

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2015-2016

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Srpová

Percepce a možnosti využití volného času seniorů na venkově

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jana Zachová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2015-2016

BACHELOR THESIS

Jana Srpová

**Perception and possibilities of usage seniors free time on the
countryside**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jana Zachová

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. 3. 2016

Jana Srpová

Poděkování

Děkuji vedoucí své práce Mgr. Janě Zachové za podporu, trpělivost, odborné vedení, cenné rady a metodickou pomoc při zpracování této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se podíleli na mém výzkumu.

Anotace

Bakalářská práce se nazývá Percepce a možnosti využití volného času seniorů na venkově. Teoretická část práce vymezuje základní pojmy stáří, stárnutí a zabývá se změnami, které jsou s touto životní etapou spojeny. Dále jsou zmíněny základní termíny z oblasti sociální gerontologie a geriatrie, mezi jejíž hlavní část řadí otázky demografického stárnutí. V této práci jsou rovněž využity poznatky z problematiky funkčního stavu a specifických potřeb využívání volného času seniorů. Kvantitativní výzkumné šetření analyzuje postoje, představy, mínění i možnosti seberealizace seniorů z venkova v souvislosti s využíváním volnočasových aktivit a zpřehledňuje nabídku možností, které senioři na vesnici mají. Součástí empirické části jsou týdenní časové snímky aktivních i pasivních činností u vybraných vzorků seniorů.

Klíčová slova

Demografie stáří, gerontologie, geriatrie, volný čas, stáří a stárnutí, využívání a funkce volného času, vzdělávání seniorů.

Anotace

My bachelor's thesis is called Perception and possibilities of usage seniors free time on the countryside. Theoretic part of dissertation describes basic concepts of senior age, time of getting older and describes transformations which are related with this life phase. Hereafter there are mentioned basic terms from social gerontology and geriatrics, which are mainly focused on tasks about getting older in terms of demography. In this work is also used some knowledge taken from usage of seniors free time. Quantitative research analyzed positions, ideals, meanings and possibilities of senior selfrealizing mainly on countryside in context of usage of free time activities. Part of empiric section constains week timelapsed images of activ and also passive doings of selected seniors.

Key words

Demography of older age, gerontology, geriatrics, free time, old age and getting older, usage and function of free time, senior education.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	10
1.1 Charakteristika stárnutí a stáří.....	10
1.2 Demografické aspekty stáří a stárnutí	11
1.3 Sociální gerontologie a geriatric	12
1.4 Změny ve stáří.....	14
1.5 Starý člověk a rodina.....	17
1.5.1 Mezigenerační vztahy	17
1.5.2 Mezigenerační solidarita a péče o seniora	18
2 VOLNÝ ČAS.....	20
2.1.1 Charakteristika volného času	20
2.2 Aktivní stárnutí a využívání volného času	21
2.2.1 Motivace seniorů.....	22
2.3 Rozdělení volného času	23
2.4 Volnočasové aktivity seniorů.....	25
2.4.1 Možnosti volnočasových aktivit seniorů na venkově	27
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	29
3.1 Význam vzdělávání pro seniory.....	29
3.2 Funkce a cíle vzdělávání seniorů	30
3.3 Formy vzdělávání seniorů	31
PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 VÝZKUM	34
4.1 Cíle výzkumu	34
4.2 Stanovené hypotézy	34
4.3 Popis zkoumaného vzorku	34
4.4 Metoda výzkumu.....	35
5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	36
5.1 Zhodnocení hypotéz.....	58
ZÁVĚR	60
SEZNAM ZKRATEK	62
SEZNAM GRAFŮ	63
SEZNAM TABULEK	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	65
SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

„Spokojené stáří může být pouze aktivní stáří“

Šipr (1997, s. 63)

Stáří je nedílnou součástí našeho života a být starý znamená pro každého něco jiného. Stáří je něco, čeho se obáváme a jediné, co snad na stáří obdivujeme, je dlouhověkost. Stárnutí by nemělo být vnímáno a přijímáno jako nějaký hendikep, trest či prohra. V současné době se lidé dožívají stále vyššího věku a je nezbytně nutné věnovat skupině seniorů zvláštní pozornost. Problematika stáří je naší společností opomíjena a zevšeobecnována jako pasivní období člověka. Je velice důležité, aby bylo společností vytvářeno prostředí, které je otevřeno třetímu věku, a měly by být vyzdvíženy pozitivní aspekty stáří.

Někteří senioři mají to štěstí, že jsou i ve vyšším věku samostatní a zachovávají si dobrou psychickou a fyzickou kondici. U jiných dochází ke ztrátě soběstačnosti, pocitům osamění či závislosti na péči jiné osoby. Člověk by měl zůstat co nejdéle aktivní, protože jinak upadá a schází. Staří lidé by měli užívat kvalitního a hodnotně naplněného života, nejen pro vlastní pocit štěstí a naplnění, ale také proto, že svým přístupem jsou vzorem a příkladem pro druhé.

Aktivní prožívání stáří je velice důležitým prvkem seniorů, a proto by se měly nejen města, ale i obce zamyslet nad tím, jak co nejlépe ulehčit a obohatit seniorům jejich život a vytvořit podmínky, které jim zajistí dostatek možností k aktivnímu využívání volného času. Venkovské prostředí nabízí oproti městskému méně možností k využívání volného času, proto je nutné zmapovat možnosti, které senioři na venkově mají a zda jim tyto možnosti dostačují a vyhovují.

Senioři ztrácejí odchodem do důchodu sociální kontakty s lidmi a mohou si je nahradit například dalším vzděláváním, prostřednictvím studia. Díky učení je mozek člověka neustále namáhán a nedochází ke stagnaci či k depresím spojených s vyšším věkem. Starší člověk je díky studiu neustále zaměstnáván, má mnoho aktivit a stává se tak často velice společenským a veselým. Aktivita je nejlepší prevencí nesoběstačnosti ve stáří.

Možnosti aktivit jsou pochopitelně ovlivněny zejména zdravotním stavem jedince, možnostmi nabízených aktivit či předchozím způsobem života a sociálními vztahy. V souvislosti se stárnutím populace a nárůstem osob v důchodovém věku se hodně

hovoří o oživení, animaci života seniorů. Společnost hledá různé možnosti, jak zapojit seniory do společenského života, existují Univerzity třetího věku, Akademie, kluby a další možnosti společenského vyžití starší generace. Podle mého názoru je dostatečné spektrum těchto služeb hlavně ve velkých městech. Čím je obec nebo město větší, tím je větší rozsah služeb. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že možnosti, které mají senioři v menších obcích, jsou minimální.

Motivem výběru tématu této práce je má osobní zkušenost. Žijeme ve vícegeneračním domě s manželovými rodiči, a i když se snažíme vypomáhat s péčí o duševně nemocného tchána, je péče především na manželově matce, která je se svým manželem neustále. Proto vím, jak je nezbytně důležité a nutné, aby měl člověk kromě povinností i své zájmy, které ho udržují v dobré duševní i fyzické kondici, uvolní špatnou energii a přivedou člověka na jiné myšlenky.

Cílem této práce je zjištění postojů, představ, mínění a možností seberealizace seniorů z venkova v souvislosti s využíváním volnočasových aktivit. Úkolem je rovněž zjistit, zda mají senioři motivaci a zájem o další vzdělávání či nikoliv.

Praktická část analyzuje a interpretuje získané výsledky kvantitativního dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na zjištění názorů veřejnosti a možnosti volnočasových aktivit, které senioři na vesnici mají. Součástí výzkumného šetření jsou týdenní plány aktivních a pasivních činností u vybraných seniorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Tato kapitola se zabývá problematikou stárnutí a stáří. Vymezuje základní pojmy v této oblasti a následující kapitoly se věnují popisu charakteristických změn ve stáří, pojmům sociální geriatric a gerontologie a poslední kapitola se věnuje rodině seniora, která je pro starého člověka velmi zásadním aspektem ve stáří.

1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

„Dobrý den, sestro stáří! Viděla jsem tě přicházet zdaleka...Zdála ses mi škaredá, nešťastná, jako kdybys stále nosila smutek, a jako bys táhla za sebou pytel bídy, hořkých dnů, samoty, zchátralosti. Ted', když tě vidím zblízka, objevuji tvůj půvab: máš zkušenosti a všechno jak má být, dáváš věcem opravdový význam a milost; osvobozuješ od strojenosti, zbytečnosti, pýchy a vnášíš mě do pravdy...“¹

Stáří je pozdní fáze lidského vývoje, která má svoje specifika a je součástí našeho života. Stáří obyvatelstva je výsledkem demografického stárnutí. Významnou charakteristikou obyvatelstva je právě věkové složení. Stárnutí a stáří nejsou pojmy totožné. Každý člověk stárne individuálně a projevy stáří jsou tak u každého jedince odlišné.

„Změny se odehrávají v rovině tělesné, psychické i sociální. Jedná se o propojené systémy. Zamysleme se nad tím, jak změny v jedné oblasti zasahují do jiných.“² Nejen, že se snižují psychické i fyzické síly a klesá výkonnost, ale rovněž klesá i energie a motorické schopnosti. Pochopitelně se mění vzhled člověka, mění se výraz tváře, postava, dochází k výrazným změnám paměti, řídnu vlasy, mění se jejich barva, dále pak klesá tempo chůze a řada dalších psychických, fyzických i sociálních změn, které stáří provázejí. Stárnutí je celoživotní proces, během kterého dochází k postupnému ochabování jednotlivých soustav a k poklesu fyzické i psychické výkonnosti člověka.

„Stárnutí je proces, jehož výsledkem je různý stupeň stáří. Stárnutí je proces všeobecný tzn., že stárne celá populace a proces individuální tzn., že stárne konkrétní jedinec. Lidé

¹ PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, s. 17. ISBN 80-7178-184-3.

² VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007, s. 11. ISBN 978-80-247-2170-5.

nestárnou stejně rychle. Dokonce jednotlivé orgány nestárnou souběžně (synchronně). Proto se setkáváme s četnými individuálními odchylkami. Proto věk kalendářní nemusí odpovídat věku biologickému (fyziologickému). Rozeznáváme stáří kalendářní, biologické, psychické, sociální, demografické apod. Vysoký kalendářní věk nemusí ještě znamenat vysoký věk psychický či sociální.“³

Kalendářní věk odpovídá datu narození a většinou neodpovídá věku biologickému. Biologický (funkční) věk vyjadřuje psychický a fyzický stav člověka, respektive to, jak se daný jedinec ve skutečnosti cítí.

1.2 Demografické aspekty stáří a stárnutí

Demografie je slovo řeckého původu a tvoří jej slovo démos „obec jako základní jednotka starořecké samosprávy, je dnes překládáno jako lid“⁴ a slovo grafien znamená psátí. Demografie je vědní disciplína, jejíž historické kořeny sahají až do 17. století a je rovněž nazývána i jinými názvy např.: populační věda, věda o obyvatelstvu atd.⁵

Stáří obyvatelstva je výsledkem procesu demografického stárnutí. Demografie jako nauka o obyvatelstvu. Zkoumá jeho složení a pohyb. Dochází ke změnám věkové struktury obyvatelstva, dochází k přibývání starých lidí a snižování počtu dětí a mladistvých.

„Předmětem demografie jako společenské vědy jsou tzv. demografické jevy a procesy resp. zákonitosti, jimiž se tyto jevy a procesy řídí. Demografické jevy a procesy, které souvisí s lidskou reprodukcí, či s reprodukcí lidských populací, kterou lze chápat jednak jako přirozenou obnovu stavu obyvatelstva prostřednictvím biosociálních procesů porodnosti a úmrtnosti a jednak jako celkovou obnovu obyvatelstva, zahrnující i obnovu obyvatelstva jeho stěhováním.“⁶

Z hlediska demografického rozeznáváme stárnutí absolutní a stárnutí relativní. Absolutním stárnutím je míněn navyšující se počet starých lidí v populaci a je výsledkem snižování úmrtnosti a prodlužování střední délky života. Naopak relativní stárnutí znamená zvyšování podílu (procenta) starých lidí v populaci. Pokud budeme hovořit o demografickém stárnutí obecně, jedná se zpravidla o stárnutí relativní, které je

³ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 11. ISBN 80-246-0326-8.

⁴ ROUBÍČEK, V. *Úvod do demografie*. Praha: CODEX Bohemia, s. r. o., 1997, s. 15. ISBN 80-85-963-43-4.

⁵ Tamtéž, s. 15

⁶ Tamtéž, s. 15

výsledkem jak snižování úmrtnosti, tak především snižováním porodnosti. K relativnímu stárnutí dochází i při početním úbytku starých lidí při velkém snížení zastoupení generace dětí v celkové populaci.⁷

Podle dlouhodobých prognóz bude i nadále podíl osob staršího věku v naší společnosti narůstat a bude provázen poklesem podílu obyvatelstva v produktivním věku, což může mít pro společnost i mnoho negativních důsledků.

Podle Světové zdravotnické organizace WHO můžeme stáří rozdělovat na tzv.:

- střední věk od 45 do 59 let,
- rané stáří od 60 do 74 let,
- vlastní stáří od 75 do 89 let,
- dlouhověkost (kmetství) 90 let a více.⁸

Holmerová, Jurášková a Zikmundová dělí stáří na jednotlivé etapy následovně:

- počínající stáří od 60 do 74 let,
- vlastní stáří od 75 do 89 let,
- dlouhověkost od 90 let a více,

nebo

- mladí senioři od 60 do 74 let,
- starší senioři od 75 do 89 let,
- velmi staří senioři od 90 let a více.⁹

1.3 Sociální gerontologie a geriatrie

„Předmětem studia gerontologie jsou problémy spojené se stárnutím a stářím jednotlivce a obyvatelstva jako celku. Gerontologie je širší pojem než geriatrie. Geriatrie je jednou ze součástí gerontologie, zároveň představuje jeden z oborů léčebné preventivní péče.“¹⁰

⁷ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 10. ISBN 80-246-0326-8.

⁸ Tamtéž, s. 11.

⁹ HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K.. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relation, 2007, s. 18. ISBN 978-80-254-0179-8.

¹⁰ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 7. ISBN 80-246-0326-8.

Gerontologie „z řeckého *geron*, *gerontos* – stařec, starý člověk) je soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří.“¹¹ Zabývá se příčinami a projevy stárnutí, vypracovává podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o seniory.

Gerontologie je vědou interdisciplinární, integrovanou a komplexní. Využívá poznatky a metody z různých vědních oborů, jako je například biologie, lékařství, psychologie, sociologie aj. Tento obor má své vlastní specifické a modifikované metody. Jednou z hlavních metod je vědecký experiment, poté mluvíme o tzv. experimentální gerontologii, která využívá pokusu k získání nových poznatků a k jejich ověřování ve všech oborech gerontologie. Hlavní části gerontologie jsou: gerontologie teoretická, klinická a sociální.

Gerontologie teoretická vytváří teoretické základy pro péči o starého člověka. Zkoumá mechanismy stárnutí a formuluje hypotézy a teorie stárnutí. Nezkoumá jen biologickou podstatu stárnutí živých organismů včetně člověka, ale i psychologické a sociální stránky a odhaluje jejich interakce, souvislosti a závislosti v obecném teoretickém pohledu.

Gerontologie klinická se zabývá stárnoucím a starým člověkem ve zdraví a nemoci. Zaměřuje se na upevňování zdraví a prevenci, diagnostiku a léčení chorob ve stáří. Studuje především nemoci, které se objevují ve stáří a jejich specifika ze všech hledisek. V tomto smyslu se označuje jako geriatric.

Gerontologie sociální studuje vzájemné vztahy mezi populací vyššího věku a společností. Obsah sociální gerontologie je velmi široký. Mezi její hlavní úseky můžeme zařadit: otázky demografického stárnutí, sociálně ekonomickou situaci starých lidí, společenské prostředí, ve kterém se staří lidé pohybují, dále pak studuje sociologickou a sociálně psychologickou problematiku stárnutí a stáří, právní i etické aspekty péče o staré občany a problematiku přípravy na stáří.¹²

Hlavním cílem gerontologie je předcházet předčasnému, urychlenému a patologickému stárnutí, snaha o vytvoření podmínek ke zdravému prožívání stárnutí a stáří, prodlužování plné soběstačnosti až do pozdního věku, zlepšování kvality života lidí

¹¹ KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 11. ISBN 80-7184-366-0.

¹² Tamtéž, st. 8.

především ve vyšším věku a v neposlední řadě přidat nejen léta života, ale rovněž zajistit aktivní život a zdraví.

Geriatric „(z řeckého geron - starý člověk, iatreia - léčení) je oblast medicíny, speciální lékařský obor. Geriatrická medicína shrnuje a zobecňuje napříč všemi obory seniorskou problematiku zdravotního a funkčního stavu, specifických potřeb geriatrických pacientů, zvláštnosti ve výskytu, klinickém obraze, průběhu, vyšetřování, léčení, prevenci i sociálních souvislostech chorob ve stáří. V širším slova smyslu jde o klinickou gerontologii, v užším slova smyslu jde o specializační obor, který je v různých státech různě vymezován, obvykle jako obor vycházející z vnitřního lékařství.“¹³

1.4 Změny ve stáří

Každý člověk prožívá svůj život jedinečným způsobem a nelze jednoznačně definovat aspekty, které stáří provázejí a jsou pro vyšší věk typické, ale lze se shodnout na významných aspektech, které provázejí stáří většiny lidí vyššího věku. Změny se odehrávají v rovině tělesné, psychické i sociální.

Tělesné změny: změna vzhledu, úbytek svalové hmoty, změny termoregulace, změny činnosti smyslů, degenerativní změny smyslů, kardiopulmonální změny, změna v trávicím systému – trávení a vyprazdňování, změny vylučování moči, změny sexuální aktivity.

Psychické změny: zhoršení paměti, obtížnější osvojování nového, nedůvěřivost, snížená sebedůvěra, sugestibilita, emoční labilita, změny vnímání, zhoršení úsudku.

Sociální změny: odchod do penze, změna životního stylu, stěhování, ztráty blízkých lidí, osamělost, finanční obtíže.¹⁴

Ve stáří se musí člověk postupně vyrovnávat s různými změnami a životními událostmi, které mohou pozitivně či negativně ovlivňovat schopnosti a možnosti starého člověka jeho sociální role i subjektivní vnímání okolního světa. Samotný odchod do důchodu může celkově ovlivnit nejen osobnost seniora, ale rovněž i postoj k sobě sama i k druhým lidem. Adaptaci na důchod mohou ovlivňovat různé faktory, např. to, kdy k odchodu do důchodu došlo, zcela evidentně záleží na zdravotním stavu člověka a jeho

¹³ KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 49. ISBN 80-7184-366-0.

¹⁴ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematiké situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007, s. 12. ISBN 978-80-247-2170-5.

celkové připravenosti na stáří, finanční situaci či zcela nepochybně i na rodinném zázemí.¹⁵

Přechod z plného zaměstnání do důchodu charakterizuje Křivohlavý jako přechod z jedné místnosti do druhé.¹⁶ Odchod do důchodu Vágnerová dělí do několika fází, které mohou trvat různě dlouhou dobu:

Fáze přípravy na důchod - příprava na stáří do určité míry závisí na celkovém postoji člověka k této životní etapě, která je obecně považována za méně radostné období. Tento postoj pak značně ovlivňuje očekávání a představy člověka o změnách, které jej ve stáří budou čekat, i vlastním životě, který se již nebude prioritně řídit prací, resp. zaměstnáním. Člověk začne zvažovat různé výhody a nevýhody, které se budou vztahovat k nové sociální pozici důchodce.

Fáze bezprostřední reakce na změnu - nastává ve chvíli přechodu z aktivní do pasivní fáze života, kdy člověk opustil dosavadní životní styl, ale ještě si nestihl vytvořit styl nový. Odchod ze zaměstnání může být doprovázen rozmanitými pozitivními pocity a velkými plány do budoucna. Mohou se však naopak objevit i pocity rozpadu vnitřní integrity, nejistoty a obav z budoucnosti. Někteří lidé mohou ještě v této době dodržovat naučené stereotypy, i když už pozbývají svůj smysl (např. vstávat brzy ráno). Jiní přebytek volného času věnují různým činnostem a zájmům, kterými se dříve kvůli práci nemohli zabývat, nebo naopak nedělají vůbec nic.

Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci - po odeznění prvních reakcí může z ničeho nic přijít vnitřní neklid, nejistota nebo apatie. Člověk může cítit vnitřní prázdnotu, protože mu chybí pravidelná činnost a s tím spojené i povinnosti. Již si do sytosti užil dlouhou dovolenou a odpočinek a nyní cítí zklamání, protože to není to, co očekával. Teprve až v tuto chvíli si senior uvědomuje, že se jeho život definitivně změnil a že jej čeká rozhodnutí, jak využije zbývající čas.

Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu – adaptace na stáří vede k vytvoření nových sociálních rolí a změnám žebříčku hodnot. Postupně

¹⁵ MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006, s. 8. ISBN 80-7013-346-4.

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 24. ISBN 978-80-247-3604-4.

dochází ke stabilizaci nového životního stylu a programu. Člověk si vytváří nové stereotypní návyky, které mohou přispět k udržení dlouhodobější osobní spokojenosti.¹⁷

Tabulka č. 1: Změny ve stáří před odchodem a po odchodu do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (zaměstnavatel)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid
úspěch	osobní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebevydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
seberealizace	sebepoznání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Zdroj: ONDRÁKOVÁ, J. a kol. 2016 s. 12

¹⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 361-363. ISBN 978-80-246-1318-5

1.5 Starý člověk a rodina

„Rodina představuje pro každého člověka bez rozdílu věku, zázemí a jistotu, rozvíjí aktivity ve stáří. Ve stáří znamená dobře fungující rodina záruku pomoci psychické, fyzické i hmotné v případě nesoběstačnosti starého člověka. Důležité jsou možnosti vůle, motivace a snaha rodiny pomoc poskytnout. Význam i způsob bydlení rodiny, vzdálenost blízkých či příbuzných osob. Rozhodující je také společenské, klima, morálka, společenské i rodinné tradice, podpora legislativní a ekonomická.“¹⁸

Rodina hraje v našem životě hlavní roli, je to skupina, která nás ovlivňuje, skupina, ve které probíhá socializace a komunikace mezi jednotlivými členy. Zejména ve stáří je rodina a dobré mezigenerační vztahy jedním z nejdůležitějších aspektů ovlivňující kvalitu stáří. Rodina má své specifické poslání a funkce, které u ostatních skupin schází.

Rodina je základní primární skupina. Primární skupinou je rodina označována, neboť je prvořadá a prvním prostředím, do kterého se člověk dostává. Neformální skupinou je z hlediska vztahů, které v rodině vznikají na základě citu, lásky, intimity a přátelství. Rodinu můžeme také definovat jako jednu z nejdůležitějších sociálních skupin a institucí, založenou na manželství, rodičovství nebo sourozenectví, která je chráněná zákonem. Je rovněž určitým společenstvím osob, které spojuje příbuzenství manželské nebo pokrevní. Rodinu zpravidla tvoří rodiče a jejich děti, to je tzv. malá rodina. Opakem malé rodiny je vícegenerační, tzv. velká rodina. Velkou rodinu tvoří tři, čtyři popřípadě pět generací pokrevních příbuzných.¹⁹

1.5.1 Mezigenerační vztahy

Každá generace má jiné názory, vyznává jiné hodnoty a má rozdílný pohled na svět. Nedílnou součástí dobře fungujících vztahů je vzájemné pochopení a porozumění, čímž se jednotlivé generace obohacují navzájem. Dobré vztahy mezi dětmi, rodiči a prarodiči ovlivňují duševní pohodu všech. V případě nezájmu, lhostejnosti a vzájemného nepochopení mohou mezi nimi vzniknout spory, hádky a neshody. Vztahy v rodině jsou

¹⁸ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, s. 47. ISBN 80-246-0326-8.

¹⁹ HAŠKOVCOVÁ, H. a kol. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 53. ISBN 978-80-87109-19-9.

ovlivňovány také tím, jaké k sobě navzájem zaujímáme postoje i jaký pohled a jaké názory máme na starší či mladší generaci.²⁰

Nepřátelské až agresivní, antagonistické stanovisko je důkazem narušených vztahů, ve kterých převažuje stálé nepřátelství, neshody a rozepře. Příčinou těchto vztahů může být přísná výchova v rodině, poruchy chování nebo toto nastává i vlivem dlouhodobého soužití generací navzájem, kde jsou velké názorové a věkové rozdíly. Nepřátelské stanovisko má špatný vliv na vývoj a výchovu dětí v takovýchto rodinách. Děti si tyto vztahy osvojují a přenášejí si je následně do svých vlastních rodin.

Nekritické stanovisko patří do negativní formy postojů, které se objevují ve vztazích v rodinách. Nekritická stanoviska nebývají tak zřetelné jako předchozí postoj. Člen určité generace vidí klady, výhody, výjimečnost, úspěšnost a důležitost pouze ve vlastní generaci a ostatní potom podceňují, zlehčují a znevažují jejich problémy. Výsledkem nekritických postojů jsou časté konflikty v rodině.

Neutrální stanovisko je nestranný postoj, který zaujímají lidé, kteří jsou opatrní a nechtějí se dostat do problémů. Vybírají si tak „zlatou střední cestu“, která jim ulehčí řešení problémů mezi generacemi.

Pozitivní a přátelské stanovisko je nejlepším postojem především v rodinných vztazích. Takové stanovisko může zaujímat pouze člověk, který si je vědom vlastních předností i nedostatků a zároveň je vidí i u ostatních členů jiné generace. Pozitivní a přátelské postoje jsou založeny na rozumu, empatii, zkušenosti, na celkové vyspělosti jednotlivých členů a na dobré komunikaci.

Ambivalentní stanovisko je stanovisko dvojznačné, které vzniká na základě dobrých i špatných zkušeností z předchozích vztahů s jinými generacemi. V tomto postoji se prolínají jak negativní, tak i pozitivní emoce.²¹

1.5.2 Mezigenerační solidarita a péče o seniora

Solidarita nebo také svornost mezi lidmi, a především v rodinných vztazích, závisí na citových vazbách jednotlivých členů rodiny a soudržnosti rodiny. Solidarita se zpravidla odehrává mezi rodiči a jejich dětmi. Jedná se o vzájemně se podporující vztahy mezi členy rodiny. Starší členové rodiny se starají o soudržnost se svými dětmi, ale jejich děti

²⁰ CIBULEC, Jindřich. *Soužití tří generací*. Praha: Práce, 1980, s. 13. ISBN neuvedeno.

²¹ CIBULEC, J. a kol. *Soužití tří generací*. Praha: 1980, s. 16. ISBN neuvedeno.

se dnes více soustředí na svoji nezávislost a vlastní individualitu. Často také ovšem mladší generace odmítají postoje, hodnoty a tradice starší generace.²²

V rámci širší rodiny existuje povědomí nutnosti vzájemné podpory. Výpomoc v rámci rodiny je poskytována nezávisle na vzdělání, profesi či náboženském přesvědčení. Výpomoc je podmíněná vztahy a vazbami v rodině, vzdáleností bydliště, závisí na věku dětí a u pomoci dětem na rodinném cyklu rodičů. Rodinnou péčí o starého člověka nejčastěji zajišťuje manželka nebo manžel, jejich děti a partneři. Osobní péči nejčastěji zajišťují ženy, manželky, dcery nebo snachy. V rodinách se nejčastěji pečuje o rodiče, zestárlé příbuzné, invalidního manžela nebo postižené děti.

Každý člověk je rád doma, je to jeho přirozené prostředí, kde se cítí dobře a ani senior není výjimkou. Mělo by se dělat vše pro to, aby staří lidé mohli co nejdéle zůstat ve svém domově nebo bytě. Domov je místo, ke kterému mají lidé vazbu, kde prožívali nejen své radosti a životní úspěchy, ale i nezdary a neúspěchy. Jsou zde předměty, na které je člověk zvyklý, má je rád a má na ně vzpomínky. Místo, kam se většina z nás ráda vrací.²³

Pokud se rodina chce o seniora postarat, většina péči o seniora poměrně dobře zvládne. Zda se dospělé děti nebo vnoučata jednou postarají o své blízké ve své rodině, vypovídá mnoho skutečností dávno před tím, než se potřebná péče stane reálným problémem. V rodině, ve které žijeme, se formuje vztah k prarodičům a děti vidí, jak se rodiče starají o vlastní rodiče a je tedy logické, že i ony později uplatní totéž ke svým rodičům.

Děti by se měly postarat o své rodiče, tak jako se oni starali o ně, když byly malé. Pro někoho je to samozřejmost a jasná volba, ale pro někoho to může být komplikované a problematické. Pokud se rodina rozhodne, že bude o seniora pečovat, měla by splňovat řadu předpokladů, nejdůležitější předpoklad je chtít, umět a moci potřebnou péči poskytnout.

²² JEŘÁBEK, Hynek a kol. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Slon, 2013, s. 230. ISBN: 978-80-7419-17-6.

²³ JEŘÁBEK, Hynek a kol. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Slon, 2013, s. 161. ISBN: 978-80-7419-17-6.

2 VOLNÝ ČAS

Kapitola se zabývá volným časem seniorů, charakteristikou pojmu a jeho rozdělení, dále popisuje aktivní stárnutí, motivaci seniorů, využití volného času včetně možností volnočasových aktivit seniorů.

2.1.1 Charakteristika volného času

Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinnosti, doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat a děláme je dobrovolně. Pojem volný čas zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a v neposlední řadě dobrovolné společensky prospěšné činnosti. Tento čas je definován jako suma veškerého volného času, který člověku zůstává po splnění každodenních povinností a po zaměstnání.²⁴

Volný čas má své nezastupitelné funkce, mezi které patří zejména *regenerace pracovní síly* – rekreace, odpočinek, *regenerace duševních sil* – zábava, *rozvoj osobnosti* – sebepoznání svých možností a schopností, *seberealizace* – rozvoj nadání a talentu, *komunikace* – navázání nových sociálních vztahů, *integrace* – začlenění do společností a vrstevnických skupin, *sociální učení* – výchova další vzdělávání.

Každý jedinec má právo na volný čas bez ohledu na své pohlaví, sexuální orientaci, věk, rasu, náboženství či víru, zdravotní stav, postižení nebo ekonomické postavení. Do volného času nepatří sebeobslužné činnosti, základní lidská péče o svůj zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s chodem rodiny a domácnosti. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jakým je spánek, jídlo, hygiena nebo zdravotní péče.²⁵

²⁴ HÁJEK, B. a kol. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008, s. 8 ISBN 978-80-7367-473-1.

²⁵ Tamtéž, s. 10

2.2 Aktivní stárnutí a využívání volného času

„Aktivní stárnutí znamená smysluplné využívání volného času, dbát o dobré zdraví a bystrou mysl. Aktivní stárnutí znamená rozšiřovat si obzory a dělit se o to s ostatními lidmi. Aktivnější přístup umožňuje vidět svět veselejšíma očima, poznávat nové lidi a zdolávat nové výzvy.“²⁶

Ukončení pracovních povinností a odchod do důchodu jsou velkým zásahem do sociálních jevů a procesů každého člověka. Sociální pozice se náhle mění, a i když se mnohým ulehčí, mnozí ze seniorů mohou tyto změny vnímat jako frustrující, mají pocit izolovanosti a zbytečnosti. Je nezbytně nutné vytvářet stále nové programy, které vedou k dobré adaptaci na stáří a udržují dostatečnou aktivitu u lidí vysokého věku.²⁷

„Mnozí senioři stále pracují až do vyššího věku a realizují se v zaměstnání nebo si zvelebují domov či zahrádku. Dohánějí to, co nestihli v době ekonomické aktivity. Jiní senioři se účastní akcí klubu seniorů nebo kulturních akcí, které jsou pro ně pořádány jinou organizací, mají v oblibě výlety apod. Někteří senioři si dokonce stěžují na nedostatek času.“²⁸

Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Mnozí senioři se dnes dožívají vysokého věku, a i přes svůj pokročilý věk jsou stále soběstační, aktivní, plni energie a pozitivního smýšlení, což vede ke šťastnému prožívání stáří. Celkově je pro staré lidi velice důležité, aby se i přes svůj pokročilý věk stále věnovali co nejširšímu spektru zájmových činností a byli aktivní. To vše je nutné ovšem sladit s neméně důležitým odpočinkem.

„Aktivní život a aktivní stárnutí znamená, že se jednotlivec snaží zajistit si dobrou společnost, důstojnost, péči a seberealizaci. Aktivní stárnutí znamená plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, participaci a bezpečí zaměřeným na zvýšení kvality života v průběhu stárnutí.“²⁹

Všichni senioři nemají podmínky k tomu, aby aktivně prožili stáří. Nejčastěji se jedná o zhoršování zdravotního stavu, kdy pohyblivost, nemoci, únava nebo špatná fyzická kondice nedovoluje člověku být aktivním. Druhou nejčastější příčinou je ekonomické

²⁶ HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 24, 25. ISBN 978-80-247-4697-5.

²⁷ Tamtéž s. 29.

²⁸ Tamtéž s. 32.

²⁹ Tamtéž s. 23.

postavení a špatná finanční situace. Důchodové dávky bývají často jediným zdrojem příjmů, který staří lidé mají a ti jsou tak omezováni ve výkonu určitých aktivit.

O aktivitě ve stáří rozhodují čtyři dimenze. „*Jedná se především i společenskou atmosféru, individualitu člověka, zdravotní stav a nabídku možností. Dalšími velmi významnými prvky sociálního začlenění seniorů jsou bydlení a zaměstnanost, která přináší hmotné zabezpečení, sociální participaci, sociální kontakty a rytmus pracovního dne. K hlavním nástrojům prodloužení aktivního života patří zdravý způsob života, prevence onemocnění a posilování funkčního zdraví.*“³⁰

Benefity pohybové aktivity:

- redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky,
- redukce rizika rakoviny tlustého střeva,
- redukce rizika rakoviny prsu,
- zdravé a silné kosti,
- menší riziko nachlazení a chřipky,
- lepší kontrola hmotnosti,
- zvýšená energie,
- lepší spánek,
- nižší úroveň úzkostnosti a deprese,
- vyšší sebevědomí.³¹

2.2.1 Motivace seniorů

Motivace je hybnou pákou lidského chování. Chronické nemoci ve stáří a úbytek sil potlačuje u člověka rozvoj dosažených schopností a chuť nabývat nové poznatky, vědomosti a zkoušet nové věci. Lidé často sami sobě kladou otázku, proč vlastně usilovat o prožití něčeho nového. A právě v tomto okamžiku je nutná podpora. V takovém případě je nejdůležitější podpora rodiny a přátel.

³⁰ HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 24, 25. ISBN 978-80-247-4697-5.

³¹ BESS H. MARCUS, LEIGHANN H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha. Portál, 2010, s. 20. ISBN 978-80-7367-654-4.

V motivaci by měla být stanovena jasná pravidla, ale zároveň nesmí chybět humor a vstřícnost. Motivace je pevně spjata s prostředím, ve kterém senior žije. Právě prostředí by mělo seniorům umožnit dělat něco pro sebe a stále objevovat nové možnosti vedoucí k jejich rozvoji. Důležité je najít odvahu k přijetí nových podmínek a ke změně životního stylu. Senioři by měli být dost silní na to, aby čelili každodenním problémům a měli zároveň chuť nacházet nové možnosti k seberealizaci.³²

„Cílem motivování k pohybovým aktivitám je změna celkové orientace způsobu života tak, aby se pohyb stal jeho samozřejmou součástí. Jde především o zásadní změnu chování. Jedinec by měl nejprve uvažovat o možnosti věnovat se pohybovým aktivitám, pak je začít hledat a zkoušet, překonávat různé překážky, hlavně vlastní pohodlnost a zvyky, až se dostane k žádoucí pravidelnosti a pohybová aktivita se pro něj stane nepostradatelnou součástí způsobu života.“³³

2.3 Rozdělení volného času

Volný čas je možno posuzovat z mnoha různých pohledů. Například z pohledu ekonomického, sociologického, pedagogického či historického. Jednotlivé pohledy se mohou vzájemně prolínat.

Ekonomické hledisko – je velice důležité, kolik prostředků investuje společnost do zařízení pro volný čas. Volný čas jen nejen vzdělávací a výchovná činnost, ale i komerční odvětví. Zde je řazen zábavní průmysl, sportovní organizace, cestovní kanceláře nebo výrobce oblečení pro sport a volný čas.

Sociologické hledisko – je jedno z vlivů, které formuje člověka tak, že s ním lze lépe manipulovat a které nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí. Silně působícím sociálním vlivem jsou hromadné sdělovací prostředky, zejména televize a internet. Jejich působení je jistě v mnoha směrech pozitivní, ale jsou zde i mnohá nebezpečí.

Pedagogické hledisko – pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivity nejen dětí a mládeže, ale i u seniorů a měly by být uspokojovány potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů a poskytnutí pocit bezpečí a jistoty. Činnosti, které jsou motivované a usměrňované pedagogickým způsobem, poskytují

³² KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 81,82. ISBN 978-80-247-2169-9.

³³ BESS H. MARCUS, LEIGHANN H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha. Portál, 2010, s. 14. ISBN 978-80-7367-654-4.

příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností, sociálních vztahů.

Historické hledisko – přelomem chápání volného času se stala devadesátá léta 20. století a v jeho průběhu se věkové sociální a zájmové spektrum účastníků rozšířilo a volný čas více a více nabýval na významu. Historicky byl přikládán různý význam volného času jako takovému, byla různě chápána jeho důležitost a společenská významnost.³⁴

Volný čas lze také rozdělit na organizovaný a neorganizovaný. Organizovaným volným časem rozumíme takový čas, při kterém je za jeho přípravu, realizaci a výsledek činnosti pověřena určitá osoba. Jedná se o různá sdružení, spolky a organizace, které pracují se seniory. Neorganizovaným volným časem rozumíme individuální činnost, jakou je například sledování televize, luštění křížovek nebo trávení času na počítači. Volný čas lze rovněž rozdělit podle druhu vykonávané aktivity na aktivní trávení volného času a pasivní trávení volného času.³⁵

Volný čas můžeme rovněž dělit podle druhu:

- čas pracovní: tento čas je vždy spojen s určitou pracovní činností,
- čas vázaný: někdy je také označován jako polovolný. Zaměřuje se na výkon každodenních povinností jako je hygiena, spánek, stravování, péče o vlastní osobu nebo péče o děti,
- čas volný: tento čas je vymezen na činnosti, které si sami určíme, že chceme dělat,
- čas odpočinkový: zabýváme se v něm činnostmi, které jsou klidné a nejsou fyzicky ani psychicky náročné,
- čas rekreační: je vyplněn rekreačními činnostmi,
- čas zájmový: zde jsou zařazeny činnosti, které jsou zaměřeny na rozvoj individuálních potřeb daného jedince.³⁶

³⁴ PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 15. ISBN 978-80-7367-423-6.

³⁵ SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*, 2. vydání, Brno: Paido, 2004, s. 115. ISBN 80-7315-077-8.

³⁶ ŠERÁK M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, s. 28. ISBN 978-80-7367-551-6.

2.4 Volnočasové aktivity seniorů

Aktivita ve stáří zajišťuje psychické i fyzické zdraví. Pokud je člověk nečinný, může dojít v pokročilejším věku k urychlení procesů stárnutí, mohou se objevit deprese a celkový rozpad osobnosti. Naopak tomu aktivní prožívání stáří zpomaluje procesy stárnutí a člověk se tak cítí v lepší psychické pohodě.³⁷

Starší lidé mají větší potřebu odpočinku a je důležité, aby byla vyvíjená aktivita v souladu s nutným odpočinkem. „ *Aby byla činnost smysluplná, musí obsahovat určitá kritéria. Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a mít jasný účel. Dále by pak měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu.*“³⁸

Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Nejprve dochází k omezování pohyblivosti, poté dochází k poklesu rychlosti, síly a vytrvalosti. Sám přibývajícím věkem nezvyšuje zdravotní riziko pohybových aktivit, pokud jsou aktivity prováděny a přizpůsobeny pohybovému ústrojí a jsou vykonávány úměrně věku a fyzickým možnostem. Každodenní pohybová činnost zejména u seniorů by měla obsahovat cvičení, která jsou zaměřená na pohyblivost, pružnost a pevnost páteře a měla by respektovat momentální emocionální rozpoložení člověka. Dále by pak měla činnost splňovat funkci relaxační a protistresovou.³⁹

Zájmové činnosti jsou rozdělovány podle zájmové oblasti, do které daná činnost spadá:

- Rukodělné činnosti: zaměřují se především na rozvoj manuální dovednosti, na jemnou motoriku a představivost. Jedná se například o šití, práce s různými materiály, montáž, demontáž, puzzle, výroba keramiky atd.
- Technické činnosti: jedná se rovněž o druh rukodělné činnosti, kdy je důležitý smysl pro přesnost, technická představivost a konstrukční dovednosti. Zde se jedná například o modelářství nebo motokáry, kutilství apod.
- Přírodovědná zájmová činnost: základem této činnosti je ochrana životního prostředí. Dochází k seznámení s přírodními vědami. Do této kategorie spadají činnosti jako rybaření, pěstitelské nebo chovatelské činnosti např. včelařství,

³⁷ HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 24, 25. ISBN 978-80-247-4697-5.

³⁸ Tamtéž, s. 35.

³⁹ HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 46. ISBN 978-80-247-4697-5.

zahrádkaření, chov drobného zvířectva, myslivost či ornitologie, houbaření nebo entomologie.

- Estetickov ýchovné činnosti: rozvíjejí kreativitu, představivost a emocionální složku osobnosti. Jedná se o veškeré výtvarné činnosti, divadlo, hru na hudební nástroj, tanec nebo fotografování.
- Tělov ýchova a sport: rozvíjí fyzickou zdatnost, psychickou odolnost vůči stresu.
- Turistika: spojuje poznávání s prvky přírodovědnými a prvky tělov ýchovnými. Mezi činnosti vykonávané v této oblasti patří například nordic walking, vodní turistika, cykloturistika, víkendové či vícedenní pobyty v přírodě zaměřené na táborničení a další zajímavé činnosti.
- Společenskov ývední zájmová činnost: rozšiřuje poznatky o společnosti, její historii a tradici. Jedná se o jazykovou zájmovou činnost, například historii, filozofii nebo sběratelství.
- PC: ze všech výše uvedených oblastí se tato rozvíjí nejrychleji. Starší lidé tak mohou rozvíjet PC gramotnost a logické uvažování.
- Relaxační činnosti: do této činnosti spadá například návštěva lázní a různých wellnes pobytů, saunování nebo masáže.
- Vzdělávací činnosti: tato kategorie rozšiřuje získané vědomosti a poznatky. Lze sem zařadit například jazykové kurzy, počítačové kurzy nebo přednášky apod.⁴⁰

Pohybové aktivity, lze dělit do několika okruhů:

Léčebná tělesná výchova: zaměřuje se na lidi se změněným zdravotním stavem. Tato výchova probíhá pod vedením lékařů a zdravotníků ve zdravotnických, lázeňských či rekondičních zařízeních. Jedná se o dechovou gymnastiku nebo kondiční cvičení.

Zdravotní tělesná výchova: tato výchova je určena lidem se zdravotním omezením, například postižením apod. Organizují je sportovní oddíly či zájmová sdružení jakými jsou například různé kluby např. astmatiků, kardiaků, diabetiků, lidí po cévních mozkových příhodách apod.

Habituální tělesná výchova: tato oblast zahrnuje činnosti běžného života včetně rekreačních činností. Do této kategorie spadají činnosti jako rychlá chůze apod.

⁴⁰ BESS H. MARCUS, LEIGHANN H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha. Portál, 2010, s. 21, 22. ISBN 978-80-7367-654-4.

*Rekreační sport: lyžování, plavání, cyklistika apod.*⁴¹

2.4.1 Možnosti volnočasových aktivit seniorů na venkově

Spektrum zájmových činností, kterým se mohou senioři ve volném čase věnovat, je široké, nicméně záleží na tom, kde člověk žije. Zatímco se seniorům z města dostává široké nabídky možností, mají lidé na venkově pouze omezené možnosti. V kontextu s jejich zdravotním stavem a finančními možnostmi je velice malé procento starých lidí žijících na venkově, kteří vyhledávají aktivity dostupné ve městech a pravidelně za těmito aktivitami dojíždí.

V místě svého bydliště, které čítá 570 obyvatel a kde je zhruba trvale 180 trvale žijících seniorů, kteří jsou starší šedesáti let, mají senioři následující možnosti využití volného času.

Senioři mají možnost navštěvovat místní knihovnu, která je otevřená jednou týdně. Dvakrát týdně mají lidé možnost kondičního cvičení a posilování v místním zámku pod vedením dobrovolníka. Dalšími dostupnými aktivitami jsou například nově otevřená místní posilovna nebo členství v některých z místních spolků. Členství ve spolku nabízí například spolek žen, které každoročně pořádají řadu kulturních akcí včetně pořádání Růžičkového plesu, který má na vesnici zhruba šedesátiletou tradici. Ženy rovněž pořádají různé zájezdy, výlety a exkurze a společně se schází zhruba jednou měsíčně. Spolek v místě mají rovněž dobrovolní hasiči, myslivci a zahrádkáři. Místní spolky jsou hojně navštěvovány právě seniory.

Jednou týdně se v místním pohostinství scházejí někteří senioři na karetní hry. Dalšími aktivitami, kterých se mohou lidé účastnit, jsou venkovské plesy, které jsou pořádány jednotlivými složkami. Jedná se zejména. Jsou zde pořádány zhruba čtyři plesy ročně, Obecní ples, Růžičkový ples, Hasičský ples a Maškarní ples. I zde se místní senioři velmi aktivně podílejí na činnosti spojené s pořádáním.

Své aktivity má i myslivecké sdružení, které v rámci své činnosti v zimě přikrmují zvěř, schází se na brigádách, udržují posedy, pořádají myslivecké léče a udržují místní rybníky. V současné době se podílí i na znovuoživení památek.

Jednou z aktivit, kterou preferují někteří senioři je včelařství. Dalšími aktivitami, které senioři hojně navštěvují, jsou fotbalová utkání místních sportovních klubů. Zároveň

⁴¹ HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, s. 45. ISBN 978-80-247-4697-5.

se také podílí na pořádání akcí, jakými jsou například Setkání důchodců, Setkání rodáků či podpora akcí, které obec pořádá.

Senioři se také vzájemně pravidelně navštěvují a udržují tím sociální vztahy. Společně jezdí i na rekreace. Velice oblíbené jsou zvýhodněné wellnes pobyty. Pro některé věřící je zásadní pravidelná návštěva místního kostela spojená s bohoslužbou.

Většina seniorů se věnuje aktivitám, které jsou jim dostupné v místě jejich bydliště. Aktivit pořádaných pro seniory ve městech se zúčastňuje pouze malá část lidí z venkova. Tito lidé nejčastěji navštěvují vzdělávací, kulturní akce a odpočinkové činnosti.

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Tato kapitola se zabývá významem dalšího vzdělávání pro seniory, kteří mají chuť zkusit něco nového a chtějí se i přes ukončenou etapu produktivního věku stále učit novým věcem, nabývat nové poznatky nebo se jen zapojovat o kolektivu svých vrstevníků, aby neztratili sociální vazby. Dále jsou zde popisovány funkce, formy, cíle a vzdělávací možnosti, které senioři mají.

3.1 Význam vzdělávání pro seniory

„Musíme dohlédnout na to, aby vzdělávání neopustilo jedince v okamžiku, kdy opouští školu; musí jej obklopovat v každém věku, všude tam, kde je potřebné a možné se učit.“

J. A. Condorceta (1791)

„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu dospělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“⁴²

Senioři jako cílová skupina vzdělávání tvoří skupinu specifickou a je nutné, aby jim i v oblasti vzdělávání byla věnována velká pozornost. V dnešní moderní době je těžké udržet krok s moderními technologiemi, kterým je nutné se přizpůsobit. Společnost se stále posouvá kupředu a na člověka jsou kladeny stále větší nároky a požadavky. To může znamenat velký problém i pro člověka, který je mladý, snáze se přizpůsobuje a učí novým věcem, natož potom pro staré lidi, kteří se už hůře učí, hůře zpracovávají nové poznatky a mají potíže s adaptací. I oni se ale chtějí seznámit s moderními poznatky, požadavky a formovat se v rámci dalšího vzdělávání. Pro mnohé z nich může fakt, že projdou školením či kurzem počítačové gramotnosti znamenat jediné možné zprostředkování kontaktu s rodinou a jejími příslušníky, kteří žijí v zahraničí nebo na druhém konci republiky. Oproti lidem v produktivním věku, kteří jsou často nuceni pracovními podmínkami, aby znovu vstoupili do vzdělávacího procesu, vstupují senioři do procesu vzdělávání již dobrovolně s cílem smysluplného strávení volného času.

⁴² ŠERÁK M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, s. 189. ISBN 978-80-7367-551-6.

„Záliby a činnosti, jež jsou tvůrcem potěšení, posilují funkce mozku a kognitivní funkce jako jsou paměť, pozornost představy, úsudek, myšlení, řeč apod.“⁴³

3.2 Funkce a cíle vzdělávání seniorů

Cílem vzdělávání seniorů je především:

- zlepšení kvality života prostřednictvím vzdělávacích programů,
- stimulace fyzického a duševního stavu seniorů,
- stimulace sociálních kontaktů,
- zvýšení sebevědomí,
- zapojení do komunitních aktivit.

Vzdělávací cíle je možné charakterizovat jako konkrétní soubor znalostí dovedností a vědomostí, které je pro vzdělávaného nutné si osvojit.

Z obecného hlediska lze vzdělávací cíle členit na:

- Kognitivní: jedná se o nabyté zkušenosti a dovednosti,
- Afektivní: reagování oceňování hodnoty, integrování hodnot a charakterní oblasti,
- Psychomotorické: imitace, manipulace, praktická cvičení, koordinace, automatizace a upřesňování.⁴⁴

Cíle se mohou lišit podle věkového období, ve kterém se senior nachází. Podle Šeráka existují tři fáze vzdělávání seniorů, které jsou rozděleny podle časového období. Nejprve je to proseniorská edukace, která souvisí s mezigeneračním porozuměním, později pak preseniorská edukace, která je určena pro přípravu na stáří a poté vlastní edukace seniorů. Každou fázi lze jinak definovat a v každé fázi jsou i jiné cíle vzdělávání.⁴⁵

Funkce vzdělávání jsou nejčastěji děleny podle primárního cíle výchovy a vzdělávání a podle specifického cíle vzdělávání.

Podle primárního cíle výchovy a vzdělávání se funkce dělí na:

- *vzdělávací*: získávání poznatků, informací, zkušeností,

⁴³ BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014, s. 95. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁴⁴ Tamtéž, s. 96.

⁴⁵ Tamtéž, s. 97.

- *kulturně-kultivační*: rozvoj osobnosti v oblastech uměleckých, kulturních a pohybových,
- *sociálně-psychologické*: oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita.⁴⁶

Podle specifického cíle vzdělávání se funkce dělí na:

- *preventivní*: informace a dovednosti jsou předávány a realizovány s předstihem. Tyto akce vedou k pozitivnímu prožívání stáří.
- *anticipační*: přispívají k pozitivní připravenosti na změny ve stylu života, zejména po odchodu do důchodu,
- *rehabilitační*: jsou určeny ke znovuobnovování a udržování fyzických i duševních sil jedince,
- *posilovací*: tkví v rozvoji zájmů, potřeb, dovedností a schopností jednotlivce. Je považována za jednu z nejdůležitějších funkcí. Přispívá k rozvoji a podpoře aktivit a ke kultivaci zájmů u lidí v postproduktivním věku. Podle charakteru působení může být tato funkce dělena na stimulační a kultivační,
- *kompensační*: vzdělávací činnosti kompenzují pokles sociálních kontaktů,
- *aktivizační*: začlenění se do současné společnosti,
- *komunikační*: komunikace nejen v rámci okolí, ale s celou společností,
- *relaxační*: plnohodnotné trávení volného času vedoucí k celkové harmonii člověka,
- *mezigenerační porozumění*: je orientována na prevenci a řešení mezigeneračního napětí.⁴⁷

3.3 Formy vzdělávání seniorů

Starších lidí v postproduktivním věku stále přibývá a je důležité, aby i přes svůj pokročilý věk plnili v současné společnosti svoji nezastupitelnou úlohu. I přes zdravotní a sociální problémy mohou senioři žít plnohodnotný, harmonický a aktivní život, který je bude uspokojovat. Pro to, aby starší lidé mohli takto žít, je nutné vytvoření podmínek a zajištění dostatku možností k jejich seberealizaci.

⁴⁶ BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014, s. 98. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁴⁷ Tamtéž s. 99.

„Je zde evidentní potřeba nabídnout seniorům širokou škálu vzdělávacích a volnočasových možností. Tvořivá a pestrá aktivita v seniorském věku, s odpovídající terénní péčí a navyšováním vhodných bytů pro seniory, mohou napomoci ke snižování počtu požadavků na speciální zdravotní péči a počet seniorů žádajících o pobytové zařízení.“⁴⁸

V postproduktivním věku jsou formy vzdělávání seniorů různorodé. Vzdělávání seniorů u nás realizuje nespočet neziskových organizací, spolků a řada univerzit. Seniorům nabízí speciální kurzy a programy s cílem umožnit jim smysluplné využití volného času a umožnit jim rozšíření vědomostí, poznatků a dovedností. Nejčastějšími formami občanského a zájmového vzdělávání seniorů jsou přednášky, besedy, diskuze, tematické večery, zájmové kroužky či debatní fóra.⁴⁹

K nejnámější instituci, které pořádají vzdělávací programy pro seniory, patří Univerzita třetího věku, která spadá do oblasti tzv. neformálního vzdělávání. Dále jsou to potom Akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří nebo Virtuální univerzita a Univerzita volného času.

Univerzity třetího věku (dále jen U3V) – jsou specifickým zájmovým studiem, které je projektované přímo pro seniory a považuje se za součást celoživotního vzdělávání. Smyslem vzdělávání je osobní rozvoj. U3V vznikly jako vzdělávací příležitost pro stárnoucí a starou populaci. Na počátku byly aktivity Pierra Vellase v r. 1973 v Toulouse, ale posléze se vzdělávací činnosti rozšířily i do dalších zemí. V české společnosti začaly jako Univerzity třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci v r. 1986.⁵⁰

Akademie třetího věku (dále jen A3V) – jsou velice podobné jako U3V, mají velice podobný organizační systém a vzdělávací činnosti. A3V nemusí být provozovány pouze vysokými školami, nýbrž provozovatelem mohou být města, kraje, knihovny a jiné. Vzdělávací aktivity probíhají formou přednášek, seminářů a exkurzí. Oproti U3V neskládají její účastníci žádné závěrečné zkoušky ani nemusí vypracovávat ročníkové práce. Na základě prezentace dostanou senioři doklad o absolvování kurzu. Nejčastějším zřizovatelem A3V je Červený kříž, střední školy a kulturní střediska. První

⁴⁸ BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014, s. 107. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁴⁹ Tamtéž, s. 94.

⁵⁰ ONDRÁKOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Praha. Mervart Pavel, 2012, s. 45, 46. ISBN 978 – 80- 7465-038-3.

A3V byla zřízena v roce 1983 v Přerově. Hlavním smyslem A3V je motivovat seniory k aktivní činnosti.⁵¹

Kluby aktivního stáří – nabídka činností v klubech je široká a pestrá. Kluby nabízejí kromě vzdělávacích aktivit i kulturní vyžití a zaměřují se především na osobní rozvoj člověka. Poskytovanými aktivitami jsou zejména besídky, kulturní akce, výlety nebo tělovýchovné činnosti.⁵² Zřizovatelem bývají často různé charitativní organizace nebo domovy pro seniory. Kluby jsou nejtypičtější formou setkávání seniorů.

Univerzita volného času (dále jen UVČ) – byla založena v roce 1993 v Praze. Studující nemusí mít žádné předchozí vzdělání k tomu, aby mohli UVČ navštěvovat, musí pouze splňovat podmínku dovršení zletilosti. Během studia neabsolvují studující žádné zkoušky a ani nedostávají po ukončení žádný certifikát o absolvování.

Virtuální univerzita třetího věku (dále jen VU3V) – cílem této formy vzdělávání je zprostředkovat a umožnit další vzdělávání seniorům, kteří se nemohou účastnit přednášek osobně. Jedná se o metodu distančního multimedialního vzdělávání. Senioři využívají ke studiu komunikační technologie a internet. Podmínkou studia je znalost práce s počítačem. Účastníky studia mohou být lidé starší padesáti let nebo lidé, kteří mají status důchodce či invalidní důchodce bez ohledu na věk. Výuka může probíhat kdekoliv, kde je přístup k internetu. Mohou to být knihovny, domovy pro seniory nebo školy⁵³

⁵¹ BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014, s. 112. ISBN 978-80-7452-039-6.

⁵² ONDRÁKOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Praha. Mervart Pavel, 2012, s. 46. ISBN 978 – 80- 7465-038-3.

⁵³ BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014, s. 113. ISBN 978-80-7452-039-6.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Provedený výzkum měl za úkol zhodnotit využívání volného času seniorů na venkově, zda aktivně využívají volný čas a jak se senioři staví k dalšímu vzdělávání ve svém věku.

Pomocí dotazníků bylo zjišťováno, jak senioři tráví svůj volný čas.

4.1 Cíle výzkumu

Na základě empirického výzkumného šetření analyzovat názory seniorů na využívání volného času a zpřehlednit nabídku možností, které senioři na vesnici mají. Kvantitativní výzkumné šetření se zaměřuje na postoje, představy, mínění a možnosti seberealizace seniorů z venkova v souvislosti s využíváním volnočasových aktivit.

4.2 Stanovené hypotézy

Předmětem výzkumu byly stanoveny tři hypotézy:

Hypotéza č. 1: Senioři žijící na venkově nejsou spokojeni s možnostmi nabízených volnočasových aktivit v místě jejich bydliště.

Hypotéza č. 2: Senioři nemají zpravidla zájem o další vzdělávání, neboť je nepovažují ve svém věku za podstatné a přínosné.

Hypotéza č. 3: Většina seniorů z venkova tráví svůj volný čas pasivně, neboť nabízené možnosti aktivního trávení volného času jsou pro ně finančně nedostupné.

4.3 Popis zkoumaného vzorku

Pro vyplnění dotazníků bylo osloveno 100 lidí žijících na vesnici, z toho ochotně vyplnilo a odevzdalo dotazník 76. Výzkumný vzorek tvořili lidé ze široké veřejnosti starší 60 let. Lidé, kteří tvořili výzkumný vzorek, byli vybráni náhodně.

Celkový počet respondentů byl 100, návratnost dotazníků byla 76 %, což činí 76 vrácených dotazníků, které byli lidé ochotni vyplnit.

4.4 Metoda výzkumu

Pro praktickou část své práce byl zvolen v této práci kvantitativní výzkum, a to metodou anonymního dotazníkového šetření formou prostého náhodného výběru.

Dotazníkové šetření bylo zvoleno z důvodu možnosti oslovení velkého počtu respondentů starší generace. Výzkum byl prováděn formou tištěných dotazníků, ukazuje se, že tato metoda je nejen nejrychlejší a nejpřesnější v získávání dat, ale i oslovení respondenti tento typ metody preferují. Celkem bylo osloveno 100 respondentů. Tištěná forma dotazníku byla zvolena z důvodu, že by starší lidé mohli mít problém s elektronickou komunikací. Respondentům byla navržena místa, kam mohli anonymně vyplněné dotazníky odevzdávat.

Dotazník obsahoval 21 otázek a dotazovaní byli požádáni o vyplnění dotazníku formou uzavřených, otevřených i polouzavřených otázek. Uzavřených otázek bylo v dotazníku celkem 15 a respondent zvolil jednu z nabízených možností. Polouzavřené otázky byly v dotazníku 2 a respondent vybral jednu z odpovědí a doplnil ji o vlastní názor. Otevřené otázky byly v dotazníku 4. Otevřené otázky pak umožňovaly respondentům rozepsat jejich odpověď.

Všechny předložené dotazníky byly anonymní, neboť díky anonymitě lidé často odpovídají pravdivěji. Dotazník je přiložen v příloze č. 1.

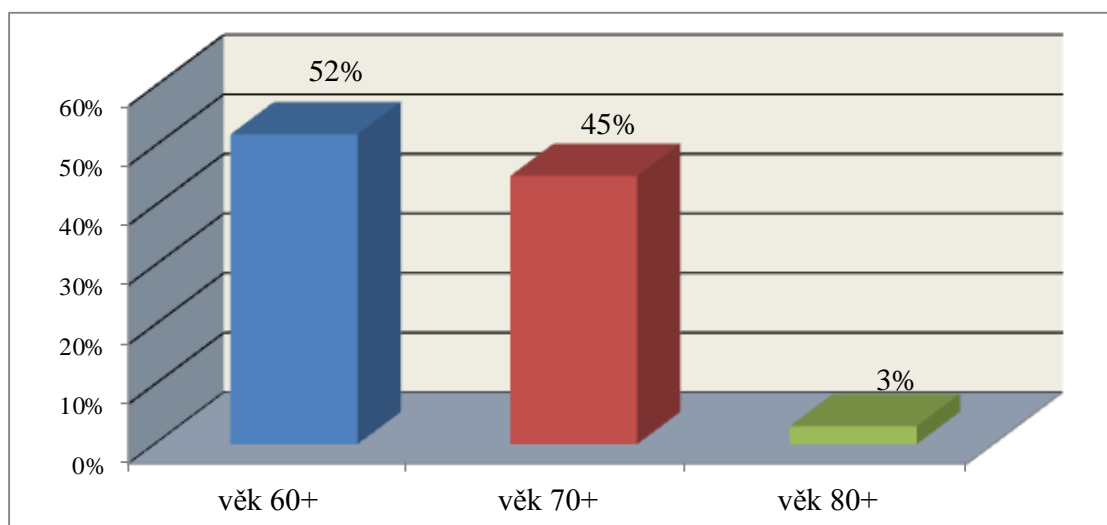
Součástí výzkumu jsou týdenní časové snímky vybraných seniorů, kteří vyplnili tabulky a zaznamenávali veškeré aktivní a pasivní činnosti v pravidelných časových intervalech. Týdenní časové snímky ochotně vyplnili 3 senioři a jsou přiloženy v příloze č. 2.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

U dotazovaných byl nejprve zjišťován jejich věk, pohlaví, jejich maximálně dosažené vzdělání, dále pak, jakým se věnují pohybovým aktivitám a jak jsou senioři spokojeni se životem v důchodu. Rovněž se zjišťovala jejich náplň volného času a činnosti, které ve svém volném čase preferují a jaký mají postoj, názor i povědomí o vzdělávání seniorů. Výsledky výzkumného šetření jsou následující.

Otázka č. 1: Kolik je Vám let? Tato otázka je vyobrazena v grafu č. 1.

Graf č. 1: Rozdělení dotazovaných podle věku

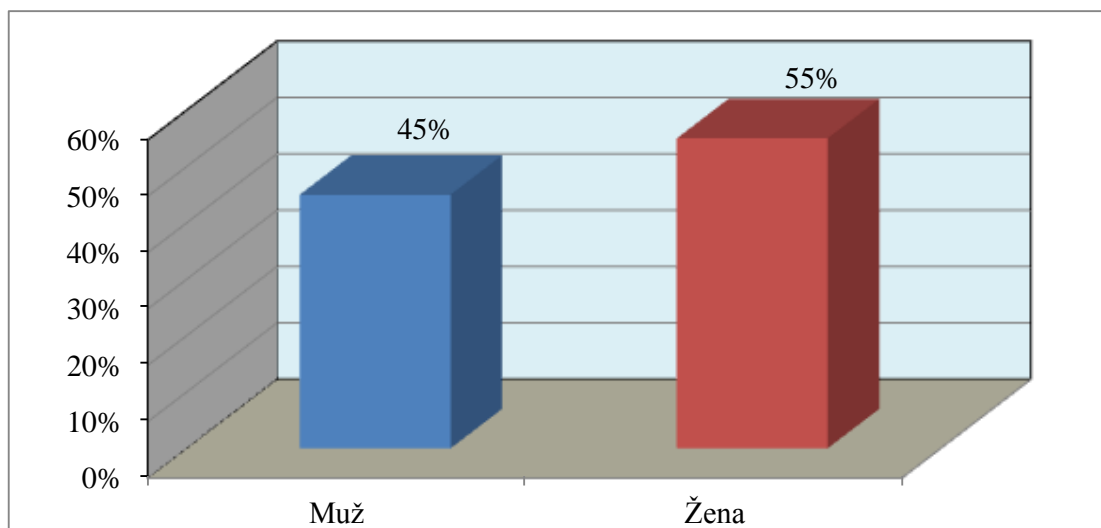


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Dotazovaní zde zvolili, do jaké věkové kategorie patří. Z tohoto grafu vyplývá, že 52 %, tj. 40 dotazovaných patří do věkové kategorie mezi 60-70 roky. Do kategorie 70-80 let spadá 45 %, tj. 34 respondentů. Do nejmenší skupiny respondentů starších 80 let patří 3 %, tj. 2 dotazovaní.

Otázka č. 2: Jaké je Vaše pohlaví? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 2.

Graf č. 2: Pohlaví dotazovaných

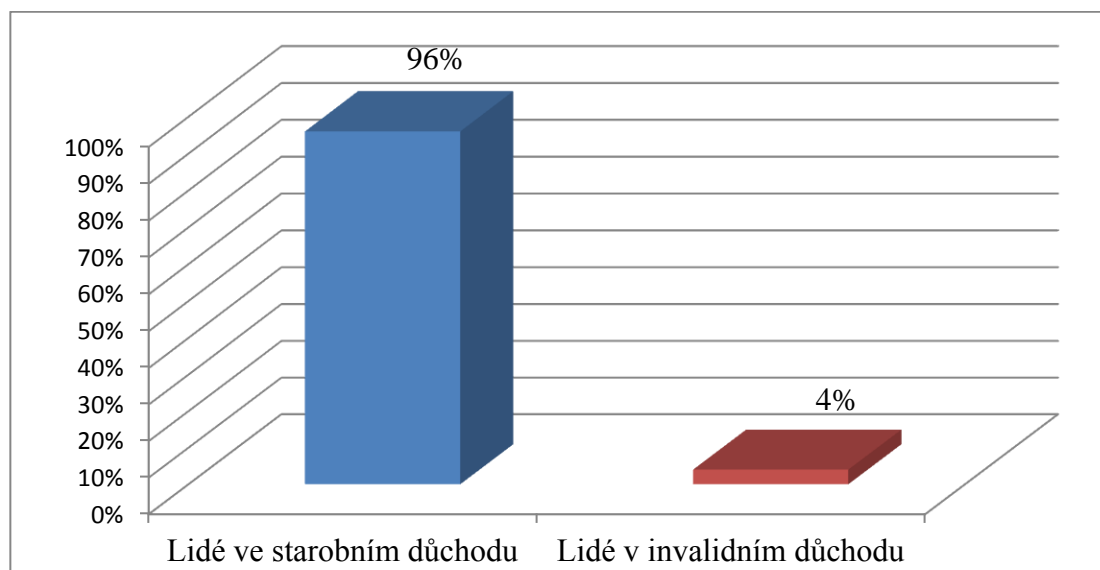


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z tohoto grafu vyplývá, že výzkumu se zúčastnilo 45 %, tj. 34 mužů a 55 %, tj. 42 žen. Z výše uvedených respondentů je 1 muž starší 80 let a 1 žena starší 80 let. 19 mužů je starších 70 let a 15 žen je starších 70 let. 26 respondentek je starších 60 let a 14 respondentů je starších 60 let. Nejvíce dotazovaných je tudíž z věkové kategorie 60+ a to 40 respondentů z celkového počtu 76.

Otázka č. 3: Jaký pobíráte důchod? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 3.

Graf č. 3: Rozdělení respondentů podle druhu důchodu

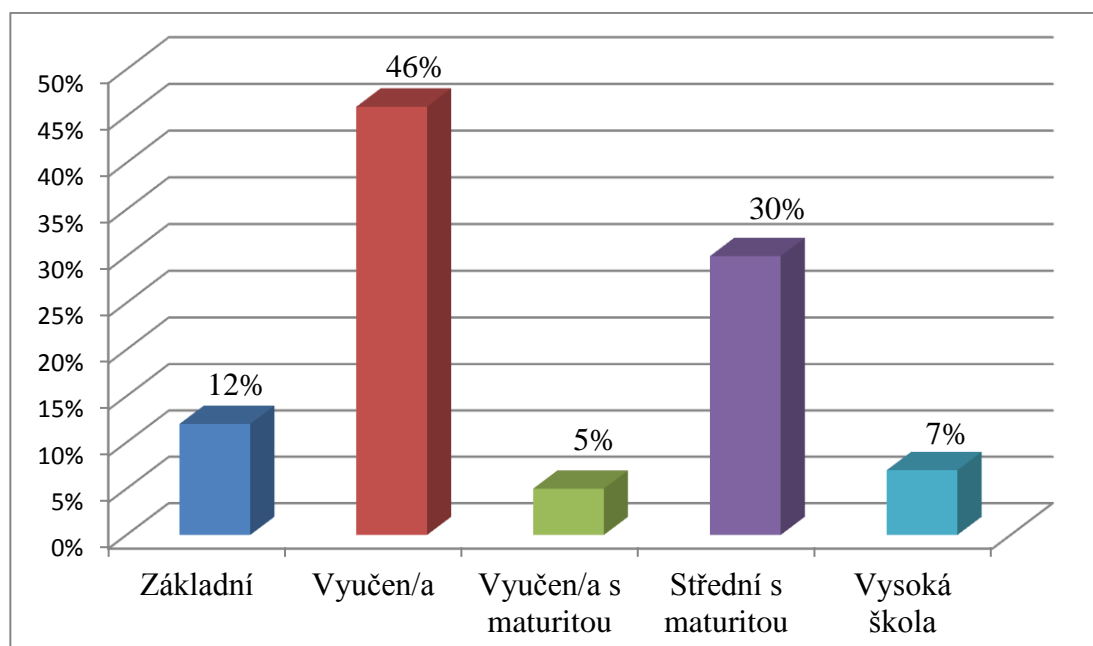


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Dotazovaní zde zvolili, jaký pobírají druh důchodu. Z tohoto grafu vyplývá, že 96 %, tj. 73 dotázaných respondentů pobírá starobní důchod. Pouze 4 %, tj. 3 respondentů pobírá invalidní důchod. Z toho je ve starobním důchodu 42 žen a 31 mužů a 3 muži jsou v důchodu invalidním.

Otázka č. 4. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 4.

Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání

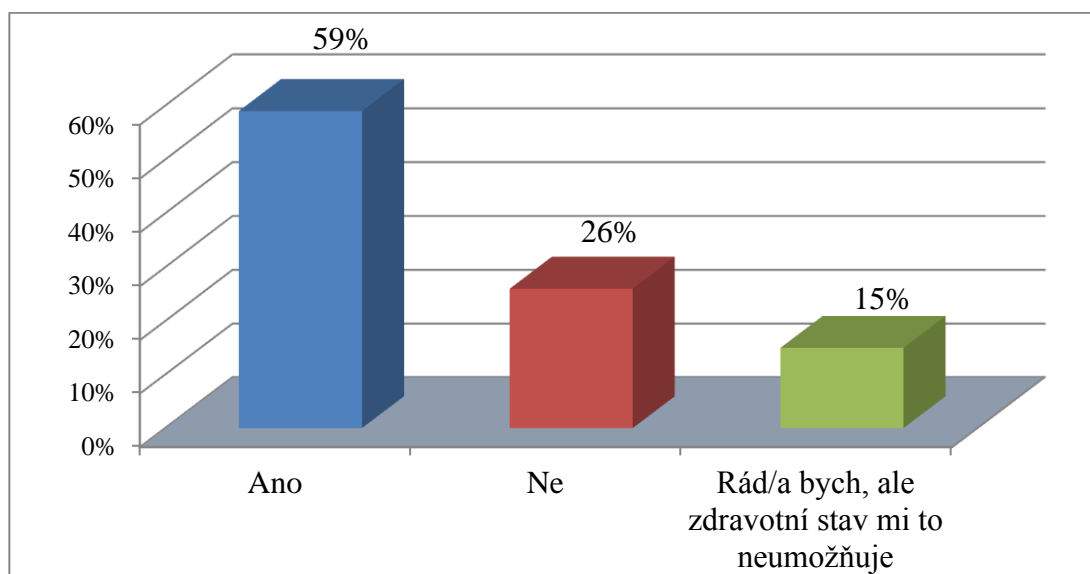


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z tohoto grafu vyplývá, že 12 %, tj. 9 respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, má základní vzdělání. 46 %, tj. 35 dotazovaných jsou vyučeni a 5 %, tj. 4 má maturitu. Dalších 30 %, tj. 23 dotázaných má střední vzdělání s maturitou a 7 %, tj. 5 má vysokoškolské vzdělání. Základní vzdělání ve výzkumném šetření má 1 muž a 8 žen, vyučeno je 21 mužů a 14 žen. Vyučeno s maturitou jsou 3 muži a 1 žena a středoškolské vzdělání má 6 mužů a 17 žen. Vysokoškolské vzdělání mají 3 muži a 2 ženy.

Otázka č. 5: Jaké se v současné době věnujete pohybové aktivitě? Tato otázka je znázorněna v grafu č. 5.

Graf č. 5: Pohybové aktivity

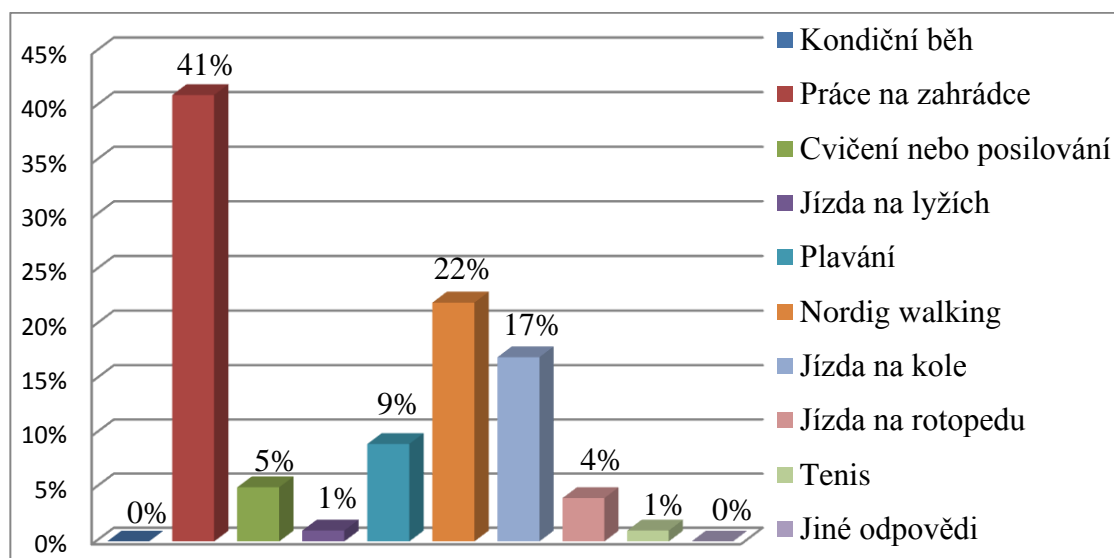


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

V tomto grafu dotazovaní měli odpovědět, zda se v současné době věnují některé z pohybových aktivit. Nejpočetnější skupina 59 %, tj. 45 dotazovaných se věnuje pohybovým aktivitám. 26 %, respondentů tj. 20 se žádné pohybové aktivitě nevěnuje a 15 %, tj. 11 by se rádi pohybu věnovali, nicméně jim to jejich zdravotní stav neumožňuje. Z těchto výsledků dále vyplývá, že pohybové aktivitě se v současné době věnuje 1 žena starší 80 let, 7 žen starších 70 let a 21 žen starších 60 let. Dále pak se pohybové aktivitě věnuje 1 muž starší 80 let, 7 mužů starších 70 let a 8 mužů starších 60 let. Pohybové aktivitě se nevěnuje 7 žen, z toho 3 jsou starší 60 let a 4 ženy jsou starší 70 let. Pohybu se rovněž nevěnuje 13 mužů, z toho 9 starších 70let a 4 muži starší 60 let. Zdravotní stav nedovoluje vykonávat pohybovou aktivitu 6 ženám a 5 mužům, z toho 3 ženy jsou starší 60 let a 3 ženy starší 70 let. Pohybové aktivitě z důvodu zdravotních komplikací se nevěnují 3 muži starší 70 let a 2 muži starší 60 let. Zajímavostí je, že pohybově aktivní jsou 2 vysokoškolsky vzdělaní senioři starší 80 let.

Otázka č. 6: Které z pohybových aktivit se věnujete pravidelně? Tato otázka je vyjádřena v grafu č. 6.

Graf č. 6: Kterou z pohybových aktivit vykonáváte pravidelně?

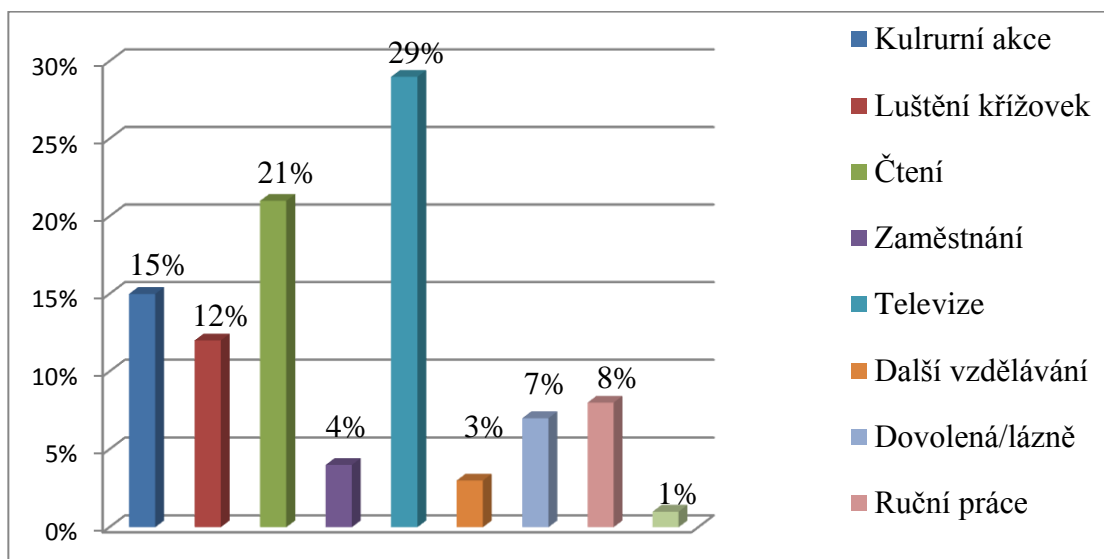


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Největší počet dotazovaných 41 %, respondentů tj. 31 se věnují práci na zahrádce. Kondičnímu běhu se nevěnuje ani jeden z dotázaných. Cvičení nebo posilování se věnuje 5 %, seniorů tj. 3. Jízdě na lyžích a tenisu se shodně věnuje 1 %, tj. 2 respondenti. Jízdě na kole naopak se věnuje velká část dotazovaných respektive 17 %, tj. 13. Plavání upřednostňuje 9 % tj. 7 seniorů a nordic walking provozuje 22 %, tj. 17 dotazovaných. Poslední skupinu tvoří 4 %, seniorů, tj. 3, kteří se věnují jízdě na rotopedu.

Otázka č. 7: Jak nejčastěji trávíte volný čas? Tato otázka je zobrazena v grafu č. 7.

Graf č. 7: Nejčastější trávení volného času

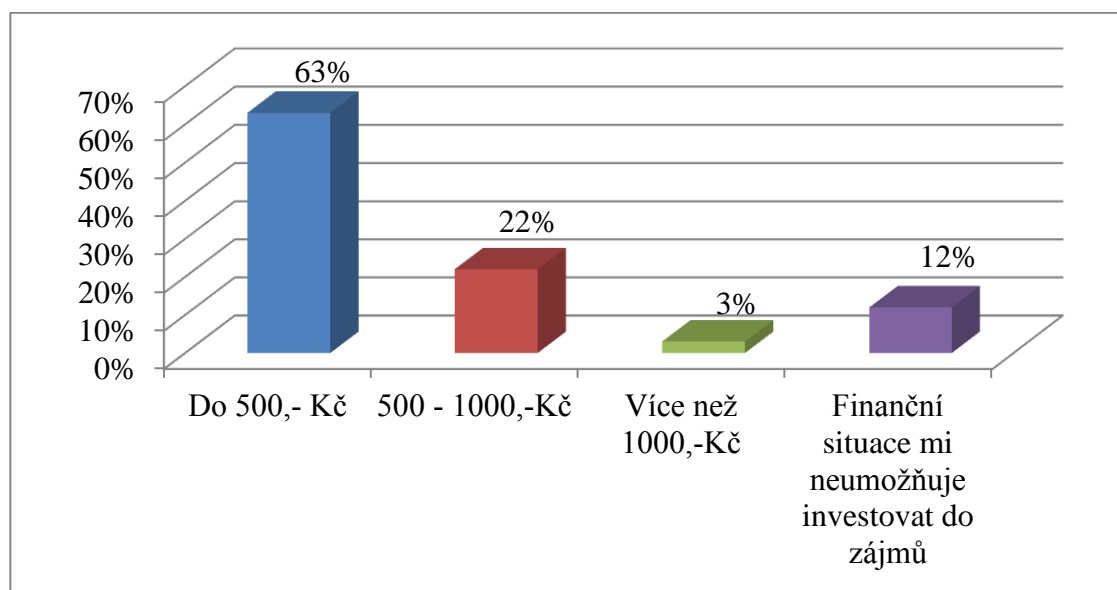


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Dotazovaní se měli vyjádřit k tomu, jak nejčastěji tráví volný čas. Z uvedených výsledků vyplývá, že 15 %, respondentů, tj. 11 ve svém volném čase navštěvuje kulturní a společenské akce. 12 %, tj. 9 dotazovaných rád luští křížovky a 21 %, tj. 16 čtou knihy. 4 %, tj. 3 stále chodí do zaměstnání a 29 %, tj. 22 seniorů sleduje televizi. Dalšímu vzdělávání se věnují 3 %, tj. 2 a na dovolené a rekreace jezdí 8 %, tj. 7 z dotázaných. Poslední skupinu tvoří 1 %, tj. 1 dotázaný, který nejčastěji tráví volný čas ručními pracemi.

Otázka č. 8: Jakou finanční částku investujete do svých zálib měsíčně? Tato otázka je znázorněna v grafu č. 8.

Graf č. 8: Finanční částky investované do zálib měsíčně

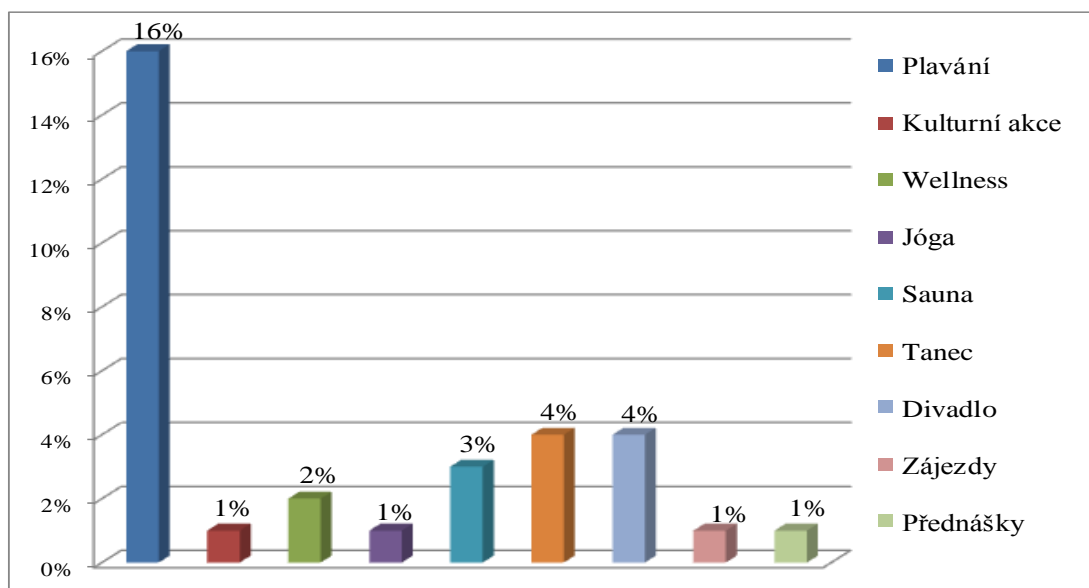


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z výše uvedených odpovědí můžeme konstatovat, že finanční částku 500,-Kč investuje do svých zálib a zájmů 63 %, tj. 48 dotazovaných. Částku 1000,-Kč investuje do svých zájmů 22 %, tj. 17 seniorů a více než 1000,-Kč měsíčně investují do volného času 3 %, tj. 2 respondenti. Naopak 12 %, tj. 9 dotazovaných nedovoluje finanční situace jakékoliv investice v zájmových činnostech.

Otázka č. 9: Navrhněte alespoň některou z aktivit, které byste rádi prováděli a nemáte ve svém okolí možnost ji vykonávat? Odpovědi jsou znázorněny v grafu č. 9.

Graf č. 9: Aktivity, které nemáte možnost vykonávat ve svém okolí



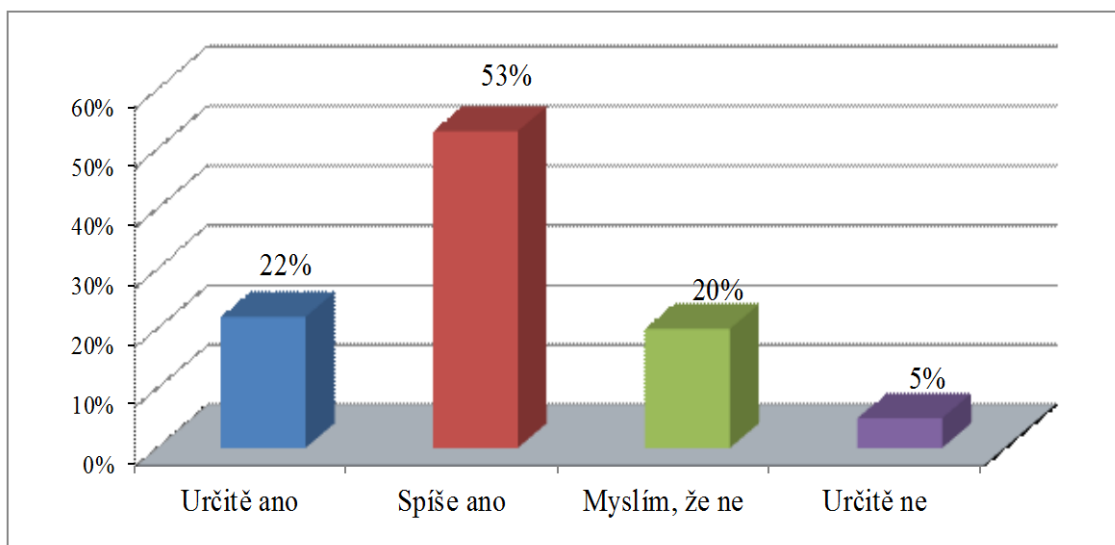
zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z tohoto grafu vyplývá, že 35 %, tj. 27 dotazovaných se domnívá, že nemají ve svém okolí možnosti aktivit, které by chtěli ve svém volném čase využívat. Naopak zbylých 65 %, tj. 49 respondentů je s aktivitami ve svém okolí spokojených a nabízené aktivity v rámci vesnice a jejího okolí jsou dostatečné pro jejich využití volného času. 16 %, tj. 12 respondentům chybí v místě jejich bydliště a blízkého okolí plavání. Nemají tak možnost celoročně využívat plavecký bazén. Nejbližší možnost nabízí město Domažlice a Kdyně, které jsou vzdálené cca 15-20 km od vesnice, ve které respondenti žijí. Více kulturních akcí chybí 1 %, tj. 1 dotazovanému. Wellness by uvítali 3 %, tj. 2 dotazovaní a jógu 1 %, tj. 1 respondent. Saunu postrádají 3 %, tj. 2 dotazovaní. Tanec i divadlo chybí 4 %, tj. 3 seniorům chybí tanec a 3 divadlo. 1 %, tj. 1 dotázanému chybí zájezdy, 1 %, tj. turistika a 1 %, tj. 1 seniorovi chybí přednášky. Jedna respondentka uvedla, že by ráda, kdyby bylo vystavěno wellness centrum v místě jejího zaměstnání, do kterého stále dochází a to v Meclově u Horšovského Týna.

Otázka č. 10: Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve svém okolí jako dostačující?

Tato otázka je znázorněna v grafu č. 10.

Graf č. 10: Je nabídka volnočasových aktivit ve Vašem okolí dostačující?

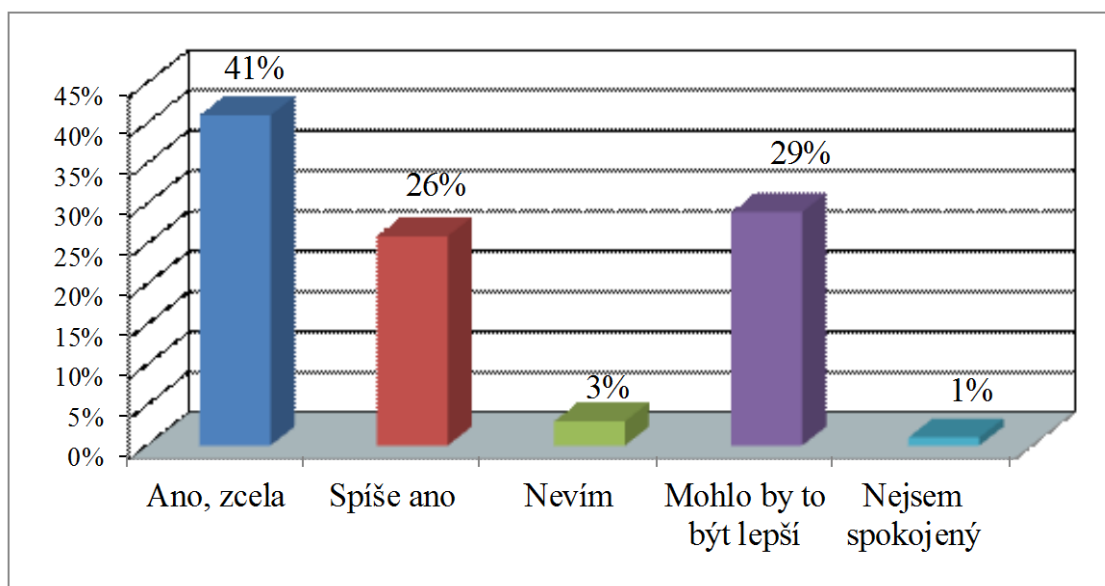


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Tento graf znázorňuje spokojenost respondentů s možností využití volného času v místě jejich bydliště. 22 %, tj. 17 respondentů míní, že určitě mají dostatečnou nabídku možností, jak efektivně trávit volný čas. 53 % respondentů tj. 40 seniorů si myslí, že jsou spíše spokojeni s nabídkou aktivit. 20 %, tj. 15 dotazovaných se domnívá, že nabídka volnočasových aktivit jim spíše nevyhovuje a 5 %, tj. 4 dotazovaní si myslí, že jim nabídka aktivit v jejich místě bydliště a blízkého okolí určitě nevyhovuje.

Otázka č. 11: Jste spokojený/á se svým životem v důchodu? Tato otázka je ilustrována grafem č. 11.

Graf č. 11: Míra spokojenosti se životem v důchodu

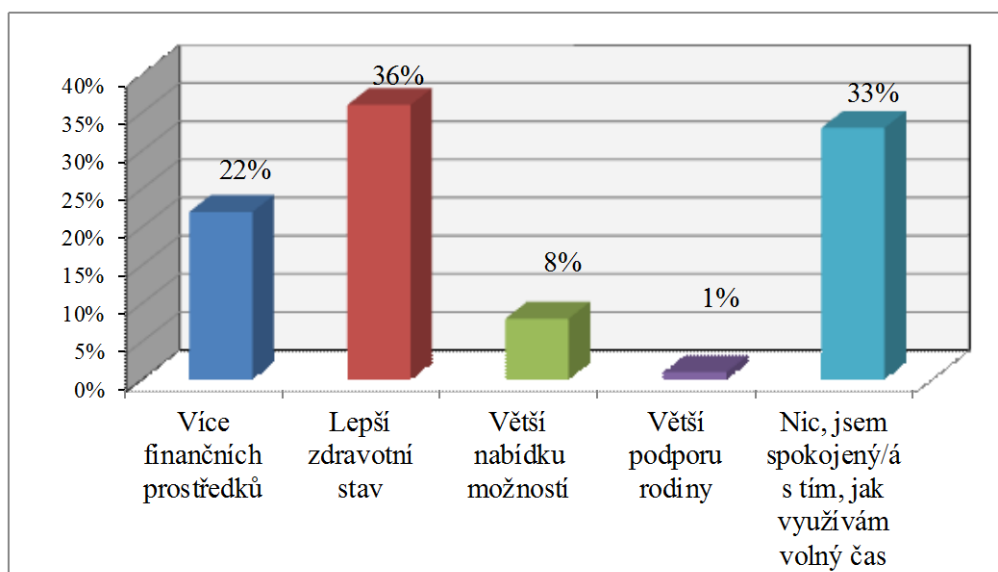


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

41 % respondentů, tj. 31 je zcela spokojených se svým životem i náplní volného času. 26 %, tj. 20 seniorů jsou spíše spokojeni a 3 %, tj. 2 neví, zda jsou spokojeni se životem v důchodu či nikoliv. 29 %, tj. 22 dotazovaných se domnívá, že by situace mohla být lepší a 1 %, tj. 1 respondent není se svým životem v důchodu vůbec spokojený.

Otázka č. 12: Co byste přivítali, aby se změnilo, abyste mohli provozovat volný čas podle svých představ? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 12.

Graf č. 12: Možnosti, které byste přivítali k lepšímu využití volného času

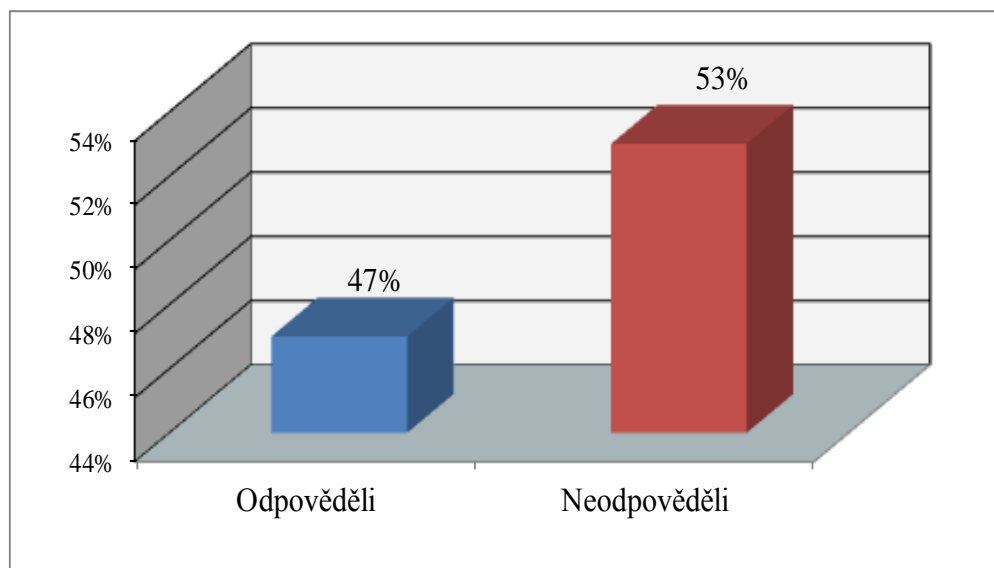


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

22%, tj. 17 dotazovaných by přivítali více finančních prostředků k tomu, aby mohli provozovat volný čas podle svých představ. 36 %, tj. 27 respondentů by rádi lepší zdravotní stav, 8 %, tj. 6 seniorů by uvítalo větší nabídku možností k využití volného času. 1 %, tj. 1 dotázaný by raději větší podporu rodiny při využívání volného času a 33 %, tj. 25 respondentů je maximálně spokojených s využitím volného času.

Otázka č. 13: Co pro Vás znamená volný čas? Tato otázka je vyobrazena grafem č. 13.

Graf č. 13: Význam volného času



zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Na otázku, co pro respondenty znamená volný čas, odpovědělo 47 %, tj. 36 respondentů, naopak 53 %, tj. 40 respondentů neodpovědělo na tuto otázku. 13 %, respondentů tj. 10 odpovědělo, že volný čas je pro ně odpočinek. Pro 4 %, tj. 3 respondenty znamená volný čas nemít žádné povinnosti a pro 4%, tj. 3 znamená volný čas to, že si mohou dělat, co chtějí. Ostatní odpovědi jsou po 1%. Volné odpovědi jsou uvedeny níže v tabulce.

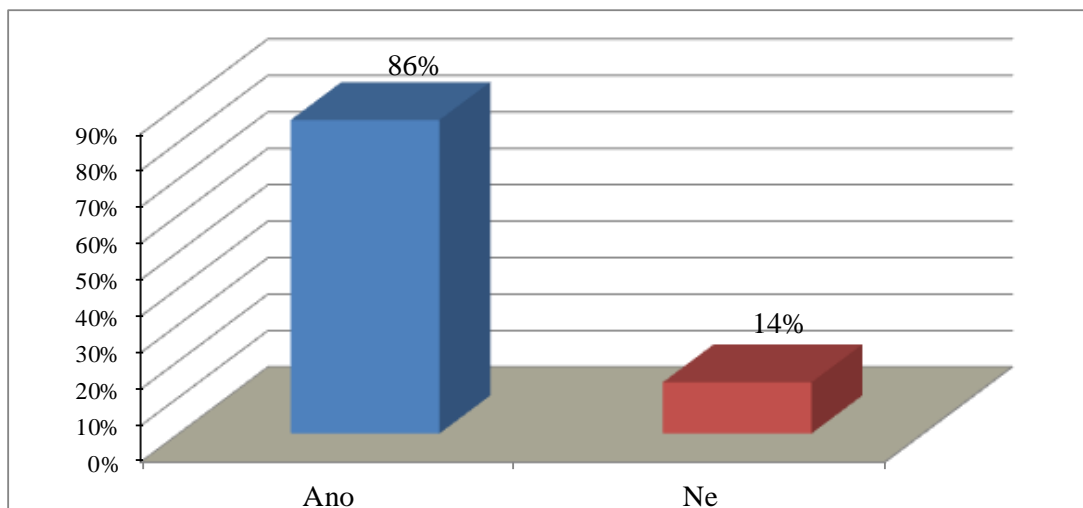
Tabulka č. 2: Odpovědi respondentů na otázku č. 13

ODPOVĚDI NA OTÁZKU: CO PRO VÁS ZNAMENÁ VOLNÝ ČAS?
Procházka s rodinou.
Aktivně strávený čas.
Mít možnost si vybrat to, čemu se chci věnovat.
Odpočinek. Tuto volbu zvolilo 10 respondentů.
Ležení na gauči
Výběr oblíbené aktivity.
Být s rodinou, procházky a výlety.
Příjemně strávený čas.
Procházka, kino, povídání s přáteli u kavičky, divadlo.
Být v přírodě s mužem a s vnoučaty.
Zájezdy a rekreace.
Svobodná volba činností.
Čtení a relaxace.
Žádné povinnosti. Tuto volbu zvolili 3 respondenti.
Práce na zahrádce.
Výlety, poznávání, historie.
Dělat si, co chci, podle vlastních představ. Tuto možnost zvolili 3 respondenti.
Hra s kapelou.
Počítač.
Televize.

zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Otázka č. 14: Slyšel/a jste o Univerzitě třetího věku? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 14.

Graf č. 14: Povědomí o Univerzitě třetího věku

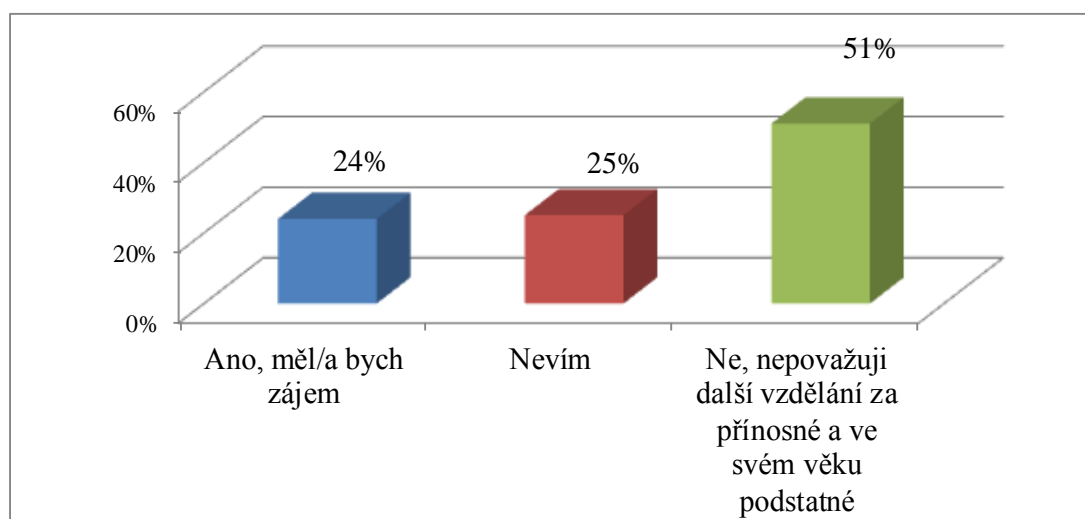


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

86%, tj. 65 respondentů se domnívá, že slyšeli o termínu souvisejícím se vzděláváním seniorů respektive o termínu Univerzita třetího věku. Naopak pouze 14 %, tj. 11 respondentů nikdy neslyšelo termín Univerzita třetího věku.

Otázka č. 15: Studium třetího věku nabízí možnost, jak si rozšířit své dosavadní znalosti, uvažovali byste ve svém věku o tomto studiu? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 15.

Graf č. 15: Využití možnosti studovat Univerzitu třetího věku

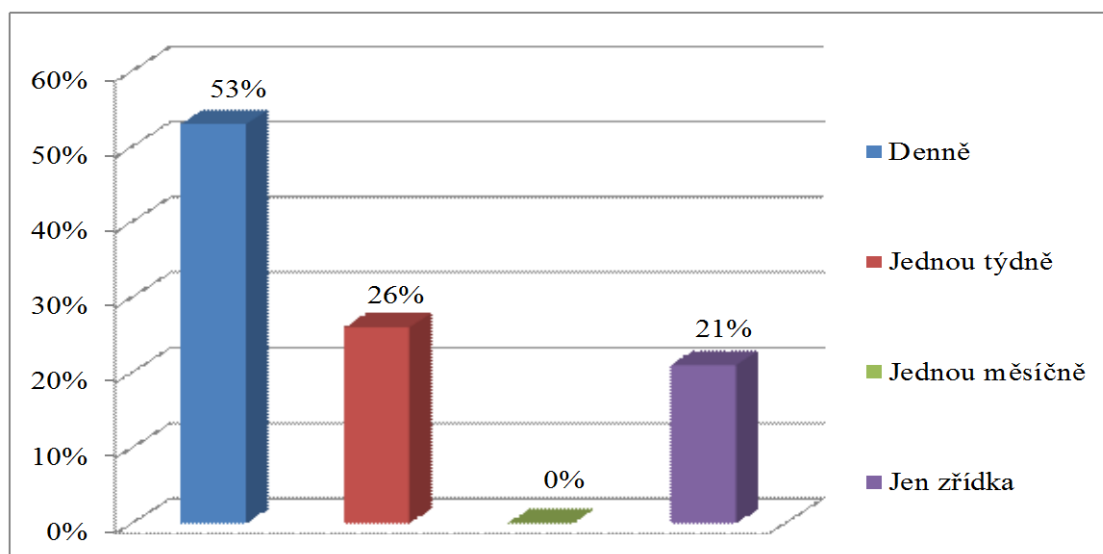


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Tento graf znázorňuje odpovědi dotazovaných, který vystihuje odpovědi respondentů na otázku, zda respondenti uvažují ve svém věku o rozšíření vědomostí studiem Univerzity třetího věku? 24 %, tj. 18 dotazovaných odpovědělo, že by mělo zájem o studium na Univerzitě třetího věku. 25 %, tj. 19 lidí neví, zda by o studium mělo zájem a 51 %, tj. 39 respondentů nemá zájem o studium, neboť nepovažují vzdělání ve svém věku za přínosné a podstatné.

Otázka č. 16: Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 16.

Graf č. 16: Četnost provozování volnočasových aktivit

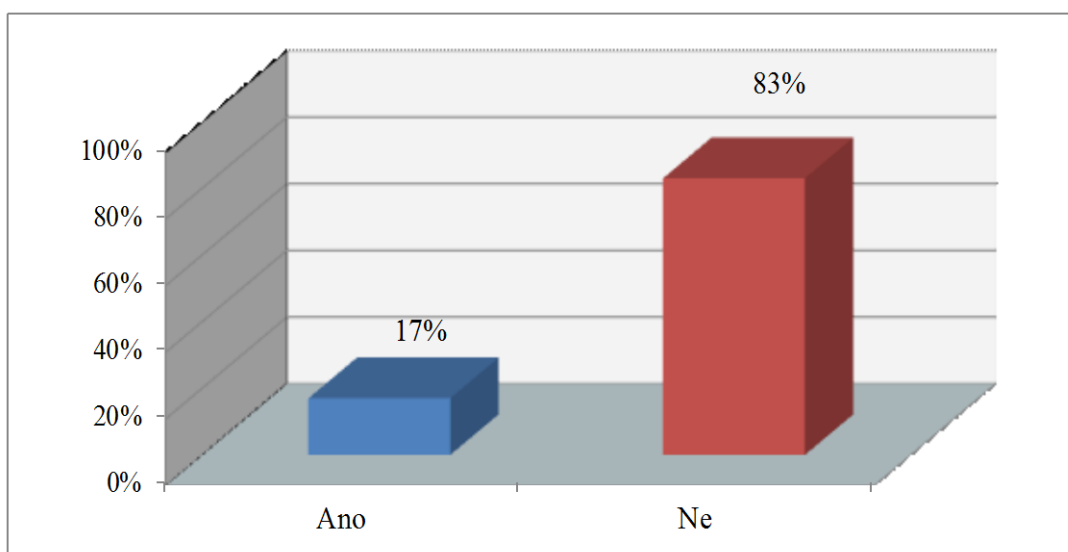


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

V tomto grafu je zaznamenána odpověď na otázku, jak často se věnujete volnočasovým aktivitám? 53 %, tj. 40 dotazovaných se věnuje volnočasovým aktivitám denně. 26 %, tj. 20 respondentů se věnuje volnočasovým aktivitám jednou týdně. Jednou měsíčně se nevěnuje volnočasovým aktivitám ani jeden respondent. Zřídka se věnuje volnočasovým aktivitám 21 %, tj. 16 seniorů.

Otázka č. 17: Navštěvovali jste v důchodu nějaký vzdělávací kurz nebo rekvalifikaci? Tento dotaz je ilustrován grafem č. 17.

Graf č. 17: Účast na vzdělávacích akcích v důchodu



zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Uvedený graf znázorňuje odpovědi respondentů, kdy byli dotazováni, zda v důchodu navštěvovali nějaký vzdělávací kurz či rekvalifikaci. Z uvedených odpovědí vyplývá, že 83 %, tj. 63 dotazovaných nenavštěvovali v důchodu některý vzdělávací kurz či rekvalifikační kurz a 17 %, tj. 13 jich vzdělávací akci či rekvalifikaci navštěvovali. Z níže uvedené tabulky jsou patrné odpovědi některých seniorů, kteří využili možnosti volné odpovědi k výše uvedené otázce.

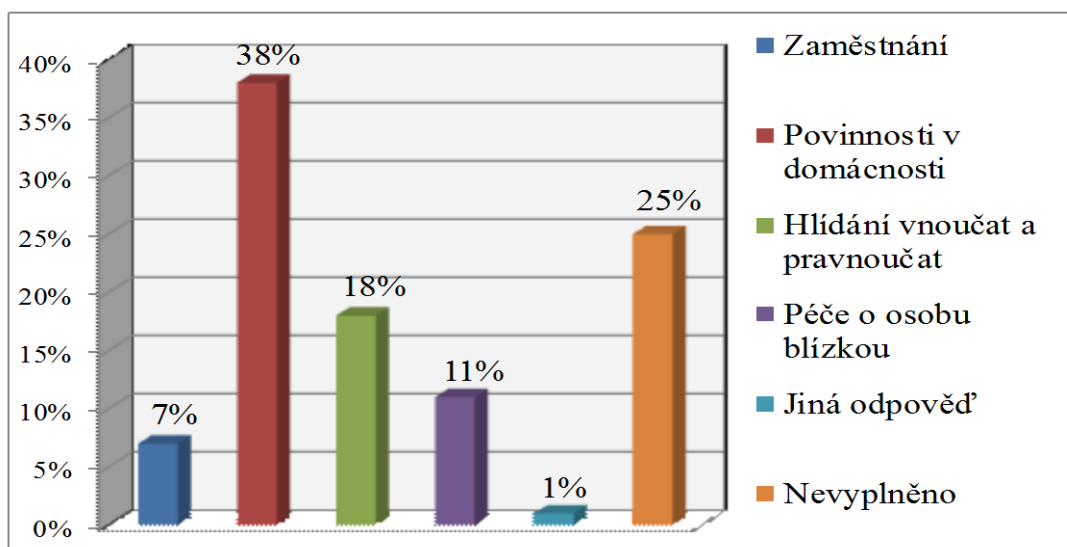
Tabulka č. 3: Odpovědi respondentů na otázku č. 17

ODPOVĚDI NA OTÁZKU: NAVŠTĚVOVALI JSTE NĚKDY VZDĚLÁVACÍ KURZ ČI REKVALIFIKACI?	
ANO	
	Německý jazyk.
	Univerzitu třetího věku.
	Anglický jazyk.
	Kurz PC.
	Školení v zaměstnání.
odpověď: NE, protože	
	Neměl jsem čas ani potřebu.
	Nepovažuji to za smysluplné.
	Nemám zájem.
	Zdravotní stav mi to nedovoluje.
	Mám jinou práci a jiné koníčky.
	Nebyla vhodná nabídka.
	Ještě pracuji.

zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Otázka č. 18: Pokud máte nedostatek času na vlastní využití volného času, uveďte prosím důvod? Tato otázka je zobrazena v grafu č. 18.

Graf č. 18: Zjišťování nedostatku volného času

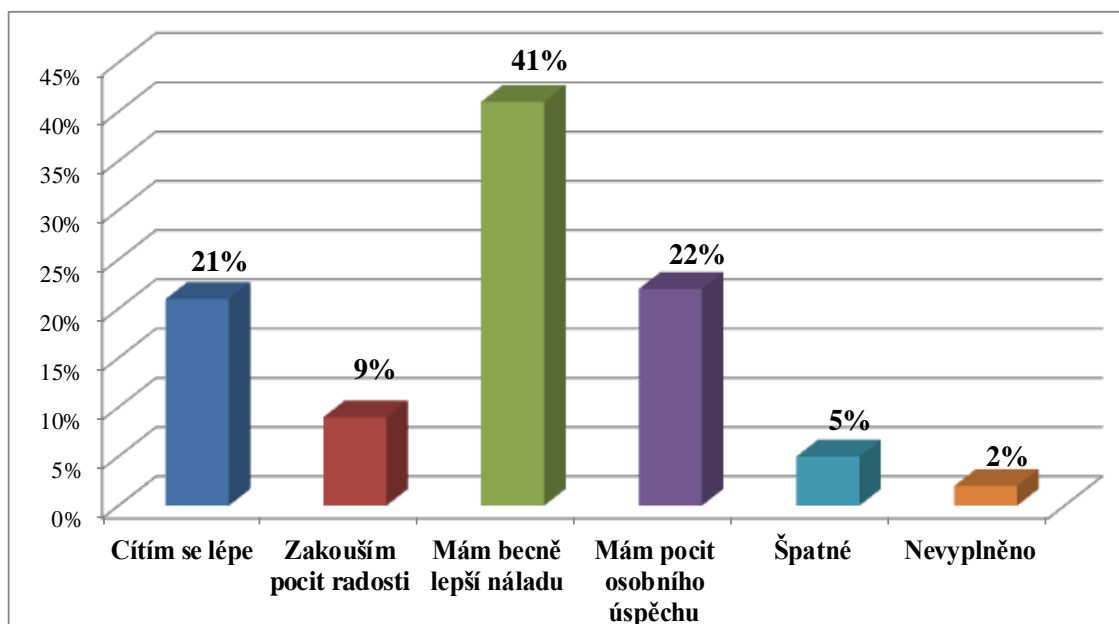


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z tohoto grafu vyplývá, že u seniorů nedostatek času pro vlastní využití volného času pramení u 7 %, tj. 5 z toho, že chodí stále do zaměstnání. U 38 %, tj. 29 respondentů jsou příčinou nedostatku volného času povinnosti spojené s domácností. 18 %, tj. 14 jich uvedlo, že hlavním důvodem je hlídání vnoučat a pravnoučat, neboť se raději snaží co nejvíce pomoci svým dětem. Pro 11 %, tj. 8 je nezbytné, aby pečovali o osoby blízké, především se jedná o nemocné členy nebo staré a nemohoucí členy rodiny. Nemají tak dostatek volného času ani energii k tomu, aby efektivně využívali svůj volný čas. 1 %, tj. 1 senior uvedl, že mu jeho zdravotní stav nedovoluje využívat volný čas podle jeho představ. Naopak 25 %, tj. 19 dotazovaných, neodpovědělo na tuto otázku, z čehož lze soudit, že mají dostatek času na své vlastní vyžití podle svých představ.

Otázka č. 19: Specifikujte přesně, co Vám přináší aktivní využívání volného času?
Tato otázka je vyobrazena v grafu č. 19.

Graf č. 19: Hlavní pozitiva aktivního využívání volného času

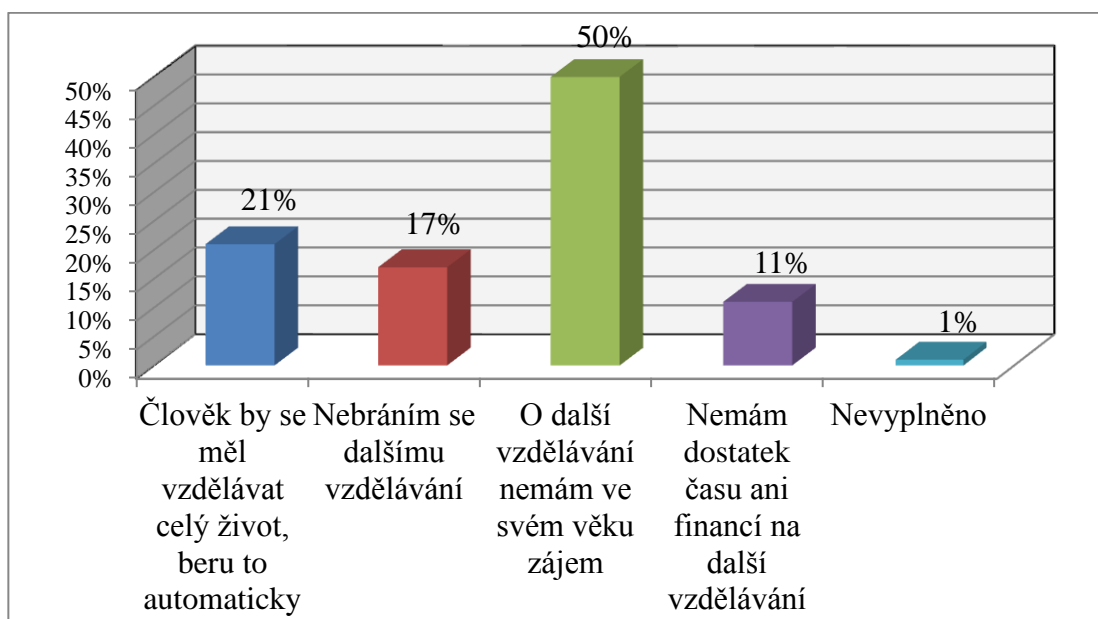


zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Z tohoto grafu vyčteme odpovědi respondentů, kteří měli specifikovat, co jim aktivní využití volného času přináší. 38%, tj. 29 dotazovaných se cítí lépe, 5 %, tj. 4 zakouší po aktivitě pocit radosti. 29 %, tj. 22 z dotázaných má lepší náladu, 9 %, tj. 7 má pocit osobního úspěchu a 12%, tj. 9 uvedli, že se jim při pravidelné aktivní činnosti zlepšuje vytrvalost při výkonu denních povinností. 7 %, tj. 5 seniorů tuto otázku nspecifikovali.

Otázka č. 20: Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů? Tato otázka je vyobrazena v grafu č. 20.

Graf č. 20: Zjišťování názorů na další vzdělávání seniorů



zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

V tomto grafu se uvádí, že 21 %, tj. 16 dotazovaných by se přiklonilo k verzi, že člověk by se měl vzdělávat celý život a je to pro ně automatické. 17 %, tj. 13 se nebrání dalšímu vzdělání a 50 %, tj. 38 nemá o další vzdělávání ve svém věku zájem. 11 % tj. 8 respondentů nemá ani dostatek času ani financí na další vzdělání. 1 %, tj. 1 senior nenapsal na tuto otázku odpověď. Lze se tudíž domnívat, že buď na otázku při vyplňování zapomněl, nebo mu nevyhovovala žádná z výše uvedených odpovědí.

Otázka č. 21: Popište prosím Váš ideálně strávený den. Názory jsou vyobrazeny v tabulce č 4.

Tabulka č. 4: Odpovědi na otázku č. 21

	POPIŠTE PROSÍM SVŮJ IDEÁLNĚ STRÁVENÝ DEN?
č.	
1	Každý den je krásný, když se na svět díváte pozitivně.
2	Pokud nemusím vstávat do práce, tak ráno pustit a nakrmit slepice, snídaně, sledování televize, vaření oběda, seriál, procházka cca 6 km, televize - seriály, krmení slepic, vaření, úklid, návštěva, televize, vnoučata.
3	Sledování televize, seriálů a hudebních pořadů.
4	Svůj život si organizuji v důchodu tak, abych byla v pohodě a poznávala nové věci.
5	Cyklovýlet.
6	Pravidelně vstávat, drobná aktivita, lehce sport, sport v televizi a pravidelný spánek.
7	Snažím se, aby každý můj den byl ideálně strávený.
8	Čtení novin, luštění křížovek, sudoku, televize.
9	Čtení časopisů, novin, procházky, dobrý oběd, vnoučata, návštěva přátel, rodina, knihy, televize.
10	Procházky, pravidelná návštěva přátel a kulturních zařízení.
11	Nemám vyhraněnou představu, jak ideálně strávit den.
12	Odpočinek, procházky v přírodě.
13	Výlet s blízkými lidmi.
14	Procházky, odpočinek, četba.
15	Výlet, dovolená.
16	Rodina, blízcí lidé.
17	V klidu u vody a v přírodě.

18	Návštěva kulturních zařízení, karetní hry (Mariáš).
19	Cvičení, zlepšování kondice.
20	Den strávený v pohodě.
21	Domácnost, vaření, nákup, procházka, posezení s přáteli.
22	Čtení knih, sledování televize, návštěva přátel.
23	Mít celou rodinu kolem sebe.
24	Šití, pletení, ruční práce.
25	Pobyt v přírodě.
26	Návštěva lázní, pobyt v přírodě.
27	Příjemně strávené odpoledne s posezením se svými vrstevníky a večer opékání nebo grilování.
28	S rodinou a vnoučaty, lidmi, kteří jsou mně blízcí.
29	Odpočinek a procházka v přírodě.
30	Posezení na zahrádce.
31	Nevstávat zbytečně brzy, denní tisk, sudoku, křížovka, drobná manuální činnost, oběd, odpočinek, káva, sudoku, křížovka, nákupy, zařizování, televize, administrativa.
32	Procházka v lese.
33	Posezení s lidmi, které mám ráda.
34	Výlet za kulturou.
35	Návštěva divadla, procházka.
36	Dovolená u moře, zájezd s přáteli.
37	Pobyt na čerstvém vzduchu v přírodě a na místech, které mám rád nebo jsou nová a zajímavá, s partnerem a domácím mazlíčkem.

zdroj: SRPOVÁ J. 2016 (vlastní šetření)

Respondenti byli na konci dotazníku požádáni, aby popsali svůj ideálně strávený den. Tuto možnost využilo 37 seniorů. Nejčastější odpovědi nejsou nikterak překvapující a dotazovaní by nejraději trávili volný čas se svými blízkými a známými nebo pobytem na čerstvém vzduchu, který je spojený s procházkou s partnerem či domácím mazlíčkem v přírodě.

5.1 Zhodnocení hypotéz

Podle provedeného průzkumu, který se uskutečnil prostřednictvím dotazníku, se potvrdily dvě ze tří hypotéz. Na daný výzkum bylo rozdáno 100 dotazníků pro respondenty, zpět se vrátilo 76 dotazníků.

Výzkum realizovaný v mé práci byl zaměřen na průzkum pohledu veřejnosti důchodového věku na význam volného času a na další vzdělávání seniorů. Z tohoto výzkumu vyplývají následující výsledky:

Hypotéza č. 1 se vzhledem k odpovědím, které poskytl výzkumný vzorek, nepotvrdila. Pro ověření hypotézy se vycházelo z výsledků otázek č.: 3, 9, 10, 12, 16, 21. Pouze 35 %, tj. 27 seniorů, kteří žijí na venkově a jsou aktivní, se shodují, že by rádi prováděli aktivity, které nemají možnost provozovat v místě svého bydliště. Za aktivitami, které senioři uvedli, například jóga, plavání, divadlo či sauna, by museli do nejbližšího města, které je od jejich bydliště vzdálené cca 12 – 15 km. Naopak 65 %, tj. 49 seniorů považuje aktivity, které jsou v místě jejich bydliště za dostatečné a vyhovující. Dotazovaní jsou ve 33 %, tj. 25 spokojených s tím, jak využívají svůj volný čas a více než větší nabídku možností by 36 %, tj. 27 seniorů raději uvítali lepší zdravotní stav. Více finančních prostředků by si přálo 22 %, tj. 17 respondentů.

Hypotéza č. 2 se vzhledem k odpovědím v dotazníkovém šetření potvrdila. Pro ověření hypotézy se vycházelo z výsledků otázek č.: 4, 14, 15, 17, 20. Z výzkumného šetření vyplývá, že i když má 86 %, tj. 65 dotazovaných povědomí o vzdělávacích možnostech seniorů, celých 51 %, tj. 39 respondentů nepovažuje ve svém věku další vzdělávání za nutné, přínosné a podstatné. Pouhých 24 %, tj. 18 seniorů z celkového počtu 76 by měli zájem se dále vzdělávat. S dalším vzděláváním v důchodu má zkušenost jen 17 %, tj. 13 seniorů žijících na venkově. Názor, že by se měl člověk vzdělávat celý život, zastává pouhých 21 %, tj. 16 respondentů a ostatní tj. 11 %, tj. 8 nemá na další vzdělávání buď dostatek času, nebo 50 %, tj. 38 dotazovaných nemá o vzdělávání v seniorském věku již zájem.

Hypotéza č. 3 se vzhledem k odpovědím respondentů nepotvrdila. Pro ověření hypotézy se vycházelo z výsledků otázek č.: 5, 6, 7, 8, 13, 18, 19. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že pohybově aktivní je 59 %, tj. 45 seniorů. Nejvíce pohybově aktivní skupinu tvoří ženy starších 60 let. Nejvíce zastoupenou aktivitou je u seniorů práce na zahrádce, kterou vykonává 41 %, tj. 31 respondentů, potom je to nordic walking, který provozuje 22 %, tj. 17 seniorů a jízda na kole, kterou vykonává 17 %, tj. 13 dotázaných. Nejčastěji však tráví senioři svůj volný čas čtením 21 %, tj. 16 respondentů a sledováním televize 29 %, tj. 22. 38 %, tj. 29 seniorů se věnuje aktivnímu využívání volného času především kvůli tomu, že se pak cítí lépe a 29 %, tj. 22 seniorů má pak lepší náladu. Bohužel, 38 %, tj. 29 respondentům nezbývá čas na aktivní využívání volného času, neboť jsou zaměstnaní, hlídají vnoučata, pečují o nemocné či staré členy rodiny či mají povinnosti, které jim neumožňují využívat čas podle svých představ. 22 %, tj. 17 respondentů by uvítalo více finančních prostředků, aby mohli vykonávat aktivity, které mají rádi. Nicméně, 63 %, tj. 48 respondentů má finanční prostředky k využívání volného času podle svých představ a do svých zálib měsíčně investují částku do 500,-Kč. 22 %, tj. 17 seniorů vkládá do svých zájmů částku 500 – 1000,-Kč měsíčně. 3 %, tj. 2 dotazovaní jsou ochotni měsíčně investovat do zálib více než 1000,-Kč. Pouze 12 %, tj. 9 respondentům z celkového počtu 76 nedovoluje finanční situace žádné investice v zájmových činnostech.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Percepce a možnosti využití volného času seniorů na venkově“ je rozdělena do dvou stěžejních částí – teoretické a praktické.

V teoretické práci se zkoumal samotný pojem stáří a stárnutí, změny a potřeby ve stáří, nadále pak se práce zabývala volným časem, jeho rozdělením a funkcemi, možnostmi využití volného času, které senioři na venkově mají, rodinou seniora a v neposlední řadě dalším vzděláváním seniorů, motivací, funkcemi, formami i významem dalšího vzdělávání.

Praktická část analyzuje a interpretuje získané výsledky kvantitativního dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na zjištění názorů a postojů seniorů žijících na venkově, na využívání jejich volného času a jejich názor na další vzdělávání seniorů. Součástí výzkumného šetření jsou týdenní časové snímky aktivních i pasivních činností u vybraných seniorů. Součástí praktické části bylo stanovení tří hypotéz, které byly statisticky ověřeny. Dvě ze tří hypotéz se ve výzkumném šetření nepotvrdily.

Cílem této práce bylo zjistit, jakým aktivitám se věnují senioři ve svém volném čase, jak jsou spokojeni se svými možnostmi a nabídkou aktivit, kterou mají na venkově k dispozici a jaké mají povědomí, informovanost, snahu a zájem o další vzdělávání ve svém věku.

Literatura, ze které bylo v práci čerpáno, je z oboru psychologie, sociologie a sociální gerontologie i geriatrie, pojednávající o stáří a stárnutí. Prostudována byla rovněž literatura o psychologii aktivního způsobu života, volnočasových aktivitách, rodině seniora, postojích mladé generace ke starším, o vzájemných vztazích, literatura zabývající se gerontagogikou, mezigeneračními konflikty a v neposlední řadě literatura, která pojednává o vzdělávání seniorů, jaké mají senioři možnosti, snahu, zájem a motivaci k dalšímu vzdělávání.

Výzkumem bylo zjištěno, že respondenti žijící na venkově jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Pouze malá část respondentů by uvítala, kdyby byla nabídka volnočasových aktivit pestřejší. Respondenti se věnují různým oblastem volnočasových aktivit. Někteří se věnují pohybovým aktivitám, někteří preferují práci kolem domku a na zahrádce, jiní raději ve volném čase volí pasivní činnosti. Někteří respondenti nemají potřebný dostatek volného času, který by využili k vlastní seberealizaci či

odpočinku, neboť se starají o nemocné, staré a nemohoucí členy rodiny či o vnoučata a pravnoučata svých dětí. První cíl byl tudíž splněn.

Záměrem druhého cíle bylo zjistit názory a postoje seniorů žijících na venkově, na vzdělávání v pozdním věku. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že jen malá část seniorů má zájem ve svém věku o další vzdělávání. Senioři nemají motivaci a snahu se realizovat v této oblasti. Další vzdělávání berou jako nepodstatné a nepotřebné. Pouze velice malé procento dotazovaných se chce dále vzdělávat a navštěvuje vzdělávací akce, které jsou určeny pro seniory. Rovněž druhý cíl byl tímto splněn.

Z týdenních časových plánů aktivit, které jsou uvedené v příloze č. 2, vyplývají podobné výsledky jako z dotazníkového šetření, především to, že senioři nejčastěji tráví svůj volný čas povinnostmi v domácnosti, pracemi kolem domku nebo péčí o vnoučata. Z plánů tří vybraných seniorů je evidentní převaha pasivních činností a stereotypní trávení volného času.

Stáří je náročnou životní etapou, kdy lidé trpí různými zdravotními problémy, mohou cítit ztrátu smyslu života a potřebu vzdát veškerou snahu o cokoliv je nesmírně důležité objevit, co staré lidi baví a naplňuje. V tomto směru je velice nutná podpora rodiny a přátel. Pouze povzbuzováním a aktivizací umožňujeme starým lidem kontakt se stejně starými vrstevníky, zprostředkujeme jim tak nové poznatky a zážitky a umožníme prožívat své strasti i radosti s někým, kdo má stejné problémy. Jen efektivně využitým volným časem uvolní nejen starý člověk energii, která vzniká neuspokojením životních potřeb, ale rovněž jsou upevňovány sociální dovednosti a možnost člověka se seberealizovat.

SEZNAM ZKRATEK

U3V – Univerzita třetího věku

A3V – Akademie třetího věku

UVČ – Univerzita volného času

VU3V – Virtuální univerzita třetího věku

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Rozdělení dotazovaných podle věku	36
Graf č. 2: Pohlaví dotazovaných.....	37
Graf č. 3: Rozdělení respondentů podle druhu důchodu	37
Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání	38
Graf č. 5: Pohybové aktivity	39
Graf č. 6: Kterou z pohybových aktivit vykonáváte pravidelně?	40
Graf č. 7: Nejčastější trávení volného času.....	41
Graf č. 8: Finanční částky investované do zálib měsíčně	42
Graf č. 9: Aktivity, které nemáte možnost vykonávat ve svém okolí.....	43
Graf č. 10: Je nabídka volnočasových aktivit ve Vašem okolí dostačující?.....	44
Graf č. 11: Míra spokojenosti se životem v důchodu	45
Graf č. 12: Možnosti, které byste přivítali k lepšímu využití volného času	46
Graf č. 13: Význam volného času.....	47
Graf č. 14: Povědomí o Univerzitě třetího věku	49
Graf č. 15: Využití možnosti studovat Univerzitu třetího věku.....	50
Graf č. 16: Četnost provozování volnočasových aktivit.....	50
Graf č. 17: Účast na vzdělávacích akcích v důchodu	51
Graf č. 18: Zjišťování nedostatku volného času	53
Graf č. 19: Hlavní pozitiva aktivního využívání volného času.....	54
Graf č. 20: Zjišťování názorů na další vzdělávání seniorů	55

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Změny ve stáří před odchodem a po odchodu do důchodu	16
Tabulka č. 2: Odpovědi respondentů na otázku č. 13	48
Tabulka č. 3: Odpovědi respondentů na otázku č. 17	52
Tabulka č. 4: Odpovědi na otázku č. 21	56

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BENEŠOVÁ D. *Gerontagogika*. Praha: UJAK, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6
2. BESS H. MARCUS, LEIGHANN H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života*. ISBN 978-80-7367-654-4
3. CIBULEC, J. a kol. *Soužití tří generací*. Praha: 1980. ISBN neuvedeno.
4. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978 -80 -7367 -473 -1
5. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. podstatně přepracované a doplněné. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9
6. HOLMEROVÁ I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K.. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relation, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8
7. HOLZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4697-5
8. JEŘÁBEK, Hynek a kol. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Praha: Slon, 2013. ISBN: 978-80-7419-17-6
9. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. díl gerontologie obecná a aplikovaná. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0
10. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4
12. MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-346-4
13. ONDRÁKOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Praha. Mervart Pavel, 2012. ISBN 978 – 80- 7465-038-3
14. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6

15. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3
16. ROUBÍČEK, V. *Úvod do demografie*. 1. vyd. Praha: CODEX Bohemia, 1997. ISBN 80-85963-43-4
17. SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*, 2. vydání, Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-077-8
18. ŠERÁK M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6
19. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5
20. ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazník k bakalářské práci	I
Příloha B: Týdenní časové snímky aktivit seniorů	VII

Příloha A: Dotazník k bakalářské práci

Dotazník k bakalářské práci

Vážený respondente/respondentko,

jmenuji se Jana Srpová a jsem studentkou kombinovaného studia, oboru Vzdělávání dospělých na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce s názvem Percepce a možnosti využití volného času seniorů na venkově.

Dotazník je zcela anonymní. Vaše odpovědi budou použity výlučně jen v mé bakalářské práci. Z nabízených odpovědí označte viditelně tu, která nejvíce vystihuje Váš názor. Dotazník se týká především názorů a zkušeností, má 20 otázek a zabere přibližně 5 minut.

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

1) Váš věk:

- a) 60+
- b) 70+
- c) 80+

2) Pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

3) Jste:

- a) Ve starobním důchodu
- b) V invalidním důchodu

4) Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) Základní
- b) Vyučený
- c) Vyučen s maturitou
- d) Středoškolské s maturitou
- e) Vysokoškolské

5) Věnujete se v současné době některé pohybové aktivitě?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Rád/a bych, ale zdravotní stav mi pohybovou aktivitu nedovoluje

6) Kterou z pohybových aktivit vykonáváte pravidelně?

- a) Kondiční běh
- b) Práce na zahrádce
- c) Cvičení nebo posilování
- d) Jízda na lyžích
- e) Jízda na kole
- f) Plavání
- g) Nordic walking (procházky po okolí)
- h) Jízda na rotopedu
- i) Tenis

Jiné: _____

7) Jak nejčastěji trávíte volný čas?

- a) Návštěva kulturních a společenských akcí
- b) Luštění křížovek
- c) Čtení
- d) Zaměstnání
- e) Sledování televize
- f) Dalším vzděláváním
- g) Dovolená/lázně
- h) Ruční práce

Jiné: _____

8) Jakou finanční částku investujete do svých zálib měsíčně?

- a) Do 500 Kč
- b) 500 – 1000 Kč
- c) Více než 1000 Kč
- d) Finanční situace mi nedovoluje jakékoliv investice v zájmových činnostech

9) Navrhněte alespoň některou z aktivit, které byste rádi prováděli a nemáte ve svém okolí možnost ji vykonávat?

10) Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve svém okolí jako dostačující?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Myslím, že ne
- d) Určitě ne

11) Jste spokojený/á se svým životem v důchodu?

- a) Ano, zcela
- b) Spíše ano
- c) Nevím
- d) Mohlo by to být lepší
- e) Nejsem spokojený/á

12) Co byste přivítali, aby se změnilo, abyste mohli provozovat volný čas podle svých představ?

- a) Více finančních prostředků
- b) Lepší zdravotní stav
- c) Větší nabídku možností
- d) Větší podporu rodiny
- e) Nic, jsem spokojený/á s tím, jak využívám volný čas

13) Co pro Vás znamená volný čas?

14) Slyšel/a jste o Univerzitě třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

15) Studium Univerzity třetího věk nabízí možnost, jak si rozšířit své dosavadní znalosti, uvažovali byste ve svém věku o tomto studiu?

- a) Ano, měl/a bych zájem
- b) Nevím
- c) Ne, nepovažuji další vzdělání za přínosné a ve svém věku podstatné

16) Jak často se věnujete volnočasovým aktivitám?

Uveďte důvod: _____

- a) Denně
- b) Jednou týdně
- c) Jednou měsíčně
- d) Jen zřídka

17) Navštěvovali jste v důchodu nějaký vzdělávací kurz či rekvalifikaci? A jaký?

- a) Ano _____
- b) Ne, protože _____

18) Pokud máte nedostatek času na vlastní využití volného času, uveďte prosím důvod:

- a) Zaměstnání
- b) Povinnosti v domácnosti
- c) Hlídaní vnoučat a pravnoučat
- d) Péče o osobu blízkou

19) Specifikujte přesně, co Vám přináší aktivní využívání volného času?

- a) Cítím se lépe
- b) Zakouším pocit radosti
- c) Mám obecně lepší náladu
- d) Mám pocit osobního úspěchu
- e) Zlepšuje se moje vytrvalost při výkonu denních povinností

20) Jaký je Váš názor na vzdělávání seniorů?

- a) Člověk by se měl vzdělávat celý život, беру to automaticky
- b) Nebráním se dalšímu vzdělávání
- c) O další vzdělávání nemám ve svém věku zájem
- d) Nemám dostatek času ani financí na další vzdělávání

21) Popište prosím ideálně strávený den podle Vašich představ?

Příloha B: Týdenní časové snímky aktivit seniorů

Paní Zdenka, 62 let. Žije se svým manželem a rodinou svého syna ve dvougeneračním domě na malé vesnici u Domažlic. V současné době je paní Zdenka 5 rokem ve starobním důchodu. Do starobního důchodu odešla předčasně, aby se mohla starat o svého duševně nemocného manžela. Mezi její největší záliby patří zejména ruční práce, práce kolem domku a na zahrádce.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
29. 12. 2015			
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	20 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		50 min.
9.00 – 11.00	CESTA NA NÁKUP	30 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
	CESTA DOMŮ	30 min.	
	PŘÍPRAVA OBĚDA	30 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	20 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		20 min.
	PŘÍPRAVA NA TOPENÍ + TOPENÍ	50 min.	
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA	50 min.	
	SVAČINA		30 min.
	ČTENÍ TISKU + HRY S VNOUČATY		20 min.

	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		20 min.
15.00 – 17.00	RUČNÍ PRÁCE – PATCHWORK	60 min.	
	STRÍHÁNÍ + ŠITÍ	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE + KÁVA		30 min.
17.00 – 19.00	PRÁCE VENKU	20 min.	
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	10 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE + INTERNET	75 min.	
	VEČEŘE		15 min.
19.00 – 21.00	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek 30. 12. 2015	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ + SNÍDANĚ	20 min.	

	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
	KRMENÍ DOMÁCÍCH ZVÍŘAT + ÚKLID	50 min.	
9.00 – 11.00	CESTA NA NÁKUP	20 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
	PŘÍPRAVA OBĚDA	50 min.	
	ELEKTRONICKÁ POŠTA		20 min.
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	30 min.	
	ÚKLID SKLEPNÍCH PROSTOR	30 min.	
	PŘÍPRAVA NA TOPENÍ + TOPENÍ	30 min.	
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	20 min.	
	KÁVA		20 min.
	RUČNÍ PRÁCE	60 min.	
	SVAČINA		20 min.
15.00 – 17.00	NÁVŠTĚVA U SESTRY		120 min.
17.00 – 19.00	PRÁCE NA ŠICÍM STROJI		45 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE	30 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE + VEČEŘE	15 min.	
	HRY S VNUKY		30 min.
19.00 – 21.00	ČETBA KNIHY		20 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	RELAXACE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.

23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek 31. 12. 2015	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	KRMENÍ DOMÁCÍCH ZVÍŘAT	15 min.	
	POČÍTAČ		45 min.
9.00 – 11.00	CESTA NA NÁKUP	20 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	55 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ POHÁDEK + KÁVA		25 min.
	POSEZENÍ S RODINOU		50 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	30 min.	
	PŘÍPRAVA SILVESTR. POHOŠTĚNÍ	30 min.	
	HRY S VNOUČATY		30 min.

	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
15.00 – 17.00	POČÍTAČ		60 min
	VENČENÍ PSA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
17.00 – 19.00	PRÁCE VENKU	15 min.	
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	15 min.	
	POSEZENÍ S RODINOU		60 min
	VEČEŘE + POHOŠTĚNÍ		30 min.
19.00 – 21.00	SLEDOVÁNÍ SILVESTR. POŘADŮ	50 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	20 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	HRA S VNUKY		40 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
23.00 – 01.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE + PŘÍPITEK		60 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.
Časový úsek 31. 12. 2015	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.

	KRMENÍ DOMÁCÍCH ZVÍŘAT	15 min.	
	POČÍTAČ		45 min.
9.00 – 11.00	CESTA NA NÁKUP	20 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	55 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ POHÁDEK + KÁVA		25 min.
	POSEZENÍ S RODINOU		50 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	30 min.	
	PŘÍPRAVA SILVESTR. POHOŠTĚNÍ	30 min.	
	HRY S VNOUČATY		30 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
15.00 – 17.00	POČÍTAČ		60 min
	VENČENÍ PSA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
17.00 – 19.00	PRÁCE VENKU	15 min.	
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	15 min.	
	POSEZENÍ S RODINOU		60 min
	VEČEŘE + POHOŠTĚNÍ		30 min.
19.00 – 21.00	SLEDOVÁNÍ SILVESTR. POŘADŮ	50 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	20 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	HRA S VNUKY		40 min.

21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
23.00 – 01.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE + PŘÍPITEK		60 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Časový úsek 1. 1. 2015	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	SLEDOVÁNÍ NOVOROČNÍCH POŘADŮ		30 min.
	KRMENÍ DOMÁCÍCH ZVÍŘAT	15 min.	
	VYNÁŠENÍ ODPADU	15 min.	
9.00 – 11.00	POČÍTAČ		10 min.
	PŘÍPRAVA SLAVNOSTNÍHO OBĚDA	70 min.	
	MYTÍ NÁDOBÍ A ÚKLID KUCHYNĚ	30 min.	
	PROSTŘENÍ STOLU + VÝZDOBA	10 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD S RODINOU		60 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ POHÁDEK + KÁVA		45 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	30 min.	

	ODPOČINEK	.	30 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
15.00 – 17.00	POSEZENÍ S RODINOU		120 min
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE + VEČEŘE	45 min.	
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
19.00 – 21.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	20 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
03.00 – 05.00	POSLECH RÁDIA		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek 2. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	20 min.	

	SNÍDANĚ		20 min.
	ČTENÍ TISKU + INTERNET		50 min.
9.00 – 11.00	NÁVŠTĚVA U SYNA		60 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA + ÚKLID	60 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	PROCHÁZKA	50 min.	.
	PŘÍPRAVA NA TOPENÍ + TOPENÍ	20 min.	
13.00 – 15.00	RUČNÍ PRÁCE – PATCHWORK	60 min.	
	SVAČINA		15 min.
	ODPOLEDNÍ KÁVA		30 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		15 min.
15.00 – 17.00	RUČNÍ PRÁCE – PATCHWORK	60 min.	
	NÁKUP S KAMARÁDKOU	60 min.	
17.00 – 19.00	POSEZENÍ S RODINOU		60 min.
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	10 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE	30 min.	
	VEČEŘE		20 min.
19.00 – 21.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		45 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	INTERNET		35 min.
21.00 – 23.00	SPÁNEK		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		60 min.

	SPÁNEK		60 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
3. 1. 2016			
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	20 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	20 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	60 min.	
9.00 – 11.00	KÁVA	20 min.	
	PEČENÍ BUCHTY	45 min.	
	TELEVIZE		55 min.
11.00 – 13.00	OBĚD		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	45 min.	
	RUČNÍ PRÁCE	30 min.	
	PŘÍPRAVA NA TOPENÍ + TOPENÍ	15 min.	
13.00 – 15.00	NÁVŠTĚVA U DCERY		120 min.
15.00 – 17.00	NÁVŠTĚVA U DCERY		60 min.
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	20 min.	

	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		40 min.
17.00 – 19.00	ODSTROJENÍ STROMKU + ÚKLID	60 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE	20 min.	
	VEČEŘE		30 min.
	INTERNET		10 min.
19.00 – 21.00	INTERNET	45 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	20 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		45 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 29. 12. 2015 – 4. 1. 2016

Časový úsek 4. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	15 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	15 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ VNUKŮM	15 min.	
	DOPROVOD VNUKŮ DO ŠKOLY	30 min.	
	NÁKUP	45 min.	

9.00 – 11.00	SNÍDANĚ		20 min.
	INTERNET		45 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	55 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		40 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	20 min.	
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		30 min.
	PŘÍPRAVA NA TOPENÍ + TOPENÍ	30 min.	
13.00 – 15.00	ROZNÁŠENÍ LETÁKŮ	90 min.	
	SVAČINA + KÁVA		30 min.
15.00 – 17.00	RUČNÍ PRÁCE – PATCHWORK	60 min.	
	POVÁNOČNÍ ÚKLID	60 min.	
17.00 – 19.00	PROCHÁZKA	30 min.	
	KRMENÍ ZVÍŘECTVA	20 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE	30 min.	
	VEČEŘE + MYTÍ NÁDOBÍ		40 min.
19.00 – 21.00	HRY S VNUKY		30 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		50 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Pan Jan, 71 let. Žije se svojí manželkou a se synem v malé vesnici u Domažlic. V současné době je pan Jan ve starobním důchodu. Před odchodem do penze byl pan Jan mnoho let ve funkci starosty obce, kde i nyní stále vypomáhá. Mezi jeho největší záliby patří zejména práce kolem domku a na zahrádce, sledování sportu a politického dění v televizi.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek 30. 12. 2015	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ	10 min.	.
	HOLENÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	SNÍDANĚ		30 min.
	ČTENÍ TISKU A TELEVIZNÍ ZPRÁVY		30 min.
	ODCHOD NA OBECNÍ ÚŘAD	20 min	
9.00 – 11.00	ZPRACOVÁNÍ ŽADOSTI O DOTACE		40 min
	VYŘÍZENÍ PŘEVODU POZEMKU		40 min
	ADMINISTRATIVNÍ ČINNOSTI		40 min
11.00 – 13.00	ZPRACOVÁNÍ ŽADOSTI O DOTACE		40 min.
	VYŘÍZENÍ PŘEVODU POZEMKU		40 min
	ADMINISTRATIVNÍ ČINNOSTI		40 min.
13.00 – 15.00	NÁVRAT DOMŮ	20 min	
	OBĚD		20 min.
	SLEDOVÁNÍ HOKEJOVÉHO ZÁPASU		60 min.
	KÁVA		20 min.
15.00 – 17.00	NÁKUPY V HOLÝŠOVĚ	120 min.	
17.00 – 19.00	SCHŮZE NA OBEC. ÚŘADU		120 min

19.00 – 21.00	NÁVŠTĚVA RESTAURACE		120 min
21.00 – 23.00	VEČEŘE		20 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE + ODPOČINEK		100 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
31. 12. 2015			
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ	10 min.	
	RANNÍ HYGIENA + HOLENÍ	20 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	VĀŘENÍ VEPŘOVÝCH KOLEN	40 min.	
	ZATÁPĚNÍ	30 min.	
9.00 – 11.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE – ZPRÁVY		60 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		15 min.
	KÁVA		15 min.
	PRÁCE NA PC		30 min.
11.00 – 13.00	PRÁCE NA PC		50 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	40 min.	
	OBĚD		30 min.
13.00 – 15.00	SLEDOVÁNÍ HOKEJOVÉHO PŘENOSU		120 min.

15.00 – 17.00	PŘEVOZ DŘÍVÍ ZE ZAHRADY	90 min.	
	OPRAVA OSVĚTLENÍ VE SKLEPĚ	30 min.	
17.00 – 19.00	HOKEJOVÝ PŘENOS ČR – FINSKO		120min.
19.00 – 21.00	VEČERNÍ HYGIENA	20 min.	
	VEČEŘE		30 min.
	SLEDOVÁNÍ SILVESTR. PROGRAMŮ		70 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ SILVESTR. PROGRAMŮ		120 min.
23.00 – 01.00	KONZUMACE POHOŠTĚNÍ +PŘÍPITEK		30 min.
	SLEDOVÁNÍ POŘADŮ V TELEVIZI		90 min.
01.00 – 03.00	SLEDOVÁNÍ POŘADŮ V TELEVIZI		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek 1. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	SPÁNEK		120 min.
9.00 – 11.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PRÁCE NA POČÍTAČI		60 min.
	POMOC S PŘÍPRAVOU OBĚDA	30 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD		30 min.
	ODPOČINEK		90 min.
13.00 – 15.00	NOVOROČNÍ POCHOD	120 min.	
15.00 – 17.00	POSEZENÍ S PŘÁTELI V RESTAURACI		120 min.

17.00 – 19.00	POSEZENÍ S PŘÁTELI V RESTAURACI		120 min.
19.00 – 21.00	VEČEŘE		30 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		120 min.
03.00 – 05.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek 2. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	SPÁNEK		120 min.
9.00 – 11.00	SPÁNEK		120 min.
11.00 – 13.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	ZATÁPĚNÍ	20 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		20 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
	OBĚD + KÁVA		30 min.
13.00 – 15.00	POMOC SYNOVI NA STAVBĚ	120 min.	
15.00 – 17.00	POMOC SYNOVI NA STAVBĚ	60 min.	
	KÁVA		20 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		40 min.

17.00 – 19.00	PRÁCE NA PC		120 min.
19.00 – 21.00	HOKEJOVÝ PŘENOS ČR – USA		120 min.
21.00 – 23.00	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		90 min.
23.00 – 01.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek 3. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	20 min.	
	ČIŠTĚNÍ KOTLE + ZATÁPĚNÍ	80 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
9.00 – 11.00	ŘEZÁNÍ DŘÍVÍ	120 min.	
11.00 – 13.00	SLEDOVÁNÍ PARTIE S V. KLAUSEM		60 min.
	PRÁCE NA PC – VÍKEND. POBYT		60 min.
13.00 – 15.00	OBĚD		30 min.
	ODPOČINEK		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
15.00 – 17.00	SLEDOVÁNÍ SKOKŮ NA LYŽÍCH		45 min.
	POSEZENÍ S NÁVŠTĚVOU + KÁVA		75 min.

17.00 – 19.00	ODCHOD DO RESTAURACE	10 min.	
	POSEZENÍ S PŘÁTELI		110 min.
19.00 – 21.00	VEČEŘE	.	20 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		70 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
4. 1. 2016			
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	ZATÁPĚNÍ+ ČIŠTĚNÍ KOTLE	70 min.	.
9.00 – 11.00	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		30 min.
	ÚKLID SNĚHU	90 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD		30 min.
	NÁVŠTĚVA + KÁVA		90 min.
13.00 – 15.00	NÁVŠTĚVA		120 min.
15.00 – 17.00	JEDNÁNÍ NA OBECNÍM ÚŘADU		90 min.

	ÚKLID SNĚHU	30 min.	
17.00 – 19.00	SLEDOVÁNÍ SPORTU V TELEVIZI		60 min.
	PRÁCE NA PC		60 min.
19.00 – 21.00	VEČEŘE		30 min.
	VEČERNÍ HYGIENA		30 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 30. 12. 2015 – 5. 1. 2016

Časový úsek 5. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	20 min.	
	SNÍDANĚ		30 min.
	ČIŠTĚNÍ KOTLE + ZATÁPĚNÍ	70 min.	
9.00 – 11.00	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
	ÚKLID SKLEPA	100 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD		30 min.
	PRÁCE NA PC		60 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.

15.00 – 17.00	NÁVŠTĚVA + POSEZENÍ U KÁVY	.	120 min.
17.00 – 19.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	PRÁCE NA PC		60 min.
19.00 – 21.00	VEČEŘE		30 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Paní Jana, 59 let. Žije se svým manželem v panelákovém bytě na malé vesnici na Domažlicku. Paní Jana je v částečném invalidním důchodu a pracuje v chráněné dílně pro osoby se sníženou pracovní schopností. V současné době je dlouhodobě v pracovní neschopnosti a v červenci odchází do starobního důchodu. Mezi její největší záliby patří čtení tisku, sledování televizních pořadů o vaření a luštění křížovek.

Týden od 2. 1. 2015 – 8. 1. 2016

Časový úsek 2. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA+ LÉKY	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	60 min.	
9.00 – 11.00	PŘEVLEKÁNÍ POSTELE	20 min.	

	NÁVŠTĚVA KAMARÁDKY		80 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
11.00 – 13.00	OBĚD		20 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	15 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		65 min.
	KÁVA		20 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	120 min.	
15.00 – 17.00	ÚKLID BYTU	60 min.	
	ŠITÍ	30 min.	
	PŘÍPRAVA VEČEŘE	30 min.	
17.00 – 19.00	LUŠTĚNÍ KRÍŽOVEK		30 min.
	HLAVOLAMY		30 min.
	TELEVIZE, POŘAD PROSTŘENO		45 min.
	VEČEŘE		15 min.
19.00 – 21.00	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		70 min.
21.00 – 23.00	SPÁNEK		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 2. 1. 2016 – 8. 1. 2016

Časový úsek 3. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA + LÉKY	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	MASÁŽ		60 min.
9.00 – 11.00	ČTENÍ TISKU		20 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	45 min.	
	SLEDOVÁNÍ SERIÁLŮ		55 min.
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		20 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZNÍCH ZPRÁV		30 min.
	STĚHOVÁNÍ NÁBYTKU (MALOVÁNÍ)	50 min.	
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	60 min.	
	VYKLÍZENÍ KUCHYNĚ	60 min.	
15.00 – 17.00	POMOC PŘI VYMALOVÁNÍ KUCHYNĚ	120 min.	
17.00 – 19.00	ÚKLID PO MALOVÁNÍ	60 min.	
	ODPOČINEK		60 min.
19.00 – 21.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE	20 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SPÁNEK		120 min.

23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 2. 1. 2016 – 8. 1. 2016

Časový úsek 4. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA + LÉKY	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA		60 min.
9.00 – 11.00	NÁVŠTĚVA U LÉKAŘE	120 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		20 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		50 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
13.00 – 15.00	ZAŠÍVÁNÍ PRÁDLA	60 min.	
	PROCHÁZKA S MANŽELEM	60 min.	
15.00 – 17.00	HRY S VNOUČATY	60 min.	
	ÚKLID PO ODCHODU VNOUČAT	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE + KÁVA		30 min.
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE	40 min.	
	VEČEŘE		20 min.

	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID	30 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
19.00 – 21.00	LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK		30 min.
	SUDOKU		30 min.
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		50 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 2. 1. 2016 – 8. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní?	Pohybově Aktivní?
5. 1. 2016		ANO	NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA+ LÉKY	20 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	ODSTROJENÍ STROMEČKU + ÚKLID	70 min.	
9.00 – 11.00	NÁVŠTĚVA U SESTRY		60 min.
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
	PŘÍPRAVA OBĚDA	30 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.

	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	30 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		45 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		15 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	60 min.	
	ŠITÍ ODĚVŮ		60 min.
15.00 – 17.00	NÁVŠTĚVA U DCERY		60 min.
	KÁVA + SLEDOVÁNÍ SERIÁLU		60 min.
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE	30 min.	
	LUŠTĚNÍ KRÍŽOVEK		45 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	VEČEŘE		15 min.
19.00 – 21.00	MYTÍ NÁDOBÍ	15 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		95 min.
21.00 – 23.00	SPÁNEK		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 2. 1. 2016 – 8. 1. 2016

Časový úsek 6. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	

	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	20 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	PŘÍPRAVA OBĚDA	50 min.	
9.00 – 11.00	STK S AUTEM		90 min.
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	30 min.	
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		15 min.
	PROCHÁZKA	45 min.	
13.00 – 15.00	HLÍDÁNÍ VNUČKY	90 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		30 min.
15.00 – 17.00	NÁVŠTĚVA MATKY V PENZIONU		120 min.
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE + KÁVA	30 min.	
	VEČEŘE		20 min.
	SUDOKU + KRÍŽOVKY		30 min.
	SLEDOVÁNÍ SERIÁLU		40 min.
19.00 – 21.00	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.

05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.
---------------	--------	--	----------

Týden od 2. 1. 2016 – 8. 1. 2016

Časový úsek 7. 1. 2016	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA + LÉKY	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	ÚKLID SPOLEČNÝCH PROSTOR	60 min.	
9.00 – 11.00	CESTA NA NÁKUP	30 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
	PŘÍPRAVA OBĚDA	60 min.	
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		20 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		50 min.
13.00 – 15.00	MYTÍ OKEN	60 min.	
	ODPOČINEK + KÁVA		60 min.
15.00 – 17.00	POSEZENÍ S PŘÁTELI		120 min.
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE	20 min.	
	VEČEŘE		20 min.
	KÁVA		20 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	ČTENÍ DETEKTIVEK		40 min.

19.00 – 21.00	SLEDOVÁNÍ ZPRÁV		30 min.
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	SLEDOVÁNÍ SERIÁLU		50 min.
21.00 – 23.00	SPÁNEK		120 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		120 min.
01.00 – 03.00	SPÁNEK		120 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		120 min.
05.00 – 07.00	SPÁNEK		120 min.

Týden od 2. 1. 2015 – 8. 1. 2016

Časový úsek	Pohybové aktivity, práce v domácnosti, nákupy, práce v zaměstnání, péče o vnoučata, volný čas	Pohybově Aktivní? ANO	Pohybově Aktivní? NE
8. 1. 2016			
7.00 – 9.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA + LÉKY	20 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ	10 min.	
	SNÍDANĚ		20 min.
	ČTENÍ DENNÍHO TISKU		30 min.
9.00 – 11.00	PŘÍPRAVA OBĚDA	30 min.	
	NÁKUP V OBCHODĚ	30 min.	
	NÁVŠTĚVA KOSMETIČKY		60 min.
11.00 – 13.00	OBĚD + KÁVA		30 min.
	MYTÍ NÁDOBÍ + ÚKLID DOMÁCNOSTI	20 min.	
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		70 min.
13.00 – 15.00	PROCHÁZKA S MANŽELEM	60 min.	

	HLÍDÁNÍ VNOUČAT	60 min.	
15.00 – 17.00	HLÍDÁNÍ VNOUČAT	60 min.	
	HRY S VNOUČATY	60 min.	
17.00 – 19.00	PŘÍPRAVA VEČEŘE	15 min.	
	KOUPÁNÍ VNOUČAT	15 min.	
	VEČEŘE		30 min.
	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE (POHÁDKY)		60 min.
19.00 – 21.00	MYTÍ NÁDOBÍ	20 min.	
	VEČERNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA LÉKŮ		10 min.
	UKLÁDÁNÍ VNOUČAT KE SPÁNKU		60 min.
21.00 – 23.00	SLEDOVÁNÍ TELEVIZE		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
23.00 – 01.00	SPÁNEK		90 min.
	VSTÁVÁNÍ K VNUČCE	30 min.	
01.00 – 03.00	SPÁNEK		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
03.00 – 05.00	SPÁNEK		60 min.
	SPÁNEK		60 min.
05.00 – 07.00	VSTÁVÁNÍ + RANNÍ HYGIENA	30 min.	
	PŘÍPRAVA SNÍDANĚ + SNÍDANĚ	30 min.	
	OBLÉKÁNÍ VNOUČAT + HRY	30 min.	

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Srpová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Percepce a možnosti využití volného času seniorů na venkově

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 67

Celkový počet stran příloh: 35

Počet titulů českých použitých zdrojů: 20

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Jana Zachová