

# **Volnočasové aktivity seniorů ve Vsetíně**

Támar Mocková

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Támar Mocková**  
Osobní číslo: **H13181**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volnočasové aktivity seniorů ve Vsetíně**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti možností trávení volného času seniorů.**  
**Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.**  
**Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníků.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana: Vývojová psychologie, 2. vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.**

**Mühlpachr, Pavel: Gerontopedagogika, 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.**

**PÁVKOVÁ, Jiřina: Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. 3. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.**

**RHEINWALDOVÁ, Eva: Novodobá péče o seniory. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.**

**ŘÍČAN, Pavel: Cesta životem: vývojová psychologie. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.**

**VÁGNEROVÁ, Marie: Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Renata Polepilová**

Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce:

**6. ledna 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

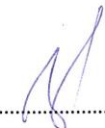
Beru na vědomí, že

- 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 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.

Ve Zlíně ..... 23. 2. 2016

.....  


*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 nevydělčně 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 nahlázení 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 vzdělávacího 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). *Odpirá-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 výdělků jim 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tématem bakalářské práce jsou volnočasové aktivity seniorů ve Vsetíně. Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je rozdělena na tři kapitoly, ve kterých jsou popsána specifika stáří a stárnutí, jaké jsou psychické a fyzické změny a změny v oblasti socializace. Dále jsou v teoretické části zmíněny volnočasové aktivity pro seniory a zařízení nebo sdružení pro seniory.

Praktická část je tvořena analýzou dotazníkového šetření a interpretací jednotlivých odpovědí na otázky dle respondentů žijících ve Vsetíně. Dotazníkové šetření bylo provedeno u seniorů žijících v domově pro seniory a seniorů žijících ve své vlastní domácnosti. Cílem bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity senioři preferují, zda jsou spokojeni s nabídkou aktivit v místě bydliště a zda jsou nějakým způsobem ve svých aktivitách omezováni.

Klíčová slova: senior, stáří, volnočasové aktivity, domov pro seniory, domácí prostředí.

## **ABSTRACT**

The theme of this Bachelor thesis are the leisure activities of seniors in Vsetín. Bachelor thesis consists of theoretical and practical part. The theoretical part is divided into three chapters, which describes the specifics of age and aging. They are psychological and physical changes and changes in socialization. Then in the theoretical part are mentioned the leisure activities and facilities or associations for seniors.

The practical part consists of an analysis of a questionnaire survey and interpretations individual responses to questions to respondent's replies living in Vsetín. The questionnaire survey was carried with seniors living in home for elderly and living in their own household. The aim of the research is to find out what kind of activities are preferred by seniors, if seniors are satisfied with offers of activities in their domicile and if seniors are limited somehow in their free time.

Keywords: senior, age, aging, leisure activities, home for elderly, own household.

Motto: „*Stáří, to je zdvořilý pán, jednou přijde a zaťuká – nikým však není dovnitř zván.  
Venku však se mu zůstat nechce, zabuší znovu, pak se vecpe a teď se zjeví drsný kmán.*“

Johann Wolfgang Goethe: Verše v próze

Poděkování patří vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Renatě Polepilové za rady, které mi v průběhu psaní poskytla a ochotu, s kterou se mi věnovala.

Také děkuji své rodině a příteli za podporu během studia.

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

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 CHARAKTERISTIKA PROCESU STÁRNUTÍ.....	11
1.2 FYZICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	13
1.3 PSYCHICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ .....	14
1.4 SOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	15
<b>2 PÉČE O SENIORY</b> .....	<b>16</b>
2.1 POBYTOVÉ SLUŽBY.....	16
2.2 AMBULANTNÍ SLUŽBY .....	18
2.3 TERÉNNÍ SLUŽBY .....	19
<b>3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ</b> .....	<b>21</b>
3.1 VOLNÝ ČAS .....	21
3.1.1 Funkce volného času .....	22
3.1.2 Faktory ovlivňující prožívání volného času .....	23
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY.....	24
3.2.1 Pohybové aktivity.....	25
3.2.2 Terapie.....	26
3.2.3 Vzdělávací aktivity.....	27
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>29</b>
<b>4 REALIZACE VÝZKUMU</b> .....	<b>30</b>
4.1 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	30
4.2 TECHNIKA SBĚRU DAT .....	30
4.2.1 Dotazník .....	31
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	31
4.4 ZPŮSOB ZPRACOVÁVÁNÍ DAT .....	36
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU</b> .....	<b>37</b>
<b>6 ZÁVĚRY VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO PRAXI</b> .....	<b>53</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>56</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>60</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>62</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>63</b>



## ÚVOD

Pojem stáří v mnohých vyvolává pocity naděje na zasloužený odpočinek, který by měl být odměnou za život strávený prací a výchovou dětí. V jiných naopak vyvolává obavy ze samoty, z postupně přicházejících nemocí a dalších změn, ke kterým s příchodem tohoto období dochází. Stáří je přirozeným vyústěním života každého jedince. Jako každá etapa lidského života je i stáří spojeno s řadou výrazných změn, jak po fyzické tak i psychické stránce. Staří lidé se s těmito změnami vyrovnávají různým způsobem, což se také projevuje ve způsobu trávení volného času.

Díky novým a stále se rozvíjejícím poznatkům v oblasti vědy a medicíny se lidský život podstatně prodloužil. V důsledku to přibývá více seniorů, kteří velmi často nevědí, jak se svým časem smysluplně naložit. Proto je důležité, abychom se náplní volnočasových aktivit více zabývali.

Pro bakalářskou práci jsem zvolila téma, které se zabývá seniory a jejich volný časem. Hlavním cílem mé práce je zjistit, jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory ve Vsetíně. Také bych chtěla zjistit, jakým aktivitám dávají přednost senioři žijící ve svých domácnostech a senioři žijící v domovech pro seniory. Dále by mě zajímalo, které aktivity seniorům chybí, ale velmi by je v nabídce uvítali.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je členěna na tři kapitoly, které vymezují pojmy stáří a stárnutí a jsou zde popsány charakteristické znaky procesu stárnutí a s tím spojené změny. Dále jsou zde vysvětleny pojmy volný čas a volnočasové aktivity. Závěrečná kapitola teoretické části se věnuje zařízením a sdružením ve Vsetíně, které zajišťují seniorům volnočasové aktivity a různé aktivizační programy.

Praktická část je věnována průzkumu na základě dotazníkového šetření a následné analýzy získaných výsledků.

Výsledky průzkumu mohou sloužit jako ukazatel pro pracovníky, kteří připravují různé programy plné volnočasových aktivit jak pro seniory v domovech pro seniory, tak i pro seniory v Klubech pro seniory či podobných sdruženích, jejichž hlavním cílem je uspokojit potřeby seniorů. Na základě uvedených výsledků průzkumu mohou přizpůsobit aktivity seniorů tak, aby vyhovovali všem jejich individuálním potřebám a přáním.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Všichni stárnou. Mnozí si to sice nechtějí připustit, ale proces stárnutí se týká všech živých tvorů, včetně lidí. Stárneme vlastně už hned po narození. Celý život směřujeme postupnými kroky k poslední etapě naší existence. Dnešní hektická doba, ve které se snažíme zvládnout tolik činností najednou, abychom ostatním ukázali, že jsme stále na vrcholu sil, nám nedává příliš prostoru k tomu, abychom přemýšleli nad tím, co budeme dělat ve stáří. Tuto součást našeho života jaksi vynecháváme.

Mezi mladými lidmi a seniory tak vzniká „generační propast“, kdy si ani jedna ze stran vzájemně nerozumí. Díky tomu mají mladí lidé jakýsi strach ze stáří a často si přejí, aby k této etapě života nikdy nedospěli. Se stářím totiž přicházejí změny. Postupně dochází k celkovému úbytku sil, dostavují se nemoci, jedinec postupem času zůstává sám, protože děti odchází z domova a vrstevníci umírají. Pojem stáří se tak v dnešní společnosti stává jakýmsi nevyřčeným tabu.

Člověk se odjakživa toužil stát nesmrtelným nebo aspoň dlouho žít. Současné nové poznatky a objevy v medicíně a vědě se tomuto snu snaží všemožně přiblížit. To má však neblahý důsledek. Populace na celém světě velmi rychle stárne a přibývá tak více seniorů. Tento nezvratný fakt je jasným znamením, že je na čase pracovat na tom, abychom pro seniory vytvořili takové podmínky, ve kterých mohou své stáří prožít plnohodnotným způsobem. Odchod do důchodu nemusí pro seniora znamenat konec veškerých dosavadních činností. Naopak by se měly otevřít pomyslné dveře nové etapy života. Odchodem do důchodu přibývá více volného času, který mohou senioři využít smysluplně a naplno, pokud to ovšem zdravotní stav dovolí.

Faktem zůstává, že mnoho seniorů často nemá ani tušení, jak trávit svůj volný čas. Proto je důležité se o to zajímat. Jaké aktivity seniory baví? Jakou mají představu o náplni svého volného času? Tento problém se týká jak seniorů žijících ve svých domácnostech, tak i seniorů žijících v domovech pro seniory.

### 1.1 Charakteristika procesu stárnutí

Stáří je považováno za přirozenou fázi završující vývoj lidského jedince. Je velmi obtížné vymezit jasné hranice stáří, protože proces stárnutí probíhá u každého jedince zcela individuálně. Způsobuje to mnoho faktorů (zdravotní a psychický stav, průběh celého života,

způsob života, prostředí, hodnoty a postoje) a také mnoho změn (odchod dětí z domova, odchod do důchodu). (Mühlpachr, 2004, s. 18)

Světová zdravotnická organizace (WHO) dělí stáří takto:

60-74 – rané stáří (vyšší věk),

75-89 – vlastní stáří (stařecký věk),

90 a více let – dlouhověkost. (Haškovcová, 2010, s. 20)

Mühlpachr (2004, s. 19) naopak dělí stáří dle různých aspektů na kalendářní, biologické a sociální.

Nejčastějším a nejpoužívanějším měřítkem pro určení stárnutí je kalendářní (chronologický) věk. Stanovuje se datem narození. Toto měřítko však nemůže být považováno za spolehlivý ukazatel vývoje, protože stárnutí jedince probíhá individuálně. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19). Výhodou kalendářního vymezení je dle Mühlpachra (2004, s. 20) jednoznačnost, jednoduchost a snadné srovnání. Člení stáří takto:

65-74 let      mladí senioři (adaptace na odchod do důchodu, volný čas, seberealizace),

75-84 let      staří senioři (specifická zdravotní problematika, změna funkční zdatnosti),

85 a více let      velmi staří senioři (důraz kladen na soběstačnost a zabezpečení).

Termínem „biologické stáří“ je myšlen proces biologických změn, pro který je typický pokles funkční zdatnosti. S tím úzce souvisí i přirozený příchod nemocí, které jsou typické pro toto období. Na rozdíl od kalendářního věku nelze biologické stáří stanovit od určitého roku. (Mühlpachr, 2004, s. 19)

Výrazným způsobem ovlivňují stárnoucího člověka změny, které jsou charakteristické pro termín sociální stáří. Těmito změnami máme na mysli odchod do důchodu, s tím je spojena změna postavení ve společnosti a změna finančního zajištění, ovdovění, odchod dětí, apod. Za ukazatel počátku stáří bývá v současné společnosti pokládán právě odchod do důchodu. Opak je však pravdou. Velmi často se dnes můžeme setkat s pracujícími seniory, kteří chtějí ještě pracovat z důvodů velkého množství volného času, nebo jsou často nuceni kvůli nedostačujícím finančním prostředkům. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19-20)

## 1.2 Fyzické změny ve stáří

Proces stárnutí je charakteristický svými výraznými fyzickými i funkčními změnami, které ovlivňují celé tělo starého člověka. Jak na tyto změny bude starý člověk reagovat je ovlivněno jak individuálními genetickými dispozicemi, tak i vnějšími faktory, jakými jsou životní styl, prostředí, aktivita a nemoci. (Malíková, 2011, s. 18)

Pokud se podíváme na starého člověka, je na první pohled patrné, že tělesné změny jsou v tomto období nejvýraznější. Nápadné jsou změny ve tváři, kdy se v důsledku ochabování pokožky začínají tvořit vrásky, pleť ztrácí na svěžesti a postupem času se objevují pigmentové (stařecké) skvrny. Také vlasy začínají ztrácet pigment, proto šedivějí a postupně řídnou. Výraznými proměnami prochází i postava. Klesá její výška, celková hmotnost a s tím spojená svalová síla. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 20) I pohybový aparát se mění, protože se opotřebovávají klouby a kosti se nedostatkem vápníku stávají křehčími. Právě proto jsou staří lidé náchylnější ke zlomeninám. Celkově se snižuje pohyblivost a koordinace pohybu. (Mühlpachr, 2004, s. 24)

Také v nervovém systému dochází k výrazným změnám. Nervové vedení se zpomaluje, což má za následek prodloužení reakční doby. Atrofie mozku způsobuje zhoršení vstípiivosti nových informací a také jejich následné vybavení. V období stáří se objevují poruchy spánku.

Výkonnost srdce se snižuje, to znamená, že i průtok krve je omezený. Tepny jsou často poškozeny a může tak dojít k arterioskleróze a hypertenzi. Podobně jsou na tom s výkonností i plíce. Změny jsou v menším přívodu kyslíku do plic. Díky nedostatku kyslíku může dojít k hypoxii.

I metabolismus prochází mnohými změnami. U starých lidí se mohou vyskytnout problémy týkající se udržení tělesné teploty.

V trávicím systému ubývá trávicích šťáv, potrava se tudíž pomaleji rozkládá a vstřebává. Klesá kapacita močového měchýře, játra a ledviny ztrácejí svou výkonnost. Během stáří může staré lidi trápit zácpa, protože funkce tlustého střeva klesá. Muži také častěji trpí onemocněním prostaty. (Mühlpachr, 2004, s. 25)

V souvislosti se stářím také nesmíme opomenout zmínit změny, které se týkají pohlavních orgánů. U žen končí menstruace a nastává menopauza, u mužů se snižuje potence.

Během involučních změn se zhoršuje činnost smyslových orgánů. Ty zprostředkovávají kontakt s okolním prostředím. Stárnutím toto vnímání okolí ochabuje. Oslabuje se chuť, čich, hmat, sluch i zrak. Ke zlepšení těchto nedostatků pomáhají operace nebo kompenzační pomůcky. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 20)

### 1.3 Psychické změny ve stáří

Psychické změny lze na rozdíl od fyzických změn velmi obtížně rozpoznat. Postupující tělesné změny, které starý člověk často negativně přijímá, mohou být často příčinou psychických změn. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 21)

Nejnápadnějším projevem stárnutí jsou kognitivní změny. Na základě těchto změn se zhoršuje smyslové vnímání, což může mít za následek pokles výkonnosti dalších poznávacích procesů. Tyto změny mohou starým lidem ztěžovat interakci s okolním světem. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204)

Během procesu stárnutí je ovlivněna i paměť. Starý člověk si hůře zapamatovává nové informace a následně si je také nemůže zpětně vybavit. To vše je způsobeno špatnou koncentrací. Co se týká komunikace, mění se i funkce řeči. Charakteristické je pro toto období zapomínání slovíček, ovlivněna je schopnost cokoli pojmenovat a celkově porozumět tomu, co druhý říká. Ve vyšším věku postupně klesá výkonnost intelektových funkcí. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 21)

Aktivita v emoční oblasti prochází u stárnoucího člověka také změnami. Emoční kontrola prožívání je oslabena a tím se zvyšuje zranitelnost starého člověka. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 207)

Starší lidé ztrácejí zájem o své okolí, časté mohou být náhlé výkyvy nálad. S emoční složkou souvisí také proměna hodnotového žebříčku a následně také životních potřeb.

Psychické změny mohou být také příčinou změny povahy a celkové osobnosti člověka. Někdy se z pozitivních vlastností mohou stát až výrazně negativní a naopak. Starší lidé jsou také špatně adaptabilní na jakoukoliv změnu. Mají rádi svůj zažitý stereotyp, kterému dávají větší přednost před učením se novým věcem. (Jarošová, in Malíková, 2006, s. 21)

## 1.4 Sociální změny ve stáří

V životě starého člověka dochází k řadě sociálních změn. Odchod do důchodu se stává pro seniora důležitým životním mezníkem, který vnímají různým způsobem. Někteří senioři se na důchod těší, protože očekávají svůj zasloužený odpočinek, více volného času, ve kterém mohou realizovat své záliby. Někteří naopak zaujímají k tomuto období výrazně negativní postoj, který se projevuje i vůči jejich okolí.

Odchodem do důchodu se pro seniora mění životní stereotyp, který nastává po ztrátě profesní role. Pro seniora to znamená změnu sociálního postavení a pokles finančních prostředků k zajištění základních životních potřeb. Také se mění životní styl člověka. Senioři si musí vytvořit nový denní režim, který nezahrnuje čas strávený v zaměstnání, tak jak tomu byli zvyklí. Odchodem do důchodu se vytrácejí pracovní vztahy s kolegy, senioři se tak mohou stát více izolovaní ve svém soukromí. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 22) Přitom starý člověk, tak jako každý, potřebuje kontakt se svým okolím. Mohli bychom říci, že je závislý na společnosti. Ztráta těchto kontaktů se může pro seniora stát stresovým faktorem, který také někdy končí smrtí.

Velmi negativním prvkem v životě seniora je fyzická závislost na jiné osobě, buď je to z důvodu nějaké nemoci, omezení pohybového aparátu či omezení z hlediska smyslového. Senioři jsou tak často odkázáni na pomoc rodiny nebo sociální instituce. Negativně vnímají i jakoukoliv změnu, která narušuje jejich denní harmonogram. Jako příklad můžeme uvést odchod dětí, smrt partnera nebo stěhování do domova pro seniory či jiného podobného zařízení. Senioři se špatně adaptují na nové prostředí. (Jarošová, in Malíková, 2011, s. 22)

Mnoho lidí v seniorském věku je však stále společensky aktivních. Ať už je to částečný úvazek v zaměstnání, studium na univerzitách třetího věku, spoluúčast na akcích Klubu seniorů nebo jiné aktivity. Řada seniorů se tak snaží svůj „zasloužený odpočinek“ maximálně využít.

## 2 PÉČE O SENIORY

Sociální služby, tak jako fungují v současnosti, prošly řadou výrazných změn. Změn, které proběhly k lepšímu.

Dříve měl veškerou péči, co se týká finančních prostředků, na starosti stát. Avšak tyto služby probíhaly za naprosto nevyhovujících podmínek, ve kterých bychom mohli mít pochyby o důstojném prožití stáří seniorů. Až v roce 1989 došlo ke změně, jež následně vyústila platností zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. (Haškovcová, 2010, s. 235) Ten hovoří o sociálních službách takto:

*„Rozsah a forma pomoci a podpory poskytnuté prostřednictvím sociálních služeb musí zachovávat lidskou důstojnost osob. Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, musí působit na osoby aktivně, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k takovým činnostem, které nevedou k dlouhodobému setrvávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace, a posilovat jejich sociální začleňování. Sociální služby musí být poskytovány v zájmu osob a v náležitě kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob.“*  
(<http://www.sagit.cz/info/sb06108>)

Sociální služby už nejsou poskytované jenom státem, ale odpovědnost přešla především na kraje a obce, nestátní neziskové organizace, církve, fyzické a právnické osoby. Podle výše uvedeného zákona by poskytovaná pomoc měla být dostupná pro všechny, kteří to potřebují, měla by být kvalitní, bezpečná a hospodárná z ekonomického hlediska. (Malíková, 2011, s. 33) V rámci sociálních služeb jsou poskytovány pobytové, ambulantní a terénní služby (Haškovcová, 2010, s. 237). Ty mohou být poskytovány jenom tehdy, pokud jsou tato zařízení registrována.

### 2.1 Pobytové služby

Pobytové služby jsou určeny pro seniory, jejichž rodina se už o ně nechce či z nějakého důvodu nemůže starat v takovém rozsahu, v jakém je potřeba. V takovém případě existuje možnost ubytovat seniora v zařízení, které tyto služby poskytuje. Může se jednat jak o dlouhodobý, tak o krátkodobý pobyt, kde je seniorovi zajištěna veškerá kvalifikovaná péče. Zřizovatelem pobytových sociálních služeb jsou jak kraje, města, neziskové organizace, tak to mohou být i soukromé společnosti nebo fyzické osoby. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)



Hradit péči lze mnoha způsoby: příspěvkem na péči, z důchodů klientů, ze státních dotací nebo ze zdravotního pojištění (Malíková, 2011, s. 60).

### **Dlouhodobé pobytové služby**

Oblíbeným trendem mezi seniory se v současnosti stalo chráněné bydlení. Jedná se o komplex budov, ve kterých jsou byty vybaveny a uzpůsobeny tak, aby vyhověly základním potřebám seniorů. Je možnost si tyto byty koupit či pronajmout. V rámci těchto chráněného bydlení je poskytována pečovatelská služba. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)

Klasickým typem pobytových služeb jsou domovy pro seniory. Jsou určeny seniorům, kteří ze zdravotních důvodů, kvůli věku či omezení pohybu, potřebují pomoc druhé osoby. Služby je možné využívat v rámci celého roku. Pokoje jsou většinou koncipovány jako jedno až čtyřlůžkové, počet závisí na konkrétním zařízení a také podle požadavků klienta. V současnosti nabízí domovy pro seniory kromě běžné denní péče také širokou škálu volnočasových aktivit, jako jsou rukodělné dílny, různé terapie, rehabilitační cvičení, besedy a mnoho dalších zábavních činností. Vše probíhá pod dohledem odborníků a tyto aktivizační programy jsou založeny na dobrovolnosti klientů. (<http://www.peceoseniory.cz/>)

Další formou pobytové služby pro seniory jsou domovy se zvláštním režimem pečující o klienty, kteří trpí specifickým onemocněním, jako je Alzheimerova choroba a jiné druhy demence. Nabídka denních aktivit (předčítání, procházky, terapie) je uzpůsobena přímo pro lidi s demencemi. (<http://www.charita.cz/cinnost-v-cr/sluzby-socialni-pece/>)

### **Krátkodobé pobytové služby**

Krátkodobé pobytové služby ubytovávají klienty na kratší časový úsek, nejčastěji to bývá týden. Do těchto služeb řadíme odlehčovací služby, týdenní stacionáře a léčebny dlouhodobě nemocných.

Jak už název napovídá, odlehčovací péče slouží k tomu, aby osobě pečující o seniora, poskytl odpočinek a na krátkou dobu převzala odpovědnost na sebe. Služby jsou poskytovány v určitých dnech nebo hodinách a mohou probíhat v domácnostech nebo zařízeních k tomu určených.

Další možností krátkodobé péče jsou týdenní stacionáře, kde je o seniora postaráno od pondělí do pátku a na víkend se vrací zpátky do domácího prostředí. Zařízení jsou určena pro seniory vyžadující pravidelnou pomoc druhé osoby. V rámci služeb týdenního stacioná-

ře mají senioři možnost věnovat se různým aktivitám, které procvičují paměť, motoriku, pohyb apod. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)

Pro seniory, jejichž nemoc vyžaduje neustálý lékařský dohled, fungují léčebny pro dlouhodobě nemocné. Nedílnou součástí pobytu je pro klienty rehabilitační péče, protože pohybové aktivity a psychické terapie tvoří důležitou složku. (<http://www.peceoseniory.cz/>)

### **Hospicová péče**

Pokud mluvíme o pobytových službách, nesmíme opomenout zmínit hospicovou péči zajišťující tzv. paliativní péči. To znamená péči zaměřenou na úlevu od bolesti. Hospic je určený pro lidi těžce nemocné, u kterých selhala veškerá možná léčba. Před umístěním do tohoto zařízení je důležité, aby byl nemocný informován o svém zdravotním stavu. (<http://www.peceoseniory.cz/>)

## **2.2 Ambulantní služby**

Pokud senior ze zdravotních důvodů či omezení pohybu nedokáže své potřeby vykonávat sám, ale rád by zůstal v přirozeném domácím prostředí, mají možnost využívat ambulantních služeb. Také fungují zařízení, která mohou senioři navštěvovat, ale není možný pobyt. Jejich náplní je pomoc seniorům s každodenními činnostmi, jako je osobní hygiena, pohyb po domácnosti, zajištění stravy a pomoc při nákupu. Ambulantní péče je k dispozici v denních stacionářích, centrech denní péče, ale také v ordinacích praktických lékařů a lékárnách. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)

### **Denní stacionář**

Denní stacionář, velmi často také nazývaný domovinka, zajišťuje pravidelnou pomoc a péči o seniory se sníženou soběstačností, ale v rámci služeb není zahrnuto ubytování přes noc. To znamená, že senior ráno přijde sám nebo v doprovodu a v zařízení stráví den a následně odpoledne buď sám, nebo s doprovodem odchází domů. Mnoho seniorů mělo dříve obtíže s formou dopravy, ale současnosti však už většina stacionářů nabízí seniorům dopravu jak do stacionáře, tak i zpět domů. (Haškovcová, 2010, s. 237)

Centra denních služeb nabízí totožné služby jako denní stacionáře s tím rozdílem, že senioři nemusí toto zařízení navštěvovat pravidelně.

Jak už jsme zmiňovali výše, ordinace praktických lékařů a lékárny nabízí seniorům ambulantní péči. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)

### **2.3 Terénní služby**

Posledním typem poskytujícím sociální péči seniorům, jsou terénní služby. Nabízí péči klientům v jejich domovech. Senioři tudíž nemusí docházet do žádného stacionáře ani jiného podobného zařízení, ale pracovníci je navštěvují osobně. Pomáhají s činnostmi, které už sami senioři nezvládají vykonávat. Terénní služby můžeme dělit na sociální služby, zdravotní služby a domácí hospic. (<http://www.mpsv.cz/cs/14910>)

#### **Sociální služby**

V rámci sociálních služeb je seniorům zajišťována pečovatelská služba a osobní asistence. Pečovatelská služba je tradiční terénní službou. O to, aby byla tato péče seniorovi poskytována, musí si o ni požádat sám, protože je omezena na určitý provozní čas. Jak už bylo zmíněno výše, péči poskytují pracovníci v přirozeném prostředí a pomáhají s běžnými denními úkony.

Osobní asistence je naopak služba, která není omezena časovým harmonogramem. Jediná nevýhoda je, že tato péče je výrazně finančně náročnější. (Haškovcová, 2010, s. 238)

#### **Zdravotní služby**

Zdravotní služby poskytují domácí ošetrovatelskou péči (home care). To znamená, že po propuštění z nemocnice do domácího léčení, dochází lékař či zdravotní sestra na pravidelnou kontrolu pacienta. Veškerá péče je hrazena ze zdravotního pojištění.

#### **Domácí hospic**

Domácí hospic je druh péče pro osoby, jejichž nemoc už nelze vyléčit. Touto formou pomáhá seniorovi prožít poslední období života důstojným způsobem a v kruhu nejbližších. Klienta doma navštěvuje lékař a zdravotní sestry. Služba vypadá na první pohled jako ideální varianta, ale mnohdy není dostačující. (<http://www.peceoseniory.cz/>)

Výběr péče, případně následné umístění do některých z uvedených zařízení pro seniory, by měl vždy probíhat se plným souhlasem seniora, kterého se to osobně týká. Důležitým aspektem je dostatečná informovanost. Senior by měl vědět, z jakého důvodu mu tato péče

bude poskytována, jakým způsobem bude poskytována, jakým způsobem je péče hrazena. Nikdy by neměla nastat situace, kdy je do něčeho senior nucen a bez jeho vědomí.

### 3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Odchod do důchodu, jak už bylo řečeno dříve, představuje pro seniory významný mezník v životě. Volný čas se tak stává hlavní náplní dne, protože přibývá také čas, který strávili v zaměstnání. Senioři si proto musí vytvořit nový denní harmonogram, než na který byli dosud zvyklí. S větším množstvím volného času mnohým seniorům vyvstává otázka, co budou dělat. Nachází se v situaci, kdy mají možnost vykonávat všechny aktivity, které nezvládali nebo si museli odepřít během života stráveného prací a starostem o chod rodiny. Nyní se jim naskýtá příležitost organizovat si svůj čas podle svého uvážení, ale mnohdy to tak vůbec není. Velké množství seniorů jakoby dostane strach z nových podnětů a jejich volný čas se stává každodenním rituálem, který představuje návštěvu lékaře, lékárny, pravidelné drobné nákupy, procházky se psem nebo občasné posezení s přáteli. Nacházejí se tak v jakémisi začarovaném kruhu, ze kterého odmítají vyjít ven. Přitom dnešní doba nabízí seniorům tolik možností, jakým způsobem vyplnit denní harmonogram různými zajímavými činnostmi. Na následujících stránkách se těmito možnostmi budeme dále zabývat. Abychom však porozuměli, co vůbec pojem volný čas znamená, jaká je jeho funkce v životě člověka a jaké faktory ovlivňují jeho prožívání, musíme si ho blíže specifikovat.

#### 3.1 Volný čas

Pokud budeme mluvit o pojmu volný čas, je nezbytné podotknout, že může být na něj nahlíženo z různých úhlů pohledu. Pro každého jedince představuje volný čas něco jiného. To znamená, že nelze vytvořit jednu univerzální definici, která by vystihovala tento pojem doslovně. V literatuře najdeme nespočet výkladů:

Pávková (1999, s. 15) definuje volný čas jako opak doby, kterou člověk stráví prací a jinými povinnostmi a také opak doby, kdy odpočívá. Dále volný čas popisuje jako dobu, kdy si člověk svobodně vybírá, co v dané chvíli bude dělat. Jsou to činnosti, které člověka uspokojují.

Šerák (2009, s. 27) vymezuje volný čas jako dobu, kterou člověk tráví bez jakýchkoliv starostí a povinností. Svobodně a zcela dobrovolně si volí, jakým způsobem bude tato doba vypadat a jaké aktivity bude zahrnovat. Volnočasové aktivity můžeme rozdělit do následujících kategorií: práci, závazky k rodině a aktivity, které mají za úkol uspokojovat a vyjadřovat daného člověka.

Volný čas má velký podíl na socializaci člověka. Prostřednictvím volného času dochází k vytváření mezilidských vztahů. Díky němu probíhá i tělesný a duševní rozvoj člověka. Pokud bychom mluvili o vztahu volného času k seniorům, mohli bychom konstatovat, že volný čas tvoří důležitý prvek zapojení seniorů do různých aktivit, které mají trénovat a udržovat seniora v rámci možností v kondici. Některé volnočasové aktivity však vzhledem ke zdravotnímu vztahu a oslabení celkového pohybu seniora mohou v určitých oblastech omezovat, proto je důležité veškeré aktivity přizpůsobovat jejich aktuálním potřebám a hlavně přáním.

### 3.1.1 Funkce volného času

Volný čas je rozdělen dle Šeráka (2009, s. 29) na tři základní funkce: zábava, odpočinek a rozvoj osobnosti. Zábavou je myšleno uspokojování osobních potřeb člověka. Díky odpočinku člověk načerpá síly jak po fyzické tak po psychické stránce. Třetí funkcí volného času je rozvoj osobnosti. Člověk má prostor, aby mohl rozvíjet svou osobnost. Tím jsou myšleny dovednosti a veškeré možnosti.

Jedná se však o základní rozdělení funkcí volného času, proto by bylo na místě uvést rozšířenější a propracovanější členění dle Vážanského (2001, s. 36-38), který uvádí tento přehled dle H. W. Opaschowského:

Jako první funkci uvádí rekreaci, během níž si má člověk odpočinout od fyzické a psychické zátěže, které ho každodenně provází. Odpočinkem se myslí dostatečný spánek a navození celkového příjemného pocitu.

Funkce kompenzace by mohla být charakterizována jako absolutní bezstarostnost, rozptýlení, při níž není žádná námaha. Člověk se na nějaký čas odpoutává od veškerých pravidel, norem a předpisů, které svazují.

Další funkce edukace je zaměřena na touhu člověka po novém poznání, nových zážitcích a učení se novým dovednostem. S edukací také souvisí sociální vzdělávání, které podněcuje učení se nových rolí ve společnosti.

Čas, kdy se člověk věnuje sám sobě, souvisí s funkcí kontemplace. Je to čas, kdy si člověk snaží porozumět sám sobě a uvědomit si kdo je, kým chce být. Je to snaha distancovat se od veškerého stresu a vypětí.

Také funkce komunikace patří do volného času. Obsahuje sdělování potřeb a hledání sociálních kontaktů. Komunikace je důležitým prvkem pro trávení času s jinými lidmi.

Další funkcí je integrace, pro kterou jsou důležité společenské vztahy. Člověk hledá v kolektivu emocionální jistotu, pocit bezpečí a stability. Aby tato stabilita a sounáležitost mohla nastat, je potřeba vytvořit v kolektivu atmosféru, která podněcuje sociální učení.

Funkce enkulturace je charakteristická svou potřebou po kulturním životě. Významnou složku představuje kreativita, která umožňuje člověku prosazovat své myšlenky, tvůrčí uplatnění, nápady, projev fantazie. Důležitá je podpora vlastní iniciativy.

Poslední funkcí je participace, kdy chce mít člověk pocit angažovanosti, společného cíle a spoluúčasti a možnost vlastní iniciativy.

### 3.1.2 Faktory ovlivňující prožívání volného času

Volný čas vytváří člověku prostor k prožívání této doby podle své představy. Záleží zcela na jeho svobodném rozhodnutí, jakým způsobem bude probíhat a jaká bude jeho náplň. Podobu volného času určují sociální, politické a ekonomické jevy. Průběh také závisí i na typu osobnosti, jaká byla výchova daného jedince a v neposlední řadě také prostředí, ve kterém žije. Dalšími důležitými faktory ovlivňující volný čas řadíme věk, pohlaví, profesi, vzdělání nebo bydliště. (Šerák, 2009, s. 39)

Věk jedince výrazným způsobem ovlivňuje náplň volného času. Aktivity se s přibývajícím věkem mění. Činnosti oblíbené v mládí už nemusí být v pozdějším věku atraktivní. Hlavní podíl na tom má dostatek prostoru. Zda má člověk vůbec nějaký čas věnovat se aktivitám, kterým by chtěl, protože často musí ustoupit pracovnímu nasazení a povinnostem vůči rodině. (Šerák, 2009, s. 40)

Z hlediska pohlaví je trávení volného času odlišné. Ženy dávají přednost péči o rodinu a chodu domácnosti. Velmi rády také chodí do společnosti na různé kulturní akce a pravidelně pořádají setkání s přítelkyněmi. Zatímco muži preferují sport a aktivity rozvíjející jejich dovednosti. (Šerák, 2009, s. 40)

Co se týká bydliště, mohli bychom konstatovat, že lidé žijící ve městech mají více možností, jak trávit svůj volný čas. Město nabízí různé kulturní vyžití (kino, divadlo a výstavy) a sportovní aktivity. Lidé na venkově naopak dávají přednost údržbě kolem domu, zahradničení nebo kutilství. (Šerák, 2009, s. 41)

Profese výrazným způsobem ovlivňuje náplň volného času. V současnosti můžeme vypočítat, že lidé dělají ve svém volném čase přesný opak toho, co v zaměstnání.

Vzdělání ovlivňuje různorodost volnočasových aktivit. Mohli bychom říci, že čím vyšší vzdělání, tím je nabídka pestřejší. Vzdělaní lidé pracují na svém osobnostním růstu a mají tak lepší přehled a orientaci v nabídce.

Volný čas se v dnešní době stal komerčním odvětvím, které ovlivňuje každého člověka beze zbytku. Pro většinou společnost se stal masovou kulturou, která velmi často spěje ke ztrátě veškeré individuality člověka. (Šerák, 2009, s. 42-43)

### 3.2 Volnočasové aktivity pro seniory

Jak už bylo řečeno, volný čas tvoří neodmyslitelnou složku života seniora. Aby prožil své stáří opravdu plnohodnotně a smysluplně, stává se důležitým faktorem vhodný výběr aktivity. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 178-179):

*„V každém věku je dobré pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času. Senioři nemají čas, ale současně ho mají „nekonečně“ mnoho. Mohou jej „prošustrovat“, nebo jej kvalitně využívat. Důležitá je nikoliv nahodilost, ale důrazně strukturovaný program.“*

Daný program aktivit by měl být koncipován na základě osobních potřeb člověka a zaměření, kterému dává přednost (Kalvach, 2004, s. 440). Aktivity, zvolené dle individuálních potřeb člověka, navozují celkovou psychickou a sociální pohodu a spokojenost (Stiborová, 2008, s. 28).

V současnosti se v souvislosti s volnočasovými aktivitami pro seniory mluví o aktivizaci. Podle Matouška (2003, s. 24) aktivizace znamená terapii, při níž klient vykonává nějakou činnost v rámci kolektivu jiných lidí a cítí se při tom příjemně. Aby aktivizace účinně podporovala činnost stárnoucího člověka, je potřeba správná motivace, jež tvoří důležitý prvek. Motivace by však nefungovala bez dostatečné informovanosti seniorů. To znamená, že před jakoukoliv prováděnou aktivitou by měli být klienti dostatečně informováni, co se bude dělat, jak dlouho bude činnost trvat a v neposlední řadě, že veškeré aktivity jsou dobrovolné. Velmi často se totiž stává, že mnozí senioři odmítají dělat něco, co je pro ně neznámé. Dalším důležitým faktorem je pocit bezpečí. Provozované aktivity by měli především vycházet z individuálních přání klientů. Na základě toho je třeba programy po nějakém čase obměnit za jiné. (Rheinwaldová, 1999, s. 34-36)



Při výběru volnočasových aktivit hraje roli věk seniora, jeho zdravotní stav, celková fyzická kondice, zájmy, potřeby a finanční situace. Těmito aspekty je vhodné se řídit, aby následně zvolené aktivity danému seniorovi vyhovovaly a přispívali tak k jeho spokojenosti. (Rheinwaldová, 1999, s. 13)

Je nutné také zmínit, že všechny aktivity by měly probíhat v příjemném prostředí, které v seniorech podporuje duševní pohodu (Hájek, 2003, s. 59).

### 3.2.1 Pohybové aktivity

Kalvach uvádí (2004, s. 153), že pohyb je velmi důležitý pro upevnění zdraví, psychickou pohodu a socializaci seniora. Pohyb výrazným způsobem ovlivňuje i to, jakým způsobem bude proces stárnutí probíhat a jak kvalitně prožije senior své stáří.

To, jakou pohybovou aktivitu bude senior vykonávat, závisí hlavně na jeho aktuálním zdravotním stavu.

Pokud senior dává přednost skupinovým cvičením, potom jsou vhodné tzv. Psychomotorické hry. Hlavní úlohu zde hraje prožitek z pohybu, jehož cílem je poznat své tělo. Dalším pozitivním přínosem pro seniora je komunikace s lidmi podobného stáří a získání tak nových přátel.

Další pohybovou činností může být tanec, či rytmická cvičení, která mají trénovat paměť a koordinaci.

Seniorům se špatnou pohyblivostí kloubů či problémy s celkovým pohybem jsou určena cvičení na uvolnění. Učí seniory, jak správně držet své tělo, jak sedět a chodit. Také se procvičuje jemná motorika prstů. ([www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/](http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/))

Mezi moderní pohybové aktivity, které začínají seniory v poslední době zajímat, patří jóga a tai-či. Díky pomalým pohybům celého těla, se udržuje pružnost a na základě toho dochází k přísunu energie. ([www.cvicime.cz/cviky/cviceni-senioru/](http://www.cvicime.cz/cviky/cviceni-senioru/))

Mezi další aktivity, které mohou senioři provozovat, řadíme plavání, jízdu na kole, různá relaxační cvičení, procházky apod.

### 3.2.2 Terapie

Müller (2014, s. 18) definuje terapii a terapeutické přístupy takto:

*„Terapeutické přístupy lze obecně vymezit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání s lidmi, jež směřuje od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží, nebo odstranění jejich příčin, k prospěšné změně (např. v prožívání, v chování, ve fyzickém výkonu).“*

Terapii může provádět pouze terapeut, který má vzdělání v oblasti terapií a potřebný výcvik. Také musí mít předpoklady z osobnostního hlediska. Pro každou terapii jsou odlišné prostředky, metody a techniky, kterých využívá. Mohou působit léčivě, preventivně nebo se využívají jako rehabilitace. (Müller, 2014, s. 18-19)

Zařízení pro seniory nabízí mnoho typů terapií, ze kterých si senioři mohou vybírat, ale může být provedena pouze tehdy, pokud je pro daného seniora vhodná a terapeut ji doporučí.

Následující formy terapie jsou poskytovány ve většině zařízení pro seniory.

**Terapie hrou** je založena na typu hry, jejíž použitím učí klienty chování, myšlení a prožívání emocí, které jsou ze společenského a individuálního hlediska přijatelné (Müller, 2014, s. 57).

**Ergoterapie** je aktivizační metoda, která pomáhá klientům zlepšit a hlavně zachovat ty schopnosti potřebné pro vykonávání běžných každodenních činností. Volba činností vychází z aktuálního stavu, věku, pohlaví klienta a také prostředí. Na základě těchto činností umožňuje osobě zastávat takové sociální role, jaké měl dosud. (<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>)

**Muzikoterapii** můžeme definovat jako léčbu hudbou. Pomocí složek hudby, jako jsou harmonie, melodie, rytmus, barva zvuku, dynamika, působí blahodárně na člověka a uvádí ho do psychické pohody. Tuto terapii můžeme členit na receptivní formu, při níž se hudba poslouchá a následně se mluví s terapeutem o právě prožitých pocitech a představách, a dále na aktivní formu, při které dochází ke spojení zpěvu a hry na nástroj. Hlavním cílem muzikoterapie je rozvoj osobnosti, zdraví a vzájemná komunikace mezi lidmi. (Müller, 2014, s. 63-64)

**Arteterapie** je v mnoha zařízeních pro seniory oblíbenou formou aktivity. Využívá k tomu uměleckého projevu k poznání toho, co se děje v mysli člověka, jaké má pocity, nálady

apod. Je důležité podotknout, že v arteterapii není důležitý finální výtvar, ale proces jeho tvorby. (Müller, 2014, s. 70-71) Využívá se malba na papír, malba na sklo, modelování keramiky a různé koláže. Pro seniory je tento druh terapie vyhledávaný hlavně z toho důvodu, že probíhá v klidu, mohou si určovat své tempo a cítí se během této aktivity bezpečně.

V rámci **canisterapie** docházejí do zařízení pro seniory terapeutičtí psi. Tato terapie si získává mezi seniory velké obliby. Řadí se mezi doplňkové metody pečující o zdraví klientů. To znamená, že aktivita není pravidelná, ale provádí se na doporučení lékaře nebo také na přání klientů. (Mojžíšová, Kalinová, 2004, s. 30-33)

### 3.2.3 Vzdělávací aktivity

*„Představa, že výchova a vzdělávání člověka jsou omezeny na období jeho dětství a mládí, je už dávno překonána. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání je dnes chápána jako proces celoživotní. Jedním z důležitých požadavků celoživotního vzdělávání je, aby příležitost k němu měli skutečně všichni. Cílem je vytvořit takové podmínky a vzdělávací příležitosti, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat a také mohli a chtěli tuto svou potřebu uspokojit v průběhu celé své životní dráhy, tedy i v postproduktivním věku.“* (Mühlpachr, 2004, s. 132)

Mnoho seniorů by chtělo prožít své stáří aktivně. Proto by často rádi zachovali ty činnosti, které vykonávali během produktivního věku. Rychle se proměňující moderní doba příliš neusnadňuje dnešním seniorům „jít s dobou“ ve stejném tempu. Vzdělávání se proto stává možným řešením, jak naučit seniory chápat současný svět.

V České republice mají senioři možnost si vybrat z mnoha variant vzdělávání.

**Univerzity třetího věku - U3V** mezi náročnější formu vzdělávání seniorů. Nabízí širokou škálu přednášek z různých oborů v rámci vysokých škol. Studium může být jedno až tříleté ukončené závěrečnými testy. Pokud senior úspěšně složí všechny zkoušky, získá certifikát o absolvování Univerzity třetího věku. Studium poskytuje seniorům nové znalosti, které jim pomohou lépe pochopit současný svět. (Mühlpachr, 2004, s. 139-142)

**Akademie třetího věku - A3V** působí v České republice o něco déle než univerzity třetího věku, a to od 80. let. Fungují tam, kde vysoké školy nejsou nebo nemají nabídku pro seniory. Přednášky jsou uzpůsobeny aktuálním potřebám seniorů. Jsou zakládány organizacemi,

jako je Červený kříž, střední školy nebo domy kultury. Výstupem tohoto studia je potvrzení o studiu. (Šerák, 2009, s. 198)

**Kluby seniorů** sdružují seniory za účelem společného trávení volného času a prohlubování jejich zájmů. Vznikají proto, aby senioři žijící ve svých domácnostech měli možnost vyjít do společnosti a setkávali se tak s lidmi stejné věkové skupiny. Nejčastěji je zřizují domovy pro seniory, neziskové organizace či místní správa. Aktivity mohou být různé: výlety, besedy, společenské hry, výstavy apod. (Šerák, 2009, s. 199)

Organizace **Sdružení 90** byla založena jako nezisková organizace v roce 1990. V rámci této organizace se senioři dobrovolně účastní organizací různých aktivit pro lidi stejného stáří. (Šerák, 2009, s. 199)

Kromě výše uvedených aktivit se senioři mohou věnovat také četbě, sledování televize, duchovním aktivitám, zahradničení, rukodělným činnostem, cestování, turistice, poslechu hudby, luštění křížovek a dalším.

Pro jakoukoliv zmíněnou aktivitu je důležitý zájem seniorů a uspokojení z dané činnosti.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 REALIZACE VÝZKUMU

### 4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

#### Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je prozkoumat, jaké volnočasové aktivity nabízí město Vsetín pro seniory, kteří žijí v domovech pro seniory a pro seniory, kteří žijí ve svých domácnostech.

Dalším cílem je zjistit, jakým aktivitám dávají senioři přednost, zda je nabídka aktivit dostatečně uspokojivá a zda jsou některé aktivity, kterým by se chtěli věnovat, ale v nabídce chybí.

#### Výzkumné otázky

1. Kterým aktivitám dávají přednost senioři, kteří žijí v domovech pro seniory a senioři, kteří žijí ve svých domácnostech?
2. Jsou nějaké aspekty, kterými jsou ve svých volnočasových aktivitách omezováni?
3. Docházejí senioři, kteří žijí v domovech pro seniory a senioři, kteří žijí ve svých domácnostech, do organizací či klubů zaměřující se na seniory?
4. Kolik seniorů ještě dochází do zaměstnání a jaké jsou důvody, proč pracují?

### 4.2 Technika sběru dat

Prvotním záměrem výzkumu bylo rozdat dotazníky seniorům, kteří nám je, pokud budou chtít, vyplní. S oslovením seniorů žijících ve svých domácnostech nebyl vcelku žádný problém. Až na pár výjimek nám dotazník s ochotou vyplnili. Ovšem větším problémem nastal u seniorů v domovech pro seniory. V obou zařízeních, kde jsme měli v úmyslu provést dotazníkové šetření, nám bylo řečeno, že většina klientů není schopná mi dotazník sami vyplnit. Domluvili jsme se tedy na schůdnější variantě. Připravené dotazníky byly dotyčným seniorům předčítány a odpovědi jsme následně zaznamenávaly. V zásadě jsme tedy prováděly strukturovaný rozhovor. Ten spočíval v tom, že jsme na začátku každého respondenta informovaly o tom, kolik otázek obsahuje dotazník, že všechny odpovědi jsou zcela anonymní a výsledky budou sloužit jen pro tuto bakalářskou práci a v neposlední řadě také, že dotazník je dobrovolný. Většina respondentů s tímto návrhem souhlasila. Z hlediska časového byl tento sběr dat náročný. Avšak našim cílem bylo, aby senioři neměli pocit, že jsou

nuceni dělat něco, co neznají. Respondenty, kteří žijí ve svých domácnostech, jsme oslovovala záměrně v našem zaměstnání. Jedná se o seniory ze Vsetína. Dotazník pro seniory z domovů pro seniory byl vyplňován přímo v zařízeních v předem domluvený čas. Sběr dat byl prováděn v Domově pro seniory Harmonie Vsetín a v Domově pro seniory Jaseňka Vsetín.

#### 4.2.1 Dotazník

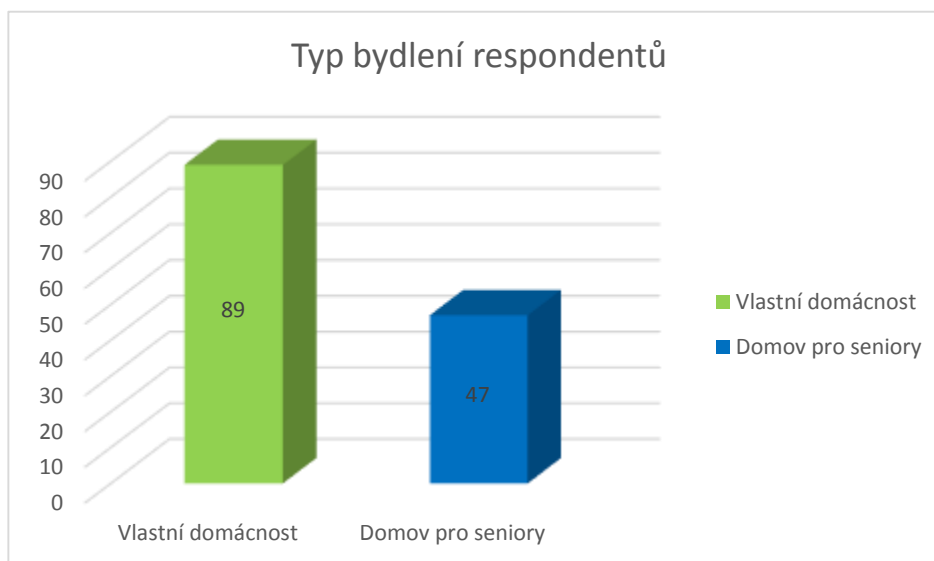
Pro výzkumné šetření jsme zvolily metodu dotazníku proto, že díky této metodě lze získat velké množství dat od velkého počtu respondentů. Na základě toho, že se dotazník týká seniorů a jak bylo zjištěno, jejich zdravotní stav či schopnosti neumožňují vyplnění dotazníku jimi samotnými, byla dána přednost metodě strukturovaného interview. Při interview má tazatel předem připravené otázky, na které dotazovaný následně odpovídá. Tazatel odpovědi zaznamenává (Chrásková, 2007, s. 182).

Jak už bylo řečeno, výzkum byl prováděn na základě dotazníků. Ten se skládá ze dvou částí. První část má 18 otázek a je určena respondentům, kteří žijí ve svých domácnostech. Obsahuje 11 otázek uzavřených, 4 polouzavřené a 3 otevřené.

Druhá část se skládá z 5 doplňujících otázek určených pro respondenty v domovech pro seniory, z nichž 2 otázky jsou uzavřené, 1 polouzavřená a 2 otevřené.

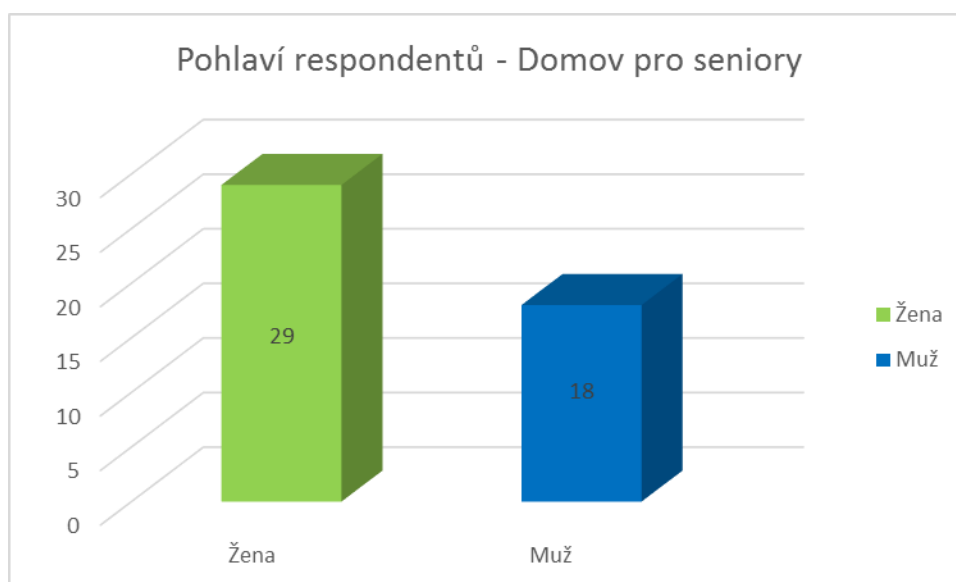
### 4.3 Výzkumný soubor

V rámci výzkumu byly vymezeny dva výzkumné soubory. První výzkumný soubor zaujímají senioři žijící v domovech pro seniory a druhý senioři žijící ve svých domácnostech. Osloveno bylo celkem 136 respondentů, z nichž 47 je seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory a zbývajících 89 je seniorů, kteří žijí ve svých domácnostech. Dotazník rovněž obsahuje otázky, které se týkají základní charakteristiky obou výzkumných souborů. Následující data (kdy n znamená absolutní četnost a % relativní četnost) jsou pro lepší názornost zpracovaná v grafech a začleněna do této kapitoly.



Graf č. 1: Typ bydlení respondentů

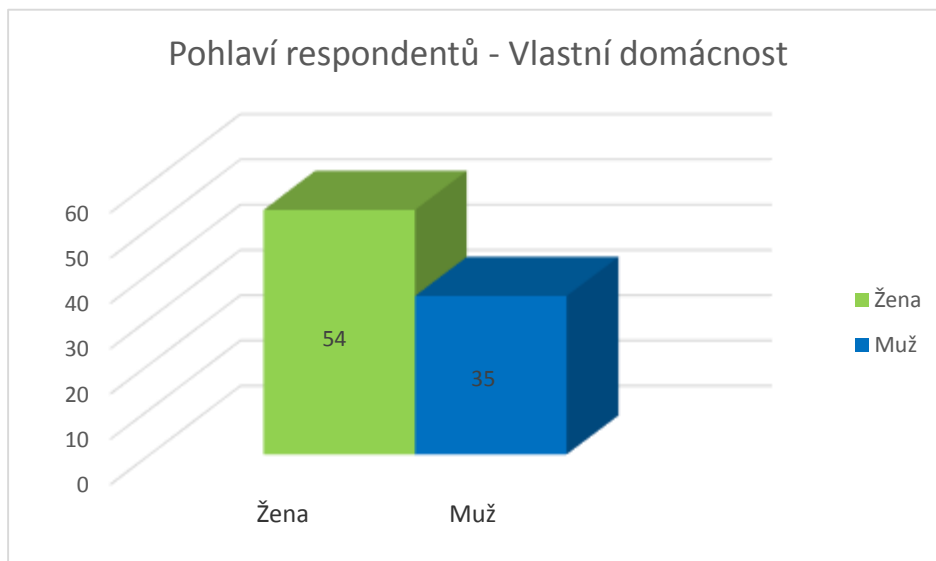
Z celkového počtu dotázaných 136 respondentů, žije 89 (65 %) ve své domácnosti a 47 (35 %) v domovech pro seniory. Malý počet respondentů z domovů pro seniory znamená, že ne všichni klienti těchto zařízení byli schopní, vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a celkové soběstačnosti, vyplnit dotazník.



Graf č. 2: Pohlaví respondentů – Domov pro seniory

Z grafu č. 2 je patrné, že ženy zaujímají početnější skupinu seniorů žijících v domovech pro seniory, a to 29 (62 %). Naopak dotázaných mužů z domovů pro seniory bylo 18 (38 %).

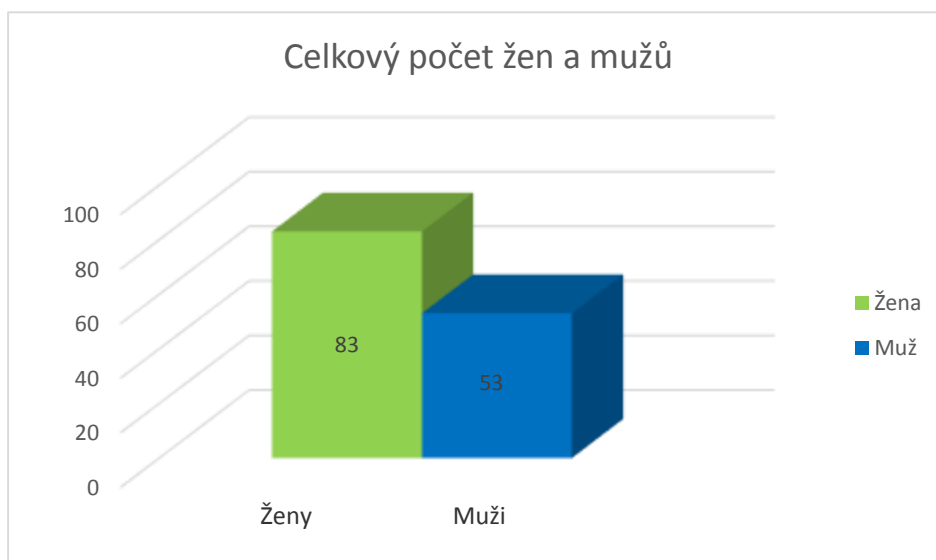




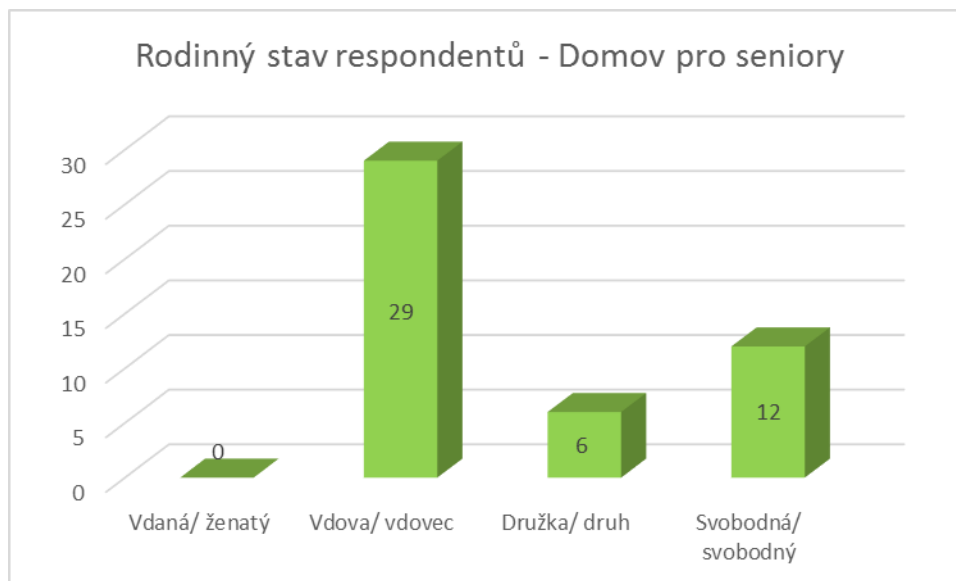
Graf č. 3: Pohlaví respondentů – Vlastní domácnost

Rozdílné zastoupení žen a mužů, co se týká odchylek, je v tomto případě téměř podobné, jako je tomu u respondentů žijících v domovech pro seniory. Více se do výzkumu zapojily ženy než muži.

Následující graf č. 4 znázorňuje, jaké bylo celkové zastoupení žen a mužů v dotazníkovém šetření:

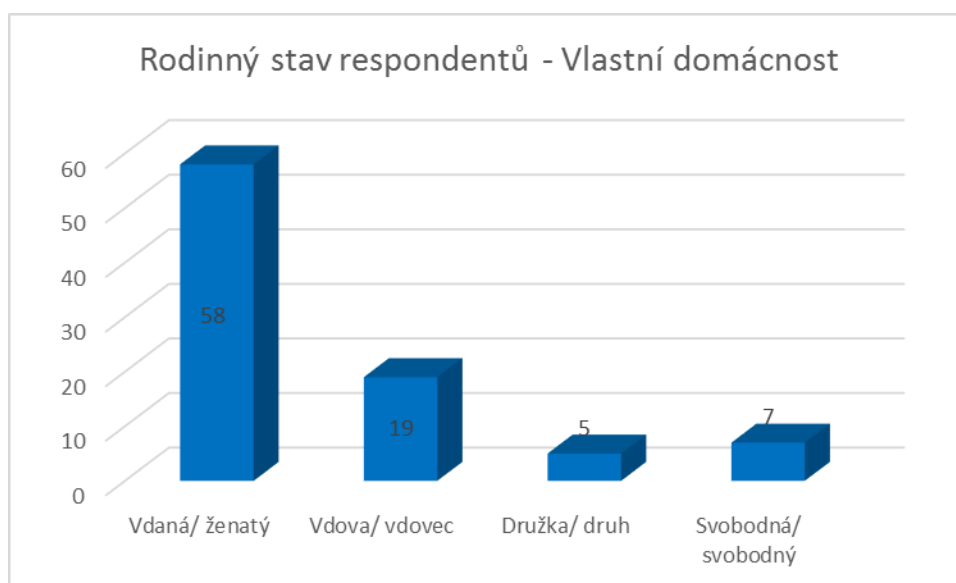


Graf č. 4: Celkový počet žen a mužů



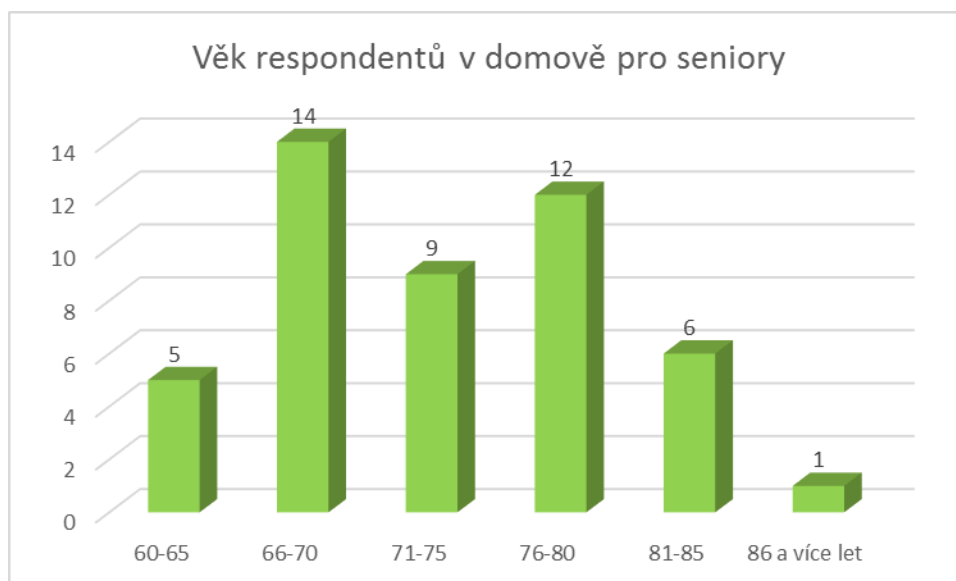
*Graf č. 5: Rodinný stav respondentů – Domov pro seniory*

Z celkového počtu 47 dotázaných seniorů žijících v domovech pro seniory je 29 (62 %) vdovou nebo vdovcem. Tak vysoký počet byl celkem očekávaný. Naopak zajímavým výsledkem byl počet 12 (25 %) seniorů, kteří jako odpověď na svůj rodinný stav uvedli svobodný/á.



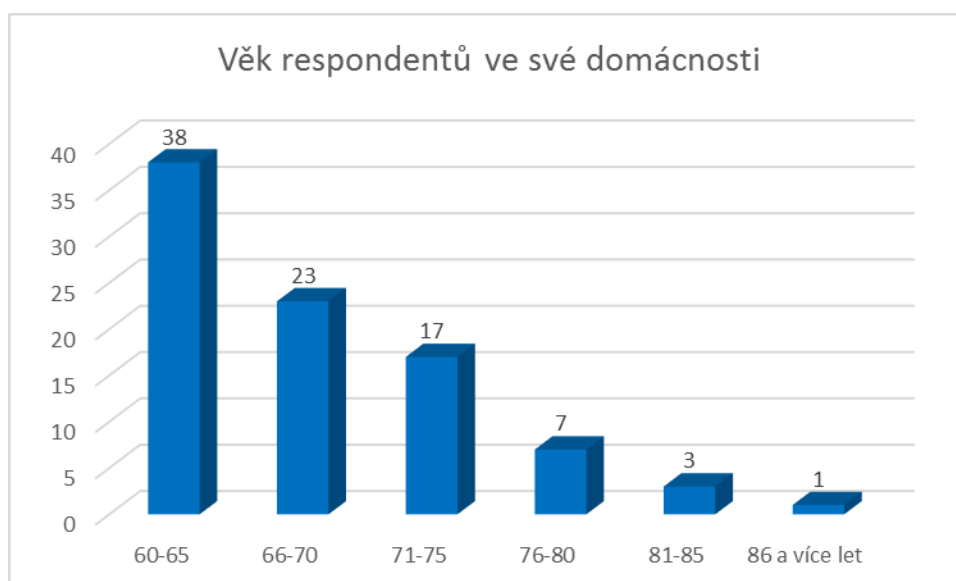
*Graf č. 6: Rodinný stav respondentů – Vlastní domácnost*

Očekávaným výsledkem byla skupina seniorů žijících ve své domácnosti, kteří žijí v manželství. Celkový počet z 89 respondentů byl 58 (65 %). Nejméně bylo seniorů, kteří žijí s druhem či družkou, a to 5 (6 %).



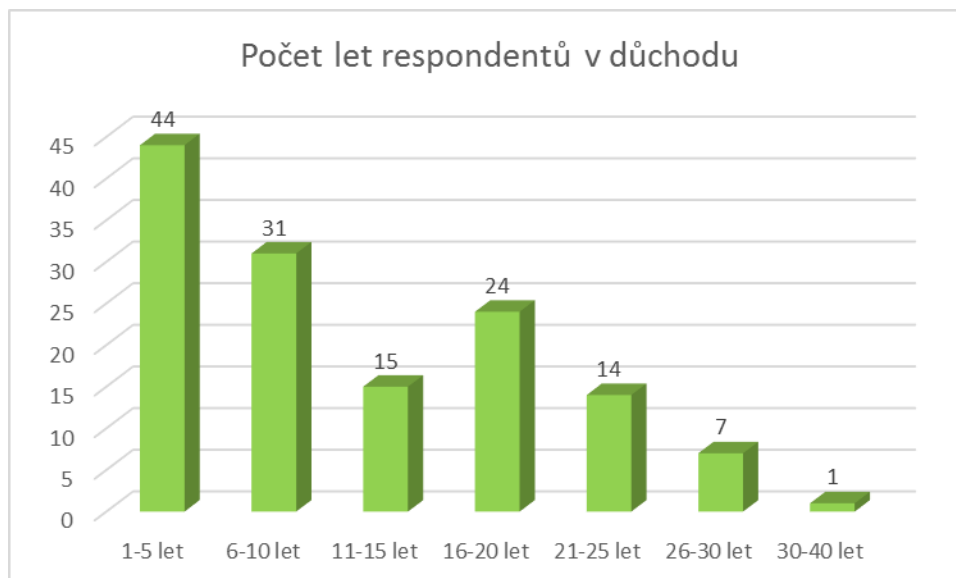
Graf č. 7: Věk respondentů v domově pro seniory

V provedeném výzkumu jsme vymezily 6 věkových skupin. Jak z grafu č. 7 vyplývá, převažující skupinou seniorů žijících v domovech pro seniory jsou respondenti ve věkovém rozmezí 66-70 let, a to celkem 14 (30 %). Druhou početnou skupinu tvoří senioři ve věku od 76 do 80 let. Zde je zastoupeno 12 (25 %) respondentů. Nejméně seniorů žije v domovech pro seniory ve věku 86 a více let. Na dotazník odpovídal pouze 1 (2 %) senior.



Graf č. 8: Věk respondentů ve své domácnosti

Z výzkumu je patrné, že z celkového počtu 89 respondentů žijících ve své domácnosti, je 38 (43 %) ve věku od 60 do 65 let. Nejméně je seniorů ve věku 86 a více let, a to 1 (1 %).



*Graf č. 9: Počet let respondentů v důchodu*

Graf č. 9 znázorňuje, že nejvíce bylo dotázaných seniorů, kteří jsou v důchodu od 1 do 5 let. Z celkového počtu 136 respondentů zaujímají skupinu 44 (32 %) seniorů. Nejméně odpovědělo seniorů žijících v důchodu 30-40 let, a to celkem 1 (1 %).

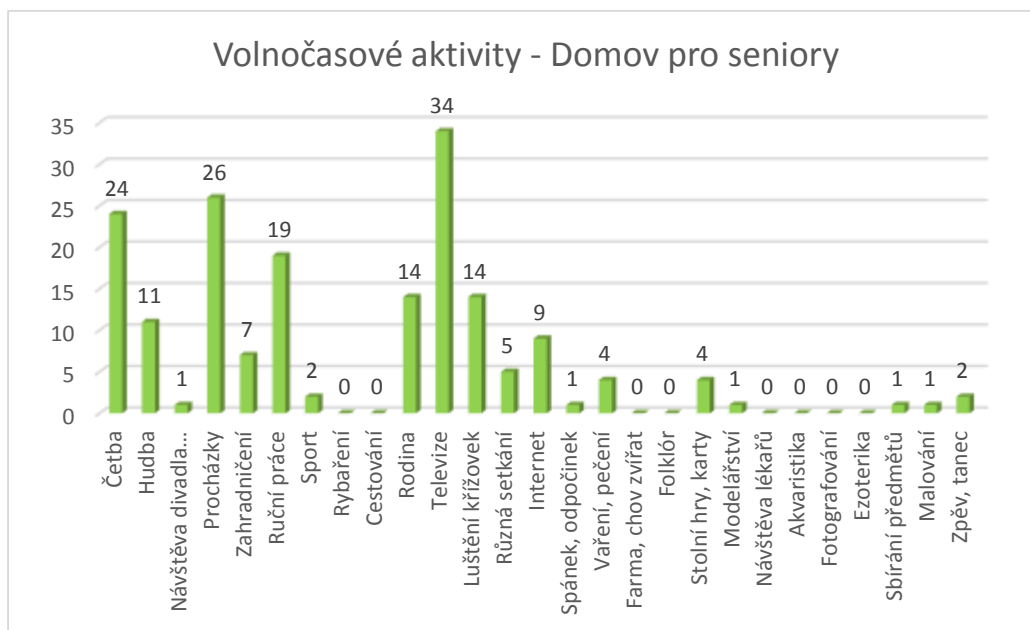
#### **4.4 Způsob zpracování dat**

Prováděný výzkum zpracováváme popisným způsobem. Na základě toho máme stanoveny výzkumné otázky, jež v závěru následně vyhodnotíme. Jak už bylo řečeno, analýza dat proběhla kvantitativně a výsledky byly rozčleněny na dva výzkumné soubory. Pro názornost slouží graf s ukázkami hodnot, které byly získány od respondentů. Graf je také členěn na dva výzkumné soubory. Jednotlivé otázky z provedeného výzkumu jsou zpracovány v následující kapitole.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

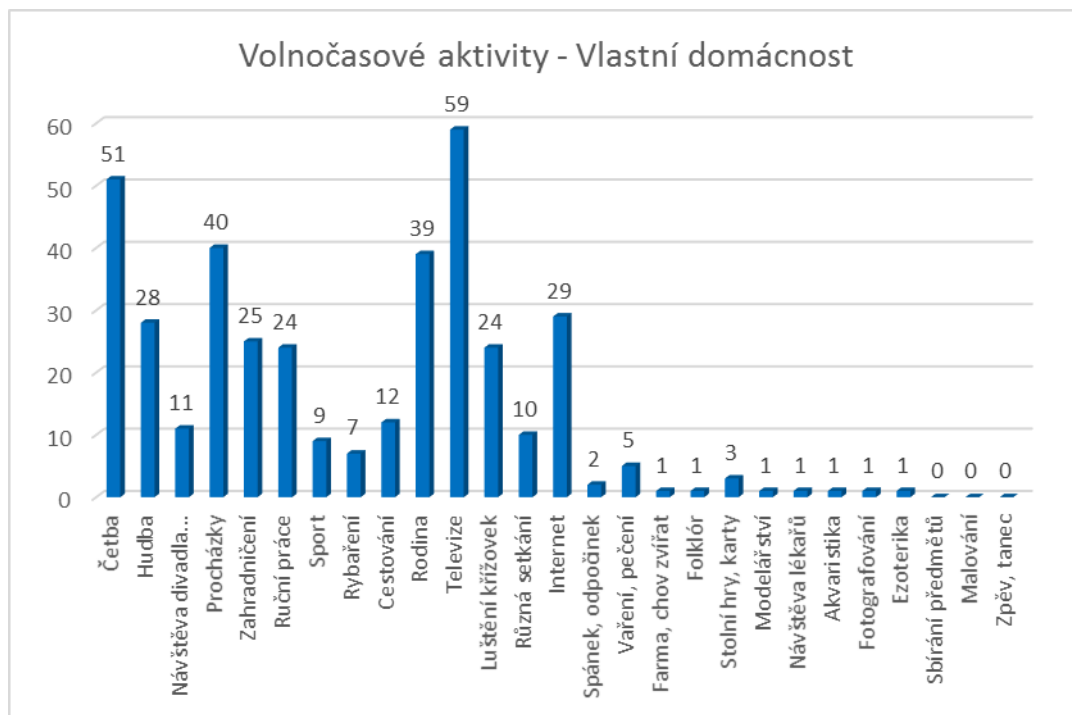
Na základě otázek z dotazníku jsou získané výsledky výzkumu zaznamenány do grafů. Odpovědi na jednotlivé otázky jsou poté podrobně rozebrány.

### Otázka č. 6: Co děláte nejčastěji ve svém volném čase?



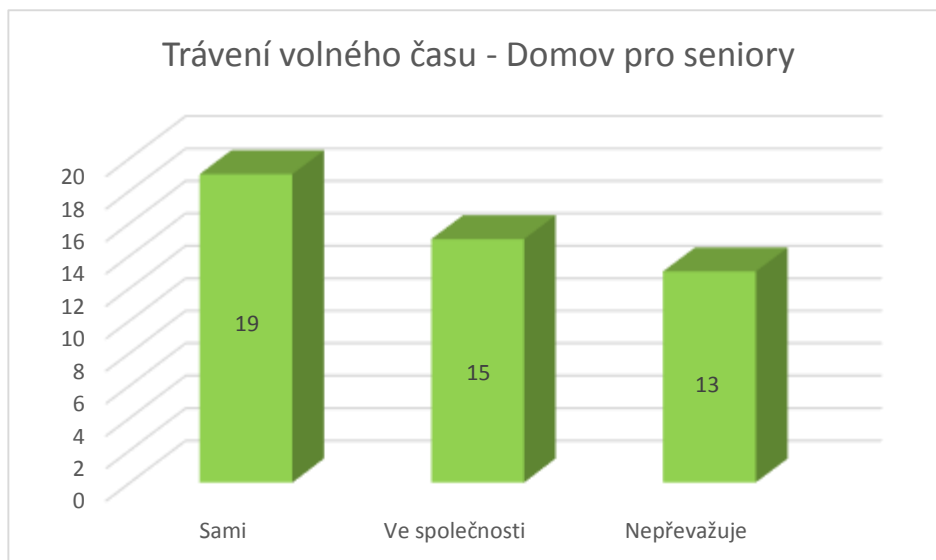
Graf č. 10: Volnočasové aktivity respondentů v domovech pro seniory

Nejfrekventovanějšími volnočasovými aktivitami, kterým dávají senioři v domovech pro seniory přednost, jsou četba, ruční práce, rodina, televize a luštění křížovek. Četbu si vybralo 24 (12 %) respondentů také proto, že čtení procvičuje paměť a knihy jsou seniorům volně přístupné v knihovně domova, kde si je mohou libovolně půjčovat. Další velmi oblíbenou aktivitou jsou podle 26 (14 %) seniorů procházky do okolí domova a sledování televize, kterou zvolilo 34 (19 %). Sledování televize se stalo často uváděnou činností hlavně kvůli tomu, že senioři mají na svém pokoji vlastní televizi. Vzhledem k většímu počtu odpovídajících na dotazník, se mezi nejčastějšími odpověďmi objevily také ruční práce. Tuto činnost provozuje 19 (11 %) senierek. Luštění křížovek, především sudoku, zvolilo za odpověď 14 (8 %) respondentů. 14 (8 %) seniorů dává přednost věnování se rodině. Záleží však na tom, jak často rodina daného seniora navštěvuje.



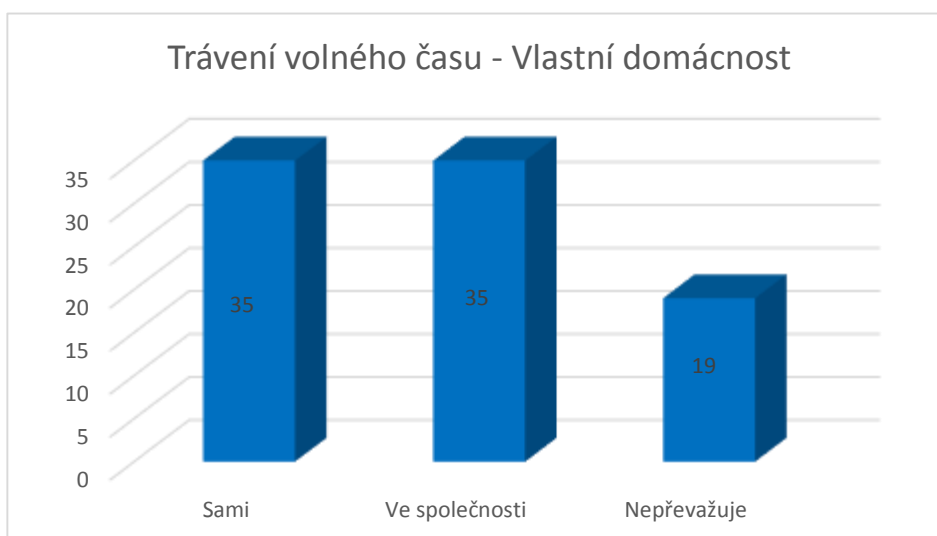
Graf č. 11: Volnočasové aktivity respondentů ve své domácnosti

U seniorů žijících ve své domácnosti převládají následující volnočasové aktivity: čtení, procházky, rodina a televize. 59 (15 %) seniorů z celkového počtu 89 dotázaných sleduje televizi. Následuje 51 (13 %) respondentů, kteří ve volném čase čtou a 40 (10 %) preferuje procházky. U seniorů žijících ve své domácnosti se předpokládalo, že ve volném čase budou upřednostňovat zájem o rodinu. Z Grafu č. 11 je zřejmé, že předpoklad se potvrdil. 39 (11 %) seniorů se ve větší míře věnují rodině. Velkým překvapením dotazníkového šetření se stalo používání počítače a hledání na internetu. Tuto činnost zvolilo 29 (8 %) seniorů. Může to být způsobeno tím, že mnoho seniorů se chce vyrovnat mladší generaci, tudíž si pořídili počítač a učí se na něm pracovat. Dalším důvodem může být kontakt s rodinou, která žije třeba v jiném městě a jediným prostředkem, jak vzájemně komunikovat, se stává internet.

**Otázka č. 7: Svůj volný čas obvykle trávíte:**

*Graf č. 12: Trávení volného času – Domov pro seniory*

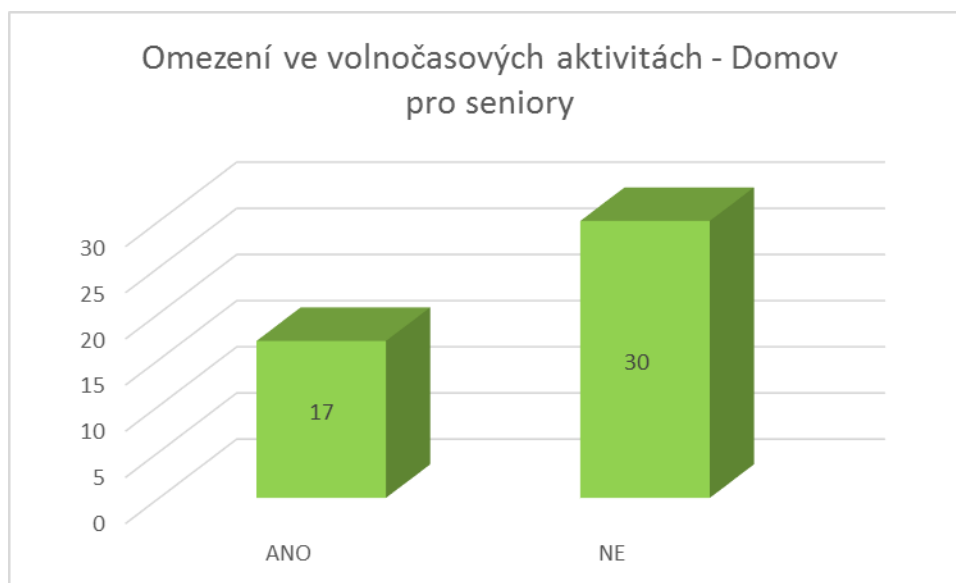
Na otázku, jak tráví senioři v domovech pro seniory svůj volný čas, odpovědělo 19 (40 %) respondentů o samotě. Je to zajímavý výsledek, protože domovy pro seniory nabízí tolik možností trávení volného času a mohou ho senioři sdílet s ostatními klienty. Přesto si v dotazníku vybrali tuto odpověď. Naopak 15 (32 %) seniorů jsou raději ve společnosti, aby si měli s kým popovídat a nebyli zavřeni v pokoji. A u 13 (28 %) seniorů nepřevládá ani jedna z možností.



*Graf č. 13: Trávení volného času – Vlastní domácnost*

Na rozdíl od seniorů žijících v domovech pro seniory, senioři žijící ve své domácnosti tráví svůj volný čas tak napůl. 35 (40 %) seniorů dává přednost samotě a 35 (40 %) seniorů preferuje čas strávený ve společnosti. 19 (20 %) respondentům vyhovují obě varianty.

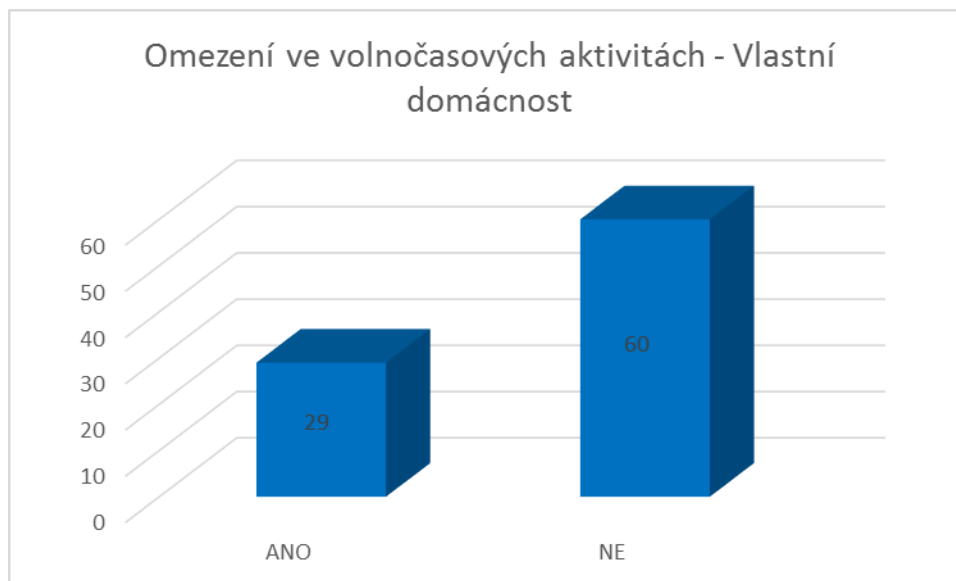
**Otázka č. 8: *Jste ve svých volnočasových aktivitách nějakým způsobem omezováni?***



*Graf č. 14: Omezení ve volnočasových aktivitách – Domov pro seniory*

Co se týká seniorů žijících v domovech pro seniory, tak 30 (64 %) z celkového počtu 47 dotazovaných není žádným výrazným způsobem omezováno ve výkonu své činnosti, kterou má rád. Což je způsobeno tím, že každému klientovi se snaží vybírat aktivity dle jejich aktuálního zdravotního stavu a soběstačnosti.

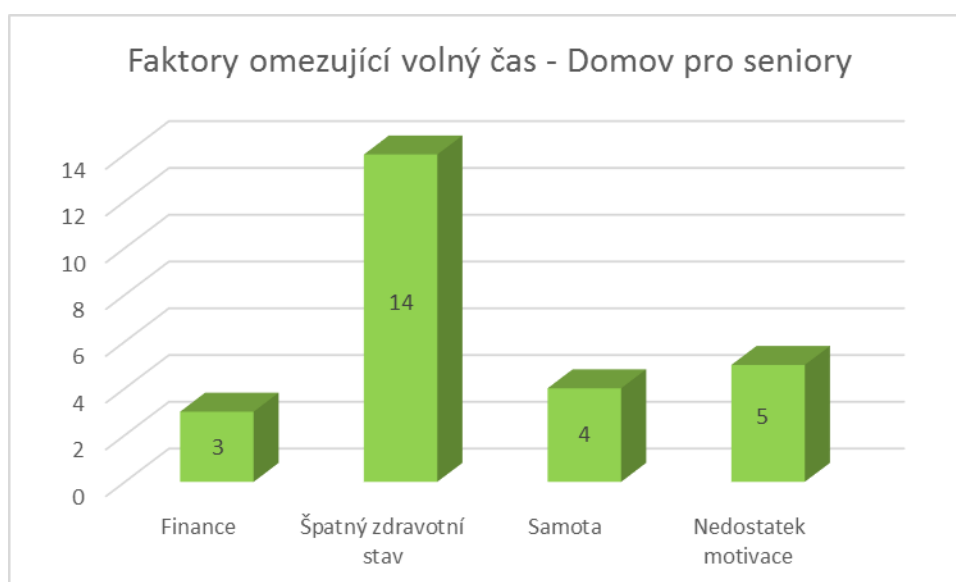




Graf č. 15: Omezení ve volnočasových aktivitách – Vlastní domácnost

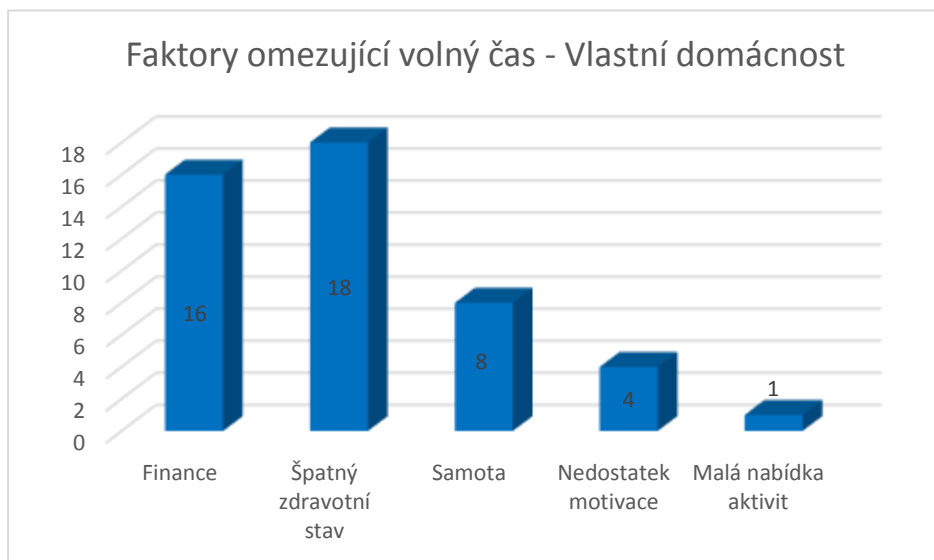
Z grafu č. 15 lze vypočítat, že ani senioři žijící ve své domácnosti nejsou nijak omezo-  
váni v činnostech, které provozují ve volném čase. Tuto skupinu tvoří 60 (67 %) respon-  
dentů. Senioři si vybírají aktivity, které mohou vykonávat po všech stránkách, bez jakého-  
koliv rušivého elementu.

**Otázka č. 9: Čím jste ve svých volnočasových aktivitách omezováni?**



Graf č. 16: Faktory omezující volný čas – Domov pro seniory

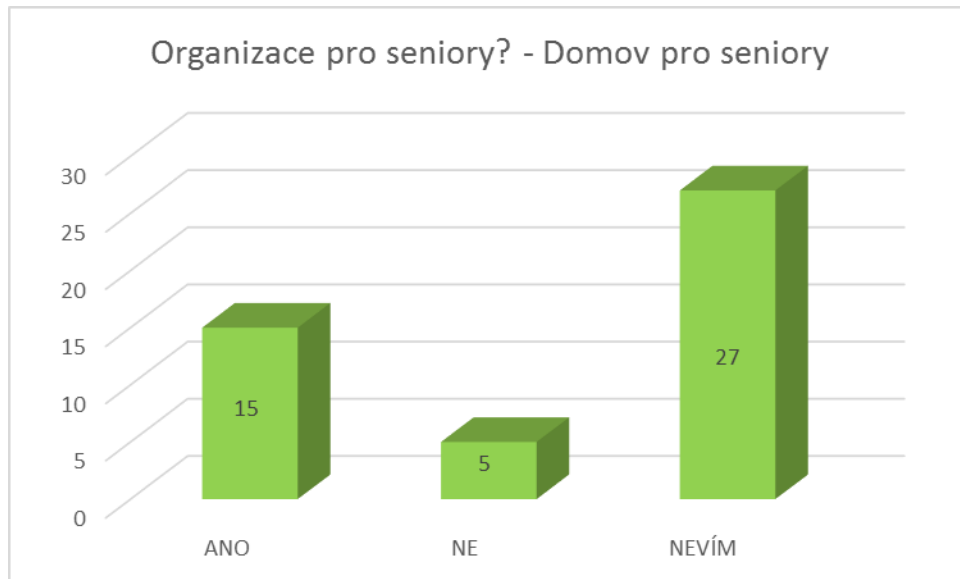
Pro seniory z domovů pro seniory se stal nejvíce omezujícím faktorem jejich špatný zdravotní stav. 14 (54 %) seniorů ze 17 nemůže vykonávat svou oblíbenou činnost kvůli svému aktuálnímu stavu. Dalším výraznějším důvodem byl u 5 (19 %) seniorů nedostatek motivace. Tito respondenti ztratili zájem o veškeré dění kolem nich. Nejméně omezujícím faktorem naopak byly finance.



Graf č. 17: Faktory omezující volný čas – Vlastní domácnost

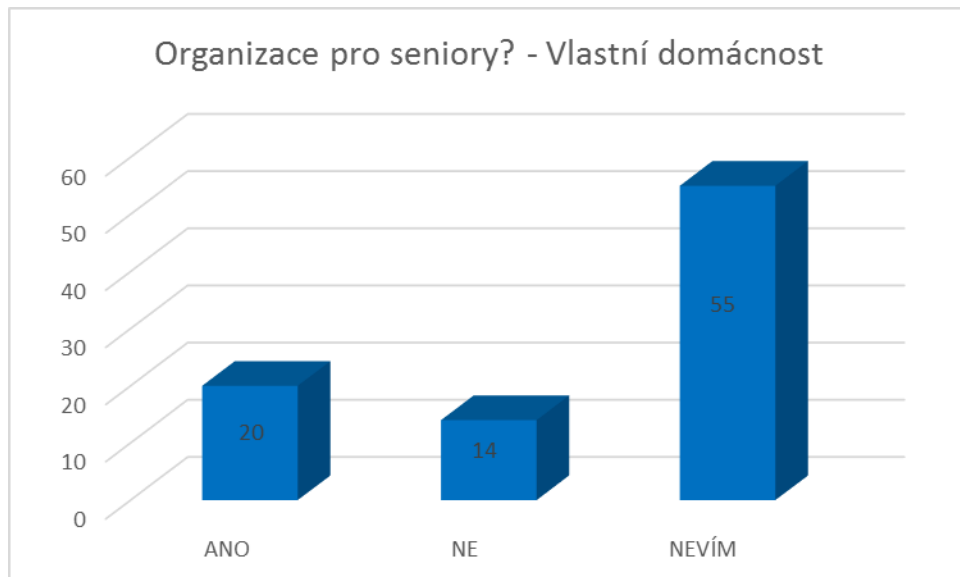
Seniory žijící ve své domácnosti by rádi provozovali mnoho aktivit, ale nejvíce omezujícími faktory ovlivňující výběr činností jsou finance a zdravotní stav. Špatný zdravotní stav je pro 18 (38 %) seniorů aspekt, kvůli kterému nemohou dělat mnoho pohybových aktivit. Dalším zmiňovaným důvodem jsou finance, a to pro 16 (34 %) respondentů. Senioři měli také možnost uvést i jiný důvod omezení, 1 (2 %) respondent se zmínil o malé nabídce aktivit.

**Otázka č. 10: Jsou v místě Vašeho bydliště nějaké organizace, které se zabývají seniory a jejich volným časem?**



*Graf č. 18: Organizace pro seniory? – Domov pro seniory*

Z grafu č. 18 vyplývá, že více jak polovina, což je 27 (57 %) respondentů z domovů pro seniory, vůbec neví o žádných organizacích pro seniory tvořící volnočasové programy.

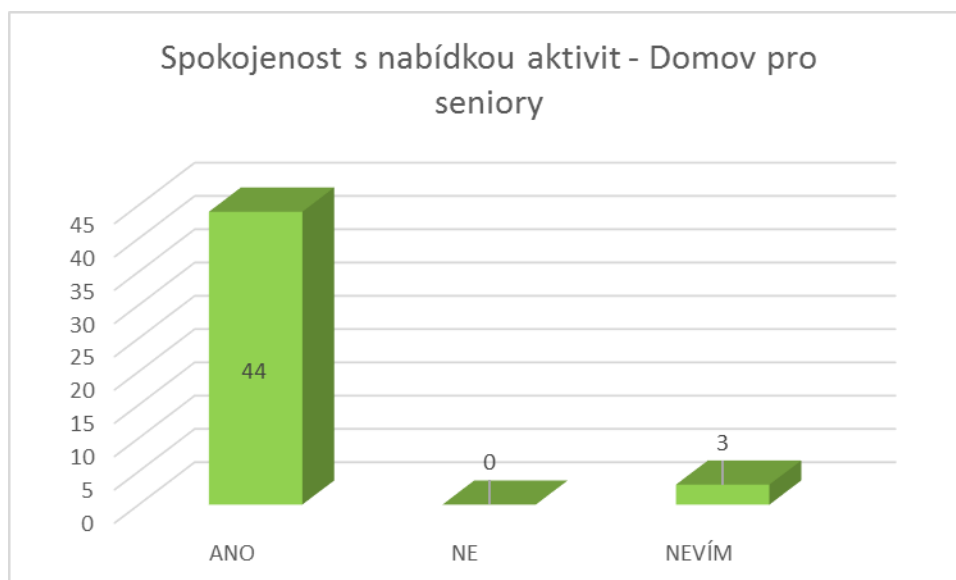


*Graf č. 19: Organizace pro seniory? – Vlastní domácnost*

U seniorů žijících ve své domácnosti vyšly výsledky z výzkumu obdobným způsobem. Nadpoloviční většina 55 (62 %) seniorů nezná žádné organizace zabývající se volným časem seniorů.

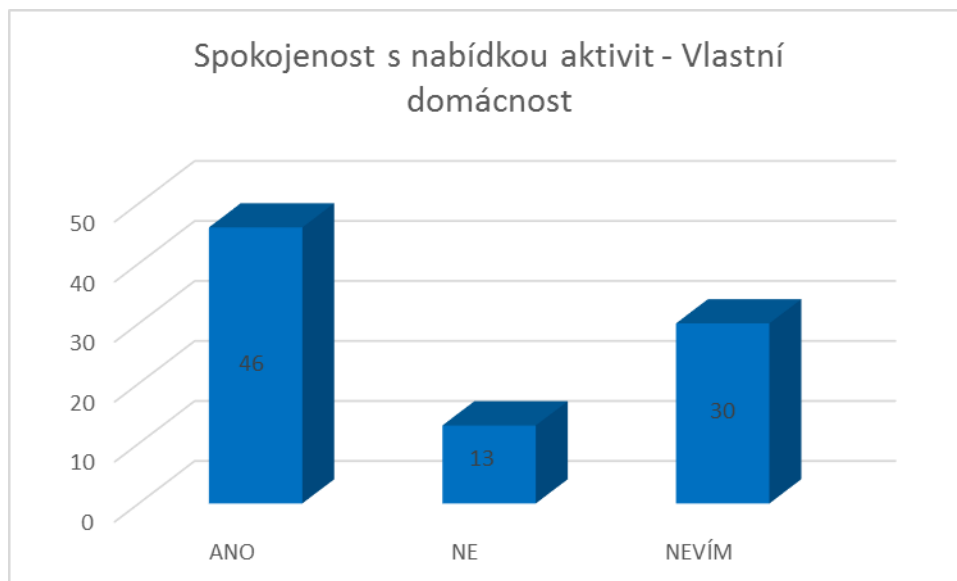
Pokud respondenti odpovídali na tuto otázku kladně. To znamená, že vědí o organizacích pro seniory nebo do těchto organizací sami dochází. Uváděli především Centrum pro seniory Vsetín, Klub seniorů Vsetín, Fotoklub Vsetín a Filmový klub pro seniory Vsetín.

**Otázka č. 11: *Jste spokojen/a s nabídkou aktivit pro volný čas, které máte v místě bydliště?***



*Graf č. 20: Spokojenost s nabídkou aktivit – Domov pro seniory*

Dle výsledků výzkumu je zřejmé, že senioři v domovech pro seniory jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni. Důkazem toho je 44 (94 %) respondentů, kteří souhlasili. Pouze 3 (6 %) seniorů cítí nějakou nespokojenost.



*Graf č. 21: Spokojenost s nabídkou aktivit – Vlastní domácnost*

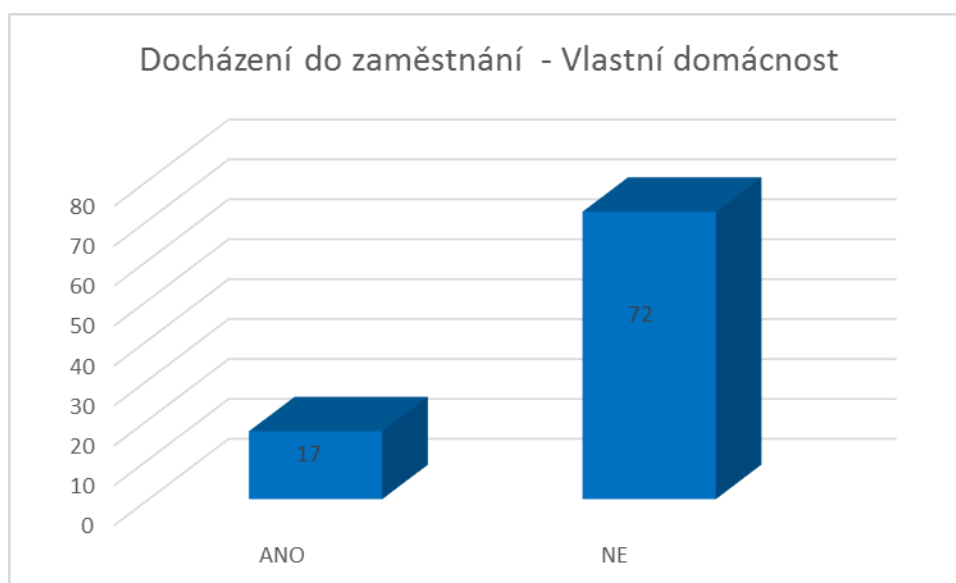
Jak graf č. 21 znázorňuje, 46 (52 %) seniorů je s aktivitami v místě svého bydliště spokojeno a výběr je pro ně dostačující. Zatímco 30 (33 %) respondentů má smíšené pocity.

**Otázka č. 12: Které nabídky aktivit pro volný čas Vám v místě Vašeho bydliště chybí?**

Je zajímavé, že na danou otázku odpověděli pouze senioři z domovů pro seniory. Nejčastěji zmiňovali možnost starat se v zařízení o malé zvíře, jízdu na kole, častější návštěvy výstav, možnost zahrát si kulečnick apod.

**Otázka č. 13: Chodíte ještě pravidelně do zaměstnání?**

Co se týká seniorů žijících v domovech pro seniory, předpokládaným výsledkem byly odpovědi od všech zúčastněných ne, což se také následně potvrdilo. Všech 47 seniorů odpovědělo na otázku ne, tedy nedochází už do zaměstnání.

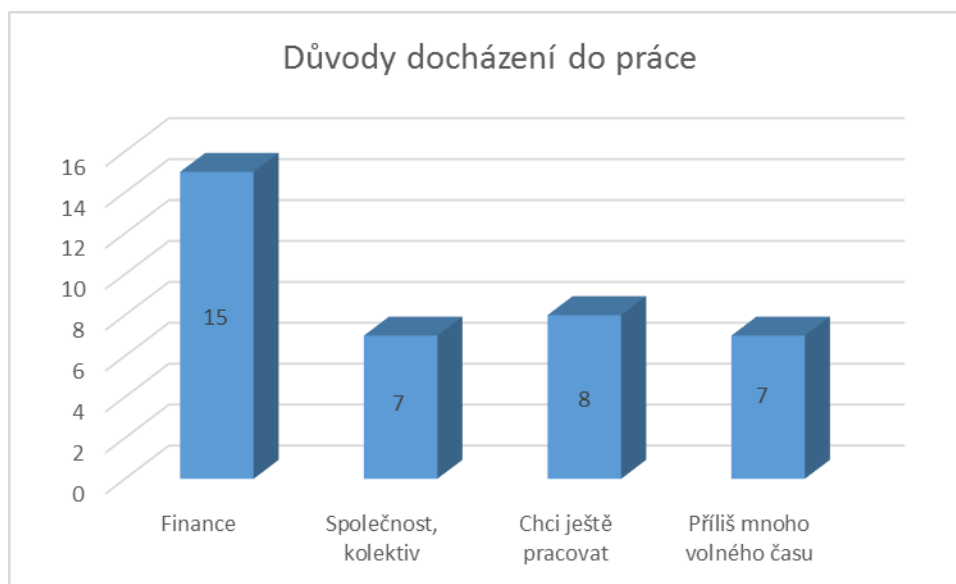


Graf č. 22: Docházení do zaměstnání – Vlastní domácnost

Graf č. 22 vyznačuje skupinu 17 (19 %) seniorů žijících ve své domácnosti, kteří stále dochází do zaměstnání.

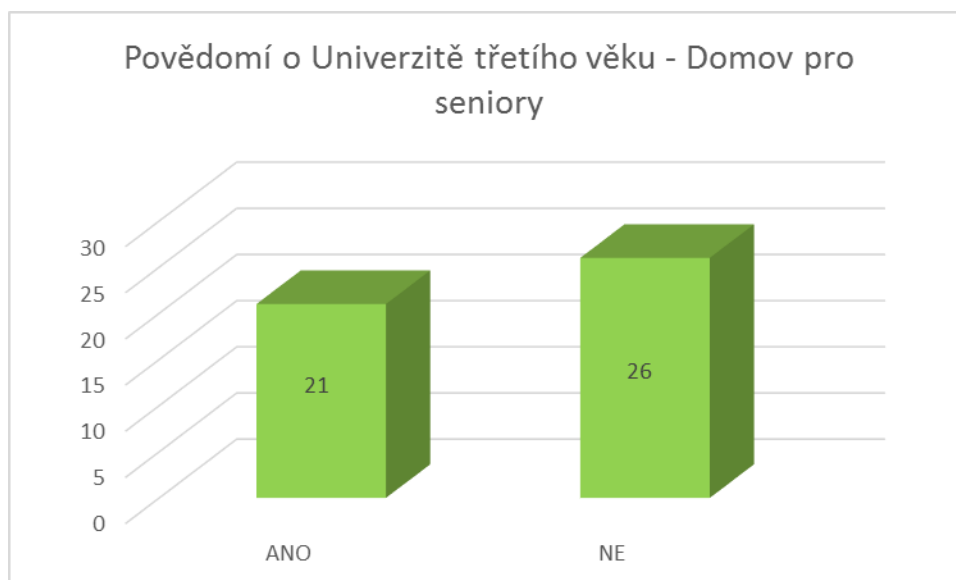
**Otázka č. 14: Jakou profesi ve svém zaměstnání zastáváte?**

Pracující senioři odpověděli na otázku týkající se jejich profese následovně: dělník, dělnice, servírka, prodavačka, obsluha veřejných WC, oční optik, skladník, noční hlídač, finanční poradce, uklízečka, sommeliér, učitel a zemědělec.

**Otázka č. 15: Z jakého důvodu ještě pracujete?**

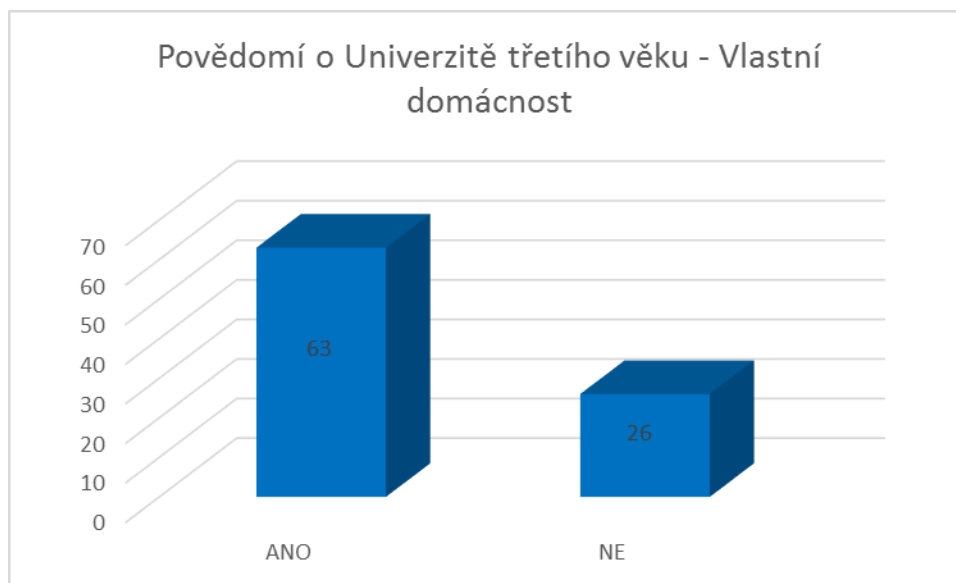
*Graf č. 23: Důvody docházení do práce*

Nejčastějším důvodem, proč senioři ještě chodí do práce, jsou finanční prostředky. Tento důvod uvedlo 15 (41 %) seniorů. Další důvody jsou rovnoměrně rozděleny.

**Otázka č. 16: Slyšel/a jste už někdy o Univerzitě třetího věku?**

*Graf č. 24: Povědomí o Univerzitě třetího věku – Domov pro seniory*

Z grafu č. 24 lze vyčíst, že povědomí o Univerzitě třetího věku je mezi seniory v domovech pro seniory tak napůl. 26 (55 %) seniorů vůbec neslyšelo o tomto druhu studia a 21 (35 %) seniorů někdy o Univerzitě třetího věku slyšeli.

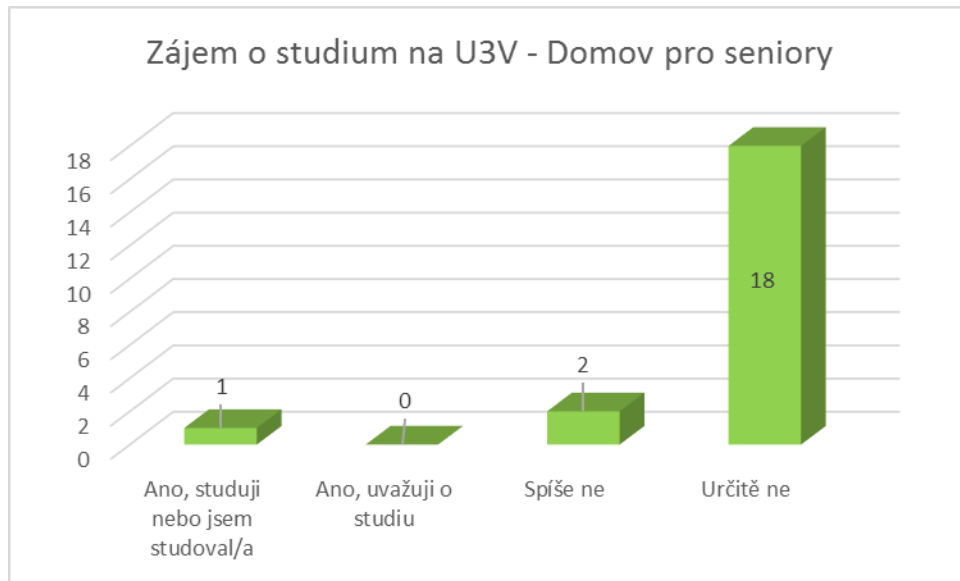


*Graf č. 25: Povědomí o Univerzitě třetího věku – Vlastní domácnost*

Naopak povědomí o existenci Univerzity třetího věku u seniorů žijících ve vlastní domácnosti je mnohem vyšší. Na otázku, zda někdy slyšeli o této formě studia pro seniory, 63 (71 %) respondentů odpovědělo, že ano. Pouze 26 (29 %) seniorů nikdy o Univerzitě třetího věku neslyšelo.

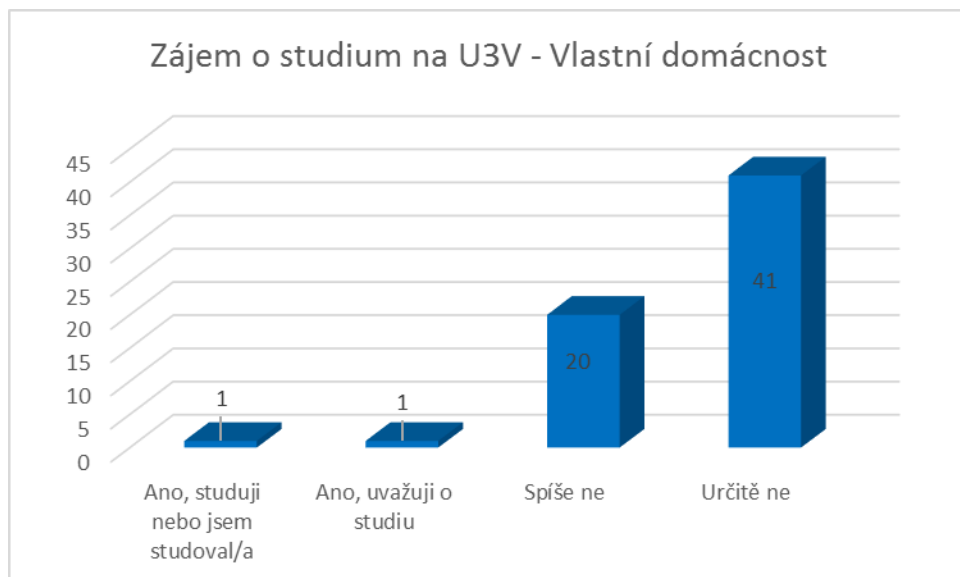


**Otázka č. 17: Měl/a byste zájem o studium na Univerzitě třetího věku?**



*Graf č. 26: Zájem o studium na U3V – Domov pro seniory*

18 (85 %) seniorů z domovů pro seniory určitě nikdy nebude chtít studovat na Univerzitě třetího věku. Častým důvodem je špatný zdravotní stav či nepohyblivost. Ovšem 1 (5 %) respondent by měl zájem o studium. Konkrétně se zmínil o anglickém jazyce, protože dříve neměl možnost studovat kvůli zaměstnání.



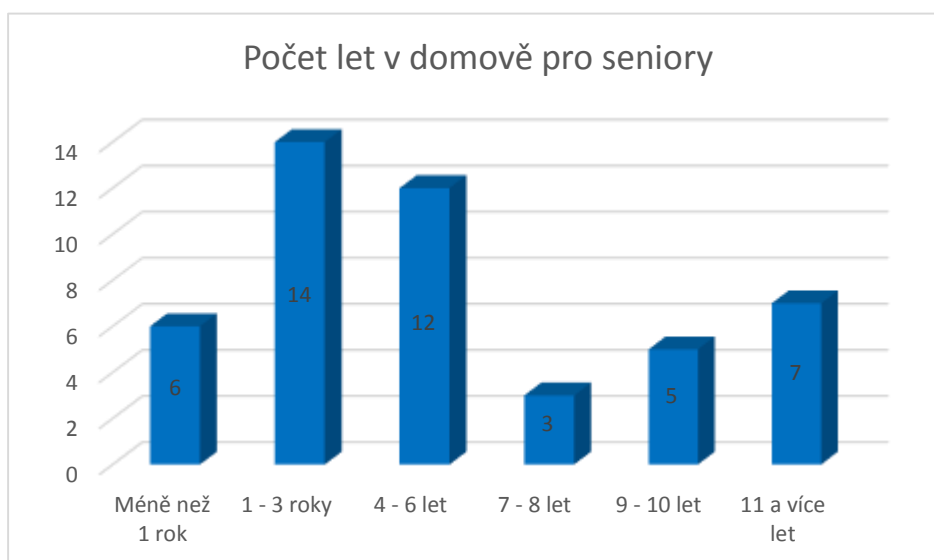
*Graf č. 27: Zájem o studium na U3V – Vlastní domácnost*

Dle výsledků výzkumu je zřejmé, že ani senioři žijící ve své domácnosti neprojevili zájem o studium na Univerzitě třetího věku. Tuto skupinu tvoří 41 (65 %) respondentů. 1 (2 %) senior studoval Univerzitu třetího věku, konkrétní obor však neuvedl.

#### Otázka č. 18: *Pokud ano, tak proč?*

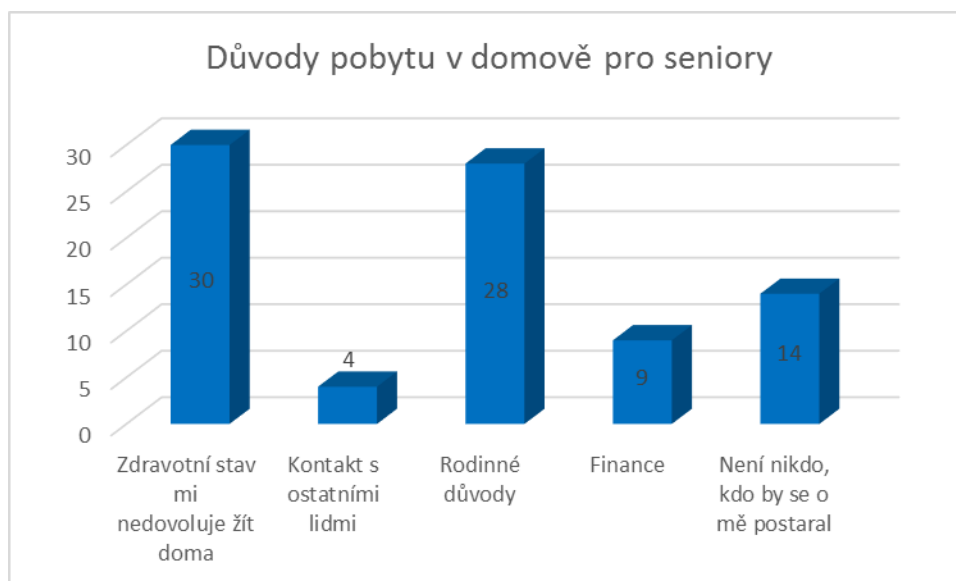
Hlavním důvodem, proč by senioři chtěli studovat na Univerzitě třetího věku, je trénování paměti a nově nabyté znalosti. Dalším důvodem, který uvedli, jsou noví přátelé.

#### Otázka č. 19: *Jak dlouho již jste v domově pro seniory?*



Graf č. 28: *Počet let v domově pro seniory*

Převážnou část klientů v domovech pro seniory tvoří senioři, kteří zde žijí 1-3 roky. Konkrétně se jedná o 14 (30 %) respondentů. Další početnou skupinou je 12 (25 %) seniorů žijících v domovech pro seniory 4-6 let.

**Otázka č. 20: Proč bydlíte v domově pro seniory?***Graf č. 29: Důvody pobytu v domově pro seniory*

Jak z výzkumu vyplývá, senioři jsou ubytováni v domovech pro seniory především kvůli svému zdravotnímu stavu, a to je 30 (35 %) klientů. 28 (33 %) respondentů uvedlo rodinné důvody.

**Otázka č. 21: Jaké zájmové aktivity Vám nabízí domov pro seniory, ve kterém bydlíte?***Tab. 1.: Zájmové aktivity v domovech pro seniory*

Zájmové aktivity v domovech pro seniory
Výlety do okolí, procházky
Besedy, přednášky
Různé oslavy (narozeniny, Vánoce, Velikonoce)
Ruční práce (šití, háčkování, pletení, pletení košíků)
Internet
Zpěv
Vaření
Předčítání knih a jejich půjčování v knihovně
Hry a cvičení na trénink paměti
Psaní do časopisu
Arteterapie
Společenské hry
Rehabilitační cvičení
Promítání filmů
Duchovní činnosti
Canisterapie

Tab. 1. názorně ukazuje, jaké aktivity mají možnost senioři vykonávat v rámci domova pro seniory. Nejčastěji zmiňovanými byly besedy, přednášky, výlety a předčítání knih. Senioři velmi oceňují možnost si půjčovat knihy v knihovně domova.

**Otázka č. 22: Máte možnost v domově provozovat veškeré své zájmy?**



*Graf č. 30: Možnost provozovat veškeré zájmy*

Graf č. 30 ukazuje jednoznačnou převahu 43 (94 %) seniorů, kteří mají možnost vykonávat všechny činnosti podle svých představ.

Nesouhlasící senioři neuvedli žádné aktivity, které nemají možnost provozovat ani důvody.

## 6 ZÁVĚRY VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Hlavním úkolem výzkumu byl průzkum volnočasových aktivit, které město Vsetín nabízí jak seniorům ubytovaným v domovech pro seniory, tak seniorům žijícím ve své domácnosti.

Celkem se účastnilo 136 respondentů, které jsme rozdělili na dva výzkumné soubory: seniory v domovech pro seniory a seniory žijící ve své domácnosti. Prvních pět otázek dotazníkového šetření se týkalo základní charakteristiky obou výzkumných souborů z hlediska pohlaví, věku, typu bydlení, rodinného stavu a počtu let strávených v důchodu.

Z výzkumu vyplynulo, že senioři vykonávají mnoho aktivit, ovšem nejvíce oblíbenými jsou následující: četba, procházky, ruční práce a sledování televize. Na první pohled se nejvíce znatelné rozdíly u obou skupin respondentů projevily u zahradničení, věnování se rodině a internetu. Senioři žijící ve své domácnosti se věnují zahradničení v poměrně hojném počtu. A nemusí to být jenom obhospodařování zahrádky, ale také péče o květiny na balkonech bytů, kde senioři bydlí. Naopak u seniorů v domovech pro seniory je tato činnost málo vyhledávána, přestože možnost péče o květiny či pěstování bylinek v zařízeních mají. Co však seniorům v domovech pro seniory nejvíce chybí je rodina. Mnoho rodin nemůže z časového hlediska či bydlení v jiném městě tak často navštěvovat seniora v zařízení.

*Doporučení: Možným východiskem k řešení této situace by mohla být zavedena jakási chatovací místnost, kde by senioři na základě kurzů o práci na počítači, mohli se svou rodinou komunikovat touto formou. Sice by tato aktivita plně nenahradila komunikaci s rodinou tváří v tvář, ale aspoň by se senioři necítili tolik opuštění, jak tomu v některých případech bývá.*

Velmi často zmiňovanou aktivitou, která seniorům v domovech pro seniory chybí, je starost a péče o zvířata. Mnoho seniorů před svým ubytováním v domově mělo doma mazlíčka, který byl jejich každodenním společníkem, a starost o něj nyní velmi postrádají.

*Doporučení: Na základě přání klientů by mohl být zřízen kroužek péče o drobná zvířata, jako jsou morčata, křečci, králíci apod., jejichž starost o ně by klientům zpříjemňovala denní harmonogram a připomínala jim domov. Dalším řešením mohou být pravidelné návštěvy seniorů, kterým to bude dovolovat zdravotní stav a pohyblivost, do útulku pro psy a kočky, kde si mohou vybraného psa vyvenčit a nakrmit.*

Dále jsme se zajímali, zda senioři tráví svůj volný čas sami nebo preferují společnost. U obou skupin seniorů jsou názory obdobné. Polovina respondentů raději tráví svůj čas o samotě, zatímco druhá polovina dává přednost aktivitám ve společnosti.

Respondenti také odpovídali na otázku, zda jsou při volnočasových aktivitách nějakým způsobem omezováni. Větší část dotázaných nepocituje žádná omezení. Naopak skupina seniorů, která spatřuje při provozování svých aktivit nějaké omezení, zmiňovala především finance a špatný zdravotní stav.

*Doporučení: Při výběru aktivity, kterou bude senior vykonávat, by se měla brát v potaz jeho aktuální finanční situace a celkový zdravotní stav. Dalším řešením může být zřízení speciálního účtu, na který budou lidé v produktivním věku ukládat finanční částky, jež budou na stáří sloužit pro jimi zvolené aktivity.*

Další výzkumnou otázkou, kterou jsme položili dotázaným respondentům, bylo zjistit, zda mají senioři ponětí o organizacích zaměřující se na jejich věkovou skupinu. Jak z odpovědí jednotlivých respondentů jednoznačně vyplývá, větší část seniorů vůbec netuší, že Vsetín nabízí mnoho organizací, které vytvářejí programy určené seniorům. Jen velmi málo seniorů zmínilo pár organizací, které sami navštěvují.

*Doporučení: Mnoho seniorů by možná mělo zájem docházet do organizací či klubů pro seniory, kde budou mít naplánovaný program. Problém je v nedostatečné informovanosti o již zmiňovaných organizacích. Možností, jak informovat seniory přitom existuje nepřeberné množství. Jedním ze způsobů jsou letáky, které senioři najdou v poštovních schránkách, na nástěnkách místních obchodů nebo u lékařů. Dále mohou informace dojít k seniorům v reklamách či přímo zprávách regionálních televizí. I seniorům v domovech pro seniory mohou organizace sloužit, co se týká tvorby volnočasových aktivit. Nabídka domovů pro seniory by se tak rozšířila o aktivity, které třeba v rámci zařízení nemají možnost uskutečnit, ale senioři by tyto aktivity velmi uvítali.*

Otázka dotazníkového šetření, která zjišťovala spokojenost seniorů s nabídkou aktivit v místě jejich bydliště, se setkala až na pár výjimek s kladnými odpověďmi. To znamená, že senioři jsou spokojeni s aktivitami, které mohou provozovat v místě bydliště.

Nedílnou součástí výzkumu se také stala otázka týkající se pracujících seniorů. 19 % respondentů stále ještě dochází do zaměstnání. Hlavním důvodem se staly nedostatečné finanční prostředky, které seniory nutí si nějakým způsobem přivydělávat. Jen pár respon-

dentů chodí pracovat kvůli tomu, že mají příliš mnoho nevyužitého času nebo že jim chybí kolektiv lidí.

S postupujícími léty se stávají celkem rozšířený trendem univerzity třetího věku, které umožňují seniorům studovat. Nejvíce seniorů, kteří slyšeli o této formě studia či dokonce sami studovali, je žijících ve své domácnosti.

*Doporučení: Další vzdělávání může být vhodná forma, jak si mohou senioři trénovat paměť a zároveň být v kolektivu lidí podobného věku, kteří mají stejný cíl. Důležité však je, aby bylo studium dostupné v místě bydliště. Dojíždění kvůli studiu by pro seniory nepředstavovalo motivaci, ale velkou překážku.*

Poslední část výzkumu se orientovala přímo na klienty v domovech pro seniory. Hned v úvodu nás zajímalo, z jakého důvodu bydlí v domově pro seniory. Ukázalo se, že především byl určujícím faktorem zdravotní stav a na to navazující rodinné důvody.

V neposlední řadě jsme se seniorů ptali, jaké aktivity domov nabízí a jestli jsou s nimi spokojeni. Téměř všichni projevili pozitivní ohlasy, to znamená, že domovy pro seniory dle dotázaných umožňují všechny činnosti na přání klientů tak, aby plně uspokojili potřeby všech.

## ZÁVĚR

Volný čas tvoří významnou část v životě stárnoucího člověka, proto je správný výběr aktivity důležitým faktorem, jak tento čas vyplnit. Každý člověk se ve svém volném čase věnuje činnosti, která ho oprostí od každodenních starostí a povinností a zároveň ho uspokojuje jak po fyzické, tak hlavně po psychické stránce. Stejným způsobem by měly fungovat i volnočasové aktivity u seniorů. Jejich úkolem by mělo být vytržení z každodenních opakujících se činností, jako jsou nákupy, návštěvy lékařů či hlídání vnoučat, a vyplnit zbývající část dne tak, aby pomáhaly seniora rozvíjet a udržovat stále soběstačným a v rámci možností aktivním.

Bakalářská práce se věnuje volnočasovým aktivitám, které nabízí město Vsetín svým seniorům žijícím ve své domácnosti a dále jaké možnosti mají senioři v domovech pro seniory, co se týká náplně volného času.

Teoretická část za pomoci odborné literatury vymezuje základní změny, které probíhají při procesu stárnutí. Dále se práce zabývá možnostmi péče o seniory, a jaká je jejich náplň. V neposlední řadě je rozebrána problematika týkající se volnočasových aktivit určených seniorům, jako jsou pohybové aktivity, různé druhy terapií a také vzdělávací možnosti.

Praktická část rozpracovává jednotlivé odpovědi na otázky z dotazníkového šetření, jejichž cílem bylo prozkoumat nabídku volnočasových aktivit pro seniory ve Vsetíně. Dále jsme chtěli zjistit, čím jsou senioři ve svých činnostech omezováni a zda město Vsetín umožňuje seniorům navštěvovat organizace pro seniory.

Důvodem, proč jsme se v bakalářské práci zaměřili na seniory a jejich náplň volného času, bylo vidání stále stejných seniorů v rámci našeho zaměstnání. Daní senioři vykonávali každý den tytéž činnosti, a tak nás zajímalo, proč tomu tak je. Dalším neméně důležitým důvodem, bylo otevření nového Domova pro seniory ve Vsetíně. Zařízení vzniklo v důsledku vzrůstajícího počtu seniorů, kteří podali žádost o ubytování, ale kapacita zařízení jejich umístění nemohla zrealizovat.

Nejen pro dítě, mládež či člověka v produktivním věku, ale i pro seniora by měl volný čas znamenat smysluplně strávenou dobu. Důležité je, aby výběr aktivity vycházel z individuálních zájmů seniora a nebyl jen „výplní“ oddělující nekonečně dlouhé dny od sebe.



Senioři sice pomalu začínají tvořit většinovou společnost, ale neměli bychom k nim přistupovat, jako by byli naši přítěží. Jsou to lidé se svými potřebami a sny, tak jako my ostatní. Naším úkolem by mělo být vytvoření takových podmínek, aby i na sklonku svého života měli pro co žít.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: UK, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- [2] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, 2. vyd., Havlíček Brain Team, 2010, 365 s., ISBN 978-80-87109-19-9.
- [3] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [4] KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2004. 861 s. ISBN: 80-247-0548-6.
- [5] LANGMAIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- [6] MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd.. Praha: Grada Publishing, 2011. 328 s. ISBN: 978-80-247-3148-3
- [7] MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
- [8] MOJŽÍŠOVÁ, A., KALINOVÁ, V. *Pravda o zooterapii*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v ČB, 2004. ISBN 80-7040-675-5.
- [9] MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd.. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN: 80-210-3345-2.
- [10] MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. 508 s. ISBN 978-80-247-4172-7.
- [11] PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
- [12] RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-769-828-8.
- [13] STIBOROVÁ, E. *Aktivní stáří jako jeden z předpokladů kvality života: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky, 2008. 60 l., 20 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Lenka Gulová.

- [14] STUART – HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80 – 7178 – 274 – 2.
- [15] ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd., Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN: 978-80-7367-551-6.
- [16] VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd., Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

### Internetové zdroje:

- [17] ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ: *Co je to ergoterapie* [online]. ©2008. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>
- [18] CVICIME. CZ: *Cvičení seniorů* [online]. ©2009. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.cvicime.cz/cviky/cviceni-senioru/>
- [19] CHARITA ČR: *Služby sociální péče* [online]. ©2016. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.charita.cz/cinnost-v-cr/sluzby-socialni-pece/>
- [20] MSPV: *Kde hledat sociální službu* [online]. ©2013. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/14910>
- [21] PECEOSENIORY.CZ [online]. ©2010-2016. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.peceoseniory.cz/>
- [22] VEMESTE.CZ: *Senioři a pohybová činnost*. [online]. ©2011. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>
- [23] SAGIT: *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách* [online]. ©1996-2016. [cit. 2016-04-14]. Dostupné na WWW: <<http://www.sagit.cz/info/sb06108>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

A3V Akademie třetího věku.

Apod. A podobně.

č. Číslo

n Celkový počet respondentů

např. Například

s. Strana

tzv. Tak zvaný.

U3V Univerzita třetího věku

WHO World Health Organization (světová zdravotnická organizace)

% Procento

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1: Typ bydlení respondentů.....	32
Graf č. 2: Pohlaví respondentů – Domov pro seniory.....	32
Graf č. 3: Pohlaví respondentů – Vlastní domácnost.....	33
Graf č. 4: Celkový počet žen a mužů .....	33
Graf č. 5: Rodinný stav respondentů – Domov pro seniory.....	34
Graf č. 6: Rodinný stav respondentů – Vlastní domácnost.....	34
Graf č. 7: Věk respondentů v domově pro seniory .....	35
Graf č. 8: Věk respondentů ve své domácnosti.....	35
Graf č. 9: Počet let respondentů v důchodu .....	36
Graf č. 10: Volnočasové aktivity respondentů v domovech pro seniory .....	37
Graf č. 11: Volnočasové aktivity respondentů ve své domácnosti .....	38
Graf č. 12: Trávení volného času – Domov pro seniory .....	39
Graf č. 13: Trávení volného času – Vlastní domácnost .....	39
Graf č. 14: Omezení ve volnočasových aktivitách – Domov pro seniory.....	40
Graf č. 15: Omezení ve volnočasových aktivitách – Vlastní domácnost.....	41
Graf č. 16: Faktory omezující volný čas – Domov pro seniory .....	41
Graf č. 17: Faktory omezující volný čas – Vlastní domácnost .....	42
Graf č. 18: Organizace pro seniory? – Domov pro seniory .....	43
Graf č. 19: Organizace pro seniory? – Vlastní domácnost .....	43
Graf č. 20: Spokojenost s nabídkou aktivit – Domov pro seniory.....	44
Graf č. 21: Spokojenost s nabídkou aktivit – Vlastní domácnost.....	45
Graf č. 22: Docházení do zaměstnání – Vlastní domácnost .....	46
Graf č. 23: Důvody docházení do práce.....	47
Graf č. 24: Povědomí o Univerzitě třetího věku – Domov pro seniory .....	47
Graf č. 25: Povědomí o Univerzitě třetího věku – Vlastní domácnost.....	48
Graf č. 26: Zájem o studium na U3V – Domov pro seniory.....	49
Graf č. 27: Zájem o studium na U3V – Vlastní domácnost.....	49
Graf č. 28: Počet let v domově pro seniory.....	50
Graf č. 29: Důvody pobytu v domově pro seniory.....	51
Graf č. 30: Možnost provozovat veškeré zájmy .....	52

## SEZNAM TABULEK

Tab. 1.: Zájmové aktivity v domovech pro seniory .....	51
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA I. DOTAZNÍK

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

## Dotazník „Volnočasové aktivity seniorů“

Dobrý den,

Jmenuji se Támar Mocková a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně oboru Sociální pedagogika.

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku týkajícího se trávení volného času seniorů. Výsledky budou sloužit k vypracování mé bakalářské práce na téma **Volnočasové aktivity seniorů ve Vsetíně**. Dotazník je zcela anonymní.

Předem Vám děkuji za ochotu udělat si čas na vyplnění tohoto dotazníku i vyplnění pravdivých údajů.

Támar Mocková

**1. Vaše pohlaví:**

- a) žena
- b) muž

**2. Váš věk je v rozmezí:**

- a) 60 – 65 let
- b) 66 – 70 let
- c) 71 – 75 let
- d) 76 – 80 let
- e) 81 – 85 let
- f) 86 a více let

**3. Kde bydlíte:**

- a) ve své domácnosti
- b) v Domově pro seniory
- c) v domě s pečovatelskou službou
- d) v chráněném bydlení

**4. Kolik let jste již v důchodu? (prosím napište odpověď)**

.....  
.....

**5. Váš rodinný stav je:**

- a) vdaná / ženatý
- b) vdova / vdovec
- c) druh / družka
- d) svobodná / svobodný

**6. Co děláte nejčastěji ve svém volném čase? (můžete zaznačit více možností)**

- a) četba



- b) hudba
- c) návštěva divadla, kina, koncertů nebo výstav
- d) procházky
- e) zahradničení
- f) ruční práce (vyšívání, pletení, háčkování atd.)
- g) sport
- h) rybaření
- i) cestování
- j) rodina
- k) televize
- l) luštění křížovek
- m) různá setkání (Klub seniorů, Klub zahrádkářů atd.)
- n) internet
- o) jiné (napište prosím ja-ké).....

**7. Svůj volný čas obvykle trávíte:**

- a) sami
- b) ve společnosti
- c) nepřevažuje žádná z možností

**8. Jste ve svých volnočasových aktivitách nějakým způsobem omezování? (pokud odpovíte ne, pokračujte otázkou č. 10)**

- a) ano
- b) ne

**9. Čím jste ve svých volnočasových aktivitách omezování? (můžete označit více možností)**

- a) finance
- b) špatný zdravotní stav
- c) samota
- d) nedostatek motivace
- e) jiný důvod (vypište prosím jaký).....

**10. Jsou v místě Vašeho bydliště nějaké organizace, které se zabývají seniory a jejich volným časem?**

- a) ano (napište prosím jaké).....
- b) ne
- c) nevím

**11. Jste spokojen/a s nabídkou aktivit pro volný čas, které máte v místě bydliště?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**12. Které nabídky aktivit pro volný čas Vám v místě Vašeho bydliště chybí?**

.....

**13. Chodíte ještě pravidelně do zaměstnání? (pokud odpovíte ne, pokračujte otázkou č. 16)**

- a) ano
- b) ne

**14. Jakou profesi ve svém zaměstnání zastáváte? (prosím, napište)**

.....

**15. Z jakého důvodu ještě pracujete?**

- a) finance
- b) společnost, kolektiv
- c) chci ještě pracovat
- d) příliš mnoho volného času
- e) jiné (prosím, napište).....

**16. Slyšel/a jste už někdy o Univerzitě třetího věku? (pokud odpovíte ne, na následující otázky neodpovídejte)**

- a) ano
- b) ne

**17. Měl/a byste zájem o studium na Univerzitě třetího věku? (pokud odpovíte ne, na následující otázku neodpovídejte)**

- a) ano, univerzitu studuji, studoval/a jsem (pokud ano uveďte prosím jaký obor).....
- b) ano, uvažuji o studiu
- c) spíše ne
- d) určitě ne

**18. Pokud ano, tak proč? (můžete zaznačit více odpovědí)**

- a) chtěl/a bych se něco nového dozvědět
- b) chci si procvičit paměť a myšlení
- c) chci poznat nové lidi a přátele
- d) abych se nenudil/a
- e) neměl/a jsem možnost studovat
- f) nemám zájem o studium na Univerzitě třetího věku
- g) jiné.....

**Je něco, co Vám v dotazníku chybělo nebo byste chtěl/a doplnit?**

**DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS A ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU**

**NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY SE TÝKAJÍ SENIORŮ, KTERÍ ŽIJÍ V DOMOVECH PRO SENIORY.**

**19. Jak dlouho již jste v domově pro seniory?**

- a) méně než 1 rok
- b) 1 –3 roky
- c) 4 - 6 let
- d) 7 – 8 let
- e) 9 – 10 let
- f) 11 a více let

**20. Proč bydlíte v domově pro seniory?**

- a) zdravotní stav mě / nám již nedovoluje žít doma
- b) kontakt s ostatními lidmi
- c) rodinné důvody
- d) finance
- e) „odlehčení rodině“, není nikdo, kdo by se o mě staral
- f) jiný důvod, uveďte jaký.....

**21. Jaké zájmové aktivity Vám nabízí domov pro seniory, ve kterém bydlíte? (prosím napište jaké)**

**22. Máte možnost v domově provozovat veškeré své zájmy?**

- a) ano
- b) ne (pokud ne, pokračujte následující otázkou)

**23. Jestli nemůžete v domově provozovat veškeré své zájmy, prosím, vypište které a proč.**

Je něco, co Vám v dotazníku chybělo nebo byste chtěl/a doplnit?

**DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS A ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU**