

Volnočasové aktivity seniorů v Hodoníně

Nikola Martinková

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Nikola Martinková**
Osobní číslo: **H16550**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Volnočasové aktivity seniorů v Hodoníně**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti volného času a charakteristiky seniorského věku.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

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:

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 8024713691.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Zuzana Hrnčířková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

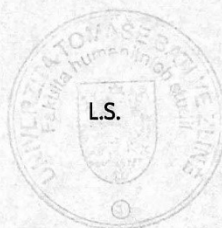
27. listopadu 2018

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2019

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2018


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 11.4.2019

.....
/

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

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami seniorů v Hodoníně. V teoretické části jsou na začátek vymezeny pojmy stárnutí a stáří, s tím související periodizace stáří a změny provázející stáří. Dále je uvedeno jak se na stáří připravit a jaké potřeby senioři mají. Na závěr první kapitoly je vymezení pojmu senior. V další řadě je pozornost věnována vymezení volného času jako takového a trávení volného času seniorů. Současně uvedení určitých možností trávení volného času seniorů. Poslední kapitola této části se zaměřuje na trávení volného času seniorů v Hodoníně, tedy uvedení míst, které zde mohou senioři navštívit. Cílem empirické části je zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně. Potřebná data jsou zjišťována pomocí kvantitativně orientovaného výzkumu s využitím metody dotazníku.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, senioři, volný čas, volnočasové aktivity, trávení času seniorů

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with leisure activities of seniors in Hodonín. In the theoretical part, the concepts of aging and old age, related periodization of old age and changes accompanying old age are defined at the beginning. Furthermore, it describes how to prepare for old age and seniors needs. At the end of the first chapter there is a definition of the term senior. In the next chapter, is paid attention to free time setting of seniors and their free time spend and describe certain free time opportunities for seniors at the same time. The last chapter is focused on free time spend options of seniors in Hodonín. The purpose of empirical part is to find out how seniors spend their free time in Hodonín. Necessary data are collected by quantitative research using a questionnaire method.

Keywords: aging, old age, seniors, leisure time, leisure activities, spending seniors' time

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za ochotu, odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce a za veškerý čas, který mi po celou dobu věnovala. Také bych chtěla poděkovat všem zúčastněným respondentům za vstřícnost a čas, který mému šetření věnovali. A také děkuji mé rodině, partnerovi a přátelům za pomoc a podporu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronické nahrávky do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	10
1.1 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	11
1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ	12
1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	14
1.4 POTŘEBY SENIORŮ	15
1.5 VYMEZENÍ POJMU SENIOR	16
2 VOLNÝ ČAS	18
2.1 VOLNÝ ČAS SENIORŮ.....	19
2.2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	20
2.3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ.....	21
2.3.1 Pohybové aktivity.....	22
2.3.2 Vzdělávání seniorů.....	23
2.3.3 Dobrovolnictví seniorů.....	24
3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ V HODONÍNĚ	26
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 REALIZACE VÝZKUMU	29
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE	29
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	30
4.4 METODA SBĚRU DAT	30
5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	32
5.1 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	50
5.2 DISKUZE.....	52
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	58
SEZNAM GRAFŮ	59
SEZNAM TABULEK	60
SEZNAM PŘÍLOH	61

ÚVOD

Obyvatelstvo České republiky, ale i dalších zemí stárne. Přibývá osob seniorského věku a mají možnost různorodě trávit svůj volný čas. Dnešní doba nabízí seniorům dostatek činností, kterým se mohou věnovat. Je důležité si připustit, že stárnutí je přirozený proces v životě každého organismu, včetně lidí a týká se tedy každého z nás. Také je důležité si uvědomit, že stárnutí není koncem života a že i stáří má svá pozitiva a je na každém z nás, jak se stáří přizpůsobíme, jak jej pojmem a postavíme se mu.

Cílem teoretické části bakalářské práce je uvedení přehledu východisek, které souvisejí s problematikou trávení volného času seniorů. V první kapitole jsme vymezili pojmy stárnutí a stáří, uvedli jsme periodizaci stáří podle Světové zdravotnické organizace, ale i dalších autorů. Zaměřili jsme se také na změny, které provázejí stáří a na to, jak se na stáří připravit. Neopomenuli jsme ani potřeby seniorů a v neposlední řadě vymezení pojmu senior. Druhou kapitolu jsme zaměřili na vymezení a definici volného času jako takového, ale i přímo volného času seniorů. Dále jsme se zaměřili na proces aktivního stárnutí a stáří a na trávení volného času seniorů, kde se zaměřujeme na aktivity, kterým se senioři věnují. Vymezili jsme vhodné pohybové aktivity, možnosti vzdělávání seniorů a dobrovolnictví seniorů. Poslední, třetí, kapitolou teoretické části je trávení volného času seniorů v Hodoníně, kde jsme nejdříve představili město Hodonín a dále jsme vymezili možnosti trávení volného času seniorů zde.

Hlavním cílem praktické, empirické, části je zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně. Zaměřujeme se zejména na míru účasti na akcích města a při vzdělávacích aktivitách, dále na účast v kulturním a veřejném dění města. Data jsou získávána pomocí kvantitativního výzkumu s využitím metody dotazníkového šetření. Výsledky tohoto šetření jsou uvedeny v praktické části této práce. Pomocí získaných výsledků našeho šetření navrhujeme doporučení, která mohou zlepšit současný stav zkoumané problematiky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Existuje spousta definic a vymezení stáří a stárnutí od různých autorů, ale ani jedna není definitivní. Ovšem na jednom faktu se autoři shodují a to na tom, že stáří nebo též senium je konečná etapa života, zatímco stárnutí neboli senescence je fyziologický proces a nikdo z nás se mu nemůže vyhnout. (Příbyl, 2015, s. 9)

Stárnutí je chápáno jako komplexní, nevratný a dynamický proces. Odehrává se v průběhu celého života, tudíž začíná narozením dítěte, na to navazuje dospívání, dospělost a pokračuje k smrti. Dle autorky Šimíčkové - Čížkové je stárnutí rychlejší po šedesátém roku věku. Rozlišujeme normativní a předčasný způsob stárnutí. Předčasný způsob stárnutí se však projevuje u jedince v důsledku nějaké poruchy v biologickém vývoji. S projevy předčasného stárnutí se tak setkáváme výjimečně a to asi jen u 0,1 % lidí. (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 144)

Stárnutí může být také fyziologické, označováno také jako zdravé či primární stárnutí. Provází jej přirozené projevy související s věkem. Naopak u patologického – sekundárního stárnutí jde o stárnutí chorobné, které je i rychlejší. Někteří autoři uvádějí stárnutí terciální, kdy jde o samotné umírání a rychlý tělesný úpadek. Proces stárnutí je ovlivněn mnoha faktory, které dělíme na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory patří genetická výbava, tělesná onemocnění a psychické poruchy, psychická výbava jedince, tím se myslí například zvládání zátěžových situací, životní cíle. Vnější faktory, které ovlivňují stárnutí, jsou fyzikální (klíma, životní a pracovní prostředí), chemické (kožní a plicní komplikace), sociální (způsob a kvalita bydlení, finanční zabezpečení, rodinné zázemí, vzdělání). (Příbyl, 2015, s. 9 - 10)

Stáří je jednou vývojových etap lidského života a představuje vrchol osobnostního rozvoje. V této etapě je kladen důraz na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti. Je to fáze, která bývá označována jako postvývojová, zejména proto, že již u člověka proběhly všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled, moudrost, pocit naplnění, bohužel je tu i druhá strana mince a stáří přináší i úbytek energie. Je to období relativní svobody, protože děti jsou již dospělé, mají své rodiny, ale je to také doba, kdy se hromadí určité životní ztráty. (Vágnerová, 2007, s. 299, 302)

Bližící se stáří si lidé uvědomují na počátku šedesátého roku života, avšak většina si udržuje své tělesné i duševní schopnosti. Dokonce je jejich život svobodnější, protože nejsou zatěžováni povinnostmi jako zaměstnání (to se ovšem liší věkem odchodu do důchodu) nebo péče o děti, či své rodiče. Bohužel mohou pociťovat i pocit ohrožení z důvodu úbytku sil, psychickým kompetencí nebo narušení vztahů s lidmi. (Vágnerová, 2007, s. 302-303)

1.1 Periodizace stáří

Periodizace stáří je individuální, stejně jako celý proces stárnutí. Spousta autorů rozdělila stáří jinak, některé rozdělení zde uvedu. Ovšem nejvíce známé a společností uznávané rozdělení je podle Světové zdravotnické organizace, z něhož vychází i řada autorů. A to je následovné:

- a) rané stáří, senescence: 60 – 74 let,
- b) pokročilý věk, vlastní stáří, kmetství, senium: 75- 89 let,
- c) vysoký věk, dlouhověkost, patriarchium: 90 a více let. (Říčan, 2014, s. 332)

Podobně stáří dělí i Vágnerová a to následovně:

- a) období raného stáří: 60 – 75 let,
- b) období pravého stáří: 75 a více let. (Vágnerová, 2007, s. 299, 398)

Dále například Příhoda stáří dělí následovně:

- a) senescence: 60 – 75 let,
- b) kmetství: 75 - 90 let,
- c) patriarchium: 90 let a více. (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 142)

Například Příbyl a další autoři se s ohledem na zlepšující se zdravotní a funkční stav stárnoucí populace přiklánějí na následující dělení:

- a) mladší senioři (young-old): 65-74 let,
- b) staří senioři (old-old): 75-84 let,
- c) velmi staří senioři (oldes-old, very old-old): 85 a více let.

Věk člověka je také možné dělit z hlediska dalších mnohých aspektů. Podle Hegyiho je to **chronologický věk** neboli věk kalendářní, ten je dán datem narození. Odpovídá času skutečně prožitému, bez ohledu na stav organismu. **Biologický věk**, ten je důsledkem působení zevního prostředí, způsobu života a přítomnosti chorob či úrazů. **Funkční věk** odpovídá funkčnímu potencionálu člověka, je dán souhrnem charakteristik biologických, sociálních a psychologických. **Psychologický věk** je důsledkem funkčním změn v průběhu stárnutí, osobních rysů a subjektivního věku. **Sociální věk** zahrnuje nepřítomnost životního programu, do jisté míry závisí na důchodovém věku. (Hegyi, 2001, s. 11)

1.2 Změny ve stáří

Změny ve stáří nejčastěji rozdělujeme do tří kategorií a to na tělesné (biologické), psychické a sociální změny.

V průběhu stárnutí a stáří dochází v lidském organismu k mnoha změnám a nelze se jim vyhnout. Dochází k duševnímu a tělesnému úpadku, tento úpadek bývá velmi individuální. Záleží to pouze na genetických dispozicích, životním stylu, zlozvycích, chronických onemocněních a psychickém stavu. Všechny změny jsou propojené a navzájem se ovlivňují. Lze říct, že lidé mají počátek a průběh stárnutí zakódován ve svém genetickém programu. Základním znakem nemoci u starých lidí je takzvaná polymorbidita, což znamená, že trpí větším počtem různých onemocnění. (Mlýnková, 2011, s. 20; Vágnerová, 2007, s. 311)

Tělesné změny se týkají zejména orgánových soustav a tudíž i orgánů těchto soustav. Dále tyto změny probíhají v nervovém, kardiovaskulárním, respiračním, trávicím, pohlavním a vylučovacím systému a ve smyslovém vnímání a spánku. (Mlýnková, 2011, s. 21)

Typické pro stárnoucí lidi je úbytek tělesné hmotnosti a výšky, s tímto úbytkem klesá také rychlost, pružnost a hbitost. Dále ubývá svalová výkonnost a souhra nervosvalových aparátů, což negativně ovlivňuje motoriku jedince. Jak už je výše zmíněno, úbytek funkcí se projevuje i na orgánech. Například srdce má sníženou výkonnost, takže při větší zátěži se objevuje jeho nedostatečnost. Jsou také postiženy plíce, kdy největší hrozbou je jejich selhání u osob ležících. Ve vyšším věku dochází ke kornatění tepen, ovšem onemocnění cévního systému lze předcházet úpravou stravovacích návyků a vyhýbáním se stresu. Nejvíce viditelné změny jsou na kůži, která je vrásčitá a suchá, ale také šedivěním vlasů, úbytkem vlasů a vypadáváním zubů. Zásadními změnami prochází smyslová soustava. Zhoršuje se zrak, oko se špatně přizpůsobuje světlu, tmě, snižuje se zraková ostrost. Zhoršuje se i sluch, zejména obtížné je vnímání vysokých tónů. U chuti dochází k úbytku chuťových pohárků. Dále se u seniorů snižuje termoregulace, tělo produkuje méně tepla a nepřiměřeněji reaguje na chlad, hrozí tak přehřátí či podchlazení jedince. (Šimíčková – Čížková, 2010, s. 147 – 148)

Psychické změny jsou opět velmi individuální. Charakteristický je pokles duševních funkcí, tento pokles je podmíněn biologickými změnami. Tyto biologické změny vedou ke zhoršení vnímání, motoriky, zpomalení duševních pochodů a všech složek psychické činnosti, jako je myšlení, paměť, citové prožívání a další. Ovšem na kvalitě psychiky se podílí sám člověk. Mění se pouze dílčí schopnosti jedince nebo některé osobnostní rysy a vlastnosti jedince, ale osobnost zůstává celistvá. Dochází ke zhoršení kognitivních funkcí, může dojít k poklesu

pružnosti myšlení či psychické vitality. Například slovní zásoba, jazykové dovednosti, způsob vyjadřování myšlenek se nemění. Naopak psychické pochody, jako vytrvalost, trpělivost, rozvaha, schopnost úsudku se zlepšují. Vedle biologických faktorů se na duševním vývoji podílí i sociální faktory. Těmi se myslí změny v sociálním postavení, ztráta sociálních rolí, zvýšená závislost na jiné osobě či omezení sociálních kontaktů. (Mlýnková, 2011, s. 24; Šimíčková – Čížková, 2010, s. 148)

Autorka Šimíčková – Čížková dělí psychické změny na několik kategorií. Například *změny ve vnímání*, za které můžou změny ve smyslových orgánech a v nervovém přenosu. Zhoršení vnímání vede k zpomalení reakcí, k úrazům, k omezení činností jako je čtení, koníčky a nejvíce narušuje schopnost rozumět mluvenému slovu. Dále mezi psychické změny patří *změny rozumových schopností*, kdy dochází ke zpomalování organismu a tudíž ke zvolnění chůze, zpomaluje se řeč. Pro stáří je charakteristické zhoršení paměti, zejména té krátkodobé. Stárnutí jedince vede ke snižování odolnosti vůči zátěžovým situacím, jde tedy o *změny emočního prožívání*. Dále se ve stáří mohou projevit vlastnosti, které v sobě jedinec v dospělosti potlačoval, například štědrost se mění na lakotu, energičnost ve výbušnost. Mnoho autorů považuje za typické vlastnosti seniorů například vztahovačnost, panovačnost, náladovost a mnoho dalších. Tyto *změny v osobnosti* jsou velmi těžko charakterizovány, protože není jasně dán vztah mezi osobností a věkem, tedy zda věk nějakým způsobem působí na osobnost jedince. (Šimíčková – Čížková, 2010, s. 150-153)

Sociální změny ve stáří souvisí s odchodem do starobního důchodu. To je jednou ze zásadních změn v životě seniora, jak v negativním, tak v pozitivním slova smyslu. Mění se jeho sociální role, tím, že končí role pracujícího člověka, který prací vytváří hodnoty pro stát. Ale začíná nová role, osoby v důchodu, kdy naopak dostává od státu penzi. Tímto jevem může dojít ke snížení společenské prestiže, protože senior bývá považován za někoho, kdo čerpá peníze od státu. Dalším problémem nastává ve volném čase, kdy spousta seniorů si plánuje aktivity, na které doposud neměli čas, například péče o zahrádku, rekonstrukce domu, cestování, věnování se vnučatům, ale je tady i část seniorů, kteří nevědí co se svým volným časem. Častokrát nejsou schopni den trávit smysluplně a může se dostavit nuda, přemýšlení o smyslu života, o minulosti, to vede k tomu, že senior může být mrzutý, lítostivý. Bohužel se stářím často souvisí i výskyt nemocí, který může omezit jedince soběstačností a tím pádem brání ve výkonu běžných denních činností. Jedinec se tak stává závislým na jiné fyzické osobě nebo na kompenzačních pomůckách, díky kterým se jedinec může pohybovat i mimo svůj byt, své teritorium a nedochází tak k sociální izolaci. Samozřejmě jsou i jedinci,

kteří jsou aktivní, zajišťují si běžné denní potřeby, pečují o domácnost a věnují se svým koníčkům. (Mlýnková, 2011, s. 25-26)

1.3 Příprava na stáří

Stáří je v životě jedince velkou změnou a na každou změnu, která nás v životě potká je potřeba se připravit, zvyknout si na ni. Přizpůsobení se na stáří závisí na mnoha faktorech. Nejdůležitějším faktorem je sama osobnost jedince, jeho aktivita během života, zkušenosti a vlastní životní filozofie. (Mlýnková, 2011, s. 16)

Ovšem přizpůsobit se stáří nelze během několika let před dosažením důchodového věku, je to celoživotní záležitost. (Mlýnková, 2011, s. 17)

Rozlišujeme tři formy přípravy na stáří:

- **Dlouhodobá příprava** – začíná již v dětství, kdy učíme děti úctě a správným formám chování k starším lidem. Rodiče své děti tomuto chování učí například tím, jak se sami chovají ke svým rodičům, prarodičům. Příkladem může být také zajištění péče seniorovi v rodině.
- **Středně dlouhá příprava** – začíná ve středním věku, nejpozději zhruba 10 let před ukončením výdělečné činnosti, kdy člověk začíná s přípravou na stáří. Jedinec se může připravovat správnou životosprávou, cvičením, ale jde zejména o sociální přípravu a finanční zajištění. Dospělí v tomto věku se zamýšlí nad tím, jak bude jejich stáří vypadat, uvažují o tom, kde a s kým budou žít, kdo se o ně popřípadě postará.
- **Krátkodobá příprava** – začíná zhruba 3-5 let před odchodem do důchodu. Zde je důležité mít dostatek informací o dalších možnostech aktivního způsobu života, dostupnost zdravotních a sociálních služeb. Dále se tato příprava týká například úpravy bytu, domu. (Mlýnková, 2011, s. 17-18; Příbyl, 2015, s. 23)

Autorka Mlýnková ve své publikaci popisuje pět způsobů, jak se vyrovnat s vlastním stářím, dále je popíše.

Konstruktivní způsob, ve kterém jde o pozitivní postoj k životu. Senioři jsou přizpůsobiví, realizují své plány, mají zájem o dění kolem sebe. Vyhledávají aktivní formy trávení volného času, udržují si duševní i tělesnou svěžest.

Obranný postoj – tuto reakci lze spatřit u seniorů, kteří byli ve svém životě velmi aktivní. Jde o lidi, kteří dříve pracovali na vedoucí pozici, budovali si kariéru. Tito lidi se nemohou se smířit se stárnutím, s úbytkem sil, mají strach z toho, že budou závislí na jiné osobě.

Závislost – sklon k závislosti mají lidé, kteří po celý život byli pasivní, spoléhali se na druhé. I ve stáří tedy očekávají, že je někdo povede a bude za ně vykonávat činnosti.

Nepřátelský postoj – dosavadní život seniorů tvořily neshody. Mají sklon svádět vinu na druhé, bývají agresivní, zlostní, mrzutí a k ostatním nepřátelští. Tito senioři většinou žijí osamoceně.

Sebenenávist – někteří senioři mohou být lítostivý, pesimističtí, mají pocit, že promarnili svůj život. Cítí se osaměle, ale nevyhledávají sociální kontakt a hrozí, že si ublíží. Zde je vhodná intervence lékaře.

Reakce na stárnutí je individuální a tyto způsoby zvládnání změn se různě prolínají. (Mlýnková, 2011, s. 17)

1.4 Potřeby seniorů

V průběhu celého života se potřeby mění a jinak tomu není ani v období stáří. Mění se osobní význam potřeb, zaměření nebo způsob uspokojování potřeb. Prožívání stárnutí a adaptace na něj je spojena s větší koncentrací na sebe sama, na uspokojování vlastních potřeb. Senior je často nucen zabývat se sám sebou, protože ne vše je již samozřejmostí, ale senior musí vynaložit větší úsilí nebo dokonce požádat o pomoc někoho jiného. Potřeby ve stáří můžeme dělit na *fyziologické* jako je hlad, žízeň, spánek, dále *vyšší*, to může být potřeba jistoty, bezpečí, ekonomické jistoty a potřeby *duchovní*, sem patří například smíření se sám se sebou.

Vágnerová uvádí následující potřeby seniorů:

- **Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem.** Potřeba stimulace bývá snížena a její větší intenzita seniora dráždí a unavuje. Ve stáří klesá potřeba nových zážitků, senioři naopak dávají přednost klidnějšímu stereotypu a rádi žijí spíše v minulém světě.
- **Potřeba sociálního kontaktu.** Senioři potřebují dostatek sociálních podnětů, ale zároveň i soukromí. Senioři preferují kontakt se známými lidmi a vrstevníky, protože v nich cítí potřebu jistoty a rozumí si s nimi.
- **Potřeba citové jistoty a bezpečí** bývá ve stáří intenzivnější. Jistota a bezpečí mají u seniorů větší hodnotu, protože si uvědomují ubývání sil. Potřebě jistoty odpovídá větší fixace na rodinu, partnera.
- **Potřeba intimity.** Staří lidé potřebují pocit psychické blízkosti, pochopení, ale i fyzický kontakt, ne jen erotického charakteru. Seniorům stačí být osobě na blízku, dotýkat se ho.

- **Potřeba seberealizace** obvykle klesá nebo se v aktuální situaci seniora mění způsob jejího uspokojování. Potřeba seberealizace bývá uspokojována symbolicky, v rámci vzpomínek. Potřeba seberealizace bývá ve stáří naplňována nepřímo, prostřednictvím identifikace s blízkým, takže jejich úspěchy prožívají jako vlastní.

- **Potřeba otevřené budoucnosti a naděje.** Pro seniory je přijatelná představa o budoucnosti založena na kompromisu, kdy je kladen důraz na zachování soběstačnosti a sebeúcty. Senior se musí smířit s nevyhnutelnou vlastní smrtí.

- **Potřeba orientace a adaptace.** Senior se musí vyrovnat s novou situací a hledat jiný způsob života, který pro něj bude dostupný, zvládnutelný.

- **Potřeba aktivity.** Je obtížné najít aktivity, které by pro seniora nebyly namáhavé a měly pro něj smysl. Senioři většinou zůstávají aktivní ve své domácnosti či na zahradě, chatě.

- **Potřeba sociálního kontaktu.** Jedinec v důchodu se většinou stýká s menším počtem lidí. Často mu zbývají jen členové rodiny, přátelé, sousedé. Odchod do důchodu zvyšuje riziko sociální izolace. (Vágnerová, 2007, s. 344-347, 365)

1.5 Vymezení pojmu senior

V minulosti byli staří lidé nazýváni nelichotivě, například jako stařec, stařena nebo bába a dědek. V literatuře minulého století se značně používal pojem *geron* nebo *geront*, pocházející z řečtiny a znamená stařec. Tento termín je používán v souvislosti s nesoběstačným seniorem, který potřebuje péči jiné osoby. V té době se též ujal pojem *přestárlí občané*. Tento pojem se autoři rozhodli nahradit méně hanlivým a tak prosadili pojem *dříve narození občané*. Od tohoto pojmu se ovšem také začalo opouštět, a Evropská komise navrhovala pojmy jako *zkušenější* či *věkově pokročilý občané*. Ovšem Haškovcová je zastáncem toho, že nejjednodušší je označovat seniory jako **starší občany**. (Haškovcová, 2010, s. 21-22)

Dle Příbyla se používal pojem *senescent*, ovšem i tento pojem je již zastaralý. Dále ve své publikaci zmiňuje pojem *důchodce*, který je považován za nevhodný a to z toho důvodu, že se nabízí jako souvislost s pobíráním dávky důchodového pojištění. Ovšem ne každý senior je důchodcem, protože tento jedinec sice dosáhl věku na přiznání důchodu, ale nesplňuje další podmínky, například potřebnou dobu pojištění. (Příbyl, 2015, s. 13)

Slovník cizích slov tento pojem vymezuje následovně:

- starší ze dvou lidí stejného jména (junior/senior),

- příslušník starší věkové kategorie,
- člen sboru požívající zvláštní úcty. (Příbyl, 2015, s. 13)

Za seniora lze považovat staršího člověka, ale také nejstaršího člena nějakého společenství, který je zpravidla váženou osobou. (Haškovcová, 2012, s. 148)

2 VOLNÝ ČAS

Volný čas lze označit jako dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, který máme možnost věnovat zájmům, koníčkům, zálibám, aktivitám. (Bočková, 2011, s. 76)

Volný čas lze chápat jako opak doby, kdy musíme pracovat a plnit si povinnosti. Je to doba, kdy si můžeme svobodně vybrat činnosti, které chceme dělat a tyto činnosti děláme rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. (Pávková, 2002, s. 13)

Pod volný čas se zahrnuje odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti nebo i dobrovolná společensky prospěšná činnost. Je to čas, kdy člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociální role, zvláště tedy z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. (Hofbauer, 2004, s. 98)

Na problematiku volného času lze nahlížet z více hledisek. Patří sem například **ekonomické hledisko**, kdy jde o to, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro trávení volného času a také na tom, zda se alespoň část nákladů vrátí. Dále **hledisko sociologické a sociálně-psychologické**, zde je důležité sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů. Také je nutno zvážit jak a do jaké míry stát svými orgány může zasahovat do volného času obyvatelstva a jaká bude školská politika. Na toto lze nahlížet z **politického hlediska**, kam spadá také nabídka aktivit pro volný čas. Ta by měla v městech a obcích tvořit funkční systém bez preferování institucí a organizací. **Zdravotně-hygienické hledisko** sleduje především to, jak lze podporovat zdravý duševní a tělesný vývoj člověka. Zdravotníky zajímá zejména uspořádání denních aktivit, výkonnost jedince, hygiena prostředí i duševního života. Správné využití volného času se pozitivně projevuje na zdraví člověka. Věkové i individuální rozdíly a jejich respektování ve volném čase bere v potaz **pedagogická a psychologická hlediska**. Zároveň je zde důležité nahlížet na to, jakým způsobem a do jaké míry, činnosti, které vykonáváme ve volném čase, uspokojují biologické a psychické potřeby člověka. (Pávková, 2002, s. 15-17)

Veškerý čas, který člověk má, lze rozdělit na **čas pracovní**, kdy jde o pracovní činnost, **čas vázaný či polovolný**, ten jedinec zaplňuje objektivními povinnostmi, jako je péče o vlastní osobu (hygiena, strava, spánek), péče o domácnost a rodinu či cestování a **čas volný**. Ten lze dále rozdělit podle druhu činností. Šerák tyto druhy vymezil následovně:

- **odpočinkový čas** – sem patří činnosti klidné, pohybové, ale i psychicky nenáročné,

- **rekreační čas** – je typický právě pohybovou aktivitou,
- **zájmový čas** – zde jde o aktivity, které děláme cílevědomě za účelem uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. (Šerák, 2009, s. 28)

Volný čas plní několik funkcí. Tyto funkce vymezilo několik autorů, například Pávková následovně: výchovná, vzdělávací, sociální a zdravotní funkce. (Pávková, 2002, s. 39,40)

Dále Vážanský charakterizuje následující funkce:

- **rekreace** – potřeba zotavení, osvěžení zdraví a dobrého pocitu, shromažďování sil, dostatek spánku a odpočinku,
- **kompenzace** – potřeba vyrovnání nedostatků, rozptýlení a potěšení, odstranění námahy,
- **edukace** – potřeba poznání, úsilí po poznání nového, touha po zážitcích, zvědavost v jednání se zkouškami, úsilí o další učení a aktivizaci,
- **kontemplace** – potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí, hledání a získání času pro sebe samého, podpora uvědomění si vlastní osoby, osvobození sebe sama od stresu,
- **komunikace** – potřeba sdělení, kontaktu a družnosti, hledání kontaktů, vyhledávání rozmanitých sociálních vztahů,
- **integrace** – potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupiny, podpora a prožívání skupinové atmosféry, hledání emocionální jistoty a sociálního bezpečí, pocit sounáležitosti,
- **participace** – potřeba účastenství, angažovanosti, sociálního sebepojetí, hledání možností pro vlastní iniciativu,
- **enkulturace** – potřeba kreativního rozvoje, produktivního naplnění a účasti na kulturním životě, přání individuálního tvůrčího uplatnění. (Vážanský, 2001, s. 36- 28)

2.1 Volný čas seniorů

Demografický vývoj v České republice, ale i v dalších vyspělých zemích, vede ke zkoumání oblasti volného času seniorů. Volný čas seniorů je zvláštní oblast volného času, protože nemá žádné hlubší historické ukotvení. Nelze tedy čerpat z historických zkušeností, které by řekli co dělat a co ne, na druhou stranu to ovšem poskytuje určitou volnost. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 7)

Volnočasové aktivity mohou u seniorů výrazně napomoci v prevenci sociálního vyloučení, z pocitu samoty a potřeby péče ze strany státu. Aktivní a různorodá činnost u seniorů v souladu s opatřeními ze strany státu, může napomoci ve snižování potřeby speciální zdravotní péče nebo může snížit počet žádostí o umístění do pobytového zařízení pro seniory. (Bočková, 2011, s. 77)

V České republice většinu volnočasových aktivit zajišťuje neziskový sektor a nižší územní celky. Možnosti volnočasových aktivit se odvíjí zejména od velikosti obce, ve které senior žije. Například v menších obcích jsou možnosti organizované institucemi omezené, je zde větší možnost pro rozvoj aktivit svépomocí mezi obyvateli, kdy obec je může podpořit například poskytnutím zázemí či jiného vybavení. (Bočková, 2011, s. 79)

Pozornost v trávení volného času seniorů zasluhují vzdělávací aktivity. Tyto aktivity jsou realizovány univerzitami třetího věku, akademiemi seniorů, které nabízejí pravidelné kurzy v rámci neziskových organizací a další přednášky a kurzy pořádané v klubech pro seniory. (Bočková, 2011, s. 81)

2.2 Aktivní stárnutí a stáří

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit koncem 90. let 20. století Světovou zdravotnickou organizací. Jde o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života během stárnutí a ve stáří. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. (Bočková, 2011, s. 81)

Myšlenka aktivního stárnutí může být do budoucna řešením pro celou společnost, ale hlavně pro samotného seniora. Tato strategie, aktivního stárnutí a stáří, je výsledkem shody odborníků, a měly by se stát východiskem pro seniorskou politiku obcí, regionů i celé země. (Dvořáčková, 2012, s. 29,30)

Aktivita, zejména ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka a proto potřebuje stárnoucí člověk projevovat určitou aktivitu. Nečinnost v pokročilém věku totiž může vést k úpadku, depresím, urychlení fyziologických procesů stárnutí, naopak tedy aktivita zpomaluje proces stárnutí. Dále aktivní přístup k životu přispívá k utváření nových vztahů a pomáhá překonávat pocit osamocení. Aktivita také umožňuje posílení pocitu užitečnosti a uznání, zvyšuje sociální status seniora, když se senior cítí užitečný, udržuje pocit vlastní hodnoty. (Šimíčková – Čížková, 2010, s. 160-161)

Aktivní stárnutí vyvolává mezi lidmi představy o nějakém typu aktivní činnosti. Podle výzkumu Respekt institutu si senioři aktivní stárnutí nejčastěji pojí s těmito aktivitami: sport, koníčky, zájmy, práce, vzdělávání, výlety, práce na zahradě, kontakt s okolním světem a další. Dále seniorům přináší výhody jako je rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity, pocit užitečnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost spolupráce, důvod k vycházení z domu a cestování, setkávání se v klubech. (Bočková, 2011, s. 78 - 79)

Podle autorky Haškovcové senioři rádi tančí a zpívají a v dnešní době k tomu mají spoustu příležitostí, protože existují taneční pro „věkově“ pokročilé a pořádají se seniorské bály. Přínosná je i taneční a pohybová terapie, která je určená zejména pro seniory se špatným zdravotním stavem. Tato forma tance přináší zlepšení komunikace mezi tanečníky, umožňuje fyzický a psychický kontakt a přispívá k rehabilitaci. V posledních letech senioři využívají rozsáhlé nabídky k tuzemské či zahraniční turistice, avšak sportu se věnují velmi málo, například oproti seniorům v Nizozemí. (Haškovcová, 2010, s. 179-183)

2.3 Trávení volného času seniorů

O aktivitě seniorů rozhodují čtyři dimenze, a to společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 24)

Pro kvalitu života a trávení volného času ve stáří je důležité si vytvořit program volného času a to zejména proto, že aktivita je prevence nesoběstačnosti a lze si díky aktivnímu stylu života udržet či navázat nové sociální kontakty, setkávat se s vrstevníky a prohlubovat mezigenerační vztahy. Většina doporučení, jak žít aktivně a mít takzvaně úspěšné stárnutí, vychází ze zásady duševní hygieny. Za tím si lze představit udržování aktivity v rovnováze s odpočinkem, uspořádání si životní náplně tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost, udržování pozitivních přátelských vztahů, ale i navazovat vztahy nové. Ovšem při snaze o aktivizaci seniorů se musí brát ohled na jejich individualitu a přání. A také je důležité je motivovat ve vytváření a naplňování cílů a umožnit seniorům zažít pocit úspěchu. (Dvořáčková, 2012, s. 27)

S odchodem do důchodu se mění prožívání, chování i vnímání. Senior má z počátku radost, že si již nemusí plnit každodenní pravidelné povinnosti, s postupem času však radost vystřídá poznání, že pokud si senior nevytvořil zájmy a koníčky, kterým by se mohl věnovat, neví si rady s nabitým volným časem. Senioři jsou navzájem odlišní a to jak z hlediska zdravotního, tak i zájmy, hodnotami, životními zkušenostmi a podobně, naštěstí se objevují stále

nové technologie, pomůcky a nabízené služby pro odlišné potřeby seniorů. (Dvořáčková, 2012, s. 27)

Vyšší věk není důvodem proto, vzdát se aktivit, kterým se senior věnoval v mladších letech, tedy pokud mu nebrání například zdravotní stav. Někteří senioři stále pracují nebo jsou dobrovolníci, jiní studují univerzity třetího věku či sportují, cestují.

2.3.1 Pohybové aktivity

Pohyb umožňuje člověku jeho existenci, je to základní projev života, a proto by měl být člověku primární, životně důležitou potřebou. Pohybové aktivity jsou důležité nejen ve vývoji jedince, při zdravém růstu nebo jako prevence zdraví, ale také jsou možností trávení volného času. Pohyb celkově může prospívat v prevenci zdravotních problémů, zvyšuje zdatnost jedince a tím mu umožňuje vykonávání aktivit bez větších obtíží, únavy a bolesti. Dále je pohyb důležitý pro udržení hmotnosti, ohebnosti kloubů, posilování svalů, podporu imunity a další zdravotní výhody. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 44-45)

Pohybové aktivity plní funkce jako společenské, motivační, volnočasové, rehabilitační a rekondiční. Jak uvádí autorky Holczerová a Dvořáčková v České republice jsou odborníci pro tělesnou výchovu pro seniory. Tyto aktivity lze rozdělit do několika okruhů a to:

- **Léčebná tělesná výchova** – jde o tělesnou výchovu určenou pro osoby se změněným zdravotním stavem, většinou probíhá pod lékařským dohledem ve zdravotnických, lázeňských nebo rekondičních zařízeních. Zařazuje se sem relaxační a kondiční cvičení nebo například dechová gymnastika.
- **Zdravotní tělesná výchova** – tato tělesná výchova je určena pro osoby se zdravotními limitacemi, například pro kardiaky, astmatiky, diabetiky, pro osoby po cévní mozkové příhodě, obézní seniory a podobně.
- **Habituální pohybová aktivita** – zahrnuje všechny pohybové činnosti běžného života.
- **Rekreační sport** – sem patří například lyžování, plavání, cyklistika. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 45)

Během stárnutí dochází k omezení pohyblivosti, poklesu rychlosti a obratnosti, síly a vytrvalosti. Pro uchování nezávislosti seniora se doporučuje přiměřená pohybová aktivita, co nejdéle to jde. Senioři by se měli zaměřit zejména na aerobní cvičení, tím myslíme například procházky, turistika, jízda na kole, plavání či jiné aktivity ve vodě, práce na zahradě. Mezi

další aktivity patří posilování, cvičení s míči, gumou, jóga a jiná skupinová cvičení. Za nevhodnější se ovšem považuje pravidelné cvičení v domácích podmínkách, kdy by se senioři měli zaměřit zejména na pohyblivost, pružnost a pevnost páteře a na udržování svalové rovnováhy. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 45-46)

2.3.2 Vzdělávání seniorů

Dostupnost volného času ve stáří představuje relativně snadno dostupné příležitosti pro vzdělávání a získávání nových informací. Existuje několik druhů vzdělávání. Mezi nejběžnější patří zájmové vzdělávání, které je poskytováno v rámci institucí různými kurzy. (Vážanský, 2001, s. 32)

V České republice existuje poměrně široká škála různých institucí, spolků a nadací, které se věnují právě vzdělávání.

Mezi nejznámější patří **univerzity třetího věku (U3V)**. Sem zahrnujeme veškerou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami. Tyto vzdělávací akce jsou určeny zejména pro seniory s maturitou, po ukončení jejich výdělečné činnosti. Na našem území U3V začaly vznikat v letech 1986 až 1987 při Univerzitě Palackého v Olomouci a při Univerzitě Karlově, fakultě všeobecného lékařství, postupně se rozšířily na ostatní vysoké školy. V současnosti jsou U3V organizovány na více než 45 vysokých školách a fakultách po celé České republice. Charakter kurzů U3V je převážně zájmový, jednotlivé kurzy obvykle trvají od jednoho do čtyř až šesti semestrů. (Šerák, 2009, s. 196-197)

Základní myšlenkou zakladatelů U3V bylo vytvořit druhý životní program pro seniory, kteří nebyli spokojeni jen se svými koníčky. Program této univerzity byl volen tak, aby respektoval medicínské, sociální a sociokulturní prvky, důležité pro udržení aktivity stárnoucích a starých lidí. Univerzita se tak pro ně stala místem pravidelného a společného setkávání s novými přáteli. (Haškovcová, 2010, s. 127)

V regionech, kde není k dispozici dostatečná nabídka kurzů ze strany vysokých škol, se otvírají **akademie třetího věku (A3V)**. Tyto akademie na našem území fungují od osmdesátých let, kdy vznikaly zejména z iniciativy gerontologických pracovišť. První A3V byla založena v Přerově v roce 1983. Akademie jsou většinou organizovány pod záštitou institucí, jako je Český červený kříž, muzea, kulturní domy a další. Výuka se uskutečňuje formou přednášek, diskuzí a doprovodných programů jako jsou exkurze, zájmové kroužky, sportovní aktivity a další. A3V se vyznačují menší náročností než U3V, během studia studenti

neskládají žádné zkoušky a jejich studium je zakončeno potvrzením o absolvování. (Šerák, 2009, s. 198)

Na podobném principu jako akademie třetího věku fungují i **kluby aktivního stáří, kluby seniorů**. V České republice jde o nejrozšířenější institucionalizovanou formu sdružování seniorů. Na rozdíl od A3V se vyznačují méně formálními a trvalejšími vztahy účastníků. Nabízejí činnosti jako besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, sportovní programy, společenské hry a další. Vzdělávací aktivity jsou většinou jednorázové. (Šerák, 2009, s. 199)

Významné místo zauímají i **univerzity volného času (UVC)**, které většinou fungují při knihovnách, kulturních domech, domovech pro seniory a podobně. U nás byla první a největší UVC založena v Praze roku 1993. Tyto univerzity jsou unikátní projekt systematického zájmového vzdělávání. Univerzity jsou otevřeny pro všechny, jedinou podmínkou je dovršení 18 let, ovšem mezi účastníky převažují senioři. Kurzy UVC doplňují nabídku U3V. (Šerák, 2009, s. 199-200)

Vzdělávací aktivity zastřešuje **Rada seniorů České republiky**, která byla založena v roce 2005 dvanácti členskými organizacemi sjednoceného důchodcovského hnutí (například Svaz důchodců ČR, Český svaz bojovníků za svobodu a další). Tato rada organizuje aktivity především v sociální oblasti, rozvíjí a podporuje bezplatné poradenství a konzultační centra. Kromě těchto poradenských služeb organizuje i volnočasové a vzdělávací aktivity. (Šerák, 2009, s. 200)

2.3.3 Dobrovolnictví seniorů

Dobrovolnictví je činností, při které darujeme svůj čas, talent, schopnosti, ale i svou sílu, jako nezištnou pomoc druhým. Škála, kterou se dobrovolníci mohou uplatnit, je velmi pestrá, stačí se rozhodnout, vybrat si činnost a začít. Dobrovolnictví přináší příležitosti, které mohou být přínosem i pro lidi v seniorském věku. Z výzkumu autorky Hastrmanové vyplynulo, že senioři mají několik předností, které jsou pro dobrovolnictví velkou výhodou. Například jde o to, že lidé v tomto věku jsou schopni citlivě vnímat potřeby ostatních a jsou tak více připraveni pomáhat potřebným nebo také fakt, že disponují cennými, praktickými zkušenostmi z jejich profesního života, které mohou být užitečné. (Hastrmanová, 2011, s. 87)

Dle výzkumu Respekt institutu, 50+ Aktivně má největší atraktivitu zapojení se do veřejně prospěšných činností a zájmových sdružení, které jim nabízejí aktivní trávení volného času

a setkávání se s vrstevníky. Dále senioři projevují zájem o aktivity zaměřené na péči o seniory. (Hastrmanová, 2011, s. 91)

3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ V HODONÍNĚ

Hodonín je město Jihomoravského kraje, leží na řece Morava, která tvoří hranici se Slovenskem. Padesát kilometrů daleko leží Brno. Hodonín má rozlohu 63 km², při posledním sčítání lidu v roce 2017 zde žilo 24 683 obyvatel, z toho seniorů ve věku od 60 do 64 let 10 935, ve věku od 65 do 69 let 10 042, ve věku od 70 do 74 let 8 117, ve věku od 75 do 79 let 5 623, ve věku od 80 do 84 let 3 581, ve věku od 85 do 89 let 3 136, ve věku 90 let a více 874 obyvatel. (Věkové složení obyvatel, ©2018)

Hodonín a jeho okolí je považován za kraj vína a lidových tradic. Centrum oblasti tvoří přímo Hodonín a obce Podluží, kam patří i Mikulčice se svým Slovanským hradištěm, tedy archeologickým nalezištěm. I zde se pořádá velký počet akcí, které senioři mohou navštěvovat. Západně od Hodonína leží Kyjovsko, které je známé krojem, festivalem Slovácký rok a zámekem v Miloticích. Blízko Hodonína je také město Strážnice, které je známé folklórními festivaly a skanzenem. Se Strážnicí sousedí vesnice Petrov známá vinnými sklepy Plže. Podle mého názoru spousta těchto folklórních akcí senioři navštěvují, protože je to známka tradice a jejich dětství. Hodonínem protéká řeka Morava, kterou lze navštívit z pohledu z výletní lodě, ale je také možnost v sousedících vesnicích navštívit Bařův kanál. Pro sportovně založené jsou zde dvě dálkové cyklotrasy, jedna z nich vede z Olomouce, podél Moravy, do Lednicko-valtického areálu, druhou je Moravská vinná stezka, která propojuje vinařské stezky obcí. K letním aktivitám lze využít letní koupaliště nebo krytý bazén, pro relax lze navštívit Denní lázně při Lázních Hodonín. Pro nadšence zimních sportů, zejména bruslení se v Hodoníně nachází zimní stadion, kam lze dojít i podpořit na zápas hodonínský hokejový klub. (Hodonínsko, ©2008)

V Hodoníně naleznete veškerou občanskou vybavenost. Dopravní spojení jak vlakové, tak autobusové do všech okolních i vzdálenějších vesnic a měst a městskou hromadnou dopravu. Dále zde nalezneme nemocnici, 2 zdravotnické střediska a mnoho dalších ordinací doktorů.

Hodonín byl povýšen na město v roce 1228 královnou Konstancí Uherskou. Hodonín je známý zejména tím, že se zde v březnu roku 1850 narodil Tomáš Garrigue Masaryk. Dále také tím, že byl prvním českým osvobozeným městem po 2. světové válce. (Historie, ©2003)

K historii se váže jeden z mála svazů, které v Hodoníně najdeme a to **Český svaz bojovníků za svobodu**, jde o politickou, nestranickou a nezávislou organizaci, která sdružuje účastníky národního odboje za osvobození právě v druhé světové válce. Nesdružují jen účastníky, ale také jejich rodinné příslušníky a pozůstalé a to od věku 15 let. Dalším svazem v Hodoníně

je **Českomoravský svaz chovatelů poštovních holubů**, určen pro sdružování chovatelů holubů, pořádají závody poštovních holubů a výstav. Najdeme zde i **Český svaz chovatelů**, v rámci kterého se konají chovatelské burzy, soutěže a výstavy. V neposlední řadě **Českomoravská myslivecká jednota**, při které jde o podporu rozvoje myslivosti a ochrany přírody, pořádají se zde chovatelské přehlídky, jarní svody psů a akce na střelnici. Své zastoupení v Hodoníně mají i **Senioři České republiky**, což je nestraničné občanské sdružení s veřejně prospěšnou činností. Mezi náplň spolku patří hájit požadavky a zájmy seniorů, podporovat vznik pracovních příležitostí pro seniory, organizovat zájmové, turistické, společenské a kulturní akce pro seniory a další. (O sdružení, ©2017; O OMS, ©2010)

Mimo tyto svazy mohou nejen senioři navštěvovat **Městskou knihovnu**, při které jsou pořádány nejrůznější akce pro seniory, včetně **Univerzity volného času a Virtuální univerzity třetího věku**. Akce, kterých se mohou senioři zúčastnit v rámci knihovny, jsou například **Klub čtenářů**, kde se lidé dělí o prožitky z přečtených knih, tento klub se koná v intervalech dvou až tří týdnů, vždy dvakrát za měsíc. Dále například **Hrátky s pamětí**, což jsou lekce trénování paměti pod vedením lektorky, tyto lekce jsou pořádány po dvou týdnech. V rámci trénování paměti si lidé vyzkoušejí koncentrační cvičení, přezkouší si dlouhodobou i krátkodobou paměť a také si procvičí koncentraci pomocí slovních hříček, hrátek a počítačových her. K akcím knihovny patří dalších mnoho besed a přednášek, kterých se senioři mohou zúčastnit. **Univerzita volného času** je cyklus kurzů, které knihovna otvírá vždy na jaře a na podzim. Nyní v rámci jarních kurzů si lidé mohli zvolit Notebooky pro seniory, Office, Windows pro začátečníky, Seznámení s internetem a jeho hrozbami a Práce s chytrými telefony a tablety. Tyto kurzy jsou za poplatek. **Virtuální univerzita třetího věku** se koná semestrálně, pod záštitou České zemědělské univerzity v Praze. Kurzy se otevírají v lednu a září a výuka probíhá jednou za dva týdny formou online natočené přednášky. Po zhlédnutí přednášky účastníci diskutují na dané téma, vypracují kolektivní test, který slouží pro ověření pochopení výkladu a následující čas do další přednášky samostatně studují. V závěru studenti skládají znalostní test a obdrží Pamětní list. (Vzdělávání, ©2019)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 REALIZACE VÝZKUMU

V teoretické části práce jsme se zaměřili na problematiku stárnutí a stáří a na jeho periodizaci. Dále na vymezení změn ve stáří a s tím spojenou přípravu na stáří, také na potřeby seniorů a zejména na vymezení pojmu senior. Další problematikou byl volný čas a jeho vymezení, uvedení jak mohou senioři aktivně stárnout a přiblížení možností trávení volného času seniorů. V poslední řadě jsme se pokusili přiblížit možnosti trávení volného času seniorů přímo v Hodoníně a jeho blízkém okolí.

Jak již bylo uvedeno v úvodu, hlavním cílem praktické části je zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně, jaké aktivity vykonávají, jaké akce či místa navštěvují. Dále zda navštěvují kurzy Univerzity volného času, a jaké, a jak informace získané z těchto kurzů dále využívají. Také bychom rádi zjistili, zda jsou senioři v Hodoníně spokojeni s množstvím pořádaných kulturních a společenských akcí a jaké jiné by uvítali. Tato práce shromáždí data, která mohou být využita ke změně, poukázat na nedostatky nebo pozitiva města a pořádaných akcí.

V praktické části této práce postupujeme podle odborné literatury Miroslava Chrásky (2007) a Petera Gavory (2000).

4.1 Výzkumný problém a cíle

Výzkumný problém byl stanoven následovně – Trávení volného času seniorů v Hodoníně.

Z výzkumného problému tedy vyplývá, že **hlavním cílem** realizovaného výzkumu je zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně.

Dílními cíli dále jsou:

1. Zjistit, jaké aktivity ve svém volném čase senioři v Hodoníně vykonávají.
2. Zjistit, jaké místa či akce senioři ve svém volném čase v Hodoníně navštěvují.
3. Zjistit, jaké kurzy Univerzity volného času si senioři v Hodoníně vybírají a jak získané informace dále využívají.
4. Zjistit, zda jsou senioři v Hodoníně spokojeni s množstvím pořádaných kulturních a společenských akcí a jaké další by uvítali.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou je: Jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně?

Díličními výzkumnými otázkami dále jsou:

1. Jaké aktivity ve svém volném čase senioři v Hodoníně vykonávají?
2. Jaké místa či akce senioři ve svém volném čase v Hodoníně navštěvují?
3. Jaké kurzy Univerzity volného času si senioři v Hodoníně vybírají a jak získané informace dále využívají?
4. Jsou senioři v Hodoníně spokojeni s množstvím pořádaných kulturních a společenských akcí a jaké další by uvítali?

4.3 Výzkumný soubor

Zkoumaný soubor tvoří senioři ve věku od 60 do 89 let žijící v Hodoníně, v domácím prostředí. Tento soubor byl zvolen na základě záměrného výběru. Chráska záměrný výběr charakterizuje jako výběr jistého prvku, kdy nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka nebo zkoumané osoby. (Chráska, 2010, s. 22)

Odpovědi respondentů byly sbírány v období od 30. března 2019 do 16. dubna 2019 a jejich celkový počet byl 87 respondentů. Šetření se zúčastnilo 53 žen a 34 mužů. Veškeré výsledky z výzkumu jsou znázorněny pomocí grafů a tabulek v poslední kapitole bakalářské práce.

4.4 Metoda sběru dat

Metoda sběru dat probíhala v kvantitativním šetření pomocí dotazníku. Gavora dotazník vymezuje jako nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů nebo také jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Chráska jej definuje jako soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny. Výhodou dotazníku je poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů. (Chráska, 2007, s. 163; Gavora, 2000, s. 99)

Dotazník obsahoval 19 položek, z nich pouze 2 otázky otevřené, kterými jsme se dotazovali na věk respondenta a dobu, po kterou jsou v důchodu a 17 uzavřených otázek, kterými jsme se dotazovali na to, co pro seniory znamená volný čas, jaké aktivity vykonávají, jaké místa a akce v Hodoníně navštěvují, zda navštěvují Univerzitu volného času a jaký kurz.

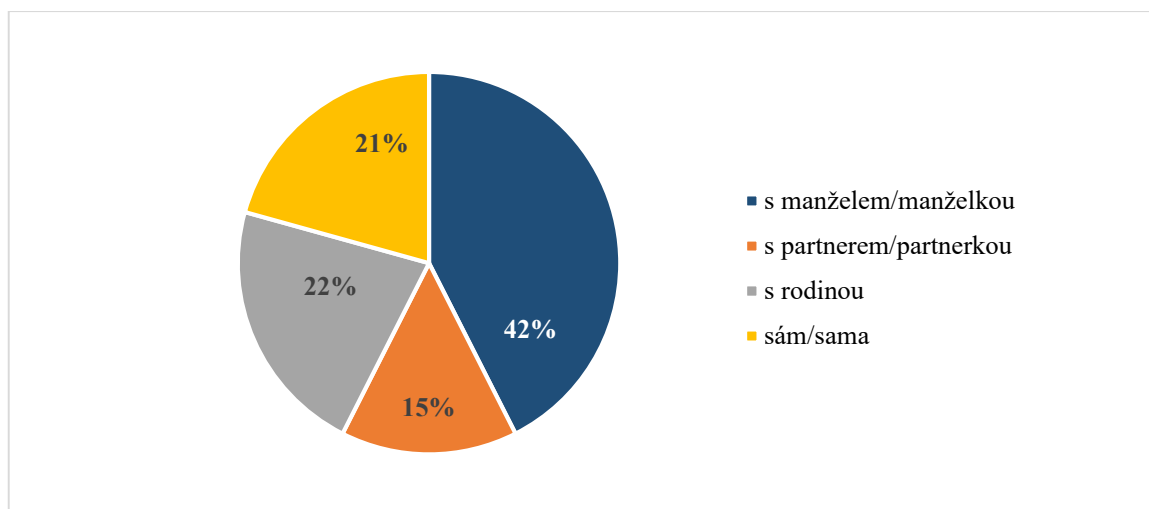
Dotazníky jsme distribuovali respondentům prostřednictvím rodiny či známých. Dále jsme dotazník elektronicky vytvořili prostřednictvím portálu Survio. Tento dotazník byl zveřejněn na mém osobním profilu na sociální síti, dále zaslán prostřednictvím e-mailu osobám, které

jsou ve větším kontaktu se seniory. Druhou formou byl tištěný dotazník, který jsme distribuovali na předem domluvených místech.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této kapitole interpretujeme výsledky výzkumu, které jsou znázorněny pomocí tabulky s absolutní a relativní četností, grafů a tabulek. Následně jsou výsledky doplněny slovním popisem.

Položka č. 1 – V domácnosti žijete:



Graf 1: Sdílení domácnosti

Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (42 %) bydlí v domácnosti s manželem či manželkou. Druhou nejpočetnější možností je, že senioři bydlí s rodinou (22 %), jen o procento méně seniorů žije v domácnosti samo (21 %) a nejméně seniorů bydlí s partnerem či partnerkou (15 %).

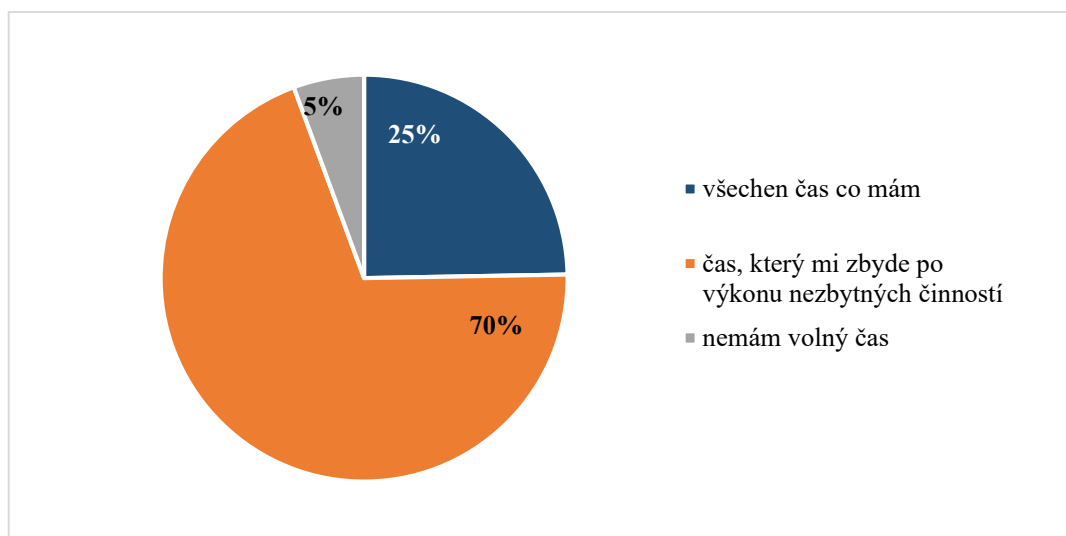
Položka č. 2 – Jak dlouho jste v důchodu:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1 – 5 let	32	37
6 – 10 let	28	32
11 – 15 let	14	16
16 – 20 let	8	9
21 – 25 let	3	3
26 – 35 let	2	2
Celkem	87	100

Tabulka 1: Doba setrvání v důchodu

Pro zajímavost jsme do dotazníkového šetření dali otázku, jak dlouho jsou respondenti v důchodu, na kterou odpovídali vepsáním odpovědi. Pro lepší přehlednost jsme roky uspořádaly do skupin po pěti letech. Nejvíce respondentů (37 %) je v důchodu od 1 do 5 let, druhou nejpočetnější skupinou (32 %) jsou senioři v důchodu 6 – 10 let. Třetí skupinu tvoří senioři v důchodu od 11 do 15 let (16 %), čtvrtou skupinu, již méně početní, tvoří senioři v důchodu od 16 do 20 let (9 %). Nejméně početné skupiny jsou u seniorů, kteří jsou v důchodu 21 – 25 let (3 %) a 26 – 35 let (2 %).

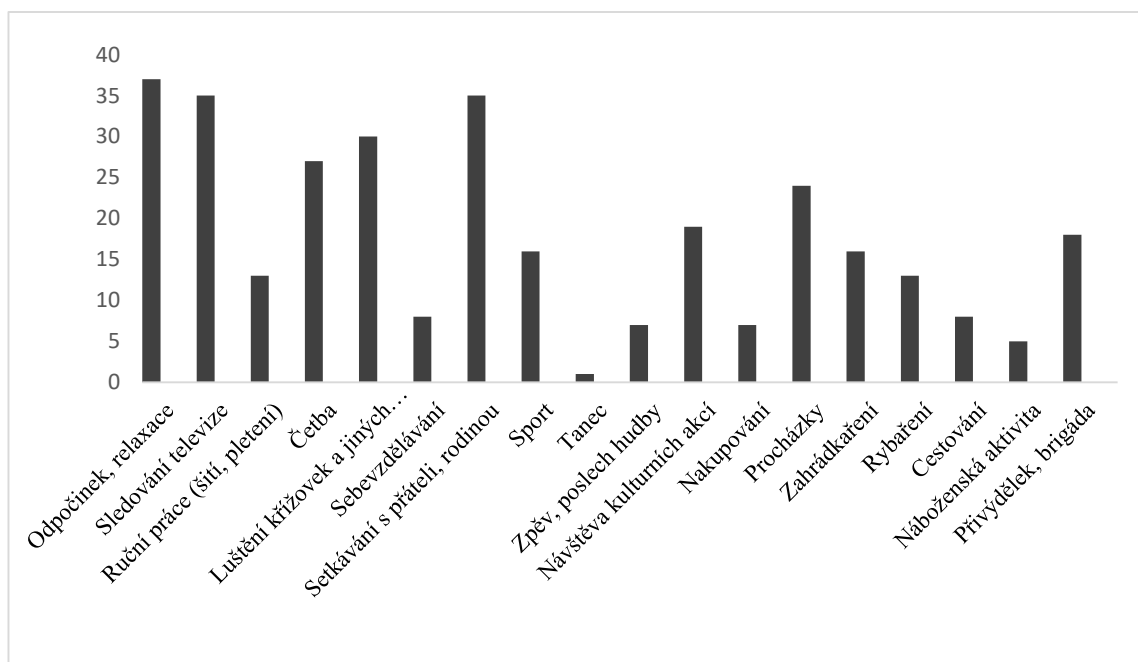
Položka č. 3 – Co pro Vás znamená volný čas?



Graf 2: Význam volného času

Z grafu vyplývá, že pro 70 % respondentů je volný čas časem po výkonu nezbytných činností jako je návštěva lékaře, hlídání vnoučat, úklid domácnosti, pro 25 % respondentů je to všechn čas, který mají, a pouze 5 % respondentů uvedlo, že nemají volný čas.

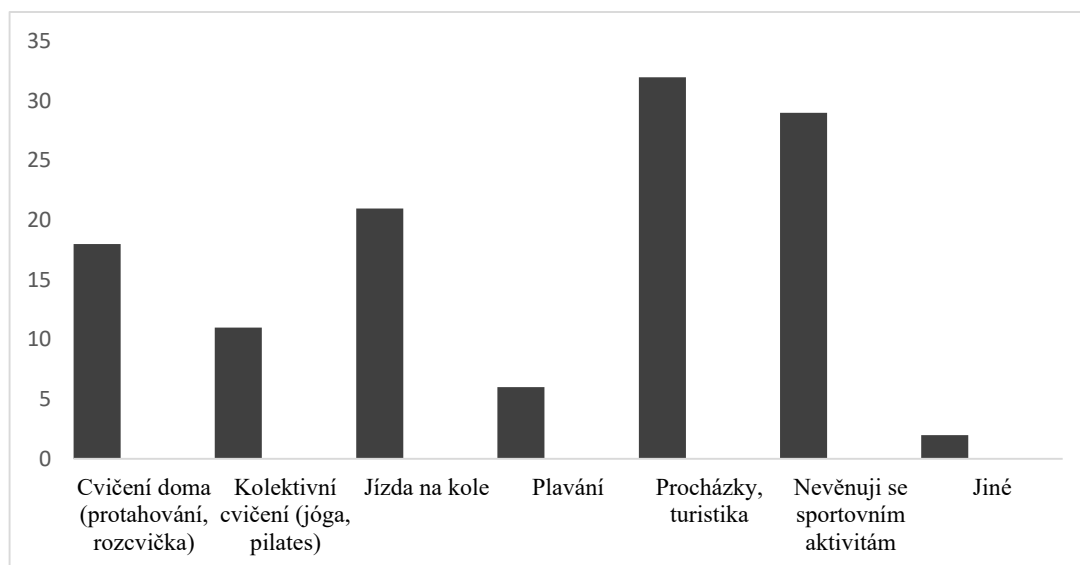
Položka č. 4 – Jaké aktivity upřednostňujete ve svém volném čase?



Graf 3: Volnočasové aktivity

V grafu jsou zobrazeny aktivity, které jsou běžné. Respondenti mohli volit více odpovědí. Nejvíce volili odpočinek a relaxaci, tuto volbu zvolilo 37 respondentů (43 %), jako druhou aktivitu nejvíce vybírali sledování televize a to 35 respondentů (40 %) a se stejným počtem respondenti vybrali setkávání se s přáteli a rodinou. Třetí nejvíce volenou aktivitou bylo luštění křížovek a jiných hlavolamů, kdy tuto aktivitu volilo 30 respondentů (35 %). Další činností byla četba, kterou volilo 27 respondentů (31 %), dále procházky, které volilo 24 respondentů (28 %), dále návštěva kulturních akcí, kterou volilo 19 respondentů (22 %). 18 respondentů (21 %) zvolilo, že si přivydělává, chodí na brigády. Stejný počet respondentů a to 16 (18 %), zvolilo aktivitu sport a zahrádkaření. Přesně tak stejný počet respondentů, 13 (15 %), zvolilo ruční práce jako šití, háčkování, pletení a rybaření. Se stejným počtem výběrů skončili i aktivita sebevzdělávání a cestování a zvolilo je 8 respondentů (9 %). Také zpěv a poslech hudby vybralo 7 respondentů (8 %), stejně jako nakupování. Pouze 5 respondentů (6 %) vybralo náboženskou aktivitu a nejméně, tedy 1 respondent zvolil aktivitu tanec.

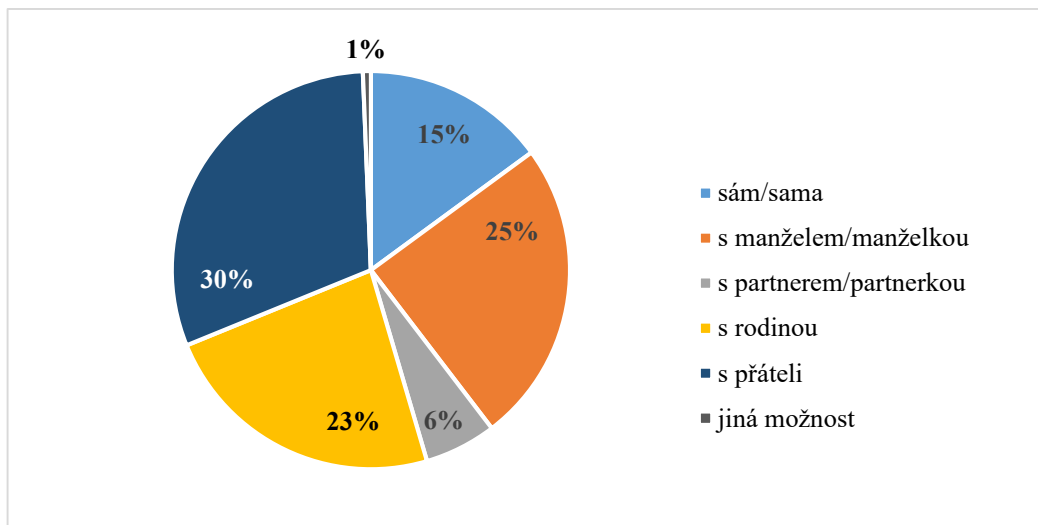
Zároveň jde o výsledky prvního dílčího cíle: Zjistit, jaké aktivity ve svém volném čase seniorky v Hodoníně vykonávají.

Položka č. 5 – Pokud se věnujete sportovním aktivitám, jaké to jsou?

Graf 4: Sportovní aktivity

V grafu jsou zobrazeny výsledky odpovědí na pátou položku v dotazníku, zároveň jde o odpovědi na první dílčí cíl. Nejvíce respondentů a to 32 (37 %) jako sportovní aktivitu zvolilo procházky a turistiku. Druhou nejvíce volenou odpovědí bohužel bylo, že se respondenti nevěnují žádným sportovním aktivitám, tuto odpověď zvolilo 29 respondentů (33 %), nelze soudit, jestli tolik respondentů nesportuje kvůli zdravotním omezením, či z jiných důvodů. Další nejvíce volenou aktivitou byla jízda na kole, kterou zvolilo 21 respondentů (24 %), dále cvičení doma, které volilo 18 respondentů (66 %). Kolektivní cvičení zvolilo 11 respondentů (13 %), pouze 6 respondentů (7 %) zvolilo plavání a 2 respondenti zvolili jinou odpověď a to rybaření a návštěvu fitness centra.

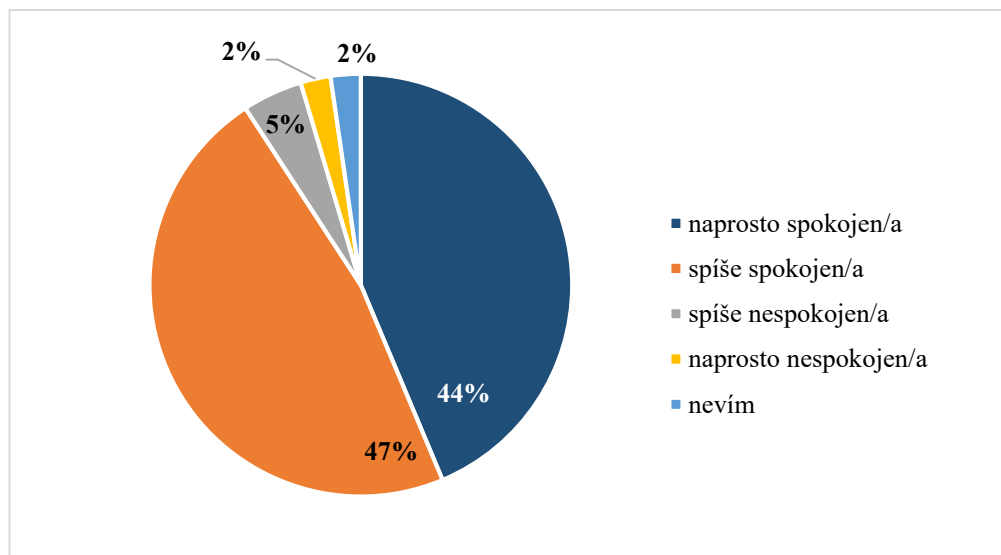
Položka č. 6 – S kým trávíte volný čas?



Graf 5: S kým respondenti tráví čas

Respondenti u této položky mohli zvolit více možností a z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů tráví svůj volný čas s přáteli, tuto možnost zvolilo 47 respondentů (54 %), na druhém místě tráví svůj volný čas s manželem či manželkou a to 38 respondentů (44 %). S rodinou svůj volný čas tráví 36 respondentů (41 %). 23 respondentů (26 %) tráví svůj volný čas sám či sama. Nejméně voleb získala možnost trávení volného času s partnerem či partnerkou, tuto volbu zvolilo 9 respondentů (10 %). Jinou možnost zvolil jeden respondent, který uvedl, že nemá volný čas, tudíž jej s nikým netráví.

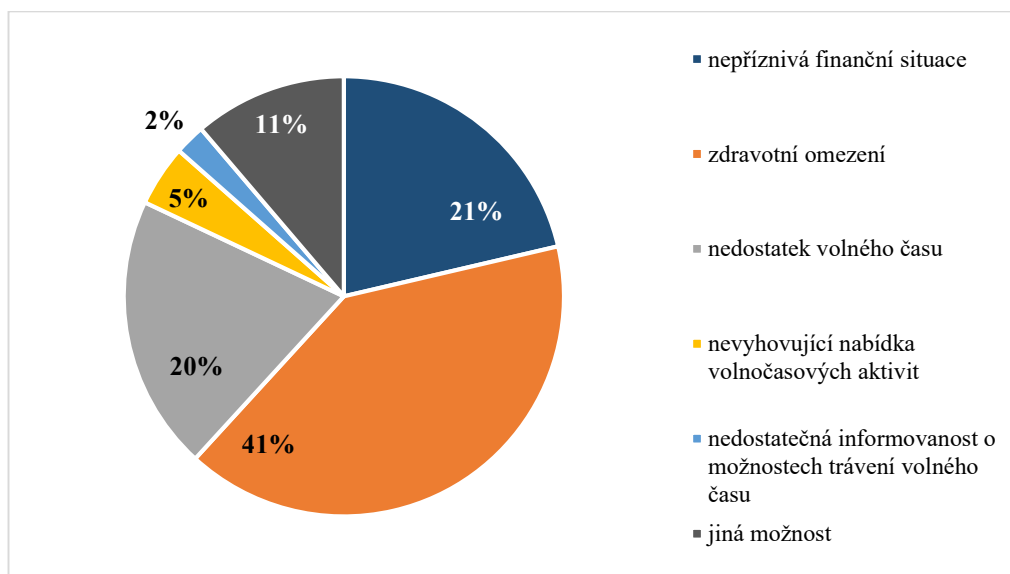
Položka č. 7 – Jste spokojen/a s tím jak trávíte svůj volný čas?



Graf 6: Spokojenost s trávením volného času

Jak vyplývá z grafu, 41 respondentů (47 %) je spíše spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas. Naprosto spokojeno je 38 respondentů (44 %). Spíše nespokojeni jsou 4 respondenti (5 %), naprosto nespokojeni jsou 2 respondenti (2 %) a 2 respondenti (2 %) neví, zda jsou spokojeni či nikoli.

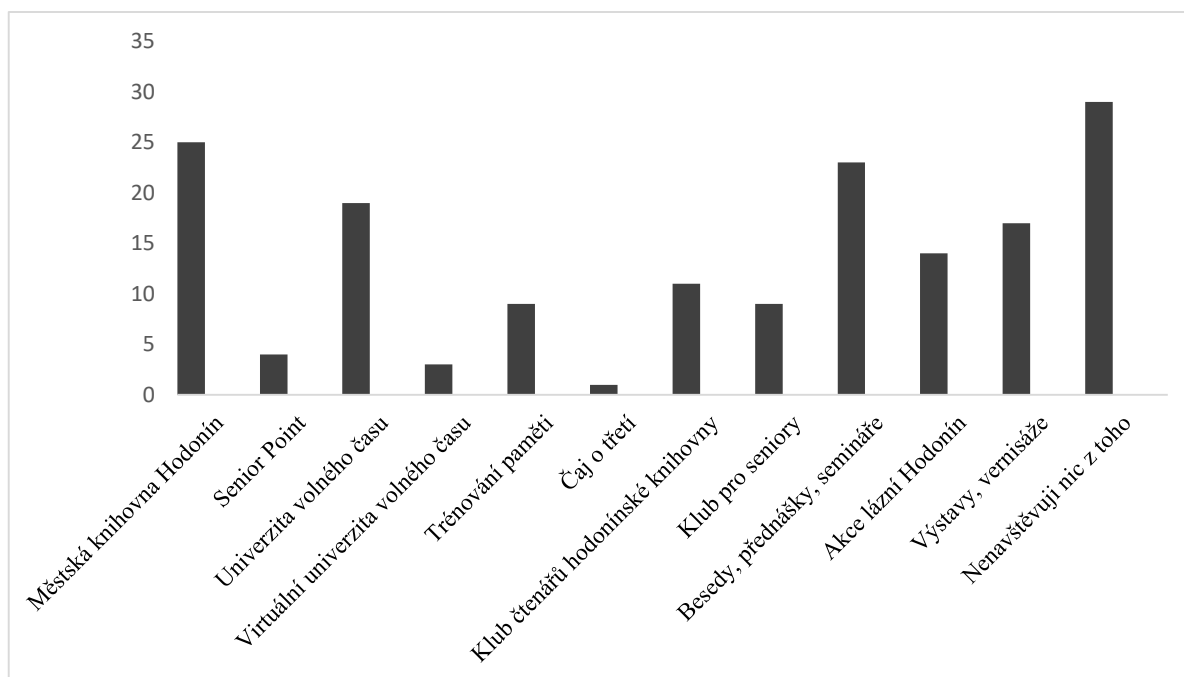
Položka č. 8 – Jaká skutečnost Vám brání v tom, abyste svůj volný čas trávil/a jak byste si přál/a?



Graf 7: Skutečnosti bránící v trávení volného času

V osmé položce se respondenti vyjadřovali k tomu, jaká skutečnost jim brání v tom, aby trávili volný čas, jak by si přáli, respondenti mohli volit více odpovědí. Největší zastoupení měla odpověď zdravotní omezení, kterou volilo 36 respondentů (41 %). Na druhém místě se umístila odpověď nepříznivá finanční situace, kterou volilo 19 respondentů (21 %). Skutečnost, že respondenti nemají dostatek volného času, zvolilo 18 respondentů (20 %). Další možnost byla nevyhovující nabídka volnočasových aktivit, kterou zvolili 4 respondenti (5 %), 2 respondenti zvolili možnost, že nemají dostatečnou informovanost o možnostech trávení volného času. Velké zastoupení zde má možnost jiné odpovědi, zde odpovídalo 10 respondentů (11 %). Mezi odpověďmi se objevovala vyjádření, že respondentům nic nebrání v trávení volného času, jedna respondentka odpověděla, že jí brání péče o svoji matku a další, že mu brání to, že volný čas nemá s kým trávit.

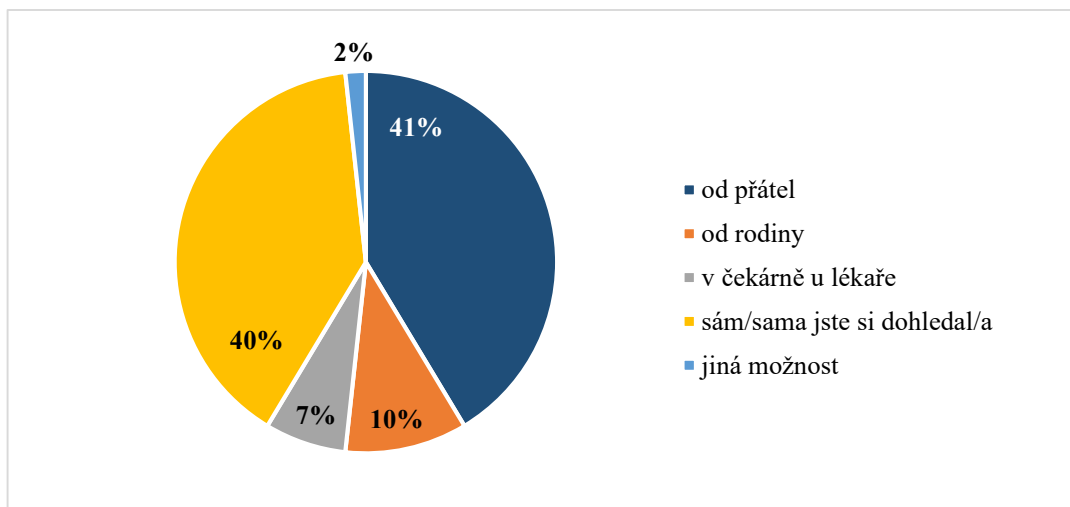
Položka č. 9 – Jaké akce či místa ve svém volném čase v Hodoníně navštěvujete?



Graf 8: Akce, místa, které respondenti navštěvují

V grafu jsou zobrazeny odpovědi na otázku jaké akce či místa ve volném čase senioři v Hodoníně navštěvují a zároveň jde o odpovědi na druhou dílčí otázku: Zjistit, jaké akce či místa senioři ve svém volném čase v Hodoníně navštěvují. Respondenti mohli volit více odpovědí. Ovšem nejvíce respondentů a to 29 (33 %) zvolilo možnost, že nenavštěvují žádné akce či místa v Hodoníně. Jako nejvíce navštěvované místo respondenti volili Městskou knihovnu Hodonín, kterou volilo 25 respondentů (29 %), na druhém místě se umístili besedy, přednášky a semináře, které volilo 23 respondentů (26 %). Jako třetí místo respondenti nejvíce volili Univerzitu volného času a to 19 respondentů (22 %). 17 respondentů (20 %) volilo výstavy a vernisáže. Akce lázní Hodonín zvolilo 14 respondentů (16 %). Dále Klub čtenářů hodonínské knihovny zvolilo 11 respondentů (13 %), 9 respondentů (10 %) zvolilo Klub pro seniory a Trénování paměti. 4 respondenti (5 %) zvolili odpověď Senior Point, dále 3 respondenti (3 %) zvolili Virtuální univerzitu volného času a 1 respondent zvolil Čaj o třetí.

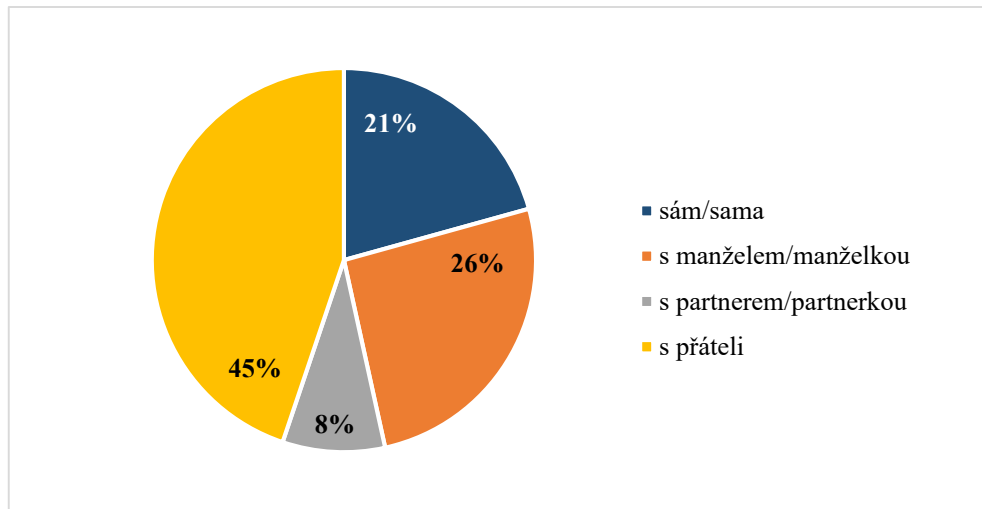
Položka č. 10 – Kde se o těchto místech, akcích dovídáte?



Graf 9: Informovanost o místech, akcích

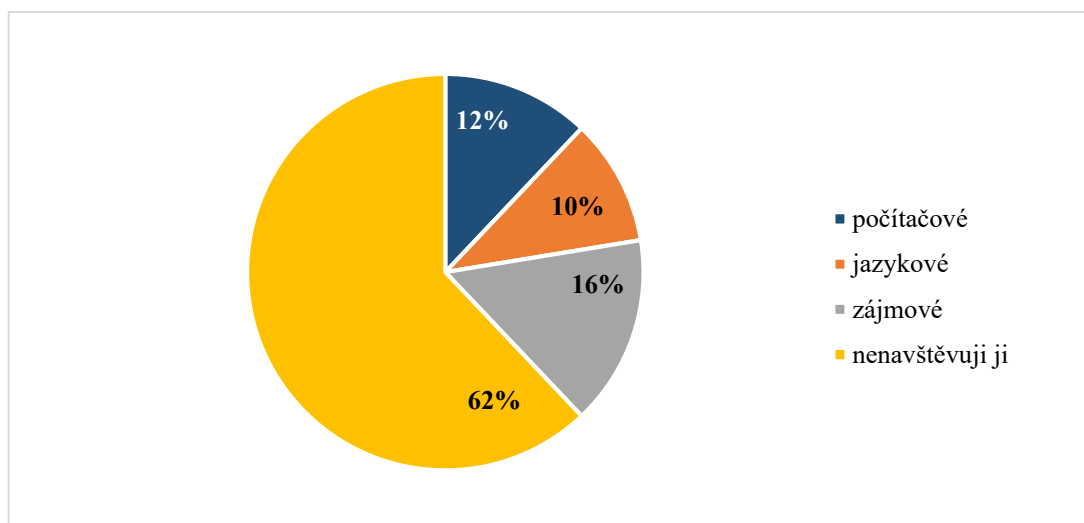
Na desátou položku v dotazníku odpovídalo jen 58 respondentů z 87, jelikož 29 respondentů v deváté položce uvedlo, že nenavštěvuje žádné místa či akce v Hodoníně, tudíž byli dotazníkem navedeni na patnáctou položku. Z grafu tedy vyplývá, že 24 respondentů (41 %) se o místech či akcích pořádaných v Hodoníně dozvědělo od přátel, 23 respondentů (40 %) si tyto informace sami dohledali. Od rodiny tyto informace získává 6 respondentů (10 %) a v čekárně u lékaře se tyto informace dozví 4 respondenti (7 %). 1 respondent zvolil jinou možnost odpovědi, kdy tato odpověď zněla, že se informace dozvěděl na internetu.

Položka č. 11 – Navštěvujete tato místa, akce:



Graf 10: S kým respondenti navštěvují místa, akce

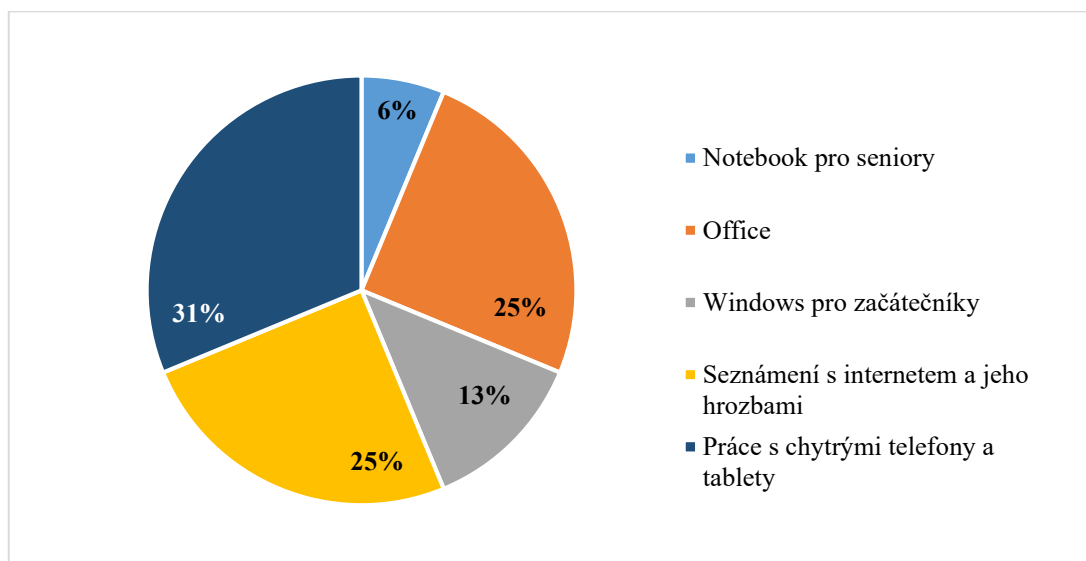
Z grafu vyplývá, že 26 respondentů (45 %) místa a akce pořádané v Hodoníně navštěvuje s přáteli, dále 15 respondentů (26 %) tato místa navštěvuje s manželem či manželkou. 12 respondentů (21 %) je navštěvují sami a 5 respondentů (8 %) s partnerem či partnerkou.

Položka č. 12 – Pokud navštěvujete Univerzitu volného času, jaké kurzy si vybíráte?

Graf 11: Kurzy Univerzity volného času

Z výsledků v grafu vyplývá, že 36 respondentů (62 %) kurzy Univerzity volného času vůbec nenavštěvuje. 9 respondentů (16 %) zvolilo zájmové kurzy, 7 respondentů (12 %) zvolilo počítačové kurzy a 6 respondentů (10 %) navštěvuje jazykové kurzy. Zároveň jde o odpovědi na třetí dílčí cíl: Zjistit, jaké kurzy Univerzity volného času si senioři v Hodoníně vybírají a jak získané informace dále využívají.

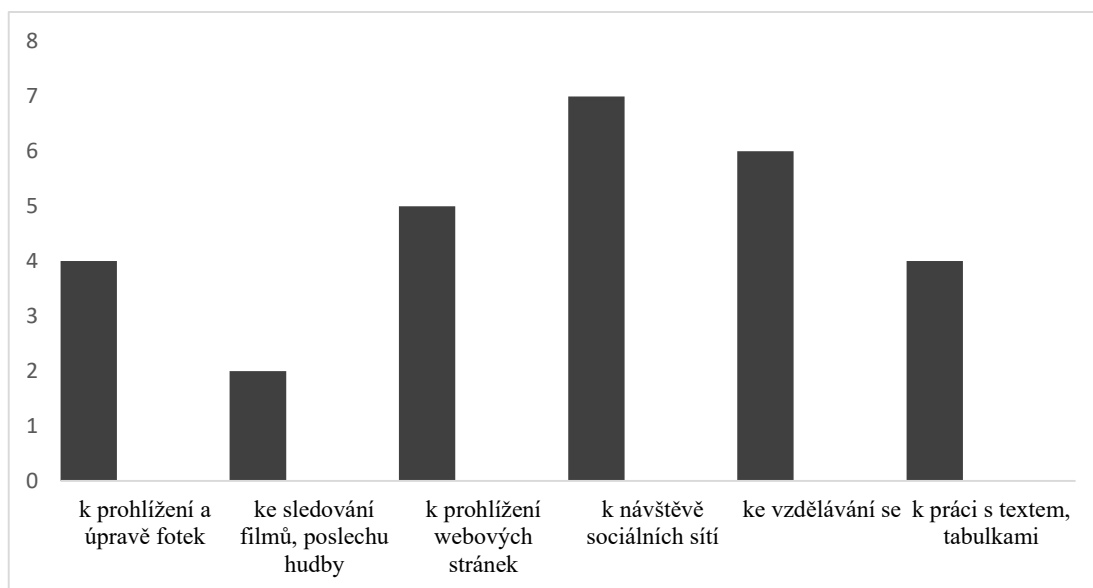
Položka č. 13 – Pokud nyní navštěvujete počítačový kurz Univerzity volného času, jaký kurz jste si vybral/a?



Graf 12: Počítačové kurzy

Na třináctou položku odpovídalo 7 respondentů, kteří v předchozí položce zvolili, že si vybírají počítačové kurzy. Respondenti mohli zvolit více odpovědí. Nejvíce volili Práce s chytrými telefony a tablety a to 5 respondentů (31 %). Poté Office a Seznámení s internetem a jeho hrozbami zvolilo po 4 respondentech (25 %). Windows pro začátečníky zvolili 2 respondenti (13 %) a pouze 1 respondent (6 %) zvolil Notebook pro seniory. Opět se tyto výsledky vztahují ke třetímu dílčímu cíli.

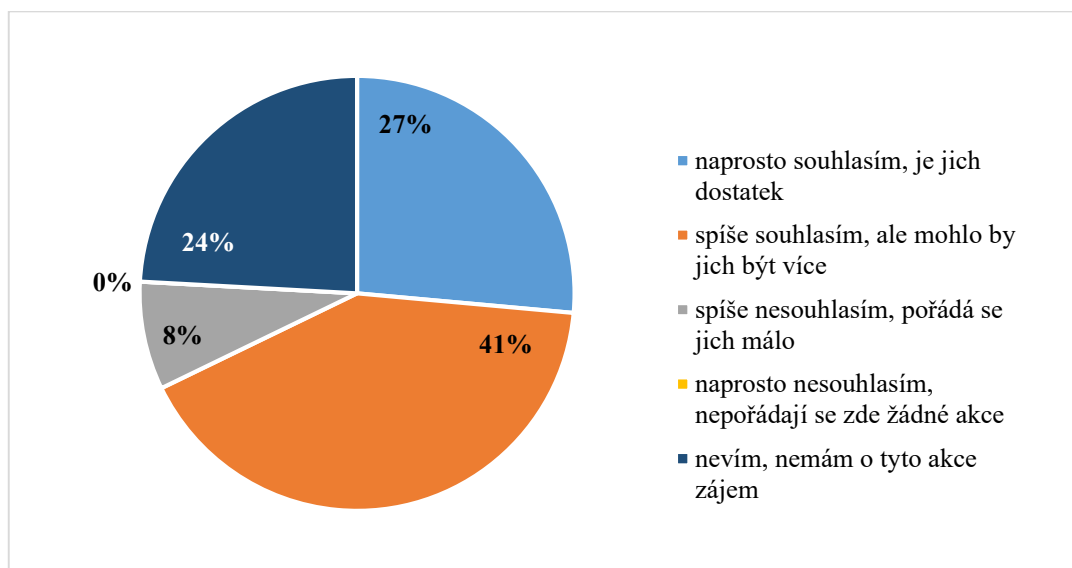
Položka č. 14 – Jak využíváte získané informace z těchto kurzů?



Graf 13: Využití informací z kurzů

Výsledky čtrnácté položky se opět vztahují ke třetímu dílčímu cíli. Respondenti opět mohli volit více odpovědí. Nejvíce byla volena možnost k návštěvě sociálních sítí, tuto možnost volilo 7 respondentů (25 %). Možnost vzdělávání se zvolilo 6 respondentů (22 %). 5 respondentů (18 %) zvolilo možnost k prohlížení webových stránek. Volbu, že informace využívají k prohlížení a úpravě fotek zvolili 4 respondenti (14 %), stejně jako k práci s textem a tabulkami. Nejméně respondenti volili ke sledování filmů a poslechu hudby a to 2 respondenti (7 %).

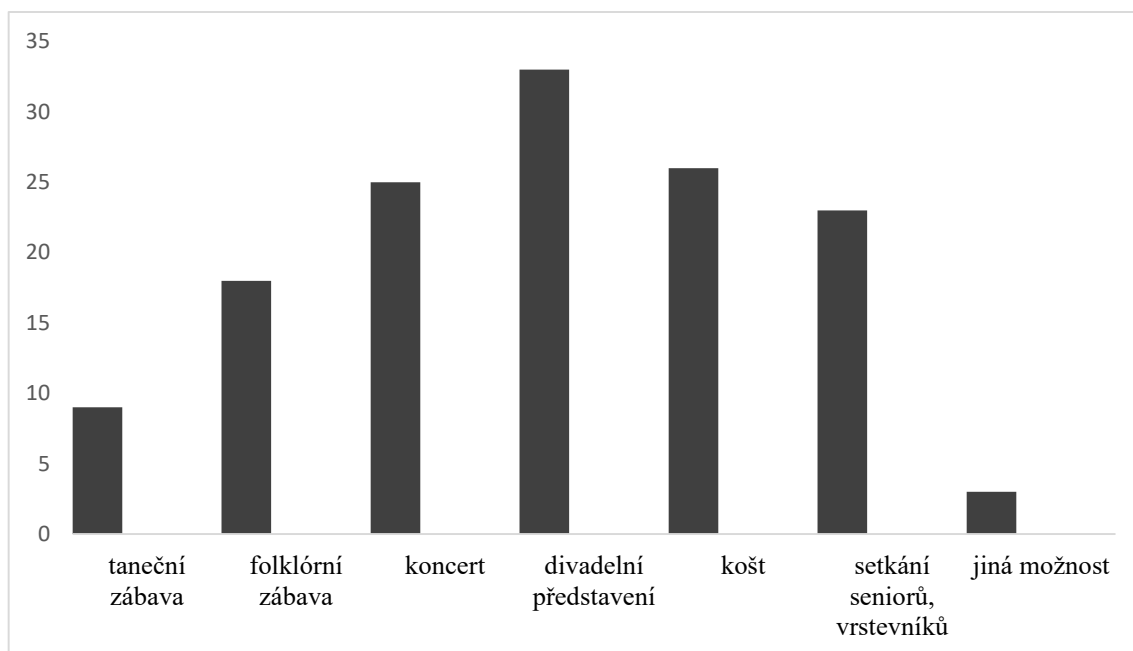
Položka č. 15 – Myslíte, že je v Hodoníně pořádán dostatek kulturních či společenských akcí, kterých byste se mohl/a zúčastnit?



Graf 14: Dostatečnost pořádaných akcí v Hodoníně

Výsledky patnácté položky se vztahují ke čtvrtému dílčímu cíli: Zjistit, zda jsou senioři v Hodoníně spokojeni s množstvím pořádaných kulturních a společenských akcí a jaké další by uvítali. Z grafu tedy vyplývá, že 36 respondentů (41 %) spíše souhlasí s tím, že se v Hodoníně pořádá dostatek kulturních a společenských akcí, ale mohlo by jich být více. 23 respondentů (27 %) naprosto souhlasí s tím, že je pořádán dostatek akcí. 21 respondentů (24 %) zvolilo, že neví, jestli je pořádán dostatek akcí, protože o ně nemají zájem. 7 respondentů (8 %) spíše nesouhlasí s tím, že je v Hodoníně pořádán dostatek akcí, podle jejich názoru se jich pořádá málo. S tím, že se nepořádají žádné akce, nesouhlasí nikdo.

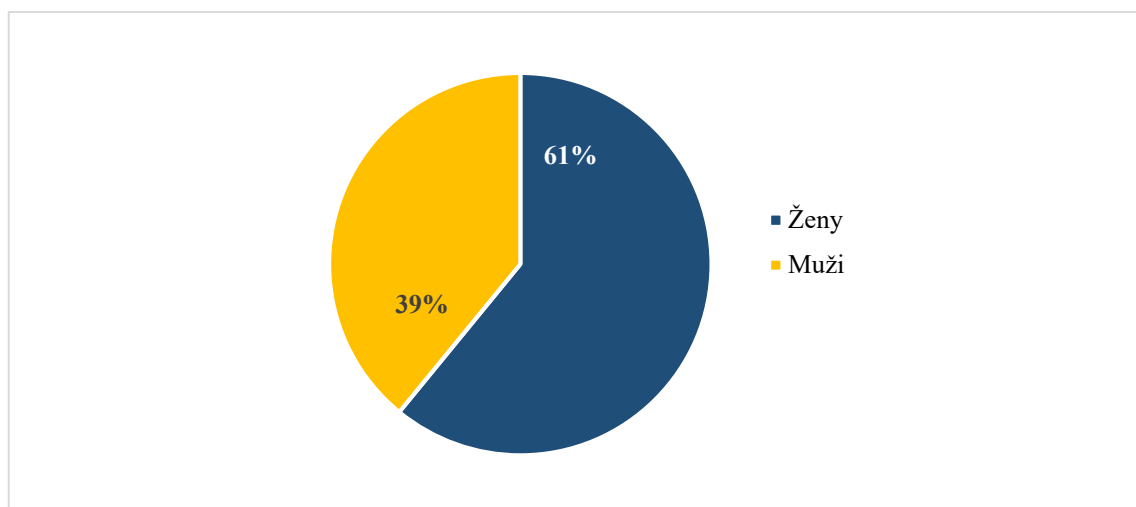
Položka č. 16 – Jaké akce byste v Hodoníně uvítal/a?



Graf 15: Jaké akce by respondenti uvítali

Výsledky z grafu se vztahují k šestnácté položce v dotazníku, které se zároveň vztahují ke čtvrtému dílčímu cíli. Respondenti měli možnost zvolit více možností. Nejvíce voleb obdrželi divadelní představení, které zvolilo 33 respondentů (24 %). Na druhém místě respondenti nejvíce volili košt, tedy 26 respondentů (19 %), dále 25 respondentů (18 %) zvolilo koncerty. 23 respondentů (17 %) zvolilo setkávání seniorů, vrstevníků. Folklórní zábavu zvolilo 18 respondentů (13 %). 9 respondentů (7 %) zvolilo taneční zábavu. 3 respondenti (2 %) zvolili jinou možnost odpovědi a vepsali, že by neuvítali žádné další akce, že o ně nemají zájem.

Položka č. 17 - Vaše pohlaví:



Graf 16: Pohlaví respondentů

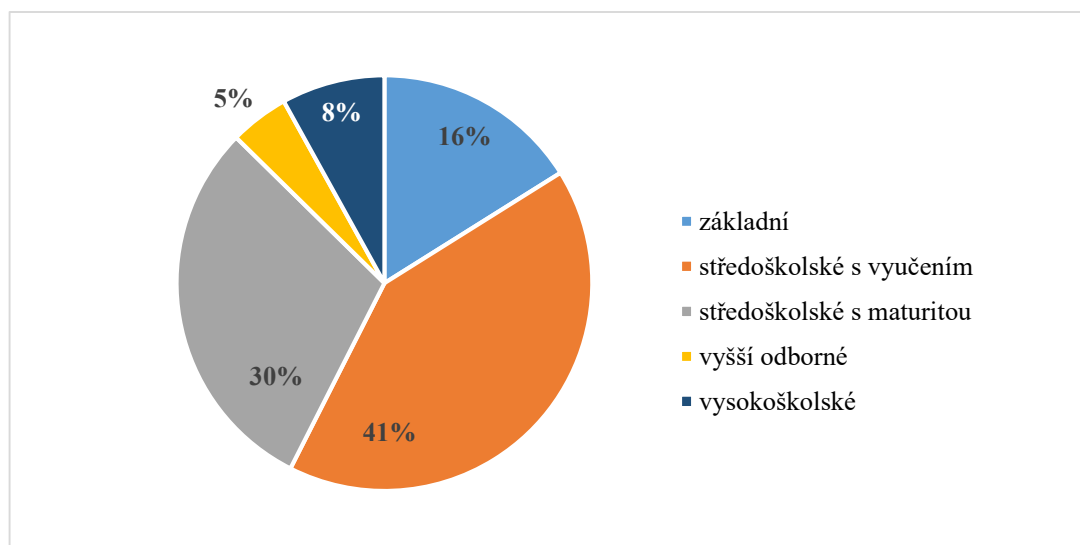
Z odpovědí na tuto položku vyplývá, že se dotazníkového šetření zúčastnilo větší množství žen (61 %) než mužů (39 %). Ženy byly mnohdy ochotnější dotazník vyplnit a také více navštěvují akce a místa města Hodonín.

Položka č. 18 – Váš věk:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
60 – 70 let	62	71
71 – 89 let	25	29
Celkem	87	100

Tabulka 2: Věk respondentů

Položkou číslo osmnáct jsme se respondentů dotazovali na jejich věk, položka byla otevřená, tudíž respondenti vepisovali jejich věk, pro přehlednější interpretaci výsledků jsme věk rozdělili do dvou skupin a to na respondenty ve věku od 60 do 70 let a od 71 do 89 let. Z tabulky tedy vyplývá, že více odpovědí jsme obdrželi od respondentů ve věku od 60 do 70 let (71 %) a méně od respondentů ve věku od 71 do 89 let (29 %).

Položka č. 19 – Nejvyšší dosažené vzdělání:

Graf 17: Nejvyšší dosažené vzdělání

Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (41 %) dosáhlo střeřoškolského vzdělání s vyučením, 30 % respondentů dosáhlo střeřoškolského vzdělání s maturitou, 16 % respondentů má pouze základní vzdělání. Pouze 8 % respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání a 5 % vyššího odborného vzdělání.

5.1 Shrnutí výsledků výzkumu

Nejdříve jsme si stanovili hlavní výzkumnou otázku a dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka byla stanovena následovně: **Jakým způsobem tráví svůj volný čas senioři v Hodoníně?**

Z výsledků provedeného dotazníkového šetření je patrné, že senioři v Hodoníně tráví svůj volný čas opravdu různorodě. Volnočasové aktivity volí jak vlastní činnosti, tak nabídku volnočasových aktivit města nebo volí návštěvu kulturních či společenských akcí.

První dílčí výzkumná otázka: **Jaké aktivity ve svém volném čase senioři v Hodoníně vykonávají?**

Z výsledků je zřejmé, že senioři v Hodoníně nejvíce volili odpočinek a relaxaci, kdy tuto možnost zvolilo 43 % respondentů. Druhou nejvíce volenou aktivitou bylo sledování televize, kdy tuto aktivitu volilo 40 % respondentů, stejně jako setkávání se s přáteli a rodinou.

Respondenti také volili luštění křížovek a jiných hlavolamů a to 35 %. Více výsledků viz graf 3: Volnočasové aktivity.

S touto dílčí výzkumnou otázkou souvisí i výsledky páté položky, kdy se dotazujeme, zda se respondenti věnují sportovním aktivitám. Nejvíce respondenti volili procházky a turistiku, kdy tuto aktivitu provozuje 37 % respondentů. Druhou nejvíce volenou aktivitou byla jízda na kole, kterou provozuje 24 % respondentů. Ovšem 33 % respondentů zvolilo, že se nevěnují sportovním aktivitám vůbec. Výsledky zobrazuje graf č. 4: Sportovní aktivity.

Na základě těchto výsledků se můžeme domnívat, že senioři v Hodoníně jsou aktivní a snaží se trávit volný čas efektivně, i když sportovním aktivitám už se tak moc nevěnují, ale to může být způsobeno zdravotním omezením.

Druhá dílčí výzkumná otázka: **Jaké místa či akce senioři ve svém volném čase v Hodoníně navštěvují?**

Ke zjištění odpovědi byla použita položka č. 9 dotazníkového šetření, kdy z výsledků je patrné, že nejvíce respondentů navštěvuje Městskou knihovnu v Hodoníně a to 29 % respondentů. Druhé nejvíce navštěvované akce jsou besedy, přednášky a semináře, které navštěvuje 26 % respondentů. Třetí nejnavštěvovanější akcí je Univerzita volného času, kterou navštěvuje 22 % respondentů. Nejvíce voleb ovšem dostala možnost, že respondenti nenavštěvují nic z toho, byli tedy dotazníkem odkázáni na patnáctou položku dotazníku. Výsledky jsou uvedeny v grafu 8: Akce, místa, které respondenti navštěvují.

Třetí dílčí výzkumná otázka: **Jaké kurzy Univerzity volného času si senioři v Hodoníně vybírají a jak získané informace dále využívají?**

Zde bylo nutné se nejdříve zeptat, kdo Univerzitu volného času navštěvuje, k tomu sloužila položka dvanáct v dotazníku, kde se ptáme, jaké kurzy univerzity si vybírají, pokud ji navštěvují. 62 % respondentů zvolilo, že univerzitu nenavštěvuje vůbec, byli tedy opět odkázáni na patnáctou položku dotazníku. Zbylí respondenti zvolili zájmové kurzy, zde to bylo 16 %, dále počítačové kurzy, které si vybírá 12 % a jazykové kurzy, které si vybírá 10 % respondentů. Výsledky zobrazuje graf 11: Kurzy Univerzity volného času.

Další položkou bylo zjišťováno, jaký počítačový kurz si respondenti zvolili, pokud právě navštěvují probíhající semestr univerzity. Nejvíce respondentů, a to 31 %, zvolilo kurz Práce s chytrými telefony a tablety, dále 25 % respondentů zvolilo kurz Office a Seznámení s internetem a jeho hrozbami. Výsledky jsou zobrazeny v grafu 12: Počítačové kurzy.

Čtrnáctou položkou bylo zjišťováno, jak respondenti využívají získané informace z počítačových kurzů, kdy 25 % respondentů je využívá k návštěvě sociálních sítí, 22 % respondentů ke vzdělávání se. Výsledky jsou zobrazeny v grafu 13: Využití informací z kurzů.

Čtvrtá dílčí výzkumná otázka: **Jsou senioři v Hodoníně spokojeni s množstvím pořádaných kulturních a společenských akcí a jaké další by uvítali?**

Ke zjištění odpovědí byla použita položka č. 15 dotazníkového šetření, kde jsme se respondentů ptali, zda si myslí, že je v Hodoníně pořádán dostatek kulturních či společenských akcí, kterých by se senioři mohli zúčastnit. 41 % respondentů spíše souhlasí s tím, že je v Hodoníně pořádán dostatek akcí, ale uvítali by jich více. Dále 27 % respondentů naprosto souhlasí s tím, že je pořádán dostatek akcí. Svou nevědomost a nezájem o tyto akce prokázalo 24 % respondentů a 8 % respondentů si spíše nesouhlasí, s tím, že je pořádán dostatek akcí, jsou za to, že se jich pořádá málo. Výsledky zobrazuje graf 14: Dostatečnost pořádaných akcí v Hodoníně.

K této dílčí výzkumné otázce se dále pojí výsledky položky č. 16 dotazníkového šetření, kde jsme se respondentů dotazovali, jaké akce by v Hodoníně uvítali. Nejvíce respondentů a to 24 % by uvítalo divadelní představení, 19 % respondentů by uvítalo košť a 18 % respondentů koncerty. Výsledky zobrazuje graf 15: Jaké akce by respondenti uvítali.

Stanovené cíle byly splněny.

5.2 Diskuze

Z výsledků výzkumu vyplývá, že se senioři žijící ve městě Hodonín neodklánějí od běžných způsobů trávení volného času, které jsou popsány v teoretické části této práce.

Není překvapením, že senioři svůj volný čas nejraději tráví v přítomnosti své rodiny, blízkých a přátel. Za zmínku stojí také to, že většina respondentů je spokojena s tím jak tráví svůj volný čas. Zajímavým zjištěním je také to, že senioři volí spíše pasivní trávení volného času, myslíme tím odpočinek, relaxaci, sledování televize či setkávání se s rodinou, přáteli, ale za pozitivní lze označit tu skutečnost, že do svého volného času řadí i procházky a turistiku, i přes to, že větší části brání právě zdravotní omezení v trávení volného času podle jejich představ. Ve městě Hodonín je pro seniory pořádáno množství různorodých akcí, které

představují potenciál smysluplného využití volného času. Ovšem výsledky výzkumu poukazují na to, že je nízký zájem o tyto akce ze strany seniorů. To může být zapříčiněno tím, že senioři nejsou o těchto akcích dostatečně informováni. Například jsme ze získaných dat zjistili, že se senioři jen v malé míře účastní vzdělávání, přestože o sebevzdělání, besedy a přednášky jeví zájem. Většina seniorů považuje pořádané akce v Hodoníně za dostatečné, ale rádi by uvítali divadelní představení, koncerty či setkávání seniorů, vrstevníků.

V současné době se prosazuje aktivní a plnohodnotný život a právě seniorům se otevírají možnosti, jak využít svůj volný čas, uskutečnit to, co nestihli v produktivním věku a třeba si i splnit své sny. Ovšem pro seniory mnohdy není snadné se orientovat v dnešním světě plném moderních technologií a stále se měnících trendech, proto je důležité vyzívat seniory k tomu, aby se do moderního světa zapojili a nabízeli jim možnost dalšího osobnostního rozvoje.

ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce si kladla za cíl podat ucelený přehled teoretických východisek, na která jsme navázali v empirické části. Na začátku bylo nutné vymezit základní pojmy, které souvisí s procesem stárnutí a stáří, jako je periodizace stáří, změny ve stáří, příprava na stáří, potřeby seniorů a v neposlední řadě vymezení pojmu senior. Dále vymezení pojmu volný čas, jeho dělení a funkce, volný čas seniorů a aktivní stárnutí a stáří. Pozornost byla věnována možnostem smysluplného trávení volného času seniorů, kde jsme vymezili vhodné pohybové aktivity, možnosti vzdělávání seniorů a dobrovolnictví seniorů. V poslední kapitole této části byla pozornost zaměřena na možnosti trávení volného času ve městě Hodonín a také vymezení jeho vybavenosti.

Hlavním cílem empirické části bylo prostřednictvím kvantitativního výzkumu, metodou dotazníkového šetření, zjistit, jakým způsobem tráví svůj volný čas seniori v Hodoníně. Výzkumným souborem tedy byli jedinci ve věku od 60 do 89 let, kteří žijí v Hodoníně v domácím prostředí. Data ke zpracování jsme získávali v terénu i prostřednictvím internetu. Z výsledků naší studie vyplynulo, že seniori tráví svůj volný čas různorodým způsobem. Věnují se mnoha volnočasovým aktivitám, sportovním aktivitám i vzdělávacím aktivitám, což považujeme za velmi důležité z důvodu seberealizace, možnosti sociálního kontaktu a jiných benefitů. Účastní se i kulturních akcí pořádaných v Hodoníně, čímž také rozvíjí své sociální kontakty. Z výsledků také vyplynulo, že jsou seniori převážně spokojeni s množstvím pořádaných akcí v Hodoníně, ale uvítali by divadelní představení či koncerty. Za pozitivní zjištění tedy považujeme to, že převážná část seniorů je spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas. Přesto by bylo vhodné seniorům poskytovat pestrou nabídku volnočasových aktivit a zejména je o této nabídce dobře informovat.

Přínosem zpracování tohoto tématu byl především průzkum a ucelené shrnutí názorů seniorů města Hodonín. Výsledky výzkumu mohou sloužit pro potřeby města Hodonín, i pro obce v okrese Hodonín, ze kterých seniori do Hodonína často dojíždějí a akce navštěvují. Díky výsledkům provedeného výzkumu lze určit, jaké činnosti seniori rádi dělají, popřípadě lze zvýšit informovanost o pořádaných akcích a tím zvýšit zájem o tyto akce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [2] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [3] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [5] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [6] HEGYI, Ladislav a Danka FARKAŠOVÁ. *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*. Trnava: Trnavská univerzita, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, 2001. ISBN 8088908809, 9788088908807
- [7] HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [8] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [9] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [10] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [11] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- [12] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.
- [13] MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.

- [14] MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelství: učebnice pro obor sociální péče - pečovatelská činnost*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3184-1.
- [15] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- [16] PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [17] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- [18] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- [19] STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- [20] ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [21] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
- [22] ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- [23] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [24] VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.

Internetové zdroje:

- [25] Historie, ©2003. Stručně z historie Hodonína: Historie: Město Hodonín. *Město Hodonín: Titulní stránka* [online]. [cit. 10.04.2019] Dostupné z: <http://www.hodonin.eu/historie/d-1056749/p1=86529>
- [26] Hodonínsko, ©2008. Hodonínsko. *Slovácko* [online]. [cit. 10.04.2019] Dostupné z: <http://www.slovacko.cz/lokalita/6475/>

[27] O OMS, ©2010. Vítejte | Okresní myslivecký spolek Hodonín. *Vítejte | Okresní myslivecký spolek Hodonín* [online]. Copyright © 2010 OMS Hodonín [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <http://www.omshodonin.cz/vitejte>

[28] O sdružení, ©2017. KRAJSKÉ SDRUŽENÍ ČSCH JIHOMORAVSKÉHO KRAJE - O sdružení. *KRAJSKÉ SDRUŽENÍ ČSCH JIHOMORAVSKÉHO KRAJE - Aktuality* [online]. Copyright © 2017 Krajsk [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <https://www.chovatelejmjk.cz/o-sdruzeni>

[29] Věkové složení obyvatel, ©2018. Věkové složení obyvatelstva - 2017 | ČSÚ. *Český statistický úřad | ČSÚ* [online]. [cit. 10.04.2019] Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekove-slozeni-obyvatelstva-2017>

[30] Vzdělávání, ©2019. Městská knihovna Hodonín. *Městská knihovna Hodonín* [online]. Copyright © Městská knihovna Hodonín [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <https://www.knihovnahod.cz/vzdelavani.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

A3V Akademie třetího věku

č. číslo

ČR Česká republika

UVČ Univerzita volného času

U3V Univerzita třetího věku

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Sdílení domácnosti.....	33
Graf 2: Význam volného času.....	35
Graf 3: Volnočasové aktivity.....	36
Graf 4: Sportovní aktivity.....	37
Graf 5: S kým respondenti tráví čas.....	38
Graf 6: Spokojenost s trávením volného času.....	39
Graf 7: Skutečnosti bránící v trávení volného času.....	40
Graf 8: Akce, místa, které respondenti navštěvují.....	41
Graf 9: Informovanost o místech, akcích.....	42
Graf 10: S kým respondenti navštěvují místa, akce.....	43
Graf 11: Kurzy Univerzity volného času.....	44
Graf 12: Počítačové kurzy.....	45
Graf 13: Využití informací z kurzů.....	46
Graf 14: Dostatečnost pořádaných akcí v Hodoníně.....	47
Graf 15: Jaké akce by respondenti uvítali.....	48
Graf 16: Pohlaví respondentů.....	49
Graf 17: Nejvyšší dosažené vzdělání.....	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Doba setrvání v důchodu.....	34
Tabulka 2: Věk respondentů.....	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

mé jméno je Nikola Martinková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Tento dotazník slouží jako podklad pro můj výzkum. Výsledky tohoto výzkumu budou součástí mé bakalářské práce na téma Volnočasové aktivity seniorů v Hodoníně.

Není-li uvedeno jinak, prosím vyberte, u každé otázky vždy **jednu odpověď**, která odpovídá Vaší skutečnosti či Vašemu názoru. Dotazník je zcela anonymní.

1. V domácnosti žijete:

- a) s manželem/manželkou
- b) s partnerem/partnerkou
- c) s rodinou
- d) sám/sama

2. Jak dlouho jste v důchodu (*prosím vepište*):

3. Co pro Vás znamená volný čas?

- a) všechnen čas co mám
- b) čas, který mi zbyde po výkonu nezbytných činností
- c) nemám volný čas
- d) jiná možnost (*prosím vepište*):

4. Jaké aktivity upřednostňujete ve svém volném čase? (*Možnost více odpovědí*)

- a) odpočinek, relaxace
- b) sledování televize
- c) ruční práce (šití, háčkování, pletení)
- d) četba
- e) luštění křížovek a jiných hlavolamů
- f) sebevzdělávání
- g) setkávání s přáteli, rodinou
- h) sport
- i) tanec
- j) zpěv, poslech hudby
- k) návštěva kulturních akcí
- l) nakupování
- m) procházky
- n) zahrádkaření
- o) rybaření
- p) cestování

- q) náboženská aktivita
- r) přivýdělek, brigáda
- s) jiná možnost (*prosím uveďte jaké*):

5. Pokud se věnujete sportovním aktivitám, jaké to jsou? (Možnost více odpovědí)

- a) cvičení doma (protahování, rozcvička)
- b) kolektivní cvičení (jóga, pilates, aerobik)
- c) jízda na kole
- d) plavání
- e) procházky, turistika
- f) nevěnuji se sportovním aktivitám
- g) jiná možnost (*prosím vepište*):

6. S kým trávíte volný čas? (Možnost více odpovědí)

- a) sám/sama
- b) s manželem/manželkou
- c) s partnerem/partnerkou
- d) s rodinou
- e) s přáteli
- f) jiná možnost (*prosím vepište*):

7. Jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj volný čas?

- a) naprosto spokojen/a
- b) spíše spokojen/a
- c) spíše nespokojen/a
- d) naprosto nespokojen/a
- e) nevím

8. Jaká skutečnost Vám brání v tom, abyste svůj volný čas trávil/a jak byste si přál/a? (Možnost více odpovědí)

- a) nepříznivá finanční situace
- b) zdravotní omezení
- c) nedostatek volného času
- d) nevyhovující nabídka volnočasových aktivit
- e) nedostatečná informovanost o možnostech trávení volného času
- f) jiná odpověď (*prosím vepište*):

.....

9. Jaké akce či místa ve svém volném čase v Hodoníně navštěvujete? (Možnost více odpovědí)

- a) Městská knihovna Hodonín

- b) Senior Point
- c) Univerzita volného času
- d) Virtuální univerzita třetího věku
- e) Trénování paměti
- f) Čaj o třetí
- g) Klub čtenářů hodonínské knihovny
- h) Klub pro seniory
- i) Besedy, přednášky, semináře
- j) Akce lázní Hodonín
- k) Výstavy, vernisáže
- l) nenavštěvuji nic z toho (*prosím přejděte na otázku 15.*)

10. Kde se o těchto místech, akcích dovídáte?

- a) od přátel
- b) od rodiny
- c) v čekárně u lékaře
- d) sám/sama jste si dohledal/a
- e) jiná možnost (*prosím vepište*):

11. Navštěvujete tato místa, akce

- a) sám/sama
- b) s manželem/manželkou
- c) s partnerem/partnerkou
- d) s přáteli

12. Pokud navštěvujete Univerzitu volného času, jaké kurzy si vybíráte?

- a) počítačové
- b) jazykové
- c) zájmové
- d) nenavštěvuji ji (*prosím přejděte k otázce 15.*)

13. Pokud nyní navštěvujete počítačový kurz Univerzity volného času, jaký kurz jste si vybral/a? (Možnost více odpovědí)

- a) Notebook pro seniory
- b) Office
- c) Windows pro začátečníky
- d) Seznámení s internetem a jeho hrozbami
- e) Práce s chytrými telefony a tablety

14. Jak využíváte získané informace z těchto kurzů? (Možnost více odpovědí)

- a) k prohlížení a úpravě fotek
- b) ke sledování filmů, poslechu hudby
- c) k prohlížení webových stránek (zprávy, novinky, články)

- d) k návštěvě sociálních sítí (např. Facebook)
- e) ke vzdělávání se
- f) k práci s textem, tabulkami
- g) jiná možnost (*prosím vepište*):

15. Myslíte, že je v Hodoníně pořádán dostatek kulturních či společenských akcí, kterých byste se mohl/a zúčastnit?

- a) naprosto souhlasím, je jich dostatek
- b) spíše souhlasím, ale mohlo by jich být více
- c) spíše nesouhlasím, pořádá se jich málo
- d) naprosto nesouhlasím, nepořádají se zde žádné akce
- e) nevím, nemám o tyto akce zájem

16. Jaké akce byste v Hodoníně uvítal/a? (Možnost více odpovědí)

- a) taneční zábavu
- b) folklórní zábavu
- c) koncert
- d) divadelní představení
- e) košt
- f) setkání seniorů, vrstevníků
- g) jiná možnost (*prosím vepište*):

17. Vaše pohlaví:

- a) žena
- b) muž

18. Váš Věk: let (prosím vepište)

19. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní
- b) středoškolské s vyučením
- c) středoškolské s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci při vyplňování tohoto dotazníku.