

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

Prožívání volného času v postproduktivním věku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. František Vízdal, CSc.

Vypracovala:

Bc. Marcela Mašková

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Prožívání volného času v postproduktivním věku“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

V Brně dne 15.3.2012

.....

Bc. Marcela Mašková

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Františkovi Vízdalovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Dále děkuji všem zúčastněným osobám praktické části mé práce a své rodině, kteří mi byli při zpracování diplomové práce velkou oporou.

Bc. Marcela Mašková

Obsah diplomové práce

Úvod.....	2
I. Teoretická část	3
1. Stáří a stárnutí.....	4
1.1 Novodobý pohled na stáří (Co je to stáří?)	4
1.2 Demografické stárnutí populace	4
1.3 Charakteristika stáří	8
1.4 Faktory ovlivňující proces stárnutí.....	10
1.5 Souhrn změn organismu ve stáří	11
1.6 Dílčí závěr	11
2. Volný čas.....	12
2.1 Pojem volný čas	12
2.2 Faktory ovlivňující prožívání volného času	13
2.3 Funkce a význam volného času.....	15
2.4 Příprava na volný čas ve stáří.....	16
2.5 Dílčí závěr	20
3. Aktivity v životě seniorů	21
3.1 Motivace k aktivitám.....	23
3.2 Druhy činností	25
3.3 Podoby volnočasových aktivit	26
3.4 Aktivizace všedního dne	29
3.5 Dílčí závěr	31
4. Volný čas seniorů na Tišnovsku	32
4.1 Aktivity seniorů v Tišnově.....	32
4.2 Aktivity seniorů v Centru sociálních služeb v Tišnově	34
4.3 Aktivity seniorů v Domově sv. Alžběty.....	37
4.4 Aktivity seniorů v Domově pro seniory v Předklášteří.....	42
4.5 Dílčí závěr	44
II. Praktická část	45
1. Cíl praktické části.....	45
2. Charakteristika použité metody.....	45
3. Vlastní postup.....	46
4. Interpretace a vyhodnocení výsledků.....	59
5. Shrnutí	60
Závěr.....	63
Resume	65
Anotace.....	65
Klíčová slova.....	66
Literatura a prameny.....	67
Seznam příloh	69

Úvod

V současné době se mění složení lidské populace. Na celém světě se zvyšuje počet starých lidí. Je řada seniorů, kteří si udržují své fyzické, psychické i společenské aktivity. Některým však tato schopnost není dána.

Aby člověk prožil podzim života plnohodnotným způsobem záleží na jeho pozitivním přístupu. Tento se jistě odráží ve způsobu trávení volného času. Nabízí se mnoho činností, které přispívají ke kvalitě života, posilují paměť, upevňují fyzickou kondici a zlepšují celkový zdravotní i psychický stav jedince. Jedním z faktorů příjemného prožití podzimu života je vhodný výběr trávení volného času v období postproduktivního věku. Jde především o aktivní přístup k vlastnímu životu, zdraví, účasti na společenských, kulturních a jiných aktivitách, které člověka obohacují, udržují funkční tělesné schopnosti a dále rozvíjejí psychosociální schopnosti a dovednosti.

Cílem diplomové práce v teoretické části je definovat stáří a stárnutí, popsat změny, které v této vývojové etapě probíhají. Dále potom vymežit pojem volný čas, volnočasové aktivity, využívání volného času ve vztahu k seniorům, objasnit faktory znemožňující aktivní trávení volného času u seniorů. Poukázat na to, že stárnutí není konec život, ale je to plnohodnotné období, avšak s určitými specifiky a omezeními.

Součástí diplomové práce je i praktická část s výzkumem zaměřeným na zjištění nabídky činností ve volném čase, využívání a preferování aktivit u lidí v postproduktivním věku. Dále získání informací, jak senioři tráví volný čas, zda upřednostňují aktivní či pasivní činnosti, jak jsou spokojeni či nespokojeni s nabídkou aktivit ve svém bydlišti.

Toto téma jsem si vybrala, protože souvisí s mojí prací. Pravidelně navštěvuji staré občany, jak už v jejich domácnostech, tak v zařízeních pro seniory. Vzhledem k tomu, že způsob trávení volného času velmi ovlivňuje fyzickou i psychickou pohodu člověka, zajímalo mě, jak lidé v postproduktivním věku tráví svůj čas, jaké mají zájmy, koníčky, jaké jsou jim nabízeny možnosti v zařízeních pro seniory a do jaké míry se jich zúčastňují. Domnívám se, že mnou zvolené téma souvisí se studijním oborem, jelikož stáří a volný čas je součástí obsahu studia sociální pedagogiky.

I. Teoretická část

Mít čas

Venku chodí lidé –
chodí sem a tam, spěchají, běží.
Spěchají cyklisté, spěchají auta,
spěchají náklad'áky,
ulice spěchá, město spěchá, všechno spěchá.
Všichni spěchají, aby neztráceli čas,
honí čas,
aby dohonili čas,
aby získali čas.
Chtěl bych se modlit, ale nemám čas.
Všichni honíme čas,
uspěchaní, stísnění, přetížení, nevlídní,
a nikdy nedojdeme do cíle, chybí nám čas,
chybí nám ho dokonce hodně.

Alfonso Pereira

1. Stáří a stárnutí

1.1 Novodobý pohled na stáří (Co je to stáří?)

„Člověk je tak starý, jak staře myslí, konstatují psychologové. Udržet co nejdéle svěžest myslí a těla se podaří, když žijeme prostě v souladu s řádem bytí, neznásilňujeme svou přirozenost a nesnažíme se hrát si na někoho, kým nejsme. Dá se říci, že člověk je relativně mladý, dokud je schopen se učit, snášet nové odlišné názory, získávat nové zkušenosti a nechat se jimi ovlivnit.“ (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.12)

V současné době se významně zvyšuje průměrný věk populace vyspělých zemí světa a tento trend je patrný i u nás. Naše společnost proto hledá východiska, která by umožnila, aby lidé i ve vyšším věku žili smysluplně, zajímali se o své okolí, prožívali své radosti a především aby jim to umožnilo jejich zdraví.

„Stárnutí obyvatelstva se svými ekonomickými a sociálními dopady na společnost se dnes považuje za jeden z dominantních problémů lidstva. Populace osob starších 60 let tvoří ve vyspělých zemích světa 22 % společnosti, v České republice 21 % a je reálný předpoklad, že toto procento bude nadále stoupat.“ (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.12)

1.2 Demografické stárnutí populace

„Rychlé stárnutí společnosti již dlouhou dobu v zemích západní Evropy začíná být aktuálním jevem i v České republice. K činitelům, které mají vliv na stárnutí společnosti patří neustále se snižující porodnost, přičemž délka lidského života se prodlužuje. Na začátku XX. století předpokládaná délka lidského života dosahovala méně než 55 let, v současnosti průměrný věk člověka narůstá a dosahuje více než 75 let.“ (ROSLAWSKI, A., *Jak zůstat fit ve stáří*, 2005, s. 5)

Počet seniorů se neustále zvyšuje. Tato skutečnost byla zpracována řadou prognóz a je velmi alarmující. Demografická změna vyvolává otázky budoucího uspořádání stárnoucích občanů ve společnosti.

K tématu demografie stárnutí populace zpracovala Kamila Svobodová analýzu *Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*.

Podle nejnovější projekce obyvatelstva České republiky do roku 2050 vypracované Českým statistickým úřadem bude počet osob starších 65 let intenzivně přibývat, počet dětí naopak ubývat. Podle střední varianty projekce dojde do roku 2050 k více než zdvojnásobení počtu obyvatel ve věku nad 65 let, přičemž u nejstarších osob, tj. nad 85 let, dojde dokonce k zpětinásobení jejich dosavadního počtu. U počtu dětí ve věku 0-14 let dojde k poklesu o více než jednu čtvrtinu.

Demografické stárnutí populace, které lze charakterizovat zejména růstem relativního zastoupení osob ve věku nad 65 let, mělo doposud poměrně klidný průběh a jednalo se především o takzvané stárnutí zespona věkové pyramidy. To znamená, že se snižoval podíl osob ve věku do 15 let, zatímco osob ve vyšším věku přibývalo pouze velmi pozvolně. Podle nejnovější projekce obyvatelstva České republiky do roku 2050, kterou vypracoval Český statistický úřad závěrem roku 2003, však již za dva, tři roky **začne počet osob starších 65 let intenzivně přibývat**, neboť se tohoto věku začnou dožívat početně silnější generace narozených po roce 1940. Na intenzitě nabere tento proces, jež bude charakteristickým rysem populačního vývoje České republiky v celé první polovině 21. století, v období 2011-2017, a to v důsledku přechodu silných poválečných ročníků přes tuto věkovou hranici. Relativní zastoupení osob nad 65 let v populaci poroste ale také díky poklesu počtu narozených.

Tab.1: Budoucí vývoj složení obyv. podle hlavních věk. skupin, ČR, 2002-2050

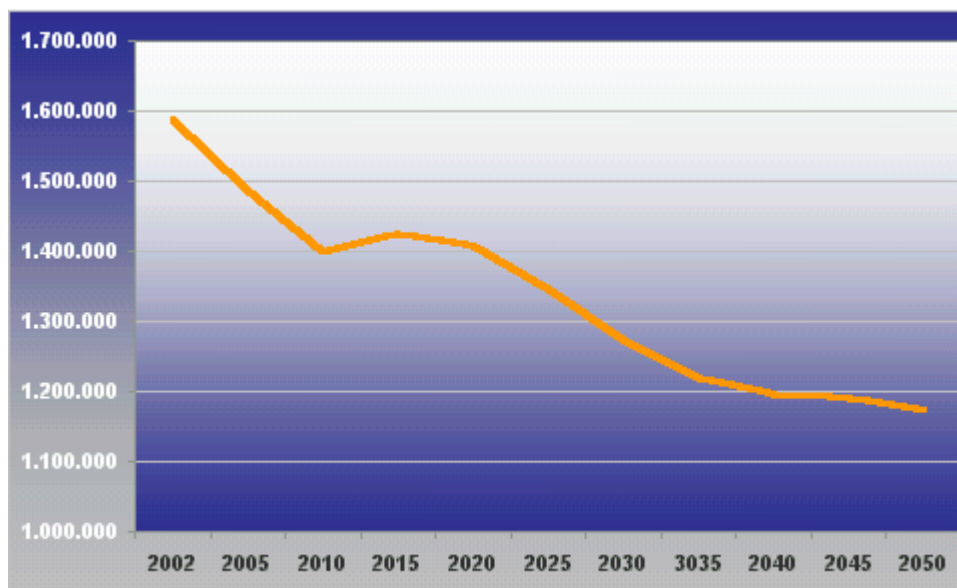
	0-14	15-64	65+
2002	1 589 766	7 195 541	1 417 962
2005	1 487 148	7 302 144	1 446 681
2010	1 400 028	7 286 202	1 596 812
2015	1 426 352	7 011 496	1 864 146
2020	1 408 644	6 786 952	2 088 333
2025	1 346 384	6 669 506	2 201 310
2030	1 274 155	6 520 205	2 308 073
2035	1 219 739	6 337 422	2 399 918
2040	1 197 000	5 964 564	2 633 554
2045	1 190 477	5 569 751	2 862 020
2050	1 173 004	5 309 251	2 956 079

Tab. 2: Budoucí vývoj složení obyv. podle hlavních věk. skupin, ČR, 2002-2050 (v %)

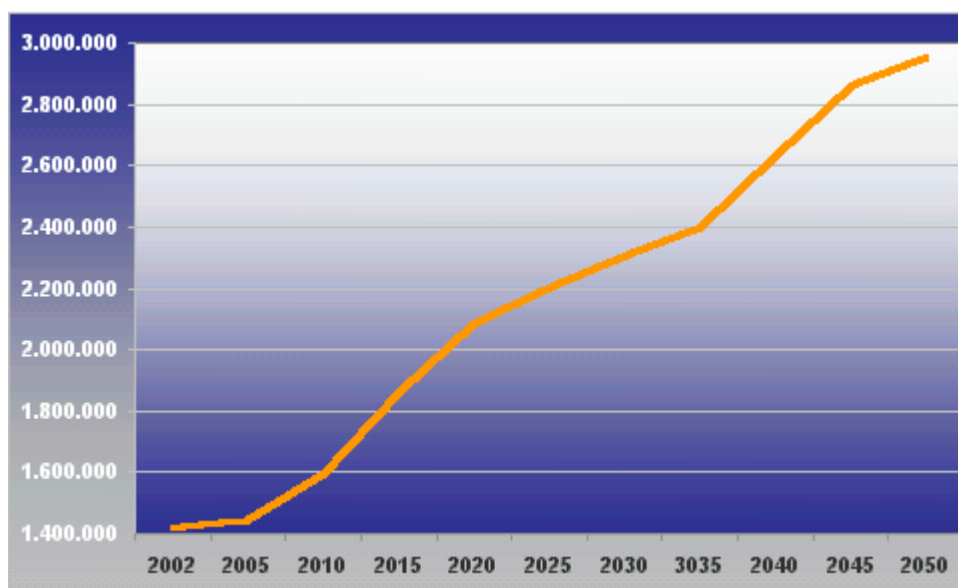
	0-14	15-64	65+
2002	15,6	70,5	13,9
2005	14,5	71,3	14,1
2010	13,6	70,9	15,5
2015	13,8	68,1	18,1
2020	13,7	66,0	20,3
2025	13,2	65,3	21,5
2030	12,6	64,5	22,8
2035	12,2	63,6	24,1
2040	12,2	60,9	26,9
2045	12,4	57,9	29,7
2050	12,4	56,3	31,3

Podle střední varianty projekce Českého statistického úřadu bude počet dětí ve věku 0-14 let plynule klesat do roku 2010, mezi lety 2010 a 2015 dojde k mírnému nárůstu, po roce 2015 se však opět počet těchto osob začne snižovat. Z **1 589 766** osob ve věku 0-14 let v roce 2002 dojde do roku 2050 k poklesu na **1 173 004**, tj. o **416 762** (viz *tabulka 1 a graf 1*). K opačnému trendu bude docházet ve vývoji budoucího počtu osob starších 65 let, jež bude mezi lety 2002 a 2050 plynule narůstat, přičemž dojde k více než zdvojnásobení tohoto počtu. Z **1 417 962** osob v roce 2002 dojde k nárůstu na **2 956 079** osob v roce 2050, tj. o **138 117** osob (viz *tabulka 1 a graf 2*). Co se týče procentuelního zastoupení hlavních věkových skupin v populaci, dojde mezi lety 2002 a 2050 k poklesu podílu dětí ve věku 0-14 let z **15,6 %** na **12,4 %**, u osob starších 65 let dojde k velmi výraznému nárůstu z **13,9 %** na celých **31,3 %** (viz *tabulka 2*).

Graf 1: Budoucí vývoj počtu osob ve věku 0-14 let , ČR, 2002-2050



Graf 2: Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002-2050



Z obyvatelstva staršího 65 let nejvýrazněji poroste počet nejstarších osob, tj. osob ve věku nad 85 let. Zatímco počet osob ve věku 65-74 let se podle výsledků projekce zvýší mezi lety 2002 a 2050 zhruba **1,7krát** (z 818 702 na 1 415 382 osob), počet osob ve věku 75-84 let se však zvýší už více než **2krát** (z 501 081 na 1 043 570 osob) a počet osob nad 85 let dokonce více než **5krát** (z 98 179 na 497 127 osob). Růst počtu osob ve věku 85 a více let má mnoho důležitých důsledků pro společnost, jelikož právě osoby v tomto věku již většinou mají horší zdravotní stav a tudíž vyžadují častější sociální a zdravotní péči než mladší osoby v důchodovém věku.

Tab. 3: Budoucí vývoj složení obyv. nad 65 let podle vybraných věk. skupin, ČR, 2002-2050

	65-74	75-84	85+
2002	818 702	501 081	98 179
2005	808 905	540 598	97 178
2010	924 610	527 687	144 515
2015	1 165 776	524 561	173 809
2020	1 273 549	627 483	187 301
2025	1 184 048	809 329	207 933
2030	1 137 066	895 394	275 613
2035	1 176 112	847 563	376 243
2040	1 354 671	837 199	441 684
2045	1 520 352	884 345	457 323
2050	1 415 382	1 043 570	497 127

Kamila Svobodová

(http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)

„Je již všeobecně známo, že vlivem snižující se porodnosti a současným zvyšováním střední délky života obyvatel republiky dochází k postupnému stárnutí naší populace. Podle sociálně demografických analýz České republiky lze očekávat, že v období po roce 2020 a zejména pak 2030 vyvrcholí populační stárnutí. Nastíněný vývoj, ale také současný, v mnoha ohledech nevyhovující systém péče o seniory nutně zvyšuje pozornost společnosti na problematiku stáří. Je třeba překonat a změnit dosavadní stereotypní pohledy na stárnutí a stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti.“ (MŮHLPACHR, P. *Schola gerontologica*, 2005, s. 71)

1.3 Charakteristika stáří

Je patrné, že organismus každého člověka je odlišný a kromě genetických předpokladů se na něm projevuje zvolený způsob života, tedy kvalita sociálního prostředí, udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky a zejména psychické projevy k sobě i svému okolí. (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.9)

„**Všichni lidé stárnou**, ikdyž ne vždy stejně rychle. Někdo je starý ve dvaceti, jiný se cítí duševně mladý a tělesně aktivní i v osmdesáti letech. Je však nesporné, že věk na každém zanechává své stopy. Stáří člověka dovedeme odhadnout takřka na první pohled, ale můžeme se přitom zmýlit. Člověk stárne vlastně hned po narození, přesněji již od početí. Prvních zhruba dvacet let tento proces označujeme spíše jako růst.“ (HORSKÁ, P., et al. *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*, 1990, s. 59-60)

Stárnutí lze považovat za zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv. Není však výjimkou, že jedinci stejného kalendářního věku mívají i značně rozdílný biologický věk. (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.14)

„**Stárnutí** je proces, který se projevuje chýtráním tělesné schránky a snižováním aktivity a účinnosti fungování organismu. Dochází k větším náchylnostem k různým nemocem, k degenerativním změnám v organismu. **Stáří** přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci.

Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech.“ (WÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II*, 2007, s. 299)

Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou rozmanitostí v typech a rychlosti. Týká se fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností a společenského života. Změny jsou většinou z nás vnímány jako ztráty, protože nás nutí vzdát se řady situací, přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi. Ztráta samostatnosti může být výsledkem změn tělesného nebo duševního stavu či následkem ekonomických nebo psychosociálních okolností.

Dle Mühlpachra rozlišujeme stáří **kalendářní, biologické a sociální**.

- **Kalendářní:** Je definováno dosažením určitého, arbitrárně stanoveného věku, od něhož se empiricky zpravidla nápadněji projevují involuční změny. Uplatňuje se rovněž demografické hledisko – čím více seniorů ve společnosti (čím starší populace), tím vyšší hranice stáří. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace.
- **Biologické:** Je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně spojených se změnami způsobenými těmi nemocemi, které se vyskytují s vysokou četností hlavně ve vyšším věku (např. arteroskleróza).
- **Sociální:** Je období charakteristické dosažením určitého věku, v němž vzniká nárok na starobní důchod. Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.

(MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, 2004, s. 19 – 20)

M. Štilec rozděluje věk na:

- předproduktivní (0-14 let nebo 0-19 let)
- produktivní (15-59 let nebo 15-64 let)
- postproduktivní (60+ nebo 65+)

Stárnutí lze obecně rozdělit na dva procesy. **Jedním** je stárnutí jako obecné biologické změny spojené s věkem jedince, které jsou nezávislé na aktuálním zdravotním stavu nebo vlivech prostředí. **Druhý** proces naopak odráží zdravotní stav a vliv okolí. (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.14)

„Stále intenzivněji se snažíme různými prostředky známky stárnutí ovlivnit, případně zmírnit jeho vnější projevy, protože nikdo nechce být starý. Rozdíl mezi kalendářním a biologickým stářím může být až 10 let. Kalendářní věk je nám daný, za biologický můžeme i my samy, popřípadě se na něm podílieme, a tudíž jej můžeme ovlivnit. Svým vlastním životním stylem, stravováním, kouřením ...“ (TOŠNEROVÁ, T., *Jak si vychutnat seniorská léta*, 2009, s. 14 - 15)

1.4 Faktory ovlivňující proces stárnutí

„Stejně jako v každé jiné etapě života, i ve stáří se jednotliví lidé liší svou aktivitou, soustředěním na věci životně důležité. Nadhled a odstup od obav a bojů mládí se mohou přeměnit v hodnotu, která působí proti potížím a omezením pokročilého věku nebo je dokonce mnohonásobně překoná.“ (KUBEŠOVÁ, L., *Zdraví pro třetí věk*, 2006, s. 8)

Faktory urychlující stárnutí

- nadměrný příjem potravy
- stres
- vysoký krevní tlak
- tabák a alkohol
- obezita

Faktory zpomalující stárnutí

- klidný spánek
- častá fyzická aktivita
- zdravá výživa
- společenské a pracovní zapojení (KUBEŠOVÁ, L., *Zdraví pro třetí věk*, 2006, s.10)

Dnešní člověk chápe stáří spíše jako nutné zlo. Nepochybně, jelikož naše doba oslavuje spíše mládí, krásu, zdatnost, ale hlavně výkon. Nevidíme ve stáří zkušenost, moudrost a vyrovnanost jako naši předkové. (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s.14)

1.5 Souhrn změn organismu ve stáří

„Stáří je nepochybně provázeno úbytkem tělesných a duševních sil, často se snížením aktivity, mnohdy dlouhodobými nemocemi, někdy dokonce s trvalým upoutáním na lůžko. Odborně řečeno je to období, kdy v organismu ubývá postupně organizace a nevratně se zvyšuje entropie.“ (HORSKÁ, P., et al. *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*, 1990, s. 452)

- Tělesné změny
 - úbytek svalové hmoty, snížení síly a fyzického výkonu
 - klesá obsah vody v těle
 - nárůst tukové hmoty
 - snižuje se kvalita kostní hmoty, rozvíjí se osteoporóza, zvyšuje se riziko zlomenin
 - zrak a sluch jsou orgány, které jako první snižují svou funkci

- Psychické změny
 - menší schopnost řešení problémů
 - menší spontánnost v myšlení
 - změněná schopnost řeči a vyjadřování
 - zhoršení paměti, především zapamatování si událostí, které se staly nedávno. S věkem se paměť soustřeďuje stále více na minulost
 - kreativita a představivost zůstávají uchované (KUBEŠOVÁ, L., *Zdraví pro třetí věk*, 2006, s.18-19)

1.6 Dílčí závěr

Stáří je obecným označením poslední fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života. Definice stáří není absolutní a definitivní. K přesnému vymezení tohoto pojmu brání velké rozdíly v projevech u téhož jedince. Jde o nesoulad mezi projevy psychickými a fyzickými, stáří probíhá rozdílně u jedinců téhož kalendářního věku. Je ovlivňováno mnoha faktory, jako jsou choroby, způsob života či životní podmínky. Někdo si může uchovat bohatou tělesnou

činnost i duševní svěžest až do konce svého života, u jiného se zase mohou projevit příznaky bránící v kvalitní činnosti mnohem dříve než ukazuje jeho kalendářní věk.

Stáří bývá označováno jako třetí, postproduktivní věk a hranice mezi produktivní a postproduktivní etapou života je chápáno jako hranice. Po jejím překročení jsou lidé staří a jsou vytěšňovány mezi staré. Neměli bychom jim věnovat mnohem více pozornosti.

2. Volný čas

2.1 Pojem volný čas

Volný čas je významnou oblastí života. Představuje čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, v níž je člověk sám sebou.

„Známkou volného času je lidská svoboda, v níž člověk může být sám sebou, ve svobodně zvolených aktivitách se seberealizovat a v ideálním případě sám sebe rozvíjet.“ (KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I.*, 2009, s. 50)

Pojem volný čas běžně obsahuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolně společensky prospěšnou činnost apod. Charakter trávení volného času se neustále mění. Změny jsou způsobeny vývojem a nástupem nových druhů médií. Způsob trávení volného času současné starší generace proměnila televize, jako hlavní médium. Pod vlivem prožívání volného času dochází ke změně podoby komunikace a vnímání.

Pojetí a obsah volného času lze shrnout dle J. Němce do tří vývojových etap. Časové ohraničení *první etapy* zahrnuje 50. - 60. léta. Životní styl společnosti upřednostňuje práci a protipól tvoří volný čas. Na základě této hodnotové stupnice se stává základní funkcí volného času odpočinek, rekreace, oddech za účelem reprodukce pracovní síly. Vzdělání je také úzce pojímáno pouze ve vztahu k práci jako zvyšování pracovní kvalifikace.

Druhou etapu zahrnují 70. - 80. léta, kdy se již setkáváme s ostrou vyhraněností práce a volného času. Volný čas slouží nejen k odpočinku a rekreaci, ale lidé chtějí zábavu, prožitky. Vzdělávání je spojeno s potřebou seberealizace, rozvíjí se bohatá zájmová činnost.

Třetí etapa je časově ohraničena devadesátými léty 20. stol. Stírají se hranice mezi prací, polovolným či nutným časem a volným časem. Lidé vstupují do volného času s požadavky „Já chci“ nebo „Já potřebuji“, „Mě to baví“ apod. Do popředí vystupuje otázka kultivace člověka. (NĚMEC, J. et al., *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, 2002, s. 15-16)

2.2 Faktory ovlivňující prožívání volného času

Volný čas přináší volnost, je to doba, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Na jeho podobu mají vliv mnohé sociální, politické, ekonomické či kulturní jevy. Jeho prožívání záleží také na zaměření a profilu osobnosti, na společenském prostředí či kulturních tradicích. Mezi základní určující aspekty ovlivňující prožívání volného času patří věk, pohlaví, bydliště, vzdělání nebo prostředí.

Věk

Nejaktivnější jsou lidé kolem svých 17 let, kdy vrcholí frekvence řady jejich aktivit. Starší lidé preferují kutilství, práci na zahradě. Lidé kolem 30 let nejčastěji sledují televizi, setkávají se s přáteli a navštěvují kulturní a společenské akce.

Pohlaví

Ženy se více soustředí na rodinu a domov, častěji navštěvují kulturní akce, divadla, galerie a veřejné knihovny. Zaměřují se na emoční aktivity. Muži se ve svém volném čase věnují nejenom sportu, ale i sebevzdělávání a racionálním činnostem.

Bydliště

Městští obyvatelé prožívají volný čas různorodě např. navštěvují kina, divadla, knihovny, klubovny, naproti tomu obyvatelé venkova se věnují práci na zahradě, kutilství, údržbě domu, všeobecně sledují více televizi a poslouchají rozhlas.

Vzdělání

S výší vzdělání stoupá čas věnovaný aktivitám jako je sport, četba, návštěva kulturních programů nebo výlety do přírody. Vzdělaní lidé jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, chápou nutnost pracovat na svém osobnostním rozvoji, mají bohatší a vyspělejší zájmy a potřeby, lépe se orientují v nabídce. (ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, s 37-40)

Prostředí

Život na vesnici má zcela jiný rytmus než život ve městě. Na venkově převládají sousedské styky, ve městech styky společenské. Město poskytuje lidem více příležitostí k zábavě a odpočinku. Ve městech je plno kaváren, restaurací, divadel, knihoven, čítáren, plaveckých bazénů, výstavních síní apod. Městský člověk má mnohem víc příležitostí k volbě odpočinku, zábavy i zájmové činnosti než člověk na vesnici. Venkov však poskytuje obyvatelům více klidu a větší sepětí s přírodou. (SELUCKÝ, R., *Člověk a jeho volný čas*, 1966, s. 167)

I když člověk nachází ve volném čase zábavu, odreagování od denních povinností, mají tyto činnosti pro něho smysl jen ve vztahu k činnostem ostatním a zejména k práci. Např. člověk, který odejde do starobního důchodu má pocit prázdnoty, vyřazení ze společenského života. Relativní hodnota všech činností volného času plyne z individuálních dispozic jednotlivců. (V. Spousta, *Kapitoly z pedagogiky volného času*, 1996, s. 16)

„Volný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují – spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím, a jako takovým se jím zabývají různé společenské vědy. Sociologická perspektiva se např. zaměřuje na volný čas jako na symbol věku, sociální pozice, profese, společenského úspěch a vzdělání. Psychologie vnímá volný čas jako jeden ze způsobů prožívání reality a předmětem zájmu je tedy vztah k této realitě, k lidem, duševní aktivita ve volném čase nebo motivace k určité činnosti.“ (ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, s. 41)

2.3 Funkce a význam volného času

Volný čas má v životě člověka své funkce a svůj význam. Často se uvádějí:

- odpočinek (regenerace pracovní síly)
- zábava (regenerace duševních sil)
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)

(KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I.*, 2009, s. 51)

Podrobnější kategorizace funkcí volného času uvádí M. Šerák:

- *rekreace* (zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení),
- *kompence* (rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a norem, bezstarostnost),
- *edukace* (potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí),
- *kontemplace* (potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe),
- *komunikace* (potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska),
- *integrace* (potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty, pocit sounáležitosti, rituály, tradice, kolektivní vědomí),
- *enkultura* (potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění, fantazie, spontaneita),
- *participace* (potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebe samého, spolurozhodování, kooperace, spoluodpovědnost).

(ŠERÁK, M., *Zájemové vzdělávání dospělých*, 2009, s. 29-30)

„Volný čas skutečně je a zůstane sférou svobodné volby činností, proto je subjektivně pocíťován jako nejcennější čas. U volného času je významná možnost seberealizace jedince. Člověk totiž potřebuje pro spokojený život subjektivní pocit smysluplného využití času. Dlouhodobý nedostatek tohoto pocitu vyvolává u většiny z nás nespokojenost, rozladěnost až psychické trauma a bývá často zdrojem různých výstřelků v chování. Lidé proto spontánně směřují k aktivitám, které jim tento pocit dávají. Aktivity v nichž se cítíme spokojeni, přispívají k pocitům naplněnosti života. Seberealizace člověka ve volném čase je vyjádřena celkovou spokojeností a životní pohodou.“ (SPOUSTA, V., *Kapitoly z pedagogiky volného času*, 1996, s.16)

2.4 Příprava na volný čas ve stáří

V souvislosti s postupujícím demografickým stárnutím je aktuální otázka individuální přípravy na stáří. Počátek stáří bývá mnohdy považován odchod do důchodu, který je bezesporu jednou ze závažných životních událostí. Na jednu stranu dochází k nárůstu množství volného času a rozšíření možností věnovat se koníčkům, zájmům a dalším aktivitám, na které v předešlém období výdělečné činnosti nebylo tolik času. Na druhou stranu mívá tento krok řadu dopadů na psychiku i celkovou životní situaci jedince a v mnohých případech bývá v kontextu ukončení ekonomické aktivity pocíťován jako ztráta seberealizace a sociálních kontaktů a v neposlední řadě dochází též k výraznému snížení příjmů. Vzhledem ke všem těmto skutečnostem, je velmi důležité, zda a jak se jednotlivci na příchod stáří s předstihem připraví a jaké v tomto ohledu volí strategie.

Touto problematikou se zabýval *výzkum Život ve stáří*, který byl realizován Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v roce 2002 a zaměřoval se na osoby ve věku 60 a více let (horní věková hranice nebyla předem určena, nejstaršímu respondentovi nicméně bylo 94 let). Pomocí kvótního výběru podle NUTS2, pohlaví a věku bylo dotázáno 1 036 respondentů seniorského věku (40 % mužů a 60 % žen). Cílem výzkumu bylo zmapovat životní podmínky, názory a postoje českých seniorů.

Druhý *výzkum - Střední generace* – realizovaný Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v roce 2004 byl zaměřen na respondenty ve věku 45-59 let a předmětem jeho zájmu bylo zjistit, jaké problémy lidé v této životní etapě řeší, jak zvládají své úkoly a jak se připravují na období stárnutí. Dotázáno bylo celkem 1 059 osob (52 % mužů a 48 % žen).

Jednou z otázek bylo, v **jakém období svého života si lidé začnou uvědomovat nutnost nějakým způsobem se na své stáří připravit.**

	Střední generace				Život ve stáří	
	43-49	50-54	55-60	celkem	přepočet	všichni
Nikdy jsem na to nepomyslel	37,2	20,2	10,3	21,9	37,9	28,8
Již v mladším věku	6,4	4,0	3,2	4,6	3,2	2,4
Cca ve svých 30-40 letech	17,6	11,6	8,3	12,7	2,1	1,6
Cca ve svých 40-50 letech	38,8	38,5	34,3	37,4	17,6	13,4
Až po padesátce	-	25,6	43,9	23,3	39,2	29,7
Až při odchodu do důchodu	-	-	-	-	-	24,2
Celkem	100	100	100	100	100	100
N	376	371	312	1059	778	1026

Tabulka 1: Období, ve kterém respondenti začali brát vážně svou přípravu na stáří (sloupcová %)

Z tabulky 1 je patrné, že respondenti výzkumu Život ve stáří, bez ohledu na věk, pohlaví či vzdělání, podstatně častěji než lidé střední generace připouštějí, že na přípravu na stáří v předstihu nikdy nepomysleli. Pokud se na stáří nějak připravovali, v drtivě většině případů začali nejdříve po padesátém roce věku, přičemž v tomto období začala svou přípravu bezmála třetina všech dotazovaných a zhruba čtvrtina teprve až při odchodu do důchodu. Pozitivním zjištěním je, že v průběhu času dochází k určitému posunu směrem k uvědomělejšímu chování, neboť jak je vidět z tabulky 1, většina osob středního věku se na blížící se stáří začíná připravovat již po čtyřicátém roce věku a není výjimkou, na rozdíl od výpovědí seniorů, že zodpovědnost ke svému životu ve stáří si lidé dnešní střední generace uvědomovali již po třicítce. Spolu s rostoucím věkem a blížícím příchodem seniorské fáze života se u respondentů ze střední generace podstatně snižuje zastoupení těch, kteří na přípravu na stáří doposud nikdy nepomysleli.

Způsoby přípravy na stáří mohou mít rozmanité podoby, od přípravy v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit, přes přípravu materiální a finanční, až například po změny v oblasti bytové. Tato problematika byla předmětem dalšího dotazování:

	Střední generace			Život ve stáří	
	ano	ne, ale uvažují o tom	ne a neuvažují o tom	ano	ne
Koníčky, kterým se lze ve stáří věnovat	75,4	13,5	11,0	71,5	28,5
Další vzdělávání	35,9	23,2	40,9	9,9	90,1
Zdravý životní styl (sport, zdravá strava aj.)	54,9	29,2	16,0	50,8	49,2
Hovory s dětmi o jejich případné podpoře	16,3	27,0	56,7	19,0	81,0
Spoření, příp. nákup akcií, nemovitostí apod.	55,7	15,0	29,3	46,4	53,6
Placení životního pojištění	57,6	14,8	27,6	25,4	74,6
Placení penzijního připojištění	72,0	15,5	12,6	20,1	79,9
Informování o nabídce sociální pomoci (služeb) pro seniory	8,4	24,5	67,1	18,3	81,7
Informování o spec. zdrav. službách pro seniory	7,4	22,8	69,9	17,9	82,1
Hledání přiměřeného bydlení	4,1	9,9	86,0	17,9	82,1
Úprava bytu pro bezpečnější pohyb a činnosti	7,3	12,2	80,5	12,9	87,1
Snaha obnovit předměty usnadňující chod domácnosti	34,8	24,2	41,0	51,2	48,8

Tabulka 2: Jednotlivé způsoby přípravy na stáří (řádková %)

Jednoznačně nejčastěji uváděným způsobem přípravy na stáří u obou skupin respondentů jsou **koníčky**, kterým je možné se kromě současnosti věnovat i ve vyšším věku. Je tedy velmi pozitivním zjištěním, že zhruba tři čtvrtiny všech dotazovaných v obou výzkumech mají nějaké koníčky, díky nimž mohou zvýšené množství volného času v důchodovém věku zaplnit a částečně tak nahradit ztrátu dosavadního zaměstnání, které některým mohlo sloužit jako způsob seberealizace.

Z oblasti dalších nepřímých způsobů přípravy na seniorský věk je možné jmenovat další vzdělávání, například formou návštěv kurzů či různých přednášek. Jak je patrné z tabulky 2, **dalšímu vzdělávání se věnují spíše lidé mladšího věku**, mezi nimiž je těch, kteří se nějakým způsobem dále vzdělávají, zhruba třetina (*další necelá čtvrtina o tom alespoň uvažuje*).

Zdravý životní styl podobně jako předchozí činnosti nelze vnímat pouze jako přípravu na stáří, nicméně spolu se zvyšujícím se věkem a hrozbou zhoršujícího se zdravotního stavu je zdravý životní styl podpořený například zdravou stravou, sportem, udržováním kondice apod. velice důležitý. Není proto příliš pozitivním zjištěním, že na zdravý životní styl a udržení kondice dbá pouze o něco více než polovina osob ve středním věku.

Ve stáří je obzvláště důležitá **podpora ze strany rodiny**, resp. dětí, neboť v případě ztráty soběstačnosti je za péči o stárnoucí příbuzné zodpovědná především rodina a služby péče o seniory bývají využívány až v případě, kdy rodina komplexní péči zajistit nemůže. Zajímavé ovšem je, že o případné podpoře ve stáří ze strany dětí s předstihem hovoří (*hovořil*) pouze poměrně nízký podíl dotazovaných.

Z hlediska **finanční přípravy na stáří** se zdají být uvědomělejší mladší generace, tj. respondenti výzkumu Střední generace ve srovnání s dotazovanými výzkumu Život ve stáří.

Jak je viditelné z tabulky 2, téměř tři čtvrtiny osob ze střední generace si platí penzijní připojištění a nadpoloviční většina si platí též životní pojištění a snaží se spořit, případně nakupovat akcie, nemovitosti apod., přičemž dalších 15 % o těchto formách přípravy na stáří alespoň uvažuje. V případě seniorů jsou podíly osob, které si před odchodem do důchodu platily životní pojištění či penzijní připojištění, podstatně nižší.

Informace o nabídce sociální pomoci (služeb) pro seniory, o nárocích na tuto pomoc a o specializovaných zdravotních službách pro seniory si v o něco větší míře zjišťovali (*zjišťují*) dnešní senioři nežli osoby střední generace.

Poslední tématickou oblastí, která byla v obou výzkumech v souvislosti s přípravou na stáří zjišťována, je oblast **bydlení**. Přiměřené bydlení (*levnější, v nižším patře, blíže rodině apod.*) v současnosti hledá pouze minimální podíl osob středního věku. V oblasti bydlení a úprava bytů patří v souvislosti s přípravou na stáří k poměrně opomíjeným oblastem. Jedinou oblastí, které je věnována podstatně vyšší pozornost, je obnova předmětů usnadňujících chod domácnosti (*např. pračka*), dokud respondenti ještě vydělávají.

Závěr výzkumu

Z výzkumů vyplynulo, že většina dnešních seniorů se na své stáří začínala připravovat až po padesátém roce věku, přičemž nemalý podíl z nich na přípravu na stáří v předstihu vůbec nepomýšlel. V průběhu času nicméně dochází k pozitivnímu posunu směrem k uvědomělejšímu chování, neboť většina osob současné střední generace se na stáří začíná připravovat již po čtyřicítce. Mezi nejčastěji uváděné způsoby přípravy na stáří lze řadit koníčky, kterým je možné se ve stáří věnovat, a v případě střední generace též finanční přípravu, zejména placení penzijního, případně životního pojištění. Podstatně nižší podíly osob seniorského věku, které se v tomto ohledu na stáří připravovaly, jsou zapříčiněné výrazně nižší nabídkou, která v době jejich předdůchodového věku byla v oblasti ekonomické k dispozici. Proto se jejich finanční příprava povětšinou omezovala pouze na různé způsoby spoření.

K ne příliš rozšířeným způsobům přípravy na stáří zatím patří další vzdělávání, informování o nabídce sociální pomoci pro seniory a o specializovaných službách pro seniory a též hovory s dětmi o jejich případné podpoře, které si lidé raději ponechávají až na dobu, kdy se stanou skutečně aktuální. K poměrně opomíjeným oblastem přípravy na stáří patří rovněž změny v oblasti bydlení a úprava bytů. Pokud lidé nějakou aktivitu v tomto směru vyvíjejí, soustředí se většinou jen na obnovu předmětů usnadňujících chod domácnosti. Souhrnně je pak možné říci, že nejvyšší podíl osob praktikuje tzv. pasivní strategii přípravy na stáří, resp. jejich příprava se týká jen omezeného množství aktivit. Tzv. aktivní strategií přípravy na stáří se bohužel vyznačuje jen nízký podíl respondentů, přičemž nanejvýše se jedná o osoby s vysokoškolským vzděláním.

(http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=714&)

2.5 Dílčí závěr

Volný čas je definován jako odpočinek, zábava, zájmová činnost či jiné formy svobodně vybrané lidské činnosti. Přináší každému z nás příjemné zážitky a uspokojení. Smysluplné využití volného času vede k spokojenému životu. Způsob trávení volného času ovlivňují mimo jiné věk, pohlaví, vzdělání, tělesná a psychická kondice jedince. Trávení volného času

seniorů je odlišné od lidí v aktivním věku. Velmi záleží na míře jejich soběstačnosti, také na prostředí ve kterém žijí.

Diferenciace v pestrosti prožívání volného času jsou ovlivněny: věkem, pohlavím, vzděláním, rodinným stavem, tělesnou a duševní kondicí, tradicemi daného prostředí. Cílevědomé využívání volného času má zpravidla určitý soubor aktivit, odpovídající životní koncepci a zejména dlouhodobým zájmům člověka.

Obsah, metody a formy odpočinku se přizpůsobují věku jedincům, stupni tělesného a psychického rozvoje. Čím je jedinec mladší nebo naopak starší, tím častěji potřebuje odpočinek.

Stárnutí populace je proces, který přináší řadu otázek a témat k diskusím týkajícím se nejrůznějších aspektů života stále rostoucí skupiny starších lidí. Otázky životní situace a kvality života populace ve věku nad 50 let se tak zařazují do hledáčku výzkumníků a výzkumných center, které také zpracovávají doporučení využitelná pro tvorbu politik zaměřených na udržitelnost stárnoucí společnosti.

(<http://www.respektinstitut.cz/zaverecna-studie-50-aktivne/#more-3590>)

3. Aktivity v životě seniorů

Dle B. Hájka se volný čas starých lidí stává velmi významným, jeho rozměr narůstá tak, jak ubývá povinností. Možnost věnovat se osobním zálibám může být omezena zhoršeným zdravotním stavem, úmrtím přátel, nedostatkem peněz. Přesto však mnoho starých lidí dokáže najít nové využití volného času. I zde hraje velkou roli životní styl člověka v předchozích věkových obdobích a návyky využívání volného času. Nabídky pro využití volného času seniorů poskytují např. rozmanitá občanská sdružení, zařízení pro místní kulturu, cestovní kanceláře, agentury, školy, rozhlas, televize a další masmédia. Staří lidé mají možnost pokračovat v celoživotním vzdělávání, známé jsou univerzity třetího věku, univerzity volného času i krátkodobější vzdělávací akce. (HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 112)

Ve stáří je kladen velký důraz na udržení jak fyzické tak duševní výkonnosti člověka. Prožívání volného času mohou senioři trávit různorodě, ať již vlastními činnostmi nebo volnočasovými aktivitami, které nabízejí různá zařízení, kluby apod. Smysluplné využívání volného času je jeden z nástrojů spokojenosti, posilování fyzické kondice, paměti, myšlení nebo tvořivosti. Je základem k zapojení seniora do společnosti.

P. Mühlpachr říká, že lidé prožívají volný čas zcela odlišně. Někteří se snaží dosáhnout v rámci svého volného času vše, co nestíhali v pracovním zatížení, někteří se věnují aktivně sobě a svým novým zálibám, jiní jsou nešťastní ze společenské izolace. Přitom toto období lidského života představuje především dostatek volného času a je tedy přímo ideálním prostorem pro využívání volného času v rámci dalšího vzdělávání a volnočasových aktivit. (MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*, 2005, s. 123)

Je vhodné, aby člověk, kromě výtěžné činnosti a zájmů o své děti a vnoučata, měl své vlastní volnočasové aktivity. Volnočasové činnosti vedou ke spolkové nebo klubové činnosti, často s mezigeneračním charakterem – např. sběratelství, modelářství, kynologie, hra na hudební nástroj, sport, kutilství, psaní kronik, vše vede člověka do společnosti. Zajímavá je i genealogie – shánění informací o předcích. Práce s výpočetní technikou – i to je řešení pro osamělost. Nikdy není pozdě něčemu se naučit, něco se dozvídat. (TOŠNEROVÁ, T., *Jak si vychutnat seniorská léta*, 2009, s. 24)

Mohou být i jiné typy činností, kdy člověku stačí, že něco viděl, slyšel, byl u toho, má zážitky, z nichž může čerpat a vzpomínat. Účastnit se poznávacích zájezdů, chodit do divadla, na koncerty, zajímat se o přednášky například v rámci Univerzity třetího věku, navštěvovat výstavy, nakonec i nakupovat. Na posledním místě je televize, jakožto pasivní činnost, ostatně vzdělávací a dokumentární pořady také rozšiřují obzory. (TOŠNEROVÁ, T., *Jak si vychutnat seniorská léta* Tošnerová, 2009, s. 24 – 25)

Dle P. Mühlpachra existují i různé aktivity zaměřené na výchovu a vzdělávání lidí v postproduktivním věku. Jejich cílem je podpořit rozvoj společnosti, prohlubovat sebekognání, pomáhat získat nadhled a tím i ulehčit přizpůsobování měnící se orientaci, umožňují sociální kontakty a tím přispívají ke zlepšení chápání kvality života. Účelem vzdělávání seniorů je také zajištění důstojného stárnutí a možnost podílet se na životě společnosti jako plnoprávní občané. Výchova a vzdělání nejsou tedy omezeny pouze na

období dětství a mládí a přesouvají se i do postproduktivního věku a plní tak významné funkce v životě seniora:

- funkce preventivní (opatření v předstihu ke stárnutí)
- funkci anticipační (přípravenost na změny stylu života a odchod do důchodu)
- funkci rehabilitační (znovuobnovení a udržení sil)
- funkci posilovací (rozvoj zájmů, potřeb, podpora kvality, kultivace).

(MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*, 2005, s. 123)

3.1 Motivace k aktivitám

Motivace má vyvolat potřebu a současně také ukázat cestu, jak ji uspokojit. Měla by účastníkům odpovédět na otázku, PROČ danou činnost budu vykonávat. Motiv má vyvolat určité chování, udržovat aktivitu a zaměřovat činnost jistým směrem.

Motivace a ovlivňování starších jedinců k aktivnímu stylu života je úkol velmi obtížný a dlouhodobý. Klíčovým problémem je chápání kvality života. Závisí především na hodnotové orientaci člověka, na jeho vnímání smyslu života a ochotě volit k jeho dosažení odpovídající nástroje.

Tři klíče k motivaci:

1. Touha dosáhnout cíle: Je moje touha dosáhnout cíle dost velká? Kdo je mi oporou?

Dokáže senior plánovat časové a konkrétní cíle, které jsou reálné a jsou v jeho možnostech?

2. Důvěra ve vlastní schopnosti: Věří senior, že to dokáže? Kdo je mu oporou?

3. Vlastní představa dosažené změny: Dokáže si senior sám sebe představit s dosaženou změnou? Jaké aktivity bude dělat, jak bude sám se sebou spokojený?

Člověk musí chtít hledat úkoly, které vyplynou z každé životní situace. Důležité je naučit se přijímat smysl prožívané situace a dokázat volit nový cíl. Tento postoj se prolíná celým naším životem. (KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., *Motivační prvky při práci se seniory*, 2008, s. 36, 38)

Prožitky radosti a štěstí nesporně zkvalitňují život. Ve stáří lze říci, že prožitky a projevy radosti probíhají pod kontrolou, mají zpětné vazby, mohou být vázány na práci, umění, tvořivé činnosti, procítěný pohyb, meditaci apod.

Naše činnosti prováděné ve volném čase jsou spojeny s **potřebami** a **zájmy**. *Potřebu* lze charakterizovat jako projev určitého nedostatku, potřeby mají motivační funkci.

„Čím jsou lidské potřeby rozmanitější, tím je člověk ve volném čase všestrannější.“
(SELUCKÝ, R., *Člověk a jeho volný čas*, 1966, s. 142)

Dle M. Šeráka je *zájem* druh motivační síly, která souvisí se zaměřením osobnosti na jeho hodnoty. *Zájmy* se rozvíjí na základě existujících potřeb, umožňují jejich uspokojení. Zatímco *potřebu* je možno charakterizovat jako reakci na podnět, *zájem* je typický svou stálostí a trvanlivostí. Dosažení potřeb je provázeno uspokojením a kladným citovým naladěním. (ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, s. 48-50)

Při jakékoliv volnočasové aktivitě je důležitý již výše zmíněný **zájem**. **Zájem** můžeme charakterizovat jako osobnostní vlastnost, vyjadřující vztah k předmětům či jevům, kterým člověk připisuje zvláštní význam. Vzbuzuje snahu po aktivním kontaktu s předmětem zájmu a jeho poznáváním. Tato skutečnost se promítá do činností člověka, jejichž vykonávání je vždy spojeno s citovými prožitky. Obsahem zájmů mohou být všechny oblasti lidského poznání.

Zájmové činnosti mohou být různorodé, např.:

- *Vědeckotechnické a vědecké* - mineralogické, radioamatérské, modelářské, motoristické
- *Technicko praktické* - kroužky dovedných rukou, vaření, chataření
- *Společenskovední* - vlastivědné, sběratelství
- *Přírodovědecké* (pěstitelské a chovatelské) - včelaři, zahrádkáři, rybáři
- *Estetickovýchovné* - literárně-dramatické, hudební
- *Tělovýchovné, sportovní* - plavání, turistika

(NĚMEC, J. et al., *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, 2002, s. 23 - 24)

Zájmová činnost přináší příjemné zážitky, uspokojení, různou míru aktivity. Přispívá k pocitu uspokojení a seberealizace. Jde o jednu z cest vedoucí k aktivnímu odpočinku. Jedna z předností zájmové činnosti, je způsob práce formou různých kroužků, spolků, klubů apod. Lidé zde mohou komunikovat, řešit problémy podobného zaměření, navazují zde kontakty s druhými lidmi, vytvářejí kamarádské vztahy a přátelství. Nebýt sám a mít schopnost najít si lidi, s nimiž si porozumíme a můžeme trávit volný čas, je příjemný pocit.

3.2 Druhy činností

Odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné činnosti tvoří podle J. Pávkové součást náplně volného času a platí pro ně princip dobrovolnosti.

Odpočinkové činnosti jsou psychicky i fyzicky nenáročné, slouží k odstranění únavy. Do režimu dne se zařazují nejčastěji po obědě, ale podle potřeby i kdykoli během dne. Podle situace mohou mít charakter klidu na lůžku, klidného pohybu, např. procházky, volných rozhovorů, povídání. Vhodné jsou též drobné individuální zájmové aktivity jako např. četba, sběratelství, rukodělné práce, hudební činnosti apod. Dobré uplatnění nacházejí i specifické relaxační techniky, které ve spojení s autogenním tréninkem nejen přinášejí rychlé a efektivní odstranění únavy, nýbrž mají i psychoterapeutický význam.

Rekreační činnosti slouží také k odreagování a odstranění únavy. Obsahují však pohybově náročnější aktivity sportovního či turistického zaměření nebo manuální práce. Pokud je to možné, měly by se provádět venku.

Zájmové činnosti jsou nejdůležitější součástí prožívání volného času. Jejich cílem je uspokojování, rozvíjení a kultivace zájmů, uspokojování potřeb a rozvoj schopností. Přispívají k duševní hygieně, navozují duševní rovnováhu, spokojenost, vyrovnanost.

Sebeobslužné činnosti se zaměřují na samostatnost péče o vlastní osobu. Jejich podstata spočívá v udržování sebeobsluhy v osobní hygieně, účelného oblékání, péči o pořádek a čistotu prostředí. (PÁVKOVÁ, J. et al., *Pedagogika volného času*, 1999, s. 51-52)

3.3 Podoby volnočasových aktivit

Každému staršímu člověku prospívá k realizaci potřeb a rozvoje osobnosti přiměřená tělesná i duševní aktivita. Je-li správně indikována a dávkována, působí vždy pozitivně. Odvádí pozornost od bolesti, obav, úzkosti, vyvolává pocit uspokojení s výsledkem činnosti nebo ze sociálního kontaktu. Možné podoby aktivit bránící předčasnému stárnutí jsou např. ruční práce, kondiční cvičení, hudba a divadlo, turistika, stolní tenis, počítače, vzdělávání a další.

Posezení v kavárně

Pro obě pohlaví jsou zajímavým místem setkávání bez ohledu na věk, navíc je-li interiér obohacen o letní zahrádku a sortiment rozšířen o sladké či mražené výrobky. Setkání babičky s vnoučaty v kavárně je vynikající nápad pro svěřovací rozhovor. V každém věku je důležité udržovat rodinné a sociální vazby, získávat nová přátelství, opírat se o malá sociální pohlazení.

U manželských párů

Rozdílné trávení volného času u manželů je ukázkou míry tolerance. Muže pasivní návštěvy kulturních akcí nezajímají, raději vidí výsledek své práce. Řada manželství řeší situaci kompromisem. Ženy rády jezdí a poznávají cizí kraje, dovolenou tráví s kamarádkami cvičením u moře. Chalupaření a práci na zahradě vnímají jako zbytečnou povinnost. Muži tráví čas na chatě. Nákupy chápou jako nutné zlo. Často je vidíme nudně postávat v hypermarketech.

Psí přítel

Zvířecí člen domácnosti patří mezi novodobé volnočasové aktivity. Vztah zvířete a člověka je provázán pocitem, pozitivně působí na zdraví člověka. Pes je nablízku a pomáhá leckterým svou přítomností. Projevuje radost nad přítomností a příchodem páníčka. Nahrazuje či doplňuje lidský vztah. Vyžaduje také starost a určitou zodpovědnost. Pes pomáhá člověku žít a přežít i v dnešní době. Pes hlídá, stráží, zachraňuje. Pes svého páníčka venčí, a tím ho udržuje do vysokého věku ve fyzické kondici. Pes si se svým člověkem hraje, mazlí, povídá si s ním, a tím ho udržuje v psychické kondici.

Práce na počítači

V dnešní době je mnoho projektů se zaměřením na výuku práce na PC pro seniory. Neznalost v tomto oboru seniory značně omezuje v kontaktu se společností, komunikace s bankou, možnosti bezhotovostních plateb apod. Práce s počítačem vede k rozvoji znalostí a gramotnosti. Existují i různé zajímavé a vzdělávací hry, které rozvíjí poznávacích schopností člověka.

A proč vlastně vzdělávat seniory zrovna na počítačích? Odpověď je velmi jednoduchá. Věk se v naší populaci zvyšuje. Ovšem odchod do důchodu není spojen jen s nárůstem volného času, ale také s omezením možnosti komunikace nejen se svými vrstevníky, nlehdě na to, že přechod z aktivního života prostě není jednoduchý. Hlavním problémem je, že někteří senioři nedokáží svůj čas plnohodnotně vyplnit a tak propadají pesimismu, ztrácejí smysl života a uzavírají se před světem. Proto je prospěšné, když najdou smysl v dalším dozdělávání, které souvisí s zachování a rozvojem psychických, sociálních a komunikačních schopností. Radost z nově získaných znalostí použijí v praxi například při emailování, chatování se spolužáky, kamarády či rodinnými příslušníky. Ve své podstatě dnešní společnost je založena na využívání počítače a internetu jako komunikačního prostředku a kurzy práce s počítačem seniorům přinesou znovuzaražení do společnosti. V kurzech se naučí využívat právě komunikačních systémů přes internet, internetové bankovníctví, nákupy on-line, najít ztracené spolužáky či známé, vybrat si kulturní akce a mnoho jiných možností.

Vzdělávání seniorů

Společenské změny ovlivňují postoj všech generací, přináší zásadní změnu životních podmínek a možností, pro mnohé změnu zaměstnání, bydlení, pro některé ztrátu sociálních jistot. Vzdělávání seniorům pomáhá hledat nové jistoty a smysl života.

Věda, která se zabývá mimo jiné celoživotním vzděláváním se nazývá andragogika. „Celoživotní vzdělávání je proces dosahování osobnostního, sociálního a profesního rozvoje, trvající v průběhu života jednotlivců, za účelem zdokonalení kvality života, jak jednotlivců tak společnosti.“ (MÜHLPACHR, P., *Andragogika*, 2010, s. 17)

Psychologické výzkumy ukazují, že během procesu stárnutí narůstá tendence klást větší důraz na vnitřní smysl činnosti. Tento se často projevuje potřebou vzdělávat se. Potřeba může být vyvolána potřebou „porozumět době“, potřebou kompenzovat pokles své výkonnosti, potřebou kompenzovat své celoživotní zaměření dané zaměstnáním, realizací koníčků a zájmů, porozumět moderní době, potřebou zvýšení prestiže v rodině a okolí.

Vzdělávání občanů v důchodovém věku je ve světě realizováno v různých formách, buď jako samostatná instituce nebo jako začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému. V České republice se ustálilo jako Univerzita třetího věku (U3V), jako Akademie třetího věku a jako Kluby třetího věku. Nejčastější poptávka je na následující oblasti - tělesné zdraví, duševní zdraví, právo, ekologie, filozofie, náboženství, mezilidské vztahy.

(<http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>)

Podpora pohybu

Veškerý život se projevuje pohybem, který je vnímám jako symptom změn. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojeny příjemné prožitky (uvolnění, radost), ale i negativní prožitky (únava, bolest, frustrace). Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem mají pro člověka svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá jeho odolnost a vůle. (ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*, 2004, s. 25)

Pohyb tedy patří mezi nejzákladnější potřeby lidského organismu. Pokud má jedinec nedostatek pohybu, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických potřeb a to se následně negativně projevuje různými poruchami a nemocemi.

Vhodné formy pohybu pro seniory by se měly vždy odvíjet od zdravotního stavu, ve kterém se senioři nachází. Výběr by se měl rovněž odvíjet i od změn, které jsou součástí stáří, ať už jsou to individuální či subjektivní pocity jedince. Vhodným způsobem trávení volného času jsou také různé krátkodobé pobyty spojené s rehabilitací. K populárním patří termální lázně, za nimiž jezdí senioři například na Slovensko a do Maďarska. Je dokázáno, že cvičení vede ke zlepšení pohybové i psychické kondice starších lidí.

Začít s pohybovými aktivitami bývá však pro seniory problematické. Starší lidé se obávají reakce okolí, které by případně mohlo poukazovat na jejich neobratnost. Nejtěžší je udělat první krok. Cvičení může být skupinové v tělocvičně nebo individuální v domácím prostředí. Obecně se doporučují rodinné formy sportu, kdy se jedná o pořádání společných pohybových her a jiných volnočasových aktivit. Tuto formu aktivního odpočinku je třeba velmi podporovat, protože starší člověk se v rodinném kruhu necítí svázán svou neobratností, jako je tomu mezi lidmi mimo rodinu. (ROSLAWSKI, A., *Jak zůstat fit ve stáří*, 2005, s. 34-35)

Dle P. Mühlpachra vhodně zvolená pohybová aktivita může hrát významnou roli nejen v prevenci řady onemocnění a v oddálení nástupu regresivních procesů, ale především ovlivňuje fyzický a psychický stav seniorů. Pozitivní jsou účinky na zlepšení pohybového aparátu, držení těla, motoricko-koordinačních schopností, schopnost sebeobsluhy, mění se i smysl života. Senioři mohou znovu zažívat neopakovatelné zážitky, život začíná mít nový směr, dochází ke zlepšení komunikačních schopností, ke zvýšení sebevědomí a uvědomění si vlastní role v životě. (MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*, 2005, s. 124-125)

3.4 Aktivizace všedního dne

Neexistuje přesná definice, co jsou to aktivizační činnosti. Obecně se jedná o soubor činností vedoucí k nastartování aktivity, která povede k sociálnímu začleňování nebo také naučení se strategiím pro zvládání těžkostí, které jsou spojeny s určitým handicapem. Tento pojem je většinou spojován s volnočasovými aktivitami. Zejména v pobytových zařízeních se uplatňují specializovaní odborníci, kteří pro klienty vytvářejí různé aktivizační programy. Někde jsou to ergoterapeuti a pedagogové volného času, jinde přímo aktivizátoři. Nabídka činností pro klienty je nesmírně široká – od sportu a hudby přes ruční práce a mozkový jogging až k arteterapii a ekoterapii. Souhrnně řečeno jde o řízené společensko-kulturní aktivity, které mají svůj význam a účinnost. Vyžadují určitou úroveň motivace, pozornosti, sociálních dovedností.

Pod pojmem aktivizace se však může skrývat i něco jiného než jen zaměření na volnočasové činnosti. *Z fyziologického hlediska* je aktivizací jakákoli situace, ve které je mozek nucen zpracovávat podněty, buď nové nebo zacházet s těmi známými jiným způsobem, stačí tvořivě

přemýšlet. Pro vývoj mozku je nutná jeho aktivita a platí, čím více ho člověk používá, tím více se mozek rozvíjí. Z *psychologického hlediska* je s pojmem aktivizace spojena lidská potřeba vnímat, poznávat a ovládat sebe a své okolí. Z výše uvedeného vyplývá, že aktivita je vždy spojena s novými, neobvyklými podněty. Druh a intenzita podnětů musí být ovšem přiměřená klientovu stavu. Stejně jako je nutné posuzovat individuálně potřeby jednotlivých klientů, musíme realisticky zvažovat i jejich možnosti. Zatímco pro relativně soběstačného klienta je aktivizací pletení košíků a výlet na hrad, může být pro člověka s pokročilou demencí stejně silným zážitkem masáž nohou.

Slovo aktivizace snad může vyvolat dojem, že by jeho obsahem měly být především všelijaké sofistikované činnosti, tedy například vzdělávací, zábavné, terapeutické a rehabilitační programy. Ty do ní bezesporu patří, ale byla by škoda omezit se ve svém chápání aktivizace jen na ně. Podle sociologů zabírají podobné činnosti v životě běžného Evropana asi 12 % času. Ve zbylém čase studujeme, pracujeme, staráme se o sebe a o domácnost.

Pokud budeme vycházet z přirozených situací, které se normálně dějí a které přicházejí, můžeme za aktivizační považovat jakoukoli činnost, jejímž výsledkem je aktivita klientů. Zaměření se na každodenní a obyčejné věci přináší situace, které lze uchopit neotřelým způsobem a poskytovat tak nové podněty, na které může klient reagovat.

(Odborný časopis Sociální služby 8-9/2011)

Nabízet podněty z běžného života lze během celého dne. Aktivizací je například zvládnutí nezbytné hygieny, pokud běžně vykonávanou hygienu nahradíme hygienou asistovanou. Nebo např. úhledně srovnané hromádky oblečení u lůžka nachystané sestrou je možné nahradit výběrem oblečení s klientem a vytvářet tak pro něj další možnosti k rozhodování.

Základními východisky práce musí být vždy respektující a partnerský přístup ke klientovi, jeho potřebám a přáním, hledáním toho, co má rád a co mu udělá radost.

Výhodou aktivizace je také to, že je levná a nezatěžuje peněženky klientů ani rozpočty domovů. Protože se používají běžně dostupné předměty, není nutný nákup speciálních a drahých pomůcek. Od personálu se nevyžadují žádné speciální znalosti a vědomosti, pouze zájem o klienta a ochota s ním pracovat nejen tradičními postupy. Bonusem tohoto přístupu

je fakt, že kromě klienta se nenásilně rozvíjí i samotní pracovníci. (*Odborný časopis Sociální služby 10/2011*)

Obecně lze aktivizaci vymežit jako oblast, jejímž cílem je umožnit starým lidem dlouho zachovat:

- **Vlastní kompetence**, jako sebevědomí, sebeurčení, sebehodnocení, sebelásku, sebeakceptaci a samostatnost.
- **Sociální kompetence**, tj. vytváření kontaktu s ostatními lidmi, jeho prohlubování, zachování vazby s rodinou a přáteli. Důležitá je také integrace do nového sociálního prostředí, ve kterém stárnoucí člověk může jen žít, nebo se sžít spolu s ostatními obyvateli. Obrovský význam má ve stáří pro člověka to, že podstatné sociální schopnosti, jako mít trpělivost, umět čekat, respektovat odlišnosti ostatních lidí zůstanou zachovány.
- **Věcné kompetence**, aby stárnoucí člověk zůstal samostatný, aby se mohl například co nejdéle sám oblékat, najíst se nebo se postarat o osobní hygienu.

(*Odborný časopis Sociální služby 12/2011*)

I v oblasti aktivizace dochází k rozvoji a k využívání nových poznatků z této oblasti. Novodobá je specifická, smyslová aktivizace, která je cílená na potřeby, stimuluje všechny smysly člověka a ulehčuje seniorům přístup k jejich schopnostem. Jedná se o nenásilnou formu komunikace mezi pečovaným a pečujícím. Vede k pochopení vlastní hodnoty každého člověka, jeho potřeb a zájmů, protože pokud známe potřeby, můžeme probudit zájem, pomoci stárnout a doprovázet. (*Odborný časopis Sociální služby 1/2012*)

3.5 Dílčí závěr

Způsoby trávení volného času závisí do jisté míry od našich potřeb a zájmů. Lidé si vybírají odpočinkové činnosti podle vlastních možností, podle toho, do jaké míry je subjektivně potřebují, zda je pociťují jako příjemné a užitečné. Nikdy by neměl chybět pocit uvolnění.

(SPOUSTA, V., *Kapitoly z pedagogiky volného času*, 1996, s. 20)

Cokoliv děláme má nějaký motiv nebo důvod, vychází s potřeb, které cítíme hluboko uvnitř. Naše vnitřní potřeby nás dokáží hnát dopředu, přemýšlet o svých krocích a životních cílech. Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. (KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., *Motivační prvky při práci se seniory*, 2008, s. 35,36)

Všechny formy aktivního způsobu života zlepšují jeho kvalitu, oddalují vznik nesoběstačnosti, závislosti na pomoci druhé osoby a sociální izolaci. Aktivně trávený volný čas, zájem o společenské a kulturní dění, pěstování zálib a přiměřená pracovní aktivita jsou důležitým prostředkem pro rozvoj osobnosti i ve vyšším věku. Aktivita ve stáří je ovlivněna zdravotním stavem, vzděláním jedince, jeho zkušenostmi a schopnostmi, které byly získány za celý život. Důležitá je nabídka možností pro rozvoj aktivit ve stáří, ale také společenská atmosféra, postoje, vztahy a názory mladších generací k seniorům. (FARKOVÁ, M., *Dospělost a její variabilita*, 2009, s. 127)

4. Volný čas seniorů na Tišnovsku

4.1 Aktivity seniorů v Tišnově

Knihovna v Tišnově je nejenom místo, kde se půjčují knihy, ale i místo, kde dochází k setkávání seniorů. Jsou zde pořádány různé besedy, přednášky, různé kurzy pro seniory např. kurz trénování paměti, kurz výuky na počítači, dále různé výtvarné dílny. Zaměstnankyně pořádají také zájezdy za poznáním a za kulturou. Knihovna je místně v centru města, před několika lety byla zrekonstruována, její přístup je bezbariérový. Prostory knihovny jsou upraveny tak, aby byly bez obtíží přístupné lidem s tělesným handicapem.

Z nabídky některých akcí:

▪ Tématické besedy a kulturně vzdělávací pořady

SALONKY

nový tříměsíční projekt na podporu spolupráce se seniory, snahou není jen přiblížit zajímavé informace starším občanům, ale přispět také k navázání nových kontaktů, přátelství, aktivně se zapojit do života v Tišnově. První setkání bude zaměřeno na historii knihoven, knihy a písma.

LITERÁRNÍ PODVEČERY

malý pokus věnovaný známým i méně známým osobnostem české literatury, na poslední akci vystoupily tři ženy-básniřky se svou tvorbou. O dalších vystoupeních budete pravidelně informováni na letácích, prostřednictvím médií.

INTERNETOVÉ CHVILIČKY PRO DĚDY A BABIČKY

Zastihla Vás doba počítačů a nevíte si s ní rady? Děti i vnuci jsou s internetem jedna ruka, chtěli by vám posílat e-maily a digitální fotky (z dovolené, oslav, nového bytu...), ale Vy nevíte jak na to? Máte na druhém konci republiky nebo třeba i v zahraničí známé a chtěli byste jim napsat pár řádek častěji než jen na vánoční svátky? Pro vás, seniory, kteří máte zájem naučit se ovládat počítač, nabízí městská knihovna kurz práce s počítačem a internetem v příjemném prostředí a s trpělivým lektorem.

ZÁJEZD DO DIVADLA

Městská knihovna Tišnov ve spolupráci s Národním divadlem Brno pořádá zájezd na představení Jeana-Baptista Molièra *Lakomec*.

▪ Univerzita volného času

Univerzita volného času je netradiční formou zájmového celoživotního vzdělávání pro širokou veřejnost. Je určena zejména pro ty, kteří chtějí dobrovolně rozvíjet svou osobnost, jsou otevřeni novým informacím, moderním, třeba i odlišným názorům.

Smyslem Univerzity volného času je přiblížit celoživotní učení co nejširšímu počtu zájemců. Neplatí zde žádná omezení, připravený studijní program je určen všem věkovým kategoriím, předchozí vzdělávání není podmínkou.

Cílem studia na Univerzitě volného času je zájem o obor, načerpání nových vědomostí a dovedností či prostě jen chuť vrátit se po letech „do školních lavic.“

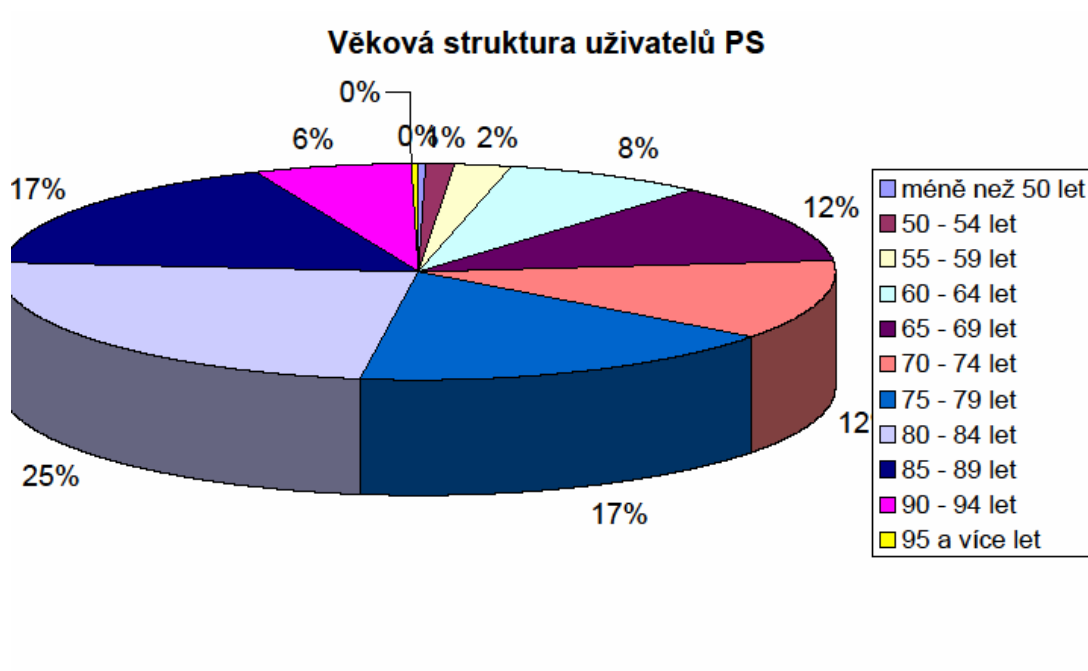
Přednášky jsou realizovány semestrálně - zimní a letní semestr - vždy osm přednášek jedenkrát za čtrnáct dní. Výuku vedou externí lektori. Předměty budou prezentovány poutavou a populární formou. Kurzovné za jeden obor a jeden semestr činí 200,- Kč splatných při zápisu do studia.

4.2 Aktivity seniorů v Centru sociálních služeb v Tišnově

Centrum sociálních služeb Tišnov vzniklo jako příspěvková organizace k 1. 4. 2009. Zřizovatelem je Město Tišnov. Prostřednictvím pečovatelské služby pomáhá seniorům a zdravotně postiženým občanům žít běžným způsobem života v domech s pečovatelskou službou nebo v jejich přirozeném sociálním prostředí u svých rodin.

Areál je rozdělen do dvou částí, první část tvoří Dům s pečovatelskou službou na ulici Králova 1742 a je tvořen čtyřmi objekty A, B, C, D. Je řešen bezbariérově. Objekty A, C, D slouží k ubytování klientů. Je zde 145 bytových jednotek. Ve všech objektech jsou nájemníkům k dispozici prádelny a sušárny, koupelny, společenské a denní místnosti. Objekt B je sídlem příspěvkové organizace Centrum sociálních služeb Tišnov, kde lze nalézt kancelář ředitelky CSS, vedoucí pečovatelské služby, zázemí pečovatelek a správu DPS. Dále je zde ordinace praktického lékaře, jídelna, knihovna, kondiční tělocvična, rehabilitace, kadeřnictví a svoje kanceláře zde má také Ošetřovatelská služba Oblastní Charity Tišnov. V objektu C je prodejna s potravinami a drogerií. V objektu D je prodejna se zahradnickým a dárkovým zbožím.

Druhou část představují dva třípodlažní, samostatně stojící ubytovací objekty na ulici K Čimperku č.p.1812 a 1813. Celkem je zde 60 bytových jednotek. V obou domech jsou nájemníkům k dispozici společné prádelny, vybavené automatickými pračkami, společné koupelny a místnosti pro umístění kol.



Nabízené kulturní a společenské akce pro seniory

V průběhu celého roku jsou pořádány pro seniory různé společenské, kulturní a další akce, které umožňují seniorům aktivně užívat života a rozvíjet společenské kontakty. Vzhledem k tomu, že prostory DPS jsou bezbariérové, našich akcí v domě s pečovatelskou službou se mohou účastnit i lidé méně pohybliví nebo na vozíčku.

Taneční zábavy - konají se obvykle ve čtvrtek, od 15 hodin v jídelně DPS Králova. K tanci a poslechu hraje buď Kvasarka pana Jelínka ze Sentic nebo pan Kozelek.

- **Ostatková zábava - maškarní** - koná se v době masopustu, tj. obvykle v únoru
- **Velikonoční zábava** - obvykle první čtvrtek před velikonoce
- **Mikulášská zábava** - můžete očekávat i Mikuláše a čerty

Vystoupení k svátku matek - ke komornímu vystoupení zveme F. Kratochvíla, V. Bakalovou nebo jiné umělce.

Den Seniorů 1. října - akce ve spolupráci s Městskou knihovnou, případně dalšími organizacemi, které mají zájem se přidat. Kulturní vystoupení některého populárního umělce + další akce.

Týden sociálních služeb a den otevřených dveří na CSS - proběhne v průběhu týdne sociálních služeb - je možné si prohlédnout nejen společné prostory v DPS jako je jídelna, tělocvična nebo knihovna, ale lze nahlédnout také k některým obyvatelům přímo do jejich bytu. Zájemci získají informace o domech s pečovatelskou službou a podmínkách bydlení zde, o pečovatelské službě a další činnosti Centra sociálních služeb Tišnov.

Vánoční vystoupení - Jiří Helán vystoupí v posledním předvánočním týdnu.

Prodejní výstavy prací seniorů - na těchto výstavách je možné si prohlédnout a zakoupit krásné věci vyrobené našimi seniorkami a seniory. Jsou to háčkované nebo drhané dekorace, obrazy, bižuterie, vánoční ozdoby a mnoho dalších výrobků. Vystavuje zde a prodává obvykle i paní Bártová, která za svoje vyšívání přáníčka získala ocenění na výstavě Šikovné ruce našich seniorů v Lysé nad Labem v roce 2009. Prodejní výstavy se tradičně konají před velikonočními a před vánočními svátky.

Vystoupení dětí - velmi často a rády u nás vystupují děti z různých škol nebo zájmových kroužků. Ať jsou to děti z tišnovských škol, z dětského domova, tišnovský taneční soubor, děti z Lelekovic, z Drásova nebo z Čebína, vždy seniory potěší - svou hrou na hudební nástroje, zpěvem, přednesem, tancem nebo krátkým divadelním představením.

Zájezdy - krátké odpolední výlety, vhodné i pro méně pohyblivé seniory - jeli jsme už do Moravského Krumlova, do Třebíče, do zahradnictví v Šebrově, do Olešnice..... Snažíme se volit cíle výletů podle zájmu a návrhů samotných seniorů.

Celodenní zájezdy – na plavání do Maďarska, na Floru Olomouc, na výstaviště Lysá nad Labem. Přihlašování na tyto zájezdy probíhá vždy v určený den, nelze se přihlašovat telefonicky.

Besedy a přednášky - Jaké besedy a přednášky se v DPS konaly v poslední době?

- přednáška Policie ČR na téma bezpečí seniorů
- Bolesti kloubů a zad
- Třídění odpadů ve městě Tišnově
- Beseda o ptácích s promítáním a mnohé další

Zdroj: [http:// www.css.tisnov.cz/](http://www.css.tisnov.cz/)

4.3 Aktivity seniorů v Domově sv. Alžběty

Domov sv. Alžběty v Žernůvce je nezisková organizace, jejímž zřizovatelem je Kongregace Milosrdných sester III. Řádu sv. Františka pod ochranou Svaté rodiny v Brně. Provoz Domova byl zahájen 1.11.2002. O registraci sociálních služeb bylo rozhodnuto k 1.1.2007 rozhodnutím Krajského úřadu Jihomoravského kraje pod č.j.102294/2007 ze dne 1. 8.2007.

Domov poskytuje pobytové služby osobám, kteří se v důsledku svého věku ocitli v nepříznivé zdravotní a sociální situaci, kterou nejsou schopni překonat ve vlastním prostředí ani za pomoci jiných typů sociálních služeb nebo rodiny a potřebují pravidelnou pomoc při zajištění svých potřeb. Zařízení je uzpůsobeno pro péči o seniory imobilní, upoutané na invalidní vozík, užívající kompenzační pomůcky, chronicky nemocné a jiné. Z těchto pak zvláště těm, kteří upřednostňují tiché, klidné prostředí uprostřed přírody a možnost duchovního zázemí.

Přístup ke každému jednotlivci je **individuální**. Při poskytování služeb dochází k těsné vazbě mezi klienty a pracovníky, kteří jsou s nimi v přímém kontaktu. Za důležité se

považuje období přechodu obyvatele z původního bydliště do Domova. V této etapě je podstatné pomáhat novému obyvatele s aklimatizací a vytváření nových vztahů, ale také trvale potvrzovat původní kontakty s rodinou, blízkými a přáteli.

Mezi základní aktivity poskytované obyvatelům domova patří **rehabilitační péče** ve všech svých formách, směřujících k obnovení nebo zlepšení ztracených funkcí, k udržení dosavadních funkcí nebo ke zpomalení progresu. Zvláště školená sestra pro rehabilitaci, uplatňuje **fyzioterapii**, která zahrnuje *pohybovou léčbu*, tj. aktivní tělesnou výchovu, skupinové kondiční cvičení, pohybové hry, vertikalizaci, nácvik chůze, dále pak *pasivní cvičení* a speciální metodiky na podkladě nejčastěji *senzomotorické stimulace*.

Druhou složkou léčebné rehabilitace je **ergoterapie**. Probíhá v pravidelných intervalech ve společných prostorách domova nebo i individuálně na pokoji. V roce 2010 došlo k rozšíření i jiných volnočasových aktivit, takže v pondělí probíhá sledování filmů, v úterý paměťová cvičení, ve čtvrtek četba na pokračování a v pátek společné zpívání. Účelem ergoterapie je dosažení optimální soběstačnosti pomocí vybraných terapeutických činností, zvláště při tzv. výtvarných dnech. Přináší zlepšení funkce jemné motoriky rukou, posiluje myšlení, kreativitu a zároveň zkvalitňuje psychický stav osobnosti vyplněním volného času.

Začátkem měsíce srpna 2010 vyšlo **I. číslo časopisu pro naše obyvatele**, který má název **NÁŠ DOMOV**. Vychází jedenkrát měsíčně. Na jeho vytváření se podílí nejen aktivizátorka a rehabilitační sestra, ale také svými příspěvky sami klienti. V každém čísle si můžeme přečíst například úvahu, báseň či paměti některého z našich obyvatel, dozvíme se, kdo má v daném měsíci narozeniny, seznamujeme se s kulturními akcemi a volnočasovými aktivitami na nejbližší dny, ale také třeba vítáme nové obyvatele. Jednotlivá čísla jsou k přečtení i na webových stránkách www.dosa.cz. Domníváme se, že velkým přínosem je to zvláště pro ty, kteří jsou upoutáni na lůžko a nemohou se zúčastňovat aktivně dění v domově.

Aktivizační činnosti

Pravidelně pořádáme besedy a hudební vystoupení, oblíbené jsou lidové písně. Během roku nás navštěvují žáci MŠ, ZŠ a ZUŠ s programem k různým příležitostem. V kapli domova se konají hudebně divadelní představení a koncerty vážné hudby. Velkému zájmu se těší Masopust, na který se klienti vždy s radostí připravují. Každoročně jezdíme na společně

výlety na poutní místa a do cukrárny. Našim klientům připravujeme také narozeninové oslavy. Zástupci domova předají za zpěvu písni kytičku a malou pozornost. Při kulatém výročí pořádáme posezení s pohoštěním za účasti rodiny a ostatních klientů .

Klienti mají také k dispozici společenskou místnost, kde mohou sledovat televizi, audio a videonahrávky a mohou hrát společenské hry. Knihovna jim poskytuje velký výběr knih různých žánrů a k dispozici jsou také nahrávky textů knih.

Tradicí se stala každoroční pouť v polovině září k Panně Marii Bolestné, které je zasvěcena zdejší kaple.

V prvním patře domova probíhají výstavy fotografií, obrazů a grafik, které jsou volně přístupné pro širokou veřejnost.

V Domově sv. Alžběty se ve velké míře rozvinul **dobrovolnický program**. Za dobrovolníka můžeme označit člověka, který nad rámec svých každodenních povinností, ve svém volném čase využívá svých dovedností, znalostí a zkušeností k prospěchu ostatních, kteří potřebují pomoc. (*Odborný časopis Sociální služby 6-7/2010*)

„Přínos dobrovolnictví spatřujeme především v kontaktu uživatelů služby s lidmi, kteří nejsou personálem domova, nejsou zatíženi pracovními povinnostmi, přinášejí uživatelům nové informace, možnosti využití volného času a zpříjemňují čas jako společníci u lůžka nebo doprovod při vycházkách“. (*Odborný časopis Sociální služby 6-7/2010, s. 14*)

Některé kulturní a společenské akce v roce 2010

Výstava fotografií

V sobotu **9. ledna 2010 v 15:00 hodin** byla zahájena vernisáží nová výstava fotografií **Jiřího Braunera** s názvem **Tak to vidím já ...** Fotografie na výstavě pocházeli z Izraele, Říma, Zakarpatské Ukrajiny, Londýna a jiných míst. Autor by rád svými snímky návštěvníky nejen potěšil, ale některými také poukázal na chudobu a těžký život lidí. Výstava trvala do konce února.

Masopustní karneval

V úterý **9. ledna 2010 v 13:30 hodin** byl v jídelně domova zahájen **Masopustní karneval**. Připraven byl bohatý program - kulturní vystoupení SOŠ Fortika z Lomnice, tombola, občerstvení, k tanci a poslechu zahrál harmonikář Pepa Dvořák. Na závěr průvod masek navštívil imobilní obyvatelé na jednotlivých pokojích.

Koncert ZUŠ Kuřim

Ve středu **10. února 2010 ve 14:00 hodin** vystoupili v jídelně domova žáci **Základní umělecké školy Kuřim**. Nejdříve v jejich podání zazněly lidové písně. Všichni přítomní byli velmi potěšeni a s radostí se k nim přidali. Poté následovaly skladby od Bedřicha Smetany a sólový zpěv.

Beseda - Turecko - pout' po stopách sv. Pavla

V **pátek 16. dubna 2010** se za hojně účasti obyvatel a také personálu našeho domova konala beseda s **P. Oldřichem Chocholáčem**, farářem z Deblína na téma **Turecko - pout' po stopách sv. Pavla**. Vyprávění bylo doplněno fotodokumentací a mapami s informacemi o místech na území Turecka, kde sv. Pavel působil. P. Oldřich, kněz - poutník, zaujal přítomné posluchače svým poutavým projevem a zodpověděl spoustu dotazů k osobě sv. Pavla i jeho evangelizačním cestám.

Divadelní představení O hloupém Honzovi

V **pátek 23. dubna 2010 v 9:30 hodin** se v zahradě domova uskutečnilo divadelní představení "O hloupém Honzovi". Účinkovala amatérská divadelní skupina "BUŘTGULÁŠ", složená z brněnských studentů.

Červencový výtvarný den

Vzhledem k tomu, že většina našich obyvatel i přes svůj mnohdy pokročilý věk a různá zdravotní omezení ráda tvoří, uspořádala pro ně sestra Maxmiliána a aktivizátorka Eva **červencový výtvarný den**. Tentokrát se konal za přítomnosti 12-ti dobrovolníků v **pátek 16. července 2010** v jídelně domova a ve stínu slunečníků přilehlé zahrady. Radost a naplnění přítomným obyvatelům přinesla výroba veselých zvířátek, barevných postaviček a krásných květin z filcu.

Návštěva v lomnických krojích

V pondělí 9. srpna 2010 dobrovolnice Renata Janečková a Andrea Bartošíková z Lomnice navštívily naše obyvatele na jednotlivých pokojích oblečené do nově vzniklých lomnických krojů. Na každém pokoji s obyvateli pobesedovaly, zaspívaly jim a zatancovaly. Zájemcům objasnily historii vzniku těchto velmi krásných krojů, které Andrea Bartošíková na základě informací pamětníků sama navrhla.

Pouť a Den otevřených dveří na Žernůvce

V neděli 12. září 2010 se uskutečnila **Pouť k Panně Marii Bolestné a Den otevřených dveří**. Slavnostní mši svatou v 14:30 hod. celebroidal P. Josef Šindar. Bohoslužbu doprovodil smíšený sbor LSDa z Lomnice u Tišnova. Všichni klienti, příbuzní, známí, zaměstnanci, dobrovolníci, příznivci a dobrodinci byly poté srdečně zváni do areálu zahrady k příjemnému posezení a vzájemnému setkání. Atmosféru navodila bluesová kapela K. R. Banda. Též byly připraveny prezentace výrobků našich klientů a malé občerstvení. Den otevřených dveří probíhal od 14:00 – 18.00 hod.

Pouť na Vranov

Během měsíce září měli naši klienti možnost vykonat pouť na krásné mariánské místo Vranov u Brna. Mše svatá pro poutníky byla každý čtvrtek dopoledne. Mnozí se tak po létech dostali na místo, kam pravidelně putovali během svého života nejen oni, ale i jejich předci.

Návštěva sv. Mikuláše

V pondělí 6. prosince 2010 poctil náš domov svoji návštěvou **svatý Mikuláš v doprovodu dvou andělů a čerta**. Nejdříve navštívil všechny naše obyvatele na jejich pokojích, kde rozdával nejen nadílku v podobě balíčků, ale také andělé zaspívali a zahráli na flétnu. Velkým zpestřením byl velmi pěkně vyvedený čert, již tradičně v podání naší bývalé zaměstnankyně Renatky Janečkové, který však odešel s prázdnou. Poté Mikuláš s doprovodem zavítal i mezi zaměstnance na jednotlivá pracoviště a řádové sestry. I na ně pamatoval malou sladkostí.

Pečení vánočního cukroví

Ve dnech **14. a 15. prosince 2010** probíhalo v našem Domově již tradiční **pečení vánočního cukroví**. Pro velký zájem byla akce rozdělena do dvou dnů. Obyvatelé se sešli v jídelně, kde díky paním kuchařkám a dobrovolníkům měli přichystaná těsta a další

pomůcky. Pak již za zvuku vánočních písní a dobré nálady začalo válení těsta, vykrajování, plnění formiček. Celým domem se linula známá vůně připomínající nám všem blížící se Vánoce.

Návštěva skautů z Tišnova

Jako každý rok, tak i letos nám tišnovští skauti přinesli v sobotu **18. prosince 2010 Betlémské světlo**. Po skupinkách navštívili naše obyvatele v jejich pokojích. Zaspívali koledy, předali přáníčka, ale především potěšili svojí přítomností.

Vánoční vystoupení ZŠ Deblín

V pondělí **20. prosince 2010** naše obyvatele svým vystoupením potěšili žáci Základní školy Deblín. V 10:00 hodin se sešli v jídelně, kde vyslechli malé koledníky doprovázené hudebními nástroji.

Zdroj: <http://dosa.cz/>

4.4 Aktivity seniorů v Domově pro seniory v Předklášteří

Domov pro seniory Předklášteří, příspěvková organizace je pobytové zařízení sociálních služeb, zřízené Jihomoravským krajem a poskytuje sociální služby Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem dle § 49 a § 50 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Základní posláním je poskytování sociálních služeb, podporování soběstačnosti, nezávislosti, individuality, sociálních kontaktů a aktivního, důstojného života seniorů, kteří vzhledem ke své nepříznivé sociální situaci, především pak věku a zdravotnímu stavu, potřebují pomoc jiné osoby a nemohou zůstat v přirozeném prostředí.

V rámci aktivizačních činností je v domově poskytována komplexní rehabilitační péče, jenž zahrnuje fyzioterapii a ergoterapii. **Fyzioterapii** zajišťuje kvalifikovaný pracovník. Je prováděna individuálně v tělocvičně i na lůžku. Praktikujeme základní i speciální tělesnou výchovu, využíváme cvičení na přístrojích.

Cílem **ergoterapie** je dosažení maximální možné soběstačnosti v běžných denních činnostech, pracovních činnostech a aktivitách volného času. Ergoterapie pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro život nepostradatelné, čímž podporuje aktivní začlenění klienta do společnosti a přispívá ke zvýšení jeho kvality života. Jako terapeutický prostředek využívá ergoterapie smysluplnou činnost či zaměstnání, které pomáhají k obnově postižených funkcí.

Ergoterapie v zařízení probíhá ve třech oblastech:

- **léčebná výchova k soběstačnosti**, která obsahuje nácvik všedních denních činností jako například: nácvik hygieny, oblékání, úprava lůžka, česání, chůze, vaření a další
- **cílená ergoterapie** zaměřená na individuální potřeby uživatele
- **kondiční ergoterapie** - zájmová činnost, která se odvíjí od původních návyků a dovedností uživatelů. Jedná se o ruční práce, výtvarné činnosti, přípravu pokrmů, práce na zahradě, péče o drobná zvířata, vycházky, návštěvy výstav, výlety, taneční zábavy, zahradní slavnosti a jiné

V rámci ergoterapie v DpS probíhají tyto kroužky: keramický, pěvecký, čtenářský, taneční, ruční práce, vaření, společenské hry, skupinové cvičení, práce s pedikem, práce v dřevo-dílně, muzikoterapie, petterapie a mozkový joggink (paměťová cvičení, křížovky, kvízy, ...).

Dá se tedy říci, že obyvatelům domova je nabízena v rámci jejich začlenění do běžného života a zkvalitnění volného času **pracovní, kulturní a zájmová činnost**, ke které patří především práce, které odpovídají jejich zálibám nebo návykům získaným v průběhu dosavadního života. Pracovní a zájmová činnost slouží zejména k upevnění jejich psychického a fyzického stavu. Uživatelé se mohou dobrovolně podílet na činnostech v zařízení, a to podle zdravotního stavu, vlastních zájmů a schopností. Mohou se realizovat v různých zájmových kroužcích, např. výtvarném, kuchařském, pěveckém, skupinovém cvičení apod. K využití jsou dílna, terasy, zahrada s lavičkami a altánem, mobilní zahrádky, péče o drobné zvířectvo atd.

Pravidelné kulturní akce (hudební, taneční, divadelní apod.) mají za cíl upevnění soužití uživatelů, jejich blízkých a zaměstnanců. Tato činnost má nezastupitelnou roli při udržování

aktivity uživatelů. Formy činnosti jsou závislé na věku, zdravotním stavu a schopnostech jednotlivých uživatelů. Jsou také uspořádány výlety, kterých se zúčastňují i imobilní uživatelé.

Zdroj: <http://www.domovpredklasteri.cz/>

4.5 Dílčí závěr

V této kapitole bylo pojednáno o některých zařízeních sociálních služeb a jejího vztahu k volnému času seniorů, kde jsou vykonávány sociální a aktivizační služby. Záměrem této kapitoly bylo poukázat na sociálně aktivizační služby, které poskytují tato zařízení, a jejímž posláním je prostřednictvím zájmových, vzdělávacích a volnočasových aktivit umožnit a zpříjemnit aktivní a důstojné prožití seniorského věku.

Cílem těchto aktivizačních služeb je posilovat sociální začleňování uživatelů a prodlužování jejich aktivního života ve stáří. Tato zařízení mají svá specifika ve vztahu k využití volného času. Cílovou skupinou zde nejsou pouze senioři relativně soběstační, ale i senioři se zdravotním a duševním postižením, kteří vyžadují komplexní péči, což těmto aktivitám ke vztahu k volnému času dává zcela jiný rámeček.

II. Praktická část

1. Cíl praktické části

V praktické části bych si chtěla ověřit skutečnosti, které vyplývají z teoretické části mé práce. A to zejména, že způsob trávení a prožívání volného času u osob v postproduktivním věku ovlivňují faktory jako je věk, pohlaví, vzdělání, zdravotní stav seniora.

Získání informací v empirické části bude zaměřeno na způsob trávení volného času seniorů, na nabídku volnočasových aktivit pro seniory žijící v ústavních zařízeních i v běžných domácnostech, na jejich využívání, upřednostnění aktivních či pasivních činností, spokojenost či nespokojenost s nabídkou.

2. Charakteristika použité metody

Jako zásadní metodu ve své výzkumné činnosti jsem zvolila metodu *rozhovoru*. Domnívám se, že je nejvhodnějším prostředkem pro získání informací při práci s klientem - seniorem. S metodou rozhovoru jsem spojila metodu *pozorování*, jelikož tyto dvě techniky spolu úzce souvisí a vzájemně se prolínají.

Rozhovor je metoda získávání dat a ovlivňování druhých osob slovním kontaktem (verbální komunikací). Rozhovor je pravděpodobně nejdůležitější, nejstarší a nejčastěji používanou metodou pro získávání informací. Na rozdíl od některých jiných metod je však časově náročný. Při poznávacím rozhovoru člověk tazateli vypovídá svou životní historii, své chápání nějaké problematiky. Odpovídá na kladené otázky jakéhokoliv obsahu zvoleného tazatelem. Rozhovor má také své typické nevýhody. Především je do značné míry závislý na duševním a zejména emočním rozpoložení zkoumané osoby a na navázání kontaktu mezi tazatelem a tázaným. Problémem je technické zaznamenávání získaných dat. Záznamy a poznámky během rozhovoru ruší plynulost a spontánnost rozhovoru.

Rozhovor je metoda, ve které hrají velkou roli vlastnosti tazatele. Úspěch rozhovoru závisí na erudovanosti a praxi tazatele a na jeho osobnosti vůbec. Tazatel by měl být především důkladně obeznán s oborem svého zkoumání, měl by logicky uvažovat, všimnout si obsahu a formy výpovědi. Sám by měl být klidným, přirozeným a harmonickým člověkem, měl by být přátelský, srdečný, ne však familiární. K důležitým vlastnostem tazatele patří upřímnost a sympatické porozumění, ochota naslouchat vyprávění, zdvořilost, ucta k situaci.

Pokud zvolíme tuto metodu sběru informací musí jí předcházet *příprava rozhovoru*. Uvědomit si formulaci cílů, vymezení objektu, předmětu a situace. Důležitými faktory ovlivňující zdařilost rozhovoru jsou také čas a místo.

V rozhovoru rozlišujeme čtyři rozdílná stádia: *úvod, rozvíjení, rozuzlení a závěr*. Jednotlivé fáze se mohou prolínat. Nejdůležitějším úkolem v úvodní fázi je vytvoření vhodné atmosféry a navázání kontaktu tazatele s klientem. Podstatou úspěšného rozhovoru je způsob a technika kladení otázek. Ve volbě otázek spočívá jádro rozhovoru. Chceme-li správně klást otázky, musíme se naučit vžít do pozice tázaného, otázky klást srozumitelně, zvolit vhodný způsob vyjadřování. Každý rozhovor by měl být ukončen pozvolně, smírně, s pocitem důvěrnosti.

(KOHOUTEK, R., *Pedagogická psychologie*, 2006, s. 189 – 202)

Pozorování je sociologická výzkumná technika, kterou získáváme poznatky o okolním světě, tj. o sociální realitě a jejím prostředí pomocí smyslových orgánů. Nezbytným předpokladem je požadavek, aby se výzkumník osvobodil od vztahů sociálních, rasových, náboženských, národnostních atd., aby byl schopen objektivně pozorovat jevy sociální reality.
(ftk.upol.cz/fileadmin...Sociologicky_vyzkum_def_1_.doc)

3. Vlastní postup

Již 15 let pracuji v sociální oblasti. Dříve byl mým zaměstnavatelem Městský úřad Tišnov, avšak od 1.1.2012 došlo k přechodu části sociální agendy na Úřady práce. V rámci svého zaměstnání provádím sociální šetření u klientů žádajících příspěvek na péči. Metodou řízeného rozhovoru zjišťuji jejich závislost na pomoci jiné osoby. Součástí rozhovoru jsou otázky zaměřené na aktivity, na způsob trávení volného času, na zapojení se do činností

podle věku a sociálního postavení, na smysluplné vyplnění volného času podle zájmů a možností. Navštěvuji staré lidi jak v jejich domácím prostředí, tak v zařízeních ústavního typu.

V okolí mého bydliště se nacházejí dva domovy pro seniory, a to Domov sv. Alžběty a Domov v Předklášteří. Dále přímo v Tišnově existuje Dům s pečovatelskou službou. Jelikož do těchto prostředí docházím z důvodu svého zaměstnání, bylo pro mne snadnější získat si důvěru obyvatel za účelem mého výzkumu.

Výběr respondentů jsem zvolila zcela náhodně, jediným kritériem byla věková hranice nad 65 let. Oslovila jsem celkem sedmnáct náhodně vybraných klientů, čtyři klienty z Domova pro seniory v Předklášteří, tři seniory z Domově pro seniory v Žernůvce. Jelikož tito klienti žijí v ústavním zařízení, využívají nabídek volnočasových aktivit poskytovaných v domově.

Dalších pět oslovených seniorů žije v Domě s pečovatelskou službou, kde si mohou vybrat trávení volného času z nabídky kulturních a společenských akcí pořádaných prostřednictvím Centra sociálních služeb v Tišnově či si zvolit jinou formu volnočasových činností.

Třetí skupinu dotazovaných tvořilo pět seniorů, kteří žijí ve svém domácím prostředí a volný čas mohou trávit s rodinou, či využívat kombinací různých smysluplných činností. Souhrn všech vedených rozhovorů jsem uvedla v příloze č. 1.

Pro oslovené seniory jsem si připravila tyto otázky:

Otázka č. 1

Žijete sám(a)?

Otázka č. 2

S kým nejraději trávíte volný čas?

Otázka č. 3

Co Vám brání ve využívání volného času?

Otázka č. 4

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Otázka č. 5

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Otázka č. 6

Navštěvujete místní knihovnu?

Otázka č. 7

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Otázka č. 8

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Otázka č.9

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Otázka č. 10

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

A) Empirický výzkum se seniory v Domově pro seniory v Předklášteří

V Domově pro seniory v Předklášteří jsem nejprve hovořila s vrchní sestrou paní Martinou a místní aktivizátorkou paní Andreou. Obeznámily mě s běžným chodem domova a s nabídkou volnočasových aktivit.

Všední den začíná probouzením obyvatel kolem 7.00 hodin. Ale je respektováno přání klientů, kteří si chtějí déle pospat. Personál pomáhá s ranní hygienou a poté rozváží snídani na pokoje imobilním klientům. Ostatní, schopni chůze, jdou do jídelny. Dle každodenního harmonogramu práce ošetřovatelky provádí na pokoji za přítomnosti klientů běžné práce, jako jsou: převlékání lůžka, úklid stolečků, skříní apod. Do těchto činností jsou v rámci aktivizace senioři zapojováni.

Dopoledne probíhají různé aktivity a ve 12 hodin následuje oběd. Poté tráví senioři většinou klid na svých pokojích nebo se věnují svým individuálním zájmům. V odpoledních hodinách mohou obyvatelé navštívit např. knihovnu, jít ven na procházku, sledovat televizi ve společenské místnosti s ostatními spolubydlícími či se potěšit s drobným zvířectvem. Personál domova na chodbách chová pro zpestření života obyvatel dva zakrslé králíčky, rybičky a také několik andulek. Přibližně v 17.30 hodin sestry rozdají večeři a pak už nastává odpočinek obyvatel na svých pokojích.

Z bohaté nabídky činností, které v domově probíhají sestra Martina uvedla např. fyzioterapii, která je doporučována klientům na základě rozhodnutí místní lékařky. Jedná se o různá

cvičení, elektroléčbu, masáže, magnetoterapii, lázeň ve výřivce. Tato aktivita probíhá v speciální místnosti. Pokud se jedná o klienty imobilní, ležící, fyzioterapeutka za nimi dochází na pokoj a provádí s nimi cvičení přímo na lůžku. Další činností jsou paměťová cvičení, kde aktivizátorka s klienty rozvíjí jejich kognitivní schopnosti formou her a testů. Velké přízni se těší kroužek vaření, kdy si obyvatelé za dozoru personálu snaží uvařit nějakou dobrotu a poté ji společně ochutnají. Mezi muži je oblíbená hobby místnost (dílna), kde mohou vytvářet výrobky ze dřeva, jako např. krmítka, dřevěné ozdoby – kočky, prkýnka do kuchyně a jiné. Někteří obyvatelé navštěvují místní knihovnu. Ta slouží i jako čítárna či společenská místnost na promítání filmů. Většina seniorů vítá procházky vždy s určitým cílem do konečného místa. Za doprovodu sester se vydávají např. do nedaleké cukrárny, ale také na pivo. Populární jsou zájezdy. Domov nabízí buď velký zájezd autobusem, který se uskuteční jedenkrát do roka anebo menší zájezd autem pro šest osob, jenž proběhne cca jednou za měsíc. Už nyní si obyvatelé plánují první jarní autovýlet do vísky Chlébské u Nedvědice. Tam v údolí potoka rozkvétá každé jaro tisíce a tisíce bledulí.

Na závěr ještě sestra Martina zmínila poslední akci, ze které se vedení domova rozhodlo učinit tradici. Jedná se o ples s volbou krále a královny. Zúčastňují se ho jak obyvatelé tak personál. K tanci i poslechu hraje živá kapela. Podmínkou je vhodný společenský oděv. Tento rok se konal druhý ročník.

Paní O. v letošním roce oslaví 80 let. V domově žije 2 roky. Dříve bydlela v nedaleké obci Skalička. Je vdova, má 2 dcery, které ji navštěvují. Celý život pracovala v kravíně. Je částečně mobilní, při chůzi používá 2 francouzské berle, je plně orientovaná. Bydlí na dvoulůžkovém pokoji. V domově si našla spoustu kamarádek, se kterými se vzájemně navštěvují. Ráda čte, chodí do knihovny. Na pokoji sleduje televizi nebo chodí na promítání filmů do společenské místnosti. Když byla doma, velmi ráda pracovala na zahrádce a také pletla. Nyní už tyto činnosti nemůže dělat, protože jí to zdravotní stav nedovoluje. Ale přesto ještě vyšívá a svoje výrobky rozdává přátelům nebo je předá sestrám na výzdobu domova. Má velmi ráda autovýlety, v poslední době se jí líbil zájezd do zahradnictví v Šebrově. Z nabídek činností v domově si vybírá, co jí zajímá.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mám potíže ze srdíčkem a proto nemůžu plíct. Tak aspoň vyšívám pro radost.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ráda čtu, jezdím na výlety, naposledy jsem byla autem v Šebrově, koupila jsem si tam pěknou kytičku. Taky vyžívám, podívejte se, teď dělám takové přáníčko tady jedné paní, ona bude mít narozeniny.

Panu K. je 89 let. Je ženatý. S manželkou žijí v domově od roku 2006. Mají pěkný pokoj s terasou. Navštěvují je oba synové. Do domova přišli z vesnice Vohančice, kde v jejich domě bydlí syn s rodinou. Do Vohančic jezdí k synovi na návštěvu. Dříve tam i přespali a trávili s rodinou celý víkend, nyní se už chtějí vrátit na noc do domova. Jak uvedl pan K, chtějí domů. Domov pro seniory v Předklášteří považují za svůj druhý domov.

Volný čas tráví většinou s manželkou, hodně ho navštěvuje kamarád pan M. z druhého patra, společně se pak procházejí po chodbách domova nebo venku po zahradě. Za základní činnost považuje pohyb, především chůzi. Skupinových her a cvičení se moc neúčastní, má raději svoje individuální zájmy. Rád čte, chodí do knihovny. Na kulturní akce nechodí, protože jeho paní je imobilní a on ji nechce nechávat samotnou. Na pokoji se spolu dívají na televizi, luští křížovky. Tímto si zároveň procvičují paměť. V domově se cítí dobře, je spokojen.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Nechci nikam jezdit sám a nechat tady manželku samotnou.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Já hodně chodím. Když je venku škaredě, tak se procházím s Mirkem, to je ten můj kamarád, po chodbě, teď se těším na jaro, až se bude moc jít ven do parku. Jinak se babičkou díváme na televizi, nebo jí čtu knížky. Luštíme spolu křížovky.

Paní L. je 79 let. Je vdova, má dceru a syna, kteří ji navštěvují. V poslední době se jí zhoršil zdravotní stav, hodně zapomíná. Chodí bez hole, avšak ztrácí orientaci. Je silně věřící.

Se svoji spolubydlící ve volném čase poslouchají rádio Proglas, společně se modlí. Paní L. rád čte, chodí do knihovny, problém je, že si nepamatuje co četla. Do běžných denních činností v rámci aktivizace jí musí sestry nutit, potřebuje pobídku. Velmi ráda jí, chodí do kroužku vaření. Také se jí líbí kulturní akce – zábavy s hudbou.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Tady s Anežkou, posloucháme spolu rádio a modlíme se.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

To nevím, co to je Klub pro seniory?

Paní K. je 83 let. Je vdova, děti nemá. Dříve bydlela v bytě na sídlišti. Protože se již o sebe nedokázala postarat, je imobilní na invalidním vozíčku, šla do domova. Zde se jí moc líbí. Paní K. je velice komunikativní, usměvavá, plná energie. Bydlí na dvoujlůžkovém pokoji s balkonem. Se svoji spolubydlící mají přátelský vztah.

V domově navštěvuje mnoho aktivit, chválí sestry za jejich náročnou práci. Ikdyž je upoutána na vozíček, je pořád „dáma“. V domově chodí ke kadeřnici, na pedikúru. Má ráda zábavy s hudbou a také společnost mužů. Stále si má o čem povídat. Velice ráda by jezdila na autovýlety nebo na plavání, ale její imobilita jí to znemožňuje. Domov nevlastní vozidlo pro přepravu vozíčkářů. Aktivity v domově ji uspokojují.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Nejvíce to, že sedím tady na tom vozíku, ikdyž je parádní, elektrický.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ano, nebylo by špatné setkat se s lidmi z jiného domova a vzájemně si popovídat, udělat takovou družbu.

B) Empirický výzkum se seniory v Domově sv. Alžběty v Žernůvce

Na začátek popisu rozhovorů se seniory v Domově sv. Alžběty v Žernůvce bych chtěla popsat pravidelný denní režim, tak jak mě s ním seznámila sociální pracovnice Maruška. Každý den ráno v 8.00 hodin se podává všem obyvatelům na pokoj snídaně, před tímto jsou provedeny nezbytná ranní hygiena a další základní potřeby. Následuje dopolední program, kdy např. v pondělí probíhá filmový klub. Ve společenské místnosti je promítán nějaký film. Výběr filmů provádí většinou personál, někdy je uskutečněn na přání seniorů. Žánr je zvolen pestře např. – pohádka, film s duchovním zaměřením, komedie, film pro pamětníky apod.

Další den v týdnu probíhá společné zpívání. Většinou obyvatelé zpívají lidové písně, zapojují se vyťukáváním rytmu písně, hraním na hudební nástroje. Jiný den se koná Dopoledne s mistry klasické hudby. Jedná se o poslech vážné hudby, kdy úvodem jsou posluchači seznámeni s osobností skladatele, s jeho dílem, nějakou zajímavostí ze života nebo o čem hraná skladba vypovídá.

Dalším dopoledním programem je paměťové cvičení. Obyvatelé bystří svou paměť různými hádankami a doplňováním různých výrazů a spojení např. pohádkové postavy :Bob a, Manka a

Mezi oblíbené dopolední činnosti patří výtvarné dílny, kde se obyvatelé sejdou u jednoho stolu a společně nebo individuálně vytváří nějaké výrobky, které se většinou použijí na výzdobu domova.

Další činností je skupinové cvičení, probíhá v tělocvičně. Pokud je senior upoután na invalidní vozík, personál ho na zmiňované cvičení dopraví. Cviky jsou uzpůsobeny potřebám jedinců.

Po tomto bohatém dopoledni následuje vždy ve 12 hodin oběd. Odpoledne je již v klidnějším duchu. V 14.30 hodin se obyvatelé modlí růženec a v 15.00 hodin následuje každý všední den Mše svatá v místní kapli. Tuto vykonává vždy jeden ze čtyř kněží, kteří v domově bydlí. V 17.30 hod. se podává večeře. Následuje večerní hygiena a klidový režim.

S výše uvedenými činnostmi jsou obyvatelé seznamováni prostřednictvím plakátků, které mají na pokojích. Týdenní harmonogram činností je také vždy přiložen k jídelnímu lístku.

Domov sv. Alžběty má dlouholetou zkušenost s prací dobrovolníků. Jedná se především o studenty, kteří přicházejí vypomáhat o víkendech a o prázdninách. Zapojují se do přímého kontaktu s klientem např. při psaní dopisů, čtení knih, hraní a zpívání, logopedických cvičení, doprovodů klienta na zahradu apod. Nesmí však vykonávat žádnou ošetrovatelskou činnost jako je přebalování, převazy, píchání injekcí apod.

Paní B. je 80 let. Je vdova, v domově žije od srpna 2007. Má 2 syny, kteří ji navštěvují, mají spolu hezký vztah. Paní B. je mobilní – chodící, je plně orientovaná, aktivně se zapojuje se do dění v domově, je komunikativní. Celý život pracovala v kravíně v JZD – vykonávala těžkou namáhavou práci.

V domově obývá dvoulůžkový pokoj, se svoji spolubydlící mají pěkný přátelský vztah. Kolektivu v domově se nevyhýbá, ráda se účastní výtvarných dnů, avšak má pocit, že je nešikovná. Měla velmi ráda práci na zahradě a zvířata, těchto koníčků se však musela vzdát. Ráda čte, chodí si půjčovat knihy do místní knihovny. Také se pravidelně účastní modliteb. Na otázku ohledně vzdělávání uvedla, že se již vzdělávat nepotřebuje, když něco neví, tak si to najde v příslušné knize. S nabídkou aktivit v domově je spokojená.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Já rada čtu, tady v domově je knihovna, tak tam chodím pro knížky. Taky chodím na procházky. Pěkný je, když děláme něco se sestřičkou Maxmiliánou, ona vede výtvarný kroužek. U toho se i zasmějeme. A chodím na mši.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Jó, tady je toho hodně, jezdí sem děti a třeba řeknou básničky nebo zazpívají, jdu se ráda podívat. Chodím se dívat na filmy a cvičit, to se musí, aby z nás nebyli úplní ležáci.

Paní T. je 79 let, je svobodná, bezdětná. V domově bydlí od roku 2005. Dříve bydlela v Brně. Je plně orientovaná, velice společenská, má ráda všechny kulturní a společenské akce, výstavy. Je upoutána na invalidní vozík. Ale tato překážka jí nebrání v účasti na mnoha činnostech, které domov nabízí.

Bydlí na dvojlůžkovém pokoji. Volný čas tráví s ostatními obyvateli, kromě toho má mnoho známých se svého předchozího bydliště. Jelikož jsou to většinou starší senioři a návštěvy by pro ně byly obtížné, jsou společně v telefonickém kontaktu. V domově se zúčastňuje kolektivních činností jako jsou - společné čtení, poslech vážné hudby, výtvarných dní, skupinového rehabilitačního cvičení. Dále na pokoji sleduje televizi, poslouchá rádio a pouští si hudbu na CD. Místní knihovnu nevyužívá, knihy nečte, raději má časopisy, na základě předplatného odebírá pro sebe několik časopisů. Velice ráda se zapojí do činností v rámci ergoterapie, cítí se tak prospěšná, např. při nějaké jednorázové akci nadepisuje obálky, lepí na ně známky apod. S nabídkou činností je spokojená. Uvítala by častější návštěvu zájmového studentského divadelního spolku, který přijíždí cca jednou v roce potěšit svým amatérským divadelním představením obyvatele domova. Negativní zážitek má z akce, kdy chtěla jet na divadelní představení do Brna. Vše již bylo připraveno, avšak paní T tento svůj výlet na poslední chvíli zrušila, protože měla strach z reakce svého okolí a blízkých přátel na její nynější zdravotní obtíže (že by přijela do divadla na vozíčku).

S kým nejraději trávíte volný čas?

No tady s ostatními z domova, ale mám hodně známých, my si telefonujeme, to víte už jsou taky staří a z Brna se nechtějí za mnou trmácet.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by udělat nějaký zájezd do divadla, ale to by bylo asi hodně drahé.

Panu Ch. je 67 let, je ženatý. S manželkou žije v domově od roku 2002. Má 2 děti – dceru a syna, mají společně pěkný vztah, děti oba rodiče často navštěvují. Pan Ch. je plně orientovaný, mobilní, je vždy dobře naladěný a ochoten každému pomoci.

S manželkou mají svůj pokoj. Volný čas tráví nejvíce společně. Nyní má určité zdravotní obtíže, dříve chodíval na procházky do okolí domova, nebo si zajel i autobusem do nedalekého Tišnova pro menší nákup. To už si teď netroufá. Raději jen v zahradě posedí na lavičce. Na pokoji s manželkou sledují televizi, rád si pouští filmy na DVD. Velmi ochotně pomáhá při různých pomocných pracech v rámci ergoterapie, např. na řezačce řeže papír na bločky, které používají pracovníce v kanceláři na poznámky. Knihy nečte, raději prolistuje nějaký časopis. Pravidelně dochází do kaple na modlitby. Uvedl, že nabídka aktivit je bohatá.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No to bych nebyl dobrý manžel, kdybych neřekl, že s manželkou. Jezdí za náma oba synové a vnoučata.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Už mě neslouží zdraví, hodně se zadýchávám a bolí mě nohy, dřív jsem chodil na procházky, dojel jsem i autobusem do Tišnova na nákup. Teď už si necháme všechno co potřebujeme dovést. Když je pěkně venku, ne moc horko, tak si už jen posedím na lavičce.

C) Empirický výzkum se seniory v Domě s pečovatelskou službou v Tišnově

Pan K. Je mu 76 let, je vdovec. Žije sám v bytě, pravidelně za ním dochází dcera. Na víkendy jezdí k dceři, společně s její rodinou tráví čas. Je částečně mobilní, jeho chůze je nestabilní, pomalá, bojí se, že upadne. V poslední době mívá problémy s pamětí. Zapomíná jména, neví co je za den apod. Svůj den tráví vykonáváním základních potřeb, sám se snaží např. obléci, nachystat snídani, to vše mu trvá velmi dlouho. Oběd mu nosí pečovatelská služba. Každé odpoledne za ním přijde dcera. Žádné zájmy již nemá, dříve luštil křížovky, díval se na televizi, chodíval na procházky, nyní se necítí dobře. Nejraději je doma, sedí v křesle a poslouchá rádio. Čeká na dceru. Na aktivity, které pořádá pečovatelská služba v nedalekém Centru sociálních služeb chodí nerad, ale dcera mu říká, aby nebyl sám a šel se trochu pobavit. Naposledy byl na vánoční besídce. Nelíbilo se mu tam, protože tam byly samé ženské a chtěly pořád tančit a on vzhledem ke svému zdravotnímu stavu již není schopen tuto činnost vykonávat. Dcera mu také nechává na trénování paměti různé malované obrázky na doplňování. Tím se také zabaví.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mě už moc neslouží paměť, na nic si nepamatuju, nemůžu si vzpomenout. Taky mě bolí nohy.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ne, já už nikam nechodím, naposledy jsem byl na besídce tady v penzionu, ale ženský chtěli abych tancoval. Já už nemůžu, bolí mě nohy, mám strach, že spadnu.

Paní C. je 75 let. Je vdova. Bydlí v Domě s pečovatelskou službou, kde má svůj byt. Je orientovaná, mobilní, komunikativní. V produktivním věku byla učitelkou. I nyní se věnuje dětem. Navštěvuje Centrum pro rodiny s dětmi, kde vypomáhá s pořádáním různých akcí, zúčastňuje se akcí, které pořádá Centrum sociálních služeb, jako jsou různé taneční zábavy, ráda chodí do knihovny. Pokud je možnost, jede do divadla. Uvedla, že ji baví především aktivity s dětmi anebo různé akce, kde se cítí být užitečná. Má velmi optimistický přístup k životu. Je stále usměvavá.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Dá se říct, že celkem nic, žádné větší zdravotní potíže nemá, možná někdy peníze, nemůžu si dovolit cestovat, jak bych si přála.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne, myslím, že v Tišnově je z čeho si vybrat.

Paní S. je 83 let. Je vdova, žije sama v bytě v Domě s pečovatelskou službou již 7 roků. Je tam spokojená, má několik kamarádek, se kterými se navštěvuje. Pravidelně za ní dochází dcera, která bydlí v Tišnově, také vnuk a vnučka. V současné době začíná ztrácet stabilitu a zhoršil se jí zrak. To jí brání v účasti na zájezdech, které měla tak ráda. Ve volném čase ráda luští křížovky, tím si trénuje mozek a paměť. S oblibou se účastní akcí pořádaných v penzionu. Pravidelně jezdí na plavání do Boskovic. Knihovnu nenavštěvuje, protože nečte, raději se dívá na televizi. Se svými vrstevníky se setká třeba v obchodě nebo v lékáře. S nabídkou aktivit je spokojená. Měla by zájem navštívit nějaké kulturní akce jako např. divadlo či koncert.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Do Klubu pro seniory nechodím, ale protože jsem rodačka z Tišnova a v tomto městě jsem strávila celý svůj dosavadní život, se svými vrstevníky se setkám třeba v obchodě, nebo i u doktora v čekárně. Vždycky si popovídáme, co je nového a co nás kde bolí.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by nás občas vzít (myslím pečovatelskou službu) na nějaký koncert nebo divadlo, to jsem zamlada měla moc ráda. Jinak mě to stačí.

Paní J. je 67 roků. Je rozvedená, ale žije s přítelem. Nejvíce času tráví s přítelem a s vnoučaty, za kterými dojíždí do sousední vesnice. V Domě s pečovatelskou službou moc kamarádek nemá, obyvatelé jsou většinou starší babičky. Volný čas se snaží využít naplno,

chodí cvičit jógu a tai-chi, jezdí na různé zájezdy a předváděcí akce, také na plavání. Avšak přítel je spíše domácí typ a proto na většinu aktivit dochází sama. S přítelem chodí spíše na procházky do přírody. Navštěvuje ráda místní knihovnu, chodila také na Univerzitu pozdního věku, kde se setkala s mladšími seniory. Také se zajímá o počítač. S nabídkou činností je spokojená, uvedla, že kdo chce, tak si vybere.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Ani ně nic moc nebrání. Snažím se volný čas využít co nejlépe, když se to příteli někdy nelíbí. Pořád říká, že někde lítám. Víte on je takový domácí typ a já se snažím být sportovní a akční, pokud to jde.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano, mě to stačí. Nabídka je myslím zajímavá a každý kde chce si může vybrat.

Panu V. je 87 roků. V Domě s pečovatelskou službou má svoji garsonku, avšak většinu času tráví u své dlouholeté přítelkyně, která bydlí také v tomto zařízení. Nejvíce času tráví se svoji družkou. Má kamarády - chlapi, se kterými si posedí. Nyní se u něj objevují zdravotní potíže, zadýchává se a točí se mu hlava. Ale je optimista. Těší se již na jaro, kdy bude na záhonku pěstovat zeleninu. S družkou jezdí na dovolenou, v loni byli dokonce v Chorvatsku. Do knihovny nechodí. Přečte si třeba časopis. Jeho koníčkem je léčitelství a bylinky. S nabídkou aktivit je spokojen, zejména se zájezdy na plavání. Avšak chybí mu nějaké činnosti, které by oslovily muže, většina akcí je vhodná spíše pro ženy.

Žijete sám(a)?

Žiju sám tak napůl. V DpS mám jednogarsoniéra v přízemí a v prvním patře bydlí má dlouholetá přítelkyně. Tam trávím většinu času a k sobě se chodím vlastně jen vyspat. Anebo, když se nepohodneme, tak jsem každý ve svém.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by něco vymyslet, co by víc oslovilo muže. Třeba nějaké turnaje v šachách nebo karty (kanastu aj.). Nebo něco vyrábět, třeba ze dřeva krmítka pro ptáky a tak něco. Mě připadá, že vystřihování, lepení, keramika je víc pro ženy.

D) Empirický výzkum se seniory v domácím prostředí

Paní M je 81 let. Je vdova. Bydlí sama v bytě. I přes svůj vysoký věk je stále vitální, sama zvládá úkony sebeobsluhy i úkony spojené s chodem domácnosti. Svůj volný čas tráví velmi aktivně. Snaží se pravidelně chodit na procházky, každý den. Chodí ven sama nebo s přítelkyněmi. Venku vždy někoho potká, prohodí pár slov. S partou kamarádek se

pravidelně schází, oslavují společně narozeniny apod. Ze zálib má ráda ruční práce, zejména pletení a šití. Mnoho z jejich známých si u ní nechává přešít nebo opravit oblečení. Také ráda čte, navštěvuje místní knihovnu a dále ráda luští křížovky. V televizi se zájmem sleduje různé vědomostní soutěže, seriály a detektivky. Uvedla, že když ve volném čase stíhá mnohé, má rada svůj klid a pohodu domova.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Víte já nemá děti, takže ve většinu volných chvil prožívám sama, ale mám hodně kamarádek, se kterými chodím na procházky. Mám 2 sourozence, starší sestru a mladšího brácha. S bratrem jsem hodně v kontaktu, přijede za mou i několikrát v týdnu, pokud něco potřebuji, zařídí to apod. Švagrová se mnou jezdí vlakem k doktorovi do Brna na kontrolu, bereme to jako výlet.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, mě stačí se projít venku a vždycky někoho potkám s kým si popovídám.

Manželé B. a M. Paní B je 66 a panu M 68 let. V manželství jsou spolu již 44 roků. Jsou oba komunikativní, orientovaní, plně pohybliví. Mají 2 děti a 4 vnoučata.

Paní B. ve volném čase ráda peče různé cukrářské výrobky. Její tatínek byl cukrář a ona po něm toto nadání zdědila. Ona sama se vyučila kuchařkou. V produktivním věku pracovala jako kuchařka v mateřské školce. Jako každá jiná žena se věnuje ve volném časem běžným pracem v domácnosti, v létě ráda pěstuje květiny a pracuje na zahrádce. Dříve také ráda šila a pletla, ale dneska se tyto podomácku vyrobené věci již moc nenosí, raději si vše koupí. Také ráda s manželem chodí na procházky, společně cestují. Knížky nečte, někdy si přečte noviny, na televizi se dívá, má ráda pořady o vaření. Ráda chodí s manželem na různé společenské akce, jako jsou výstavy, koncerty, taneční zábavy apod. Společně s manželem udržují dobré sousedské vztahy – se sousedy se přátelí, pořádají v létě společné grilování, chodí na procházky apod.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

V létě mám ráda zahrádku, ráda pěstuju kytky, to je potom spousta práce se zalíváním. Taky ráda pečou, mám radost, když přijedou děcka a chutná jim, vždycky se ptají, babi máš něco dobrého. Jinak s manželem chodíme na procházky. Taky si v létě posedíme se sousedy. Doma si přečtu noviny nebo poslouchám rádio, večer se díváme na televizi. Taky jezdíme s manželem za rodinou na návštěvy.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

To mě baví, před léty jsme měli na obci Svaz žen, kde jsme se ženský scházely, slavily narozeniny, pořádaly různé výstavy – vánoční, velikonoční, ale už to nechtěl nikdo dělat. Tak teď se sejdeme jen tak s ženskýma třeba 2x za rok – naposled jsme si udělali mikulášskou besídku.

Panu M. je 68 let. Žije s manželkou v rodinném domku. I když má určité zdravotní problémy s pohybem, snaží se stále udržovat v kondici pravidelnými procházkami. Stále řídí auto. V létě tráví volný čas na zahradě, ve skleníku pěstuje s úspěchem různé plodiny. Dříve jezdil hodně na kole, nyní už tuto aktivitu musel kvůli zdravotním obtížím vynechat. V zimě chodí na procházky a také na různé společenské akce. Jeho velkým zájmem je fotografování a také počítač.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ale jo, chodíme s manželkou hodně na různé výstavy, taky jedeme do termálních lázní, taky teď v zimě chodíme ještě na plesy.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, ale dřív mě bavilo chodit do Sokola, kde jsme si zacvičili.

Paní J. je 77 let. Je svobodná, děti nemá, žije sama. Nedávno se přestěhovala z Brna do nového bytu v Tišnově. Chtěla být blíže rodině. Toto rozhodnutí ji velmi zasáhlo do osobního života. Zatím si na novou situaci stále zvyká. I přes svůj věk zvládá běžné úkony v domácnosti sama. Ve volném čase nejraději čte knihy nebo sleduje v televizi naučné pořady. Pravidelně chodí do kostela. Pokud počasí dovolí cestuje do nedaleké vesnice, kde má svoji zahrádku. Na žádné výlety již nejezdí, jelikož má určité zdravotní obtíže. Je potěšena návštěvou rodiny.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Jelikož jsem na vše sama, tak nejspíš peníze. Musím zaplatit byt a různé poplatky, tak mě toho moc nezbyde.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne, ani nevím, že něco takového tady v Tišnově je, i když jsem právě v Knihovně nějaký letáček četla.

Paní L. je 68 let, je vdova. Žije v dvougeneračním rodinném domku. Dcera s rodinou bydlí v přízemí a ona obývá patro domu. Svoji původní rodinu má v Řecku. Její náplní volného času je starost o zahradu a pomoc dceři s běžnými pracemi kolem domácnosti. Ráda dceři uvaří, vypere. Jejím velkým koníčkem je zahrádkaření. Také chová drůbež. Na televizi se moc ne dívá, někdy si přečte noviny. S manželem žila skromně. Nechodí na žádné společenské akce, nemá s kým. Nejraději je doma.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ted' v zimě toho moc není, na televizi se moc nedívá, ani knížky nečtu, spíš pomůžu něco dceři uvařit, vyprat a tak. V létě jsem celý den venku na zahradě, ráda pěstuju zeleninu, okopávám záhonky a tak se tím bavím. Taky mám 5 slepic tak je musím obstarat. Jinak nikam nechodím.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Já se o to nezajímám, vím že tady na Penzionu pořádají různé besídky a tanečky, ale já tam nechodím. Dcera mě sice říká, abych tam občas zašla, ale já nemám s kým.

4. Interpretace a vyhodnocení výsledků

V průběhu ledna 2012 jsem realizovala rozhovory se seniory. Byly pořizeny v domácnostech komunikačních partnerů nebo v místě, kde senioři trvale žijí – v ústavních zařízeních. Průměrná délka rozhovoru byla cca 30 min. Rozhovory byly prováděny po předchozím seznámení s daným tématem a s jejich souhlasem.

V Domově pro seniory v Předklášteří jsem nejprve požádala vrchní sestru paní Martinu, aby mě obeznámila s běžným denním režimem. Tohoto našeho úvodního seznámení se s problematikou byla přítomna i paní aktivizátorka, která mě zase povyprávěla o nabídce činností v jejich domově. Dále se mnou paní Martina navštívila několik klientů, se kterými jsem vedla rozhovor. Do hovoru se zapojovala a doplňovala odpovědi obyvatel s vysvětlením.

Také v Domově sv. Alžběty jsem napřed požádala sociální pracovníci paní Marušku, aby mě seznámila s průběhem všedního dne v domově, jak probíhá běžný denní program obyvatel a dále jaké nabídky volnočasových aktivit jim domov vytváří a nabízí. Paní Maruška mě velmi ochotně obeznámila s denním řádem. Dále mě pomohla s výběrem respondentů. Byla přítomna při samotných rozhovorech s klienty. Pomohla jim, pokud nerozuměli mé otázce, nebo se nedokázali vyjádřit.

Během února 2012 jsem následně rozhovory zpracovávala, vyhodnotila a mohla vypracovat závěrečnou podobu praktické části.

5. Shrnutí

První a druhá otázka v rozhovoru byla věnována okruhu osob, se kterými respondenti žijí a tráví volný čas. Vyplývá z ní, že většina dotázaných žije sama, jedná se o osoby ovdovělé. Někteří mají dostatek přátel, se kterými mohou trávit volné chvíle. Jiní jsou raději sami. Pokud jde o manžele, tráví nejraději čas společně. V zařízeních žijí především osoby, kterým jejich životní partner zemřel. Spolubydlící jim poskytují zpřízněné duše ve společných chvílích běžného dne. Mnohokrát dotázaní uvedli, že rádi tráví společné chvíle se svými dětmi.

Další otázka se věnovala překážkám bránícím využívání volného času. Prvotní překážkou je jednoznačně zdravotní stav. Pokud se senior necítí dobře, žádné aktivity nevyhledává. Naopak jestliže je mu přáno a nemá žádné nebo mírné zdravotní obtíže, využívá spoustu aktivit a může se věnovat svým zájmům, zálibám. Nemnoho dotázaných zmínilo také finanční otázku. Jistě si všichni uvědomujeme, že je nutné nejdříve uhradit základní poplatky a teprve potom může senior pomýšlet na zpestření svých volných chvil. Skloubit tyto dva faktory je mnohdy náročné. Finanční překážku uvedly pouze občané žijící v domácím prostředí.

Další dvě otázky byly věnovány nejčastějším formám využívání volného času. Dá se říci, že velké množství seniorů vyplňuje svůj volný čas pohybem, pravidelnými procházkami, cvičením v různých klubech nebo rehabilitačním cvičením v ústavních zařízeních.

Mnoho lidí také sleduje televizi, mají rádi pořady naučné a soutěže. Mnozí rádi luští křížovky. Již méně se zabaví četbou knih, jelikož mívají problémy se zrakem a četba je unavuje. Ženy rády navštěvují rukodělné a výtvarné dílničky, kde vytváří různé dekorativní předměty pro své potěšení. Ženy mají také v oblíbenosti večírky s tancem při živé hudbě, kde si společně zazpívají a zatancují. Několik dotázaných uvedlo, že je věřících a chodí do kostela. Dá se tedy říci, že i víra smysluplně vyplňuje určitým způsobem čas.

Zdalo by se, že formy mohou být odlišné vzhledem k pobytu seniora, zda bydlí v bytě nebo zda je umístěn v ústavním zařízení. Avšak, dá se říci, že způsob trávení volného času v ústavních zařízeních je srovnatelný a podobný jako u seniorů žijících mimo instituce. Profesionální aktivizátoři v domovech pro seniory vytváří svým obyvatelům pestrou nabídku

aktivit a činností, které slouží k celkovému rozvoji osobnosti. V rámci aktivizace je zapojují do běžných denních úkonů sebeobsluhy. Aktivizace pod dohledem personálu prohlubuje soběstačnost a udržuje seniora v kondici.

Co se týká návštěv kulturních a společenských akcí, mnoho dotázaných uvedlo, že i tuto formu trávení volného času využívá. Senioři navštěvují výstavy, v domovech jsou potěšeny návštěvou dětí s nějakým kulturním pásmem, v oblíbenosti jsou akce kulturní doprovázené hudbou. Mnozí by rádi jezdili na divadelní představení, avšak kvůli zdravotní indispozici tuto zábavu nemohou využít.

Mezi stále oblíbenou činností patří četba knih, denního tisku nebo časopisů. I když se jedná o pasivní formu trávení volného času, obohacuje člověka o nové poznatky, rozšiřuje slovní zásobu, rozvíjí fantazii a také aktivizuje u jedince kognitivní myšlení. S četbou je spojena návštěva místní knihovny. Tu mají k dispozici jak obyvatelé žijící v ústavních zařízeních, tak klienti žijící mimo instituce. V domovech mnohdy tato místnost plní ještě další funkci. Slouží k různým společenským událostem.

Na další otázku, zda mají senioři zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory, většina dotazovaných odpověděla, že ne. Nejraději jsou ve svých domovech, v soukromí. Velkou roli zde hraje rodina. Dotazovaní žijící ve svých domácnostech se s ostatními seniory setkávají na vycházkách nebo např. v čekárnách u lékaře. Mnozí považují za své přátele svoje spolubydlící v domovech. O další setkávání nemají příliš zájem.

Z otázky zaměřené na vzdělání vyplynulo, že vzdělávací centrum pro seniory, které se nachází v Tišnově a provozuje ho Městská knihovna, navštěvují především ženy profesí učitelky. Snaží se tak stále zdokonalovat svou paměť, svoji mysl a obohacovat tak svoje dosavadní znalosti. V ústavních zařízeních funguje tato forma trávení volného času organizovaně. Profesionální aktivizátorky připravují obyvatelům domova různé testy a hry na procvičování paměti. Jedná se o jednoduché kvízy, které mají za úkol neustále posilovat myšlení a zkvalitnit psychický stav osobnosti.

S nabídkou volnočasových aktivit je většina seniorů spokojena. Program i nabízené činnosti jsou bohaté, pestré, u některých se samy senioři podílí na organizování. V ústavních zařízeních byli dotazovaní také spokojeni. Většina dotázaných uvedla, že je z čeho si vybírat.

Převládá mínění, že pokud se chce člověk udržovat svěží, i v pozdním věku se snaží být v dobré tělesné i psychické kondici, žít aktivně, vždy si nějakou činnost nebo koníčka najde. Obecně panuje názor, že nabídka aktivit dostatečná.

Na poslední dotaz, který směřoval k nějakým změnám a návrhům nových aktivit téměř všichni odpověděli, že jsou spokojeni. Z bohaté nabídky volnočasových aktivit si každý může vybrat dle svých zájmů a potřeb. Mezi oslovenými však existují lidé, kteří mají určité bariéry, zejména zdravotní. Avšak i tito najdou v rozmanité nabídce zajímavé činnosti. Z celkového počtu sedmnácti dotázaných pouze jeden muž uvedl, že by přivítal nějaké činnosti, které by oslovili více muže. Jeho názor je zajímavý a mohl by se stát námětem pro další výzkum například na téma Odlišnost volnočasových aktivit u mužů a žen.

Závěr

Skutečnost, že se dnes lidé dožívají vysokého věku prožitého ve zdraví představuje jeden z hlavních úspěchů moderní společnosti. Doba, ve které žijeme přináší netušené možnosti ocenění našich vědomostí a zkušeností. Ke starým lidem bychom měli přistupovat jako k aktivním občanům, kteří přinášejí moudrost a vyrovnanost. Nabízejí mladým oporu a porozumění.

Prožívání stáří je přímo ovlivněno předcházejícími životními fázemi. Každou životní etapu zvládne člověk tím lépe, čím kvalitněji prožije etapu předcházející. Je proto nezbytné se ještě v produktivní fázi života seznamovat se všemi okolnostmi nadcházejícího stárnutí. Jde zejména o zdravotní aspekty (prevenci chorob), sociální aspekty (změna životního stylu, hledání kvalitního naplnění volného času, navazování nových kontaktů) a ekonomické aspekty (vyřešení finanční situace, výměna bytu). (ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, s. 192)

Je tedy vhodné v období pozdní dospělosti vědět, co nás čeká, včas se informovat, jak na tom budeme. Důležitou otázkou je, jak budeme trávit volný čas, čím vyplníme dny, objevit nové koníčky, nebo se vrátit k opuštěným zálibám. Významnou složkou jsou rodinné a přátelské vztahy.

Cílem mé diplomové práce v úvodní části bylo obecně popsat poznatky o stáří a stárnutí se zaměřením na prožívání volného času v postproduktivním věku. Praktická část byla věnována informacím jak senioři tráví volný čas, jaké mají bariery, jaké činnosti preferují, zda jsou spokojeni či nespokojeni.

Na základě mého empirického výzkumu bylo zjištěno, že senioři ve volném čase uskutečňují aktivity přiměřené věku, vhodné formy pohybu, procházky, rukodělné, výtvarné a další zájmové činnosti. Těmito aktivitami se snaží udržovat si svoje tělesné i duševní schopnosti. Ve volném čase využívají svých bohatých zkušeností a dovedností, které získali v předchozích etapách života. Navazují na znalosti se svého mládí. Nejčastěji se ve volném čase věnují relaxačním a odpočinkovým aktivitám, které můžeme zařadit do pasivních (např. četba, luštění křížovek, sledování televize, poslech rádia, ruční práce). Mnozí preferují

činnosti, které stále udržují jejich dobrou fyzickou kondici. Tyto můžeme začlenit do aktivních činností (např. zahrádkaření, plavání, cvičení, zájezdy). Hojná část seniorů také vyhledává aktivity, které obohacují jejich poznání a přináší jim nové poznatky (např. vzdělávací kurzy, výstavy, návštěva divadla). Pro některé má velký význam víra. Volné chvíle věnují modlitbám a duchovnímu rozjímání. Významnou roli v životě seniora hrají rodinné vztahy.

Co se týká otázky spokojenosti či nespokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit, jsem si ověřila svůj názor, že téměř všichni občané jsou s trávením volného času spokojeni. Mezi nejčastější důvody nespokojenosti s prožíváním volného času byly uváděny především zdravotní obtíže, ale také nedostatek finančních prostředků.

Dnešní doba klade nesmírné nároky na naše schopnosti, vyžaduje značnou míru emoční stability, flexibilitu a obrovskou míru tolerance. V oblasti využívání volného času seniorů je nutné porozumět jejich potřebám a problémům.

Domnívám se, že moje práce může být přínosem jako zdroj informací dalším jedincům. Pozitivem výzkumu by mohlo být vytváření a zlepšování podmínek pro aktivní prožívání volného času seniorů, plánování a realizace nových programů v rámci komunitního plánování, zejména v dnešní době, kdy se volnočasové aktivity profesionalizují a stávají se výdělečnou činností.

Resume

Diplomová práce je rozdělena na dvě části na teoretickou a empirickou. Základem teoretické části je pohled na seniorskou populaci a na způsoby trávení volného času v této životní fázi.

V první kapitole jsou vymezeny podstatné pojmy týkající se stáří a stárnutí populace, dále vymezeny faktory ovlivňující proces stárnutí a popsány změny organismu v tomto věkovém období.

Druhá kapitola je zaměřena na popis volného času. Jsou v ní jmenovány aspekty působící na prožívání volného času, základní funkce a význam volného času

Třetí kapitola se zabývá motivací k aktivitám u starších osob, podobami volnočasových činností u seniorů. Významným pojmem v této kapitole je pojem aktivizace všedního dne. Jádro uvedeného pojmu tvoří fakt, že jakékoliv činnosti vedou k rozvoji osobnosti.

Čtvrtá kapitola nabízí obraz o možnostech využívání volného času seniorů v okolí svého bydliště. Informuje o různých kulturních, společenských, vzdělávacích a jiných akcích, které jsou seniorům poskytovány.

Empirická část práce je věnována výzkumu, který se pokouší za pomoci rozhovorů a pozorování zjistit, jak jsou senioři spokojeni s možnostmi volnočasových aktivit, jakým aktivitám dávají přednost, jaké faktory ovlivňují způsob trávení volného času.

Anotace

Diplomová práce s názvem Prožívání volného času v postproduktivním věku se zaměřuje na možnosti trávení volného času dnešních seniorů. Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Obsahem teoretické části je charakteristika stáří, změn, které v této vývojové etapě u jedince probíhají. Dále jsou zde popsány možnosti využívání volného času u seniorů, jmenovány faktory znemožňující aktivní trávení volného času. V poslední kapitole teoretické části jsou uvedeny nabídky jak mohou trávit senioři volný čas na Tišnovsku.

Praktická část se zabývá výzkumem zaměřeným na využívání volného času seniorů, jaké činnosti tito lidé preferují, jaké faktory ovlivňují výběr volnočasových aktivit. Respondenty zmíněného výzkumu jsou jak senioři žijící v rodině, tak obyvatelé seniorských zařízení v okolí mého bydliště.

Klíčová slova

Stárnutí, stáří, senioři, potřeby seniorů, volný čas, volnočasové aktivity, motivace, zájem, aktivizace.

Annotation

My diploma work is call live out free time in postproduction age. It is mainly about free time our seniors. My work has two parts. It is devidet on the theoretical and practical patrs. The theoretical part is about old age, changes in our live when we become older. I wrote about free time seniors, what thei can do, whou thei can spear free time. Because seniors can not enjoy live aktive I wrote about their activities. Because I like Tišnov, it is city where I live I wrote mainly about offers and activities, which pensioners can visite or do regularly.

Practical part is about my own research, which is concentrated on free time pensioners or which works they do and what activities they prefer or how pensioners choose free time activities. For my research to I choose seniors from families where they live and seniors whose are in pensioners homes – for example Žernůvka or Předklášteří.

Key words

Aging, old age, seniors, needs of seniors, free time, leisure-time activities, motivation, interest, activation.

Literatura a prameny

1. FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.
2. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
3. HORSKÁ, P. et al. *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 474 s. ISBN 80-7038-011-X .
4. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing,a.s., 2008, 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
5. KOHOUTEK, R. *Pedagogická psychologie*, vydal IMS, Bonny Press, Brno 2006, 267 s.
6. KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. IMS Brno, BonnyPress, 2009, 62 s.
7. KUBEŠOVÁ, L. *Zdraví pro třetí věk*. 1. vyd. Praha: Rebo Prodictions CZ, spol. s.r.o., 2006, 270 s. ISBN 80-7234-536-2.
8. MÜHLPACHR, P., *Andragogika* , vydal IMS, Bonny Press, Brno 2010, 36 s.
9. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
10. MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, ISBN 80-210-3838-1.
11. NĚMEC, J. et al., *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. 123. publ., Brno: Padio, 2002. 119s. ISBN 80-7315-012-3.
12. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 232 s. ISBN 80-7178295-5.

13. ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005, 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
14. SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas*. 1. vyd. Praha: Československý spisovatel, 1966, 208 s. ISBN 22-167-66
15. SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1274-9.
16. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
17. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
18. TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
19. WÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Další zdroje

20. odborný časopis Sociální služby, číslo 6 - 7/2010. Tábor: Rudi, a.s, s. 47. ISSN 1803-7348
21. odborný časopis Sociální služby, číslo 8 - 9/2011. Tábor: Rudi, a.s, s. 43. ISSN 1803-7348
22. odborný časopis Sociální služby, číslo 10/2011. Tábor: Rudi, a.s, s. 43. ISSN 1803-7348
23. odborný časopis Sociální služby, číslo 12/2011. Tábor: Rudi, a.s, s. 43. ISSN 1803-7348
24. odborný časopis Sociální služby, číslo 1/2012. Tábor: Rudi, a.s, s. 43. ISSN 1803-7348

Internetové zdroje

25. http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34
26. http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=714&
27. <http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>
28. [http:// www.css.tisnov.cz/](http://www.css.tisnov.cz/)
29. <http://dosa.cz/>
30. <http://www.domovpredklasteri.cz/>
31. ftk.upol.cz/fileadmin...Sociologicky_vyzkum_def_1_.doc

Seznam příloh

- Příloha č. 1** Přepis rozhovorů s komunikačními partnery
- Příloha č. 2** Centrum sociálních služeb v Tišnově
- Příloha č. 3** Domov sv. Alžběty
- Příloha č. 4** Domov pro seniory Předklášteří

Příloha č. 1

Přepis rozhovorů s komunikačními partnery

Paní M.

Žijete sám(a)?

Ano, žiji sama, jsem vdova, manžel mi zemřel v roce 1993.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Víte já nemám děti, takže většinu volných chvil prožívám sama, ale mám hodně kamarádek, se kterými chodím na procházky. Mám 2 sourozence, starší sestru a mladšího brácha. S bratrem jsem hodně v kontaktu, přijede za mou i několikrát v týdnu, pokud něco potřebuji, zařídí to apod. Švagrová se mnou jezdí vlakem k doktorovi do Brna na kontrolu, bereme to jako výlet.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Někdy se cítím unavená, však mě taky je už 81 let, tak třeba více odpočívám, ale jinak závažnější zdravotní problémy nemám.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Já chodím každý den na odpolední procházku, musím, abych se udržovala a nezůstala sedět doma. Jinak doma když vařím tak poslouchám rádio, dopoledne jsou tam dobré pořady, takové ty rady. Baví mě ruční práce, ráda pletu a hodně zašívám a přešívám na mašině. Taky ráda luštím křížovky a sudoku. Taky si musím uklidit, vyprat a tak, ještě pořad to zvládám sama.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Už ani ne, já jsem na to nikdy nebyla, pravidelně chodím do kostela, vždy v neděli ráno, nebo když je v létě večerní mše i ve všední den, tak jdu. Jinak chodívám s bráchou a jeho ženou třeba někam na výstavu, vždycky mě zavolají a vezmou mě sebou.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, hodně, ráda čtu. Je to tam moc pěkné.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, mě stačí se projít venku a vždycky někoho potkám s kým si popovídám.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne, to by mě už nebavilo. Já se raději dívám v televizi na soutěžní pořady třeba ten AZ kvíz.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Celkem ano, nedávno se tady otvíralo městské muzeum, je tady knihovna, na penzionu taky dělají různé akce pro nás.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ani ne, mě to stačí.

Paní B

Žijete sám(a)?

Ne bydlíme s manželem.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No určitě s manželem, a taky s dětmi a vnoučaty, i když už jsou velcí.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Někdy jsou to finance. Jezdíváme třeba do termálních lázní, nebo na různé zájezdy, co pořádá obec, ale někdy je to dost drahé.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

V létě mám ráda zahrádku, ráda pěstuju kytky, to je potom spousta práce se zalíváním. Taky ráda pečou, mám radost, když přijedou děcka a chutná jim, vždycky se ptají, babi máš něco dobrýho. Jinak s manželem chodíme na procházky. Taky si v létě posedíme se sousedy. Doma si přečtu noviny nebo poslouchám rádio, večer se díváme na televizi. Taky jezdíme s manželem za rodinou na návštěvy.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

To mě baví, před léty jsme měli na obci Svaz žen, kde jsme se ženský scházely, slavily narozeniny, pořádaly různé výstavy – vánoční, velikonoční, ale už to nechtěl nikdo dělat. Tak teď se sejdeme jen tak s ženskýma třeba 2x za rok – naposled jsme si udělali mikulášskou besídku.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ne, já nečtu, nebaví mě to.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

V Klubu seniorů ani ne.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne, to by mě nebavilo.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Celkem ano, na obci pořádají různé zájezdy, nebo chodíme s manželem na různé akce, naposled jsme třeba byli na plese.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ani ne.

Pan M.

Žijete sám(a)?

Ne, jsem ženatý, bydlíme spolu s manželkou.

S kým nejraději trávíte volný čas?

S manželkou, s děckama, máme dvě holky, jsem rád, když přijedou. A taky máme dobrý sousedy.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mě, můj zdravotní stav, dřív jsem hodně sportoval, jezdil jsem na kole, lyžoval, jezdil na hory, na běžky. Teď už nemůžu, bolí mě hodně nohy a mám strach, že bych spadl a něco si zlomil.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

My jsem s manželkou hodně spolu, v létě jsme venku na zahradě, mám skleník, tak tam pěstuju co se dá, mám z toho radost, nebo chodíme hodně na procházky. Jezdím autem, tak jedeme někam na výlet. Na kolo už si netroufnu. V zimě jen ty procházky. Doma rád čtu, luštím křížovky, dívám se na televizi, už asi dva roky mám notebuk, tak se pořád učím. Baví mě fotit, foťák mám pořád u sebe, z každé akce udělám pár fotek a potom je dám do počítače. To mě baví. Jinak jsem se naučil pracovat s mailem, tak si píšu s kamarádama. Teď mám doma rotoped, tak přes zimu na něm šlapu, abych se trochu hýbal.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ale jo, chodíme s manželkou hodně na různé výstavy, taky jedeme do termálních lázní, taky teď v zimě chodíme ještě na plesy.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ani ne, čtu knížky co mám doma, nebo si půjčím knížku od známých.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, ale dřív mě bavilo chodit do Sokola, kde jsme si začvičili.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Celkem ano, je z čeho si vybrat.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne, myslím, že se toho dělá dost.

Paní J.

Žijete sám(a)?

Ano, já jsem svobodná a děti nemám. V Tišnově bydlím krátce, přestěhovala jsem se sem z Brna, chtěla jsem být poblíž rodině.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Většinou sama, já tady prakticky nikoho neznám, ale chodím za moji známou s tou jdeme ven na procházku, nebo nakoupit.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Jelikož jsem na vše sama, tak nejspíš peníze. Musím zaplatit byt a různé poplatky, tak mě toho moc nezbyde.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ráda si čtu, nebo se dívám v televizi na různé pořady na dvojce, ty kde se něco dozvím. Chodím do kostela.

V létě jezdím jednou týdně do rodné vsi, kde mám ještě malou zahrádku, ale spíš tam jedu za vzpomínkami, už toho moc nezmůžu. Bydlí tam moji příbuzní, tak zajdu na návštěvu. Někdy zajdu do města, projdu se, podívám se po obchodech. Ale raději mám klid a odpočinek. Na žádné zájezdy už nejezdím, protože mě neslouží zdraví.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Dřív, když jsem bydlela v Brně, tak jsem chodila do divadla, nebo jsme jeli s bývalými kolegy z práce na nějaký výlet, ale teď už nikam nechodím.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, je to tam moc hezké.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, jsem raději sama.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne, ani nevím, že něco takového tady v Tišnově je, i když jsem právě v Knihovně nějaký letáček četla.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ale ano, myslím, že si člověk užil dost, když byl mladší a teď jsem raději doma.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne.

Paní L.

Žijete sám(a)?

Jak se to vezme, jsem vdova, manžel zemřel před 5 lety, ale bydlím společně v domku s rodinou mé dcery. Oni jsou dole a já mám svůj byt nahoře v domě.

S kým nejraději trávíte volný čas?

S rodinou dcery, víte já tady nemám noc příbuzných, jen bratrance a ten bydlí daleko, dcera mě tam někdy zaveze na návštěvu. Jinak má ještě sestru, ale ta žije v Řecku. Byla tady za mnou před rokem na návštěvě asi na 3 měsíce, To jsem byla moc ráda.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Já jsem nikdy moc nikam nechodila, žili jsem s manželem skromně. Tak ani nevím.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Teď v zimě toho moc není, na televizi se moc nedívá, ani knížky nečtu, spíš pomůžu něco dceři uvařit, vyprat a tak. V létě jsem celý den venku na zahradě, ráda pěstuju zeleninu, okopávám záhonky a tak se tím bavím. Taky mám 5 slepic tak je musím obstarat. Jinak nikam nechodím.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ne, já na to nejsem, jsem raději doma.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ne, moc nečtu. Když tak jen noviny.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Moc ne, nikam nechodím.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Já se o to nezajímám, vím že tady na Penzionu pořádají různé besídky a tanečky, ale já tam nechodím. Dcera mě sice říká, abych tam občas zašla, ale já nemám s kým.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne.

Pan K.

Žijete sám(a)?

Ano, jsem sám, na soboru a neděli si mě bere dcera k sobě domu.

S kým nejraději trávíte volný čas?

S dcerou nebo sám.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mě už moc neslouží paměť, na nic si nepamatuju, nemůžu si vzpomenout. Taky mě bolí nohy.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Nejraděj sedím v křesle a dívám se z okna. Ale dcerka mě nutí jít ven, tak s ní chvílku jdu, taky mě dává takové obrázky na malování.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ne, já už nikam nechodím, naposledy jsem byl na besídce tady v penzionu, ale ženský chtěli abych tancoval. Já už nemůžu, bolí mě nohy, mám strach, že spadnu.

Navštěvujete místní knihovnu?

To už pro mě není.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, já jsem raději sám doma.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

O to se stará dcerka, ta mě řekne, co se kde děje.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne.

Paní C.

Žijete sám(a)?

Ano, bydlím a žiji sama, jsem vdova.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Samozřejmě s rodinou, ale ti mají někdy svůj program, tak se snažím vymyslet si také svůj vlastní.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Dá se říct, že celkem nic, žádné větší zdravotní potíže nemá, možná někdy peníze, nemůžu si dovolit cestovat, jak bych si přála.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Víte, já jsem bývalá kantorka, učila jsem český jazyk. A pořád mě baví práce s dětmi. Chodím pomáhat do knihovny do dětského oddělení, také hlídám děti zde v Rodinném centru. Pokud pořádají nějaké akce, snažím se zapojit do organizování. Také docházím do místní knihovny na různé přednášky a na trénování paměti. I zde v Centru sociálních služeb je hodně akcí pro seniory, ráda si tam zatancuji s kamarádkami.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ano, ráda jezdím do divadla, když je zájezd – nevynechám.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, chodím tam velmi často, jak si půjčovat knihy, tak na besedy. Mám tam hodně známých.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ano, určitě by se našlo spoustu zajímavého na povídání a setkávání.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ano, chodím do knihovny, vybírám si z nabízených tématech přednášek.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Určitě ano, záleží na každém, co ho zaujme a na co si udělá čas.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne, myslím, že v Tišnově je z čeho si vybrat.

Paní S. (Dům s peč. službou)

Žijete sám(a)?

Ano, žiji sama. Manžel mi zemřel před 20 lety. Byl to cizinec – Bulhar. Měli jsme pěkné manželství. Už 7 roků žiji v DpS.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Tady v DpS jsem moc spokojená, mám tu několik kamarádek. Taky mám dvě děti. Syn žije ale daleko od Tišnova, v Jihlavě, toho tak často nevidím. Ale dceru mám tady ve městě. Ta za mnou pravidelně chodí. Taky vnuk a vnučka. Ti jsou moji nejmilejší.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Jsem trochu smutná, že se mi v současné době zhoršil zrak. I po pohybové strážce to se mnou není nejlepší. Mám operovaný kyčelní kloub. To je už dávno. Ale teď se mi zhoršila také stabilita, nejsem si tak jistá a pořád klopýtám. Ráda bych jezdila na zájezdy a také luštím křížovky a nevidím na to.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Jak jsem řekla, mám hodně ráda luštění křížovek. Také se ještě snažím být soběstačná, sama si uklidím. Vařím už málo, беру obědy, které mi pečovatelky dováží. S praním a velkým úklidem mi také pomáhá naše paní pečovatelka.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Když je v jídelně DpS nějaká zábava, tak se jí ráda zúčastním. Také tu jezdíme každých 14 dní na plavání do Boskovic. To mě pomáhá na ty moje nohy. Také mám ráda výstavy obrazů a koncerty.

Navštěvujete místní knihovnu?

Knihovnu ne, protože nečtu. Nikdy jsem na to nebyla. To si radši pustím televizi.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Do Klubu pro seniory nechodím, ale protože jsem rodačka z Tišnova a v tomto městě jsem strávila celý svůj dosavadní život, se svými vrstevníky se setkám třeba v obchodě, nebo i u doktora v čekárně. Vždycky si popovídáme, co je nového a co nás kde bolí.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne, nenavštěvuji. Trénuji si mozek i paměť s těmi křížovkami.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano, jsem. Hlavně ty akce v penzionu. A to plavání. To úplně miluju.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by nás občas vzít (myslím pečovatelskou službu) na nějaký koncert nebo divadlo, to jsem zamlada měla moc ráda. Jinak mě to stačí.

Paní J. (Dům s peč. službou)

Žijete sám(a)?

Ne, jsem rozvedená a teď žiji s přítelem v DpS.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Hlavně s přítelem, taky jezdím často za vnučaty k synovi do sousední vesnice. V DpS moc kamarádek nemám, jsou to většinou starší babičky.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Ani ně nic moc nebrání. Snažím se volný čas využít co nejlépe, když se to příteli někdy nelíbí. Pořád říká, že někde lítám. Víte on je takový domácí typ a já se snažím být sportovní a akční, pokud to jde.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ve městě teď chodím 1x týdně na jógu a tai-chi. Je to takové uklidňující cvičení. Taky hodně jezdím na zájezdy, které pořádá buď naše depéeska nebo i různé předváděcí akce. Také jezdím na plavání.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Hodně mě baví výstavy a také akce, které pořádá místní městská knihovna.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, pravidelně. Jsem totiž vášnivá čtenářka.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne, chodím raději na procházky do přírody.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Vloni jsem chodila na Univerzitu pozdního věku. Jinak se setkávám s ostatními mladšími seniory na kurzích o počítačích, které pořádá naše zařízení.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano, mě to stačí. Nabídka je myslím zajímavá a každý kde chce si může vybrat.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne. Když to bude podobné jako doposud, budu spokojená.

Pan V. (Dům s peč. službou)

Žijete sám(a)?

Žiju sám tak napůl. V DpS mám jednogarsoniéru v přízemí a v prvním patře bydlí má dlouholetá přítelkyně. Tam trávím většinu času a k sobě se chodím vlastně jen vyspat. Anebo, když se nepohodneme, tak jsem každý ve svém.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Jak jsem řekl, se svou družkou. Ale také mám v domě tři kamarádky – chlapi, se kterými se rád sejdu třeba u skleničky vína nebo u televize, když hrají fotbal nebo hokej.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Jsem už starší a roky jsou znát. Ale nevzdávám to. Začínám mít potíže s točením hlavy. A taky už se zadýchávám. To víte, mrzí mě to, protože jsem byl sportovec a otužoval jsem se. Jinak je to dobrý, žádné pravidelné léky neberu.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Na jaře jsem si domem vybudoval malou zahrádku, je to jen takový záhonek, ale snažím se tam pěstovat zeleninu. V létě s přítelkyní jezdíme ještě na dovolenou. Třeba vloni jsme byli v lázních a dokonce i v Chorvatsku. Celý život jsem totiž pracoval jako řidič v ČSAD a mám pořád slevu na zájezdy.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Akce pořádané naší DpS moc nenavštěvuji. Družka to moc nemusí a sám bez ní nechci chodit.

Navštěvujete místní knihovnu?

Knihovnu nenavštěvuji. Nečtu. Jen se zajímám hodně o bylinky a tak trochu o léčitelství. Tak když je nějaký článek v časopise, tak si ho přečtu.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Klub seniorů nenavštěvuji. Vystačím si sám se svými přáteli.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Nemám potřebu se vzdělávat. Za svůj život mi to už stačilo. Jen když je nějaká přednáška v kulturním středisku o cestování, tak to si jdu poslechnout.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Jsem spokojen. Myslím, že i tady v DpS se snaží pro nás pořádat různé akce. Pro ženský různé rukodělné dílničky a taky je dost oblíbené to plavání. Taky se 2x ročně jezdí do Maďarska do termálů, tak to jezdím.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by něco vymyslet, co by víc oslovilo muže. Třeba nějaké turnaje v šachách nebo karty (kanastu aj.). Nebo něco vyrábět, třeba ze dřeva krmítka pro ptáky a tak něco. Mě připadá, že vystřihování, lepení, keramika je víc pro ženy.

Paní B. (Žernůvka)

Žijete sám(a)?

Jsem vdova, tady v Žernůvce bydlíme na pokoji dvě. S Aničkou si rozumíme.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Jsem moc ráda, když za mou přijedou kluci, jinak tady s ostatními z domova.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mě bavilo dřív dělat na zahrádce a taky zvířata, ale ty tady mít nesmíme, to nejde.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Já rada čtu, tady v domově je knihovna, tak tam chodím pro knížky. Taky chodím na procházky. Pěkný je, když děláme něco se sestřičkou Maxmiliánou, ona vede výtvarný kroužek. U toho se i zasmějeme. A chodím na mši.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Jó, tady je toho hodně, jezdí sem děti a třeba řeknou básničky nebo zazpívají, jdu se ráda podívat. Chodím se dívat na filmy a cvičit, to se musí, aby z nás nebyli úplní ležáci.

Navštěvujete místní knihovnu?

Jak už jsem říkala, ráda čtu a do knihovny chodím.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

My se tady tak všichni známe dohromady, to mě stačí.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

To ne, už to nepotřebuji.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Určitě, je z čeho si vybrat.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ani ne, já myslím, že sestřičky mají už tak dost práce.

Paní T (Žernůvka)

Žijete sám(a)?

Já jsem svobodná a děti nemá, dřív jsem bydlela v Brně a na Žernůvce jsem už sedm let.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No tady s ostatními z domova, ale mám hodně známých, my si telefonujeme, to víte už jsou taky staří a z Brna se nechtějí za mnou trmácet.

Co Vám brání ve využívání volného času?

No asi to, že mě neslouží moje nohy, já jsem hodně chodila do divadla a na výstavy a tak. To už teď nejde a moc mě to chybí.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Tady na pokoji má svoje rádio a pouštím si cédečka, někdy se podívám na televizi, taky čtu.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Pěkné jsou výtvarné dny, to třeba něco vystřihujeme, lepíme, barvíme a tak. Potom sestra Maxmiliána udělá výzdobu tady po chodbě a v celém domově. Máme to tady hezké, že? Jednou v týdnu chodím cvičit. To je dole v tělocvičně, sestřička mě tam doveze. Baví mě poslouchat hudbu, pouští nám ji paní Maruška a vždycky ještě kolem toho něco řekne. Taky je pěkné, když přijedou ti studenti a zahrají nám divadlo.

Navštěvujete místní knihovnu?

Do knihovny moc nechodím, já si nechávám posílat časopisy Blesk, Rytmus života a Psáno životem, tam jsou zajímavé příběhy ze života.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ani ne. Tady žádný klub není, to je asi někde ve městě, že?

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

To myslíte jako procvičovat si paměť, jak je tady v domově? Tak to nechodím, myslím, že zatím jsem na tom dobře.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano, jsem spokojená, to co mě bavilo, když jsem bydlela v Brně tady skoro je.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Mohli by udělat nějaký zájezd do divadla, ale to by bylo asi hodně drahé.

Pan CH. (Žernůvka)

Žijete sám(a)?

Ne. Jsem ženatý a tady na Žernůvce bydlíme s manželkou.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No to bych nebyl dobrý manžel, kdybych neřekl, že s manželkou. Jezdí za náma oba synové a vnoučata.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Už mě neslouží zdraví, hodně se zadýchávám a bolí mě nohy, dřív jsem chodil na procházky, dojel jsem i autobusem do Tišnova na nákup. Teď už si necháme všechno co potřebujeme dovést. Když je pěkně venku, ne moc horko, tak si už jen posedím na lavičce.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Dívám se s babičkou na televizi, nebo si pustím film. Jdu se vždycky zeptat sestřiček, jestli potřebujou s něčím pomoci, třeba motám obvazy, nebo jim nařežu papírky. Přečtu si rád noviny, abych věděl co je nového. Každý den chodím do kaple.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ano, jdu se podívat na koncert, když přijedou za náma děti, nebo na nějakou besedu.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ne, já nečtu, jen noviny a časopis.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ne proč, dyť mám manželku.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano, jsem spokojený.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Myslím, že je toho u nás v domově hodně.

Paní O. (Předklášteří)

Žijete sám(a)?

Ano, jsem sama, mám 2 děti, dcery, často za mnou chodí.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No asi s rodinou, někdy za mnou přijde i vnučka, ona už má svoji rodinu. Má teď malé miminko, Amálku, mám tady její fotku.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Mám potíže ze srdíčkem a proto nemůžu plíct. Tak aspoň vyšívám pro radost.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ráda čtu, jezdím na výlety, naposledy jsem byla autem v Šebrově, koupila jsem si tam pěknou kytičku. Taký vyšívám, podívejte se, teď dělám takové přáníčko tady jedné paní, ona bude mít narozeniny.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ráda si poslechnu nějakou besedu nebo jdeme do muzea na výstavu.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ano, ale já se s nimi vidím každý den.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Tady v domově chodím na procvičování paměti. To je někdy sranda, jak nám to nejde.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Ne. Tady si můžeme vybrat.

Pan K. (Předklášteří)

Žijete sám(a)?

Ne, jsem ženatý, bydlíme tady spolu s manželkou.

S kým nejraději trávíte volný čas?

No přece s manželkou, mám tady ještě dobrého kamaráda z druhého patra. Tak se navštěvujeme.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Nechci nikam jezdit sám a nechat tady manželku samotnou.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Já hodně chodím. Když je venku škaredě, tak se procházím s Mirkem, to je ten můj kamarád, po chodbě, teď se těším na jaro, až se bude moc jít ven do parku. Jinak se babičkou díváme na televizi, nebo jí čtu knížky. Luštíme spolu křížovky.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ani moc ne, raději jsem sám nebo s babičkou.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, rád.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ne.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Luštím křížovky, to mě stačí.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Stačí, to co je.

Paní L. (Předklášteří)

Žijete sám(a)?

Ano, chodí za mnou moje děti.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Tady s Anežkou, posloucháme spolu rádio a modlíme se.

Co Vám brání ve využívání volného času?

To nevím.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Čtu knížky a z Anežkou si povídáme. Chodím vařit a pak to všechno sníme.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

Ani ne, jen kde se hraje.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, ale sestřička mě pomůže vybrat si knížku.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

To nevím, co to je Klub pro seniory?

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Ne.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Celkem ano.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Anežko, co myslíš? Já nevím.

Paní K. (Předklášteří)

Žijete sám(a)?

Ano, s manželem jsem děti neměli. Ale mám tady na pokoji velmi dobrou kamarádku.

S kým nejraději trávíte volný čas?

Mě je to jedno, já si rozumím se všema a pořád je o čem povídat.

Co Vám brání ve využívání volného času?

Nejvíce to, že sedím tady na tom vozíku, ikdyž je parádní, elektrický.

Jakým aktivitám se nejčastěji věnujete ve volném čase?

Ráda si povídám, chodím na trénování paměti, taky mám ráda kávičku a dát si zákusek.

Navštěvujete nějaké kulturní, společenské či jiné akce?

No to je jasná věc, hlavně kde se dá něco nového zažít.

Navštěvujete místní knihovnu?

Ano, ale většinou si půjčím nějaký časopis.

Máte zájem o setkávání se se svými vrstevníky v Klubu pro seniory?

Ano, nebylo by špatné setkat se s lidmi z jiného domova a vzájemně si popovídat, udělat takovou družbu.

Navštěvujete vzdělávací centrum pro seniory v místě svého bydliště?

Chodím tady v domově na to trénování paměti, abych nebyla úplně hloupá a dementní.

Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v místě Vašeho bydliště?

Ano. A taky hodně chválím sestry, pěkně se o nás starají.

Měl(a) byste zájem o nějaké aktivity, které ve vašem místě bydliště nejsou?

Chtěla bych jezdit na plavání, ale vím že já nemůžu, nejde to ze zdravotních důvodů.

Příloha č. 2

Centrum sociálních služeb v Tišnově



Obrázek č. 1 Centrum sociálních služeb, příspěvková organizace



Obrázek č. 2 Zdobení perníčků



Obrázek č. 3 Mikulášská zábava



Obrázek č. 4 Výtvarná dílna

Příloha č. 3

Domov sv. Alžběty



Obrázek č.1 Domov sv. Alžběty na Žernůvce



Obrázek č.2 Výtvarná dílna



Obrázek č. 3 Vycházka



Obrázek č. 4 Společné zpívání



Obrázek č. 5 Rehabilitace

Příloha č. 4

Domov pro seniory Předklášteří



Obrázek č. 1 Domov pro seniory v Předklášteří



Obrázek č. 2 Pěstování rostlin - Mobilní zahrádky



Obrázek č. 3 Den otevřených dveří – kronika