

# **Spirituální, edukační a jiné volnočasové aktivity seniorů žijících v odlišných prostředích**

Lucie Vyoralová, DiS.

---

Bakalářská práce  
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Lucie Vyoralová, DiS.  
Osobní číslo: H17993  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika  
Forma studia: Kombinovaná  
Téma práce: Spirituální, edukační a jiné volnočasové aktivity seniorů žijících v odlišných prostředích

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti volnočasových aktivit, vývojových aspektů stáří a ústavních zařízení pro seniory.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

**Seznam doporučené literatury:**

- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů: pedagogika*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978 – 80 – 247 – 5535 – 9.
- KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portal, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-282-0714-6.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelařová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. října 2019**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2020**

\_\_\_\_\_  
**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



\_\_\_\_\_  
**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 22. ledna 2020

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ..... 30.5.2020

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

<sup>(1)</sup> Vysoká škola nejvýše může zveřejňovat disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá spirituálními, edukačními a jinými volnočasovými aktivitami seniorů žijících v odlišných prostředích. Teoretická část je věnovaná oblasti geragogiky, změnám ve stáří, volnočasovým aktivitám a aktivizačním programům seniorů v domovech pro seniory. Praktická část se zaměří na obě cílové skupiny a porovnání volnočasových aktivit. Cílem je zjistit jaký je zájem o aktivizační programy v domovech pokojného stáří a jakými volnočasovými aktivitami tráví svůj volný čas senioři žijící v domácím prostředí. Závěrem budou prezentovány výsledky kvantitativního šetření a na jejich základě stanoveny závěry a možná doporučení v praxi.

Klíčová slova:

stáří, volnočasové aktivity, domov pro seniory, aktivizační programy, spirituální aktivity, edukační aktivity

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis is focused on spiritual, educational and other free-time activities of seniors which is living in different environments. Theoretical part is focused on geragogics, changes in old age, free-time activities and activation programs of seniors living in retirement house. Practical part is focused on both target groups and compare free-time activities. The goal of the thesis is to find out how much is seniors interested in activation programs in retirement houses and which free-time activities spend on time seniors, which is living at home. At the end of thesis, the results of quantitative survey will be presented and based on them conclusions will be drawn and possible recommendations for praxis will be given.

Keywords:

Old age, seniors, free-time activities, retirement house, activation programs, spiritual activities, educational activities

Děkuji paní PhDr. Haně Včelařové za její odborné vedení, připomínky a zpětnou vazbu, které mi poskytla k vypracování této bakalářské práce.

Poděkování patří mým rodičům a přátelům za trpělivost a podporu během mého studia.

Poděkování také patří kamarádovi Ing. Pavlovi Strakovi za jeho inspiraci, rady, pomoc a podporu při vypracování této bakalářské práce.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala paní Haně Svobodové za vstřícnost a odborné vedení při zpracování praktické části.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 GERAGOGIKA.....</b>	<b>12</b>
1.1 SENIOR.....	12
1.2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	13
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	13
1.4 FYZICKÉ ZMĚNY VE VYŠŠÍM VĚKU.....	14
1.5 PSYCHICKÉ ZMĚNY VE VYŠŠÍM VĚKU.....	15
1.5.1 Kognitivní změny ve stáří.....	15
1.6 EMOČNÍ ZMĚNY VE VYŠŠÍM VĚKU.....	16
1.7 SOCIOEKONOMICKÉ ZMĚNY VE VYŠŠÍM VĚKU.....	17
<b>2 SPIRITUALITA.....</b>	<b>19</b>
2.1 KŘESŤANSKÁ SPIRITUALITA.....	20
2.1.1 Teologie.....	20
2.2 NÁBOŽENSTVÍ.....	21
2.2.1 Psychologie náboženství.....	21
2.3 RELIGIOZITA.....	23
2.3.1 Keltské náboženství.....	23
2.4 SPIRITUÁLNÍ POTŘEBY VE STÁŘÍ.....	24
<b>3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ.....</b>	<b>26</b>
3.1 VOLNÝ ČAS A JEHO FUNKCE.....	26
3.2 DUCHOVNÍ AKTIVITY.....	28
3.3 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY.....	29
3.3.1 Funkce edukace seniorů:.....	29
3.3.2 Edukace seniorů jako příprava na stáří.....	29
3.3.3 Druhy edukačních aktivit seniorů.....	30
3.4 POHYBOVÉ AKTIVITY.....	31
3.5 RELAXAČNÍ A DECHOVÁ CVIČENÍ.....	33
3.6 KREATIVNÍ, VÝTVARNÉ A TVŮRČÍ ČINNOSTI.....	33
3.7 AKTIVITY DOMA.....	34
<b>4 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY V DOMOVECH PRO SENIORY.....</b>	<b>35</b>
4.1 POBYTOVÉ SLUŽBY PRO SENIORY.....	35
4.2 ADAPTACE NA NOVÉ PROSTŘEDÍ.....	36
4.3 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY.....	37
4.3.1 Spirituální aktivity.....	38
4.3.2 Vzdělávací aktivity – trénink paměti.....	38
4.3.3 Ergoterapie.....	40
4.3.4 Arteterapie - kreativní a výtvarné činnosti.....	40
4.3.5 Společenské a kulturní programy.....	41
4.3.6 Taneční a pohybové aktivity.....	41
4.3.7 Canisterapie.....	41



4.3.8	Reminiscenční terapie .....	42
4.3.9	Muzikoterapie .....	42
4.3.10	Další typy terapií .....	42
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>45</b>
5.1	VÝZKUMNÁ METODA .....	45
5.2	PILOTNÍ VÝZKUM .....	45
5.3	VÝBĚR RESPONDENTŮ .....	46
5.3.1	Senioři, žijící v Domovech pokojného stáří .....	46
5.3.2	Senioři, žijící v domácím prostředí .....	46
5.4	HLAVNÍ CÍL .....	47
5.5	DÍLČÍ CÍLE VÝZKUMU .....	47
5.6	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	47
<b>6</b>	<b>ANALÝZA VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>48</b>
6.1	DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE .....	48
6.2	SPIRITUÁLNÍ AKTIVITY .....	50
6.3	EDUKAČNÍ AKTIVITY .....	55
6.3.1	Senioři, žijící v domácím prostředí .....	55
6.3.2	Senioři, žijící v pobytovém zařízení: .....	59
6.4	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	61
6.4.1	Senioři, žijící v domácím prostředí .....	61
6.4.2	Senioři, žijící v pobytovém zařízení.....	65
<b>7</b>	<b>INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>67</b>
7.1	SPIRITUÁLNÍ CÍL: .....	68
7.2	EDUKAČNÍ CÍL .....	69
7.3	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY A AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI.....	71
7.4	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	73
7.4.1	Senioři, žijící v domácím prostředí .....	73
7.4.2	Senioři, žijící v pobytovém zařízení.....	74
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>81</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>82</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>84</b>
	Senioři, žijící v domácím prostředí: .....	87
	Senioři, žijící v pobytovém zařízení:.....	89

## ÚVOD

V bakalářské práci se zabývám spirituálními, edukačními a jinými volnočasovými aktivitami seniorů žijících v odlišných prostředích. Porovnávám seniory, kteří žijí v domácím prostředí a v domově pro seniory, který je zaměřený na osoby s Alzheimerovou chorobou, lehkou a střední demencí a vyžadují tak zvláštní péči.

Vybraný domov pokojného stáří nabízí různé aktivizační programy. Účast v těchto programech je dobrovolná a je tedy jen na seniorech, zda tyto programy využijí či nikoliv. Senioři se mohou zúčastnit například canisterapie, muzikoterapie, různých pohybových aktivit a dalších. V domově je rovněž poskytována i duchovní služba, tzn., že jednou týdně dochází kněz a věřící senioři tak mají možnost se nechat vyzpovídat, přijmout svátosti anebo se svěřit se svými problémy. Tímto způsobem mohou senioři nacházet podporu a porozumění, které ne vždy v běžném životě nachází. Z mého úhlu pohledu je i tato služba pro seniory velmi důležitá. Této problematice se budu věnovat ve své práci hlouběji.

Z pohledu trávení volnočasových aktivit můžeme seniory rozdělit do dvou skupin. V první skupině se nachází senioři, kteří volný čas tráví aktivně např. různými pohybovými aktivitami, procházkami atd. Do druhé skupiny pak můžeme zařadit seniory, kteří svůj volný čas věnují spíše pasivním aktivitám. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit čtení knih, poslouchání rádia, sledování televize či luštění křížovek.

Teoretická část práce blíže vysvětluje pojem geragogiky a popisuje změny ve stáří, které provází každého jedince. Další kapitola je věnovaná aktivizačním programům pro seniory a charakterizuje pobytové zařízení pro seniory. Stěžejním prvkem jsou v této části spirituální a edukační aktivity seniorů.

Praktická část se zabývá samotným výzkumem, pro který jsem si zvolila kvalitativní strategii formou dotazníkového šetření. Toto šetření jsem prováděla sama s každým klientem osobně. Smyslem práce bylo zjistit, jaké aktivizační programy senioři využívají ve svém domově, jestli jeví zájem o spirituální aktivity a věří ve vyšší moc. A také jestli lidé ve vyšším věku využívají edukační aktivity, které jim jejich město nabízí.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 GERAGOGIKA

Geragogika, je věda která se primárně zabývá staršími a starými lidmi, je sama o sobě velmi mladá. Je to relativně nová disciplína, která prochází pořád procesem legitimizace a stále se vyvíjí. Pravděpodobně poprvé tento pojem použil v roce 1952 Ferdinand Adalbert Kehrer. Otto Friedrich Bollnow koncept gerontogiky představil v roce 1962 jako výzkumnou disciplínu zaměřenou na vzdělávání starších lidí.

Na novou vědní disciplínu pedagogiky poukazoval v roce 1979 Emil Lívečka, která slouží k přípravě dospělých občanů na aktivní a tvůrčí etapy stáří z hlediska vzdělávacích a výchovných potřeb, zájmů, funkcí a cílů vzdělávání a výchovy dospělých. (Štěpánková, Smékalová, 2015)

Objektem geragogiky by měl být starý a stárnoucí člověk. Pro označení osob v pozdních fázích ontogeneze nacházíme v literatuře různé pojmy. Gerontologie používá nejčastěji pojem geront, v psychologické literatuře narazíme na pojem senescent, jinde se hovoří o starých lidech nebo starobních důchodcích. Stále častěji se ale používá pojem senior nebo se prosazuje označení 50+, 65+ apod. (Štěpánková, Smékalová, 2015)

### 1.1 Senior

*„Přestárlý bývá strom, a každý sadař ví, že je nutné jej pokácet a nahradit novým. Podobný scénář se nabízel v případě označení přestárlý občan, tedy toho, který tu už nemá co dělat, kdo je zde navíc a překáží těm mladým. Nevhodné označení nepochybně přispělo k celkově negativnímu obrazu stáří, nebo naopak, bylo jeho jednoznačným výrazem.“*

(Haškovcová, 2010, s. 21)

Senior v odborné literatuře není nijak vymezen, je používán jako synonymum pro označení starého člověka. Podle Haškovcové (2012) je senior starší člověk, ale také nejstarší, zpravidla vážený člen společnosti. Používá se také k rozlišení mladší (jun.) a starší (sen.), v případě, že mají stejné jméno nebo příjmení. A to i v případě, že ten starší není zdaleka tak starý.

Není senior jako senior. V různých fázích tohoto období řeší senioři jiné problémy, mají také jiné priority a dominují jiné témata a úkoly. Podle Bernice L. Naughtonové (2004), která zavedla pojmy mladí senioři a staří senioři je pak odvozeno i současné orientační členění stáří a dominující témata v příslušné fázi:

- 65-74 let, mladí senioři (young old) – témata penzionování, volného času, aktivit, seberealizace.
- 75-84 let, staří senioři (old old) – témata adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti.
- 85 a více let, velmi staří senioři (very old old) – problematika soběstačnosti a zabezpečení. (in Špatenková, Smékalová, 2015)

Podle Vágnerové (2007), která uvádí tato hlavní období dospělosti:

- období mladé dospělosti (20 – 40 let)
- období střední dospělosti (40 – 50 let)
- období starší dospělosti (50 – 60 let)
- období raného stáří (60 – 75 let)
- období stáří 75 a více let

## 1.2 Stárnutí a stáří

*„Ale stáří je dovršením životních skutků, tedy je třeba zbránit tomu, aby všechno z předešlého života přišlo nazmar...“*

(Jan Ámos Komenský)

V obecném smyslu člověk stárne od okamžiku svého narození (in Suchomelová, 2016, s. 19). Pod pojmem stárnutí většinou rozumíme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které jsou projevovány zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince. Stárnutí je tedy součet změn, kterým podléhá náš organizmus postupem času (Dvořáčková, 2012).

Podle Pacovského lze považovat stárnutí za přechodnou vývojovou periodu mezi dospělostí a stářím. Stáří (senium) je obtížně definovatelná poslední fáze života, ve které se projevuje involuce a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotné vymezení i periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými. (in Dvořáčková, 2012).

## 1.3 Změny ve stáří

Petrková a Čornaničová (2004) uvádí, že tyto změny jsou nezvratné a postupně omezují funkci organismu. Stárnutí je individuální proces podmíněný genetikou a ovlivněný

životosprávou, proto se všechny znaky stáří nevyskytují u všech lidí stejně a ve stejném věku. Jednotlivé změny ve stáří můžeme rozdělit do těchto oblastí: fyzické, psychické, emoční, kognitivní a socio-ekonomické. Tyto oblasti se nevyskytují samostatně, ale jsou vzájemně propojené (Janiš, Skopalová, 2016).

#### 1.4 Fyzické změny ve vyšším věku

Stárnutí je přirozený fyziologický proces a přináší postupný úbytek v mnoha směrech:

- S přibývajícím věkem ubývá rychlost pohybu, zpomaluje se psychomotorické tempo, celkové zpomalení seniora např. v chůzi, jemné motorice,
- ochabují svaly, snižuje se procento funkčních tkání v jednotlivých orgánech a vitální kapacita plic, zhoršuje se kvalita chrupu,
- ve vyšším věku je tělo ohrožené úrazy v důsledku špatné rovnováhy a nižší hustoty kostí, nápadné a významné jsou také postoje a chůze,
- tělesná výška se snižuje, dochází k úbytku svalové hmoty a tělesná hmotnost obvykle s věkem stoupá,
- snížená imunita nese sebou riziko infekcí a onemocnění (Suchomelová, 2016),
- choroby kardiovaskulárního systému,
- dochází k onemocnění kloubů a páteře,
- úbytek svalové hmoty, problémy se smyslovými receptory,
- objevují se i vizuální proměny – změna kůže, vrásky, šedivé vlasy. Člověk se čím dál více zaobírá sám sebou, svými tělesnými orgány a jejich funkcemi,
- začínají se objevovat chronické potíže, které se mohou dále zhoršovat a posléze ovlivňovat kvalitu života ve stáří (Janiš, Skopalová, 2016).

K dalším změnám dochází i u zraku a sluchu – zhoršuje se akomodace, dochází ke ztrátě zrakové ostrosti. S věkem se mění i vnímání intenzity světla a rychlost, s jakou se lidé dokážou přizpůsobit nižší úrovni osvětlení, zhoršuje se vnímání barev aj. Tyto změny lze koordinovat vhodnými brýlemi nebo operativně. Sluch – nejčastějším typem oslabení sluchu je nedoslýchavost stárnoucích. Dochází ke zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích, zhoršuje se celkově přenos zvuku a to na základě změn na kostech středního ucha.

## 1.5 Psychické změny ve vyšším věku

Stárnutí zahrnuje různé změny psychiky, které se mohou objevovat u každého individuálně. Zjednodušeně se dá říct, že dochází ke zhoršení kognitivních funkcí (vnímání, paměť, představ nebo myšlení):

### 1.5.1 Kognitivní změny ve stáří

Podle Gliskeho (2007) můžeme kognitivní funkce dělit na základní a vyšší. Mezi ty základní můžeme zahrnout pozornost, vnímání a paměť. Vyšší kognitivní funkce jsou řeč, jazyk, exekutivní funkce, které mají schopnost plánovat, organizovat, iniciovat a řídit naše činnosti nebo sekvence našeho chování (in Suchá, Jarolímová, 2017)

**Pozornost:** u zhoršení pozornosti ovlivňuje paměť a proces zpracování informací.

**Paměť:** starý člověk zapomíná především nové, nedávno zažité události, zatímco vzpomínky z mládí zůstávají často uchovány s přesností. Kromě toho bývají vzpomínky obsahově a emočně zkráceny. U těch minulých vzpomínek je to tak, že bývají hodnoceny většinou pozitivně, starý člověk až nepochopitelně lpí na tom, co měl, ať už se jedná o postavení, majetek, zvyklosti nebo získané výsady. Ke zhoršování paměti dochází významněji ve věku od 70 do 90 let.

**Smyslové vnímání:** u starších lidí v sociálním kontaktu se nejhůře snáší úbytek sluchu, zhoršení zraku, někdy i čichu. Staří lidé se těžko rozhodují, nevyhovují jim činnosti pod tlakem. U 90 % osob lze po 60. roce jejich věku zjistit výrazné zrakové zhoršení a u 30 % osob se výrazné zhorší sluch. Dochází pak k poklesu jejich výkonu při některých pracovních činnostech. U zhoršení zrakového i sluchového vnímání může nastat vyšší riziko úrazů, zejména pokud starší člověk nepřizpůsobuje činnosti svým aktuálním možnostem. Prevencí pro zlepšení zrakového i sluchového vnímání jsou brýle, sluchadla a jiné pomůcky, které mohou znamenat velkou pomoc v zařazení do společenského života (Langmeier, Krejčířová, 2006).

**Poruchy řeči (afázie):** jednou z hlavních příčin této poruchy je prodělání mozkové příhody a poškození mozkových center. Nemožnost domluvit se může vést seniora např. k agresivitě, uzavření se do sebe, sociální izolaci nebo osamělosti. Bariérou v komunikaci u seniora se může stát únava, stres, a úzkost. V takové chvíli je zapotřebí vyhledat jiné alternativní způsoby komunikace. Mezi tyto způsoby patří např. obrázky, předměty,

mimika, můžeme klást jednoduché otázky, na které senioři budou odpovídat ano/ne (Venglářová, 2007).

Jedlička (in Dvořáčková, 2012) uvádí charakteristický obraz psychiky seniorů:

**Psychické změny sestupné povahy:** pokles elánu, vitality, zpomalení psychomotorického tempa, snížení výbavnosti, všípivosti a pozornosti, snížení schopnosti navazovat a udržovat vztahy.

**Psychické změny vzestupné povahy:** zvýšená tolerance k druhým, zvýšení vytrvalosti a tolerantnosti.

**Psychické funkce, které se věkem nemění:** např. jazykové znalosti, intelekt nebo slovní zásoba (in Dvořáčková, 2012).

## 1.6 Emoční změny ve vyšším věku

Z počátku stárnutí má potřebu člověk seberealizace a být užitečný pro druhé. V pozdějším věku jsou staří lidé méně zaujati událostmi, které se kolem nich dějí a spíše myslí jen na sebe a své problémy. Dojde-li ke změně zdravotního nebo psychického stavu např. k přecitlivělosti, která může vést až k hypochondrii, řeší se tato situace většinou umístěním člověka do domova pro seniory. Život v těchto zařízeních je určen především seniorům, kteří se cítí opuštěně, osamoceně a vnímají ztráty sociálních kontaktů a citových vztahů. Citové prožívání ve stáří nabývá jiné kvality a snižuje se tak intenzita emocí. Ve vyšším věku se emoce stabilizují, znamená to větší klid a trpělivost, někdy také ale nezáměr až apatii. Lidé jsou ve skutečnosti izolovaní od druhých lidí do takových zařízení pro svou nemoc, imobilitu, nebo změněné bydliště. Adaptace na změny, ať už jsou jakéhokoliv typu, probíhá ve stáří pomaleji. Z hlediska přizpůsobování se problémům stáří můžeme rozlišit několik strategií. Podle Klevetové (in Dvořáčková, 2012) lze vyčlenit pět strategií vyrovnávání se s vlastním stářím:

**Konstruktivní strategie:** Tento člověk je stále aktivní a vyrovnává se s realitou konstruktivně. Nepřestává mít ani radost ze života s přibývajícím věkem. Rozvíjí dále své zájmy a dovede se prosazovat. Nepostrádá humor, je snášenlivý, pružný v myšlení, dovede si najít potěšení v jídle a pití atd. V anamnéze těchto lidí najdeme většinou šťastné dětství a spokojeně prožitou i pozdní dospělost. Tato strategie je příznivá a sociálně přijatelná.

**Strategie závislosti:** tito lidé mívají sklon k pasivitě a jsou závislí na druhých lidech, na které spoléhají víc než na vlastní síly. Jsou bez větších ambicí a mají rádi své soukromí.



**Strategie obranná:** snaží se zahnat své starosti s méně přehnanými aktivitami. Tito lidé se nadměrně kontrolují a jednají přísně podle zvyků a konvencí.

**Strategie nepřátelství vůči druhým:** Lidé tohoto typu mají sklon dávat vinu druhým lidem za své nezdary. Jsou často agresivní, podráždění a stále si na něco stěžují.

**Strategie sebenávisti:** tito lidé obracejí svou agresivitu vůči sobě. Jsou k sobě přehnaně kritičtí a svůj život vidí jako naprosté selhání. Smrt by byla pro ně milosrdným vysvobozením z velmi neuspokojivého života (Dvořáčková, 2012).

## 1.7 Socioekonomické změny ve vyšším věku

Sociální a ekonomické změny jsou přirozenou stránkou seniorského věku. Jsou navzájem propojeny s psychickými i fyzickými změnami. Souvisí s odchodem do starobního důchodu a nastává tak změna ekonomické situace, kvůli které musí senior omezit činnosti, na které byl doposud zvyklý. Mezi nepříznivé aspekty můžeme zařadit také omezení sociální integrace ve společenských a kulturních aktivitách, omezení kontaktu s přáteli nebo zhoršení finančního zabezpečení. Senior, který trpí sociální integrací, se nezúčastňuje obvyklých akcí jako dříve. Je důležité, aby se i staří lidé věnovali nadále společenským akcím, které navštěvovali dříve. Samota a sociální izolace můžou vést k zhoršení zdravotních a psychických problémů např. zvyšuje se strach z osamělosti, generační osamělost – dochází k úmrtí partnera, pohybové a smyslové omezení, strach ze stáří, stěhování, přizpůsobováním se novým podmínkám atd.

Venglářová (2007) nabízí přehled základních změn ve stáří:

<b>Tělesné změny</b>	<b>Psychické změny</b>	<b>Sociální změny</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Změny vzhledu</li> <li>– Úbytek svalové hmoty</li> <li>– Změny termoregulace</li> <li>– Změny činnosti smyslů</li> <li>– Degenerativní změny kloubů</li> <li>– Kardiologické změny</li> <li>– Změny trávicího systému</li> <li>– Změny vylučování moči</li> <li>– Změny sexuální aktivity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zhoršení paměti</li> <li>– Obtížnější osvojování nového</li> <li>– Nedůvěřivost</li> <li>– Snížená sebedůvěra</li> <li>– Sugestibilita</li> <li>– Emoční labilita</li> <li>– Změny vnímání</li> <li>– Zhoršení úsudku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Odchod do penze</li> <li>– Změna životního stylu</li> <li>– Stěhování</li> <li>– Ztráty blízkých lidí</li> <li>– Osamělost</li> <li>– Finanční obtíže</li> </ul>

*Tab. 1 Změny ve stáří 1*

Podle Venglářové (2007) změn ve stáří přichází příliš mnoho. Lidé se liší ve schopnosti změny přijmout, vyrovnat se s nimi a zařídit si nový život ke své spokojenosti (Venglářová, 2007). Nejčastěji dochází ke změnám v péči o sebe samotného, kdy člověk už vše nezvládá tak, jak by si přál a vyhledává tak pomoc rodiny, blízkých a přátel. Tyto změny vedou seniora k hledání vhodného místa pro život. Další důležitou změnu ve stáří je stěhování. Změna bydliště patří mezi základní lidské vlastnosti a umožňuje lidem přežít velmi obtížné situace (Venglářová, 2007). Každý jedinec ji vnímá jinak. Staří lidé, kdy jsou ještě aktivní a schopní adaptace na nové prostředí a jiný životní styl, se v novém prostředí zabydlí, seznámí s personálem a dalšími spolubydlicími rychleji. Mají tak lepší šanci se začlenit do stylu života, který se jim nabízí. Pokud není senior schopný takové změny, dochází k maladaptaci – není schopen se přizpůsobit novým životním podmínkám.

## 2 SPIRITUALITA

*„Spiritualita dnešního křesťana musí nést plné rysy dospělosti a odpovědnosti“*

Ondok (in Suchomelová, 2016, s. 66)

Velký význam v domovech pro seniory mají spirituální aktivity. Haškovcová (2012) spiritualitu (religiozitu) popisuje jako zbožnost, náboženskost, víru v Boha. I když už se většina obyvatel k církvi nehlásí, tak právě v době nemoci v něco věří. Emmos (1999) uvádí (in Říčan, 2007) jako znaky spirituality poněkud eklekticky *„hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potenciálu“* (Říčan, 2007, s. 44). Corveleyn a Luyten chápou spiritualitu jako *„přesvědčení o vyšší síle přesahující člověka“* (Říčan, 2007, s. 44). Zjednodušeně můžeme říct, že spiritualita je hledání smyslu a víra ve vyšší sílu. Spiritualita se objevila v psychologii náboženství jako nezvaný host. Ralph Hood (1996) americký specialista (in Říčan, 2007) prohlásil, že spiritualita je velmi populární slovo a význam tohoto slova je velmi nejasný. Naopak klasik David Wulf pojal spiritualitu jako významný fenomén, použil ji však zcela okrajově ve svých myšlenkách.

Z hlediska původní ortodoxní křesťanské nauky se spiritualita jeví jako výsledek působení božího Ducha (spiritus = latinsky duch, původně dech, tedy boží dech, obraznost tohoto vyjádření je v psychologii vysoce relevantní) v lidské duši a jednání. Výrazy jako duch a duchovní (spiritus a spiritualis) byly v teologii velice vždy velmi frekventované, substantivum spiritualita se začalo běžně užívat až od začátku minulého století a to v tolika významech, že se jeví jako vzdálený cíl.

Křesťanské pojetí spirituality podle Platona (platonský protiklad) tělo versus duch, přičemž duch je považován za něco vyššího a lepšího, tělo je naopak nutno umrtvovat, jeho sexuální impulsy s největší ostražitostí krotit atd. Další myšlenkou je, že spiritualita je spojena s protikladem vnitřního proti vnějšímu. Těžištěm většiny pojednání o spiritualitě je meditace, mystická zkušenost a technicky její kultivace, modlitba, osobní zjevení, a jiné vrcholné zkušenosti, často považovány za nadpřirozené, prožívané vztah k Bohu, andělům, svatým zejména k Marii atd. (Říčan, 2007)

V současném psychologickém pojmu spirituality se neuplatňuje žádný filozofický pojem ducha, Duchem se míní něco vyššího, ušlechtilějšího, kultura, umění, filosofie, inspirace, etika, nadšení. Pohled světla a čistoty (Říčan, 2007).

Elkins (1998) definoval spiritualitu jako způsob bytí a zakoušení transcendentální dimenze, který je charakterizován identifikovatelnými postoji ve vztahu k sobě, druhým, přírodě, životu a všemu co lze považovat za konečné.

V dnešní době se se spiritualitou setkáváme v mnoha oblastech a to ve vědecké, psychologické, teologické či běžné mezilidské komunikaci.

## 2.1 Křesťanská spiritualita

*„Co v mládí hledalo a muselo najít vně, má člověk životního odpoledne najít uvnitř.“*

Jung (in Suchomelová, 2016)

McGrath (in Suchomelová, 2016) popisuje křesťanskou spiritualitu jako celek, soubor představ a hodnot, které se mohou lišit dle osobnosti a charakteru člověka, ale pořád mají společné jedno jádro. Mezi hodnoty patří zejména láska k bližnímu, či schopnost popřít sám sebe pro blaho druhého. Víra tak ovlivňuje křesťana v každodenním životě. Vztah křesťanské spirituality a teologie formuluje jako proces korelace, ústící v tvůrčí a dynamickou syntézu života, založenou na touze po křesťanské autenticitě v běžném životě (Suchomelová, 2016).

Rahner (in Suchomelová, 2016) tvrdí, že křesťanský život charakterizuje svoboda. Křesťan přijímá sám sebe, aniž by ze sebe dělal modlu, či se uzavíral proti tomu, co je mu uloženo. Je člověkem naděje, který věří a doufá, že život jako takový je obklopený tajemstvím věčné lásky.

McGrath (in Suchomelová, 2016) chápe křesťanskou víru jako to, že Bůh existuje, ale také víru takovou, že je důležité nejen Boha vnímat, že existuje, ale je také důležité ho znát a prožívat.

Zjednodušeně můžeme říct, že křesťanská spiritualita a spiritualita je jakýmsi zdrojem psycho-spirituálních potřeb a důležitým pramenem životního postoje a víru ve vyšší moc.

### 2.1.1 Teologie

Z řeckého *theos* Bůh a *logos* slovo, také bohosloví je nauka o bozích také souvisejících tématech (zázraky, duše, posmrtný život apod.). Teologie vychází z předpokladu, že Bůh existuje, zatímco religionistika, se snaží vědecky zkoumat a porovnávat různá náboženství. Teologie je pojem, se kterým se setkáváme poprvé v řecké literatuře např. formou vyprávění o Bozích. Křesťanství vnímá teologii jako nauku o Bohu a o vztahu člověka

k Bohu na základě božího zjevení. Teologii můžeme rozdělit na mnoho oborů podle různých měřítek jako např. biblická teologie, morální teologie, sakramentální teologie – teologie svátosti, angelologie – andělé, neviditelný svět, démonologie – Satan, démoni, zlí duchové nebo spirituální teologie – věnuje se zkoumáním děl různých duchovních autorů, praktická teologie - cílem je zkoumat praktické uplatnění teologických myšlenek. Praktická teologie se zabývá vztahem křesťanů ke světu.

## 2.2 Náboženství

Náboženství je fenomén historicky proměnlivý, jeho projevy se liší v různých kulturách a společnostech. Podle Jana Hellera (Říčan, 2007, s. 34) uznávaného klasika obnoveného religionistiky a zároveň barthovského dialektického teologa „*v náboženství jde o vztah člověka - ať už je praktický nebo teoretický, v etice a kultu, k tomu co má vůči němu roli boha.*“ Bohem pro člověka je to co je nejvyšší normou a hodnotou, čemu nejvíc důvěřuje, čemu se cítí zavázán. V tomto smyslu každý člověk má své náboženství.

Náboženství jako takové je velmi obtížné definovat. Cicero se domnívá, že souvisí se slovem *relego*, - *ere* (*číst, znovu*). Lactanius uvádí výraz *religo*, - *are* znovu spojit, rozumí se navázat most mezi tímto a druhým břehem skutečnosti. Považuje se za důležité pro určení, čím má být náboženství, původ českého slova, kde má jít o něco vztahujícího se na boží skutečnost. (Štampach, 2008)

Náboženství podle Štampacha (2008) lze vymezit do dvou skupin definic. V první skupině funkcionálně orientovaným definicím jde o charakteristiku náboženských procesů v lidské mysli, roli náboženství v životě jednotlivce a společnosti. Emil Durkheim vymezuje náboženství jako vztah k věcem posvátným, zakázaným a seskupují jeho stoupence v jedno společenství zvané církve. V druhé skupině strukturálně orientovaných definic je náboženství jako vztah, jehož jedním pólem je člověk, ať již viděný spíše individuálně, nebo sociálně a druhý pól je určen různě, částečně i v závislosti na hodnotícím přístupu autora k náboženství. U křesťansky založených autorů je totiž hlavním předmětem v náboženství Bůh. (Štampach, 2008)

### 2.2.1 Psychologie náboženství

Za zakladatele novověkého náboženství je považován americký filozof a psycholog William James (1842-1910). Autor vlivných knih o mystice, o psychologii náboženství

a filosofii. Ve svých dílech projevuje zájem o náboženství a duchovní život. V linii na něho navazující se rozebírá náboženská zkušenost. Ve své knize *Druhy náboženské zkušenosti* se snaží vysvětlit náboženskou zkušenost a principy psychologie a snaží se je zpřesnit a empiricky prozkoumat. Mezi tyto pojmy patří podprahové vnímání, vědomí a podvědomí.

C. G. Jung (1875-1961) respektuje nepřevoditelnost náboženské zkušenosti na jiné oblasti psychiky. Podle jeho teorie hrají nejdůležitější roli *archetypy toho vlastního (das Selbst)*, ve kterých se ukládají kolektivní zkušenosti lidstva. K archetypům kolektivního vědění patří archetyp stínu, archetyp animy a anima, archetyp Velké matky a Moudrého starce (Štampach, 2008).

Abraham Maslow (1908-1970) formuloval nejslavnější hierarchii potřeb. Domníval se, že existuje pět hlavních kategorií potřeb, které jsou společné pro všechny lidi, od nejzákladnějších potřeb až po potřeby jistoty a bezpečí, sociální potřeby až k potřebám seberealizace, nejvyšším ze všech (Amstrong, 1999.) Na prvním místě se nachází potřeby fyziologické, které jsou důležité pro zachování biologické existence, jako je hlad, žízeň, potřeba kyslíku, sexu a střechy nad hlavou. Jsou-li tyto potřeby uspokojeny, následují potřeby jistoty a bezpečí. Tyto potřeby se vyskytují zejména u dětí např. strach z cizího člověka. Pokud je uspokojena i tato potřeba, přichází na řadu potřeba sociální – lásky přátelství, potřeba být milován, někomu patřit. Další v hierarchii je potřeba uznání – potřeba mít stabilní a pevné vysoké hodnocení sebe sama a být respektován ostatními. Když všechny tyto potřeby jsou uspokojeny, následují potřeby poznání, krásy a harmonie, které jsou již na přechodu seberealizace – potřeba rozvíjet potenciál a dovednosti, stát se tím v co člověk věří. Na vrcholu je podle Maslowa potřeba transcendence (spirituální potřeba), přesahu hlubokého prožití v to, že je člověk součástí většího celku – lidstva, přírody, Země a nakonec celého vesmíru. Maslow tvrdí, že probuzení vyšších potřeb je závislé na uspokojení potřeb nižších (Říčan, 2008).

Na náboženství se díval s respektem, s hloubkou až mystickou, dovedl prožívat hudbu, umění a přírodu. Ani Jung, ani James náboženské cítění nepodceňovali. Transpersonální psychologie se zabývá výzkumem vědomí a zdůrazňuje osobnostní růst jedince a jeho seberealizaci s využitím mystických zážitků, transcendence, teorie a praxe meditace. William James, C. G. Jung a A. Maslow se věnují oblasti transcendence. Nesnažili se tyto zážitky potlačit a přehlížet, ale nechali se jimi inspirovat, protože došli k závěru, že plný potenciál člověka lze uskutečňovat nasloucháním podnětů ze zdroje duše.

## 2.3 Religiozita

Štampach (2008) popisuje religiozitu jako přítomnost náboženství v populaci. Religiozita je typickým předmětem mezioborového zájmu. Religionistika se podílí na výzkumech společné např. se sociology, sociálními a kulturními antropology aj.

Religiozitou rozumíme náboženskost – vliv náboženství na chování jednotlivce a společnosti. Můžeme rozlišovat lidi jak religiózní (nábožensky založené), tak lidi nereliózní (lidé, kteří nejsou nábožensky založení). Za důležitý se považuje vztah k Bohu, nadpřirozenu a víře. K náboženskému chování patří zejména vykonávání náboženských obřadů, návštěva bohoslužeb, svěcení církevních svátků, dodržování rituálů a zákazů, četba náboženské literatury a náboženská výchova. Etymologie slova re – znovu, ligare – spojit, spojit znovu k sobě přímo odkazuje k znovuspojení něčeho, co už spojené bylo, co bylo přerušeno a nyní může být zase spojeno.

McGrath (in Suchomelová, 2016) chápe religiozitu jako cestu k nalezení náboženského života, zahrnující jak myšlenky, tak i zkušenosti získané v životě náboženském. Religiózní člověk vyjadřuje osobní a kladný vztah k náboženství – k Bohu, zahrnující formy jeho myšlení, prožívání a jednání (Suchomelová, 2016)

### 2.3.1 Keltské náboženství

V historii existovalo několik druhů náboženství, jako např. speciální religionistika, keltské náboženství, náboženství starých Germánů, Antická náboženství aj. Bohužel na většinu z těchto náboženství se již zapomnělo, protože buď zaniklo, nebo se jim nevěnovalo tolik pozornosti.

Mezi zaniklá starověká náboženství, která stojí za zmínku je právě keltské náboženství. Už od 20. století př. n. l. obývali Kelti střední Evropu. Keltové patřili mezi velmi bojovné kmeny, které uctívaly přírodní síly a uctívaly Bohy v přírodních objektech a jevech. Každá rodina nebo kmen měl takovou božskou bytost ve svém rodokmenu. Na různých územích obývanými Kelty jsou doložena různá jména důležitých bohů. Mezi nejznámější z nich patří Tautates – ochránce kmene, Eithne - Irská dívčí bohyně úrody, Cernunos – galský bůh přírody a divoké zvěře, Dagda - ten je považován za nejvyššího keltského Boha. Obřady byly spjaty s rytmem přírody a zajišťovaly tak větší úrodnost a plodnost. Druidové byli keltskými kněžími, mudrci, básníky a věštcí. Mezi lidmi měli výsadní postavení

a bděli nad vzděláním, morálkou a dodržováním náboženských tradic. Jednalo se o náboženství neliterární.

Z křesťanských myslitelů se za dědice raného keltského náboženství považuje Jan Scotus Eriugena. Ke keltským náboženským tradicím se odvolávají také artušovské legendy, druidem je zde čaroděj Merlin (Štampach, 2008).

Můžeme říct, že obě náboženství uctívala Boha. Keltové mluvili k Bohu formou rituálů a prosili jej o plodnost a úrodu, pro jejich obživu a křesťané se modlili k Bohu pro lásku, bezpečí, naději, svobodu a sílu. Mnoho svátků, které slavili dávní Keltové, slaví současní Evropané dodnes. Mezi nejznámější svátky patří Halloween, Hromnice, pálení Čarodějnic nebo Vánoce. Pro křesťany jsou Vánoce nejvýznamnějším dnem v roce, dnem kdy se narodil Ježíš Kristus.

## 2.4 Spirituální potřeby ve stáří

*„U starých osob se setkáváme s určitým druhem studu, který je svírá a brání jim, aby se po tolika letech dávání smířil s přijímáním. Proto musí být mladí velkorysí, musí se naučit vyzorovat potřeby starých lidí a snažit se je pečlivě a citlivě uspokojovat tak, jak to vyžaduje věk těchto starých lidí“*

Jan Pavel II. 1997 (in Suchomelová, 2016, s. 85)

Koenig (in Suchomelová, 2016) nabízí ucelenou řadu spirituálních potřeb, které ve stáří nabývají na významu:

- Potřebu smyslu, životního cíle a naděje.
- Potřebu vidět přesah v životních situacích.
- Potřebu komunity, podpory v čase zrát.
- Potřebu akceptace a validace religiózního chování.
- Potřebu spiritualitě se projevit.
- Potřebu vlastní důstojnosti a hodnoty.
- Potřebu bezpodmínečné lásky.
- Potřebu vyjádřit hněv a pochyby.
- Potřebu vědět, že Bůh je na naší straně.
- Potřebu milovat, být užitečný.
- Potřebu vděčnosti.
- Potřebu odpustit a odpuštění zažít.



- Potřebu přípravy na umírání a smrt (in Suchomelová, 2016).

Koenig se zaměřil zejména na religiózní seniory a náboženskou spiritualitu, které z participace na konkrétním náboženství vyplývají.

### 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Mnozí z nás si pod pojmem volný čas představí čas, který nastane po pracovní době a po době kdy např. studentům skončí vyučování, nebo žáci nižších ročníků nemusí do svých kroužků nebo kurzů, které navštěvují. Je to tedy čas, který nám vznikne po našich povinnostech. Pro mnohé z nás to může znamenat chvilku, kdy si dáme si šálek čaje či kávy a pustíme si televizi. Každý čas odpočinku může vnímat jinak. Pro některé to naopak může být relax, zábava, rekreace nebo různé zájmové kroužky.

Podle Dumadeziera (in Janiš, Skopalová, 2016), francouzského sociologa a pedagoga, který je považován za zakladatele pedagogiky volného času, definoval pojem volný čas jako: „*Komplex aktivit mimo pracovní, rodinné, a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vlastní vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.*“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 14)

Podle Janíše ml. (2011), který definuje volný čas jako: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení*“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 17). Tato definice je spíše určena seniorům.

Volnému času a zdraví se věnujeme spíše v pozdějším věku, kdy ukončujeme profesní dráhu a do popředí vkládáme zájmy a péči o svůj zdravotní stav. Každá etapa našeho života se liší svými zvláštnostmi a potřebami každého jedince (Janiš, Skopalová, 2016).

#### 3.1 Volný čas a jeho funkce

I volný čas má své funkce. Každý autor vnímá tuto problematiku trochu odlišně. Mě nejvíce zaujalo rozdělení funkcí dle Opaschowského. Jeho rozdělení funkcí patří sice ke složitějšímu vymezení, než ostatní autoři, ale je obsáhlejší a podrobnější (in Janiš, Skopalová, 2016):

**rekreaci:** načerpání nových fyzických a psychických sil, zajištění spánku a odpočinku,

**kompenzaci:** povyražení, psychickou úlevou,

**edukací:** učení se, získávání nových informací,

**kontemplace:** sebereflexe, odpočinek, osvobození se od stresových situacích,

**komunikace:** posilování sociálních vztahů, trávení času s přáteli,

**integrace:** potřebu uznání, toleranci a důvěru,

**participace:** spoluúčast na něčem, spolurozhodování se,

**akulturace:** kreativní seberozvíjení, zúčastnění se v oblasti kulturního života.

(Janiš, Skopalová, 2016)

Podle Čápa (2002), který vymezuje tři základní funkce volného času (in Janiš, Skopalová, 2016):

- **odpočinek,**
- **zábavu,**
- **rozvoj osobnosti.**

Čápoovo dělení je v podstatě přejato od Dumadeziera. Tyto funkce budou však, ale obtížně působit společně v rámci jedné volnočasové aktivity. Existuje málo takových aktivit, které by byly odpočinkem i zábavou zároveň a dále pozitivně rozvíjely osobnost jedince (Janiš, Skopalová, 2016).

Senioři žijící ve svém domácím prostředí, jsou více aktivní a samostatní, než ti, kteří žijí v domovech pro seniory a jim podobných pobytových zařízeních. Senioři mají různé možnosti jak využít svůj volný čas. Z pohledu volnočasových aktivit můžeme seniory rozdělit do dvou skupin. V první skupině se nachází ti, kteří volný čas tráví aktivně např. různými pohybovými aktivitami, procházkami atd. Do druhé skupiny pak můžeme zařadit seniory, kteří svůj volný čas věnují spíše pasivním aktivitám. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit, čtení knih, poslouchání rádia, sledování televize či luštění křížovek. V druhé skupině jsou senioři, žijící v domovech pro seniory a můžou tak využít nové volnočasové aktivity, které jim jejich domov nabízí. Je tedy jen na seniorech zda tyto možnosti využijí či nikoliv. Jedná se například o canisterapie, muzikoterapie, biblioterapie, pohybové aktivity a jiné. Je zde rovněž poskytována i duchovní služba, kde minimálně jednou týdně chodí do domova pro seniory kněz a věřící senioři tak mají možnost se nechat vyzpovídat, přijmout svátosti anebo se knězi svěřit se svými problémy. Tímto způsobem mohou senioři nacházet podporu a porozumění, které ne vždy v běžném životě nachází. Z mého úhlu pohledu je i tato služba pro seniory velmi důležitá. U seniorů žijící v domácím prostředí chápeme volnočasové aktivity především jako je sledování televize, poslech hudby, čtení

knih, domácí práce, ale také i práci s počítačem nebo sexuální aktivity apod. Neměli bychom opomíjet aktivity aktivního charakteru, jak už bylo výše uvedeno, např. cvičení, pohybové aktivity, tanec, procházky do přírody apod. Domácí prostředí chápeme jako intimní zónu, klidovou a odpočinkovou oblast (Janiš, Skopalová, 2016).

### 3.2 Duchovní aktivity

S příchodem samotného stáří jsou o to důležitější mezilidské vztahy, rodina a přátelství s ostatními vrstevníky. Je to období, kdy si senior rekapituluje celý svůj život, ale také si čím dál víc uvědomuje konečnost svého života. V této fázi života si starý člověk zvyká na osamocení, řeší zdravotní problémy a jiná omezení. Je to široká oblast duchovních prožitků, které se v této fázi života u seniorů připomínají. Tyto aktivity zahrnují aktivity s duchovní náplní.

Možnosti duchovních aktivit seniorů ve Zlíně:

- čtení z náboženské literatury (bible, knižní literatura časopisy – *Immaculata* - časopis je zaměřený na lásku, víru, náboženské příběhy, historii církve (Immaculata, 2018).
- zpěv duchovních písní nebo slavení tradičních svátků
- existuje mnoho organizací, jenž pro seniory připravují různé duchovní aktivity, jako jsou duchovní setkání (hlavně v kostele sv. Filipa a Jakuba), přednášky a besedy, zájezdy na poutní místa, filmový program s náboženskou tematikou – filmový apoštolát aj.
- *Život farností* (Zlínský Život farnost – je čtrnáctideník zlínských farností, ve kterém můžeme najít nabídku duchovních programů pro seniory a rodiny. Ve svém volném čase se můžou zúčastnit těchto akcí: Noc kostelů, farní pouť, Silvestrovské plesání, farnost v pohybu, otevřené brány. (Život farnosti, 2020)
- farní knihovna - senioři si můžou vypůjčit knižní literaturu
- farní dům na Kudlově – slouží k pastoračním a formačním aktivitám, setkání farních společenství aj.
- Klub Pod Kánoí
- Bohoslužby

### 3.3 Vzdělávací aktivity

Edukace - známější jako výchova vzdělávání. Tento pojem obsahuje všechny druhy formálního a neformálního vzdělávání, včetně vzdělávání dospělých. Může mít charakter neprofesního všeobecného vzdělávání jako např. výuka počítačové gramotnosti, cizích jazyků, trénování paměti apod.

Cílem vzdělávání je udržení si kvalifikace a rozvoj reaktivizace seniorů. Edukační aktivity seniorů zahrnují nejrůznější programy od kurzů na obnovu prohloubení znalostí a dovedností, až po kurzy zaměřené ryze na kultivaci a rozvoj osobnosti jedinců.

#### 3.3.1 Funkce edukace seniorů:

Základní funkce edukace seniorů vymezil Emil Lívečka (in Špatenková, Smékalová, 2015):

**Preventivní funkce** – funkce se vztahuje především k výchově ve stáří a k přípravě na stáří, ovlivňuje kvalitu života seniorů a proces stárnutí.

**Anticipační funkce** – zaměřuje se především na přípravu a rozhodování o budoucím životě.

**Rehabilitační funkce** – udržení a rozvoj duševní aktivity seniorů.

**Posilovací funkce** – je nejvýznamnější funkcí, která posiluje integraci seniorů a podpory aktivního života např. zájmů potřeb.

Podle Haškovcové (2010) můžeme také funkce dělit do jiných kategorií:

**Vzdělávací funkce** – nám pomáhají získat nové poznatky, informace, zkušenosti aj.

**Kulturně-kultivační funkce** – rozvoj osobnosti v uměleckých, kulturních a pohybových oblastech.

**Sociálně-psychologická funkce** – oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita.

Významnou roli sehrává edukace seniorů při přípravě na stáří. Tento proces má několik fází, které se od sebe liší obsahem a délkou.

#### 3.3.2 Edukace seniorů jako příprava na stáří

Haškovcová (2010) uvádí tři etapy přípravy na stáří:

- dlouhodobá
- střednědobá
- krátkodobá

Dlouhodobou přípravou na stáří chápeme jako celoživotní tvorbu postojů ke stárnutí a stáří. Měla by být integrální součástí všech výchovných a vzdělávacích programů pro různé věkové kategorie a to bez výjimky. Součástí střednědobé přípravy na stáří je zdravý způsob života, psychická adaptace – přijetí stáří jako nedílnou součástí života, urovnání a rozvoj lidských vztahů v rámci rodiny a společnosti. V tomto období by se člověk měl připravovat na možné zdravotní potíže a v pozdějším věku by měl zahájit přípravu na změnu svého ekonomického a pracovního statusu. Krátkodobá příprava nastává tak tři až pět let před odchodem do starobního důchodu. Do této přípravy lze zahrnout psychickou a sociální adaptaci, ale také plánování v oblasti bydlení a vybavení domácnosti. (in Špatenková, Smékalová, 2015)

### 3.3.3 Druhy edukačních aktivit seniorů

**Univerzita třetího věku (U3V)** – systém celoživotního vzdělávání, jehož smyslem je nabídnout seniorům druhý životní program. Jejich prvním programem byl pracovní život, který již skončil. První U3V vznikla v roce 1973 ve francouzském Toulouse založena profesorem lékařství *Pierrem Vellasem*, Naše první U3V byla otevřená v letech 1987/1988 na Fakultě všeobecného lékařství UK v Praze. Na U3V se senioři můžou vzdělávat pomocí kursů, které jsou v podobě přednášek, seminářů a cvičení. (Haškovcová, 2012).

Na seniory jsou kladeny požadavky k úspěšnému zakončení studia, získání a předání osvědčení, které má slavnostní podobu. Cílem a důvodem těchto programů na U3V je, aby senioři měli tu možnost se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni seznámit s nejnovějšími poznatky v oblasti, o kterou jeví zájem, např. historie, politika, kultura, radost ze vzdělávání a získávání nových informací, navázání kontaktu s novými lidmi a udržet si duševní zdraví. (Senior zone, 2018)

**Akademie třetího věku (A3V)** - liší se od U3V tím, že je alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech, kde absentuje vysoká škola. (Janiš, Skopalová, 2016)

**Univerzity volného času (UVČ)** - je formou zájmového mezigeneračního vzdělávání. Posluchačem může být každý komu je víc jak 18 let. První UVČ vznikla v Praze v roce 1993 zásluhou Dany Stainové.

**Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)** – jedná se další možnost rozvoje vzdělávání seniorů a příklad dobré praxe. VU3V je univerzitou, která umožňuje zapojení širšího okruhu zájemců o vzdělání bez ohledu na věk. Základní informace o VU3V najdeme na adrese: [www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz). Cílem VU3V je umožnit všem posluchačům v rámci České republiky zájmové vysokoškolské studium VU3V (e-senior, 2019) a to bez ohledu na vzdálenost od sídel vysokých škol a univerzit, ve kterých probíhá prezenční seniorské vzdělávání, jehož se z různých důvodů (vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.) nemohou zúčastňovat. (Janiš, Skopalová, 2016)

**Kluby seniorů** – mohou fungovat jako samostatná zařízení, kde jejich činnost spadá do oblasti sociální péče, Náplň činnosti zajišťují členové klubu. Tyto kluby umožňují setkání s lidmi podobného věku i zájmu. Edukační aktivity těchto klubů mají zpravidla jednorázový a zájmový charakter např. přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy koncertů a divadel, výstavy, relaxační činnosti apod. (magazín Zlín, 2020)

**Seniorská centra** - tyto centra jsou komunitního charakteru, jejich hlavním cílem je vytvořit místo pro setkávání seniorů např. pro přednášky, odborné semináře nebo ucelených kurzů. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Další možností edukace seniorů jsou např. soukromé vzdělávací agentury, knihovny, kulturní domy a střediska, domy dětí a mládeže, které organizují např. počítačové kurzy pro seniory, masmédiá - tisk, noviny, rozhlas, televize nebo internet, společenské a kulturní akce - návštěvy divadel, galerií, muzeí apod.

### 3.4 Pohybové aktivity

Pohyb je základním projevem života. Pohybová aktivita nám umožňuje příjemně strávit volný čas a pomáhá tak jedinci i po sociální stránce. Samotný pohyb lidského těla je řízen nervovou soustavou a s její činností úzce souvisí a ovlivňuje psychickou stránku člověka i jeho vlastnosti. Pohybové aktivity mají vícenásobný význam. Kromě funkce společenské, motivační a volnočasové mají také funkce rekondiční a rehabilitační (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 45).

Pohyb na tělo působí blahodárně, zlepšuje funkci srdce a prokrvení. Seniorům se doporučuje každý den 30 – 40 min pohybu. Mohou například absolvovat procházku, provádět jednoduchá cvičení, různé pohybové hry a aktivity přírodě. Novým trendem v pohybových aktivitách je i *nordic walking*. Jedná se o chůzi se speciálními holemi, díky kterým je v pohybu i horní část těla. Tento druh pohybu odbourává stres, působí blahodárně na psychiku, mimo jiné reguluje hmotnost a zlepšuje paměť. Je prevencí proti vzniku chorob oběhového a pohybového aparátu či cukrovky. Při této aktivitě je zapojeno až 90% svalů celého těla. (Na stará kolena, 2013)

Pohybové aktivity můžeme rozdělit do několika oblastí:

**Léčebná tělesná výchova:** je určena pro lidi se změněným zdravotním stavem. Provádí se jednotlivě nebo ve skupině a to v lázeňských či zdravotnických zařízeních pod lékařským dohledem.

**Zdravotní tělesná výchova:** organizuje se v zájmových sdruženích, jako jsou např. kardiokluby, kluby astmatiků nebo obězních seniorů apod. Tyto kluby vznikají podle typu onemocnění.

**Habituační pohybová aktivita:** zahrnuje všechny pohybové činnosti běžného života.

**Rekreační sport:** kolektivní hry, lyžování nebo plavání (Holczerová, Dvořáčková, 2013, ).

Staří lidé nevnímají své potíže jako chorobu, ale často je chápou jako projevy stárnutí svého těla. Často dochází k tomu, že své lékaře kontaktují, až v pozdní fázi svého onemocnění, což může mít za následek dlouhodobější a náročnější rekonvalescenci. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Pokud dochází k nedostatku pohybu, může dojít k zhoršení zdravotního stavu. Součástí každodenního pohybového režimu by mělo být i pravidelné cvičení, základní pohybové a dechové cvičení. Pro seniory, kteří jsou aktivnější a samostatnější pak jízda na kole, procházky, pohybové hry prováděné buď skupinově, nebo individuálně. Mezi netradiční pohybové aktivity pro seniory můžeme zařadit jednoduchá cvičení jógy, čínská a tibetská zdravotně posilující cvičení, relaxační a dechová cvičení nebo také Feldenkraisovu metodu – sebeuvědomování vlastního těla (Štilec, 2004).

Pro seniory je obzvlášť důležité, aby své tělo udržovali v dobré fyzické a psychické kondici. Motivací k tomu může být např. okruh přátel, kteří mají stejné zájmy, případně to mohou být i dobře míněné rady lékařů, kteří seniorům doporučují pohybové aktivity z důvodů jejich zdravotního stavu.



### 3.5 Relaxační a dechová cvičení

Relaxace je proces, který znamená hluboké uvolnění, jimž se odstraňuje veškeré nadbytečné nervové i svalové napětí. Relaxace je aktivní proces, který se praktikuje v tělocvičně nebo v přírodě. Program musí poskytovat radost a psychické uvolnění. Pokud při těchto aktivitách využijeme tělocvičnu, musí být vyvětraná místnost s podložkami, karimatky, deky, žíněnky, židle aj. a relaxační hudby, která uvolňuje mysl i tělo, nabíjí pozitivní energii. Mezi tyto aktivity patří např. jóga, lehká rehabilitační cvičení, meditace, masáže, kosmetika. Meditaci můžeme chápat jako klidný stav mysli, která vede k celkovému uvolnění a prohlubování soustředění. Jóga je nauka o těle, vědomí, mysli a duši. Pomocí dechu a propracovanému systematickému cvičení a očištných technik pomáhá tělo udržet ve zdravé a v dobré kondici. Masáž slouží pro klid a harmonizaci nervového systému a dechu. Velmi důležitou relaxací je spánek, který by měl být kvalitní a dostatečně dlouhý. Před spánkem není doporučeno provádět náročné pohybové aktivity, pít kávu, sledovat obrazovku monitoru počítače, tabletu či mobilního telefonu. Všechny tyto prvky mohou totiž přispět k nedostatečnému spánku (Štílec, 2004).

### 3.6 Kreativní, výtvarné a tvůrčí činnosti

Tyto činnosti jsou jednou z možností skupinové i individuální terapie. Na základě kreseb můžeme odhalit některé druhy nemocí např. psychická onemocnění jako je deprese. Terapie by měla přinášet radost a zábavu. Zdrojem této radosti je samostatná tvorba a komunikace. Malování, ruční práce, hudba atd. mohou být průvodcem na cestě ke zdravému stárnutí. Tuto skutečnost podtrhuje několik teorií. Senioři se díky tvořivosti cítí vesměs zdravější, např. vědci v roce 2015 prováděli studii o vhodnosti háčkování a pletení na naší psychickou pohodu a zdraví. Zjistili, že ten, kdo pravidelně plete a háčkuje, se cítí mnohem lépe, trpí méně na deprese a je duševně více fit. Kreativitou a tvořivostí dosáhne člověk uspokojivého pocitu a pocitu štěstí. (penzista, 2018)

Existuje spousta zařízení, které tyto činnosti nabízí, jako např. výtvarné a tvořivé dílny pro seniory, ve kterých tvoří různé dekorace, dárkové předměty, nebo předměty pro radost. Dílny požívají většinou přírodní materiál a kombinují různé výtvarné techniky. Při práci senioři relaxují a procvičují tak jemnou motoriku, paměť i fantazii.

### 3.7 Aktivity doma

Mezi domácí aktivity patří vaření, uklízení, práce na zahrádce, péče o domácí zvířata, ale také kutilství. Ke klidnějším aktivitám v domácím prostředí patří sledování televize, poslouchání rádia, luštění křížovek, četba, odpočinek a spánek, návštěvy u rodiny a přátel, péče o vnoučata nebo procházky do přírody případně po okolí.

## 4 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY V DOMOVECH PRO SENIORY

Jedná se o pobytové zařízení, které dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách poskytují služby a další podpůrné činnosti seniorům. Společnými znaky těchto zařízení je dle § 49 poskytování těchto základních činností:

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

### 4.1 Pobytové služby pro seniory

Pobytovými službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb např. domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domov se zvláštním režimem aj. Tyto služby se nachází v zákoně 108/2006 Sb. o sociálních službách.

Formy pobytových sociální služby lze rozdělit na:

**Pobytové služby:** jsou služby spojené s ubytováním.

**Ambulantní služby:** osoba za těmito službami dochází nebo je doprovázená jinou osobou do zařízení sociálních služeb.

**Terénní služby:** tato služba je poskytována v přirozeném sociálním prostředí.

Mezi typické pobytové služby patří domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. Do těchto zařízení jsou umístěni senioři, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodů chronického onemocnění, Alzheimerovu nemoc, ostatní typy demencí a osoby vyžadující pomoc druhé osoby. Režim je přizpůsobený fyzickým potřebám klientů. Dalším zařízením jsou domovy pro osoby se zdravotním postižením, je zařízení pro osoby, které z důvodu svého zdravotního postižení nejsou schopni zvládat běžné činnosti (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Z výše uvedených společných bodů sociálních služeb pro seniory v pobytových zařízeních je z hlediska aktivit seniorů významný aktivizační program. Pod tímto pojmem se skrývají volnočasové aktivity, zájmové činnosti nebo kontakt se sociálním prostředím. Usnadňují seniorům lépe navázat tak nové přátelské vztahy a adaptovat se v novém prostředí.

## 4.2 Adaptace na nové prostředí

Do domova senior nastupuje tehdy, pokud tomu předchází zhoršení zdravotního stavu, který vyžaduje pomoc druhé osoby. Podle Hrozenské (2008) je adaptace chápána jako přizpůsobování se novým, změněným či odlišným podmínkám a okolnostem. Senior se s přestěhováním do domova velice těžce vyrovnává. Odchází z domova, ve kterém žil celý svůj život a najednou si musí zvyknout na nové prostředí, nový kolektiv, nový plán dne, na personál, který se o něj postará a pomůže mu si lépe zvyknout na nové prostředí a také na úplně nové a jiné volnočasové aktivity, než měl doma. Sociální a aktivizační pracovníci mohou být vhodnými osobami, které umožní celý proces zkoordinovat a lépe zvládnout. Je proto tedy důležité, aby nový klient dostal hned od počátku svého klíčového pracovníka, osobu, která mu bude v celém zařízení nejbližší a na níž se bude moct s důvěrou obrátit. Spolu s příchodem seniora do zařízení vzniká adaptační plán, který má za úkol pomoci všem novým klientům úspěšně zvládnout toto náročné období adaptace. (Matoušek, Koláčková, Kodymová, 2005) Je potřeba, aby nový klient dostal veškeré informace o novém prostředí, kde bude žít. A to proto, aby zvládl navázat nové přátelské vztahy a sousedské kontakty, aby zapadl do různých skupin, získal si svůj prostor a dostal tak příležitost vykonávat aktivity, které mu připadají smysluplné. V této fázi je velmi důležitá rodina, přátelé, známí nebo také sousedé z původního bydliště.

Podle Hegyiho (in Hrozenská, 2008) se vlastní adaptace dělí do několika fází:

**Fáze očekávání:** představuje časové období od rozhodnutí a podání žádosti o přijetí až po nástup do domova pro seniory.

**Fáze vlastní adaptace:** nastupuje těsně po přijetí do domova pro seniory a trvá zhruba půl roku.

**Fáze doznívající stresové reakce:** tato fáze předchází do akceptování pobytu v domově pro seniory a je projeveno aktivní adaptací. Adaptace nového člena domova vyžaduje osobitý a individuální přístup všech sociálních pracovníků (Hrozenská, 2008).

Pokud adaptace nového klienta v domově pro seniory probíhá správně a bez komplikací, má mít podle Novákové a Šejvlové (in Hrozenská, 2008) tyto hlavní znaky:

- senior je přátelský ke spolubydlícím,
- senior spolupracuje s personálem,
- pohybuje se sám bez výzvy,
- je pokojný a vyrovnaný,
- zapojí se bez problému do činností,
- má svoje záliby (Hrozenská, 2008).

### 4.3 Aktivizační programy

Holczerová, Dvořáčková (2013) uvádějí, že aktivizační programy pro seniory jsou nedílnou součástí poskytování sociálních služeb pro seniory, takový program by měl být uváděn rozumně a uvážlivě. Činnost napomáhá překonávat fázi přechodu z domácího prostředí do pobytového zařízení. Nečinnost u staršího člověka může vést k depresím, urychlení fyziologického procesu stárnutí a také rozpadu osobnosti. Je pravdou, že starý člověk potřebuje odpočinek, ale nesmí dojít k úplné nečinnosti.

Aktivizace napomáhá seniorům nalézt:

- smysl života,
- udržet sociální kontakty,
- navazovat nové přátelské vztahy,
- posilovat sounáležitost,
- umožňuje se lépe adaptovat v novém prostředí,
- motivovat k dalšímu úsilí a snaze být aktivní.

Aktivizace seniorů je nedílnou součástí poskytování sociálních služeb (Matoušek, Koláčková, Kodymová, 2005). Jakákoliv činnost ať už aktivní nebo pasivní, napomáhá lépe zvládnout přechod z domácího prostředí do pobytových zařízení. Staří lidé se tak dovedou lépe adaptovat v novém prostředí a strávit tak příjemný den. Aktivity jim pomáhají rozvíjet dovednosti, které získali v průběhu života (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Aktivity jsou prováděny skupinově nebo individuálně. Každý program by měl být prováděn rozumně a uvážlivě. Je důležité v jednotlivých typech zařízení znát význam aktivizačních programů, potřeby a přání jednotlivých klientů a respektovat je. Každý

člověk by měl mít tak příležitost žít způsobem, který mu nejvíce vyhovuje a pokračuje v tom, co je pro něj důležité.

Aktivizační programy ve většině pobytových zařízení pro seniory se zaměřují na tyto oblasti:

#### **4.3.1 Spirituální aktivity**

Pastorace zahrnuje bohoslužby, modlitební setkání, biblické hodiny, návštěvy nemocných aj. Domovy pro seniory a podobná pobytová zařízení nabízejí svým klientům duchovní péči.

Domovy pracují s vybranými křesťanskými církvemi a nabízí jim tyto programy:

- pastorační péči: osobní rozhovor a naslouchání
- pravidelné bohoslužby
- doprava klientu z domova do kostela na bohoslužby
- zprostředkování křesťanské literatury (NADĚJE, 2020)

#### **4.3.2 Vzdělávací aktivity – trénink paměti**

U těchto aktivit jsou velmi důležité kognitivní funkce, které zahrnují paměť, koncentraci, pozornost, abstraktní myšlení, myšlení v souvislostech, orientace vyjadřovací funkce – řeč, slovní zásoba, psaní, nebo mimika aj. Jednou z nejnámějších aktivit, které se používají u trénování těchto funkcí je trénink paměti, jazyková cvičení, cvičení tvořivosti aj.

S přibývajícím věkem se objevují poruchy paměti nebo jiných kognitivních funkcí, kdy může dojít ke zhoršení aktivit každodenního života jako je např. zacházení s penězi, telefonování, oblékání, osobní hygiena, úklid a dokonce i stravování. U lidí s demencí dochází často ke ztrátě paměti, často hledají např. věci, zapomenou vypnout elektrický spotřebič, zapomínají jména svých blízkých aj. Mezi nejčastější neuropsychiatrickými poruchami patří již zmíněná demence a mírná kognitivní porucha. Mírná kognitivní porucha je přechodný stupeň mezi kognitivními poruchami fyziologického stárnutí a více vážnými problémy způsobenými Alzheimerovou chorobou nebo jinou formou demence. Tato porucha může ovlivnit mnoho oblastí jako je paměť, jazyk, pozornost, čtení, psaní aj. Mezi kognitivní poruchy dále můžeme zařadit např. poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) nebo autismus. S poruchami paměti je často spojována právě amnézie – výpadky

paměti. Intelekt obvykle bývá zachován a v neuropsychologických testech bývá často vysoký. Bohužel, takový člověk ale během několika minut zapomíná – je narušena krátkodobá paměť, kdy dochází ke snížené schopnosti pamatovat si pojmy a informace, říkáme jí anterográdní paměť. Existuje celá řada dalších poruch paměti, jako je deprese ve vyšším věku, (Suchá, Jarolímová, 2017)

Vhodným opatřením můžeme oddálit poruchy paměti, avšak neexistuje možnost se jim úplně vyhnout. Mezi nejdůležitější (preventivní) faktory patří vyvážená strava a zdravotní styl s dostatkem pohybové aktivity. Dále je důležité zapojit více mozkovou činnost a to nejen tréninky a cvičením v běžném životě.

**Trénink paměti** – V České republice se tréninkem paměti zabývá Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging od roku 1998 pod vedením Dany Steinové. Je to známá a svým způsobem typická edukační aktivita pro seniory, která se nejčastěji provádí v zařízení poskytující sociální služby a je součástí aktivizačních programů, Základní metodou trénování paměti je kognitivní trénink. Trénování paměti může probíhat nezáměrně prakticky při jakékoliv běžné denní činnosti. Je však důležité paměť trénovat pravidelně a cíleně, což je možné realizovat jak individuálně, tak i ve skupině za pomoci trenéra, aby došlo k výraznějšímu efektu u kognitivních oblastí. U skupinového tréninku je důležité zajistit vhodné podmínky (nehlučné prostředí, rozhodnutí kdy a jak trénink bude probíhat a řád, který je nutno dodržovat). U individuálního tréninku (počáteční fáze – představení, naladění a správná motivace seniora, hlavní fáze – soustředění a začínají smyslová cvičení, fáze uvolnění - diskuze, poslech hudby, vypráví se povídka aj., fáze opakování - prohlubují se cvičení a závěrečná fáze – společně sezpívají písničky, a mohou se zadávat domácí úkoly), (Špatenková, Smékalová, 2015)

Existují různé techniky, cvičení a prevence ke zlepšení krátkodobé i dlouhodobé paměti a také koncentraci:

- cvičení na zapamatování méně známých pranostik
- zapamatování znaků a symbolů
- zapamatování si kontaktních údajů
- psaní deníku, či vlastních vzpomínek
- hlasité čtení
- sledování televize
- různé tvůrčí činnosti

- k procvičení paměti nám může posloužit pexeso
- slovní zásobu – doplňovačky, čtyřsměrky, abecední spojovačky,
- logické myšlení – hraním šachů, zájmové hry na logiku
- kreativitu a fantazii – skládání puzzle, piktogramy, vybarvováním např. mandal, vymýšlení příběhů (Suchá, Jarolímová, 2017)

Cílem této metody je zlepšení kognitivních funkcí, osvojení technik, které pomáhají k lepšímu zapamatování, jako je např. technik symbolů čísel aj.

### 4.3.3 Ergoterapie

Dle Světové federace ergoterapeutů (2004) je ergoterapie profesí, která se zaměřuje na zdraví a celkovou pohodu jedince prostřednictvím zaměstnání. Ergoterapie pomáhá lidem se účastnit každodenních aktivit. Ergoterapeuti dosahují tohoto cíle tak, že se snaží pomoci lidem provádět činnosti, které zvyšují možnost lépe se začlenit do prostředí. (in Jelínková, 2009)

Cíle ergoterapie můžou být krátkodobé, dlouhodobé a hlavní. Krátkodobé cíle jsou zaměřeny na rozvoj, podporu a kompenzaci ztráty dovedností v oblasti senzomotorické, kognitivní, psychické nebo sociální. K dlouhodobým cílům patří uspokojení úrovně a rovnováhy při provádění sebeobslužných činností, jako je např. osobní hygiena, uvařit si, obléct se aj. Pracovních činností jako je uklidit si, péče o domácnost, nákup a aktivity volného času, které zlepší pocit osobní pohody. Hlavním cílem ergoterapie je pomoc osobám se sníženou soběstačností v činnostech, které jsou pro život nepostradatelné, pomáhat k aktivnímu začlenění do společnosti a zachování optimální kvality života. (Jelínková, 2009)

### 4.3.4 Arteterapie - kreativní a výtvarné činnosti

V mnoha pobytových zařízeních pro seniory se můžeme setkat v rámci aktivizačních programů také s výtvarnými činnostmi. Senior využívá výtvarné umění jako nástroj komunikace. Jedná se tedy o léčbu uměním. Při této činnosti se používají nejrůznější výtvarné techniky např. malba, kresba, grafika nebo modelování. Arteterapii můžeme aplikovat formou individuální, nebo skupinové terapie. Výtvarná tvorba je vnímaná jako odpočinková tvůrčí činnost, která obohacuje náš život. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)



Cíle arteterapie můžou být individuální a sociální např. uvolnění, sebezpůsobování a sebevímání, vizuální a verbální uspořádání zážitků, poznání vlastních možností, motivace, rozvoj fantazie, celkový rozvoj osobnosti, navázání kontaktu s okolím.

Díky arteterapii senioři lépe zvládají přizpůsobit se nové životní situaci, specifickým důchodového věku a změnám v sociální a ekonomické oblasti.

#### **4.3.5 Společenské a kulturní programy**

Tyto akce patří u seniorů mezi velmi oblíbené. Domovy pro seniory a podobné pobytové zařízení se snaží zpříjemnit klientům jejich běžný život. Mezi kulturní a společenské programy můžeme zahrnout např. hraní na harmoniku, různé besedy, společné posezení u kávy, kulturní vystoupení dětí z mateřských, základních, nebo uměleckých škol. Klient se jich může zúčastnit aktivně nebo pasivně. (NADĚJE, 2020)

#### **4.3.6 Taneční a pohybové aktivity**

Haškovcová (2012) uvádí, že není pochyb o tom, že je pohyb jakkoliv prospěšný. I mezi seniory se najdou lidé, kteří rádi tančí. Jsou vytvořeny specifické taneční a pohybové aktivity i pro starší lidi, kteří mají omezení fyzických schopností. Pokud je vhodně vybraná hudba, přináší to kladný emotivní zážitek i těm nemocným, kteří zvládnou mírný pohyb. Pohyb při doprovodu jemné a tiché hudby je účinný u starších jedinců. Nachází tak k pohybu zálibu, kladný vztah a důvěru. Pohybová cvičení jsou posílána o slovní doprovod cvičitele. Napomáhají zvláště starším lidem se zbavit strachu a utvrzují pocit povinnosti starat se o své zdraví (Štílec, 2004) Mezi pohybová a taneční cvičení můžeme zařadit např. tanec a pohyb určený pro seniory, jogové cvičení a dýchání, cvičení zaměřené na pohyb pánve a správné sezení s využitím židle, čínská zdravotnická cvičení aj.

#### **4.3.7 Canisterapie**

Canisterapie se skládá ze dvou slov - canis (latinsky pes) a terapie (léčba). Canisterapii můžeme definovat tedy jako terapii, která využívá pozitivního působení psa na zdraví. Významem terapie pes získává roli společníka, přítele, kontakt, dotyky psa, udržení seniora v aktivitě a dává pocit bezpečí. V domovech pro seniory psi působí jako příjemné zpestření stereotypního dne (Holczerová, Dvořáčková, 2013). Terapie přispívá ke snižování stresu, zlepšuje jemnou a hrubou motoriku, pomáhá ke zlepšení psychického stavu seniora. Dále také usnadňuje navázání kontaktu osobám, které mají s komunikací potíže, u dlouhodobě nemocných a při výskytu apatie.

#### 4.3.8 Reminiscenční terapie

Terapie využívá vzpomínání jako terapeutického prostředku. Vědomosti a vzpomínky, jsou uloženy v dlouhodobé paměti, kterou pomocí této terapie procvičujeme. Reminiscenční terapie, tedy terapie vzpomínkou, je jednou ze základních terapií u seniorů s demencí. Při práci se vzpomínkami a při vzpomínání na příjemné události můžou dobře posloužit staré fotografie, vzpomínkové předměty, staré filmy, kresby a obrázky aj. Při práci se vzpomínkami můžeme použít reminiscenční pomůcky např. zápisník, komunitní zdroje – známá místa, které je možné navštívit, lidské zdroje – spolupracující lidé. Tyto pomůcky slouží k navození správné reminiscenční nálady. Mezi reminiscenční aktivity patří kniha vzpomínek, kniha života, reminiscenční krabice nebo reminiscenční výlety a vycházky (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Cílem reminiscenční terapie je vyvolat příjemné vzpomínky a napomáhá osobám, které trpí Alzheimerovou chorobou, u seniorů s demencí, pomáhá zlepšit aktuální duševní stav jedinců.

#### 4.3.9 Muzikoterapie

Terapie hudbou - je to forma zvukové terapie, která využívá rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody. Terapie může mít formu zpěvu, hudebního a imaginárního cvičení, tvorby hudby, pohybu na hudbu nebo poslechu hudby. Muzikoterapie se může dělit na individuální, skupinová nebo párová. Terapie hudbou můžou využít zařízení, jako jsou např. centra pro seniory, všeobecné nemocnice, rehabilitační zařízení, centra duševního zdraví aj. Hlavním cílem muzikoterapie je aktivizace seniorů. (Kantor, Lipský, Weber, 2009)

#### 4.3.10 Další typy terapií

Při práci se seniory můžeme využít i dalších terapií jako je:

- dramaterapie,
- biblioterapie,
- čtení (předčítání),
- senzomotorická stimulace,
- soutěže,
- stolní hry,
- pet-terapie,

- filmoterapie,
- terapeutické vaření, pečení, šití nebo pletení,
- činnosti zaměřené na nácvik běžných denních aktivit

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část bakalářské práce se zabývá zjištěním spirituálních, edukačních a jiných volnočasových aktivit seniorů žijících v odlišných prostředích. V následujícím textu popíší výzkumnou metodu, pilotní výzkum, výběr respondentů a jak pandemie ovlivnila počet respondentů v obou zvolených skupinách, dílčí cíle a výzkumné otázky.

### 5.1 Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila dotazník. Výzkum proběhl formou distribuce dotazníků. Metodu jsem si vybrala z důvodu možnosti získání rychlého sběru dat. Dotazníky jsou určené pro seniory nad 65 let. Seniory jsem si rozdělila na dvě skupiny. Na skupinu, která bydlí v domovech pro seniory a na seniory, kteří žijí v domácím prostředí. Celkem jsem rozdala 115 dotazníků, z toho 95 dotazníků seniorům, žijících v domácnosti a 20 seniorům v domově pokojného stáří. Celkem na dotazníky odpovědělo 88 respondentů. To kvůli tomu důvodu, že někteří dotazovaní byli nedůvěřiví. I přesto, že úvodem dotazníkového šetření je žádost či prosba o jeho vyplnění, ve které je zdůrazněná anonymita respondentů.

Dotazník se skládá ze tří oblastí - spirituální, edukační a doplněný o volnočasové aktivity. Spirituální oblast je tvořena z osmi otázek, edukační oblast z jedenácti otázek a oblast volnočasových aktivit je tvořena devíti otázkami, které lze vyplnit pomocí kroužkováním nebo vepsáním slov do volných řádků. Otázky jsou otevřené a uzavřené, U některých odpovědí lze zvolit více možností.

Dotazník jsem ve větší míře nesla osobně, poslala e-mailem a jako poslední možnost jsem zvolila sociální síť. I když se jedná o starší osoby, tak v dnešní moderní době je spousta seniorů „online“. Dále jsem nechala dotazník vyplnit seniorům v mé práci, kde mě navštěvují právě starší jedinci ve věku do 75 let.

### 5.2 Pilotní výzkum

Na začátku této práce byl proveden pilotní výzkum, který proběhl koncem října a začátkem listopadu 2019. Bylo osloveno 23 respondentů. Dotazník vyplnilo 17 respondentů. Dotazník jsem poskytla svým známým, přátelům a klientům v mé práci. Z toho důvodu, abych věděla, jestli dotazník je pro seniory smysluplný a pochopitelný. Bylo tedy potřeba změnit a lépe uspořádat některé otázky jako např.:

- Otázka č. 2: Věk? Nahradili jsme jí otázkou: Do jaké věkové kategorie patříte?
- Otázka č. 6: Jste věřící? Nahradili jsme jí otázkou: Vyznáváte nějaké náboženství?
- Otázka č. 14: Pokud ano, o jakou fakultu se zajímáte? Nahradili jsme jí otázkou: O jaký druh vzdělávání máte zájem?
- Otázka č. 30-33: týkají se aktivizačních činností pro seniory. Byly lépe uspořádány.

### 5.3 Výběr respondentů

Dotazníkový výzkum u seniorů, žijících v Domově pokojného stáří a seniorů, žijících v domácím prostředí proběhl vzhledem vzniklé pandemii až v polovině května. Pandemie nového koronaviru zasáhla do života nám všem a opatření proti jejich šíření se nevyhnula ani pobytová zařízení pro seniory. Mezi opatření patřilo např. zákaz návštěv zejména rodinám, přátelům, dále duchovním či dobrovolníkům, ale také platí i zákaz toto zařízení opouštět. Jedná se o preventivní bezpečnostní opatření, abychom ochránili nejen naše seniory, sebe, ale i zaměstnance, kteří o seniory pečují. Z tohoto důvodu bylo velmi složité získat větší množství dat k vypracování mé bakalářské práce.

#### 5.3.1 Senioři, žijící v Domovech pokojného stáří

První skupinou jsou lidé, žijící v Domově pokojného stáří, který poskytuje dvě registrované sociální služby: Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem. Průměrný věk seniorů v zařízení je 87 let. Posláním těchto služeb je vytvořit přátelské domácí prostředí starším lidem, lidem s Alzheimerovou nemocí, kteří již nemohou zůstat ve své domácnosti a díky vlídné péči a podpoře tak mohou žít důstojný a bezpečný život. Pro zlepšení a udržení psychické a fyzické kondice poskytují klientům komplexní sociální služby (aktivační terapie, tréninky paměti, nácvik adaptivních postupů k zvládnutí běžných životních situací, arteterapie, muzikoterapie, realitní orientaci). Služby jsou poskytovány nepřetržitě, celodenně.

#### 5.3.2 Senioři, žijící v domácím prostředí

Výběr respondentů byl proveden v mém pracovním prostředí, prostřednictvím klientů, rodiny a známých. Všichni byli informováni o termínu vyplnění dotazníku včas. Ve větší míře se jedná o seniory, žijící v městském prostředí s průměrným věkem 75 let. Ve výzkumu jsem použila věkové členění podle Bernice L. Naughtonové (2004), která uvádí tato hlavní období stáří:

- 65-74 let, mladí senioři
- 75-84 let, staří senioři
- 85 a více let, velmi staří senioři

## 5.4 Hlavní cíl

**Hlavním cílem** výzkumu bylo zjistit, o jaké volnočasové aktivity mají senioři, žijící v domácím prostředí a v Domově pokojného stáří zájem, zda jsou o existujících volnočasových aktivitách ve svém okolí dostatečně informováni a zda jsou s nabídkou volnočasových aktivit ve svém okolí spokojeni.

## 5.5 Dílčí cíle výzkumu

1. Zjistit, jestli se spirituálním aktivitám senioři věnují.
2. Zjistit, zda jsou spirituální aktivity a služby pro seniory dostatečně zajištěny.
3. Zjistit, jakým způsobem jsou senioři informováni o vzdělávacích programech.
4. Zjistit, zda seniorům pomáhají edukačními programy v jejich domově zlepšit paměť.
5. Zjistit, jestli jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami v jejich okolí.
6. Zjistit, jaký je zájem seniorů o aktivizační programy v jejich domově.

## 5.6 Výzkumné otázky

Na základě stanovených dílčích cílů jsem si zvolila následující **výzkumné otázky**:

1. Do jaké míry projevují senioři zájem o spirituální aktivity? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 5, 6, 7, 8, 9.
2. Do jaké míry jsou spirituální služby a aktivity zajištěny? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 10, 11, 12.
3. Do jaké míry mají senioři zájem o vzdělávací programy? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19.
4. Do jaké míry seniorům pomáhá procvičování paměti, zlepšit jejich paměť? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 20, 21, 22, 23.
5. Do jaké míry jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami v jejich okolí? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 25, 26, 27, 28, 29.
6. Do jaké míry jsou senioři s aktivizačními programy spokojeni v jejich domově? Tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali z těchto položek: 30, 31, 32, 33.

## 6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Hlavní výzkum byl realizován koncem ledna a únor 2020. Základní třídění dat z dotazníkového šetření jsem provedla pomocí čárkovací metody. Výsledky této metody jsem převedla do tabulek. Tento výsledek označujeme jako četnost tzv. absolutní četnost. Tabulky jsem doplnila o tzv. relativní četnost. Relativní četnost  $f_i$ , je podíl četnosti absolutní  $n_i$  a celkové četnosti  $n$ . Relativní četnost nám říká, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou hodnotu (Chráska, 2016).

Získané výsledky jsem zpracovala, popsala, uspořádala přehledně do tabulek pomocí tabulkového programu Microsoft Excel.

$$f_i = \frac{n_i}{n}$$

### 6.1 Demografické údaje

**Otázka č. 1:** Jaké jste pohlaví?

Pohlaví	Domácí Prostředí	Pobytové zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
Žena	47	16	69,1	80
Muž	21	4	30,9	20
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*Tabulka 1 - Pohlaví*

Jako první jsme zjišťovali pohlaví respondentů. Zkoumali jsme dvě varianty seniorů, kteří bydlí v domácím prostředí nebo v pobytovém zařízení pro seniory. Celkového počtu dotazovaných respondentů jsme zjistili, že výzkum tvořilo dohromady 63 žen a 25 mužů.

**Otázka č. 2:** Do jaké věkové kategorie patříte?

Bydlení				
Věk	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
65-74 let	16	6	23,5	30
75-84 let	32	0	47	0
85 a více let	20	14	29,5	70
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*Tabulka 2 - Věk seniorů*



V této položce jsme zjišťovali, do jaké věkové kategorie respondenti spadají. Zjistili jsme, že s rostoucím věkem přibývá podíl respondentů, žijících v pobytovém zařízení pro seniory. V pobytovém zařízení je nejvíce seniorů ve věku 85 a více let a v domácím prostředí 75-84 let.

**Otázka č. 3: S kým bydlíte ve společné domácnosti?**

Bydlení	Vesnice	Město	Vesnice v %	Město v %
v domácnosti sám/sama	11	3	41	5
v domácnosti s rodinou	9	10	33	16
v domácnosti s manželem/manželkou	7	28	26	46
v pobytovém zařízení se spolubydlícím	0	20	0	33
<b>Suma</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*Tabulka 3 - Seniori a bydlení*

V této položce jsme zjišťovali, s kým seniory bydlí ve společné domácnosti. Z 88 dotazovaných respondentů uvedlo 11 (41%), že žijí na vesnici v domácnosti samostatně, 9 (33%) s rodinou, 7 (26%) s manželkou nebo manželem a v pobytovém zařízení se spolubydlícím na pokoji nebydlí nikdo.

Z celkového počtu dotazovaných respondentů uvedlo 3 (5%), že žijí ve městě v domácnosti samostatně, 10 (16%) s rodinou, 28 (46%) s manželem nebo manželkou a 20 (33%) v pobytovém zařízení se spolubydlícím na pokoji.

Z toho vyplývá, že nejvíce respondentů bydlí na vesnici samostatně, ve městě s manželkou nebo manželem a v pobytovém zařízení pro seniory.

**Otázka č. 4: Jakého jste dosáhli vzdělání?**

Bydlení				
Vzdělání	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
Základní vzdělání	4	6	5,9	30
Středoškolské vzdělání	28	5	41,2	25
Učiliště	15	4	22,1	20
Vyšší odborné vzdělání	13	0	19,1	0
Vysokoškolské vzdělání	8	5	11,8	25
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*Tabulka 4 - Seniori a vzdělání*

V této položce jsme zjišťovali vzdělání respondentů. Z 88 dotazovaných respondentů jsme zjistili, že respondenti z domácího prostředí dosáhlo 28 (41,2%) středoškolské vzdělání, 15 (22,1%) studovalo na učilišti, 13 (19,1%) dosáhlo vyššího odborného vzdělání, 8 (11,8%) získalo vysokoškolské vzdělání a 4 (5,9%) respondentů dokončilo pouze základní vzdělání.

V pobytovém zařízení pro seniory dosáhlo základního vzdělání 6 (30%) respondentů, středoškolské vzdělání získalo 5 (25%) respondentů, učiliště navštěvovali 4 (20%) respondenti, vyšší odborné vzdělání neměl nikdo a vysokoškolského vzdělání dosáhlo celkem 5 (25%) respondentů.

Z toho vyplývá, že u respondentů v domácím prostředí dosáhlo nejvíce středoškolského vzdělání a u respondentů, žijících v pobytovém zařízení dosáhlo pouze základního vzdělání.

## 6.2 Spirituální aktivity

**Otázka č. 5:** Jste věřící?

Bydlení				
Víra	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
Ano	41	16	60,3	80
Ne	27	4	39,7	20
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*Tabulka 5 - Jste věřící?*

V této položce jsme zjišťovali množství věřících respondentů. Respondenti, žijící v domácím prostředí odpověděli, že je věřících 41 (60,3%) a 27 (39,7%) nevěřících respondentů.

V pobytovém zařízení pro seniory odpovědělo, že je věřících 16 (80%) a nevěřících 4 (20%) respondentů.

Z toho vyplývá, že většina dotazovaných respondentů, ať už žijí v domácím prostředí nebo v pobytovém zařízení jsou věřící.

## Otázka č. 6: Vyznáváte nějaké náboženství?

Bydlení				
Víra	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
katolická	26	8	63,4	40
evangelická	11	5	26,8	25
husitská	4	3	5,8	15
žádné	27	4	39,7	20
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabulka 6 - Jakou víru vyznáváte?

V této položce jsme zjišťovali, jakou vyznávají dotazovaní respondenti víru. Z 68 dotazovaných respondentů, žijících v domácím prostředí odpovědělo, že 26 (63,4%) vyznává katolické náboženství, 11 (26,8%) uznává evangelické náboženství pouze 4 (5,8%) vyznávají husitské náboženství a 27 (39,7%) nevyznává žádné náboženství.

Z 20 respondentů, žijících v pobytovém zařízení odpovědělo, že 8 (40%) uznává katolické, 5 (25%) evangelické, pouhých 3 (15%) uznává husitské náboženství a 4 (20%) neuznávají žádné náboženství.

Z toho vyplývá, že nejvíce respondentů jak v domácím prostředí, tak i v pobytovém zařízení vyznává katolické náboženství.

## Otázka č. 7: Věříte v něco jiného např. ve vyšší sílu?

Bydlení				
Víra v něco jiného	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
nevěří	3	0	4,4	0
v sám sebe	8	2	11,8	10
v lásku, dobro člověka	15	3	22,1	15
v morálku, zdravý rozum	5	2	7,4	10
v duchovnost (posmrtný život)	12	8	17,6	40
v budoucnost lidstva	8	2	11,7	10
v energii	9	0	13,2	0
v psychokinezi	3	0	4,4	0
v nadpřirozenost, vyšší moc	5	3	7,4	15
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabulka 7 - Víra v něco jiného

V této položce jsme zjišťovali, zda senioři věří v něco vyššího, nadpřirozeného. U respondentů, žijících v domácím prostředí vyplývá, že 15 (22,1%) věří v lásku, a dobro

člověka, 12 (17,6%) v duchovnost – posmrtný život, 9 (13,2%) věří v energii, 8 (11,8%) věří v sám sebe a v budoucnost lidstva, 5 (7,4%) v morálku, zdravý rozum, v nadpřirozenost a vyšší moc, 3 (4,4%) respondentů uvedlo, že věří v psychokinezi a 3 (4,4%) nevěří v žádnou vyšší moc.

Z výzkumu vyplývá, že z 20 respondentů v pobytovém zařízení věří v duchovnost, posmrtný život, 8 (40%) v lásku, v dobro člověka, v nadpřirozenost a vyšší moc věří 3 (15%), v sám sebe a budoucnost lidstva věří 2 (10%) respondentů.

Pro starší lidi je důležité zejména zdraví, láska a rodina. Smyslem života pro seniory jsou jejich děti a vnoučata.

Z toho vyplývá, že nejvíce senioři věří v lásku, dobro člověka a v duchovnost - posmrtný život.

**Otázka č. 8:** Kterým duchovním aktivitám se věnujete? Respondenti mohli zakroužkovat více odpovědí

Bydlení				
Duchovní aktivity	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
modlitební setkání	15	2	15,1	4,8
návštěvy kostelů a kaplí	29	7	29,2	17
čtení z Bible	11	9	11,1	21
duchovní písně	6	3	6	7,3
Mše	4	6	4	14
Bohoslužby	19	14	19,1	34
nezajímá se o duchovní aktivity	15	0	15,1	0
<b>Suma</b>	<b>99</b>	<b>41</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabulka 8 - Duchovní aktivity seniorů

V této položce jsme zjišťovali, jakým duchovním aktivitám se respondenti věnují.

Z 68 dotazovaných respondentů, žijících v domácím prostředí uvedlo, že 29 (29,2%) pravidelně navštěvuje kostel nebo kapli v jejich okolí, 19 (19,1%) se pravidelně věnuje bohoslužbám, 15 (15,1%) navštěvuje modlitební setkání, 11 (11,1%) se zajímá o čtení z Bible, 6 (6%) se účastní duchovních písní, 4 (4%) navštěvují mše a 15 (15,1%) se o duchovní aktivity vůbec nezajímá.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že z 20 respondentů, žijících v pobytovém zařízení navštěvuje 14 (34%) bohoslužby, 9 (21%) se zajímá o čtení z Bible, 7 (17%) pravidelně

navštěvuje kostel nebo kapli, 6 (14%) se zúčastní pravidelně každý týden mše, 3 (7,3%) se zajímá o duchovní písň, 2 (4,8%) se účastní modlitebních setkání.

Z toho vyplývá, že respondenti mají největší zájem o bohoslužby, modlitební setkání či o návštěvu kostelů či kaplí.

**Otázka č. 9:** Navštěvujete pravidelně kostel nebo kapli?

Bydlení				
Kostel/kaple	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
Ne	15	4	22,1	20
Ano	53	16	77,9	80
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabulka 9 - Návštěvnost kostela

V této položce jsme zjišťovali pravidelnou návštěvnost kostela a kaplí respondentů Z 68 dotazovaných respondentů, žijících v domácím prostředí uvedlo 53 (77,9%), že kostel nebo kapli pravidelně navštěvuje a 15 (22,1%) respondentů nenavštěvuje kostel či kapli vůbec.

Z výzkumného šetření vyplývá, že z 20 dotazovaných respondentů, žijících v pobytovém zařízení pro seniory navštěvuje kostel nebo kapli, která je přímo v jejich domově 16 (80%) respondentů a 4 (20%) jich uvedlo, že kostel nebo kapli nenavštěvují vůbec.

Z toho vyplývá, že většina respondentů navštíví kostel nebo kapli alespoň 1-2 krát týdně. Farář dojíždí do domova jednou až dvakrát týdně. Ve většině případů se jedná o kapli přímo v Domově pokojného stáří.

**Otázka č. 10:** Existují ve Vašem prostředí, ve kterém žijete služby, zařizující dostupnost do vašich kostelů či institucí?

Bydlení				
Služby	Domácí Prostředí	Pobytové Zařízení	Domácí prostředí %	Pobytové zařízení %
Ne	6	0	8,8	0
Ano	27	20	39,7	100
Nevím	35	0	51,5	0
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabulka 10 - Dostupnost do kostelů

V této položce jsme zjišťovali, jestli existují služby, které zřizují dostupnost respondentů do kostelů a jiných institucí. Z 68 dotazovaných respondentů, žijících v domácím prostředí odpovědělo 27 (39,7%), že u nich v okolí podobná služba existuje, 6 (8,8%) tvrdí, že neexistuje a 35 (51,5%) neví o podobné službě v okolí vůbec. Službou je myšleno městská hromadná doprava např. autobusová doprava nebo taxi služba pro seniory, přeprava starších osob aj.

Z 20 dotazovaných respondentů, žijících v pobytovém zařízení pro seniory, ví o této službě v jejich domově. Domov má právě pro tyto účely k dispozici vlastní auto, které ubytované seniory dopraví, kam potřebují.

Z toho vyplývá, že ve větší míře dotazovaní respondenti nejsou dostatečně informovaní o výše zmiňovaných službách v jejich okolí.

**Otázka č. 11:** Jak se na akce a duchovní aktivity, které pořádá Váš kostel, dopravíte?

Otázka pro seniory, žijící v domácím prostředí.

Dostupnost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
autoslužby	1	1,5
rodina/známí	10	14,7
městská hromadná doprava	11	16,2
nezúčastňuji se duchovních akcí	15	22,1
Pěšky	21	30,9
vlastní auto	21	30,9
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 11 - Dostupnost na kostelní akce*

V této položce jsme zjišťovali, jakým způsobem se starší lidé dopraví na akce nebo duchovní aktivity, které pořádá jejich kostel. Z 68 dotazovaných respondentů odpovědělo 10 (14,7%), že je dopraví jejich rodina nebo známí, 21 (30,9%) chodí pěšky nebo jezdí vlastním autem. Jinou dopravu jako např. autobusovou dopravu nebo městskou hromadnou dopravu využívá 11 (16,2%) respondentů. 15 (22,1%) respondentů se duchovních akcí v kostele nezúčastňuje a 1 (1,5%) uvedlo, že využívá autoslužby.

Z toho vyplývá, že do větší míry se respondenti do svých kostelů a jiných institucí dopraví vlastním autem nebo pěšky.

**Otázka č. 12:** Jak se o akcích, které pořádá Váš kostel, dozvíte? Otázka pro seniory, žijící v domácím prostředí.

Informovanost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
modlitební časopisy	6	8,8
známí /přátelé	11	16,2
rodina	15	22,1
reklama	17	25
internet	19	27,9
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 12 - Informace o akcích v kostele*

V této položce jsme zjišťovali, jak se senioři o akcích, které pořádá jejich kostel, dozví. 19 (27,9%) respondentů uvedlo, že získávají informace přes internet, 17 (16,2%) formou reklam, která může viset např. na nástěnkách v kostele, 15 (22,1%) se o akcích dozví přes rodinu, 11 (16,2%) jsou informováni přes známé nebo své přátele a 6 (8,8%) čtením modlitebních časopisů jako je např. Život farnosti.

Z toho vyplývá, že ve větší míře jsou respondenti o akcích informováni prostřednictvím internetu a reklam.

## 6.3 Edukační aktivity

### 6.3.1 Senioři, žijící v domácím prostředí

**Otázka č. 13:** Zajímáte se o studium?

Studium	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Ano	37	54,4
Ne	31	45,6
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 13 - Zájem o studium*

V této položce jsem zjišťovala, jestli mají respondenti o studium ve vyšším věku zájem. 37 (54,4%) respondentů uvedlo, že se zajímá o vzdělávací aktivity a 31 (45,6%) seniorů nemá o vzdělávání zájem.

Z výzkumu vyplývá, že respondenti se ve větší míře zajímají o vzdělávání i ve vyšším věku.

**Otázka č. 14:** O jaký druh vzdělávání máte zájem? Respondenti měli možnost zakroužkovat více odpovědí.

Zájmovost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Virtuální univerzita	1	0,8
Univerzita volného času	1	0,8
Akademie třetího věku	2	1,6
Univerzita třetího věku	7	5,6
jazykové kurzy	8	6,4
návštěva knihovny	9	7,2
kurzy na PC pro seniory	10	8
Žádné	16	12,9
semináře, školení, kurzy	21	16,9
Kluby seniorů	22	17,7
poznávací zájezdy	27	21,7
<b>Suma</b>	<b>124</b>	<b>100</b>

*Tabulka 14 - Zájem o vzdělávání*

V této položce jsme zjišťovali, o jaký druh studia se respondenti ve vyšším věku zajímají. 27 (21,7%) respondentů odpovědělo, že se rádi účastní poznávacích zájezdů, 22 (17,7%) navštěvuje kluby seniorů, 21 (16,9%) se věnuje seminářům, školení a kurzům, 16 (12,9%) se nevěnuje žádným vzdělávacím aktivitám, 10 (8%) respondentů se zajímá o kurzy na PC pro seniory. O ostatní edukační aktivity se respondenti zajímají spíše zřídka. Jsou to např. knihovny nebo různé vzdělávací univerzity.

Z toho vyplývá, že respondenti mají největší zájem o poznávací zájezdy a pravidelnou návštěvu Klubu pro seniory.

**Otázka č. 15:** Co pro Vás znamená vzdělávat se? Respondenti mohli vybrat více odpovědí.

Vnímavost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
vzdělávání pro mě nic neznamená	9	10,1
nové informace a trénink paměti	10	11,2
kurzy, semináře, přednášky	12	13,5
získat nové znalosti	14	15,7
rozšiřování vědomostí	16	18
nové poznatky, noví přátelé	28	31,5
<b>Suma</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

*Tabulka 15 - Senioři a vzdělávání*



V této položce jsme zjišťovali, co pro dotazované respondenty znamená vzdělávání. 28 (31,5%) respondentů uvedlo, že pro ně znamená vzdělávání poznání nových přátel a získají nové poznatky. 16 (18%) respondentů odpovědělo, že si rozšíří vědomosti, 14 (15,7%) získá nové znalosti. 12 (13,5%) respondentů odpovědělo, že pro ně vzdělávání znamenají zejména kurzy, přednášky, semináře, 10 (11,2%) nové informace a trénink paměti, 9 (10,1%) pro ně vzdělávání nic neznamená.

Z toho vyplývá, že pro respondenty vzdělávání ve větší míře znamená, to že, poznají nové přátele, získají nové poznatky a rozšíří si vědomosti.

**Otázka č. 16:** Co Vás ke vzdělávání motivuje?

Studium	Absolutní četnost	Vyjádření v %
nemám ke vzdělávání motivaci	13	19,1
získání nových dovedností	15	22
seznámení s novými lidmi	18	26,4
smysluplné využití volného času	22	32,4
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 16 - Motivace a vzdělávání*

V této položce jsme zjišťovali, co respondenty motivuje, aby se vzdělávaly. 22 (32,4%) respondentů uvedlo, že je ke vzdělávání motivuje smysluplné využití volného času, 18 (26,4%) seznámení s novými lidmi, 15 (22%) získání nových dovedností, 13 (19,1%) nemá ke vzdělávání motivaci.

Z toho vyplývá, že respondenty ve větší míře motivuje ke vzdělání hlavně smysluplné využití volného času a seznámení se s novými lidmi.

**Otázka č. 17:** Jak jste se o vzdělávání dozvěděl/a?

Informace o studiu	Absolutní četnost	Vyjádření v %
reklamní letáky	3	4,4
média (TV, rádio, noviny)	5	7,4
neví o vzdělávání	15	22,1
internet	17	25
známí/přátelé	28	41,2
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 17 - Informace o studiu*

V této položce jsme zjišťovali, jak jsou respondenti informováni o vzdělávání. Z 68 dotazovaných respondentů odpovědělo 28 (41,2%), že se o možných formách vzdělávání dozvědělo prostřednictvím známých a přátel. 17 (25%) respondentů získává informace o vzdělávání přes internet. Můžou si tedy informace vyhledat přes webové stránky vzdělávacích agentur nebo škol. 15 (22,1%) respondentů uvedlo, že o vzdělání neví, 5 (7,4%) jsou informováni přes média (TV, rádio, noviny), Některé vzdělávací instituce o svých seminářích, besedách, přednáškách a jiných edukačních aktivitách informují respondenty prostřednictvím reklamních letáků. 3 (4,4%) respondentů, odpovědělo, že právě touto formou získává informace o různých vzdělávacích aktivitách.

Z toho vyplývá, že respondenti se o vzdělání dozví hlavně prostřednictvím známých, přátel a internetu.

**Otázka č. 18:** Slyšel/a jste o Univerzitě třetího věku?

Informace o studiu	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
Ano	55	80,9
Ne	13	19,1
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 18 - Informace o U3V*

V této položce jsme zjišťovali, kolik respondentů slyšelo o Univerzitě třetího věku. Z 68 dotazovaných respondentů o ní slyšelo 55 (80,9%) a 13 (19,1%) respondentů o ní neslyšelo.

**Otázka č. 19:** Čeho se obáváte ve vzdělávání?

Obava ze studia	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
nikdy jsem nestudoval/a	9	13,2
cizího prostředí	11	16,2
ničeho	14	20,6
z nových věcí	16	23,5
nezvládnou studium	18	26,5
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 19 - Obava ze studia*

V této položce jsme zjišťovali, čeho se nejvíce senioři obávají ve vzdělání. Z 68 respondentů odpovědělo 18 (26,5%), že se bojí nezvládnutí studia, 16 (23,5%) má strach z nových věcí, 14 (20,6%) se ničeho nebojí, 11 (16,2%) má strach ze změny prostředí.

9 (13,2%) se obává ve vzdělání toho, že nikdy nestudoval a neví, zda ten nápor a změnu zvládne.

Z toho vyplývá, že se dotazovaní respondenti nejvíce obávají nezvládnutí studia.

### 6.3.2 Senioři, žijící v pobytovém zařízení:

**Otázka č. 20:** Trénuje s Vámi aktivizační pracovnice paměť?

Informace o studiu	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Ano	17	85
Ne	3	15
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabulka 20 - Trénování paměti

V této položce jsme zjišťovali, jestli v domově pokojného stáří mají možnost respondenti využít procvičování paměti. Z 20 dotazovaných respondentů odpovědělo 17 (85%), že mají možnost využití a pravidelně se účastní tréninku a pouze 3 (15%) respondentů se neúčastní.

**Otázka č. 21:** Jaký druh procvičování paměti Vám nejvíce pomáhá zlepšit paměť?

Respondenti měli možnost zakroužkovat více odpovědí.

Trénování paměti	absolutní četnost	Vyjádření v %
doplňování přísloví a přídavných jmen	5	4
povídá se povídka	9	7,2
hledání zvuku na CD	9	7,2
doplňování vět	11	8,8
zábavná hra	13	10,4
spojování obrázků nebo slov	13	10,4
obrázková metoda	15	12
skládačky, pexeso, domino	15	12
vzpomínková metoda	17	13,6
Čtení	18	14,4
<b>Suma</b>	<b>125</b>	<b>100</b>

Tabulka 21 - Forma procvičování paměti

V této položce jsme zjišťovali, jakou formou procvičuje aktivizační pracovnice se seniory paměť a kognitivní funkce. Z 20 dotazovaných respondentů odpovědělo 18 (14,4%), že jim nejvíce pomáhá zlepšit paměť čtení, 17 (13,6%) respondentů se účastní vzpomínkové

metody. 15 (12%) respondentů odpovědělo, že jim nejvíce pomáhají obrázkové metody, různé druhy skládaček, pexeso a domino. 13 (10,4%) respondentů řeklo, že jim pomáhají zábavné hry a spojování obrázku nebo slov. Méně častá odpověď, se vyskytovala u metod, jako jsou doplňování vět, povídání povídky, hledání zvuku na CD nebo doplňování přísloví a přídavných jmen.

Z toho vyplývá, že seniorům v domově pokojného stáří nejvíce pomáhá zlepšit paměť forma čtení a vzpomínková metoda.

**Otázka č. 22:** Jak často se účastníte trénování paměti?

Trénování paměti	Absolutní četnost	Vyjádření v %
1 krát za týden	5	25
2 krát za týden	13	65
3 krát za týden	2	10
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

*Tabulka 22 - Čas trénování paměti*

V této položce jsme zjišťovali, jak často probíhá, v domově pokojného stáří trénování paměti. Z 20 dotazovaných respondentů odpovědělo 13 (65%), že se účastní trénování paměti 2 krát do týdne, 5 (25%) odpovědělo 1 krát týdně a 2 (10%) řeklo 3 krát týdně.

Z toho vyplývá, že k procvičování paměti na každé etáži v jejich domově probíhá 2 krát týdně. Musí být však rozdělené, protože tento program nelze zvládnou pouze při jednom aktivizačním pracovníkovi. Celkem v domově pobývá v současné době 68 respondentů.

**Otázka č. 23:** Jste spokojen/a s tím, jakým způsobem probíhá program trénování paměti?

Spokojenost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Ano	14	70
Ne	6	30
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

*Tabulka 23 - Spokojenost s trénováním paměti*

V této položce jsme zjišťovali, jestli jsou senioři spokojeni s tím, jakým způsobem probíhá v jejich domově trénování paměti. Z 20 dotazovaných seniorů odpovědělo 14 (70%), že jsou spokojeni a 6 (30%) není spokojeno.

## 6.4 Volnočasové aktivity

### 6.4.1 Senioři, žijící v domácím prostředí

**Otázka č. 24:** Co pro Vás znamená volný čas? Respondenti mohli zvolit více odpovědí.

VČA ve vašem okolí	Absolutní četnost	Vyjádření v %
sex	4	2,7
jóga, cvičení	6	4,1
koncerty, divadla, knihovna	6	4,1
turistika, cyklistika, pohyb	8	5,5
setkávání s ostatními seniory	11	7,5
setkávání s rodinou	15	10,3
procházky, příroda, houbaření	21	14,4
relax, klid, pohoda, odpočinek	22	15,1
zahrádka, chalupa	25	17,2
výlety, poznávací zájezdy	27	18,6
<b>Suma</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

Tabulka 24 - Volný čas

V této položce jsme zjišťovali, co pro respondenty znamená volný čas. Z celkového počtu dotazovaných respondentů odpovědělo 27 (18,6%), že pro ně volný čas znamenají výlety a poznávací zájezdy, 25 (17,2%) hlavně pobyt a práce na zahrádce či chalupě, 22 (15,1%) se věnuje pasivnímu odpočinku – relax, klid, pohoda, odpočinek. 21 (14,4%) respondentů dá přednost procházkám, přírodě a houbaření, 15 (10,3%) se věnuje setkávání s rodinou, 11 (7,5%) setkávání s ostatními seniory, Menšina z respondentů navštěvuje koncerty, divadla, knihovny, cvičí. I když se jedná o respondenty vyššího věku, přesto malé procento z nich uvedlo, že pod pojmem volný čas si představují sex - sexuální a erotické aktivity.

Z toho vyplývá, že pro respondenty ve větší míře volný čas znamenají výlety, poznávací zájezdy, pobyt na chalupě a práce na zahrádce. V menší míře pro respondenty volný čas znamená zejména jóga, cvičení a sex.

**Otázka č. 25:** Jsou ve vašem okolí instituce nebo kluby pro seniory, které nabízejí volnočasové aktivity?

Kluby pro seniory	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
Ano	39	57,4
Ne	29	42,6
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 25 - Kluby pro seniory*

V této položce jsme zjišťovali, jestli se v okolí respondentů vyskytují organizace nebo Kluby pro seniory. Z 68 dotazovaných odpovědělo 39 (57,4%), že se vyskytují a 29 (42,6%) z nich odpovědělo, že se v jejich okolí organizace nebo Kluby pro seniory nevyskytují. Ve Zlíně a okolí jsou to např. bezbariérové místo Senior point Zlín (Centrum pro rodinu) nebo Zlínský klub seniorů. Zlínské kluby jsou určeny pro seniory a jejich aktivity - přednášky, besedy, vzdělávání, kulturní či společenské akce aj.

**Otázka č. 26:** Jaké volnočasové aktivity navštěvujete v klubech nebo institucích pro seniory? Respondenti mohli zvolit více odpovědí

Volnočasové aktivity	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
Jiné	3	4,4
taneční aktivity	6	8,8
kreativní aktivity	7	10,2
vzdělávací aktivity	11	16,2
kulturní aktivity	12	17,6
společenské aktivity	13	19,1
pohybové aktivity	16	23,5
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 26 - Volnočasové aktivity seniorů*

V této položce jsme zjišťovali, jaké volnočasové aktivity navštěvují dotazovaní respondenti v klubech a institucích pro seniory. Z 68 dotazovaných respondentů odpovědělo 16 (23,5%), kteří se věnují pohybovým aktivitám, jako jsou např. procházky, rychlá chůze, turistika, nordic walking, relaxační cvičení aj. 13 (19,1%) se zajímá o společenské aktivity, 12 (17,6%) se účastní kulturních aktivit, jako jsou např. divadlo, koncerty, kino, muzikály, různé besedy atd. Mezi méně atraktivní aktivity pro seniory patří taneční, kreativní, vzdělávací a jiné volnočasové aktivity.

Z toho vyplývá, že nejvíce navštěvovanými volnočasovými aktivitami v klubech nebo institucích pro seniory jsou pohybové a kulturní aktivity.

**Otázka č. 27:** Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?

Spokojenost	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Ano	29	42,6
Ne	39	57,4
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>100</b>

*Tabulka 27 - Spokojenost seniorů s VČA*

V této položce jsme zjišťovali, jestli respondenti jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v jejich městě. Velká většina dotazovaných respondentů odpověděla, že není spokojená 39 (57,4%) a spokojených je 29 (42,6%).

**Otázka č. 28:** Myslíte si, že nabídka volnočasových aktivit ve vašem okolí je dostačující?

Nabídka VČA	Absolutní četnost	Vyjádření v %
Ano	27	39,7
Ne	41	60,1
<b>Suma</b>	<b>68</b>	<b>99,8</b>

*Tabulka 28 - Nabídka VČA seniorů*

V této položce jsme zjišťovali, jestli si respondenti myslí, že nabídka volnočasových aktivit v jejich okolí je dostačující. Velká většina dotazovaných respondentů 41 (60,1%) si myslí, že by se nabídka mohla rozšířit o další aktivity a menšina se domnívá 27 (39,7%), že je nabídka dostačující.

**Otázka č. 29:** Jaké jsou vaše oblíbené činnosti ve volném čase?

#### A. Méně oblíbené činnosti seniorů

Činnosti ve volném čase	Absolutní četnost	Vyjádření v %
relax , masáž	5	4,5
jízda na kole, turistika	9	8
tanec, sport	13	11,6
šití, vyšívání, pletení, vaření	13	11,6
vzdělávací aktivity, kulturní aktivity	16	14,3
kostelní akce	17	15,2
práce na PC	19	17
čtení	20	17,9
<b>Suma</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

*Tabulka 29 - Méně oblíbené činnosti seniorů*

V této položce jsme zjišťovali oblíbené činnosti respondentů. Respondenti mohli zvolit více odpovědí. Volnočasové aktivity jsme rozdělili do kategorie méně a více oblíbených činností respondentů.

Z 68 dotazovaných respondentů uvedlo, že 20 (17,9%) se nejméně věnují čtení, 19 (17%) mají zájem o moderní technologie např. práce na PC, 17 (15,2%) se účastní kostelních akcí, 16 (14,3%) se věnuje vzdělávacím nebo kulturním aktivitám, 13 (11,6%) se zajímá o šití, vyšívání, pletení, vaření, tanec nebo sportu. Menšina z respondentů jezdí na kole, věnuje se turistice, relaxuje nebo si zajde na masáž.

Z toho vyplývá, že do méně oblíbených činností respondentů patří zejména čtení, moderní technologie jako je práce na počítači a spirituální aktivity.

### B. Více oblíbené činnosti seniorů

Činnosti ve volném čase	Absolutní četnost	Vyjádření v %
sex	4	3
kluby seniorů, vzdělávání	11	8,3
čtení, luštění křížovek,	15	11,4
rodina/vnoučata, přátelé, známí	16	12,2
manuální činnosti, ruční práce	17	13
poslech hudby, sledování TV, internet	18	13,7
procházky, houbaření, příroda, rybaření	22	16,7
Bohoslužby, mše, kostelní akce	28	21,3
<b>Suma</b>	<b>131</b>	<b>100</b>

Tabulka 30 - Více oblíbené činnosti seniorů

V této položce jsme zjišťovali, jaké jsou nejvíce oblíbené činnosti respondentů ve volném čase. Z 68 dotazovaných respondentů odpovědělo, 28 (21,3%) že nejvíce navštěvují bohoslužby, mše nebo kostelní akce, 22 (16,7%) se věnuje procházkám, houbaření, přírodě nebo rybaření, 18 (13,7%) tráví svůj volný čas sledováním TV, poslechem hudby nebo prohlížením různých informací či receptů prostřednictvím internetu, 17 (13%) se věnuje manuální činnosti a ruční práci, 16 (12,2%) navštěvuje své blízké, známe nebo tráví svůj volný čas s rodinou, vnuky, 15 (11,4%) tráví svůj volný čas spíše pasivnějším způsobem jako je čtení nebo luštění křížovek, 11 (8,3%) se zúčastňuje vzdělávacích aktivit nebo navštíví Kluby pro seniory. Menšina z respondentů uvedlo, že i ve vyšším věku věnují svůj čas sexuálním a erotickým aktivitám.

Z toho vyplývá, že mezi nejvíce oblíbené aktivity u respondentů patří bohoslužby, mše návštěvy kostelů, procházky, houbaření, příroda a rybaření.



## 6.4.2 Senioři, žijící v pobytovém zařízení

**Otázka č. 30:** Účastníte se aktivizačních programů ve Vašem domově??

Aktivizační činnosti	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
Ano	13	65
Ne	7	35
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

*Tabulka 31 - Aktivizační činnosti – účast*

V této položce jsme zjišťovali, kolik respondentů se zúčastňuje aktivizačních programů v domově, ve kterém bydlí. Z 20 dotazovaných respondentů odpovědělo, že těchto programů se zúčastňuje celkem 13 (65%) a 7 (35%) odpovědělo, že se programů nezúčastňuje.

**Otázka č. 31:** Jak často se účastníte aktivizačních činností?

Aktivizační činnosti	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
1 krát týdně	5	25
2 krát týdně	8	40
vícekrát týdně	7	35
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

*Tabulka 32 - Aktivizační činnosti*

V této položce jsme zjišťovali, jak často se respondenti zúčastňují aktivizačních činností. Z 20 dotazovaných respondentů odpovědělo 8 (40%), že se účastní těchto činností 2 krát týdně, 7 (35%) vícekrát týdně a 1 krát týdně se zúčastní 5 (25%) respondentů.

Z toho vyplývá, že respondenti se účastní aktivizačních činností 1 krát týdně.

**Otázka č. 32:** Jakých aktivizačních činností se zúčastňujete ve Vašem domově?  
Respondenti měli možnost více odpovědí.

Aktivizační činnosti	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
pedikúra, kosmetika, kadeřnice, masáže	3	2,6
hraní s harmonikou	4	3,4
kreativní činnosti, rukodělné činnosti	5	4,3
Reminiscenční terapie	6	5,2
skupinové čtení	8	6,9
výlety	9	7,8
rehabilitační terapie	11	10
Biblioterapie	13	11,3
Canisterapie	17	14,7
Ergoterapie	19	16,5
Muzikoterapie	20	17,3
<b>Suma</b>	<b>115</b>	<b>100</b>

*Tabulka 33 - Typy aktivizačních činností*

V této položce jsme zjišťovali, jakých aktivizačních činností se zúčastňují dotazovaní respondenti ve svém domově. Z 20 respondentů se jich zúčastní 20 (100%) muzikoterapie, 19 (16,5%) ergoterapie, 17 (14,7%) canisterapie, 13 (11,3%) biblioterapie, 11 (10%) rehabilitační terapii. Menšina z nich se účastní výletů do přírody nebo kavárny, skupinového čtení, reminiscenční terapie, hraní s harmonikou, kreativních činností jako jsou např. rukodělné činnosti a v neposlední řadě pedikúry, kosmetiky, kadeřnictví nebo masáží.

Z toho vyplývá, že dotazovaní respondenti se nejvíce zúčastňují muzikoterapie, ergoterapie a canisterapie.

**Otázka č. 33:** Jste spokojen/á s nabídkou aktivizačních činností ve Vašem domově?

Spokojenost	Absolutní Četnost	Vyjádření v %
Ano	11	55
Ne	9	45
<b>Suma</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

*Tabulka 34 - Spokojenost s aktivizačními činnostmi*

V této položce jsme zjišťovali spokojenost respondentů s nabídkou aktivizačních činností v jejich domově. Většina z nich odpovědělo, 11 (55%) že jsou spokojení a nespokojeno je 9 (45%) respondentů.

## 7 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala spirituálními, edukačními a jinými volnočasovými aktivitami seniorů žijících v odlišných prostředích. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, o jaké volnočasové aktivity mají senioři, žijící v domácím prostředí a v Domově pokojného stáří zájem, zda jsou o existujících volnočasových aktivitách ve svém okolí dostatečně informovaní a zda jsou s nabídkou volnočasových aktivit ve svém okolí spokojeni.

Pro svoji práci jsem si stanovila několik cílů a výzkumných otázek, které jsem si pak ověřovala pomocí absolutní a relativní četnosti. Nejprve jsem si stanovila **dílčí cíle**, kterými jsou:

1. Zjistit, jestli se spirituálním aktivitám senioři věnují.
2. Zjistit, zda jsou spirituální aktivity a služby pro seniory dostatečně zajištěny.
3. Zjistit, jakým způsobem jsou senioři informováni o vzdělávacích programech.
4. Zjistit, zda jsou senioři spokojeni s edukačními programy v jejich domově.
5. Zjistit, jestli jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami v jejich okolí.
6. Zjistit, jaký je zájem seniorů o aktivizační programy v jejich domově.

Na základě stanovených dílčích cílů jsem si zvolila následující **výzkumné otázky**:

1. Do jaké míry projevují senioři zájem o spirituální aktivity?
2. Do jaké míry jsou spirituální služby a aktivity zajištěny?
3. Do jaké míry mají senioři zájem o vzdělávací programy?
4. Do jaké míry seniorům pomáhá procvičování paměti, zlepšit jejich paměť?
5. Do jaké míry jsou senioři spokojeni s volnočasovými aktivitami v jejich okolí?
6. Do jaké míry jsou senioři s aktivizačními programy spokojeni v jejich domově?

Během výzkumu jsme zjistili, že z 88 dotazovaných respondentů odpovídalo 63 žen a 25 mužů. Z respondentů, žijících v domácím prostředí nejčastěji odpovídali ti, kteří spadají do věkové kategorie 75 – 84 let. Bylo zjištěno, že s rostoucím věkem, roste i podíl respondentů, kteří bydlí v pobytových zařízeních pro seniory. Respondenti, žijící v pobytovém zařízení spadají ve větší míře do věkové kategorie 85 let a více. Jejich průměrný věk je 87 let.

Na vesnici senioři žijí v domácnosti sami (41%). Ve městě bydlí (46%) seniorů ve společné domácnosti většinou s manželem nebo manželkou či v pobytovém zařízení pro seniory (33%), kde obývají pokoj se spolubydlícím.

Senioři v domácím prostředí nebo pobytovém zařízení ve větší míře dosáhli základního vzdělání (30%) nebo středoškolského vzdělání (41,2%).

## 7.1 Spirituální cíl:

**Výzkumná otázka č. 1:** Do jaké míry projevují senioři zájem o spirituální aktivity?

Z výzkumu vyplývá, že z 88 dotazovaných seniorů je celkem 57 věřících a 31 nevěřících. Bylo zjištěno, že 63,4% seniorů v domácím prostředí a 40% seniorů v pobytovém zařízení vyznávají katolické náboženství. Na otázku, zda věří v něco vyššího, jsme se dozvěděli, že převážná většina z nich věří v lásku, dobro a posmrtný život člověka. Mezi dílčí cíle patřilo zjistit, zda se věnují spirituálním aktivitám. Zjistili jsme, že 29,2% seniorů, žijící v domácím prostředí ve větší míře navštěvují kostel nebo kapli v jejich okolí. 19,1% bohoslužby.

V pobytovém zařízení 34% seniorů nejčastěji navštěvuje bohoslužby, 21% tráví svůj volný čas čtením z Bible a navštěvují kapli, která je součástí zařízení. Do kaple v pobytovém zařízení zavítá převážná většina respondentů. Smyslem života seniorů jsou jejich děti a vnoučata. 77,9% seniorů odpovědělo, že pravidelně navštěvuje kostel v jejich okolí 1 až 2 krát týdně. Zjistili jsme, že 30,9% seniorů se do kostela dopraví vlastním anebo chodí pěšky, z toho důvodu, že kostel mají v blízkosti bydliště a tudíž dopravu nepotřebují.

27,9% seniorů se o kulturních akcích, které pořádá jejich kostel, dozví prostřednictvím internetu. V dnešní době má téměř každý kostel své webové stránky. Za zmínku stojí Římskokatolická farnost sv. Filipa a Jakuba na svých internetových stránkách ([www.farnostzlin.cz](http://www.farnostzlin.cz)), nabízí přehled akcí, které farnost pořádá. Jedná se např. o Farní pout' nebo Noc kostelů. Noc kostelů je jednou z nejznámějších akcí, kde se otevírají kostely široké veřejnosti. Jejich program kulturní a duchovní je přizpůsoben všem návštěvníkům. Dále Evangelický kostel ve Zlíně, 1937 (Českobratrská církev evangelická Zlín), mají na svém webovém portálu ([www.zlin.evangelnet.cz/](http://www.zlin.evangelnet.cz/)) kalendář akcí, ve kterém jsou na každý měsíc rozepsané duchovní aktivity, jako jsou např. modlitební skupina, biblická hodina, katechismus, káva s farářem nebo online bohoslužby.

**Výzkumná otázka č. 2:** Do jaké míry jsou spirituální služby a aktivity zajištěny?

Další výzkumnou otázkou bylo zjistit, jestli existuje v okolí respondentů služba, která zajišťuje dostupnost do jejich kostelů, různých institucí, úřadů nebo odvoz k lékaři. 51,5% seniorů, žijící v domácím prostředí neví, že u nich v okolí podobná služba existuje. 39,7% seniorů tvrdí, že existuje. 8,8% seniorů řeklo, že podobná služba v jejich okolí neexistuje. Službou je myšleno např. městská hromadná doprava - autobusová doprava, taxi služba pro seniory, přeprava starších osob aj. V našem městě je to konkrétně Handicap Zlín a přepravy osob. Jsou to služby, které pomáhají handicapovaným seniorům dostat se právě do zmiňovaného zařízení. Kamkoliv, si senior zvolí cíl, tam ho tato služba dopraví. Taxi služba Senior je další variantou. Její rozdíl oproti klasické službě je zejména ten, že má přijatelnější cenu.

Senioři, žijící v pobytovém zařízení odpověděli, že jejich domov má právě pro tyto účely k dispozici vlastní auto, které ubytované seniory dopraví, kam potřebují.

Z toho vyplývá, že většina dotazovaných seniorů, žijících v domácím prostředí neví, že výše zmiňované služby v jejich okolí existují.

## 7.2 Edukační cíl

**Výzkumná otázka č. 3:** Do jaké míry mají senioři zájem o vzdělávací programy?

Z výzkumu bylo zjištěno, že 54,4% seniorů uvedlo, že se zajímá o vzdělávací aktivity a 45,6% seniorů o ně nejeví zájem a svůj volný čas tráví jiným způsobem. 21,7% lidí ve vyšším věku se účastní poznávacích zájezdů. Existuje široká škála poznávacích zájezdů určené seniorům. Ve větší míře jsou tyto zájezdy pro seniory zajišťovány se slevou. Můžou tak procestovat přírodní i kulturní zajímavosti Evropy. Některé cestovní kanceláře mají přímo ve své nabídce poznávací zájezdy pro seniory 55+.

17,7% seniorů uvedlo, že navštěvuje Klub pro seniory. Ty jim umožňují zprostředkování kontaktu s vrstevníky prostřednictvím zájmových, volnočasových a vzdělávacích aktivit. Kluby seniorů nabízí širokou škálu činnosti, které senioři mohou navštěvovat a smysluplně tak využít volného času. Mezi takové činnosti můžeme zařadit např. kulturní akce, kreativní akce, poznávací zájezdy a exkurze, vycházky a turistické pochody aj.

41,2% dotazovaných seniorů se o vzdělávacích aktivitách dozví prostřednictvím známých nebo přátel a 25% seniorů získává podobné informace přes internet. V dnešní době se mezi seniory zvýšil podíl uživatelů internetu. Počítač má už dnes téměř každá domácnost. Starší

lidé 65 let spíše využívají stolní počítač, než notebooky, tablety nebo chytré telefony. K internetu většinou zapojí pouze jedno zařízení v domácnosti. Na internetu hledají senioři praktické informace např. o cestování, společenských akcích, novinky ze světa, ale také jsou aktivní na sociální síti jako je třeba Facebook, aby nebyli osamoceni. Ve větší míře tyto sociální sítě využívají ke kontaktu s rodinou, blízkými a přáteli. Senioři se prostřednictvím sociálních sítí dostanou ke svým vrstevníkům, pomocí různých skupinek. Můžou navázat nová přátelství s lidmi, kteří mají společné zájmy a sdělovat si potřebné informace o možných aktivitách, které se konají v jejich okolí.

Dále jsme zjišťovali, jestli senioři slyšeli o Univerzitě třetího věku. 80,9% seniorů má představu o této variantě vzdělávání, ví, o co se jedná. Ke studiu je motivuje hlavně smysluplné využití volného času a seznámení se s novými lidmi. 26,5% seniorů, ale uvedlo, že se obává nezvládnutí studia

**Výzkumná otázka č. 4:** Do jaké míry seniorům pomáhá procvičování paměti, zlepšit jejich paměť?

Z výzkumu vyplývá, že 85% seniorů z domova pokojného stáří uvedlo, že aktivizační pracovnice s nimi trénuje paměť a kognitivní funkce pravidelně. Většinou tento program probíhá 2 krát týdně.

Bylo zjištěno že, trénování paměti v domově pokojného stáří probíhá ve větším případě skupinovou formou. Pro mnohé to může znamenat komunikace s ostatními vrstevníky. S průběhem tohoto programu a prací aktivizační pracovnice je spokojena 70% seniorů a 30% je nespokojena. Podle zjištěných informací, které jsme získali z dotazníkového výzkumu, se domníváme, že záleží na tom, jakým způsobem senioři svou paměť procvičují a jakých metod využívá aktivizační pracovnice.

Existuje široká škála metod, jak zlepšit paměť a podpořit jí. Na otázku, která z metod pomáhá seniorům lépe zlepšit jejich paměť, uvedlo 14,4% čtení a 13,6% vzpomínkovou metodu. Pomocí vzpomínkové metody cvičí paměť, ve které mají uloženo spoustu vzpomínek z jejich minulého života. U některých seniorů jsou vidět pokroky, od chvíle co se snaží procvičovat paměť, lépe si pamatují např. telefonní čísla nebo nákupní seznam. Někteří naopak trénování paměti vnímají jako hru, to zejména u metod jako jsou např. pexesa, domino, různé doplňování vět či různá přiřazování. Díky tomuto programu se cítí psychicky vyrovnaní, zároveň dělají pro sebe něco užitečného a vyplní svůj volný čas smysluplněji.

Podle odpovědí seniorů, lze konstatovat, že zastávají na trénování paměť pozitivní přístup. Pro seniory to tedy znamená smysluplné využití volného času, navázat sociální kontakt ve svém domově s vrstevníky, celkové zlepšení paměti a jemné motoriky, možnost seberealizace. Právě v pobytová zařízení pro seniory, kde trénování paměti bývá součástí aktivizačních činností pro lidi vyššího věku, může tento program zlepšit klientům život, vztahy mezi klienty a personálem. Pracovníkům vzpomínky na jejich minulý život pomáhají lépe pochopit seniora, jeho chování a potřeby.

### 7.3 Volnočasové aktivity a aktivizační činnosti

**Výzkumná otázka č. 5:** Do jaké míry jsou senioři spokojeni s možnostmi využití volnočasových aktivit v jejich okolí?

Z výzkumu vyplývá, že ve větší míře svůj volný čas senioři věnují práci na zahrádce, chalupě, výletům nebo poznávacím zájezdům, procházkám, přírodě nebo houbaření. Menší zájem jeví senioři o aktivity jako je turistika, cyklistika, jóga, cvičení, návštěvy koncertů, divadla nebo knihovny.

Dále jsme se zaměřili na otázku, jestli v okolí dotazovaných seniorů existují instituce nebo Kluby pro seniory. Větší polovina z dotazovaných seniorů uvedlo, že ví o institucích a Klubech pro seniory, které organizují volnočasové aktivity.

Za zmínku stojí uvést, jakým způsobem se můžou informovat senioři o možnostech využití volnočasových aktivit v Klubech pro seniory. Jednou z variant je přímo magazín města Zlína. V tomto magazínu jsou uvedeny aktivity většiny zlínských klubů. Jedná se např. o zlínský klub 204, Klub seniorů Malenovice, Klub seniorů v Podhoří nebo Klub seniorů v Přílukách. Co se týká aktivit zmiňovaných klubů, probíhají zde různé besedy, výuky cizích jazyků, společenské programy, pravidelná setkání, sportovní kroužky, skupinová cvičení, nordic walking nebo setkání s farářem u kávy.

Další alternativou jak získat přehled programů aktivit v klubech je přímo na místě. Bývají většinou umístěné na nástěnkách ve společenských prostorech nebo je sdělí organizátoři akcí. Většina klubů má také své webové stránky, na které umísťují přehled aktivit.

Převážná většina seniorů se zde zúčastňuje pohybových, společenských, kulturních nebo vzdělávacích aktivit. Menšina z nich se zajímá o taneční a kreativní činnosti.

Dále jsme zjišťovali, kterým volnočasovým aktivitám se senioři věnují. Byly rozděleny do kategorie méně a více oblíbených činností. V kategorii méně oblíbených činností nejvíce

senioři upřednostňují čtení, využití moderní technologie jako je práce na počítači a spirituální aktivity.

V kategorii více oblíbené činnosti uvedlo 21,3 % seniorů, že se věnují především kostelním akcím, Bohoslužbám, mším. Zájem o aktivity spirituální a duchovní, může být ovlivněn způsobem života, který vedl a s přibývajícím věkem. Z výzkumu vyplývá, že je převážná většina seniorů věřících. Podle mého mínění, lidé ve stáří přehodnotí své potřeby. Mají kladný a důvěrný vztah k Bohu. Starší lidé svou spiritualitu uskutečňují zpovědí, modlitebním setkáním, mší, čtením z Bible, návštěvou kostelům aj. 16,7% seniorů uvedlo, že se věnují procházkám, houbařením, přírodě nebo rybaření. 13,7% seniorů se věnuje především pasivním aktivitám jako je sledování televize, poslech hudby nebo internet.

Za zmínku stojí, že menšina z dotazovaných, i když se jedná o respondenty vyššího věku, jeví zájem o sexuální a erotické aktivity. Dle mého názoru, se senioři v pobytovém zařízení samovolně vzdávají sexuálních aktivit z důvodů změn prostředí, nedostatkem soukromí a ohleduplností na ostatní seniory a pracovníky v zařízení. Senioři žijící v domácím prostředí se snaží zůstat stále sexuálně aktivní. Sexualita u starších jedinců je ovlivněna zejména zdravotním stavem a životní situací, ve které se nachází. Jednou z variant těchto aktivit je sexuální asistence. Jedná se o placenou službu. Proškolené asistentky pomáhají lidem s hendikepem, osobám s duševním postižením, seniorům a jinak znevýhodněným osobám pracovat s jejich sexualitou. Sexuální asistentky vzdělávají, jak seniory nebo osoby s hendikepem tak i pracovníky v zařízení o sexuálních potřebách, jak manipulovat se sexuálními pomůckami aj. (Na stará kolena, 2016)

Zjistili jsme, že senioři do větší míry nejsou spokojeni s volnočasovými aktivitami v jejich okolí. 57,4% seniorů uvedlo, že není spokojeno s možností využití volnočasových aktivit v jejich okolí nebo ji považuje za nedostačující a 42,6% je spokojených. Mezi nespokojené seniory můžeme zařadit např. ty, kteří nejsou dostatečně informovaní o programech volnočasových aktivit v jejich okolí. Může se také jednat o seniory, kteří nemají dostatečnou motivaci na to, aby se účastnili nových činností.

**Výzkumná otázka č. 6:** Do jaké míry jsou senioři s aktivizačními programy spokojeni v jejich domově?

Zjistili jsme, že aktivizačních programů se účastní 65% seniorů a 35% se jich nezúčastňuje. To jsou ve větší míře ti, kteří nemají o činnosti zájem anebo jim to nedovolí jejich zdravotní stav.



Zjistili jsme, že domov pokojného stáří provádí aktivizační programy individuální i skupinovou formou. Na praxi jsme měli možnost sledovat, jakým způsobem pracuje aktivizační pracovníce se seniory při použití individuální i skupinové formy. Individuální formu senioři využívají zřídka. Jedná se o činnosti, které jsou vykonávány přímo se seniorem na pokoji. Tuto variantu využívají hlavně senioři, kterým nedovoluje jejich zdravotní stav se účastnit skupinové formy nebo typy introvertní osobnosti. Vysledovala jsem, že u těchto typů seniorů je nejoblíbenější reminiscenční terapie a povídání si s aktivizační pracovnící. Mezi další metody, které lze na pokoji využít jsou např. četba knih a časopisů, luštění křížovek aj.

Při využití skupinové formy dávají senioři nejvíce přednost muzikoterapii, ergoterapii, canisterapii a biblioterapii. K nejméně oblíbeným činnostem patří skupinové cvičení, kreativní a rukodělné činnosti, hraní s harmonikou, pedikúra, manikúra nebo kosmetika a výlety

Aktivizační činnosti jsou prováděny 2 krát do týdne. O všech aktivitách bývají senioři pravidelně informováni prostřednictvím pracovníků, nástěnky ve společné místnosti. Bylo zjištěno, že senioři jsou do větší míry s možnostmi využití aktivizačních programů spokojeni, také jsou spokojeni i s personálem v jejich domově. Plánované aktivizační činnosti probíhají ve větším případě v dopoledních hodinách a v odpoledních si senioři organizují svůj volný čas sami. Věnují se sledováním televize, čtení knih a různých časopisů, luštění křížovek, povídání si se svými vrstevníky nebo poslouchají rádio.

Z výzkumu vyplývá, že aktivizační činnosti jsou ve větší míře využity a senioři jsou o nich dostatečně informováni. Díky aktivizačním činnostem cítí lépe, jsou s množstvím aktivit spokojeni a zájem o ostatní aktivity nejeví.

## **7.4 Doporučení pro praxi**

### **7.4.1 Senioři, žijící v domácím prostředí**

Z výzkumu vyplynulo, že senioři nejsou dostatečným způsobem informováni o službách, které zajišťují dostupnost právě na duchovní aktivity do jejich kostelů nebo úřadů či k lékařům, o možnostech vzdělávat se např. formou seminářů, kurzů nebo besed v Klubech pro seniory a o dalších možnostech využití svého volného času.

Vhodný způsob informování, může být přehlednější propagace prostřednictvím médií a sociálních sítí. Místní kluby, by se více zaměřili na informace o aktivitách, které

poskytují. Pokud Kluby pro seniory mají už zřízené sociální sítě, bylo by dobré je zpřehlednit a rozšířit o možnosti a rady, jak trávit svůj volný čas. Pro rychlé získání informací, že se koná jejich oblíbená aktivita, si můžou nastavit „online systém“ hromadné rozesílání zpráv na mobilní telefony nebo prostřednictvím emailů. Nemuseli by, pak složitě vyhledávat informace k aktivitám, které kluby organizují.

Další z možností, sice náročnější, je vytvořit jednu ucelenou webovou stránku, na které bude umístěný veškerý seznam institucí, organizací a klubů určené seniorům, zároveň programy volnočasových aktivit vhodné pro seniory 55 a více let.

Zjišťovali jsme, jakým způsobem se senioři dostanou na veškeré volnočasové aktivity. Většina dotazovaných seniorů bydlí ve Zlíně nebo v okolí, mají možnost se vždy dostat tam, kam potřebují. Nejvíce se v těchto případech uplatňuje městská hromadná doprava, vlastní auto nebo rodina. K návrhům patří bezplatné jízdné v MHD. Doprava zdarma může ulevit finančnímu rozpočtu seniorů. Zatím doprava umožňuje slevy pro seniory ve výši 75% znevýhodněným osobám nebo držitelům průkazů ZT, ZTP nebo ZTP/P. Senioři, by více využívali dopravu a zároveň si snížili náklady na pohonné hmoty.

#### **7.4.2 Senioři, žijící v pobytovém zařízení**

Z výzkumu vyplynulo, že dotazovaní senioři mají zájem o duchovní, spirituální aktivity a aktivizační programy. Bylo zjištěno, že s použitím metod aktivizační pracovnice jsou senioři ve větší míře spokojeni.

45% z dotazovaných seniorů uvedlo, že není spokojeno s nabídkou aktivizačních činností a 15% seniorů uvedlo, že se nezúčastňuje procvičování paměti a kognitivních funkcí.

K návrhu patří, aby aktivizační pracovnice zvýšily pozornost zejména u těch seniorů, kteří se nemůžou zúčastnit těchto programů z důvodů jejich nepříznivého zdravotního stavu nebo jsou nespokojeni. Pokusit se o odstranění psychických a společenských bariér např. se může jednat o obavu z něčeho nového, nedostatečnou motivaci, introvertní osobnost, nepříznivý zdravotní stav, strach z toho, že to nezvládnou aj. Motivovat je tím, že se seznámí se svými vrstevníky, kteří mají stejné zájmy. Poslechnou si přednášky, naučí se něco nového a získají nové informace. Zúčastní se kulturně-společenských akcí nebo besed, které jejich domov pořádá aj.

Pokud je senior osamělý, uspokojuje své duchovní potřeby tím, že si pročítá duchovní literaturu mezi, kterou patří zejména Bible a hledají tak cestu k Bohu.

S aktivizačními programy jsou ve větší míře senioři spokojeni. K návrhům zlepšení patří, aby Domov pokojného stáří zapojil do těchto programů dobrovolníky zvenčí. Dobrovolníci, by usnadnili práci aktivizačním pracovníkům se seniory, kteří jsou např. zdravotně znevýhodněné účastnit se skupinovým aktivitám a senioři se nebudou cítit osamělí. Tento návrh, by se dal využít konkrétně u procvičování paměti při použití jednoduchých metod např. obrázková metoda, zábavná hra, povídá se povídka aj.

## ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce se věnuje základním pojmům, které souvisejí s procesem stárnutí a stářím, změn ve stáří. V další kapitole se zaměříme na spirituální, edukační, volnočasové aktivity seniorů. Zmíníme se i o aktivizačních činnostech seniorů, žijících v Domově pokojného stáří.

**Hlavním cílem** výzkumu bylo zjistit, o jaké volnočasové aktivity mají senioři, žijící v domácím prostředí a v Domově pokojného stáří zájem, zda jsou o existujících volnočasových aktivitách ve svém okolí dostatečně informovaní a zda jsou s nabídkou volnočasových aktivit ve svém okolí spokojeni. Výzkum tvořili zejména senioři ve věku 60-75 let. Jedná se o seniory, žijící ve městě Zlín anebo v jeho okolí.

Z výsledků našeho výzkumu vyplynulo, že senioři žijící v domácím prostředí tráví svůj volný čas různým způsobem. Záleží na jeho zaměření, zájmech nebo jaké potřeby člověka naplňují. Společensko-kulturním aktivitám se věnují spíše příležitostně. Aktivity, o které se senioři zajímají, jsou také ovlivněny jejich způsobem života a možnostmi, které nabízí naše město. Senioři z hlediska vzdělávacích aktivit jeví největší zájem spíše o návštěvu zájmových organizací, jako jsou Kluby pro seniory. Senioři ve vyšším věku jsou stále aktivní, věnují se procházkám, houbařením, přírodě nebo rybaření. Ve větší míře se zajímají, o spirituální aktivity zejména se jedná o návštěvy v kostele, zúčastňují se Bohoslužeb nebo modlitebního setkání. Senioři jeví zájem o zájmové činnosti, ale většina z nich není spokojena s výběrem nabídky volnočasových aktivit. Navzdory tomu, by se měly rozšířit nabídky volnočasových aktivit pro seniory a lépe je o nich informovat.

Jedná-li se o seniory, žijící v Domově pokojného stáří zajímá seniory především spirituální témata. V pobytovém zařízení žijí senioři v průměru věku 87 let. Ve větší míře jsou zde senioři věřící a uznávají katolické náboženství. Věří v duchovnost (posmrtný život.). Pro seniory v pobytovém zařízení je především důležitá duchovní potřeba – setkání s rodinou, s blízkými, s přáteli popřípadě se svými vrstevníky. Z výzkumu nám vyplývá, že aktivizační programy jsou do větší míry využívány. Senioři se díky nim cítí lépe. Pokud je vhodně zvolený aktivizační program pro seniory, jejich motivace a nestávají se v těchto programech pouze pasivními seniory, snižují tyto aktivity riziko sociálního vyloučení. Aktivizační programy napomáhají seniorů v pobytovém zařízení s adaptační fází. Cílem je, aby se senioři začlenili do kolektivu svých vrstevníků a necítili se osamělí. Senioři také využívají program trénování paměti. Zjišťovali jsme, zda jsou spokojeni s metodami, které

požívá aktivizační pracovníce při procvičování paměti. Zjistili jsme, že ve větší míře jsou senioři spokojeni a jiné metody nevyhledávají. Senioři z mého pohledu tato aktivita baví, smysluplně využívají svůj volný čas. Trénink paměti, jim do jisté míry zlepší náladu a cítí se příjemně.

*„Vše má svou chvíli, každá věc pod nebem má svůj čas.“*

Kaz 3,1 (in Suchomelová, 2016)

Přínosem zpracování mé bakalářské práce je především ucelené shrnutí problematiky volného času seniorů, zaměřené na spirituální, edukační, volnočasové aktivity a aktivizační činnosti.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. AMSTRONG, Michael. Personální management. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-614-5.
2. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
3. HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. 2.přepracované vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
4. HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie: aneb Senioři mezi námi. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
5. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697.
6. HROZENSKÁ A KOLEKTIV, Martina. Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiská. Martin: Osveta, 2008. ISBN 978-80-8063-282-3.
7. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3
8. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů: Pedagogika. Praha: Grada, 2016. ISBN 978 - 80 - 247 - 5535 - 9.
9. JELÍNKOVÁ, Jana, Mária KRIVOŠÍKOVÁ a Ludmila ŠAJTAROVÁ. Ergoterapie. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-583-7.
10. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jan WEBER. Základy muzikoterapie. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846.
11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Druhé, recenze k prvnímu vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
12. MATOUŠEK, Oldřich, Jana KOLÁČKOVÁ a Pavla KODYMOVÁ. Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
13. ŘÍČAN, Pavel. Psychologie náboženství a spirituality. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

14. SHELDRAKE, Philip. Spiritualita a historie: Úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života. Brno: Translation, 2003. ISBN 80-7325-017-9.
15. SUCHÁ, Jitka a Eva JAROLÍMOVÁ. Trénink paměti pro seniory: prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-0570-6.
16. SUCHOMELOVÁ, Věra. Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě. Teologická fakulta. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 978-80-7255-361-7.
17. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
18. ŠTAMPACH, Ivan O. Přehled religionistiky. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-384-0.
19. ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
20. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum., 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
21. VENGLÁŘOVÁ, Martina. Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
22. ZÁGOROVÁ, Marcela. Úplné znění: Sociální zabezpečení. Ostrava- Hrabůvka: Sagit, 2018. ISBN 978-80-7488-252-4.

#### **Internetové a časopisové zdroje:**

23. Senior zone: Vzdělávání seniorů součást aktivního životního stylu [online]. 24.7.2018 [cit. 2020-02-25].  
Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/vzdelavani-senioru-soucast-aktivniho-zivotniho-stylu-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EpnIJCTtACGYVDPZOownmDfk/?ns=1576028085>
24. E-senior: Univerzita třetího věku při PEF ČZU v Praze [online]. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2019 [cit. 2020-05-30].  
Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/>

25. Nordic walking - sport pro aktivní seniory: © Na stará kolena [online]. Hradec Králové: INET-SERVIS.CZ, 2013 [cit. 2020-05-30].  
Dostupné z: <http://www.nastarakolena.cz/nordic-walking-sport-pro-aktivni-seniory-1095/>
26. Naděje: Duchovní péče [online]. Zlín: © NADĚJE, 2020 [cit. 2020-05-30].  
Dostupné z: [https://www.nadeje.cz/misijni\\_program1](https://www.nadeje.cz/misijni_program1)
27. Kreativní činnost je zdravá a prospěšná [online]. Beroun: Copyright ©, 2018 [cit. 2020-05-31].  
Dostupné z: <https://penzista.net/aktivity-a-kurzy-pro-seniorykurzy-pro-seniory/kreativni-cinnost-je-zdrava-a-prospesna/#>
28. *Se sexem mohou seniorům pomoci sexuální asistenti*: © Na stará kolena [online]. Hradec Králové: INET-SERVIS.CZ, 2016 [cit. 2020-05-31].  
Dostupné z: <http://www.nastarakolena.cz/se-sexem-mohou-seniorum-pomoci-sexualni-asistenti-1325/?fbclid=IwAR3XYwxsByqWTSEPUhLJ-N2AxP2xPYbzA2WM8xVpSLfjrfWiCFs3yYGrLZQ>
29. Magazín Zlín. Redakce Radoslav Šopík. Zlín: HEXXA.CZ, 2020.
30. Život farnosti: čtrnáctideník zlínských farností. Redakční rada. Zlín: Římskokatolická farnost sv. Filipa a Jakuba, 2020.
31. IMMACULATA: Desatero: Nezabiješ. Č. 158. Brno: Konvent minoritů, 2018.



**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

A3V	Akademie třetího věku
U3V	Univerzita třetího věku
VU3V	Virtuální univerzita třetího věku
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
aj.	a jiné
VČA	volnočasové aktivity
př. n. l.	před naším letopočtem
jun.	mladší
sen.	starší
UVČ	Univerzita volného času

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1 - Pohlaví</i> .....	48
<i>Tabulka 2 - Věk seniorů</i> .....	48
<i>Tabulka 3 - Senioři a bydlení</i> .....	49
<i>Tabulka 4 - Senioři a vzdělání</i> .....	49
<i>Tabulka 5 - Jste věřící?</i> .....	50
<i>Tabulka 6 - Jakou víru vyznáváte?</i> .....	51
<i>Tabulka 7 - Víra v něco jiného</i> .....	51
<i>Tabulka 8 - Duchovní aktivity seniorů</i> .....	52
<i>Tabulka 9 - Návštěvnost kostela</i> .....	53
<i>Tabulka 10 - Dostupnost do kostelů</i> .....	53
<i>Tabulka 11 - Dostupnost na kostelní akce</i> .....	54
<i>Tabulka 12 - Informace o akcích v kostele</i> .....	55
<i>Tabulka 13 - Zájem o studium</i> .....	55
<i>Tabulka 14 - Zájem o vzdělávání</i> .....	56
<i>Tabulka 15 - Senioři a vzdělávání</i> .....	56
<i>Tabulka 16 - Motivace a vzdělávání</i> .....	57
<i>Tabulka 17 - Informace o studiu</i> .....	57
<i>Tabulka 18 - Informace o U3V</i> .....	58
<i>Tabulka 19 - Obava ze studia</i> .....	58
<i>Tabulka 20 - Trénování paměti</i> .....	59
<i>Tabulka 21 - Forma procvičování paměti</i> .....	59
<i>Tabulka 22 - Čas trénování paměti</i> .....	60
<i>Tabulka 23 - Spokojenost s trénováním paměti</i> .....	60
<i>Tabulka 24 - Volný čas</i> .....	61
<i>Tabulka 25 - Kluby pro seniory</i> .....	62
<i>Tabulka 26 - Volnočasové aktivity seniorů</i> .....	62
<i>Tabulka 27 - Spokojenost seniorů s VČA</i> .....	63
<i>Tabulka 28 - Nabídka VČA seniorů</i> .....	63
<i>Tabulka 29 - Méně oblíbené činnosti seniorů</i> .....	63
<i>Tabulka 30 - Více oblíbené činnosti seniorů</i> .....	64
<i>Tabulka 31 - Aktivizační činnosti – účast</i> .....	65
<i>Tabulka 32 - Aktivizační činnosti</i> .....	65

---

<i>Tabulka 33 - Typy aktivizačních činností .....</i>	<i>66</i>
<i>Tabulka 34 - Spokojenost s aktivizačními činnostmi .....</i>	<i>66</i>
<i>Tabulka 35 - Vlastní zpracování: Relax .....</i>	<i>90</i>
<i>Tabulka 36 - Vlastní zpracování: Edukace a spiritualita .....</i>	<i>90</i>
<i>Tabulka 37 - Vlastní zpracování: Domácí aktivity .....</i>	<i>91</i>

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení senioři,

připravila jsem si pro Vás dotazník, který poslouží k vypracování mé bakalářské práce na téma: „Spirituální, edukační a jiné volnočasové aktivity seniorů žijících v odlišných prostředích“.

Na otázky prosím odpovídejte zakroužkováním nebo vepsání pár slov do volných řádků, kde můžete vepsat i svůj názor nebo návrhy na zlepšení služeb ve vašem okolí. Dotazník je anonymní.

Děkuji Vám za ochotu a čas strávený nad vyplněním dotazníku.

Lucie Vyoralová, DiS.

### Dotazníková část:

1. Jaké jste pohlaví?:
  - a) Žena
  - b) Muž
2. Do jaké věkové kategorie spadáte?
  - a) 65-74 let
  - b) 75-84 let
  - c) 85 a více let
3. S kým bydlíte ve společné domácnosti?:
  - a) v domácnosti sám/sama
  - b) v domácnosti s rodinou
  - c) s manželkou/s manželem
  - d) v pobytovém zařízení se spolubydlícím
4. Prostředí, ve kterém žijete?:
  - a) vesnice
  - b) město
5. Jakého jste dosáhli vzdělání?:
  - a) základní vzdělání
  - b) středoškolské vzdělání
  - c) učiliště
  - d) vyšší odborné vzdělání

- e) vysokoškolské vzdělání

**Otázky zaměřené na spiritualitu (náboženství):**

6. Jste věřící:
  - a) Ano
  - b) ne
7. Vyznáváte nějaké náboženství?
  - a) katolické
  - b) evangelické
  - c) husitské
  - d) žádné
8. Věříte v něco jiného?
  - a) v nadpřirozenost, vyšší moc
  - b) v psychokinezi (pohybování předmětů silou vůle)
  - c) v energii
  - d) v budoucnost lidstva
  - e) v duchovnost (posmrtný život)
  - f) v lásku, dobro člověka,
  - g) v morálku, zdravý rozum
  - h) v sám sebe
  - i) nevěřím
9. Kterým duchovním aktivitám se věnujete? Respondenti mohou zakroužkovat více odpovědí.
  - a) modlitební setkání
  - b) návštěvy kostelů a kaplí
  - c) duchovní písně
  - d) čtení z bible
  - e) mše
  - f) bohoslužby
  - g) nezajímám se o duchovní aktivity
10. Navštěvujete pravidelně kostel?
  - a) Ano
  - b) Ne

11. Existují ve Vašem prostředí, ve kterém žijete služby, zajišťující dostupnost do vašich kostelů či institucí?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) nevím
12. Jak se na akce a duchovní aktivity, které pořádá Váš kostel, dostavíte? Otázka pro seniory, žijící v domácím prostředí.
- a) rodina/známí
  - b) pěšky
  - c) vlastní auto
  - d) autoslužby
  - e) městská hromadná doprava
  - f) nezúčastňuji se duchovních akcí
13. jak se o akcích, které pořádá Váš kostel, dozvíte? Otázka pro seniory, žijící v domácím prostředí.
- a) rodina
  - b) známí/přátelé
  - c) reklama
  - d) internet
  - e) modlitební časopisy

### **Otázky zaměřené na edukační aktivity:**

#### **Senioři, žijící v domácím prostředí:**

14. Zajímáte se o studium?
- a) Ano
  - b) Ne
15. O jaký druh vzdělávání máte zájem? Respondenti mohou zakroužkovat více odpovědí
- a) semináře, školení, kurzy
  - b) jazykové kurzy
  - c) kurzy na PC pro seniory
  - d) poznávací zájezdy

- e) návštěvy knihovny
- f) kluby seniorů
- g) Virtuální univerzita
- h) Akademie třetího věku
- i) Univerzita volného času
- j) žádné

16. Co pro Vás znamená vzdělávat se?

- a) nové poznatky, noví přátelé
- b) rozšiřování vědomostí
- c) kurzy, semináře, přednášky
- d) nové informace a trénink paměti
- e) získat nové znalosti
- f) vzdělávání pro mě nic neznamená

17. Co Vás ke vzdělávání motivuje

- a) seznámení s novými lidmi
- b) získání nových dovedností
- c) smysluplné využití volného času
- d) nemám ke vzdělávání motivaci

18. Jak jste se o vzdělávání dozvěděl/a?

- a) známí / přátelé
- b) internet
- c) média (TV, rádio, noviny)
- d) reklamní letáky
- e) nevím o vzdělávání

19. Slyšel/a jste o Univerzitě třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

20. Čeho se obáváte ve vzdělávání?

- a) cizího prostředí
- b) nikdy jsem nestudoval/a
- c) nezvládnou studium
- d) z nových věcí
- e) ničeho



**Senioři, žijící v pobytovém zařízení:**

21. Trénuje s Vámi aktivizační pracovnice paměť?
- a) Ano
  - b) Ne
22. Jaký druh procvičování paměti Vám nejvíce pomáhá zlepšit paměť?
- a) obrázková metoda
  - b) hledání zvuku na CD
  - c) zábavná hra
  - d) povídá se povídka
  - e) skládačky, pexeso, domino
  - f) vzpomínková metoda
  - g) čtení
  - h) doplňovačka věty
  - i) spojování obrázků nebo slov
  - j) doplňovačka přísloví a přídavných jmen
23. Jak často se účastníte trénování paměti?
- a) 1 krát za týden
  - b) 2 krát za týden
  - c) 3 krát za týden
24. Jste spokojen/a s tím, jakým způsobem probíhá program trénování paměti?
- a) Ano
  - b) Ne

**Otázky zaměřené na volnočasové aktivity:**

**Senioři, žijící v domácím prostředí**

25. Co pro Vás znamená volný čas?

.....

.....

.....

26. Jsou ve Vašem okolí instituce nebo kluby pro seniory, které nabízejí volnočasové aktivity?

- a) Ano
- b) ne

27. Jaké volnočasové aktivity navštěvujete v Klubech či institucích pro seniory?

- a) kulturní aktivity
- b) společenské aktivity
- c) taneční aktivity
- d) kreativní aktivity
- e) pohybové aktivity
- f) vzdělávací aktivity
- g) jiné.....

27. Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?

- a) Ano
- b) Ne

28. Myslíte si, že nabídka volnočasových aktivit je ve Vašem okolí dostačující?

- a) Ano
- b) Ne

29. Jak trávíte svůj volný čas? Respondenti mohou vybrat více odpovědí.

<b>Relax</b>	<b>Pohybové aktivity</b>	<b>Ostatní zájmy</b>
Masáž	Procházky, houbaření, příroda, rybaření	luštění křížovek
poslech hudby	sportovní akce, jízda na kole	rodina/vnoučata
Cvičení, jóga	Tanec	domácí mazlíčci
kosmetika, kadeřnictví, pedikúra	Turistika	čtení
Sex	práce na zahrádce	jiné

*Tabulka 35 - Vlastní zpracování: Relax*

<b>Moderní technologie</b>	<b>Vzdělávací aktivity</b>	<b>Spirituální aktivity</b>
sledování TV	kluby pro seniory	návštěva kostela
Internet	besedy, přednášky	Bohoslužby
práce na PC	vzdělávací kurzy	mše
mobilní telefony	samostudium, semináře	zpověď
komunikace na PC	kulturní aktivity	kostelní akce

*Tabulka 36 - Vlastní zpracování: Edukace a spiritualita*

<b>Kreativní aktivity</b>	<b>Aktivity doma</b>
kreslení, malování	posezení s přáteli
šití, vyšívání, pletení	stolní hry
manuální práce	káva nebo čaj o páté
origamy, mandaly	Samostudium

*Tabulka 37 - Vlastní zpracování: Domácí aktivity*

**Senioři, žijící v pobytovém zařízení:**

30. Účastníte se aktivizačních programů ve Vašem domově?

- a) Ano
- b) Ne

31. Jak často se účastníte aktivizačních programů?

- a) 1 krát týdně
- b) 2 krát týdně
- c) vícekrát týdně

32. Jakých aktivizačních činností se účastníte ve Vašem domově? Respondenti mají možnost na výběr více odpovědí.

- a) Canisterapie
- b) Muzikoterapie
- c) Biblioterapie
- d) Reminiscenční terapie
- e) Ergoterapie
- f) kreativní činnosti, rukodělné činnosti
- g) skupinové čtení
- h) hraní s harmonikou
- i) výlety
- j) rehabilitační terapie
- k) pedikúra, manikúra, kosmetika

33. Jste spokojen/á s nabídkou aktivizačních činností ve vašem domově?

- a) Ano
- b) Ne

Děkuji Vám za ochotu a čas strávený nad vyplněním dotazníku.



