se svým volným časem ani nabídkami na volný čas v jejich okolí spokojena. Domnívám se, že bychom se měli snažit seniorům nabízet takové volnočasové aktivity, které by opravdu chtěli, a ne jim nabízet aktivity proto, že se domníváme, že je chtějí a že jsou pro ně vhodné. Ačkoliv jsou senioři často znevýhodněni různými nemocemi, neznamená to, že by raději nevolili vzrušující a pohybové aktivity.

Dále jsme zjistili, že většina seniorů se dále nevzdělává a ani o možnosti vzdělávání na Univerzitě třetího věku neví. Dle mého názoru by měli být senioři více informováni o důležitosti celoživotního vzdělávání a nabídka ke vzdělávání v jejich okolí. Senior nemusí navštěvovat Univerzitu třetího věku, i kluby pro seniory pořádají mnoho osvětových a vzdělávacích programů, organizují se různé besedy s odborníky pro veřejnost, senioři se jich mohou účastnit.

V diplomové práci byla potvrzena většina stanovených hypotéz. Domnívám se, že by se společnost měla začít zaměřovat na rozvoj seniorů. Bylo by dobré začít budovat spolupráci napříč generacemi. S tím je potřeba začít již u malých dětí, nejlépe již v mateřské škole.

Vzhledem k prodlužujícímu se věku a stárnutí populace je potřeba vzdělávat seniory v různých oblastech a také je nutné seniory o této nutnosti přesvědčit. Musíme začít propagovat celoživotní vzdělávání ve všech možných povoláních. U zdravotnických a pedagogických pracovníků už je celoživotní vzdělávání povinné.

Z diplomové práce je patrné, že je potřeba dělat další změny a kroky ve využívání potenciálu seniorů. Začít je ovšem potřeba hlavně v pozitivních změnách ve vnímání seniorů sebe sama. Je důležité zvyšovat jejich kvalitu života a s tím musíme začít právě ve zvyšování jejich sebevědomí a sebedůvěry ve vlastní hodnoty a kvality. Pokud senior považuje sám sebe za bezcenného a neužitečného, bude ho tak vnímat i společnost a okolní svět.

Je potřeba vzdělávat seniory a kvalitně je připravovat na období stárnutí a stáří, neboť tento vývoj je nezvratitelný a je důležité, aby se s tím senior vyrovnal a smířil, ale zároveň zůstal plný optimismu a nadšení, z toho, co mu po důchodový věk připraví.

Smyslem života seniora může být cokoliv. Senior může pokračovat v zaběhnutých rituálech, dále pracovat, vzdělávat se, užívat si odpočinku či rozvíjet nadání a věnovat se zájmům, kterým se během svého pracovního života věnovat nemohl. Musíme tedy seniorům nabídnout všechny tyto i další nabídky, aby se mohli věnovat právě tomu, co jim přinese uspokojení a radost.

## Příloha č. 1

Dotazník

*Dotazník je určen respondentům, kteří mají více než 60 let.*

*Vážení respondenti,*

*Chtěla bych Vás požádat, zda byste mi byli ochotni poskytnout pár odpovědí na otázky týkající se vašeho volného času. Chtěla bych Vás ujistit, že dotazník je zcela anonymní a výsledky budou sloužit jako podklad k diplomové práci. Pokud byste měli nějaké dotazy, můžete mě kontaktovat na emailové adrese [anetka.kaminkova@seznam.cz](mailto:anetka.kaminkova@seznam.cz).*

*Děkuji*

Své odpovědi vyznačte ve sloupcích KÓD každé otázky, poslední sloupec ZNAK (1-100) slouží až pro vyhodnocení dotazníku. U každé otázky zakřížkujte jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak.

Váš věk v roce 2011 :

1. 60 - 65 let
2. 65 – 70 let
3. 70 - 75 let
4. 75 - 80 let
5. 80 - 85 let
6. 85 – 90 let
7. 90 – 95 let
8. 95 – 100 let
9. 100 a více let

KÓD	ZNAK
1	1
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Jste:

1. Muž
2. Žena

1	2
2	

Místo bydliště ?

1. vesnice
2. menší město(do 3.tisíc obyvatel)
3. větší město(nad 3.tisíce obyvatel)

1	3
2	
3	

Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

1. Základní škola
2. Učiliště (střední škola bez maturity)
3. Střední škola s maturitou
4. Vysoká škola

1	4
2	
3	
4	

Kde v současnosti bydlíte?

1. v domě sám
2. v domě( vlastním, příbuzného) s někým z rodiny
3. v bytě sám
4. v bytě s někým z rodiny
5. v domově pro seniory
6. v domově s pečovatelskou službou
7. jinde (uveďte kde).....

1	5
2	
3	
4	
5	
6	
	6

Vnímáte se na Vaší rodině

1. Závislý
2. Nezávislý
3. Nezávislý v něčem
4. Jiná odpověď.....

1	7
2	
3	
4	8

Jak často Vás Vaše rodina navštěvuje?

1. nestýkáme se
2. bydlím s příbuznými
3. 2x a více týdně
4. 1x týdně
5. 1x měsíčně
6. 1x za 2 měsíce
7. 1x za 3 měsíce
8. 1x za 6 měsíců
9. 1x za rok
10. méně než 1x ročně

1	9
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

S kým z Vaší rodiny se stýkáte ?

1. dcera
2. syn
3. vnuk
4. vnučka
5. zeť
6. snacha
7. pravnuuk
8. pravnučka
9. bratr
10. sestra
11. manžel
12. manželka
13. jiná odpověď, kdo? .....

Ano	Ne	
1	2	10
1	2	11
1	2	12
1	2	13
1	2	14
1	2	15
1	2	16
1	2	17
1	2	18
1	2	19
1	2	20
1	2	21
1	2	22

Vaše rodina vám pomáhá

1. velmi často, sama od sebe
2. často, vždy když řeknu
3. málokdy, i když řeknu
4. nepomáhá

1	23
2	
3	
4	

Když požádáte rodinu, aby vás někam odvezli (kamkoliv), zařídí to nějak?

1. ano vždy
2. většinou ano
3. spíše ano
4. málokdy
5. spíše ne
6. nikdy
7. hledají jiné řešení
8. snaží se to zařídit
9. ne, nemají možnost
10. jiná odpověď, jaká.....

1	24
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
	25

Rodina od Vás očekává pomoc

1. v domácnosti
2. s hlídáním dětí
3. finanční pomoc
4. se zahradou
5. s nákupy
6. s vařením
7. nechtějí po mě žádnou pomoc
8. jiné.....
9. jiné.....

A	N	
1	2	26
1	2	27
1	2	28
1	2	29
1	2	30
1	2	31
1	2	32
		33
		34

Vaší rodině pomáháte:

1. v domácnosti
2. s hlídáním dětí
3. finanční pomoc
4. se zahradou
5. s nákupy
6. s vařením
7. nechtějí po mě žádnou pomoc
8. jiné, doplňte.....
9. jiné, doplňte.....

A	N	
1	2	35
1	2	36
1	2	37
1	2	38
1	2	39
1	2	40
1	2	41
		42
		43



Jaké máte zájmy?

1. Rodina
2. Vaření
3. Zahrádkaření
4. Práce v domácnosti
5. Pletení, šití, háčkování
6. Ruční práce
7. Tanec, cvičení
8. Zpěv, hra na hudební nástroj
9. Rybaření
10. Televizní seriály
11. Vycházky do přírody
12. Výlety, zájezdy
13. Jiné, doplňte.....
14. Jiné, doplňte.....

A	N	
1	2	44
1	2	45
1	2	46
1	2	47
1	2	48
1	2	49
1	2	50
1	2	51
1	2	52
1	2	53
1	2	54
1	2	55
1	2	56
1	2	57

Věnujete se svým zájmům pravidelně?

A	N	
1	2	58

Je ve vašem okolí organizační zázemí k vykonávání vašeho zájmového kroužku? (prostor, lektoři, atd.)

A	N	
1	2	59

Je ve vašem okolí různorodá nabídka zájmů, aktivit určených jen pro vás seniory?

A	N	
1	2	60

Vaše rodina vnímá vaše zájmy a trávení volného času těmito zájmy jako

1. Užitečný
2. Relaxace a odpočinek
3. Ztráta času
4. Nezajímá je, co dělám
5. Nestýkáme se
6. Jiné, doplňte.....

A	N	
1	2	61
1	2	62
1	2	63
1	2	64
1	2	65
1	2	66

Kdyby byly ve vašem okolí následující kroužky, navštěvovali byste je?

1. Vaření
2. Tělesné aktivity (aerobik, sokol, jóga, atd.)
3. Tanec
4. Zahrádkářství
5. Výtvarné tvoření
6. Divadelní kroužek
7. Ruční práce-vyšívání, pletení, háčkování
8. Rybaření
9. Literární kroužek
10. Hudební kroužek-zpěv, hra na hudební nástroj
11. Počítačový kroužek
12. Jiné, doplňte.....
13. Jiné, doplňte.....

A	N	
1	2	67
1	2	68
1	2	69
1	2	70
1	2	71
1	2	72
1	2	73
1	2	74
1	2	75
1	2	76
1	2	77
1	2	78
1	2	79

Jak trávíte volný čas? (to jak trávíte volný čas se pokuste zaznamenat na stupnici: 1.vůbec, velmi málo tak volný čas tráví, 3 tak středně, a 5 nejdelší dobu, nejčastěji, tak tráví volný čas). Prosím, zodpovězte otázku v každém řádku.

1. práce v domácnosti
2. práce na zahradě
3. odpočinek na zahradě
4. návštěvy sousedů
5. návštěvy přátel
6. klub pro seniory
7. zájmový kroužek, uveďte zaměření.....
8. rodina
9. vzdělávání ve škole
10. divadlo
11. jezdíte na různé zájezdy
12. odpočinek
13. sledování televize
14. hlídání vnoučat
15. jinak, doplňte.....
16. jinak, doplňte.....

Hodnocení	znak
1---2---3---4---5	80
1---2---3---4---5	81
1---2---3---4---5	82
1---2---3---4---5	83
1---2---3---4---5	84
1---2---3---4---5	85
1---2---3---4---5	86
1---2---3---4---5	87
1---2---3---4---5	88
1---2---3---4---5	89
1---2---3---4---5	90
1---2---3---4---5	91
1---2---3---4---5	92
1---2---3---4---5	93
1---2---3---4---5	94
1---2---3---4---5	95

Víte, že existují univerzity třetího věku?( univerzity pro seniory)

1. ano
2. ne
3. něco jsem o nich slyšel(a)

1	96
2	
3	

Víte, že existují kluby pro seniory?

1. ano
2. ne

1	97
2	

Víte o klubu, univerzitě, či jiné instituci organizující volno-časové aktivity pro seniory v okolí vašeho bydliště? *Prosím, odpovězte na otázku v každém řádku.*

1. klub
2. univerzita
3. nic v mém okolí není
4. jiná organizace(uveďte název).....
5. jiná organizace(uveďte název).....

A	N	
1	2	98
1	2	99
1	2	100
1	2	101
1	2	102

Navštěvujete:

1. Univerzitu třetího věku
2. Klub pro seniory
3. Zájmový kroužek, uveďte prosím jaký.....

A	N	
1	2	103
1	2	104
1	2	105

Jste spokojeni s možnostmi a nabídkami pro trávení volného času ve vašem okolí?

A	N	
1	2	106

Chtěli byste něco na svém volném čase změnit? *Pokud ano, uveďte prosím co.*

A	N	
1	2	107

.....

***Děkuji Vám za ochotu a čas spolupracovat.***

## Použitá literatura

1. BOČKOVÁ, Věra. *Vzdělávání-průvodní jev života*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0441-9.
2. BOUDON, Raymond. *Sociologický slovník*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0735-3.
3. BROMLEY, in VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.:dospělost a stáří*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
4. ČORNANIČOVÁ, Rosálie. *Edukácia seniorov*. 1.vyd. Bratislava:Univerzita Komenského, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
5. FRANKL, Emanuel, Victor. *A přesto říci životu ano*, . 2. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-848-8.
6. FÜRST, Maria. *Psychologie*. Olomouc:Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.
7. HAMILTON Ian, Stuart. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha:Portál, 1999. ISBN 80-71-78-274-2.
8. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1.vyd. Praha:Panorama, 1990. ISBN 80-7038-1582.
9. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1.vyd. Praha:Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
10. HOJDA, Zdeněk, OTTTOVÁ, Marta, PRAHL, Roman. *Vetché stáří nebo zralý věk moudrosti?* 1.vyd. Praha:Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1691-1.
11. KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha:Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
12. KOZÁKOVÁ, Zdena, MÜLLER,Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Praha:Grada Publishing, 2006. ISBN 80-244-1552-6.
13. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1.vyd. Praha:Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.
14. MÜHLPACHR, Pavel. STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogu*. 1.vyd. Brno:Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2510-7.
15. PACOVSKÝ, Vladimír. HEŘMANOVÁ, Helena. *Gerontologie*. Praha:Avicenum, 1981. 08-044-81.
16. PÁVKOVÁ, Jiřina. a kol., *Pedagogika volného času*. 2.vyd. Praha:Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

17. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří *Pedagogický slovník*. 6.vyd., Praha:Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
18. REICHARD in HAMILTON Ian Stuart . *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha:Portál, 1999. ISBN 80-71-78-274-2..
19. ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1.vyd. Brno:Computer Press, 2008. ISBN 80-251-0774-4.
20. SÝKOROVÁ, D., Chytil, O. *Autonomie ve stáří-strategie jejího zachování*. 1.vyd. Ostrava:Zdravotně sociální fakulta v Ostravě, 2004. ISBN 80-7326-026-3.
21. SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří:kapitoly z gerontosociologie*. 1.vyd. Praha:Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.
22. ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1.vyd. Brno:Rosice, 1997. ISBN 80-901834-1-7.
23. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního života pro seniory*. 1.vyd. Praha:Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8
24. TUREK, Josef, OBORSKÁ, Jarmila. 1.vyd. Praha:Svoboda, 1970. 25-093-70.
25. UHLÍŘ, Petr. *Pohybová cvičení seniorů*, 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-1902-2.

### Internetové zdroje

1. ČESKO. Centrum pro rodinný život. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.rodinnyzivot.cz/?q=node/6>
2. ČESKO. Madridský plán. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/files/clanky/1205/madrid.pdf>.
3. ČESKO. Maltézská pomoc. [cit. 2012-03-22]. Dostupné z <http://www.maltezskapomoc.cz/Maltezskapomoc/centrum-olomouc>.
4. ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/2897](http://www.mpsv.cz/cs/2897).
5. ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/5045](http://www.mpsv.cz/cs/5045).
6. ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2011-11-20]. Dostupné Z [www.mpsv.cz/cs/1111](http://www.mpsv.cz/cs/1111).
7. ČESKO. Rada seniorů. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z [www.rs.cz](http://www.rs.cz).
8. ČESKO. Rada vlády seniorů. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z [www.mpsv.cz/cs/1111](http://www.mpsv.cz/cs/1111).



9. ČESKO. Senior klub Šumperk. [cit. 2011-11-20]. Dostupné z <http://WWW.FARNOSTSUMPERK.CZ/> .
10. ČESKO. Univerzita třetího věku. [cit. 2012-03-21]. Dostupné z <http://u3v.upol.cz/u3v.php>.
11. FRANCE. Konference IFA.[cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/program/themes-and-sub-themes](http://www.ifa2012.com/program/themes-and-sub-themes)
12. FRANCE. Konference IFA.[cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/about-conference/context](http://www.ifa2012.com/about-conference/context)
13. FRANCE. Konference IFA.[cit. 2012-03-20]. Dostupné z [www.ifa2012.com/about-conference/conference-objectives](http://www.ifa2012.com/about-conference/conference-objectives)

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. et B.c Aneta Kamínková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Jitka Skopalová, PhD.
<b>Rok obhajoby:</b>	2012

<b>Název práce:</b>	Společnost a volný čas seniorské populace
<b>Název v angličtině:</b>	Society and leisure time senior population
<b>Anotace práce:</b>	Práce se zabývá volným časem seniorů. Zjišťuje, jaké volnočasové aktivity volí jednotlivé věkové kategorie seniorů. Zaměřuje se na vytyčení aktivit, kterým se senioři věnují ve volném čase nejčastěji. Práce se snaží zjistit, zda jsou senioři spokojeni s volnočasovými nabídkami.
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, společnost, rodina, zájmy, senior.
<b>Anotace v angličtině:</b>	This work deal with leisure time senior population. Detect what leisure time an activity chooses the seniors age category. Focus on identification of activities which seniors vote most of their free time. The work find out senior satisfied with their leisure time.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Leisure time, society, family, hobby, senior.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Cd Příloha č. 1 Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	90
<b>Jazyk práce:</b>	Český