

Komunitní plánování volnočasových aktivit pro seniory jako metoda podporující zdravé stárnutí

Veronika Pitnerová

Bakalářská práce
2007



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2006/2007

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika PITNEROVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Volný čas a způsoby jeho trávení u seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování teoretických východisek pro praktickou část práce

Charakteristika výzkumného souboru

Provedení výzkumu a zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu

Přijetí odpovídajících závěrů

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

SPOUSTA, V. Kapitoly z pedagogiky volného času. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

VÁŽANSKÝ, M. Volný čas a pedagogika zážitku. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0428-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jarmila Celá

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

23. února 2007

Termín odevzdání bakalářské práce:

25. května 2007

Ve Zlíně dne 23. února 2007



L.S.


Ing. Jitka Chudarová
pověřená děkanka


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o komunitní práci se seniory jako metodě podporující zdravé stárnutí. V teoretické části nejdříve charakterizují skupinu seniorů, dále se pak zaměřuji na komunitní práci se seniory. V praktické části uvádím výsledky výzkumu, který jsem uskutečnila v dubnu 2007 v obci Přestavlky u Přerova. Zjišťovala jsem, jaké mají senioři potřeby v oblasti volnočasových aktivit a zda by měli zájem některé aktivity v obci navštěvovat. V závěru práce předkládám návrh volnočasových činností o které senioři projevili zájem a které by se v budoucnu mohli v obci realizovat.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, volný čas, volnočasové aktivity, zdravé stárnutí, komunita, komunitní práce, komunitní plánování, komunitní projekt

ABSTRACT

Bachelor thesis deals with community work with seniors as a method, which promotes health ageing. In theoretical part I describe group of seniors, then I focus on community work with old people. In practical part I introduce results of the research, which I carried out on April in 2007 in village Přestavlky u Přerova. I made an inquiry what seniors' needs are in sphere of leisure activities and if old people are interested in take part in some activities in community. In conclusion I submit proposal of leisure activities which seniors are interested in and which could be realized in future.

Keywords: ageing process, old age, leisure time, leisure time activities, health ageing process, community, community work, community planning, community plan

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Jarmile Celé za odborné vedení a konzultace, její cenné rady a připomínky, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

Zlín, 2007

Veronika Pitnerová

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 SENIOŘI	10
1.1 CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	10
1.1.1 Změny ve stáří	10
1.1.2 Hranice stáří	11
1.1.3 Potřeby seniorů.....	12
1.2 PROBLÉMY SOUVISEJÍCÍ S OBDOBÍM STÁŘÍ	13
1.2.1 Volný čas.....	13
1.2.2 Osamělost.....	14
1.3 SENIOŘI V ČESKÉ REPUBLICE.....	15
1.3.1 Stárnutí populace.....	15
1.3.2 Senioři v pohledu společnosti	16
2 KOMUNITNÍ PRÁCE SE SENIORY	18
2.1 VYMEZENÍ POJMŮ KOMUNITA A KOMUNITNÍ PRÁCE.....	18
2.2 SOUČASNÁ SITUACE KOMUNITNÍ PRÁCE V ČR	19
2.3 ROLE KOMUNITNÍHO PRACOVNÍKA PŘI PRÁCI SE SENIORY.....	20
2.4 PROCES KOMUNITNÍ PRÁCE SE SENIORY.....	21
2.4.1 Zjišťování a analýza potřeb seniorů	21
2.4.2 Komunitní plánování sociálních služeb	22
2.4.2.1 Komunitní projekt.....	23
2.4.3 Realizace komunitního projektu	24
2.4.4 Vyhodnocení komunitního projektu.....	25
2.5 KOMUNITNÍ PRÁCE JAKO METODA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÉ STÁRNUTÍ.....	25
2.6 PRINCIPY KOMUNITNÍ PRÁCE SE SENIORY	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
3 PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU	29
3.1 POPIS VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	29
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A CÍL VÝZKUMU	29
3.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	30
3.4 VÝZKUMNÁ METODA.....	30
4 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	31

4.1	INFORMACE O SENIORECH TÝKAJÍCÍ SE JEJICH VĚKU, POHLAVÍ A RODINY	31
4.2	JAKÝM ZPŮSOBEM SENIOŘI V OBCI PŘESTAVLKY TRÁVÍ VOLNÝ ČAS	34
4.3	JAK JSOU SENIOŘI SPOKOJENI SE ZPŮSOBEM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU A CO V OBCI POSTRÁDAJÍ?.....	39
4.4	MAJÍ SENIOŘI ZÁJEM OBNOVIT ČINNOST KLUBU DŮCHODCŮ?	41
4.5	JAKÝ JE ZÁJEM SENIORŮ O NABÍDKU SPECIFICKÝCH VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT	44
5	SHRNUTÍ.....	49
	ZÁVĚR	51
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ	54
	SEZNAM TABULEK.....	55
	SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

V dnešní době existuje mnoho institucí, které nabízejí široké spektrum volnočasových aktivit pro děti, mládež a dospělé. Myslím si, že senioři jsou v tomto zatím poněkud v nevýhodě, zejména pak senioři žijící na vesnici. Přitom senioři jsou skupinou, která disponuje velkým množstvím volného času. Tento čas si musí sami zorganizovat, vyplnit smysluplnou aktivitou, jinak jim hrozí pocit nudy, zbytečnosti až ztráty smyslu života.

Senioři by měli mít možnost udržovat své sociální kontakty a role, které dávají jejich životu smysl, zapojovat se do aktivit, které jim to umožní. Společnost by jim měla vyjít vstříc, aby mohli vést plnohodnotný a satisfakci přinášející život. Jak uvádí Holmerová (2003, s. 22): „Staří lidé se potřebují zapojovat do jednotlivých sociálních vztahů a aktivit, a to nejen v rámci rodiny, ale zejména v komunitě. Právě zde by jednotlivé občanské iniciativy měly napomoci seniorům, aby vedli zajímavý, aktivní a stále ještě velmi užitečný život. Prostřednictvím těchto náhradních vztahů staří lidé snáze překonávají jednotlivé životní pohromy, jako jsou ztráta životního partnera, dalších rodinných příslušníků či přátel.“.

Proto jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci na komunitní práci se seniory. Chci poukázat na význam komunitního plánování a vytváření komunitních programů pro seniory. Komunitní programy mohou seniorům umožnit, aby vedli smysluplnější a spokojenější život, mohou jim pomoci v začlenění do komunity a současně působí jako prevence sociální a zdravotní péče seniorů. Chtěla bych zdůraznit, že komunitní práce se seniory může významně ovlivnit kvalitu života ve stáří.

Nejdříve charakterizuji stárnutí a stáří, zmíním vybrané problémy související s obdobím stáří, nastíním problematiku stárnutí populace a popíšu postavení seniorů v ČR. Pak se zaměřím na komunitní práci se seniory. Vymezím pojmy komunita a komunitní práce, nastíním současnou situaci komunitní práce v ČR, charakterizuji roli komunitního pracovníka při práci se seniory, popíšu jednotlivé fáze komunitního procesu a zmíním některé principy komunitní práce se seniory. Protože naše vesnice se řadí mezi obce, které nenabízí seniorům specifické možnosti jak trávit volný čas, rozhodla jsem se zde provést výzkum za účelem zjistit, jaké mají senioři potřeby v oblasti volnočasových aktivit a na základě zjištěných potřeb podat návrh aktivit, které by senioři v obci uvítali a které by se v budoucnu mohli v obci realizovat. Výsledky výzkumu prezentuji v praktické části práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIOŘI

1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

Lidský věk můžeme rozdělit do tří vývojových stádií - mládí, dospělost a stáří. Stáří, nebo-li **senium**, je *závěrečnou etapou ontogenetického vývoje člověka*. Má své typické biologické znaky, kterými se odlišuje od ostatních stádií. Stárnutí – **gerontogeneze** - provází člověka od narození. Stárnutí a stáří jsou *geneticky nakódovány* a podléhají *formativním vlivům prostředí*.

Mühlpachr (2004, s. 22) **definuje stárnutí** jako „zákonitý, druhově specifický *celoživotní proces*, jehož *involuční projevy* se stávají zřejmější ve 4. deceniu, eventuálně na přelomu 4. a 5. decennia. Je to proces individuální, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým tempem) danou nejen různou genetickou výbavou, ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem i životním stylem. Současně jde o proces asynchronní (heterochronní), postihující nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu, opět z části v souvislosti s jejich zatěžováním a stimulováním (aktivitou) či poškozováním (chorobnými procesy).“

1.1.1 Změny ve stáří

Stáří s sebou přináší řadu změn. Dochází k tělesné a psychické involuci, mění se vzhled člověka, proměnou prochází sociální vztahy.

„**Tělesná involuce** je po šedesátce zase o něco rychlejší. Jak přibývá let, odlišujeme obtížněji, které změny jsou přímým nebo nepřímým následkem nějaké nemoci a které věk dříve či později přinese každému, i tomu nejzdravějšímu.“ (Říčan, 2004, s. 333) V jednotlivých orgánech *ubývá funkčních tkání*, které částečně nahrazuje vazivová výplň. Zhoršuje se *zrak a sluch*. Objevují se *srdeční choroby, chronické záněty kloubů, zvýšený krevní tlak, nemoci páteře a nohou*. Po 70. roce života je častá *polymorbidita* (současný výskyt více než jedné chronické nemoci). Staří lidé by měli pečovat o svou imunitu, protože tělo méně odolává *infekcím a zhoubnému bujení*. Také by měli zvýšit opatrnost, aby předešli *zlomeninám*, které se ve vyšším věku špatně hojí.

Ve stáří se zpomalují **psychické procesy**, zhoršuje se koncentrace pozornosti a paměťové funkce. Snižuje se motivace k činnostem. Staří lidé jsou zvýšeně opatrní. Přesnost je pro ně důležitější než rychlost. Špatně snáší změnu a u některých seniorů můžeme pozorovat snížený zájem o okolí až netečnost. Typické *rysy osobnosti se prohlubují*. Objevují se *psychické poruchy*, např. neurózy, paranoidity či deprese.

Ve stáří dochází k úbytku a proměně **sociálních rolí**. Příčiny jsou různé. Změna role může být podmíněna sociálně (odchod do důchodu) či biologicky (role vdovce vzniklá ztrátou partnera, role nemocného, role obyvatele domova důchodců, role prarodiče apod.)

Odchod do penze je významným mezníkem v životě každého člověka. Člověk ztrácí svou profesní roli a získává roli důchodce. Najednou má obrovské množství volného času a záleží na něm, jak s ním naloží. Může přijmout roli „pasivního důchodce“, zavřít se doma „mezi čtyřmi zdmi“ a utápnout se v samotě. Anebo zvolí opačnou strategii, přijme roli „aktivního důchodce“, volný čas využije k realizaci zájmů a koníčků, na které dříve neměl tolik času, bude si udržovat sociální kontakty a navazovat nové vztahy. Významnou roli hraje zdravotní stav člověka, současně je však důležité, abychom se zajímali o potřeby seniorů, snažili se jim vyjít vstříc a poskytli jim dostatek možností, aby mohli vést spokojený a plnohodnotný život. O problematice volného času seniorů bude pojednáno později.

1.1.2 Hranice stáří

V jakém věku se člověk stává seniorem? Je vůbec možné určit hranici stáří? Vymezit počátek stáří není jednoduché, protože stárnutí je individuální proces.

Rozlišujeme **kalendářní a funkční věk člověka**. Kalendářní (chronologický, matriční) věk je dán datem narození a limituje produkční věk. Může, ale nemusí odpovídat funkčnímu (skutečnému) věku. Funkční věk určují biologické, psychologické a sociální charakteristiky člověka. V současné době se pracuje s věkovou hranicí **60 nebo 65 let**.

Světová zdravotnická organizace rozlišuje tři stupně stáří:

60-74	rané stáří (vyšší věk)
75-89	Senescence (vlastní stáří, senium)
90 a více	dlohověkost

Muhlapchr (2004, s. 21) rozčlenil období stáří takto:

65-74	mladí senioři (v ústředí je problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)
75-84	staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)
85 a více	velmi staří senioři (v ústředí zájmu je sledování soběstačnosti a zabezpečení)

Rabušic (2002, s. 5) uvádí: „ Je zřejmé, že určení věkové hranice stáří je konvencí a sociálním konstruktem, který vznikl z potřeb administrativy sociálního státu.“ Z výzkumů je patrné, že **názory lidí inklinují spíše k vyšší hranici stáří**. „...podle mínění respondentů zastupujících předseniorskou a seniorskou populaci (starší 50 let) se člověk stává starým kolem 67 roků. Vnímání věku, v němž se člověk stává starým je přitom závislé na samotném věku člověka: mladší lidé určují hranici stáří níže než lidé starší. Navíc v pohledu lidí není věk jediným, a dokonce ani rozhodujícím faktorem pro označení člověka za starého.“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 6) Z výzkumu Vidovičové a Rabušice (2003) vyplynulo, že „...v Česku je starý především ten, kdo jako starý vypadá a kdo není v dobrém zdravotním stavu.“

1.1.3 Potřeby seniorů

A. Maslow vypracoval hierarchii základních potřeb člověka, mezi které zařadil:

- **fyziologické potřeby**
- **potřebu jistoty a bezpečí**
- **sociální potřeby**
- **potřebu uznání**
- **potřebu seberealizace**

Každý člověk, aby mohl žít smysluplný a plnohodnotný život, musí mít uspokojené své potřeby. Senioři nejsou výjimkou. Vedle primárních potřeb (potřeba spánku, jídla,...) potřebují i přiměřené zdraví; materiální a finanční zabezpečení; místo, kde jsou doma a kde je mají rádi, potřebují udržovat **kontakt s druhými lidmi**, potřebují se orientovat

v okolním světě, s čímž souvisí potřeba učení; potřebují **smysluplnou aktivitu**, ve které se mohou realizovat. „Potřeba pocitu seberealizace je jednou z nejdůležitějších stránek lidského vědomí.“(Zich, 1978, s.55)

Společnost by měla dělat vše pro to, aby senioři měly možnost své potřeby uspokojovat. Měla by jim vyjít vstříc, pomáhat jim při orientaci v moderním světě, umožnit jim aktivní participaci na životě a rozvoji společnosti, měla by jim umožnit přístup ke vzdělání, podporovat mezigenerační solidaritu, podporovat zdraví i ve vyšším věku, vytvářet vstřícné a podporující prostředí pro jejich život,...Senioři představují pro společnost významný potenciál, který bychom se měli snažit rozvíjet a podporovat, nikoli odsuzovat a izolovat.

1.2 Problémy související s obdobím stáří

1.2.1 Volný čas

Senioři disponují velkým **množstvím volného času**. Tento čas si musí sami zorganizovat, vyplnit smysluplnou aktivitou, jinak jim hrozí pocit nudy, zbytečnosti až ztráty smyslu života.

Senioři se ve volném čase mohou věnovat rozmanitým činnostem. Nabízí se jim **kulturní činnosti** (četba novin, knih, sledování TV, poslech rádia, návštěvy divadel, kin, výstav, koncertů apod.), **rodinné činnosti** (hra s vnoučaty), **rekreační činnosti** (vycházky do přírody, cestování), nejrůznější **koníčky** podle zájmu (např. filatelie, zahradničení, chov domácích zvířat, pletení, háčkování, myslivost, rybaření,..), **sportovní činnosti** či **společenské činnosti** (posezení s přáteli, navštěvování).

„Nejvíce se lidé věnují...sledování televize a četbě novin a časopisů. Následují setkávání s příbuznými a známými a práce na domácím hospodářstvími chalupě (práce na zahradě, chov domácích zvířat). Dost frekventovanými jsou dále rozmanité koníčky a záliby a také četba knih. K oblíbeným činnostem patří i vycházky a sportovní činnosti...Další zjišťované aktivity se vyskytují výjimečně, i proto, že jsou závislé na specifických zálibách a postojích jedinců. Do této skupiny se zařadily návštěvy divadel, výstav,...dobrovolné práce v bydlišti, participace na činnosti zájmových sdružení a organizací, přičemž na posledním místě se umístilo studium (četba odborné literatury a návštěvy přednášek).“ (Kuchařová, 2002, s. 54)

Výběr činností ve volném čase **limitují** některé **faktory**. Může to být seniorův *zdravotní stav* a s ním související schopnosti seniora. Dalším faktorem je *partnerské soužití*. „Vdané a ženatí, tj. lidé v dvoučlenné domácnosti (manželských) partnerů, jsou více zapojeni jak v aktivitách často ‚párových‘ svou podstatou (návštěva divadla apod.), tak i ostatních.“ (Kuchařová, 2002, s. 55)

Svou roli hraje i to, *jak se člověk připravil na stáří*. „Se značným časovým předstihem je nutné položit si odpovědně otázku, co budu dělat, až nebudu moci dělat to, co je prioritní náplní mého současného, řekněme profesního života.“ (Haškovcová, 1989, s. 141) Je dobré začít včas pěstovat své záliby, najít si nějakého koníčka, kterému se člověk bude moci věnovat i v důchodu. Osobně si myslím, že čím více zájmů člověk má, tím lépe. Ve stáří pak bude z čeho vybírat. Způsob trávení volného času mohou limitovat i specifické *možnosti místa bydliště*. Pokud v bydlišti funguje instituce nabízející určité možnosti trávení volného času, je to dobré. Ještě lepší je, pokud jsou tyto volnočasové činnosti zaměřeny i na generaci seniorů. V dnešní době existuje široké spektrum možností pro trávení volného času dětí, mládeže a dospělých. Myslím si, že senioři jsou zatím v tomto poněkud v nevýhodě. Nabídka volnočasových aktivit zaměřených na seniory se teprve začíná rozvíjet.

1.2.2 Osamělost

Osamělost je jedním z potenciálních problémů života ve stáří. Kuchařová (2002) uvádí tyto *faktory ovlivňující míru osamělosti*:

- **rodinný stav** a s tím související **formu rodinného soužití**
- **zdravotní stav** seniora
- **pohlaví**

Ve stáří dochází ke ztrátě sociálních kontaktů - smrt přátel, vrstevníků,.. přičemž nejhorší je pravděpodobně ztráta partnera. Důležitým předpokladem k navazování a udržování sociálních kontaktů je *mobilita seniora*. Zhoršení zdravotního stavu může vést ke snížení jeho mobility a riziku oslabení či přerušování sociálních kontaktů. Svou roli může hrát i psychologický aspekt, kdy oslabený senior může subjektivně vnímat pocit osamělosti, přestože ve skutečnosti tomu tak není.

Z výzkumů vyplývá, že **osamělostí trpí převážně ženy**. Důvodem je skutečnost, že ženy se většinou dožívají vyššího věku než muži a tedy jím častěji hrozí riziko ovdovění.

„Celosvětový průměr střední délky života při narození činil v roce 1992 pro muže 64 let a pro ženy 68 let (v antických dobách byl v Římě podle odhadů zhruba 25 let). Důsledkem pohlavní odlišnosti střední délky života je, že v hospodářsky vyspělých zemích většina mužů ve stáří žije a umírá v manželství. Naopak s prohlubujícím se stářím přibývá osamělých žen, které mezi stoletými tvoří již 80%. Osamělé staré ženy jsou specifickým jevem staré populace. V zemích EU bylo počátkem 90. let ve věku nad 60 let 12-17% vdovců, ale 37-51% vdov.“(Mühlpachr, 2004, s. 32)

Kuchařová (2002, s. 60) uvádí, že „Podle vnějších indikátorů (žijící příbuzní, charakter bydliště, nabídka sociálních kontaktů v lokalitě aj.) se osamělost týká jen části nejstarších seniorů. Podle subjektivního vnímání je to jev podstatně více rozšířený, protože jednak skutečné sociální vazby nemusí odpovídat podmínkám pro ně existujícím a jednak nelze opomíjet případy, kdy pocit osamělosti není trvalého rázu, ale přesto má významné psychologické dopady.“. Podle Kuchařové **aktivní životní styl** rozšiřuje množství sociálních kontaktů a může tedy působit **jako prevence osamělosti**.

1.3 Senioři v České republice

1.3.1 Stárnutí populace

„Každý člověk stárne. Problém, před kterým ale lidé ve svých dějinách nestáli, tkví v tom, že výrazně stárne také lidstvo jako celek.“(Haškovcová, 1989, s. 119)

Dosavadní výzkumy ukazují, že naše **společnost stárne**. Děje se tak *v důsledku změn reprodukčních zvyklostí*. Odborníci tento jev nazývají *demografická revoluce*. „Původní stav byl charakterizován vysokou porodností, rodinami s mnoha dětmi, z nichž se mnohdy většina nedožila dospělosti, vysokou úmrtností celkovou, v mladém věku, v dětství i kojenkou a nízkou očekávanou dobou dožití (střední délkou života). Pro výsledný stav je příznačná nízká porodnost, rodiny často s jedním dítětem nebo bezdětné, nízká úmrtnost a dlouhá střední délka života.“(Mühlpachr, 2004, s. 30)

Rabušic (2002) uvádí, že v roce 2030 se počet seniorů ve společnosti téměř zdvojnásobí a v roce 2050 bude třetina obyvatel České republiky ve věku 65+.

Populace seniorů je skupinou vnitřně velmi heterogenní. Je třeba si uvědomit, že vývojová etapa stáří zahrnuje široké věkové rozpětí osob – generace čerstvých šedesátníků se

bude určitě lišit od generace seniorů 85+. Je logické, že mezi seniory početně převažují mladší věkové kategorie. Tento stav se však s největší pravděpodobností bude měnit. „Zlepšující se úmrtnostní poměry vedou k tomu, že do vyššího věku postupně přežívají vyšší počty seniorů, takže doposud jednoznačná převaha nejmladších seniorů se snižuje, což znamená, že i **seniorská populace postupně stárne**.“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 13) Přitom v populaci seniorů převažují ženy.

1.3.2 Senioři v pohledu společnosti

Vágnerová (2000, s. 443) uvádí: „Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal dříve. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný. Hodnotový systém této společnosti, který zdůrazňuje zachování všech, především biologicky podmíněných kompetencí mláď (mladistvého vzhledu, výkonu atd.), staré lidi silně znevýhodňuje.“

Většina lidí vnímá seniory jako pasivní členy společnosti, kteří jsou nemohoucí, sedí doma a nic nepotřebují. „Starého člověka nejen prezentujeme, ale i anticipujeme jako slabého, sehnutého, pomalu se pohybujícího, nepružně reagujícího a zapomínajícího. V podvědomí veřejnosti se k tomuto obrazu pojí ještě přítomná hrozící hluchota, slepota, demence a inkontinence. A když nedevalvujeme staré lidi v uvedené rovině, pak totéž uděláme s jejich způsobem života. Vypadá-li však vyvrálé stáří jinak, považujeme to za vzácnost, za výjimku potvrzující pravidlo. Nevěříme, že ač jiný, může být životní způsob stárnoucího a starého člověka smysluplný a satisfakci přinášející.“ (Haškovcová, 1989, s. 25)

U některých lidí se můžeme setkat s **ageizmem**, diskriminací na základě věku. Podle Vágnerové (2000) je ageizmus vyhraněný postoj ke stáří, který příliš generalizuje a zjednodušuje. Vnímá staré lidi jako homogenní skupinu, která je nekompetentní. Projevuje se podceňováním, odmítáním až odporem ke stáří a starým lidem. Ve skutečnosti jde o zkreslený pohled na stáří. Ovšemže existují senioři pasivní, uzavření do sebe, senioři nemocní, nemohoucí. Jenže to je pouze určitá část.

Myslím si, že většina seniorů žije aktivně, věnuje se nejrůznějším zálibám, zajímá se o dění ve společnosti i kolem sebe. „Stáří rozhodně není jen obdobím pasivního ‚dožívání‘. Senioři se i po odchodu do důchodu zapojují do společenského života, získávají nové rodinné role, udržují si své koníčky. Jen zhruba 5% starších 60 let jsou oněmi starými lidmi,

kteří pro zvládnutí svého života potřebují ústav a intenzivní pomoc druhých. Je však jakousi obecnou tendencí vztahovat nepříznivé životní podmínky těchto pěti procent na celkovou představu o stáří. Stáří jako období nemoci, nemohoucnosti, závislosti a pasivity. Zbylých 95% seniorů nás však v čilé chůzi mine a my si jich ani nevšimneme, nevnímáme je jako staré.“(Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 54)

Mnoho lidí vnímá seniory jako nevýznamnou a neužitečnou skupinu, která je pouze přítěží společnosti. Přesto si myslím, že se situace zlepšuje. Společnost stárne a skupina seniorů, která je v současné době minoritou se bude zvětšovat. O postavení seniorů ve společnosti se začíná veřejně mluvit, společnost se začíná o tuto skupinu stále více zajímat. Rozvíjejí se diskuze o problémech jako např. volný čas seniorů, vzdělávání, osamělost ve stáří, příprava na stáří...volá se po kvalitě života ve stáří. Vznikají instituce zaměřené na generaci seniorů, společnost začíná vyvíjet aktivity s cílem zajistit smysluplný a plnohodnotný život ve stáří. V následujících kapitolách se zaměřím právě na jednu z takových aktivit, které se začínají rozvíjet ve prospěch skupiny seniorů - tedy na komunitní práci se seniory.

2 KOMUNITNÍ PRÁCE SE SENIORY

2.1 Vymezení pojmů komunita a komunitní práce

Dříve než se zaměřím na samotný pojem komunitní práce, je třeba definovat pojem „komunita“. Co rozumíme pod pojmem komunita? Slovo „komunita“ pochází z latinského slova „communitas“, nebo-li lidské společenství, společnost, společenský smysl, vlídnost, laskavost, obec. V odborné literatuře existuje mnoho definicí, na následujících řádcích uvádím některé z nich.

Ve slovníku sociální práce (2003, s. 92) je **komunita** definovaná jako „Společenství lidí žijících či kooperujících v jedné instituci nebo v jedné lokalitě. Pokud je komunita subjektem práva, může jít o společenství soukromoprávní nebo veřejnoprávní (obecní)...Komunita má svou atmosféru, své způsoby komunikace, svou hranici, která je více nebo méně propustná vůči okolí. Místní komunita uspokojuje potřebu blízkosti, intimity, rozšířeného domova.“

„Komunita je místo, lidé, kteří k němu patří, vztahy těchto lidí k tomuto místu a vztahy mezi těmito lidmi. Pojem komunita však není prostým souhrnem popsanych skutečností, ale obsahuje v sobě novou kvalitu, která tímto spojením vznikne. Komunita je prostorem společenského života...Komunita v sobě zahrnuje životní prostředí v širokém slova smyslu - přírodní, kulturní i společenské – a obyvatele tohoto prostředí. Komunita není ničím daným, nehybným, ale je to pulzující, neustále se vyvíjející propletenec fyzického prostředí, lidí a vazeb mezi nimi. Komunita je žijícím společenstvím, obcí, ke které člověk přísluší, ne ve které jen bydlí.“ (Grantis, 2001, příloha s. 1)

„Komunita je jakékoli vnímání společenského dobra, které může být mezi občany vytvořeno. Komunita je něco, čeho se dá dosáhnout úsilím občanů, ne něco daného např. geografickými podmínkami. Komunita není statická, mění se výsledkem zkušeností nebo cíleným úsilím. Může se dokonce měnit na základě problémů, kterými jsou občané osloveni.“(Mattessich, 1997 in Matoušek, 2003, s. 384)

Pro účely této práce vnímejme slovo komunita jednak jako místo - obec, dále jako společenství lidí, kteří v obci žijí a v neposlední řadě jako život, který v tomto místě prožívají.

Myslím, že význam slova komunita byl dostatečně objasněn a nyní bych chtěla věnovat pozornost pojmu komunitní práce.

Slovo **komunitní práce** můžeme vnímat ve dvou rovinách. Jednak jako *přístup k lidem*, který je přiměřeně k aktivní participaci na řešení problému, a současně jako *projekt* (postup, způsob) jak vyřešit problém v komunitě. Komunitní práce je metodou velmi univerzální a variabilní. Lze jí řešit různorodé problémy v oblasti sociálních služeb a zdravotní péče, vzdělávání, životního prostředí apod. Z druhé strany je nutné si uvědomit, že každá situace je svým způsobem jedinečná a tedy vyžaduje jiný způsob řešení.

„Komunitní práce je metoda směřující k vyvolání a podporování změny v rámci místního společenství.“ Komunitní práce „...vztahuje problémy jedinců a skupin ke zdrojům a možnostem místní komunity; zapojuje do řešení problému a do rozhodování a života komunity její občany, stejně tak jako místní organizace a instituce; vede k přerozdělení a sdílení zdrojů, odpovědnosti a kompetence; rozšiřuje možnosti lidí ovlivnit to, co se s nimi děje.“(kolektiv autorů, 1997, in Matoušek, 2003, s. 254)

Ve slovníku sociální práce (2003, s. 94) je pojem „komunitní práce“ definován jako „Proces pomáhající lidem, aby společnou aktivitou vyřešili problém místní komunity, případně zlepšili podmínky svého života v komunitě.“

Komunitní práci se seniory Matoušek (2005, s. 175) popisuje jako „sociální práci zaměřenou na skupiny seniorů a podporu jejich začlenění do komunity s cílem zdravotní a sociální prevence. Dále jde o komunitní plánování, tedy vytváření systémů služeb pro seniory ve vymezeném teritoriu, a konečně o budování komplexů služeb respektujících širokou škálu potřeb starších lidí žijících v komunitě.“

2.2 Současná situace komunitní práce v ČR

Zatímco v našich podmínkách se komunitní práce teprve rozvíjí, v zahraničí mají organizace využívající postupů komunitní práce již dlouholetou tradici (počátek rozvoje komunitní práce v zahraničí se datuje do období 2. poloviny devatenáctého století; v ČR se začíná, především z ideologických důvodů, komunitní práce objevovat až počátkem devadesátých let 20. století).

V ČR limitují realizaci komunitních projektů určité podmínky - lidé nejsou dostatečně připraveni společně řešit místní problémy; obyvatelé komunity očekávají, že k řešení

problémů jsou určeni jiní lidé; úřady se snaží lidi řídit, místo aby podporovaly participaci při řešení problémů; chybí finanční prostředky; tam, kde se komunitní práce používá, chybí legislativní, finanční či organizační podmínky pro systémová opatření.

I přes uvedené problémy se komunitní práce u nás postupně rozvíjí. Mezi organizace, které u nás v současné době využívají a rozvíjejí postupy komunitní práce patří komunitní nadace, komunitní koalice, organizace zaměřené na komunitní práci v sociální a zdravotní sféře, organizace zaměřené na účast veřejnosti v přípravě rozvojových plánů, organizace zaměřené na ochranu životního prostředí, informační a kulturní centra, organizace přímo zaměřené na rozvoj dané komunity, komunitní školy a komunitní akce (rituály).

V posledních letech se v ČR objevují snahy o sdružování subjektů nebo finančních prostředků za účelem kultivace komunitních procesů a propojení některých postupů komunitní práce společnou ideou. Vznikla národní síť Center pro komunitní práci, jejímž posláním je pomáhat komunitnímu organizování převážně formou komunitních koalic. V roce 1998 vzniká iniciativa CPSI (Podpora partnerství v komunitách), která poskytuje desítkám neziskových organizací v ČR metodickou a finanční pomoc v oblasti komunitního rozvoje. Sdružení Kopra (Komunitní práce) realizuje komunitní projekty a zájemcům poskytuje metodickou pomoc. Také v oblasti veřejné správy dochází ke změnám. Komunitní centra a organizace využívající postupy komunitní práce jsou financovány z veřejných zdrojů a současně se vytvářejí pravidla pro jejich činnost (např. standardy kvality poskytovaných služeb apod.) Veřejná správa také iniciuje vznik komunitních plánů péče, které propojují myšlenky komunitní péče a plánování sociálních a zdravotních služeb.

2.3 Role komunitního pracovníka při práci se seniory

Komunitní profesionál pracující se seniory by měl mít pro výkon své profese určité *kompetence*. Měl by mít znalosti z oblasti psychologie, sociologie, gerontopedagogiky, gerontologie, sociální práce, sociální politiky, ekonomie,... Komunitní pracovník by měl mít také určité dovednosti, např. umět naslouchat potřebám seniorů, dokázat je zapojit do komunitního procesu, napsat projekt, umět vyjednávat, vést druhé lidi, měl by být schopný sebereflexe atd. O úspěchu komunitního pracovníka při řešení komunitního problému rozhoduje mimo jiné i to, jaké uznává hodnoty a jak ovlivňuje hodnoty, které vyznává komunita. Matoušek (2003, s. 266) konstatuje: „Je dobré, když komunitní pracovník je poněkud

„napřed“ před komunitou (přichází se svými nápady a vizemi, má určitou představu o výsledku procesu), ale neměl by přestat naslouchat obyvatelům dané komunity.“.

Pokud se komunitní pracovník dostane do obtížné situace (např. veřejná správa není ochotná spolupracovat, občané ho odmítají,...), měl by mít možnost požádat o konzultaci nebo supervizi.

Komunitní pracovník může ke komunitě zaujímat *dominantní* nebo *partnerské postavení*. V prvním případě se komunitní pracovník vnímá jako odborník, předkládá komunitě hotové návody, dává přednost cíli nad procesem. Obvykle ho komunita odmítne. Komunitní pracovník, který zaujímá partnerský postoj ke komunitě vychází z hodnot, které komunita vyznává, dává komunitě návrhy, ale současně podporuje i ostatní.

Co je tedy *úkolem* komunitního pracovníka? „Nalezení sociálních priorit a dalších významných potřeb dané komunity; povzbuzování obyvatel k tomu, aby poznali své problémy a pokusili se je zvládnout s pomocí dostupných služeb; informování různých skupin obyvatel o možnostech řešení; povzbuzování k diskusím o problémech a k pořádání akcí na odstranění problému.“ (Matoušek, 2003, s. 267)

2.4 Proces komunitní práce se seniory

Matoušek (2003, s. 262) dělí proces komunitní práce na 4 fáze:

- zjišťování a analýza potřeb
- plánování
- realizace (implementace)
- vyhodnocení (evaluace)

2.4.1 Zjišťování a analýza potřeb seniorů

Zjišťování a analýza potřeb v místní komunitě je první fází komunitního procesu. Nelze ji opomenout, protože *poskytuje* aktivistům důležitou *informaci* o tom, *jak problémy vnímají příslušníci komunity*, a tím se snižuje riziko, že se budou zabývat problémem, který vidí jen oni sami. Zjištění a následná analýza potřeb v komunitě je předpokladem kvalitně zpracovaného komunitního projektu a tedy jedním z předpokladů úspěchu.

„Terénní sociální práce se opírá o dobrý monitoring starých lidí, kteří někdy neumějí, nemohou nebo nechťejí signalizovat své potřeby. Mohou to být lidé hodně chudí nebo žijící osaměle (prostorově nebo i psychicky vzdáleni od ostatních lidí, bez sousedských kontaktů). Ohrožena bývá i dvojice vzájemně silně závislých křehkých starých lidí.“

(Matoušek, 2005, s. 172)

Ke zjišťování potřeb v komunitě lze použít různé *metody*. Neziskové organizace často používají méně nákladné metody - oslovování obyvatel komunity dopisem s anketou, telefonické oslovení obyvatel, metodu přímého dotazování lidí apod. „K hodnocení potřeb obvykle využívá sociální pracovník rozhovoru se starým člověkem a vlastního pozorování jeho chování a jeho prostředí.“(Matoušek, 2005, s. 172) Použité metody by měly mít určitou reprezentativnost. „Výsledkem snah o objektivní zjištění potřeb v komunitě je vždy určitý kompromis mezi reprezentativností takto zjištěných informací a časových a finančních nároků.“ (Matoušek, 2003, s. 263)

Při vyhodnocování získaných informací hraje klíčovou roli popis *a formulace problému*. Problém by měl být konkrétní, vyřešitelný v kratší době, obyvatelé komunity by ho měli přijmout za svůj a měli by být ochotní participovat na jeho řešení.

2.4.2 Komunitní plánování sociálních služeb

Komunitní plánování je druhou fází komunitního procesu. Slovník sociální práce (2003, s. 94) definuje komunitní plánování jako „Přímé vyjednávání mezi zřizovateli, poskytovateli a uživateli služeb, jehož cílem je zlepšit místní sociální politiku či charakter sociálních, případně dalších souvisejících služeb. Zřizovateli služeb jsou úřady státní správy a samosprávy, neziskové organizace a jiné subjekty, které služby financují, případně i jmenují jejich vedoucí a kontrolují jejich činnost. Poskytovatelé služeb jsou subjekty provozující státní nebo nestátní služby. Uživatelé služeb jsou fyzické nebo právnické osoby, které mají zvláštní potřeby, na něž služby reagují. Vyjednávání může mít podobu jednání v menších skupinách reprezentujících všechny tři strany ‚komunitního trojúhelníku‘, veřejných shromáždění nebo konferencí, stejně jako diskusí v tisku, na internetu nebo zprostředkovaných jinými médii.“

Matoušek (2003, s. 214) charakterizuje sociální služby jako „Všechny služby, krátkodobé i dlouhodobé, poskytované oprávněným uživatelům, jejichž cílem je zvýšení kvality klientova života, případně i ochrana zájmů společnosti“.

Mezi *základní sociální služby* patří např. ubytování, stravování, pomoc při chodu domácnosti, ale i *kontakt se společenským prostředím*, poradenství, pomoc při prosazování práv a zájmů, *služby výchovné, vzdělávací a aktivizační*.

Matoušek (2005, s. 175) upozorňuje: „Starý člověk by měl zůstat plnohodnotným členem společnosti s důrazem na kontinuitu života a začlenění do sociálních skupin a sociálních sítí. Měl by mít možnost zachovat si nebo získat takové role, jež dávají jeho životu smysl. Potřebuje nové informace a dovednosti, které jsou pro něho užitečné a funkční, podporují jeho schopnost přizpůsobit se moderní společnosti.“ Myslím si, že komunitní plánování sociálních služeb pro seniory může významně přispět ke zvýšení kvality jejich života. „Význam sociálních služeb spočívá v jejich integrativním působení, jež umožňuje lépe a důstojněji žít osobám, které by jinak měly vážné problémy nebo by byly ze společnosti vyloučeny. Zvyšuje jejich nezávislost a samostatnost při rozhodování o životě. Sociální služby mají napomáhat také rozvoji vztahů v komunitě a v neposlední řadě přispívají k vytváření nových pracovních míst.“(Holmerová, 2003, s. 38)

Podle Vaskové (2002, s. 5) je komunitní plánování sociálních služeb „Metoda, kterou lze na úrovni obcí nebo krajů plánovat sociální služby tak, aby odpovídaly místním specifikům i potřebám jednotlivých občanů.“. Jedná se o „Otevřený proces zjišťování potřeb a zdrojů a hledání nejlepších řešení v oblasti sociálních služeb...Komunitní plánování sociálních služeb si klade za cíl posílení soudržnosti komunity a současně podporuje sociální inkluzi jednotlivců i skupin...Zvyšuje dostupnost a kvalitu sociálních služeb a rozšiřuje jejich nabídku, zajišťuje, aby sociální služby odpovídaly zjištěným místním potřebám, reagovaly na lokální odlišnosti.“

2.4.2.1 Komunitní projekt

Výsledkem komunitního plánování by měl být kvalitně zpracovaný komunitní projekt. Napsat dobrý komunitní projekt není jednoduché, vyžaduje to znalosti z oblasti sociální práce, ale i managementu, práva a ekonomiky.

Co obsahuje dobrý komunitní projekt? Matoušek (2003, s. 264) uvádí, že komunitní projekt by měl mít tyto náležitosti: informace o realizátorovi projektu, formulaci problému nebo potřeby, cíle projektu (konkrétní a měřitelné), cílovou skupinu, popis projektu (jednotlivých aktivit, časový harmonogram a personální plán), spolupracující organizace, způ-

sob vyhodnocení a dokumentování a rozpočet (jehož součástí by měly být informace o plánovaném financování projektu).

Dobry komunitni projekt se vyznačuje tím, že *dokáže lidi zaujmout* (umožňuje participaci obyvatel komunity na řešení problému a poskytuje jim příležitost dělat věci podle svých představ, umožňuje tvořivé myšlení a jednání, napomáhá proti lhostejnosti); *posiluje a pomáhá uvést věci do pohybu* (pomáhá určit priority zájmu komunity, využívá potenciál komunity apod.) a v neposlední řadě je *kvalitně připraven a prezentován* (identifikuje finanční zdroje a otevřeně o nich informuje, vychází ze znalosti místních partnerů atd.). Dobře zpracovaný komunitní projekt „Je výsledkem vyjednávání mezi všemi účastníky procesu,...odpovídá místním podmínkám a potřebám, stanoví krátkodobé i dlouhodobé cíle a priority rozvoje sociálních služeb, mapuje všechny veřejné, soukromé i dobrovolné subjekty z hlediska aktivit, které směřují k naplnění vytyčených cílů; obsahuje systém sledování a hodnocení postupu a průběžného podávání zpráv veřejnosti.“ (Vasková, 2002, s. 5 - 6)

2.4.3 Realizace komunitního projektu

Třetí fází komunitního procesu je realizace projektu. V této fázi hraje důležitou roli způsob komunikace - jak uvnitř realizačního týmu, tak mezi realizačním týmem a obyvateli komunity, místními podnikateli a představiteli veřejné správy. Ne méně důležité je krátkodobé a střednědobé plánování činností formulovaných v projektu a jejich průběžné vyhodnocování (cílovou skupinou, dárci, představiteli místní správy i realizačním týmem). V této fázi se často užívá metody skupinového vyjednávání, facilitace procesů, zapojování veřejnosti apod. Vyplatí se věnovat pozornost vztahům s veřejností. Dobré vztahy obvykle rozhodují o úspěchu celé akce, poněvadž dovedou motivovat klíčové skupiny (místní správu, dárci, občany) a přimět je ke spolupráci na projektu. Realizátoři projektu by měli řešit otázku, jak bude momentálně prováděná činnost financována v budoucnu a kdo bude poskytovat finanční prostředky. Vhodně zacílená propagace může být efektivním nástrojem získání dalších finančních prostředků a současně získání lidských zdrojů jako dobrovolníků. Vysokou míru odpovědnosti má v rukou realizační tým a úspěšná realizace projektu se odvíjí od kompetencí jeho členů (především organizačních a komunikačních dovedností).

Lenda – Chaloupková (2000, s. 55) podává následující **tipy, které napomáhají úspěšné realizaci projektu**. První doporučení - *mít jasné vedení*. Realizaci projektu by měla řídit osoba s organizačními schopnostmi a komunikačními dovednostmi, která bude řídit jednotlivé činnosti a povede realizační tým. Druhé doporučení - *nebát se delegovat*. Jeden člověk na všechny úkoly nestačí. Je vhodné, aby si hlavní organizátor sestavil tým spolupracovníků a každý bude mít na starost určité úkoly. Třetí doporučení - *projekt realizovat po částech*. Menší části se dají snadněji a rychleji uskutečnit. Čtvrté a poslední doporučení - *ocenit výsledky po dokončení každého dílčího kroku*.

2.4.4 Vyhodnocení komunitního projektu

Po úspěšné realizaci projektu nebo jeho dílčí části je potřeba zhodnotit, zda výsledný stav odpovídá původním záměrům projektu anebo je nutné realizovaný projekt upravit. „Vyhodnocení je komplexní proces shrnující hodnocení různých zájmových skupin v rámci komunity (tj. cílových skupin, místní správy, místních občanů, dárců atd.). Je nutnou podmínkou pro další pokračování projektu, které znovu začíná mapováním a analýzou potřeb.“ (Matoušek, 2003, s. 265)

K hodnocení se užívají různé metody, např. dotazníky a průzkum mínění, revize záznamů organizace (např. zápisů z jednání, závěrečných a výročních zpráv atd.), návštěvy komunity apod.

Závěrečné fázi komunitního procesu většinou není věnována dostatečná pozornost. Je však důležité si uvědomit, že „Dobře zvládnuté vyhodnocení pomáhá dalšímu plánování, publicitě a také financování projektu.“ (Matoušek, 2003, s. 266)

2.5 Komunitní práce jako metoda podporující zdravé stárnutí

Myslím si, že komunitní práce se seniory by se měla mimo jiné zaměřovat na **prevenci vzniku potřeby sociální a zdravotní péče seniorů**, tedy na podporu zdravého stárnutí. Komunitní pracovníci by měli zjišťovat specifické potřeby seniorů v komunitě a podle toho iniciovat rozvoj služeb, které senioři vnímají jako žádoucí. Senioři by měli mít možnost udržovat sociální kontakty a role, které dávají jejich životu smysl, zapojovat se do aktivit, které jim to umožní. Společnost by jim měla vyjít vstříc, aby mohli vést plnohod-

notný a satisfakci přinášející život. Komunitní plánování aktivit pro seniory by mohlo významně ovlivnit kvalitu jejich života.

„Staří lidé se potřebují zapojovat do jednotlivých sociálních vztahů a aktivit, a to nejen v rámci rodiny, ale zejména v komunitě. Právě zde by jednotlivé občanské iniciativy měly napomoci seniorům, aby vedli zajímavý, aktivní a stále ještě velmi užitečný život. Prostřednictvím těchto náhradních vztahů staří lidé snáze překonávají jednotlivé životní pohromy, jako jsou ztráta životního partnera, dalších rodinných příslušníků či přátel. Také prostředí v rámci komunit by mělo seniorům umožnit zdravější způsob života. Zdravotní stav a kvalitu života seniorů lze zlepšit nejen individuálním přístupem, prevencí a terapií, ale zejména systémovými opatřeními, která se týkají bydlení v rámci komunity, odstranění bariér a vytvoření spektra občanských služeb, které by mohli využívat i senioři.“ (Holmerová, 2003, s. 22)

Matoušek (2005, s. 175 – 176) se zmiňuje o *komunitních programech* pro seniory a uvádí, že „Komunitní programy mohou obsahovat nabídku dobrovolnických i placených činností v oblasti služeb, kultury, sportu, vzdělávání, ve kterých mohou staří lidé najít své pracovní i volnočasové uplatnění. Důležité jsou skupinové aktivity a programy vznikající na intergenerační bázi...Kromě integrace a edukace by programy podpory zdraví měly zlepšovat i fyzickou kondici seniorů s důrazem na dostatek pohybu, racionální výživu a bezpečnost.“ Dále Matoušek informuje o tom, že „V některých zemích budují obce *komunitní centra pro starší občany*, která nabízejí pestrou škálu programů volně přístupných starším lidem – přednášky, cvičení, občerstvení, vycházky, výlety, kulturní programy, výtvarné a jiné rukodělné činnosti, divadlo, reminiscenční skupiny, rehabilitaci i hygienické služby.“

Holmerová (2003, s. 23 – 24) předkládá příklady úspěšných *projektů podpory zdraví seniorů* – vycházkové kluby, taneční pro seniory, kavárničky pro seniory, internetové kavárny pro seniory, zájmové aktivity (např. malování, vyšívání, modelování, řezbářství, kresba, keramika, tvorba ozdobného pečiva, hudba, literatura,...), spolková činnost apod. Holmerová zároveň zdůrazňuje, že „Kreativita v této oblasti je v podstatě nevyčerpatelná...Není pravdou, že senioři nemají o aktivity zájem, je třeba jen najít vhodnou formu, jak jim je přiblížit. **Zapojení seniorů do těchto aktivit do značné míry nahrazuje návštěvy lékaře a jiných zdravotnických pracovníků.**“ (Holmerová, 2003, s. 24)

„Ještě nedávno se podpora zdraví zaměřovala zejména na děti a na lidi v produktivním věku, což u nás do značné míry přetrvává. Na tomto místě je ale třeba zdůraznit, že podpora zdraví má svůj klíčový význam také pro seniory, pro jejich zdraví a sociální pohodu.“ Holmerová současně zmiňuje, že podpora zdravého stárnutí by mohla prospět nejen seniorům, ale i společnosti. „Pokud budou starší lidé zdravější, budou moci více společnosti pomáhat a přinášet jí významné hodnoty. Zdravější staří lidé budou také čerpat méně prostředků na zdravotní a sociální péči.“(Holmerová, 2003, s. 19)

2.6 Principy komunitní práce se seniory

Předkládám některé z principů komunitní práce se seniory podle Matouška (2005, s. 176 – 177):

- **počítat s heterogenitou starší populace** (komunitní pracovník by si měl uvědomit, že mezi mladšími a staršími seniory je velký věkový rozdíl, mají jiné životní zkušenosti, setkali se s jinými životními styly, jsou jinak vzdělaní, mohou na různé věci nahlížet a vnímat je odlišně)
- **integrovat seniory do společnosti, podporovat intergenerační programy** (umožnit veřejnosti participaci na aktivitách, podporovat vzájemné obohacování mezi generacemi, zabránit sociální izolaci seniorů)
- **podporovat soběstačnost a aktivitu seniorů**
- **podporovat vzdělávání, osobní růst** (zejména vzdělávání, které jim umožní lepší orientaci v moderním světě – internet, mobilní telefony, e-mail, zdraví, cestování apod.)
- **služby musí přicházet za seniory, tomu musí odpovídat nabídka služeb a jejich dostupnost**
- **poskytované služby se snažit rozšiřovat a měnit podle potřeb seniorů**

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU

3.1 Popis výzkumného problému

V naší obci (Přestavlky u Přerova) fungoval v letech 1971 – 2001 **Klub důchodců**. Nacházel se v prostorách, které patřily obci a měl 20 – 25 stálých členů. Klub organizoval zájezdy (např. do Luhačovic, do skláren, do divadla,..), probíhaly zde oslavy svátků a narozenin, senioři zde slavili Silvestra apod. „Klub se stal nejen místem pro setkávání seniorů, ale i aktivní součástí společenského života obce a podílel se i na jejím zvelebování. Pořádaly se zábavy, zájezdy za krásami vlasti i do divadel, besedy, výstavy, vycházky do přírody, táboráky a různé jiné akce...Činnost byla bohatá nejen na veřejnosti, ale především v klubu samém....stal se tím pravým téměř domovem pro seniory.“(Historie a současnost, 2002) Klub finančně podporoval bývalý přerovský okres. Podle subjektivních názorů některých respondentů Klub uspokojoval sociální potřeby místních seniorů. V roce 2001 obec prostory Klubu prodala a přestože seniorům nabídla náhradní prostory, aby mohli ve své činnosti pokračovat, klub důchodců zanikl.

V současné době v naší obci nefunguje žádná aktivita, které by se místní senioři mohli účastnit a tím udržovat sociální kontakty. Proto jsem se rozhodla udělat v naší obci výzkum s cílem zmapovat potřeby místních seniorů v oblasti volnočasových aktivit a na základě zjištěných údajů podat návrh aktivit, o které senioři projevíli zájem. Tento návrh aktivit by mohl být podkladem pro vytvoření komunitního projektu.

3.2 Výzkumné otázky a cíl výzkumu

Pro účely mého výzkumu jsem si stanovila hlavní výzkumnou otázku:

- Jakým způsobem senioři v obci Přestavlky tráví volný čas?

Dílními otázkami výzkumu jsou tyto:

- Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času a co v obci postrádají?
- Mají senioři zájem obnovit činnost klubu důchodců?
- Jaký je zájem seniorů o nabídku specifických volnočasových činností?

Cílem výzkumu je na položené výzkumné otázky odpovědět a podat návrh volnočasových aktivit o které senioři mají zájem.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Vzhledem k povaze zkoumaného problému jsem k výběru výzkumného souboru použila metodu, kterou Miovský nazývá **„metoda totálního výběru výzkumného souboru“**. Výzkumný soubor byl tvořen všemi prvky uvažovaného základního souboru, tzn., že výběrový soubor se rovnal základnímu souboru. Výzkumný soubor tvořilo 43 seniorů, kteří žijí v obci Přestavlky. Pro účely tohoto výzkumu vnímejme seniora jako člověka, který je v důchodu a má minimálně 60 let.

3.4 Výzkumná metoda

Vzhledem k tématu práce jsem použila kvantitativní druh výzkumu. Zvolila jsem výzkumnou metodu, kterou Pelikán (2004) nazývá **„strukturovaný rozhovor (interview)“**. Pro účely této práce vnímejme pojmy rozhovor a interview jako rovnocenné.

Otázky a alternativy odpovědí byly pevně dané, vlastně se jednalo o ústní dotazník. Měla jsem k dispozici předem připravený arch papíru se souborem otázek a možných odpovědí (soubor otázek strukturovaného rozhovoru je součástí práce ve formě přílohy). V průběhu rozhovoru jsem kroužkovala z nabízených možností ty, které respondent zvolil. Interview tvořily otázky uzavřené, pouze poslední otázka byla otevřená. Postupovala jsem podle instrukcí, které uvádí Gavora (1996). Vzhledem ke zvolené výzkumné metodě jsem byla v bezprostředním kontaktu s respondenty, což mělo své výhody. Především jsem měla možnost pružněji reagovat na odpovědi respondentů, dávat doplňující a upřesňující dotazy. Přímý kontakt mi umožnil sledovat i vnější reakce respondentů.

4 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkum jsem realizovala v dubnu 2007. Zjištěné údaje jsem vyhodnotila tak, že jsem sečetla počet zaznamenaných odpovědí respondentů u jednotlivých otázek a pak jsem data vyjádřila v procentech. Výsledky jsem prezentovala pomocí tabulek a grafů doplněných slovním vyjádřením.

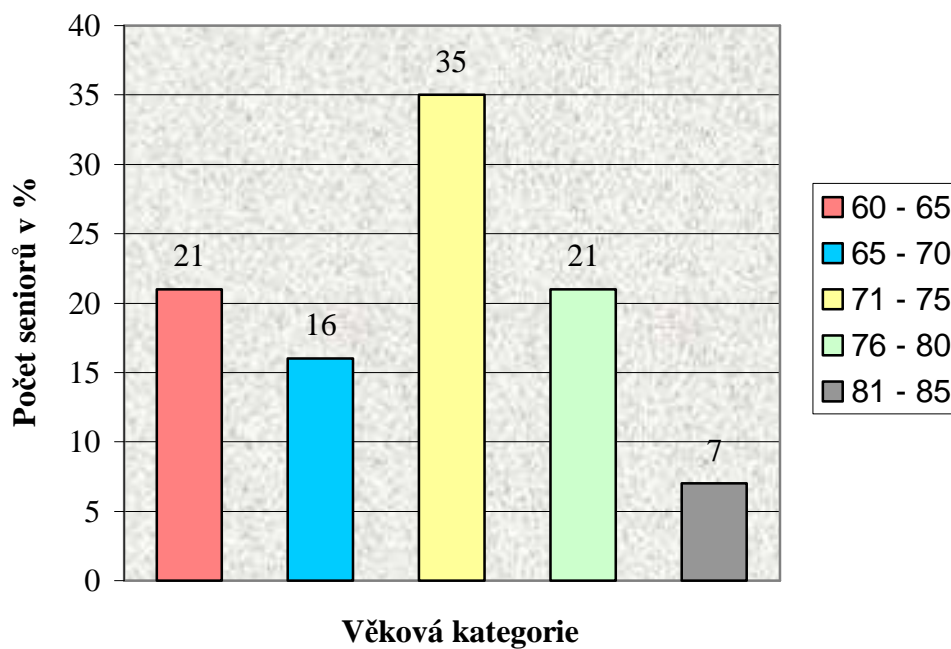
4.1 Informace o seniorech týkající se jejich věku, pohlaví a rodiny

Otázka 1: Věk respondentů

První otázka se týkala věku respondentů. Při vyhodnocování odpovědí jsem postupovala tak, že jsem věk seniorů rozdělila do pěti věkových kategorií v rozmezí 5 let. Ve výzkumném souboru jednoznačně převažovala věková kategorie 71 – 75 let, kterou tvořilo 35 % respondentů. Naopak nejméně respondentů (7%) se nachází v kategorii 81 – 85 let. Z obrázku 1 je patrné, že kategorie 60 – 65 let a 76 – 80 let má stejný počet respondentů (21%). Ve věku 65 – 70 let je 16% seniorů.

Tab. 1. Rozdělení seniorů do kategorií podle věku

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
60 - 65	9	21
65 - 70	7	16
71- 75	15	35
76 - 80	9	21
81 - 85	3	7
Celkem	43	100



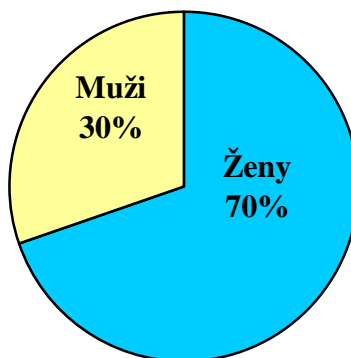
Obr. 1. Rozdělení seniorů do kategorií podle věku

Otázka 2: Senioři podle pohlaví

Zjišťovala jsem, kolik je ve výzkumném souboru mužů a kolik žen. Jak ukazuje obrázek 2, ve zkoumané populaci byla výrazná převaha žen (70%), zatímco muži tvoří pouze 30%.

Tab. 2. Rozdělení seniorů podle pohlaví

	Celkem	Vyjádřeno v %
Ženy	30	70
Muži	13	30



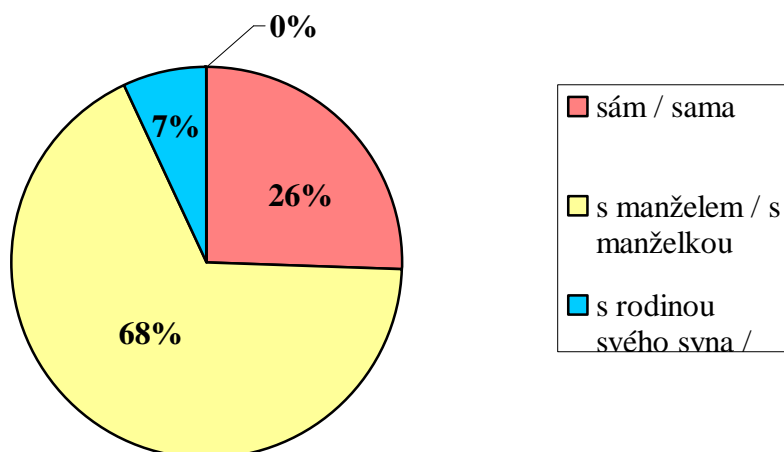
Obr. 2. Rozdělení seniorů podle pohlaví

Otázka 3: S kým senioři žijí v domácnosti

Cílem třetí otázky bylo zjistit, s kým senioři žijí v domácnosti. 68% seniorů sdílí domácnost se svým manželem / s manželkou. 26% respondentů žije samo a pouze 7% bydlí s rodinou svého syna nebo dcery. Uvažovala jsem, jak je možné, že v předcházející otázce jednoznačně převažovaly ženy a přitom výsledky této otázky ukazují, že většina respondentů žije s manželem či s manželkou. Pravděpodobně to bude způsobeno tím, že ženy byly při požádání o rozhovor ochotnější než muži.

Tab. 3. S kým senioři žijí v domácnosti

	počet seniorů	vyjádřeno v %
sám / sama	11	26
s manželem / s manželkou	29	68
s rodinou svého syna / dcery	3	7
jiné	0	0



Obr. 3. S kým senioři žijí v domácnosti

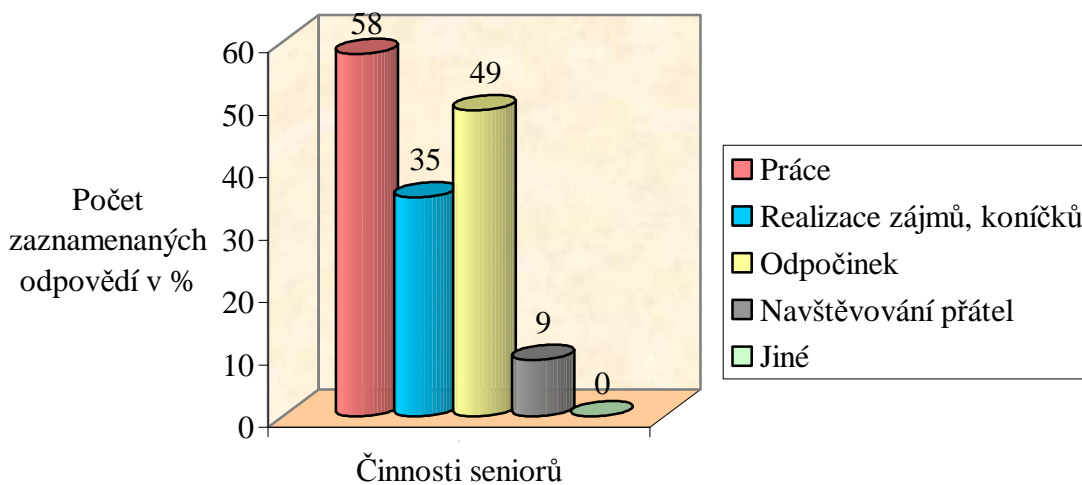
4.2 Jakým způsobem senioři v obci Přestavlky tráví volný čas

Otázka 4: Jak senioři tráví den

Ve čtvrté otázce jsem se ptala seniorů, co je hlavní náplň jejich dne. Senioři si mohli vybrat více možností a proto je počet odpovědí vyšší. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že většina seniorů přes den pracuje (58% zaznamenaných odpovědí) a také odpočívá (49% odpovědí). 35% seniorů zařadilo mezi své denní činnosti realizaci zájmů a koníčků a pouze 9% odpovědělo, že mezi jejich denní činnosti patří navštěvování přátel.

Tab. 4. Činnosti, které tvoří denní náplň seniorů

	Počet zaznamenaných odpovědí	Vyjádřeno v %
Práce	25	58
Realizace zájmů, koníčků	15	35
Odpočinek	21	49
Navštěvování přátel	4	9
Jiné	0	0



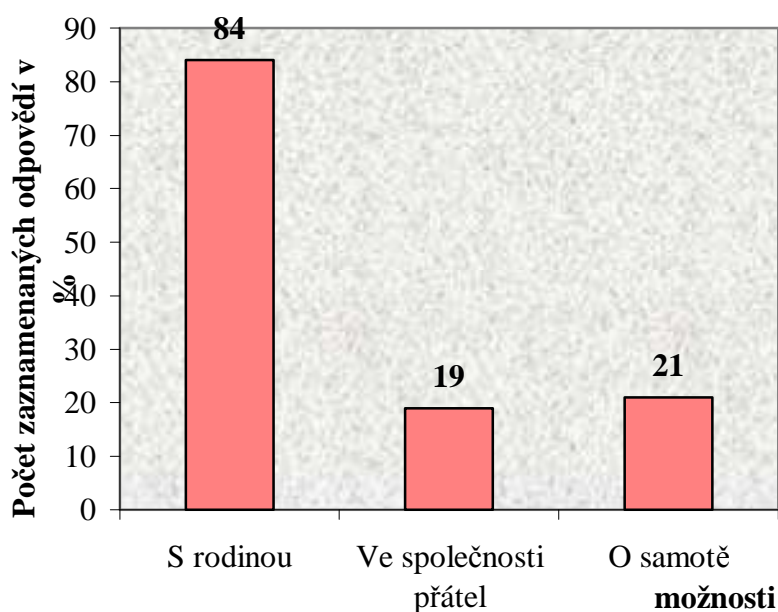
Obr. 4. Činnosti, které tvoří denní náplň seniorů

Otázka 5: S kým senioři tráví volný čas

V páté otázce jsem se ptala, s kým senioři nejčastěji tráví volný čas. Respondenti měli opět možnost více odpovědí. 84% seniorů tráví volný čas s rodinou (výzkum to sice nepotvrdil, ale předpokládám, že s partnerem). Počet odpovědí u dalších dvou možností byl téměř shodný – s přáteli tráví nejčastěji svůj volný čas 19% respondentů a o samotě 21%.

Tab. 5. S kým senioři nejčastěji tráví volný čas

	Počet zaznamenaných odpovědí	Vyjádřeno v %
S rodinou	36	84
Ve společnosti přátel	8	19
O samotě	9	21



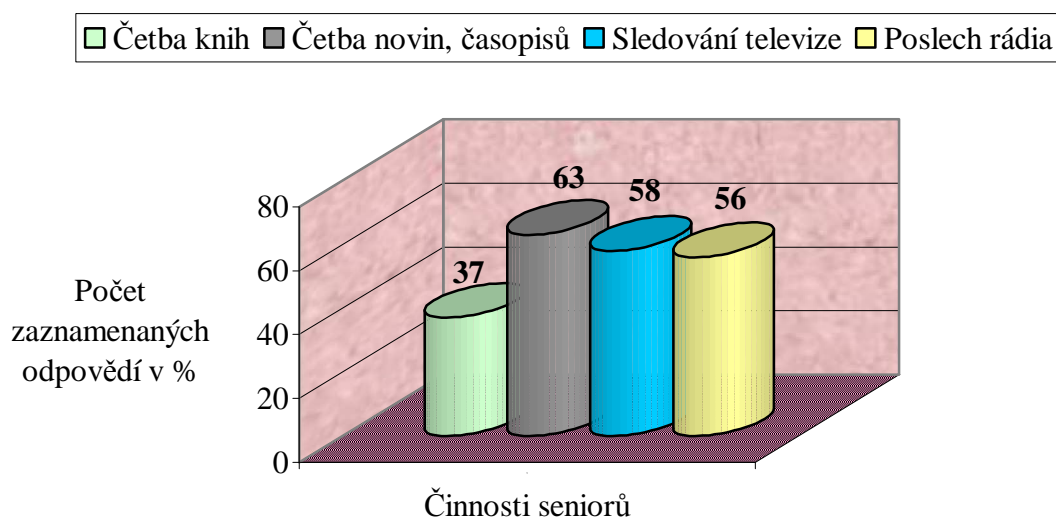
Obr. 5. S kým senioři nejčastěji tráví volný čas

Otázka 6: Jakými aktivitami senioři vyplňují svůj čas

V šesté otázce jsem seniory požádala, aby z nabízených činností vybrali ty, kterými nejčastěji vyplňují svůj čas. Mohli vybrat více možností. 63% seniorů nejčastěji vyplňuje svůj čas četbou novin a časopisů, 58% nejčastěji sleduje televizi a 56% seniorů poslouchá rádio. Jak je vidět, počet odpovědí u jednotlivých možností byl poměrně vyrovnaný. Výjimkou byla pouze četba knih, která zvolilo 37% seniorů.

Tab. 6. Činnosti, kterými senioři nejčastěji vyplňují svůj čas

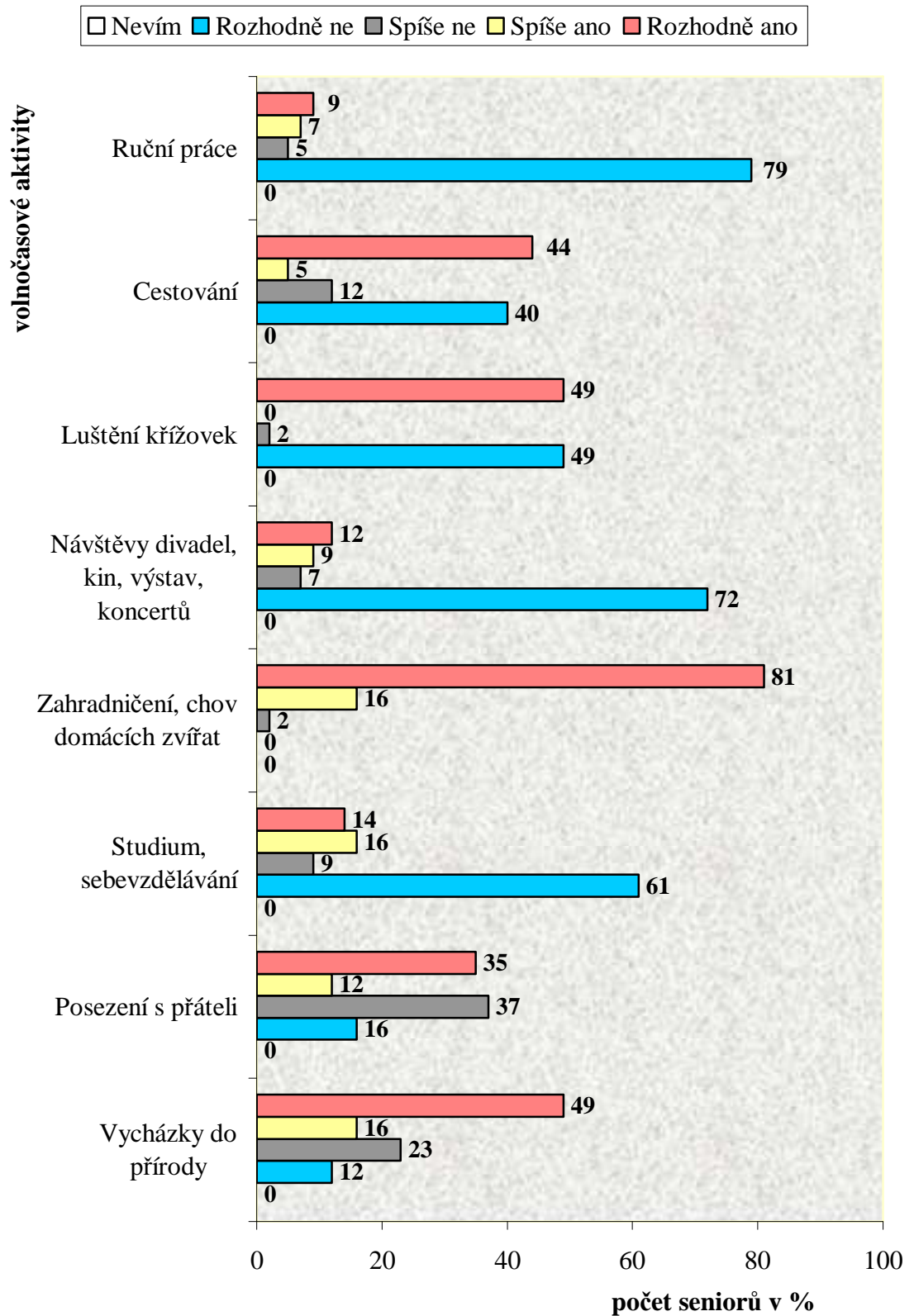
	Počet zaznamenaných odpovědí	Vyjádřeno v %
Četba knih	16	37
Četba novin, časopisů	27	63
Sledování televize	25	58
Poslech rádia	24	56



Obr. 6. Činnosti, kterými senioři nejčastěji vyplňují svůj čas

Otázka 7: Jakým aktivitám se senioři rádi věnují

Položením sedmé otázky jsem chtěla zjistit, jakým aktivitám se senioři rádi věnují. Vybrala jsem 8 různých činností a sestavila škálu možných odpovědí. Z výzkumu vyplynulo, že nejoblíbenější aktivitou seniorů je zahradničení a chov domácích zvířat (81% respondentů odpovědělo rozhodně ano, 16% spíše ano), následují vycházky do přírody (49% rozhodně ano, 16% spíše ano), luštění křížovek (49% rozhodně ano), cestování (44% rozhodně ano, 5% spíše ano) a posezení s přáteli (35% rozhodně ano, 12% spíše ano). Naopak nejméně vyhledávanými aktivitami je studium (61% odpovědělo rozhodně ne, 9% spíše ne); návštěvy divadel, výstav a koncertů (72% rozhodně ne, 7% spíše ne) a ruční práce (79% rozhodně ne, 5% spíše ne). Bylo by zajímavé udělat podobný průzkum se seniory žijícími ve městě a provést srovnávací analýzu. Myslím si, že senioři ve městě tráví volný čas jinak než senioři na vesnici. Život na vesnici je jiný než život ve městě. Myslím si, že ve městě mají lidé více možností jak trávit volný čas. Když jsem se respondentů ptala, jestli chodí do divadla, někteří si stěžovali na nedostatek příležitostí. Dříve když fungoval místní klub důchodců, pořádali se různé výlety za krásami vlasti i zájezdy do divadel, senioři tuto možnost využívali. Ovšem nyní prý nemají možnost a tak nejezdí. Tabulka s údaji je k dispozici k nahlédnutí v příloze práce jako tab. 16.



Obr. 7. Aktivity, kterým se senioři rádi věnují

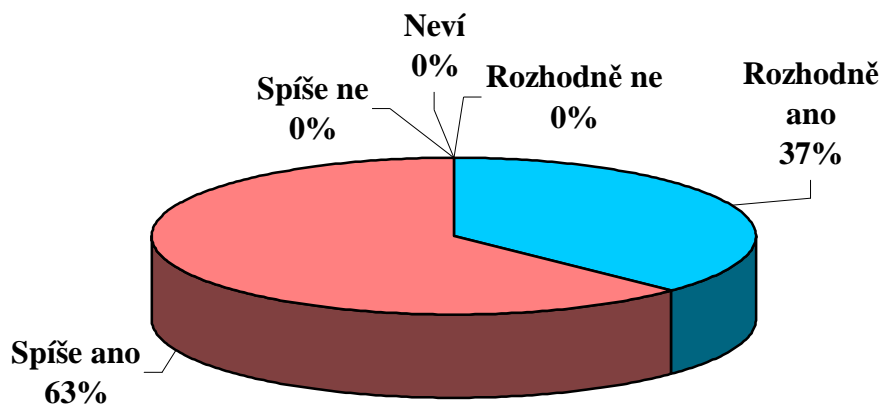
4.3 Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času a co v obci postrádají?

Otázka 8: Spokojenost seniorů s tím, jak tráví volný čas

Ptala jsem se seniorů, jak jsou spokojeni se způsobem trávení volného času. 37% respondentů odpovědělo, že jsou rozhodně spokojeni. Ostatní senioři (63 %) odpověděli, že jsou spíše spokojeni. Přitom někteří z nich doplnili: „mohlo by to být lepší,“ jiní zase: „musím být spokojen (a), nic jiného mi nezbývá“ anebo „život je takový, jaký si jej člověk udělá“, apod. Další nabízené alternativy nikdo nezvolil.

Tab. 7. Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
Rozhodně ano	16	37
Spíše ano	27	63
Spíše ne	0	0
Rozhodně ne	0	0
Neví	0	0



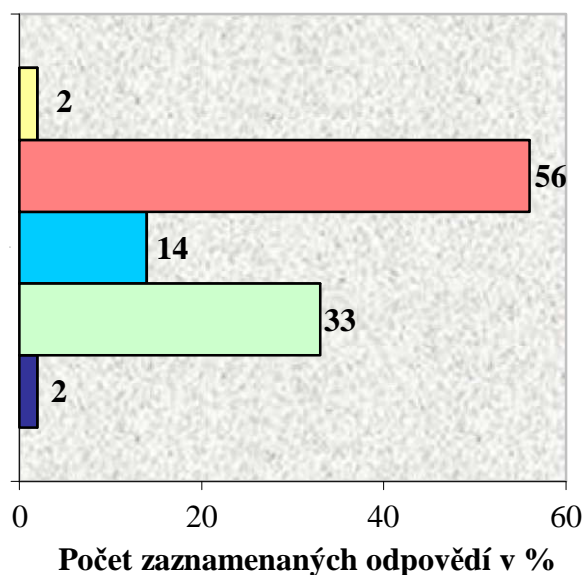
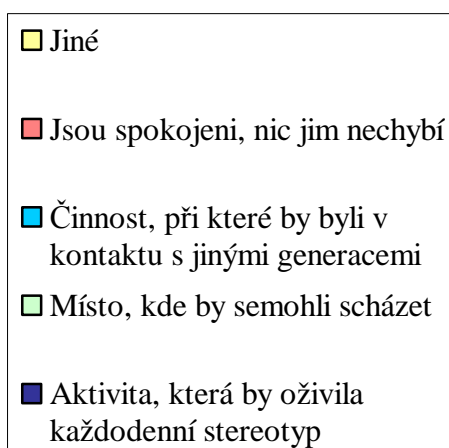
Obr. 8. Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času

Otázka 9: Co seniorům v obci chybí

Respondenti měli možnost více odpovědí. Na otázku co jim chybí 56% odpovědělo, že jim nic nechybí, že jsou spokojeni. 33% seniorů odpovědělo, že postrádají v obci místo, kde by se mohli scházet s ostatními seniory. 14% respondentů v obci postrádá činnost, při které by byli v kontaktu i s jinými generacemi. Pouze 2% seniorů postrádají v obci činnost, která by oživila každodenní stereotyp.

Tab. 8. Co seniorům v obci chybí

	Počet zaznamenaných odpovědí	Vyjádřeno v %
Aktivita, která by oživila každodenní stereotyp	1	2
Místo, kde by semohli scházet	14	33
Činnost, při které by byli v kontaktu s jinými generacemi	6	14
Jsou spokojeni, nic jim nechybí	24	56
Jiné	1	2



Obr. 9. Co seniorům v obci chybí

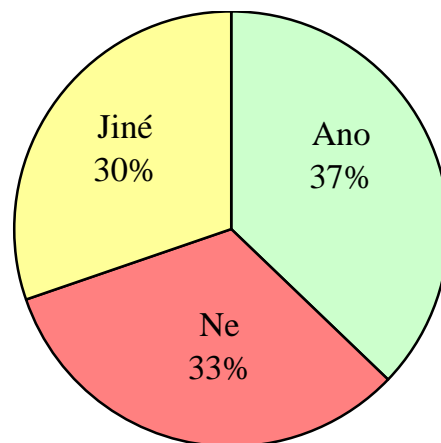
4.4 Mají senioři zájem obnovit činnost klubu důchodců?

Otázka 10: Kolik seniorů bylo členem klubu důchodců v době, když fungoval

Zjišťovala jsem, kolik seniorů se účastnilo setkávání, když u nás klub důchodců fungoval (kolik seniorů bylo členy klubu). Zjistila jsem, že 37% seniorů bylo členy klubu, zatímco 33% členy nebylo. Alternativu „jiné“ zvolilo 30% respondentů. Tuto možnost zvolili buď ti, kteří v té době, když klub fungoval v obci nebydleli (tzn. přistěhovali se v době, kdy byl již zrušen) anebo v té době ještě nebyli senioři.

Tab. 9. Rozdělení seniorů podle členství v klubu důchodců

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
Byli členy klubu	16	37
Nebyli členy klubu	14	33
Jiné	13	30



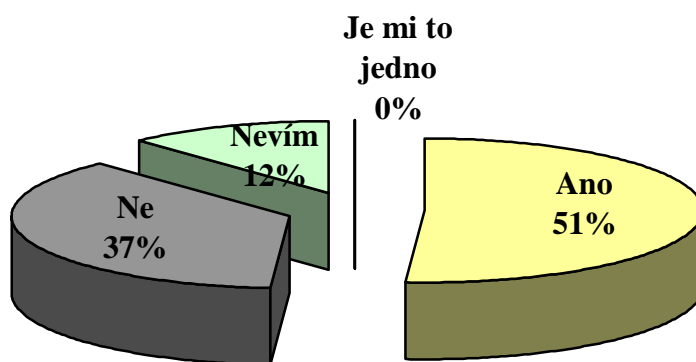
Obr. 10. Rozdělení seniorů podle členství v klubu důchodců

Otázka 11: Zájem seniorů o setkávání s vrstevníky

Cílem této otázky bylo zjistit, zda by měli senioři zájem o pravidelná setkání s ostatními seniory v obci. 51% respondentů projevilo o tato setkání zájem, zatímco 37% seniorů zájem nemá. 12% respondentů zvolilo alternativu „nevím“. Někteří senioři vyššího věku zastávají názor, že mladší senioři nemají o vzájemná setkávání zájem (výsledky výzkumu tuto domněnku skutečně naznačují). Zatímco starší senioři (75 a více) se chtějí setkávat spíše s vrstevníky, mladší senioři (kolem 65 let) preferují setkávání i s jinými generacemi. Problémem je, že seniorů vyššího věku, kteří by se chtěli scházet je poměrně málo. Většinou už si zvykli na svůj klid a zaběhlý způsob života a nehodlají ho měnit.

Tab. 10. Jaký je zájem seniorů o pravidelná setkávání s vrstevníky v obci

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
Ano	22	51
Ne	16	37
Nevím	5	12
Je mi to jedno	0	0



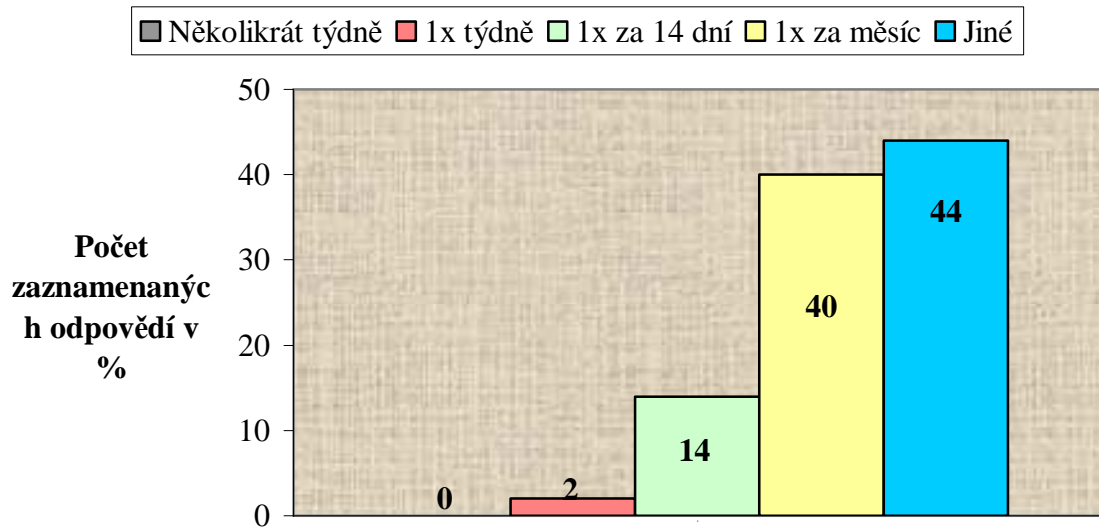
Obr. 11. Jaký je zájem seniorů o pravidelná setkávání s vrstevníky v obci

Otázka 12: Jak často se senioři chtějí scházet s vrstevníky

Na otázku 11 navazuje dvanáctá otázka, ve které jsem se respondentů, kteří by měli o setkávání zájem, případně váhali, ptala, jak často by se chtěli s ostatními seniory scházet. 40% seniorů by se chtělo scházet jednou za měsíc. 2 % seniorů by se chtěli scházet 1x týdně a 16% seniorů jednou za 14 dní. Možnost „několikrát týdně“ ne zvolil nikdo. Alternativa „jiné“ zahrnuje převážně ty seniory, kteří o setkávání nemají zájem.

Tab. 11. Jak často by se senioři chtěli scházet s vrstevníky v obci

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
Několikrát týdně	0	0
1x týdně	1	2
1x za 14 dní	7	16
1x za měsíc	17	40
Jiné	19	44



Obr. 12. Jak často by se senioři chtěli scházet s vrstevníky v obci

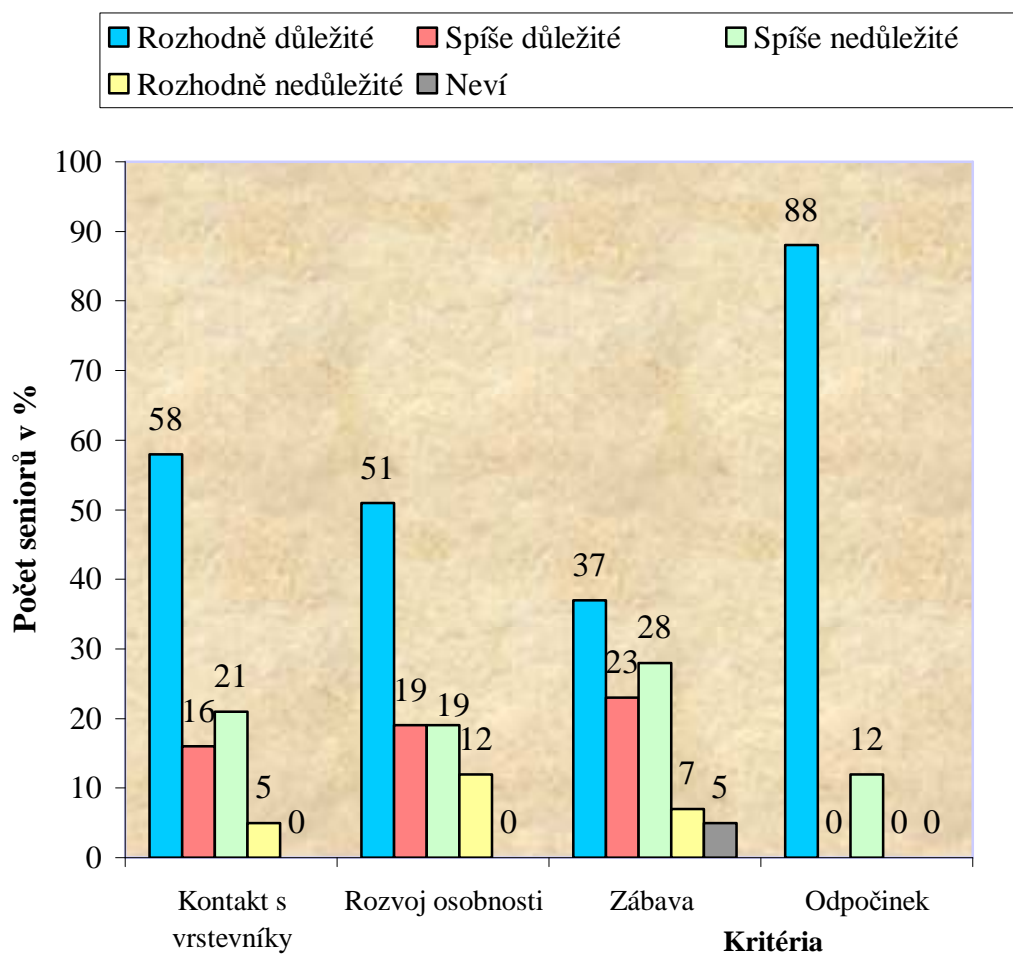
4.5 Jaký je zájem seniorů o nabídku specifických volnočasových aktivit

Otázka 13: Důležitá kritéria při výběru volnočasových činností

Ptala jsem se seniorů, jak důležitý je pro ně při výběru volnočasových aktivit kontakt s vrstevníky, rozvoj osobnosti (tzn. vzdělávání, získávání nových zkušeností a zážitků), zábava a odpočinek. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že většina seniorů považuje všechna 4 kritéria za důležitá. Kontakt s vrstevníky je pro 58% seniorů rozhodně důležitý, 16 % seniorů ho považuje za spíše důležitý, 21% ho označilo za spíše nedůležitý a 5% seniorů za rozhodně nedůležitý. Získávání nových zkušeností a zážitků považuje za rozhodně důležité 51% respondentů, za spíše důležité 19% respondentů, za spíše nedůležité 19% respondentů a rozhodně nedůležité je pro 12% seniorů. Zábava je rozhodně důležitá pro 37% seniorů, spíše důležitá pro 23% seniorů. 28% seniorů ji označilo jako spíše nedůležitou a 7% za rozhodně nedůležitou. Nejdůležitější je pro většinu seniorů pravděpodobně odpočinek, který považuje za rozhodně důležitý 88% seniorů. Pouze 12% respondentů označilo odpočinek jako spíše nedůležitý. Přestože z výzkumu to nevyplývá, myslím si, že za spíše nedůležitý označili odpočinek senioři, kteří jsou „čerstvými důchodci“, tedy mají okolo šedesáti let.

Tab. 12. Jak důležitá jsou pro seniory daná kritéria při výběru volnočasových činností

	Rozhodně důležité		Spíše důležité		Spíše nedůležité		Rozhodně nedůležité		Neví	
	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%
Kontakt s vrstevníky	25	58	7	16	9	21	2	5	0	0
Rozvoj osobnosti	22	51	8	19	8	19	5	12	0	0
Zábava	16	37	10	23	12	28	3	7	2	5
Odpočinek	38	88	0	0	5	12	0	0	0	0



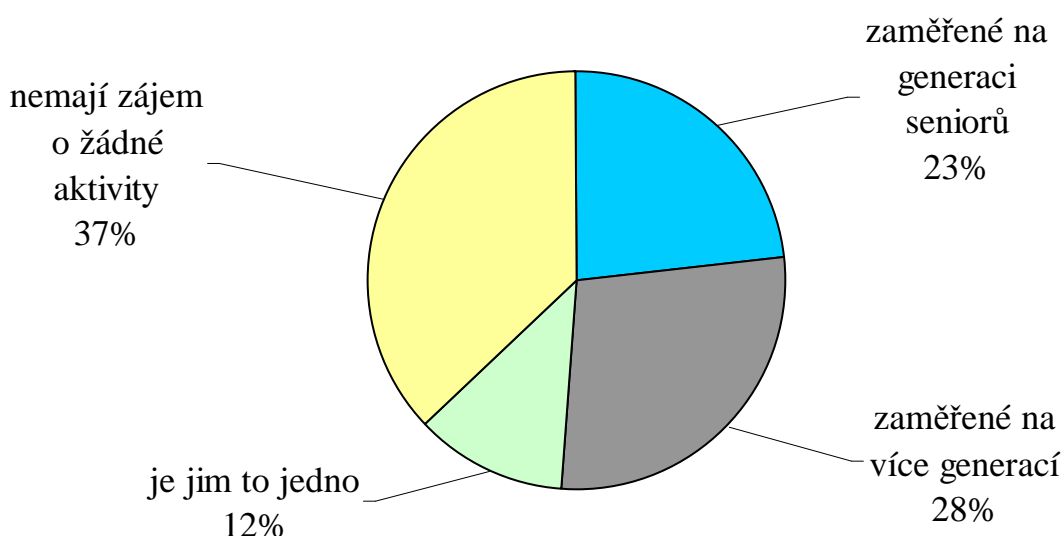
Obr. 13. Jak důležitá jsou pro seniory daná kritéria při výběru volnočasových činností

Otázka 14: Aktivity, které senioři preferují

Ptala jsem se, jakým aktivitám by dali senioři přednost – 28% seniorů upřednostňuje činnosti zaměřené na více generací, 23% pouze na generaci seniorů, 12% řeklo, že je jim to jedno a 37% seniorů nemá zájem o žádné aktivity. I když z výzkumu to jasně nevyplývá, ze subjektivních odpovědí respondentů usuzuji, že senioři vyššího věku dávají přednost aktivitám zaměřeným pouze na seniory, zatímco mladší senioři preferují aktivity zaměřené na více generací.

Tab. 13. Jaké aktivity senioři preferují

	Počet seniorů	Vyjádřeno v %
zaměřené na generaci seniorů	10	23
zaměřené na více generací	12	28
je jim to jedno	5	12
nemají zájem o žádné aktivity	16	37



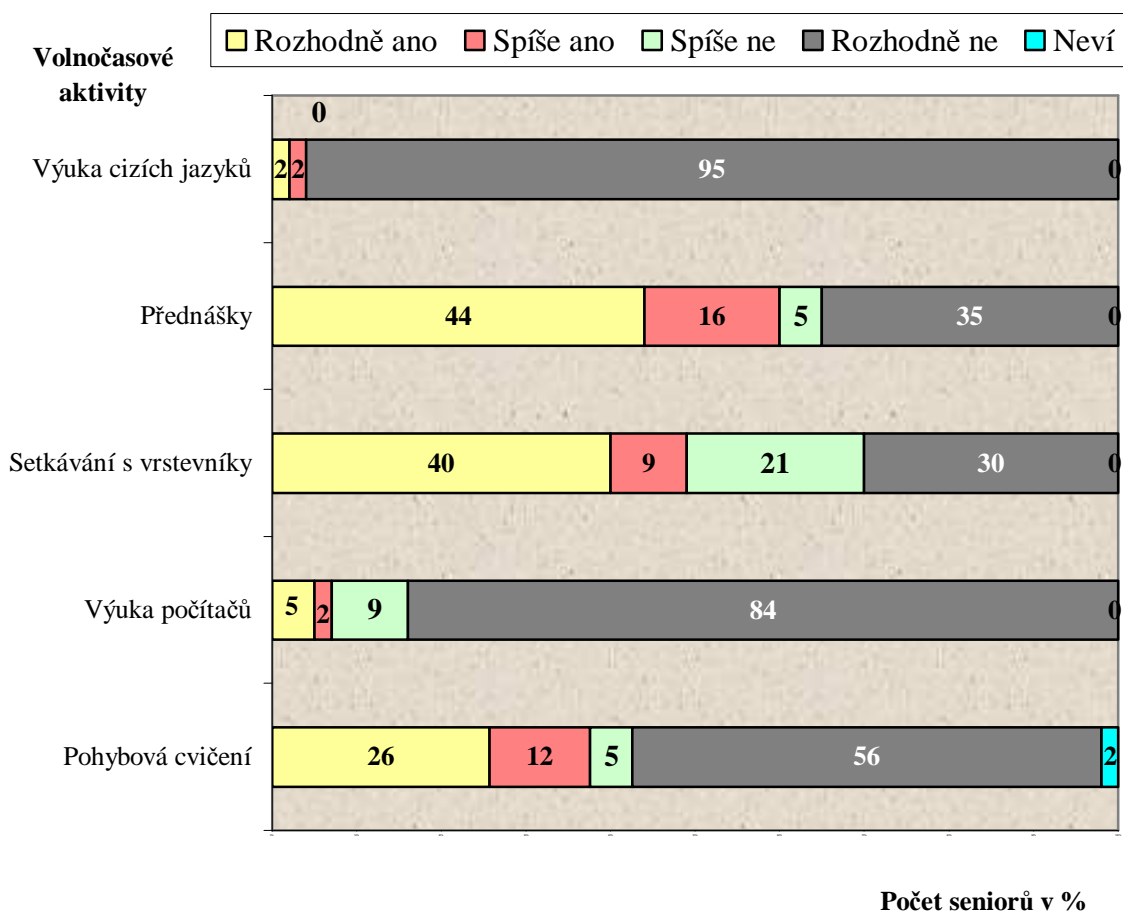
Obr. 14. Jaké aktivity senioři preferují

Otázka 15: Aktivity, které by senioři chtěli v obci navštěvovat

Vybrala jsem 5 různých aktivit (pohybová cvičení, výuka počítačů, setkávání s vrstevníky, přednášky, výuka cizích jazyků) u kterých jsem si chtěla ověřit, zda by je senioři chtěli v obci navštěvovat. Senioři projeví největší zájem o přednášky (44% rozhodně ano, 16% spíše ano) a o setkávání s vrstevníky (40% rozhodně ano, 9% spíše ano). Menší zájem byl o pohybová cvičení (26% rozhodně ano, 12% spíše ano), 56% respondentů tuto aktivitu odmítlo, převážně ze zdravotních důvodů (bolesti kloubů, špatný zdravotní stav). Většina seniorů radikálně odmítla výuku počítačů (84% zvolilo možnost „rozhodně ne“) a výuku cizích jazyků (95% zvolilo možnost „rozhodně ne“).

Tab. 14. Jaké aktivity by senioři chtěli v obci navštěvovat

	Rozhodně ano		Spíše ano		Spíše ne		Rozhodně ne		Neví	
	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%
Pohybová cvičení	11	26	5	12	2	5	24	56	1	2
Výuka počítačů	2	5	1	2	4	9	36	84	0	0
Setkávání s vrstevníky	17	40	4	9	9	21	13	30	0	0
Přednášky	19	44	7	16	2	5	15	35	0	0
Výuka cizích jazyků	1	2	1	2	0	0	41	95	0	0



Obr. 15. Jaké aktivity by senioři chtěli v obci navštěvovat

Otázka 16: Aktivity, které senioři navrhli

Poslední otázka byla s volnou odpovědí. Požádala jsem seniory, aby sami navrhli nějakou aktivitu, kterou by chtěli v obci navštěvovat. 54% seniorů žádnou aktivitu nenavrhlo, zbylých 47% ano. Objevily se různé nápady, některé návrhy se opakovaly, jiné byly příliš specifické podle zájmu. 16% seniorů navrhlo odborné přednášky. Senioři měli zájem o témata z historie, z oblasti zdravotnictví, zdravý životní styl, způsoby stravování, diety, novinky ze světa, drogová a alkoholová prevence dospívajících, cestování. Další návrhy činností byly tyto: ruční práce, kurz pečení, klub zahrádkářů, klub důchodců, pohybová cvičení.

5 SHRNU TÍ

Ve výzkumném souboru jednoznačně převažovala věková kategorie 71 – 75 let, kterou tvořilo 35 % respondentů a dále pak kategorie 60 – 65 let a 76 – 80 let, které měly shodný počet respondentů (21%). Mezi respondenty výrazně převažovaly ženy (70%), zatímco muži tvořili pouze 30%. 68% seniorů sdílí domácnost se svým manželem / s manželkou a 26% respondentů žije samo. Nesoulad mezi počtem žen a počtem manželských párů ve zkoumané populaci bude pravděpodobně zapříčiněn tím, že ženy byly při požádání o rozhovor ochotnější než muži.

Z výzkumu vyplynulo, že 84% seniorů tráví volný čas s rodinou. Většina respondentů čte denně noviny či časopisy, sleduje televizi a poslouchá rádio. Většina seniorů přes den pracuje (58% zaznamenaných odpovědí) a také odpočívá (49% odpovědí). 35% seniorů zařadilo mezi své denní činnosti realizaci zájmů a koníčků a pouze 9% odpovědělo, že mezi jejich denní činnosti patří navštěvování přátel. Nejoblíbenější aktivitou seniorů je zahradničení a chov domácích zvířat, následují vycházky do přírody, luštění křížovek, cestování a posezení s přáteli. Naopak nejméně vyhledávanými aktivitami je studium, návštěvy divadel, výstav a koncertů a ruční práce.

37% respondentů uvedlo, že jsou se způsobem trávení volného času spokojeni, 63 % odpovědělo, že jsou spíše spokojeni. Přitom někteří z nich doplnili: „mohlo by to být lepší,“ jiní zase: „musím být spokojen (a), nic jiného mi nezbyvá“. Na otázku co seniorům chybí 56% odpovědělo, že jim nic nechybí. 33% seniorů odpovědělo, že postrádají v obci místo, kde by se mohli scházet s ostatními seniory. 14% respondentů v obci postrádá činnost, při které by byli v kontaktu i s jinými generacemi. Jak ukazují výsledky výzkumu, většina seniorů je tedy se způsobem trávení volného času spokojená. Většinou už si zvykli na svůj klid a zaběhlý způsob života a nehodlají ho měnit. Na druhou stranu je tu nezanedbatelný počet těch, kterým v obci nějaká aktivita chybí.

51% respondentů projevilo zájem o pravidelná setkání s vrstevníky v obci, zatímco 37% seniorů zájem nemá. 12% respondentů zvolilo alternativu „nevím“. Někteří senioři vyššího věku zastávají názor, že mladší senioři nemají o vzájemná setkávání zájem (výsledky výzkumu tuto domněnku skutečně naznačují). Zatímco většina starších seniorů (75+) se chtějí setkávat spíše s vrstevníky, mladší senioři (kolem 65 let) preferují setkávání i s jinými generacemi.

Je zajímavé, že senioři na otázku co v obci postrádají převážně odpovídali, že jim nich nechybí, že jsou spokojeni. Když jsem jim položila přímo otázku, zda jsou spokojeni se způsobem trávení volného času, většina uvedla, že jsou spíše spokojeni, což naznačuje, že pravděpodobně přece jen pocítují nějaký nedostatek. Při otázce zda by se chtěli scházet s vrstevníky 51% projevilo zájem. Zdá se tedy, že senioři berou život takový, jaký je, jsou spíše pasivní. Ovšem v případě, že se jim nabídne možnost zpestřit svůj život nějakou aktivitou, přivítají ji. Proto si myslím, že realizace vhodného komunitního programu by se v naší obci setkala s ohlasem. Proto se mi jeví jako klíčové zmapování potřeb v komunitě dříve než obec začne něco realizovat.

O jaké volnočasové aktivity mají senioři zájem? Senioři projevili největší zájem o odborné přednášky (44% rozhodně ano, 16% spíše ano). Měli zájem o témata z historie, z oblasti zdravotnictví, o přednášky na téma jak žít zdravě (zdravý životní styl, způsoby stravování, diety,...), dále pak by seniory zajímaly novinky ze světa, drogová a alkoholová prevence dospívajících a cestování. Zájem byl také o setkávání s vrstevníky (40% rozhodně ano, 9% spíše ano). Menší zájem byl o pohybová cvičení (26% rozhodně ano, 12% spíše ano), 56% respondentů tuto aktivitu odmítlo, převážně ze zdravotních důvodů (bolesti kloubů, špatný zdravotní stav). Většina seniorů radikálně odmítla výuku počítačů (84% zvolilo možnost „rozhodně ne“) a výuku cizích jazyků (95% zvolilo možnost „rozhodně ne“).

Z výsledků, které výzkum přinesl, vyvozují, že většina seniorů by v obci uvítala **pořádání odborných přednášek**. Dostatečný počet seniorů projevilo zájem o pravidelná setkávání s vrstevníky, takže se mi zdá opodstatněné zvážit **obnovení klubu důchodců**. Myslím si, že i **pohybová cvičení** by se v naší obci setkala s ohlasem. Sice většina seniorů o tuto aktivitu spíše neměla zájem, někteří však ano. Tato aktivita by mohla být přístupná všem generacím, čímž by byl zajištěn dostatečný počet lidí a navíc výzkumy potvrzují, že programy na intergenerační bázi vzájemně obohacují všechny generace.

ZÁVĚR

Každý člověk na své životní cestě prochází třemi vývojovými stádii. Každé z těchto stádií má svůj význam, své typické znaky, člověk se v každém z nich setkává s různými problémy, překonává životní nástrahy a prožívá nové životní situace. Těmito stádii jsou dětství, dospělost a stáří. Moje práce byla zaměřena na vývojovou etapu stáří.

Ve stáří dochází k úbytku a proměně sociálních rolí. Odchod do důchodu je významným mezníkem v životě každého člověka. Člověk ztrácí svou profesní roli a získává roli důchodce. Najednou má obrovské množství volného času a záleží na něm, jak s ním naloží. Může přijmout roli „pasivního důchodce“, zavřít se doma „mezi čtyřmi zdmi“ a utápět se v samotě. Anebo zvolí opačnou strategii, přijme roli „aktivního důchodce“, volný čas využije k realizaci zájmů a koníčků, na které dříve neměl tolik času, bude si udržovat sociální kontakty a navazovat nové vztahy. Samozřejmě výběr činností ve volném čase může být limitován zdravotním stavem seniora, současně je však důležité, abychom se zajímali o potřeby seniorů, snažili se jim vyjít vstříc a poskytli jim dostatek příležitostí, aby mohli vést spokojený a plnohodnotný život.

Ve své práci jsem chtěla poukázat na význam komunitní práce se seniory, která může výrazně přispět k vyšší kvalitě života ve stáří. Zatímco v zahraničí mají organizace využívající postupů komunitní práce již dlouholetou tradici, v našich podmínkách se komunitní práce teprve rozvíjí. Komunitní plánování by se mělo mimo jiné zaměřit na prevenci vzniku potřeby sociální a zdravotní péče seniorů, tedy na podporu zdravého stárnutí. Každý člověk, aby mohl žít spokojený život, potřebuje mít uspokojené své potřeby. A to nejen potřeby základní, ale i vyšší. Senioři by měli mít možnost participovat na dění ve společnosti, zapojovat se do aktivit a udržovat si své sociální kontakty a role. Výsledky mého výzkumu potvrdily, že není pravda, že senioři nemají o volnočasové aktivity zájem, je důležité zmapovat potřeby komunity a z této skutečnosti vycházet při tvorbě komunitního programu. Myslím si, že komunitní program, respektující potřeby dané komunity, se zaručeně setká s úspěchem a přispěje ke spokojenějšímu stáří.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15-X.
- [2] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.
- [3] LENDA, CHALOUPKOVÁ, H. *Moje obec, moje město – věc veřejná: techniky k zapojování veřejnosti do místních plánovacích procesů*. Praha: Nadace VIA, 2000. 67 s.
- [4] HOLMEROVÁ, I. et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2003. 88 s. ISBN 80-86541-12-6.
- [5] LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [6] MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.
- [7] MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.
- [8] MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 352 s. ISBN 80-7367-002-X.
- [9] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [10] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: MU, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [11] PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-8076-8.
- [12] PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 80-7184-569-8.
- [13] PÍCHOVÁ, K. *Místo, lidé a vztahy – komunita*. Grantis - měsíčník pro neziskový sektor, 2001, roč. 9, č. 5, příl. s. 1-4. ISSN 1210-6461.

- [12] *Přestavky: Historie a současnost*. Vydala Obec Přestavky, 2002. 195 s.
- [15] RABUŠIC, L. *Stárnutí populace jako pohroma nebo jako sociální výzva?* [online]. Praha: SOCIOKLUB – VÚPSV, 2002. [cit. 2007-03-15]. Dostupné z: <<http://www.vupsv.cz>>.
- [16] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5.
- [17] SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: MU, 1996. 37 s. ISBN 80-210-1274-9.
- [18] SPOUSTA, V. et al. *Vádemekum autora odborné a vědecké práce*. 1. vyd. Brno: PdF MU, 2000. 158 s. ISBN 80-210-2387-2.
- [19] TOPOLOVSKÝ, M. *Průvodce procesem komunitního plánování sociálních služeb*. 1. vyd. Praha: MPSV, 2004. 59 s. ISBN 80-86878-03-1.
- [20] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- [21] VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: MU, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.
- [22] VASKOVÁ, V. *Komunitní plánování věc veřejná: jak zjistit, co lidé opravdu chtějí? Jak zlepšit život v obci?* 1. vyd. Praha: MPSV, 2002. 15 s. ISBN 8086552306.
- [23] VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*. [online]. Praha: VÚPSV – výzkumné centrum Brno, 2003. [cit. 2007-03-20]. Dostupné z: <<http://www.vupsv.cz>>
- [24] VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9.
- [25] VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. [online]. Praha: VÚPSV – Výzkumné centrum Brno, 2004. [cit. 2007-03-18]. Dostupné z: <<http://www.vupsv.cz>>
- [26] ZICH, F. *Co s volným časem?* 1. vyd. Praha: Pressfoto, 1978. 166 s.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Rozdělení seniorů do kategorií podle věku	32
Obr. 2. Rozdělení seniorů podle pohlaví	33
Obr. 3. S kým senioři žijí v domácnosti.....	34
Obr. 4. Činnosti, které tvoří denní náplň seniorů.....	35
Obr. 5. S kým senioři nejčastěji tráví volný čas.....	36
Obr. 6. Činnosti, kterými senioři nejčastěji vyplňují svůj čas	37
Obr. 7. Aktivity, kterým se senioři rádi věnují	38
Obr. 8. Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času	39
Obr. 9. Co seniorům v obci chybí	40
Obr. 10. Rozdělení seniorů podle členství v klubu důchodců	41
Obr. 11. Jaký je zájem seniorů o pravidelná setkávání s vrstevníky v obci.....	42
Obr. 12. Jak často by se senioři chtěli scházet s vrstevníky v obci.....	43
Obr. 13. Jak důležitá jsou pro seniory daná kritéria při výběru volnočasových činností.....	45
Obr. 14. Jaké aktivity senioři preferují	46
Obr. 15. Jaké aktivity by senioři chtěli v obci navštěvovat	47

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Rozdělení seniorů do kategorií podle věku	31
Tab. 2. Rozdělení seniorů podle pohlaví	32
Tab. 3. S kým senioři žijí v domácnosti.....	33
Tab. 4. Činnosti, které tvoří denní náplň seniorů.....	34
Tab. 5. S kým senioři nejčastěji tráví volný čas.....	35
Tab. 6. Činnosti, kterými senioři nejčastěji vyplňují svůj čas	36
Tab. 7. Jak jsou senioři spokojeni se způsobem trávení volného času	39
Tab. 8. Co seniorům v obci chybí	40
Tab. 9. Rozdělení seniorů podle členství v klubu důchodců	41
Tab. 10. Jaký je zájem seniorů o pravidelná setkávání s vrstevníky v obci.....	42
Tab. 11. Jak často by se senioři chtěli scházet s vrstevníky v obci.....	43
Tab. 12. Jak důležitá jsou pro seniory daná kritéria při výběru volnočasových činností.....	44
Tab. 13. Jaké aktivity senioři preferují	46
Tab. 14. Jaké aktivity by senioři chtěli v obci navštěvovat	47

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Tab.16. Aktivity, kterým se senioři rádi věnují

Příloha 2: Strukturovaný rozhovor – soubor otázek

P 1: TAB. 16

Tab.16. Aktivita, kterým se seniori rádi věnují

	Rozhodně ano		Spíše ano		Spíše ne		Rozhodně ne		Neví	
	počet seniorů	%	počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%	Počet seniorů	%
Vycházky do přírody	21	49	7	16	10	23	5	12	0	0
Posezení s přáteli	15	35	5	12	16	37	7	16	0	0
Studium, sebevzdělávání	6	14	7	16	4	9	26	61	0	0
Zahradničení, chov domácích zvířat	35	81	7	16	1	2	0	0	0	0
Návštěvy divadel, kin, výstav, koncertů	5	12	4	9	3	7	31	72	0	0
Luštění křížovek	21	49	0	0	1	2	21	49	0	0
Cestování	19	44	2	5	5	12	17	40	0	0
Ruční práce	4	9	3	7	2	5	34	79	0	0

P 2: STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR – SOUBOR OTÁZEK

1. Kolik je Vám let?
2. Pohlaví
 - a) žena
 - b) muž
3. Žijete:
 - a) sám / sama
 - b) s manželem / s manželkou
 - c) s rodinou svého syna / dcery
 - d) jiné
4. Co je hlavní náplní vašeho dne:
 - a) práce
 - b) realizace zájmů, koníčků
 - c) odpočinek
 - d) navštěvování přátel
 - e) jiné
5. S kým nejčastěji trávíte volný čas:
 - a) s rodinou
 - b) ve společnosti přátel
 - c) o samotě
6. Kterou z nabízených činností nejčastěji vyplňujete svůj čas:
 - a) četba knih
 - b) četba novin, časopisů
 - c) sledování televize
 - d) poslech rádia

7. Kterým z uvedených aktivit se rád (a) věnujete

(1- rozhodně ano, 2-spíše ano, 3-spíše ne, 4-rozhodně ne, 5 - nevím)

vycházky do přírody	1	2	3	4	5
posezení s přáteli	1	2	3	4	5
studium, sebevzdělávání	1	2	3	4	5
zahradničení, chov domácích zvířat	1	2	3	4	5
návštěvy divadel, kin, výstav, koncertů	1	2	3	4	5
luštění křížovek	1	2	3	4	5
cestování	1	2	3	4	5
ruční práce	1	2	3	4	5

8. Jste spokojen (a) s tím, jak trávíte volné chvíle?

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne
- e) Nevím

9. Co ve své obci postrádáte:

- a) aktivitu, která by oživila každodenní stereotyp, ve kterém žijí
- b) místo, kde bych se mohl (a) scházet se svými vrstevníky
- c) činnost, při které bych byl (a) v kontaktu s příslušníky dalších generací
- d) jsem spokojen (á), nic mi nechybí
- e) jiné

10. Dříve v naší obci fungoval klub důchodců. Účastnil (a) jste se setkání v rámci tohoto klubu?

- a) ano
- b) ne
- c) jiné

11. Měl (a) byste zájem o pravidelná setkání s vrstevníky ve vaší obci?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d) je mi to jedno

12. Jak často byste se chtěl (a) se svými vrstevníky v obci scházet:

- a) několikrát do týdne
- b) 1x týdně
- c) 1x za 14 dní
- d) 1x za měsíc
- e) Jiné

13. Jak důležitá jsou pro vás následující kritéria při výběru činností ve volném čase?

(1- rozhodně důležitá, 2-spíše důležitá, 3-spíše nedůležitá, 4-rozhodně nedůležitá, 5 - nevím)

Kontakt s vrstevníky	1	2	3	4	5
Rozvoj osobnosti ¹	1	2	3	4	5
Zábava	1	2	3	4	5
Odpočinek	1	2	3	4	5

14. Preferujete nabídku aktivit, které by:

- a) byly zaměřené na generaci seniorů
- b) na více generací
- c) je vám to jedno
- d) nemáte zájem o žádné aktivity

15. Kterou z následujících aktivit byste chtěl (a) ve své obci navštěvovat:

(1- rozhodně ano, 2-spíše ano, 3-spíše ne, 4-rozhodně ne 5 - nevím)

pohybová cvičení ²	1	2	3	4	5
výuka počítačů	1	2	3	4	5
pravidelná setkávání s vrstevníky ³	1	2	3	4	5
přednášky ⁴	1	2	3	4	5
výuka cizích jazyků	1	2	3	4	5

16. Navrhněte aktivitu, kterou byste chtěl (a) v obci navštěvovat:

.....
.....

¹ Vzdělávání, získávání nových zkušeností a zážitků

² Cviky na protažení, uvolnění, cvičení na balonech,...

³ Posezení u kávy apod.

⁴ Na rozmanitá témata podle zájmu (např. z oblasti historie, zdravotnictví atd.)