

Evaluace volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně

Bc. Eva Janíčková

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Eva Janíčková**
Osobní číslo: **H13969**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Evaluaace volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek vztahujících se k problematice seniorů a volnočasových aktivit.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu metodou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GRUBEROVÁ, Božena. Gerontologie. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7040-364-0.

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, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KALVACH, Zdeněk. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-7038-3.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce:

7. ledna 2015

Termín odevzdání diplomové práce:

17. dubna 2015

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 18.2.2015


.....

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 nevydávatečně 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, užije-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 užít 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je věnována tématu volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně. Teoretickou částí vysvětlujeme pojmy stáří, stárnutí a volný čas. Navazujeme konkrétními teoriemi o volném čase seniorů, představujeme činitele ovlivňující volný čas a charakterizujeme volnočasové aktivity seniorů. Poslední část interpretuje možnosti využití volného času ve městě Nový Jičín sportovně a kulturně.

Cílem empirické části je zmapovat prostřednictvím kvantitativního výzkumu spokojenost uživatelů s poskytovanými službami v Klubu seniorů v Novém Jičíně a předložit přehled o struktuře uživatelů klubu a jejich postojích k trávení volného času.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, kvantitativní výzkum, dotazník

ABSTRACT

This thesis is devoted to leisure activities of seniors in Novy Jicin. The theoretical part explains the concepts of old age, aging and leisure. We establish specific theories about leisure of seniors, present factors influencing leisure and describe leisure activities of seniors. The last part interprets sporting and cultural leisure opportunities in Novy Jicin.

The purpose of the empirical part is to analyze satisfaction of users with the services provided in the Senior Club in Nový Jičín and present an overview of the structure of the club users and their attitudes towards leisure.

Keywords: senior, old age, aging, leisure, leisure activities, quantitative exploration, questionnaire

"Člověk musí mnoho studovat, aby málo věděl."

Charles-Louis de Secondat Montesquieu

Velice děkuji své vedoucí Mgr. Iloně Kočvarové Ph.D. za její podporu, ochotu a odborné znalosti, které mi poskytovala při zpracování diplomové práce. Ale hlavně za její nekončící trpělivost s mou osobou. Také děkuji vedení Klubu seniorů v Novém Jičíně za vstřícnost při mém výzkumném šetření.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	11
1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	11
1.1.1 Vymezení období stáří	12
1.1.2 Zásadní změny přicházející se stářím	13
1.2 VOLNÝ ČAS	16
2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ	20
2.1 TEORIE DAVIDA RIESMANA, TEORIE ODCIZOVÁNÍ A TEORIE AKTIVITY.....	20
2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	21
2.2.1 Organizované aktivity	23
2.2.2 Neorganizované aktivity	25
2.3 NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT V NOVÉM JIČÍNĚ A OKOLÍ	26
Kulturně společenské aktivity	27
Sportovní aktivity	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	31
3.1 PŘEDMĚT A CÍL VÝZKUMU.....	31
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	32
3.2.1 Výzkumné otázky.....	32
3.2.2 Hypotézy	32
3.3 VÝZKUMNÁ METODA	33
3.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	33
3.5 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ A JEJICH PREZENTACE.....	34
3.5.1 Demografické údaje	34
3.5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek	35
3.5.3 Vyhodnocení hypotéz.....	39
3.6 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ	43
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	46
SEZNAM OBRÁZKŮ	49
SEZNAM TABULEK.....	50
SEZNAM PŘÍLOH.....	51

ÚVOD

Počet lidí dosahujících seniorského věku stoupá, Průměrná délka života člověka se prudce prodloužila a dá se očekávat přetrvávání tohoto trendu. V současné době žije na světě 650 miliónů lidí, kterým je 60 let a více. (Hatlová, 2010, s. 6) Děje se tak z důvodu zvyšující se životní úrovně. Myslíme si, že v současné době problematika seniorů se dostává do povědomí v celosvětovém rozměru a přestává být opomíjena. Společnost si začíná uvědomovat, že etapa toho života nevyhnutelně čeká každého z nás a začíná dopředu pracovat na tom, aby jejich stáří bylo v budoucnu spokojené a zároveň se snaží co nejvíce ulehčit a zpříjemnit důchodový věk současným seniorům. Rozvíjí se zájem o zlepšení zdravotnické, sociální, ekonomické anebo finanční oblasti pro danou věkovou kategorii. Po nastudování literatury k tématu naší práce zhodnocujeme, že pokrok v oblasti volného času seniorů lze v posledních letech zaznamenat a jeho rozvíjení jde nezastavitelně kupředu.

Pojem volný čas může mnoha lidem připadat jako nepodstatný. Nepřemýšleli o tom, jak důležitou část našich životů tato část dne ovlivňuje. Proto je vhodné se na tuto část dne zaměřit již od brzkého věku a zpříjemňovat si jí život až do vysokého věku. Při stárnutí totiž dochází k velice výrazným změnám ve fyzické, psychické a sociální oblasti a přítomnost oblíbeného zájmu a kvalitní možnost jeho realizace může velice zlepšit zvládnání těchto životních událostí.

Teoretickou částí nastiňujeme se záměrem uvedení do problematiky charakteristiku pojmů stáří a volný čas seniorů. Snažíme se na teoretické úrovni zpracovat přehled prožívání volného času seniory, jejich možnosti a výhody a tím změnit zažitý pohled společnosti na seniory jako na občany, kteří posedávají u televize a mají celý den volný čas.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V této kapitole se budeme snažit o deskripci základních pojmů v podrobnějším měřítku. Ačkoliv stáří, stárnutí, senior a volný čas mohou znít velice jednoduše a pro většinu z nás by nebyl problém jejich podstatu stroze vysvětlit, rádi bychom poskytli vymezení a popis, který široké veřejnosti chybí.

1.1 Stáří a stárnutí

V první řadě je potřeba rozlišovat, že stáří je ontogenetickou etapou a stárnutí jako pozvolný proces, při kterém dochází k nevratným změnám a vyústí ve smrt. (Trpišovská, 2006, s. 74)

Stáří je vrcholnou etapou ontogenetického vývoje člověka. Od ostatních vývojových etap se odlišuje svými specifikami. Stáří se projevuje u každého stejnými rysy, stárnutí závisí na subjektivním pohledu jednotlivce (Holmerová a kol, 2007, s. 59).

Definice stáří dle Světové zdravotnické organizace říká, že stařecký věk neboli senescence je obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími (Haškovcová, 2010, s. 20)

Jednoznačné vymezení pojmu stáří nelze vystihnout. V literatuře najdeme mnoho rozličných pojetí. Například Kalvach (2006 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 10) tvrdí, že stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze v nichž se nápadněji projevuje souhrn involučních změn se zhoršováním odolnosti organismu. Dle Pichauda (2006 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 10) je stáří období, kdy dochází k výrazným změnám v životě. Jako zlomový bod uvědomění si přechodu z produktivního věku ke stáří uvádí tzv. syndrom prázdného hnízda (osamostatnění potomků a narození vnoučat) a nástup do penze.

Pojem stárnutí charakterizuje konkrétní změny ve struktuře a funkci organismu. Zasahuje zejména somatické, emoční, psychické a sociální oblasti. Dle Mühlpachera (2004, s. 23) nenastupují tyto změny synchronně ale asynchronně, jelikož je stárnutí individuální a jednotlivé systémy a funkce stárnou rozdílnou rychlostí. V návaznosti na tyto změny může docházet ke zvýšené zranitelnosti a poklesu celkového výkonu jedince, které však dokáže kompenzovat. A to prostřednictvím externí kompenzace (lékařská protetika, kompenzační pomůcky) anebo interní kompenzace (vědomí facilitace některých schopností). Pod pojmem kompenzace ve stáří si lze představit situace, kdy činnost, kterou člověk už nezvládá nahrazuje činností jinou (méně hybný jedinec nepůjde s vnoučaty

na pískoviště, ale bude jim číst pohádky). Kompenzace je ještě doplněna o selekci, ve které se zužují zájmy člověka jen na ty, které dobře zvládá. (Holmerová a kol., 2007, s. 60)

1.1.1 Vymezení období stáří

Nejčastěji používaným vymezením se dle literatury jeví **kalendářní věk** jedince. Světová zdravotnická organizace poukazuje na rozdíl mezi vyspělými státy a např. Afrikou, kdy ve vyspělých státech je nejobvyklejší věkovou hranicí 65 let. (© Definition of an older or elderly person, 2012). V ČR, jakožto ve vyspělé zemi, určuje věk 65 let hranici pro stáří.

Lékařství a demografie také považuje za počátek stáří věk 65 let. Dle Holmerové a kol. (2007, s. 27) je však možné, že se v následující době začne používat rozdělení z Druhého světového shromáždění stáří a stárnutí konajíc se v dubnu 2002 v Madridu, kde jako senior byl označován člověk ve věku 60 let a výše a jako starý senior člověk ve věku 80 let a výše. Doposud jsme byli zvyklí rozdělovat stáří na tyto etapy:

60 - 74 let - počínající stáří

75 - 89 let - vlastní stáří

90 let a více - dlouhověkost

Haškovcová (2010, s. 20) ve své publikaci Fenomén stáří rozděluje druhou polovinu života na:

45 - 59 let - střední nebo zralý věk

60 - 74 - let - vyšší věk nebo ranné stáří

75 - 89 let - stařecký věk nebo vlastní stáří

90 let a výše - dlouhověkost

Typů vymezení jednotlivých etap stáří najdeme mnoho a každé trochu jinak vystižené s ohledem a úhel pohledu daného autora. Dvě výše uvedené zařazujeme pro představu a uvedení do obrazu.

Někteří autoři pohlízejí na stáří také z pohledu **biologického věku**, který odpovídá stavu jednotlivých systémů orgánů. Například Kalvach (2004, s. 69) člení seniory do tří skupin podle funkční zdatnosti, rizikovosti a potřeby zdravotnických služeb na seniory zdatné, nezávislé a křehké. Mezi zdatné seniory řadí osoby s výbornou výkonností, kteří by

ale měli být podrobováni lékařským prohlídkám. Nezávislími seniory označuje osoby, které běžně nevyžadují dispenzarizaci ani pečovatelskou či ošetřovatelskou službu. Zhoršení jejich kondice ovlivní pouze operace, infekce či závažné onemocnění. Křehcí senioři jsou skupinou, která často využívá zdravotnických služeb, sociálních služeb či domácí péči. Z většiny jsou to osoby se zhoršenými kognitivními schopnostmi, psychickou labilitou, depresemi, arytmiemi. většinou potřebují dispenzarizaci anebo napojení na nouzovou signalizaci. Autor vymezuje ještě jednu skupinu seniorů a nazývá ji senioři zcela závislí. Jedná se o osoby, které jsou zcela nesoběstačné a vyžadují skoro nepřetržitou pomoc rodiny či pečovatelské organizace a velice často využívají pobytů v léčebnách dlouhodobě nemocných (LDN).

Sociální stáří se vyznačuje jako kombinace několika sociálních změn. Kalvach (1997, s. 20) chápe stáří jako jakousi sociální událost. "Třetí věk" vidí jako období poklesu zdatnosti, odpočinku a mizející produktivity. Takovýto pohled potlačuje zdravý osobnostní rozvoj v nejvyšším stáří.

1.1.2 Zásadní změny přicházející se stářím

Jako každá věková kategorie má i stáří své charakteristické znaky. Psychologická gerontologie vymezuje stárnutí jako vícerozměrný proces, který obsahuje biologické, psychologické, sociální a duchovní složky. Stárnutí je z mnoha hledisek individuální a závisí hlavně na postoji seniora k těmto změnám. proces stárnutí vychází z genetických predispozic jedince a vnějších vlivů, které ho ovlivňují v průběhu života. Stárnutí tedy můžeme popsat jako souhrn abnormalit, které se vyskytují běžně u celé populace. (Hátlová, 2010, s.9)

Nejevidentnějšími a snad nejdříve rozpoznatelnými změnami jsou změny **fyzického charakteru**. Mění se struktura a funkce těla. Dochází k takzvanému přirozenému opotřebení, kdy tělesné funkce ztrácejí svou spolehlivost. Mění se anatomie těla, dochází ke snížení rychlosti a síly. Tělesná výška se snižuje a ubývá hmotnosti. Dochází také k typickým vzhledovým změnám. Kůže ztrácí svou svěžest a tvoří se na ní vrásky. Dochází k úbytku vlasů a ke ztrátě jejich pigmentu. Naopak přibývají pigmentové skvrny na pokožce a kůže vybledá. Tyto výrazné změny vedou často ke ztrátě sebedůvěry a ke zkreslenému pohledu na sebe sama. Tělesné orgány v průběhu věku ztrácejí svou hmotnost a funkční schopnost. V mozku dochází postupně k degeneraci mozkových buněk, čímž se zpomaluje funkce většiny nervových buněk. Procesem stárnutí také podléhají smyslové orgány. Oční čočka

se stává méně elastickou a vytrácí se schopnost akomodace a ostrost vidění. Zhoršuje se slyšitelnost vysokých tonů a později i mluvené řeči. U čichu se snižuje práh a efektivita. Bolest je vnímána zesíleně, ale snášenlivost bolesti klesá. V psychomotorice klesá rychlost odpovědi na podnět. Pokusy však dokázaly, že senioři reagují sice pomaleji, ale přesněji. (Trpišovská, 2006, s. 76) Fyziologické změny se naprosto přirozeně odráží v psychice jednotlivce.

Stáří s sebou přináší také psychické změny, které jsou brány jako jeho normální součást. Důsledek stáří se významně projevuje v reakcích seniora. Ten potřebuje delší čas a prostor pro vykonání celé řady činností. Toto zpomalení tempa se odráží v poruchách myšlení, např. v takzvaném zabíhavém myšlení, kdy senior není schopen dlouhodobě udržet pozornost u jedné myšlenky či ji zcela opustit, protože již neví, jak měla pokračovat. V oblasti krátkodobé paměti dochází k tzv. benigní stařecké zapomnětlivosti. Senior si zhoršeně zapamatovává či vybavuje zejména názvy a jména. Tréninkem lze však tyto příznaky zmírnit. Významnou pomůckou jsou v tomto případě mnemotechniky (speciální techniky pro snadnější zapamatování dat). Vhodnými způsoby jsou také křížovky, společenské hry, výuka světového jazyka či výuka na internetu. Na rozdíl od krátkodobé paměti je ta dlouhodobá u seniorů vysoce funkční. Rádi vzpomínají na staré časy a rozhovor o minulých událostech jim dodává pocit jistoty a bezpečí. Není vhodné aby v minulosti setrvali, aby se nevytrácela jejich současná adaptace. Z důvodu úbytku svalstva a zmenšování kapacity plic můžeme pozorovat zvýšení a slábnutí hlasu. U seniorů je zcela zjevné také senzitivnější prožívání jednotlivých událostí, a to zejména těch, které jsou spojené s rodinou. Staří lidé mají pro svou rodinu velice důležitý význam. Poskytují emoční podporu či praktickou pomoc vnoučatům, hlídají vnoučata, v případě nutnosti poskytnou střechu nad hlavou. Mění se i struktura osobnosti. Zesilují původní dominantní vlastnosti a mění se postoje. Staří lidé vyhledávají klid, pohodlí a soukromí. Rozdíl nastává v prožívání samoty. Někteří samotu vyhledávají, jiné samota vyslovené tíží. Tuto hranici má každý senior individuální. (Holmerová, 2007, s. 62-65)

Snad nejvýraznější **sociální změnou** je pro seniora omezení kontaktů se společností. ukončení pracovního poměru znamená méně styků s kolegy, omezená účast na společenských událostech, oslabení přátelských svazků a stahování se do ústraní. Izolace a ztráta zaměstnání často způsobuje, že se senior nudí a je nevrlý, apatický a s poklesem zájmů. Období odchodu do důchodu až po smrt je někdy nazýváno jako finální fáze manželství, jelikož odchod do důchodu mění veškerý životní styl a potřebuje adaptaci. Jednici, kteří

prožívají důchodovou fázi v manželství jsou spokojenější než ti osamělí. Staří lidé projevují snížený zájem o opačné pohlaví. Udržují s ním spíše vztah na společenské úrovni. Důležitou roli pro ně hrají přátelé, kteří jsou zejména v období nemoci či smrti osobami bližšími než samotná rodina. (Trpišovská, 2012, s. 82)

Postoj společnosti k seniorům se výrazně mění a s ním i společenská role seniorů a jejich společenský statut. V období kdy senior odchází do penze se jeho společenská role mění na stav "nemít roli" a je zařazen do škatulky závislý. Literatura v tomto případě popisuje dvě východiska z této situace. Teorie aktivity tvrdí, že pokud je člověk bez zdravotních potíží, má žít nadále aktivní život. Teorie stažení vidí jako optimální připravovat se na odchod do důchodu s předstihem, Penzionování tudíž nemá přijít na nátlak okolí, ale má být vlastním rozhodnutím. (Dvořáčková, 2012, s. 14) S předčasnou přípravou souhlasí i Trpišovská (2006, s. 82). Podle ní se většina jedinců přizpůsobuje změně společenské role dobře. Problém mají ti, kteří se absolutně ztotožnili se svou pracovní rolí a bez ní si připadají méněcenní. Naopak přechod do penze žen v domácnosti je jednoduchá, Nic zásadního se pro ně nemění. Snad jen partner v domácnosti.

Další výrazným mezníkem pro seniory je odchod dětí z domova. Manželé či partneři v domácnosti zůstanou sami dva a musejí si zvykat na manželský život bez dětí. Partneři se buď díky tomu sblíží anebo se u nich dostaví prázdnota. Obvykle však rodičovská role bývá brzy nahrazena rolí prarodičů (Dvořáčková, 2012, s. 14). Trpišovská (2012, s. 82) uvádí tři základní významy role prarodičů: 1. Zdroj biologického uspokojení a kontinuity. 2. Zdroj emocionálního sebenaplnění, ke kterému u vlastních potomků nemuselo dojít. 3. Pro některé jedince nehraje role prarodičů žádnou významnou roli. Ve vztahu prarodič a vnuk/vnučka lze vyzorovat několik stylů komunikace. 1. Formální, kdy role prarodičů je chápána jako předepsaná společenská role a prarodiče se velice zajímají o vnučata a méně o jejich rodiče. 2. Radostný, kdy jsou prarodiče zdrojem aktivity. Jsou neformální a hrají. 3. Distantní, kdy prarodiče jsou sice benevolentní, ale jejich interakce je řídnější.

Se stářím je neodmyslitelně spojená smrt. Jedinec se smiřuje se smrtí svého partnera a smrtí svých přátel. Tudíž ztrácí roli partnera a přítele. Senior si v takovémto případě musí najít nové životní cíle a přeorganizovat si život. (Dvořáčková, 2012, s. 15) Tento krok společně se zvládnutím přemístění do domova pro seniory či do léčebny dlouhodobě nemocných považujeme vzhledem k vysokému věku a zvýšené citlivosti seniorů za nejtěžší úkoly těchto lidí a obdivujeme, jak je většina ochotna se s touto situací poprat a nevzdávat se.

1.2 Volný čas

Jako u všech tak širokých a všeobecně známých pojmů je nesnadné vytvořit jednotnou definici, která by obsáhla vše potřebné a zároveň shrnula pojem ze všech směrů. Proto se setkáváme s různými vysvětleními volného času.

Průcha, Walterová a Mareš (2001, s. 274) vysvětlují volný čas jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).”

Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“

Pávková a kolektiv (2008, s. 13) chápe volný čas jako „opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.”

Na první pohled se mohou zdát výše zmíněné charakteristiky odlišné. My z nich však dedukujeme jednu zásadní společnou věc. Všichni autoři se shodnou na tom, že základní charakteristikou volného času je dobrovolnost, potěšení a doba bez povinností, mezi které zahrnují zejména zaměstnání. Naše postřehy se shodují s vymezením hlavních znaků volného času od Pávkové (2014, s. 11):

- je to doba svobodné volby činností,
- zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné a přináší mu radost,
- činnosti ve volném čase dávají příležitost k odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.

Existují dva přístupy definování volného času. **Reziduální teorii** volného času udal směr francouzský sociolog a pedagog Joffre Dumazedier, od jehož definice se konstruovaly jen nepatrně odlišné definice jiných autorů. Dumazedier vnímal volný čas jako „komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“ (Pácl in Spousta et al., 1997, s. 62). Tato definice a ostatní na ní navazující jsou často napadány z důvodu neuniverzálnosti pro všechny kategorie lidí. Upozorňují na to, že někteří obyvatelé nejsou v této definici vůbec

brány v potaz. Na mysli měli těhotné ženy, bezdomovce a seniory. U seniorů se nabízí myšlenka, že jejich volným časem se stává ta doba, kterou ostatní tráví v práci či ve škole. Výzkumy odhalily, že seniorům připadá na den stejná doba pro volný čas jako školákům a pracujícím. (Janiš, © 2014, s. 16)

Dumazedier doplňuje definici volného času ještě o dva pojmy, a to čas vázaný a čas polovolný. Časem vázaným má na mysli doba, kdy máme volno, ale jsme něčím vázáni (např. cesta vlakem, cesta do školy, do práce). Čas polovolný charakterizuje čas, který trávíme napůl dobrovolně a napůl z povinnosti (např. práce na zahradě). (Janiš, © 2014, s. 17) Pávková (2014, s. 12) vidí polovolný čas v povinnostech, které člověk plní rád a v aktivitách, které nejsou jen zábavou, ale přinášejí i hmotný efekt (rybaření, chovatelství).

Pozitivní přístup neříká, co volný čas nezahrnuje. Například definice Eduarda Bakaláře (1978, s. 65) tvrdí, že „čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“ Týž autor vytvořil obdobnou abstraktnější verzi předchozí definice: „Je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“ I toto pojetí má své nedostatky. Pozitivnímu přístupu je vytýkána idealizace volného času bez ohledu na běžné limity materiální, rodinné nebo zdravotní. (Janiš, © 2014, s. 18)

V praxi existuje také dělení tzv. veškerého času, které představuje například Veselá (1997, s. 27). Řadí sem **čas produkční** charakterizovaný jako doba věnovaná v případě dospělých práci, u dětí škole a jako doba nezbytná k zajištění nezbytných životních potřeb. **Reprodukční čas** popisuje jako dobu strávenou regenerací a reprodukcí sil čili spánkem, odpočinkem, jídlem a hygienou. Volným časem označuje autorka dobu, se kterou člověk nakládá libovolně. Do této kategorie spadá dvoudenní víkend, placená dovolená, volný čas seniorů a volný čas při nezaměstnanosti.

Doba, která není volným časem bychom mohli pojmenovat jako sféra povinností a je opakem volného času. tehdy je vykonávána činnost, která je nezbytně nutná a potřebná, i když člověku nepřináší potěšení. Konkrétně se jedná o pracovní a školní povinnosti a

všechny následující činnosti s nimi spojené. Také zde zařazujeme péči o rodinu, domácnost a uspokojování základních biologických potřeb. (Pávková, 2014, s. 11)

Na volný čas můžeme pohlížet také z hlediska jeho funkčnosti. Jelikož je volný čas charakterizován jako čas, ve kterém se jedinec věnuje takovým činnostem a aktivitám, které mu přinášejí potěšení, je pohled na funkci volného času velice individuální. Funkce volného času se v průběhu historie měnily. Níže uvádíme dva náhledy autorů na **funkčnost volného času**.

Dumazedier se domnívá, že volný čas naplňují funkce relaxační, zábavná a sebevzdělávací. Funkci relaxační naplňuje veškerý fyzický odpočinek kromě fyziologicky nutného spánku. Zábavnou funkcí má autor na mysli veškerý aktivní odpočinek a pasivní zábava (poslech hudby, koncerty, divadlo). Sebevzdělávací funkci naplňují aktivity rozvíjející vědomosti a dovednosti jedince.

H. W. Opaschowski (cit. podle Kratochvílová, 2004) rozděluje funkce volného času do osmi kategorií, které se navzájem prolínají a doplňují. Jsou to:

1. rekreace jako oddych a uvolnění (odpočinek, činnosti prospěšné pro zdraví, i “nicnedělání”)
2. kompenzace jako rozptýlení a zábava (kompenzace nedostatků, zklamání, odřikání, nespokojených potřeb a ambicí na uznání, pozornost a úctu, uplatnění se)
3. edukace jako učení se a další vzdělávání (např. celoživotní vzdělávání, sociální učení)
4. kontemplace jako sebeurčení a sebeobjevování (hledání smyslu života, meditace, rozjímání, náboženské aktivity)
5. enkulturace jako kulturní růst a kreativita (tvořivost), (např. kulturní aktivita, kultivace vlastních možností prostřednictvím sportu, umění, kultury bydlení, umělecké tvorby)
6. komunikace jako navazování partnerských a jiných vztahů, dorozumívání se (výměna informací, sociální kontakty mezi jednotlivci a skupinami, osobní vztahy, setkávání se, rozhovory)
7. participace jako účast a služba (např. účast na společenském životě, aktivita ve veřejně-politickém dění, spoluzodpovědnost, solidarita)
8. integrace jako sociální orientace a společná zkušenost (např. v rodině, sousedství, spolupráce, stabilizace).

Trávení volného času ovlivňuje mnoho faktorů, a to sociální, politické a ekonomické podmínky. Dovolujeme si tvrdit, že pro seniory není volný čas tak významný jako pro vysokoškolsky vzdělané lidi nebo studenty. Šerák (2009, s. 34) ve své knize dělí **faktory volného času** na věk, pohlaví, bydliště, sociální skupinu, profesi a vzdělání. Nejvíce aktivity ve volném čase projevují mladí lidé okolo sedmnáctého roku. S přibývajícím věkem a rodinnými povinnostmi aktivita klesá. V důchodovém věku se většinou vytrácí úplně nejčastěji z důvodu nezájmu. Pohlaví je důležitým činitelem volného času, jelikož každé pohlaví je orientováno na jiný druh trávení volného času. Ženy se zajímají o kulturní akce, rodinu a přátele. Muži se zajímají o sport či moderní techniku. Významné rozdíly můžeme hledat mezi lidmi z města a lidmi z vesnice. Je obecným faktem, že vesnice mají omezené možnosti společenského a kulturního vyžití. Proto se povinnosti kolem údržby domu a zahrady stávají zároveň koníčkem podnikaným ve volném čase. Lidé žijící ve městě sice mohou vybírat z mnoha variant zábavy, avšak není to pravidlem. I oni dají mnohdy přednost lenošení u televize či posezení s přáteli. I profese upravuje výběr volnočasových aktivit. Jedinec většinou volí aktivity, které nejsou vůbec podobné jeho profesi či dosaženému vzdělání. Mnohdy se však od zaměstnání nedokážou myšlenkami odpoutat a v důsledku toho nesprávně odpočívají.

2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávané mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“ (Janiš, © 2014).

Volný čas a volnočasové aktivity se přirozeně během průběhu života mění. Pro seniory je vhodné zvolit již v předdůchodovém věku aktivity, na které bude snadné po odchodu do penze plynule navázat. Naštěstí dnešní vyspělá doba produkuje i stále více modernější seniory, kteří ustupují od tradičních stereotypů důchodového věku a přizpůsobují se rychlé době. Inovace ve vztahu seniorů a společnosti jsou vzájemné. Volný čas není přizpůsobován jen dětem a lidem v produktivním věku. Začínají se rozmáhat vzdělávací programy ve formě univerzit třetího věku, přibývá speciálních programů v kulturních a sportovních zřízeních specializovaných konkrétně na seniory a starým lidem se tak otvírá nespočet možností využití volného času.

2.1 Teorie Davida Riesmana, teorie odcizování a teorie aktivity

V následující podkapitole bychom rádi představili teoretická východiska, která se úzce týkají volného trávení volného času seniory. Teorie Davida Riesmana se zabývá společenskými charaktery. Další dvě teorie popisují vztah seniora k okolí z hlediska jeho životního stylu.

Americký sociolog David Riesman se proslavil svou publikací *Osamělý dav*, který pojednává o společenském charakteru. Toto dílo bylo sepsáno podle americké populace a ovlivnila její názory a myšlení. Výsledky a charakteristiky však lze vztáhnout na kteroukoliv jinou skupinu obyvatel na světě. následující tři typy společenských charakterů se snaží vymezit determinanty ovlivňující volnočasové jednání seniorů.

David Riesman (2007, s. 61) definuje společenský charakter jako: *„část charakteru“, kterou sdílejí důležité společenské skupiny a která podle definice většiny soudobých badatelů ve společenských vědách je výsledkem zkušeností těchto skupin. Takto chápaný společenský charakter nám umožňuje hovořit o charakteru tříd, skupin, oblastí a národů.“*

Tradičně řízený společenský charakter je prvním Riesmanovým typem. mluvíme zde o tradiční společnosti, která jedinci vštěpuje jemu příslušící pravidla dle jeho společen-

ské úrovni či věkové skupině. Jedinec se chová tak, jak se od něj očekává. Na základě výzkumů Janiše (© 2014, s. 45) by měl tradičně řízený senior luštit křížovky, sledovat telivi, pracovat na zahradě a pečovat o domácí mazlíčky. Týž autor dále namítá, že důvodem takového typického chování seniorů mohou být stereotypizované představy o stáří podpořené tlakem okolí na postoj, jak by se měl senior ve svém volném čase chovat. Mnoho seniorů tak učiní ze strachu ze zahanbení.

Na první charakter úzce navazuje charakter druhý - **vnitřně řízený**. Ten se na rozdíl od předchozího neřídí postoji společnosti a okolí, ale snaží se najít vlastní cestu, přičemž však respektuje existující tradiční představy. V rámci stáří z toho tedy vyplývá, že senior tráví svůj volný čas dle svých představ na základě představ o správnosti tohoto jednání. Při vychýlení od stanoveného cíle jím samotným přichází pocit viny.

Třetí typ charakteru - **vnějškově řízený** - se velice podobá charakteru tradičně řízenému. Na rozdíl od něj si však vnějškově řízený senior vybírá z různorodých podnětů a snaží se zapadnout mezi vrstevníky a záleží mu na názoru ostatních. Je zřejmé, že neexistuje člověk typicky jednoho charakteru, ale že se mísí. (Riesman, 2007 cit. podle Janiš, © 2014)

Následující teorie jsou velice podobné teorii Riesmana, avšak jsou o něco jednodušší pojaté a formulované. Tyto dvě teorie jsou si navzájem oponenty. **Teorie odcizování** poukazuje na fakt, že smrt je neodmyslitelnou součástí důchodového věku. Tvrdí, že senior se dobrovolně izoluje od přátel a známých a omezí volnočasové aktivity, při kterých by mohl kontakt nastat. **Teorie aktivity** naopak vidí nejlepší smysl stárnutí aktivitu jako společenskou tak pohybovou. Volný čas ve stáří velice ovlivňuje způsob předchozího životního stylu. Logicky vyplývá, že pasivnější jedinci zůstanou pasivními i v důchodovém věku. Naopak u aktivních seniorů lze předpokládat bohatý aktivní život v dětství i dospělosti. (Stuart-Hamilton, 1999 cit. podle Janiš, © 2014, s. 47)

2.2 Volnočasové aktivity seniorů

Senioři jsou oprávněni věnovat se veškerým aktivitám jako mladý člověk. Musí však zvážit svůj zdravotní stav, fyzickou kondici a duševní rozpoložení. Pokud staří lidé zohlední svá omezení, může jim aktivita přinést mnoho výhod. Jeden ze zahraničních výzkumů autorky Hazen (in Bočková a kol., 2011, s. 79) ukazuje několik důležitých kladů, které přináší aktivní trávení času:

- rozvoj dovedností
- zlepšení fyzické aktivity
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- uspokojení z péče o druhé
- možnost vyjádření názoru
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- důvod k vycházení z domu a cestování
- příležitosti k vedení týmu
- setkávání v klubech a dalších skupinách

Obecně můžeme činnosti, které senioři provozují rozdělit do osmi skupin podle Dufkové, Urbana, Dubského (in Žumárová, 2012, s. 65-66):

Kulturní aktivity – Nejčastějším způsobem trávení volného času dnešních seniorů je sledování televize. Televize je technologií této generace, během jejich života vznikla a rozvíjela se. Proto je sledování televizních pořadů velice oblíbené. Pomáhá jim zvládat pocity samoty a je to činnost fyzicky nenáročná. Dále mezi kulturní aktivity řadíme návštěvy galerií či divadel. Také sem patří umělecko-tvořivé a kreativní aktivity, při kterých senioři tvoří sami.

Sportovní (fyzické) aktivity – Kromě všech sportů v pravém slova smyslu, lze do této skupiny zařadit procházky a pobyty v přírodě, které jsou pro starší populaci typičtější a mají vliv na dobré zdraví.

Sociální aktivity – Tyto aktivity mohou mít dvojí charakter, podle počtu lidí a organizovanosti skupiny. Může se jednat o individuální návštěvy v domácnosti, posezení v kavárnách, cukrárnách a restauracích nebo to jsou aktivity spojené se společenským setkáním více osob na plesech či v klubech seniorů. V obou případech je hlavním cílem sociální interakce.

Vzdělávací aktivity – Může se jednat o individuální vzdělávání četbou knih, novin, časopisů či internetu nebo o navštěvování různých skupinových kroužků a přednášek pro veřejnost. V posledních letech se v Čechách také rozšířilo institucionalizované vzdělávání v podobě Univerzit třetího věku.

Veřejné aktivity – V prostředí České republiky není angažování se v záležitostech veřejného blaha a politiky zatím příliš běžné. Tyto aktivity se uskutečňují nejčastěji v občanských sdruženích.

Rekreační a cestovatelské aktivity – Jedná se o aktivity, které jsou přizpůsobené zdravotnímu stavu a možnostem seniorů. Nejčastěji jsou to výlety za poznáním a lehkou turistikou, ale také chataření a zahrádkaření.

Hobby a manuální aktivity – zahrnují nejrůznější osobní zájmy a koníčky, které senioři provozovali i dříve (popsány výše) a celé spektrum manuálních aktivit.

Hry – I když se většinou jedná o volnočasové aktivity typické spíše pro děti a dospívající i ve stáří mohou lidé hrát například karty nebo jiné společenské hry.

2.2.1 Organizované aktivity

Jednou z nejoblíbenějších aktivit dnešní doby mezi seniory je vzdělávání. Zatím je na vzdělávání seniorů nahlíženo spíše jako na zájmovou činnost. Je však pravdou, že studium v seniorském věku přináší i profesní význam. Senioři ke studiu většinou motivuje pocit osamocení, sociální integrace, naplnění životního snu, který v produktivním věku nestihli uskutečnit nebo udržení psychické a fyzické aktivity.

Univerzity třetího věku (U3V) a jejich historie v ČR sahají až do roku 1983, kdy byla založena první Akademie třetího věku v Přerově. Příkladem pro první U3V v Čechách byla Univerzita třetího věku ve Varšavě, kterou její zakladatelka Halina Szwarcová propagovala v rámci svých přednášek v ČR. První U3V byly založeny a zahájily svou činnost v Olomouci (1986) a Praze (1987). Obsah vzdělávání na univerzitách třetího věku lze odborným, intelektuálním a prostorově-technickým potenciálem přirovnat k mateřské vysoké škole. Nabízené přednášky a kurzy z většiny obsáhnou téměř všechny vědní obory. Obsah přednášek se s vývojem světa mění. Po revoluci měly přednášky zejména zdravotněho charakteru. V polovině devadesátých let se k nim přidávaly obory technické a po roce 2000 se kurzy zaměřily na informační a komunikační technologie. Oblíbeným tématem kurzů jsou volnočasové aktivity, zdravý životní styl a technické vymoženosti. Prostřednictvím takovýchto kurzů si senioři udržují sociální kontakt a orientaci ve společnosti. Na většině U3V platí, že student musí být minimálně ve věku, ve kterém dosahuje starobního důchodu. Studium se pohybuje většinou v rozmezí dvou až čtyř let, během něhož jsou na začátku studia imatrikulování a na jeho konci skládají státnicové zkoušky a dostávají

certifikát apod. Cena kurzů za jeden semestr se pohybuje okolo několika set korun. (Krystoň, s. 32-35) v České Republice provozují U3V tyto univerzity: České vysoké učení technické v Praze Univerzita Karlova v Praze, Česká zemědělská univerzita v Praze, Masarykova univerzita Brno, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Univerzita Palackého Olomouc, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Technická univerzita v Liberci, Vysoká škola polytechnická Jihlava, Univerzita Hradec Králové 46, Univerzita Pardubice a Západočeská univerzita v Plzni.

Další instituce, které poskytují vzdělání seniorům jsou akademie třetího věku, kluby aktivního stáří, univerzity volného času, centrum celoživotního vzdělávání, centrum zdravého stárnutí, kluby vzájemného porozumění.

Kluby seniorů najdeme v každém městě. Fungují buď samostatně anebo jsou součástí domovů pro seniory nebo pečovatelských domů. Tyto kluby disponují jakousi vlastní klubovnou, kde se minimálně jednou týdně scházejí. Kluby seniorů jsou schopné nabízet seniorům pestrou škálu aktivit. Základní aktivitou každého klubu je přátelské posezení a hraní her. Senioři mají možnosti vaření, literárních kulturních, počítačových, rukodělných a výtvarných činností. vedení klub často zařazuje do programu výlety, zájezdy a vycházky. (Kopečková, 2008, s. 34)

Senioři rádi vyplňují svůj volný čas **sportovními aktivitami**. Pohyb totiž zlepšuje kvalitu života a zdraví. Jejich smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka. díky pohybu také roste socializace a kulturizace seniorů. Pravidelný pohyb dokáže zlepšovat či udržovat dobré fyzické zdraví. Dokáže snížit vysoký tlak, cukrovku, arteriosklerózu či ředění krve. (Blahutková, 2005, s. 11-12) Pohyb samozřejmě ovlivňuje i další kategorie lidského života jako psychiku, kvalitu života, prožívání a sociální kontakt.

Nejvhodnějšími pohybovými aktivitami pro seniory jsou tzv. aktivity aerobní. Patří mezi ně chůze, jízda na kole, plavání aqua aerobic, cvičení s míči, posilování, čínská cvičení nebo jóga. Na druhou stranu existují aktivity či cvičení, které jsou rozhodně nevhodné pro seniory každé ze svého specifického důvodu. Například aktivity, kde dochází k rychlým změnám poloh mohou způsobit závratě a pády. Kloubům seniorů neprospívají tvrdé dopady na zem. Dlouhé záklony hlavy způsobí nedokrvování mozku a následné omdlávání. Cvičení se zadržováním dechu namáhají seniorův oběhový systém. Absolutně nevhodné ze všech hledisek je cvičení na náradí jako jsou bradla či kruhy. (Štílec, 2004)

Jazykové vzdělávání je častým způsobem naplňování snu z produktivního věku seniorů. Po dlouhých letech práce se jedinec chce věnovat něčemu pro něj smysluplnému anebo chce jednoduše vyplnit volný čas. Navštěvování jazykových kurzů je vynikající prevencí proti depresím a sociálnímu vyloučení. Motivy a důvody, proč se starší lidé učí jazyky, mohou být různé. Někteří chtějí cestovat, jiní by si rádi přečetli knihu v originále, jedni se začali učit jazyk před mnoha lety a chtějí na tyto základy navázat, druzí už možná umí více jazyků a zajímá je, jak funguje systém v tomto novém, pro ně dosud neznámém jazyce. Při výuce seniorů je třeba myslet na všechna omezení, které jim způsobuje vysoký věk a výuku podle nich co nejlépe přizpůsobit. Prostory výuky by měly být dobře akusticky zajištěny a výuková tabule by měla být ve správné vzdálenosti. Vyučující by měl mluvit pomalu, zřetelně a zdržet se chození po třídě. Písmo na tabuli by mělo být dostatečně velké a dobře čitelné. Látka by měla být vyložena pokud možno kognitivně – nejen proto, že jsou dříve narození zvyklí na starší metody výuky, ale také proto, že pracují a uvažují víc kognitivně a analyticky, než děti. Je proto třeba vyložit např. gramatiku schematicky a systematicky a vysvětlit její pravidla a zákonitosti. Je třeba vzít v potaz individuální zkušenosti a zohlednit učební návyky – vnitřní diference skupiny je velmi důležitá. (© 2014)

2.2.2 Neorganizované aktivity

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) Šerák (2009, s. 138) rozlišuje několik druhů cestovního ruchu dle jeho obsahu a účelu. Vnitřní cestovní ruch charakterizuje jako cestování v rámci jednoho státu, kdežto vnější cestovní ruch znamená mezinárodní cestování. Dalšími termíny jsou organizovaný a neorganizovaný cestovní ruch, kde organizovaným myslí cestování organizované cestními kancelářemi. Rekreční cestovní ruch je zejména zaměřen na odpočinek. Kulturní cestovní ruch rozvíjí prostřednictvím návštěv festivalů, výstav a kulturních památek společenskou a kulturní 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.

Senioři stejně jako osoby jiných věkových kategorií provádějí spoustu volnočasových aktivit v rámci svého domova - tzv. **domácí aktivity**. Výhodou aktivit v domácím prostředí je jednoduchá dostupnost a skoro žádná finanční náročnost. Je pouze na seniorovi, co si zvolí. Do domácích aktivit seniorů můžeme zařadit domácí práce i péči o domácnost. Dokonce příprava jídla může být považována za aktivitu. A to zejména u žen, které rády pečou a vaří. Poslední dobou však přibývá i vařících mužů. Dnešní generace seniorů je generace dobrých až vášnivých čtenářů. Mnoho z nich navštěvuje knihovny, kde je k dostání snad jakýkoliv vý- tisk knihy, denní tisk, časopisy. Někteří senioři ještě stále využívají poslech rozhlasu jak byli zvyklí ze svého dětství. Rozhlas díky moderním technologiím upadá a nahrazuje jej televize a rádio. Široká nabídka televizních programů dokáže poskytnout jedinci vysoké uspokojení. Dnes už není výjimkou gramotnost seniora při práci s počítačem a internetem, kde si senior může dále rozšiřovat své obzory. Současným trendem se stává péče o domácí mazlíčky jakéhokoliv druhu. (Kopečková, 2008, s. 33)

2.3 Nabídka volnočasových aktivit v Novém Jičíně a okolí

Město Nový Jičín je nádherným historickým městem ležícím pod zříceninou hradu Starý Jičín s nepřeberným množstvím historických památek a možností trávení volného času. Většina památek je situována v centru města, které bylo v roce 1967 vyhlášeno městskou památkovou rezervací. Pýchou města je čtvercové náměstí s historickými domy a podloubími po všech čtyřech stranách. Poblíž náměstí stojí Žerotínský zámek, který je zároveň Muzeem Novojičínska se stálou expozicí klobouků, které se ve městě dodnes vyrábějí. Stará pověst věřila, že město založila žena - dcera majitele hradu Starý Jičín. Sídlo se kdysi nazývalo Jitčín hrad a bylo sídlem manželky prvního moravského knížete Břetislava. Jičín je spojení divočiny se starým slovanským slovem znamenající divočáky, husté a nepropustné hvozdy. Ne náhodou se stále jeden z kopců u města nazývá Svinec. malebná kotlina na jižním okraji Moravské brány přechází kousek od města do výběžků Podradhoš- ťské pahorkatiny.

Město tvoří komplex šesti městských částí, a to Nový Jičín, Bludovice, Kojetín, Loučka, Straník a Žilina. (ADVICE.CZ, © 2011)

Nový Jičín je nepochybně významným historickým a kulturním centrem, které nabízí jak turistům tak i svým obyvatelům krásy přírody, významných památek a nespočet možností trávení volného času. I když ne mnoho sportovních center, kulturních akcí či

programů je věnováno přímo seniorům, věříme, že město disponuje tolika možnostmi, že si každý senior najde v něčem zálibu.

Obrázek 1 Čtvercové náměstí



Kulturně společenské aktivity

Město svým občanům nabízí bohaté kulturní vyžití. Městské kulturní zařízení zajišťuje a realizuje akce s kulturním programem. Jedna z největších každoročních akcí je **kulturní léto** od měsíce června do září, které je zakončeno tradiční městskou slavností. Akce jako výstavy, koncerty a poetické večery probíhají v klubu Galerka, čajovně Archa a kavárně Stará pošta. **Amfiteátr areálu Skalky** je využíván ke společenským a kulturním akcím. V kamenném divadle na Skalkách se uskutečňují divadelní představení novojičínských a hostujících divadelních souborů. V **Beskydském divadle** mohou senioři shlédnout divadelní představení, koncerty vážné i populární hudby a mohou si užít kvalitu předních divadel. **Kino Květen** promítá dvě představení denně. Kromě toho vytvořilo speciální program pro seniory, který spočívá v promítání filmů v čase 13:00 hodin, který našim starým spoluobčanům vyhovuje určitě lépe než večerní představení. Toto promítání je uzpůsobeno finančním možnostem seniorů a cena 60 Kč. (Podžorná, © 2011) Také **Městská knihovna** nabízí seniorům využití volného času. Kromě vypůjčení knih nebo možnosti veřejného internetu pořádá knihovna několikrát měsíčně zajímavé výstavy, přednášky, diskuze.

Kromě mnoha koncertů a společenských událostí v rámci akce "Novojičínské léto" je nejnavštěvovanější akcí celého roku slavnosti města konající se vždy na začátku září. Snahou pořadatelů je předvést lidovost a připomenout významné události a osobnosti města. Tato přehlídka je doprovázena jarmarkem s řemeslným a uměleckým sortimentem,

uměleckými programy, expozicemi a dekoracemi. Program je každoročně završen koncertem známé osobnosti či kapely a gigantickým ohňostrojem.

Klub seniorů v Novém Jičíně

I Nový Jičín má k dispozici klub pro seniory. Níže uvádíme podrobnější charakteristiku chodu klubu, jelikož se jedná o výzkumný vzorek našeho výzkumu.

Jedná se o městský klub Nového Jičína, který poskytuje místním seniorům třikrát týdně, a to v pondělí, ve středu a v pátek od třinácti do osmnácti hodin, prostory a organizované výlety pro společné trávení volného času. Prostory klubu nabízejí dvě větší místnosti se stoly a židlemi pro posezení a malou kuchyňku. Tyto prostory jsou příhodně umístěny v přízemním podlaží. Není však zde bezbariérový přístup.

Nejvíce navštěvovaným dnem je pondělí. Klasické běžné odpoledne v klubu začíná kávou či čajem. Během toho si uživatelé povyprávějí novinky z uplynulého týdne, probevou aktuální dění ve světě a rodinu. Potom se jejich cesty liší. Někteří jdou hrát karty či kostky, někteří luští křížovky, hrají stolní hry a ženy například háčkují. Jednou měsíčně se koná hudební odpoledne, kdy je pozván harmonikář a provází celé odpoledne hudbou a zpěvem. Uživatelé zpívají s ním a dokonce si rádi zatancují. Při svátečním setkání okolo Vánoc, Velikonoc je vždy pozván významný hudebník z okolí Novojičína. Provoz klubu je zahájen vždy s novým školním rokem a ukončen na konci školního roku. Před zahájením každého "školního roku" klubu stanoví město seznam plánovaných akcí pro následující rok, který je každým rokem stejný, liší se snad jen cíle zájezdů.

Seznam plánovaných akcí na rok 2015

5. ledna	Příchod Tří králů
20. února	Ples bezdomovců - ZTP
23. února	Výroční členská schůze
9. března	Mezinárodní den žen
16. března	Pochování basy
30. března	Den mužů
20. dubna	Vítání jara
11. května	Den matek

Květen	Zájezd
1. června	Přednáška policistů o prevenci
15. června	Svatý Duch - smažení vajec
29. června	Ukončení 1. pololetí
31. srpna	Zahájení klubové činnosti
9. října	Vinobraní
Listopad	Zájezd do Polska
4. prosince	Mikulášská veselice
28. prosince	Ukončení roku - Silvestr

Všechny tyto akce pořádané přímo v prostorách klubu jsou doprovázeny pohoštěním, hudbou, tancem. Při příležitostech Tří králů, plesu bezdomovců a při mikulášské veselici se někteří z uživatelů převlečou za konkrétní postavy daného svátku. Na MDŽ se ženám rozdávají kytičky. Při oslavě Svatého ducha se sejdou uživatelé na zahradě klubu a smaží vajíčka. O vinobraní se dříve jezdilo do vinných sklepů, nyní jde o degustaci vín v klubu. Při ukončení roku dostávají uživatelé vysvědčení za navštěvování klubu.

Sportovní aktivity

Město Nový Jičín jako každé jiné disponuje mnoha sportovišti a sportcentry. senioři se mohou jít odreagovat na krytý nebo venkovní bazén. Mohou navštěvovat aerobní sportovní aktivity jako je aerobic, jóga či pilates. K dispozici jim je i prostor pro lyžování a to na sjezdovce Svinec. Mají také možnost navštívit několik bowlingových center či kuželkárny. Nechybí ani pasivní sportovní vyžití v prostorách zimního stadionu při zápasech místního hokejového klubu či sledování basketbalového souboje v basketbalové hale. Podle nás však nejzajímavějším způsobem sportování v Novém Jičíně je turistika. Příroda Novojičínka nabízí několik turistických tras. Jednou z neoblíbenějších je Cesta po studánkách Nového Jičína. Na této trase potkáváme šest studánek, každou se svým příběhem. Druhá procházková trasa se nazývá Křížová cesta, která vede z Nového Jičína až do Štramberka a je dlouhá 8,5 km. Na její trase se vyskytují zachovalé kapličky a kříže ze 17. století, jenž tam vystavěli jezuité.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření bylo realizováno v Klubu seniorů v Novém Jičíně. Tento klub byl vybrán, jelikož je jediným v Novém Jičíně, který organizovaně zaštiťuje volný čas seniorů. Tudíž jsme tento klub vyhodnotili jako výhodný zdroj pro náš výzkum. Také jsme ocenili způsob provádění výzkumného šetření, a to osobní rozdávání dotazníků v klubu. Shledáváme tento způsob jako velice obohacující o lidský kontakt a přikládáme mu větší přínos správně vyplněných dotazníků.

Dotazníky byly rozdávány během dvou pondělních setkání v březnu. Uživatelé byli předem poučeni o anonymitě a dobrovolné účasti na výzkumu. Na vyplnění dotazníku měli uživatelé neomezený čas, většina jich však po pěti minutách vracela. Některým jedincům jsme museli s otázkami pomoci, jiní se zase zmínili, že by zvládli i složitější otázky. Nám se však zdál být dotazník (viz Příloha PI) o deseti otázkách adekvátní vzhledem k věkové skupině respondentů.

Forma získávání údajů prostřednictvím dotazníků odhaluje, že jde o kvantitativní výzkum. Tato výzkumná metoda umožňuje zjistit množství, rozsah a frekvenci výskytu jevu a výsledky statisticky zpracovat například zpracováním jejich průměru, směrodatné odchylky, korelačního koeficientu a dalších statistických metod. Výzkumník se snaží zajistit nestrannost výzkumu. Při tomto druhu výzkumu se zaměřujeme na třídění údajů a sledování vztahů mezi danými jevy. Výzkumný vzorek je vybírán náhodně, aby reprezentoval určitou populaci. Pokud je zkoumaný soubor vybrán správně, výsledky je možné zevšeobecňovat. Kvantitativním výzkumem obecně ověřujeme již existující jev, tudíž ho můžeme nazvat jako verifikační. (Gavora, 2000, s. 31 – 33)

Získané údaje nebudou předmětem zobecňování, jelikož jsme si vědomi, že takovýto výzkumný vzorek nelze použít jako adekvátní výstupní výsledek. Proto budou zjištěné poznatky sloužit pouze pro účely konkrétního klubu.

3.1 Předmět a cíl výzkumu

Předmětem výzkumu je zhodnocení služeb poskytovaných Klubem seniorů v Novém Jičíně a spokojenost s nabízenými aktivitami.

Cílem výzkumu je zjistit prostřednictvím popisné statistiky návštěvnost klubu, nejoblíbenější aktivitu klubu, příležitosti návštěv klubu, návštěvnost policejní přednášky a pocit sebejistoty z ní a zájem o aktivity mimo klub. Metodami vztahové statistiky jsme

zjišťovali preference uživatelů vzhledem k nabízeným aktivitám, rozdíl mezi návštěvností uživatelů z hlediska obývání domácnosti a hlediska příležitostí, účast na výletech dle věku, preference mimoklubových aktivit a přínos policejních přednášek.

Na základě vytýčených cílů byl zpracován výzkumné otázky a hypotézy.

3.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumnými otázkami zjišťujeme demografické údaje o uživatelích a atraktivitu služeb poskytovaných klubem. Prostřednictvím hypotéz odhalujeme statistickou významnost odpovědí uživatelů.

3.2.1 Výzkumné otázky

K dotazníkové položkám významným pro výzkumné šetření byla zpracována výzkumná otázka.

VO1: Jak často navštěvují uživatelé klub?

VO2: Jaká aktivita je mezi uživateli nejoblíbenější?

VO3: Při jakých příležitostech uživatelé klub navštěvují nejraději?

VO4: Účastní se uživatelé zájezdů pořádaných klubem?

VO5: Jak často se uživatelé účastní policejní přednášky o prevenci?

VO6: Kolika uživatelům dodala policejní přednáška o prevenci sebejistotu?

VO7: Jaké množství uživatelů by přivítalo více aktivit pořádaných mimo klub?

3.2.2 Hypotézy

Hypotézy byly tvořeny na základě rozhovoru s vedoucí klubu paní Kovářovou. Nastínila nám průběh klasického setkání seniorů v klubu a charakterizovala uživatele. V návaznosti na tyto informace jsme vytvořili následující hypotézy.

H1: Uživatelé, kteří žijí sami, navštěvují klub častěji než uživatelé, kteří žijí s partnerem nebo rodinou.

H2: Uživatelé navštěvují klub raději při příležitostech oslav svátků než za běžného dne.

H3: Hudební odpoledne a tancování je pro uživatele více atraktivní než stolní hry a ručně dělné aktivity.

H4: Zájezdů se častěji účastní uživatelé ve věku pod 70 let než klienti ve věku nad 70 let.

H5: Uživatelé by častěji přivítali aktivity mimo klub než aktivity v klubu.

H6: Uživatelé, kteří se účastnili policejní přednášky o prevenci dvakrát a více se cítí sebejistější než uživatelé, kteří se jí účastnili jednou nebo vůbec.

3.3 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodou byl zvolen vlastní dotazník. Tuto metodu jsme vyhodnotili jako neadekvátnější pro realizovaný výzkum. Jeho efektivnost jsme ověřili předvýzkumem, kdy byl rozdán čtyřem seniorům z Nového Jičína a na základě konzultace s dotazovanými byl upraven do finální podoby tak, aby byl stručný, jednoduchý a snadno pochopitelný pro sledovanou věkovou kategorii.

Dle Gavory (2000, s. 99 – 102) je vhodné rozdělit dotazník do tří částí. Vstupní část obsahuje hlavičku se jmény autorů a vysvětluje hlavní cíl realizace výzkumu. Obvykle se zde objevují i instrukce ke správnému vyplnění a vzorový příklad. Druhá část je složena ze samotných položek dotazníku. Jejich posloupnost je pro respondenta velice důležitá. Naší snahou je udržet pozornost vyplňujícího, tudíž na počátek pokládáme otázky lehčí a přitažlivější, abychom účastníka neodradili. Uprostřed se většinou vyskytují otázky těžší a méně zajímavé. Ke konci zařazujeme otázky důvěrné nebo faktografické, které nejsou pro respondenta unavující. V úplném závěru dotazníku by se mělo objevit poděkování za spolupráci na dotazníku.

S ohledem na velikost výzkumného souboru byla jako metoda zpracování dat zvolena čárková metoda (Chráška, 2007, s. 40). Při ověřování hypotéz bylo použito metod vztahové statistiky, a to konkrétně test dobré shody chí-kvadrát, test nezávislosti pro kontingenční tabulku a test nezávislosti pro čtyřpolní tabulku (Chráška, 2007, s. 71 - 83).

3.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem se pro naše šetření stali senioři z Nového Jičína, kteří navštěvují Klub seniorů v Novém Jičíně. Podnětem pro výběr těchto respondentů a vůbec tématu diplomové práce byl zájem autorky o konkrétní věkovou kategorii a jejich volný čas a dozvědět se tak, zda mají lidé v důchodovém věku vůbec ještě zájem o aktivnější život i mimo svůj domov. Po oslovení vedení se výsledky výzkumného šetření staly použitelnými pro zlepšování kvality klubu a přinesly nové náměty ke zpracování.

Jelikož jde o veřejný klub, který může navštěvovat kterýkoliv senior dle svého uvážení a vedoucí klubu nevede ani žádnou evidenci, nelze jednoznačně říct, kolik členů klub má. Našeho výzkumu se však zúčastnilo 50 uživatelů. Návratnost dotazníků byla stoprocentní díky osobnímu zadávání. Tři dotazníky musely být vyřazeny ze stejného důvodu. U otázky číslo 4 zaznačili uživatelé více odpovědí než jednu, což byla podmínka. Tudíž operačním číslem pro náš výzkum je 47.

V naší práci se jedná dle Gavory (2000, s. 64) o dostupný výběr, kdy jsme zvolili klub seniorů v místě našeho bydliště. Účelem této metody je šetření času a námahy. Zároveň však tato metoda poskytuje silné zkreslení a údaje se mohou velice lišit od základního souboru. Nemožnost zobecnění je v našem případě nepodstatná. Naším hlavním cílem je poskytnout informace danému klubu.

3.5 Výsledky šetření a jejich prezentace

Na základě stanovených cílů jsme vyhodnocovali nashromážděná data na úrovni popisné a vztahové. V první části této kapitoly prezentujeme výsledky zpracované dle popisné statistiky a odpovídáme jimi na výzkumné otázky. Druhá část kapitoly je věnována výsledkům zpracovaných na základě stanovených hypotéz, a to metodami určenými pro vyhodnocování ve statistice vztahové.

3.5.1 Demografické údaje

Dotazníková položka č. 1: Kolik je Vám let?

Tabulka 1 Přehled zastoupení uživatelů dle věku

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
65-69 let	9	19,2
70-74 let	16	34
75-79 let	14	29,8
80 a více let	8	17
Celkem	47	100

Největší zastoupení má věková kategorie 70-74 let, a to 34 % ze všech uživatelů. Překvapujícím odhalením se stal výsledek kategorie 80 a více let, kde jsme očekávali mnohem nižší zastoupení s ohledem na výšku věku. Sice jde o věkovou skupinu z nejnižším počtem uživatelů, ale se 17 % jde o kvalitní zastoupení.

Dotazníková položka č. 3: S kým sdílíte domácnost?*Tabulka 2 Sdílení domácnosti*

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Sám/sama	26	55,3
S partnerem či rodinou	21	44,7
Cekem	47	100

Z tabulky výše je evidentní, že zastoupení uživatelů, kteří žijí sami a kteří s rodinou se neliší až tak významně, jak jsme předpokládali. Logicky jsme očekávali, že uživatelé žijící sami budou tvořit drtivou většinu návštěvníků klubu.

Dotazníková položka č. 9: Jak často během týdne trávíte volný čas se svou rodinou a přáteli?*Tabulka 3 Čas trávený s rodinou a přáteli*

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Jednou	8	17
Dvakrát	10	21,3
Třikrát	8	17
Vícekrát	21	44,7
Cekem	47	100

Čas trávený s rodinou a přáteli je pro většinu seniorů evidentně důležitý. Domníváme se, že velkou část kategorie s 44,7 % - vícekrát tvoří odpovědi uživatelů, kteří sdílejí s někým z rodiny domácnost. U ostatních kategorií předpokládáme, že jde o čas trávený při vzájemných návštěvách, nákupu, oslavách či společných aktivitách.

3.5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

Samotný dotazník rozděluje poznatky na dvě základní skupiny. První skupina shromažďuje demografické údaje o uživatelích, to konkrétně dotazníkové položky číslo 1-

3. Druhou skupinu charakterizují poznatky o postojích uživatelů k aktivitám v klubu a četnosti návštěvnosti jednotlivých uživatelů.

Výzkumná otázka č. 1: Jak často navštěvují uživatelé klub?

Tabulka 4 Přehled návštěvnosti klubu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Jednou	31	66
Dvakrát	16	34
Třikrát	0	0
Celkem	47	100

Výsledky této dotazníkové položky byly předem očekávané vzhledem k informacím od vedení klubu. Zajímavostí se však pro nás stal fakt, že třikrát týdně nenavštěvuje klub ani jeden z uživatelů.

Výzkumná otázka č. 2: Jaká aktivita je mezi uživateli nejoblíbenější?

Tabulka 5 Nejoblíbenější aktivita v klubu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Hudební odpoledne	17	36,2
Rukodělné aktivity	6	12,8
Stolní hry	8	17
Tancování	15	31,9
Jiné	1	2,1
Celkem	47	100

Ze zjištěných výsledků můžeme pozorovat, že nejoblíbenější aktivitou v Klubu seniorů se stalo hudební odpoledne (36,2 %). Myslíme si, že je to hlavně z důvodu toho, že hudebník je zván ke každé klubové akci a také proto, že si uživatelé mohou zazpívat a zatancovat. Což potvrzuje i druhá nejpočetnější kategorie s 31,9 % - tancování. Překvapila nás malá frekvence odpovědí u rukodělných aktivit. Očekávali jsme vzhledem většímu zastoupení žen v klubu vyšší výslednou hodnotu.

Výzkumná otázka č. 3: Při jakých příležitostech uživatelé klub navštěvují nejraději?

Tabulka 6 Příležitost návštěvy klubu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Oslavy svátků	32	68
Za běžného dne	15	32
Celkem	47	100

Zde sledujeme, že návštěvnost klubu stoupá ve dnech oslav svátků. Při těchto příležitostech je v klubu vždy přichystáno pohoštění, dárky, program s hudbou a tancem, výzdoba klubu či dokonce převleky (Mikuláš, Tři Králové). Oproti běžným dnům jde o atraktivnější a různorodější zábavu.

Výzkumná otázka č. 4: Účastní se uživatelé zájezdů pořádaných klubem?

Tabulka 7 Účast na zájezdech

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	31	66
Ne	16	34
Celkem	47	100

Výsledky této dotazníkové položky budou podle nás velice zajímavé pro vedení klubu. Domnívali se totiž, že zájezdy nejsou moc oblíbené, jelikož se konají mimo klub a jsou pro uživatele fyzicky náročné. Odpověď ano s 66% však prokázala opak.

Výzkumná otázka č. 5: Jak často se uživatelé účastní policejní přednášky o prevenci?

Tabulka 8 Účast na policejní přednášce

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ani jednou	13	27,7
Jednou	8	17
2-4 krát	17	36,2
5krát a více	9	19,1
Celkem	47	100

Uživatelé se nejčastěji zúčastnili policejní přednášky 2-4krát. Velké zastoupení najdeme i v kategorii odpovědi ani jednou. Takovýto výsledek přisuzujeme nově přichozím uživatelům, kteří ještě neměli možnost se přednášky účastnit. Z výsledku 19,1 % u kategorie 5krát a více usuzujeme, že stálí uživatelé navštěvující klub pravidelně a dlouhodobě si tyto přednášky nenechají ujít.

Výzkumná otázka č. 6: Kolika uživatelům dodala policejní přednáška o prevenci sebejistoty?

Tabulka 9 Sebejistota po přednášce

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	25	53,1
Ne	22	46,9
Celkem	47	100

U této dotazníkové položky jsme očekávali četnější odpovědi u kategorie ano. Smyslem těchto přednášek je totiž ukázat seniorům, jak se zachovat v krizových situacích, které jim připravuje dnešní moderní svět. Odhadujeme však, že důvodem 46,9 % u odpovědi ne je fakt, že má klub mnoho nových přichozích, kteří se přednášky ještě neúčastnili.

Výzkumná otázka č. 7: Jaké množství uživatelů by přivítalo více aktivit pořádaných mimo klub?

Tabulka 10 Zájem o aktivity pořádané mimo klub

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	24	51
Ne	23	49
Celkem	47	100

Z výsledků této dotazníkové položky můžeme jasně konstatovat, že více než polovině uživatelů klubu chybí častější organizace aktivit mimo prostory klubu. Dle našeho

názoru by uživatelé přivítali například společné navštěvování divadla, kina, výstav či čas-
tější procházky, kdy tyto aktivity V Programu akcí zcela chybí.

3.5.3 Vyhodnocení hypotéz

Hypotézy byly tvořeny účelně tak, aby odhalily, do jaké míry jsou jednotlivé odpo-
vědi uživatelů významné a zda jsou obecné předpoklady vedení klubu správné.

Hypotéza č.1: Uživatelé, kteří žijí sami, navštěvují klub častěji než uživatelé, kteří žijí s
partnerem nebo rodinou.

H_0 : Mezi způsobem žití a četností navštěvování klubu neexistuje statisticky významná
souvislost.

H_A : Mezi způsobem žití a četností navštěvování klubu existuje statisticky významný roz-
díl.

K ověření této hypotézy jsme použili dotazníkové položky číslo 2 a 3 a testovací
metodu test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Výpočty byly prováděny
dle Chrásky (2007, s. 77) tak, že číselné hodnoty bez závorek vyjadřují četnost uživatelů,
kteří odpověděli určitým způsobem na první otázku a současně určitým způsobem na dru-
hou otázku. Hodnoty v závorkách vyjadřují očekávanou četnost vypočítanou pro každé
pole kontingenční tabulky násobkem marginálních hodnot (orientační hodnoty na okrajích
tabulky) dělenou celkovou četností. Tímto způsobem jsme postupovali při každém výpočtu
čtyřpolní tabulky.

Tabulka 11 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H1

Odpověď	Jednou	Dvakrát	Σ
Sám/sama	20 (17,15)	6 (8,85)	26
S partnerem či rodinou	11 (13,85)	10 (7,15)	21
Σ	31	16	47

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 0,0663$ je při hladině významnosti 0,05 a počtu stupňů
volnosti 1 menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž přijímáme nulovou hypotézu
a odmítáme hypotézu alternativní.

Uživatelé, kteří žijí sami nenavštěvují klub významně častěji než uživatelé, kteří
žijí s partnerem či rodinou.

Hypotéza č. 2: Uživatelé navštěvují klub raději při příležitostech oslav svátků než za běžného dne.

H_0 : Neexistuje statistický významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

H_A : Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

K ověření této hypotézy jsme použili výsledky dotazníkové položky číslo 5 a testovací metodu test dobré shody chí-kvadrát.

Tabulka 12 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 5

Odpověď	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	$(P-O)^2/O$
Oslavy svátků	32	23,5	3,0744
Za běžného dne	15	23,5	3,0744
Σ	47	47	6,1488

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 6,1488$ je při hladině významnosti 0,05 a stupni volnosti 1 větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž odmítáme hypotézu nulovou a přijímáme hypotézu alternativní.

Uživatelé navštěvují klub významně raději při příležitostech svátků než za běžného dne.

Hypotéza č. 3: Hudební odpoledne a tancování je pro uživatele více atraktivní než stolní hry a rukodělné aktivity.

H_0 : Neexistuje statistický významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

H_A : Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

K ověření hypotézy jsme použili výsledky dotazníkové položky číslo 4 a testovací metodu test dobré shody chí-kvadrát.

Tabulka 13 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 4

Odpověď	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	(P-O) ² /O
Hudební odpoledne, tancování	32	23	3,521
Rukodělné aktivity, stolní hry	14	23	3,521
Σ	46	46	7,042

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 7,042$ je při hladině významnosti 0,05 a stupni volnosti 1 větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž odmítáme hypotézu nulovou a přijímáme hypotézu alternativní.

Hudební odpoledne a tancování jsou mezi uživateli statisticky atraktivnější aktivitou než rukodělné aktivity a stolní hry.

Hypotéza č. 4: Zájezdů se častěji účastní uživatelé ve věku pod 70 let než klienti ve věku nad 70 let.

H_0 : Mezi věkem uživatelů a účastí na zájezdech neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A : Mezi věkem uživatelů a účastí na zájezdech existuje statisticky významný rozdíl.

K ověření této hypotézy jsme použili výsledky dotazníkové položky číslo 1 a 6 a testovací metodu test nezávislosti chí kvadrát pro čtyřpolní tabulku.

Tabulka 14 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H4

Odpověď	Pod 70 let	70 a více let	Σ
Ano	5 (5,94)	26 (25,06)	31
Ne	4 (3,06)	12 (12,94)	16
Σ	9	38	47

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 0,0114$ je při hladině významnosti 0,05 a počtu stupňů volnosti 1 menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž přijímáme nulovou hypotézu a odmítáme hypotézu alternativní.

Neexistuje statisticky významný rozdíl v účasti na zájezdech mezi uživateli ve věku pod 70 let a uživatelů ve věku nad 70 let.

Hypotéza č. 5: Uživatelé by častěji přivítali aktivity mimo klub než aktivity v klubu.

H_0 : Neexistuje statistický významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

H_A : Existuje statistický významný rozdíl v četnostech odpovědí uživatelů.

K ověření této hypotézy jsme použili výsledky dotazníkové položky číslo 10 a testovací metodu test dobré shody chí-kvadrát.

Tabulka 15 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 10

Odpověď	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	(P-O) ² /O
Ano	24	23,5	0,0106
Ne	23	23,5	0,0106
Σ	47	32	0,0212

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 0,0212$ je při hladině významnosti 0,05 a stupni volnosti 1 menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž přijímáme hypotézu nulovou a odmítáme hypotézu alternativní.

Neexistuje statistický významný rozdíl v názorech na aktivity pořádané mimo klub.

Hypotéza č. 7: Uživatelé, kteří se účastnili policejní přednášky o prevenci dvakrát a více se cítí sebejistější než uživatelé, kteří se jí účastnili jednou nebo vůbec.

H_0 : Mezi počtem účastí na policejní přednášce a pocitem sebejistoty neexistuje statistický významná souvislost.

H_A : Mezi počtem účastí na policejní přednášce a pocitem sebejistoty existuje statistický významná souvislost.

K ověření této hypotézy jsme použili dotazníkové položky číslo 7 a 8 a testovací metodu test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku.

Tabulka 16 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H7

Odpověď	Ano	Ne	Σ
Vůbec, jednou	6 (11,17)	15 (9,83)	21

Dvakrát a více	19 (13,83)	7 (12,17)	26
Σ	25	22	47

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 0,1966$ je při hladině významnosti 0,05 a počtu stupňů volnosti 1 menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(1) = 3,841$, tudíž přijímáme nulovou hypotézu a odmítáme hypotézu alternativní.

Uživatelé, kteří se účastnili policejní přednášky dvakrát a více nemají větší sebedůvěru než uživatelé, kteří se jí účastnili jednou nebo vůbec.

3.6 Shrnutí výsledků

Volnočasové aktivity seniorů jsou momentálně velice atraktivním tématem. Náš výzkumné šetření jsme na něj zaměřili i my. Cílem práce bylo získat poznatky o trávení volného času seniory v Novém Jičíně. Jako vhodný výzkumný vzorek jsme vybrali uživatele Klubu seniorů v Novém Jičíně. Dle výsledků zhodnocujeme, že vzorek byl vybrán tak, aby reprezentoval všechny věkové kategorie seniorů a jejich postoje k nabízeným službám.

Výsledky dotazníku odhalily, že nejpočetnější skupinu seniorů v klubu zastupují uživatelé ve věku od 70-74 let. Překvapením se stala hodnota u věkové kategorie 80 let a více, která tvoří 17 % z celkového počtu uživatelů.

Očekávání splnily hodnoty vyjadřující návštěvnost klubu během týdne. Klub je v provozu třikrát týdně, a to ve dnech pondělí, středa a pátek vždy od třinácti do osmnácti hodin. Jak už jsme se dozvěděli od vedoucí klubu, pondělí bývá nejnavštěvovanějším dnem. Tudíž jsou predikce a závěry našeho šetření shodné.

Také jsme se zajímali, zda navštěvují klub jen senioři, kteří žijí sami a hledají v klubu zahrnutí samoty a nudy. Sice více jak polovina uživatelů nesdílí s domácnost s nikým jiným, avšak seniorů, kteří žijí s partnerem či s někým s rodiny bylo pouze o 10,8 % méně. Ověřovali jsme, zda senioři žijící sami navštěvují klub významně častěji. Výsledky tuto myšlenku nepotvrdily.

K nejoblíbenějším aktivitám se zařadila hudební odpoledne a tancování. A to dokonce na statisticky významné hladině.

Klub je v drtivé většině navštěvován při příležitostech oslav svátků (68 %).

Významné objevení nastalo v otázce účasti na výletech pořádaných klubem. Samotná vedoucí byla přesvědčená o tom, že uživatelé se jich moc neúčastní a ani nemají zájem. Uživatelé potvrdili opak v 66 % případů. Podařilo se nám dokázat, že se zájezdů účastní hlavně uživatelé nad 70 let a výše. Původním předpokladem s ohledem na věk a fyzické schopnosti uživatelů byla věková kategorie 65-69 let.

Výzkum ověřoval i zájem o pravidelné jednorochní policejní preventivní přednášky. Dvakrát a více se účastnilo 26 uživatelů z celkových 47. Celých 13 uživatelů se neúčastnilo ani jednou. Přičítáme to spíše nově příchozím členům klubu než nezájmu o tuto aktivitu. Dokonce jsme zjišťovali, jestli tyto přednášky přinášejí seniorů větší pocit sebejistoty. Výsledkem nebyl statisticky významný údaj.

Zajímali jsme se také o čas trávený s rodinou a přáteli. Skoro 45% uživatelů s nimi tráví čas vícekrát než třikrát týdně. Je nutno vzít v potaz, že mnoho seniorů se svou rodinou sdílí společnou domácnost, tím pádem je tímto výsledkem určitě ovlivněn.

Skoro vyrovnaně odpovídali uživatelé na dotaz aktivit mimo klub. 51 % by uvítalo více společných návštěv divadla, kina či procházek. 49 % uživatelů je spokojeno se stávajícím programem klubu.

ZÁVĚR

Naše společnost stárne a senioři tvoří významnou část složení obyvatelstva. Proto je potřeba úměrně tomu zvyšovat kvalitu a počet možností, jak mohou trávit volný čas. Musíme uznat že nabídka volnočasových aktivit pro děti a osoby v produktivním věku je mnohem širší než pro staré lidi. Zároveň ale musíme zhodnotit, že vzhledem rozsáhlým omezením, které stáří přináší, jsou možnosti využití volného času uspokojivé.

Cílem naší práce bylo zjistit, jak hodnotí kvalitu poskytovaných služeb seniorům v Novém Jičíně. Prostřednictvím výzkumu v Klubu seniorů jsme se snažili přiblížit spokojenost dané věkové skupiny se svým volným časem. Pro vedení klubu jsme zmapovali frekvenci návštěv klubu, věkové složení, oblíbenost poskytovaných aktivit a zájezdů, postoj k mimoklubovým aktivitám. Zároveň jsme hledali souvislost mezi způsobem života a frekvencí navštěvování klubu, mezi věkem a účastí na zájezdech a hledali efektivitu prováděných preventivních přednášek.

Většina výsledků dopadla dle očekávaných představ. Některé však naprosto překvapily ať už pozitivně či negativně. Výsledky neodhalily, že by senioři žijící sami navštěvovali klub častěji než ostatní žijící s dalšími osobami. Překvapilo nás vzhledem k fyzické kondici lidí v důchodovém věku, že zájezdy absolvují z většiny osoby ve stařeckém věku. Také se nám nepodařilo dokázat, že počet absolvovaných policejních přednášek ovlivňuje pocit sebejistoty seniorů. Na druhou stranu jsme potvrdili předpoklad, že oblíbeným aktivitami jsou hudební odpoledne a tancování. Také oblíbenost oslav svátků v rámci klubu jsme předpovídali správně. Významným odhalením bylo, že více než polovina uživatelů by ráda trávila nabízený organizovaný čas mimo klub.

Cílem bylo zmapovat pohled uživatelů navštěvujících klub na poskytované služby. Doufáme, že míra dosažených informací bude pro vedení klubu dostatečná a užitečná. My sami jsme se obohatili v rámci tohoto tématu. Uvědomujeme si, že výsledky výzkumného šetření nelze nijak zevšeobecňovat a že je tímto naše práce limitována. I přes to však doufáme, že tato práce bude přínosná.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) ADVICE.CZ. [online]. 2011 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.novy-jicin.cz/cz/mesto/informace-o-meste/>
- 2) BAKALÁŘ, Eduard, 1978. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978.
- 3) BLAHUTKOVÁ, Marie et al, 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido. ISBN 80-7315-108-1.
- 4) BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50 aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.
- 5) Definition of an older or elderly person. [online]. [cit. 2015-4-3]. Dostupné z: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>
- 6) DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4741-383.
- 7) HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vydání. PBtisk: Příbram.
- 8) HÁTLOVÁ, Běla a kol., 2010. *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-318-2.
- 9) HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 8071789275.
- 10) HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURÁŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ a kol., 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: EV public relations. ISBN 978-80-254-0179-8.
- 11) CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- 12) JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf
- 13) *Jazykové vzdělávání seniorů*. [online]. 2011 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.jazyky.com/jazykove-vzdelavani-senioru/>
- 14) KALVACH, Zdeněk a kol., 1997. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Díl 1. Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum. 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
- 15) KALVACH, Z., ZADÁK Zdeněk a Roman JIRÁK et al., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.

- 16) Kalvach, Zdeněk, 2006 cit podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4741-383.
- 17) KOPEČKOVÁ, Gabriela. *Jak tráví volný čas senioři* [online]. Brno, 2008 [cit. 2015-04-10].
- 18) KRATOCHVÍLOVÁ, EVA, 2004. *Pedagogika volného času*. Univerzita Komenského Bratislava. ISBN 80-223-1930-9.
- 19) KRYSTOŇ, Miroslav, ŠERÁK Michal a Lukasz TOMCZYK. *Czesko-polsko-slowackie studia z zakresu andragogiki i gerontologii społecznej. Česko-polsko-slovenské z andragogiky a sociální gerontologie*. ISBN 978-80-904531-8-1.
- 20) MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- 21) PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich a Zdeněk HOFBAUER, 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- 22) PODŽORNÁ, Jaroslava. *Kultura*. [online]. 2011 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://www.novy-jicin.cz/cz/mesto/kultura/>
- 23) PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*; 3. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
- 24) RIESMAN, David, 2007. *Osamělý dav*. 2. vyd. Praha: Kalich. ISBN 978-80-7017-062-5.
- 25) Riesman, 2007 cit. podle JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf
- 26) SPOUSTA, Vladimír, et al, 1997. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.
- 27) Stuart-Hamilton, 1999 cit. podle JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf
- 28) ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367- 551-6.
- 29) ŠTILEC, M., 2004. *Program aktivního životního stylu pro seniory*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8

- 30) TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ, 2006. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 80-7044-792-3.
- 31) VESELÁ, Jana, 1997. *Jak ve volném čase? : projekty her pro volný čas dětí a mládeže*. Gaudeamus: Hradec Králové. ISBN 80-7041-146-5.
- 32) ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 Čtvercové náměstí</i>	<i>27</i>
--	-----------

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Přehled zastoupení uživatelů dle věku</i>	34
<i>Tabulka 2 Sdílení domácnosti</i>	35
<i>Tabulka 3 Čas trávený s rodinou a přáteli</i>	35
<i>Tabulka 4 Přehled návštěvnosti klubu</i>	36
<i>Tabulka 5 Nejoblíbenější aktivita v klubu</i>	36
<i>Tabulka 6 Příležitost návštěvy klubu</i>	37
<i>Tabulka 7 Účast na zájezdech</i>	37
<i>Tabulka 8 Účast na policejní přednášce</i>	37
<i>Tabulka 9 Sebejistota po přednášce</i>	38
<i>Tabulka 10 Zájem o aktivity pořádané mimo klub</i>	38
<i>Tabulka 11 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H_1</i>	39
<i>Tabulka 12 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 5</i>	40
<i>Tabulka 13 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 4</i>	41
<i>Tabulka 14 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H_4</i>	41
<i>Tabulka 15 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku číslo 10</i>	42
<i>Tabulka 16 Test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku pro H_7</i>	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1 Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží pouze k účelům bakalářské práce autorky. Vyplnění dotazníku je naprosto anonymní a jeho výsledky budou prezentovány pouze při obhajobě této práce.

U každé otázky ZAKROUŽKUJTE vždy pouze JEDNU odpověď.

1. Kolik je Vám let?

- a. 65-69 let
- b. 70-74 let
- c. 75-79 let
- d. 80 a více let

2. Kolikrát týdně navštěvujete klub?

- a. jednou
- b. dvakrát
- c. třikrát

3. S kým sdílíte domácnost?

- a. sám/sama
- b. s partnerem či rodinou

4. Jakou z aktivit máte v klubu nejraději?

- a. hudební odpoledne
- b. rukodělné aktivity (háčkování, malování kraslic, zdobení věnců, ...)
- c. stolní hry
- d. tancování
- e. jiné

5. Při jaké příležitosti navštěvujete klub nejraději?

- a. oslavy svátků (Vánoce, Velikonoce, významná výročí, ...)
- b. za běžného dne

6. Účastníte se zájezdů pořádaných klubem?

- a. ano
- b. ne

7. Kolikrát jste se zúčastnil/a policejní přednášky o prevenci?

- a. ani jednou
- b. jednou
- c. 2 - 4krát
- d. 5krát a více

8. Máte pocit, že Vám tato přednáška dodala sebejistotu?

- a. ano
- b. ne

9. Jak často během týdne trávíte volný čas se svou rodinou a přáteli?

- a. jednou
- b. dvakrát
- c. třikrát
- d. vícekrát

10. Uvítali byste více aktivit pořádaných mimo klub (výstavy, kino, divadlo, ...)?

- a. ano
- b. ne