

Životní styl ve stáří – možnosti trávení a využití volného času seniorů

Pavla Hajdová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DILA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavla HAJDOVÁ**
Osobní číslo: **H09584**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl ve stáří – možnosti trávení a využití
volného času seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti volného času, životního stylu
a vzdělávání seniorů.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu, technikou polostrukturovaného rozhovoru.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, Z. Sociologie životního stylu. Píseň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1980. ISBN 80-7038-158-2.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. Člověk-prostředí-výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

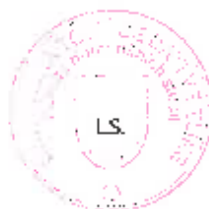
22. listopadu 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2012

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Deju 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 obhajoby¹⁾;
- 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ 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 Univerzitě 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 27.04.2012

.....
.....

¹⁾ Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47k Změny některých předpisů

²⁾ Vyšší škola není účelně zveřejněna disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, a kterých proběhla obhajoba, včetně posudků opusculi a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje Způsob zveřejnění osobní identifikační údaje autora.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na životní styl ve stáří, na možnosti trávení a využití volného času seniorů.

Teoretická část práce definuje pojmy senior, volný čas, životní styl, andragogika, vzdělávání a městské a venkovské prostředí.

Hlavním cílem praktické části je zjistit, zda a jak se mění životní styl jedince po odchodu do penze. Jaké jsou možnosti trávení volného času a seberealizace seniorů z venkovského a městského prostředí, a zda jsou tyto možnosti seniory využívány.

Klíčová slova: senior, životní styl, volný čas, vzdělávání, andragogika, městské a venkovské prostředí

ABSTRACT

The bachelor's thesis is focused on the lifestyle of seniors and the possibilities for them to spend and use their free time.

The theoretical section of the thesis defines the terms senior, free time, lifestyle, andragogy, education and urban and rural environment.

The main aim of the practical section of the thesis is to discover whether and to what extent senior's lifestyle is changed after retiring. It focuses on the possibilities of spending free time and self-realization of seniors from urban and rural environment and whether the seniors make use of these possibilities.

Keywords: senior, lifestyle, free time, education, andragogy, urban and rural environment

Děkuji tímto Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení a cenné připomínky k mé bakalářské práci. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotu a čas při poskytování rozhovorů. Děkuji také mé rodině za trpělivost a podporu po celou dobu mého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SENIOR A ROZDĚLENÍ SENIORSKÉHO VĚKU	12
1.1 STÁŘÍ	12
1.2 STÁRNUTÍ.....	13
1.3 PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ	13
2 VOLNÝ ČAS	15
2.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	16
2.2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU.....	17
3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ	19
4 ŽIVOTNÍ STYL	23
4.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	25
5 ANDRAGOGIKA	27
6 VZDĚLÁVÁNÍ, VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH A SENIORŮ	29
6.1 VZDĚLÁVÁNÍ.....	29
6.2 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH	29
6.3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	31
7 PROSTŘEDÍ	33
7.1 MĚSTSKÉ PROSTŘEDÍ.....	33
7.2 VENKOVSKÉ PROSTŘEDÍ	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
8 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	36
8.1 CÍL VÝZKUMU	36
8.2 VÝZKUMNÁ METODA.....	36
8.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	37
8.4 PŘEDVÝZKUM.....	38
8.5 VÝZKUMNÝ VZOREK	38
8.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	38
9 VÝSLEDKY VÝZKUMU	39
9.1 POPIS DEMOGRAFICKÝCH ÚDAJŮ	39
9.2 KATEGORIE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	40
10 SHRNUÍ VÝZKUMU	49
ZÁVĚR	51

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	54
SEZNAM TABULEK.....	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

V dnešní společnosti se délka lidského života neustále prodlužuje, lidé se dožívají mnohem vyššího věku, než tomu bylo před sto lety, kdy průměrná délka života jedince byla téměř o dvacet let méně, než je tomu v současnosti. Děje se tak bezesporu i na základě urychlení technického rozvoje a pokroku medicíny, z čehož vyplývá, že stárnoucích lidí stále přibývá.

Lidé odcházejí do penze zhruba po 40 letech aktivní práce, a mnohdy je pro ně tato změna obrovským problémem, se kterým se nedokážou vyrovnat.

V současné době existuje mnoho možností trávení volného času a seberealizace nejen v produktivním věku, ale také v penzi. Je třeba, abychom si uvědomili, že senioři nejsou na konci svého života. Naopak. Mají mnoho sil a elánu, který je motivuje k činnostem, na něž neměli v produktivním věku čas. Mohou tak v penzi navštěvovat různé kulturní akce, přednášky na univerzitách třetího věku, v knihovnách probíhají kurzy určené seniorům, v různých dílnách zaměřených na manuální činnosti jsou senioři vítanými návštěvníky. Mohou se také věnovat cestování, turistice, ale i doma jsou zde možnosti jejich seberealizace, ať už v podobě zahradničení, kutilství, pečení, vaření nebo hlídání vnoučat.

Každý jedinec je ve všech svých jednotlivých obdobích života jiný, jedinečný. Ať už se jedná o dítě, člověka mladého, člověka v produktivním věku či seniora. A právě proto pouze na každém jedinci záleží, jak si svůj život uspořádá, a zda jej prožije plnohodnotně a aktivně, nebo jen, jak se říká, nuceně odžije a v koutě nebo někde v ústraní počká v tichosti na svůj odchod.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIOR A ROZDĚLENÍ SENIORSKÉHO VĚKU

Pojem senior, jak uvádí Petřková a Čornaničová (2004, s. 27) se začal používat ve vzdělávací praxi především proto, že je významově neutrální. Neexistuje jiné emočně nezatížené obecné označení pro člověka v celém věkovém stáří. Pojem senior systémově navazuje na pojem sénium, je jasný a flexibilní, a je taktéž kladně přijímán a používán samotnými účastníky vzdělávacích aktivit.

Seniorský věk dále dělí na:

- rané stáří (60 – 74 let, mladí senioři)
- vlastní stáří (75 – 89 let, staří senioři)
- dlouhověkost (90 a více let, velmi staří senioři).

1.1 Stáří

Pojem stáří představuje obecné označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je ovlivněno různými faktory, a to především nemocemi, dosavadním životním způsobem a životními podmínkami, a zároveň se pojí s mnoha sociálními změnami, jako je osamostatnění dětí, odchod do penze a další změny sociálních rolí. Stáří se nejčastěji dělí na:

Biologické stáří – jedná se o hypotetické označení konkrétní míry involučních změn, jako jsou pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů, které jsou propojeny se změnami způsobenými nemocemi, typickými pro vyšší věk.

Sociální stáří – jedná se o období, které je vymezené kombinací určitých sociálních změn nebo splněním daného kritéria, a to dosažením věku, kdy vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. V tomto smyslu je stáří chápáno jako sociální událost, což je dáno změnou rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění.

Kalendářní stáří – je dáno dosažením určitého stanoveného věku, od kterého se častěji projevují změny charakteristické pro stárnutí. Výhodou kalendářního stáří je jednoznačnost a jednoduchost.

Dlouhověkost – jedná se o pokročilý věk, nad 90 let. Počet dlouhověkých tvoří jen nepatrnou část populace, která však díky například zvyšování životní úrovně nebo medicínskému pokroku stále stoupá. (Mühlpachr, 2009, s. 18-21)

Dále se stáří dělí na takzvané:

- **Třetí věk**, pro který je typická nezávislost a aktivita.
- **Čtvrtý věk**, který se vyznačuje závislostí na druhých lidech při zajišťování základních potřeb. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 20-21)

1.2 Stárnutí

Stárnutí je zákonitý a celoživotní proces, který probíhá u každého jedince individuálně. Proces stárnutí je ovlivněn jak genetickou výbavou, tak odlišnými životními podmínkami, prostředím, zdravotním stavem, ale i životním stylem každého jedince. (Mühlpachr, 2009, s. 22)

Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje. Znamky stárnutí mohou být jak tělesné, jako jsou poruchy smyslů, zraku, čichu, chuti nebo hmatu, tak i duševní, jako jsou demence ve stáří, afektivní, paranoidní a halucinatorní poruchy ve stáří, nebo poruchy vědomí ve stáří. (Musil, 2006, s. 129 -131)

1.3 Příprava na stárnutí

Mnoho budoucích seniorů si často nedokáže nebo nechce představit, jaké změny v jejich životě nastanou odchodem do penze. Že vlastně dochází k přechodu z jedné životní etapy do druhé. Pro zjednodušení a ulehčení situace při přechodu do penze je velmi důležité seznámení se ještě v aktivním věku se všemi možnými okolnostmi, které mohou nastat, a patřičně se na ně připravit.

Dle Šeráka (2009, s. 192) se jedná o aspekty:

- **Zdravotní**, kdy by si měl jedinec osvojit zásady zdravého životního stylu, myslet na prevenci chorob a obeznámit se s fyziologickými změnami způsobenými stárnutím, aby se mohl dostatečně připravit na minimalizaci jejich důsledků.
- **Sociální**, kdy by měl být jedinec připraven na změnu životního stylu, obeznámen s možnostmi kvalitního a aktivního využití volného času, a znát informační zdroje a nabídky různých aktivit.
- **Ekonomické**, kdy by měl mít jedinec vyřešenou budoucí finanční situaci za pomoci například penzijního nebo životního pojištění, a také vytvořeno vhodné materiální zá-

zemí, čímž se myslí pořízení nových spotřebičů a dopravního prostředku, aby tak došlo k minimalizaci nutných nákladů hrazených z penze.

Mnozí odborníci se často shodují v tom, že jedinec by měl být povinen připravit se na stáří včas, sám a odpovědně. Stáří v žádném případě nemusí vést nutně k retardaci, pokud bude organismus stárnoucího člověka cílevědomě a soustavně zatěžován. Taktéž vliv psychiky na celkový proces stárnutí je nesporný. Dá se říci, že je mnohem významnější než působení sociálních a zdravotních faktorů stárnutí. (Haškovcová, 1990, s. 142)

2 VOLNÝ ČAS

Velká část lidí se na odchod do penze těší, avšak jsou i takové případy, kdy se jedinci jen těžko s touto situací vyrovnávají. Mají najednou nadměrné množství volného času, který neumí zužitkovat a kvalitně naplnit. Mnoho z nich naváže na své koníčky a záliby, které zanedbávali nebo si najdou zcela nové, na které v aktivním věku neměli čas, z důvodu velké pracovní vyčerpání. Ať je to tak, či tak, všechno co člověka naplňuje a baví, má pozitivní dopad na jeho další život.

Veškerý čas, se kterým každý jedinec disponuje, se dělí na pracovní čas, který tráví určitou pracovní činností, vázaný či polovolný čas, který je vyplněn povinnostmi zahrnujícími péči o vlastní osobu – spánek, hygienu, péči o domácnost nebo stravování a volný čas. (Šerák, 2009, s. 28)

Volný čas ať už u dětí, dospělých nebo seniorů patří k těm příjemnějším okamžikům v lidském životě. Lidé tráví volný čas různými způsoby. Někdo přesně ví co s volným časem, a jak ho trávit, a někdo naopak vůbec ne. Pro upřesnění pojmu volný čas existuje více možných vysvětlení.

Šerák (2009, s. 27) uvádí, že jde o dobu, kdy „člověk patří sám sobě“, kdy je oproštěn od každodenního tlaku a povinností, dobu, jejíž naplnění záleží pouze na osobní vůli jedince. Pro volný čas je především typický pružný časový režim a svobodná volba, případně jistá nenucenost.

Lze jej tedy chápat i jako dobu, ve které si jedinec může dobrovolně vybrat své činnosti, dělá je rád, a přináší mu pocit uspokojení a uvolnění. Zahrnuje se zde odpočinek, rekreace, zájmové činnosti, dobrovolná společensky prospěšná činnost, zájmové vzdělávání nebo zábava. Naopak, do volného času se nezapočítávají činnosti, které zabezpečují biologickou existenci jedince, jako například hygiena, spánek, jídlo nebo zdravotní péče. I když i v některých případech se mnohé z těchto činností stávají koníčkem. (Pávková, 2008, s. 13)

Dle Pávkové (2008, s. 15-17) se na volný čas dá také dívat z různých pohledů.

- Z hlediska **ekonomického**, kdy je důležité brát zřetel na to, kolik prostředků je společností investováno do zařízení pro volný čas, a zda se alespoň část vynaložených prostředků vrátí.

- Z hlediska **sociologického a sociálněpsychologického** se sleduje, jak trávení volného času a s tím spojené činnosti přispívají ke vzniku a kultivaci mezilidských vztahů.
- Z **politického** hlediska je potřebné uvážit jakým způsobem a v jakém rozsahu bude stát svými orgány do volného času obyvatelstva zasahovat.
- **Zdravotně hygienický** pohled především sleduje možnosti podpory zdravého tělesného a duševního vývoje jedince.
- **Pedagogická a psychologická** hlediska se řídí věkovými a individuálními zvláštnostmi, a zda činnostmi konanými ve volném čase, dochází k uspokojování biologických a psychických potřeb člověka.

2.1 Funkce volného času

Hradečná (1998, s. 66) uvádí, že volný čas by měl plnit tři základní funkce:

- **Zábavu**, při níž dochází k uspokojení potřeb, touze po romantice, navázání nových přátelství či potřeby prožití nového zážitku
- **Odpočinek**, zahrnující relaxaci jak fyzickou, tak duševní, která v tomto případě kompenzuje únavu
- **Vlastní rozvoj osobnosti člověka**, kde velkou roli hraje rozum, cit a vůle jedince, přičemž dochází k jistému osvobození od každodenní jednotvárnosti

Kombinací těchto třech funkcí dochází k optimálnímu a plnohodnotnému naplnění volného času.

Toto rozdělení třech základních funkcí však neposkytuje celkovou představu, jaké možnosti nám trávení volného času nabízí. Vážanský (2001, s. 36-38) dělí funkce volného času následujícím způsobem:

- **Rekreace** – potřeba zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení.
- **Kompenzace** – potřeba rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a norem, bezstarostnost.
- **Edukace** – potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí.
- **Kontemplace** – potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe.

- **Komunikace** – potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska.
- **Integrace** – potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty, pocit sounáležitosti, rituály, tradice, kolektivní vědomí.
- **Enkultura** – potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění, fantazie.
- **Participace** – potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebe samého, spolu-rozhodování, kooperace, spoluodpovědnost.

2.2 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Ať už u mladých lidí nebo u seniorů, mají na prožívání volného času vliv různé faktory, mezi které, jak uvádí Šerák (2009, s. 38-40) patří:

Věk – nejvíce aktivnější v prožívání volného času jsou lidé okolo svých 17 let. S přibývajícím věkem a různými povinnostmi, ať už rodinnými nebo pracovními, jednotlivé aktivity ve volném čase výrazně klesají. Rozdíly můžeme také najít mezi jednotlivými generacemi. Starší lidé raději tráví volný čas aktivně, to je práci na zahradě, kutilstvím, kdežto mladí lidé preferují spíše televizi, návštěvu kulturních akcí nebo společenských zařízení.

Pohlaví – ženy se více soustřeďují na rodinu a domov, navštěvují kulturní akce, knihovny, a zaměřují se více na emoční než racionální aktivity. Muži se ve svém volném čase věnují více sběratelství, sportu, ale i sebevzdělávání.

Sociální skupina – každá sociální skupina ať už rodina, kamarádi nebo spolupracovníci, má svůj vlastní systém hodnot a norem. Nejvýznamnější je působení rodiny. Ta orientuje všechny své členy k určitému způsobu trávení volného času.

Bydliště – Rozdíly mezi venkovem a městem v dnešní době už přestávají být tak velké, ale i přesto existují. Lidé žijící ve městě tráví volný čas více různorodě, kdežto lidé žijící na venkově tento volný čas více věnují údržbě domu, zahrady a kutilství. V mnoha případech se vesnice snaží přejímat tak zvanou městskou kulturu, avšak možnosti a podmínky, které jednotlivé vesnice mohou poskytnout, to ne vždy umožňují. A to z důvodu chybějících kulturně společenských zařízení, jako jsou kina, divadla nebo sportovní hřiště. Také je

známo, že na vesnicích bývají jakékoliv kulturní a společenské aktivity závislé na dobrovolné činnosti jednotlivých obyvatel nebo různých místních spolků a organizací.

Profese – rozvoj průmyslu vedl k oddělení domova pracovníka od jeho pracoviště, čímž byla určena jednoznačně hranice mezi pracovním a ostatním časem.

Vzdělání – s vyšším vzděláním stoupá čas věnovaný na všestranný rozvoj osobnosti, avšak zároveň lidé s vyšším vzděláním se neumí ve svém volném čase oprostit od práce, a věnovat se svým zájmům.

3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ

V dnešní době je mnoho možností trávení volného času seniorů. Pojdme si některé z nich přiblížit. Jednou z aktuálních a v současné době velmi oblíbenou a rozšířenou možností trávení volného času a seberealizace seniorů je vzdělávání. Mnoho jedinců si myslí, že vzdělávání seniorů patří pouze do segmentu zájmového vzdělávání, ale vlivem měnící se demografické situace v naší společnosti získává vzdělávání seniorů i profesní (kvalifikační a rekvalifikační) význam. V důsledku stárnutí populace a úbytku ekonomicky aktivních osob bude pro společnost důležité, aby byli integrováni do pracovního procesu i senioři. Mnoho seniorů je motivováno při vzdělávání například udržením psychické a sociální aktivity, snížením pocitu osamocení, sociální integrací, udržováním soběstačnosti, naplněním osobních zájmů či uskutečněním svého životního snu, který ve svém produktivním věku nestihli. (Šerák, 2009, s. 183)

Jak uvádí Šerák (2009, s. 196), tak v České republice existuje mnoho různých institucí, spolků a nadací, které se věnují seniorům a jejich vzdělávání, jako zastřešující organizace zde vystupuje Svaz důchodců ČR.

Mezi nejvýznamnější a nejznámější patří:

Univerzity třetího věku - jedná se o vzdělávací akce pořádané vysokými školami a jejich fakultami. Jsou určeny pro seniory s maturitou (není to vždy podmínkou). Na rozdíl od jiných zájmově vzdělávacích akcí je zde garantována vysoká, tedy vysokoškolská úroveň přednášek. Kurzy trvají od jednoho do šesti semestrů a slouží k rozšíření poznatků týkajících se individuálních zájmů. Mimo získání nových vědomostí a zkušeností, se zde senioři seznamují s novými lidmi a navazují nová přátelství.

Akademie třetího věku – vznikaly převážně z iniciativy místních gerontologických pracovišť. Zakládány jsou zejména v regionech, kde není dostatečná nabídka ze strany vysokých škol. Organizovány jsou většinou pod záštitou institucí, jako je Červený kříž, různé střední školy, muzea, kulturní domy a jiné. Výuka probíhá formou přednášek, seminářů diskuzí a doprovodných programů, jako jsou exkurze, sportovní aktivity a podobně. Účastníci neskládají žádné atestace a studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu. Činnost akademií třetího věku v porovnání s činností univerzit třetího věku je vyznačována menší náročností, větším důrazem na srozumitelnost výkladu a snahou o přizpůsobení obsahu místním potřebám.

Kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, kluby důchodců – je zde kladen větší důraz na rozvoj osobních zájmů. Nabízí se zde velká škála možností jako besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, sportovní programy, ruční práce, společenské hry a tak dále. Výukové aktivity jsou většinou jednorázové, cyklické formy ojedinelé. U nás se jedná o nejrozšířenější formu sdružování seniorů.

Univerzity volného času – jedná se o systematické zájmové vzdělávání v oborech, o které je velký zájem, a které neměla spousta jedinců možnost vystudovat profesně. Studium je možné pro všechny, bez rozdílu věku, podmínkou je však dovršení 18 let, avšak nejvíce jej navštěvují senioři a ženy na mateřské dovolené.

Centrum celoživotního vzdělávání, které sdružuje různé typy vzdělávacích institucí:

Nabídkový kurz oborů univerzity třetího věku – jedná se o podobu nultého ročníku univerzit třetího věku.

Centrum zdravého stárnutí – jedná se o přednášky osvětového charakteru se zaměřením na problematiku ochrany zdraví, udržení psychické a fyzické kondice a celkové nezávislosti ve stáří.

Klub vzájemného porozumění – nabízí jazykové kurzy, cvičení, malování nebo ruční práce.

Různé vzdělávací aktivity zastřešuje taktéž Rada seniorů České republiky, která organizuje aktivity, a to zejména v sociální oblasti, a napomáhá k rozvoji a podpoře bezplatných poradenských a konzultativních center u nás.

V oblasti vzdělávání seniorů hraje nemalou roli také Český svaz žen. Nabízí řadu možností zájmového vzdělávání formou přednášek a diskuzí z oblasti politických problémů, rodiny, historie a kultury. (Šerák, 2009, s. 196-201)

Mezi další možnosti trávení volného času patří:

Kulturní a estetické volnočasové aktivity: návštěvy kulturních zařízení, kin, muzeí, galerií, divadel, výstav a expozic.

Sportovní volnočasové aktivity: procházky, výlety, cyklistika, fotbal, lyžování, aerobic a plavání. Tyto aktivity často probíhají pod záštitou Českého svazu tělesné výchovy a sportu a České obce sokolské. Ke sportovním a pohybovým aktivitám lze také zařadit i kurzy tance, jógy, tai-či.

Cestování a turistika – tento pojem lze definovat jako aktivní pohybové a kulturně poznávací činnosti zaměřené na uspokojování potřeby reprodukce fyzických a duševních sil člověka ve formě odpočinku, poznávání, léčebných aktivit, kulturního i sportovního vyžití, společenské komunikace, rozptýlení, zábavy a podobně, a to mimo každodenní životní prostředí a obzvláště ve volném čase. (Šerák, 2009, s. 156)

Senioři v dnešní době uskutečňují cestování pomocí různých forem cestovního ruchu. Vnitřní cestovní ruch označuje cestovní ruch na území určitého státu. Pod pojmem mezinárodní cestovní ruch se rozumí pohyb účastníků mezi více státy nebo kontinenty. Organizovaný a neorganizovaný cestovní ruch se liší v organizaci programu, aktivity naplánované cestovními kanceláři nebo společenskými a jinými organizacemi berou jedinci možnost svobodného výběru a libovolné změny v průběhu akce. Při rekreačním cestovním ruchu jde o tělesnou a duševní volnočasovou činnost, která je zaměřena především na odpočinek, osvěžení a posílení. Kulturní cestovní ruch pomáhá rozvíjet duchovní potřeby člověka. Uskutečňuje se formou návštěv historických a kulturních památek, festivalů a výstav, kdy se jedinci seznamují s historií, architekturou a kulturou daných zemí, čímž se tak zvyšuje jejich společenská, kulturní a odborná úroveň.

Turistika je nejdostupnější pohybová a poznávací činnost v životě lidí, bez ohledu na jejich věk, tělesný stav i finance. Provozuje se ve formě pěší, vysokohorské, lyžařské, vodní, cykloturistické nebo mototuristické. Napomáhá k rozvoji pohybových schopností a dovedností, zlepšuje odolnost organismu, uvolňuje psychické napětí a prodlužuje aktivní stáří. Specifickou formou turistiky je také tramping a agroturistika.

Kutilství – jedná se o domácí rukodělné práce, které vyžadují řemeslné dovednosti, a které přinášejí uspokojení konkrétním výsledkem. Ke zvládnutí výkonu je zapotřebí manuální zručnosti, ale i znalosti odborných vědomostí. Velmi podobný základ jako kutilství, má i chovatelství a pěstitelství, což je také jedna z významných náplní volného času seniorů, a to obzvláště na venkově.

Chataření a chalupaření – rozdíl mezi chatařením a chalupařením spočívá v objektu, kdy za chataře jsou považováni obyvatelé staveb určených pro rekreační pobyt, kdežto chalupáři obývají již dříve existující venkovské objekty, původně určené pro trvalý pobyt, kdy se ve svém volném čase věnují převážně jejich údržbě a zvelebování. Obě tyto formy trávení volného času využívají především obyvatelé města a velkoměst, neboť je to jedinečná pří-

ležitost, jak strávit volný čas v souladu s přírodou a možnost, jak se oprostit od prostředí velkoměst a místo, kde načerpat novou sílu a řádně si odpočinout.

Jazykové vzdělávání – studium cizího jazyka je možno u seniorů chápat buď jako pouhý zájem naučit se něčemu novému, a tak zaplnit svůj volný čas, nebo naopak jako nevyhnutelnost v dnešní moderní době, kdy zvládnutí alespoň jednoho cizího světového jazyka je naprostou nutností k tomu, aby nebyl jedinec v tomto směru zcela odkázán na cizí pomoc, a aby získal alespoň částečnou orientaci v této oblasti.

Náboženské a duchovní aktivity – jde o oblast, která byla u nás v minulosti mnohokrát z nejrůznějších důvodů potlačována. Pojem náboženství představuje určitou soustavu názorů, morálních postojů a životního stylu, jejichž součástí je víra, k níž se jednotlivci hlásí. Na základě náboženství vznikají církve. V tomto směru nelze opomenout ani působení náboženských vzdělávacích institucí, které poskytují různé vzdělávací semináře, přednášky, jak pro vybrané zájemce, tak pro širokou veřejnost. Mezi nejznámější patří Česká křesťanská akademie, Moravskoslezská křesťanská akademie, Ekumenická akademie a YWCA (Young Women's Christian Association – Křesťanské sdružení mladých žen), pod jejíž záštitou funguje Klub seniorek, který pořádá programy v rehabilitačním cvičení, plavání, přednášky o zdravém životním stylu pro seniorky. Tyto možnosti náboženské a duchovní aktivity jsou ale spíše přístupné pro seniory a seniorky z městského prostředí nebo nejbližšího okolí. Co se týká seniorů, na vesnicích, jsou aktivity tohoto směru zúžené pouze na bohoslužby v kostelích nebo na setkání menších skupin na místních farách. (Šerák, 2009, s. 138-180)

4 ŽIVOTNÍ STYL

„Typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole aj.“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 317)

Trochu obecnější vymezení pojmu životní styl zní: životní styl je způsob, jakým lidé žijí, a to jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, sportovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí a mnoho dalších. (Duffková, 2008, s. 51-52)

Jak uvádí Kraus a Poláčková (2001, s. 153-154) má každý člověk jiný specifický způsob života, avšak obecně představuje naplňování života společnosti. Životní styl je spojen s hodnotami a ideály, které by člověk rád v životě uskutečňoval. Vymezí si životní plány, to jest soubor cílů, kterých svou činností chce dosáhnout. Hodnocení člověka je však ovlivněno zvyklostmi a mravy dané společností a subkultury, v níž žije. V průběhu života každého jedince se vytváří jeho hodnotová orientace, a to díky vlivu jak vrozených dispozic, tak vnějších činitelů. Propojením jednotlivých rysů jedince s určitými životními situacemi a jejich zvládnutím, pokud má povahu pravidelného opakování, představuje typické znaky životního stylu:

- **Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě** – osobní životní filozofie každého jedince
- **Způsob prožívání** – lidé se od sebe liší kvalitou a intenzitou prožitku
- **Vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě** – kompenzační seberealizace se považuje za nejtypičtější formu duševní regenerace, avšak důležitá je i schopnost relaxovat
- **Zvládnutí sociální interakce** – jedinec by měl mít pocit dostatečné opěrné sociální sítě, které by mohl důvěřovat, avšak neměl by se na ni spoléhat zcela, a ztrácet tak svou citovou autonomii
- **Ego úroveň** – možnosti zvládnutí náročných životních situací

V naší společnosti se můžeme setkat s různým dělením životních stylů. Havlík (1996, s. 74-80) dělí životní styly podle převažujících hodnot způsobu života na:

- **Životní styl s náplní studia** – žijí tak jedinci, kteří hodně čtou, chodí do divadla, na výlety a za poznáním. K takto danému životnímu stylu je nutí zvědavost k poznávání nového.
- **Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní** – tento životní styl upřednostňují sportovci, sportovní fanoušci, hráči různých her a návštěvníci zábavných podniků, kteří zastávají filozofii, že k oslavě je důvod vždy.
- **Životní styl s rozjímáním** – zde se jedná o samotáře, kteří volný čas nikdy netráví s rodinou.

Kraus a Poláčková (2001, s. 154-155) dělí životní styl na:

- **Pracovně orientovaný životní styl** – kde hlavní smysl života je spatřován v profesionální činnosti, kdežto volný čas jen jako vedlejší kategorie, nutná k odpočinku, zotavení a rekreaci.
- **Hedonistický životní styl** – zde je smysl života spatřován v přesunu zájmů do oblasti volného času, tráveného v soukromí s rodinou, kdy práce je zde nutná pouze pro zabezpečení užívání volného času.
- **Celistvý životní styl** – snaží se o oddělení práce a volného času. Na utváření životního stylu se podílí zejména dvě skupiny faktorů. Jedná se o objektivní faktory, které vychází z cílů, potřeb a stavu společnosti a subjektivní faktory, které vychází ze záměrů a potřeb jednotlivců. Mezi objektivní společenské faktory patří především ekonomické a politické poměry ve společnosti, kulturní tradice – národní nebo krajové, anebo úroveň vědeckého a technického rozvoje. Mezi subjektivní osobnostní faktory se řadí především intelektová úroveň jedince, temperament, pohlaví, zdravotní stav, vzdělání, profese.

Jak uvádí Kraus a Poláčková (2001, s. 156 – 157) nemalou úlohu ve vytváření životního stylu jedince hraje také rodina. I když k utváření způsobu životního stylu dochází v průběhu celého života jedince, je to právě rodina, způsob jakým žije, čímž pokládá základy k vývoji celé osobnosti jedince.

Způsob života jednotlivce nebo společnosti je dán určitými charakteristikami, které vychází z každodenních činností, zastoupených nejrůznějšími aktivitami. Tyto činnosti můžeme roztrždit do základních kategorií:

- **Aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni** – například vzdělání, zaměstnání, profesní vzestup a jiné.
- **Aktivity spojené s rodinou** – hledání partnera, zakládání rodiny, budování domácnosti, výchova dětí.
- **Aktivity v oblasti zájmové** – vlastní zájmy, zájmy rodiny, odpočinek, relaxace, zábava.
- **Aktivity směřující do společenského života** – účast na společenském a politickém životě.
- **Aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb** – strava, spánek, hygiena.

Životní způsob lze také charakterizovat z hlediska zaměřenosti uskutečňovaných aktivit, přičemž se jedná o zaměření na přírodu, fyzikální prostředí, nebo práci, vytváření hodnot, na sebe nebo na sociální okolí, ostatní lidi a vztahy. Odpověď na to, zda je náš život jednostranný nebo bohatý, nám dává četnost zastoupení jednotlivých oblastí aktivit. Bohatost a rozmanitost našeho života se nedá změřit množstvím věcí, které máme, ale celkovým okruhem činností a aktivit. Zvyšování životní úrovně nevždy znamená i zvyšování kvality života. V naší současné společnosti se často setkáváme i s tak zvaným konzumním způsobem života, který je postaven na zábavě a spotřebě. Při takovém způsobu života však ustupuje do pozadí tvůrčí způsob života, který je postaven na tvoření hodnot, práci, radosti z činností a uspokojení z plnění daných povinností.

4.1 Zdravý životní styl

V poslední době často slýcháváme o zdravém životním stylu. Je to reakce na stav obyvatelstva na zemi, na stav životního prostředí a všech negativních faktorů, které přinesl civilizační rozvoj. Výchovou ke zdravému životnímu stylu se snažíme vštípit návyky tělesné a duševní hygieny. Zdravý způsob života se soustřeďuje na tyto základní okruhy: životní rytmus, pohybový režim, duševní aktivita, životospráva a racionální výživa a zvládání náročných životních situací. Pojem žít zdravě znamená chovat se tak, aby nedocházelo

k ohrožení zdraví svého ani zdraví ostatních, ale také snahu změnit hodnotové priority celé společnosti. Zdravý životní styl zahrnuje tělesnou, psychickou a duchovní kulturu osobnosti. Tělesná kultura osobnosti zahrnuje správné návyky osobní hygieny, životosprávy, stravovacích zvyklostí a ovládnutí touhy po zdraví škodlivých požitcích, jako jsou alkohol, drogy a kouření. Při psychické kultuře osobnosti klademe důraz na odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, reflexi a sebereflexi, umění se učit a být tvořivý. Duchovní kultura osobnosti je zaměřena na estetické, literární a vědecké zájmy, ale zahrnuje i mravní vyspělost a citlivost svědomí. (Kraus a Poláčková, 2001, s. 157-158)

5 ANDRAGOGIKA

„Teorie vzdělávání dospělých, která se vyvíjí jako samostatný vědní obor vedle klasické (školské) pedagogiky. Andragogika má interdisciplinární charakter (čerpá z psychologie, sociologie, ekonomie, teorie profesí aj.) vědecky se rozvíjí zejm. od 60. let na vysokých školách, má svou infrastrukturu, odborné časopisy, konference aj.“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 17)

„Studijní obor připravující specialisty pro práci v oblasti vzdělávání dospělých, personalistiky, řízení lidských zdrojů aj.“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 17)

Jak uvádí Mühlpachr (2009, s. 10-12) stářím a stárnutím se zabývá řada oborů a vědních disciplín. Do budoucna si obecně věda o stáří klade úkol týmovou spoluprací různě zaměřených odborníků směřující ke společné komunikaci, která má přispět k řešení dané problematiky stáří. Mezi jednotlivé obory a vědní disciplíny se řadí.

Gerontologie – souhrn poznatků o stáří a stárnutí. Gerontologie se člení na **gerontologii experimentální**, která se zabývá tím, proč a jak živé organismy stárnou, **gerontologii sociální**, která se zabývá vztahem starého člověka a společnosti a **gerontologii klinickou**, která se zabývá různými aspekty zdravotního stavu a chorob ve stáří.

Geriatric – v širším slova smyslu se jedná o klinickou gerontologii. V užším slova smyslu se jedná o samostatný specialistický lékařský obor.

Gerontopedagogika – je pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů. Jde o vzdělávání ve stáří a ke stáří.

Pro snadnější orientaci uvádí:

- **Pedagogika** se zabývá vzděláváním dětí a mládeže
- **Andragogika** se zabývá vzděláváním dospělých
- **Gerontopedagogika** se zabývá vzděláváním seniorů.

A pro všechny tři lze použít zastřešující pojem **Antropopedagogika**.

Jedinec nástupem na penzi, ztrácí svou profesní roli, s čímž se mnozí jen velmi těžce vyrovnávají, ztrácí svou vlastní hodnotu, což může vést ke zhoršení fyzického, ale i duševního stavu jedince. Je však všeobecně známo, že jakékoliv vzdělávací aktivity v seniorském věku kladně přispívají k přijetí a ztotožnění se s novou sociální rolí. Současný způsob živo-

ta a celková péče o seniory ať už zdravotní, sociální nebo pedagogická napomáhají k prodlužování průměrného věku obyvatelstva.

6 VZDĚLÁVÁNÍ, VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH A SENIORŮ

6.1 Vzdělávání

„Vzdělání/vzdělávání je základním pojmem pedagogické teorie a praxe, avšak stále diskutovaný a nedostatečně ujasněný.“ Můžeme rozlišit tyto významy: *„Osobností pojetí chápe vzdělání jako součást socializace jedince. Vzdělání je pak ta složka kognitivní vybavenosti osobnosti (vědomosti, dovednosti, postoje, hodnoty, normy), která se zformovala prostřednictvím vzdělávacích procesů. Z hlediska obsahového pojetí je vzdělání zkonstruovaný systém informací a činností, které jsou plánovány v kurikulu různých škol a vyučovacích předmětů a realizovány ve výuce. Z pohledu institucionálního pojetí lze vzdělání chápat jako společensky organizovanou činnost zabezpečovanou institucí školství, formálního vzdělávání, celoživotního učení aj. Socioekonomické pojetí chápe vzdělání jako jednu z kategorií, které charakterizují populaci (skupiny obyvatelstva, společnost). Je to vlastnost populace determinovaná sociálními a ekonomickými faktory. Procesuální pojetí udává, že vzdělání, přesněji vzdělávání je proces, jímž se realizují stavy jedince a společnosti ve smyslu všech předcházejících pojetí - edukace, vzdělávací procesy, výuka.“* (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 292)

6.2 Vzdělávání dospělých

Tento termín pokrývá širokou oblast jak edukačních procesů (učení dospělých osob a na ně zaměřené vyučování), tak institucí, programů, způsobů řízení a různých podpůrných aktivit, které tvoří dohromady systém zabezpečující jiné než formální (to znamená přísně na školský systém vázané) vzdělávání. (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 300)

Vzdělaného člověka charakterizuje Hladílek (2009, s. 17) jako toho, kdo na současném stupni lidského vědění a činnosti zná skutečnost v relativní úplnosti a hloubce, a to mu umožňuje zacházet s věcmi.

Jak uvádí Rabušicová a Rabušic (2008, s. 9-27) v moderních společnostech včetně České republiky se v poslední době zdůrazňuje význam a potřebnost rozvoje celoživotního učení a vzdělávání dospělých. Pryč jsou ty časy, kdy jednou nabyté vědění stačilo na celý zbytek života, trend a potřeba dnešní doby jsou tedy takové, že celoživotní učení a vzdělávání dospělých se stává neodmyslitelnou součástí života každého jedince. Celoživotní učení dělí do třech forem:

- **Formální učení** – získání diplomů a různých kvalifikací v rámci formálního vzdělávacího systému.
- **Neformální učení** – probíhá vedle formálního vzdělávacího systému, nezískává se vyšší stupeň vzdělání, je poskytováno v rámci pracovního zařazení, nebo v rámci aktivit občanské společnosti.
- **Informální učení** – je přirozenou součástí každodenního života, kdy se často nejedná ani o záměrné učení, a kdy ani jednotlivci jej neuznávají jako něco co přispívá k jejich všestrannému rozvoji, ale i přesto se děje.

Celoživotní učení je charakterizováno tím, že vzdělávání již není omezeno jen určitou fází života, jako je docházka do školy, ale probíhá po celý život. Dále pak se nejedná jen o vzdělávání ve vzdělávacích institutech, ale může jím být i prostředí domova nebo pracoviště. A v poslední řadě se jedná o poskytnutí příležitosti všem, a to bez ohledu na věk, nadání, zájem či postavení. Jde tu především o maximální rozvoj každého jedince a o maximální využití jeho potenciálu.

O potřebě rozvoje celoživotního učení a vzdělávání dospělých hovoří také dva základní programové dokumenty o rozvoji české výchovně vzdělávací soustavy, kterými jsou:

- Národní program rozvoje vzdělávání v ČR – Bílá kniha. (MŠMT, 2001)
- Dlouhodobý záměr vzdělávání a výchovně vzdělávací soustavy ČR. (MŠMT, 2002)

U vzdělávání dospělých se u nás vyskytují dva základní problémy, a to nedostatečná motivace poptávky po dalším vzdělávání, jak u jednotlivců, tak u zaměstnavatelů a nedostatečná aktivita a zainteresovanost školských vzdělávacích institucí na vytváření atraktivní vzdělávací nabídky. (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 29-30)

Dle Rabušicové a Rabušice (2008, s. 113 – 206) se na celoživotní učení a vzdělávání dospělých dá pohlížet také z hlediska profesního, zájmového, občanského a rodinného.

Profesní vzdělávání dospělých – chápe se jím vzdělávání dospělých spojené s pracovištěm, náplní práce, povoláním, profesí. Zahrnuje širokou škálu vzdělávacích aktivit, učení a úsilí a rozvoj pracovníka. Jedná se například o podnikové vzdělávání, rekvalifikační vzdělávání nebo odborně zaměřené studium při zaměstnání.

Zájmové vzdělávání dospělých – probíhá ve sféře volného času a zahrnuje oblast jak organizovaných vzdělávacích aktivit, tak individuální učení, sebeřízené učení nebo sebevzdělávání.

Občanské vzdělávání dospělých – směřuje k rozvoji aktivního, odpovědného a kompetentního občana a celkově zahrnuje politické, právní, kulturní a sociální otázky řešené na místní regionální, národní, evropské i globální úrovni. Občanské vzdělávání, spojováno s dospělými, probíhá především prostřednictvím neformálního vzdělávání a informálního učení. Pro lepší představu si uveďme alespoň některé příklady, Školení k zákonu o obcích, Sociálně právní kurz, Kurz zákony a my, a jiné.

Rodinné vzdělávání dospělých – jsou vzdělávací aktivity realizované mimo formální školský systém, zaměřené na dospělé a směřující k rozvíjení vztahů k rodině a posílení pozitivního rozvoje jednotlivců, párů a rodin.

Environmentální vzdělávání dospělých – začalo se vyvíjet na základě potřeb, které vyplývají z vývoje lidské civilizace na Zemi. V případě environmentálního vzdělávání se jedná o vývoj, který poškozujícím přírodní prostředí planety, ohrožuje rovnováhu, a tudíž i podmínky existence celé civilizace. Jako reakce na tento stav se začaly hledat nástroje a strategie ke změně této situace. Jedním z nástrojů je i environmentální vzdělávání, které má za úkol přispět k šíření znalostí o stavu životního prostředí a vlivu člověka na něj, ke změně hodnotové orientace společnosti a k získání základních proenvironmentálních návyků a postojů. (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 233)

6.3 Vzdělávání seniorů

Jak už bylo dříve uvedeno, obyvatelstvo současných vyspělých zemí stárne. Toto stárnutí snižuje počty osob na trhu práce, zvyšuje se průměrný věk ekonomicky aktivních osob, a zároveň se zvyšuje podíl ekonomicky neaktivních osob, které pobírají starobní nebo invalidní důchod. V současnosti je jedním z klíčových témat sociální politiky udržet seniory na trhu práce. A aby tito jedinci našli na trhu práce uplatnění, musí se zapojit do některé z forem vzdělávání dospělých, zvýšit si tak svou kvalifikaci, requalifikovat se nebo získat kvalifikaci zcela novou. (Rabušicová a Rabušic, 2008, s. 265-267)

Motivace vzdělávání seniorů záleží především na dosaženém vzdělání, na účasti na kulturním životě, na sociální aktivitě uvnitř i vně rodiny, na politické angažovanosti a jiných. Vzdělávání pro seniory může být také hobby nebo zájem o poznání. Motivem pro vzdělá-

vání seniorů bývá touha po sociálních kontaktech, snaha najít smysl života, zvládnání tělesných, psychických a sociálních změn a udržování vlastních sil. Na rozdíl od školského a profesního vzdělávání je vzdělávání seniorů dobrovolné. (Beneš, 2008, s. 90)

7 PROSTŘEDÍ

Každý jedinec bez rozdílu věku žije v nějakém prostředí, které je mu domovem. Ať už je to prostředí velkoměsta, města nebo venkova, má k prostředí, kde žije určitý vztah, ať už kladný nebo záporný.

Existuje více typů prostředí, které rozlišujeme podle různých kritérií. Jedním z kritérií je velikost prostoru, kdy se prostředí dělí na makroprostředí – prostor pro existenci celé společnosti, na regionální prostředí – prostor pro život širší sociální skupiny na větším teritoriu uvnitř společnosti, na lokální prostředí – prostor, který je spojen s bydlíštěm, městskou čtvrtí, nebo obcí a na mikroprostředí – což znamená prostor, který jedinec obývá. Lokální prostředí se dělí na prostředí městské a na prostředí venkovské. (Kraus, 2008, s. 68)

7.1 Městské prostředí

Kunhart (2003, s. 64) popisuje město jako sociální systém vyznačující se rozvinutou děl-bou práce, velkou hustotou obyvatelstva a jeho sociální různorodostí, zvláštním členěním sociálních rolí, nepřímými způsoby sociální kontroly a odstupem v meziosobních vztazích.

Specifickým typem městského prostředí jsou sídliště. Jedná se o bydlíště bez jakýchkoliv tradic, často i bez dostatečných služeb, škol, zdravotnických a kulturních zařízení. A také bez dostatku zatravněných ploch, hřišť, sadů a parků. (Kraus, 2008, s. 96)

7.2 Venkovské prostředí

Venkov popisuje Kunhart (2003, s. 66) ve smyslu geografickém jako celou mimoměstskou přírodní oblast, včetně sídel a ve smyslu sociálním představuje venkov osídlení s nízkou hustotou obyvatelstva. Svými hodnotami, jako jsou zemědělský a lesní půdní fond, vodní plochy, folklór a tradice, představuje venkov nenahraditelnou část společenského bohatství.

Pro srovnání současného venkovského a městského prostředí, musí být konstatováno, že v posledních letech došlo k postupnému vyrovnávání a sblížování. Zejména život na venkově dosáhl radikálních změn díky zásahu hromadných sdělovacích prostředků, kulturních podnětů a vědeckotechnického pokroku. Avšak na druhé straně jisté velké rozdíly přetrvávají, jsou jimi malé nákupní možnosti a poskytování služeb na venkově. Odlišný je i způsob bydlení a celkový životní styl. (Kraus, 2008, s. 96)

Kraus (2008, s. 97) uvádí, že poměrně novým jevem se stala výstavba satelitních městeček, tudíž lokalit venkovského charakteru v blízkosti velkých měst. Chybí zde ovšem jakékoliv zázemí služeb, lidé zde žijí velmi uzavřeným životem, neboť ráno odjíždějí do práce a škol a až večer se vrací.

Shrnutí a jasný přehled obou základních typů lokálního prostředí je uvedeno v následující tabulce. (Kraus a Poláčková, 2001, s. 129)

Tabulka 1. Shrnutí a jasný přehled základních typů lokálního prostředí

	MĚSTO	VENKOV TRADIČNÍ	VENKOV SOUČASNÝ
1.	Profesní rozmanitost	Jednoznačně převládající profese zemědělská	Profesní rozmanitost s dominancí zemědělství
2.	Chybí neformální sociální kontrola (anonymita)	Existuje silná sociální kontrola	Sociální kontrola funguje byť v omezené míře
3.	Vztahy rodinné výrazně narušeny	Silné vazby rodinné v okruhu pokrevním i sousedském	Uvolněné svazky rodinné i sousedské
4.	Různorodost v oblasti dělby rolí	Jasně vymezení rolí vzhledem k pohlaví, věku, sociální pozici	Různorodost v oblasti dělby rolí
5.	Rozvinuté osvětové aspirace	Nedostatek osvětových aspirací	Aspirace především vzdělávací vzrostly
6.	Povrchnost mezilidských vztahů (absence sousedství)	Výrazná sounáležitost, solidarita	Oslabování osobních neformálních vztahů
7.	Výrazná různorodost výchovných vzorů	Tradicionalismus a pevnost vzorů	Různorodost vzorů, ale pomalejší akceptace
8.	Výrazný institucionální podíl na výchově	Výrazná dominance rodiny ve výchově	Role výchovných institucí je omezenější
9.	Dostupnost značného množství kulturních institucí	Kulturní život je organizován spontánně samotnými obyvateli (folklor)	Působení kulturních institucí je omezené
10.	Rychlá reakce na společenské dění	Konzervatismus, setrvávání na tradicích	Reakce na společenské dění je rychlejší pod vlivem médií

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Je přirozené, že každý člověk jednou zestárne. Mladí lidé si toto většinou nepřipouštějí, nebo přesněji řečeno, připustit nechtějí. Realita je však taková, že každého z nás toto období stáří jednou čeká. A právě s tímto obdobím, pro mnohé jedince, přichází spousta nového, a dosud nezažitého. Ve výzkumu pro mou bakalářskou práci se proto snažím zjistit, jak tomu opravdu ve skutečnosti je.

S ohledem na zaměření mého výzkumu jsem si zvolila formu kvalitativního výzkumu. Myslím si, že tato forma výzkumu je pro mé téma nejvhodnější z toho důvodu, že chci získat co nejpřesnější informace od skupiny lidí, pro které bude forma rozhovoru daleko přístupnější a příjemnější než formy výzkumných metod jako je například dotazník, používaný při kvantitativním výzkumu. Kvalitativním výzkumem se rozumí získání co největšího množství informací o poměrně malém počtu subjektů.

Hypotézy či teorie, které vzniknou na základě kvalitativního výzkumu, není možné zobecnovat. Jsou platné jen pro ten vzorek, na kterém byla data získána. (Švaříček a Šedřová, 2007, s. 25)

Kvalitativní výzkum – „*Vychází zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit*“. (Chrásková, 2007, s. 32)

8.1 Cíl výzkumu

Výzkumným cílem mé bakalářské práce je zjištění aktivit v seniorském věku a to, jaký přístup a postoj mají senioři ke stáří a k životu. Jak hodnotí svůj způsob života, a zda se tento odchodem do penze změnil. Chci získat informace od seniorů o jejich způsobu trávení volného času, jejich životním stylu, aktivitě ve stáří, a dále o možnostech, které mají k seberealizaci, ať již formou vzdělávání, kurzů, cestování či manuálních činností. Dále se pokusím definovat rozdíly v přístupu k možnostem a možnosti k trávení volného času seniorů z vesnického a městského prostředí.

8.2 Výzkumná metoda

Pro výzkum daného tématu jsem si zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru na základě položených otázek, při kterých jsem měla zároveň možnost patřičně zareagovat na odpověď tázaného, popřípadě při jakýchkoliv nejasnostech jsem dotaz upřesnila. Respon-

denti nebyli ničím vázáni, a tudíž mohli odpovídat zcela nezávisle a spontánně. Na začátku rozhovoru, po mém představení, za účelem získání nejenom formálních a strnulých odpovědí, jsem se snažila o vytvoření dobré atmosféry tím, že jsem vysvětlila a přesně uvedla důvody mých dotazů, za jakým účelem tyto dotazy pokládám, a jak bude se získanými informacemi naloženo. Zároveň jsem respondenty ujistila, že všechny získané informace zůstanou v anonymitě. Od každého respondenta jsem získala potřebný souhlas k provedení rozhovoru a k jeho současnému zaznamenání na diktafon. Respondenty jsem taktéž požádala o vyplnění krátkého dotazníku, obsahujícího otázky, týkající se demografických údajů. Metodu polostrukturovaného rozhovoru jsem spojila s metodou pozorování, neboť tyto dvě techniky spolu úzce souvisí a prolínají se.

Interview – rozhovor jedná se o metodu shromažďování dat o realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Velkou výhodou rozhovoru je navázání osobního kontaktu, který nám umožňuje hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U rozhovoru můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky, a tak dále usměrňovat jeho další průběh. Úspěšnost rozhovoru závisí na schopnosti výzkumníka navázat přátelský vztah s respondentem a na vytvoření otevřené atmosféry. (Chráška, 2007, s. 182)

U polostrukturovaného rozhovoru se respondentům nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik možností odpovědí, ale také se od nich požaduje jejich vysvětlení nebo zdůvodnění. (Chráška, 2007, s. 183)

Metoda pozorování je definována jako: „*Technika sběru informací založená na zaměřeném, systematickém a organizovaném sledování smyslově vnímatelných projevů aktuálního stavu prvků, aspektů, fenoménů aj., které jsou objektem zkoumání*“. (Reichel, 2009, s. 94)

8.3 Výzkumné otázky

Ve výzkumu jsem se zaměřila na následující otázky:

Mění se životní styl jedince po odchodu do penze?

Jsou možnosti trávení volného času a seberealizace seniorů z venkovského prostředí odlišné od seniorů z měst?

Věnují se senioři v penzi svým zálibám a koníčkům a jsou spokojeni s možnostmi trávení volného času?

Jaký mají senioři přehled o nabízených možnostech trávení volného času a jsou tyto nabízené možnosti různých institucí seniory využívány?

8.4 Předvýzkum

Před samotným započítím výzkumu jsem se pokusila provést předvýzkum. Předvýzkum spočíval v oslovení seniorů a zjištění, zda budou ochotni se podílet na mém výzkumu, a to tím, že mi poskytnou rozhovor, že mi budou odpovídat na připravené otázky, a zda bude možné tento rozhovor z důvodu pozorování v jejich přirozeném prostředí provádět u nich doma. Zároveň jsem se ujistila, zda jsou kladené otázky pro seniory dobře srozumitelné, zda je dobře chápou, zda jim rozumí, a zda budou mít získané odpovědi pro mě dostatečně vypovídající hodnotu potřebnou k zpracování výsledků mého výzkumu.

8.5 Výzkumný vzorek

Postupně jsem rozhovor uskutečnila celkem se šesti seniory, se dvěma ženami a čtyřmi muži, jak s vysokoškolským, tak středoškolským, ale i se základním vzděláním, žijících jak na venkově, tak ve městském prostředí, a to jak v panelovém bytě, tak i v rodinném domě, aby zastoupení bylo co nejrůznější. Všichni dotázaní senioři pochází z oblasti Vsetínska.

8.6 Způsob zpracování dat

Pro zpracování dat jsem zvolila techniku otevřeného kódování. Definice uvedené techniky zní: „*Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 211)

V první fázi jsem rozhovory nahrané na diktafon doslovně přepsala včetně nespisovných a hovorových slov a výrazů. Přepis rozhovorů mi po podrobném prostudování umožnil lepší orientaci v odpovědích jednotlivých korespondentů a usnadnil mi jejich porozumění.

Ve druhé fázi jsem se snažila rozhovory rozložit na jednotlivé části – jednotky, a vytvořit příslušné kódy, vyplývající z důležitých oblastí textu. Na základě kódů jsem si sepsala kategorie. Jednotlivé kódy – slova, které byly zásadní, vždy pro danou kategorii, jsem postupně hledala ve výpovědích všech respondentů.

9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky výzkumu začínám popisem demografických údajů, abych alespoň trochu přiblížila a nastínila podmínky a prostředí života jednotlivých korespondentů. Dále představuji kategorie, které jsem sestavila na základě podobností nalezených v rozhovorech. Na závěr představuji výsledky výzkumu, které jsem rozepsala do jednotlivých kategorií a tyto jsem doplnila citací výpovědí jednotlivých korespondentů tak, jak jsem je získala v průběhu jednotlivých rozhovorů.

9.1 Popis demografických údajů

Pan Adam:

Panu Adamovi je 76 let. Bydlí se svou manželkou na vesnici, kde se přestěhovali z Prahy ihned na začátku jejich penze. V penzi je už 13 let. Na vesnici dojížděli i za doby svého aktivního věku, poněvadž zde měli chalupu, kterou si postupně opravovali, aby zde mohli dožít na stáří. Pan Adam je vysokoškolsky vzdělaný člověk, který celý svůj život pracoval v oblasti technologií a výrobních postupů v průmyslu ve vazbě na životní prostředí a na změny životního prostředí. Pan Adam má dvě děti – dcery, z nichž jedna žije v cizině, kde ji i její rodinu pravidelně jednou do roka se svou manželkou navštěvuje.

Pan David:

Panu Davidovi je 66 let. Žije se svou manželkou ve městě ve dvoupokojovém bytě. Pan David je vyučen v oboru elektrikář. Svě profesi se věnoval celý život. V penzi tráví 3 roky. Má tři děti, dva syny a jednu dceru, kteří bydlí v jiných městech a vesnici než pan David. Hojně se s dětmi navštěvují.

Pan Hynek:

Panu Hynkovi je 63 let. Žije se svou manželkou v rodinném domku v obci, která byla dříve okrajovou částí města. Pan Hynek je vysokoškolsky vzdělaný v oboru stavební inženýrství. Svému oboru se věnuje celý život. Dlouhodobě pracoval i v zahraničí. Je o něm všeobecně známo, že je neobyčejně manuálně zručný. Má dvě děti, dcery, které bydlí v jiných městech než pan Hynek. V penzi je teprve necelý rok.

Pan Josef:

Pan Josef je již 15 let v penzi. Je mu 78 let. Žije na vesnici v rodinném domku s manželkou a rodinou jeho syna. Má tři děti, dvě dcery a syna. Má pouze základní vzdělání. Je všestranně pracovně nadaný. Jeho životní krédo je práce, práce a zas jen práce.

Paní Marie:

Je jí 63 let. Na penzi tráví již 3 roky. Má středoškolské vzdělání s maturitou, a větší část svého života pracovala ve státní správě. Žije na venkově v rodinném domku se svým manželem a maminkou, o kterou se v současné době stará. Má dvě děti – dcery, se kterými se často navštěvuje, a hlídá vnoučata.

Paní Věra:

Paní Věře je 60 let. Žije sama v panelákovém bytě ve městě. Na penzi je necelý rok. Má středoškolské vzdělání s maturitou v oblasti stavebnictví. V této oblasti také celý svůj život pracovala. Má dvě děti, dcery. Velmi jí zajímá oblast esoteriky, které se také plně věnuje a praktikuje ji.

9.2 Kategorie výsledků výzkumu

Na základě otevřeného kódování jsem sestavila 15 kategorií potřebných k zodpovězení výzkumných otázek. Kategorie jsem sestavila na základě podobností nalezených v rozhovorech jednotlivých respondentů.

Kategorie č. 1 – Vyrovnání se s odchodem do penze

Kategorie č. 2 – Odchod do penze – změna

Kategorie č. 3 – Přínos, újma

Kategorie č. 4 – Trávení penze – město, venkov

Kategorie č. 5 – Volný čas penze – město, venkov

Kategorie č. 6 – Změna bydlení na penzi

Kategorie č. 7 – Množství volného času

Kategorie č. 8 – Způsob trávení volného času

Kategorie č. 9 – Spokojenost s trávením volného času

Kategorie č. 10 – Záliby, koníčky či sebevzdělávání

Kategorie č. 11. – Informovanost o možnostech trávení volného času

Kategorie č. 12 – Zdroje získávání informací

Kategorie č. 13 – Návštěvy kulturních zařízení

Kategorie č. 14 – Setkávání se s vrstevníky

Kategorie č. 15 – Celková spokojenost se způsobem života

Kategorie č. 1 – Vyrovnání se s odchodem do penze

V této kategorii se zabývám vyrovnáním se respondentů s odchodem do penze. Odchod do penze je jedním z důležitých mezníků v životě každého jedince. Záleží na osobnosti každého jedince, jak se s tímto přechodem vyrovná. A také na mnoha aspektech, které doprovází tuto životní etapu.

Vyrovnání se s odchodem do penze bylo pro respondenty bezproblémové. I když samozřejmě určité obavy z toho co taková změna sebou přinese, a představy dalšího působení již bez pracovních povinností, doprovázely každého před odchodem do penze. V odpovědích na tuto otázku mi bylo zcela shodně kladně odpovězeno. V dnešní době, která s sebou přináší stále větší nároky a požadavky na jednotlivce, byli jednotliví respondenti rádi, že se do penze dostali ve zdraví a v relativní pohodě. A dnes s odstupem času hodnotí odchod do penze a vyrovnání se s ním velmi pozitivně.

Pan David: *„No tak to je velice jednoduché, to bylo tak fantastické, že jsem byl spokojený, že už nemusím oblékat modráky, že mám jako takový klídek, že nemusím spěchat....“*

Pan Hynek: *„No tak, abych pravdu řekl, měl jsem tak trochu z toho větší obavy,ale vyrovnal jsem se s tím celkem dost brzo.“*

Kategorie č. 2 – Odchod do penze – změna

Odchod do penze sebou přináší pro každého jedince určité změny. Pro někoho vyvstane změn hned několik, pro někoho málo, anebo také žádná. Na otázku co se odchodem do penze pro respondenty nejvíce změnilo, se mi dostalo odpovědí v těchto směrech.

Největší změna byla pocítěna v tom, že nastalo celkové uklidnění, a to v tom smyslu, že došlo k zbavení se zodpovědnosti a náročnosti v celoživotním pracovním procesu. Pocítění nezávislosti, vyrovnanosti a odpočinitosti. Také v otázce času, nastal větší prostor věnovat

se rodině, koníčkům, zálibám a nedodělkům, které byly zanedbávány po celý předchozí život.

Paní Věra: „Změnil se mi od základu celý život. Jsem nezávislá, vyrovnanější a odpočívám.“

Pan Hynek: „Myslím, že ta otázka zbavení se zodpovědnosti, ta byla také nejdůležitější, myslím té osobní zodpovědnosti v mém celoživotním pracovním procesu.“

Kategorie č. 3 – Přínos, újma

Jakákoliv změna v životě každého z nás znamená určitý přínos a újmu. Je tomu tak i při odchodu do penze.

Na otázku v čem respondenti vidí přínos jejich odchodu do penze, mi bylo jednoznačně odpovězeno, že v životní jistotě toho, že pravidelně jednou měsíčně dostanou důchod. Dále pak, že jsou pány vlastního času, takže, jak si denní rozvrh naplánují, tak ho mají. Z čehož pro ně vyplývá, také možnost uspořádání si svého zdraví, a to úpravou celkové životosprávy, jako je pravidelná strava a dostatek spánku. Chápu to jako jakýsi druh bezstresovosti.

Naopak újmu jednoznačně pociťují ve výši důchodu, ve snížení jejich měsíčního příjmu skoro o polovinu a z toho vyplývajících dalších následků například v omezení možností uskutečňování různých činností, ať už volnočasových či jiných, na které byli zvyklí za dobu jejich aktivního věku.

Pan Adam: „Přínos toho důchodu je především v tom, že je životní jistota. Je zajištěn tím, že dostávám důchod.“

Pan Adam: „A újma? V podstatě tak ta újma je, že ten příjem finanční se podstatně snižuje.“

Kategorie č. 4 – Trávení penze – město, venkov

Tak jako každá činnost a oblast v životě každého jedince, tak i trávení penze na venkově či ve městě představuje určité výhody a nevýhody.

Na otázku posouzení těchto výhod a nevýhod se mi dostalo odpovědí, při nichž nejčastěji spatřují senioři výhody trávení penze ve městě oproti venkovu v dostatečné infrastruktuře, dostupnosti služeb, obchodů, lékařského ošetření a úřadů. Výhody na venkově oproti městu vidí především v čistotě ovzduší a v menším počtu lákadel na kulturní vyžití a možností

utrácení co se týká finanční náročnosti jednotlivých akcí. Dále pak v možnosti chovu domácích zvířectva a pěstování domácích plodin, čemuž je přikládán důraz hlavně v nezávadnosti a čerstvosti jednotlivých produktů.

Paní Marie: *„Z hlediska dostupnosti ve městě. Na venkově, že se můžu víc, že můžu mít rodinu u sebe. Ve městě bych to tak neměla. Ale že všechno je závislé na dopravě.“*

Pan David: *„Ta dostupnost veškerých tady těch služeb, ten servis ve městech a hlavně v okresním městě, to už je nepřekonatelné.“*

Kategorie č. 5 – Volný čas penze – město, venkov

Z hlediska trávení volného času seniorů na venkově či ve městě jsem chtěla získat obraz toho, jak v jednotlivých prostředích senioři svůj volný čas vnímají a tráví.

Jednoznačně se všichni shodli na tom, že město poskytuje daleko větší možnosti využití volného času seniorů. Ať už se jedná o množství nabídek kulturních, sportovních nebo společenských akcí, větší množství společenských zařízení a míst, kde se mohou senioři scházet a potkávat, a také po stránce finanční, kde jsou jednotlivé akce finančně zvýhodněné pro seniory.

Možnosti trávení volného času na vesnici jsou dle odpovědí jednotlivých respondentů orientovány spíše na pracovní činnosti zahrnující práce kolem domku, péči o zahrádku a domácí zvířectvo, větší možnosti pobytu v přírodě. Dále pak, že lidé na venkově mají k sobě blíže než je tomu ve městech. Jsou družnější, soběstačnější, a umí se lépe pobavit bez přítomnosti kulturních zařízení a kulturních akcí.

Paní Věra: *„Ve městě je určitě větší možnost výběru z nabídky kulturních, společenských i sportovních akcí.“*

Paní Marie: *„Ve městě je dostupnost. Na venkově vlastně není nic, co bych se mohla ve volném čase kromě zahrady a práce kolem domu, jako nějak realizovat.“*

Kategorie č. 6 – Změna bydlení na penzi

Každý jedinec je určitým způsobem spjat se svým bydlištěm, místem, kde strávil většinu, nebo alespoň část svého života. Stárnutí sebou přináší spoustu různých průvodních jevů, které ať už se nám to líbí nebo ne určitým způsobem znepríjemňují a komplikují náš život. V této oblasti jsem chtěla získat informace od seniorů, zda by měnili v jejich případě město za venkov a naopak.

Všichni respondenti pohlíží na tuto oblast z hlediska zdraví a fyzické kondice. Respondenti žijící na venkově by neměnili venkov za město, avšak jen v tom případě, pokud jim to jejich zdravotní a fyzický stav umožňuje, neboť jsou si velice dobře vědomi toho, že dostupnost a možnost lékařské péče je mnohem kvalitnější ve městě než na venkově. Z města by se ráda přestěhovala na venkov pouze jedna respondentka, která o tom vážně již uvažuje, a to z důvodu přiblížení se k přírodě.

Paní Marie: *„Kdybych byla nemocná, protože ta lékařská péče, nic není dostupné. A naopak, teď jak jsem zdravá, je mi lepší na vesnici“*

Pan Hynek: *„Takže na tuto otázku můžu jednoznačně říct, zvykl jsem si na svůj život, na typ toho života na vesnici a na stará kolena bych to v žádném případě neměnil.“*

Kategorie č. 7 – Množství volného času

Volný čas je pojem relativně často probíraný ve všech směrech. Je tomu tak i u seniorů, u nichž se všeobecně předpokládá, že by měli mít volného času dostatek. Jak tomu opravdu je, jsem se snažila dozvědět v této kategorii.

Na otázku kolik volného času zbývá seniorům, mi bylo odpovězeno, že relativně dost, a že volný čas si dovedou najít, když potřebují, tak vždycky. Pouze u jednoho respondenta jsem se dozvěděla, že volný čas nemá vůbec žádný. Je to ale dáno tím, že ho neměl nikdy, neboť jeho pracovní vytížení, je neustále velmi vysoké. Je to jeho způsob života, který je dán také tím, že celý svůj život tráví na venkově, kde tomu v jeho případě nikdy nebylo jinak.

Paní Věra: *„V tom je ta výhoda, že volného času mi zbývá tolik, kolik ho potřebuji na své zájmy a aktivity.“*

Paní Marie: *„Volný čas si umím najít vždycky.“*

Pan Josef: *„Já ti řeknu nic. Nic.“*

Kategorie č. 8 – Způsob trávení volného času

Každý člověk má své určité zájmy, koníčky a záliby. Jestli se senioři věnují ve svém volném čase těmto aktivitám, jsem se snažila dozvědět v této kategorii.

K mému velkému překvapení jsem zjistila, že většina respondentů tráví svůj volný čas prací, což uvádí, že právě tato činnost je jejich zálibou a koníčkem. Na venkově je to péče o dům, zahradu, zvířectvo. Ve městě je to pokračování v podnikání, na které při práci nezby-

valo tolik času. Zjistila jsem, že mezi záliby jednotlivců patří sportovní a kulturní vyžití, muzika, ale i oblast esoteriky a péče o tělesnou i psychickou stránku jedince.

Pan Hynek: *„Já nejvíc toho volného času trávím tím, že se zabývám takovou tou řemeslnou prací.“*

Pan Josef: *„No věnuju. Záliby to je muzika.“*

Kategorie č. 9 – Spokojenost s trávením volného času

Jak jsou senioři spokojeni s trávením volného času, a zda by uvítali nějakou změnu, jsem se snažila zjistit touto otázkou.

Na tuto otázku jsem získala rozdílené odpovědi. Dva korespondenti uvádí, že s trávením svého volného času jsou spokojeni, a že by na tom nic neměnili, žádnou změnu by neuvítali, a ani si ji nedovedou představit. Jedna korespondentka by změnu uvítala, avšak ne napořád. Dva korespondenti jsou spokojeni s trávením volného času, avšak i přesto změnu plánují. A jeden korespondent uvádí, že člověk nikdy nesmí být úplně spokojen, neboť nespokojenost je takovou tou hybnou silou všeho co se kolem nás děje.

Paní Marie: *„Uvítala bych změnu, ale ne napořád.“*

Paní Věra: *„Ano, jsem plně spokojena s tím, jak žiju svůj volný čas, nebo mě tak zcela naplňuje.“*

Pan Adam: *„No tak spokojen, spokojen člověk nikdy nemůže být, protože v podstatě přestává žít, když je moc spokojen.“*

Kategorie č. 10 – Záliby, koníčky či sebevzdělávání

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda senioři dávají přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání, co je k tomu vede, a jestli ví, jaké možnosti sebevzdělávání jim jsou k dispozici.

V tomto směru se snaží korespondenti věnovat jak kulturním akcím, zálibám a koníčkům, tak i sebevzdělávání. Navštěvují, pokud jim to jejich časová a finanční situace dovolí, kulturní akce, knihovny, kina, divadla, i když jsou nuceni cestovat za nimi do vzdálenějších měst nebo okolních vesnic. Tak se snaží věnovat i sebevzdělávání, a to formou univerzit třetího věku, sledováním televizních pořadů s tematikou, které se věnovali po čas aktivního pracovního věku, kurzy cizích jazyků přes internet a samostudiem odborných časopisů a

bulletinů z odborných oblastí, které je zajímají. Vede je k tomu především nutnost neustálého poznávání něčeho nového, a to, aby člověk neustrnul, aby věděl co se kolem něj děje nového, a aby byl i v důchodovém věku schopen fungovat v dnešní moderní době.

Pan Hynek: *“No tak snažím se to opravdu neošidit ani jednu ani druhou. Ty kulturní akce na té obci jsou možná menší, nebo ta možnost toho vyžití je menší než na tom městě.”*

Pan Josef: *„Jedině kulturní akce. To víš, že chodíme na Vsetín, do toho domu kulturního. A tam se člověk opravdu trochu tak odreaguje.“*

Pan David: *„No tak, já bych spíš viděl to sebevzdělávání.“*

Kategorie č. 11. – Informovanost o možnostech trávení volného času

K plnohodnotnému trávení volného času, ale i života vůbec patří i informovanost o dění v této oblasti. Zda, jsou senioři dostatečně informováni o možnostech trávení jejich volného času, jsem se snažila zjistit v této kategorii.

Korespondenti na tuto otázku odpověděli, že jsou všichni dostatečně informováni o dění v jejich okolí. Podle určitých zájmů jednotlivých korespondentů, ví, kdy, a co se v jejich okolí děje.

Pan Hynek: *„Ta možnost tu je, a kdo chce, tak si zjistí, jak trávit ten volný čas. Jak ho využít. Myslím, že když to chci říct krátce, tak ano, je ta možnost, vím co se děje, a dá se těch informací velice dobře využít.“*

Kategorie č. 12 – Zdroje získávání informací

Jaké jsou nejčastější zdroje získávání informací o možnostech trávení volného času seniorů, jsem se chtěla dozvědět od korespondentů v této kategorii.

Nejčastějšími zdroji získávání informací o možnostech trávení volného času získávají korespondenti z internetu, plakátů, letáků, nabídek, z webových stránek měst a obcí, z regionálních rádií, z televize a místního televizního kanálu, regionálního a místního tisku, ale také z ústního podání mezi svými známými, rodinou a vrstevníky.

Pan David: *„Tož samozřejmě, vyjdu z baráku samé plakáty, nabídky, to je jedna věc a akce a další věc potkám sousedu, sousedku nebo bývalé spolupracovníky a už se doví, co se něco děje.“*

Paní Věra: „*Pokud nutně potřebuji, tak nejrychlejší způsob je přes internetový vyhledávač.*“

Kategorie č. 13 – Návštěvy kulturních zařízení

K možnostem trávení volného času patří neodmyslitelně i návštěvy kulturních zařízení a institucí, jako jsou kina, divadla, knihovny a mnoho dalších. Odpověď na otázku, zda seniři využívají a navštěvují tyto zařízení, jsem se snažila zjistit v této kategorii.

Jak již bylo uvedeno v kategorii č. 10, korespondenti se snaží využívat nabízených možností trávení volného času v podobě návštěv kulturních zařízení a institucí, kin, divadel, přednášek a knihoven. Avšak za předpokladu, že jim to jejich finanční situace dovolí. Korespondenti z vesnic uvádí, že nemalou překážkou je pro ně vzdálenost těchto kulturních zařízení a institucí, za kterými musí dojíždět do měst nebo okolních vesnic, což často bývá složitější, jak po stránce technické, tak po stránce finanční. Ale i přesto se snaží takzvaně „kulturně žít“, neboť, jak někteří uvedli, je to jedna z možností, jak se odreagovat.

Pan Hynek: „*Rád se podívám na dobré divadlo.*“

Pan Adam: „*Stává se možná jedenkrát nebo dvakrát do roku, že se zúčastníme nějaké akce, kulturní akce, třeba formou účasti na nějakém novém filmu ve městě, protože ta vzdálenost je dosti velká*“

Kategorie č. 14 – Setkávání se s vrstevníky

Důležitou aktivitou v životě každého jedince ať už mladého nebo seniora, je setkávání se se svými vrstevníky. V této kategorii jsem se snažila získat odpověď, zda tomu tak je i u dnešních seniorů.

Všichni korespondenti se se svými vrstevníky setkávají. Někteří jsou v tomto směru více činní, například tím, že jednotlivé srazy a schůzky sami organizují. Opět korespondenti poukazují na problém nedostatku kulturních zařízení ke scházení a setkávání seniorů na vesnicích. Ve městech jsou možnosti mnohem rozsáhlejší. Jeden z respondentů odpověděl, že se se svými vrstevníky setkával v klubu důchodců, ale této aktivity zanechal, neboť prostředí a vrstevníci na něj působili velmi depresivně. Dle odpovědí, jiné možnosti setkávání s vrstevníky, spočívají v návštěvě univerzit třetího věku, přednášek, seminářů, ale i restauračních zařízení a sportovních akcí, jako je fotbal a hokej, anebo v častých případech také běžné setkání a popovídání na ulici, u lékaře, nebo při nákupu.

Pan Adam: *„Další, co je, tak je fotbal, který tady se uskutečňuje a při příležitosti jednotlivých zápasů tady, tak i při té příležitosti se občas setkáváme se svými vrstevníky. Právě na tom fotbale, po fotbale nebo ještě i při fotbale na setkání u piva.“*

Pan Hynek: *„No tak tady se musím sám pochválit, že na tuto otázku můžu odpovědět, ano setkávám, setkával jsem se a budu se setkávat dál. Proč? Protože se považuju tak trochu za společenského člověka, Sám jsem organizoval asi 2 nebo 3 setkání s mými bývalými spolužáky, ať už ze střední, vysoké nebo ze základní školy.“*

Kategorie č. 15 – Celková spokojenost se způsobem života

Na samý závěr jsem se jednotlivých respondentů ptala, zda jsou spokojeni se svým dosavadním způsobem života.

Na tuto otázku jsem dostala jednoznačnou odpověď. Každý dotázaný respondent je se svým dosavadním způsobem života spokojen. Je rád, že se penze dočkal v relativně dobrém zdraví, je vděčný za každý nový den, ale i za to, že pokud má životního partnera, může tuto životní etapu sdílet společně s ním, se svou rodinou, dětmi a vnoučaty. Snad jen malý nedostatek je spatřován v množství finančních prostředků.

Pan Josef: *„Já jsem velice spokojený. Kdyby byl člověk zdravý, tak nemám problém. Tak jenom to zdraví kdyby bylo. Jak je zdraví, tak je člověk pánem nad sebou samým.“*

Paní Věra: *„Jsem spokojená. Současná náplň života mi zcela vyhovuje.“*

Pan Hynek: *„Ano, jsem spokojený. A když to nebude horší a trošku zdraví bude, tak budu rád tak, jak to je, aspoň tak no.“*

10 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumné části mé bakalářské práce bylo zjistit, zda a jak se mění životní styl jedince po odchodu do penze. Jaké jsou možnosti trávení volného času a seberealizace seniorů z venkovského a městského prostředí, a zda jsou tyto možnosti seniory využívány.

Při mém výzkumu jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru, což se mi jevilo s ohledem na skupinu respondentů - seniorů, od kterých jsem chtěla získat informace potřebné pro můj výzkum jako nejvhodnější. Dle mého názoru je pro seniory forma rozhovoru daleko přístupnější a příjemnější, než například dlouhé dotazníky používané v kvantitativním výzkumu. Jsem ráda, že jsem zvolila metodu rozhovoru, neboť jak se mi později potvrdilo, bylo pro mě velmi příjemné a přínosné přijít do přímého kontaktu při rozhovorech se seniory, což mi umožnilo možnost sledování jejich chování, mimiky a reakcí na položené otázky.

Zpočátku jsem si myslela, že provedu rozhovor se třemi ženami a se třemi muži, ale k mému velkému překvapení, bylo zjištěno, že více ochoty a neostýchavosti pro poskytnutí rozhovoru, bylo ze strany mužského zastoupení.

Na otázky, které byly stanoveny za cíl výzkumu této bakalářské práce, se podařilo zjistit informace, které lze shrnout následovně. Senioři se s odchodem do penze vyrovnávají velmi dobře. Samozřejmě, že taková událost v jejich životě přináší změny, ze kterých vyplývají jak pozitiva, spočívající v celkovém zklidnění jedince, a životní jistotě v podobě pravidelného měsíčního důchodu, tak i negativa, mezi které patří snížení finančních prostředků téměř o polovinu.

Odlišnosti možností trávení volného času a seberealizace seniorů z venkovského a městského prostředí jsou spatřovány především v nedostatku kulturních zařízení, institucí a akcí na venkově, ve špatném dopravním spojení a dostupnosti všech služeb, úřadů, obchodů, lékařské péče, kulturních, sportovních a společenských akcí a z toho vyplývajících vysokých finančních nákladů.

Senioři se v penzi věnují svým zálibám koníčkům ať už po stránce pracovní nebo relaxační a s možnostmi trávení volného času jsou také spokojeni. Navštěvují kina, divadla, knihovny, kulturní zařízení, kulturní a sportovní akce nebo tráví volný čas studiem na univerzitě třetího věku.

Přehled o nabízených možnostech trávení volného času, dle jednotlivých odpovědí, mají senioři dostatečný, a snaží se jich taktéž využívat. Informovanost je dostatečně zastoupena jak ve městě, tak i na venkově, a to v podobě z internetu, plakátů, letáků, nabídek, z webových stránek měst a obcí, z regionálních rádií, z televize a místního televizního kanálu, regionálního a místního tisku, ale také z ústního podání mezi svými známými, rodinou a vrstevníky.

Myslím si, že na všechny otázky, které jsem si dala za cíl zodpovědět v mé bakalářské práci, se odpovědět podařilo.

Má představa o životě seniorů byla doposud trochu zkreslená a informace, které jsem měla k dispozici, byly zavádějící. Absolvováním a prováděním tohoto výzkumu se mi změnil zcela náhled na tuto skupinu lidí.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na oblast týkající se života seniorů. V dnešní moderní, uspěchané době převládá většinou u mladé generace názor a představa seniora, jako neschopného, starého, nemocného a protivného jedince, který je svému okolí jen přítěží. Jsou samozřejmě i takoví. Osud mnohým nepřichystal zrovna radostné chvíle v jejich životě, což se odrazilo na jejich zdraví, kondici a celkovém přístupu k životu. Avšak než se senioři opravdu stanou starými v pravém slova smyslu, se všemi průvodními znaky pravého stáří, musí projít ještě dlouhé období, kdy jsou v plné síle a životní aktivitě.

Při mých návštěvách a rozhovorech v rodinách seniorů jsem poznala, že odchod do penze neznamena pro seniory konec jejich aktivního věku, ba právě naopak. Pro mnohé z nich teprve odchod do penze znamená start něčeho nového, zajímavého a nepoznaného, na což jim za doby jejich pracovního věku nezbýval čas.

Senioři jsou si plně vědomi svého potenciálu, svých možností, dostatku sil a chuti do života. S dnešním stavem demografického vývoje v naší společnosti a s úpravami legislativních předpisů, týkajících se věku odchodu do penze, by bylo dobré, kdybychom si uvědomili tyto přednosti stárnoucí populace, a snažili se je co nejefektivněji využít. Ať už se jedná o zkušenosti, znalosti a dovednosti nebo loajlnost, kvalifikaci a dlouholetou praxi.

Znám řadu seniorů, ráda se s nimi setkávám, poslouchám jejich vyprávění a vzpomínání. Cítím se v jejich společnosti velmi dobře. Mnozí z nich zažili v životě spoustu zajímavého a vzrušujícího. Jejich životní zážitky a filozofie jsou pro mnohé mladé lidi únavné, nezajímavé a hlavně nemoderní. Avšak právě v tomto směru spatřuji podstatu celé věci, kdy zkušenosti a životní moudra seniorů, by měly být velkým přínosem a zdrojem informací pro mladé generace.

V rámci mého výzkumu jsem získala poznatky a cenné informace, které dle mého názoru, budou přínosné nejen pro mne, jako zpracovatele bakalářské práce. Ale také pro ostatní zájemce, které zajímá oblast problematiky životního stylu seniorů, jejich přístup k životu, možnosti vzdělávání a seberealizace.

Výsledky výzkumu budou k dispozici například studentům andragogiky, centrům pro seniory, anebo knihovnám, které organizují různé přednášky či vzdělávací moduly pro seniory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BENEŠ, Milan, 2008. *Andragogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2580-2.
- [2] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 1980. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-158-2.
- [4] HAVLÍK, Radomír, 1996. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 80-86039-10-2.
- [5] HLADÍLEK, Miroslav, 2009. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-75-4.
- [6] HRADEČNÁ, Marie, 1998. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-015-7.
- [7] CHRÁSKA, Miroslav, 2008. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [8] KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [9] KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- [10] KUNHART, Jan, 2003. *Sociologie*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN 80-7194-570-6.
- [11] MUSIL, Jiří, 2006. *Klinická psychologie a psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1153-9.
- [12] MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [13] PÁVKOVÁ, Jiřina a Bedřich HÁJEK, a kol., 2002. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

- [14] PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ, 2004. *Gerontagogika-Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
- [15] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- [16] RABUŠICOVÁ a Milada a Ladislav RABUŠIC (ed.), 2008. *Učíme se po celý život?*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4779-2.
- [17] REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
- [18] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [19] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [20] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [21] VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-typia. ISBN 80-86384-00-4.

Školské dokumenty

- [22] *Národní program rozvoje vzdělávání v ČR. Bílá kniha*. 2001. Praha: MŠMT ČR
- [23] *Dlouhodobý záměr vzdělávání a výchově vzdělávací soustavy ČR*. 2002. Praha: MŠMT ČR

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČKAIT Česká komora autorizovaných inženýrů a techniků

YWCA Young Women's Christian Association – Křesťanské sdružení mladých žen

OSVČ Osoba samostatně výdělečně činná

aj. a jiné

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Shrnutí a jasný přehled základních typů lokálního prostředí.....	34
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Otázky pokládané respondentům

Příloha P II: Rozhovor č. 1, pan Adam

Příloha P III: Rozhovor č. 2, pan David

Příloha P IV: Rozhovor č. 3, pan Hynek

Příloha P V: Rozhovor č. 4, pan Josef

Příloha P VI: Rozhovor č. 5, paní Marie

Příloha P VII: Rozhovor č. 6, paní Věra

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY POKLÁDANÉ RESPONDENTŮM

1. Jak jste se vyrovnal(a) s odchodem do penze?
2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?
3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?
4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?
5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem záporny?
6. Měnil(a) by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?
7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?
8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?
9. Jste spokojen(a) s tím jak, a kde trávíte volný čas, nebo by jste uvítali nějakou změnu?
10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?
A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?
11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?
12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?
13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?
14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR Č. 1, PAN ADAM

1. Jak jste se vyrovnal s odchodem do penze?

„V mém případě odchod do penze neznamenal žádnou výraznou změnu oproti normálnímu zaměstnání, vzhledem k tomu, že jsem v době přechodu do důchodu byl jako OSVČ a zabýval jsem se problematikou čistší produkce, tak i po přechodu do penze jsem pokračoval ne sice v plném rozsahu jako pracovník aparátu, ale jako konzultant čistší produkce, takže se v podstatě v mém životě změnilo akorát to, že jsem přestal být závislý na výkonu této činnosti, a měl jsem zajištěný důchod. A ta činnost odborná byla pokračováním seberealizace odborné.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Tak odchodem do penze se nejvíce změnilo to, že jsme změnili místo bydliště. Přechod do penze se uskutečnil ještě ve městě Praze a po přechodu do penze tím, že jsem přestal pracovat v aparátu čistší produkce, tak jsme se odstěhovali na venkov do Zděchova, kde v podstatě trávíme zbytek svého života. I po tom přestěhování, ale jsem jako konzultant jezdil po podnicích a závodech a organizacích, jednak ve výcviku v čistší produkci, a také v úpravách a změnách, které se v technologiích výroby podniků realizovaly.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„Přínos toho důchodu je především v tom, že je životní jistota. Je zajištěn tím, že dostávám důchod, čili nejsem závislý na tom, co vlastně, jakou práci, jakou zakázku dostanu nebo nedostanu, jestli ji zrealizuji rychle nebo dlouhodobě. A újma? V podstatě tak ta újma je, že ten příjem finanční se podstatně snižuje. A další věc je, že to snížení toho příjmu vede k tomu, že už se méně dostávám k příležitostem návštěvy různých konferencí, výstav, a podobně. Především v zahraničí, protože moje zájmy byly většinou o technologie a výrobní postupy v průmyslu a v podstatě vždy ve vazbě na životní prostředí a na změny životního prostředí.“

A v čem vidíte přínos a v čem naopak újmu, že jste přešli z města na venkov?

„Tak přechod na ten venkov je v podstatě věc, kterou bych řekl, že je vynucena tím, že důchod podstatně snižuje příjmy toho rodinného rozpočtu. A například v Praze s tímto důchodem by nebylo možný vůbec existovat. V podstatě toto je ten přínos toho přechodu, že vlastně nutnost přežití vede k tomu, že na té vesnici je život levnější. Při tom, že existuje

internet a přímé spojení elektronicky s kterýmkoliv místem, tak ta újma v podstatě není tak výrazná, jako by byla třeba ještě před 50 lety.“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Z mého pohledu je to, řekl bych na pováženou, jestli je líp ve městě nebo na venkově. Z hlediska finančního zabezpečení je výhodnější trávit důchod na venkově, jednak proto, že je to i zdravější pobyt v těch řekl bych horských podmínkách, a jednak také proto, že není tolik lákadel na to, aby člověk se zúčastnil třeba i kulturního života ve městech, kde tyto položky při účasti jsou enormně vysoké a v poslední době je to zcela neúnosné. Ta kultura v poslední době, čili v existenci privátních a v chybějících státních a těch subvenovaných podniků, které by byly dotovány z prostředků státu, tak v podstatě vedou k tomu, že je to nemožné. A i účast na kulturních aktivitách je ztížena velice tím, že z toho venkova se dostat do toho města, kde ten kulturní život je pestrý je dosti obtížné, protože v nových podmínkách svobodného podnikání, kdy vše je řízeno ziskem, tak i tento zisk rozhoduje o tom, že to spojení a možnosti dostat se z venkova do města jsou velice, velice omezené.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem zápory?

„Pro volný čas ve městě, to je velice ošemetné pro důchodce, jak vlastně ho v tom městě využít. Je možnost a příležitosti, existují především v tom, že existují stacionáře pro důchodce, existují, bych řekl aktivity ve městě třeba i s významným snížením nákladů nebo ceny účasti, ať už jsou to filmy, které jsou za zlomek normální ceny, které se promítají ty filmy v době třeba dopolední nebo i odpolední, což je obrovská přednost, že to v tom městě existuje. A to vyžití na venkově je zase v tom, že důchodce, když nemá co dělat, tak může jít na procházku, ale na té vesnici hlavně, když má vlastní domek se zahrádkou, tak se nikdy nudit nemusí, protože činnosti kolem domku, příprava dřeva a všechny tyto činnosti mu zaberou obrovskou část jeho času. A když vezmeme v úvahu, že vlastně klesá ten fyzický výkon každého toho důchodce, ať už si to připouštíme nebo nepřipouštíme, tak je potom vytížený dostatečně nebo úplně. Pochopitelně je velice dobré, když na tom venkově se nacházejí místa, kde se dá i setkávat s ostatními obyvateli a s ostatními důchodci, což zrovna v místě Zděchov je ta příležitost velice, velice omezena, protože zde není žádný

kulturní dům, žádná takováhle organizace nebo i objekt, ve kterém by se daly realizovat setkání a dejme tomu i promítání nebo i besedy.“

6. Měnil by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„No tak pokud se týká mé osoby, tak zatím bych neměnil, protože fyzicky stále se mohu pohybovat, můžu se starat nebo postarat o to, abych měl to, co nezbytně potřebuji k životu v rodinném domku. Tak bych neměnil, ale je zde problém veliký, a to jsou možnosti kontaktu a dosahu zdravotní péče a možnosti účastnit se kulturního života, ty jsou velice omezené. Čili to je jedna věc, která vlastně by tak trochu snižovala význam toho, že na té vesnici pro důchodce je líp.“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„Tak v každém případě zbývá, a to relativně dost, ale to co zbývá, tak v podstatě promarním sledováním televizních pořadů.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„No tak věnovat se věnuji, protože sleduji pořad to, co jsem dělal celý život, to znamená problematiku vlivu činností člověka na životní prostředí, tak v tomto směru je zde poměrně hodně informací, a dá se říci, že ke škodě nás všech se těchto informací nevyužívá pro realizaci změn, které by vedly k lepšímu v naší společnosti.“

9. Jste spokojen s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítal nějakou změnu?

„No tak spokojen, spokojen člověk nikdy nemůže být, protože v podstatě přestává žít, když je moc spokojen. Je třeba říci, že nespokojenost musí být v podstatě takovou tou hybnou silou v té činnosti a toho všeho co se kolem děje a čeho se zúčastňuji. Ta nespokojenost je především s tím, že chybí ta rovnoměrnost příležitostí, které v tom našem státě existují, a to především z toho důvodu, že vše po privatizaci je řízeno ziskem, a nikoliv tím, co pro člověka je rozhodující, co je pro něho příjemné, přijatelné, a tím pro něho především prospěšné.“

10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?

A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?

„Na to je těžká odpověď, protože těch příležitostí pro kulturní aktivity, kulturní vyžití je skutečně na té vesnici, a když se jedná navíc o vesnici, která je konečná, tak říkající na

konci světa, tak to chybí a ty příležitosti tam nejsou. To co se odehrává v obci, tak je relativně malý počet akcí, a chybí zde i třeba zařízení, které by odpovídalo nějaké té kavárně ve městě. To znamená, kde se dá zajít v kteroukoliv denní dobu a posedět u kávy, u čaje a pobavit se s přáteli, a dejme tomu s ostatními obyvateli. Tak to je asi tak k tomu, no, a pokud jde o sebevzdělávání, tak to sebevzdělávání je v podstatě dneska realizováno především tím, že televize poskytuje celou řadu programů, které se týkají odborných aktivit a odborných oblastí, které nejsou hlavním, nebo řekl bych tím, co jsem v životě prakticky realizoval nebo prováděl a čím jsem se zabýval. Tím je možno říci, že neustále zůstává obrovské množství příležitostí, kde získávat informace z těch oborů a oblastí, kterým jsem se v životě nevěnoval a v každém případě, co se v této zemi odehrává v oblasti politiky a hospodaření je něco zoufalého, že když člověk se s tím setkává a dostává se k údajům nebo k nějakým těm dokumentům, tak se mu musí zvedat žaludek. A pak není na tom nic příjemného a není to věc, která by přispívala k tomu klidnému dožití života ve stáří.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„To už vyplynulo z těch předchozích otázek, že vlastně tady těch příležitostí na trávení volného času je málo. Myslím tím trávení volného času jako organizovanou aktivitu. V podstatě je možné vždy realizovat turistiku, sběr hub, a řekl bych návštěvu přírody, ale v podstatě je to taková zájmová činnost jednotlivce. Na kolektivní aktivity, které se zase naopak realizují ve městech, kde třeba u velkých podniků, existují, bych řekl skupiny a takové no zabezpečení společných akcí, jako je například jízda na kole po přírodě, že třeba tyto důchodci se shromažďují podle zájmů a mají své vedoucí, kteří jsou rekrutováni z bývalých odborářských řad a pokračují v aktivitách a spolupráci organizací života těchto důchodců tím, že chodí plavat, jako kolektivně. Tak kdo chce, tak se zúčastní, dejme tomu, z těch bývalých starých zaměstnanců pořád se udržují v kolektivu a v kontaktech, jako bývalí spolupracovníci. A v tom je obrovská výhoda a přednost toho žití nebo dožití důchodců ve městě ve srovnání s tím venkovem. Ale je to ta jediná bych řekl ta obrovská přednost. Ostatní vlivy, to znamená náklady na život, a řekl bych i to životní prostředí je podle mého názoru horší a zdravotně závadnější než na té vesnici.“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„Tak v okolí v nejbližším okolí nebo tady v oblasti kde bydlíme, tak ty informace jsou velice skoupé, protože dění je víceméně náhodné, tak, jak se v podstatě nějaká událost objeví,

pokud se ta událost objeví uvnitř naší vesnice, tak, že ji snažíme využít a zúčastňovat se. A když mimo naší vesnice, vždy už je problém kontaktu a dopravy, a to jsou, bych řekl, že jsou ty překážky, které jsou velké. V tom městě dejme tomu, že je to soustředěné, mnohatisícové skupiny občanů, tak důchodci, i když jsou rozptýleni ve městě, tak vždy městskou hromadnou dopravou nebo pěší túrou se dostanou na místa, kde se mohou setkat a trávit společné chvíle.“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„Tak v místě bydliště, tady v podstatě žádné takové zařízení není, promítání tady také není, to kdysi bylo, ale zase ekonomické hledisko vzhledem k tomu, že se všechny tyto aktivity a činnosti, které jsou málo výnosné, tak se omezily nebo zastavily úplně. A pokud jde o účast ve městě, tak to je velice ojedinělé. Stává se možná jedenkrát nebo dvakrát do roku, že se zúčastníme nějaké akce, kulturní akce, třeba formou účasti na nějakém novém filmu ve městě, protože ta vzdálenost je dosti velká, je to 50 km do Zlína, kde ty činnosti nebo ty aktivity jsou skutečně větší pro vyžití důchodců.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„No tak se svými vrstevníky, to znamená s důchodci se setkáváme v hospodě, problém je v tom, že ty příležitosti v té hospodě jsou velice bych řekl špatné podmínky proto, protože to, co drželo tady konkrétně Zděchov na relativně vysoké kulturní úrovni, tak byl zděchovský hotel, kde se odbývaly aktivity a kulturní akce, které neměly jenom bych řekl význam zděchovský, ale byly zde akce, které se konaly i z hlediska většího okolí, dokonce i ze zahraničí. A tohle to, tím, že ten hotel zmizel, tak zmizela možnost a zmizela také základna pro to, aby se do Zděchova stahovalo větší množství návštěvníků, případně i aktivních kulturních pracovníků a podobně. Zůstává zde v podstatě koupaliště, což je sezónní záležitost, která je tahákem pro návštěvu z okolí, protože to koupaliště je skutečně na relativně vysoké úrovni. Další, co je, tak je fotbal, který tady se uskutečňuje a při příležitosti jednotlivých zápasů tady, tak i při té příležitosti se občas setkáváme se svými vrstevníky. Právě na tom fotbale, po fotbale nebo ještě i při fotbale na setkání u piva.“

PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR Č. 2, PAN DAVID

1. Jak jste se vyrovnal s odchodem do penze?

„No tak to je velice jednoduché, to bylo tak fantastické, že jsem byl spokojený, že už nemusím oblékat modráky, že mám jako takový klídek, že nemusím spěchat, protože ty změny v té práci a celá ta atmosféra už v tom předdůchodovém věku, už to člověk nestíhá všechno, co se měnilo, takže výborné, jsem spokojený, že jsem odešel ve zdraví. Teda ve zdraví úplně ne, měl jsem ten infarkt pře tím odchodem. Byla to jako spokojenost, taková spokojenost velká, že jsem se dočkal penze.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Co nejvíc? No, že mám čas na manželku, na rodinu, na svoje záliby, to jo ono, to byl základní takový fenomén, že na nic nebyl čas v té práci, to byl pořád směnný provoz, pořád někde nějaké změny, včil práce neplatila, a také uklidnění nastalo, tak bych to řekl, čili to bylo velice významné to uklidnění.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„Ten přínos právě v tom bezstresovém takovém, zase jsou sice jiné stresy, ale takové, že ta situace není tak stresová, že by člověk musel. Jo teď si můžu nepatrně, teda moc si nemůžu vymýšlet, můžu si vybírat víc, to je ten přínos, že si můžu vybírat ty záliby nebo ty činnosti, které bych chtěl dělat. A újma, no tak újma, to je takové jakési omezení, takové časové, že den má jen 24 hodin, že člověk by třeba chtěl to stihnout, ale zjistí, že na to nemá čas, že to vlastně, prostě už má jiná potřeby, aby si splnil ty svoje osobní věci, ať už je to návštěva doktorů, zubní protézy, když zajdu do detailu, než kdesi cosi, už je to takové náročné, bych řekl, že to stáří je dřina skoro. Ten důchod, to všechno stíhat jako, je to dřina, je to fuška. Tak bych to viděl.“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Tak to je krásná otázka. Nejlepší je tady to, že jsem žil na venkově, takže úplně mi to je jasné. Ta dostupnost veškerých tady těch služeb, ten servis ve městech a hlavně v okresním městě, to už je nepřekonatelné. Pokud někdo bývá na venkově na nějakém orlím hnízdě, to je tragédie – doprava a takové to obyčejné fungování – nákupy. Bývá to na některých dědinách jako komfort, ale ne na všech. Takže bych to řekl tak jednoduše, že na venkově bych

nechtěl teď bydlet, rozhodně ne! Na tu penzi bych určitě nechtěl, třeba, že jsou tam jiná možnosti, že se může sedřít na zahrádce nebo někde takové ty jiné činnosti, ale stejně z toho města si musí dovézt něco, protože na tom venkově, teď už to tam je omezené, ostrůhané, tak bych to řekl, je tam spousta věcí. Možná nemám pravdu, ale co jsem já zažil, tak to tak bylo.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem záporny?

„V tom městě je to lepší asi v tom, v té nabídce, že tady sídlí nějaké takové kulturní instituce, kulturní dům je tady velký, kino je tady, restaurace na Jasénce, třeba ten Valášek, dá se tam jako trávit ten čas s přáteli nebo s rodinou, nebo takhle. Ovšem další otázka je zase cenová politika, bez peněz do hospody nelez. Jako ta nabídka je obrovská, ale ty jako praktické výstupy, že by člověk mohl na všeckém byt'. Třeba Nohavice tady byl, šel bych na něho, ale lístky byly hned prodané, 400,- a 500,- Kč vstupné. Bylo to takové celkem, že ti umělci, co tady přijíždí, tak vlastně v Praze už nemají uplatnění, tak vidím to tak, že prostě mají snahu přijet tady na venkov z té Prahy a uživit se, to je celé. Tak bych to viděl. V Praze se neužívá, tam už jsou jiná, tak jedou i sem za námi.“

A jak vy trávíte volný čas?

„Jo volný čas, tak to je to nejkrásnější co mám. Zahrádku máme, tak máme možnost na zahrádku se procházet, abych byl na vzduchu trochu, protože v tom městě víme, že ta automobilová doprava a ta situace co se týká čistoty ovzduší, tak to je hrůza. Možná na tom venkově, i když se topí leda čím, tak není ta čistá energie k dispozici tak moc nebo cenově hlavně, tak ten volný čas trávím hlavně na tu zahrádku, hlavně na tu zahrádku jdu.“

6. Měnil by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„Určitě ne! Určitě bych nešel na vesnici, protože to co je tady, jednak jsem rodilý Vsetiňák, ve městě jsem se narodil a ty možnosti, které tady jsou, ať už je to doktor, ty obchody než člověk dojde do Kauflandu, nebo tam na druhou stranu do Penny, než si tam přečte na tom zboží, jak je to drobně napsané, tak jsou to takové radovánky fantastické, vůbec než se tam zorientuje. Já kdybych měl dojet někde z dědiny, autobus tam jede 3x denně, takže bych to určitě nebral. Jednak na nějaké auto veliké, kde bych si naložil veškeré to zboží, co jsem si nakoupil nebo potřeboval bych, tak nemám k dispozici a viz ta hrůza co se děje, zimní gumy, letní gumy, čili za náklady, benzín už 40,- Kč, za chvíli kdo ví, kolik bude stát. Takže

to je neskutečné, to mě neumožňuje moje finanční situace vůbec. Možná jako nevím, to by musela být nějaká vyhlášená osada, kde by všechno bylo, o tom by se dalo uvažovat, že by to byla nějaká možnost. Ale nesmělo by to být nějaké ghetto pro ty důchodce, ale v tomto případě, co se týče mě, určitě bych nešel. Zatím jsem spokojený tady, kde jsem, nestěžuju si, je to fantastické, to místo, kde býváme, mohlo by to být lepší, pochopitelně. Ne neměnil bych, určitě ne.“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„S tím volným časem jak jsem říkal, to stáří to je dřina. To vlastně se nedá ani všechno postíhat, takže toho volného času moc nezbývá, ale něco zbude na chvíli si dát po obědě na ucho a co jiného taky. Jinak toho času není, furt je co dělat, tam jít nakoupit, tam jít na tu zahrádku, tam se vydat, za rodinou. Teď tady chodíme, máme tady švagra, tak za ním se zastavit, otočit se a den uteče, ani člověk se nenadá, a je to pryč. Takže toho času moc opravdu není.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„Záliby, to bych rád se věnoval, těm zálibám, ale tak záliby já mám záliby takové široké spektrum, nic nemám do hloubky, nějak tak povrchně, jak je to všechno povrchní v té televizi, tak já jsem taky povrchní, kdysi jsem si rád četl odborné časopisy, snažil jsem se v tom oboru vzdělávat, měl jsem přehled, teď bohužel ten internet, kde jsou takové plytké informace, a když se chci dostat k nějakým hlubším informacím, musí být placený přístup, takže zas je to finančně pro mě znemožněné, protože ty firmy na tom vydělávají. Takže o to vůbec nemám zájem si pročítat reklamy a takové nesmysly. Zajímalo by mě energetika a takové věci co se týče tady tohoto. To by mě velice zajímalo co se tam děje. Byl tady Sousedík, tam na zámku byla výstava. To bylo velice dobré, takže rodák ze Vsetína, vlastně valašský Edison, to bylo ohromné. Ten jako udělal kus tady pro lidi, a už ve své době co měl už za všelijaké záležitosti, ať už to byly ty elektrokáry, elektromobily a ty motory. Co on vyrobil motorů, které fungovaly, ještě když já jsem dělal ve Zbrojovce, tam fungovaly ty Sousedíkovy motory bez jakýchkoliv problémů. Je fakt, že ony nesplňovaly ty nároky, které se teď kladou, ty krytí, prostě to byl kus železa, víko, hřídel z toho a ten motor pracoval. On jako byl výkonný a spolehlivý. Co by mě zajímalo, tak na to včil nemám takový nějaký prostor, bych to viděl tak jako na takové. Už, ani to člověka tak nemotivuje jako v tom, ale zase motivuje, zase zdrazuje se ta elektrika a člověku furt to v hlavě šrotí, jak by tak ta fo-

tovoltaika, to je zas pro ty velké investory, takže do toho já zas nemůžu jít, a abych vydělával, tak to je vymyšlené zas jinýma hlavami. To by mě zajímalo, ale nemám prostor na to, nemůžu dělat to, co bych chtěl úplně, to nejde dělat v mém případě.“

9. Jste spokojen s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítal nějakou změnu?

„Změnu rozhodně ne! Úplně jsem spokojen s tím, co máme, myslím tam tu zahrádku a mám možnost jako na kole se projet, tady ty cyklostezky se udělaly, když jako bych chtěl někde jet, někde jako, že si netroufám ze zdravotních důvodů se přetěžovat moc, ale tady po městě jezdím na kole moc, takže v tom volném čase úplně jako mě to vyhovuje, ale já si vůbec nějaké změny, nedovedu představit, ale já nevím, v jakém smyslu bych ty změny. To bych nechal takovým tým aktivnějším lidem ty změny, ale v mém věku po těch změnách netoužím, takže jsem spokojený s tím, co mám, a snad hlavně, aby to vydrželo, tak bych to viděl. Abych to co mám, aby vydrželo.“

10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?

„No tak, já bych spíš viděl to sebevzdělávání. Tam jako bych to, protože to co se hrne ze všech stran, tak člověk vůbec, aby mohl fungovat, tak musí se furt vzdělávat, bez toho to nejde. A vidím to tak, že ta kultura to je jako – nevím k té kultuře, co by mě tak zajímalo, z té kultury, možná tak do té historie bych měl zájem, když by co bylo, jak to a tohle. Ta kultura nenabízí teď, co jsou ty akce, to je teď takové plytké. To sebevzdělávání určitě do toho bych šel, víc ještě razantně, ale zatím to stíhám, stíhám jen tak, jak bych to řekl, chytám to jen, tak co člověk musí za ocas, protože už za ten konec, protože už nejsem v aktivním věku, takže jsem rád, že jsem rád. Tak bych to řekl.“

Uvažoval jste někdy o univerzitě třetího věku? Slyšel jste o tom?

„No slyšel, no ale tož to jako, to bych určitě viděl jako takové, bylo by to zajímavé, ale na to bych se asi musel dát do nějakého spolku s více nějakýma takovýma. Takže to nepřipadá v úvahu v mém případě. Je to pěkné, tady z toho Zlína chodí ti lektoři. Tady chodí na průmyslovku. Je to pěkné. Co to je, to mám takový přehled, takový hrubý. Určitě by mě to tam, možná bych kdyby to bylo dělané tak důkladně, že ti lidi jsou zavázáni, že tam musí být, a to by mě tak se vázat na něco na nějaký režim, řád, pravidelně chodit, to už ne, to už bych nedal. Ale kdyby byla nabídka, taková volná v takové volné formě, nemuselo by to být zadarmo, třeba by tam bylo nějaké vstupné, nebo něco by mě zajímalo, a bylo by to

fundované perfektně řečen, a byl by tam nějaký ten poplatek, já vím, protože ty náklady, když někdo něco dělá, tak samozřejmě vzniknou. Kdyby taková nějaká nabídka byla jednorázová, takové zaměřená, tématická na něco, to by mě možná oslovilo, že bych jako měl o něco takového zájem.“

A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?

„No tak člověk jako nemůže zůstat, tak co mě vede, tak to je to takové neustrnutí, být trošku jako v obraze, tak bych to řekl, protože člověk potřebuje vědět, že nemůže vypnout úplně, protože žije v nějakém prostředí, takže to mě vede takové ty, ty, aby člověk věděl co se děje, co je nového takového, ne zas úplně ty super nové věci, taková nějaká vize dopředu, jestli bude atomová elektrárna Temelín nebo něco jiného. Já furt na tu energetiku něco, to by mě bralo, to by mě oslovovalo.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„Tož samozřejmě, vyjdu z baráku samé plakáty, nabídky, to je jedna věc a akce a další věc potkám souseda, sousedku nebo bývalé spolupracovníky a už se doví, co se něco děje. Někdy se to svrhne v takové vzpomínání jenom, ale dost se člověk doví z takového toho slovního podání, to mě celkem vyhovuje, takové to co se v okolí děje. Takové to, když to tady zvrhnu, chodit tady kolem těch vývěsek, jak má tady ten Žárský (pohřební služba), to je něco nejhoršího. Ale v tom volném čase, tak co se děje, úplně všechno nemůžu vědět, nějak tak úplně vědět, ale tak zhruba vím, kdy je hokej, kdy je fotbal, abych neopomenul ty sportovní akce, to člověk se dozví jedna dvě, že zase prohráli. To je takové jako přitažené až za vlasy tady tento sport, protože lidi nějak, chápu to tak, že se lidi musí nějak zaměstnat, aby moc zase nešpekulovali o něčem, do čeho nemusí, takže se jim jako poskytne chléb a hry, tak se to říká chléb a hry. Karty rozdat a chleba a tady se bavte.“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„Kde nejčastěji? Kde nejčastěji? Tak to je otázka. No zkrátka dění, jak bych to stručně řekl o těch sousedkách i z okolí, to se člověk dozví jedna, dvě. Toť ten souseď si postaví auto, rozjezdí kachličky, a už je zle, na tom se zapackáme, takže toť takové běžné, ty které člověka otravují víceméně, které by měly být ty věci nějak automaticky, někdo by se měl starat, aby to bylo v pořádku, to je rozbitý chodník, já nevím takové ty nesmysly, které znepríjemňují člověku život. No a co se nějakého takového, všude jsou plakáty a člověk

všechno má naservírované. Tady v tom městě je bezvadné, že to tady máme toho moc kolikrát, máme si z čeho vybírat.“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„No tak to jako teď pravidelně ne, to jako popravdě řečeno, ne. Do knihovny chodila Anka půjčovat knížky, něco si nosila, byl jsem si tam číst tady tyhle časopisy, je tam do toho zapletený internet, takže se člověk utopí v těch informacích. Tak ten internet, to by měl fungovat, podle mého blbého rozumu. Úřady mezi sebou by si měly ty informace předávat. Kdo bude chtít, ať se tam to, ale to je tam tolik informací, že je všechno přístupné, tam se může podívat. To mě vůbec neoslovuje toto, sedět u počítače a hrbít se, radši se projdu na zahrádku, vyvětrám se, nakrmím tam něco – ptáky, kočky a nazdar.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„No to je to, to je to, ti vrstevníci ubývají. Chodili jsme do klubu důchodců, bylo to zajímavé, ale jsme to ukončili, prostě tam kdesi furt na jakési zájezdy jich to nutilo, kdesi jezdit, já nevím takové a zpívat si tam písničky a takové věci, jo? Já nevím, tam by něco, co by tam mělo být v tom. To je takové, ti lidi už jsou takoví apatičtí. Jak jich nějak zaujmout, už jsou takoví teskní, už vzpomínají jenom. Je tam třeba vdova paní, nebo vdovec pán, je to takové, je to těžká situace tady v tom. Takže tam jsme chodili, ale tam jsme to ukončili, ten klub důchodců, protože to je takové deprimující ten klub důchodců.“

Raději trávíte volný čas po vlastní ose?

„No, no ve vlastním svém tom, jsme uzavření ve vlastním prostředí. Anka chodí za kámoškou, bráchu tady mám toho švagra. Máme takové jednoduché, za Vlastou chodíme (snacha). Máme to tak akorát, než člověk nakoupí, tam něco a ono a ježíš a vysoké datum, už aby byl důchod. Je to náročné, co se týče tady těch nákladů. Já když to tak tady máme počítač, já si zahraju šachy na tom někdy, to už je starý stroj, teď jsou ty tablety a takové novinky všelijaké, jo? Je vlastně jak ten počítač, je to placaté. A různě se tam jenom hýbe, to je úplně neskutečné, co se děje. Takže to by člověka úplně pohltilo, aby byl hrbatý, slepý a osleplý, to musí být opatrný, a nesmí být, no prostě všechno nemůže chtít, tak bych to zkrátil. To ty vrstevníky potkáváme, toť zase umřel soused F. Talaš, chudák, roznášel reklamy, šel taky dřív do důchodu, tak to vlastně byl krácený, a tak si přivydělával. A nějak se mu to v rodině, ogar zabředl do nějaké té dluhové pastí, a tak museli nějaké ty reklamy, a včil odešel – 63 roků, ani si toho důchodu moc neužil. Taková zlá situace. To jsou ti vrs-

tevníci. Potkáváme se, no však ten už to má taky za sebou že. To je ta hrůza, možná na té dědině se dožívají vyššího věku. Třeba tam chová ty slípky, tam mu snese to vajíčko, má z toho radost, tam si „micáka lépne“ za uši, má z toho radost, ale stejně to musí něčím krmit, musí tam na to něco mít, možná ta práce je, že se musí víc hýbat, že nesedí u těch počítačů a těch televizí, tak je tam na vesnici. Tak to je asi ten zdravější životní styl, jak říkají všichni doktoři, hýbat se, hýbat se. To bude ono. Tam možná, ne taky každý, možná je tam víc těch možností, ten tam má les, ten tam má louku, takže být v nějaké izolaci na té dědině, záleží, u jakého jsou souseda, jací jsou lidé v okolí, jak umí komunikovat, jaké jsou tam vztahy, jestli si nedělají naschvály. Jak to člověk někdy v té televizi vidí tu hrůzu, co lidi dokážou mezi sebou, tam tomu trčí haluz přes to, tomu to tam stíní a tak. Takže nevidím, taková ta spokojenost, to je důležité, aby byl člověk spokojený s tím co má. To je důležité, a právě to musí člověk hledat sám v sobě, nesmí otravovat druhé, nesmí se moc zavřít a být spokojený jen sám se sebou, ale tak přiměřeně, ale musí najít tu míru takovou. Tak to bych tak viděl.“

Na závěr kdybychom to shrnuli, jste spokojen se svým životem?

„Jenom aby vydržel, kdybych to tak měl hodnotit zatím. Mohl jsem toho dokázat víc samozřejmě jako, no ale nechci se vymlouvat na nic. Možná jsem byl líný jako, možná jsem se nenarodil dobře do nějakých, netrefil jsem se do nějakých těch časů dobrých, ale určitě to záleží na každém, kdo, a jak je kdo příčinnivý, a ne se vymlouvat. Jak je kdo šikovný. Určitě jak je tvořivý, a jak se jako snaží. Určitě já jsem spokojený a přející, kdo si co udělá, to má. Nepřeji nikomu nic zlého, a prostě mám radost z toho, když to všecko kvete, bublá to, kolotá to, tak bych to řekl, jo, že to není takové zkameněliny, zkostněliny, ale já bych se už do takového kolotu moc nevrhal moc po hlavě. Už to nemusím v takovém tom víru být. Takže jsem spokojený. Mohlo by to být, co se týká svobody peněz lepší, ale můžu se přičinit, jsou ty možnosti, ale zase ze zdravotních důvodů nemůžu. Ten tam dělal, protože to potřeboval, ale zase se chudák strhal. Nezávidím lidem, kdo chce, ať se strhá, ať si dělá, ať se snaží, všechno možné, a já jsem se sebou spokojený určitě. Tak bych to jako viděl.“

PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR Č. 3, PAN HYNEK

1. Jak jste se vyrovnal s odchodem do penze?

„No tak, abych pravdu řekl, měl jsem tak trochu z toho větší obavy, ale z počátku jsem to tak ani moc nevnímal, což bylo asi ale tak trochu tím, že jsem posledních 10 roků pracoval ve školství a ten nástup na důchod mě náhodou vyšel na začátek prázdnin, čili bral jsem to tak trochu jako takové prodloužené prázdniny. No, ale je fakt, že v září, když ta školní atmosféra byla už plná kolem, tak pak už mě to tak trochu začalo docházet a musím říct, že to na mě trochu začalo doléhat. Přiznám se tedy, že ty vnitřní pocity byly trochu tak skeptické, no ale, jako že jsem byl odstaven trochu tak mimo tu produktivní činnost nebo tak nějak, ale vyrovnal jsem se s tím celkem dost brzo. I když pořád jsem stále ještě žil, i když zdánlivě, tak trochu v tom produktivním čase v té sféře, protože jsem byl s kolegy v kontaktu i se zaměstnavatelem, pořád jsem něco dořešoval, takže ten přechod nebyl zas tak pro mě, tak řečeno hektický. No a ten druhý moment, kdy jsem si vlastně uvědomil, že v mém životě vlastně nastal větší obra, se kterým vím, že jsem se musel nějak, nebo, že se musím nějak poprat s tím, tak ten přišel v době, kdy jsem dostal první penzi, neboli důchod. Eventuelně nejdřív jsem obdržel důchodový výměr. No, ale tak ta otázka vlastně zněla, jak jsem se měl s tím vyrovnat s tím odchodem do penze. Takže stručněji řečeno, i když jsem se nijak dlouhodobě na to nepřipravoval, což možná bylo i dobře, tak si zpětným pohledem na věc říkám, ano jsem s tím stavem vyrovnaný a vyrovnal jsem se s tím relativně bez problémů, ale zase také podotýkám, že možná je to také díky tomu, těm aspektům, jaké jsem řekl v úvodu.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Myslím, že ta otázka zbavení se zodpovědnosti, ta byla taká nejdůležitější, myslím té osobní zodpovědnosti v mém celoživotním pracovním procesu, a to ať už v jakékoliv profesi nebo funkci, kterou jsem za těch já nevím 40-42 roků nebo tak nějak vykonával nebo zastával. A to vlastně každé ráno po probuzení, ať už vědomě, nebo podvědomě, alespoň já jsem to tak cítil, jsem vstal, a byl jsem už v tom koloběhu toho pracovního dne, aniž bych vlastně ještě vyšel z domu do zaměstnání. A toto právě jsem srazu cítil, že tady je ta velká změna. Jestli mi to více vyhovovalo nebo chybělo, tak teď už nevím, ale spíše to první, čili jsem si, zvykl jsem si na to relativně brzo, a vždycky se zvyká na to lepší snáze, že jo? Samozřejmě celoživotní, ten zaběhnutý režim, který byl po ty léta, jsem musel přizpůsobit

úplně něčemu jinému, a to bych vlastně zařadil do těch lepších aspektů toho nového života těch seniorů, do kterého jsem se taky dostal. No a hlavně jsem si uvědomoval, že konečně budu mít dost času jednak na své koníčky, a jednak na ty všechny nedodělky a na ty méně důležité věci, které jsem v posledních letech pořád odkládal, a říkal jsem si no, však až budu v důchodě, tak se do toho pustím. No a pak to přišlo, no, a tak pomalu jsem si na to začal vykat a opravdu si toho začínám užívat.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„Tak to už jsem vlastně částečně odpověděl v té předchozí otázce. No ale myslím, že těch újem bude podstatně víc, než těch pozitiv. Tak především je to ta ekonomická část rodinného rozpočtu, to bezesporu, alespoň u mě to tak vidím. Největší mínus tedy vidím v tom, že měsíční příjem se snížil no téměř o polovinu, takže bylo nezbytné se zabývat takovým kalkulem, a přehodnotit můj dosavadní životní standard. Tak například dřív jsem si automaticky zajel autem, teď musím vážně zvažovat a přepočítávat to tak nějak, která doprava vyjde levněji, a např. nějaké ty lepší zahraniční dovolení, tak to ani nemluvě. No a tak taky třeba trochu přehodnotit bohužel i ten jídelníček. Ve sněmovně mají na stole návrh na schválení zmrazení růstu důchodů, což mě trochu, jak se říká, pohnulo žlučí, no a ta inflace je téměř na denním postupu, to člověk když to tak sleduje. No a ty přínosy, ty by se určitě taky našly. Tak třeba je víc čas dělat něco pro zdraví, než jsem měl opravdu dělat dosud. Je možnost si upravit životosprávu ta pravidelná strava např. bez stresu například, dřív člověk vlítl rychle do nějaké menze nebo do restaurace, ani nevěděl kolikrát co jí, dneska si připravím jídlo v klidu. Víc například se člověk může prospat, což je jako známo, že dostatečný spánek má také vliv na zdraví no atd., no určitě by se toho našlo daleko víc.“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Tak na toto asi není jednoznačná odpověď. Určitě jinak tomu bude asi u důchodců, kteří celý život žijí na venkově, tak, jako je třeba můj případ a jinak určitě jinačí bude odpověď důchodce, jak se říká toho městského typu. Samozřejmě budou i výjimky, že se ten měšťák už třeba těší i na důchod, že se odstěhuje někam na chalupu. No a vidí to pozitivum strávit život na vesnici. Já osobně jsem nikdy netoužil po změně života ve městě. Tam určitě mi nepříjde tak nějak výhodné na stáří tam to dožít, zrovna ale říkám, je to individuální. Tohle je třeba opravdu jen můj subjektivní názor, no a tedy v uvozovkách, názor takového ven-

kovana jako jsem třeba já, i když bydlíme, dřív jsme byli jako město před 15 lety, tak to jsme byli Vsetín. Ale i tak jsem si myslel, že jsem měšťák, ale ne mě to pořád táhlo, pořád jsem se cítil Janovjan, pořád jsem se cítil venkovan a taky po 15 letech se to taky tak u nás změnilo. Tak zpátky se Janová dostala jako obec samostatná. Ale ta otázka zněla trochu jinak, v čem vidím ty odlišnosti. Kolikrát se slyší, že se dá žít na vesnici levněji, já si myslím, že je to takový relativní pojem, je pravda, že člověk má ty možnosti si třeba uchovat nějaké to domácí zvířátko, nějaké králíky, slepice nebo podobně. Máme ty vajíčka, která dneska nejsou už tak levná, jak bývaly dřív, takže toto je jistá výhoda, i když na druhé straně zase má to chování toho zvířectva dneska ani není levná záležitost. Dále je tady taky možnost i vypěstovat nějakou tu zeleninu, ovoce. No a tady je vlastně to plus, že člověk vidí z čeho je ten produkt, že si to sám nějak vypěstuje, že je to produkt bez všech těch karcinogenů a toho neřádstva, a těch éček nebo jak se tomu říká, co denně slýcháme. Že nějaká ta inspekce našla v těch hypermarketech apod. No na druhé straně je zase ten fakt, že ve městě v tom množství zařízení těch obchodních řetězců, no a máte-li jako důchodce dost času, páru jich oběháte, no než zjistíte, co je kde levnější, tak tam to nakoupíte, a teoreticky se dá vyžít taky levně, ale já říkám, že s těmi negativy a riziky té kvality no. A ta druhá stránka je třeba to kulturní vyžití. Těžko člověk z velkoměsta, který je zvyklý na pravidelnost návštěv kulturních akcí, nebo těch sportovních akcí, pokud je nějaký fanda, tak se tohoto, těch vymožeností v tom seniorském věku zřekne, a zavře se někde na chalupu s omezením třeba jen na televizi.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem záporny?

„No, tak to už jsem vlastně taky částečně odpověděl, v té předchozí otázce. Máme-li ovšem uvažovat z toho všeobecného hlediska, tak ten rozdíl je markantní. Především, jak jsem se zmínil v oblasti toho kulturního využití a částečně i z toho sportovního, i když taky ve sportu už se to dost vyrovnává městu. Ve většině obcí už jsou nějaká ta sportovní zařízení, sokolovny, na ty haly sportovní, lyžařské vleky, ty jsou téměř tady, když jedeme na Karlovice na každé té vesnici. Lyžařské tratě, tak ty máme tady velmi dobře udělané, v některých obcích jsou koupaliště, cyklotrasy, které nám vedou vlastně od toho města, až já nevím 35 km, a právě tady vidím, že ti měšťáci se víc stahují tady pro toto vyžití do těchto venkovských oblastí. Konkrétně u nás v Janové, kde žiji, tak to vidím, máme tady novou sportovní halu, velká, moderní, a tato je právě využívána víceméně těmi městskými lidmi, kteří si to

tady objednávat, ti solventnější, protože samozřejmě jsou to náklady pro obec velké, tak ti solventnější si předplatí, takže v této oblasti, je ta možnost toho vyžití u nás právě v té obci, kde já žiji, velká. No jo, tak s kulturou už je to bohužel horší, jak víme, tak z vesnic vymizelo kino, ochotnická divadla, to už v málokterých obcích je. Dřív bylo v každé obci. Omezili se i zábavy atd. Já osobně jsem z rodiny, kde můj otec by vyložený patriot v obci Janová, byl předseda osvětové besedy dlouhé roky, takže já jsem v tomto dění vyloženě žil. Tady se pořádali dvě až tři ochotnická divadla za rok, týdně se tu hrávaly filmy, a právě otec to tu všechno založil, a já jsem byl s tím vyloženě sžit, a když tohle po té revoluci odpadlo, otec pak zemřel, takže trochu musím říct, že to tady potom začalo stagnovat. Tak mě to začalo osobně chybět, nevím, jak tam to chybí, protože my máme zas tu výhodu, že jsme z té městské části, z toho města, takže není problém během 10 minut se tam dostat a konkrétně v tom okresním městě to vyžití té kultury je dosti velké. Na druhou stranu však chválabohu musím říct, že není na těch vesnicích nebo na těch obcích odlehlejších tolik příležitostí pro ten hazard, jako jsou ty hrací automaty, kasína a podobně. I když toto s kulturou nemá moc společného. Do otázky trávení volného času to taky tak trochu patří. Když ovšem to obci to tak trochu finguje, a je schopné vedení obce a obecního úřadu, tak pak má to vyžití a trávení volného času pro občana, tedy pro důchodce, má to svou podstatu, a opravdu kladný smysl. Mám tím na mysli, že na venkově, lidé mají k sobě tak trochu blíž, jsou družnější, čili umí si sami vytvořit takovou tu zábavu, sami se pobavit, a nejsou odkázáni jen na konzumaci toho, co jim za drahý peníz nabízí, i když pravda trochu na jiné úrovni, je to samozřejmě profesionální, bych to tak řekl. No, a pokud je člověk trochu zvyklý na nějakou tu náročnější kulturu, myslím jako ten venkovan, že je zvyklý na jistý standard toho kulturního vyžití, tak prostě čas od času si do toho města zajede, no a je to i v mém případě. Musím říct, že fakt já díky rodině, ve které jsem žil, jsem byl na to celý život zvyklý.“

6. Měnil by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„No tak tady nad touto otázkou opravdu dlouho rozmýšlet nemusím. Když už jsem to neprovedl za mého produktivního života, a vlastně jsem měnil pracovní příležitosti několikrát, dokonce jsem asi 12 let po té sametové revoluci, jsem využil tu možnost a odjel jsem na zkušenou, nebo měl jsem tu příležitost pracovat do Rakouska, kde jsem 12 roků pracoval, bylo to úplně o něčem jiném. Všechno, zase jsem se vrátil rád se zkušenostmi samozřejmě s velkými zkušenostmi, ale jak se říká, všude dobře, doma nejlíp. Takže na tuto

otázku můžu jednoznačně říct, zvykl jsem si na svůj život, na typ toho života na vesnici a na stará kolena bych to v žádném případě neměnil.“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„No tak kdybych to měl nějak stručně vyjádřit, tak asi tak nějak procentuelně, je to spíš bych řekl, že je to přesný opak toho co bylo dřív, čili jak říkám procentuelně těch 30 % na ty povinnosti a ten zbytek už teď opravdu mám na ten volný čas a na to, co mě opravdu baví a na to, co jsem si říkal, že až budu v tom důchodu, že bych tak mohl využívat. A myslím, že jsme to tak odhadl opravdu dobře.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„No tak říkám těch 30 % to bylo takové ty povinnosti kolem baráku, mám nějakou drůbež, jako toto kolem toho, a jinak fakt se snažím věnovat těm zálibám. No otázka je, co je volný čas, jako v této době. Každý si nějak jinak to představí. Já sice nemůžu říct, že bych byl nějaký vorkoholik, ale pro mě je volný čas práce, která mě baví, čili doma kolem domku, kolem zahrádky, takže já relaxuji tady v tom, že se zabývám touto činností. Každý, jak říkám si to nějakým jiným způsobem ten volný čas zařídí. Ten volný čas se snaží využít, někdo čte, někdo se baví nějakým sportem nebo poslouchá hudbu, takže já nejvíc toho volného času trávím tím, že se zabývám takovou tou řemeslnou prací. Ale co mě baví, něco musím udělat, tomu co musím udělat, tomu já říkám volný čas. A tak povinnosti říkám, tak ty jsou, snažím se jich vždycky dopoledne nějak zbavit, no snažím, nechci to nějak přehánět, zajdu si i na to pivo. A ty ostatní záliby, no tak v čem spočívají ty moje ostatní záliby, pokud teď jsem trochu zraněn, ale dřív jsem si klidně šel zahrát nohejbal, volejbal do naší tělocvičny, takže až se trochu zotavím, tak věřím, že tento volný čas tímto způsobem zase budu trávit. Říkám, pokud mě třeba přestane bavit ta práce, říkám, kterou dělám jako hobby nebo koníček, a dělám to tu práci doma, tak prostě skončím a jdu si za jinou zábavou, takže abych odpověděl na tu otázku, jak to trávím, takže tak, jak si to představuji, a jak si myslím, že by to ten důchodce měl trávit, čili věnuji se rodině, zahrádce, no a prostě tak nějak podobně.“

9. Jste spokojen s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítali nějakou změnu?

„No tak, jak se říká, člověk je strůjcem svého štěstí, tak si myslím, že to platí i proto, jak si to potom dál i ten volný čas rozloží, a dělá to, co ho právě baví, jak jsem předtím řekl, mě

nejvíce baví ta práce kolem domku, zahrádky, tak takhle si představuji svůj volný čas trávit. No pokud se týče nějaké té změny, tak každopádně, jak se říká změna je život, já jsem vždycky nějakým způsobem byl činný v obci, a to jsem nějakým způsobem v poslední době nějak vynechal, ale teď jsem v tom důchodu, tak chci se vrátit zpátky do toho. Byl jsem předseda tělovýchovné jednoty několik let. Takže k tomu mám strašně blízko, nemíním, že se úplně zase věnuju ve výboru, ale chtěl bych být nějak aktivní, takže teď když jsem doma, toho času je víc, mám takové představy, co by se dalo zlepšit, a chci se tomu věnovat, a to si slibuji a dávám si takové předsevzetí, že se vrátím, ne, že bych přímo pracoval ve výboru, ale chtěl bych být nápomocný, takže ten volný čas, si myslím, že trochu budu věnovat tomu sportu, tím myslím tomu pasivnímu sportu, tím že bych byl nápomocen třeba v té kopané, když jsem dřív do toho dělal atd. Navíc teď v obci funguje takový turistický oddíl, i když není nějak oficiálně, ten mě láká, na to jsem se právě těšil, když budu v tom důchodě, že se aktivně do toho trochu zapojím. Zatím to sleduji jenom tak, že kam chodí, a čtu to v novinách. Trochu je mi to líto, že zatím jsem to neabsolvoval, protože tím, že jsem trochu byl zraněný, takže tak jsem to nemohl absolvovat, ale hned, jak mi to dovolí zdraví, tak každopádně se do toho dám, na což se velice těším. Já nevím, někdo říká, že se nudí, no to já ne, to jsem v životě asi nikdy neřekl, protože to jsem nezažil ani v době, kdy jsem byl aktivní jako pracovně a toho času nebylo, určitě to nebude ani teď, když jsem doma. Těch zálib je tolik, a když má člověk rodinný domek, tak každopádně to slovo nuda tady absolutně nemá co dělat. Takže, si myslím, že jestli jsem spokojen, no jsem spokojen, ale říkám každý si to udělá takové, tak, jak na to má, otázka je opravdu jestli ty finance budou natolik, že ten volný čas nějak tou kulturou nebo tím dalším využitím budeme moct si dovolit. Ale tak myslím, že jo. Takže celkově, když to shrnu, ano jsem spokojen s trávením volného času. Pokud jde o tu změnu, samozřejmě, bude muset být, ať to není takové, ať to není takové jenom s tím, že jsem pořád doma, takže velikou šanci si dávám na to, že se budu alespoň tomu sportu trochu více věnovat a hlavně v té turistice, protože v obci připravují atraktivní věci a určitě se na to těším.“

10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?

A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmito činnostem?

„No tak snažím se to opravdu neošidit ani jednu ani druhou. Ty kulturní akce na té obci jsou možná menší, nebo ta možnost toho vyžití je menší než na tom městě, ale opravdu se to lepší, když to není třeba v naší obci, tak jsou to okolní obce, kde ta kultura je opravdu

velká. A ta možnost té realizace je možná. Ty záliby a koníčky, tak, jak jsem už uvedl, mým koníčkem je taková ta domácí práce jak už jsem řekl, to už se nebudu opakovat. No co se týče toho sebevzdělávání, tak ano, tedy mám, aspoň zatím mám snahu pro to něco udělat. Teď mě třeba například k tomu donutily moje dcery, protože mě daly přes internet, mě přihlásily na nějaké vzdělávání angličtiny. Já jsem si myslel, že vystačím s těma 2 jazyky, které jakž takž ovládám, třeba němčinu slovem i písmem, protože jsem pár let působil někde v Rakousku, takže ta němčina je obstojná. V ruštině taky, protože jsem v rámci studia pobýval na nějakých výměnných brigádách. Mám stále kontakty, přijíždí kamarádi za mnou, takže v Ruštině jsem taky dobrý celkem, ale bohužel v dnešní době, kdy v té internetové záležitosti být v kontaktu s tím internetem, tam už ta Angličtina chybí, což je jasná zpráva, že je to světový jazyk, a tak mě vlastně mé dcery donutily tím, že mně zaplatily nějaký kurz přes internet, že je to stálo nějaké peníze, tak se snažím tedy jít s dobou, takže se vzdělávám po této stránce v Angličtině trochu. Jinak jsem zaregistrován v ČKAIT, což je Česká komora akreditovaných architektů. Jsem s nimi v kontaktu, posílají mi pravidelně nějaké bulletiny, posílají mi nabídky různé, snažím se je využít, člověk musí, i když je v důchodě, tak člověk musí trochu být tady v tom kontaktu, musí mít přehled. Využívám tady toho, jezdím na odborné semináře, jsou to velice hodnotné věci. Samozřejmě si vybírám ty, které mě pasují, kde jsem pracoval ve svém oboru. Takže po této stránce si myslím, že toho využívám, a že jsem v této oblasti celkem aktivní nebo, že se alespoň snažím. Takže ano, ano sebevzdělávám se, ale nevynechávám ani tu kulturu. Snažím se chodit občas na nějaké to představení kulturní, no a zatím jsem teprve 3/4 roku v tom důchodě, ale věřím, že to bude dál pokračovat. Aspoň mám snahu, abych neztratil krok s tím děním kulturním. Jinak je to špatné, když se člověk jenom tak zavře doma. Budu se snažit.“

Může se zeptat, univerzita třetího věku vás neláká?

„Už jsem o tom přemýšlel. Zase jsem slyšel spoustu názorů. Nedávno v televizi byl pořad tady o tomto. Velice zajímavá záležitost to byla. Tak univerzita třetího věku, tak nevím, mám vysokoškolské vzdělání, čili každopádně jsou věci nové od té doby, které bych rád třeba absolvoval. Dokonce jsem se zajímal, protože můj švagr v této oblasti pracoval, tak jsem se na to ptal. No myslím, že tady trošku ta publicita v této záležitosti byla nadnesená, a spíš je to takové bum, které jo je to ve prospěch něčeho, ale já se zatím k tomuto nepřikláním.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„No tak tady co se toho týká, opravdu můžu říct, že kdo chce, tak si najde. Ta možnost tu je, a kdo chce, tak si zjistí, jak trávit ten volný čas. Jak ho využít. Myslím, že když to chci říct krátce, tak ano, je ta možnost, vím co se děje, a dá se těch informací velice dobře využít.“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„No tak jak jsem řekl. Ty možnosti jsou velké. A opravdu mám zájem o to, a snažím se to využít. Každopádně největší takový, ta oblast v té informovanosti, je v internetu. Nemyslím si, že jsem nějaký, že musím, že nejde, nemyslím si, že, ale každopádně bez toho žít. Jsem denně tady na internetu, sleduji veškeré dění v okolí, velice mě zajímají třeba webové stránky nejenom z naší obce, ale ze všech okolních obcí, protože tady ty informace jsou opravdu bohaté. Když není nějaké dění přímo u nás v obci, kde já bydlím, tak v těch ostatních obcích opravdu jsou nebo v těch střediskových, jestli se to dneska ještě tak jmenuje, nad 3000 obyvatel, tak tam ta kultura je velká i sportovní záležitosti. A tyto možnosti fakt jsou a já je snažím se je využívat. Navíc u těch příležitostí, jak jsou ty regionální rádia, jak se všechny jmenují, je to Rádio Zlín, nebo Rádio Čas, to je pro Ostravsko i Valašsko, to se přímo týká oblasti, kde žijeme. Teď si už nevzpomenu, které ty zpravodajství v těch rádiích jsou, ale tam na vás denně chrlí tolik, že si člověk ani nemůže vybrat. Takže po této stránce opravdu tato záležitost je, je bohatě zásobena. Já se snažím ji využívat a otázka je ovšem, jestli v tom duchu na všechno máme, tak abychom to mohli všechno absolvovat a jestli to finančně nějakým způsobem dovedeme zvládnout. No zatím jsem, vím, že třeba jsou nabídky, že pro ty seniory jsou nějaké slevy, zatím jsem po tom nějak nepátral. Víم o tom, že existují, budu se snažit se využít. Víم, že jsou třeba do kin nějaké slevy. Takže po té stránce jsou tady ty nabídky, budu se je snažit využít, a abych se vrátil k té otázce, kde získávám informace, tak na internetu na veškerých webových stránkách obcí. Co se týče té informace v obci, kde žiju, tak míváme velice dobré listy, jmenuje se to Janovské listy, které vychodí 4x za rok. Čili dopředu jsou plánované akce, takže si dopředu naplánuju nebo vyberu. Nebo informativně na stránkách. Říkám, zatím jsem toho moc nevyužil, ale do budoucna to využiji a ta informativnost je opravdu velká.“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„No, tak tady si musím trochu sypat popel na hlavu, protože není to v takové míře, jak jsem si myslel. No, tak sice je pravda, že teď jsem nějakou dobu marodil, že jsem to nemohl využít, ale do budoucna každopádně plánuju, že toho využiju víc. Co se týče kin. No tak tady by na mě distributoři kina asi prodělali. Když jsem byl asi 2x za rok. Zase si člověk vybírá trochu. Už není to já si myslím takhle, dřív nebylo tolik nabídek, ale ty kina byly hodnotnější. S odstupem času, když je člověk už zralšího věku, a už tak uvažuje, tak zas ho nelákají zase kdejaké filmy. Takže já třeba teď díky tomu jsem teď objevil na internetu, že se dají stáhnout nějaké ty staré hodnotné filmy, a fakt hodnotné filmy. A já se na ně podívám raději zpětně, než když bych měl dát, dnes já nevím už 120,- Kč. Téměř teď posledně jsem dal už 120,- Kč za filmy. Když ty megafirmy jsou už teď dobré, ale když si vyberu za rok 2 – 3 filmy, tak si myslím, že jsem tak udělal hodně pro to, protože neláká mě tak ty nabídky, co teď jsou. Ty brakové záležitosti, co se dováží odněkud ze západu, možná jsem trochu názoru takového špatného, nevím, jak bych to řekl, ale spíš se přikláním k tomu, k té, teď mě vypadlo to slovo, ale radši si budu víc vybírat, než jenom abych si konzumoval takové ty brakové věci. Třeba dřív jsem strašně rád, protože pocházím z rodiny, také divadelní, kde se u nás hrávali 3 – 4 představení za rok, a vím, že otec režíroval nebo byl tady v tomto dění, takže jsem tady v tomto dění vyrůstal. A já jsem strašně rád chodil na operetky, opera mě sice moc nic neříkala, ale to dneska málo kde. Dneska se to jmenuje muzikály, tak ty muzikály, no tak je to zajímavá věc, ale moc mě to nepřitahuje. Díky tomu, že mě vždycky dcera některá objedná nebo dá nějaké předplatné. Sice takhle 2 – 3x za rok, jedeme do Zlína, nebo takhle do té Prahy, když jedna bydlí v Praze, tak tam jedeme, zrovna ji navštívíme, takže tady rád navštívím, ale zas, aby mě to tak moc přitahovalo, tento žánr, tak ne. Spíš se zaměřím na ty tradiční věci, jako jsou ty starší filmy, rád se podívám na dobré divadlo, ale bohužel, že člověk žije trochu, i když, nechci se na to vymlouvat, ale jsou dobré divadla. Jsou profesionální ve Zlíně, v Uherském Hradišti i ta Ostrava není daleko, takže věřím, že teď, když bude víc toho času, tak rád se na to podívám. Jezdím do Zlína, ale úplně, no díky tomu, že je toho hodně v té televizi, tak to trochu omezuju, což je škoda, ale slibuju si, nevím, jestli to splním, že se polepším. Takže asi tak.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„No tak tady se musím sám pochválit, že na tuto otázku můžu odpovědět, ano setkávám, setkával jsem se a budu se setkávat dál. Proč? Protože se považuju tak trochu za společen-

ského člověka, Sám jsem organizoval asi 2 nebo 3 setkání s mými bývalými spolužáky, ať už ze střední, vysoké nebo ze základní školy. Shodou okolností tento měsíc jsme měli první sezení asi dva nebo tři kolegové, kde jsme si řekli, že se teď ještě ze základní školy setkáme, takže jsem v této oblasti nápomocný, nebo víceméně dokonce to i zajišťuju všechno, takže rád se setkávám se svými vrstevníky. Bude to teď ze základní školy asi páté setkání ze základní školy. Ano to bude v červnu, takže to organizuju, takže je vidět, že se v této oblasti pohybuju, že se zajímám o to. No a kde, no tak říkám třeba z té vysoké škol, se nechávám pozvat, tam do toho moc nemluví. Ze střední školy, to jsem 1x zajišťoval, teď máme mít asi za 2 roky, strašně rád se účastním toho setkání, strašně rád tady na toto chodím, jsem aktivní, a je to takové, no prostě se trochu vrátíme do toho mládí. Takže si nepřipadáme zas tak moc staří, i když bohužel přes tu 60 už to bývá takové špatnější. Tak já nevím, jestli jsem odpověděl tak, jak jste chtěla?“

Kdybychom to měli celkově shrnout, jste spokojen se svým dosavadním způsobem života?

„Takže, když to shrnu zpátky, ano! Nevím, tak, abych to trošku nadsadil, krédo každého chlapa je zplodit syna, zasadit strom, postavit dům. Tak to už trošku nadlehčuji, ale jakýsi dům jsem postavil, stromů už mám taky plno, no bohužel syna se mi zplodit nepodařili, ale myslím si, že to není úplně to podstatné. Jsem spokojen, i když těch převratů v životě bylo spousta. Narodil jsem se do takové hektické doby, pořád se něco děje takového, ale já si myslím, že se to všechno uklidní, a teď, když jsem ten rok na tom důchodě, člověk musí pořád nějaké to dění sledovat, něco co ho znervózňuje, něco s nelibou to sleduje. Nebo s nelibou to musím sledovat, nějaké to opatření, ale myslím si, jsem optimista, bude to k lepšímu a na tu vaši otázku odpovím krátce. Ano, jsem spokojený. A když to nebude horší a trošku zdraví bude, tak budu rád tak, jak to je, aspoň tak no.“

PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR Č. 4, PAN JOSEF

1. Jak jste se vyrovnal s odchodem do penze?

„Jednoduše. Při té nezaměstnanosti, která v republice je, tak jsem byl velice rád, že jsem se tam dostal. To není žádné vyrovnání, co nás potkalo, když to bylo takové, tehdy, jak já jsem tam byl, málo ohodnocené. Třebas mě dali Kč 2.000,-. Za ty toliké roky mě vypočítali důchod, tak pomalu jsem brečel, no, ale tak s tou valorizací nebo tento, tak už se to dá.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Co se změnilo? To, se nezměnilo nic. Dělat člověk musí, tak jak dělal. A myslím ještě víc. Zůstává to tak, jak to bylo v té pracovní tomto. Jinak nic se nezměnilo. Víc k tomu nemám já nic.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„Přínos jedině v tom, že dokud nám ten důchod vyplácejí, tak je to velice dobré. Horší to bude, až nám to přestanou vyplácet, tak to už bude potem i ta újma.“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Vždycky je lepší bývat ve městě v každém případě, protože ve městě mají všechno kolem sebe, lacné, protože tam jsou ty slevy v těch marketech a já nevím co, přijdeš, vybereš si. U nás na vesnici, tady máš všechno drahé. Od koruny až po desetikorunu máš všechno zdražené. I když jedeš něco vyřídit do toho města, musíš zaplatit i autobus drahý, musíš třeba i to auto musíš mít, zkrátka se to toto nedá vyrovnat. To město s tou dědinou. Každopádně je to ve městě lepší, to každopádně.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem zápor?

„Ve městě, tam přijdeš, sedneš si na lavičku, díváš se na cívky, že, jak chodí. Tady na venkově, tady vidíš jenom robotu a robíš. Ráno vstaneš a už jdeš slépký poklízet, a to jede furt až do večera. Večer skončíš a jdeš spát. Pokud v televizi pustíš si televizi na chvíli, tam z hlediska mého, tam nic není, jenom samá reklama. Kromě fotbalu a hokeje nebo nějakého takového, jinak nic. Tak bych to já viděl.“

6. Měnil by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„V mém případě já to nemůžu měnit, poněvadž já tady mám celý ranč, nebo jak se to říká teďko ti Američané, co to mají sakra. No tak z toho už se nedá odejít. Ale rozhodně kdybych byl sám, vždycky bych raději býval ve městě. I když já vím, že je tam to město, že má to horší ovzduší, že i my ten čistý vzduch „sakramentsky“ draho zaplatíme, tady na té vesnici.“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„Já ti řeknu nic. Nic. Tady se nedá říct, že bys, to je to samé, jak tady někde ta otázka. To je jedna a ta samá, ale co mám. Víš to sama doma, přijdeš z práce a robíš a robíš.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„No věnuju. Záliby to je muzika. Ta mě jaksi tak, pokud člověk může, drží při životě. Člověk si zahraje, maměnka mě zazpívá, sem tam někdy. Víc k tomu já nemám nic. Jinačí záliby, zálib je strašně. To je to, že nechodím do té hospody, to je také záliba, by se dalo říct, že? Hodně chlapů chodí do té hospody, a hodně tam tráví ten svůj volný čas, já bohužel ne!“

A kde hrajete nebo jak se věnujete té muzice?

„No té muzice, vidíš to hen, celé studio mít vytáhlé a furt se musí cvičit. Jak už člověk ne cvičí dlouho, už ty prsty nechtějí po těch klávesách chodit a zkrátka nedá se, v těch rocích co mám já, už se i zapomíná. Co už není napsané v notách, takže už to nemá cenu“

Skládáte muziku?

„Skládám, ano. Moc mám složených písniček, které se hrají i po těch akcích, kde býváme, třeba u školy nebo na dědině, se skladby pouštějí. No tak, ale už jsem to omezil, už se to nedá.“

9. Jste spokojen s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítali nějakou změnu?

„Myslím ne. Tam už se nedá nic změnit. Člověk už je do toho zaběhnutý, a to je těžké něco už měnit.“

10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?

A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?

„Jedině kulturní akce. To víš, že chodíme na Vsetín, do toho domu kulturního. A tam se člověk opravdu trochu tak odreaguje. No, ale to je kolikrát? 1x až 2x do roka, vícrát to není. No to jsou veškeré ty kulturní akce. Sebevzdělávání? No co já už na sobě vzdělám? Nic. Vzdělávat se, někdy jsem chytrý, někdy jsem hloupý, a to je konec.“

Říká vám něco univerzita třetího věku? To je taková škola pro důchodce. Tam chodí důchodci, a věnují se zájmovým činnostem.

„Já jich obdivuju. To bylo v televizi. Ta devadesátiletá babička, ne babička, paní, oni ji ukazovali. Ta studuje na inženýra, představ si, opravdu ji obdivuju. Ale k čemu jí to bude, nebo jestli chce utratit jenom peníze za to studium, to opravdu nevím, ale takovou robu opravdu obdivuju.“

A vás to netáhne, nechtěl by jste taky?

„Ne. Já nemám kdy na takové vzdělávání čas. To už ne.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„Ve vesnici, jak je Zděchov, každý ví co okolo sebe je, nebo co se kde stentuje, nebo šustne. Všechno víme. A kde můžeme trávit svůj volný čas? No to já vím, že ho nemám, tak to přeskochíme. (smích).“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„Dřív, když jsme chodili, byla tady ta Svijanská pivnice, tam jsme se dozvěděli hodně, tam jsme se sešli ti ročníci, stejný ročník, a tak se povykládalo o sobě, že, ale jinak ne“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„To považuju, že už je tato otázka zodpovězená dřív.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„Když je nás málo. Jsem já, Hošíček, Frýdl, který ještě je? No žádný už. Koláček, ale ten je v Otravě. Na sraz přijdu, a jsem tam sám. Jak těch vrstevníků je málo, už se to těžko dělá. Všude je všechno drahé a lidi už nemají ani o toto zájem při tomto všem, co v této republice máme. Tak je každý už takový nanic, nemáme chuť se kdesi dávat dohromady.“

Na závěr kdybychom to shrnuli, jste spokojen se svým dosavadním způsobem života?

„Já jsem velice spokojený. Kdyby byl člověk zdravý, tak nemám problém. Tak jenom to zdraví kdyby bylo. Jak je zdraví, tak je člověk pánem nad sebou samým. Jinak konec.“

PŘÍLOHA P VI: ROZHOVOR Č. 5, PANÍ MARIE

1. Jak jste se vyrovnala s odchodem do penze?

„Teď se myslí těsně před odchodem, anebo jak už jsem byla doma?“

Můžete tak i tak.

„No před odchodem – diskriminace věkem, a v důchodu ihned v pohodě. Jak když padne klec.“

Bylo to v pořádku všechno, ano?

„Ano.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Peníze.“

Finance byly nejdůležitější?

„Ano.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„Přínos, že se mohu věnovat vnoučatům, starat se o babičku a nejsem, můžu si udělat svůj vlastní časový rozvrh. A újmu, no myslím si, že jsem si zasloužila lepší důchod a ne, aby mi ho mrazili. (smích).“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Z hlediska dostupnosti ve městě. Na venkově, že se můžu víc, že můžu mít rodinu u sebe. Ve městě bych to tak neměla. Ale že všechno je závislé na dopravě.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem zápory?

„No, to je tak trochu podobné. Ve městě je dostupnost. Na venkově vlastně není nic, co bych se mohla ve volném čase kromě zahrady a práce kolem domu, jako nějak realizovat. A ten volný čas ve městě. Mohla bych jezdit samozřejmě, ale je to o penězích, spojích, špatné dostupnosti, protože, že je fakt, že internet, to není jako, že bych, to se můžu ve městě i na venkově věnovat tomu internetu. V tom já nevidím jako smysl.“

6. Měnila by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„Kdybych byla nemocná, protože ta lékařská péče, nic není dostupné. A naopak, teď jak jsem zdravá, je mi lepší na vesnici“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„Volný čas si umím najít vždycky. Ale když nad tím přemýšlím, tak nedokážu přesně říct, protože se starám o tu babičku, takže vlastně ona potřebuje péči 24 hodin denně. Takže všechno ostatní dělám, až se postarám o babičku.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„No tak zálibám. To se věnuju při všem, když mám trochu volného času, tak jo. Věnuju se zálibám. Neležím.“

9. Jste spokojena s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítala nějakou změnu?

„No, kdybych si to mohla dovolit, tak bych uvítala změnu. A teď myslím i jako tu péči o tu babičku, uvítala bych změnu, ale ne napořád.“

10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?

A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?

„Já nedokážu rozlišit, protože ať je to kulturní akce, no těm se moc nevěnuji, z hlediska dostupnosti, ale kdybych měla čas, a tak si to mohla, tak jo. Zálibám čtu. A sebevzdělávání - chodím na univerzitu třetího věku. Už asi na druhou. No a jinak ještě pořád ve svém oboru. Jsem v kontaktu s lidmi, takže a materiály k tomu čtu a chodí za mnou ti lití, když potřebují poradit, takže jako v tom necítím, spíše mi chybí času. Bych na to potřebovala daleko víc.“

Tu univerzitu třetího věku, můžete to nějak více rozvést?

„Můžu. Chodím na univerzitu třetího věku do Vsetína, kam je to pro mě časově nejmíň náročné, protože se tam, jsou tam testové odpovědi, a je to korespondenční forma, takže já když chci v noci, tak si to pustím v noci, a podívám se na to. A tak, že to je při Vysoké škole zemědělské v Praze a potom při Vysoké škole báňské je v Karolince. Tam je strašně špatné spojení, ale chodím tam, to teď momentálně máme něco k počítačům, takže zajímavé. Ne, že by mně všechno bavilo, ale člověk se musí něco učit.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„Co se v okolí děje, ani tak nevím, jediné vím, co si přečtu na internetu, že tam má obec stránky. Dívám se i na Vsetín. Anebo, co se jako objeví. No a u nás se neděje nic a na zábavy já nejsem, nebo chodit do hospody, to na mě jako není.“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„No z toho internetu. Ať je to třeba Vsetín, knihovna, nebo tak něco, nebo co se děje. No zajímá mě to i úřad mě zajímá. A potom to ve svém okolí.“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„No, v kině jsem nebyla, co jsem v důchodu. V divadle jsem byla jedenkrát. Knihovna ano, tu často. Jiná kulturní zařízení, byla jsem na Jahelkovi, co jsem v důchodě.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„Jedině na té univerzitě, ale potom hned musím jít domů, protože musím jít hlídat babičku. A jinak je tam též jedna velice taková dala by se říct aktivní důchodkyně, ale s tou minimálně, to tak za ten semestr spolu jdeme jednou na kafe. Jinak většinou s mladšími, a ti chodí za mnou.“

Kdyby jste to měla celkově shrnout, váš způsob života, jste s ním spokojená, nebo by jste něco změnila?

„No tím, že mám ty vnoučata a podobně, tak člověk musí být vděčný za každý den. Já jsem byla ráda, že jsem se dožila důchodu, a že s Pavlem vlastně už v tom důchodu jsem pomalu 5 let, no, že můžeme být spolu.“

PŘÍLOHA P VII: ROZHOVOR Č. 6, PANÍ VĚRA

1. Jak jste se vyrovnala s odchodem do penze?

„Zpočátku jsem si nedovedla představit uspořádání mého celého dne, ale dnes mám již zavedený určitý systém, ve kterém rozlišuji pracovní část dne od odpočinkové a relaxační. Jsem OSVČ a mám oprávnění na podnikání v obchodní činnosti, kterou jsem při zaměstnání zanedbávala, a tak nyní mám co dohánět.“

2. Co se pro Vás odchodem do penze nejvíce změnilo?

„Změnil se mi od základu celý život. Jsem nezávislá, vyrovnanější a odpočínutá. Moje zaměstnání bylo náročné jak po psychické stránce, tak i po časové. Zodpovědnost, kterou jsem nesla, za svoji práci, mě duševně velice vyčerpávala. Od té doby co jsem doma, tíha odpovědnosti a náročnosti ze mě spadla.“

3. V čem vidíte přínos a v čem naopak újmu?

„No tak přínos vidím v tom, že jsem pánem vlastního času, a tedy naprosto svobodný občan, a mohu se ideálně věnovat a pokračovat ve svém podnikání. Újma, újmu spatřuju v úbytku finančních prostředků, protože splácím půjčky za stavební úpravy bytu, které jsem realizovala před 4 lety.“

4. Myslíte si, že je lepší trávit penzi ve městě nebo na venkově? V čem spatřujete odlišnosti?

„Osobně bych nyní dala přednost životu v rodinném domě, na okraji města nebo na venkově. V současnosti žiji ve městě v panelové zástavbě. Odlišností, nebo spíše výhodou městského života spatřuji v rozsáhlejší infrastruktuře a tedy jednodušší dostupnosti úřadů, lékařů, a tak dále. Také okruh mých známých či bývalých kolegů je lépe dosažitelný ve městě. Na okraji města nebo na vesnici je dle mého názoru větší pohodlí, klid a soukromí, a hlavně příroda v bezprostřední blízkosti domu.“

5. Z hlediska trávení volného času ve městě a na venkově, v čem spatřujete klady a v čem zápory?

„Ve městě je určitě větší možnost výběru z nabídky kulturních, společenských i sportovních akcí, což ale neznamená, že si z vesnice do města na vyhlédnutou společenskou nebo sportovní akci není možné zajet autem. Na vesnici je vše přiblíženo více přírodě, každý má minimálně zahrádku, sad, nebo pole a lesy. Bydlení na vesnici v dnešní době

je myslím na velmi vysoké úrovni, každý opečovává svůj dům a lidé jsou obklopeni domácími zvířátky, která jim na oplátku za jejich ošetřování dodávají pozitivní energii a radost. Vyplývá z toho ale větší pracovní zátěž.“

6. Měnila by jste ve Vašem případě vesnici za město nebo naopak?

„Ano, já osobně se těším, až takovou změnu provedu. Do svých 26 let jsem bydlela v rodinném domě, a proto mohu porovnat život v paneláku s bytím v rodinném domě.“

7. Kolik volného času Vám zbývá po splnění všech Vašich denních povinností?

„V tom je ta výhoda, že volného času mi zbývá tolik, kolik ho potřebuji na své zájmy a aktivity, jako jsou čtení, meditace, procházky přírodou nebo studium na počítači apod. To je právě ta výhoda, že si mohu uspořádat celý svůj den tak, jak mi vyhovuje.“

8. Jakým způsobem trávíte tento volný čas? Věnujete se svým zálibám?

„Volný čas rovněž využívám k pokračování v podnikání, tak, jak jsem řekla, jsem OSVČ, což jsem při zaměstnání z časových důvodů těžko zvládala. V první řadě jsem si dala za cíl dát "do pořádku" svou tělesnou schránku. Ještě před pár lety jsem sportovala, hrála volejbal, jezdila na kole, ještě dříve jsem lyžovala a plavala. Navštěvovala jsem kurzy keramiky; nyní tvořím z jiných materiálů drobnosti doma, občas maluji a mojí snahou je pokračovat ve studiu anglického jazyka. Před necelými deseti lety jsem se seznámila s energií tachyonu a od té doby se můj život začal měnit od základů. Nejen že jsem přestala s dosavadními aktivitami, kterých jsem se sama dobrovolně vzdala, ale začala jsem se obklopotvat zcela jinými lidmi. Vždy mě přitahovala esoterika, bylinky, práce s kyvadýlkem a další věcičky prospěšné zdraví. Práce nejen s energií tachyonu (což je energie nad hranicí rychlosti světla) a s tachyonizovanými výrobky, je hodně široké pole působnosti. Dále pracuji s vnitřní energií čaker, meridiánů a energetických bodů. Tyto energie mi pomáhají v sebeléčení, propojují mé fyzické tělo s vesmírnou energií a současně s energií Země, což znamená i rychlejší posun v současném roce 2012, kdy se jedná o postupný, ale rychlý přechod ze třetí, přes čtvrtou, do páté dimenze. Ten nástup do páté dimenze to má být 21.12.2012. Dá se říci, že jsem změnila celkově svůj dosavadní životní styl. Nastolila jsem pravidelnost ve stravování, jím min. 5 x denně. Vyloučila jsem kávu, alkohol, televizi sleduji pouze takové programy jako jsou komedie, věci z esoteriky. Ráno vstávám ve 4 hod., potom si medituji, relaxuji. A ke spánku se ukládám už ve 22:00 hod., což jsem dřív neznala. Chodila jsem spát až po půl noci. Současně provádím odkyselení organismu bez pomoci léčiv. Je to

úžasné, jaký mám skvělý pocit, když mohu pozorovat jak se můj organismus čistí a bezbolestně jdou kila sama dolů. Nyní mám 65 kg, což jsem měla naposledy asi ve svých 18 letech. Jde pouze o to zvýšit příjem zeleniny, dušené i syrové, přisun ovoce bez chemických konzervantů, a dodržovat pitný režim 2 až 3 litry čisté vody z kohoutku. Ta voda je velice důležitá, aby byla takto čistá, ničím nemusí být oslazovaná, protože, jak říkám, tak do vody je také možné vložit i informace, které se potom dostanou vlastně do našeho organismu, protože voda má vlastně paměť a člověk je 70% tvořen vodou. Čili cokoliv vy našeptáte do skleničky s vodou nebo mluvíte v její přítomnosti nahlas, tak tou vodou se vám dostane do vašeho těla a to tělo regeneruje po pozitivní stránce. Rovněž je důležitá péče o vnější části naší schránky, tedy o pleť, vlasy a celkové tělo. Používám čistou kosmetiku s bylinnými produkty, která nezatěžuje mě ani vlastně následovně přírodu a řeky.“

9. Jste spokojena s tím jak, a kde trávíte volný čas nebo by jste uvítala nějakou změnu?

„Ano, jsem plně spokojena s tím, jak žiju svůj volný čas, nebo mě tak zcela naplňuje. Až dám do pořádku své tělo a vydělám potřebné peníze, mám v plánu mimo jiné doplnit regenerační kúru o pobyt v lázních a vydat se za sluníčkem k moři.“

**10. Dáváte přednost kulturním akcím, zálibám a koníčkům nebo sebevzdělávání?
A co Vás vede k tomu věnovat se právě těmto činnostem?**

„Naposledy jsem byla asi před třemi týdny na vernisáži akademického malíře Zdeňka Hajného na Vsetínském zámku, což byla velice zajímavá a užitečná věc, pozitivní. Jak jsem již zmínila, tak se ráda zúčastňuji přednášek zaměřených na zdraví, které hojně navštěvuji, a které se konají především na Střední zdravotní škole ve Vsetíně.“

Slyšela jste někdy o univerzitě třetího věku, a jaký k tomu máte postoj?

„Ano mám pár přátel a pár známých, kteří již tuto univerzitu absolvovali v naší blízkosti, a byli s tím velice spokojeni. Takže já jsem si říkala, taky o tom uvažuji, ale zatím mám tenhle ten program, ve kterém hodlám chvilku pokračovat, poté třeba od příštího roku bych se zajímala o obor výtvarného umění na této univerzitě, nebo o některý z oborů zaměřených na esoteriku.“

11. Víte co se ve Vašem okolí děje, a jak, a kde můžete trávit svůj volný čas?

„Volný čas jde užívat mnoha způsoby; já jsem si zvolila pomáhat druhým a potřebným. Jinak přehled o možnostech využití volného času mám možnost z regionálního tisku nebo z místního kanálu televizního.“

12. Kde získáváte informace o dění ve Vašem okolí?

„Pokud nutně potřebuji, tak nejrychlejší způsob je přes internetový vyhledávač.“

13. Navštěvujete kino, divadlo, knihovnu nebo jiná kulturní zařízení?

„Kino nevyhledávám, divadlo navštěvuji nepravidelně. Ještě před nedávnem jsme jezdili do nedalekého divadla na pravidelná představení, měli jsme permanentky, a v současnosti využívám knihovnu.“

14. Setkáváte se se svými vrstevníky, pokud ano, kde?

„Se svými vrstevníky se setkávám náhodně. Protože pocházím z Čech a ve Vsetíně jsem od svých 26 let, takže své vrstevníky ze škol mám mimo dosah. Mám ale dostatek přátel, kteří jsou podobného zaměření a vnímání jako já a s těmi se sice nepravidelně, ale scházíme, a to především na seminářích, na přednáškách na Střední zdravotnické škole Vsetín, nebo na vícedenních školeních. Mezi těmito lidmi je vždy bezvadná atmosféra s úžasnou energií a vždy je pro mě přínosem spousta nových informací a rozšíření okruhu přátel o další lidičky.“

Jste spokojená s dosavadním způsobem svého života, nebo by jste něco změnila?

„Jsem spokojená. Současná náplň života mi zcela vyhovuje.“