

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

Hana Kratochvílová

Vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2020

Vedoucí práce:

PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Prohlašuji,

že tuto bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

.....
datum

.....
podpis autorky

Poděkování

Ráda bych poděkovala zejména vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Michalu Šerákovi, Ph.D., za jeho věcné připomínky, užitečné rady, ochotu a intenzivní komunikaci. Poděkování patří také mé rodině a blízkým za veškerou podporu, kterou mi při psaní této práce poskytovali. V neposlední řadě bych ráda poděkovala pracovníkům v domovech seniorů v Praze a okolí, kteří mi vyšli vstříc při tvorbě empirického šetření.

Abstrakt

Tématem bakalářské práce jsou vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů. Cílem práce je zhodnotit, jakým aktivitám se starší lidé nejčastěji věnují. Nejprve se zabývám teoretickým vymezením pojmu aktivizace a jejími podobami ve vztahu k seniorům. V práci je definován volný čas a jsou uvedeny nejčastější druhy volnočasových aktivit seniorů. Dále se zaměřuji na vzdělávání této cílové skupiny, jeho význam a specifika. Pozornost je věnována také tomu, jak příchod do domovů na seniory působí. Cílem empirického šetření je analyzovat vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů v Praze a okolí s ohledem na to, které jsou nabízeny a realizovány nejčastěji a které jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější. Empirické šetření probíhá formou rešerše webových stránek těchto zařízení a následně je doplněno o šetření dotazníkové. Výsledky mimo jiné ukazují, že v domovech často působí dobrovolníci a že jsou aktivizační programy považovány za významný faktor adaptace klientů. V rámci teoretických východisek je pozornost věnována tuzemským a zahraničním výzkumům, které se zabývají aktivizací seniorů, volnočasovými aktivitami starších lidí či aktivizačními programy v domovech seniorů.

Klíčová slova

Senioři, vzdělávání, aktivizace, domovy seniorů, vzdělávací aktivity, volnočasové aktivity

Abstract

This bachelor thesis focuses on educational and leisure activities in retirement homes. The aim of this work is to determine what activities older people engage in most often. First, I present the theoretical definition of activation and its forms in relation to the elderly. Leisure time is defined in this work and the most common types of leisure activities of older people are listed. Furthermore, I focus on the education of this target group, its importance and specifics. The thesis also deals with the way their coming to these facilities affects them. The aim of the empirical research is to analyse educational and leisure activities in retirement homes in Prague and its surroundings with regard to which are offered and implemented most often and which are the most popular among clients in the subjective opinion of activation workers. The empirical research is carried out in the form of investigation of websites of these facilities and is supplemented by a questionnaire. Besides, the results show that volunteers often work in retirement homes and that activation programs are considered an important factor in clients' adaptation. Attention is paid to local and foreign research, which specializes on topics such as activation and leisure activities of older people or activation programs in retirement homes.

Keywords

Elderly people, education, activation, retirement homes, educational activities, leisure activities

Obsah

0	Úvod.....	9
1	Aktivizace seniorů.....	11
1.1	Teorie aktivity a teorie odcizování	12
1.2	Aktivace, animace.....	13
1.3	Aktivizace.....	14
1.4	Potenciální vliv aktivizace na život seniorů	14
1.5	Podoby aktivizace seniorů	16
2	Volnočasové aktivity seniorů.....	20
2.1	Volný čas	21
2.2	Druhy volnočasových aktivit seniorů	23
2.2.1	Pohybové a sportovní aktivity, včetně procházek a cestování	25
2.2.2	Aktivity v oblasti IT	27
2.2.3	Četba knih, poslech rozhlasu a sledování TV	28
2.2.4	Učení se cizím jazykům	29
2.2.5	Trávení času ve společnosti ostatních	30
2.2.6	Chataření a chalupaření	31
2.2.7	Zahradničení a kutilství.....	31
2.2.8	Nakupování, návštěvy restaurací, kaváren a cukráren	32
2.2.9	Aktivity týkající se umění a kultury	33
3	Vzdělávání seniorů.....	35
3.1	Význam a funkce vzdělávání seniorů.....	35
3.2	Specifika vzdělávání seniorů	39
3.2.1	Docilita seniorů	40
3.2.2	Nejdůležitější fyzické změny v seniorském věku	43
3.2.3	Některá další specifika vzdělávání seniorů	43
4	Domovy seniorů.....	46

4.1	Legislativní zakotvení domovů seniorů v českém zákoně	47
4.2	Změny v životě seniorů po příchodu do domova	49
5	Empirické šetření: Analýza vzdělávacích a volnočasových aktivit v domovech seniorů v Praze a okolí	53
5.1	Metodika šetření internetových zdrojů	53
5.1.1	Metoda šetření	53
5.1.2	Průběh šetření	54
5.2	Výsledky šetření internetových zdrojů	55
5.3	Shrnutí výsledků šetření internetových zdrojů	58
5.4	Metodika dotazníkového šetření	59
5.4.1	Metoda šetření	59
5.4.2	Průběh šetření a výběr respondentů	59
5.5	Výsledky dotazníkového šetření	60
5.6	Diskuze	69
6	Závěr	72
7	Soupis bibliografických citací	74
8	Přílohy	83
	Příloha A – Dotazník	83
	Příloha B – Grafy	86
	Příloha C – Tabulky	90

Seznam použitých zkratek

CVVM – Centrum pro výzkum veřejného mínění

ČČK – Český červený kříž

ČSÚ – Český statistický úřad

EUROSTAT – Statistický úřad Evropských společenství

GPE – Globální partnerství pro vzdělávání

IT – Informační technologie

MPSV ČR – Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky

MŠ – Mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

MZČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

NK ČR – Národní knihovna České republiky

OECD – Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj

OSN – Organizace spojených národů

SŠ – Střední škola

U3V – Univerzita třetího věku

UNESCO – Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu

VOŠ – Vyšší odborná škola

VŠ – Vysoká škola

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZŠ – Základní škola

0 Úvod

Odborníci uvádějí, že v polovině 21. století budou lidé ve věku 60+ tvořit více než dvě miliardy obyvatel. Stárnutím populace se stále intenzivněji dostává do popředí téma vzdělávání seniorů a jejich volného času. Kromě rozšiřování nabídky formálních a neformálních vzdělávacích aktivit pro starší lidi si můžeme všimnout také rozmanitých aktivizačních činností v zařízeních, jako jsou domovy seniorů.

Tato bakalářská práce se zabývá tématem vzdělávacích a volnočasových aktivit ve zmíněných domovech. Jejím cílem je zhodnotit, jakým aktivitám se starší lidé nejčastěji věnují. Empirické šetření bude probíhat ve dvou krocích, a sice formou internetové rešerše webových stránek domovů seniorů v Praze a okolí a následně pomocí doplňujícího dotazníkového šetření. Cílem empirického šetření je analyzovat vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů s ohledem na to, které jsou nabízeny či realizovány nejčastěji a které jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější.

Práce je rozdělena do pěti kapitol. V první kapitole se nejprve zabývám aktivizací seniorů a vymezením příbuzných pojmů aktivace a animace. V kapitole je dále poukázáno na potenciální vliv aktivizace na život starších lidí a její nejčastější podoby, s nimiž je možné se v literatuře setkat.

Druhá kapitola se zaměřuje na volnočasové aktivity seniorů. Pozornost je věnována volnému času a jeho definicím v sociologii, psychologii, andragogice a dalších příbuzných vědách. Uvedeno je také vymezení vyskytující se u mezinárodních organizací. V kapitole je zmíněna taktéž problematika hodnoty volného času v kontextu starších lidí. Po představení některých způsobů dělení volnočasových aktivit je na základě obsahové podobnosti vytvořeno devět podkapitol s volnočasovými činnostmi seniorů. Tyto jsou následně blíže popsány a podloženy výzkumy týkajícími se toho, jak často je seniori vykonávají. Východiskem pro tuto kapitolu jsou zejména data ČSÚ, tuzemské výzkumy či *Index aktivního stárnutí*.

Ve třetí kapitole se věnuji vzdělávání seniorů. Nejprve jsou popsány význam a funkce vzdělávání této cílové skupiny a dále jsou vysvětlena zásadní specifika edukace starších lidí. Pozornost je zaměřena především na docilitu či fyzické změny v pozdějším věku. Využity jsou opět data ČSÚ či Eurostatu, strategické politické dokumenty a literatura týkající se celoživotního vzdělávání, resp. učení.

Čtvrtá kapitola charakterizuje domovy seniorů, tedy zařízení, na něž se budu dále soustředit v kapitole páté. Nejprve je nastíněn historický kontext. Představeno je jejich legislativní zakotvení v českém zákoně a následně jsou přiblíženy změny, jež může přechod do domovů v životech seniorů způsobit. V této kapitole je čerpáno především ze zahraničních výzkumů týkajících se adaptace a vlivu aktivizace na celkovou pohodu klientů.

Poslední kapitolu tvoří vlastní empirické šetření, tedy analýza vzdělávacích a volnočasových aktivit v domovech seniorů v Praze a okolí. Jsou zde interpretovány poznatky získané šetřením internetových zdrojů a doplňujícími dotazníky, které jsou následně reflektovány v závěrečné diskuzi. Ta je zakončena zhodnocením výzkumu a doporučeními do budoucna. Vzhledem k epidemiologické situaci způsobené COVID-19 nebylo možné realizovat původně plánované kvalitativní šetření prostřednictvím rozhovorů s klienty. Tato varianta se proto jevila jako vhodné náhradní řešení, přestože není z hlediska zpracování dat zcela optimální.

Problematikou vzdělávání seniorů a využitím jejich volného času se zabývá odborná literatura i mnohé zahraniční a tuzemské studie. Častými tématy jsou především účast v nejrůznějších aktivitách či motivace ke vzdělávání. Studie také potvrzují význam těchto činností pro duševní a tělesnou pohodu starších lidí. V kontextu aktivizace v domovech seniorů se pak lze setkat zejména s výzkumy týkajícími se oblíbenosti vybraných aktivit či vlivu činností na spokojenost klientů. Přínosem této práce by proto mělo být především představení konkrétních aktivit, jež realizují domovy seniorů v Praze a okolí.

1 Aktivizace seniorů

Aktivizace se v kontextu života seniorů dostává stále více do popředí a pojem je v této souvislosti hojně využíván. Jeho možná vymezení však často nespecifikují konkrétní věkovou skupinu a přesná definice aktivizace seniorů je tak poněkud problematická. V takové podobě ji nabízí například *Andragogický slovník*, ani tu však nelze považovat za obecně platnou. Zde je popsána tak, že „slouží k podněcování potenciálu (vnitřních předpokladů) seniorů, přičemž přispívá k jejich fyzickému, ale i psychickému zdraví a celkové kvalitě života“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 27).

Aktivizaci seniorů je možné přiblížit prostřednictvím specifik této cílové skupiny, která jsou nastíněna ve třetí kapitole. Pojem senior pak může být rovněž problematický, neboť bývá v různých kontextech chápán různými způsoby. Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) uvádí, že „většina vyspělých zemí světa akceptovala chronologický věk 65 let jako definici seniora či staršího člověka, ...“ (WHO, 2002, nestránkováno, přeložila HK). Hranici 65 let dále využívá například Eurostat, který v rámci dokumentu *Ageing Europe — looking at the lives of older people in the EU* uvádí následující rozdělení:

- 65 let a více – starší lidé;
- 85 let a více – velmi staří lidé. (Eurostat, 2019, s. 8–9)

Český statistický úřad se také přiklání k věku 65 let a více, což je zřejmé například ze statistiky o seniorech s názvem *Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v letech 2000 a 2018* (ČSÚ, 2020, nestránkováno). Přestože některé zdroje (např. WHO, 2002, nestránkováno) uvádějí, že OSN souhlasí s využíváním hranice 60 let, v *Indexu aktivního stárnutí* si lze povšimnout i rozmezí 55–74 let (OSN, 2019, s. 4).

Jelikož ani v případě mezinárodních organizací není hranice seniorského věku jednotná, bude v této bakalářské práci využíván zejména věk 65+, neboť se objevuje nejčastěji. U starších lidí je však třeba reflektovat i další faktory, jako jsou sociální kontexty či biologické předpoklady (WHO, 2002, nestránkováno). Jak již bylo avizováno, specifikům starších lidí, zejména v souvislosti s jejich vzděláváním, bude věnována třetí kapitola.

První kapitola dále představuje dvě možná východiska aktivizace, a sice teorie aktivity a odcizování. Každá z nich nabízí jiný pohled na interakci starších lidí s okolím a jejich

preferovaný životní styl. Pro účely práce byly zvoleny z toho důvodu, že jsou jejich myšlenky v kontextu vzdělávacích a volnočasových aktivit zásadní, což je patrné z jejich vymezení. Následně jsou přiblíženy pojmy aktivace a animace, a to především kvůli časté záměně se samotnou aktivizací, jež je definována teprve poté. Tyto definice byly vybrány tak, aby byly uplatnitelné i pro cílovou skupinu seniorů. V závěru kapitoly jsou představeny potenciální vliv a podoby aktivizace starších lidí.

1.1 Teorie aktivity a teorie odcizování

Obě teorie, které ve Spojených státech amerických dominovaly v 50. až 70. letech 20. století, vycházejí ze strukturálně funkcionalistického paradigmatu a měly významný vliv na vývoj sociální gerontologie (Powell, 2000, s. 2). Zejména v padesátých letech byl vlivem strukturálního funkcionalismu kladen velký důraz na zkoumání sociálních problémů jako zaměstnávání starých lidí, jejich zdraví či sociální podpora. Zásadní otázkou bylo, jak docílit integrace a adaptace seniorů, a to nejen z hlediska jejich potřeb, ale i s ohledem na potřeby společnosti. (Estes a kol., 2003, s. 13)

Teorie aktivity, kterou v roce 1949 formuloval Ruth Cavan se svými kolegy a o čtyři roky později ji rozvinuli Havinghurst a Albrecht, se snažila tuto otázku zodpovědět. Předpokládá, že zapojování do aktivit a sociálních rolí může být prospěšné pro obě strany a podporovat celkový wellbeing. Další zkoumání ukázalo, že je pro přirozené a spokojené stáří důležité tzv. nové nastavení. (Estes a kol., 2003, s. 13–14) Charakteristická je myšlenka, že jakákoliv ztráta rolí, aktivit či vztahů by měla být nahrazena, aby byla zajištěna spokojenost jedinců (Powell, 2000, s. 2). Teorii aktivity lze do určité míry označit za optimální, neboť je její podstatou zůstat co nejaktivnější i ve vyšším věku, což někteří výzkumníci považují za nejlepší strategii. Silným argumentem je také to, že staří lidé aktivní život preferují, lépe se díky němu zapojují do společenských aktivit, a to vede k vyšší životní spokojenosti. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 170–171) Ačkoliv se teorie aktivity nevyhnula kritice, podnítila mimo jiné vznik teorie kontinuity, jež je z hlediska sociální gerontologie taktéž významná.

Teorie odcizování, jejímiž hlavními protagonisty byli Cumming a Henry, bývá spojována zejména s rokem 1961. Lze ji označit za první snahu o formální přístup ke stárnutí z hlediska sociologie a jednu z klíčových teorií sociální gerontologie. (Estes a kol., 2003, s. 12) Předpokládá, že smrt jednotlivce nebrání pokračování fungování sociálního systému. Odchod ze zaměstnání a odcizení jedince a společnosti jsou pak normální a lze je očekávat. Odcizení

Lze navíc považovat za přínos pro obě strany, jelikož minimalizuje dopady v případě náhlé smrti jedince. (Powell, 2000, s. 2) V teorii se odráží celkové slábnutí smyslů, ztráta partnerů a přátel a další okolnosti, které přispívají k sociálnímu odloučení. Na rozdíl od teorie aktivity je zde stáří chápáno jako odlišná část života. Teorii odcizování bylo vytýkáno, že staví seniory do role, kdy pouze čekají na smrt. Je proto důležité zdůraznit, že se jedná pouze o relativní, nikoliv absolutní odpoutávání. Odcizování je zároveň typické spíše pro jedince, kteří byli po celý život samotářští. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 170) Teorie odcizování pak byla zastánci teorie aktivity označena za ageistickou a odporující pozitivnímu stárnutí (Powell, 2000, s. 2).

Přestože hraje v obou případech zásadní roli celá řada faktorů, jako je finanční situace, zdravotní stav či typ osobnosti seniora (Stuart-Hamilton, 1999, s. 170–171), teorie jsou dodnes v souvislosti se sociální gerontologií považovány za klíčové. Kromě snahy o vysvětlení integrace a adaptace starých lidí byly spolu s dalšími mimo jiné použity k analýze naléhavých sociálních otázek, jako zneužívání seniorů a podobně. (Powell, 2000, s. 5)

1.2 Aktivace, animace

Aktivaci a animaci lze označit za širší vymezení pojmu aktivizace, lze se však setkat i s jejich záměnou. Z tohoto důvodu zde budou taktéž představeny. Aktivací můžeme chápat „vedení v činnost, přechod do činného stavu, ...“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 27) či „cílené zvyšování činnosti organismu a tím i výkonu“ (Haškovcová, 2012, s. 49). Animace je podle Palána (2002, nestránkováno) „...chápana jako ‚oduševňování‘, nikdy nekončící humanizace člověka, přičemž animace může být jak intencíální – záměrná, tak i funkcionální (nezáměrná). Sémanticky se vychází z lat. *animal rationale* – tvor, nadaný rozumem, vědomím“. Animaci popisují Pichaud a Thareau (1998, s. 10–11) jako slovo pocházející z latinského anima – duše, jež vyjadřuje oživení, živost, čilost, ruch a programovou náplň. Podle autorů je „...naprosto základní složkou života v jakémkoli ústavním zařízení“ (tamtéž, s. 116). Animací proto nemáme na mysli pouze aktivity samotné, ale celkový přístup ke klientům v sociálních zařízeních. S pojmem dále pracuje například Jurečková (2003, s. 142) – o animaci hovoří jako o jakémkoliv způsobu zlepšení každodenního života.

Oba pojmy jsou si velmi podobné, ačkoliv aktivace spíše souvisí s činností, zatímco animací máme na mysli celkové rozptýlení či zlepšení života. Popisy aktivace a animace se do jisté míry propojují v definicích samotné aktivizace, jak bude patrné z následující podkapitoly. Jelikož

aktivace a animace nejsou klíčovým tématem práce a slouží pouze k uvedení do problematiky, nebudou již podrobněji rozebírány.

1.3 Aktivizace

Pojem aktivizace je využíván v mnoha oblastech. Kromě gerontologie, didaktiky, psychologie, medicíny či sociální práce, jež jsou vzhledem k zaměření této práce nejrelevantnější, se objevuje například v tělovýchově, pedagogice nebo ekonomii, a to v souvislosti s aktivizací trhu či aktivizací nezaměstnaných. Definice aktivizace má spoustu podob a obecně platné vymezení neexistuje, s pojmem aktivizace se však můžeme v různých podobách setkat v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a ve svých dokumentech s ním pracují i mezinárodní organizace jako OECD či UNESCO (používají název activation). Ani jeden z výše zmíněných ji však nevymezuje.

Definice aktivizace je uvedena například v projektu Thomayerovy nemocnice (2018, nestránkováno) s názvem *Senioři, hýbejte se a jezte zdravě – Senior v nemocnici*, který vznikl s podporou MZČR, a zní takto: „Aktivizací se rozumí podněcování, stimulace k činnosti.“ Aktivizaci lze dále vymežit jako „...specifický způsob intervence do života člověka s cílem uspokojení jeho fyzických, duševních, společenských a duchovních potřeb a rozvoje či udržení jeho schopností a dovedností v rámci jeho stávajících možností“ (Jurečková, 2003, s. 144). *Psychologický slovník* ji vysvětluje jako „širěji nespécifické označení úrovně aktivity, činnosti, vybuzení, založené na smyslové, žlázové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 27), *Andragogický slovník* pak jako „proces uvedení do pohybu, rozvinutí nebo zesílení činnosti“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 27). Langer (2016, s. 193) ji v rámci didaktiky dospělých přímo nevymezuje, pracuje však s pojmem aktivizační metoda. Ta si klade za cíl účastníky vzdělávání vtáhnout do děje, motivovat a zapojit (tamtéž).

Z uvedených definic je patrné, že se většina zmíněných autorů shoduje na souvislosti aktivizace s činností a celkovou aktivitou jedince. Pro účely této bakalářské práce bude nejvíce využita ta, již uvádí Jurečková, jelikož je v ní odkazováno na intervenci do života jedince ze strany někoho jiného. Tato skutečnost se jeví jako nejlépe aplikovatelná na prostředí domovů seniorů.

1.4 Potenciální vliv aktivizace na život seniorů

V literatuře se lze setkat s pojmy psychická a fyzická aktivizace. Přestože bývají využívány, jejich vymezení nebývá časté a lze ho najít například ve zmíněném projektu Thomayerovy

nemocnice (2018, nestránkováno). Zde je psychická aktivizace popsána jako taková podoba, která souvisí s duševní pohodou. Týká se například seniorů se sklonem k depresím a izolaci. Fyzická je pak zaměřena na tělesný stav starších lidí a může být využívána třeba u osob s poruchami hybnosti. Tento projekt zdůrazňuje, že by měly být v ideálním případě obě složky propojeny. Je však vždy třeba klást důraz na individualitu, pocity a důstojnost každého jedince a zdůraznit tři základní předpoklady pro úspěšnou aktivizaci. Mezi ně lze řadit, že „senior musí chtít, moci a umět činnost provádět“ (tamtéž). Aktivizace by neměla do života seniorů násilně zasahovat, ale doplňovat jejich běžný denní režim. (tamtéž) Je však důležité zdůraznit, že se netýká pouze nemocných jedinců, ale také zdravých seniorů. Těm se bude tato práce primárně věnovat.

Za výsledný produkt procesu aktivizace lze označit samotnou aktivitu seniorů. Tu můžeme považovat za jeden z nejdůležitějších předpokladů kvalitního života. Mezi její potenciální přínosy můžeme řadit pocit životní spokojenosti, lepší duševní a fyzickou výkonost a další. (Kozáková a Müller, 2006, s. 36–37) Suchá, Jindrová a Hátlová (2013, s. 13) taktéž zdůrazňují, že fyzická a psychická činnost mohou snížit negativní důsledky stárnutí či pocit osamělosti a izolace. Za potenciální přínos aktivit označují:

- „seberealizaci, smysluplnost, potěšení, radost, zábavu;
- kontakt s druhými lidmi a zlepšení komunikace, pozitivní sebepřijetí, pocit emoční sounáležitosti;“ (tamtéž, s. 14)
- fakt, že má díky nim den určitý řád;
- možný vliv na udržení fyzické a psychické kondice. (tamtéž, upraveno)

Možné přínosy zdůrazňují i zahraniční výzkumy z oblasti gerontologie a sportovní medicíny. Prokazují, že aktivita může vést ke zlepšení fyzického a psychického stavu seniorů. Pokud je pravidelná, může navíc snižovat rizika onemocnění, zmírnit projevy stárnutí a mít pozitivní vliv na celkovou pohodu jedince. Studie *Physical training effects on the fitness and habitual activity patterns of elderly women* zkoumala účinek šestiměsíčního tréninkového programu, jehož se účastnily ženy ve věku 60–70 let. Ty byly rozděleny do dvou skupin, kdy 40 z nich vykonávalo stejné aktivity jako doposud, zatímco dalších 40 se dvakrát týdně účastnilo zmíněného programu. Výsledkem bylo snížení klidové tepové frekvence o 7,4 % u žen, které se do programu zapojily, oproti ženám, jež se těchto aktivit neúčastnily. (Hamdorf a kol., 1992, s. 603, 605) Ve studii *Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty*

je zdůrazňováno, že i méně častá aktivita je pro starší lidi vhodná, a to dokonce i pro ty, u nichž se vyskytuje mírná porucha mobility. Je zde odkazováno na výzkum z roku 2014, kdy se pohybových aktivit zúčastnilo 1635 seniorů s touto poruchou a pouze u 8 % z nich se následně objevilo více nežádoucích účinků oproti seniorům, kteří vykonávali „sedavé“ aktivity. (McPhee a kol, 2016, s. 573) Studie *Exercise and Physical Activity for Older Adults* říká, že fyzická aktivita může snižovat dopady stárnutí a obnovit funkční kapacitu i u seniorů, kteří dříve vykonávali sedavé aktivity. Díky pohybovým programům se navíc může u těchto lidí zvýšit svalová síla až o 20–30 %. (Chodzko-Zajko a kol., 2009, s. 1514) Rheinwaldová (1999, s. 12) ve své knize *Novodobá péče o seniory* taktéž poukazuje na fakt, že je aktivita důležitá pro dobrý duševní i fyzický stav seniorů a napomáhá vzájemnému sblížení a společenskému životu.

Aktivizace tedy může mít pozitivní vliv jak na fyzický, tak psychický stav seniorů a vést k jejich celkové spokojenosti. Vždy je ale potřeba mít na paměti, že aktivity musí být seniory vykonávány dobrovolně a musí jim dávat smysl. Snaha o zapojení starších lidí za každou cenu může mít spíše negativní dopady, jako jsou nechuť a izolace.

1.5 Podoby aktivizace seniorů

Stejně jako neexistuje obecná definice aktivizace, nesetkáme se ani s jednotným vymezením jejích podob a můžeme narazit na mnoho způsobů dělení od různých autorů.

V souvislosti s aktivizací se můžeme setkat také s pojmy aktivizační činnosti či programy. Přestože se v literatuře toto spojení vyskytuje, definice bývá uváděna zřídka a není známa její obecně platná podoba. Aktivizační programy mohou být definovány jako programy zaměřené na „...intervenci v oblasti udržování dovedností, vědomostí, schopností či na prevenci poruch paměti, koncentrace a myšlení seniorů“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 27). Mezi aktivizační činnosti pak lze podle § 15 vyhlášky č. 505/2006 Sb., *kteřou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách*, řadit:

- „volnočasové a zájmové aktivity;
- pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím;
- nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností.“
(Česko, 2006a, nestránkováno)

Aktivizaci je možné členit podle různých hledisek. Rheinwaldová (1999, s. 11) uvádí rozdělení činností podle počtu zapojených osob na skupinové a individuální. Na individuální aktivity by

nemělo být nahlíženo jako na výsadu nemocných seniorů, jedná se o přirozenou součást života. Jurečková (2003, s. 144) uvádí, že zájmy některých seniorů mohou být natolik specifické, že by bylo neefektivní do aktivity zapojovat více lidí. Pichaud a Thareau (1998, s. 122) pak kladou značný důraz na samotu, jež se u některých činnostech jeví jako vhodnější a neměla by být zanedbávána.

Rozdělení Rheinwaldové (1999, s. 11) dále rozšiřují Kalvach a kol. (2004 s. 441). Pojmy individuální a skupinová aktivizace blíže specifikují a následně doplňují pojmy párová a komunitní aktivizace.

- Individuální aktivizace se týká pouze daného jedince a není k ní vyžadována další spolupráce, kromě běžné podpory personálu. Za individuální aktivitu lze považovat činnosti jako četba, luštění křížovek, malování, psaní a podobně.
- Párová aktivizace se týká klienta a druhé osoby, ať už přítele, partnera, pečovatele, rodinného příslušníka či jiných. Smyslem těchto aktivit je prohloubení vzájemné důvěry a kooperace.
- Skupinovou aktivizaci Kalvach a kol. spojují spíše s menšími homogenními skupinami, kde je kladen důraz na podporu a zachování identity. To může vyhovovat především seniorům, kteří se ve větším kolektivu cítí osamoceni.
- Komunitní aktivizace pak probíhá ve velkých heterogenních skupinách. Jako vhodné činnosti pro tento typ aktivizace se jeví například soutěže, společný zpěv či návštěvy různých akcí.

Kalvach a kol. (tamtéž, s. 440) představují i další podoby aktivizace, jednou z nich je rozdělení na vzdělávání, zájmové aktivity, pohybové aktivity, poznávací programy, kulturní programy a komunikaci jakožto základ budování mezilidských vztahů. Rozdělení aktivizace na vzdělávání a kulturní programy můžeme vidět také u Průchy s Veteškou (2014, s. 27), tito autoři dále píší o turistických programech.

Kozáková a Müller (2006, s. 37–38) rozlišují tzv. oblasti aktivizace seniorů. Vzhledem k tématu práce jsou nejvíce relevantní následující oblasti:

- „rehabilitační péče, ...;
- dostatečná nabídka možností uplatňování zájmových aktivit, ...;
- dostatečná nabídka možností společenského života, ...;

- rovnost příležitostí k zapojení do veřejného života, ...“ (tamtéž, s. 37–38)
- vzdělávací aktivity (tamtéž, upraveno).

Jurečková (2003, s. 141) pak považuje za klíčové, aby aktivizační programy reagovaly na potřeby klientů. Vymezuje proto 4 typy aktivit podle potřeb, které uspokojují, a oblastí, jež rozvíjejí.

- Fyzické aktivity zahrnují sport a další pohybové činnosti. Dále sem spadají aktivity hudební, výtvarné a rukodělné.
- Psychické aktivity jsou především ty společenské a vzdělávací. Patří sem činnosti, u kterých je procvičována paměť, pozornost, kreativita a další.
- Za sociální aktivity lze považovat ty činnosti, které jsou prováděny kolektivně.
- Duchovní aktivity autorka uvádí, jelikož se zaměřuje na nábožensky založené domovy. Tyto aktivity mají uspokojit potřeby v oblasti víry a hledání smyslu života. (tamtéž, s. 150)

S náboženskými a společenskými programy se můžeme setkat i u kategorizace Rheinwaldové (1999, s. 23) či Průchy a Vetešky (2014, s. 27). Rozdělením aktivizačních činností podle okruhu uspokojených potřeb se dále zabývají i Kalvach a kol. (2004, s. 441). Ti stejně jako Jurečková (2003, s. 141) vymezují činnosti sociální, k nimž přidávají činnosti vedoucí k zabezpečení základních biologických potřeb, činnosti podporující celkový pocit bezpečí a jistoty, činnosti podporující identitu, rozvoj a důstojnost a seberealizační činnosti.

Další podoby vymezují třeba Langmeier a Krejčířová (2006, s. 213). Uvádějí dva typy aktivizačních programů, a to preventivní, jež jsou zaměřeny na zdravou stárnoucí populaci, a léčebné, ať už ve formě vlastních terapií, či sekundární prevence. Zde je opět patrné, že se aktivizace týká i zdravých seniorů.

Z výše uvedeného lze vidět, že aktivity není možné striktně zařadit do kategorií, neboť není výjimkou, že se navzájem propojují. V rámci aktivizace se také můžeme setkat s oddělováním aktivit vzdělávacích a volnočasových, jak uvádí např. Kalvach a kol. (2004, s. 440–441). Někteří autoři, např. Janiš a Skopalová (2016, s. 81) či Godarová a Beran (2017, s. 64) pak vzdělávání považují za součást volnočasových aktivit. V této práci budou nejprve vymezeny volnočasové aktivity seniorů. V samostatné kapitole pak bude pozornost věnována vzdělávání této skupiny, neboť se jedná o rozsáhlé téma. Z tohoto důvodu by nebylo vhodné zpracovávat obě oblasti v rámci jedné kapitoly. Vzdělávací aktivity v domovech seniorů, jimž se věnuje

kapitola čtvrtá, navíc zpravidla netvoří ucelený rámec (Janiš a Skopalová, 2016, s. 97). Na téma tak bude nahlíženo komplexněji z hlediska funkcí či významu edukace starších lidí.

Aktivizaci seniorů lze tedy na základě získaných poznatků shrnout jako pomoc seniorům žít naplno i přes to, že už se nacházejí v postproduktivním věku. Snahou není zvrátit proces stárnutí, ale zajistit, aby v příjemném prostředí s důrazem na vlastní individualitu a potřeby zůstali aktivní a s chutí se zapojovali do programů.

2 Volnočasové aktivity seniorů

Volný čas a aktivity s ním spojené hrají v životě seniorů zásadní roli, zejména pokud se jedná o lidi ekonomicky neproduktivní. S odchodem do důchodu může u některých starších lidí nastat nezvyklá změna spojená s nárůstem času, který již není vyplněn prací. Jiní naopak získanou svobodu okamžitě aktivně využijí k tomu, aby se mohli naplno věnovat svým zájmům. Haškovcová (1990, s. 48) poukazuje na možnou ztrátu sociální role seniora, jelikož už pro společnost není „užitečný“ tak, jako když pracoval. V tu chvíli podle autorky nastává tzv. druhý životní program, jehož smyslem je udržení aktivního životního stylu i ve vyšším věku (tamtéž).

Za vhodnou definici volnočasových aktivit lze považovat tu, již uvádí Stebbins (2005, s. 350). Jeho publikace *Choice and Experiential Definitions of Leisure* je totiž mimo jiné zaměřena právě na vzdělávací aktivity. Autor (tamtéž) je popisuje jako nevynucenou činnost prováděnou ve volném čase, která je něčím, co lidé chtějí dělat a v čem jsou úspěšní. Haškovcová (2012, s. 170) vymezuje volnočasové aktivity jako „všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, kterým se občané věnují ve svém volném čase“. Tuto definici lze rozšířit ještě o pojem zájmové aktivity. Pracují s ním např. Janiš a Skopalová (2016, s. 17–18), jelikož evokuje „...pozitivnost a organizovanost při využívání volného času“ (tamtéž, s. 18). Z výše uvedeného vyplývá, že je pro pochopení volnočasových aktivit nezbytné nejprve vymezit pojem volný čas, který se ve všech třech definicích objevuje. Bude mu proto věnována pozornost v následující podkapitole.

Kasper a Lubecki (2003, s. 5) uvádějí, že se po odchodu do důchodu mohou volnočasové aktivity seniorů měnit. Janiš a Skopalová (2016, s. 74) tvrdí, že jsou v českém prostředí nejčastějšími determinanty těchto změn příčiny zdravotní a ekonomické. Kasper a Lubecki (2003, s. 5) pak popisují, že v této fázi života zřídka dochází k vědomému omezení aktivit, a vymezují pět možností jejich proměn:

- pokračování ve stávajících aktivitách;
- rozšíření stávajících aktivit;
- výběr nových aktivit, na které dříve nebyl čas;
- proměna profesní činnosti na koníček;
- změna každodenních povinností na volnočasové aktivity. (tamtéž, upraveno)

Podle Janiše a Skopalové (2016, s. 75) lze za ideální stav považovat první možnost, u níž dochází k minimálním zásahům do života jedince.

2.1 Volný čas

S pojmem volný čas se stejně jako s aktivizací pracuje v mnoha oblastech. Kromě andragogiky, gerontologie či pedagogiky, které jsou tématu práce nejbližší, se objevuje především v sociologii, filozofii, historii či ekonomii (Vážanský, 2001, s. 22). Ani zde však není ustálená definice a v publikacích se můžeme setkat s jeho různými variantami.

V sociologii je na volný čas nahlíženo zejména jako na „...symbol věku, sociální pozice, profese, společenského úspěchu a vzdělání“ (Šerák, 2009, s. 26). Psychologie považuje volný čas za jeden ze způsobů „...prožívání reality a předmětem zájmu je tedy vztah k této realitě, k lidem, duševní aktivita ve volném čase nebo motivace k určité činnosti“ (tamtéž). Andragogika a pedagogika pak rozlišují výchovu pro volný čas a výchovu či vzdělávání ve volném čase. (tamtéž) V ekonomii je volný čas spotřebním statkem, který je součástí tzv. mimopracovní doby (Červinka, 1966, s. 13), a lze ho považovat za vrcholnou formu společenského bohatství (tamtéž, s. 15). Ve filozofii se pak s volným časem můžeme setkat již u Aristotela, který jej popisoval jako činnosti, přinášející jedinci nejvyšší vnitřní blaho, a ztotožňoval jej s rozjímáním (Pácl, 2017, nestránkováno). Aristoteles podtrhoval také sociální roli volného času, kdy měl být především prostorem pro veřejnou činnost (tamtéž).

Na volný čas lze tedy nahlížet různými způsoby. U sociologie a ekonomie je volný čas chápán ve vztahu k práci či jako její opak, u pedagogiky s andragogikou a gerontagogikou je pak patrné spojování volného času a vzdělávání. Ve filozofii a psychologii se objevuje vztah volného času a stavu mysli. Vzhledem k tématu práce je nejvhodnější nejspíše pedagogický a andragogický přístup, jelikož mimo jiné zdůrazňuje vzdělávání ve volném čase.

V dokumentu OECD *Society at a Glance 2009* je volný čas definován z hlediska času, činností nebo stavů mysli. Z časového hlediska jej lze považovat za dobrovolně strávený čas bez závazků, při zaměření na činnosti můžeme o volném čase hovořit jako o specifických činnostech, které lze považovat za „neuspěchané“. Volný čas je také možné popsat jako stav mysli neboli zapojení se do toho, co nám přijde zábavné a příjemné. (OECD, 2009, s. 22) V dokumentu *Leisure and Culture*, který publikovala mezinárodní organizace UNESCO, je volnému času věnováno hned několik definic. Volný čas je vymezen jako „...kvalita činnosti

definovaná relativní svobodou a skutečným uspokojením“, „...čas bez práce a jiných povinností...“, či „...stav bytí, postoj mysli nebo kvalita zážitku“, který se vyznačuje vnímanou svobodou jedince a dá se předpokládat, že je příjemný a cenný (Smale a kol., 2010, s. 17, přeložila HK). U obou organizací si lze povšimnout spojování volného času s činnostmi a stavem mysli.

U jednotlivých českých autorů se s vymezením setkáme například u Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 29). Ty volný čas definují jako dobu, „...kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“. Tato definice byla vybrána, neboť se autorky primárně zaměřují na volný čas v kontextu domovů seniorů, jimž bude pozornost věnována níže. Vážanský (2001, s. 26) uvádí, že volný čas znamená v nejužším slova smyslu „...efektivní, skutečnou, svobodnou a plně disponibilní dobu, je obdobím nezávislým na době spánku, zaměstnání i na polovolném čase (jako prostoru pro uspokojení všech přirozených i společenských potřeb, vyjma doby spánku a práce)“. Sak a Kolesárová (2012, s. 16) v *Sociologii stáří a stárnutí* spojují volný čas se zvýšenou produktivitou až nadprodukcí ve společnosti. Janiš (2011, s. 694) pak pracuje přímo s volným časem seniorů a vymezuje ho jako „...takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení“.

Do segmentu volného času lze řadit i ty aktivity, jež jsou charakteristické určitou povinností a pravidelností, jelikož si je vybíráme relativně svobodně (Šerák, 2009, s. 28). Sak a Kolesárová (2012, s. 99) však zdůrazňují, že volný čas a volnočasové aktivity jsou nejvýznamnější pro mládež, volný čas má totiž hodnotu především pro ty, kteří ho mají nedostatek, tedy i pro dospělé. Výzkum s názvem *Jaké hodnoty jsou pro nás důležité*, který v roce 2014 realizovalo CVVM, ukazuje, že napříč regiony ČR z celkového počtu 1049 respondentů ve věku od 15 let považovalo mít čas hlavně na své koníčky a zájmy 27 % za velmi důležité, 52 % za spíše důležité, 15 % za spíše nedůležité a 5 % za zcela nedůležité (Tuček, 2014, s. 2). Je však nutné si uvědomit, že senioři pobírající starobní důchod již nejsou ve fázi, kdy by jejich volný čas pouze doplňoval ten pracovní, volný čas nyní může pokrýt téměř celý den. Tuček (tamtéž, s. 4) upozorňuje, že se vliv věku na důležitost jednotlivých hodnot projevuje především v hodnotách vztažených k práci a aktivnímu životnímu stylu. Faktorová analýza, u níž činí normální

rozložení průměr 0 a která se mimo jiné zaměřovala právě na tyto 2 faktory, ukázala, že hodnota koníčků a užívání si života byla pro seniory ve věku 60+ méně důležitá (skór 0,03) než pro mladé ve věku 15–29 let (skór 0,19). Sak a Kolesárová (2012, s. 99) uvádějí, že osvobození od práce sice není pouze negativní či pozitivní, rozšíření objemu volného času ale může způsobit, že senior nemusí vědět, jak s ním naložit. Na tento dopad upozorňuje také Haškovcová (1990, s. 48), jak bylo zmíněno na začátku druhé kapitoly.

Z uvedených definic je patrné, že je volný čas nejčastěji spojován se svobodou, dobrovolností, dobou bez práce a děláním věcí, které jsou zábavné. V případě seniorů dochází k významným proměnám volného času, charakteristického svým množstvím a „osvobozením“ od práce, což však může vést k tomu, že jej senioři nevyužijí naplno. Janiš a Skopalová (2016, s. 21) pak zdůrazňují, že ve stáří dochází ke změnám priorit. To, co bylo důležité v mládí, je ve stáří důležité méně a naopak. Volný čas seniorů může souviset například se zájmy, na něž dříve nebyl čas, a péčí o zdraví (tamtéž, s. 22). Pro účely bakalářské práce bude využita především definice od Janiše (2011, s. 694), jelikož se zaměřuje přímo na seniory, bude však zohledněn zmíněný fakt, že tato cílová skupina nemusí volnému času přisuzovat přílišnou hodnotu. Příkladem konkrétních volnočasových aktivit bude věnována pozornost v následující podkapitole.

2.2 Druhy volnočasových aktivit seniorů

Ačkoliv bývá vymezení druhů volnočasových aktivit seniorů mnohdy podobné, opět neexistuje žádné závazné rozdělení. Jedním z důvodů může být i to, že se senioři mohou účastnit v podstatě všech činností, které je baví, bez ohledu na jejich věk. Janiš a Skopalová (2016, s. 79) uvádějí, že není nutné, aby se volnočasové aktivity starších lidí zásadně odlišovaly od aktivit ostatních, a že senioři mohou využít služeb jakýchkoliv volnočasových institucí, které jsou širší veřejnosti přístupné. Přesto zde však budou uvedeny některé způsoby kategorizace, s nimiž se lze v literatuře setkat.

Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová (©2012–2020, nestránkováno) je vymezují ve svém *Katalogu volnočasových aktivit*, který vznikl pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci a rozděluje způsoby prožívání volného času do devíti kategorií. Ty jsou tříděny podle charakteru a obsahu činností. V katalogu je uvedeno obecné dělení aplikovatelné pro všechny věkové skupiny a najdeme zde:

- aktivity týkající se IT, informací a komunikace obecně;

- humanitní aktivity (filozofie, náboženství, magie, psychologie, sociologie apod.);
- literární a jazykové aktivity;
- přírodovědné a technické aktivity, aktivity v domácnosti;
- aktivity týkající se umění;
- cestování, turismus a osobní aktivity;
- sportovní aktivity, hry a zábava;
- sociální aktivity;
- sociální aktivity ve virtuálním světě, virtuální realita. (tamtéž, upraveno)

V dokumentu organizace UNESCO *Leisure and Culture* (Smale a kol., 2010, s. 3) se nesetkáme s konkrétní kategorizací volnočasových aktivit. Objevují se zde však tyto činnosti:

- sociální aktivity;
- umění a kultura;
- fyzické aktivity;
- návštěvy památek;
- dobrovolnictví;
- cestování a rekreace. (tamtéž, upraveno)

Sak a Kolesárová (2012, s. 102) se pak ve své knize *Sociologie stáří a seniorů* již zaměřují na starší lidi a rozdělují volnočasové aktivity takto:

- sledování TV;
- poslech rozhlasu;
- četba knih;
- procházky, toulky;
- aktivní sportování;
- aktivity s internetem a počítačem;
- práce na zahradě;
- návštěva kaváren a restaurací;
- sexuální aktivity;
- chataření a chalupaření. (tamtéž, upraveno)

Remr a Ďurďa (2016, s. 30) v kontextu seniorů uvádějí tyto činnosti, kterým se respondenti nejčastěji věnují:

- sledování TV, poslech rozhlasu;
- četba knih či časopisů;
- nakupování;
- turistika a cestování;
- zahrádkaření;
- chataření;
- kutilství;
- sport a cvičení.

Ve spontánně uvedených činnostech vykonávaných ve volném čase pak autoři (tamtéž, s. 29) dále zmiňují například aktivity s rodinou a přáteli, návštěvy restaurací, ruční práce, kulturní akce, aktivity na počítači či třeba starost o domácnost.

Je patrné, že se volnočasové aktivity seniorů prolínají s aktivitami orientovanými i na ostatní věkové skupiny a nelze je proto striktně oddělit. Mnohé aktivity se pak ve výše zmíněných výčtech opakují. Mezi často zmiňované činnosti se řadí například cestování, pohybové aktivity, nejednou byly zmíněny i aktivity v oblasti informačních technologií či kultura. Pro větší přehlednost a srozumitelnost budou níže vytvořeny podkategorie na základě obsahové podobnosti nejčastěji zmiňovaných činností. Toto vlastní modifikované členění by mělo být pro účely práce nejvhodnější, jelikož jednotlivé kategorizace propojuje. Takto členěné aktivity budou následně podrobněji rozebrány, aby bylo patrné, kterým aktivitám se starší lidé věnují nejčastěji. Vzděláváním seniorů se bude zabývat následující kapitola, proto zde vzdělávací aktivity uvedeny nebudou.

2.2.1 Pohybové a sportovní aktivity, včetně procházek a cestování

Jak vyplývá z výzkumů uvedených výše, fyzická aktivita může mít pozitivní dopad na duševní i tělesný stav seniorů. Janiš a Skopalová (2016, s. 102–103) píše o možných pozitivních účincích pohybu nejen na tělesnou a psychickou, ale i sociální oblast života seniorů. V kontextu seniorů je pak důležitá tzv. pohybová gramotnost. Tu lze popsat jako „...způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál, a tím výrazně přispět ke kvalitě života“ (Vašíčková, 2016, s. 17). Autorka (tamtéž, s. 18) konstatuje, že se pojem vztahuje spíše k úrovni vzdělání v dané

oblasti a nejde tedy pouze o pohyb samotný, ale i o vědomosti, zdatnost či postoje k pohybu obecně. Stejně tak upozorňuje na fakt, že je tato gramotnost záležitostí učení v průběhu celého života. U starších lidí může zamezit zhoršování zdravotního stavu či ochabování svalů, je však žádoucí, aby měli senioři k pohybu pozitivní přístup a nepovažovali jej za nutnou povinnost (tamtéž, s. 29–30).

Výzkum činností, kterým se věnují senioři ve volném čase, zveřejněný roku 2016 ukazuje, že se sportu a cvičení věnovalo 17 % pražských a ostravských seniorů z celkového počtu 724 respondentů (Remr a Ďurďa, 2016, s. 30). Mnohem oblíbenější bylo cestování a turistika, které např. Janiš a Skopalová (2016, s. 103) také řadí mezi pohybové aktivity. Tyto činnosti vykonávalo 36 % seniorů (Remr a Ďurďa, 2016, s. 30). Výzkum *Senioři ve stárnoucí české společnosti* realizovaný v letech 2010–2011 se pak zaměřoval na problematiku toho, jak často se senioři volnočasovým aktivitám věnují. Možností na frekvenční škále bylo celkem pět: „1 – nikdy, 2 – výjimečně, 3 – občas, alespoň 1x měsíčně, 4 – často, alespoň 1x týdně a 5 – pravidelně, denně či téměř denně“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 101). U 368 respondentů ve věku 61–70 let byl u procházek a toulání se průměrný výsledek 3,1, u aktivního sportování pak 1,6. Celkem 310 respondentů ve věku 71 a více let mělo v obou případech nižší průměrný výsledek, a sice 2,9 u procházek a toulání se a 1,3 u aktivního sportování. (tamtéž, s. 102, 195) Evropské výběrové šetření o zdraví ukazuje, že se v roce 2014 věnovalo sportu alespoň jednou týdně 12,5 % seniorů ve věku 65–74 let a 5,6 % ve věku 75+ (ČSÚ, 2016a, s. 18). OSN se pak v rámci *Indexu aktivního stárnutí*, nástroje měření potenciálu starších lidí k aktivnímu životu, zaměřila na procento lidí ve věku 55+, kteří se v letech 2008–2016 věnovali fyzickým aktivitám či sportu téměř denně. V České republice byla situace v průběhu let poměrně stabilní, v roce 2008, 2010 a 2012 se jednalo o 4,9 % lidí, v letech 2014 a 2016 se počet lidí zvedl na 6,1 %. (OSN, 2019, s. 68)

Výzkumy Remra a Ďurdi a Saka s Kolesárovou ukázaly, že se senioři spíše než aktivnímu sportování a cvičení věnovali „povolenějšími“ aktivitám, jako jsou cestování či procházky. Česká republika je v kontextu pohybu seniorů stále pozadu – dle *Indexu aktivního stárnutí* OSN (2019, s. 67–68) činil průměr osmadvaceti zemí za rok 2016 celkem 15,8 % seniorů, kteří se v letech 2008–2016 věnovali fyzickým aktivitám či sportu téměř denně. Nejlépe v tomto roce dopadlo Finsko (47,3 % seniorů) a nejhůře Rumunsko s 1,6 % seniorů (tamtéž). Situace se však v průběhu let zlepšuje a do budoucna lze proto očekávat další nárůst pohybově aktivních seniorů.

2.2.2 Aktivity v oblasti IT

Ačkoliv lze internet a práci s počítačem či dalšími zařízeními považovat za běžnou součást dnešního životního stylu, v případě seniorů tomu tak zcela není. „Seniori jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém individuálně a z vlastního zájmu.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 104) Aktivitami v oblasti IT je zde kromě míry využívání počítačů a dalších zařízení myšleno především používání internetu a psaní e-mailů.

Ve výzkumu *Seniori ve stárnoucí české společnosti* byla pozornost věnována aktivitám s počítačem a internetem. Ukázalo se, že ze 368 respondentů ve věku 61–70 let se většina z nich těmto aktivitám věnovala spíše výjimečně (2,3). U 310 respondentů ve věku 71 a více let pak byla frekvence nižší, a sice 1,4. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102) Remr a Ďurďa (2016, s. 30) aktivity s počítačem v rámci činností, jimž se seniori ve volném čase věnují, nezmiňují. Z celkového počtu 724 respondentů však 489 projevilo celkový zájem o volnočasové aktivity, přičemž 16 % z těchto 489 seniorů by rádo svůj čas věnovalo právě výuce práce na počítači. (tamtéž, s. 34)

ČSÚ se ve zprávě *Jednotlivci využívající internet, 2019* mimo jiné zabývá dvěma věkovými skupinami seniorů, a sice ve věku 65–74 let a 75+. V mladší skupině v roce 2019 používalo 423 300 seniorů internet denně nebo téměř denně, 656 300 alespoň jednou za uplynulé 3 měsíce, 805 700 alespoň jednou v životě a 454 900 nikdy. Starší skupina v roce 2019 používala internet mnohem méně, 83 800 seniorů denně nebo téměř denně, 147 100 alespoň jednou za uplynulé 3 měsíce, 268 200 alespoň jednou v životě a 522 700 nikdy. Pozitivní může být fakt, že u mladší skupiny je počet seniorů, kteří internet použili alespoň jednou v životě, téměř dvojnásobný oproti seniorům, kteří jej nepoužili nikdy. (ČSÚ, 2019d, nestránkováno)

U starších lidí také stále platí, že více než s tablety a chytrými telefony pracují s pevnými počítači, notebooky či laptopy. Ty nejčastěji využívají ke psaní e-mailů a dále pak k vyhledávání informací. (Remr a Ďurďa, 2016, s. 52–53) To potvrzuje i zpráva ČSÚ o používání internetu na různých typech počítačů v roce 2019. Mladší skupina, 65–74 let, nejvíce využívala stolní počítače (359 000 seniorů), dále pak notebooky (341 100 seniorů) a tablety (114 000 seniorů). U lidí ve věku 75+ byla situace stejná, i zde nejvíce seniorů využívalo stolní počítače (90 800), dále notebooky (60 800 seniorů), a u tabletů se jednalo o 26 200 seniorů. (ČSÚ, 2019c, nestránkováno) Že seniori pro komunikaci skutečně nejvíce používají e-mail, opět ukazuje zpráva ČSÚ *Jednotlivci v ČR komunikující přes internet s ostatními* z roku 2019. Celkem 571 700 lidí ve věku 65–74 let internet za tímto účelem

vyhledávalo, zatímco v případě telefonování přes internet se jednalo o 199 000 lidí, u sociálních sítí pak o 155 600 lidí. U starší skupiny 75+ využívalo internet pro posílání či přijímání e-mailů 116 000 seniorů, pro telefonování 40 800 seniorů a kvůli sociálním sítím 28 400 seniorů. (ČSÚ, 2019b, nestránkováno)

I nadále tedy platí, že senioři informační technologie využívají spíše méně, zejména k „praktickým“ činnostem, jako je zmíněná e-mailová komunikace s ostatními. Když už senioři tyto technologie používají, sahají spíše po tradičním počítači nežli po zařízeních typu tablet či smartphone.

2.2.3 Četba knih, poslech rozhlasu a sledování TV

Čtení, sledování TV a poslech rozhlasu se řadí mezi nejoblíbenější činnosti seniorů vůbec. V roce 2018 v ČR fungovalo 130 provozovatelů televizního vysílání a 49 provozovatelů rozhlasového vysílání. U seniorů je zájem o využití internetu v této oblasti velmi nízký, 6 % lidí ve věku 65+, kteří byli mezi 7 639 respondenty, uvedlo, že TV sleduje tímto způsobem. U rozhlasu se pak jednalo o pouhých 3 %. (ČSÚ, 2019f, s. 41–42) Přetrvává tedy spíše zájem o klasické vysílání. Z výše uvedených výzkumů je patrné, že mobily či tablety starší lidé příliš nevyužívají.

Četbě knih či časopisů se podle Remra a Ďurdi (2016, s. 30) věnovalo 68 % ze 724 seniorů, přičemž podle výzkumu *Senioři ve stárnoucí české společnosti* byla frekvence této aktivity poměrně vysoká. V tomto případě se čtení tištěných knih věnovali častěji lidé ve věku 71 a více let, a to v rozmezí 1x měsíčně až 1x týdně (3,5). Lidé ve věku 61–70 let tuto aktivitu vykonávali o něco méně. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102) V roce 2018 z celkového počtu 1438 rodičů a prarodičů předčítalo dětem či vnoučatům celkem 78 % (NK ČR, 2018, s. 3). Co se týče oblíbených žánrů, z celkového počtu 1575 respondentů, které tvořili lidé od 15 let až po seniory, volilo 56 % seniorů ve věku 65+ oddechovou beletrii, 41 % klasickou beletrii a 33 % literaturu faktu (tamtéž, s. 6).

Sledování TV a poslechu rozhlasu se dle Remra a Ďurdi (2016, s. 30) v roce 2016 věnovalo 88 % ze 724 seniorů, což z nich činí vůbec nejčastější činnost (tamtéž). Výzkum *Senioři ve stárnoucí české společnosti* je rozděluje, i zde se však jedná o nejčastěji vykonávané aktivity. Sledování TV se lidé ve věku 61–70 let věnovali denně či téměř denně (4,7), u lidí ve věku 71 a více let byla frekvence totožná. Rozhlas lidé ve věku 61–70 let poslouchali také často (4,2) a i zde byla frekvence u starší skupiny naprosto stejná (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102).

Sledování TV bylo nejrozšířenější volnočasovou aktivitou i v roce 2015, kdy se jí věnovalo téměř 90 % seniorů z celkového počtu 5000 domácností. Ti pak u televize strávili přes 3 hodiny denně. (Röschová, 2016, s. 1) Během pandemie COVID-19 bylo zahájeno vysílání dočasné televizní stanice ČT3 (Televize třetího věku), určené především seniorům. Ke 24. 3. 2020 stanici sledovalo 13,58 % seniorů, kteří nejčastěji volili seriál, revuální pořad či polední zprávy. (Rožánek, 2020, nestránkováno)

Významným důvodem pro tak vysokou oblíbenost uvedených aktivit může být prostý fakt, že pro její vykonávání seniorům stačí dané zařízení či knihu vlastnit a činnost lze vykonávat z domova. Sak a Kolesárová (2012, s. 103) v této souvislosti tvrdí, že lze TV kdykoliv vypnout či zapnout a že na její sledování nemá vliv většina zdravotních omezení. Jelikož se Česká republika prozatím řadí mezi země s méně aktivními seniory, může být jedním z faktorů pro tuto oblíbenost také fakt, že se jedná o poměrně nenáročné aktivity.

2.2.4 Učení se cizím jazykům

Učení se cizím jazykům stále patří k těm aktivitám, jimž se senioři věnují spíše výjimečně (Remr a Ďurďa, 2016, s. 34). Pokud někteří projeví zájem, jedná se zejména o lidi s vysokoškolským vzděláním, největší zájem je pak o angličtinu a němčinu (Remr a Ďurďa, 2016, s. 35, 42). Tuto činnost však lze řadit k těm nejméně vyhledávaným.

Aktivity v oblasti jazyků jsou výše výslovně uvedeny pouze v *Katalogu volnočasových aktivit*, pracují s nimi však i zmínění Remr a Ďurďa (2016, s. 34). U těchto autorů jsou však uvedeny pouze v grafu *Míra zájmu aktivních respondentů o jednotlivé volnočasové aktivity*. Ze 489 seniorů by mělo o jazykové kurzy zájem 15 % respondentů. Ve volném čase se však senioři těmto aktivitám spíše nevěnovali a spontánně je uvedla pouze 3 % dotazovaných. (tamtéž, s. 29–30)

Podle Gramelové (2018, nestránkováno), jazykové mentorky v centru pro vzdělávání seniorů Elpida, je při jazykovém vzdělávání studentů ve věku 55+ důležité brát v potaz například to, že senioři nemají tolik času, jak se na první pohled může zdát. Zároveň je u této cílové skupiny běžná poměrně častá absence z důvodu onemocnění, návštěv lékařů a podobně. Překážkou může být třeba i memorování či malá písnička v učebnicích. (tamtéž) Toto mohou být některé z důvodů, proč poměrně velká část seniorů svůj zájem o tyto aktivity uvedla, ačkoliv se jim pak skutečně věnoval jen zlomek respondentů.

2.2.5 Trávení času ve společnosti ostatních

Trávení času ve společnosti ostatních je poměrně specifickým druhem volnočasových aktivit, jelikož je často propojeno s dalšími činnostmi, jako je tomu v případě předčítání vnoučatům, cestování s přáteli apod. Janiš a Skopalová (2016, s. 106) považují volný čas strávený v kruhu rodiny v kontextu kvality života seniorů za velmi významný. Může jim totiž dodávat pocit potřeby a sebenaplnění. Jako sporná se může jevit péče o vnoučata, kterou lze považovat za běžnou povinnost dědečků a babiček. Ve chvíli, kdy je tato činnost dobrovolná, zábavná a seniorům přináší potěšení, lze ji však označit za volnočasovou (tamtéž, s. 106–107). Sak a Kolesárová (2012, s. 101) poukazují na zajímavý fakt, že jsou vnoučata a děti v životech seniorů často důležitější než partner a že mnoho prarodičů je pro svá vnoučata autoritou.

Sak a Kolesárová (2012, s. 100) pak blízké osoby nezužují pouze na rodinu. Zmiňují výzkum z roku 2008, zaměřený na výskyt a význam jednotlivých lidí a zvířat v životě seniorů. Ten ukázal, že u lidí ve věku 60 let a více byl/a na prvním místě uváděn/a manžel/manželka, dále pak děti, vnoučata, přátelé a zvířata. Vnoučata a pravnoučata, děti, manželé/manželky, zdravotnický personál a zvířata se v životě seniorů vyskytovali často až velmi často. (tamtéž, s. 100–101) To, že u seniorů zájem o trávení času s ostatními neklesl ani během následujících let, ukazují Remr a Ďurd'a (2016, s. 34). Ze 489 respondentů uvedlo chuť účastnit se organizovaných aktivit prarodičů a vnoučat 12 %, 14 % by se rádo zapojilo do seznamovacích zájezdů a 28 % uvedlo zájem o skupinové návštěvy galerií, divadel a koncertů (tamtéž).

Prarodičovství se roku 2014 blíže věnovaly Marhánková a Štípková ve výzkumu zaměřeném na faktory, jež péči o vnoučata ovlivňují. Autorky (2014, s. 16) upozornily na přetrvávající význam péče o vnoučata především ze strany babiček. Ty takto trávily v průměru 9 hodin týdně, zatímco u dědečků se jednalo o 5 hodin. Nejvíce pomáhali prarodiče, kteří bydlí do 25 km od místa bydliště vnoučat (tamtéž, s. 24). Autorky (tamtéž, s. 19) zjistily také to, že zhruba 30 % všech českých prarodičů pomáhalo bez ohledu na místo bydliště, okolo 20 % se do péče i přes blízkost bydliště zapojovalo kvůli zdravotním či jiným omezením jen občas a přibližně 10 % se péči o vnoučata věnovalo pouze zřídka, a to z důvodu fyzické vzdálenosti (tamtéž, s. 19).

Vybrané výzkumy ukazují, že je zájem o trávení času s ostatními stále velký. Většina prarodičů se věnuje také péči o vnoučata a mezigenerační pomoci, bez ohledu na fyzickou vzdálenost, která je s rodinou dělí. Vnoučata pak často hrají v životě prarodičů nejvýznamnější roli. Kromě nich však starší lidé mnohdy rádi tráví čas se svými blízkými či zvířaty.

2.2.6 Chataření a chalupaření

Chataření či chalupaření je v *Sociologické encyklopedii* vymezeno jako „způsob trávení volného času na chatě (chalupě), její výstavba a údržba, zvelebování jejího bezprostředního okolí“ (Linhart, 2017, nestránkováno). Rozmach chataření v Čechách nastal zejména v 60. letech 20. století a přispěly k němu především nedostatek příležitostí k zahraničnímu cestování či nespokojenost s bydlením v městských sídlištích. Obliba chat a chalup vzrůstala i po roce 1989, a to hlavně kvůli možnosti trávit čas s rodinou v přírodě (Lach a kol., ©2013, nestránkováno).

V letech 2010–2011 navštěvovali lidé ve věku 60–70 let chaty a chalupy jen výjimečně, průměr na zmíněné frekvenční škále tvořil 2,0 (viz popis škál v podkapitole 2.2.1). U seniorů ve věku 71 let a více byla činnost ještě méně častá, hodnota se pohybovala okolo 1,6. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102) V roce 2016 volilo chataření jako volnočasovou aktivitu 26 % ze 724 seniorů (Remr a Ďurďa, 2016, s. 30). Autoři (tamtéž, s. 31) ale podotýkají, že se u této činnosti projevuje pokles spolu s přibývajícím věkem. Mezi některé další důvody poklesu návštěvnosti uvedených objektů mohou patřit například zdravotní problémy, finanční nedostatek či náročnost na údržbu (Hofmanová, 2016, nestránkováno).

Chataření a chalupaření se však v České republice pořád jeví jako oblíbené a mezi seniory je o ně zájem. Důvodem může být fakt, že se zmíněné objekty svým vybavením stále více přibližují městským standardům, a tak není výjimkou, že bývají často využívány k celoročnímu obývání (Linhart, 2017, nestránkováno). Průzkum Raiffeisen stavební spořitelny ukázal, že 8 % Čechů vlastní celoročně obyvatelnou chatu či chalupu, přičemž majiteli jsou nejčastěji Pražané či právě senioři (Bubák, 2017, nestránkováno).

2.2.7 Zahradničení a kutilství

Práci na zahradě a kutilství lze řadit mezi manuální volnočasové aktivity a velmi často se propojují například s chatařením a chalupařením. Kutilství můžeme vymezit jako „...komplex svépomocných manuálních výrobních aktivit, drobných prací a oprav prováděných (povětšinou) ve volném čase“ (Gibas a kol., ©2020, nestránkováno).

Práci na zahradě se v roce 2016 zabývalo 34 % ze 724 seniorů (Remr a Ďurďa, 2016, s. 30). Dle výzkumu *Senioři ve stárnoucí české společnosti* se jednalo o poměrně oblíbenou aktivitu, senioři ve věku 60–70 let na zahradě pracovali alespoň 1x měsíčně (3,2), starší skupina pak o něco méně, ale stále cca jednou za měsíc (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102). Kutilstvím se

ve svém výzkumu zabývali Remr a Ďurd'a (2016, s. 30), přičemž dospěli k závěru, že se této činnosti věnovalo 19 % ze 724 seniorů.

Zahradničení bylo poměrně častou činností. Jedním z důvodů může být fakt, že jej lze řadit mezi tzv. poloužitkové a polorekreační činnosti, jež propojují rekreaci a povinnosti (Šerák, 2009, s. 29). Současné kutilství je pak vnímáno převážně jako volnočasová aktivita i z toho důvodu, že standardně nebývá vykonáváno za účelem zisku, obživy či prodeje (Gibas a kol., ©2020, nestránkováno). WHO (2012, s. 15) uvádí, že je fyzická aktivita jedním z nejdůležitějších předpokladů zdravého stárnutí. Za fyzickou aktivitu považuje mimo jiné také domácí práce, tedy i zahradničení či kutilství (tamtéž). Jedním z možných důvodů k jejich vykonávání tak může být i snaha udržet se v kondici.

2.2.8 Nakupování, návštěvy restaurací, kaváren a cukráren

Nakupování lze považovat za činnost, která nemusí být nutně volnočasovou. Jedná se o podobný případ jako u zahradničení a kutilství, nicméně i zde lze hovořit o volnočasové aktivitě, pakliže je zvolena svobodně. Ve vybrané odborné literatuře do této kategorie spadá a řadí ji sem i domovy seniorů, jimiž se práce bude zabývat níže.

Co se týče návštěv restaurací a dalších zařízení, Sak a Kolesárová (2012, s. 105) uvádějí, že tuto aktivitu volí spíše mladší generace. Mezi některé důvody, proč starší lidé tato zařízení nepreferují, mohou patřit nedostatek financí, nevyhovující prostředí či rozpad tradičního kruhu přátel (tamtéž). Nakupování v roce 2016 jako volnočasovou aktivitu volilo 50 % ze 724 respondentů (Remr a Ďurd'a, 2016, s. 30). Návštěvy restaurací a dalších zařízení se netěší příliš velké oblibě, tuto činnost spontánně uvedlo 9 % respondentů (tamtéž, s. 29). V letech 2010–2011 navštěvovaly obě věkové skupiny tato zařízení spíš výjimečně či občas. V případě lidí ve věku 60–70 let činila hodnota škály 2,6, u lidí ve věku 71 let a více pak 2,0. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 102)

Je patrné, že lze nakupování označit za velmi oblíbené. Roli zde však může hrát fakt, že ho senioři skutečně nemusí považovat za něco, co spadá do sféry volného času. Návštěvy restaurací pak tato cílová skupina spíše nevyhledává. Tyto činnosti bývají standardně vykonávány ve společnosti dalších lidí, a role sociálních kontaktů je v tomto případě zásadní.

2.2.9 Aktivity týkající se umění a kultury

Umění a kultura jsou v rámci práce chápány ve smyslu hudebních aktivit, zpěvu, návštěv divadel a galerií či nejrůznějších vystoupení.

Návštěvy kina, divadla či opery uvedlo spontánně 5 % ze 724 respondentů, kulturní akce pak 4 % (Remr a Ďurďa, 2016, s. 29). Jak bylo uvedeno výše, ze 489 seniorů, kteří projevíli zájem o volnočasové aktivity, by se skupinovým návštěvám galerií, divadel a koncertů rádo věnovalo 28 % (tamtéž, s. 34). V roce 2018 se Katedra andragogiky a personálního řízení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy podílela na výzkumném projektu zaměřeném na účast obyvatelů ČR starších 14 let na kulturních aktivitách. Vzorek tvořilo celkem 3006 respondentů, mezi nimiž byli i senioři starší 64 let. Obecně nejčastější aktivitou byly návštěvy jarmarků, poutí a hodů. Nejmenší zájem pak byl o taneční zábavy a oslavy církevních svátků. Co se týče pražských seniorů, taneční zábavy v roce 2018 navštěvovalo 6 % respondentů, vzpomínkových akcí se účastnilo 18 % respondentů, lidové veselice volilo 17 % respondentů a vystoupení místních umělců 20 %. Celkem 21 % seniorů se věnovalo osvětovým a vzdělávacím akcím, 9 % seniorů oslavám církevních svátků a 30 % navštěvovalo zmíněné jarmarky, poutě a hody. Jednadvacet procent respondentů pak volilo jiné druhy kulturního vyžití. (Perlín a kol., 2019, s. 40–41)

Výzkumy ukazují, že mezi seniory i v průběhu let přetrvává zájem o tradiční poutě a jarmarky, zatímco návštěvy kina, divadla či oper nejsou příliš oblíbené. Ze strany seniorů se však projevuje chuť účastnit se kulturních akcí ve společnosti ostatních.

Kromě „tradičních“ kulturních aktivit, jako jsou návštěvy divadla, galerií apod., lze umění a kulturu využívat v rámci nejrůznějších terapií, a to například v arteterapii, muzikoterapii či dramaterapii. Arteterapie využívá výtvarného umění jakožto prostředku k sebevyjádření a komunikaci, přičemž je důležitý nejen výsledek, ale také samotný proces tvorby. Může se jednat například o malbu, kresbu, grafiku či modelování. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 51) Muzikoterapie, která se snaží pomoci člověku hudbou, má nejčastěji podobu zpěvu, poslechu hudby či tvorby hudby a je v ní využíváno melodie, rytmu, dynamiky, druhu taktu a podobně (tamtéž, s. 40). Dramaterapie pak k sebevyjádření, sebepoznání a pochopení vztahů využívá dramatických postupů (tamtéž, s. 54).

Ze všech aktivit uvedených ve výše zmíněných devíti podkapitolách je patrné, že se velmi často propojují a nelze je striktně oddělit. Uvedené výzkumy ukázaly, že senioři nejvíce času trávili

sledováním televize, poslechem rozhlasu či četbou knih. Ačkoliv sportování nepatřilo mezi často zmiňované aktivity, senioři mají stále v oblibě cestování, turistiku a procházky. I nadále pak platí, že senioři rádi tráví čas s přáteli a rodinou, především s vnoučaty či pravnoučaty. Většina zmíněných aktivit se uskutečňuje v rezidenčních zařízeních, kterým bude pozornost věnována v dalších kapitolách.

3 Vzdělávání seniorů

Participace seniorů na edukačních aktivitách je podle mezinárodní organizace UNESCO jedním ze základních lidských práv (UNESCO, 1982, s. 34). Vzdělávání seniorů bývá mnohdy považováno za velmi podobné vzdělávání zájmovému, neboť oba typy vykazují mnoho společných znaků, jako jsou dobrovolnost, orientace na volný čas či neutilitárnost. Jelikož je ale vzdělávání seniorů zaměřeno výhradně na osoby v postproduktivním věku, je jeho striktní zařazování do segmentu zájmového vzdělávání chybné. Z důvodu měnící se demografické situace pak nabývá stále většího významu také profesní vzdělávání seniorů, protože i lidé v důchodovém věku mohou zůstat ekonomicky aktivními. To vyžaduje získávání odborných znalostí a dovedností či jejich prohlubování. (Šerák, 2009, s. 183)

Findsen a Formosa (2011, s. 23) ve své knize *Lifelong learning in later life: a handbook on older adult learning* poukazují na to, že je při vzdělávání této cílové skupiny podstatné klást důraz na fakt, že se jedná o starší lidi, ke kterým je potřeba náležitě přistupovat. Významem a specifiky vzdělávání seniorů se budou zabývat další podkapitoly.

3.1 Význam a funkce vzdělávání seniorů

Význam a funkce se v tomto kontextu do značné míry propojují. Funkce je v *Sociologické encyklopedii* definována mimo jiné jako poslání či úkol (Petrušek, 2017, nestránkováno), v tomto případě tedy poslání či úkol, jenž plní vzdělávání seniorů. Význam zde blíže vymezen není. Vzhledem ke kontextu, v němž je v literatuře užíván, ho však lze chápat z hlediska důležitosti či dopadu, který má vzdělávání na společnost či jedince. Jelikož se lze v literatuře setkat s oběma variantami, budou zde stručně představeny.

Na význam vzdělávání seniorů lze nahlížet jednak z hlediska potenciálních přínosů pro jednotlivce, dále pak v kontextu přínosů pro společnost. Oba pohledy již byly naznačeny výše v souvislosti s teorií aktivity, která předpokládá, že musí být jakákoliv ztráta role či činnosti nahrazena, aby byla zachována spokojenost jedince (Powell, 2000, s. 2). Toho lze docílit fyzickou nebo psychickou aktivitou, a tedy i vzděláváním. Vzdělávání pak hrálo významnou roli například v kontextu zaměstnávání starých lidí či jejich sociální podpory a mělo dopomoci k lepší integraci a adaptaci. (Estes a kol., 2003, s. 13)

Podle *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025* je vzdělávání klíčové pro „...adaptaci na změny prostředí, občanské a osobní kompetence, flexibilitu na trhu práce a účast

na dalším rozvoji a růstu v průběhu života, stejně jako udržení nezávislosti v seniorském věku“ (MPSV ČR, 2019, s. 17). Jsou zde zdůrazněny podstata podpory vzdělávání a zaměstnanosti i ve vyšším věku, vytváření podmínek pro vzdělávání seniorů či flexibilní formy práce, jako je pružná pracovní doba apod. (tamtéž, s. 25) Potřeba adaptace na nové životní situace je zmíněna také v *Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice* MŠMT. Zde je uvedeno, že se vzdělávání stalo nezbytnou součástí života ve společnosti a týká se již všech fází životního cyklu jedince. (Kotásek a kol., 2001, s. 14)

Dle Mühlpachra (2009, s. 138) mnohé výzkumy potvrzují, že „...vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví“. Autor (tamtéž) uvádí, že vzdělávání může být nástrojem zvýšení adaptability a seniorům může usnadnit orientaci v nových situacích. Vzdělávání je pak nutným předpokladem ke zvládnutí situací v neustále se měnícím světě. (tamtéž)

Šerák (2009, s. 189) hovoří o významu vzdělávání také v souvislosti s edukačními aktivitami. Ty jsou dle něj „...často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života“. (tamtéž) Vzdělávání považují za nástroj možného zkvalitnění života seniorů také Ondráková a kol. (2012, s. 34). Šerák (2009, s. 189) pak hodnotí podporu relevantní nabídky vzdělávání pro seniory jako součást přístupu vyspělé společnosti, jež členům dokáže zajistit bezpečí, důstojné stárnutí a možnost zapojení do všech občanských aktivit.

Findsen a Formosa (2011, s. 89) význam vzdělávání zdůrazňují především ve vztahu k seniorům. Vzdělávání chápou jako způsob pomoci seniorům při zvykání si na změny, které s sebou přináší opuštění pracovního trhu. Dle autorů (tamtéž) je také nástrojem, jenž prohlubuje emancipaci, rovnoprávnost a osobní rozvoj a v neposlední řadě právo, kterého by se mělo dostat i starším lidem. Vzdělávání může dle autorů (tamtéž) sloužit také k pochopení minulosti, přítomnosti a budoucnosti či řešení krizových situací v dnešní společnosti. Vzdělávání jako nástroj zvýšení adaptability, zabránění sociálního vyloučení a způsob zvládnutí společenských změn uvádí také Špatenková a Smékalová (2015, s. 38). Potřebu celoživotního učení jako nástroje adaptace na rychle se měnící podmínky zdůrazňuje i Livečka (1979, s. 135–137).

Význam vzdělávání seniorů lze tedy shrnout jako nástroj zkvalitnění jejich života. Zároveň se jedná o způsob, jakým podporovat začlenění těchto lidí do společnosti a adaptaci na neustále se měnící podmínky. Kromě toho, že může mít vzdělávání čistě zábavní charakter, je také důležité při prevenci diskriminace a stereotypizace starších lidí. Podporu možností pro tuto cílovou skupinu pak lze považovat za jeden ze znaků vyspělé společnosti. Funkce, jež toto vzdělávání plní, jsou do značné míry jeho významu podobné a navzájem se doplňují.

Global Partnership for Education vymezuje funkce a význam vzdělávání v souvislosti se všemi věkovými skupinami, a to v kontextu globálních cílů udržitelného rozvoje. Z hlediska toho, jak může vzdělávání v těchto cílech pomoci, uvádí následující body:

- vzdělání jako způsob snížení chudoby;
- vzdělání, které může dopomoci k lepší výživě dětí a méně hladu;
- zdravotní stav – lépe vzdělaní lidé jsou méně ohroženi zdravotními riziky;
- díky vzdělání je možné vzdělávat ostatní a vytvořit kulturu, kde je učení hodnotou;
- vzdělání umožňující rovnost žen a mužů;
- vzděláváním lze zajistit větší informovanost komunit v oblasti hygieny a zdraví;
- vzdělání je nezbytným stavebním prvkem prosperující společnosti a vzdělaní lidé budou více nakloněni přijmout nové postupy a technologie;
- vzdělání jde ruku v ruce s dobrou prací a ekonomickým růstem;
- díky vzdělanému obyvatelstvu mohou státy dosáhnout většího pokroku;
- vzdělání jako způsob zlepšení nerovnosti příjmů v zemích;
- vzdělání podporující kreativitu;
- vzdělání zvyšuje šanci na udržitelnost spotřeby a výroby;
- lidé s vyšší úrovní vzdělání častěji projevují zájem o ochranu životního prostředí;
- vzdělávání je nezbytným krokem k míru, inkluzi, toleranci a zdravé občanské společnosti;
- vzdělávání dostupné všem může pomoci k pokroku v rozvojových zemích. (upraveno podle GPE SECRETARIAT, 2015, nestránkováno)

Je tedy patrné, že se vzdělávání vztahuje nejen ke konkrétním globálním problémům. GPE a OSN uvádějí vzdělávání jako klíčovou hodnotu vyspělého světa. Ve vztahu k seniorům jsou jistě zásadní body týkající se potenciálního vlivu vzdělávání na zdraví, rovnost či mír, toleranci a inkluzi.

Pro pochopení funkce vzdělávání seniorů je vhodné zmínit jeho možné dělení z hlediska generačně-cílové orientace. Petřková a Čornaničová (2004, s. 19) takto uvádějí rozdělení edukace (tj. výchovy a vzdělávání) seniorů na:

- proseniorskou edukaci kladoucí si za cíl celoživotní tvorbu pozitivního vztahu ke stáří a stárnutí a prohloubení mezigeneračního porozumění;
- vlastní seniorskou edukaci, jež zahrnuje samotné vzdělávací aktivity a je tedy primárním těžištěm zkoumání;
- preseniorskou edukaci, která se specializuje na přípravu na stáří.

Pro účely práce je nejvíce relevantní vlastní seniorská edukace, jelikož se týká přímo aktivit, kterých se senioři zúčastňují.

S kategorizací funkcí vzdělávání seniorů se lze setkat již u Livečky (1979, s. 143–144). Ten rozlišuje 4 typy funkcí.

- Funkce preventivní se týká především vzdělávacích a výchovných opatření, která by měla být provedena s dostatečným předstihem. Tato opatření pak mohou pozitivně ovlivnit průběh stárnutí a stáří.
- Funkce anticipační souvisí s pozitivní přípravou na budoucí životní situaci. Její podstatou je určit, co si musí jedinec osvojit k tomu, aby vyšší věk prožíval co nejspokojeněji.
- Funkce rehabilitační se v kontextu vzdělávání týká udržení a rozvíjení psychické aktivity seniorů.
- Funkce posilovací je spojována s podporou sociální integrace, aktivního života, zájmů, potřeb a schopností seniorů. Tato funkce by měla být považována za nejvýznamnější.

Haškovcová (2010, s. 129) pak uvádí funkce ve vztahu k osobnostním stránkám účastníka vzdělávání:

- vzdělávací funkce se týká získávání informací a poznatků a osvojování dovedností;
- kulturně-kultivační funkce je spojena s rozvojem osobnosti, a to především v kulturních, uměleckých a pohybových oblastech;
- sociálně-psychologická funkce pak pokrývá oblast sociálních vztahů a psychického rozvoje.

Pro účely této práce se jako nejvhodnější jeví varianta, kterou najdeme u Špatenkové a Smékalové (2015, s. 38) jelikož zmíněné funkce shrnují a výčet rozšiřují. Ve své kategorizaci uvádějí:

- preventivní funkci;
- anticipační funkci;
- rehabilitační funkci;
- posilovací/stimulační/kultivační funkci;
- kompenzační funkci, která má zajistit náhradu úbytku sociálních vztahů;
- aktivizační funkci týkající se začlenění do společnosti a zvyšování činnosti;
- komunikační funkci, která se týká jak komunikace s blízkým okolím, tak celou společností;
- relaxační funkci, jež je zaměřena na odpočinek, harmonii a plnohodnotné trávení času;
- funkci mezigeneračního porozumění, zajišťující prohloubení pochopení mezi generacemi a řešení vzájemného napětí.

Z výše uvedeného je patrné, že se význam a funkce vzdělávání seniorů ve značné míře překrývají. Zatímco význam bývá často vztahován k jedincům i společnosti, o funkci někteří autoři jako Haškovcová (2010, s. 129) či Špatenková a Smékalová (2015, s. 38) hovoří především ve vztahu k samotným seniorům. Především je ale důležité na vzdělávání seniorů nenahlížet pouze z hlediska získávání schopností, znalostí a dovedností, ale také z pohledu kultivace osobnosti či udržování sociálních vztahů. Vzdělávání je důležitým prvkem i při přípravě na stárnutí a v problematice mezigeneračního porozumění. Navíc umožňuje seniorům participovat na dění okolo nich a stimulovat psychickou aktivitu. Tomu, v čem jsou senioři od ostatních účastníků vzdělávání odlišní, bude věnován prostor v následující podkapitole.

3.2 Specifika vzdělávání seniorů

U seniorů dochází s přibývajícím věkem k řadě změn ovlivňujících celý proces vzdělávání. Ačkoliv se jedná především o fyziologické změny, lze pozorovat jevy, které bývají typické i pro další cílové skupiny ve vzdělávání. Vzdělávání seniorů vykazuje spoustu podobných znaků se vzděláváním dospělých, mezi ty podstatné lze řadit například roli motivace či smysl vzdělávání, který je pro úspěch vzdělávacího procesu klíčový.

Přestože je tato podkapitola zaměřena především na vybraná specifika samotného vzdělávání, stárnutí provází také řada změn, jež proces učení a vzdělávání ovlivňují. Šerák (2016b, s. 8) uvádí často zmiňované negativní charakteristiky seniorů. Jsou jimi:

- „ohrožení chudobou;
- nezaměstnatelnost;
- zdravotní omezení;
- obtížné zvládnání moderních technologií;
- sociální a prostorová izolace;
- systémová segregace;
- diskriminace, předsudky, ageismus.“ (tamtéž)

Ty mohou být příčinou sociální exkluze a diskriminace starších lidí nejen při vzdělávání (tamtéž). Níže bude proto dále věnována pozornost docilitě a fyzickým změnám v seniorském věku. V rámci specifík pak budou vybrány některé zásadní rozdíly oproti vzdělávání jiných cílových skupin.

3.2.1 Docilita seniorů

Docilita je definována jako schopnost učit se (Šerák, 2016a, s. 12). Dle Šeráka (tamtéž) ovlivňují rozvoj této schopnosti následující aspekty, které se mohou vzájemně prolínat:

- „fyzické (věk, pohlaví, zdraví);
- kognitivní (inteligence, styl učení);
- afektivní (postoje, motivace, potřeby);
- sociální (vzdělání, rodina, společnost)“.

Jedním z prvních, kdo zkoumal docilitu, byl Edward Lee Thorndike. Své výzkumy a pozorování publikoval roku 1928 ve svém díle *Adult Learning*. Thorndike zjistil, že se lidé dokáží učit až do vysokého věku, což dále potvrdili například Ebbinghaus, Lowe, Harke a mnoho dalších. (tamtéž) Studie navíc ukázaly, že „zatímco tělesná výkonnost začíná kolem 50. roku života upadat, výkonnost duševní ji již po 30. roce života překonává, a dokonce neustále narůstá“. (Šerák, 2016a, s. 12–13).

Ve vyšším věku sice dochází k neurologickým změnám, s nimiž souvisí úbytek kognitivních schopností (Veteška, 2017, s. 50), to však neznamená, že by se s přibývajícím věkem vytrácela schopnost učit se. Tato schopnost se ale dozajista oproti mládí proměňuje.

Livečka (1797, s. 129) tvrdí, že je pro starší lidi obtížnější si osvojit učivo, jež postrádá logickou strukturu, jelikož se ve stáří zhoršuje mechanická paměť. Pakliže je však učivo uspořádáno logicky a učícímu se dává smysl, je jeho výkon srovnatelný s výkonem mladších dospělých (tamtéž). Kromě změn paměti dochází také ke zmenšení rozsahu pozornosti, ať už se jedná o množství podnětů, jež dokáže senior ve stejné chvíli zaměřit, či o schopnost pozornost přenášet. Dále se snižuje schopnost delšího vnímání a soustředění. Vnímání starších lidí, kteří se mohou opřít o své zkušenosti, však mnohdy bývá oproti vnímání mladších generací přesnější. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 66–67)

Pokud se senioři dále vzdělávají, je velmi pravděpodobné, že se budou jejich intelektové schopnosti stále vyvíjet (Kalvach a kol., 2004, s. 109). Zde je však patrný rozdíl mezi tzv. fluidní a krystalickou inteligencí. Fluidní inteligence, jež souvisí s kreativitou a tvůrčími procesy „...je nezbytná především v kontextu vypořádání se s novinkami, nejintenzivněji stoupá v období mezi 50 a 60 lety, přičemž počínaje šestou dekádou začíná pomalu klesat. Ke znatelnému poklesu pak dochází po šedesátém roce života“. (Tomczyk, 2015, s. 31). Kalvach a kol. (2004, s. 109) uvádějí, že se uplatňuje zejména při řešení úkolů, u nichž je vyžadována jemná senzomotorická koordinace, pohotová schopnost učit se a rychlost výkonu. Autor (tamtéž) potvrzuje, že je u tohoto druhu inteligence vykazován pokles již od střední dospělosti. Krystalická inteligence je naopak „...spojovaná se schopností osvojování si nových vědomostí a jejich pozdějšího využívání v určitých souvislostech, roste až do 70. roku života a teprve po překročení této hranice zaznamenává pokles“ (Tomczyk, 2015, s. 31). Špatenková a Smékalová (2015, s. 67) doplňují, že je krystalická inteligence výsledkem formálního vzdělávání a jedná se o souhrn vědomostí, které člověk za svůj život získal.

Hartl (1999, s. 178–179) se zabývá vlivem věku na tzv. interferenci neboli rušivé vlivy znesnadňující učení. Autor (tamtéž, s. 178) v této souvislosti uvádí metodu výzkumu asociační síly párových položek ve verbálním učení. V kontextu volných asociací rozlišuje tzv. velké asociační síly (např. vařečka – hrnec) a tzv. malé asociační síly (např. kniha – déšť). Autor (tamtéž, s. 179) uvádí, že mnohé studie prokázaly, že starší dospělí podávají oproti mladším dospělým lepší výkon při osvojování silných asociací. Zároveň se však ukázalo, že jsou starší dospělí v případě slabých asociací pozadu pouze tehdy, je-li například dán nedostatek času

k vybavení odpovědi. Studie také ukazují, že pokud mají mladší dospělí dobré učební návyky, budou tyto návyky ještě prospěšnější pro starší dospělé. Starší lidé také častěji hůře přijímají nové instrukce, zvláště pokud jsou složité. Mají pak tendenci lpět na původních postupech. (tamtéž) I zde lze pozorovat zmíněný pokles fluidní inteligence.

Se seniory se pojí také specifické znaky učení. Kromě výše popsané interference lze dále zmínit například pojetí Livečky (1979, s. 114). Ten v rámci psychicky podmíněných znaků učení vychází z pěti faktorů, jimiž jsou kapacita, lehkost učení, podněty k učení, trvanlivost a intenzita.

Kapacita souvisí s pamětí. Pakliže ji senioři procvičují a rozvíjejí, kapacita učebních schopností se zpravidla až do období stáří nezhoršuje. (tamtéž) Lehkost učení vyjadřuje rychlost, jakou si dokáže jedinec učivo osvojit. S vyšším věkem zde zpravidla dochází k poklesu z důvodu vyšších nároků na dobu potřebnou k učení. (tamtéž, s. 115) Autor uvádí, že bylo při výzkumech zjištěno, že zatímco dvacetiletí účastníci potřebovali k učení pouze 75 % času, „...který byl konstatován jako obecně nutný k zvládnutí látky (tj. 100 %), ...“ (tamtéž) u čtyřicetiletých se jednalo o 145 %, přičemž jedním z důvodů byl nedostatečný trénink paměti. (tamtéž, s. 115)

V kontextu podnětů k učení lze hovořit o „...zainteresovanosti učícího se na učení a jeho výsledcích“ (tamtéž, s. 116). Je také důležité, aby senioři mohli nabyté informace využít nejlépe okamžitě. Trvanlivost neboli stabilita pak vyjadřuje schopnost vzpomenout si a hloubku poznatků. U ní lze pozorovat určitý pokles již v pozdní dospělosti, kdy stále více dochází k „selekcí“ toho, co si chtějí učící se skutečně zapamatovat. (tamtéž, s. 116, 118) Intenzitu Livečka (tamtéž, s. 118–119) popisuje jako ochotu k učení, jež spočívá v hodnotě a smyslu, které učení jednotlivcům dává. U ní je naopak možné pozorovat zřetelný vzestup, a to už na počátcích středního věku dospělosti. (tamtéž) Tento fakt jen potvrzuje skutečnost, že je pro dospělé a seniory smysl vzdělávání zásadní.

Na smysl vzdělávání seniorů odkazuje také Doetinchem (©2020, nestránkováno). Zdůrazňuje, že s rostoucím věkem ve vzdělávání nabývají významu životní zkušenosti a individuální biografie. Z tohoto důvodu mají jedinci sklon učit se pouze to, co je pro ně relevantní. Učení ve starším věku pak lze chápat jako vysoce individualizovaný proces. (tamtéž) Zde lze tedy vidět podobnost se vzděláváním dospělých.

3.2.2 Nejdůležitější fyzické změny v seniorském věku

Stárnutí provází i řada fyzických změn, které se „...ve vzdělávání projevují především zhoršením odolnosti vůči nepříznivým a rušivým vlivům, úbytkem energie, snižováním sensorické kapacity, ...“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 64). S vyšším věkem může dojít ke zhoršení zraku, mění se zraková ostrost a barvocit. U starších lidí dochází také ke zužování zorniček a projevují se změny akomodace. Ta udává, z jaké vzdálenosti jedinec jasně vidí předmět či text. (Kalvach a kol., 2004, s. 101) Špatenková a Smékalová (2015, s. 64) upozorňují také na to, že se tyto lidé pomaleji přizpůsobují nižší úrovni osvětlení, a dochází u nich ke změnám ve vnímání intenzity světla.

Ve stáří dochází rovněž k úbytku sluchové ostrosti, a to především u vysokých tónů (Kalvach a kol., 2004, s. 101). Zhoršit se může taktéž schopnost rozlišovat některé souhlásky či vnímání mluveného slova. Z fyzických změn je pak pro vzdělávání seniorů mimo jiné podstatné i prodloužení reakčního času, ubývání rychlosti pohybů, zpomalující se psychomotorické tempo či zdravotní omezení obecně. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 64–65)

Petřková a Čornaničová (2004, s. 30) považují změny fyzické za nejvíce patrné, jelikož se odrážejí v celkovém vzhledu, držení těla, pohybu a podobně. Autorky (tamtéž) zdůrazňují v kontextu těchto změn především zhoršení odolnosti organismu, úbytek svalové síly a hmoty či pokles energie. Pro stáří mohou být charakteristické také poruchy orgánů či snižování motorické kapacity. Autorky taktéž zmiňují zhoršení zraku a sluchu. (tamtéž)

3.2.3 Některá další specifika vzdělávání seniorů

Šetření *Adult Education Survey* z roku 2016, které se uskutečnilo v 7800 domácnostech po celé ČR, ukazuje, že se formálního vzdělávání účastnilo méně než 1 % lidí ve věku 55–69 let (ČSÚ, 2016c, nestránkováno). U neformálního vzdělávání, jež je pro práci klíčové, byla účast o něco vyšší. U lidí ve věku 55–64 let se jednalo o 29 %, u starší skupiny 65–69 let pak o 9 % (ČSÚ, 2016b, nestránkováno). *Participation rate in education and training by age* udává míru účasti ve vzdělávání u lidí ve věku 55–64 let, a sice v letech 2007, 2011 a 2016. Dle těchto údajů byla v České republice nejvyšší účast v roce 2016 (29,1 % lidí), v roce 2011 byla míra účasti 20,4 % a roku 2007 21,7 %. Ve srovnání s průměrem tehdejších 28 zemí EU (2011 – 26,6 % a 2016 – 32,9 %) je však i zde vidět, že účast ve vzdělávání je tu o něco nižší. Průměr EU ČR překonala pouze ve zmíněném roce 2007, kdy průměr EU činil 21,1 %. (Eurostat, 2020, nestránkováno)

Je tedy patrné, že účast seniorů ve vzdělávání není v ČR příliš vysoká. Pro srovnání lze opět uvést údaj Eurostatu z roku 2016, který se tentokrát týká všech věkových skupin, tedy 25–64 let. V tomto roce byla v České republice účast na vzdělávání 46,1 %. U mladší skupiny lidí ve věku 45–54 let pak byla zaznamenána účast 49,3 %, tedy téměř 2x více oproti skupině starší. (Eurostat, 2020, nestránkováno) Jelikož mohou mít ti senioři, kteří již nejsou ekonomicky produktivní, poměrně dost volného času, zásadní roli ve vzdělávání hraje například jejich sociální situace a profese. Důležité také je, zda se již v minulosti vzdělávali, či vliv motivace.

Špatenková a Smékalová (2015, s. 72) zdůrazňují, že motivace určuje, „...zda senior do vzdělávacího procesu vstoupí, zda v něm setrvá nebo ho ukončí“. Autorky (tamtéž) navíc poukazují na skutečnost, že má v případě vzdělávání významný vliv především motivace vycházející z vnitřních pohnutek, jelikož je vzdělávání obvykle dobrovolné a zaměření si volí každý účastník sám. To potvrzuje také Doetinchem (©2020, nestránkováno), která je jedním z hlavních členů *American Society on Aging*. Kalvach a kol. (2004, s. 439) vymezuje, co motivaci k aktivitě podporuje. Jedná se zejména o důraz na praktickou každodennost, smysluplnost, dobrovolnost, příjemnost, sociální přiměřenost, úspěšnost a podporu a podmiňování (tamtéž). Šerák (2009, s. 193–194) mezi motivy starších občanů při dalším vzdělávání zahrnuje sociální integraci, udržování psychické a sociální aktivity a soběstačnosti. Dále zmiňuje snížení pocitu osamění, naplnění zájmů či kompenzaci toho, co dotyční lidé v dobách své ekonomické aktivity nestihli (tamtéž). Špatenková a Smékalová (2015, s. 73) řadí mezi motivy také naplnění zájmů účastníka, kdy chtějí senioři získávat více informací o věcech, jež je zajímají. Autorky (tamtéž) zdůrazňují, že zájem a to, že vzdělávání dává účastníkům smysl, je pro celý proces klíčové. Motivací může být i to, že vzdělávání seniorům usnadňuje uplatnění na trhu práce či v oblasti dobrovolnických aktivit (tamtéž, s. 74). Senioři se nejčastěji chtějí věnovat oborům, o něž projevovali zájem i v minulosti. Jindy mají naopak potřebu vykonávat to, na co dříve neměli čas. (Šerák, 2009, s. 194)

Roku 2011 byla v rámci *Adult Education Research Conference* publikována studie zaměřená na motivaci seniorů ke vzdělávání na vysoké škole. Šetření probíhalo formou hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s otevřenou odpovědí a respondenty byli tři senioři starší 60 let studující na univerzitě. Nejsilnějšími motivy, které zmínili všichni tři respondenti, byly touha po poznání, udržení psychické kondice, sebenaplnění a integrace. Posledním motivem, jenž byl respondentům společný, byl fakt, že vzdělávání může fungovat jako prostředek změny či uchování stávajícího. V tomto případě se jednalo o změnu či udržení zaměstnání. (Yi-Yin,

2011, s. 766–767) Lze si povšimnout, že se většina těchto motivů, jako získávání informací, udržení psychické kondice či integrace, objevuje i u autorů uvedených výše.

Z podkapitoly 3.2 je zřejmé, že se se vzděláváním seniorů pojí zásadní specifika. Mezi ně lze řadit především docilitu, tedy schopnost učit se, a to i ve vyšším věku. Tato schopnost se v průběhu života výrazně proměňuje. U starších lidí jsou patrné zejména vyšší nároky na dobu potřebnou k učení či zhoršení mechanické paměti. Intelektové schopnosti se však mohou vyvíjet i v tomto věku.

Při vzdělávání seniorů musí být brán zřetel i na fyzické změny, které jsou s tímto životním obdobím spojeny. Ty mohou být jednou z příčin diskriminace. V kontextu edukace této cílové skupiny hraje taktéž zásadní roli motivace a možnost navázat na již existující zkušenosti. Neméně důležitým faktorem je pak smysl vzdělávání.

4 Domovy seniorů

V této kapitole budou specifikovány domovy seniorů, které jsou pro tuto práci klíčové. Nejprve je stručně představen jejich historický kontext. Zmíněna jsou taktéž legislativní zakotvení a zákonem stanovená kritéria, jimiž se vyznačují. V kapitole jsou dále popsány změny, jež mohou po příchodu do domovů u starších lidí nastat. Zvláštní pozornost je věnována adaptaci klientů a potenciálnímu přínosu vzdělávacích a volnočasových aktivit.

Na českém území sahá historie těchto zařízení do období středověku. Klíčovou úlohu měla zejména církev – při klášterech a kostelech zakládala útulky pro staré lidi a další znevýhodněné skupiny. Ke konci 18. století byl pak v Praze zřízen chorobinec s oddělením pro duševně nemocné staré ženy a muže. Nicméně v tomto období se péče týkala zejména chudiny či sirotků. (Matoušek a kol., 2001, s. 111, 115)

O téměř dvě století později, v době meziválečného Československa, začaly bohatší obce zřizovat tzv. starobince (tamtéž, s. 121). V kontextu péče o staré se zároveň dostávalo do popředí doplnění počtu ústavů (tamtéž, s. 127). Situace po roce 1948 byla výrazně ovlivněna politickými změnami, během nichž došlo k zestátnění domovů pro staré lidi. Ty byly ve většině případů změněny na zdravotnická zařízení. Jelikož se ale ukázalo, že se mnozí lidé o své starší příbuzné starat nemohou a kapacita domovů nestačí, postupně se vracely k původnímu účelu. (tamtéž, s. 142)

V 60. letech 20. století se na našem území začaly objevovat nové trendy v přístupu ke starším lidem. J. A. Trojanem byla v rámci Thomayerovy nemocnice představena koncepce gerontologické ambulance a na obyvatele domovů důchodců se začalo více nahlížet spíše jako na klienty než na nemocné (tamtéž, s. 145–146). V průběhu 70. let se pak pečovatelská služba o staré lidi dále rozšiřovala. Vznikaly domovy soustředěné péče pro staré lidi či denní stacionáře a sociální péče se začínala obnovovat. (tamtéž, s. 147–148) Po roce 1989 se mimo jiné dostává do popředí trend deinstitucionalizace sociálních služeb, tedy „...vytváření alternativ k tradiční, většinou ústavní péči, ...“ (tamtéž, s. 152). Ten je patrný dodnes.

Podle Českého statistického úřadu bylo v roce 2018 v České republice celkem 525 domovů pro seniory, přičemž kapacita služby činila 37 048 lůžek (ČSÚ, 2019e, nestránkováno). Ke 31. 12. 2018 bylo evidováno celkem 35 489 klientů takových domovů, z nich bylo 9 252 trvale upoutaných na lůžko a 18 578 mobilních za pomoci druhé osoby či technických pomůcek (ČSÚ, 2019g, nestránkováno). Domovy seniorů jsou nejpočetnějším zařízením

sociálních služeb v ČR, právě v nich se nachází nejvíce klientů. Fakt, že jsou v naší zemi nejvyhledávanějším zařízením vůbec, potvrzuje také evidovaný počet neuspokojených žádostí v jednotlivých zařízeních, který v roce 2018 činil 57 997. Pro srovnání – v domovech se zvláštním režimem, jež jsou po domovech seniorů druhé nejžádanější, bylo v roce 2018 evidováno 24 198 neuspokojených žádostí, tedy téměř dvaapůlkrát méně. (ČSÚ, 2019a, nestránkováno)

Údaje z roku 2018 potvrzují, že je o domovy seniorů stále velký zájem. Přijetí však mnohdy nebývá snadné. Příchod do domova je navíc v životě seniorů velmi zásadním zlomem, s nímž se každý vyrovnává odlišně. Potenciální dopady příchodu do takového zařízení včetně toho, jak mohou při adaptaci pomoci aktivity, které domovy nabízejí, budou blíže popsány níže. V následující podkapitole však bude nejprve věnována pozornost vymezení domovů seniorů v českém zákoně.

4.1 Legislativní zakotvení domovů seniorů v českém zákoně

Domovy pro seniory se podle § 34 zákona č. 108/2006 Sb., *o sociálních službách*, řadí mezi zařízení sociálních služeb. „V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ (Česko, 2006b, nestránkováno)

V domovech pro seniory jsou dle § 49 zákona č. 108/2006 Sb., *o sociálních službách*, poskytovány tyto základní činnosti:

- „poskytnutí ubytování;
 - poskytnutí stravy;
 - pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu;
 - pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu;
 - zprostředkování kontaktu se společenským prostředím;
 - sociálně terapeutické činnosti;
 - aktivizační činnosti;
 - pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“.
- (Česko, 2006b, nestránkováno)

V § 15 vyhlášky 505/2006 Sb., *kteou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách*, jsou tyto činnosti dále rozvedeny. Vzhledem k tématu práce jsou zásadní zejména sociálně terapeutické a aktivizační činnosti. Ty jsou vymezeny následovně:

- „sociálně terapeutické činnosti:
socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob;
- aktivizační činnosti:
 1. volnočasové a zájmové aktivity,
 2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím,
 3. nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností“. (Česko, 2006a, nestránkováno)

Tato vyhláška stanovuje také maximální výši úhrady za poskytování sociálních služeb v domovech. V případě poskytnutí ubytování se jedná o částku 210 Kč/den včetně souvisejících nákladů. Nejvyšší přípustná částka za poskytnutí stravy pak činí 170 Kč za celodenní stravu či 75 Kč za oběd, opět včetně nákladů, jež s přípravou stravy souvisejí. (Česko, 2006a, nestránkováno) Dle § 73 zákona č. 108/2006 Sb., *o sociálních službách*, je pak stanoveno, že musí osobě po uhrazení těchto výdajů zůstat alespoň 15 % jejího příjmu (Česko, 2006b, nestránkováno).

Při posuzování přijetí či nepřijetí klienta do domova jsou zohledňována kritéria, která si určí zřizovatel. Každé kritérium má několik úrovní, ty jsou různě bodově ohodnoceny a celkový bodový součet je pak důležitým faktorem při rozhodování o přijetí či nepřijetí. V případě domovů seniorů, jejichž názvy, webové stránky a adresy jsou uvedeny v příloze C, se jednalo například o kritéria věku, individuální situace, bytových podmínek, zdravotního stavu či příspěvku na péči, který je taktéž specifikován v zákoně č. 108/2006 Sb., *o sociálních službách*. (Zdroj: vlastní šetření)

Zákonem č. 108/2006 Sb., *o sociálních službách*, a vyhláškou 505/2006 Sb., *kteou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách*, se musí řídit veškerá zařízení sociálních služeb, aby byla zaručena kýžená kvalita. Je též patrné, že domovy seniorů nemají být pouze místem, kde bude klientům poskytnuto ubytování a strava. Neméně důležitou roli zde hrají sociální kontakty či aktivizace.

4.2 Změny v životě seniorů po příchodu do domova

V souvislosti se změnami ve starším věku se hovoří o tzv. relokačním syndromu, který je definován jako „závady a poruchy přizpůsobení na některé závažné životní události, jako je např. změna pracovní činnosti, změna bytu, rozvod, ovdovění, a to zejména u starších osob“ (Kohoutek, ©2005–2020, nestránkováno). Jelikož bývají starší lidé méně adaptabilní, po příchodu do domova seniorů u nich může následovat tzv. translokační šok, tedy šok z přemístění. Ten se nejčastěji projevuje například plačtivostí, náladovostí, nervozitou či rozčilením. Výjimkou nebývají ani poruchy spánku, odmítání jídla a pomoci, agrese či naopak pasivita. (Haškovcová, 1990, s. 195) Jako reakce na stresující situaci se může objevit také stažení do sebe či apatie a rezignace (Kalvach a kol., 2004, s. 437). Na rozdíl od běžného stěhování se totiž lidé do těchto domovů přesouvají ve chvíli, „...když se samota stane nesnesitelnou, když doma všechno bezpečně nezvládnou nebo když se o ně jejich děti bojí“ (Pichaud a Thareau, 1998, s. 31). Autoři (tamtéž) navíc upozorňují, že si mnoho seniorů neuvědomuje, že zde budou pobývat do konce života, a je zásadní, aby měli dostatek času se na takovou změnu připravit. Tento fakt zdůrazňuje i Haškovcová (1990, s. 186), jež konstatuje, že „z domova důchodců se neodchází; tam cesta života jednoho dne končí“. Autorka (tamtéž) rovněž poukazuje na skutečnost, že se seniorům do domovů mnohdy nechce. Přesun totiž může znamenat ztrátu jistoty a intimity, stejně jako traumatizující pocity z toho, že se budou muset přizpůsobit cizímu prostředí či lidem, které neznají (tamtéž). Jako nejlepší varianta se tedy pochopitelně jeví situace, když se pro odchod rozhodnou sami senioři. Mezi největší rizika, jež s nástupem do tohoto zařízení mohou souviset, patří:

- „změna prostředí, neznalost nových prostor a lidí;
- porušení mezilidských vazeb a dosavadní seberealizace (participace);
- ztráta či ohrožení autonomie a soukromí;
- změna sebehodnocení a životní perspektivy;
- ztráta či omezení kontaktů s vnějším světem;
- různé formy deprivace;
- nevhodné jednání personálu anebo spolubydlících“. (Kalvach a kol., 2004, s. 495)

Některé potenciální dopady uvádí také Haškovcová (1990, s. 194), a sice narušení mezilidských vztahů, změnu prostředí a sebehodnocení. Tyto mohou přispívat ke zhoršení celkové adaptace starších lidí v domově seniorů. Na to musí být zaměstnanci domovů připraveni a dělat vše pro to, aby novému klientovi pomohli toto těžké období překonat. (Pichaud a Thareau, 1998, s. 31)

Dle autorů (tamtéž, s. 32) je však smutek naprosto normální reakcí na vzniklé změny a ztráty a každý člověk se s ním vyrovnává jinak. Gielas (2006, s. 16) pak tvrdí, že se u více než třetiny nových klientů během prvního dne projevují strach, pochyby, smutek či deprese, jež nejčastěji pramení ze stresu vyvolaného špatnou aklimatizací. V úspěšném adaptačním procesu by proto neměly chybět následující prvky:

- „dobrovolnost vstupu;
- poučenost, znalost prostředí;
- podpora orientace v realitě (v prostoru i čase) a bezbariérovost prostředí;
- zachování důvěrnosti, důstojnosti, lidské slušnosti, projevování zájmu a akceptace;
- přirozenost, civilnost, domáckost;
- informovanost o pravidlech života v zařízení;
- důsledné aktivní eliminování šikany a nevhodného zacházení;
- animace, nabídka dostatečného spektra aktivit;
- cílevědomá práce s klientem po přijetí“. (Kalvach a kol., 2004, s. 497–498)

Z uvedeného výčtu je patrné, že zde významnou roli hrají také aktivity, jež domovy svým klientům nabízejí. To potvrzují i zahraniční výzkumy. Cutchin a kol. (2003, s. 234) se zaměřovali na analýzu procesů umožňujících seniorům v amerických domovech, aby se zde cítili „jako doma“. Šetření probíhalo formou dotazníků a bylo mimo jiné zaměřeno na vliv aktivit na integraci a adaptaci seniorů v domovech. Výzkumný vzorek zahrnoval 25 rezidencí a 1337 obyvatel a pracovalo se celkem s 297 dotazníky. (tamtéž, s. 236) K vyhodnocení dat byla využita faktorová analýza, přičemž kladné koeficienty značily pozitivní vliv, záporné pak vliv negativní či nulový. Výzkum ukázal, že sociální angažovanost, do níž lze mimo jiné řadit zmíněné aktivity, a to jak komunitní, tak ty nabízené domovy, měla přímý a pozitivní vliv na vnímání daného zařízení jako domova (koeficient .37). Například vzdělání (koeficient -.14) zde roli nehrálo. (tamtéž, s. 240)

Szafranek (2014, s. 200) se pak zaměřila na průběh adaptace. Šetření mělo podobu rozhovorů se 60 respondenty ve věku 60+, kteří jsou klienty celkem tří domovů seniorů v Polsku. Szafranek se respondentů ptala, zda si dokáží vybavit svůj první den v domově a zda si pamatují, jak adaptace probíhala. Celkem 29 respondentů bylo s průběhem adaptace spokojeno a uvedlo, že první den probíhal hladce, 19 respondentů uvedlo, že byla situace ze začátku špatná, ale postupně si zvykli, a dalších 9 seniorů označilo adaptaci za neúspěšnou a mající

negativní následky. Jeden respondent si na tento den nevzpomínal a dva zbývající pak nepocítili žádnou závratnou změnu. (tamtéž, s. 208)

Autorka (tamtéž, s. 211) se také zaměřila na to, zda klienti považují zařízení za svůj domov. Celkem 45 lidí uvedlo, že by se již do původního obydlí vrátit nechtěli, 12 z těchto lidí by nemělo kam, 9 by nechtělo ze zdravotních důvodů a jedna respondentka uvedla, že teprve po příchodu do domova začala skutečně žít. Celkem 15 respondentů pak uvedlo, že by se rádi vrátili zpět domů, 6 z nich však pouze tehdy, kdyby měli někoho, kdo se o ně postará. Zde je vhodné uvést, že nejčastějším důvodem pro příchod do domova (24 z 60 respondentů) bylo právě špatné zdraví či samota (tamtéž, s. 201). Nejčastějším důvodem, proč by se respondenti rádi vrátili domů, však nebyl vyloženě odpor k domovu seniorů jako takovému, ale spíše stesk po domově vlastním (tamtéž, s. 211). Szafrank (2014, s. 207) při tomto šetření vycházela například z Gielase (2006, s. 15), který tvrdí, že jsou pro hladký průběh adaptace nových klientů v domově seniorů důležité mimo jiné právě volnočasové aktivity.

Mitchell a Kemp (2000, s. 117) se věnovali čtyřem faktorům, jež mohou mít dopad na kvalitu života starších lidí žijících v domovech seniorů. Jednalo se o demografické charakteristiky a zdravotní stav, sociální zapojení, vlastnosti zařízení a sociální klima. Šetření se zúčastnilo 201 respondentů z celkem 55 zařízení v Kalifornii. (tamtéž) V případě sociálních aktivit byli senioři tázáni, zda se v posledních třech měsících účastnili následujících aktivit: hry, stolní tenis, skupinové cvičení, hudební aktivity, umění a řemesla, společenská setkání, oslavy a schůze. Respondenti si k nabídce navíc přidali diskuzní skupiny, řečnění a kurzy vaření. (tamtéž, s. 121) Ukázalo se, že pouze 3 % respondentů se neúčastnila žádných aktivit (tamtéž, s. 122), přičemž se prokázala významná korelace mezi participací v těchto aktivitách a kvalitou života v domovech. Konkrétně se jednalo o negativní korelaci mezi aktivitami a depresí (-.23) a pozitivní korelaci mezi aktivitami a životní spokojeností (.28) a spokojeností se zařízením (.16) obecně. (tamtéž, s. 123)

Z této podkapitoly je zřejmé, že je přechod do domova seniorů pro starší lidi velmi často stresující záležitostí, neboť se standardně jedná o doživotní změnu. Velmi důležitý je v tuto chvíli vhodný adaptační proces a celková práce s klientem. Ta může zahrnovat například vstupní pohovor, průběžné hodnocení adaptačního procesu či stanovení člověka, na nějž se může klient během prvních měsíců pobytu obracet. (Kalvach a kol., 2004, s. 498)

Výzkum Szafrank ukázal, že je adaptace klíčová pro celkový dojem z domova a způsob, jak se v něm klienti cítí. Mitchell a Kemp a Cutchin a kol. se pak zaměřovali na aktivity

v domovech, u nichž se prokázal pozitivní vztah ke spokojenosti klientů s životem v těchto zařízeních. Není vhodné, aby senioři aktivity pouze pasivně přijímali, je velmi důležité, aby se do nich sami aktivně zapojovali. Přesto však Rheinwaldová (1999, s. 11) zdůrazňuje význam tzv. terapeuticko-rekreačních pracovníků, kteří by měli být přítomni ve všech zařízeních a starat se o denní zábavně-terapeutický program. Autorka popisuje, že je pro úspěch aktivizace podstatné, aby se aktivity obměňovaly a odrážely potřeby klientů. Dále poukazuje na roli motivace nejen profesionálních pracovníků, ale i dobrovolníků, kteří se na programech taktéž podílejí. (tamtéž, s. 11–12) Záměrem těchto pracovníků by nemělo být „uměle“ vytvářet program, ale spíše dbát na to, aby v domově vznikla přirozená atmosféra, v níž budou mít klienti možnost se aktivit účastnit (Kalvach a kol., 2004, s. 438).

5 Empirické šetření: Analýza vzdělávacích a volnočasových aktivit v domovech seniorů v Praze a okolí

V rámci empirického šetření byly zkoumány konkrétní aktivity v domovech seniorů. Nejprve je prezentován cíl práce a jsou stanoveny výzkumné otázky. V dalších podkapitolách jsou pak popsány dva kroky analýzy, a sice šetření internetových zdrojů a šetření dotazníkové. To sloužilo jako doplnění zjištěných poznatků. Kapitola je uzavřena závěrečnou diskuzí, v níž jsou obě části empirického šetření reflektovány. Následně jsou uvedena možná doporučení do budoucna. Empirické šetření muselo být vzhledem k epidemiologické situaci výrazně upraveno, jak je uvedeno v úvodu i níže.

Jak již bylo avizováno, šetření probíhalo ve dvou krocích. Cílem empirického šetření bylo analyzovat vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů v Praze a okolí. Za tímto účelem byly formulovány následující výzkumné otázky:

1. Které aktivity nabízejí domovy seniorů v Praze a okolí na svých webových stránkách nejčastěji?
2. Které organizované aktivity jsou v těchto zařízeních realizovány nejčastěji?
3. Jaké aktivity jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější?

Stanovený cíl byl společný oběma částem empirického šetření.

5.1 Metodika šetření internetových zdrojů

Nejprve byla pozornost věnována šetření internetových zdrojů. Níže je zdůvodněn výběr této metody a následně je přiblížen průběh šetření.

5.1.1 Metoda šetření

Jako první byla zvolena metoda rešerše internetových zdrojů. Díky tomuto postupu bylo možné určit, které aktivity lze na webových stránkách domovů dohledat. Aby bylo skutečně patrné, jaká nabídka je představována veřejnosti, byly informace sbírány z běžně dostupných dat na internetu.

5.1.2 Průběh šetření

První část empirického šetření probíhala během dubna a května 2020. Na základě největší databáze zařízení sociálních služeb, www.mujsduchod.cz, a publikace *Pobytová zařízení pro seniory* bylo zkoumáno, kolik domovů seniorů se v Praze nachází. V posledních letech se tento počet jeví jako více méně stabilní. Ke 31. 12. 2017 se na území hlavního města nacházelo celkem 30 domovů pro seniory (Novák, 2018, s. 14), v současnosti lze v seznamu zařízení dohledat celkem 29 domovů (Můjduchod.cz, ©2020, nestránkováno). Je však obtížné striktně vymezit, kolik domovů seniorů v Praze skutečně je. ČSÚ uvádí pouze počet domovů v celé České republice, v registru MPSV jsou pak u některých domovů zmíněny veškeré pobočky, a to i ty s centrálou mimo hlavní město. To celkový počet zařízení výrazně zvyšuje. Proto bylo využito údajů z výše zmíněných zdrojů, a lze tedy očekávat, že se v současnosti v Praze nachází přibližně 30 domovů.

Jak již bylo uvedeno, pozornost byla věnována zařízením v Praze a blízkém okolí, konkrétně v okresech Praha-východ a Praha-západ. Tyto oblasti byly zahrnuty z důvodu rozšíření zkoumaného vzorku. Do internetového vyhledávače Google a map, které tento prohlížeč nabízí, byla zadávána klíčová slova „domovy seniorů Praha“, „domovy pro seniory Praha“ a „domovy důchodců Praha“. I přes nepatrné odlišnosti v těchto klíčových slovech se zobrazovaly totožné výsledky. Na základě zjištění, která zařízení se na internetu a v mapách objevují nejčastěji, bylo vybráno celkem 35 domovů seniorů v Praze a okolí. Tento počet byl zvolen, aby bylo možné pokrýt co nejvíce domovů. Jejich názvy jsou uvedeny níže, podrobněji i s adresou a příslušnými webovými stránkami pak v tabulce 5 (viz příloha C).

Na webových stránkách všech pětadvaceti zařízení byly následně zkoumány vzdělávací a volnočasové aktivity, jimiž se domovy prezentují. Jelikož byly činnosti různorodé a objevovalo se jich poměrně mnoho, byly na základě obsahové podobnosti rozděleny do několika kategorií. K této kategorizaci sloužila jako východisko podkapitola 2.2 (resp. podkapitoly 2.2.1–2.2.9), v níž je uvedeno rozdělení spojující nejčastější kategorizaci v literatuře. Názvy některých aktivit byly modifikovány, aby lépe odpovídaly prostředí domovů seniorů. K nim pak byly přidány ty činnosti, jež se nejčastěji objevovaly na jednotlivých webových stránkách, přičemž bylo takto vytvořeno následujících 14 kategorií:

- Akce kavárna, návštěvy cukráren a restaurací, nákupy;
- Aktivity v oblasti IT;

- Besedy, přednášky;
- Bohoslužby, duchovní podpora;
- Četba knih, sledování filmů/TV;
- Kluby, kroužky;
- Mezigenerační setkávání;
- Různé formy terapií;
- Společenské hry;
- Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety;
- Trénink paměti, reminiscence;
- Výuka cizích jazyků;
- Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce;
- Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura.

5.2 Výsledky šetření internetových zdrojů

Aby se daly aktivity do kategorií zařadit, bylo nutné, aby byly na stránkách explicitně vypsány. Nebylo tedy možné vycházet např. z fotografií či popisů typu „činnosti šité na míru“, „duševní/tělesné činnosti“ apod. Některé pak šly zařadit do více kategorií, tato situace vznikala například u „uměleckých vystoupení žáků ZŠ“. Proto byly zahrnuty jak do umění a kultury, tak do mezigeneračního setkávání. U dalších nejednoznačných aktivit byl postup podobný. Na webových stránkách 35, resp. 32 domovů (tři neuváděly bližší informace), se aktivity po rozdělení vyskytovaly takto:

Tabulka 1: Počet domovů, jež aktivity z dané kategorie uváděly

Název kategorie	Absolutní počet
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety	30
Trénink paměti, reminiscence	27
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce	27
Četba knih, sledování filmů/TV	26
Různé formy terapií	26
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	25
Bohoslužby, duchovní podpora	16
Besedy, přednášky	15
Společenské hry	15
Akce kavárna, návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	13
Mezigenerační setkávání	13
Kluby, kroužky	11

Aktivity v oblasti IT	6
Výuka cizích jazyků	3

Zdroj: vlastní šetření

Ačkoliv výzkumy v podkapitole 2.2.1 ukázaly, že sport není mezi českými seniory příliš rozšířený, procházky a cestování ano. V rámci analýzy webových stránek domovů seniorů v Praze a okolí však byly sport a pohyb obecně, procházky či výlety zmiňovány nejčastěji, nevedly je pouze dva ze 32 domovů. Důvodem tohoto četného zastoupení může být s největší pravděpodobností fakt, že procházky po areálu mohou senioři vykonávat sami a není je potřeba organizovat. Na internetu však byly často uváděny také různé formy cvičení či výlety, což bylo pozitivním zjištěním.

Kromě typicky volnočasových aktivit nabízejí domovy i různé formy terapií, nejčastěji byly zmiňovány zejména ergoterapie, muzikoterapie, arteterapie nebo canisterapie. Na některých stránkách byly uváděny taktéž reminiscence či trénink paměti. Některé domovy pak terapie blíže nespecifikovaly a pouze uvedly, že jsou u nich pro klienty k dispozici.

Často bylo uváděno také zahradničení, vaření, tvoření a ruční práce. Do této kategorie lze dále řadit například výtvarnou činnost, keramiku, dílničky a podobně. Promítání filmů, četba knih či poslech audioknih byly zmíněny celkem šestadvacetkrát. Zde by se dalo opět odkázat na šetření výše, která ukázala, že se četba, poslech rozhlasu a sledování TV řadí mezi nejoblíbenější činnosti seniorů vůbec.

Za zajímavou kategorii lze považovat návštěvy cukráren a restaurací či akce kavárna, jež bývají pořádány v prostorách samotných domovů. Ačkoliv z šetření uvedených v podkapitole 2.2.8 vyplynulo, že senioři tento typ aktivit spíše nevyhledávají, na webových stránkách se vyskytl celkem třináctkrát. Některé domovy pak nabízejí možnost návštěv restaurací i rodině klienta.

Zvláštním případem byla kategorie kluby, kroužky. Ačkoliv ji lze považovat za poněkud problematickou, jelikož se jedná spíše o formu ostatních aktivit (např. sportovní kluby pak byly zařazeny do kategorie sportovních aktivit i klubů a kroužků), domovy seniorů často nabízely i velmi specifické kluby či kroužky, jako jsou např. pánské a dámské kluby, kroužky zdraví apod. Z tohoto důvodu byla ve výčtu ponechána i tato kategorie.

Nejméně zastoupené byly výuka cizích jazyků a aktivity v oblasti IT. Nízkou popularitu značí také fakt, že obě možnosti dohromady nabízel pouze jediný domov. Toto zastoupení není překvapující, jelikož výzkumy výše ukázaly, že se jim senioři věnovali spíše zřídka.

Přestože byla četnost některých činností poměrně nečekaná, jako tomu bylo například u sportovních/pohybových aktivit, výletů, procházek či u návštěv cukráren, restaurací a akcí kavárna, zastoupení mnohdy odráželo výsledky výzkumů ve výše uvedených podkapitolách. Do jisté míry se proto dalo očekávat poměrně časté zmiňování četby a filmů nebo naopak nízké zastoupení cizích jazyků a aktivit s počítačem. Je však důležité brát v potaz, že pokud se domovy některými aktivitami na svých stránkách neprezentují, nemusí to nutně znamenat jejich absenci. Tato rešerše proto sloužila pouze k vymezení druhů aktivit, jež jsou nabízeny nejčastěji.

V rámci šetření internetových zdrojů byla pozornost věnována také počtu aktivit, které tyto domovy na svých webových stránkách uvádějí. Pro větší přehlednost a možnost vzájemného porovnání bylo opět využito výše zmíněných 14 kategorií. Počet kategorií, do nichž lze aktivity zařadit, byl i v tomto případě zkoumán pouze u 32 domovů.

Tabulka 2: Počet uvedených kategorií aktivit u jednotlivých domovů

Název domova seniorů	Absolutní počet
1) Centrin	12
2) Domov pro seniory Chodov	12
3) Domov pro seniory Krč	12
4) Domov pro seniory Zahradní město	12
5) Domov seniorů Praha 9	12
6) Domov pro seniory Háje	11
7) Domov pro seniory Hortenzie	10
8) Domov pro seniory Praha 3	10
9) Domov seniorů Ďáblice	10
10) Domov pro seniory Elišky Purkyňové	9
11) Domov pro seniory Jižní Město	9
12) Domov pro seniory Kobylisy	8
13) Domov pro seniory Malešice	8
14) Domov seniorů Rudná	8
15) Domov seniorů Úvaly	8
16) Domov seniorů Vysočany	8
17) Domov U Vršovického nádraží	8
18) Dům seniorů ČČK Hvězda	8

19) Dům seniorů Michle	8
20) Domov pro seniory kardinála Berana	7
21) Domov seniorů Světice	7
22) Domov Vršovický zámeček	7
23) Domov Zvonková	7
24) Senecura	7
25) Domov pro seniory Jana Masaryka	6
26) Domov pro seniory Máchova	6
27) Domov pro seniory Slunné stáří	6
28) Domov Sue Ryder	6
29) Domov pro seniory Praha Třebešín	4
30) Domov pro seniory Bojčenkova	3
31) Zelená lípa Hostivice	3
32) Dům u Agáty	1

Zdroj: vlastní šetření

Z tabulky je patrné, že se nejvíce domovů pohybovalo mezi 7 až 8 kategoriemi. Nejvyšší počet uvedených kategorií u domovů činil 12, tento počet se vyskytoval u 5 domovů. Celkem 75 % všech zařízení pak uvádělo alespoň polovinu z výše vymezených 14 kategorií aktivit. Domovy, u nichž lze vidět nižší počet kategorií, na svých webových stránkách často uváděly aktivity obecně, jako tomu bylo zejména v případě Domova u Agáty. Zde byla zmíněna pouze ergoterapie (zahrnuta do terapií) a blíže nespecifikované tělesné a duševní aktivity, jež nebylo možné zařadit. Podobně tomu bylo i u dalších domovů s nižším počtem kategorií. Bylo však zjištěno, že se většina zařízení snaží své aktivity nabízet co nejlépe, aby se v nich nejen senioři a jejich rodiny dobře zorientovali.

5.3 Shrnutí výsledků šetření internetových zdrojů

Díky první části empirického šetření byly předběžně zmapovány vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů v Praze a okolí. Ze zkoumání internetových zdrojů vyplynulo, že jsou vůbec nejčastěji nabízeny sportovní a pohybové aktivity, procházky a výlety. Velmi často byly zmiňovány také trénink paměti s reminiscencí či různé tvoření a ruční práce. Nejméně nabízené pak byly aktivity v oblasti IT a výuka cizích jazyků, což i vzhledem k uvedeným výsledkům šetření týkajících se volného času nebylo překvapivé. Vymezení počtu aktivit u jednotlivých domovů poskytlo mimo jiné informaci o tom, že se nejlépe umístily domovy lokalizované přímo v Praze.

Za hlavní přínos šetření internetových zdrojů považuji vytvoření kategorizace aktivit, jež byla dále využívána ve druhém kroku empirického šetření. Některé údaje o nabízených aktivitách získané rešerší webových stránek byly následně v rámci obou kroků šetření porovnány.

5.4 Metodika dotazníkového šetření

Jako doplnění rešerše webových stránek posloužilo dotazníkové šetření. Díky tomuto kroku byla získána data, jež na internetu běžně dostupná nejsou, což umožnilo hlubší vhled do celé oblasti. Nejprve je popsána metoda a průběh šetření, v další podkapitole jsou data interpretována. Součástí interpretace některých výsledků je také bližší analýza, jež komparuje zjištěné poznatky s odbornou literaturou či výsledky dalších studií.

5.4.1 Metoda šetření

Dotazník je metodou využívanou v kvantitativním výzkumu. Za jeho hlavní výhodu lze považovat fakt, „...že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů“ (Chráška, 2016, s. 158). Vzhledem k epidemiologické situaci, kvůli níž nebylo možné realizovat původně plánované kvalitativní šetření prostřednictvím rozhovorů s klienty domovů seniorů, se tato metoda sběru dat jevila jako nejvhodnější. Dotazník (viz příloha A) obsahoval celkem 10 otázek, a to zpravidla uzavřených. Několik otevřených otázek sloužilo k získání individuálních doplňujících odpovědí. Nižší počet otázek byl zvolen záměrně kvůli velké časové vytíženosti respondentů, opět z důvodu epidemiologické situace. Na konci dotazníku bylo ponecháno volné pole pro případné dotazy, poznámky či připomínky. To někteří respondenti využívali k uvedení názvu domova, v němž pracují. Jelikož byl dotazník anonymní, nebylo s těmito údaji dále nakládáno.

5.4.2 Průběh šetření a výběr respondentů

Šetření probíhalo na přelomu měsíců května a června, konkrétně v rozmezí od 25. 5. 2020 do 10. 6. 2020, neboť v posledních cca 5 pracovních dnech již počet odpovědí stagnoval. Dotazník byl vytvořen přes online platformu *Survio*, která byla zvolena na základě předchozí pozitivní zkušenosti a přehledného zobrazování údajů. Tento postup zároveň umožnil rychlé rozeslání. Ačkoliv se v tomto případě jeví jako vhodné osobní předání dotazníku a jeho následné vybrání, nouzový stav v době epidemie tuto variantu neumožňoval.

Přestože se ve své práci věnuji zejména seniorům, kvůli nouzovému stavu jsem do domovů nemohla dotazníky osobně doručit. Vzhledem k tomu, že ne všichni klienti mají přístup

k internetu, se ani varianta online dotazníku nejevila jako optimální. Respondenty tedy byli pracovníci zajišťující aktivizaci ve zmíněných domovech v Praze a okolí. Těm nebylo složité dotazník zaslat.

Nejprve byl na webových stránkách domovů seniorů v Praze a okolí vyhledán telefonický a e-mailový kontakt na aktivizačního pracovníka, případně jiného pracovníka, který má aktivizaci na starosti. Kvůli zajištění co nejvyšší možné návratnosti dotazníků byla většina pracovníků s prosbou o vyplnění nejprve oslovena telefonicky a po domluvě jim byl zaslán e-mail s odkazem na online dotazník. Pracovníkům bylo předem oznámeno, že je vyplnění anonymní a získaná data budou využita pouze pro účely bakalářské práce. Taktéž bylo avizováno, že zpracovaný výzkum bude případným zájemcům zaslán k nahlédnutí. Pokud tento kontakt k dispozici nebyl, byla oslovena jiná osoba (nejčastěji sociální pracovník, či ředitel zařízení), která kontakt poskytla, případně slíbila, že dotazník kompetentnímu pracovníkovi přepošle.

Podarilo se mi dovolat do 33 z 35 domovů. Prvotní oslovení prostřednictvím telefonu se velmi osvědčilo, jelikož pomohlo k „navázání kontaktu“ s pracovníky. Zároveň jsem díky tomuto postupu získala mnoho e-mailových adres, ke kterým bych se jinak nedostala. V případě dvou domovů se telefonický kontakt nezdařil, pracovníkům byl proto zaslán pouze e-mail. S prosbou o vyplnění bylo e-mailem osloveno celkem 34 domovů, jedno zařízení totiž vzhledem k velmi vážnému dopadu COVID-19 opustila téměř polovina zaměstnanců. Dotazník pak vyplnilo celkem 28 domovů a návratnost tak činila 82,4 %.

5.5 Výsledky dotazníkového šetření

Otázka č. 1 se týkala toho, v jaké oblasti se nachází domov, v němž respondenti pracují. Jednalo se také o filtrační otázku, která měla potvrdit, zda jsou všechny domovy skutečně v Praze a okolí. Celkem 20 dotazovaných uvedlo, že se jejich domov nachází v Praze, v případě 5 domovů se jednalo o okres Praha-východ a u 3 zařízení o Prahu-západ (viz příloha B, graf 1).

Otázka č. 2 se zaměřovala na to, které organizované aktivity jsou v domovech seniorů realizovány nejčastěji. U této otázky měli respondenti za úkol vybrat všechny odpovídající možnosti. Z tabulky č. 3 vyplývá, že jsou ve všech 28 domovech realizovány zpěv a hudební aktivity, umění a kultura, četba knih a sledování filmů či TV a také mezigenerační setkávání. Druhou nejzastoupenější aktivitou je trénink paměti a reminiscence, kterou uvedlo 96,4 % domovů. Zajímavým zjištěním bylo, že sportovní a pohybové aktivity, procházky a výlety

nejsou realizovány ve všech domovech, přestože rešerše webových stránek ukázala, že jsou nabízeny vůbec nejčastěji. Příčinou možná je, že domovy na svých stránkách mohou uvádět i individuální formu těchto činností, jak bylo zmíněno výše. U aktivit v oblasti IT a výuky cizích jazyků se naopak potvrdily dříve zjištěné poznatky. Na webových stránkách domovů jsou uváděny nejméně často a zařízení, jež je skutečně realizují, je taktéž menšina.

Tabulka 3: Počet domovů, jež aktivity z dané kategorie realizují

Název kategorie	Absolutní počet
Četba knih, sledování filmů/TV	28
Mezigenerační setkávání	28
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	28
Trénink paměti, reminiscence	27
Společenské hry	26
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce	26
Bohoslužby, duchovní podpora	25
Různé formy terapií	25
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety	25
Besedy, přednášky	23
Akce kavárna, společné návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	17
Kluby, kroužky	14
Aktivity v oblasti IT	8
Výuka cizích jazyků	5

Zdroj: vlastní šetření

Výpovědi ukázaly, že realizované aktivity jsou poměrně rozmanité. Velký rozdíl spatřuji v tom, jaké činnosti považují za typické pro domovy seniorů např. Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 36–90). Autorky (tamtéž) hovoří zejména o různých formách terapií, reminiscenci, pohybových aktivitách a mezigeneračním setkávání. Opomíjejí však další, dle mého názoru neméně důležité činnosti, které jsou v domovech k dispozici. Janiš a Skopalová (2016, s. 97) se pak v kontextu rezidenčních zařízení zaměřují na vzdělávací aktivity. Autoři (tamtéž) konstatují, že mají zejména příležitostný charakter. Z tohoto důvodu se v domovech seniorů nejčastěji setkáme s besedami či přednáškami, jež zpravidla netvoří ucelený blok (tamtéž).

Na otázku č. 3 (viz příloha B, graf 2) „**Chybí podle Vás ve Vašem domově nějaká aktivizační činnost?**“ odpovědělo 24 respondentů záporně. Celkem 4 respondenti, kteří ve svých domovech nějakou aktivitu postrádají, uvedli, že by nabídku rádi rozšířili o:

1. společné výlety, ergoterapii;

2. zooterapii, bohoslužby, pěstitelství (mobilní truhlíky);
3. reminiscenci, keramickou dílnu;
4. IT kroužek. (*Zdroj: vlastní šetření – upravené odpovědi respondentů*)

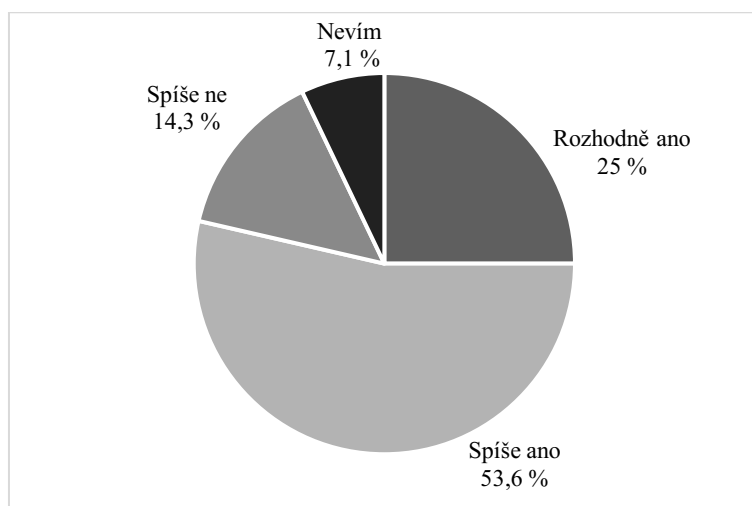
Nejčastější odpovědi těchto čtyř respondentů byly nejrůznější terapie. Společným znakem domovů, v nichž nějaká činnost chybí, byla lokalita Prahy. Následující znaky vycházejí z otázek specifikovaných níže. V jednom z domovů je v plánu nabídku aktivit rozhodně rozšiřovat, ve dvou dalších spíše také a v případě čtvrtého domova si respondent nebyl jist. Zajímavým ukazatelem byl také fakt týkající se účasti klientů v programech. Dle jednoho dotazovaného se většina klientů rozhodně zúčastňuje, dva respondenti si myslí, že se většina spíše zúčastňuje, a pouze jeden dotazovaný uvedl, že se většina klientů programů spíše neúčastní. Absence některých aktivit tedy může vést k rozšiřování nabídky programů.

Zajímavý pohled může nabídnout také srovnání s prací *Aktivizační činnosti seniorů v domově pro seniory*. Ta se zaměřila na domov seniorů v Chválkovicích u Olomouce a na domov v Hradci Králové. Pět aktivizačních pracovníků zařízení v Chválkovicích bylo s nabídkou činností spokojeno, jedna by ráda programy obohatila o bazální stimulaci. Jedna pracovníce zařízení v Hradci Králové zmínila chybějící dechová cvičení, druhá by ocenila větší zapojení rodiny klientů. (Skořepová, 2013, s. 32–33)

U obou prací je patrný rozdíl, který může pramenit zejména ze zcela odlišných lokalit domovů či množství oslovených zařízení. Dle Skořepové (tamtéž) dvě pracovníce postrádaly činnosti, jež mají do jisté míry přesah do terapií. V tomto tedy vidím jedinou podobnost s mým šetřením. Aktivizační pracovníci v Praze však považují za podstatné i aktivity jako IT kroužek. Zde může hrát významnou roli fakt, že byl výzkum Skořepové realizován před více než sedmi lety.

Otázka č. 4 se věnovala dotazu, zda domovy plánují nabídku aktivit rozšiřovat. Z grafu 3 lze vyčíst, že jsou domovy nakloněny tomu, aby se aktivizační programy neustále zlepšovaly. Sedm dotazovaných uvedlo, že rozšíření rozhodně plánují, 15 dalších pak spíše také. Ve 4 případech rozšíření v plánu spíše není, možnost „rozhodně ne“ nezvolil žádný respondent. Dva dotazovaní vybrali možnost „nevím“.

Graf 3: Plánuje Váš domov seniorů do budoucna nabídku aktivit rozšiřovat?



Zdroj: vlastní šetření

Jak bylo uvedeno u předcházející otázky, existuje jistá souvislost mezi chybějícími aktivitami a jejich rozšiřováním do budoucna. Domov, v němž chybí společné výlety a ergoterapie, rozhodně hodlá do budoucna nabídku aktivit rozšířit. U domova s chybějící reminiscencí a keramickou dílnou a rovněž v zařízení, kde postrádají IT kroužek, rozšíření také spíše proběhne. V případě domova, kde není realizována zooterapie, si dotazovaný rozšířením není jistý.

U domovů, jež svou nabídku plánují rozšířit, byla pozornost věnována zejména aktivitám v oblasti IT a výuce cizích jazyků, neboť jsou realizovány nejméně. Ukázalo se, že jsou cizí jazyky vyučovány ve 3 z 15 domovů, které rozšíření spíše zvažují. Aktivity v oblasti IT realizují 4 z 15 domovů, jež rozšíření spíše zvažují. Ve zbylých osmi domovech není realizována ani jedna ze zmíněných aktivit. Sedm domovů rozšíření rozhodně plánuje a ani v jednom z nich neprobíhá výuka cizích jazyků. Ve 2 ze 7 domovů jsou realizovány aktivity v oblasti IT a ve zbylých pěti ani jedna z činností. Obě aktivity zároveň se vyskytovaly pouze u 1 ze všech 28 domovů, dotýčný respondent o rozšiřování nabídky činností neměl informace.

Bylo zjištěno, že 22 domovů plánuje rozšíření nabídky svých aktivit. Ve 3 z těchto domovů jsou vyučovány cizí jazyky, aktivity v oblasti IT se konají v 6 z nich. Ve 13 domovech tedy není realizována ani jedna z uvedených možností. Ze všech 28 domovů jsou cizí jazyky vyučovány celkem v 5 domovech, u IT aktivit se jedná o 8 domovů. Nelze tak tvrdit, že by domovy plánovaly rozšiřovat nabídku zejména kvůli jejich absenci.

V **otázce č. 5** (viz příloha B, graf 4) jsem se aktivizačních pracovníků ptala, zda si myslí, že jsou všechny realizované aktivity prezentovány na webových stránkách jejich domova. Většina z nich se shodla, že ano (6x „rozhodně ano“, 14x „spíše ano“). Odpověď „spíše ne“ volilo 6 dotazovaných, „rozhodně ne“ pak jeden. Vyskytl se 1 respondent, který nevěděl.

Přestože je patrné, že byla většina odpovědí kladných, v případě některých aktivit lze vidět velké rozdíly mezi jejich uváděním na webových stránkách a tím, zda jsou skutečně realizovány. Tento rozdíl je patrný např. u aktivit v oblasti IT a výuky cizích jazyků. Přestože dotazník nevyplnily všechny domovy, ukázalo se, že činnosti jako IT kroužek apod. realizuje 8 domovů a cizí jazyky jsou vyučovány v 5 domovech. Na webových stránkách však byly IT aktivity uvedeny pouze 6x a cizí jazyky 3x. Markantní rozdíly se objevují taktéž u mezigeneračního setkávání (na internetu uvedeno 13x, realizováno ve 28 domovech) či u bohoslužeb a duchovní podpory (na internetu uvedeno 16x, realizováno ve 25 domovech). Aktivizační pracovníci tedy mohou mít zkreslené představy o tom, co konkrétně je na internetových stránkách jejich domovů uvedeno. Pozitivním zjištěním ovšem může být fakt, že jsou v domovech realizovány aktivity nad rámec nabídky.

Otázka č. 6 se vztahovala k dobrovolnické činnosti v rámci aktivizačních programů. Jak zdůrazňuje Rheinwaldová (1999, s. 11–12), pomoc dobrovolníků by měla být běžnou součástí aktivizace v domovech seniorů. Mezi aktuální trendy v České republice patří zejména odklon od organizovaného dobrovolnictví, ad hoc pomoc či firemní dobrovolnictví (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 99, 143). V minulém desetiletí spolupráce dobrovolníků v ČR nebyla tak běžná jako v jiných zemích (upraveno podle Jurečková, 2003, s. 146–147), v průběhu let však lze pozorovat markantní rozdíl. V zařízeních po Praze a okolí je nyní hojně rozšířena, dobrovolníci zde působí celkem ve 22 z 28 domovů (viz příloha B, graf 5).

V otázce jsem se dále snažila zjistit, jakým způsobem se dobrovolníci na aktivitách podílejí. Jednadvacet dotazovaných svou odpověď blíže specifikovalo tímto způsobem:

1. vedou pánský a dámský klub, literární klub, IT klub, přednášky U3V, dělají individuální doprovod na akce pořádané domovem a pomáhají při jejich realizaci;
2. dochází k nim kaplanka, lektorka angličtiny, dobrovolnice na aktivity na oddělení Alzheimer centra, spolupracují s firmou v rámci firemního dobrovolnictví;
3. vedou skupinovou aktivitu Zpívánky, pomáhají klientům při kreativním tvoření, asistují na výletech, zpívají na oslavách narozenin;

4. účastní se pravidelných a tematických akcí, dělají doprovod, pravidelně klienty navštěvují během odpoledních aktivit;
5. individuálně docházejí za klienty, pomáhají při větších akcích;
6. povídají si s klienty, hrají s nimi společenské hry a předčítají jim;
7. pomáhají při samotné aktivitě (ruční práce, pečení, vaření, procházky, hry na různé hudební nástroje);
8. dobrovolníci jsou v kontaktu s klienty domova, především v rámci aktivizační skupiny;
9. dělají s klienty rozhovory na daná témata, mají na starosti výuku práce na PC a dílničky;
10. navštěvují klienty, chodí s nimi na procházky, zajišťují tzv. hudební odpoledne;
11. osobně navštěvují osamělé klienty a čtou jim;
12. na přání klientů je navštěvují;
13. vedou koncerty sboru, dělají klientům doprovod a společnost v kavárnách;
14. vedou aktivity a klienty na ně doprovázejí;
15. mají na starosti hudební vystoupení, předčítání a canisterapii;
16. vedou pěvecký kroužek, zajišťují canisterapii;
17. docházejí dělat canisterapii a číst knihy;
18. vedou pěvecký soubor a zajišťují canisterapii;
19. některé aktivity vedou;
20. pořádají besedy o cestování;
21. cvičí s klienty jógu. *(Zdroj: vlastní šetření – upravené odpovědi respondentů)*

Z odpovědí aktivizačních pracovníků je patrné, že situace odráží realitu v ČR. Dobrovolníci zpravidla vedou nejrůznější aktivity a pomáhají při jejich realizaci. V rámci dobrovolnictví je taktéž běžné, že klienty navštěvují a doprovázejí je na programy. Dobrovolníci seniorům často čtou a zpívají, podílejí se také na aktivitách v oblasti IT či cvičení. Zajímavá je canisterapie, tu zajišťují ve 4 domovech, všimnout si můžeme rovněž výuky anglického jazyka, firemní spolupráce či univerzity třetího věku.

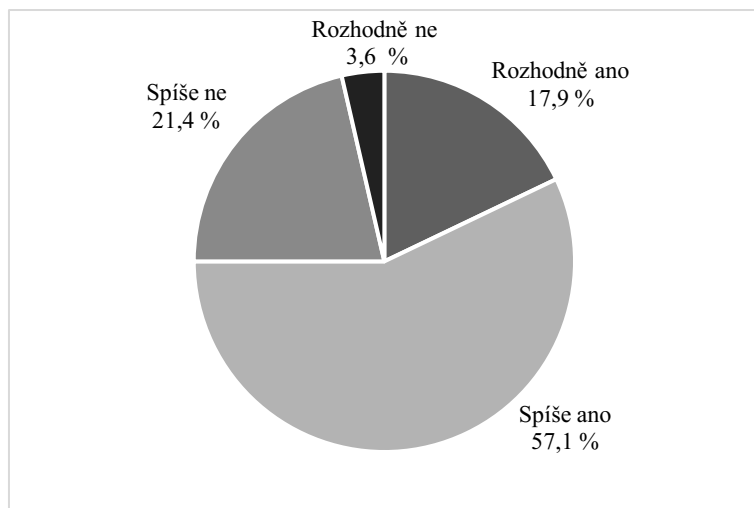
Poslední údaje o počtu dobrovolníků podle druhů sociálních služeb pocházejí z roku 2011. Dle MPSV tehdy v rámci České republiky nejvíce z nich působilo právě v sociálně aktivizačních službách pro seniory. Konkrétně se jednalo o 5221 lidí. Druhou nejzastoupenější službou byly domovy seniorů obecně, kde se dobrovolnictví věnovalo 3712 lidí. V domovech seniorů strávili dobrovolníci průměrně 109 683 hodin, u sociálně aktivizačních služeb pro seniory se jednalo o 54 727 hodin. V rámci sociálních služeb obecně se dobrovolníci vysílání

externími subjekty nejčastěji věnovali přípravě akcí, procházkám s klienty, povídání, čtení a vedení kroužků. (Lusková a Lusková, 2012, s. 9, 13, 14) V porovnání s aktuální situací v Praze a okolí je tak vše téměř stejné.

I z webových stránek zařízení (např. Sue Ryder, DS Chodov, Domov pro seniory Elišky Purkyňové, Domov pro seniory Malešice) je zřejmý výše uvedený trend, že jsou domovy nakloněny jednorázové i dlouhodobé spolupráci. Dobrovolnictví tedy nemá žádná striktní pravidla a nemusí mít organizovanou podobu. Stále aktuálnějším tématem se pak stává spolupráce s firmami, kterou domovy na internetu také nabízejí.

Otázka č. 7 se týkala subjektivního názoru pracovníků na účast klientů v aktivizačních programech. Z grafu níže lze vyčíst, že se dle nich většina klientů aktivit zúčastňuje (5x odpověď „rozhodně ano“, 16x „spíše ano“). Dle 6 dotazovaných se většina klientů spíše neúčastní, 1 domov pak volil odpověď „rozhodně ne“.

Graf 6: Zúčastňuje se aktivizačních programů většina klientů ve Vašem domově?



Zdroj: vlastní šetření

Studie potvrzují, že účast v aktivitách může přispívat ke zlepšení kvality života klientů domovů seniorů (např. Mitchell a Kemp, 2000, s. 123; Strøm a kol., 2020, s. 14; Björk a kol., 2017, s. 1885). Björk a kol. (2017, s. 1891) uvádějí velmi silnou asociaci mezi zapojením klientů do organizovaných aktivizačních programů a jejich celkovým prospíváním. Tato asociace je mnohem silnější než v případě individuálních aktivit (tamtéž).

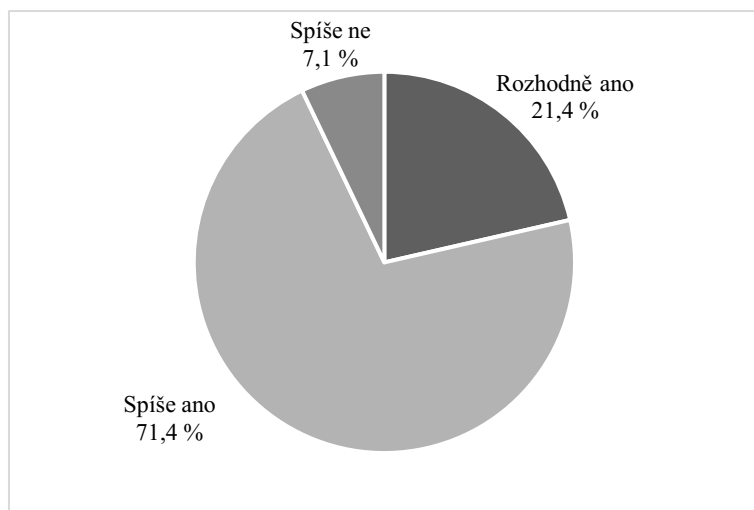
Mitchell a Kemp (2000, s. 122) ve svém výzkumu ukázali, že se pouze 3 % z 201 respondentů z celkem 55 zařízení v Kalifornii neúčastnila žádných aktivit. Novější studie však zdůrazňují

výzkumy nejrůznějších zemí. Ty odhalují, že jsou klienti často osamělí a do aktivit se zapojují spíše zřídka (Strøm a kol., 2020, s. 14; Björk a kol., 2017, s. 1885). Strøm a kol. (2020, s. 15, 17) se zaměřili na 147 klientů 6 domovů seniorů v Indii. Vyhodnocení dotazníku ukázalo, že se do organizovaných aktivizačních programů v průběhu 1 týdne zapojilo pouze 19 % klientů. Vyšší účast však byla zaznamenána například u individuálních aktivit (pobytu venku se věnovalo 58 % klientů, poslechu hudby 53 %) či sociálních aktivit (86 % klientů se zabývalo náboženskými aktivitami, 73 % trávilo čas ve společnosti přátel).

Při zkoumání účasti klientů na programech je tedy zásadní, o jaké programy se jedná. Tyto údaje lze však získat primárně od samotných seniorů. Proto byla v rámci poslední otázky pozornost věnována alespoň tomu, jaké aktivity jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější.

V otázce č. 8 jsem se zaměřila na nově příchozí klienty. Dle grafu 7 (níže) je patrné, že se v 6 domovech do aktivizačních programů rozhodně zapojují, ve 20 domovech spíše také a u 2 zařízení se spíše drží stranou.

Graf 7: Zapojují se do aktivizačních programů také noví klienti?



Zdroj: vlastní šetření

Dle **otázky č. 9**, která rozvíjela předcházející zjištění, považují aktivizační pracovníci zmíněnou účast za významný faktor usnadnění adaptace klientů. To potvrzuje graf 8 (viz příloha B), neboť 20 dotazovaných volilo možnost „rozhodně ano“ a 8 „spíše ano“. Výsledky korelují s tvrzením, že by součástí úspěšného adaptačního procesu nových klientů měla být dostatečná nabídka vzdělávacích a volnočasových aktivit (Kalvach, 2004, s. 498). Výzkum Cutchina a kol. (2003,

s. 240) zmíněný v podkapitole 4.2 taktéž ukázal přímý a pozitivní vliv aktivit na integraci a adaptaci seniorů v domovech.

Poslední otázka (č. 10) zjišťovala, co aktivizační pracovníci považují za nejoblíbenější činnost klientů. Z tabulky níže vyplývá, že odpovědi byly velmi různorodé, první příčku však obsadily zpěv a hudební aktivity, umění a kultura, jež volilo 32,1 % dotazovaných. Druhou nejzastoupenější možností byly domovem organizované sportovní a pohybové aktivity, procházky a výlety (14,3 % respondentů) a trénink paměti s reminiscencí (taktéž 14,3 % respondentů).

Tabulka 4: Nejoblíbenější aktivity klientů dle počtu aktivizačních pracovníků, kteří je zvolili

Název kategorie	Absolutní počet
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	9
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (OD)	4
Trénink paměti, reminiscence	4
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce (OD)	3
Akce kavárna, návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	2
Besedy, přednášky	1
Bohoslužby, duchovní podpora	1
Četba knih, sledování filmů/TV (OD)	1
Mezigenerační setkávání	1
Společenské hry	1
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (I)	1

Zdroj: vlastní šetření OD (organizované domovem), I (individuální)

Zajímavé je, že žádný z aktivizačních pracovníků nevybral možnost individuální četby knih a sledování filmů/TV. Vágnerová (2007, s. 241) tyto aktivity označuje za jednu z nejoblíbenějších a nejčastěji vykonávaných činností starších lidí v domovech. Autorka (tamtéž) pak zmiňuje také individuální procházky, které zvolil 1 dotazovaný.

Zahraniční výzkumy potvrdily, že se klienti často věnují individuálnímu čtení či sledování TV. Dle Strøma a kol. (2020, s. 17) si během jednoho týdne četlo knihy či noviny 42 % ze 147 klientů, sledování TV pak volilo 38 %. Björk a kol. (2017, s. 1886) vybrali 4831 klientů 172 švédských domovů. Celkem 82 % těchto klientů sledovalo TV a knihy či noviny četlo 59 % (tamtéž, s. 1888).

5.6 Diskuze

Cílem empirického šetření bylo analyzovat vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů v Praze a okolí. Pro dosažení tohoto cíle byly zvoleny dvě metody, a sice šetření internetových zdrojů těchto zařízení a doplňující dotazníkové šetření. Za účelem dosažení cíle byly taktéž formulovány 3 výzkumné otázky. První byla zkoumána pomocí šetření internetových zdrojů, další dvě pak pomocí dotazníku. Pro velkou rozmanitost aktivit bylo v rámci empirického šetření vytvořeno 14 kategorií činností, a to na základě jejich obsahové podobnosti. Tato kategorizace byla následně využita v obou krocích empirického šetření.

První výzkumná otázka se zaměřovala na aktivity, jež nabízejí domovy seniorů v Praze a okolí na svých webových stránkách nejčastěji. Vůbec nejzastoupenější byly sportovní a pohybové aktivity, procházky a výlety. Velmi často byly zmiňovány také trénink paměti s reminiscencí či různé tvoření a ruční práce. Nejméně nabízené se pak ukázaly aktivity v oblasti IT a výuka cizích jazyků, což vzhledem k uvedeným výsledkům šetření týkajících se volného času nebylo překvapivé.

Dále byla pozornost věnována tomu, kolik aktivit jednotlivé domovy nabízejí. Také zde bylo využito zmíněné kategorizace, aby bylo možné počet aktivit porovnat. Celkem 75 % všech zařízení uvádělo alespoň polovinu z vymezených 14 kategorií, přičemž nejvyšší počet kategorií u domovů činil 12. Nejlépe se tak umístily Centrin, Domov pro seniory Chodov, Domov pro seniory Krč, Domov pro seniory Zahradní město a Domov seniorů Praha 9. Všech 5 domovů se nachází přímo v Praze. Nejvíce zařízení se pohybovalo mezi 7 až 8 kategoriemi a nejnižší počet nabízel Domov u Agáty, jenž uváděl pouze jednu činnost. Většina webových stránek však aktivizační programy uváděla přehledně a strukturovaně.

Druhá výzkumná otázka se vztahovala k nejčastěji realizovaným organizovaným aktivitám. Zde již bylo využito dotazníku, aby bylo možné zjistit, které organizované činnosti jsou pro klienty skutečně k dispozici. Druhá část empirického šetření přinesla zjištění, že všech 28 domovů, jež dotazník vyplnily, realizuje činnosti týkající se čtení knih a sledování filmů či TV, mezigenerační setkávání a aktivity v oblasti zpěvu, hudby, umění a kultury. Překvapující bylo nižší či naopak vyšší zastoupení některých aktivit v porovnání s jejich výskytem na webových stránkách. Méně častá realizace aktivit v oblasti IT a výuky cizích jazyků se naproti tomu dala očekávat.

Třetí a zároveň poslední výzkumná otázka se blíže věnovala aktivitám, jež jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější. Přestože byly odpovědi velmi rozmanité, respondenti jako nejoblíbenější vnímali aktivity v oblasti zpěvu, hudby, umění a kultury. Ani jednou nebyla zvolena možnost individuálního čtení či sledování TV, přestože jsou právě tyto činnosti v odborné literatuře i zahraničních studiích považovány za nejvyhledávanější.

V rámci empirického šetření byla dále pozornost zaměřena i na další témata. Mimo jiné bylo zjišťováno, zda v domovech působí dobrovolníci a jestli jsou aktivizační programy považované za významnou součást adaptace. Srovnání s výzkumy a odbornou literaturou ukázalo, že v České republice přetrvává trend ad hoc dobrovolnictví a pomoc má nejčastěji podobu přípravy akcí, procházek s klienty, povídání, čtení a vedení kroužků. Dále se potvrdilo, že se aktivizační pracovníci ztotožňují s tvrzením, že programy mohou mít blahodárný vliv na adaptaci nových klientů.

Empirické šetření bylo poměrně specifické v tom, že se kromě vzdělávacích a volnočasových aktivit v domovech seniorů zaměřovalo na aktivizační pracovníky, nikoliv na samotné seniory, resp. klienty těchto zařízení. Toto řešení bylo zvoleno vzhledem k epidemiologické situaci a nouzovému stavu, jenž neumožňoval realizovat původně plánované rozhovory s klienty.

Za pozitivum empirického šetření považuji propojení dvou metod, tedy šetření internetových zdrojů a dotazníku. Tento postup umožnil porovnání některých získaných poznatků a doplnění toho, co jinou metodou nebylo možné zjistit. Výhodou dotazníku bylo také rychlé získání potřebných dat. Přestože byl odeslán pouze do 34 domovů, odpovědi odeslalo 28 z nich a lze tedy tvrdit, že jsou výsledky vypovídající. Vzhledem k povaze výzkumu a epidemiologické situaci, díky níž byli aktivizační pracovníci pracovníčně velmi vytíženi, byl počet otázek v dotazníku omezen na 10.

Z empirického šetření vyplynulo, jaké činnosti jsou na internetu nabízeny nejčastěji, které z nich jsou nejčastěji realizovány a které jsou podle aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější. Pozornost byla zaměřena také na chybějící aktivity či aktivizační programy jako nástroj adaptace. Zjištěné poznatky nabízejí přehled o současné situaci v domovech po Praze a okolí. Za největší přínos šetření považuji mimo jiné zaslání výsledků do domovů, jež projevíly zájem. Mohou tak sloužit ke zlepšení stávajících programů.

Slabou stránkou empirického šetření může být právě zvolená cílová skupina aktivizačních pracovníků, jimž byly dotazníky zasílány. Jelikož se nejedná o odpovědi samotných účastníků aktivizačních programů, mají některé z nich pouze pravděpodobnostní charakter, jedná se totiž o domněnky pracovníků. Z tohoto důvodu také nebylo možné stanovit klasické hypotézy a odpovědi statisticky vyhodnotit.

Pro lepší reprezentativnost by bylo vhodné realizovat plánované rozhovory s klienty domovů. Tento postup by mohl přinést pestřejší výsledky. V případě kvantitativního šetření bych doporučila dotazníky klientům osobně doručit a vše náležitě vysvětlit. Tímto by mohlo být zmapováno, které aktivity jsou skutečně nejoblíbenější či jaká je reálná účast v nich. V rámci návazných šetření bych tedy navrhovala zkoumat tuto oblast komplexněji, nejen z pohledu aktivizačních pracovníků. Zajímavé by mohlo být například zjišťování spokojenosti klientů s nabízenými aktivitami.

6 Závěr

V souvislosti se stárnutím populace a rozmachem tzv. silver economy narůstá zájem o aktivní trávení volného času i ve starším věku. Vzdělávací a volnočasové aktivity se postupně stávají součástí života seniorů, kteří se jim věnují individuálně či v rámci organizovaných kurzů. Na tuto poptávku reagují také domovy seniorů, které se snaží nabídku aktivit přizpůsobovat aktuálním trendům. U některých z nich si tak můžeme všimnout například IT kurzů, výuky cizích jazyků či přednášek U3V.

Tématem bakalářské práce byly vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů. Jejím cílem bylo zhodnotit, jakým aktivitám se starší lidé nejčastěji věnují. Pozornost byla zaměřena na vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů, jež byly ve velké míře nabízeny také v rámci domovů seniorů. Empirické šetření probíhalo ve dvou krocích, a sice formou internetové rešerše webových stránek domovů v Praze a okolí a následně pomocí doplňujícího dotazníkového šetření. Cílem empirického šetření byla analýza vzdělávacích a volnočasových aktivit v uvedených zařízeních s ohledem na to, které jsou nabízeny a realizovány nejčastěji a které jsou dle subjektivního názoru aktivizačních pracovníků mezi klienty nejoblíbenější.

Nejprve jsem vymezila pojmy aktivizace, aktivace a animace, jelikož byly pro práci stěžejní. Aktivizaci jsem se dále věnovala s ohledem na její potenciální vliv na život seniorů. Ve druhé kapitole bylo přiblíženo možné vymezení volného času a představeny byly rovněž nejčastější druhy volnočasových aktivit seniorů. Ukázalo se, že jednou z nejčastěji vykonávaných aktivit seniorů jsou stále četba knih, poslech rozhlasu a sledování TV. Tato cílová skupina se také hojně věnuje cestování, turistice a procházkám. Třetí kapitola se zaměřovala na vzdělávání seniorů, jeho význam a specifika. Přestože se může zdát, že se tyto kapitoly od tématu práce poněkud vzdalují, je patrné, že je většina těchto volnočasových aktivit v domovech seniorů realizována. Stejně tak si můžeme v rámci uvedených zařízení všimnout aktivit vzdělávacích, přestože zpravidla netvoří ucelený rámec. Ve čtvrté kapitole jsem se věnovala vymezení domovů seniorů dle českého zákona a adaptaci klientů na nové prostředí. Výzkumy ukázaly přímý vliv aktivit na spokojenost seniorů v domovech. Lze pozorovat jejich významnou roli v adaptačním procesu. Pátá kapitola pak byla vlastním empirickým šetřením.

Z tohoto šetření vyplynulo, že mezi nejčastěji nabízené činnosti na webových stránkách 32 domovů seniorů v Praze a okolí patřily sportovní a pohybové aktivity, procházky a výlety. Dotazník, který vyplnilo 28 domovů, však ukázal, že se nabídka a skutečná realizace aktivit

mohou často lišit. Na základě odpovědí aktivizačních pracovníků lze předpokládat, že se většina klientů aktivizačních programů zúčastňuje a do činností se zapojují také noví klienti. Téměř všechny domovy pak do budoucna plánují nabídku programů rozšiřovat, případně zlepšovat ty stávající, což do jisté míry kopíruje aktuální trend ve vzdělávání seniorů. Za nejoblíbenější činnost klientů jsou pak považovány zpěv, hudební aktivity, umění a kultura. V rámci budoucích šetření by bylo zajímavé reflektovat situaci z pohledu klientů a zkoumat danou problematiku více do hloubky.

7 Soupis bibliografických citací

BJÖRK, Sabine a kol. Residents' engagement in everyday activities and its association with thriving in nursing homes. *Journal of Advanced Nursing* [online]. 2017, **73**(8), 1884–1895 [cit. 2020-07-12]. DOI: 10.1111/jan.13275. ISSN 0309-2402. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/jan.13275>.

BUBÁK, Zdeněk. Pětina Čechů má chatu nebo chalupu. Téměř polovina z těch, co ji nemají, po ní touží. *Finparáda* [online]. 27. 7. 2017 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://finparada.cz/4504-Petina-Cechu-ma-chatu-nebo-chalupu-Temer-polovina-z-tech-co-ji-nemaji-po-ni-touzi.aspx>.

CUTCHIN, Malcolm a kol. Becoming "at Home" in Assisted Living Residences: Exploring Place Integration Processes. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* [online]. 2003, **58**(4), 234–243 [cit. 2019-04-13]. DOI: 10.1093/geronb/58.4.S234. ISSN 1079-5014. Dostupné z: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article-lookup/doi/10.1093/geronb/58.4.S234>.

ČERVINKA, Antonín. *Práce a volný čas*. Praha: Nakladatelství politické literatury, 1966. ISBN neuvedeno.

ČESKO. *Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách* [online]. Praha, 2006a. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>.

ČESKO. *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách* [online]. Praha, 2006b. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>.

ČSÚ. *Sportovní participace* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2016a, 18–23 [cit. 2020-02-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/65776218/090016-17k5.pdf/bd1d8597-286b-4f77-97c8-3b137d07196a?version=1.1>.

ČSÚ. *Účast v neformálním vzdělávání celkem a dle orientace vzdělávání (18–69 let)*. Český statistický úřad [online]. 2016b [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/76208655/2300531804.pdf/dc905f82-e997-40af-aa89-92f58a783e8d?version=1.3>.

ČSÚ. *Účast ve formálním vzdělávání celkem a dle stupně vzdělávání (18–69 let)*. Český statistický úřad [online]. 2016c [cit. 2020-02-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/76208655/2300531801.pdf/909e13d6-4161-47a5-8c6a-9658dd117c8e?version=1.0>.

ČSÚ. *Evidovaný počet neuspokojených žádostí v zařízeních sociálních služeb podle krajů k 31. 12. 2018* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019a [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90404487/19002919608.pdf/abaa0a00-2860-4688-a75e-9fcb976db499?version=1.3>.

ČSÚ. *Jednotlivci v ČR komunikující přes internet s ostatními, 2019* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019b [cit. 2020-03-24]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/062004190601.pdf/bb99a474-7f51-4d0e-a33f-936c4525bc97?version=1.1>.

ČSÚ. *Jednotlivci v ČR používající internet na různých typech počítačů, 2019* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019c [cit. 2020-03-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/062004190401.pdf/cff8064c-35d2-4538-9329-b9bb371ba746?version=1.1>.

ČSÚ. *Jednotlivci v ČR používající internet, 2019* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019d [cit. 2020-02-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90577057/062004190301.pdf/30f45246-0fdd-461f-9c7a-2ba0f788e16b?version=1.1>.

ČSÚ. *Počet zařízení sociálních služeb a jejich kapacita v roce 2018* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019e [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90404487/19002919601.pdf/9a168725-4990-4f45-933a-86d0797cdb54?version=1.3>.

ČSÚ. *Rozhlas a televize* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019f, 41–52 [cit. 2020-03-24]. Dostupné z: <https://1url.cz/CziNK>.

ČSÚ. *Uživatelé (klienti) zařízení sociálních služeb v roce 2018* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2019g [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/90404487/19002919603.pdf/e6ce2f38-0f66-4341-9d26-2af0a4f6c193?version=1.3>.

ČSÚ. *Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v letech 2000 a 2018* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2020 [cit. 2020-07-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>.

DOETINCHEM, Sandra von. *Lifelong Learning: Do You Know It When You See It?* [online]. American Society on Aging, ©2020 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://www.asaging.org/blog/lifelong-learning-do-you-know-it-when-you-see-it>.

ESTES, Caroll a kol. Developing social theory: activity and disengagement theory. In: ESTES, Caroll, Simon BIGGS a Chris PHILLIPSON. *Social Theory, Social Policy and Ageing: Critical Perspectives*. Maidenhead: Open University Press, 2003, s. 12–15. ISBN 978-0-335-20906-4.

EUROSTAT. *Ageing Europe — looking at the lives of older people in the EU* [online]. Evropská unie, 2019 [cit. 2020-07-11]. DOI: 10.2785/811048. ISBN 978-92-76-09815-7. Dostupné z: <https://1url.cz/QzVrP>.

EUROSTAT. *Participation rate in education and training by age* [online]. Eurostat, 2020 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>.

FINDSEN, Brian a Marvin FORMOSA. *Lifelong learning in later life: a handbook on older adult learning*. Rotterdam: Sense, 2011. ISBN 978-94-6091-649-6.

FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.

GIBAS, Petr a kol. *Kutilství: drobná mozaika svépomocné tvorby* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v. v. i., ©2020 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://www.soc.cas.cz/publikace/kutilstvi>.

GIELAS, Jan. W trosce o terapeutyczny klimat. Organizacja i struktura domu spokojnej starości. *Wspólne Tematy*. 2006, **10**, 14–22. ISSN 1506-3690.

GODAROVÁ Jana a Vlastimil BERAN. *Manuál volnočasových aktivit seniorů: certifikovaná metodika* [online]. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v. v. i., 2017 [cit. 2019-05-11]. ISBN 978-80-7416-318-0. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/cm17-1.pdf>.

GPE SECRETARIAT. *17 ways education influences the new 17 global goals* [online]. Global Partnership for Education, 2015 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://www.globalpartnership.org/blog/17-ways-education-influences-new-17-global-goals>.

GRAMELOVÁ, Lucie. Specifika výuky seniorů. *Jazykový koutek* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://www.jazykovy-koutek.cz/?p=10635>.

HAMDORF, Phil a kol. Physical training effects on the fitness and habitual activity patterns of elderly women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* [online]. American Congress of Rehabilitation Medicine and the American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation, 1992, **73**(7), 603–608 [cit. 2019-11-16]. ISSN neuvedeno. Dostupné z: [https://www.archives-pmr.org/article/0003-9993\(92\)90123-E/pdf](https://www.archives-pmr.org/article/0003-9993(92)90123-E/pdf).

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-262-0873-0.

HARTL, Pavel. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-841-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HOFMANOVÁ, Vratislava. *Chata je radost i starost* [online]. Praha: i60 Publishers, 2016 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/15523/chata-je-radost-i-starost>.

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

CHODZKO-ZAJKO, Wojtek a kol. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* [online]. 2009, **41**(7), 1510–1530 [cit. 2019-11-16]. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c. ISSN 0195-9131. Dostupné z: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

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

JANIŠ, Kamil. Volný čas seniorů. In: POLÁCHOVÁ, Jana a Alice BAČÍKOVÁ, eds. *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 693–700. ISBN 978-80-244-2815-4.

JUREČKOVÁ, Petra. Aktivizace seniorů. *Sociální práce/Sociálna práca* [online]. Asociace vzdělavatelů v sociální práci, **2003**(2), 141–152 [cit. 2019-04-20]. ISSN 1213-624. Dostupné z: <http://www.socialni prace.cz/soubory/2003-2-091001164720.pdf>.

KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KASPER, Birgit a Ulrike LUBECKI. *Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen* [online]. Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung 10, 2003 [cit. 2019-11-09]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: http://www.vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf.

KOHOUTEK, Rudolf. Relokační syndrom. In: *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online]. Radek Kučera & daughter, ©2005–2020. [cit. 2020-05-19]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/relokacni-syndrom>.

KOTÁSEK, Jiří a kol. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha*. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

LACH, Jiří a kol. *Chatáření a chalupaření* [online]. Olomouc: Dějiny v pohodě, ©2013 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <http://www.dejinyvpohode.cz/Articles/1088-2-Chatareni+a+chalupareni.aspx>.

LANGER, Tomáš. *Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0093-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LINHART, Jiří. Chataření. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Chata%C5%99en%C3%AD>.

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: ÚŠI při MŠ ČSR, 1979. ISBN neuvedeno.

LUSKOVÁ, Daniela a Štěpánka LUSKOVÁ. *Dobrovolnictví v sociálních službách* [online]. Praha: MPSV ČR, 2012 [cit. 2020-07-13]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Zprava_2012.pdf/fc9a448f-e2c6-02ab-4229-a796b8796695.

MARHÁNKOVÁ, Jaroslava a Martina ŠTÍPKOVÁ. Typology of Grandparent Role in the Czech Society – Factors Influencing the Involvement of Grandparents in the Care for Young Children. *Naše společnost* [online]. Sociologický ústav AV ČR, 2014, **12**(1), 15–26 [cit. 2020-03-28]. DOI: 10.13060/1214438X.2014.1.12.92. ISSN 1214-438X. Dostupné z: https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a1758/f28/Typologie%20prarodicovstvi%20v%20ceske%20spolecnosti%20.pdf.

MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-473-7.

MCPHEE, Jamie a kol. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology* [online]. 2016, **17**(3), 567–580 [cit. 2019-11-16]. DOI: 10.1007/s10522-016-9641-0. ISSN 1389-5729. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s10522-016-9641-0>.

MITCHELL, Judith a Bryan KEMP. Quality of Life in Assisted Living Homes: A Multidimensional Analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* [online]. 2000, **55**(2), 117–127 [cit. 2019-04-13]. DOI: 10.1093/geronb/55.2.P117. ISSN 1079-5014. Dostupné z: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article-lookup/doi/10.1093/geronb/55.2.P117>.

MPSV ČR. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025* [online]. Praha: MPSV ČR, 2019 [cit. 2020-04-22]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <http://www.krestanstiseniori.cz/getattachment/Aktualne/Aktuality/2019/STRATEGIE-PRIPRAVY-NA-STARNUTI-SPOLECNOSTI-2019-20/Strategie-pripravy-na-starnuti-spolecnosti-2019-2025.pdf.aspx>.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

Můjduchod.cz [online]. Praha: můjduchod.cz, ©2020 [cit. 2020-05-11]. Dostupné z: <https://www.mujuduchod.cz/>.

NK ČR. *Čtenáři a čtení v ČR (populace ve věku 15+)* [online]. Praha: Národní knihovna ČR, 2018, 1–6 [cit. 2020-02-09]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: https://www.nielsen-admosphere.cz/wp-content/uploads/2019/01/1810_NK_infografika_brozura_web.pdf.

NOVÁK, Radek. *Pobytová zařízení pro seniory* [online]. Praha: Česká spořitelna, 2018 [cit. 2020-05-11]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: https://www.csas.cz/content/dam/cz/csas/www_csas_cz/dokumenty/analyzy/Pobytov%C3%A1%20za%C5%99%C3%ADzen%C3%AD%20pro%20seniory_2018_12.pdf.

OECD. *Society at a Glance 2009* [online]. OECD, 2009 [cit. 2019-12-08]. DOI: 10.1787/soc_glance-2008-en. ISBN 978-92-64-04938-3. Dostupné z: <https://lurl.cz/IzEZI>.

ONDRÁKOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

OSN. *2018 Active Ageing Index: Analytical Report* [online]. Ženeva: OSN, 2019 [cit. 2020-05-06]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ECE-WG-33.pdf.

PÁCL, Pavel. Čas volný. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2020-03-28]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/%C4%8Cas_voln%C3%BD.

PALÁN, Zdeněk. Animace. In: *Andragogický slovník* [online]. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2002 [cit. 2019-12-14]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/animace>.

PERLÍN, Radim a kol. *Podpora mezigeneračního dialogu a kulturní participace seniorů jako nástrojů přenosu a sdílení kulturních hodnot na lokální a regionální úrovni* [online]. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2019 [cit. 2020-02-09]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <https://www.nipos.cz/wp-content/uploads/2019/09/NAKI-mapy-na-web.pdf>.

PETRUSEK, Miloslav. Funkce. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Funkce>.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

POSPÍŠIL, Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. Katalog volnočasových aktivit: Nástroj pro výzkum způsobů prožívání volného času. *Leisure Research.eu* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Oddělení dalšího vzdělávání, ©2012–2020 [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <https://www.leisureresearch.eu/cs/catalogue/list>.

POWELL, Jason. Theorising Social Gerontology: The Case Of Social Philosophies Of Age. *The Internet Journal of Internal Medicine* [online]. 2000, 2(1), 1–7 [cit. 2019-12-16]. ISSN 1528-8382. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Theorising-Social-Gerontology%3A-The-Case-Of-Social-Powell/48d7553583c5025ca92f041924f92298fb6a38d7>.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-802-4747-484.

REMR Jiří a Otakar ĎURĎA. *Preference seniorů a realita jejich ekonomické situace v komparaci s činností municipalit v rámci programu aktivního stárnutí – manuál pro sociální odbory vybraných municipalit. Závěrečná zpráva z empirického výzkumu realizovaného v rámci projektu TD03000156* [online]. Praha: INESAN, 2016. DOI: 10.13140/RG.2.2.32573.20969. Dostupné z: <https://1url.cz/qztUJ>.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

RÖSCHOVÁ, Michaela. Jak Češi tráví čas? Volný čas hlavně u televize, přetrvává tradiční rozdělení rolí muže a ženy. Tisková zpráva. *Proměny české společnosti* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2016, 1–2 [cit. 2020-02-09]. ISSN neuvedeno. Dostupné z: https://www.promenyceskespolecnosti.cz/tiskovky/10/TZ%20-%2020160620_Jak_Cesi_travi_cas.pdf.

ROŽÁNEK, Filip. *První výsledky ČT3. Novou stanici sledovalo skoro 14 procent seniorů u obrazovek* [online]. Praha: Lupa.cz, 2020 [cit. 2020-04-03]. ISSN 1213-0702. Dostupné z: <https://www.lupa.cz/aktuality/prvni-vysledky-ct3-novou-stanici-sledovalo-skoro-14-procent-senioru-u-obrazovek/>.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SKOŘEPOVÁ, Jana. *Aktivizační činnosti seniorů v domově pro seniory*. Olomouc, 2013. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce: Marie CHRÁSKOVÁ. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0au5fe/00173692-532105822.pdf>.

SMALE, Bryan a kol. *Leisure and Culture: A report of the Canadian index of wellbeing (CIW)* [online]. University of Waterloo, 2010 [cit. 2019-12-08]. ISSN neuvedeno. Dostupné z: <https://1url.cz/ZzEZv>.

STEBBINS, Robert. Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences* [online]. 2005, 27(4), 349–352 [cit. 2019-12-08]. DOI: 10.1080/01490400590962470. ISSN 0149-0400. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Robert_Stebbins2/publication/233328082_Choice_and_Experiential_Definitions_of_Leisure/links/02e7e5220102ee65d6000000.pdf.

STRØM, Benedicte a kol. Engagement in Everyday Activities among People Living in Indian Nursing Homes: The Association with Person-Centredness. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra* [online]. 2020, **10**(1), 13–26 [cit. 2020-07-12]. DOI: 10.1159/000505396. ISSN 1664-5464. Dostupné z: <https://www.karger.com/Article/Pdf/505396>.

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

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

SZAFRANEK, Anna. Retired elderly in a care institution – the process of adaptation to life in a social care home. *Studia Humanistyczne AGH* [online]. 2014, **13**(4), 199–212 [cit. 2019-04-13]. DOI: 10.7494/human.2014.13.4.199. ISSN 2084-3364. Dostupné z: <http://journals.bg.agh.edu.pl/STUDIA/2014.13.4/199.php>.

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

ŠERÁK, Michal. Senioři jako cílová skupina dalšího vzdělávání. In: DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu: metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum, 2016a, s. 9–15. ISBN 978-80-7028-484-1.

ŠERÁK, Michal. Specifika seniorů jako sociální skupiny. In: DROBNÝ, Tomáš a Michal ŠERÁK. *Senioři v muzeu: metodický materiál*. Brno: Moravské zemské muzeum, 2016b, s. 8. ISBN 978-80-7028-484-1.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

THOMAYEROVA NEMOCNICE. *Senioři, hýbejte se a jezte zdravě – Senior v nemocnici* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-07-27]. Dostupné z: http://seniorvnemocnici.cz/2017/06/23/aktivizace/?fbclid=IwAR3NFoFHWZMer_7x12GKRKivsR4At19LZZkyQFm9b-JM1FDzpc8LLB43-rY.s://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=aktivizace.

TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: AIVD ČR, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.

TUČEK, Milan. *Jaké hodnoty jsou pro nás důležité? – červen 2014* [online]. Praha: CVVM, Sociologický ústav AV ČR, 2014, 1–7 [cit. 2020-02-09]. Dostupné z: https://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c2/a1782/f9/ov140717.pdf.

UNESCO. An international plan of action. *The UNESCO Courier*. UNESCO, 1982, **35**(9), 32–34. ISSN 0041-5278. Dostupné z: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000050932>.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. ISBN 978-80-905460-7-3.

WHO. *Health statistics and information systems: Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project* [online] WHO, 2002 [cit. 2020-07-11]. Dostupné z: <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.

WHO. *Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020* [online]. Regional Committee for Europe, 2012 [cit. 2020-07-13]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf.

YI-YIN, Lin. *Older Adults' Motivation to Learn in Higher Education*. *New Prairie Press* [online]. Kansas: Kansas State University Libraries, 2011, 764–770 [cit. 2020-04-13]. ISSN 2475-7713. Dostupné z: <https://newprairiepress.org/cgi/viewcontent.cgi?article=3184&context=aerc>.

8 Přílohy

Příloha A – Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Hana Kratochvílová a jsem studentkou třetího ročníku studijního programu Andragogika a personální řízení na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V současné době píšete bakalářskou práci s názvem *Vzdělávací a volnočasové aktivity v domovech seniorů* a tímto si Vás dovoluji požádat o vyplnění tohoto krátkého dotazníku. Chtěla bych zjistit, jaké aktivity jsou v domovech seniorů realizovány nejčastěji a co je aktivizačními pracovníky považováno za nejoblíbenější činnost klientů. Dotazník obsahuje celkem 10 otázek a jeho vyplnění by Vám nemělo zabrat více než 5 minut. Výsledky jsou anonymní a budou využity pouze k účelům této bakalářské práce.

Prosím o zaslání JEDNOHO vyplněného dotazníku za celý Váš domov. Pokud je Vás jakožto aktivizačních pracovníků více, vyberte prosím jednoho zástupce, případně pracujte společně. Tento postup je požadován, aby bylo možné výsledky jednotlivých domovů porovnat. Děkuji za pochopení.

Předem děkuji za Váš čas.

1) Ve které oblasti se nachází domov seniorů, v němž pracujete? *

- Praha
 - Praha-východ
 - Praha-západ
 - Jiná (prosím uveďte jaká):
-

2) Z následující nabídky prosím vyberte všechny **organizované** vzdělávací a volnočasové aktivity, které jsou ve Vašem domově realizovány. *

Vybírejte prosím pouze ty aktivity, které jsou skutečně organizovány domovem, ne tedy např. individuální procházky na základě vlastního rozhodnutí klienta. Pokud se u některých aktivit nabízí více kategorií, zaškrtněte prosím všechny odpovídající kategorie (např. filmový klub lze zařadit do kategorií *četba knih, filmy + kluby, kroužky*, vystoupení žáků ZŠ do kategorií *mezigenerační setkávání + zpěv a hudební aktivity, umění, kultura* a podobně)

- Akce kavárna, společné návštěvy cukráren a restaurací, nákupy (v prostorách samotného domova či mimo něj)
- Aktivity v oblasti IT (kurzy práce s počítačem, internetová kavárna apod.)
- Besedy, přednášky (interní i externí na nejrůznější témata)

- Bohoslužby, duchovní podpora
- Četba knih, sledování filmů/TV (předčítání, promítání, čtenářský/filmový klub apod.)
- Kluby, kroužky (pánský/dámský klub, čtenářský klub, filmový klub, kroužek zdraví, retro kroužek apod.) – Zaškrtněte prosím pouze, pokud název dané aktivity skutečně obsahuje slovo klub/kroužek
- Mezigenerační setkávání (vystoupení žáků MŠ/ZŠ/SŠ/VŠ apod., veškeré aktivity se studenty a napříč generacemi)
- Různé formy terapií (ergoterapie, canisterapie, muzikoterapie, arteterapie apod.)
- Společenské hry
- Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (organizované)
- Trénink paměti, reminiscence
- Výuka cizích jazyků
- Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce (dále např. keramika, dílničky, výtvarná činnost a veškerá kreativní činnost)
- Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura (poslech písniček, společné zpívání, skládání hudby, koncerty, kulturní a umělecká vystoupení apod.)

3) Chybí podle Vás ve Vašem domově nějaká aktivizační činnost? *

- Ne
 - Ano (prosím uveďte jaká):
-

4) Plánuje Váš domov seniorů do budoucna nabídku aktivit rozšiřovat? *

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne
- Nevím

5) Myslíte si, že jsou na webových stránkách Vašeho domova uvedeny všechny aktivity, které jsou u Vás realizovány? *

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne
- Nevím

6) Podílejí se na aktivitách ve Vašem domově také dobrovolníci?

- Ne
 - Ano (prosím uveďte jakým způsobem):
-

7) Zúčastňuje se aktivizačních programů většina klientů ve Vašem domově? *

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

8) Zapojují se do aktivizačních programů také noví klienti? *

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

9) Je podle Vašeho názoru zapojení nových klientů do aktivizačních programů významné pro usnadnění jejich adaptace na prostředí domova? *

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

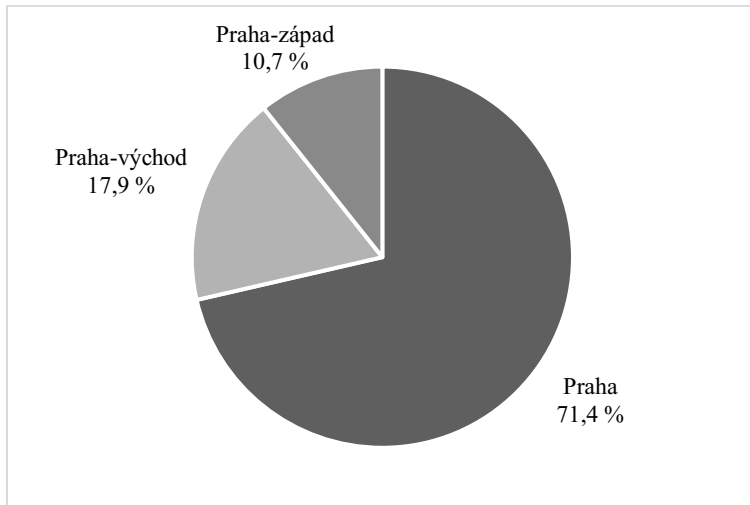
10) Co považujete za nejoblíbenější činnost klientů? *

Tentokrát prosím vyberte pouze jednu z možností. V nabídce jsou nyní i aktivity, které klienti vykonávají samostatně nezávisle na organizaci domova (individuální), např. když se jdou sami projít.

- Akce kavárna, společné návštěvy cukráren a restaurací, nákupy
- Aktivity v oblasti IT (individuální)
- Aktivity v oblasti IT (organizované domovem)
- Besedy, přednášky
- Bohoslužby, duchovní podporu
- Četbu knih, sledování filmů/TV (individuální)
- Četbu knih, sledování filmů/TV (organizované domovem)
- Kluby, kroužky
- Mezigenerační setkávání
- Různé formy terapií
- Společenské hry
- Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (individuální)
- Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (organizované domovem)
- Trénink paměti, reminiscenci
- Výuku cizích jazyků
- Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce (individuální)
- Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce (organizované domovem)
- Zpěv a hudební aktivity, umění, kulturu

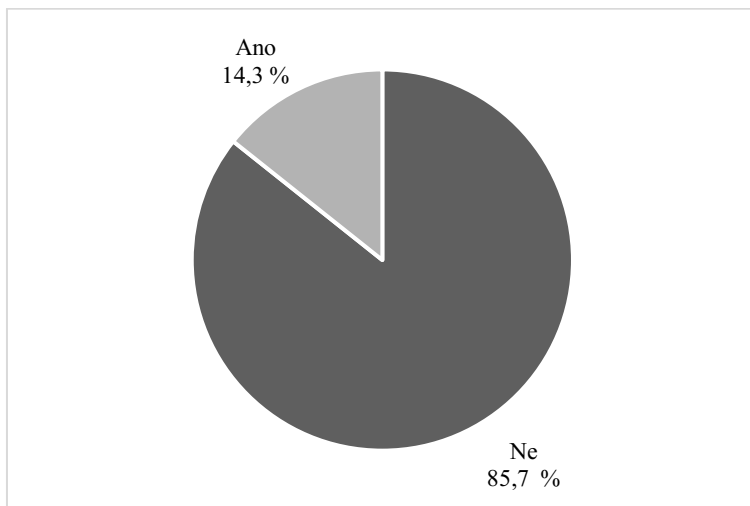
Příloha B – Grafy

Příloha B, Graf 1: Ve které oblasti se nachází domov seniorů, v němž pracujete?



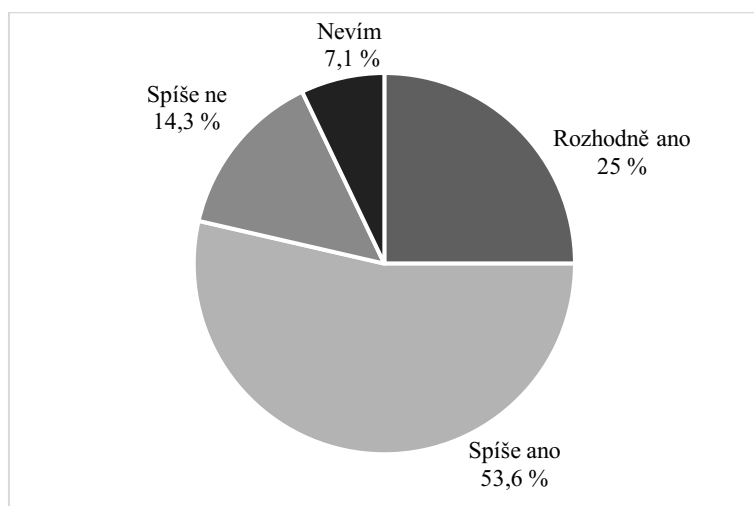
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 2: Chybí podle Vás ve Vašem domově nějaká aktivizační činnost?



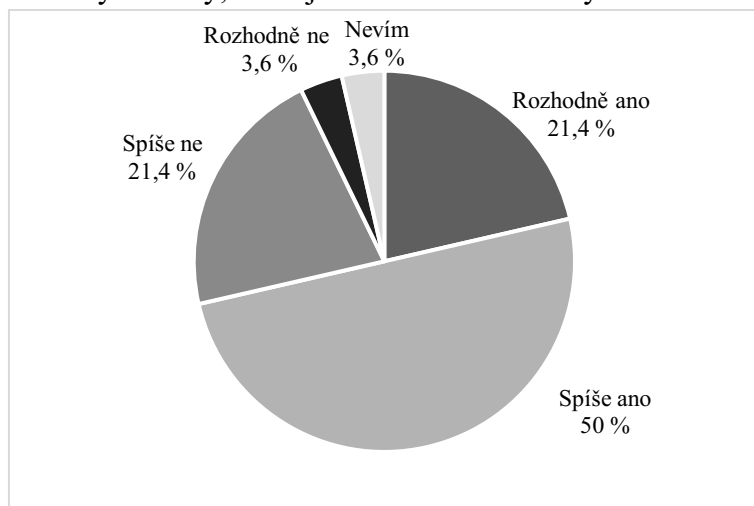
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 3: Plánuje Váš domov seniorů do budoucna nabídku aktivit rozšiřovat?



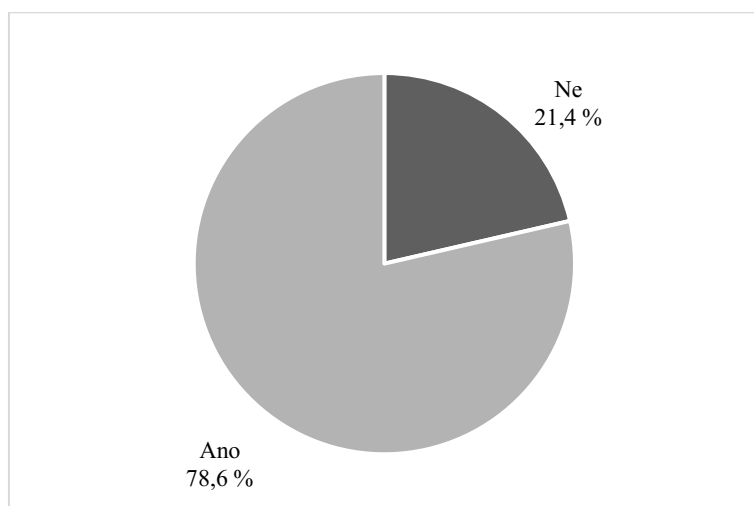
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 4: Myslíte si, že jsou na webových stránkách Vašeho domova uvedeny všechny aktivity, které jsou u Vás realizovány?



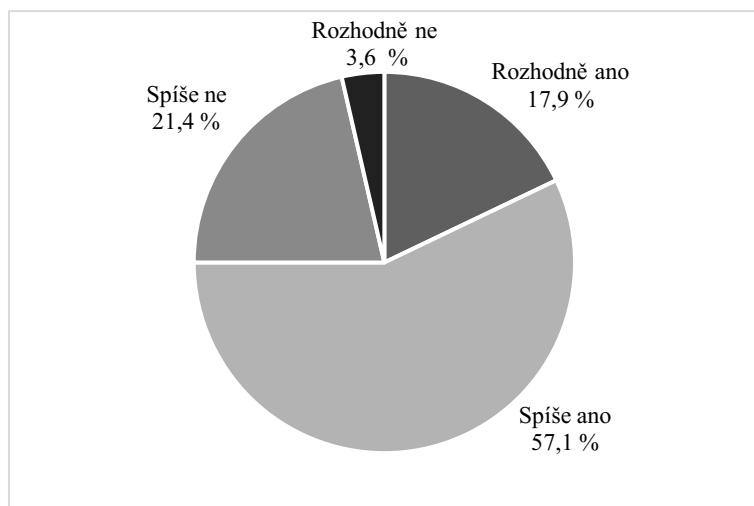
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 5: Podílejí se na aktivitách ve Vašem domově také dobrovolníci?



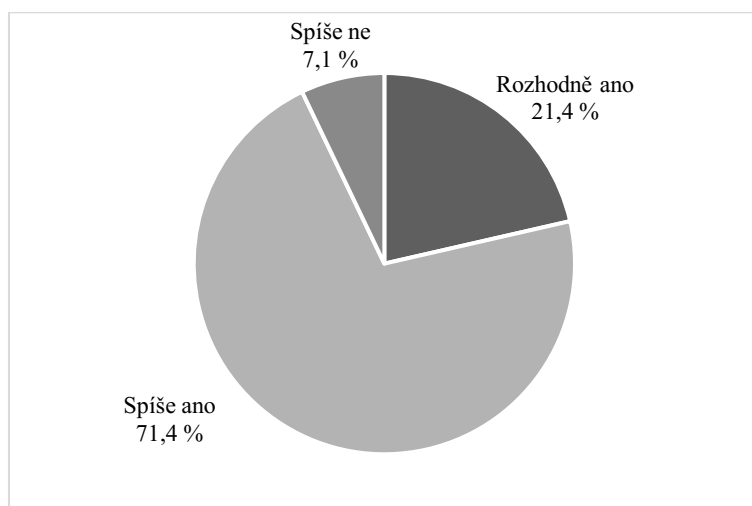
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 6: Zúčastňuje se aktivizačních programů většina klientů ve Vašem domově?



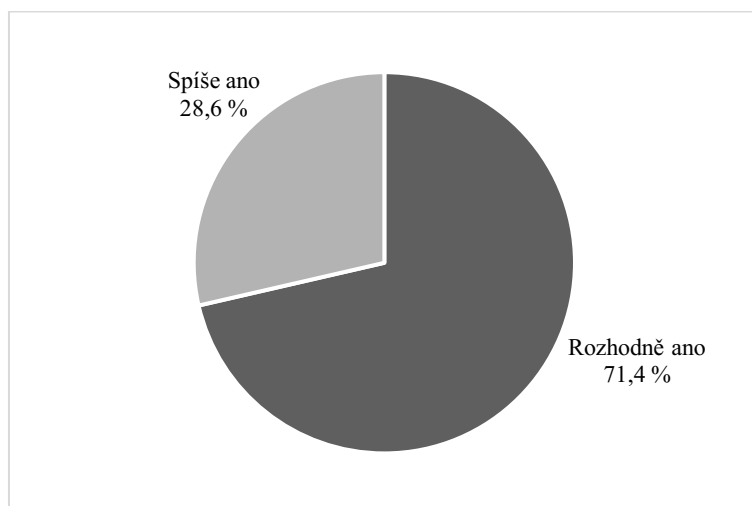
Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 7: Zapojují se do aktivizačních programů také noví klienti? ¹



Zdroj: vlastní šetření

Příloha B, Graf 8: Je podle Vašeho názoru zapojení nových klientů do aktivizačních programů významné pro usnadnění jejich adaptace na prostředí domova?



Zdroj: vlastní šetření

¹ Procenta v tomto grafu jsou taktéž zaokrouhlena na jedno desetinné místo, proto součet procent v grafu vychází na 99,9 %. Skutečné hodnoty činí: 21,42857142857143 % + 71,42857142857143 % + 7,142857142857143 % = 100 %

Příloha C – Tabulky

Příloha C, Tabulka 1: Počet domovů, jež aktivity z dané kategorie uváděly

Název kategorie	Absolutní počet
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety	30
Trénink paměti, reminiscence	27
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce	27
Četba knih, sledování filmů/TV	26
Různé formy terapií	26
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	25
Bohoslužby, duchovní podpora	16
Besedy, přednášky	15
Společenské hry	15
Akce kavárna, návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	13
Mezigenerační setkávání	13
Kluby, kroužky	11
Aktivity v oblasti IT	6
Výuka cizích jazyků	3

Zdroj: vlastní šetření

Příloha C, Tabulka 2: Počet uvedených kategorií aktivit u jednotlivých domovů

Název domova seniorů	Absolutní počet
1) Centrin	12
2) Domov pro seniory Chodov	12
3) Domov pro seniory Krč	12
4) Domov pro seniory Zahradní město	12
5) Domov seniorů Praha 9	12
6) Domov pro seniory Háje	11
7) Domov pro seniory Hortenzie	10
8) Domov pro seniory Praha 3	10
9) Domov seniorů Ďáblice	10
10) Domov pro seniory Elišky Purkyňové	9
11) Domov pro seniory Jižní Město	9
12) Domov pro seniory Kobylisy	8
13) Domov pro seniory Malešice	8
14) Domov seniorů Rudná	8
15) Domov seniorů Úvaly	8
16) Domov seniorů Vysočany	8
17) Domov U Vršovického nádraží	8
18) Dům seniorů ČČK Hvězda	8

19) Dům seniorů Michle	8
20) Domov pro seniory kardinála Berana	7
21) Domov seniorů Světice	7
22) Domov Vršovický zámeček	7
23) Domov Zvonková	7
24) Senecura	7
25) Domov pro seniory Jana Masaryka	6
26) Domov pro seniory Máchova	6
27) Domov pro seniory Slunné stáří	6
28) Domov Sue Ryder	6
29) Domov pro seniory Praha Třebešín	4
30) Domov pro seniory Bojčenkova	3
31) Zelená lípa Hostivice	3
32) Dům u Agáty	1

Zdroj: vlastní šetření

Příloha C, Tabulka 3: Počet domovů, jež aktivity z dané kategorie realizují

Název kategorie	Absolutní počet
Četba knih, sledování filmů/TV	28
Mezigenerační setkávání	28
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	28
Trénink paměti, reminiscence	27
Společenské hry	26
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce	26
Bohoslužby, duchovní podpora	25
Různé formy terapií	25
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety	25
Besedy, přednášky	23
Akce kavárna, společné návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	17
Kluby, kroužky	14
Aktivity v oblasti IT	8
Výuka cizích jazyků	5

Zdroj: vlastní šetření

Příloha C, Tabulka 4: Nejoblíbenější aktivity klientů dle počtu aktivizačních pracovníků, kteří je zvolili

Název kategorie	Absolutní počet
Zpěv a hudební aktivity, umění, kultura	9
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (OD)	4
Trénink paměti, reminiscence	4
Zahradničení, pečení/vaření, tvoření a ruční práce (OD)	3
Akce kavárna, návštěvy cukráren a restaurací, nákupy	2
Besedy, přednášky	1
Bohoslužby, duchovní podpora	1
Četba knih, sledování filmů/TV (OD)	1
Mezigenerační setkávání	1
Společenské hry	1
Sportovní a pohybové aktivity, procházky, výlety (I)	1

Zdroj: vlastní šetření OD (organizované domovem), I (individuální)

Příloha C, Tabulka 5: Názvy jednotlivých domovů seniorů včetně webových stránek a adres

Název domova seniorů	Webové stránky	Adresa
Centrin	https://1url.cz/AzpuC	Libocká 271/1, Praha 6
Domov pro seniory Bojčenkova	https://1url.cz/Szpu9	Bojčenkova 1099/12, Praha 14
Domov pro seniory Elišky Purkyňové	https://1url.cz/SzpuY	Cvičebná 2447/9, Praha 6
Domov pro seniory Háje	https://1url.cz/mzpu6	K Milíčovu 734/1, Praha 4
Domov pro seniory Hortenzie	https://1url.cz/YzpuX	K Ubytovně 65, Bořanovice – Pakoměřice
Domov pro seniory Chodov	https://1url.cz/PzpuA	Donovalská 2222/31, Praha 4
Domov pro seniory Jana Masaryka	https://1url.cz/BzpuM	Jana Masaryka 34, Praha 2
Domov pro seniory Jižní Město	https://1url.cz/qzplz	Janouchova 670/1, Praha 11
Domov pro seniory kardinála Berana	https://1url.cz/wzplL	Charitní 26, Mukařov
Domov pro seniory Kobylisy	https://1url.cz/Pzplt	Mirovická 19/1027, Praha 8
Domov pro seniory Krč	https://1url.cz/NzplM	Sulická 1085/53, Praha 4
Domov pro seniory Máchova	https://1url.cz/BzpuM	Máchova 14, Praha 2
Domov pro seniory Malešice	https://1url.cz/tzplr	Rektorská 577, Praha 10
Domov pro seniory Nová slunečnice	https://1url.cz/RzG13	Na Hranicích 674/18, Praha 8
Domov pro seniory Praha 3	https://1url.cz/mzppr	Habrová 2654/2, Praha 3
Domov pro seniory Praha Třebešín	https://1url.cz/WzppJ	Nad Třebešínem III 3070/2, Praha 10

Domov pro seniory Slunné stáří	https://1url.cz/ozppe	Harrachovská 422/2, Praha 9
Domov pro seniory Zahradní město	https://1url.cz/vzppQ	Sněženková 2973/8, Praha 10
Domov seniorů Dřevčický park	https://1url.cz/hzG1s	Dřevčice 15, Dřevčice
Domov seniorů Ďáblice	https://1url.cz/MzppW	Kubíkova 1698/11, Praha 8
Domov seniorů Jenštejn	https://1url.cz/EzG1V	Vinořská 78, Jenštejn
Domov seniorů Praha 9	https://1url.cz/azppo	Novovysočanská 505/8, Praha 9
Domov seniorů Rudná	https://1url.cz/9zppN	Ke Školce 1070/3, Rudná
Domov seniorů Světice	https://1url.cz/Izpp2	V Zahradách 363, Světice
Domov seniorů Úvaly	https://1url.cz/wzppq	Náměstí Svobody 1475, Úvaly
Domov seniorů Vysočany	https://1url.cz/VzppE	Bassova 14, Praha 9
Domov Sue Ryder	https://1url.cz/vzppB	Michelská 1/7, Praha 4
Domov U Vršovického nádraží	https://1url.cz/CzppG	U Vršovického nádraží 1547/5, Praha 10
Domov Vršovický zámeček	https://1url.cz/czppl	Moskevská 120/21, Praha 10
Domov Zvonková	https://1url.cz/bzppR	Zvonková 2902/6, Praha 10
Dům seniorů ČČK Hvězda	https://1url.cz/5zppa	Rozdělovská 61/2406, Praha 6
Dům seniorů Michle	https://1url.cz/dzpp3	Čapkova 13/400, Praha 4
Dům u Agáty	https://1url.cz/RzppV	Rudoltická 1182/6a, Praha 5
Senecura	https://1url.cz/szppk	Kryšpínova 1, Praha 10
Zelená lípa Hostivice	https://1url.cz/czppT	Pelzova 1701, Hostivice

Zdroj: vlastní šetření