

AKTIVNÍ STÁŘÍ

Kateřina Lysáková

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav ošetrovatelství

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina LYSÁKOVÁ**

Osobní číslo: **H080281**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Téma práce: **Aktivní stáří**

Zásady pro vypracování:

V teoretické části popsat stárnutí a stáří, změny ve stáří, demografický vývoj, postoje ke stáří. Vysvětlit pozitivní stránky aktivizace ve stáří. Seznámit s vzdělávacími, pohybovými a volnočasovými aktivitami seniorů, s možnostmi, které se nabízí ve Zlínském kraji.

V praktické části pomocí dotazníkové metody zjistit jak senioři na Zlínsku tráví volný čas, jaké aktivity preferují, jak získávají informace o seniorských aktivitách. Analyzovat výzkumné šetření a interpretovat získané výsledky.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kolektiv, Geriatrie a gerontologie, Grada Publishing, 2004, ISBN 80-247-0548-6

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 51 s. ISBN 80-244-1552-6.

TOŠNEROVÁ, T., Ageismusa průvodce stereotypy a mýty o stáří., 1. vydání, Praha Ústav lékařské etiky 3. LFUK Praha, 2002. 45s. ISBN 80-238-9506-0.

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

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. Motivační prvky při práci se seniory, Praha: 2008, Grada Publishing, a.s., ISBN 978-80-247-2169-9

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Silvie Treterová

Ústav ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce:

10. února 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

3. června 2011

Ve Zlíně dne 10. února 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Anna Krátká, Ph.D.
ředitelka 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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 1.6.2011

Lysá Kateřina

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 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 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). *Odpírá-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 užit 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 přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje seniorům a jejich volnočasovým aktivitám. Práce má teoretickou a praktickou část. V prvních kapitolách teoretické části je definováno stáří, charakterizovány tělesné, psychické a sociální změny, které stárnutí provází. V další části je popsán demografický vývoj stárnutí populace v naší zemi a zmíněn význam rodiny a víry v životě seniorů. Poslední kapitola je zaměřena na aktivity seniorů, možnosti využití volného času, které nabízí město Zlín.

Praktická část práce prezentuje výsledky průzkumného šetření, které bylo provedeno s cílem zjistit, kterým aktivitám se senioři věnují, jaké mají povědomí o možnostech využití volného času v místě svého bydliště.

Klíčová slova:

Senior, stáří, změny ve stáří, demografický vývoj, volnočasové aktivity.

ABSTRACT

The bachelor thesis called Active Old-Age is dealing with seniors and their pastime activities. The thesis is divided into theoretical and practical part. In the initial chapters of the theoretical part the old-age is defined and the physical, psychical and social changes which come together with the getting older are characterized. In the following part the demographic progress of aging population in this country is being described and the importance of the family and religion in the lives of seniors is mentioned. The last chapter is dealing with the activities of seniors, the possibilities of spending free time which are offered by the city of Zlin.

The practical part of the thesis represents the results of research investigation which was undertaken with the aim of finding out the activities that seniors follow and their awareness of possibilities of spending their free time in their hometown.

Key words:

Senior, old-age, changes in the old age, demographic progress, pastime activities.

Motto:

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

Seneca

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr.Silvii Treterové za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a připomínky. Děkuji své rodině za podporu a trpělivost.

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

OBSAH

ÚVOD	11
I. TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁŘÍ.....	13
1.1 KALENDÁRNÍ STÁŘÍ.....	13
1.2 BIOLOGICKÉ STÁŘÍ.....	13
1.3 SOCIÁLNÍ STÁŘÍ	14
2 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ STÁRNUTÍ.....	15
3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	16
3.1 TĚLESNÉ ZMĚNY	16
3.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY	18
3.3 SOCIÁLNÍ ZMĚNY	19
3.4 ADAPTAČNÍ ZMĚNY.....	19
4 RODINA A STÁŘÍ.....	22
4.1 HISTORICKO-SOCIÁLNÍ KONTEXT	22
5 VÍRA A STÁŘÍ.....	25
6 AGEISMUS.....	26
7 AKTIVITY VE STÁŘÍ.....	27
7.1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	27
7.1.1 Univerzity třetího věku	28
7.1.2 Univerzity volného času.....	29
7.1.3 Univerzita třetího věku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.....	29
7.2 POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	31
7.3 KULTURNÍ PROGRAMY PRO SENIORY	32
7.4 KLUBY SENIORŮ	33
7.5 VEŘEJNÉ AKTIVITY	34
II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
8 METODIKA PRÁCE.....	36
8.1 CÍL PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	36
8.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	36
8.3 METODA PRÁCE.....	36

8.3.1	<i>Formy položek</i>	37
8.3.2	<i>Charakteristika položek</i>	37
8.4	ORGANIZACE ŠETŘENÍ	37
8.5	ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	38
9	VYHODNOCENÍ PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	39
10	DISKUSE	64
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	71
	SEZNAM GRAFŮ	72
	SEZNAM TABULEK	73
	SEZNAM PŘÍLOH	74

ÚVOD

Tématem, kterému se věnuji ve své bakalářské práci je aktivní stáří. Proč mě i v množství témat právě tato „problematika“ zaujala? Uvědomuji si, že stáří je životní etapou, která čeká každého z nás a proto bychom ji neměli ignorovat.

Stáří nemusí být nutně spojováno se slovem „problém“. Ačkoliv se tak v naší společnosti často děje. Stáří, nemoc, senior, důchod, vyvolává negativní emoce. Mládí, zdraví, krása, síla a soběstačnost jsou pro většinu lidí jediné vyhledávané mety. Tento trend zesílil zejména v poslední době, protože společnost se zaměřila na výkon, sílu, agresi a řekněme rovnou na „kult mládí“. Přihlédneme-li k mediálnímu obrazu, stáří je na okraji pozornosti. Doufáme, že pohled na stáří se v naší populaci změní.

Naše generace je svědkem nebývalých společenských změn. Dnešní senioři jsou jiní než, jak si pamatujeme ze svého dětství. Nabídky se jim možnosti, které generace našich prarodičů neměla. Mohou dělat to, pro co se sami rozhodnou, že dělat chtějí. Chtějí-li mohou studovat, cestovat, navštěvovat kina, divadla, sportovat. A touto otázkou se ve své práci zabývám, k jakým aktivitám senioři svůj volný čas využívají.

Aktivní činnost seniorů může napomoci ve snižování potřeby zdravotní péče či umístění v pobytových zařízeních pro seniory, ve kterých v současné době poptávka převyšuje nabídku. S předpokládaným demografickým vývojem stárnutí populace by mělo být v zájmu každého z nás, aby se dostalo do povědomí lidí, že seniorský věk lze prožívat aktivně. Dnešním trendem je snaha vést seniory k vlastní aktivitě, k zodpovědnosti za svoji budoucnost. Společnost by se však měla snažit najít možnosti, jak seniorům pomoci zkvalitnit život.

Za každým seniorem se skrývá životní příběh, je jenom na nás jestli se zastavíme a budeme chtít naslouchat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ

Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn, se zhoršováním zdatnosti, odolnosti a adaptability organismu (Kalvach a kol., 2004).

„Stárnout znamená růst a zrát, starý člověk je ten, který v daném společenství žije déle a zná mnoho příběhů, stáří je působení času na lidskou bytost“ (Holmerová, 2007, s. 59).

1.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je jednoznačně vymežitelné, ale nepostihuje zcela individuální rozdíly. Neugartenová navrhla pojmy „mladí senioři“ pro věk 55-74 let a „staří senioři“ pro 75 a více let. Současné orientační členění stáří je odvozeno z jejího pojetí:

- 65 – 74 let, mladí senioři,
- 75-84 let, staří senioři,
- 85 a více let, velmi staří senioři (Kalvach a kol., 2004).

Nejrozšířenější věkovou kategorizací je členění lidského života podle expertů Světové zdravotnické organizace:

- 60 – 74 let, vyšší věk nebo také rané stáří,
- 75 – 89 let, stařecký věk, vlastní stáří,
- 90 let a výše, dlouhověkost (Topinková, 2005).

1.2 Biologické stáří

Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince, obvykle těsně propojených se změnami způsobenými chorobami, vyskytujícími se s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku (Ort, 2004).

Biologické stárnutí probíhá u každého člověka a jednotlivých funkcí individuálním tempem. Hlavními determinantami jsou genetické dispozice a životní styl jedince (Schmeidler a kol., 2009).

1.3 Sociální stáří

Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod. Sociální periodizace života užívá označení první, druhý, třetí věk a čtvrtý věk. Prvním věkem je období mládí a dospívání, předproduktivní věk. Druhým věkem je období dospělosti, označováno také jako období produktivní, třetí věk je označován obdobím postproduktivním a čtvrtý věk je obdobím závislosti (Kalvach a kol., 2004).

„Pojem „čtvrtý věk“ je nebezpečným implikováním představy, že ztráta soběstačnosti a biologický marasmus jsou nezbytné důsledky dostatečně dlouhého života. To odporuje konceptu úspěšného stárnutí, zdravého stáří a pojetí závislosti jen jako patologie, nikoli zákonitosti stáří. Pasivní důchodcovství se jeví do budoucna spíše jako sociální patologie - jako projev neúspěšného stárnutí, maladaptace na stáří nebo závažného zdravotního postižení“ (Kalvach a kol., 2004, str. 47).

Haškovcová (2010) hovoří o tzv. psychosociálním čase, který je identický se sociálně historickým osudem člověka a v jistém slova smyslu nejpřesnější. *„Dříve byl používán termín sociální věk, který označoval měnící se životní styl, jeho znaky a vztahy v různých obdobích životního cyklu. Psychosociální věk však v každém případě dobře odpovídá osobnímu příběhu každého z nás“ (Haškovcová, 2010, str. 25).*

2 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ STÁRNUTÍ

Demografický vývoj od poloviny 20. století probíhá odlišně v zemích hospodářsky vyspělých a zemích rozvojových. V hospodářsky vyspělých státech proces demografického stárnutí ovlivnily zvláště populační vlny tzv. „poválečných dětí“, narozených po roce 1945. To přináší od roku 2010 značné nároky na penzijní systémy i na organizaci a financování zdravotnických a sociálních služeb. Významnou roli hraje závažně nízká intenzita plodnosti „dětí poválečných dětí“, u kterých se projevuje nižší úroveň sňatečnosti, pozdější vstup do manželství, vyšší věk rodičů při narození jejich prvního dítěte i nižší počet dětí v rodině (Kalvach a kol., 2004).

Česká republika (ČR) patří k zemím s nejnižší úhrnnou plodností na světě. K demografickému stárnutí dochází jednak snižováním úrovně porodnosti, jednak prodlužováním lidského života, což vede k absolutnímu i relativnímu zvyšování podílu seniorů v populaci. Do roku 2050 očekáváme absolutní nárůst počtu obyvatel ČR ve věku 60 a více let z 1,93 milionu na 3,67 milionu (Kalvach a kol., 2004).

Prodlužuje se střední délka života. Nově narozené ženy v ČR mají naději, že budou žít 78,7 roků, muži 72,1 roků. Další prodloužení lze očekávat. Osob nad 65 let je nyní v naší populaci kolem 14 %, to je asi 1,4 milionů obyvatel. V roce 2050 se předpokládá že to bude přes 32 %. Sama demografická faktologie vybízí společnost, aby změnila svůj postoj ke starým. Dnešní senioři jsou totiž jiní, než byli v minulosti. Vypadají mladší, jsou zdravější, činnější, většinou sociálně zabezpečeni (Pacovský, 2007).

„V současnosti nejrychleji přibývá v populaci hospodářsky vyspělých států nejstarší věková skupina nad 85 let včetně dlouhověkých seniorů nad 100 let věku“ (Kalvach a kol., 2004, str. 54).

Vzhledem k vyšší naději dožití patří k typickým rysům seniorské populace převaha žen. Na sto mužů ve věkové skupině nad 60 let připadá asi 145 žen, ve skupině lidí starších 85 let je tento poměr tři ženy na jednoho muže (Vidovičová, 2006).

V roce 2009 žilo ve Zlínském kraji 591 042 obyvatel. Počet obyvatel starších 65 let činil 93 606, z toho 36 466 mužů a 57 140 žen (Základní demografické údaje, 20.5.2011, online).

3 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Hovoříme-li o stárnutí, máme na mysli souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, přičemž se jedná o změny v oblasti somatické, psychické, emoční a sociální.

Erikson každé jednotlivé etapě připisuje jednu prioritní potřebu, kterou by měl člověk uspokojit. Aby mohl ve svém vývoji postoupit dál, je nutné jednotlivé fáze postupně prožít a zpracovat. Nezpracované vývojové fáze přinášejí kontroverzní postoje při řešení každodenních situací. Osmá fáze je v jeho pojetí fází zralé dospělosti od 60 let až smrti. Je to období bilancování, přijmutí svého života, takového jaký byl, se vším dobrým i zlým, co k němu patřilo. Vyrovnání se s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti. Opačný postoj, nezdravý je zoufalství, že jsem svůj život promarnil a měl jsem ho žít jinak (Holmerová, 2007).

*„Polaritou nejvyššího osmého stadia je podle Eriksona „ integrované já“ versus „bezna-
děje“. Dosažení integrity osobnosti ve vysokém věku lze chápat jako nejvyšší úroveň kvali-
ty života“ (Kalvach a kol., 2004, str. 105).*

3.1 Tělesné změny

Tělesné změny jsou v období senia patrnější než změny psychické. Významná je změna tělesného složení, ubývá aktivní tělesná hmota, přibývá tuk a vazivo. Tělesná hmotnost a body mass index s věkem obvykle stoupají do 7. – 8. decennia, pak dochází k poklesu. Poměr svalové hmoty a tuku je ovlivněn životním způsobem – příjmem potravy, energetickým výdejem i silovým tréninkem.

Výraz obličeje je změněn. Výrazné jsou kožní vrásky, známky stárnutí kůže – mezi makroskopické změny patří kožní atrofie, ztráta elasticity a úbytek podkožního tuku, dále dochází k šedivění vlasů a alopecii – výraznější u mužů. Popisuje se prodlužování ušních lalůček, pokles tváří, pokles horního víčka se zmenšením oční štěrbiny a zvětšování špičky nosu. Ztráta zubů významně mění výraz úst a dolní část obličeje, která má mimořádný identifikační a osobnostně specifický význam. Dolní čelist se snižuje, ztenčuje se horní ret a zkracuje se vzdálenost brady a nosu (Kalvach a kol., 2004).

Zmenšení postavy ve stáří je způsobeno atrofií meziobratlových plotének a shrbeným držetím těla v důsledku ochabování svalů. Vazivo se stává méně pružné, chrupavky tuhnou a to zejména v kloubech. Zpomalená rychlost nervových vzruchů způsobuje zhoršení řízení

svalové práce. Pohyby starých lidí jsou pomalejší. Přibývá riziko úrazů a následně fraktur v důsledku řídnutí a křehnutí kostí (Jarošová, 2006).

Ve stáří dochází ke zhoršenému vnímání signálu z okolí prostřednictvím smyslových orgánů. Nezhoršuje se jenom zrak a sluch, snižují se také čichové, chuťové a hmatové schopnosti. Chuť i čich klesá významně více u kuřáků. Ubývá receptorů, které nám umožňují vnímat polohu a pohyb našeho těla, pocity síly, tlaku, tepla a chladu. Senioři mají problém odhadnout vzdálenosti a teplotu předmětů, z čehož pramení množství úrazů (Kalvach a kol., 2004).

Funkce plic se snižuje. Pohyby hrudního koše jsou menší, protože člověk přijímá z prostředí menší množství kyslíku. Vitální kapacita plic klesá. Ve stáří často dochází k plicnímu emfyzému, to má za následek zvětšení alveolárních prostorů. Výrazně se snižuje elasticita tkání. V plicních cestách klesá výkonnost řasinkového epitelu, což způsobuje častější výskyt infekcí dýchacích cest (Dessaintová, 1999).

Problémem v cévním řečišti je snížení elasticity cév. Hovoříme o pružnickové hypertenzi ve stáří. Systolický tlak je vyšší a hodnota diastolického tlaku je normální. Regulace krevního tlaku je narušena poklesem elasticity tepen, které se prodlužují a zvětšují. Levá srdeční komora má menší výkonnost a při zvýšené zátěži dochází k levostrannému srdečnímu selhávání. Srdce nedokáže zvládnout stávající nápor, zhoršuje se srdeční výkonnost a ta se projevuje plicní dušností, která bývá mylně přisuzována zhoršování výkonnosti plic (Klevetová, 2008).

Množství trávicích šťáv se snižuje, pomaleji se rozkládá a vstřebává potrava. Snížená svalová síla zapříčiňuje pokles tlustého střeva, což se projevuje chronickou zácpou a bývá to i příčinou bolesti v bederní oblasti (Kalvach a kol., 2004).

Dochází k poklesu pohlavní činnosti. Muži trpí zbytněním prostaty, začíná se snižovat potence. Ženy trpí poklesem dělohy.

Koncentrační a očišťovací schopnost ledvin klesá. Elasticita uretry se snižuje a vlivem nižší kapacity v močovém měchýři stoupá postmikční reziduum a také klesá síla svalových svěračů kolem uretry. 15 - 16 % osob starších 60 let postihuje močová inkontinence (Jarošová, 2006).

Dochází k biochemickým změnám v neuronech, které mají vliv na rychlost vedení vzruchů. V 80 letech se jedná o 15% snížení. Na obalech neuronů vznikají senilní plaky, které mo-

hou způsobit demenci. Demence náleží mezi nejzávažnější choroby vyššího věku. Jsou spolu s delirií a depresemi nejčastější psychické poruchy v preseniu a v seniu.

Změny hlubokého cití se projevují poruchami chůze a rovnováhy. Snižuje se odolnost k zátěži a neschopnost adaptace na nové životní podmínky, zpomalují se regulační mechanismy. Proto senioři kladou důraz na prostředí, které znají, kde se cítí dobře, dokážou se v něm orientovat a zvládají vše kolem (Kalvach a kol., 2004)

Snižuje se délka a kvalita spánku, přibývají poruchy spánku. Senioři špatně usínají, mají pocity mělkého spánku a nevyspání, často přes den pospávají a v noci se budí (Klevetová, 2008).

3.2 Psychické změny

V průběhu stáří se setkáváme s psychickými změnami, které jsou považovány za jeho normální součást. Proces stárnutí je ovlivňován mnoha faktory, genetickými, osobností jedince, různými životními situacemi a zdravotním stavem. V průběhu stárnutí dochází ke změnám v reakčním čase, zpomalení v reakcích. Starší člověk potřebuje větší prostor a čas pro vykonávání celé řady činností. Zpomalení psychomotorického tempa a snadná psychická unavitelnost se může projevit v podobě tzv. zabíhavého myšlení. Člověk nedokáže udržet myšlenku, neví, co chtěl říct. Na úrovni krátkodobé paměti mohou vznikat problémy s vstřípivostí a výbavností názvů, jmen. Dlouhodobá paměť bývá ve stáří dlouho funkční. Senioři často vzpomínají na staré časy. Vzpomínky a rozhovory o minulých časech jim dávají pocit bezpečí a jistoty (Holmerová, 2007).

Ne všechny změny jsou sestupného charakteru, je pozoruhodné, že některé schopnosti zůstávají věkem nezměněny, jako např. hudební sluch, jazykové dovednosti, prostorová orientace, jiné mohou naopak vyžadovat zlepšení – vytrvalost, trpělivost, schopnost úsudku (Jarošová, 2006).

Citové prožívání se mění, snižuje se intenzita emocí. Starý člověk není schopen se nadchnout pro věc tak jako mladý člověk, události ho již tolik nezaujmu. V rámci vlastní rodiny udržuje citové vazby bez výrazných změn. Mnozí lidé mají i ve vysokém věku hodnotné plány, pro jejich realizaci jim však chybí motivace a nemají dostatek energie, aby je dokázali uskutečnit. Ve spojení s mladými však dokážou vytvořit další hodnoty (Kalvach a kol., 1997).

3.3 Sociální změny

Sociální stárnutí provází řada důležitých změn. Mezníkem je odchod z aktivního pracovního života do důchodu. Odchodem do důchodu se mění sociální role seniora. Významným aspektem odchodu do důchodu je také ekonomické zajištění, které může seniora omezit v jeho zažitých kulturních a společenských aktivitách. S postupujícím věkem a poklesem fyzických i psychických funkcí narůstá závislost starého člověka. V důsledku tělesných změn se staří lidé vyčleňují ze svého okolí. Starý člověk je vystaven generační osamělosti, musí se smířovat se smrtí svých vrstevníků. Nejtěžší je vyrovnat se s odchodem životního partnera (Jarošová, 2006).

Odchodem do důchodu se mění životní stereotyp, přerušují kontakty, sníží se finanční zdroje a člověk mnohdy začíná žít osaměle. Reálnou se stává hrozba sociální izolace, ztráty kontaktu s prostředím, ve kterém člověk žije. Starý člověk je závislý na společnosti a sociálních kontaktech, jejich ztráta je pro něj velkým stresem a může vést až k smrti (Kalvach a kol., 2004).

3.4 Adaptace na stáří

Otázce, jak je možno se úspěšně vyrovnávat se změnami, k nimž vede stárnutí organismu a duševních funkcí se věnují lékaři, psychologové, sociologové i pedagogové po celá tisíciletí.

Zásadní význam má schopnost adaptace. Existuje několik teorií adaptace ve stáří a každá má své závažné argumenty.

Teorie aktivního stáří zdůrazňuje, že základním předpokladem úspěšného stárnutí je podřízení činností a kontaktů se světem.

Teorie postupného uvolňování z aktivit základní podmínkou optimální adaptace spatřuje v tom, že se jedinec z řady funkcí a činností uvolní.

Substituční teorie klade důraz na to, aby povinnosti a role, které se pro starého člověka stávají zátěží byly nahrazeny jinými vhodnými aktivitami (Kalvach a kol., 2004).

Lidé, kteří se neadaptovali na stáří, mohou zaujímat různé obranné postoje, např. pasivní až závislý, odmítání vrstevníků vzhledem k pokročilému věku a vyhledávání pouze osob. Ti, co se na stáří dobře adaptují, zaujmají většinou konstruktivní postoj (Holmerová, 2007).

Cesta životem je věcí životního stylu, začlenění do lidských vztahů a vazeb. Člověk není pouze biologický systém, ale také poznávající, myslící a jednající bytost, která má niternou potřebu seberealizace. Musíme brát ohled na integritu osobnosti starého člověka a respektovat jeho volbu adaptovat se takovým způsobem, který mu vyhovuje.

Nezávislost v názorech a rozvíjení stylu života podle vlastních představ, to je druhá strana přizpůsobivosti ve stáří. Adaptace, která pracuje ve dvou programech, které na sebe navazují a vzájemně se doplňují. Mechanismus akomodace, kdy se člověk přizpůsobuje situaci, problému, úkolu a mechanismus asimilace, kdy člověk přizpůsobuje věci sobě. Proces adaptace probíhá v čase. K tomu, aby se starý člověk mohl přizpůsobit a nepocíťoval změnu jako nátlak, potřebuje dostatek času. Mnohé vlastnosti připisované stáří, nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností osobností (Kalvach a kol., 2004).

Pěti „pé“ optimální adaptace označujeme zásady vztahující se k udržení hodnotného způsobu života ve stáří. Jsou to perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé a potěšení.

Na prvním místě úspěšné adaptace je uveden vztah věku a času, perspektivu výhledu do budoucnosti i pohledu nazpět do minulosti. Jsou staří lidé, v jejichž životním stylu převažuje zaměření do budoucnosti, budoucnost plánují a je spojena s celou řadou očekávání. Víme, že je ale dost starých lidí, u nichž převažuje orientace na minulost, projevující se silnou vazbou na vzpomínky, které mohou být příjemnější než výhled do budoucnosti. Komenský napsal, že člověk umírá, ale plody jeho práce a lásky trvají. Perspektivní zaměření úzce souvisí s hierarchií hodnot. Pravé hodnoty jsou nadosobní a nadčasové. Je-li věřící člověk přesvědčen, že smysl světa přesahuje skutečnosti zdejšího světa, otevírá mu to novou perspektivu. Rozhodujícím činitelem aktuální adaptace může být způsob chápání smyslu života (Říčan, 2004).

Udržení pružnosti chování a myšlení zajišťuje dobrou adaptaci i ve vyšším věku v tom, že takový jedinec dovede přizpůsobovat své prožívání, myšlení a jednání změnám situace a neváhá se pouštět do nových úkolů. Musíme mít na zřeteli velké individuální rozdíly mezi lidmi téhož věku. Nemůžeme však jednoznačně říct, že čím je člověk starší, tím je méně pružný. Někdo dovede i ve vysokém věku reagovat slovem, řečí daleko pružněji než osoba mladší, zvláště pokud tuto pohotovost po celý život rozvíjel. Ve stáří je možná obtížnější schopnost sebekritiky, opuštění vlastního stanoviska pokud uznám, že není správné. Je to

jedno z tajemství „duševní svěžesti“ nejen ve vyšším věku. Nemůžeme opomenout význam tělesného pohybu na udržení pružné adaptace. Prozíravost znamená schopnost vidět dál než pouze v rozsahu dané situace, tato schopnost není automatický důsledek věku, ale důsledek zkušeností. Prozíravost ve vyšším věku znamená zorganizovat si život, když už nám věk v něčem přistřihuje křídla (Kalvach a kol., 2004).

Porozumění pro druhé je podstatným činitelem uspokojivého začlenění do rodinných, pracovních a jiných společenství v kterémkoli věku. Máme na mysli to, jak člověk vnímá druhé lidi, jak chápe jejich pohnutky, jednání. Mladý člověk obvykle navazuje osobní vztahy bezprostředně, důvěřivě, snadno své vztahy mění. Ve stáří musí nové citové vztahy déle zrát a kontakty se nenavazují tak lehce. Zdrojem nesouladu a napětí v kontaktu se starými lidmi může být rozdílné hodnocení věcí. Je důležité vytvářet atmosféru dobré nálady, v níž se lépe daří porozumět druhým. Mladí by měli projevovat snahu o porozumění, aby dokázali chápat potřeby seniorů, naopak senioři se mají snažit porozumět zvláštnostem života a světa, který se od jejich mladých let tolik změnil (Topinková, 2005).

Jedním z předsudků o stáří, je to, že zbavuje člověka téměř všech potěšení. Před dvěma tisíciletími římský filozof a státník Cicero konstatoval, že pro starce už sice není hodování, hýření, sexuální rozkošnictví, zápasnické hry, ale že mohou získávat spoustu potěšení v přírodě, umění i poznávání světa. Myšlenka, že i ve stáří si lze podržet celou řadu potěšení a ty chybějící nahradit jinými zdroji radosti, má platnost i v dnešní době (Kalvach a kol., 2004).

4 RODINA A STÁŘÍ

4.1 Historicko-sociální kontext

Každý jedinec patří z hlediska genetické posloupnosti ke generaci dětí, rodičů, prarodičů, popřípadě prararodičů. Tyto generace se liší především rozsahem a zpracováním svých zkušeností. Víme, že může docházet ke konfliktům, vyplývajících z věkových rozdílů v názorech, v postojích a motivaci. Generační rozdíly se nejvýrazněji a nejcitelněji projevují právě ve vztahu dětí, rodičů a prarodičů. Zatímco mladí rodiče představují v rodině dynamiku a změnu, prarodiče reprezentují stálost, jsou uchovateli hodnot (Kalvach a kol., 2004).

Vztahy k dětem znovu ožívají ve vztazích k vnoučatům a rodičovství přechází v prarodičovství celkem plynule. U vnuků se hledají rodové znaky tělesné i povahové, pokračují výchovné zásady (Vágnerová, 2007).

K prarodičovství patří také předávání tradic, je chybou dědečků, kteří mávnou rezignovaně rukou se slovy tomu já nerozumím, je to jiný svět (Říčan, 2004).

Haškovcová (2010) se zamýšlí nad funkcí a proměnou rodiny a nad tím, jakou roli v ní zastávali a zastávají senioři. Dříve rodina plnila funkci ekonomickou. To platilo zejména v zemědělských rodinách, kdy děti nebyly vychovávány kvůli nim samotným nebo k radosti rodičům, ale kvůli jejich přínosu pro společné hospodaření. Senioři jako ekonomicky závislí členové rodiny byli v rodině tolerováni, protože se jim splácel dluh za výchovu a výživu, která již byla odvedena (Klevetová, 2008). Stárnoucí a staří se účastnili na ekonomickém zajištění rodiny dle svých možností. Stárnoucí člověk postupně vyměňoval práce za méně namáhavé, když již nezvládl pracovat na poli, pomáhal alespoň na dvoře nebo pásal husy. Důležité bylo, že neztrácel svoji rodinu, stále někam patřil. Senior stárl aktivně, byl zaopatřený v nemoci, vše mělo svůj řád a rituál. Rodina žila v jednom domě, spojoval a udržoval ji existenční tlak a silná vazba k půdě jako zdroji obživy. Často nebylo možné zajistit dětem a starým vše potřebné. Docházelo ke konfliktům, kdy do života zasahovali snachy a zeťové, kteří nesdíleli ani úctu ani lásku ke staré tchýni nebo tchánovi. Často docházelo k úmrtí vlastního syna nebo dcery, do rodiny byl přiveden nový partner a senioři byli z kdysi svého hospodářství vystrnaděni. Staří lidé se později jistili pro případ nemoci a nemožnosti dohodou o výměnku (Haškovcová, 2010).

Dnešní senioři se narodili buď za první republiky, dospívali v průběhu 2. světové války, produktivní věk prožili v socialismu nebo se narodili po 2. světové válce a patří do kategorie mladých seniorů. I ti prožili značnou část svého života v socialismu. To znamenalo, že všichni museli pracovat. Ženy tedy po celodenním zaměstnání čekala „druhá směna“ práce v domácnosti, matky byly přetíženy a potřebovali odlehčit. To bylo možné buď angažováním babiček nebo umístěním dětí do předškolního zařízení. Ženy odcházely do penze v době, kdy prožívaly střední věk nebo stály na prahu raného stáří. Plně přebíraly péči o vnoučata, aby se dcera nebo snachy mohly vrátit po ukončení mateřské zpět do práce. Většina prarodičů považovala za svou povinnost vypomáhat s hlídáním vnuků a vnuček v době nemoci, o prázdninách nebo vypomáhali materiálně (Haškovcová, 2010).

V době politického uvolnění, v 60. letech čeští senioři věděli, že se dá žít i jinak. Sledovali své vrstevníky ze Západu, kteří preferovali osobní priority a nepřijímali povinnosti starat se o dospělé děti či vnoučata, k čemuž přispívala i jejich volná bytová politika.

V rodinné péči o stárnoucí a nemocné seniory se většina žen střední generace uplatňovala tzv. sendvičovou teorií. Svůj volný čas aktuálně rozdělovala na péči o dospívající děti a stárnoucí nebo nemocné rodiče. V této době většina lidí považovala za své morální selhání umístit staré rodiče a prarodiče do domova důchodců a raději se o ně starala doma. Dalo by se říct, že do roku 1989 měla československá rodina v zásadě stejné podmínky pro fungování, v jistém slova smyslu žily rodiny stejně (Říčan, 2004).

Po roce 1989, kdy došlo k razantním politickým změnám. Lidé získali mimořádný prostor pro realizaci svých osobních cílů. Začalo se studovat, cestovat a podnikat. Podnikání se ujali jak mladí, tak lidé tehdejší střední generace a nebylo výjimkou, že se zapojovali i ti starší, kteří ucítili svou „poslední šanci“. I dnes někteří senioři vypomáhají ve firmách svých dětí nebo vnuků (Haškovcová, 2010).

Současná rodina doznala významných změn. Lidé si užívají volnosti, nezávazných vztahů, k mateřství se ženy odhodlávají tehdy až jim výrazně tikají biologické hodiny. Mnohé seniorky se svěřují s obavami, že se vnoučat snad ani nedožijí. Rozšířeným trendem dnešní doby je žít singles, tito lidé žijí samostatně, svobodně a bývají ekonomicky úspěšní (Klevetová, 2008). Rozmáhá se také nesezdané soužití, což je výhodnější z ekonomických důvodů. Matky samoživitelky pobírají sociální dávky a teprve pak se provdají za otce svých dětí. Zdá se, že kdysi majoritní model tradiční rodiny s dětmi v sezdaném partnerství je na

ústupu. Zatímco dříve bylo v rodinách více dětí a byly jejím perspektivním přínosem, nyní je jich málo a pro rodiče představují nemalé „finanční břemeno“. Prodloužila se doba aktivního výkonu povolání, ženy odcházejí do starobního důchodu tehdy, kdy nemohou převzít plnou péči o svá vnoučata. Někteří senioři pracují dále nebo využívají možností dnešní doby a užívají si pozdní svobody. Tím se komplikuje situace mladých rodin, kdy potenciální babičky buď chtějí nebo musejí pracovat. Některé seniorky však těší role „hlídajících babiček“ a uvádí se, že třetina seniorů starších 65 let pomáhá rodinám svých dětí s hlídáním vnoučat (Haškovcová, 2010).

Drtivá většina dnešních seniorů preferuje oddělené bydlení, stejně jako to preferují dnešní mladé rodiny. Výhodou je nezávislost, nevýhody se ukáží, když je potřeba pomoci. Střední generace nestíhá a vnuci nevědí, jak pomoc seniorům realizovat. Jedním z důvodů je i oddělené bydlení, protože vnuci nevidí, jak jejich prarodiče stárnou a jako pomoc poskytují jejich rodiče. Oddělené bydlení však neohrožuje kvalitu mezigeneračních vztahů (Klevetová, 2008).

Senioři preferují samostatný život, zároveň však vítají, nežijí-li potomci příliš daleko. Staří lidé tedy zřejmě rádi kombinují příležitost k aktivitám v interakci se členy rodiny se soukromím svých domovů (Stuart-Hamilton, 1999).

5 VÍRA A STÁŘÍ

V přehledu faktorů, které pozitivně ovlivňují náš celkový zdravotní stav, nemůžeme přehlédnout ten, o kterém se dočítáme již v literárních pramenech starých několika tisíciletí. Máme na mysli víru. V průběhu života si člověk klade různé otázky a hledá odpovědi na smysl života, co je v životě důležité, odkud má čerpat sílu. Křivohlavý (2001) ve své knize uvádí výsledky studií, zabývající se vztahem víry a kvality života, spokojenosti, víry a zvládnutí stresu, působení víry na zdraví člověka a vztah mezi vírou a dlouhověkostí. Z průzkumu vyplynulo, že starší lidé, kteří věří v Boha, modlí se, čtou Bibli, mají vyšší kontrolu nad tím, co se s nimi fyzicky i psychicky děje. Víra dává také vyšší míru sebevědomí a poskytuje sílu a odolnost k tomu, aby člověk nepodléhal těžkostem.

Vágnerová (2007) konstatuje, že starému člověku může náboženská pospolitost pomoci od osamělosti. Zatímco jiné organizace si vybírají, v církvi je vítán každý. Osobní víra mírní a pomáhá nést nejrůznější těžkosti, bolest, úzkost, opuštěnost, strach ze smrti.

Může se stát pomocí v hledání integrity. Senior může chápat svůj uplynulý život jako plnění poslání, jako výzvu k vděčnému vzpomínání a svá selhání může reflektovat v kontextu víry v odpuštění a smíření. Víra může harmonizovat vztahy seniora k jeho nejbližším, může prohlubovat porozumění s jejich problémy. Senior, který se v rámci své náboženské praxe naučil rozjímat, lépe snáší samotu, bývá psychicky vyrovnanější a pozitivněji naladěný, což přispívá k jeho zdraví a kvalitě života (Říčan, 2004). Přehled církví, náboženských a duchovních společností ve Zlíně uvádím v příloze P I.

6 AGEISMUS

Slovo ageismus nemá český ekvivalent. Pojem je odvozen od anglického slova age, které znamená věk, stáří. Ageismus je společenský předsudek vůči stáří. Poprvé tento pojem použil Robert Butler, první ředitel National Institute on Aging v USA v roce 1969, když hovořil o diskriminaci na základě věku. Dnes tento termín zahrnuje předsudky a negativní představy o starých lidech nebo projevy diskriminace vůči starším lidem. Stereotypy o stáří vznikají z předčasného a zjednodušeného hodnocení či černobílého myšlení (Tošovská, 2002).

Vidovičová (2008) dělí zdroje ageismu na tři skupiny: individuální, kulturní a sociální. K individuálním patří strach ze smrti a stárnutí. Sociálním zdrojem ageismu může být kategorizování, senioři jsou pojímáni jako skupina a bývají opomíjeny jejich individuální rozdíly. Ke kulturním zdrojům ageismu patří jazyk, který má hanlivá označení pro seniory, mediální kultura, humor.

Deset hlavních bodů shrnujících předsudky o starých podle Tošovské (2002) se týká představ, že většina lidí nad 65 let je nemocná, tráví hodně času v posteli, potřebuje dlouhodobou péči a není schopna zapojit se do běžných aktivit. Představa, že pro seniory je sexualita nedůležitá, nevěnují se žádné pohlavní aktivitě. Stáří je spojováno s ošklivostí a především ženy se s přibývajícím věkem bojí ztráty mládí, protože mládí je spojováno s krásou. Představa, že od středního věku klesá schopnost poznávat, učit se, zapamatovat si. Mnozí lidé si myslí, že duševní choroba je běžné onemocnění ve stáří, které je neléčitelné a nevyhnutelné. Domněnka, že staří lidé nejsou schopni produktivní práce, nebo kvůli svému zdravotnímu stavu nejsou schopni pracovat vůbec. Tato představa je hlavním východiskem pro nucený odchod ze zaměstnání, diskriminaci v najímání, přeškolení a podpoře starších zaměstnanců. Představa, že většina seniorů žije ve společenské izolaci, osamocena a mylná domněnka, že pro většinu lidí nad 65 je osamělost vážný problém. Od názorů, že většina starých lidí je chudá až po názory, že většina starých lidí je bohatá, obojí však s negativním významem. Senioři jsou často spojováni s bezmocností, nemocí, senilitou, neúčinností a nutně musí být postiženi depresemi. Představa politické moci a stereotyp, že starší jsou silná, sobecká, politická síla.

7 AKTIVITY VE STÁŘÍ

Stáří může být korunou života, kdy člověk podle Komenského „moudře využívá dosavadní životní práce, čestně uzavírá celý život smrtelný a blaženě vstupuje v život věčný.“ Stáří může však mít i podobu bolestnou, bezmocnou (Kalvach a kol., 2004).

Pokud je člověk zdravý, plánuje si své aktivity sám. Je schopen zvažovat priority, rozlišovat zábavu, práci, odpočinek. Rozhodovat se zda bude provádět činnosti individuálně nebo ve spolupráci s ostatními. Jinak je tomu u člověka s oslabeným zdravím, s poruchou mobility, s postižením motoriky, smyslových orgánů či kognitivních funkcí, který je ve svých aktivitách limitován. Podpurná funkce prostředí je tím důležitější, čím větší je fyzické nebo duševní onemocnění v důsledku zdravotního stavu. Život seniora není však ovlivňován jenom zdravotním stavem, ale i závažnými změnami sociálními jako například ovdověním, penzionováním, ztrátou kontaktu s dětmi, přestěhováním se do neznámého prostředí, osamocností (Topinková, 2005).

Část seniorů si do nejvyššího věku zachovává soběstačnost, aktivitu, životní program a řízení svých záležitostí. Jiní jsou nespokojeni, propadají do problémů, neúspěšnosti, izolace. Jsou frustrováni a deprivováni. Často dosahují horších výsledků než na jaké mají předpoklady. Na některé životní situace mohou reagovat rezignací či apatií. Jsou také senioři, kteří by rádi aktivní byli, ale nevědí, jak vytvořit vhodné podmínky pro zájmovou činnost, nebo k tomu nemají možnost (Klevetová, 2008).

Cílem programování aktivit je vytváření podpurného prostředí, jak v materiálním, tak v psychologickém, sociálním i duchovním slova smyslu.

Skutečná podpora aktivity seniora znamená společné hledání toho, co jej naplňuje radostí, umožňuje mu příjemné prožitky a pocity, dává mu smysl života (Kalvach, 2004).

7.1 Vzdělávání seniorů

Věda o vzdělávání a výchově v dospělosti se nazývá andragogika. Součástí andragogiky je i vědní disciplína gerontopedagogika, která se v užším slova smyslu zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří (Klevetová, 2008).

Vzdělávání seniorů není primárně zaměřeno na profesionální přípravu, ale má řadu neméně důležitých funkcí. Livečka (Mühlpachr, 2004) dělí vzdělávání v seniorském věku do čtyř oblastí:

Preventivní - jedinec v průběhu dospělosti provádí opatření, která pozitivně ovlivňují proces stárnutí.

Rehabilitační - jedinec celoživotně udržuje a posiluje fyzické a duševní schopnosti.

Posilovací - jedinec si najde volnočasové aktivity, zajímá se o nové věci, umí rozpoznávat a naplňovat své potřeby, přijímá svá omezení a nebojí se požádat druhé o pomoc.

Anticipační - jedinec se umí připravit na budoucí změny, hledá nový životní styl.

7.1.1 Univerzity třetího věku

Mezi aktivity, které řadíme ke krátkodobé přípravě na stáří patří také univerzity třetího věku (U3V). Jejich základní charakteristikou je, že poskytují seniorům vzdělání na vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti, byť také orientované na seniory. Vzdělání má charakter osobnostního rozvoje nikoliv profesní přípravy (Kalvach a kolektiv, 1997).

„U3V, jak napovídá již název „univerzita“, je spojena s akademickým prostředím, s vysokými školami, jejichž modelem jsou univerzity. Ty jsou tradičně vnímány jako garant vzdělanosti. Vzdělání stojí v žebříčku hodnot velmi vysoko. Vzdělání charakterizuje osobnost a podporuje její rozvoj. Vzdělání sluší každému věku. Již Cicero říkal, že studium vzdělává mládež, ale těší starce, jimž kráší šťastné chvíli“ (Pacovský, 1997).

Myšlenkou založit vzdělávání seniorů se začal zabývat francouzský profesor lékařství Pierre Vellas roku 1973 ve francouzském Toulouse. Základní myšlenkou bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit s pouze se svými koníčky pěstovanými v ústraní společnosti. Studenti z řad seniorů se ke studiu na U3V hlásili z různých důvodů: byli to ti, kteří se chtěli dále vzdělávat, ať ve svém původním oboru, nebo v jiném, o který měli zájem. Dále ti, kteří chtěli studovat již dříve, ale okolnosti jim v tom zabránily. Na tuto iniciativu navázaly v krátké době další univerzity v Belgii, Španělsku, Francii a posléze i Polsku (Haškovcová, 2010).

O rozšiřování a zkvalitňování seniorského vzdělávání usiluje také několik mezinárodních organizací. Nejznámější z nich je AIUTA (Association internationale des universites de troisieme âge). V Čechách funguje Asociace univerzit třetího věku (Haškovcová, 2010).

Vzdělávání v ČR se začalo rozvíjet formou přednášek v klubech důchodců. Vznikaly ucelené přednáškové bloky, které se nazývaly Akademie třetího věku. V roce 1986 byl poprvé organizován cyklus přednášek na Univerzitě Palackého v Olomouci. V říjnu roku 1986 byl prof. Pacovským otevřen první monotematický obor U3V na Fakultě všeobecného lékařství UK v Praze - Biologie člověka. Vzdělávací programy určené pro seniory pořádají dnes v České republice všechny významnější vysoké školy (Klevetová, 2008).

7.1.2 Univerzity volného času

Další aktivitou pro seniory jsou Univerzity volného času (UVČ). Univerzity volného času jsou mezigenerační a mají silnou sociální orientaci. Nejsou vázány na existenci vysoké školy, proto jsou flexibilnější a samofinancovatelné. Mezigenerační UVČ organizují soukromé agentury, knihovny, domovy důchodců. První univerzitu volného času v ČR založila Ing. Dana Steinová v roce 1993 jako svůj osobní příspěvek k Evropskému roku seniorů (Klevetová, 2007).

7.1.3 Univerzita třetího věku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně

Rok po vzniku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně (UTB), tedy v akademickém roce 2002/2003 byl otevřen první ročník vzdělávacího programu pro seniory Univerzity třetího věku.

Tento krok byl učiněn v souladu s dlouhodobými plány rozvoje univerzity v oblasti celoživotního vzdělávání a s celonárodními dokumenty týkajícími se přípravy naší společnosti na demografické změny, s cílem otevřít univerzitní prostředí co nejširší veřejnosti Zlínského kraje (Historie a současnost, 24.5.2011, online).

Program byl určen zájemcům seniorského věku, kteří nejsou ekonomicky aktivně činní, těm kteří ukončili svou profesní dráhu a chtěli by se dále vzdělávat nebo pro ty, kteří chtějí najít nové přátele a kvalitně prožít stáří.

Na začátku studia jsou studenti U3V slavnostně imatrikulováni za přítomnosti oficiálních představitelů UTB. Studijní program U3V je od začátku realizován formou dvouletých

přednáškových cyklů, které jsou členěny do čtyř semestrů. Přednášky jsou dvouhodinové s frekvencí 1x za 14 dnů a mohou být doplňovány exkurzemi tématicky zaměřenými na obsah výuky. Přednášky probíhají v moderně vybavené posluchárně pro 15 - 55 posluchačů (Metody a formy výuky, 24.5.2011, online).

Zájmem přednášejících je aktivní účast posluchačů. Po 7 přednáškách následuje na konci každého semestru závěrečný seminář, na kterém odborný garant cyklu vyhodnotí celý semestr a seminární práce posluchačů. V tomto ohledu se ale odlišují cyklus C - Výtvarná umění a cyklus D - Počítače v praxi, které jsou orientovány na praktickou činnost. Na závěr studia absolventi obdrží Osvědčení o absolvování Univerzity třetího věku.

První ročník U3V byl zahájen v říjnu roku 2002 otevřením dvou přednáškových cyklů s technicko-ekonomickými tématy (cyklus A) a společensko-vědními tématy (cyklus B). Pro velký zájem ze strany seniorů a v zájmu přiblížení vzdělávání seniorů ve vzdálenějších regionech Zlínského kraje, byla v říjnu roku 2003 zahájena výuka společensko-vědních témat na detašovaném pracovišti Střední průmyslové školy ve Zlíně (Historie a současnost, 24.5.2011, on line).

V akademickém roce 2004/2005 byl program seniorského vzdělávání rozšířen o dvouletý cyklus C - Výtvarná umění. V tomto cyklu se klade důraz na větší aktivitu studentů, jsou zařazena praktická cvičení v ateliérech, každý posluchač má možnost rozvíjet svůj tvůrčí potenciál.

Akademický rok 2005/2006 přinesl rozšíření U3V na UTB. S podporou státní dotace byla vybudována nová počítačová učebna U3V, což umožnilo otevřít speciální cyklus zaměřený na informační technologie, počet studijních oborů se rozšířil o 3 nové cykly D - Počítače v praxi, E - Média a komunikace, F - Astronomie. Největší zájem senioři projeví o výuku práce s počítačem. Nárůst počtu posluchačů byl 20 % celkem 351 posluchačů.

Další rozvoj U3V na UTB přináší i akademický rok 2006/2007. Vznikly nové přednáškové cykly: G - Minimum občanského a zdravotnického práva, kde se posluchači dovídají základní pravidla fungování právního státu i praktické rady pro vlastní použití, H - O zdraví a psychice, tvořený přednáškami na téma základy medicíny, poznání biologické stránky člověka, souvislost zdraví a psychiky a poznání, jak si co nejdéle udržet fyzickou i psychickou svěžest i ve vyšším věku, I - Literárně hudební cyklus, nabízející poznání klasické a sou-

časné hudby, současné české literatury a přednášky na téma divadla a filmu (Historie a současnost, 24.5.2011, on line).

Díky spolupráci s Knihovnou Kroměřížska byla U3V přiblížena i seniorům - obyvatelům Kroměříže a jejího okolí, kde byla zahájena výuka společensko-vědních témat.

V letech 2006/2007 vznikají nové fakulty při UTB - Fakulta aplikované informatiky a Fakulta humanitních studií, to umožňuje také rozšíření témat pro seniorské posluchače.

V letech 2007 až 2009 jsou realizovány tyto programy: J - Zdravý člověk, zdravá výživa, zdravá planeta - cyklus, který obsahuje přednášky i praktická cvičení z oblasti potravinářských technologií a ekologie, K - Archeologie a etnologie - cyklus, který vyplynul ze zájmu o užší spolupráci s dalšími kulturně-vzdělávacími institucemi ve Zlíně a snahy podpořit poznávání regionu, jeho historie a kultury, L - Internet a informační média, M - Člověk a společnost - cyklus, který se vrací ke společensko-vědním tématům jednoho z prvních cyklů a rozvíjí je do samostatných semestrů: filozofie, psychologie, sociologie, pedagogika (Historie a současnost, 24.5.2011, online).

V akademickém roce 2009/2010 jsou nově otevřeny tyto cykly: N - Základy teorie státu a práva, O - Fenomén Zlín, P - Duševní rozvoj a zdraví člověka. Rada U3V schválila možnost výjimky z dosavadních pravidel a to zahájit studium na U3V již od 50-ti let věku (Nabídka kurzů pro akademický rok 2009/ 2010, 1.6.2011, online).

V příloze č. PII uvádím Program U3V, Přehled oborů v akademickém roce 2011/12 (Přehled oborů U3V na UTB ve Zlíně, nově otevíraných v akad. roce 2011/2012-13, 1.6.2011, online).

7.2 Pohybové aktivity seniorů

Moudří lidé pochopili, že pro kvalitní a zdravý život má prvořadý význam fyzická aktivita. Věnují se tedy tělesným aktivitám pravidelně. Vědí, že fyzické a duševní zdraví, potěšení z toho, že budou dlouho veselí, čilí a aktivní a délka jejich života závisí na dobré činnosti organismu (Dessaintová, 1999).

S pohybem se setkáváme při chůzi, běhu, při práci, bez pohybu se nepodíváme z okna, nepodáme si svoji oblíbenou knihu, neobujeme si boty. Musíme konstatovat, že pohyb je základem našeho bytí, naší existence. Chceme-li si své pohybové schopnosti udržet co nejdéle, je nutné je cíleně ovlivňovat. Pohyb je prevencí mnoha onemocnění, pohyb nás udržuje

v kondici, udržuje svalový tonus i rozsah pohybu kloubů, podporuje správné držení těla, rozvíjí dechovou kapacitu, snižuje bolesti pohybového aparátu a přispívá k pocitům pohody. Pohybem můžeme zpomalit proces stárnutí (Klevetová, 2008).

Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má vliv i na zlepšení řady psychologických projevů. Cvičení má pozitivní vliv na zvyšování kladného sebehodnocení. Lidé, kteří pravidelně cvičí lépe zvládají problémy každodenního života (Křivohlavý, 2001).

Každý senior může sportovat, zvolí-li sport přiměřený svým fyzickým možnostem. Cvičení pro seniory s různým zaměřením pořádají sportovní kluby, které využívají poznatků z Programů aktivního života pro seniory. Zařazují cviky zdravotního charakteru, balanční cvičení, cvičení na velkých i malých míčích, dechová cvičení, přiměřené posilovací techniky pomocí gumových pásů, prvky jógových relaxačních cvičení, využívají možností uvolňovacích relaxačních technik (Cvičení pro seniory, 3.6.2011, online).

Senioři mají také rádi tanec a v dnešní době k tomu mají řadu příležitostí. Po druhé světové válce se začala rozvíjet taneční a pohybová terapie. Ukázalo se, že přispívá ke zlepšení komunikace mezi tančícími, umožňuje jejich fyzický i psychický kontakt a přispívá k rehabilitaci. Tento společenský kondiční tanec je realizován v domovech pro seniory, ale i v dalších institucích či zájmových sdruženích.

Ve Zlíně nabízí taneční kurzy pro seniory taneční kluby nebo jsou organizovány taneční setkání v rámci aktivit klubů seniorů.

V posledních letech senioři využívají rozsáhlé nabídky k tuzemské nebo zahraniční turistice. České kanceláře uvádějí, že 10 % všech „organizovaných turistů“ tvoří právě senioři (Hakovcová, 2010).

7.3 Kulturní programy pro seniory

Mezi oblíbené kulturní činnosti seniorů patří návštěvy kina, divadla, výstavy, koncerty.

V roce 2001 vznikl ve Velkém kině Filmový klub seniorů, který od roku 2004 úspěšně funguje i v kině Květen v Malenovicích. Už od samého začátku se stal mezi diváky velmi oblíbený, proto jsou projekce v rámci tohoto klubu rozšířeny i do multikina Golden Apple Cinema. V multikině Golden Apple Cinema a ve Velkém kině jsou promítány filmy v rámci FKS vždy v pondělí nebo ve středu v 10 a ve 14 hodin. V kině Květen v Malenovicích vždy v pátek v 17 hodin (Filmový klub seniorů, 3.6.2011, online).

Městské divadlo Zlín

Divadlo plní ve Zlíně roli multifunkčního stánku kultury. Pořádá plesy, koncerty, prosklené vstupní prostory slouží jako výstavní galerie. V řadě mimo repertoárových aktivit vyniká pořádání festivalu Setkání - Stretnutie, který je přehlídkou původní dramatické a inscenační tvorby zejména českých a slovenských divadel (Městské divadlo Zlín, 3.6.2011) .

Malá scéna Zlín

Soubor Malé scény hraje v komorním sále s kapacitou 150 diváků nebo v divadelním sále s kapacitou do 300 diváků. V každé sezóně premiérově představí čtyři až šest inscenací pro děti i pro dospělé.

Ve Zlíně se pořádají výstavy v Krajské galerii na Zámku Zlín, v Krajské galerii výtvarného umění v Domě umění, soukromých galeriích.

7.4 Kluby seniorů

V klubech seniorů se setkávají lidé důchodového věku, kteří mají zájem trávit svůj volný čas se skupinou vrstevníků při vzdělávacích, kulturních, sportovních a společenských aktivitách.

Klub seniorů Malenovice nabízí setkávání 5x týdně v dopoledních i odpoledních hodinách, senioři zde kromě pravidelného pondělního setkávání můžou hrát stolní tenis, šipky, šachy a taky se mohou věnovat práci s počítačem. Čtvrtek je určen pro muže, kteří zde hrají karty.

Klub seniorů Podhoří nabízí setkávání 5x týdně, senioři se zde mohou věnovat výuce jazyků, pohybovým aktivitám - cvičení kalanetiky, ručním pracím, internetu.

Senioři v Klubu seniorů Kvítková se schází 5x týdně, hrají kuželky, šachy, šipky, taroky, úterní dopoledne věnují angličtině, páteční dopoledne věnují francouzštině. Nabízí možnost tanečního i pěveckého kroužku pro muže i ženy, pořádají přednášky a besedy. V úterý se věnují turistice. Pořádají také taneční zábavy na hotelu Moskva.

Klub seniorů U Majáku se setkává 3x týdně, senioři zde cvičí kalanetiku, mají turistický kroužek, ve čtvrtek je hlavní návštěvní den, kdy hrají stolní tenis, šipky, šachy, od 14 hodin promítají filmy, půjčují knihy, mívají přednášky

Klub seniorů v Přílukách se schází každý čtvrtek, kdy mají naplánovaný program s různým zaměřením, vycházky, promítání filmů, návštěvy výstav, setkání s vnoučaty.

Klubová zařízení Charitních klubů seniorů jsou v současné době ve zlínských čtvrtích Zálešná (klub Drofa), Mokrá a Podlesí. Klubové prostory jsou přístupné každý pracovní den a poskytují zázemí k vzájemnému setkávání a dalším společným aktivitám. Jako klubové programy jsou pro členy Klubů seniorů organizovány odborné přednášky, koncerty, divadelní představení, setkávání při nejrůznějších příležitostech (Vánoce, Velikonoce, Den matek) a klubové zájezdy (Hostýn, Svatý Kopeček). Důraz je přitom kladen na aktivní přístup uživatelů. Zájmem je, aby se sami senioři podíleli na organizaci programů a aby navrhovali aktivity, o které mají zájem (Charitní klub seniorů, 17.5.2011, online).

7.5 Veřejné aktivity

Veřejnou aktivitou rozumíme jakýkoliv typ angažování se člověka ve veřejných záležitostech, řešení problémů širší komunity, či problémů společenských. V ČR jsou tyto aktivity velmi málo frekventovány. V zahraničí je více rozšířen princip dobrovolnictví, který vede k přirozené pomoci a asistenci starším lidem. Dobrovolníci ze stran seniorů jsou ochotni a schopni pomoci v případě, že někdo ze starších obyvatel komunity vyjádří nějakou potřebu nebo problém (Bočková, 2011).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 METODIKA PRÁCE

8.1 Cíl průzkumného šetření

V bakalářské práci jsem si stanovila tyto cíle.

Cíl číslo 1. Zjistit jak senioři na Zlínsku tráví svůj volný čas, které z pohybových, kulturních a vzdělávacích volnočasových aktivit preferují.

Cíl číslo 2. Zjistit jestli si senioři na Zlínsku myslí, že tráví svůj volný čas aktivně.

Cíl číslo 3. Zjistit z jakých zdrojů senioři získávají informace o nabízených volnočasových aktivitách.

8.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Prováděného průzkumného šetření se zúčastnili náhodně vybraní obyvatelé města Zlína a blízkých obcí. Respondenty byli muži a ženy nad 60 let věku, kteří žijí ve svém přirozeném sociálním prostředí a jsou schopni samostatného pohybu.

8.3 Metoda práce

V praktické části bakalářské práce jsem ke zjištění potřebných dat použila kvantitativní metodu dotazníku, umožňuje oslovení velkého počtu respondentů v kratším časovém úseku. Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných položek, které jsou promyšleně seřazeny a na něž respondent písemně odpovídá. Nevýhodou dotazníkové metody je, že nezjišťuje to, jací respondenti skutečně jsou, ale to, jak sami sebe vidí nebo chtějí vidět. Výhodou dotazníku je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého množství respondentů (Chráška, 2007). Dotazník byl anonymní. Jednotlivé položky jsem volila dle cílů bakalářské práce. Použitý dotazník obsahuje 19 položek a je uveden jako příloha P III.

Úvod dotazníku obsahuje oslovení respondentů, představení průzkumníka šetření, téma šetření, postup k vyplnění položek dotazníku a poděkování respondentům.

8.3.1 Formy položek

V dotazníku jsou použity tyto formy položek:

Položky uzavřené, kdy respondenti zakroužkovali jednu zvolenou, předem formulovanou odpověď. Položky uzavřené jsem zvolila výběrové, z nabízených odpovědí je vybírána pouze jedna. Jsou to otázky č. 1, 2, 3, 12, 16, 18, 19. Dále jsou to položky uzavřené výčtové, z nabízených odpovědí může být vybrána více než jedna vyhovující odpověď. Jsou to položky č. 4, 7, 9, 11.

Položky polouzavřené, respondenti označili odpovědi z nabídnutých možností a ještě mohli odpověď doplnit. Jsou to otázky 5, 6, 8, 10.

Otázky otevřené, respondenti vlastními slovy vyjadřovali svůj postoj. Jsou to otázky č. 13, 14, 15, 17.

8.3.2 Charakteristika položek

Položky č. 16, 17, 18, 19 jsou identifikační. Sloužily ke zjištění věku, pohlaví, kde a s kým respondent bydlí.

Položky č. 1, 14, 15 zjišťovaly, zda respondenti hodnotí svůj způsob života jako aktivní, co jim způsobuje starosti a naopak dává chuť do života.

Položky č. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 byly zaměřeny na volnočasové aktivity seniorů. Zjišťovaly zájem respondentů o pohybové aktivity, kulturní akce, vzdělávací aktivity a setkávání seniorů.

Položky č. 11, 12, 13 zjišťovaly, z jakých zdrojů senioři získávají informace o nabízených volnočasových aktivitách, jsou-li pro ně tyto informace dostupné a které aktivity by uvítali v místě svého bydliště.

8.4 Organizace šetření

V prosinci roku 2010 jsem provedla pilotní studii u 10 respondentů ve Zlíně. Na základě pilotní studie jsem dotazník upravila. Průzkumné šetření probíhalo na přelomu roku 2010/2011 v měsíci prosinci, lednu a únoru. Rozdáno bylo 150 tištěných dotazníků s návratností 126 dotazníků, tj. 84% úspěšná návratnost. 75 dotazníků bylo rozdáno ve

měště Zlíně, kde byla návratnost 60 dotazníků. 75 dotazníků bylo rozdáno v obci Újezd u Valašských Klobouk, kde byla návratnost 66 dotazníků.

8.5 Zpracování získaných dat

Nashromážděná data byla zpracována elementárními statistickými metodami do tabulek s absolutní a relativní četností. Položky v tabulkách byly slovně popsány a graficky znázorněny. Tabulky i grafy prezentují výsledky dotazníkového šetření. Ke zpracování dat bylo použito programů Microsoft Word a Microsoft Excel.

Absolutní četnost (symbol „n“) v tabulce udává počet respondentů, kteří odpovídali v položce stejnou odpovědí z nabídnutých možností.

Relativní četnost (symbol „%“) poskytuje informace o tom, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na dílčí hodnotu. Relativní četnosti byly vyjádřeny s přesností na jedno desetinné číslo.

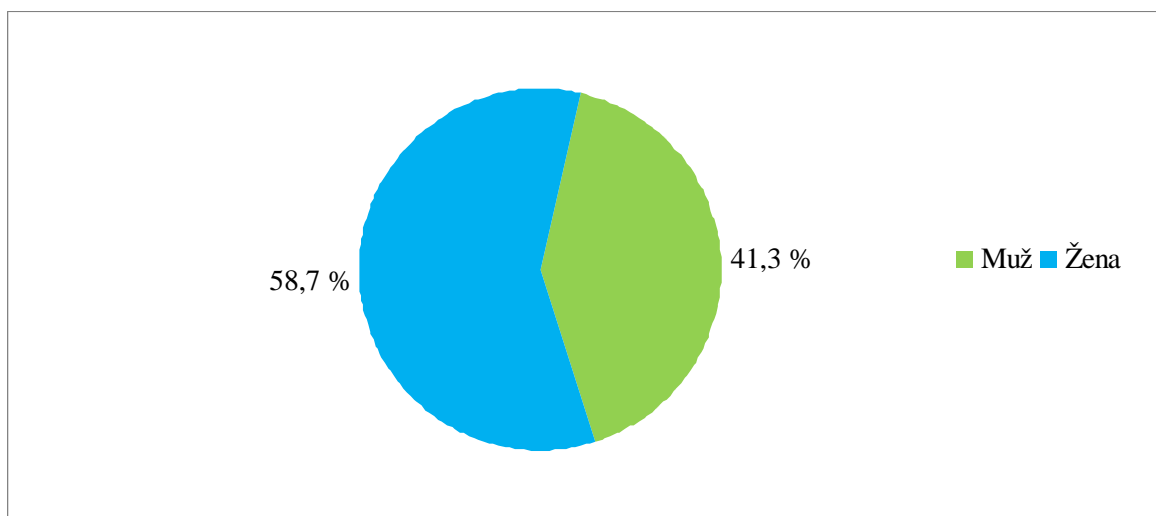
U položek, kde byla možnost více odpovědí, byly dané odpovědi sečteny a vyjádřeny jako absolutní četnost. Položky, které jsou otevřené a respondenti na ně mohli volně odpovídat, jsou dodatečně kategorizovány a obsahově analyzovány.

9 VYHODNOCENÍ PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Položka č. 16 Pohlaví

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
muž	52	41,3
žena	74	58,7
celkem	126	100,0



Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Z celkového počtu 126 respondentů, bylo 58,7 % (74) žen a 41,3 % (52) mužů.

Položka číslo 17 Věk respondentů*Tabulka č. 2 Věk respondentů*

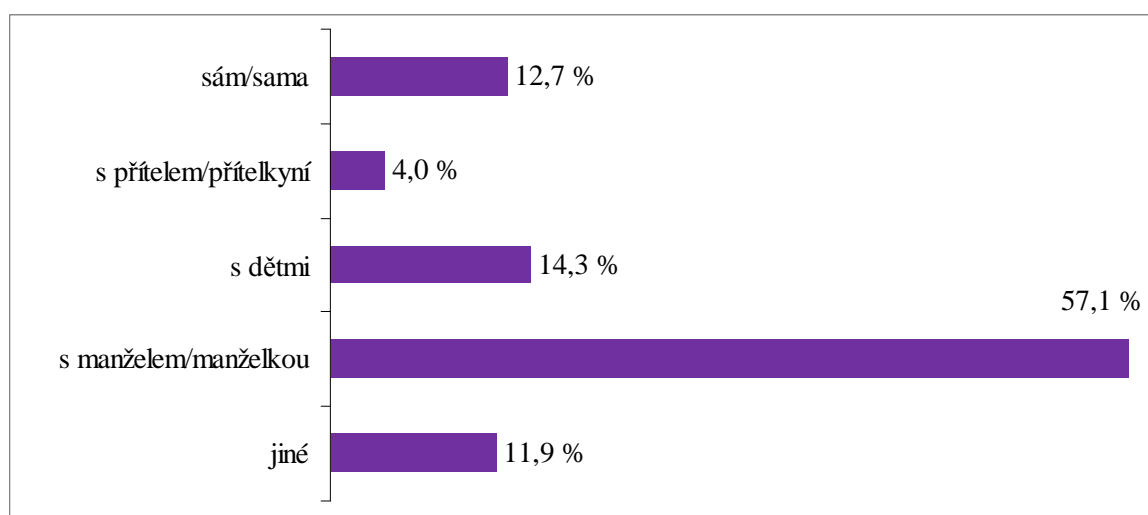
Věk respondentů	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
60 - 74	70	55,6
75 - 89	54	42,8
90 a více	2	1,6
celkem	126	100

*Graf č. 2 Věk respondentů*

Pro přehlednější zpracování jsem rozdělila věk respondentů do tří kategorií. Věkové rozmezí od 60 do 75 let bylo zastoupeno největším počtem respondentů 55,6 % (70). Věková skupina respondentů od 75 do 89 let činila 42,8 % (54) respondentů a skupina ve věku 90 let a více 1,6 % (2). Nejstaršímu respondentovi bylo 95 let.

Položka číslo 18 Osoba se kterou bydlíte?*Tabulka č. 3 S kým bydlíte?*

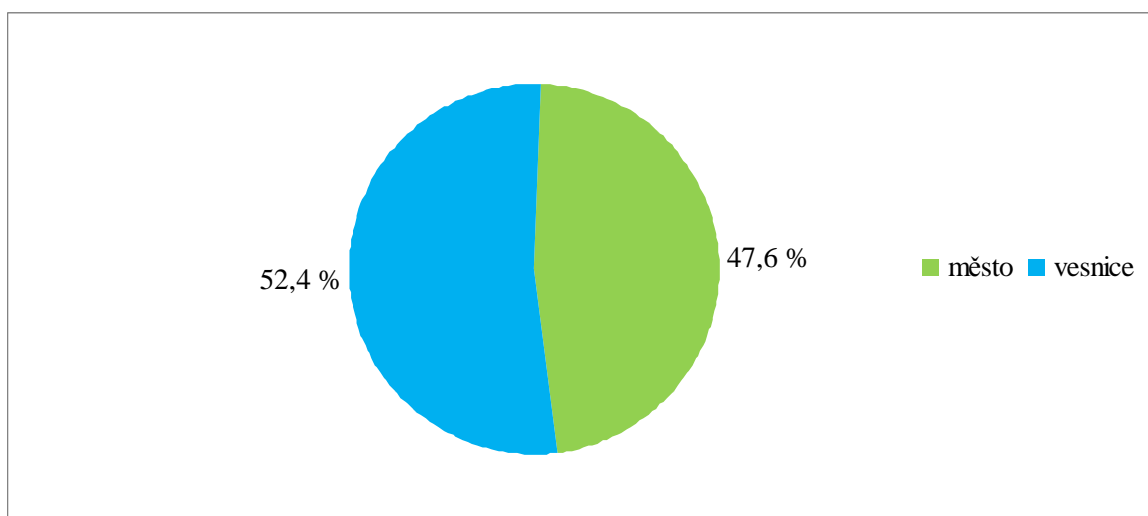
S kým bydlíte	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
sám/sama	16	12,7
s přítelem/přítelkyní	5	4,0
s dětmi	18	14,3
s manželem/manželkou	72	57,1
jiné	15	11,9
celkem	126	100,0

*Graf č. 3 S kým bydlíte?*

Největší skupina respondentů 57,1 % (72) bydlí se svým manželem/manželkou. Se svými dětmi bydlí 14,3 % (18) respondentů. Sám/sama bydlí 12,7 % (16) respondentů, 11,9 % (15) respondentů uvedlo, že bydlí jinak. Z dotazníku vyplynulo, že bydlí s manželem a dětmi.

Položka číslo 19 Místo bydliště*Tabulka č. 4 Místo bydliště*

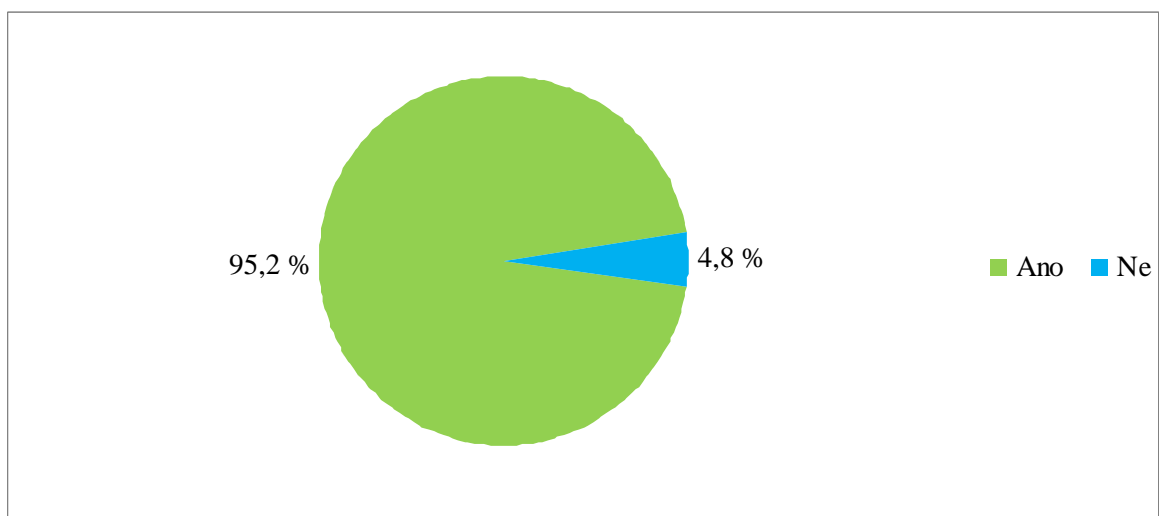
Místo bydliště	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
město	60	47,6
vesnice	66	52,4
celkem	126	100,0

*Graf č.4 Místo bydliště*

48 % (66) dotazovaných bydlí ve Zlíně a 52 % (60) respondentů bydlí v obcích ve Zlínském kraji.

Položka číslo 1 Myslíte si, že aktivně trávíte svůj volný čas?*Tabulka č. 5 Trávíte aktivně volný čas*

Trávíte aktivně volný čas	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	120	95,2
ne	6	4,8
celkem	126	100,0

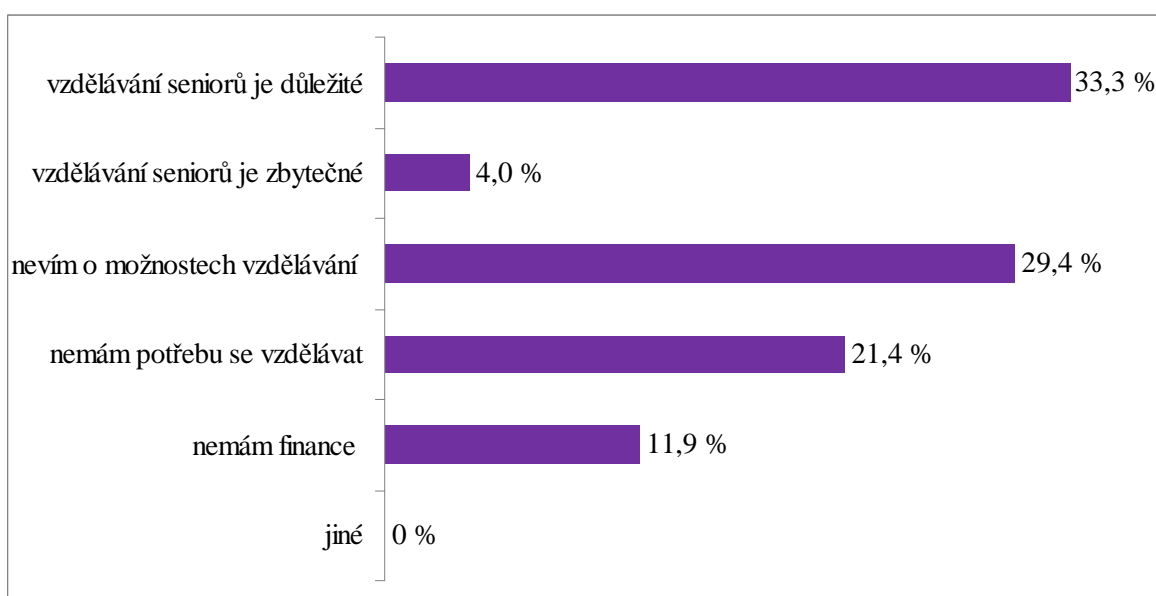
*Graf č.5 Trávíte aktivně volný čas*

Převážná většina respondentů 95,2 % (120) je toho názoru, že tráví svůj čas aktivně, 4,8 % (6) odpovědělo, že svůj volný čas aktivně netráví.

Položka číslo 2 Co si myslíte o vzdělávání (vzdělávacích aktivitách) seniorů?

Tabulka č. 6 Vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
vzdělávání je důležité	42	33,3
vzdělávání je zbytečné	5	4,0
nevím o možnostech vzdělávání	37	29,4
nemám potřebu se vzdělávat	27	21,4
nemám dostatek financí	15	11,9
jiné	0	0,0
celkem	126	100,0

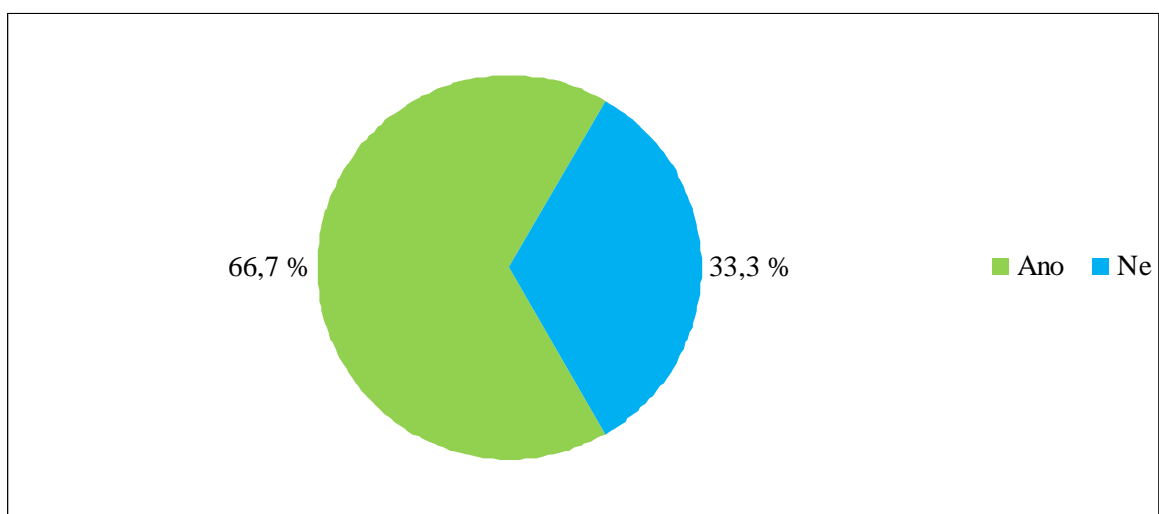


Graf č. 6 Vzdělávání seniorů

Většina seniorů 33,3 % (42) si myslí, že vzdělávání v seniorském věku je důležité. 29,4 % (37) respondentů si myslí, že vzdělávání v seniorském věku je užitečné, ale neví o možnostech vzdělávání ve svém okolí. 11,9 % (15) respondentů nemá dostatek finančních prostředků na vzdělávání. Potřebu vzdělávat se, nemá 21,4 % (27) seniorů.

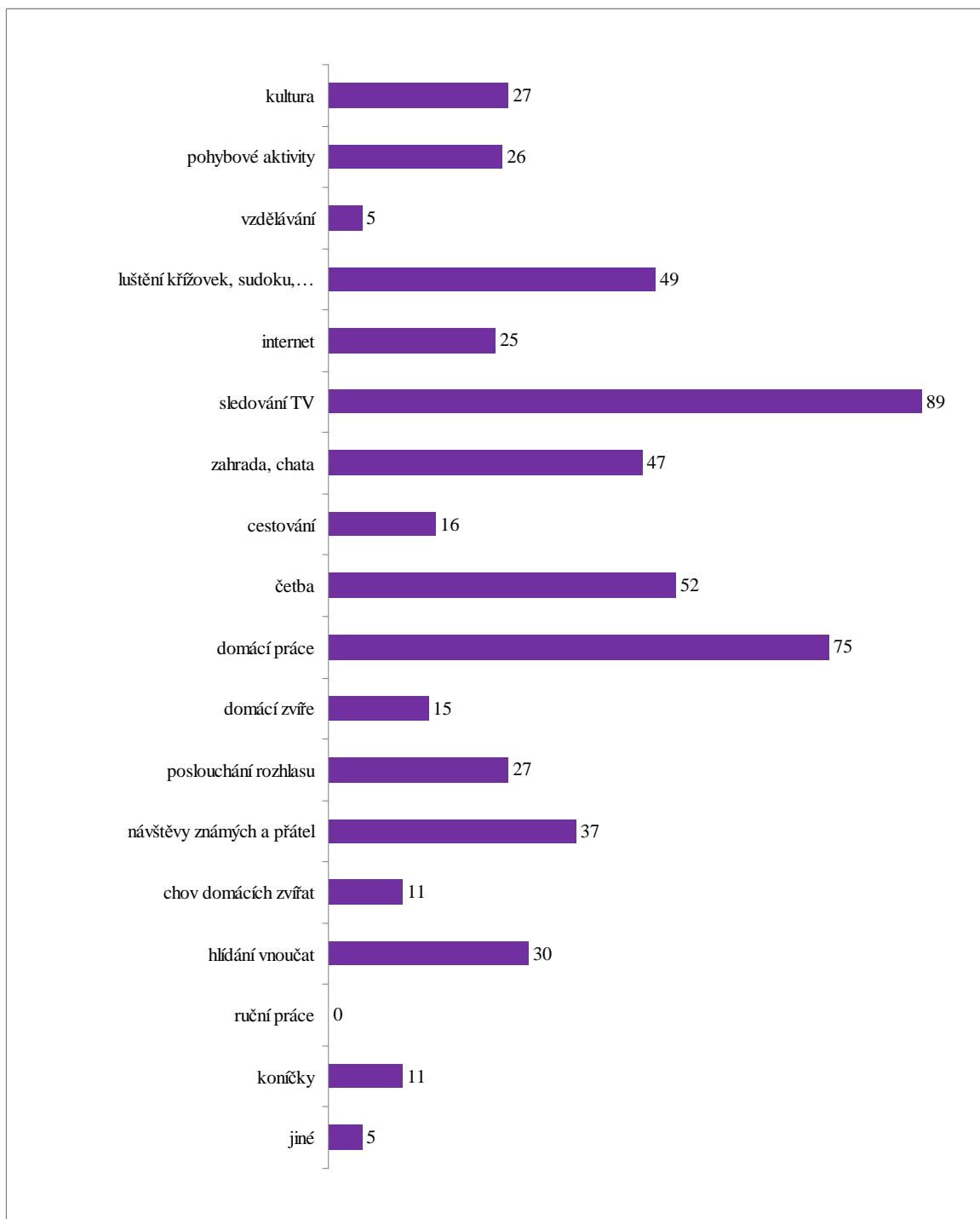
Položka číslo 3 Víte o možnostech vzdělávání seniorů na Univerzitě T. Bati ve Zlíně v programu Univerzity třetího věku?*Tabulka č. 7 Možnosti vzdělávání na U3V*

Možnosti vzdělávání na U3V	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	84	66,7
ne	42	33,3
celkem	126	100,0

*Graf č. 7 Možnosti vzdělávání na U3V*

O možnostech vzdělávání na U3V ve Zlíně ví 66,7 % (84) respondentů. 33,3 % (42) seniorů neví o možnosti této vzdělávací aktivity pro seniory.

Položka číslo 4 Které z níže uvedených aktivit jste nejčastěji vykonával/a ve volném čase v průběhu posledního roku? (možnost volby více odpovědí)



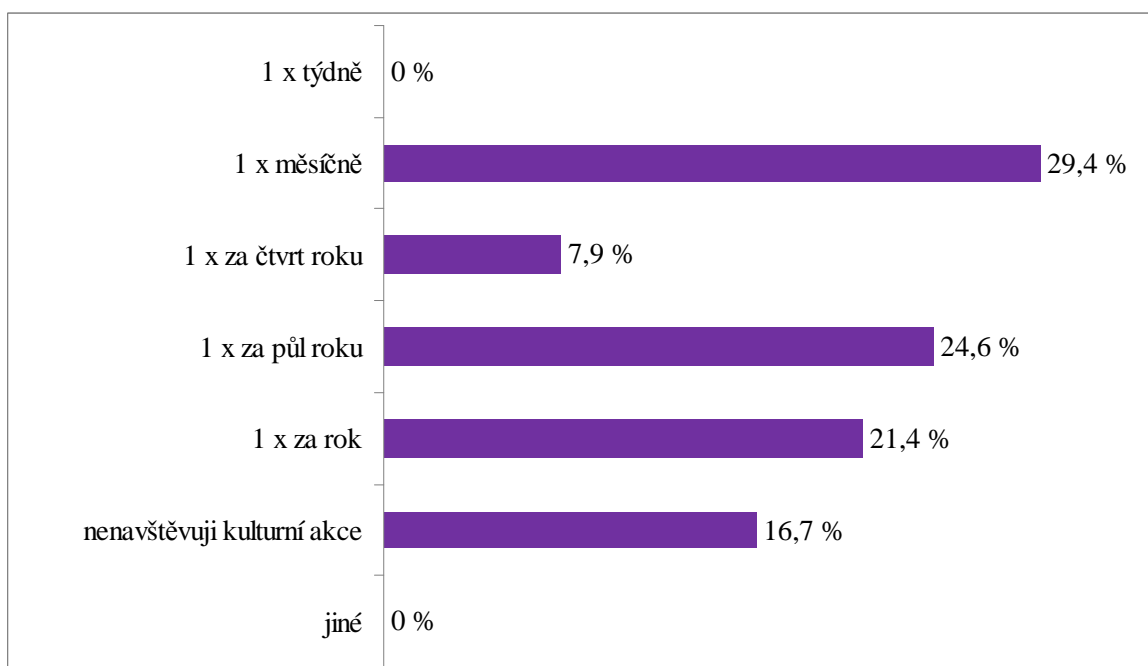
Graf č. 8 Nejčastěji vykonávané aktivity respondentů v průběhu posledního roku

Nejčastěji vykonávanou aktivitou bylo respondenty voleno sledování televize (89), na 2. pozici domácí práce (75), na 3. pozici četba (52). Na následující 4. pozici bylo zvoleno

luštění křížovek a sudoku (49), zahrada, chata (47) byla na 5. pozici. Další pozice jsou následující 6. návštěva známých a přátel (37), 7. hlídání vnoučat (30). Poslouchání rozhlasu a kulturní aktivity (27), pohybové aktivity (26), internet (25) byly téměř srovnatelně na 8. pozici. 9. pozice patří cestování (16), 10. pozice domácím mazlíčkům (pes, kočka) (15). Na 11. pozici byl zvolen chov domácích zvířat (11) a koníčky (11). Vzdělávání (5) a jiné aktivity (5) obsadily 12. pozici.

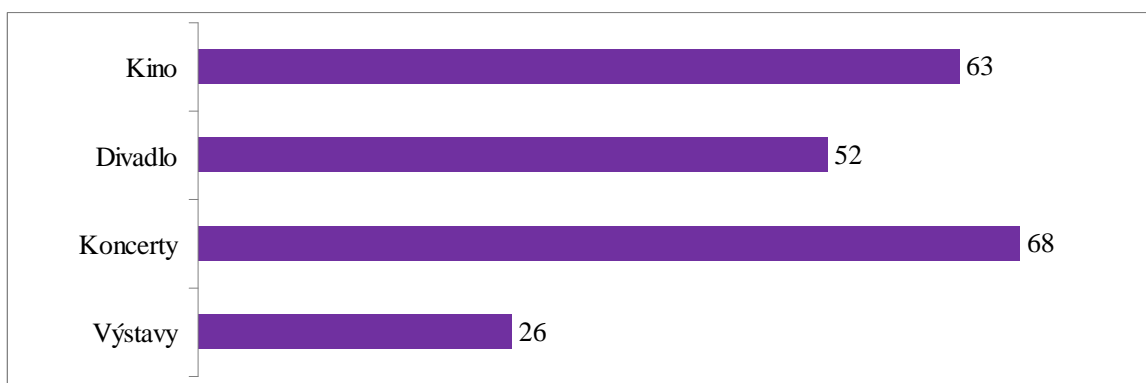
Položka číslo 5 a Jak často jste v posledním roce navštěvovala kulturní akce?*Tabulka č.8 Kulturní akce*

Kulturní akce	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
1 x týdně	0	0,0
1 x měsíčně	37	29,4
1 x za čtvrt roku	10	7,9
1 x za půl roku	31	24,6
1 x za rok	27	21,4
nenavštěvuji kulturní akce	21	16,7
jiné	0	0,0
celkem	126	100,0

*Graf č.9 Kulturní akce*

Kulturní akce 1x za rok navštěvuje 21,4 % (27), 1x za půl roku 24,6 % (31), 1x za čtvrt roku 7,9 % (10) a 1x za měsíc 29,4 % (37) seniorů. 16,7 % (21) respondentů kulturní akce nenavštěvuje.

Položka číslo 5 b Pokud navštěvujete kulturní akce, vyberte, které jste navštívila v průběhu posledního roku. (možnost volby více odpovědí)



Graf č. 10 Vyberte kulturní akce, které jste navštívil/a?

Respondenti, kteří v minulém roce navštěvovali kulturní akce, nečastěji volili koncerty (68), na druhé pozici kino (63), na třetí pozici divadlo (52) a na 4. pozici výstavy (26).

5 respondentů se vyjádřilo, že navštěvuje představení Filmového klubu seniorů. 23 respondentů má ve větší oblibě Velké kino než multikino, ostatní respondenti se nevyjádřili. Ve Zlíně respondenti nejčastěji navštěvují koncerty pořádané v kostele a koncertní síni. Na vesnici navštěvují koncerty v kulturním domě a kostele. 6 respondentů využívá předplatné na koncerty.

Položka číslo 6 a Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita v seniorském věku?

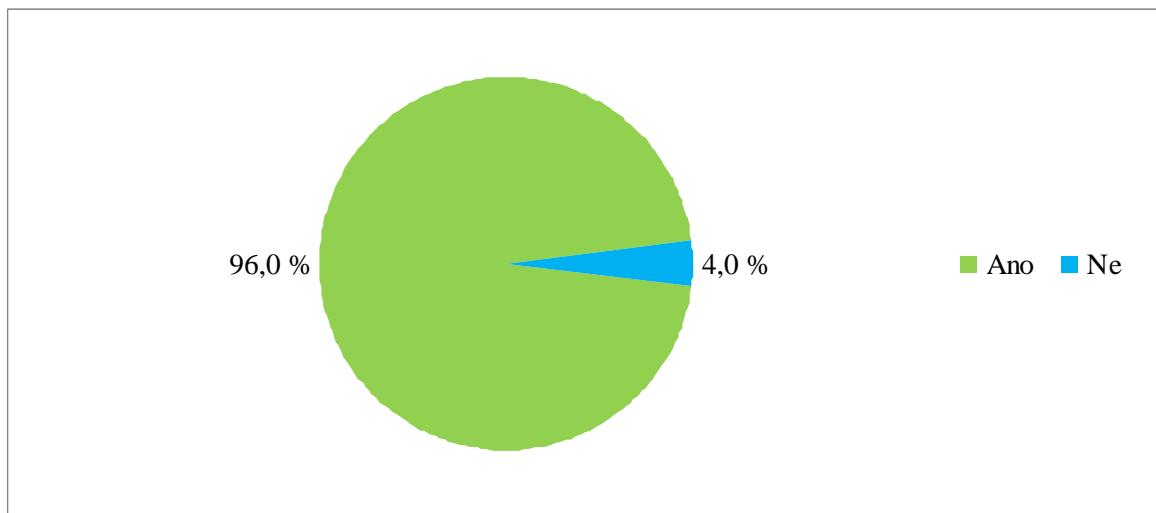
100 % respondentů uvedlo, že pohybová aktivita v seniorském věku je důležitá.

Položka číslo 6 b Pokud jste odpověděli „ANO“, napište prosím, proč si to myslíte.

Z uvedených odpovědí je patrné, že všichni respondenti si jsou vědomi, jak moc je pohybová aktivita důležitá. Nejčastější vyjádření respondentů: „...aktivní pohyb je prospěšný zdraví...“; „...vylepšení celkové kondice i psychické...“; „...dokud se pohybují, cítím se soběstačný a cítím se dobře...“; „...pohyb je život, kdo chvíli stál již stojí opodál...“; „...pohyblivost organismu...“; „...v zdravém těle, zdravý duch...“; „...kdo se pohybuje žije, kdo se zastaví již je mrtev...“; „...dokud se člověk pohybuje není odkázán na obsluhu jiných...“; „...pro zachování hybnosti...“; „...nezbytné posílení svalů, celková hybnost, citnost...“.

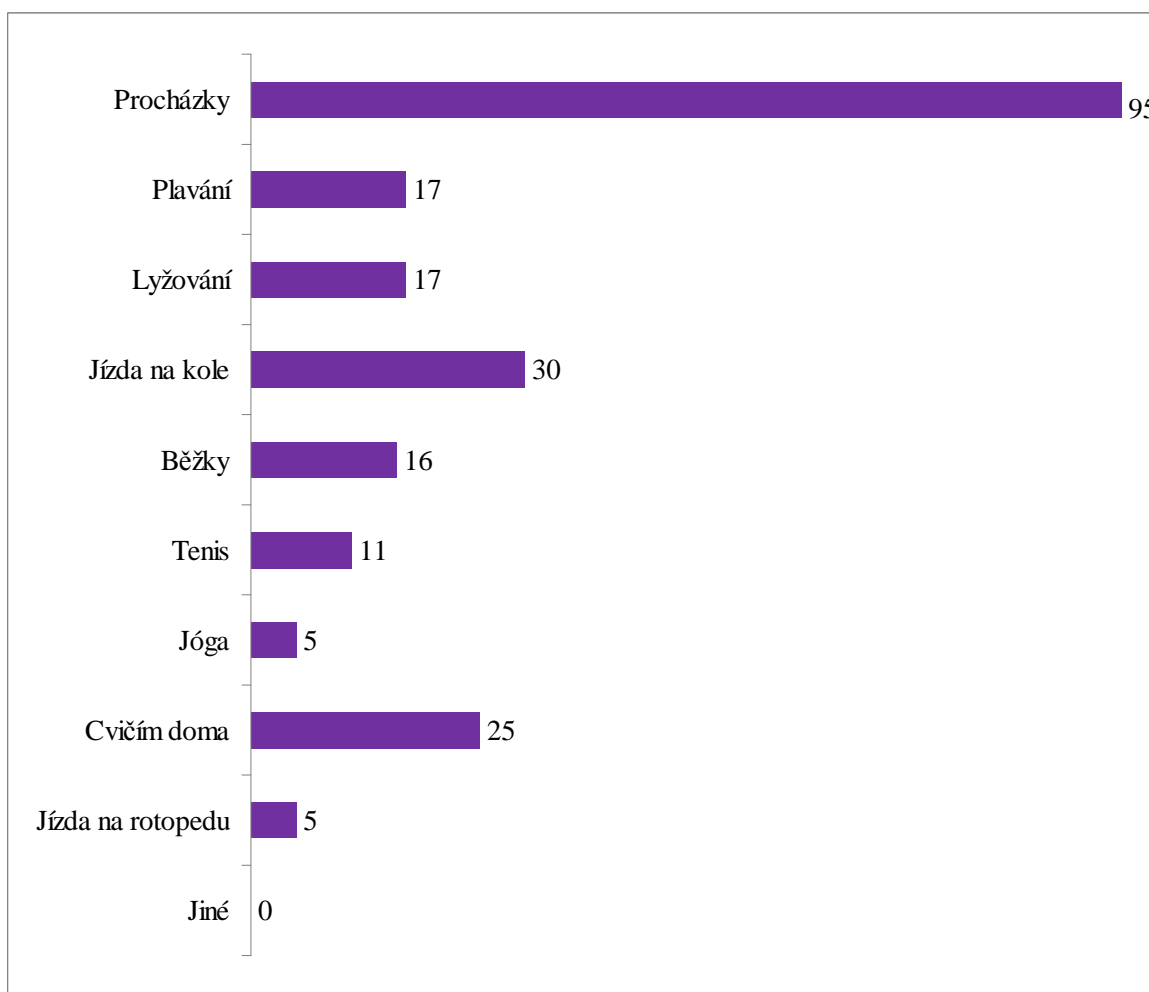
Položka číslo 7 a Provozujete některou pohybovou aktivitu?*Tabulka č. 9 Pohybová aktivita*

Pohybová aktivita	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	121	96,0
ne	5	4,0
celkem	126	100,0

*Graf č.11 Pohybová aktivita*

96 % (121) respondentů uvedlo, že provozují pohybovou aktivitu, 4 % respondentů neprovozují pohybovou aktivitu.

Položka číslo 7 b Pokud jste odpověděl/a „ANO“, vyberte, kterým pohybovým aktivitám jste věnoval/a v posledním roce? (označte všechny aktivity, které jste provozoval/a)

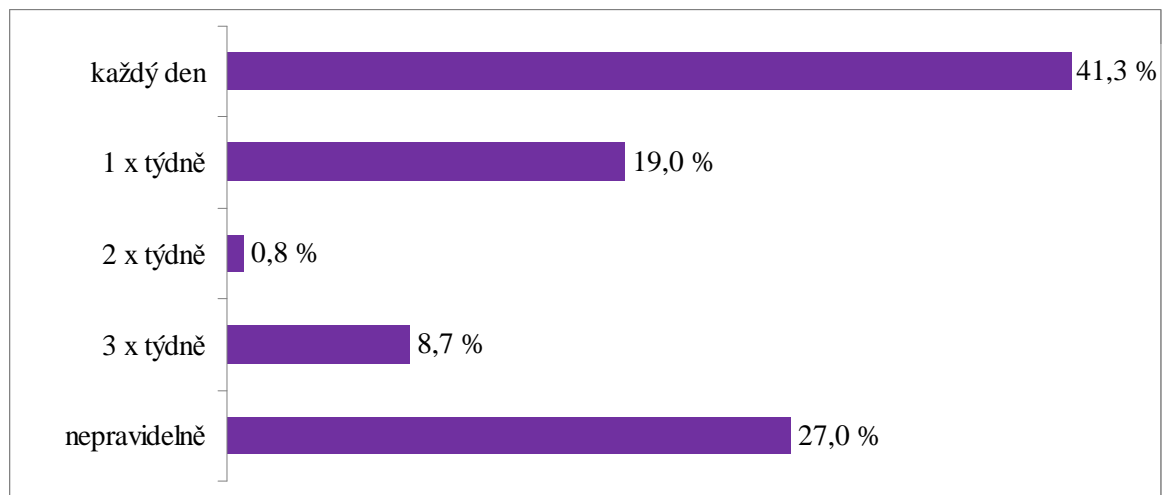


Graf č.12 Vyberte pohybové aktivity, které provozujete.

Respondenti měli možnost označit více odpovědí. Nejčastější pohybovou aktivitou seniorů jsou procházky, možnost označilo 95 respondentů, jízdu na kole označilo 30 respondentů, odpověď cvičím doma 25 respondentů, plavání a lyžování 17 respondentů, běžky 16 respondentů, tenis hraje 11 respondentů, jógu cvičí 5 respondentů, jízdu na rotopedu provozuje 5 respondentů.

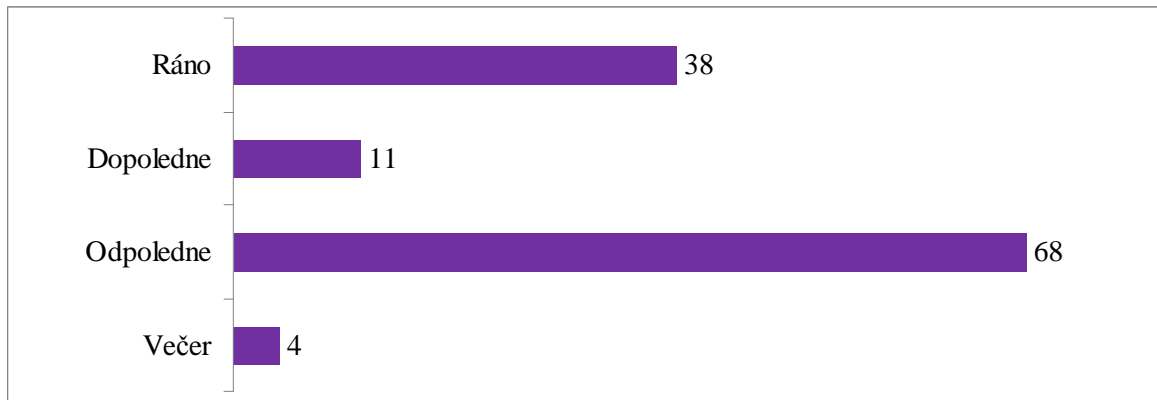
Položka číslo 7 c Jak často jste tyto pohybové aktivity provozovala v posledním roce?*Tabulka č.10 Četnost pohybových aktivit*

Četnost pohybových aktivit	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
každý den	51	41,3
1 x týdně	24	19,0
2 x týdně	1	0,8
3 x týdně	11	8,7
nepravidelně	34	27,0
celkem	121	100,0

*Graf č.13 Četnost pohybových aktivit*

Ze 121 respondentů, kteří odpověděli kladně, každý den provozovalo pohybovou aktivitu 41,3 % (51), 1x týdně 19 % (24), 2x týdně 0,8 % (1), 3x týdně 8,7 % (11) a nepravidelně 27 % (34) seniorů.

Položka číslo 7 d V kterou denní dobu jste se obvykle věnoval/a pohybovým aktivitám?

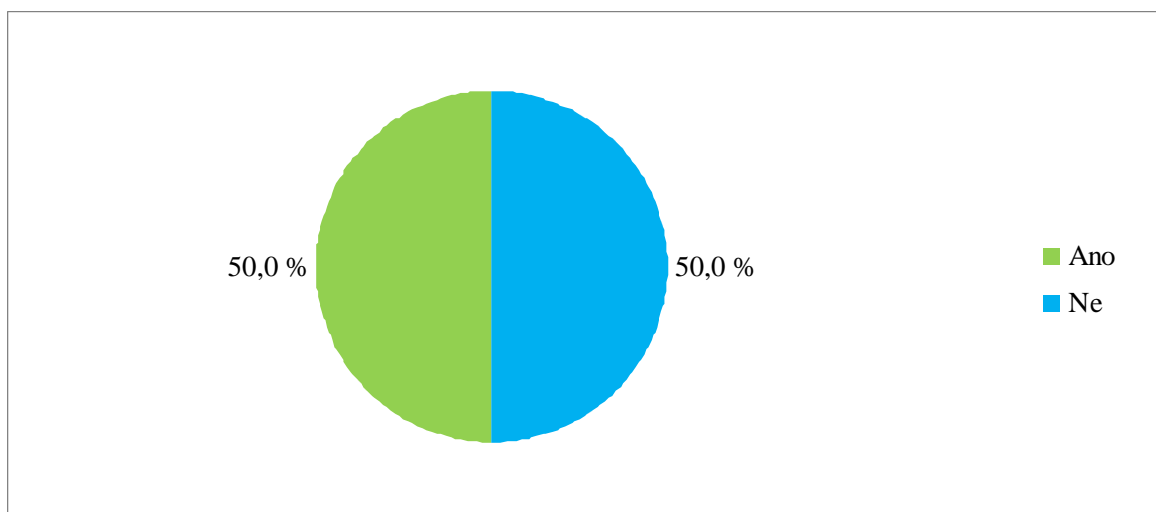


Graf č.14 V kterou denní dobu jste se obvykle věnoval/a pohybovým aktivitám?

Většina respondentů se pohybovým aktivitám věnovalo odpoledne, tuto odpověď zvolilo 68 respondentů, ráno 38 respondentů, dopoledne 11 respondentů, večer 4 respondenti.

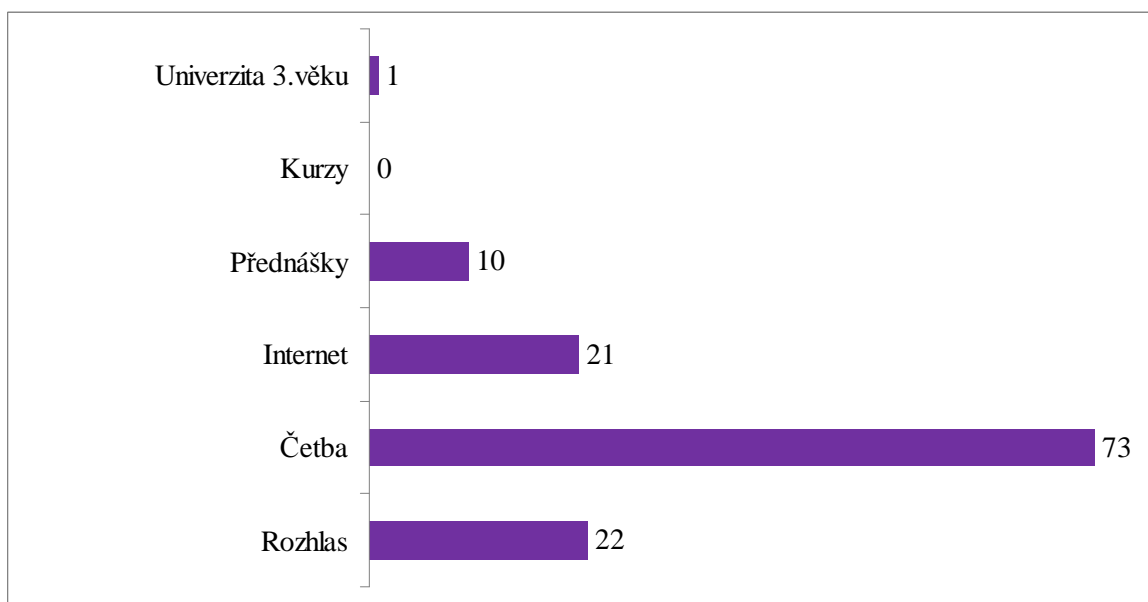
Položka číslo 8 a Vzdělával/a jste se v posledním roce?*Tabulka č.11 Vzdělával/a jste se v posledním roce?*

Vzdělávala jste se v posledním roce?	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	63	50,0
ne	63	50,0
celkem	126	100,0

*Graf č.15 Vzdělával/a jste se v posledním roce?*

50 % (66) respondentů uvedlo, že se v uplynulém roce vzdělávalo a 50 % (66) respondentů uvedlo, že se nevzdělávalo.

Položka číslo 8 b Pokud jste odpověděl/a ANO, jakým způsobem jste se vzdělával/a?
(volba více odpovědí)



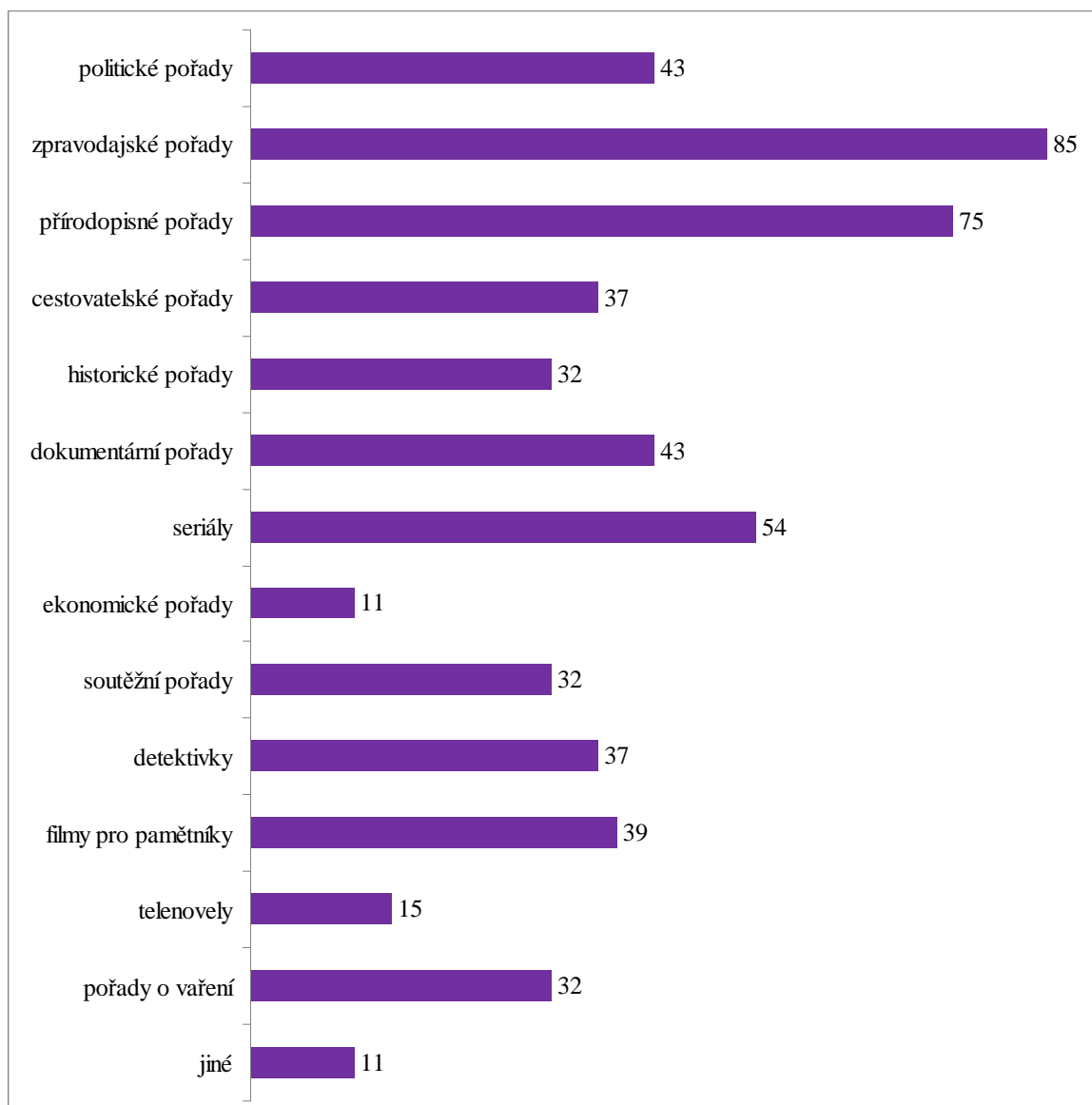
Graf č.16 Využité možnosti vzdělávání

Respondenti volili více možností odpovědí. 63 respondentů zvolilo za způsob vzdělávání četbu. Poslouchání rozhlasu volilo 22 respondentů, z internetových zdrojů se vzdělává 21 respondentů, přednášky navštěvuje 10 respondentů, pouze 1 respondent navštěvuje U3V.

Z dotazníků vyplynulo, že 63 respondentů se vzdělává a 73 respondentů se vzdělává četbou. Tato nesrovnalost vyplývá z toho, že 10 respondentů si zvolilo jako odpověď četbu, ale označilo, že se nevzdělávalo..

Položka číslo 9 a Sledoval/a jste televizi v průběhu posledního roku?

Všichni respondenti odpověděli, že televizi v posledním roce sledovali.

Položka 9 b jaké pořady sledujete? (možnost volby více odpovědí)

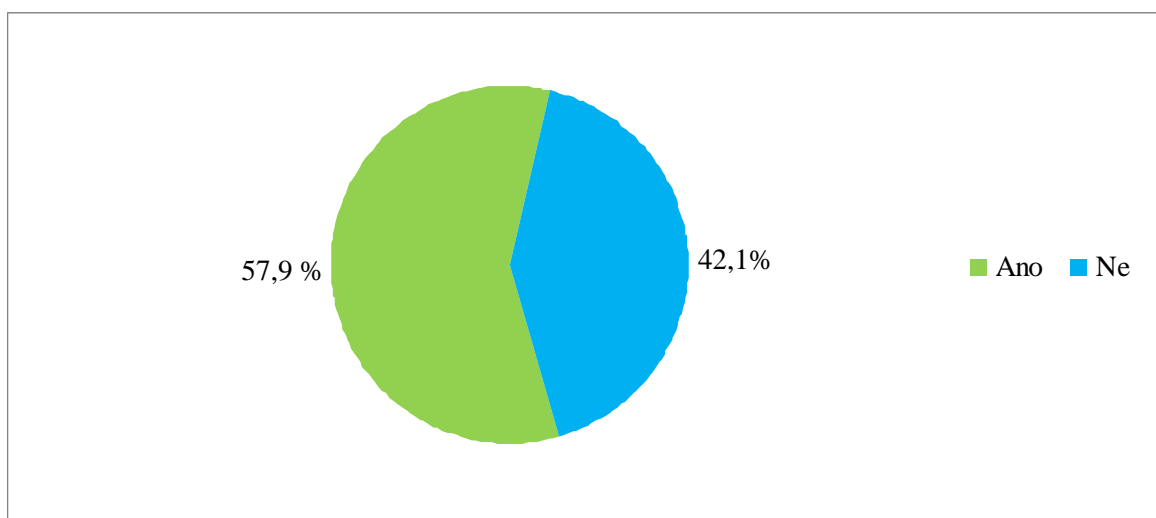
Graf č.17 Jaké pořady sledujete v televizi?

Nejvíce respondenti sledovali zpravodajské a přírodopisné pořady, 3 pozici zaujímaly seriály. Na 4 pozici sledovanosti byli politické a dokumentární pořady, následované filmy pro pamětníky. 6 pozici zaujaly cestovatelské pořady a detektivky, následované soutěžními a historickými pořady a relace o vaření. Nejméně sledované byly telenovely a ekonomické pořady.

Položka číslo 10 a Víte o možnostech setkávání seniorů (kluby seniorů, babince) v místě Vašeho bydliště?

Tabulka č.12 Možnosti setkávání seniorů

Možnosti setkávání seniorů	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	73	57,9
ne	53	42,1
celkem	126	100,0

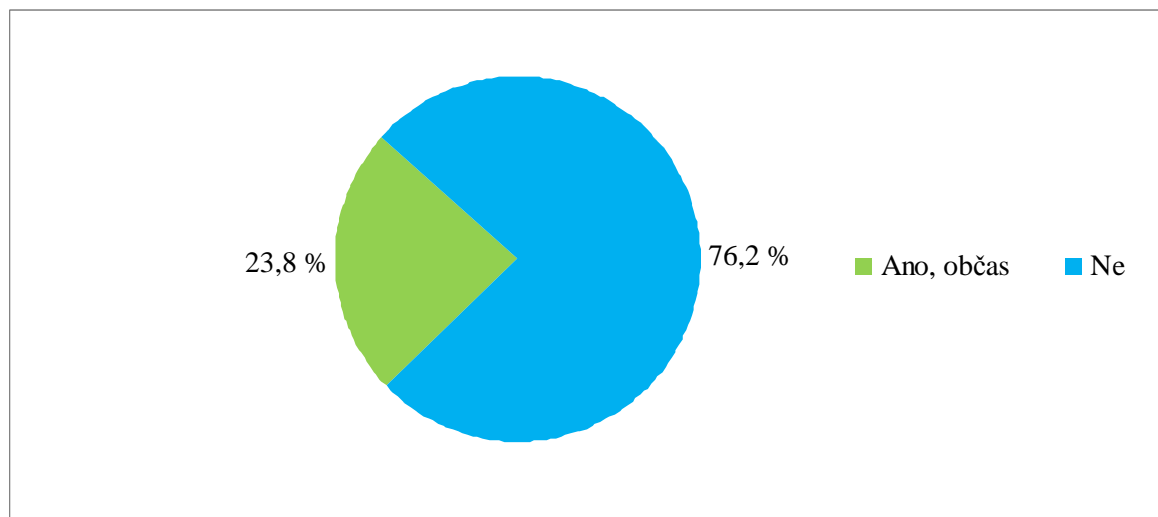


Graf č.18 Možnosti setkávání seniorů

O možnostech setkávání seniorů v místě bydliště ví 57,9 % (73), 42,1 % (53) o této možnosti neví.

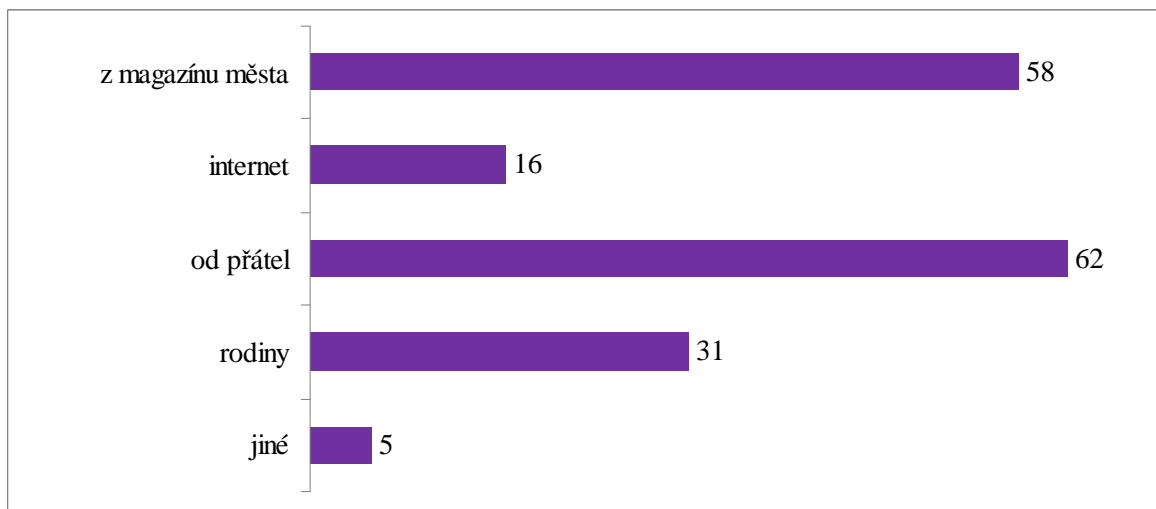
Položka číslo 10 b Navštěvoval/a jste tato setkávání v minulém roce?*Tabulka č.13 Návštěvnost setkávání v minulém roce*

Návštěvnost setkávání v minulém roce	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano, pravidelně	0	0,0
ano, občas	30	23,8
ne	96	76,2
celkem	126	100,0

*Graf č.19 Návštěvnost setkávání v minulém roce*

Tato setkání nenavštěvovalo 76,2 % (96) respondentů, občas této možnosti využívalo 23,8 % (30) respondentů, pravidelně na tato setkávání nechodili žádní respondenti.

Položka číslo 11 Kde získáváte informace o aktivitách pro seniory? (možnost volby více odpovědí)

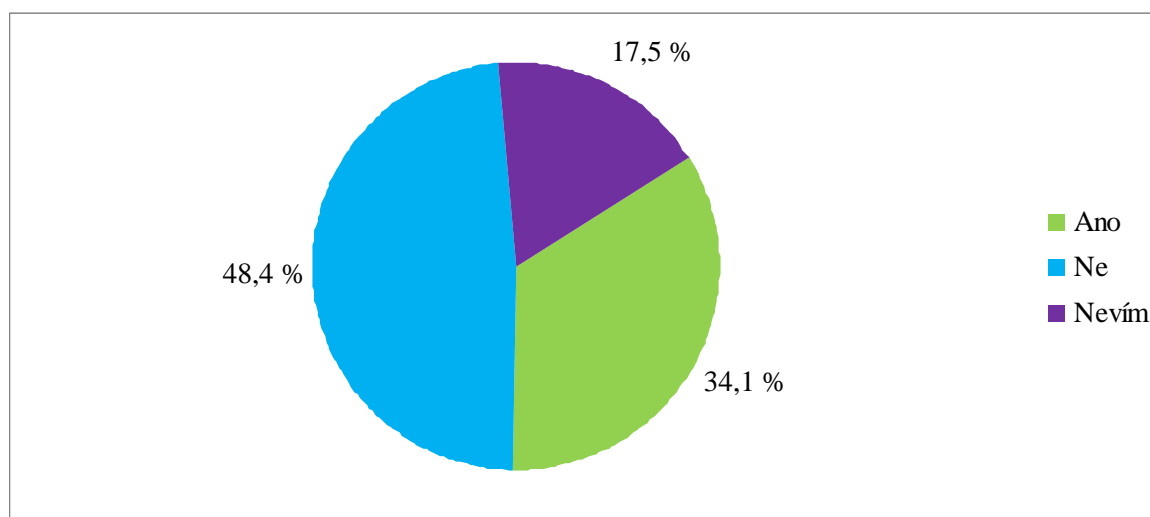


Graf č. 20 Zdroje informací o aktivitách pro seniory

Nejvíce respondentů získává informace o aktivitách pro seniory od přátel, dalším zdrojem informací je magazín nebo zpravodaj. Informace od rodiny jsou na 3. pozici. K získávání informací je také využíván seniory internet. Jiné zdroje uvedlo 5 respondentů.

Položka číslo 12 Jsou informace o volnočasových aktivitách seniorů pro Vás dobře dostupné?*Tabulka č.14 Dostupnost informací*

Dostupnost informací	Absolutní četnost [n]	Relativní četnost [%]
ano	43	34,1
ne	61	48,4
nevím	22	17,5
celkem	126	100,0

*Graf č. 21 Dostupnost informací*

Pro 48,4 % (61) respondentů nejsou informace o volnočasových aktivitách dobře dostupné, pro 34,1 % (43) respondentů jsou dobře dostupné a 17,5 % respondentů se vyjádřilo, že neví.

Položka číslo 13 Které z volnočasových aktivit byste v místě svého bydliště uvítal/a?*Tabulka č. 15 Aktivity, které seniorům chybí*

Aktivity, které seniorům chybí	Absolutní četnost [n]
žádné aktivity mi nechybí	47
klub seniorů	8
cvičení pro seniory	2
internet	5
klub včelařů	1
bazén	1
neodpovědělo	35
neví	27
celkem	126

Žádné aktivity nechybí 47 respondentům, 35 respondentů na tuto položku neodpovědělo, 27 respondentů odpovědělo, že neví. Klub seniorů by v místě svého bydliště uvítalo 8 respondentů, tito respondenti byli z obcí poblíž Zlína, cvičení pro seniory by uvítali 2 respondenti, klub včelařů a by uvítal 1 respondent, bazén 1 respondent.

Položka číslo 14 Co Vám přináší radost do života?

90 respondentům přináší radost do života „...rodina...“, „...spokojenost v rodině...“, „...děti...“, „...vnuci...“, „...pravnuci...“. 10 respondentů uvedlo „...chození do kostela, protože mi to přináší pokoj a jsem tak naučený...“. 4 respondenti uvedli „...zdraví...“, respondenti „...turistiku...“, 2 respondenti „...každé ranní probuzení...“, „...to že se můžu hýbat...“, po 1 respondentovi „...dobře vykonaná práce...“, „...četba...“, „...práce na zahrádce...“. Dále respondenti uváděli „...nové poznatky...“, „...když se daří...“, „...zábava...“, „...dovolená...“. Životní radost a optimismus přináší do života seniorům fungující rodina a jejich potomci. Z odpovědí našich respondentů je znát i význam víry v životě jedince. A protože se začínají ozývat i nemoci je pro některé z nich, radostí, každý den bez prožití bez výrazných zdravotních potíží a v neposlední řadě je nutné uvést jejich volnočasové aktivity, které je nabíjí a udržují stále aktivní.

Položka číslo 15 Co Vám způsobuje starosti ve Vašem životě?

Starosti v životě způsobuje 30 respondentům „...politická situace...“, 18 respondentům „...budoucnost potomků...“ a „...nepořádek ve společnosti...“, 16 respondentům způsobuje starosti „...nemoc...“. 6 respondentů uvedlo „...zdraví...“, 8 respondentů uvedlo „... stáří, obávám se ztráty soběstačnosti...“. 6 respondentů uvedlo „... špatnou náladu společnosti...“, 3 respondenti „...hrubost...“, 3 respondenti „...lidé nežijí pospolitě, nesváry, nezajímají se jeden o druhého...“. „...vláda...“ způsobuje starosti 7 respondentům a „...špatné zákony ...“. Dovolím si konstatovat, že starosti v životě seniorů vyvolává jednak politická situace a problémy s tím spojené, dále společenské klima, které vnímají naši respondenti negativně. A zajisté je neopomenutelné samotné stáří a zdravotní problémy s ním spojené.

10 DISKUSE

Průzkumným šetřením jsem zjistila, že většina respondentů 95,2 % uvedlo, že tráví svůj čas aktivně. Pouze 4,8 % respondentů si myslí, že tomu tak není. V průzkumném šetření jsem zjišťovala, jak vypadaly volnočasové aktivity u respondentů v minulém roce, snažila jsem se dopátrat skutečnosti, kde opravdu naši senioři trávili svůj volný čas.

Mezi nejčastěji vykonávané aktivity ve volném čase (viz Graf č. 8) většina respondentů uvedla sledování televize, luštění křížovek a domácí práce. Tyto aktivity, řadí Ort (2004) mezi pasivní trávení volného času seniorů. Jedná se o aktivity, kdy senior upouští od pohybu, uspokojuje pouze své základní biologické potřeby, dává přednost pohodlí, pečuje o svou domácnost, ale nerealizuje žádný další program a aktivně nevyhledává jiné možné činnosti. Mezi aktivní trávení volného času lze řadit například kulturní akce, pohybové aktivity, četbu, pokud je spojena s návštěvou knihovny, chov domácích zvířat, práci na zahradě, chatu, cestování, hlídání vnoučat, návštěvy přátel a známých, pokud nejsou pouze pasivními příjemci návštěv.

Pokud se podíváme na kulturní akce, které naši respondenti navštěvovali, vidíme z odpovědí našich respondentů, že téměř třetina z nich byli jejich pravidelnými návštěvníky (viz Tabulka č. 8, Graf č. 9) Dotázaní respondenti navštěvovali tyto akce nejčastěji 1x za měsíc a mezi nejvyhledávanější kulturní akce (viz Graf č. 10) patřila návštěva koncertů. Senioři na vesnici navštěvovali koncerty v kostelech a kulturních domech. Ve Zlíně uvedly jako často navštěvované místo koncertů kostely a koncertní sítě. Je zajímavé, že pouze 6 respondentů využívá možnosti předplatného pro seniory. Kino v navštěvovanosti seniorů je na druhé pozici. Senioři Zlína volili častěji návštěvu Velkého kina před multikinem. Představení pro seniory navštěvovalo pouze 5 respondentů. 3. pozici z nejvíce navštěvovaných kulturních akcí zaujímalo divadlo, 3 respondenti mají předplatné se slevou pro seniory. Na poslední pozici navštěvovaných kulturních akcí našimi seniory se objevily výstavy.

Podle průzkumného šetření 96 % (121) respondentů provozovalo v minulém roce pohybovou aktivitu (Tabulka č. 9, Graf č. 11). Necelá polovina těchto respondentů provozovala některou z těchto aktivit každý den. Zbytek respondentů několikrát za týden (viz Tabulka č. 10, Graf č. 13) a nepravidelně se pohybu věnovala více než čtvrtina respondentů. Všichni respondenti uvedli, že pohybová aktivita je v seniorském věku důležitá. Potěšilo mě, že povědomí o důležitosti pohybových aktivit je mezi seniory tak rozšířené. Mezi nejčastěji

provozované pohybové aktivity patřily procházky, jízda na kole, cvičení doma, plavání a lyžování (viz Graf č. 12). Těmto aktivitám se respondenti nejraději věnovali odpoledne a ráno (viz Graf č. 14).

V tabulce a grafu č. 6 je uvedena odpověď na mínění respondentů o vzdělávání seniorů. Většina respondentů považuje vzdělávání za důležité a užitečné. Pouze 4 % ze všech respondentů si myslí, že vzdělávání seniorů je zbytečné. Dvě třetiny respondentů jsou seznámeni s možností vzdělávání na U3V ve Zlíně, přesto pouze 1 respondent je účastníkem tohoto vzdělávacího programu. Polovina dotazovaných respondentů se v minulém roce vzdělávalo, nejčastější způsob byl četbou. Pouze 10 respondentů navštěvovalo přednášky, kurzy nenavštěvoval z dotazovaných nikdo. Jen jako zajímavost uvádím, že 1 respondent není účastníkem, ale vede kurz angličtiny.

O možnostech setkávání seniorů v místě bydliště ví více než polovina dotázaných seniorů (viz Tabulka č. 12, Graf č. 18), pravidelně však tato setkávání nenavštěvuje nikdo z respondentů. Občas tato setkání navštěvuje čtvrtina respondentů.

Téměř 90 % respondentů žije v domácnosti se svým partnerem nebo dětmi, tím by bylo snad možné vysvětlit relativně malý zájem o výše uvedená setkání.

Informace o volnočasových aktivitách (viz Graf č. 20) většina respondentů získává z magazínu města, od přátel a rodiny. Téměř polovina respondentů uvádí, že tyto informace pro ně nejsou dobře dostupné. Pouze pro třetinu respondentů jsou tyto informace dobře dostupné (viz Tabulka č. 14, Graf č. 21).

Můžeme konstatovat, že naši dotazovaní respondenti tráví svůj volný čas poměrně aktivně. Jedině aktivní stáří jim umožní zůstat v dobré psychické i fyzické kondici. Největší prostor pro aktivity seniorů vytváří samotná fungující rodina, dokazují to i odpovědi téměř tří čtvrtin respondentů, kteří se vyjadřovali o potěšeních života, které jim rodina přináší. Je velmi důležité, aby společnost zabránila rozvíjející se krizi rodiny a umožnila tak jedinci, prožít v ní pokud možno, co největší část svého života.

Je potřebné, aby se senioři naučili svůj volný čas aktivně prožívat. Je nezbytné dělat mezi seniory osvětu a dokázat jim vysvětlit význam jejich vzdělávání, ať už individuálního, nebo v kurzech, či na „univerzitách třetího věku“, které si mezi seniory pomalu, ale jistě nachází své místo. Mají-li mít senioři zájem o další vzdělávání, musí vědět, že získané informace a

vědomosti budou moci ještě zužitkovat. Rozšíří si své obzory, duševně se obohatí. Udrží svoji mentální zdatnost déle aktivní a to se samozřejmě projeví i na jejich kvalitě života. Životní radost a optimismus přináší do života seniorům fungující rodina a jejich potomci. Z odpovědí našich respondentů je znát i význam víry v životě jedince. Dovolím si konstatovat, že starosti v životě seniorů vyvolává jednak politická situace a problémy s tím spojené, dále společenské klima, které vnímají naši respondenti negativně. A zajisté je neopomenutelné samotné stáří a zdravotní problémy s ním spojené.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje seniorům a jejich volnočasovým aktivitám. V teoretické části je definováno stáří, charakterizovány tělesné, psychické a sociální změny, které stárnutí provází. Je popsán demografický vývoj stárnutí populace v naší zemi a zmíněn význam rodiny a víry v životě seniorů, aktivity seniorů, možnosti využití volného času. Praktická část práce prezentuje výsledky průzkumné šetření, které bylo provedeno s cílem zjistit, kterým aktivitám se senioři věnují. Jak senioři na Zlínsku tráví svůj volný čas, kterým aktivitám, pohybovým, vzdělávacím, nebo kulturním, se věnují.

Téměř celá skupina dotazovaných respondentů si myslí, že svůj volný čas tráví aktivně. Pohybová aktivita představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů úspěšného stárnutí a zdravého stáří. Velmi pozitivně mně překvapila skutečnost vyplývající z průzkumného šetření, kdy všichni respondenti uvedli, že si myslí, že pohybová aktivita je v seniorském věku důležitá. A podle získaných odpovědí si to nejen myslí, ale téměř většina respondentů pohybovou aktivitu také provozuje. Necelá polovina těchto respondentů cvičí aktivně každý den a třetina z nich se aktivně pohybuje několikrát týdně.

Přestože z průzkumného šetření vyplynulo, že většina seniorů považuje za důležité vzdělávání, dvě třetiny ví o možnostech U3V ve Zlíně, nevyužívají této nabídky. Své vzdělávání realizují spíše ve svých domovech.

Každá osoba je jedinečná. Způsob aktivního trávení volného času je odvislý od temperamentu a osobnosti seniora. Senioři, kteří byli aktivní v mládí, mají předpoklad, že budou aktivními i ve stáří. Každý člověk je v průběhu života poznamenáván mnoha faktory, které ovlivňují i jeho aktivitu.

Téměř polovina respondentů uvádí, že informace o aktivitách, pro ně nejsou dostatečně dostupné. Myslím, že je zapotřebí zlepšit dostupnost informací o aktivitách pro seniory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie:

BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E., *50+ Aktivně Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.

DESSAINTOVÁ, M., *Nezačínajte stárnout*, 1.vyd., Praha: Portál, s.r.o., 1999. ISBN 80-7178-255-6.

HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, 2.vyd., přepr., Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol., *Vybrané kapitoly z gerontologie*, 3. přepr. a dopl. vyd., EV public relations, s.r.o., Pro Gerontologické centrum, 2007. ISBN 978-80-0179-8.

CHRASKA, M., *Metody pedagogického výzkumu*, Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2007. 272s. ISBN 978-80-247-1369-4.

IVANOVÁ, K., JURÍČKOVÁ, L., *Písemné práce na vysokých školách se zdravotnickým zaměřením*, 2.přepr. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, ISBN 978-80-244-1832-2.

JAROŠOVÁ, D., *Péče o seniory*, Ostrava: Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

KALVACH, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kolektiv, *Geriatric a gerontologie*, 1. vyd., Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A., *Stáří Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*, Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.

KALVACH, Z. A KOLEKTIV, *Úvod do gerontologie a geriatric*, Praha, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

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

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O., *Aktivizační přístup k osobám seniorského věku*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 51 s. ISBN 80-244-1552-6.

KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*, 1. vyd., Praha: Portál, s.r.o., 2001, ISBN 80-7178-551-2.

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

ORT, J., *Kapitoly ze sociologie stáří*, Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6.

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H., *Gerontologie*, 1.vyd., Praha: Avicenum, 1981.

ROLAWSKI, A., *Jak zůstat fit ve stáří: Cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. Brno:Computer press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.

ŘÍČAN, P., *Cesta životem*, 2.vyd., přepr., Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-829-5.

ŘÍČAN, P., *Psychologie: příručka pro studenty*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

SCHMEIDLER, K. a kol., *Problémy mobility stárnoucí populace*, 1.vyd., Brno: Novpress, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-87342-05-3.

STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*, 1.vyd., Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

TOPINKOVÁ, E., *Geriatricie pro praxi*, 1. vyd., Praha: Galén, 2005, ISBN 80-7262-365-6.

TOŠNEROVÁ, T., *Ageismus a průvodce stereotypy a mýty o stáří*, 1.vyd., Praha Ústav lékařské etiky 3.LFUK, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

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

VIDOVICOVÁ, L., RABUŠIC, L., *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*, výzkumná zpráva, Praha. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2006.

Článek

PACOVSKÝ, V., *Univerzita třetího věku – dvacetileté zkušenosti* 1. LF UK v Praze, *Časopis lékařů českých*, 2007, č.9, s. 718 – 720.

KLEVETOVÁ, D., *Vzdělávání seniorů, Florence*, 2007, č. 5, s.228 – 229.

Internetové zdroje

Nabídka kurzů pro akademický rok 2009/2010 [online]. [cit. 2011-06-01]. Dostupné z: <http://web.utb.cz/?id=0_3_13_0&iid=10&lang=cs&type=0>.

Univerzita třetího věku na UTB: Historie a současnost [online]. [cit. 2011-05-24]. Dostupné z: <http://web.utb.cz/?id=0_3_13_0&iid=10&lang=cs&type=0>.

Univerzita třetího věku na UTB: Metody a formy výuky [online]. [cit. 2011-05-24]. Dostupné z: <http://web.utb.cz/?id=0_3_13_0&iid=10&lang=cs&type=0>.

Filmový klub seniorů [online]. [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: <<http://www.gacinema.cz/?go=seniorum>>.

Obyvatelstvo [online]. [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: <<http://www.zlin.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/krajkapitola/721011-10-2010-04>>.

Rytmik Zlín, Cvičení pro seniory [online]. [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: <<http://www.aerobic-zlin.cz/lekce.php>>.

O divadle –Městské divadlo Zlín [online]. [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: <<http://www.divadlo.zlin.cz/page/1295.mestske-divadlo-zlin/>>.

Charitní kluby seniorům Zlín [online]. [cit. 2011-05-17]. Dostupné z: <<http://charitazlin.webnode.cz/chks/>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AIUTA	Association internationale des universites de troisieme âge
č.	Číslo
ČR	Česká republika
Kol.	Kolektiv
„n“	Absolutní četnost
„%“	Relativní četnost
Tj.	To je
UK	Univerzita Karlova
UTB	Univerzita Tomáše Bati
U3V	Univerzita třetího věku
UVČ	Univerzita volného času

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Věk respondentů

Graf č. 3 S kým bydlíte?

Graf č. 4 Místo bydliště

Graf č. 5 Trávíte aktivně volný čas

Graf č. 6 Vzdělávání seniorů

Graf č. 7 Možnosti vzdělávání na U3V

Graf č. 8 Nejčastěji vykonávané aktivity respondentů v průběhu posledního roku

Graf č. 9 Kulturní akce

Graf č. 10 Vyberte kulturní akce, které jste navštívil/a?

Graf č. 11 Pohybová aktivita

Graf č. 12 Vyberte pohybové aktivity, které provozujete

Graf č. 13 Četnost pohybových aktivit

Graf č. 14 V kterou denní dobu jste se obvykle věnoval/a pohybovým aktivitám?

Graf č. 15 Vzdělával/a jste se v posledním roce?

Graf č. 16 Využité možnosti vzdělávání

Graf č. 17 Jaké pořady sledujete v televizi?

Graf č. 18 Možnosti setkávání seniorů

Graf č. 19 Návštěvnost setkávání v minulém roce

Graf č. 20 Zdroje informací o aktivitách pro seniory

Graf č. 21 Dostupnost informací

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2 Věk respondentů

Tabulka č. 3 S kým bydlíte?

Tabulka č. 4 Místo bydliště

Tabulka č. 5 Trávíte aktivně volný čas

Tabulka č. 6 Vzdělávání seniorů

Tabulka č. 7 Možnosti vzdělávání na U3V

Tabulka č.8 Kulturní akce

Tabulka č. 9 Pohybová aktivita

Tabulka č.10 Četnost pohybových aktivit

Tabulka č.11 Vzdělával/a jste se v posledním roce?

Tabulka č.12 Možnosti setkávání seniorů

Tabulka č.13 Návštěvnost setkávání v minulém roce

Tabulka č.14 Dostupnost informací

Tabulka č. 15 Aktivity, které seniorům chybí

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I Přehled církví a náboženských

Příloha P II Ukázka programu U3V v akademickém roce 2011/12

Příloha P III DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I

Přehled církví a náboženských institucí ve Zlíně

Církev římskokatolická

Farní kostel sv. Filipa a Jakuba

Farní kostel Panny Marie Pomocnice křesťanů

Apoštolská církev

Klášterní budova Regina, ulice Divadelní 6

Bratrská jednota baptistů

Hluboká 1343/27, Zlín

Církev adventistů sedmého dne

Modlitebna, Tyršova 1108, Zlín-Malenovice.

Církev bratrská

Evangelický kostel, Štefánikova ulice, Zlín

Církev československá husitská

Evangelický kostel, Štefánikova ulice, Zlín

Církev reformovaná

Budova pozemních staveb, Lorencova ulice, Zlín

Českobratrská církev evangelická

Evangelický kostel, Štefánikova ulice, Zlín

Křesťanské sbory

Klášterní budova Regina, ulice Divadelní 6

Křesťanské společenství

Dům kultury Zlín, Gahurova 5265, Zlín

Pravoslavná církev v českých zemích

Kaple sv. Ivana Českého, K Cihelně 198, Zlín-Malenovice

PŘÍLOHA P II

Ukázka programu U3V v akademickém roce 2011/12

Přednáškové cykly

Cyklus Z „To nejlepší z UTB“

Novinka: jednoletý všeobecně-vzdělávací studijní obor, ve kterém nabízíme první seznámení s univerzitou formou výběru nejzajímavějších témat našich fakult.

Absolventi mají možnost vybrat si jako další – pokračovací ročník studia kterýkoliv studijní obor z nabídky U3V pro r. 2012/13, po absolvování získají Osvědčení o absolvování U3V.

Výuka: 16 hod /semestr (8x2-hodinové přednášky),

950,- Kč/akad.rok, minimum pro otevření oboru je 30 zájemců o studium.

1.semestr: Společenský základ

Životní styl a zdraví 50+ . Význam vzdělávání v životě člověka, v seniorském věku, učení se v seniorském věku.

Zlín – historie, historie vzdělávání ve Zlíně, Bařova škola práce. Vysokoškolské/univerzitní studium . Knihovna a práce s textem. Využití možností informačních technologií (práce s PC). Aktuální politicko-ekonomické a sociální otázky (ve vztahu k seniorům). Z aktuálních osobních problémů seniorů

2.semestr: UTB pro seniory

UTB ve Zlíně – historie, vývoj, perspektivy, představení fakult. U3V na UTB.

Za každou fakultu jedna konkrétní přednáška jako vzor/výběr z toho, co se na fakultě přednáší:

FaME (ekonomie). FT (ekologie, potraviny, kosmetika ...). FMK (umění, reklama ...). FAI (informatika, umělá inteligence ...). FHS (psychologie, zdravotnictví ...) FLKŘ (krizové řízení, ochrana obyvatelstva). Shrnutí – volba oboru pro 2.-pokračovací ročník studia.

Cyklus E „Média a komunikace“

2-letý přednáškový cyklus zaměřený na oblast studijních programů FMK UTB. .

Výuka: 16 hod./semestr (8x2-hodinové přednášky),

4 semestry, doplnění praktickou výukou/semináři a exkurzí.

950,- Kč/akad.rok, minimum pro otevření oboru je 30 zájemců o studium.

1.semestr: Komunikace

O komunikace. Rétorika v dějinách. Psychologie komunikace. Verbální a neverbální komunikace. Přesvědčování a argumentace. Kulturní specifika komunikace, jazyky, kultury a interkulturní komunikace, cvičení.

2.semestr: Marketingové komunikace

Propagační prostředky . Způsoby prodeje – osobní prodej, direkt marketing. Reklama, psychologie reklamy. Nekalé praktiky v prodeji . Reklama. Dějiny reklamy, Baťa a reklama. Fotografie v reklamě.

3.semestr: Masová komunikace.

Média. Prostředky masové komunikace. Psychologie médií. Ovlivňování. Z dějin médií. Svoboda projevu. Žurnalistika – základní pojmy a žánry. Zpravodajství, publicistika, dokument, zábava, bulvár. Žurnalistika a politika. Etika. Tvůrčí psaní.

4.semestr: Média a kultura

Film. Televize. Rozhlas. Hudba. Divadlo. Kniha, knižní kultura. Vizuální komunikace. Fotografie. Web. Multimédia.

Cyklus J „Zdravá planeta“

2-letý přednáškový cyklus zaměřený na oblast studijních programů Fakulty technologické UTB chkomunikační a mediální kultury.

Výuka: 16 hod./semestr (8x2-hodinové přednášky),

4 semestry, doplnění praktickou výukou/semináři a exkurzí.

950,- Kč/akad.rok, minimum pro otevření oboru je 30 zájemců o studium.

1.semestr: Planeta Země

Astronomie a meteorologie: Země jako součást vesmíru / Sluneční soustava. Historie astronomie, kalendáře. Kosmonautika. Kosmické vlivy na Zemi. Země a klimatické změny. Počasí, meteorologie

2.semestr: Udržitelný život na Zemi

2.1. Ochrana biodiverzity. Odpady. DNA – současnost, budoucnost. Energie, energetická krize, obnovitelné zdroje. Farmaka – kontaminanty životního prostředí. Voda, kvalita vody. Bionika – „jak se člověk učí od přírody“. Znečištění atmosféry a ochrana ovzduší.

3.semestr: Technologie v potravinářství – odb. garant doc.Hrabě

Potraviny. Skladba potravin . Výživová doporučení. Potravinové doplňky. Kvalita potravin. Zbožíznalectví. Trvanlivost potravin, kontaminanty v potravinách. Praktická zkouška-ochutnávka. Exkurze.

4.semestr: Technologie v kosmetice

Tuky a detergenty / zpracování, aplikace. Spotřební chemie – kosmetika, hygienické a čisticí prostředky (bytová chemie). Analýza a hodnocení tuků a kosmetických prostředků. Anatomie a fyziologie člověka. Dermatologie. Dermální farmakologie a imunologie. Kosmetika a kosmetologie. Kosmetické technologie. Kosmetické přísady a prostředky. Trvanlivost kosmetických prostředků.

Cyklus R „Region Zlín“

2-letý přednáškový cyklus volně navazující na cyklus Fenomén Zlín.

Výuka: 16 hod./semestr (8x2-hodinové přednášky),

4 semestry, doplnění praktickou výukou/semináři a exkurzí.

950,- Kč/akad.rok, minimum pro otevření oboru je 30 zájemců o studium.

1.semestr: Vzdělání, kultura a umění ve Zlíně

1. Baťův vzdělávací systém. Školy umění ve Zlíně, tradice designu. Filmová škola. Umělecké sbírky KGVUZ. Divadlo. Tradice. Lidové umění.

2.semestr: Zlínský region.

Zeměpis a příroda. Historické památky. Luhačovice. Kroměříž. Napajedla. Uhersko-Hradištsko. Valašsko. Baťův kanál.

3.semestr: Baťa a reklama

Vznik a rozvoj film.ateliérů. Reklama – její historie ve Zlíně.

4.semestr: Významné osobnosti spjaté se Zlínským regionem

PŘÍLOHA P III

DOTAZNÍK

Vážená/ý paní, pane,

jsem studentkou studijního programu Ošetrovatelství, kombinovaného studia obor, Všeobecná sestra. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který slouží jako podklad k vypracování praktické části mé bakalářské práce zabývající se volnočasovými aktivitami seniorů.

Tento dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze v mé závěrečné práci.

Děkuji Vám za ochotu a Váš čas při vyplňování tohoto dotazníku.

Kateřina Lysáková

Pokud není uvedeno jinak, zakřížkujte prosím jednu odpověď. U vybraných otázek se při vyplňování orientujte podle uvedených instrukcí.

1. Myslíte si, že trávíte aktivně svůj volný čas?

- ANO NE

2. Co si myslíte o vzdělávání (vzdělávacích aktivitách) seniorů?

- myslím, že vzdělávání v seniorském věku je důležité
- myslím, že vzdělávání v seniorském věku je zbytečné
- myslím, že vzdělávání v seniorském věku je užitečné, ale nevím o možnostech vzdělávání v mém okolí
- nemám potřebu se vzdělávat
- nemám na to dostatek finančních prostředků
- jiné.....

3. Víte o možnostech vzdělávání seniorů na Univerzitě T. Bati ve Zlíně v programu

Univerzity třetího věku?

- ANO NE absolvoval/a jsem v roce.....

4. Které z níže uvedených aktivit jste nejčastěji vykonával/a ve volném čase v průběhu posledního roku? (možnost více odpovědí)

- kultura (kino, divadlo, koncerty, výstavy,..)
- pohybové aktivity (cvičení, plavání, jóga,,.....)
- vzdělávání (kurzy, přednášky, Univerzita třetího věku,....)
- luštění křížovek, sudoku,...
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> internet | <input type="checkbox"/> chov domácích zvířat |
| <input type="checkbox"/> sledování TV | <input type="checkbox"/> hlídání vnoučat |
| <input type="checkbox"/> zahrada, chata | <input type="checkbox"/> ruční práce (šití, vyšívání) |
| <input type="checkbox"/> cestování | <input type="checkbox"/> koníčky (rybaření, včelařství,.....) |
| <input type="checkbox"/> četba | <input type="checkbox"/> návštěvy známých a přátel |
| <input type="checkbox"/> domácí práce | <input type="checkbox"/> jiné..... |
| <input type="checkbox"/> domácí zvíře - mazlíček(pes, kočka,...) | |

5. Jak často jste v posledním roce navštěvoval/a kulturní akce (kino, divadlo, koncerty, výstavy,..)?

- 1x týdně 1x měsíčně 1x za čtvrt roku
- 1x za půl roku 1x za rok jiné.....
- nenavštěvuji kulturní akce

Pokud navštěvujete kulturní akce, vyberte, které jste navštívil/a v průběhu posledního roku?

KINO

Navštěvujete představení Filmového klubu seniorů?

ANO NE

Které kino navštěvujete raději?

Velké kino Multikino

DIVADLO

KONCERTY

Využíváte předplatné pro seniory?

ANO NE

Uved'te prosím místo konání koncertů.....

VÝSTAVY

6. Myslíte si, že je důležitá pohybová aktivita v seniorském věku?

ANO NE

Pokud jste odpověděli ANO, napište prosím, proč si to myslíte.....

7. Věnujete se pohybovým aktivitám?

ANO NE

Pokud jste odpověděl/a ANO, vyberte, které pohybové aktivity jste věnoval/a v posledním roce? (označte všechny aktivity, které jste provozoval/a)

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> procházky | <input type="checkbox"/> jízda na kole | <input type="checkbox"/> jóga |
| <input type="checkbox"/> plavání | <input type="checkbox"/> běžky | <input type="checkbox"/> cvičím doma |
| <input type="checkbox"/> lyžování | <input type="checkbox"/> tenis | <input type="checkbox"/> jízda na rotopedu |
| <input type="checkbox"/> jiné | | |

Jak často jste tyto pohybové aktivity provozoval/a?

- pravidelně každý den nepravidelně
 pravidelně jednou týdně jiné
 pravidelně dvakrát týdně pravidelně třikrát týdně

V kterou denní dobu jste se obvykle věnoval/a pohybovým aktivitám?

- ráno dopoledne odpoledne večer

8. Vzdělával/a jste za poslední rok?

- ANO NE

Pokud jste odpověděl/a ANO, jakým způsobem jste se vzdělával/a?

univerzita třetího věku

kurzy

Napište prosím, jaké kurzy jste navštěvoval/a?.....

přednášky

internet

četba

knihy

denní tisk

časopisy

poslech rozhlasu

9. Sledujete televizi?

- ANO NE

Jaké pořady sledujete nejčastěji?

politické pořady

filmy pro pamětníky

seriály

zpravodajské pořady

telenovely

jiné.....

přírodopisné pořady

pořady o vaření

cestovatelské pořady

soutěžní pořady

historické pořady

detektivky

- dokumentární pořady ekonomické pořady

10. Víte o možnostech setkávání seniorů (kluby seniorů, babince,.....) v místě Vašeho bydliště?

- ANO NE

Navštěvoval/a jste tato setkávání v minulém roce?

- ANO, pravidelně ANO, občas NE

Pokud ANO, co Vám tato setkávání přinášela?.....

11. Kde získáváte informace o aktivitách pro seniory?

- z magazínu města jiné.....
- internet
- od přátel
- rodiny

12. Jsou informace o volnočasových aktivitách seniorů pro Vás dobře dostupné?

- ANO NE NEVÍM

13. Které z volnočasových aktivit byste v místě svého bydliště uvítal/a?

.....

.....

14. Co Vám přináší radost do života?.....

15. Co Vám způsobuje starosti v životě?.....

