

# Aktivní život ve stáří

Alena Davidová

---

Bakalářská práce  
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati  
Institut mezioborových studií Brno  
akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Alena DAVIDOVÁ**  
Osobní číslo: **H118049**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Aktivní život ve stáří**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na aktivní život seniorů v současné společnosti a smysluplné prožití stáří,
- na koncept přípravy úspěšného stárnutí,
- na význam aktivit pro zlepšení života seniorů,
- na obraz seniora "včera" a "dnes",
- na důsledky naivity aktivního života seniorů v současné společnosti.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**Zákon o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb., ve znění pozdějších předpisů.**

**Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů.**

**Dessaintová, M.-P. Nezačínejte stárnout. Praha: Portál, s.r.o., 1999.**

**Dvořáčková, D. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012.**

**Filip, L. Jak žít po padesátce. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, n.p., 1969.**

**Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010.**

**Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Mgr. Zdeňka Vaňková**

Katedra práva a právní vědy

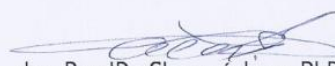
Datum zadání bakalářské práce: **11. listopadu 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2014**

V Brně dne 11. listopadu 2013

  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
vedoucí ústavu



  
doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.  
vedoucí katedry

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

HELENA DAVIDOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 2. 4. 2014

Davidová

Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odprá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Ve své bakalářské práci na téma „Aktivní život ve stáří“ se zabývám stárnutím populace a přípravou na tuto etapu lidského života. V teoretické části se zaměřuji na to, jak úspěšně stárnout, jaký je životní způsob a podmínky seniorů v současné společnosti a jaké jsou možnosti aktivit, kterými mohou dnešní senioři naplňovat svůj volný čas. V praktické části mé bakalářské práce se orientuji na aktivní život stárnoucí populace v okolí Znojemska, poukazuji na význam aktivit pro zlepšení jejich života. Zajímá mě, jakým způsobem jsou senioři informováni o nových volnočasových aktivitách, zda je jejich výběr ovlivňován okolím a jaký vliv má na provozování aktivit jejich zdravotní stav. Na základě zjištěných údajů z kvalitativního rozhovoru v praktické části bakalářské práce jsou popsány možnosti aktivit, kterými se v současné době senioři zabývají. Ke zpracování teoretické části bylo použito odborné literatury a informace z internetu.

Klíčová slova: senior, stáří, aktivita, aktivní stárnutí

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis called "Active Life in the Old Age" deals with ageing process of the population and with preparation for this stage of human life. The theoretical part is focused on the question how to grow old successfully, what is the way of life and conditions of seniors in contemporary society and what are the possibilities of activities which seniors of today can do to fill their free time. The practical part of the thesis aims at active life of ageing population in the region of Znojmo. The author points out the importance of activities which can improve their life. The author is interested in the fact how seniors are informed about new free time activities, whether their choice is influenced by other people around them and how their state of health influences performing these activities. On the basis of discovered data from the qualitative interview in the practical part of the thesis possibilities of activities, which seniors of today are interested in, are described. Professional literature and information from the Internet were used for composing the theoretical part.

Keywords: senior, old age, activity, active ageing

Motto:

*„Způsob života je mnohem důležitější než množství prožitých let.“*

Seneca

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Aktivní život ve stáří“ zpracovala samostatně a čerpala z literatury uvedené v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Děkuji Mgr. et. Mgr. Zdeňce Vaňkové, PhDr. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce. Rovněž bych ráda poděkovala celé mé rodině za podporu, kterou mi poskytovali při zpracovávání mé bakalářské práce.

Alena Davidová

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>9</b>
<b>1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</b> .....	<b>10</b>
1.1 CO JE STÁŘÍ .....	10
1.2 MÝTY O STÁŘÍ.....	11
<b>2 KONCEPT ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ</b> .....	<b>12</b>
2.1 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ .....	15
2.2 FÁZE ŽIVOTA .....	17
<b>3 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB A PODMÍNKY SENIORA</b> .....	<b>18</b>
3.1 POTŘEBY SENIORŮ .....	18
3.2 MOTIVACE AKTIVNÍHO SENIORA .....	19
3.3 SENIOR, SPOLEČNOST A RODINA .....	19
<b>4 MOŽNOSTI AKTIVIT SENIORŮ</b> .....	<b>22</b>
4.1 DUŠEVNÍ AKTIVITY .....	23
4.1.1 Trénování paměti .....	23
4.1.2 Univerzita třetího věku.....	24
4.1.3 Specializační programy.....	26
4.1.4 Internet .....	26
4.2 TĚLESNÉ AKTIVITY .....	27
4.3 KULTURNÍ AKTIVITY .....	28
4.3.1 Cestování.....	28
4.3.2 Divadlo .....	29
4.3.3 Tanec .....	29
<b>5 RIZIKA V ŽIVOTĚ AKTIVNÍCH SENIORŮ</b> .....	<b>30</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>6 METODOLOGIE</b> .....	<b>32</b>
6.1 VYMEZENÍ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	32
6.2 KVALITATIVNÍ METODA ZÍSKÁVÁNÍ DAT .....	32
6.3 VYTVOŘENÍ KONCEPTUÁLNÍHO RÁMCE .....	33
6.4 NÁSTROJ SBĚRU DAT .....	34
6.5 REALIZACE SBĚRU DAT .....	34
6.6 OTÁZKY .....	35
6.6.1 Rozhovor – paní Dana.....	36
6.6.2 Rozhovor – pan Miroslav.....	39
6.6.3 Rozhovor – paní Marie.....	41
6.6.4 Rozhovor – paní Blanka.....	44
6.6.5 Rozhovor – pan Roman.....	48
6.6.6 Rozhovor – paní Helena.....	51
6.7 ANALÝZA SBĚRU DAT.....	55
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>59</b>

## ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je aktivní život ve stáří, kde se zabývám životem seniorů v okolí mého bydliště. Vlivem stárnutí populace se stále častěji řeší otázky možnosti kvality života seniorů. Příprava na stáří by měla být i zájmem společnosti ve smyslu vytváření podmínek pro důstojné a aktivní stárnutí. Ke zvýšení kvality života ve stáří je proto nezbytné, dát všem lidem průběžně příležitost pro aktivní život zaměřený na rozvoj jejich zájmů. Na tom, jak senior prožije aktivně další život, záleží také na jeho zdravotním stavu, schopnostech, zájmu a finančních prostředcích. Osoby, které žily v produktivním věku aktivně, v těchto aktivitách pokračují nebo je rozšiřují a dokážou se tak vyrovnat i s omezeními, které jim stáří přináší. Člověk naplňuje svůj život aktivitami ve všech vývojových fázích, každý prochází jinými životními změnami a život prožívá svým jedinečným způsobem a s lidmi, které ho během života obklopují. Záleží na každém jedinci, na co zaměří svůj zájem, jakým způsobem bude k životu přistupovat a jak bude u něj probíhat stárnutí. Vždyť každý člověk je individuální osobnost a neexistuje univerzální návod na stárnutí.

V teoretické části mé bakalářské práce se zaměřuji na to, jakým způsobem může senior úspěšně stárnout, jaký existuje koncept pro úspěšné stárnutí, jaký je životní způsob a podmínky seniorů v současné společnosti. V této části se dále zabývám možnostmi aktivit, kterými mohou dnešní senioři naplňovat svůj volný čas a riziky, která jsou spojena s některými aktivitami v životě seniorů.

V praktické části se orientuji na současnou situaci aktivního života stárnoucí populace ve městě Znojmo a poukazuji na význam aktivit pro zlepšení jejich života. Zajímá mě, jakým způsobem jsou senioři informováni o nových volnočasových aktivitách, zda je jejich výběr ovlivňován okolím a jaký vliv má na provozování aktivit jejich zdravotní stav. Cílem mé práce je zjistit aktivitu seniorů, co si pod tímto pojmem představují, zaměřit pozornost na souvislosti aktivit provozovaných v produktivním věku s aktivitami nyní. Poukazuji na význam aktivit pro zlepšení jejich života nebo naopak na aktivity, které by mohly vést seniora až na hranici jeho existence. Jako budoucí seniorka se chci poučit od starších a zkušenějších spoluobčanů a naslouchat rady a návody na to, jak se správně připravit na důchod a jaké činnosti provádět během aktivního života, aby život i ve stáří byl spokojený. Jako výzkumnou otázku jsem si stanovila formulaci:

Jak vnímají senioři aktivní život a jaký má pro ně význam?



## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutí a stáří je přirozený jev, kterému podléhá každá osoba, neboť všichni stárneme už od svého narození. Stárnutí probíhá po celý život, během kterého se člověk přetváří, uskutečňuje svá přání, mění hodnoty a názory a to na základě svých praktických zkušeností. Každý člověk prochází danými vývojovými stádii a každé z nich je provázeno specifickými změnami a stárnutí vnímá a prožívá jiným způsobem (Haškovcová, 2010). Náročnost prožívání stáří se netýká pouze samotných seniorů, ale také jeho okolí, zvláště rodiny. Přicházejí změny související s odchodem do starobního důchodu, kterým se mění dosavadní každodenní stereotyp, tj. ekonomické změny, příchod nemocí, sociální izolace nebo samota z důvodu úmrtí partnera (Dvořáčková, 2012).

### 1.1 Co je stáří

Stáří je posledním stádiem vývoje člověka a je zřejmé, že každé období ho nějak ovlivnilo. Protože u každého jedince dochází k fyziologickým změnám různou rychlostí, není možné zjistit přesný nástup stáří. Odborné knihy uvádějí pro současnou dobu věkovou hranici stáří nad 65let. V 19. století byla čtyřicetiletá osoba již považována svým okolím a společností za osobu starou. O sto let později se pohled na starého člověka posunul na hranici padesáti let. Vzhledem k tomu, že ve společnosti dochází k rychlému rozvoji vědy, techniky a zdravotnictví, hranice stáří se neustále posouvá (Haškovcová, 2010).

Věk člověka je hlavním kritériem stáří a tak výši věku můžeme rozlišit na:

- Kalendářní neboli chronologický věk, který se odvíjí od data narození (lze jej tedy přesně určit), kalendářní stáří je orientační a používá se nejčastěji z praktických důvodů.
- Biologický neboli funkční věk je u každého člověka jiný a nemusí být v souladu s kalendářním věkem, protože vystihuje biologické stárnutí člověka. V životě se tak můžeme setkat se starým mladíkem a mladým staříkem (Haškovcová, 2010).
- Psychologický věk je vnímání vlastního věku na základě psychického stavu.
- Sociální věk je období nároku na vznik starobního důchodu.

Stáří můžeme rozdělit na tři období (Haškovcová, 2010):

- rané stáří (stárnutí, senescence) – 60 – 74 let
- vlastní stáří (kmetství, sénium): 75-89 let
- dlouhověkost (patriarchum): 90 a více let

Každý člověk je individuální osobností a neexistují univerzální návody na stárnutí. Důležité pro dobré žití člověka je jeho vnitřní život, tj. spokojenost – co prožíváme, co nás baví, přemýšlet o sobě a mít pozitivní myšlení. Roli u stárnutí hraje z větší části genetika, dále pak například zdravotní styl, sociální prostředí v jakém žijeme a jak jsme hmotně zabezpečeni (Dvořáčková, 2012). Nikdy není pozdě začít, vždy si můžeme pomoci, hlavní je mít chuť něco pro sebe dělat. Když se o sebe člověk stará, cítí se dobře. Ve stáří se priority umocňují, důležité jsou hlavně zdraví, finance, bydlení a užitečnost. Důležité je rovněž předcházení nemocem ve smyslu starat se o sebe, aby se člověk dožil stáří ve vysoké vitalitě. Velkou roli hraje zdravotní osvěta, která souvisí s prevencí. Senioři touží být pro své okolí a svou rodinu užiteční. Řecký filozof Aristotelés ze Stageiry se zaměřil na vnímání povahy seniorů v kontrastu s mláďím. Tvrdil, že prioritou pro mladé je krása a pro staré zase užitečnost a praktičnost (Haškovcová, 2010).

## 1.2 Mýty o stáří

Existují mýty, které se přičítají stáří a tím i seniorům. Na základě těchto mýtů jsou senioři předem zaškatulkováni, i když se vše odvíjí od osobnosti člověka. Aktivní senior je schopen vyvrátit tyto mýty. Dle Haškovcové se jedná například o mýtus o lékařích, o chudobě seniorů, mýtus falešných představ, mýtus ignorance.

## 2 KONCEPT ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ

Člověk si uvědomuje, že život je sice konečný, ale není ukončen odchodem z pracovního procesu na zasloužený odpočinek. Ví, že bude mít v penzi spoustu volného času, který by si měl uspořádat a naplánovat dopředu (Haškovcová, 2010). Poté, co se ocitne v důchodu, by si měl uvědomit, že jde o konec jedné etapy a začátek druhé a přijmout to jako výzvu.

Smyslem konceptu úspěšného stárnutí je snaha prožít dlouhý a kvalitní život s ohledem na blížící se nemoci, které by bylo možno oddálit. Z toho důvodu je třeba, aby si člověk již v rodinném prostředí osvojil základní principy, jako je dodržování správné životosprávy, sportu a aktivně se podílel na dění kolem sebe.

Pozitivně naladěný senior bývá aktivní a úspěšně stárne. Aktivitou se rozumí nejen fyzické, ale i duševní vyžití. Seniorům s negativním myšlením je třeba pomoci různými setkáními s vrstevníky, neboť je vyvíjena snaha zapojit i tyto seniory do vytváření aktivit. Pojem aktivní stárnutí je zakotven v zásadách Organizace spojených národů pro seniory. Pod tímto pojmem si můžeme například představit seberealizaci seniora, důstojné stáří a nezávislost na okolí (Dvořáčková, 2012).

Vyspělé země, ke kterým se v tomto ohledu počítá i Česká republika, stárnou. Druhá polovina 21. století bude podle demografů náležen seniorům. Stárnoucí obyvatelstvo a rostoucí podíl seniorů bude narůstat a pro seniory a společnost je proto výhodné starat se o to, aby zůstali co nejdéle aktivní a soběstační. Společnost by měla pamatovat na stárnoucí populaci a měla by připravovat takové podmínky, aby se senioři snadněji přizpůsobili nové sociální roli. Koncept aktivního stárnutí, který byl přijat Světovou zdravotnickou organizací na konci 90. let 20. století, se zabývá nejen zdravím seniorů, ale snaží se i usnadňovat jejich život. Tato světová organizace poukazuje na různá možná opatření, jako je vytvoření bezbariérových pracovních míst, lepší rozvržení pracovní doby pracujících seniorů a vytváření vhodných podmínek, bezpečnější veřejné prostředí, snadnější mobilita (Dvořáčková, 2012).

Česká republika má vládou schválený plán, který podporuje aktivní stárnutí pro období 2013-2017. Rada vlády pro seniory a stárnutí populace je stálý poradní orgán vlády pro otázky týkající se seniorů a stárnutí populace. Byla ustanovena usnesením vlády č. 288 ze dne 22. března 2006. Předsedou Rady je ministr práce a sociálních věcí. Je složena ze zástupců ministerstev, zástupců krajů, zdravotní pojišťovny, předsedy Rady vlády České

republiky pro lidská práva, odborových svazů, seniorských organizací, nestátních neziskových organizací, odborné veřejnosti, zástupců senátu, poslanecké sněmovny a podnikatelských svazů. V rámci Rady v průběhu roku pracují poradní odborné skupiny. Otázkami stárnutí našich občanů se zabývá Národní program přípravy na stárnutí, dokument, který nahradil Národní program přípravy na stárnutí 2008 až 2012 (usnesení vlády č. z 13. února 2013).

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na období let 2013 až 2017 stanovuje jako priority:

- 1) Zajištění a ochrana lidských práv starších osob - cílem je zvýšení povědomí ve společnosti o právech starších osob a seniorů, informovanost společnosti, rozpoznání špatného zacházení a zajištění ochrany starších osob před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání.
- 2) Celoživotní učení – např. zvýšit zapojení seniorů do zájmového vzdělávání, vychovávat k úctě ke stáří, posilovat mezigenerační solidarity a spolupráci.
- 3) Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů v závislosti na systému důchodového pojištění - např. zaměstnávání starších osob a jejich udržení na trhu práce, změna postoje společnosti ke stárnutí.
- 4) Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce – opatření zaměřena na podporu mezigenerační solidarity, rozvoj mezigeneračního dialogu a spolupráce, podpora soudržnosti generací: k většímu porozumění mezi staršími a mladšími lidmi, k úctě ke starším. Dobrovolnické aktivity (spolupráce v rodině, smysluplné využití volného času seniorů). Prezentování seniorů na veřejnosti, mezigenerační setkávání - podpora projektů na dobrovolnictví seniorů.
- 5) Kvalitní prostředí pro život seniorů – cílem je vytvořit prostředí příznivé pro všechny generace. Aktivní zapojení seniorů do komunitního společenského života (jednou z možností je např. rozvoj Rad seniorů na místní i krajské úrovni).
- 6) Zajištění bezpečnosti seniorů a ochrany zdraví, zlepšení dostupnosti a úrovně poskytovaných sociálních služeb, dostupnost veřejné dopravy, zvýšení bezbariérovosti, přístup k moderním technologiím apod. Vzhledem k tomu, že senioři budou významnou spotřebitelskou skupinou, je třeba vytvářet výrobky i služby uživatelsky přátelské pro starší generace.
- 7) Zdravé stárnutí – podporování zdravého životního stylu, a to po celý život, zlepšit prevenci a osvětu.

- 8) Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností - např. zajistit kvalitní péči, rozvíjet všechny druhy sociálních služeb tak, aby si každý mohl zvolit dle svých potřeb.

Cílem je zvýšit informovanost ve společnosti o právech starších osob a seniorů, rozpoznávat špatné zacházení a zajišťovat ochranu starších osob před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání.

Dostupné dne 19. 12. 2013

[http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf)

Dostupné dne 15. 12. 2013

<http://www.zivot90.cz/146-novinky/693-stari-spojuje-2013>

Vlivem lepší zdravotní péče a zdravějšího způsobu žití se prodloužila průměrná délka života a tím seniorská populace výrazně vzrostla. U každého člověka však mohou kdykoliv nastat změny způsobené přibývajícím věkem nebo zdravotními problémy a tyto situace nedokáže senior řešit bez pomoci druhého. Člověku začnou činit potíže běžné činnosti v každodenním životě, nezvládá práce v domácnosti apod. V této chvíli může potřebovat sociální službu. Vytvořily se organizace a sdružení, které v případě seniorů potřebujících pomoc okolí, zajišťují podporu formou nejrůznějších služeb. Jaké služby budou poskytovány, vyplývá z individuálních potřeb seniorů, které se liší případ od případu. Posláním sociální služby je pomáhat lidem žít běžným životem v domácím prostředí, účastnit se aktivit běžného života a vytvářet podmínky pro uskutečňování jejich cílů a plánů, a to pokud toho nejsou sami schopni. Mezi nejpočetnější skupiny příjemců sociálních služeb patří zejména senioři a lidé se zdravotním postižením.

Obce a kraje zřizují organizace poskytující sociální služby a dbají na vytváření vhodných podmínek pro rozvoj sociálních služeb. Sociální služby poskytují dále i nestátní neziskové organizace a fyzické osoby (poskytovatelé), které nabízejí široký sortiment těchto služeb.

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách definuje základní druhy a formy sociálních služeb, a to sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Formy poskytování sociálních služeb jsou ambulantní, za kterými osoba dochází, pobytové služby jsou spojené i s ubytováním v zařízení sociálních služeb a terénní služby jsou poskytovány osobě v jejím přirozeném prostředí.

Sociální poradenství základní poskytuje osobám potřebné informace, díky kterým mohou řešit jejich sociální situaci. Odborné sociální poradenství je poskytováno se zaměřením na určité potřeby v poradnách občanských, manželských a rodinných, poradnách pro seniory, pro osoby se zdravotním postižením aj. Součástí odborného poradenství je i zapůjčování kompenzačních pomůcek např. mechanický vozík, polohovací postel, chodítka aj.

Služby sociální péče pomáhají osobám se zapojením do běžného života, a to v případech, že z důvodu zdravotního stavu nejsou schopni si pomoc zajistit sami. Pomoc může být poskytována formou osobní asistence nebo pečovatelské služby. Služba se poskytuje při činnostech, které osoba potřebuje jednak v domácnostech nebo v zařízeních sociálních služeb. Pečovatelská služba je mezi seniory nejvíce rozšířenou, a to ať už se jedná o pomoc při zajištění stravy (např. donášku obědů, nákupů, zajištění provozu v domácnosti) nebo výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (např. nácvik a upevňování motorických schopností a dovedností formou práce s papírem, četbou, společenskými hrami aj.). Služba tím také pomáhá lidem, kteří o seniora pečují, a tak pečovatel může nadále pracovat ve svém zaměstnání s vědomím, že bude o blízkého člověka kvalitně postaráno.

Služby sociální prevence zabraňují sociálnímu vyloučení osob např. krizová, telefonická pomoc apod.

Dostupné dne 11. 12. 2013

<http://www.noviny-mpsv.cz/cs/9>

## 2.1 Úspěšné stárnutí

Mladý člověk, který je plný elánu do života si myslí, že se přípravou na stáří nemusí zabývat, má přece spoustu času. Všichni ale stárneme, někdo dříve a někdo později. Vše záleží na způsobu života, jak člověk svůj život prožívá, zda je zrovna jeho život plnohodnotně naplněn a žije každou svou volnou chvíli naplno a tak, jak chce on, či nikoliv. Záleží také na různých aspektech – např. finanční stránce, zdravotním stavu. Mladí lidé neradi slyší slovo stáří, nechťejí, aby se o něm v jejich přítomnosti diskutovalo. Tím ale nemají možnost seznámit se s problematikou stáří a těžko se s tím posléze vnitřně srovnávají. Pokud má člověk již v mládí možnost otevřít se této problematice, tak dokáže lépe pochopit stáří. Je třeba vědět již v raném věku, že o kvalitě našeho seniorského období si rozhodujeme celý život. Již v mládí si lidé připravují podmínky pro své budoucí stáří

tím, že se podílejí na rozhodování o tom, v jakých podmínkách budou žít současní senioři (Haškovcová, 2010). Jelikož i senioři chtějí žít aktivní a kvalitní život co nejdéle, je nutné se na stáří připravovat celoživotně. Základem úspěšného stárnutí je příprava na ně, neboť každý jedinec je odpovědný za své aktivní stáří. Podle autorů, např. Haškovcové, se rozlišuje příprava na stáří dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé.

1. Dlouhodobá příprava na stáří zahrnuje celoživotního vzdělávání a zdravotní osvětu populace. Pro stáří je důležité celoživotní výchovné, vzdělávací a zdravotní působení na populaci. Velký význam pro vztahy mezi generacemi má rovněž výchova k rodičovství, manželství a vzájemné úctě. Proto jsou zde školní projekty, které úspěšnému stárnutí pomáhají. Například program Každý má svou babičku, Každý má svého dědečka umožňuje, aby se v něm děti a studenti učili naslouchat starším občanům, snažili se pochopit jejich problémy, diskutovali s nimi a současně se tím také připravovali na svoje stáří. Tak dopředu poznají, jednak jaké jsou obtíže spojené se stářím, ale i na druhou stranu vidí pozitiva aktivního stáří. Babičky a dědečkové zase ve společnosti mladých jakoby omládnou a cítí se lépe, nemyslí na své nemoci a strasti (Haškovcová, 2010). Při dlouhodobě přípravě na stáří je třeba také dbát na dodržování zdravé životosprávy, předcházení nemocem a rozvíjení sportovních aktivit. Pokud i ve stáří chceme mít peníze na slušný život, je třeba se v časovém předstihu finančně zabezpečit, popřípadě se nebát poradit se s finančním odborníkem. Efektivně se zajistit na stáří a užít si klidný aktivní důchod představuje například penzijní spoření a životní pojištění. Naprostá většina lidí si uvědomuje, že odchodem do důchodu se jejich finanční situace zhorší, protože poměr výměru důchodu ke mzdě značně klesá. Proto přáním většiny seniorů je být finančně soběstačným, neboť to znamená, že mohou sami rozhodovat o svých finančních záležitostech, o volném čase a aktivitách.

2. Středně dlouhá příprava na stáří by měla začít přibližně 10 let před nárokem odchodu do starobního důchodu (Haškovcová, 2010). V tomto období je třeba pamatovat na včasné započítání druhého životního programu, a to tím, že se bude na seniorský věk řádně připravovat. Člověk by se měl hlavně zaměřit na osvojení správného způsobu života a uvažovat nad tím, čím by se chtěl v budoucnu aktivně zabývat poté, co již nebude schopen dělat současné aktivity. Dále by měl rozvíjet společenské aktivity, koníčky, zájmy, které přímo nesouvisí s profesí člověka.

3. Krátkodobá příprava na stáří by měla být započata asi 3 – 5 let před odchodem do důchodu. Je třeba se zamyslet nad vhodným bydlením, ve kterém se i ve vyšším věku



bude senior cítit bezpečně a pohodlně. Pokud dojde k přestěhování, je vhodné volit lokalitu, ve které bude soustředěna obchodní síť, zdravotnická zařízení, dostupnost služeb, dopravní infrastruktura. Důležité je také dodržovat pravidelnost preventivních prohlídek a neodkládat léčbu různých zdravotních problémů až na důchod.

Příprava na stáří by měla být uskutečňována s dlouhodobým předstihem, protože nám napomůže zajistit bezproblémovost další životní etapy člověka.

## 2.2 Fáze života

Lidský život se skládá z určitých etap života, z nichž každé období je něčím vzácné a neopakovatelné, jejichž periodizace je nejčastěji označována následovně.

Období novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní, prepuberta, puberta, adolescence, dospělost a stáří.

Současný člověk žije ve spěchu. Po čtyřicítce, která je dle G. St. Halla v Haškovcové považována za „dětství stáří“, si najednou začíná člověk uvědomovat, že stárne – např. se dozví, že kamarád v produktivním věku zemřel na infarkt. Již ví, že nestihne všechno, co si předsevzal, a proto je nutné zvolnit tempo, aby se aktivního stáří vůbec dožil. Začíná upravovat své priority, škrtnat z pomyslného seznamu dosud neuskutečněných úkolů nedůležité věci, věnovat se opravdu tomu, co ho baví, aby neztrácel čas zbytečnostmi a také se věnoval více odpočinku a rodině.

V padesáti se lidé těší na svoji penzi z důvodu vidiny klidu, budou se moci naplno věnovat svým koníčkům, cestování, atp. O tomto období někteří odborníci mluví jako o „polední života“. Dokud chodí člověk pořád do práce, tak má svou denní rutinu, zaujímá ve společnosti sociální roli. Těsně před odchodem do důchodu mají někteří lidé pocit, že stojí na okraji společnosti, která je nutí řídit se do propasti a že člověk, který se stane důchodcem, patří do starého železa (Haškovcová, 2010).

### 3 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB A PODMÍNKY SENIORA

Všichni senioři, byť mají mnoho společných rysů, se liší životním stylem. Dle mého názoru záleží především na schopnostech, snaze, ale i finančních prostředcích každého seniora, jak povede svůj život. V zásadě má senior dvě možnosti, jak přistupovat k životnímu způsobu, a to buď aktivně nebo pasivně.

#### 3.1 Potřeby seniorů

Snahou seniorů je uspokojovat své potřeby stejně, jako ostatní lidé, aby nebyli zcela závislí na pomoci ostatních osob. V souvislosti s potřebami seniorů lze poukázat, že mezi jejich hlavní potřeby patří fyziologické a sociální potřeby, dále potřeby jistoty, bezpečí a důvěry (Dvořáčková, 2012).

Potřeba je stav aktivizující organismus k chování, které vede k odstranění nepříjemného pocitu z nedostatku něčeho nezbytného. Na důležitost uspokojování potřeb pro pocit pohody upozorňuje řada psychologů. Nejznámější teorií týkající se lidských potřeb definoval v roce 1943 americký psycholog A. H. Maslow, který vytvořil osmiúrovňový model klasifikace potřeb člověka a rozdělil ho na dvě velké skupiny (Vízdal, 2009).

Do první skupiny se řadí potřeby plynoucí z nedostatku:

- biologické a fyziologické potřeby – základní životní potřeby jako jsou spánek, pití, jídlo, domov
- potřeby jistoty a bezpečí – pocit jistoty, pořádku, bezpečí
- sociální potřeby – potřeba pocitu patřit do určité skupiny, potřeba sblížit se s určitými lidmi, láska
- potřeba úcty a uznání – potřeba uznání, sebedůvěra, sebeúcta, nezávislost

Druhá velká skupina potřeb se zabývá potřebami plynoucími z rozvíjení osobnosti

- kognitivní potřeby – sebeuvědomění, znalosti
- estetické potřeby – krása, harmonie
- seberealizace – osobní růst a naplnění
- sebetranscendence – potřeby přesahující jedince

V běžném životě nemůže člověk uspokojit všechny své potřeby. O tom, pro které potřeby se rozhodne, aby byl uspokojen, rozhoduje individuální hierarchie, která se za trvání jeho života mění z hlediska kvality a kvantity i na základě získaných zkušeností.

Při uspokojování potřeb je důležitější uspokojovat vývojově nižší potřeby a poté postupovat k dalším vyšším potřebám (Vízdal, 2009).

### **3.2 Motivace aktivního seniora**

Ze svého okolí jsem vyzorovala, že aktivní senior je schopen se motivovat sám. Ví, jaké aktivity jej uspokojí, ví, že je pro něj dobré zapojovat se do různých kulturních či společenských akcí. A pokud jej při uplatňování motivace podpoří rodina nebo vrstevníci, je téměř vždy naděje na úspěch.

Osobnost člověka je to, co každého utváří. Na osobnost má vliv nejbližší rodina, dědičnost, vzdělání, povolání, charakter člověka a také věk, protože osobnost se mění celý život.

### **3.3 Senior, společnost a rodina**

Společnost se dříve stavěla ke starým lidem s úctou a stáří bylo oslavováno. Člověk, který se dožil tzv. stáří, byl považován za moudrého a zralého majícího přehled o důležitých věcech. V 19. století byl čtyřicetiletý člověk považován již za starou osobu. V této době neexistuje peněžitá dávka pro dožití ve stáří (důchod), ta vzniká až v roce 1890 s důchodovou reformou. Lidé se důchodu v tomto období skoro nedoživali. Starost o seniory nepatřila v té době do okruhu zájmu společnosti. Staré osoby byly zcela odkázány na svých rodinách, neboť ty jim zajišťovaly životní potřeby podle svých možností. V minulosti bylo soužití v rodině společné, každý měl své úkoly. I ve vyšším věku, kdy již nemohli staří lidé zastat fyzicky svou práci, pomáhali alespoň při výchově dětí. Tento způsob života ve stáří byl příznačný pro danou dobu. Někteří senioři se dostali do situací, kdy doslova živořili, a proto jim nezbývalo nic jiného, než žebrat nebo se potulovat a často umírali v nedůstojných podmínkách. Důležitou roli v péči o staré lidi zaujímala charita, která byla budována na principech křesťanské lásky. Úkolem charity bylo hlavně zajištění nesoběstačných a starých osob po materiální stránce (Haškovcová, 2010).

Pro dnešní dobu je příznačné, že více generační rodina již nežije pohromadě. Starší lidé nejsou tak závislí na svých rodinách a žijí si ve svých bytech vlastním životním stylem, ale přesto jsou pro ně velmi důležité vztahy a kontakty s rodinou. Role starších lidí se nesnižuje, protože mladé zaměstnané rodiny občas potřebují výpomoc ve svých rodinách. Senioři touží být pro svou rodinu nebo okolí užiteční, poskytují si vzájemnou pomoc a oporu. V případě potřeby vypomůžou při hlídání nemocných dětí a zajišťují

pomoc s dětmi při mimoškolní činnosti. Pokud rodina žije vzdáleně od rodičů, mohou seniorům umožnit činnost neziskové organizace pro jinou rodinu a to formou dobrovolnictví, např. zprostředkují babičku nebo dědečka na odchod dětí do školky, na kroužky nebo návštěvy v nemocnicích na dětských odděleních.

Pohled společnosti na stáří se v průběhu času změnil. V dnešní době patří senioři mezi občany, kteří se většinou umějí orientovat a rozumí dnešnímu dění ve společnosti. Mnozí z nich jsou aktivními a soběstačnými lidmi a nejsou již tak existenčně závislí na své rodině. Naprosté většině zaměstnaných lidí po dovršení důchodového věku náleží dávky důchodového zabezpečení.

Současná společnost by měla vytvářet podmínky pro přijetí reálného pohledu na stáří. Snahou by mělo být zařazení starší generace do společnosti, využívání dovedností, zkušeností, znalostí seniorů a vytvoření sociálních vztahů mezi mladou a starší generací. Pokud by se nevytvořil takovýto přístup, mohlo by dojít k izolaci starší generace, což by vedlo k lhostejnosti, depresivním náladám a nejistotám. Pohled na seniory je poznamenán tzv. „kultem mládí“, který byl prosazován hlavně začátkem 90. let minulého století a můžeme se s ním setkat v naší společnosti i dnes.

Mladá generace pohlíží často na stáří kriticky. Senioři jsou zobrazováni jako skupina sledující slevy v obchodních řetězcích a skupina problematická pro ekonomiku.

K vysoce nebezpečnému chování ve společnosti patří diskriminace osob z hlediska věku. Takové jednání můžeme označit jako ageismus. Název je odvozen od anglického slova age – což znamená stáří nebo věk. Tento pojem poprvé použil Robert Butler, první ředitel amerického Národního institutu pro stárnutí (Pokorná, 2010).

Pro formování kladného přístupu ke stáří a stárnutí je důležité zaujmout postoj již od nejútlejšího věku výchovou v rodině i ve škole.

Rodina je považována za základ socializace, který by se měl udržovat a rozvíjet ve všech fázích života. Ovlivňuje prožívání života svých dětí, rodičů a starostí o ně. Nejdříve jsme součástí původní rodiny, následně se snažíme osamostatnit a začínáme zakládat svoji vlastní novou rodinu, která by měla být obohacena o další členy. Součástí rodiny jsou nejen noví členové, ale i naši rodiče a prarodiče. V současné době ubylo v rodinách chvil společného prožívání, rodina se již neschází tak často, jak dříve. Díky moderním technologiím se ve velké míře využívají pro komunikaci mobilní telefony nebo počítače, které se staly již nezbytnou součástí života ve společnosti. I v této uspěchané době

se najdou rodiny, které se i přes všechny technické vymoženosti raději scházejí a prožívají společné zážitky nejen na chalupách a na dovolených, ale také v běžném životě. Tato mezigenerační spolupráce v rodině je velice důležitá pro udržení pout (Kraus, Sýkora, 2009).

## 4 MOŽNOSTI AKTIVIT SENIORŮ

Současný senior se věnuje různým aktivitám jak v oblasti fyzické, tak i duševní. Nemusí se v seniorském věku vzdávat aktivit, kterými se zabýval již v mladším věku, pokud mu to ovšem dovolí zdraví a soběstačnost. Moderní styl života v současné době vyžaduje, aby byl senior „použitelný“ po co nejdelší období penze. Proto je třeba, aby si uvědomil tento aspekt a již v předstihu se specializoval na to, jaké koníčky a záliby by si chtěl „pronést“ z dob svého středního věku, popř. již z mládí do období podzimu života. Snažit se o kontaktování se s novými lidmi, vrstevníky, kteří řeší podobná témata a mohou ho celkově pozitivně naladit. Rozvíjet kreativitu, účastnit se v klubech pro seniory nových aktivit, reagovat na podněty z okolí, aby se člověk nestal uzavřeným před ostatními. Aktivní senioři rovněž znamenají i pro společnost velké využití jejich dovedností, zkušeností a znalostí (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

V minulosti společenská situace neumožňovala cestování jako dnes, a proto podmínky pro zahraniční rekreaci byly značně omezeny. Senioři nacházeli zálibu v aktivitách, které stmelovaly především celé rodiny, převážnou část svého času trávili společně na zahrádkách, chatách. Muži se dále zabývali převážně kutilstvím, ženy se třeba snažily obohatit šatník svých nejbližších vlastními originálními výrobky vytvořenými šitím, pletením apod. Zpracovávaly výpěstky ze svých zahrad, zavařovaly ovoce a konzervovaly zeleninu. Zahrádkařením na mnoha místech vznikaly i celé zahrádkářské kolonie. I lidé ve městech měli zájem si vypěstovat zeleninu, ovoce, květiny pro svoji spotřebu, a to přetrvává i dodnes. Zahrádkářská činnost má u nás velkou tradici, neboť již koncem 19. století se zakládaly rozmanité místní a oblastní okrašlovací spolky a spolky přátel přírody, ve kterých se angažovali i zahrádkáři. Sdružení zahrádkářů je v současné době organizováno v jednotné celostátní organizaci Český zahrádkářský svaz. Úkolem tohoto sdružení je zejména hájit zájmy členů svazu, zajišťovat poradenství, organizovat přednášky s dalším vzděláváním, výstavy. Takto se přispívá k napomáhání aktivního využití volného času. K získávání stále nových informací a vědomostí také slouží časopis zahrádkář, který je svazem vydáván již od roku 1969. Po roce 1989 byla činnost zahrádkaření poznamenána ve větší nebo menší míře také restitucemi. Restituenti měli například možnost získat zpátky půdu po svých předcích a zakládat a obhospodařovat vlastní zahrady, pole, sady apod.

Dostupné dne 19. 12. 2013

[http://www.zahradkari.cz/index\\_czs.php](http://www.zahradkari.cz/index_czs.php)

## 4.1 Duševní aktivity

Se vzrůstajícím věkem dochází ke snižování reakcí na změny, a proto by měli senioři projevit snahu změnit svůj stereotyp v myšlení a být přístupní novým impulsům (Haškovcová, 2010). Aktivní senioři se potřebují cítit dobře i mezi mladými lidmi, proto dbají na správnou životosprávu a duševní hygienu, aby byli fyzicky i duševně fit. Více se starají o svůj volný čas, mimo svoje povinnosti doma se organizují a pořádají různé akce pro jejich radost. Pro seniory ve starším věku jsou typické vzpomínky, vyprávění, co prožili a předávání zkušeností. Proto je pro ně ve stáří velkou ztrátou porucha paměti nebo demence. Zpomalit stárnutí mozku pomáhá vzdělávání, trénování paměti, které snižuje tendenci zapomínání a přispívá k duševní svěžesti. Mezi hodně rozšířené duševní aktivity u starších seniorů patří čtení, sledování televizních programů, a to zpráv z domova i ze zahraničí, vzdělávacích pořadů a filmů.

### 4.1.1 Trénování paměti

Starší lidé postupem času docházejí k názoru a zjištění, že jim jejich paměť neslouží tak jako dříve, že začínají zapomínat. Běžné je, že neustále někde hledají svoje brýle a klíče. Začínají si zaznamenávat na papírky nebo do kalendáře různé poznámky ohledně termínu návštěvy lékaře, data narozenin svých nejbližších, aby nezapomněli. Tento postup ale není zcela vhodný, protože tak není člověk nucen svůj mozek procvičovat.

Trénování paměti se řadí k důležitým způsobům, jak zamezit nástupu poruch paměti, zachovat si psychickou a fyzickou svěžest a udržet se tak co nejdéle soběstačným do vysokého stáří. Paměť můžeme procvičovat různým způsobem a technikami. Mezi běžné techniky cvičení paměti můžeme zařadit např. čtení, různé kvízy a vědomostní soutěže. Moderní je i řešení sudoku, luštění křížovek a hraní stolních společenských her (např. šachy, karetní hry, scrable aj.). Rovněž sem můžeme zařadit i zpěv, kde je potřeba si zapamatovat text a melodii. Pro trénink paměti jsou například v rámci Akademie třetího věku pořádány pro seniory také různé kurzy, kterých se mohou zúčastnit i ostatní věkové kategorie. Při přednáškách se lze například dozvědět rozdělení typů paměti a zábavnou formou si vyzkoušet techniky procvičování paměti. Pro lepší zapamatování nových informací z textu je například přínosné zvýraznit téma barevným označením, podtržením apod. Pro dobrou činnost paměti slouží osvojení si dobrých životních návyků a pravidelně

si paměť procvičovat. Jestliže je trénování pravidelné, tak dochází i ke zlepšení zvládnání běžných situací (např., jak si zapamatovat jména a podoby známých, nezapomenout říci vše, co chci vyřídit či nakoupit). Při procvičování paměti je potřeba se pořádně soustředit, aby člověk vnímal novou informaci a byl schopen ji i přijmout. A proto je zapotřebí v první řadě nezatěžovat si zbytečně paměť nepodstatnými informacemi, vyvarovat se negativních pocitů, protože zbytečně v paměti zabírají prostor (Dessaintová, 1999). Aby paměť byla kvalitní, tak k tomu rovněž přispívá i množství nových podnětů z okolí, neboť starší osoby jich mají občas nedostatek. Taková možnost se naskýtá například při setkávání a kontakty s vrstevníky a mladšími lidmi a přispívá nejen ke zlepšení nálady, ale rovněž i rozvoji paměti. Kontakty lze činit nejen osobně, ale i písemně formou psaní dopisů, emailem nebo i telefonicky. Když se cvičením paměti namáhá mozek, tak se rozvíjí pozornost a bystří se smysly (sluchová paměť, vizuální paměť, slovní, hmatová a čichová paměť). Například obrazová paměť je výraznější než slovní (pokud zhlédneme deset různých obrázků, tak si je zapamatujeme určitě lépe než deset slov, která uslyšíme). Ke zlepšení procvičování paměti slouží i fyzická aktivita a pohyb, neboť pohybové cvičení přispívá ke zlepšení prokrvování a k okysličování mozku (Dessaintová, 1999).

#### 4.1.2 Univerzita třetího věku

Další aktivitou při úspěšném stárnutí plní Univerzity třetího věku, které člověka odpoutávají od každodenního rutinního života a současně plní mnoho užitečných funkcí. Člověk se ve společnosti lidí otevírá novým vztahům, bývá naplněn jeho společenský život, neboť zde není přátelství pouze na akademické půdě. Ve škole se senioři setkávají se svými novými věkově blízkými spolužáky, probírají informace z přednášek, o kterých později společně konzultují a debatují. Rozvíjejí se nové vztahy, přátelství, jednotlivcům pomáhá společnost přátel překonávat smutek, osamělost, pocit nepotřebnosti (Dvořáčková, 2012). Lidé v tomto společenství zapomínají na své problémy, a to nejen zdravotní, ale i duševní a celkově je tento přístup obohacuje o cenné zkušenosti se staršími lidmi i profesory.

Pro účely vzdělávání seniorů slouží Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, různé semináře a kurzy.



První Univerzita třetího věku byla pro tyto účely založena ve Francii v roce 1973 v Toulous a měla sloužit potřebám stárnoucí populace. Tato idea byla s úspěchem rozšířena i na další univerzity nejen ve Francii, ale i ve světě.

Prvním zájemcům ze strany seniorů v České republice byly otevřeny možnosti vzdělávání na univerzitách třetího věku od roku 1986, kdy započala výuka ve formě kurzů pro seniory. Mezi prvními, pro seniory přístupnými, univerzitami patřila Univerzita Karlova v Praze, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích a Univerzita Palackého v Olomouci. Podmínky pro přijetí na vysokou školu má každá univerzita stanoveny individuálně. Vysokoškolská výuka zde probíhá zpravidla 3 – 4 roky. Po slavnostním ukončení studia obdrží absolventi Univerzity třetího věku certifikát (Dvořáčková, 2012).

Témata výuky se odvíjí od zaměření dané vysoké školy. Senioři se zájmem vnímají informace z různých vědních disciplín od humanitních, přírodovědných až po technické. Pro seniora snažícího se plnohodnotně a společensky žít je nezbytnou potřebou orientovat se ve změnách, které probíhají ve společnosti a je nutností ovládat v současnosti používané technologie, s kterými se v průběhu svého aktivního života v mladším věku dosud nesešel. Proto je obrovský zájem seniorů o vzdělávání z oblasti informačních technologií a tak dříve neznalý senior si po absolvování tohoto kurzu snadněji poradí s prací na počítači, může lehce ovládat moderní telefon nebo jiné technické vymoženosti současné doby (Mühlpachr, 2005).

Pozitivem pro volbu studia na univerzitě třetího věku je fakt, že senioři studující na vysoké škole jsou tak intelektuálně zaneprázdněni, že jim „ubývá čas“ na řešení svých osobních problémů, zbytečně si je uměle nenavyšují, pokud je mají, lépe je řeší. Dále studium neumožňuje studentům zahálet a věnovat se hypochondrickým záležitostem a s tím spojené návštěvy zdravotnických zařízení. Je lépe se scházet na vysoké škole se svými vrstevníky a diskutovat nad zajímavými tématy, než se setkávat v čekárnách ordinací praktických nebo odborných lékařů a hovořit o přicházejících nemocech (Haškovcová, 2010).

Lidé by se měli vzdělávat po celé období svého života, aby si udrželi svoji vitalitu. Při soustředěném pozorování a vnímání učiva dochází rovněž k procvičování a zlepšování paměti.

Vzdělávání seniorů vede ke zlepšení nebo udržení fyzické vitality a rozvíjení intelektu a tím i k všeobecnému zlepšení kvality života.

### 4.1.3 Specializační programy

Senioři studující v programu finanční gramotnosti se dozvídají mnoho zajímavých a pro ně důležitých informací týkající se bankovních služeb. Kurz jim pomáhá v orientaci způsobu využití služeb v případě potřeby, dodává jim všeobecný rozhled a informovanost. Absolventi se mohou snadněji rozhodnout se všemi důsledky, dokážou lépe rozpoznat výhody i nevýhody, nejsou pouze jednostranně zainteresováni (pouze z pozice bankovních nebo finančních poradců). Senioři se dokážou snadněji orientovat ve smlouvách, které jsou jim předkládané. Mnohdy se vyhnou velkým problémům v případě nabídek tzv. výletů za kulturou u nás i do zahraničí, kde je jim nabízeno nejrůznější zboží „šuntového“ charakteru. Lektori se při výuce soustřeďují na řešení rodinných financí a na rozvoj finančního vzdělávání studentů seniorů. Tato oblast je pro seniory velmi důležitá, neboť se senioři v záležitosti finanční gramotnosti velice špatně orientují. Spoléhají se na čestnost jednání protistran, což v současné době není zvykem.

Programem Svět stáří se senioři ve výuce dozvídají informace, jak například úspěšně zvládat psychické i fyzické stárnutí, aby se stal i život seniorů kvalitním co nejdéle a mohli prožívat svůj zbývající život aktivně a plnohodnotně. Přednášky se zaměřují na problematiku aktivního a kvalitního života starších lidí (HRABÁKOVÁ, Jana. Kult mládeží není správná volba. *Revue 50 plus*. 2012, 7., 8 - 10.).

### 4.1.4 Internet

Internet se řadí v posledních letech k důležitým komunikačním prostředkům a k získávání informací z různých oblastí. Počítače a internet jsou vhodné i pro ty, kteří jsou pohybově omezeni. Mají tak spojení i s okolím a zajištění přísunu informací. Internet slouží k vyplnění času i seniorů, ke vhodné komunikaci s okolím, přáteli a rodinou. I když se někdy zpočátku starší lidé obávají zacházení s počítačem, tak postupně zjišťují, že je to snadné. V současné době jsou již v mnoha městech v provozu i internetové klubovny, kde se senioři mohou bezplatně nebo za nízký poplatek naučit pod dohledem kvalifikovaných lektorů pracovat s počítačem. Ministerstvo informatiky rovněž v rámci projektu počítačové gramotnosti organizuje kurzy, ve kterých se lze naučit základy práce s počítačem a používání internetu. Do těchto kurzů se lze libovolně přihlásit, kurzy probíhají po celé republice.

Dostupné dne 19. 12. 2013

<http://www.earchiv.cz/b03/b0205001.php3>

Pro seniory existují různé webové stránky, jako např. [www.sduchodci.cz](http://www.sduchodci.cz), [www.pozitivninoviny.cz](http://www.pozitivninoviny.cz), [www.sedesatka.cz](http://www.sedesatka.cz), [www.sik.vse.cz](http://www.sik.vse.cz) (senior internet klub), [www.forsenior.cz](http://www.forsenior.cz) a mnoho dalších. Senior internet klub jsou webové stránky, které jsou součástí celoživotního vzdělávání. Jedná se o samoobslužnou formu vzdělávání, která je zaštitěna Vysokou školou ekonomickou v Praze. Do klubu jsou vybíráni uchazeči s dobrými znalostmi práce na počítači, se znalostí internetu a se snahou se dále vzdělávat v určitém oboru (lékařském, ekonomickém, přírodovědném, atp.). Součástí činnosti Senior Internet Klubu je vlastní tvorba webových stránek na internetu. Tento klub je určen pro všechny důchodce, kteří mají ukončené středoškolské vzdělání a nejsou výdělečně činní. Hradí se zde nízký organizační poplatek.

Dostupné dne 19. 12. 2013

<http://sik.vse.cz/vzdelavani.php>

## 4.2 Tělesné aktivity

Důležitý význam pro duševní a tělesné zdraví má sportovní vyžití. Aktivně se pohybovat můžeme v jakémkoli věku. Aktivní relaxace vede k přirozené obnově fyzických i psychických sil člověka. Při cvičení tělo vyrábí hodně endorfinů, hormonů, jež zlepšují náladu a tlumí stres. Cvičit lze doma, v kolektivu nebo i v přírodě, účinné je hlavně pravidelné cvičení (Dessaintová, 1999).

Nejvhodnější formou pohybu na čerstvém vzduchu je turistika. Nevyžaduje žádnou přípravu, je pouze třeba vybrat vhodnou trasu a nazout dobré boty. Sportování v přírodě zdraví náramně prospívá, okysličuje mozek, zlepší kondici i náladu a protáhne tělo. O turistiku v naší zemi je velkých zájem již dlouhodobě, mnozí jsou členy Českého turistického svazu.

V dnešní době je velkým hitem severská chůze s hůlkami neboli nordic walking. Hodí se i pro starší lidi. Dokáže rozpohybovat tělo, upravit jeho držení, odlehčit ho a zlepšit kondici. Pokud není jistota, že tuto chůzi správně zvládneme, lze se přihlásit do kurzu.

Výbornou pohybovou aktivitou v přírodě je běh, který dostane člověka během krátké doby do kondice, upravuje krevní tlak, reguluje cholesterol a posiluje srdce. Pravidelný běh je výbornou prevencí před infarktem. Běh se ale bohužel nehodí pro všechny, a to z důvodu námahy kloubů a větších otřesů. V takovém případě je vhodně zvolit třeba jízdu na kole nebo plavání, které kloubům odlehčí. Plavání patří k nejvšestrannějším

sportům a je vhodnou pohybovou činností v každém věku. Cvičení na velkých gymnastických míčích posiluje svaly, protáhne a je skvělou prevencí proti bolesti zad. Tímto způsobem lze cvičit individuálně nebo i v kolektivu pod dohledem cvičitele.

Poslední dobou jsou pro potřeby cvičení využívány tzv. fitness parky, které ve svých obvodech vybudovala některá krajská města. Tato cvičení jsou vhodná pro všechny, kteří mají rádi příjemný pohyb na čerstvém vzduchu. Senioři se pravidelně v daných termínech na těchto místech scházejí a probíhá zde pod dohledem zkušených trenérů kondiční cvičení zaměřené na protažení, vybrané s ohledem na věk a schopnosti přítomných. Vytváří se tak současně nová místa na setkávání, kam často docházejí i s přáteli.

### 4.3 Kulturní aktivity

Mezi nejrozšířenější a nejvíce využívané kulturní aktivity patří u seniorů cestování po naší zemi i zahraničí, dále následují návštěvy divadel, koncertů, muzeí, výstav apod.

#### 4.3.1 Cestování

Lidé cestují tam, kde si ožívují vzpomínky z mládí, dále za poznáním nových událostí. Mnozí často využívají nabídek poznávacích zájezdů nebo klasických pobytů cestovních kanceláří a agentur pro cestování do zahraničí nebo v naší republice. Některé cestovní kanceláře nabízejí cenově zvýhodněné zájezdy k moři pro skupinu tzv. seniory +55 roků. Tyto jsou finančně dotované Dotačním sociálním programem Evropské unie. Podporuje se tím i turistický ruch a je to další možnost aktivně prožít dovolenou ve vybrané oblasti v době před sezonou nebo po sezoně za zajímavou cenu. Nabídka zájezdů je sestavena tak, aby vyhovovala požadavkům seniorů a mohli tak kvalitně prožít volný čas a poznat něco nového. V případě alespoň základní znalosti cizího jazyka se mohou vydat za neobvyklými zážitky ve formě workshopů nebo dobrovolnického pobytu (FRUMAROVÁ, Daniela. Nyní je čas pro nás 55+. *Revue 50 plus*. 2012, 8., 38-39.).

Workshopem se rozumí zahraniční až desetidenní pobyt v cizině, kde se setkávají senioři z různých zemí a věku. Jsou tematicky zaměřeny na psychiku a kondici seniora a usnadňují rovnováhu mezi těmito hledisky. Je zde možno získat informace o zdravém životním stylu, zodpovědět otázky aktivního života seniora a člověk zde může rozvíjet svoji osobnost komunikačními technikami. Současně je možno získat nové znalosti a dovednosti, porozumět různým kulturám i mezigeneračním problémům. V dílnách se provádí ruční

práce, předvádějí se lidové tradice, pohybové aktivity, sebevzdělávání. Workshopy jsou rozmístěny po celé Evropě.

Rovněž je seniorům nabízen dobrovolnický pobyt na 3-8 týdnů do některých zahraničních destinací. Tento pobyt je podmíněn aktivní pomocí v některé z dobrovolnických činností.

#### **4.3.2 Divadlo**

K návštěvě divadelních představení využívají mnozí lidé předplatné, kde již předem mají přehled o připravovaných divadelních inscenacích. K novým službám divadel patří zavedení karty věrného diváka, která představuje využití slev pro ty, kteří jsou častými návštěvníky divadel. Podle četnosti návštěv divadla je poskytována sleva na vstupence, která může dosáhnout až 60 % z původní ceny a to po dobu platnosti karty, která je přenosná.

Pro držitele průkazů ZTP, ZTP/P existují také výhodné slevy na představení, takže je umožněno i tělesně postiženým občanům se zúčastnit takového kulturního zážitku. Vstup do budovy i prostorů divadla je v mnohých divadlech bezbariérový a handicapovaným osobám je tak umožněna návštěva představení. V současné době je uváděna na scénu pestrá škála nejrůznějších žánrů, tj. od klasiky (činohra, opera, balet) přes muzikály až po moderní pojetí. Prostřednictvím organizovaných zájezdů se mohou dostat do divadel i mimo své bydliště. Z divadelních představení mají jednak zážitek z her, ale také i z bezprostředního setkání známých herců, které často znají jen z filmů.

Dostupné dne 18. 10. 2013

<http://www.ndbrno.cz/prodej/karta-verneho-divaka>

#### **4.3.3 Tanec**

Mezi oblíbenou činností seniora se řadí společenský tanec, který patří mezi pohybové aktivity, které lze vykonávat v každém věku, a proto ani důchodový věk není žádnou překážkou. Společenský tanec neznamena jen fyzickou aktivitu za doprovodu hudby, ale je to i o možnosti seznámení se a příjemném posezení s přáteli. Tanec napomáhá k udržování dobré kondice a jeho pravidelnost také pomáhá oddalovat choroby stáří. Rovněž velkým přínosem je to, že zlepšuje náladu a odpoutává člověka od běžných denních starostí. Většina klubů pro seniory je ve své činnosti zaměřena i na tuto oblast a pořádá pravidelná setkání s tancem a hudbou. Tyto akce jsou seniory velmi vítány a oblíbeny.

## 5 RIZIKA V ŽIVOTĚ AKTIVNÍCH SENIORŮ

Senioři velice snadno uvěří informacím z rádia, televize nebo z různých časopisů a novin. Důvěřivost a naivita některých seniorů je dána tím, že nekriticky podlehnou pouze jednomu názoru a nesrovnávají s jinými možnostmi (např. s internetem). Měli by být k informacím skeptičtější a přijímat je kriticky na základě zdravého rozumu. Lehce uvěří pouze jednomu zdroji informací, který je pro něj prioritní a nejčastěji používaný. Příčinou toho je, že snadno podlehnou falešným slibům, nabídkám různých prodejců, kteří nabízejí akci nebo slevu a na to mnoho lidí slyší. Lidé si již neověřují pravdivost „zaručeně nejlevnějšího zboží“ a vrhají se střemhlav do víru slev z různých obchodních řetězců. Není výjimkou, že při takových akcích dochází v obchodních domech k násilí ze strany zákazníků, neboť každý se snaží „urvat“ z výhodného nákupu co nejvíce.

Mnohdy přicházejí nabídky zcela nenápadně ve formě výletu na zámek s obědem a atraktivním dárkem nebo formou nabídky změření kvality vody, změření tlaku. Důvěřivý důchodce snadno podlehne vidině krásně prožitého dne. Netuší, jaké nebezpečí na něj čeká. Zvláště senioři jsou k těmto nabídkám otevření a až později zjistí, že se nechali napálit. Zájezd se nekoná na zámek, ale do blízké restaurace, kde probíhá dlouhá předváděcí akce. Prodejci jsou vyškoleni manipulátoři a psychologové, kteří mají své postupy a techniky a vědí, jak na důvěřivé klienty. Zboží je klientům vnuceno s myšlenkou výborné kvality a jedinečnosti. S představou vyřešení vánočních dárků pro celou rodinu často podepisují smlouvy, které ani nemají řádně pročtené, zvláště ty části, které jsou drobným písmem. A tak se jim velmi snadno může stát, že podpisem smlouvy s nečestnou institucí si zkaží zbytek života. Až po určité době se diví, co vlastně podepsali, zboží již vrátit nemohou a nezbývá jim nic jiného, než přistoupit na podmínky prodejců a splácet. Ti, kteří bojkotují splácení a zboží vrátí, jsou pak nemile překvapení, že se u nich objeví soudní exekutor s exekučním příkazem o zabavení majetku. V letech 2011-2012 probíhalo natáčení dokumentárního filmu na téma předváděcí akce, skryté kamery ve filmu zachytily drsné pozadí předváděcích akcí pro seniory a poukázaly na nekalé praktiky prodejců. V kinech a televizi byl uveden v roce 2013. Tento film s názvem Šmejdi, režírovaný S. Dymákovou a R. Mazalovou, vzbudil obrovský zájem u diváků a ohlas v médiích i v zahraničí a zařadil se jako dokument mezinárodně uznávaný.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 METODOLOGIE

V této části bakalářské práce se budu zabývat vymezením cíle výzkumné otázky, zaměřím se na metody získávání dat, provedu konceptualizaci výzkumné otázky, výběr výzkumného vzorku a vypracuji vlastní výzkum.

### 6.1 Vymezení cíle a výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsou základem každého zkoumání, proto je důležité si je důkladně promyslet a naplánovat. Při sestavování otázek by se měl výzkumník zaměřit na jasnou formulaci otázek a hlavně je zacílit tak, aby vedly výzkumníka ke zjištění výsledků výzkumu určitým návodem (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Výzkumné otázky mohou vznikat nejen na počátku příprav a plánování, ale mohou být doplňovány během sběru a analýzy dat. Z toho důvodu je považován kvalitativní typ výzkumu za pružný (Hendl, 2008).

Cílem mé praktické části bakalářské práce je co nejpodrobněji zjistit a poté popsat a analyzovat aktivní život seniorů v okolí mého bydliště, poukázat na význam aktivit pro zlepšení jejich života a porovnat obraz seniora včera a dnes. Zajímá mě, jakým způsobem jsou senioři například informováni o nových volnočasových aktivitách a zda je jejich výběr ovlivňován okolím.

Jako výzkumnou otázku jsem si stanovila formulaci:

Jak vnímají senioři aktivní život a jaký má pro ně význam?

### 6.2 Kvalitativní metoda získávání dat

*„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu“* (Švaříček, Šed'ová, 2007, s 17).

Při kvalitativním výzkumu je snahou badatele získání co největšího množství informací, prozkoumání, hledání pravidelnosti a zhodnocení předběžných výsledků (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Přednosti kvalitativního výzkumu je např. (Hendl, 2008):

- Získání podrobného popisu případů
- Podrobné srovnání



- Poskytnutí podrobných informací o daném problému
- Výzkum probíhá v přirozeném prostředí

Nevýhody kvalitativního výzkumu:

- Z důvodu omezeného počtu jedinců vznikají obtíže se zobecňováním výsledků
- Malá transparentnost
- Analýza i sběr jsou časově náročné
- Výsledky mohou být ovlivněny osobním kontaktem s jedincem

Mezi základní přístupy kvalitativního výzkumu se řadí (Hendl, 2008, s 101):

- Případová studie
- Etnografický přístup
- Zakotvená teorie
- Fenomenologický výzkum
- Narativní výzkum

Ve svém výzkumu využiji případovou studii, která se zabývá podrobným zkoumáním jen několika málo případů.

### 6.3 Vytvoření konceptuálního rámce

V rámci této kapitoly se zaměřím na způsob sestavení otázek do okruhů, na které budu hledat odpovědi.

*„Konceptuální rámec znamená systém konceptů, předpokladů, očekávání a teorií, které stojí u vstupu do výzkumného šetření“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s 64).*

Jedná se o tyto okruhy:

- Pojem aktivity – otázky orientovány k současným aktivitám a vnímání aktivního stárnutí seniorů
- Rozvíjení aktivit – způsob získávání informací o aktivitách z různých oblastí – možnosti vzdělávání, porovnání současných aktivit s aktivitami před rokem 1989
- Dostupnost aktivit – ovlivnění volnočasových aktivit např. ekonomickým zázemím, dopravní dostupností
- Nežádoucí aktivity – jak senioři čelí neustálým nabídkám ze strany médií i nepoctivých obchodníků, jak se brání nekalým praktikám

## 6.4 Nástroj sběru dat

Pro svůj výzkum jsem si vybrala metodu sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Jedná se o rozhovor, který vychází z hlavní výzkumné otázky. K této otázce je třeba vytvořit schéma základních témat a ke každému tématu několik dodatečných otázek zaměřených specificky.

*„Rozhovor lze definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu, zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“* (Švaříček, Šedřová, 2007, s 159).

Na začátek rozhovoru představím účastníkovi svůj projekt, ubezpečím ho o anonymitě získaných informací a požádám o souhlas s nahráváním rozhovoru.

## 6.5 Realizace sběru dat

Účastníky rozhovoru jsem si vybírala záměrně dle dostupnosti z řad spoluobčanů v okolí mého bydliště ve městě Znojmě. Oslovila jsem dvacet seniorů, z nichž šest bylo ochotno mi poskytnout rozhovor. Nahrávku na diktafon jsem pořídila pouze u dvou z nich, jelikož ostatní neměli důvěru a cítili by se při rozhovoru nepříjemně, svázaně a omezeně. Vzorek účastníků rozhovoru se skládá ze dvou mužů a čtyř žen ve věku od 60 do 85 let. Žádného z dotazovaných jsem se z etických důvodů neptala na jejich věk, někteří z nich se však o svém věku zmínili sami v rozhovoru.

Před začátkem rozhovoru jsem konverzačním partnerům představila svůj projekt k bakalářské práci, sdělila jim, že cílem této práce je co nejpodrobněji zjistit, popsat a analyzovat aktivní život seniorů v okolí mého bydliště a poukázat na význam aktivit pro zlepšení jejich života. Sdělila jsem jim, že v průběhu rozhovoru mohou kdykoliv odmítnout danou otázku zodpovědět (pokud bude dotaz pro ně citlivý) a rozhovor může být kdykoli přerušen. Ujistila jsem je o jejich anonymitě s tím, že zjištěné údaje budou využity pouze pro praktickou část mé bakalářské práce. Před samotným rozhovorem jsem si zajistila informovaný souhlas, který musí zahrnovat informaci o tom, že vždy nelze předem určit přesný směr, kterým se bude rozhovor ubírat (Hendl, 2008).

Ke každému dotazovému jsem si přichystala stejné otázky, pomocí kterých jsem se jich postupně dotazovala a získávala tak potřebné informace pro můj výzkum.

Na konci rozhovoru jsem účastníky požádala, zda bych se v případě potřeby upřesnění informací nebo možného rozporu, mohla na ně později obrátit. Všichni byli vstřícní a s pomocí ochotně souhlasili.

Rozhovory jsem uskutečnila na počátku měsíce března 2014.

Případy jsou anonymní, všechna jména uvedena v praktické části bakalářské práce jsou vymyšlená a podobnost je čistě náhodná.

## 6.6 Otázky

Pojem aktivity:

1. Uvedla byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?
2. Co si představujete pod pojmem aktivity?
3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?
4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?
5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Rozvíjení aktivit:

1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?
2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?
3. Jak se změnily Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Dostupnost:

1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?
2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?
3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Nežádoucí aktivity:

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?
2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

Závěrem:

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučila budoucím seniorům?
2. Chtěla byste k tomuto tématu ještě sama něco dodat?

### 6.6.1 Rozhovor – paní Dana

#### Pojem aktivity

1. Uvedla byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

Paní Dana tráví veškerý čas svoji prací, neboť je i v důchodovém věku stále zaměstnaná na plný pracovní úvazek. Její práce odborné lékařky ji naplňuje, baví a stále ji udržuje v duševní kondici. Všechny svoje aktivity soustřeďuje výhradně na tuto činnost, celoživotně se vzdělává, aktivně se zúčastňuje školení a kongresů v České republice i v zahraničí. Při své profesi se musí neustále vzdělávat a studovat nové materiály. Informace ji zabezpečuje práce na internetu, kde získává cenné materiály z aktuálních výzkumů. Její aktivitou po náročné, ale zajímavé práci jsou vnoučata, která jí dělají radost a ráda s nimi chodí na procházky. Po návratu ze zaměstnání se s nimi podle potřeby připravuje na výuku do školy.

2. Co si představujete pod pojmem aktivity?

Pod pojmem aktivity si představuje veškerou činnost, kterou se zabývá. V jejím případě je to zaměstnání, sledování televizních pořadů - zvláště zpráv, přírodopisné dokumenty a zajímavosti na televizní stanici Zoom.

3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Paní Dana přispívá ke kvalitě svého života hlavně duševně, ale také fyzicky správným přístupem k práci. Z duševních aktivit považuje za nutnost trénování paměti, která je pro její profesi velice důležitá, na internetu vyhledává zajímavé články z jejího oboru a tím se vzdělává. V rámci svého zaměstnání cestuje především pracovně na různé kongresy a odborné semináře. Z fyzických aktivit se jedná o každodenní procházky se psem Vikym, o kterého se spolu s vnoučaty ráda stará. Doma také chová akvarijní rybičky.

4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

V rámci srovnání aktivit v produktivním věku s aktivitami nyní sdělila, že aktivity zůstaly stejné. V současné době se již nemusí zabývat starostí o domácnost, veškerou činnost zastane její snacha, se kterou bydlí společně v rodinném domě.

5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Jelikož se snaží žít zdravým životním stylem, nemá v současné době ve svém věku ještě žádná zdravotní omezení pro vykonávání její práce a zájmů.

### **Rozvíjení aktivit**

1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

Paní Dana se o nové akce a programy pro zapojení seniorů nezajímá, jejím velkým koníčkem je její profese a zájem o vnoučata.

2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Podle paní Dany hraje vzdělávání v seniorském věku velkou roli, cvičí se tím kognitivní funkce. Sama se celoživotně vzdělává, účastní se kurzů ve svém oboru. Podle ní je důležité, aby senioři hodně četli a zachovávali si tak duševní svěžest paměti. O existenci univerzit třetího věku již slyšela, ale nad touto možností vzdělávání neuvažovala, neboť je velmi pracovně vytížená. V případě zájmu se sebevzdělává formou odborné literatury nebo zhlédnutím dokumentárních pořadů v televizi nebo na internetu.

3. Jak se změnila Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Její aktivity se v průběhu patnácti roků změnila pouze s ohledem na synovu rodinu a to příchodem vnoučat, které má v současné době čtyři ve věku od dvou do čtrnácti let. Jejím celoživotním zájmem a aktivitou zůstalo její povolání.

### **Dostupnost**

1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

Dle jejího sdělení se jí tato otázka netýká, neboť uskutečňování jejich aktivit pro ni nepředstavuje velké výdaje.

2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

Ví o této možnosti, ale slevové karty Senior pas nevyužívá. Domnívá se, že pro určitou skupinu seniorů jsou tyto možnosti využití karty senior pasu přínosem, mohou například využít v některých lékárnách slev na zakoupení volně prodejných léků, cenově zvýhodněné poukazy na rehabilitační a relaxační procedury.

3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Dopravní dostupnost ve městě a spojení s okolím považuje za dobrou, ona sama se v rámci svých aktivit dopravuje osobním autem.

### Nežádoucí aktivity

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Ve svém jednání je rozvážná, všechno si předem ověřuje, aby byla informovaná a připravená na situaci, jak jednat. Nikdy nepřistupuje k nabízeným produktům tak, aby sjednala na místě nějakou kupní dohodu. Má tím na mysli například nabídky operátorů na nové tarify mobilních telefonů. Na předváděcí prodejní akce by nikdy nejela, její postoj k takovým způsobům prodeje je záporný. Domnívá se, že důležitou roli by měla sehrát rodina nebo přátelé a seniorovi by měli vysvětlit záludnosti takového jednání, jeho důsledků a nepoctivých praktik vůči důvěřivým seniorům. Ona sama osobní zkušenosti s těmito aktivitami nemá.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

K této otázce paní Dana uvedla, že nemá osobní zkušenosti s oslovováním na předváděcí akci.

### Závěrem

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučila budoucím seniorům?

Budoucím seniorům by doporučila, aby co nejdéle aktivně pracovali, měli jakýsi životní smysl. Podle paní Dany je velice důležité, aby lidé neměnili zavedený denní režim. Jak paní Dana doslova řekla: „*Pokud má člověk pocit povinností, neupadá tak snadno do letargie a zoufalství*“.

2. Chtěla byste k tomuto tématu ještě sama něco dodat?

Uvedla, že všechno potřebné již sdělila v rozhovoru a nemá k tomuto tématu již co dodat.

## 6.6.2 Rozhovor – pan Miroslav

### Pojem aktivity

1. Uvedl byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

V současné době tráví pan Miroslav svůj čas důchodového věku také v zaměstnání, kde si vydělává na svoje zájmy a záliby. Po práci rád chodí do dílny, kde se věnuje svému největšímu koníčku, tj. motorové lodi. Baví ho práce na soustruhu, na kterém je schopný si vyrobit drobné součástky pro svoji kutilskou potřebu. Když je pěkné počasí, jezdí s manželkou každý týden v období od jara do podzimu na motorovém člunu po Dalešické přehradě. Zde se rovněž setkává s dalšími majiteli lodí, se kterými rád komunikuje a dozvídá se nové informace. Rád si přečte časopis o lodích a veteránech, s oblibou se účastní i výstav týkající se těchto zájmů. V rámci svého největšího koníčku a získání další inspirace navštěvuje i výstavy v zahraničí.

2. Co si představujete pod pojmem aktivity?

Pod pojmem aktivity si pan Miroslav představuje celkovou činnost, kterou provádí, tzn. zaměstnání a veškeré jeho koníčky. Jeho další aktivitou je práce na zahradě. Sice je zahrádkaření zájmem pouze jeho manželky, ale on zde provádí fyzicky náročnější práce.

3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Ke kvalitě svého života přispívá radost z možnosti uskutečňovat jeho koníčky a také hlavně pochopení jeho manželky pro tuto činnost. Má dobré rodinné zázemí jak ve své manželce, tak i dětech, rád tráví čas s rodinou. Pravidelně navštěvuje se synem a s vnuky burzy, kde objevuje pro něho velice zajímavé předměty a náhradní díly. Občas si odsud odváží důležitou součástku za rozumnou cenu, která slouží k realizaci jeho kutilských nápadů.

4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

Jeho aktivity se vždy týkaly technických záležitostí z oblasti motorismu. Nyní je to lepší v tom, že existuje internet a člověk se více orientuje v nabídce a poptávce. Práce na počítači ho baví, zvláště se zajímá o inzeráty týkající se jeho koníčku a občas se najde i výhodný obchod. Touto formou nabídky koupil motorový člun a zrenoval si ho.

5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Jeho zdravotní stav ho v současnosti neomezuje, dělá aktivity, které ho baví.

### **Rozvíjení aktivit**

1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

Informace o akcích a programech pro seniory se dozvídá z internetu nebo z časopisu Senior pas, který je zasílán vlastníkům karty Senior pas do domácnosti.

2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Pan Miroslav se vzdělává tím, že sleduje zajímavé dokumentární pořady v televizi, k získávání nových informací také využívá internetu a odborných časopisů.

3. Jak se změnila Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Téměř všechny jeho aktivity provozované v mladším věku setrvaly až do současnosti. Před rokem 1989 byl pan Miroslav pracovní velice vytížen, proto neměl čas na uskutečňování svých aktivit v takové míře, jako nyní v důchodovém věku. K jeho dřívějším aktivitám patřila také jízda na kole, které se nyní již nevěnuje.

### **Dostupnost**

1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

Pro realizaci svých náročných koníčků je zapotřebí financí, které si zabezpečuje prostřednictvím brigád. V současné době je zaměstnaný na částečný úvazek jako soustružník ve znojenské soukromé společnosti. Pokud by neměl brigádu, nemohl by se věnovat takto nákladným koníčkům.

2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

Slevovou kartu Senior pas pan Miroslav má, občas ji využívá při výletech po České republice a Rakousku na vstupy do muzeí, hradů a zámků. S použitím této karty má ale spojenou jednu špatnou zkušenost, kdy byla nabízena možnost slevy na pobyt v nemocnici, ale tato sleva nebyla nemocnicí nakonec uznána.

3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Pan Miroslav upřednostňuje cestování vlastním autem, ale tvrdí, že dopravní dostupnost v okrese Znojmo je dobrá. Spolu s manželkou mají vyřízenou průkazku na bezplatnou



jízdu městskou hromadnou dopravou na základě smlouvy mezi dopravcem a Městem Znojmem. Tento způsob přepravy po městě občas využívají.

### **Nežádoucí aktivity**

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Pan Miroslav ví, že některé předváděcí akce mohou člověka dostat až do velkých dluhů a exekucí. Spolu s manželkou chodí často na předváděcí akce, ale špatné zkušenosti s tím nemají. Když o nabízený produkt nemají zájem, řeknou to jasně. Občas si koupí nějaký výrobek, se kterým jsou spokojeni. Zúčastňují se výhradně akcí pořádaných přímo ve městě Znojmě, výletům na zámky se vyhýbají.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

Vždy byli kontaktováni telefonicky s tím, že jim bude písemně zaslána poukázka na předváděcí akci.

### **Závěrem**

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučil budoucím seniorům?

Budoucím seniorům by pan Miroslav popřál pevné nervy a hlavně zdraví, aby se důchodu budoucí senioři dožili.

2. Chtěl byste k tomuto tématu ještě sám něco dodat?

Pan Miroslav již neměl nic, co by k rozhovoru dodal.

### **6.6.3 Rozhovor – paní Marie**

#### **Pojem aktivity**

1. Uvedla byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

V současné době jsou největšími aktivitami paní Marie čtení časopisů, regionálního tisku, hraní pexesa a luštění rébusů. Po prodělané cévní mozkové příhodě jí bylo ošetřujícím lékařem doporučeno procvičování a trénování paměti, z čehož si nejvíce oblíbila luštění osmisměrek. Jak uvedla, trénuje si tak i při psaní motoriku prstů. Velice ráda čte nejen zábavné ale i vzdělávací časopisy jako například D test, kterými ji zásobují její děti. Paní Marie již není schopná fyzické aktivity, je pohybově omezena ze zdravotních důvodů,

chodí o dvou francouzských holích. Její velkou zálibou je pěstování pokojových květin, o které denně pečuje s velkou láskou, má radost z každého nového přírůstku a květu. Říká, že to je její zahrádka, protože, když ještě byla fyzicky schopna, tak jejím velkým koníčkem byla činnost na zahradě, pěstování trvalek i květin k řezu. Má ráda svého šestnáct let starého pejska Mikyho a papouška. Bydlí ve dvougeneračním domě se synem a sedmnáctiletou vnučkou, která ráda peče, vaří a paní Marie na ni dohlíží a dává ji cenné rady týkající se těchto činností, což je pro ni velkou aktivitou. Paní Marie se ve svém věku 85 let, jak sama uvedla, ještě zajímá o politiku a dění ve společnosti. Ráda sleduje diskusní pořady v televizi a zprávy. Na dobrou noc se ráda podívá na televizní seriál Ordinance v růžové zahradě, který ji moc baví. Paní Marie pochází z nábožensky založené rodiny. Ze všeho nejdůležitější denní aktivitou je pro ni pravidelné modlení růžence i jiných modliteb. Do kostela na mši již není schopná docházet, proto každou neděli dopoledne poslouchá přenos bohoslužby v rádiu. Na požádání ji navštěvuje děkan, se kterým si společně hovoří o náboženských otázkách. Setkávání s děkanem je pro ni vždy velkou událostí.

## 2. Co si představujete pod pojmem aktivity?

Pod pojmem aktivity si paní Marie představuje výlety se synem do míst, na která ji vážou vzpomínky na jejího milovaného manžela, který zemřel před pěti roky a se kterým má tři děti. Její dcery jsou již také v důchodu, navštěvují ji denně a pomáhají s veškerou domácností a péčí o ni samotnou. Má mobilní telefon, který nosí stále při sobě a v případě potřeby je schopna sama zavolat a její dcery a syn jsou okamžitě k dispozici.

## 3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Ke kvalitě svého života přispívá paní Marie hlavně trénováním paměti, aby její mozek neustále pracoval a byla schopná si na všechno vzpomenout. Paměť trénuje pomocí četby časopisů, hraje si sama pexeso a luští osmisměrky.

## 4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

Dříve měla paní Marie mnoho aktivit. Měla ráda ruční práce, zvláště pletla svetry pro celou rodinu. Volný čas trávila na zahradě u rodinného domku, o kterou se spolu s manželem starala, po sklizni vše zužitkovala, hlavně zavařováním. Manželovi rovněž pomáhala se včelařením. Společně s mužem podnikali v důchodu výlety, jezdili na zájezdy od svazu zahrádkářů nebo včelařů. Po roce 1990 navštívili i několik zajímavých míst v zahraničí,

na která dodnes ráda vzpomíná (Řím, Paříž, Vídeň). Srdečné kontakty udržovali i se svými příbuznými a známými, nejraději však zavítali do své rodné vesnice za jejími bratry a sestrou. Paní Marie byla vášnivou houbařkou, věnovala se také sběru bylin, ze kterých pak míchala směsi na bylinkové čaje pro celou rodinu. Velice ráda vařila, věnovala se sbírání starých receptů. V mladším věku byl její velkou zálibou tanec, hrála rekreačně volejbal a chodila do cvičení při organizaci Orel. Měla pěvecké nadání, což uplatňovala zpěvem v kostele a na pohřbech. Na tyto aktivity může v současné době pouze vzpomínat.

#### 5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Jak paní Marie již uvedla, tak její aktivity jsou už několik roků omezeny jejím zdravotním stavem. Je ráda, že jí slouží dobře paměť. V jejím věku je ráda alespoň za to.

### **Rozvíjení aktivit**

#### 1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

O programech se dozvídá z tisku, týdeníku Znojensko. Ví, že jsou různé besedy i v domech s pečovatelskou službou nebo zájezdy na divadelní představení třeba i do Brna, ale ona se jich nezúčastňuje.

#### 2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Vzdělávání v seniorském věku je důležité. U ní probíhá vzdělávání čtením časopisů, novin, sledováním televizních pořadů, ale také prostřednictvím bystření smyslů pomocí vědomostních her.

#### 3. Jak se změnila Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Aktivity se velice zúžily s ohledem na stáří a její zdravotní stav.

### **Dostupnost**

#### 1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

S manželem si našetřili nějakou částku na přilepšení. Děti jí k příležitosti narozenin, vánoc ale i během roku kupují to, co jí dělá radost a využije k zaplnění času např. knížky, časopisy, květiny k pěstování.

#### 2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

Paní Marie uvedla, že pro toho, kdo je schopen kartu využívat je to určitě dobré, ale ona sama ji nevyužívá. Ví o tom, říkali jí to její děti.

3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Dříve využívala městskou hromadnou dopravu, nyní ji syn, v případě potřeby např. návštěvy lékaře, dopravuje autem.

### **Nežádoucí aktivity**

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Když měla v domácnosti pevnou telefonní linku, tak ji obchodníci občas kontaktovali telefonicky. Nyní má v mobilním telefonu nastaveny pouze telefonní čísla její rodiny a na neznámá telefonní čísla vůbec nereaguje. Na předváděcí akci byla asi před patnácti lety s manželem, nestěžovala si na nákupní agresivitu, která se děje v současnosti.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

V současné době ji nikdo nekontaktuje, neboť přijímá telefonní hovory pouze od rodiny. Letáky do rodiny nechodí z důvodu odmítání reklamních tiskovin.

### **Závěrem**

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučila budoucím seniorům?

Chtěla by doporučit, aby si budoucí senioři ještě v mladším věku zdravě rozložili odpočinek a práci, dávali si pozor na zdraví, které je nejdůležitější, odnaučili se říkat slovíčko „musím“ a mít se rádi, proto nejet až na doraz.

2. Chtěla byste k tomuto tématu ještě sama něco dodat?

Již neměla nic, co by dodala.

#### **6.6.4 Rozhovor – paní Blanka**

##### **Pojem aktivity**

1. Uvedla byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

Tak jako správný důchodce se paní Blanka konečně věnuje rodině ve větší míře, vlastním zájmům, hlavně cestování, turistice, zahrádce. Je denně na počítači, aby byla v kontaktu

s rodinou, s přáteli jak z bývalého zaměstnání, tak i z nejbližšího okruhu a snaží se, aby čas trávený s nimi byl přínosem pro ni i pro ostatní. Z internetu získává informace z oblastí, které ji zajímají. Z oblasti kultury si například zjišťuje program do divadel a na výstavy. Její zálibou jsou ruční práce, na které má v současnosti více času. Navštěvuje kurzy, kde se učí novým technikám. Naposledy ji zaujal předvánoční kurz pletení z papíru, měla možnost tak připravit originální osobní dárky na vánoce. Mezi její další oblíbené ruční práce patří háčkování, pletení a drhání. Kurzy, kterých se zúčastňovala, byly pořádány různými organizacemi např. knihovnou nebo domem dětí a mládeže a v menším kolektivu, což byla velká výhoda pro výuku. Jejím velkým zájmem je rodina a zvláště vnoučata. Paní Blanka je babičkou dvou vnuků, kteří žijí v zahraničí ve Francii, ale plně se také zapojili i do dění v České republice a jsou hrdí na to, že mají maminku Češku. Její aktivitou, jak uvedla, je vymýšlení aktivit pro vnuky při prázdninovém pobytu. Proto, aby měli činnost při návštěvě během letních prázdnin, tak je přihlašuje do keramického kroužku pořádaného domem dětí. Domů si pak odvázejí vlastní hotové výrobky. Paní Blanka hodně cestuje po naší republice, zahraniční cesty směřují hlavně k návštěvě své dcery a její rodiny ve Francii.

## 2. Co si představujete pod pojmem aktivity?

Aktivitou jsou pro ni veškeré činnosti. Její hlavní aktivitou je rodina, stará se o nemocného manžela, zabezpečuje chod domácnosti. Jezdí s manželem na výlety na zajímavá místa s ohledem na jeho zdravotní omezení. Cestují vlastním autem, paní Blanka je řidička, místa k navštívení vybírají podle svých zájmů a možností.

## 3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Ke kvalitě svého života přispívá paní Blanka hlavně tím, že se více zajímá a stará o svůj zdravotní stav. Uvedla, že její zdravotní stav ke konci pracovního procesu nebyl dobrý, musela se zamyslet nad tím, že zdraví je přednější a tak celkově vše přehodnotila. Hlavně se zaměřila na výživu, stravu má nyní daleko pestřejší, může si pravidelně rozvrhnout denní režim a zahrnout do něho i pravidelné cvičení a saunování. Řídí se tak i pokynem lékaře, který ji po úrazu doporučil změnit dosavadní způsob života. Dříve jezdila hodně na kole, v současnosti si musí dávat pozor a jezdit s větší opatrností.

## 4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

V produktivním věku ráda cestovala, což provozuje i v současnosti. Rozdíl je pouze v tom, že dříve to bylo jen v rámci dovolené, v té době byla větší starost o rodinu. Nemohla všechno uskutečnit tak, jak by chtěla, takže si to teď vynahrazuje a říká tomu svoboda. Není už časově vázaná, všechno si může předem zjistit a informovat se o místě, které chce navštívit. Informace získává hlavně z internetu. V současnosti by si nedokázala představit život bez počítače, tiskárny a všeho, co s tím souvisí, protože jí slouží ke komunikaci a získávání informací a tím i sebevzdělávání. Dříve využívala počítač pouze v pracovním procesu jako administrativní pracovnice.

#### 5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Její zdravotní stav ji částečně v aktivitách omezuje, nemůže se jim věnovat naplno podle své představy. Aktivitu provozuje dál, ale cíle si pevně nestanovuje. Jak uvedla „*co na kole neujedu, to dojdu pěšky ...*“.

### **Rozvíjení aktivit**

#### 1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

Jelikož je denně na počítači, tak informace o akcích, které ji zajímají, se dozvídá hlavně z internetu, typů od známých a ze sdělovacích prostředků. O akce pro seniory se nezajímá, jelikož preferuje individuální akci před kolektivní.

#### 2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Vzdělávání v seniorském věku hraje velkou roli, protože si myslí, že člověk by se měl vzdělávat celoživotně. Upřednostňuje sebevzdělávání, domnívá se, že jí to dá více z důvodu zaměření se přesně na její zájem. Vzdělávání prostřednictvím Univerzity třetího věku nevyužívá, neboť by jí to časově omezovalo od ostatních aktivit.

#### 3. Jak se změnily Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

K této otázce paní Blanka uvedla, že před rokem 1989 odchodem do řádného starobního důchodu lidé mohli dříve provozovat své zájmy a koníčky než je tomu nyní. V současnosti se odchází do důchodu mnohem později, lidé jsou více vyčerpaní. V minulosti byly lepší možnosti a cenové dostupnosti v rekreačních a ozdravných pobytech na území České republiky - například v lázních, křížkové poukazy. Tím, že se nám po roce 1989 otevřely cesty do zahraničí, tak máme více možností ve všech směrech a můžeme pozorovat seniory i v zahraničí a srovnávat. Paní Blanka oceňovala i to, že máme dostupnou výživu, na trhu existuje více druhů ovoce, lze se kvalitněji stravovat. Sdělila, že v rámci svých cest často

navštěvuje příhraničí Rakouska a spojuje výlet s nákupem pro ni zajímavých potravin. Na aktivity v důchodovém věku má více času a může je rozvíjet.

### **Dostupnost**

1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

Příprava na stáří u ní začala tak asi kolem čtyřicátého roku jejího věku, připravovala se tím, že se snažila zabezpečit svých budoucí potřeby sjednáváním pojištění, spoření. Již v té době počítala s tím, že příjem z důchodu bude nižší než příjem ze zaměstnání. Dle paní Blanky je to vhodný věk pro uzavření spoření a na počátek přípravy na stáří. Zatím necítí potřebu využívat svých úspor pro aktivity. Až v případě, že by ve stáří opravdu nemohla zajistit řádně své potřeby, na péči a zaplacení služby by využila této finanční rezervy.

2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

Senior pas má, možnosti využití jsou podle ní trochu omezené. To, co je v nabídce, ne vždycky jí vyhovuje. Kartu, na kterou může uplatnit slevu ze vstupného, využívá hlavně při návštěvě výstav.

3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Dopravní dostupnost v okolí jí vyhovuje, využívá místní dopravu po městě. Vyřídila si průkazku pro seniory a tak má možnost cestovat na zlevněné jízdné. Jako výhodu uvedla integrovaný dopravní systém, který v minulosti neexistoval a časové intervaly spojují do Brna. Vzhledem k cestování do zahraničí je pro ni nevýhodné Brno letiště, raději využívá letiště ve Vídni, neboť dostupnost a spojení je lepší. Rovněž i vlakové spojení s Vídni je na velmi dobré úrovni. V rámci svých aktivit využívá vlastní dopravu osobním autem.

### **Nežádoucí aktivity**

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Osobní zkušenosti s těmito aktivitami nemá, ale v době jejího zaměstnání v sociální sféře se setkala s případy, kdy někteří lidé zneužili důvěřivosti a soucitu seniorů buď přímo, nebo pod záminkou neodkladné pomoci a vymámili z nich často nemalé částky peněz.

V dnešní době dokážou nalákat některé peněžní ústavy na extrémně výhodné zhodnocení celoživotních úspor, o které však často chováním těchto ústavů lidé nenávratně přicházejí. Může je to tak dostat do existenčních problémů. Mezi další nástrahu uvedla různé podomní společnosti nabízející nekvalitní výrobky za nepřiměřeně vysoké ceny.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

Nejvíce ji zatěžují věčné telefonáty, v současnosti na neznámá čísla nereaguje, pouze informací na internetu zjistí, že se jedná o obtěžující číslo. Dále nemá ráda letáky, lidé na ulici nabízející různé zboží, obchodní domy se slevovými akcemi, které kalkulují s tím, že senior se nepodívá na ceny v jiném obchodě a ve skutečnosti zboží zakupované ve slevě je mnohdy dražší než zboží za běžnou cenu jinde.

### **Závěrem**

3. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučila budoucím seniorům?

Hlavně by doporučila připravit se na novou životní etapu finančně, fyzicky a psychicky. Mít také zájmy, opravdové přátele a setkávat se s nimi. Příprava by měla být dlouhodobější, nejen pár let před důchodem. Může například dojít k tomu co u ní, že nastal zdravotní problém a ona ze dne na den odešla z práce, musela se připravit na důchod. Protože se na důchod včas připravovala a věděla, co by chtěla dělat, tak ji to nezaskočilo. V dnešní době může starší člověk přijít o zaměstnání a tuto situaci řeší odchodem do předčasného důchodu. Proto je důležité, aby člověk byl na různé situace připraven.

4. Chtěla byste k tomuto tématu ještě sama něco dodat?

Paní Blanka již nemá k tomuto tématu co dodat.

### **6.6.5 Rozhovor – pan Roman**

#### **Pojem aktivity**

1. Uvedl byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

Nejvíce volného času nyní věnuje pan Roman svým koníčkům, tj. zahrádkaření a domácímu chovu králíků. Má rád okolní přírodu, kde také často relaxuje spolu se svojí rodinou.

2. Co si představujete pod pojmem aktivity?



Aktivity jsou podle pana Romana všechno to, co člověka baví, co mu dělá dobře a naplňuje ho radostí, co je dobré pro jeho zdraví, aby se cítil dobře – hlavně vycházky do lesa, kde je cítit kus přírody. Pod pojmem aktivity si také představuje posezení s přáteli, rodinou. Při těchto setkáních jsou často i příležitosti například k výměně pracovních zkušeností a poznatků o životě. Aktivitou rozumí také jednodušší sport, má tím na mysli pravidelná cvičení uskutečňovaná v takové míře, co je jeho tělo schopné zvládnout. Všechny jeho aktivity jsou realizované v rámci domácího prostředí a v okolí domova. V duševních aktivitách dominuje práce na internetu, ale rád si přečte i naučnou literaturu. Na internetu jsou velice užitečné informace týkající se i dalších aktivit jako jsou například nové poznatky a návody výroby z oblasti zemědělství, potravinářství.

### 3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Říká, že je to možná zvláštnost, ale přispívá nejen tím, aby jednal v souladu se zachováním zdraví, ale i tím, že se snaží, aby bylo dobře i ostatním. Kvalitu svého života zvyšuje také neustálým pohybem a zaměstnává ruce i mozek. Dříve cestoval, nyní tento zájem ustupuje do pozadí. Dnes je to formou návštěv svých blízkých přátel, rodiny. V rámci vycházek do lesa si „zahoubaří“ a zároveň je na čerstvém zdravém vzduchu.

### 4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

Souvislost podle pana Romana není žádná, protože původně provozoval úplně jiné zájmy, spíše to byla práce s lidmi ve službách. Aktivity předtím a teď jsou velice odlišné. Jedná se o novou etapu v životě a novou alternativu, jak dělat zase něco jiného. Jak doslova řekl: „*Člověk by neměl dělat všechno celý život stejně, měl by aktivity střídat a tím sebe neustále vzdělávat a zdokonalovat, rozšiřovat obzory poznání a život si tím obohacovat*“. Současným zahrádkařením si vykompenzoval činnost, kterou se v produktivním věku zabýval. Zájem o chov králíků bylo zpočátku převzetí dědictví po jeho otci s cílem jíst zdravě. Zároveň jej tato činnost přivedla k lepšímu poznávání přírody a vztahů lidí k přírodě a k živočichům. V minulosti bylo také jeho velkou zálibou fotografování, nyní je dle pana Romana jiná etapa a baví ho vše, co se týká přírody.

### 5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Dle jeho názoru je při provozování svých aktivit omezen jen vzhledem k věku.

## **Rozvíjení aktivit**

### 1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

Dnes má každý senior možnost se učit počítačové gramotnosti, kterou poté využívá ve svůj prospěch. Pan Roman této možnosti využívá a všechny potřebné informace si vyhledává sám prostřednictvím počítače na internetu, což je bohatý zdroj všeho. Může vyhledávat jak možnosti aktivit pro volný čas, tak se zde může seznamovat s dalšími lidmi a sdílet s nimi své koníčky. Vše záleží na tom, jak se chce člověk dále rozvíjet. Buď se učí novým věcem na počítači, nebo se musí spoléhat na konzervativnější věci, jako jsou například noviny nebo sousedské popovídání.

### 2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Vzdělávání má vždycky význam a to v jakémkoliv věku. Vysoký věk neznamená, že člověk si již nemá všimnout věcí kolem sebe. Má využívat toho, co ví, když byl mladší a pořád se učit novým věcem, které mu pomáhají proto, aby ten dnešní svět pochopil a dokázal se mu přizpůsobit. Univerzity třetího věku jsou potřebné, není to proto, aby měl člověk další stupeň vzdělání, ale proto, že je to alternativa odbornějšího vzdělávání pod dohledem zkušeného profesora, zároveň poznává nové lidi.

### 3. Jak se změnila Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Nebyly takové možnosti, jako jsou nyní. Každá doba má své klady i zápory.

## **Dostupnost**

### 1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

Každý člověk se musí zamyslet nad tím, co ho baví a na co má finance. Když je aktivita nad jeho možnosti (fyzické, psychické, finanční), tak aktivitu částečně omezí nebo ji nebude provozovat.

### 2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

Pan Roman této možnosti nevyužívá, ví o nich, považuje je za dobrou věc a pomoc, schvaluje je.

### 3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

Jezdí autem, na krátké vzdálenosti chodí pěšky.

## **Nežádoucí aktivity**

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Každý člověk by měl mít svůj rozum a vědět, že když mu někdo něco nabízí, že za to bude něco chtít. Rází zásadu: „*Když něco chci, tak si to jdu koupit sám a nepotřebuji, aby mi někdo říkal v zamčené místnosti, co si mám myslet, co si mám koupit a za kolik peněz a říkal mi, co zrovna nutně potřebuji*“. Velkou roli zde také hraje poučení rodiny a to, jaké aktivity by člověka mohly dostat do chudoby.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

On se o nich nedozvídá, protože když ho někdo osloví, tak mu velmi důrazně sdělí, že nemá zájem. Není příznivcem letáků, jelikož letáky vnucují něco, co chce někdo jiný, o co nemá zájem, kdežto informace z internetu zjišťuje takové, co chce on sám. To mu dává svobodu, letáky svobodu berou.

### **Závěrem**

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučil budoucím seniorům?

Budoucím seniorům by pan Roman vzkázal, aby se nebáli zkoušet nové věci, mohou je přece zkoušet postupně. Na chvíli zapomenou, uleví se jim od bolesti, odpočinou si, nadýchají se čerstvého vzduchu, získají nové přátele.

2. Chtěl byste k tomuto tématu ještě sám něco dodat?

Aktivity jsou potřeba a člověk by je neměl zahazovat, když se naskytne možnost něco nového zažít.

### **6.6.6 Rozhovor – paní Helena**

#### **Pojem aktivity**

1. Uvedla byste mi, jak v současnosti trávíte volný čas?

Paní Helena tráví v současnosti téměř veškerý svůj čas se svými třemi vnoučaty a péčí o starého tatínka. Jelikož jsou vnoučata šikovná, tak se je rodiče snaží zapojit i do zájmových kroužků, kam je paní Helena často doprovází a vyzvedává. Rodiče jsou časově vytíženi z důvodu zaměstnání a nestíhali by to. Její tatínek se i přes své stáří 85 let snaží postarat sám o sebe, ale domácnost a nákupy mu zajišťuje sama. V létě často navštěvuje svoji kamarádku na chatě u Vranovské přehrady, kam jezdí velice ráda.

V průběhu roku navštěvuje alespoň jednou týdně kurzy cvičení, zvláště ji baví kalanetika a pillates, občas jezdí také s kamarádkami na kole, aby si udržela dobrou fyzickou kondici. Velkou oporu a pochopení pro všechno má u svého manžela.

2. Co si představujete pod pojmem aktivity?

Určitě je pro ni základem aktivity pohyb, ale ráda si i přečte pěknou knížku, nejraději romány pro ženy. Společně s manželem navštěvují divadelní představení ve městě Znojmě.

3. Čím přispíváte ke kvalitě Vašeho života?

Paní Helena se snaží být neustále v pohybu, jednak pravidelným cvičením a jízdou na kole, v létě pak ráda chodí plavat do bazénu na jejich zahrádku. V zimě si jezdí s vnoučaty zalyžovat, sáňkovat nebo na bruslení. Nemá zatím žádné vážné zdravotní omezení a tak se vlastně zabývá tím, co ji momentálně dělá radost. Ráda luští různé rébusy nebo křížovky a snaží si tak protrénovat trochu i paměť.

4. Existuje souvislost mezi Vašimi aktivitami pěstovanými v produktivním věku a aktivitami v seniorském věku?

Pokračuje vlastně ve svých zálibách, které dělala i dříve, ale s tím rozdílem, že má na ně teď více času anebo si čas zorganizuje podle potřeby.

5. Jak ovlivňuje Váš zdravotní stav provozování Vašich aktivit?

Zatím nemá větší zdravotní omezení, občas je tělo tzv. zatuhlé, ale na to je zase nejlepší, jak uvedla, se rozhýbat. Zdravotní stav její aktivity v současnosti neovlivňuje ani neomezuje.

### **Rozvíjení aktivit**

1. Jak se dozvídáte o akcích a programech vhodných pro zapojení seniorů?

Odebírá místní noviny Znojmsko a tam si v kulturní rubrice může najít akce, které se připravují. Převážně se o akcích dozvídá od svých přátel nebo ji na nějakou zajímavost upozorní děti. Doma mají připojený internet, tak na něm sleduje nabídky třeba divadelních představení v Brně.

2. Jak velkou roli má podle Vás v seniorském věku vzdělávání?

Paní Helena si myslí, že je zapotřebí sledovat pořád to, co se kolem nás děje, jaké jsou nové možnosti. Ví, že v našem městě se pořádají v městské knihovně přednášky z různých oblastí. Například téma jak žít zdravě nebo besedy se zajímavými lidmi z oblasti kultury,

historie. Paní Helena se těchto akcí moc neúčastní, když ji něco hodně zajímá, tak je schopna si to vyhledat na internetu.

### 3. Jak se změnila Vaše současné aktivity ve srovnání s obdobím před rokem 1989?

Hlavně má v důchodu více času na to, aby si užila rodiny a vnoučat. Před rokem 1989 ještě chodila do zaměstnání a tak její velkou zálibou, na kterou měla čas, bylo cvičení, secvičovali sestavy na různá vystoupení a to ji zabíralo hodně času. V zaměstnání pracovala jako administrativní pracovnice a tak byla ráda, že sedavé zaměstnání trochu vystřídá pohyb. Paní Helena ráda pokračuje v osvědčených věcech, i co se týká zájmů.

## Dostupnost

### 1. Uskutečňování aktivit představuje pro seniora také výdaje. V čem spočívá příprava na tuto skutečnost, aby se mohly vykonávat aktivity, o které máte zájem?

Podle paní Heleny je dobré, aby každý myslel „na zadní kolečka“, protože je jasné, že pobíráním důchodu se člověku hodně sníží jeho příjmy. Pak by si jenom z důchodu nemohl moc užívat. Vždyť co člověku zbývá, když uhradí každý měsíc platby za bydlení, stravu a nějaké léky. S manželem si nejdříve zajistili vlastní bydlení, postavili svépomocí rodinný domek, a jak se dcera se synem osamostatnili, tak si začali ukládat nějaké peníze na přilepšenou a založili si důchodové pojištění. Její manžel má možnost ještě pracovat i v důchodu a tak v tomto směru nemají zatím obavy z toho, že by jim nevycházelo na jejich koníčky.

### 2. V jihomoravském kraji existuje projekt pro seniory a to senior pasy. Jak hodnotíte možnosti využívání slevové karty Senior pas v rámci Vašich aktivit?

O projektu pro seniory v jihomoravském kraji slyšela, několikrát se o něm dočetla v novinách i na internetu. Slevové karty se dají využívat při nákupech v obchodech, v lékárnách, ve službách při zakoupení zájezdů. Je na ně možnost určité procentní slevy. Ona sama ji zatím nevyužívá.

### 3. Jaká je dopravní dostupnost pro naplňování aktivit ve Vašem okolí?

V našem městě je městská doprava na dobré úrovni. Některé autobusy jsou nízkopodlažní, takže se do nich dobře nastupuje, senioři mají možnost si pořídit celoroční průkazku a jezdit za výhodné jízdné. Velmi dobré spojení je i s Brnem, spoje jsou po hodinových intervalech a nyní v rámci integračního systému taky výhodné, že jízdenka se dá v určitém

čase ještě využít na místní dopravě. Paní Helena s manželem využívá hodně dopravy vlastním autem.

### **Nežádoucí aktivity**

1. Jaké máte zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby?

Paní Helena říká, že když si o těchto aktivitách ze strany podvodných firem přečte v novinách nebo sleduje v televizi, tak tomu nemůže ani věřit. V televizi viděla film Šmejdi a divila se, co je v této společnosti ještě možné, jak někteří obchodníci jsou pro tučný výdělek schopni ovlivnit starého člověka a vést k tomu, aby nakoupil tak předraženou věc, kterou pak kolikrát ani nevyužije. Je ráda, že sama takové zkušenosti nemá a naštěstí ani nikdo z mého okolí.

2. Jakou formou Vás oslovují někteří nepoctiví obchodníci pro případné předváděcí akce?

Když měli ještě pevnou telefonní linku, tak každou chvíli někdo telefonoval a nabízel jim pozvánky na předváděcí akce různých produktů. Jednu dobu byly skoro denně v poštovní schránce takovéto reklamy. Na tyto nabídky s manželem nikdy nedali. Celý život prý žili skromně a nebyli žádostiví po nějakých supermoderních, podvodných novinkách. V současnosti se také občas stává, že ji telefonicky kontaktují, ale již se umí lépe bránit tím, že nabídku odmítne.

### **Závěrem**

1. Je něco, co byste v rámci aktivního života doporučila budoucím seniorům?

Paní Helena by chtěla doporučit, aby se každý tak trochu už během života připravoval na to, že jednou půjde do důchodu a zestárne. Staral se o sebe, o své zdraví, měl dobrou mysl a některé věci bral s humorem a nadhledem. Vyřešil si svoje bydlení, což je hodně důležité a také se zajistil trochu finančně a nemusel spoléhat jen na důchod.

2. Chtěla byste k tomuto tématu ještě sama něco dodat?

Koníčky a zájmy jsou důležité v životě seniorů, člověka uspokojují, přinášejí radost a přátelství.

## 6.7 Analýza sběru dat

V otázce způsobu prožití volného času v současnosti jsem se dozvěděla, že u žen převládají aktivity zaměřené na pomoc a péči o rodinu, vnoučata nebo staré rodiče. Muži spíše tráví čas aktivní prací mimo domácnost buď na zahrádce, anebo v dílně. Velkou aktivitou je i zaměstnání, které v důchodovém věku dosud zvládají pan Miroslav a paní Dana. Každý chodí do zaměstnání z jiného důvodu. U paní Dany je její zaměstnání celoživotním zájmem a aktivitou, jiné velké zájmy a koníčky kromě rodiny nemá, pan Miroslav pracuje z důvodu udržení si finančně náročných koníčků. Mezi koníčky uvedené účastníky rozhovoru patří také cestování, jízda na kole, v létě plavání a péče o zahrádku, v zimě lyžování, sáňkování a bruslení s vnoučaty. K dalším oblíbeným zálibám patří návštěva divadel, výstav, ruční práce, procházky.

Pod pojmem aktivity si každý představuje něco jiného. U někoho jsou to výlety nebo pouze jeho zájmy. Pro většinu ale představují aktivity veškeré činnosti, co člověka zajímají a baví a co ve svém životě uskutečňuje, jak po stránce fyzické, tak i duševní.

Možnost dalšího vzdělávání si každý představuje jiným způsobem. Někdo si vzdělávání zabezpečuje prostřednictvím odborné literatury, časopisů či televize. Téměř všichni účastníci mé práce používají v rámci svého vzdělávání internet, každý v rámci svého koníčku. Paní Dana se celoživotně vzdělává v oblasti jejího zaměstnání, studuje nové materiály nejen z odborné literatury, ale hledá i nové postupy v oboru lékařství rovněž na internetu. Paní Marie, které je 85 let, nevyužívá internetové připojení, vzdělává se tradiční formou, tj. televize, časopisy a informacemi od rodiny.

Ke kvalitě svého života přispívají někteří tím, že se snaží dodržovat zdravý životní styl, pravidelně cvičí, orientují se na zdravou výživu, a tím také pečují o svůj zdravotní stav. Někdo přispívá ke kvalitě života vzděláváním a trénováním paměti, aby mozek neustále pracoval.

Aktivity v produktivním věku oproti aktivitám v seniorském věku se u většiny výrazně nezměnily, pouze dotazovaní konstatovali, že dříve neměli tolik volného času k provozování jejich aktivit, co mají v současné době v důchodu. Zájem u fyzické aktivity zůstává, ale s postupem věku a zdravotního stavu se snižuje výkonnost. Pan Roman se dokonce zajímá o úplně jiné aktivity než ty, které ho bavily dříve.

Zdravotní stav většiny dotazovaných zásadně neovlivňuje jejich aktivity, pouze jsou prováděny v menší intenzitě. Účastnice rozhovoru paní Marie říká, že již není schopná ze zdravotních důvodů dělat žádné fyzické aktivity.

Jelikož po roce 1989 přibylo mnoho nových aktivit, dotazovaní senioři využili těchto možností ke zpestření svého života. Jedná se zejména o neomezené cestování do zahraničí, využívání internetu, nové druhy sportů a nové formy vzdělávání.

Finanční náročnost aktivit je různá. Paní Blanka a paní Helena se připravovaly na důchodový věk i po finanční stránce, proto si mohou dovolit téměř všechny svoje záliby a koníčky. Z hlediska finanční přípravy na stáří se snažily v produktivním věku spořit a platily si penzijní pojištění. Pan Miroslav chodí v současné době do zaměstnání, jelikož by z jeho důchodu neušetřil peníze potřebné na své zájmy, které jsou finančně nákladnější. Ostatní o finanční přípravě na stáří nehovořili.

Senior pas je dle účastníků rozhovoru dobrý projekt, ale většinu výhod nevyužívají. To, co je v nabídce, jim nevyhovuje, možnosti využití jsou někdy trochu omezené.

Dopravní dostupnost pro naplňování aktivit je vyhovující, mohou využít městské hromadné dopravy za zvýhodněnou cenu nebo zdarma po vystavení průkazky. Většina využívá vlastní dopravy autem.

Osobní zkušenosti s aktivitami, které mohou člověka přivést až na hranici chudoby žádný z účastníků nemá. Někteří lidé zneužívají důvěřivosti a soucitu seniorů buď přímo, nebo pod záminkou neodkladné pomoci a vymámí z nich často nemalé částky peněz. Účastníci již slyšeli o nevhodných praktikách některých obchodníků, kdy často nabízejí nekvalitní výrobky za nepřiměřeně vysoké ceny, a proto se těmito akcím raději vyhýbají. Pan Miroslav chodí s manželkou rád na předváděcí akce, ale špatné zkušenosti prozatím nemá. Tyto obchodníci je zpravidla kontaktují telefonicky s tím, že jim zašlou poukázku na předváděcí akci. Pan Roman je ale striktně proti těmto obchodníkům. Jestliže ho někdo osloví, tak mu svůj nezájem sdělí velmi důrazně takovou formou, že již příště nevolají.

Vzkaz pro budoucí seniory je různý. Nejvíce dotazovaných doporučovalo budoucím seniorům, aby se na tuto etapu svého života dostatečně s předstihem připravili a to jak po stránce finanční, tak i fyzické a duševní. V dnešní době je pro seniora dobré, aby byl soběstačným a nezávislým, a aby byl budoucí senior na různé situace připraven. Budoucí senioři by se neměli bát zkoušet postupně nové věci a nové koníčky, při kterých si odpočinou. Paní Marie ve svém stáří zdůraznila, že by si lidé ještě v mladším věku měli



umět správně rozložit odpočinek a práci, odnaučit se říkat slovo „musím“, neboť se jim to ve stáří vymstí. Budoucí senioři by měli mít také pevné nervy a zdraví, aby se při narůstajícím věku odchodu do důchodu nějakého zaslouženého odpočinku po celoživotní práci vůbec dožili. Dalším důležitým vzkazem mladým lidem je doporučení, aby co nejdéle aktivně pracovali a měli jakýsi životní smysl. Pokud člověk má pocit povinností, neupadá tak snadno do letargie a zoufalství.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit aktivity seniorů v praxi, jejich přínos a vliv na život seniora. Můj výzkum sestával z oslovení dvaceti seniorů z města Znojma a následně pak provedených rozhovorů s šesti z nich, kteří projevíli ochotu na uvedené téma hovořit.

Pro seniora je charakteristické, že má v důchodu k dispozici značné množství volného času a podle toho, čím tento volný čas vyplní i odpovídající kvalitu života. Seniori jako přednost uvedli větší možnost pokračování ve stávajících zájmech, rozšiřování aktivit a to hlavně v rámci cestování a kulturního vyžití. Ke zkvalitnění života přispívá větší informovanost seniorů prostřednictvím internetu, tisku, knih, sdělovacích prostředků a kontaktů s ostatními osobami.

Aktivity řídí svými potřebami přihlédnutím k příjmům a finančnímu zajištění. Z pohledu finanční přípravy na stáří se snažili v produktivním věku spořit na aktivity v důchodovém věku různými možnými formami. Dále je vidět větší zájem seniorů o začlenění zdravého životního stylu do denního režimu. Lze říci, že pravidelný pohyb nebo sportovní činnosti jsou pozitivní jednak pro fyzickou kondici a psychiku osob, ale také i prevencí proti nemocem. S přibývajícím věkem a zdravotními problémy dochází k menšímu zájmu o fyzické aktivity. V rámci některých profesí dochází i v seniorském věku k pokračování aktivit formou koníčků. Velmi důležité jsou pro seniora vztahy v rodinách mezi dětmi, vnoučaty a setkávání s přáteli. Zvláště pro starší seniory má důležitý význam kontakt s domácím zvířetem, kterým je nejčastěji pes. Seniorům, kteří již nemají partnera, se tak domácí zvíře stává často důležitým společníkem.

Na základě provedeného množství rozhovorů nelze zjištěné skutečnosti zobecňovat na celou populaci seniorů, ale i z tohoto vzorku bylo patrné, že se potvrzují závěry uvedené v odborných publikacích. Je potřeba se na proces stárnutí a období stáří včas připravovat. Nejlepší přípravou na novou životní etapu, odchodu do důchodu a na stáří, je začít již ve středním věku, neboť pokud osoby již v produktivním věku žijí aktivně, tak v těchto aktivitách pokračují i v důchodovém věku. Lze říci, že aktivní způsob života zaměřený na zájmy a jejich rozvíjení je nejlepší prevencí proti stárnutí a pocitům osamělosti.

Nad přípravou na stáří by se měl zamyslet každý člověk, protože jen na každém samotném záleží, jestli jeho stárnutí bude důstojné a jaký povede aktivní život.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Zákony

Listina základních práv a svobod č. 2/1993

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů

### Literatura

BRAGDON, Allen D, 2002. *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8567-9.

DESSAINTOVÁ, Marie Paule, 1999. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk, 2009. *Průvodce stárnutím, aneb, jak ho oddálit*. Praha: Radix. ISBN 978-808-6031-880.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-802-4741-383.

FILIP, Ladislav, 1969. *Jak žít po padesátce*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, n.p.. ISBN 08-040-69.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*, 1. vyd., Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.

KRAUS, Blahoslav, SÝKORA, Petr, 2009. *Sociální pedagogika*. Brno: IMS.

MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*, 1.vyd., Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, Pavel, 2005. *Schola gerontologika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3838-1.

- MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL Miroslav, 2011. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno. ISBN 978-80-87182-21-5.
- POKORNÁ, Andrea, 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3271-8.
- RHEINWALDOVÁ, Eva, 1991. *Cesta k mládí a úspěchu*. Praha: Orbis. ISBN 80-235-0041-4.
- ŠVARŤÍČEK, Roman, ŠEĎOVÁ Klára, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÍZDAL, František, 2009. *Základy psychologie*. Brno: IMS.

### Internetové zdroje

MPSV: *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. [cit. 2013-12-19]. Dostupné z:

[http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf)

Život 90 pro seniory a jejich blízké: *Stáří spojuje* [online]. [cit. 2013-12-15]. Dostupné z <<http://www.zivot90.cz/146-novinky/693-stari-spojuje-2013>>.

MPSV: *Sociální služby – způsoby pomoci* [online]. [cit. 2013-12-11]. Dostupné z: <<http://www.noviny-mpsv.cz/cs/9>>.

I60: *Ochránce seniorů Jan Lorman* [online]. [cit. 2013-11-30]. Dostupné z:

<[http://www.i60.cz/clanek\\_2738\\_ochrance-senioru-jan-lorman-hlavni-je-mit-duvod-tady-byt.html](http://www.i60.cz/clanek_2738_ochrance-senioru-jan-lorman-hlavni-je-mit-duvod-tady-byt.html)>.

Senát: *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita* [online]. [cit. 2013-11-30]. Dostupné z:

<[http://www.senat.cz/cinnost/konference\\_seminare/aktivni\\_starnuti\\_a\\_mezigeneracni\\_solidarita/index.php?ke\\_dni=26.10.2012&O=9](http://www.senat.cz/cinnost/konference_seminare/aktivni_starnuti_a_mezigeneracni_solidarita/index.php?ke_dni=26.10.2012&O=9)>.

Český zahrádkářský svaz: *Občanské sdružení* [online]. [cit. 2013-12-19]. Dostupné z:

<[http://www.zahradkari.cz/index\\_czs.php](http://www.zahradkari.cz/index_czs.php)>.

Archiv: *Národní program počítačové gramotnosti* [online]. [cit. 2013-12-19]. Dostupné z:

<<http://www.earchiv.cz/b03/b0205001.php3>>.

Senior Internet Klub: *Vzdělávání* [online]. [cit. 2013-12-19]. Dostupné z:

<<http://sik.vse.cz/vzdelavani.php>>.

Národní divadlo Brno: *Karta věrného diváka* [online]. [cit. 2013-10-18]. Dostupné z:  
<<http://www.ndbrno.cz/prodej/karta-verneho-divaka>>.

### **Články**

FRUMAROVÁ, Daniela. Nyní je čas pro nás 55+. *Revue 50 plus*. 2012, 8., 38-39.

HIRSCHOVÁ, Eva. Stárnutí je výzva, ne hrozba. *Týdeník Květy*. 2013, 23., 44 - 47.

HRABÁKOVÁ, Jana. Kult mládí není správná volba. *Revue 50 plus*. 2012, 7., 8 - 10.