

MASARYKOVA UNIVERZITA – PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra sociální pedagogiky



# **Aktivizace seniorů v Dámském klubu z Vesny**

*Bakalářská práce*

Brno 2014

Vedoucí práce:

Autor práce:

**PaedDr. Marie Pavlovská, Ph.D.**

**Michael Schmidt**

## **ANOTACE**

Bakalářská práce “Aktivizace seniorů v Dámském klubu z Vesny” se primárně zabývá popisem Dámského klubu – jeho cíli, vývojem, průběhem setkání, hlavními činnostmi a akcemi klubu. Teoretická část práce se zaměřuje na definování základních pojmů týkajících se stáří, stárnutí populace, aktivizaci seniorů a Dámský klub.

Výzkumná část si dává za cíl zhodnotit přínos Dámského klubu. Výzkumná část odpovídá na otázky, jak působí Dámský klub na kvalitu života členek a v čem členky vnímají největší přínos klubu. Dále na to, jak vnímají stáří a omezení s ním spojená. Doplňující otázka se ptá po přínosu navštěvování seniorů v Naději pro členky klubu.

## **ANOTATION**

The bachelor thesis “Activation of seniors in Ladies' club of Vesna” is based on a description of the Ladies' club – its aims, development, process of meetings, principal activities and events of the club. The theoretical part deals with defining fundamental terms about old age, aging population, senior's mobilization and Ladies' club.

The research section aims to valorise benefits of the Ladies' club. It answers questions, how the Ladies' club operates on quality of its members' life and where they perceive benefits of the club. Moreover, how they apprehend old age and its limitations. Additional question inquires benefits of the visits of seniors in Hope for members of the club.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** stáří, senior, aktivizace, seberealizace, samota, sociální vazby, celistvý rozvoj, tvůrčí psaní, vzdělávání seniorů, terapie, vypravování

**KEY WORDS:** old age, senior, activation, self-realization, loneliness, social ties, solid development, creative writing, senior education, therapy, storytelling

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Aktivizace seniorů v Dámském klubu z Vesny“ zpracoval samostatně a uvedl jsem všechny použité zdroje.

V Brně 20. 4. 2014

.....

Michael Schmidt

## **Poděkování**

Rád bych na tomto místě poděkoval své vedoucí bakalářské práce PaedDr. Marii Pavlovské, Ph.D., za trpělivost, cenné rady a laskavý přístup. Dále bych chtěl poděkovat vedoucí Dámského klubu Janě Žáčkové za obětavou pomoc, čas a vstřícnost. Děkuji též respondentkám za zajímavé životní příběhy, které byly cenné pro moji práci i pro můj osobní život. V neposlední řadě bych rád poděkoval všem členkám klubu za svolení se zveřejněním jejich fotografií, povídek a básní.



# Obsah

---

<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Stáří</b> .....	<b>10</b>
1.1 Stáří a senior .....	10
1.2 Samota a strach.....	12
<b>2 Stárnutí populace</b> .....	<b>14</b>
<b>3 Aktivizace seniorů</b> .....	<b>17</b>
3.1 Rodina .....	19
3.2 Metody aktivizace .....	20
3.3.1 Terapie .....	20
3.3.2 Reminiscence .....	25
3.3.3 Trénování paměti .....	27
3.3 Vzdělávání .....	28
3.4.1 Kluby aktivního stáří .....	30
3.4.2 Univerzity třetího věku – U3V .....	30
<b>4 Dámský klub z Vesny</b> .....	<b>32</b>
4.1 Vznik Dámského klubu .....	32
4.2 Vytvoření koncepce DK .....	33
4.3 Průběh setkání .....	37
4.4 Společenství nad klub.....	39
4.5 Výtvarné činnosti.....	40
4.6 Využití dramatické výchovy v DK.....	41
4.7 Tvůrčí psaní .....	42
4.8 Storytelling .....	44
4.9 S nadějí do Naděje.....	46
4.10 Přínos DK podle vedoucí klubu .....	47
4.11 Domácí úkoly. Pochvala. Věkové rozdíly.....	48
<b>5 Výzkumná část</b> .....	<b>50</b>
5.1 Kvalitativní výzkum .....	50

5.2 Cíle výzkumu .....	50
5.3 Rozhovor pomocí návodu.....	51
5.4 Popis informantů .....	52
5.5 Otevřené kódování.....	53
5.5.1 Kategorie č. 1 – Klub jako „lék na samotu“ .....	54
5.5.2 Kategorie č. 2 – Aktivizace v klubu jako komplexní rozvoj člověka.....	57
5.5.3 Kategorie č. 3 - Vzdělávání jako zplnohodnotnění života.....	60
5.5.4 Kategorie č. 4 – Stáří jako období překvapující svobody.....	62
5.5.5 Kategorie č. 5 - Omezení jako určující faktor postoje k životu aneb „vadí mi, že fakt zapomínám“ .....	67
5.5.6 Kategorie č. 6 – Návštěva Naděje jako setkání se stářím tváří v tvář aneb „vyrovnávání se se svým stářím“ .....	69
5.7 Interpretace výzkumu .....	71
<b>Závěr.....</b>	<b>74</b>
Použitá literatura .....	76
Přílohy .....	79
Fotodokumentace DK.....	79
Rozhovor č. 1 – Irena Atzlerová, 68 let.....	80
Rozhovor č. 2 – Jiřina Dvořáková, 76 let.....	89
Rozhovor č. 3 – Jitka Matoušková, 74 let .....	95

*„Spróbuj pozostać młodym i zarazić innych  
swą radością i optymizmem.*

*Wtedy także stary zardzewiały świat wokół ciebie  
znów będzie młody i pełen zapалу.“*

(úryvek z „*Pozostać młodym*“, P. Bosmans  
in Mühlpachr, 2005, s. 26)

# Úvod

---

V čtvrtém semestru studia oboru Sociální pedagogika a Volný čas jsem vykonával sociální praxi v penzionu Jiřinka v Brně-Řečkovících. Toto soukromé zařízení nabízí komplexní péči o seniory. Zde jsem se poprvé setkal s aktivizací seniorů a toto setkání bylo prvotním impulsem pro práci se seniory. Od té doby jsem započal se svým kolegou Lukášem Musilem aktivizaci seniorů skrze loutky. V Dámském klubu jsem realizoval svůj závěrečný dramatický projekt a od prvního setkání s klubem jsem k němu měl blízko. To bylo hlavním podnětem pro zpracování tématu „Aktivizace seniorů v Dámském klubu z Vesny“.

Stáří je období života, které nabízí mnoho prostoru pro seberealizaci. Bohužel je tento prostor mnohdy nevyužit. V bakalářské práci chci ověřit přínos Dámského klubu na kvalitní život jeho členek.

V teoretické části se zabývám stářím, stárnutím populace, aktivizací seniorů a popisem Dámského klubu. V první kapitole se zaměřuji na objasnění stěžejních pojmů této práce. V druhé kapitole se snažím o stručný náhled do problematiky stárnutí populace a dokázat tím potřebnost práce se seniory. Třetí kapitola se zabývá aktivizací seniorů. Zabývám se zde důležitostmi rodiny v tomto procesu, metodami aktivizace seniorů a možnostmi vzdělávání seniorů. Čtvrtá kapitola je rozbořem Dámského klubu. Popisuji zde základní cíle klubu, základy fungování, průběh setkání a důležité činnosti a akce klubu.

Výzkumná část obsahuje kvalitativní výzkum zabývající se tím, jak působí činnost Dámského klubu na jeho členky a v čem pociťují členky největší přínos klubu. Vedle Dámského klubu se výzkumná část zaměřuje na to, jak členky vnímají stáří a omezení s ním spojená. Ve výzkumné části si také kladu otázku, jak vnímají členky klubu navštěvování seniorů v Naději v domě pokojného stáří Brno-Královo pole.

Část práce, ve které se zabývám Dámským klubem, prokládám fotografiemi, povídkami a básněmi, protože to pokládám za skvělé doplnění toho, o čem píšu.

# 1 Stáří

---

*„Pokud jste ve svém středním věku pro samý spěch nepoznali, o čem má být Váš život, jaké dary máte od Boha nebo proč je ostatním s Vámi dobře, nezaufejte. Máte před sebou stáří, které není jen kruté, jak se o něm říká, ale je to čas pro kvalitní život, psaní, vzpomínky, odpuštění a nová přátelství.“*

*Jana Žáčková*

## 1.1 Stáří a senior

V bakalářské práci se objevují pojmy se zřejmým významem, ale i přesto považuji za důležité tyto, na první pohled jasné pojmy, definovat. Ústředním pojmem mé práce je stáří. Jednotná definice pro pojem stáří neexistuje, ale většina definic se v základu moc neliší. Pro tuto práci jsem vybral dvě, které se podle mého názoru doplňují. První definice se dívá na stáří pouze z pohledu věku a snaží se rozdělit stáří do několika období. Druhá definice se zabývá více aspekty stáří, a tudíž cítím za důležité touto definicí doplnit definici první.

*„Stáří (old age) konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života; dle WHO je doporučena 15letá periodizace stáří: a) rané stáří 60—74 let, b) vlastní stáří 75—89 let, c) dlouhověkost 90 a více let; v anglosaských zemích se ještě stále udržuje tato periodizace: a) mladí staří (young old) 65—74, b) staří (old-old) 75—84 let, c) velmi staří (very old) 85 a více let; existuje též dělení do pouhých dvou období s.: a) mladší stáří 60—75 let, b) pokročilé stáří 75 a více...“ (Hartl, Hartlová 2000, s. 562)*

*„Stáří, třetí věk života po růstu a dospělosti. Lze říci, že stáří obvykle začíná kolem pětadesátého roku, ale s pokrokem hygieny a medicíny si mnoho osob třetího věku zachovává mládí a sílu mnohem déle, než tomu bylo kdysi. V současnosti jsou handicap spojené se stářím časté a výrazné až od 75 nebo dokonce 80 let (A. Alperovič, 1989). Začínáme tedy rozlišovat tři kategorie třetího věku: osoby „mezi dvěma věky“ (od 60 do 74 let), osoby staré (od 75 let) a osoby velmi staré (nad 90 let). Stáří se projevuje citelným poklesem schopností senzomotorických (zrak, sluch, hbitost,*

*svalová síla) a intelektových, jejichž postupný úbytek začíná v pětadvaceti letech (D. Wechsler). Mentální schopnosti nejsou postiženy rovnoměrně: zatímco verbální funkce jsou málo zasaženy (slovník zůstává nedotčen), pozornost a bezprostřední paměť upadají, čímž se nabývání nových znalostí stává prakticky nemožné. Podle některých autorů (S. Pacaud, 1953) však vyšší úroveň vzdělání oddaluje vznik těchto poruch. Stáří nemá jen negativní aspekty: starý člověk, zbavený určitých materiálních starostí, bohatý zkušenostmi a znalý relativity věcí, se stává moudrým (Dublineau). V naší společnosti se však často cítí devalorizován a je deprimován (počet sebevražd u mužů značně vzrůstá po padesáti pěti letech). Stát se zbavuje jistého bohatství tím, že nechává bez upotřebení znalosti a dobrou vůli starých lidí, které opomíjí a kterým nepřiznává žádný uspokojivý statut.“ (Sillamy 2001, s. 204-205)*

Autor definice se dívá na pojem stáří hned z několika hledisek. Za prvé se zabývá rozdělením stáří do více kategorií podle věku, dále se dívá na pokles některých schopností lidského těla, který se ve stáří objevuje ve značné míře, a v poslední, pro mě nejdůležitější části definice, se Sillamy zabývá pozitivními stránkami stáří. Tím, co stáří může přinést a nabídnout.

Podle mého názoru je slovo stáří zakotveno mezi lidmi v negativním kontextu. Stáří je něco, čeho se lidé obávají a na co se netěší. Stáří je poslední část života, na jejímž konci čeká všechny jenom smrt. Část definice ovšem na stáří pohlíží z pozitivního pohledu. Tento pohled je pro mě důležitý. Myslím si, že bychom se neměli ptát: „O co ve stáří přijdeme?“, ale měli bychom se ptát: „Co nám stáří nabídne?“, protože období stáří se stává čím dál delší složkou lidského života a není to jenom čekání na konec. Stáří u mnoha lidí tvoří již třetinu jejich života. Není tedy v našem zájmu tuto důležitou složku degradovat pouze na konečnou fázi života, ale měli bychom se snažit tuto část našeho bytí povýšit na životní fázi, která nás může posunout dál v mnoha směrech.

Často se také mluví o seniorském věku. Hartl, Hartlová (2000, s. 530) popisují ve svém Psychologickém slovníku slovo senior jako „**1** starší ze dvou osob stejného jména, např. otec **2** označení pro starší členy učitelského sboru, horní komory parlamentu i různ. jiných spolků a organizací **3** označení občanů starších 60 let; v ČR tvoří 18% populace (1998), ve větších městech i více, v někt. částech Prahy až čtvrtinu

obyvatel; jde o celonárodně i celosvětově vzrůstající trend.“ Použitá definice popisuje seniora jako člověka staršího 60 let. Český statistický úřad ovšem tomuto namítá: „Pojem senior není právní ani statistickou kategorií, ale kategorií spíše sociologickou. Statistická definice seniora podle věku není u nás ani ve světě jednotná. Jinými slovy, chronologický věk není jednotným kritériem pro zahrnutí osoby do kategorie senior.“ (Ondráková a kol. 2012, s. 51)

## 1.2 Samota a strach

Dalšími důležitými pojmy, které úzce souvisí s pojmem stáří a senior, jsou pojmy samota a strach.

*„Samota, stav osoby, která žije sama. Někteří jedinci si ji volí úmyslně a snášejí ji zjevně bez velkých potíží; většinou se ji však lidé bojí a nedovedou si na ni zvyknout, zvláště když přijde náhle, po životě bohatém na mezilidské vztahy. V tom případě vyvolává samota snížení vitálního tonu, které přechází často v depresivní stav. Úzkost z osamělosti postihuje mnoho osob „třetího věku“, zvláště žen, čímž se vysvětluje, že 72% z nich užívá hypnotika a trankvilizéry. Samota, kterou vyhledáváme, není prožívána dramaticky jako ta, kterou jsme si nepřáli. Nicméně je-li záliba v osamělém životě přílišná, znamená vždy poruchu adaptace na svět a u mladistvého může být i projevem počátku schizofrenie.“ (Sillamy 2001, s. 189)*

Samota provází velké množství seniorů. Nepociťují ji jenom ti, kteří nemají žádné příbuzné a žijí sami, ale dotýká se i těch, kteří mají své rodiny, ale nevidají se s nimi vůbec anebo zřídka. Se samotou se ovšem dá vypořádat kontaktem s lidmi, například navštěvováním klubu aktivního stáří nebo univerzity třetího věku, kde se senioři dostanou do interakce s jinými lidmi a naváží zde sociální vazby.

*„Strach je definován jako nepříjemná emoce živého organismu vyvolaná očekáváním zlého či konfrontací s nebezpečným faktorem. Projevuje se v různých intenzitách a způsobuje řadu reakcí u různých typů organismů. Nejběžnější reakcí je obrana nebo útok vůči tomu, co strach vyvolalo, ale reakce pochopitelně bývají rozmanitější v závislosti na konkrétní situaci. Základním předpokladem pro prožívání strachu je existence života; strach je tak neoddělitelnou součástí života. Každá živá*

*bytost schopná prožívání pocituje někdy strach o svou existenci spojenou s touhou po vlastním trvání.*“ (Hanovská, Hroníková a kol. 2013, s. 9)



## 2 Stárnutí populace

V této kapitole se zaměřuji na problém stárnutí populace a přibývání počtu obyvatel ve věku 65 let a více, neboť lidé starší 65 let tvoří čím dál větší podíl obyvatelstva v ČR a nejen u nás.

K 31. 12. 2012 měla Česká republika 10 516 tisíc obyvatel a z toho 1 768 tisíc bylo ve věku 65 a více let. (ČSÚ 2013) Z toho můžeme vypočítat, že v ČR žilo 16,8 % lidí ve věku 65 a více let. Procento seniorů ve společnosti se neustále zvyšuje.

Nyní se zaměřím na vývoj naděje na dožití na našem území. Když se podíváme na následující tabulku, můžeme jasně vidět, že se neustále zvyšuje hranice dožití u žen i u mužů. Od roku 1992 do 2012 se naděje na dožití při narození u mužů zvýšila z 68,5 na 75 let, což je o 6,5 roku, a u žen ze 76,1 na 80,9 let, což je o 4,8 roku.

Tab. 1: Naděje dožití ve vybraném věku podle pohlaví, 1992 – 2012

Věk	Muži							Ženy						
	1992	2002	2008	2009	2010	2011	2012	1992	2002	2008	2009	2010	2011	2012
0	68,5	72,1	74,0	74,2	74,4	74,7	75,0	76,1	78,5	80,1	80,1	80,6	80,7	80,9
20	49,8	52,8	54,5	54,7	54,9	55,2	55,5	57,1	59,1	60,5	60,5	61,0	61,1	61,2
30	40,4	43,3	44,9	45,1	45,3	45,6	45,8	47,4	49,3	50,7	50,7	51,1	51,3	51,4
40	31,1	33,8	35,4	35,6	35,7	36,1	36,3	37,7	39,5	40,9	40,9	41,3	41,5	41,6
50	22,6	25,0	26,4	26,5	26,7	26,9	27,2	28,4	30,1	31,4	31,5	31,9	32,0	32,1
60	15,3	17,3	18,5	18,6	18,7	18,9	19,1	19,8	21,3	22,6	22,5	22,9	23,0	23,1
65	12,2	13,9	15,1	15,2	15,3	15,5	15,6	15,9	17,2	18,4	18,3	18,7	18,8	18,9
70	9,6	10,9	12,0	12,0	12,1	12,3	12,5	12,3	13,3	14,4	14,4	14,8	14,9	14,9
80	5,4	6,0	6,6	6,7	6,6	6,8	7,0	6,5	6,9	7,6	7,5	7,9	7,9	8,0

Zdroj: Český statistický úřad - Vývoj obyvatelstva České republiky 2012

Tato tabulka ovšem popisuje vývoj naděje na dožití pouze během první dekády 21. století. Střední délka života se ovšem zvyšuje po mnohem delší dobu. „*Od roku 1840 se střední délka života ve vyspělých průmyslových zemích neustále zvyšuje. V zemích s dosud nejvyšší průměrnou délkou života u žen došlo v posledních 160 letech k prudkému nárůstu průměrné dosažené délky života, a to o téměř tři měsíce za rok. V roce 1840 dosahovaly nejvyššího věku Švédky, a to s průměrnými 45 lety, dnes jsou na špičce Japonky s téměř 86 lety. Ženy se dožívají průměrně vyššího věku, ale i rekordní průměrné délky života u mužů v období od roku 1840 lineárně narůstaly, i když méně strmě, než tomu bylo u žen.*“ (Gruss 2009, s. 43) Z tohoto zjištění můžeme vyvodit

závěry, že „u lidí se za posledních 150 let zvýšila střední délka života o 40 let. Dosud nejstarší člověk (žena) zemřel ve sto dvaadvaceti letech.“ (Gruss 2009, s. 10)

Z následující tabulky můžeme vyčíst, že počet obyvatel ve věku 65 let a více vzrostl od roku 1992 do roku 2012 o 44 tisíc. Velice alarmující je změna rozložení obyvatelstva podle věku. V roce 2012 bylo o 737 tisíc více obyvatel ve věku 0—14 let než ve věku 65 let a více. Během dvaceti let se tento rozdíl změnil ve prospěch seniorů. V roce 2012 bylo o 208 tisíc obyvatel více ve věku 65 let a více než obyvatel ve věku 0—14 let.

Tab. 2: Věkové složení obyvatelstva, 1992 – 2012 (k 31. 12.)

	1992	2002	2008	2009	2010	2011	2012
<b>Počet obyvatel (v tis.)</b>	10 326	10 203	10 468	10 507	10 533	10 505	10 516
v tom ve věku: 0–14	2 065	1 590	1 480	1 494	1 518	1 541	1 560
15–64	6 933	7 196	7 431	7 414	7 379	7 263	7 188
65+	1 328	1 418	1 556	1 599	1 636	1 701	1 768
v tom: 65–74	842	819	869	905	936	998	1060
75–84	395	501	550	548	545	542	540
85+	91	98	137	146	155	161	168
<b>Podíl věkové skupiny (%)</b>							
0–14	20,0	15,6	14,1	14,2	14,4	14,7	14,8
15–64	67,1	70,5	71,0	70,6	70,1	69,1	68,4
65+	12,9	13,9	14,9	15,2	15,5	16,2	16,8
<b>Syntetické ukazatele</b>							
Index stáří <sup>1)</sup>	64,3	89,2	105,1	107,0	107,8	110,4	113,3
Index ekonomické závislosti A <sup>2)</sup>	48,9	41,8	40,9	41,7	42,7	44,6	46,3
Index ekonomické závislosti B <sup>3)</sup>	71,5	56,2	54,1	54,6	55,0	56,3	57,5
Průměrný věk - celkem	36,6	39,3	40,5	40,6	40,8	41,1	41,3
- muži	34,9	37,7	38,9	39,1	39,3	39,6	39,8
- ženy	38,3	40,8	42,0	42,1	42,3	42,5	42,7
Věkový medián	35,8	38,2	39,2	39,4	39,6	40,1	40,4

<sup>1)</sup> Počet osob ve věku 65 a více let na 100 dětí ve věku 0–14 let.

<sup>2)</sup> Počet osob ve věku 0–14 let a osob ve věku 65 a více let na 100 osob ve věku 15–64 let.

<sup>3)</sup> Počet osob ve věku 0–19 let a osob ve věku 65 a více let na 100 osob ve věku 20–64 let.

Zdroj: Český statistický úřad - Vývoj obyvatelstva České republiky 2012

Více o stárnutí populace vypovídá index stáří. „Index stáří (65+) vyjadřuje počet osob ve věku 65 a více let připadající na 100 osob ve věku 0–14 let. Hodnoty 100 % dosáhne, když jsou podíly obyvatel do 14 a nad 65 let shodné a populace v před-produktivním věku je stejně početná jako počty osob v post-produktivním věku. Index závislosti vyjadřuje počet osob v post-produktivním věku na 100 osob v produktivním věku. Za celou populaci dosáhla hodnota indexu staří na konci roku 2005 97 %, rozdíly mezi muži a ženami jsou zásadní. Zatímco u žen převažuje počet osob třetí generace nad nejmladšími již od roku 1998, u mužů hodnota indexu staří, vzhledem k nižšímu

*průměrnému věku a nižší naději dožití, nedosáhla ještě 80%. V evropském kontextu lze hodnotu indexu staří v ČR považovat za průměrnou. “ (ČSÚ 2007)*

Tab. 3: Vývoj indexu staří, 1998 - 2009

Kraj	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
ČR	80,6	83,1	85,5	87,2	89,2	91,6	94	97	100,2	102,4	105,1	107

Zdroj: Český statistický úřad - Senioři v ČR 2010

## 3 Aktivizace seniorů

---

Aktivizace seniorů je velké téma, které získává ve společnosti na významu. Hartl a Hartlová (2000, s. 27—28) popisují aktivizaci následovně: *„Aktivizace (activation) 1 šířeji nespécifické označení úrovně aktivity, činnosti, vybuzenosti, založené na smyslové, žlázoové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti 2 ve fyziol. úroveň činnosti mozkové kůry vybuzené podrážděním smyslových orgánů zprostředkovaným retikulární formací mozkového kmene; vzrůst frekvence a úbytku amplitudy rytmů EEG jako výsledek podráždění; každý nový podnět vyvolává vzrůst aktivizace, avšak opakování snižuje výsledek až k nule (→ reflex orientační, habituace); ukazateli aktivizace jsou srdeční tep, tempo dechu, psychogalvanická reakce, svalové napětí, rozšíření zorniček, růst citlivosti smysl. orgánů, zrychlení reakčního času; řada autorů zde vidí fyziologický základ pro urč. osobnostní rozdíly; H. J. Eysenck (1967) uvádí, že jeho osobnostní dimenze neuroticismus-neneuroticismus a extraverze-introverze jsou funkcemi dvou dimenzí aktivizačního systému talamu a mozkového kmene; jiní autoři vidí ve špatné funkci aktivizačního systému příčiny některých duševních poruch, např. neurotický systém je charakt. hyperaktivním aktivizačním systémem, také introvertované osobnosti v mnoha ohledech jednají, jako by byly trvale vysoce aktivizované, mají větší reakci na bolest, rychlejší rytmus EEG, pomaleji vypracovávají návyky; ve vztahu k výkonu a řešení problémů je uváděno, že mírný strach a mírná frustrace mají kladný vliv, ovšem jen k urč. hranici, za níž následuje stresující oblast; existují však značné individuální rozdíly, pro někoho je obtížná situace aktivizační silou, kt. mobilizuje jeho rezervy, u jiného vyvolává chaotické jednání; časová tíseň a obavy ze selhání a neúspěchu vyvolávají příliš vysokou aktivizační úroveň, kt. není příznivá pro složitější psych. činnosti.“*

Aktivizace by měla vést k seberealizaci člověka. Zaktivizovat člověka je jenom začátek. Měl by to být jenom první impuls, který u seniora nastartuje pocit nutnosti se seberealizovat. Hart a Hartlová (2000, s. 524) popisují seberealizaci jako *„...naplnění, rozvoj, plné využívání schopností a vloh člověka; jedna z vyšších sociálních potřeb v hierarchii A. Maslowa.“*

Úkolem aktivizace je docílení aktivního stárnutí. „*Tento pojem se netýká pouze zdraví a péče o zdraví, ale vytváří vyšší rámec, který vychází ze zásad Organizace spojených národů. Aktivní stárnutí lze shrnout pod následujícími termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace.*“ (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 23) Aktivní stárnutí by mělo být cílem každého seniora. Tohoto cíle se také snaží dosáhnout lidé pracující v oblasti aktivizace seniorů. Nejsou to ovšem jediné skupiny, které chtějí dojít k tomuto cíli.

Aktivní stárnutí patří i mezi cíle vlády ČR. „*Program vlády ČR se obrací na tyto sféry:*

- *zdravý životní styl a dobrá kvalita života, které budou mít pozitivní vliv na duševní zdraví seniorů*
- *společenské aktivity seniorů, které povedou k menší izolovanosti starší generace a zabránění izolace povede ke zlepšení duševního zdraví seniorů a vzdělávání seniorů.*“ (Mühlpachr 2005, s. 123)

Základem všeho je aktivita. Aktivita je stavební kámen, který nám pomáhá k docílení aktivního života. Šimíčková-Čížková in Holczerová, Dvořáčková (2013, s. 34) píše, že „... *aktivita, a to nejen ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka. Nečinnost může být v pokročilejším věku počátkem nezadržitelného úpadku, vede k depresím, urychlení fyziologických procesů stárnutí a také rozpadu osobnosti. Aktivita, psychická a fyzická, zpomaluje procesy stárnutí. Je pravdou, že starý člověk má právo na odpočinek, ale nesmí propadnout nečinnosti. Jediná cesta, jak procesy stárnutí zpomalit, je udržení starého člověka v aktivitě s přihlédnutím k jeho možnostem a schopnostem.*“

Odchod do důchodu je velkým životním mezníkem. Mnoho lidí má s tímto přechodem problém, protože po několika desítkách let, kdy byli pracovně činní, neví, jak by mohli vyplnit množství volného času, na který nejsou zvyklí. Janiš ml. (2011, s. 694) napsal: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.*“ Často se ovšem

stává, že lidé upadají do neaktivity a ochabují jejich sociální kompetence, pohybové schopnosti a paměťové schopnosti. To je jeden z důvodů, proč je zapotřebí aktivizace seniorů.

Na základě svých, sice malých, zkušeností si dovoluji tvrdit, že stáří nabízí spoustu sil pro aktivní prožití. Zároveň se ve stáří nabízí mnoho možností, jak aktivně toto období prožít. Aktivizaci vnímám jako zprostředkování možností. Nemám na mysli pouhé nabídnutí možností, ale aktivní zprostředkování, které zahrnuje výpomoc s využitím možností a v první řadě i motivaci. Můj pohled na aktivizaci je asi subjektivní, ale snažím se o získávání co nejvíce zkušeností. Ve svém pohledu jsem se zaměřil na aktivní prožívání, jako opak k „nicedělání.“ Při aktivizaci je také velmi důležité, aby činnosti měly dobrý vliv jak na fyzický, tak i duševní stav člověka. Stáří prožité u televize nemůžeme brát jako aktivní prožití tohoto období. Něco jiného je sledování AZ kvízu nebo naučných dokumentů a cestopisů, kde se člověk určitým způsobem dále vzdělává. Potom televize má smysl.

### **3.1 Rodina**

Rodinu a její přínos pro seniory popisují Hrozenská a Dvořáčková (2013, s. 46): *„Rodina je nejstarší základní jednotka lidského společenství, jehož organickou součástí je i starší člověk. Možnost bytí s rodinou v této závěrečné etapě lidského života je nenahraditelná a v mnohých případech umožňuje staršímu člověku dožít se delšího věku, přinejmenším mu však přináší šťastnější prožití každodenního života. Každý starší člověk je rád, když ví, že je na světě někdo, kdo ho potřebuje a na koho se bude moci v těžkých situacích spolehnout. Pro mnohé starší lidi je to právě rodina, která jim dává pocit, že ještě stále je jejich existence potřebná a žádaná. Rodina má v životě staršího člověka významnou úlohu. Vědecké studie ukazují, že starší lidé žijící v rodinném prostředí jsou šťastnější a zdravější a také déle samostatní. Rodina je nejdůležitějším faktorem v pomoci vyrovnat se se změnami, které stárnutí přináší. Domácí prostředí, každodenní styk s nejbližšími má nenahraditelnou úlohu v emocionální, sociální, a psychologické podpoře staršího člověka v době, kdy jeho zdraví slabne, zužují se sociální kontakty a narůstá závislost na pomoci.“*

Aktivizace seniorů by měla, podle mého názoru, vycházet především z rodiny. Rodina má největší předpoklady pro udržení starého člověka v aktivitě, neboť primárně řeší jeden z největších problémů stáří, a tím je samota. Dále nabízí mnoho činností, díky kterým zůstává starý člověk aktivní do vysokého věku. Jednou z nejdůležitějších je starání se o vnoučátka. Malé děti potřebují spoustu péče a tuto péči jim mohou obstarat jejich prarodiče. Děti potřebují chodit na procházky a senioři také. Senioři ovšem neradi chodí bez cíle, a tudíž mnohdy raději zůstávají doma. Malé dítě dodá jejich procházce smysl. Dále dítě velmi rádo komunikuje a často se na něco vyptává, tím nenechá starého člověka upadnout do neaktivity a neustále ho nutí komunikovat. Malé děti se také rády chovají a hladí a lidský kontakt starým lidem často chybí. Je to další příklad, který má pozitivní vliv pro obě strany. Malé děti i senioři mají určité potřeby, se kterými si mohou navzájem vypomoci. O přínosech dětí mluví také Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 73) v kontextu docházení dětí do domovů pro seniory: „*Děti dokážou svoji spontánností rozveselit a rozpovídat některé uzavřenější klienty a probudit v nich zájem o okolní dění.*“

## 3.2 Metody aktivizace

Aktivizace seniorů může probíhat různými způsoby. V této kapitole se pokusím vypsát metody, se kterými jsem se již setkal nebo kterým přisuzuji velký význam.

*Padá listí v listopadu,  
do šály si balím bradu.  
Zem se černá vranami,  
zima spěchá za námi.  
Hledáme slunce zakleté  
a zase sníme o létě.*

*Napsala Mihuše Kalábová*

### 3.3.1 Terapie

#### Taneční terapie

Pohybové činnosti jsou důležité v každém věku a ve stáří obzvláště pohyb zlepšuje fyzický i psychický stav člověka. „*Ústředním principem taneční a pohybové terapie je významné a silné spojení mezi pohybem a emocemi.*“ (Holczerová, Dvořáčková 2013,

s. 48) Naučené tance se také lépe rozvzpomínají starším lidem, které třeba zasáhla demence. Taneční terapie „...*má spíše psychologický a sociální význam než estetický. Nejde ani tak o ladnost nebo přesnost pohybu, více jde o využití možnosti nonverbálně komunikovat a neostýchat se tančit. Taneční terapie se zaměřuje na rozvoj a podporu zdraví, na zlepšení stavu lidí s chronickými chorobami.*“ (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 49)

*„Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a proto by měl být jeho primárně, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku.“* (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 44)

Vhodné pohybové aktivity hrají důležitou roli v prevenci mnoha onemocnění a v oddálení nástupu regresivních procesů. Pohybové aktivity mají pozitivní důsledek na zlepšení srdečně-oběhového systému, pohybového aparátu, držení těla, motoricko-koordinálních schopností a imunitního systému. Zlepšuje se schopnost sebeobsluhy. (Mühlpachr 2005)

### **Arteterapie**

Arteterapii můžeme přeložit jako terapii uměním. Uměním se v tomto kontextu myslí výtvarné umění. Ve stáří se již tolik nehledí na výslednou estetickou složku, ale důležitou roli hraje seberealizace a proces tvorby. Oceňuje se samotný počín tvorby a každý výsledek je krásný v rámci určitého kritéria. Hledí se na radost z tvoření, které má pro člověka význam a hodnotu.

Cíle můžeme rozdělit do dvou skupin – individuální a sociální. Mezi individuální cíle patří uvolnění, sebepožívání a sebevnímání, poznání vlastních možností, rozvoj fantazie a celkový rozvoj osobnosti. K sociálním cílům patří vnímání a přijetí druhých lidí, navázání kontaktů, kooperaci a komunikaci. Výtvarné umění je bráno jako odpočinková činnost, která má také vliv na psychický stav jedince. Tvorba také může napomáhat ke zlepšení jemné motoriky. (Holczerová, Dvořáčková 2013)

### **Muzikoterapie**

Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 40) „...*muzikoterapie (terapie hudbou) je forma zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody. Terapie hudbou může mít formu:*



*poslechu hudby, tvorby hudby, zpěvu, pohybu na hudbu, hudebního a imaginárního cvičení.“*

Při mé návštěvě domova pro seniory v Naději – Dům pokojného stáří Brno-Královo pole na Ptašínského, jsem se setkal s prvky muzikoterapie a pocítil sílu zpěvu, přesněji zpívání lidových písní. V tomto zařízení jsou klienti docela nekomunikativní a většina z nich se moc nezapojuje do programu, spíše pasivně přijímají. Když se začala zpívat známá lidová píseň, tak se naopak většina zapojila. Člověk se mnohdy snaží vymyslet nějaký speciální program pro seniory s demencí a nakonec zjistí, že blok zpívání lidových písní je nejúspěšnější. Lidové písničky člověk zpívá, či zpíval tak často, že se mu vryly do paměti hluboko a je snadné je vysvobodit.

Hudba působí v oblasti tělesné (procvičování jemné motoriky při hraní na hudební nástroje), duševní (psychická podpora a sociální začlenění) a duchovní (prožívání spirituální složky při poslechu). (Jindrová 2013)

### **Hudba mého života**

*Naštěstí jsem se narodila obdařená sluchem. Považuji to za velký dar. Když slyším slovo hudba, naskočí mi ihned přídavné jméno „vážná“ a v myslí se mi vybaví koncertní sál, hudebníci v gala, lesknoucí se drahé hudební nástroje, dirigent ve fraku s taktovkou, hodnou řízení opusů velkých mistrů. Ano, je to vznešené a nádherné, ale přiznávám se, že to hudba mého života není.*

*Mému naturelu je bližší než hudba výraz muzika. Muzicírování může být vážné i nevážné. Muzika, kterou poslouchám, je stejně pestrá jako potrava, kterou se krmím: od lidovek přes střední proud, šansony, blues, swing, džez, muzikály až po tu „vážnou“ hudbu.*

*Za úžasný nástroj pokládám lidský hlas. Dovede laskat, hladit, konejšit, utěšit, vzrušovat, povzbudit, vyvolat radost, smích a slast, ale také ohromit, ranit, uštknout, srazit, přivodit bolest, pláč a hrůzu. Dokáže znít jako zvon, burácet hromem, linout se hřejivým proudem, šeptat, ševelit jak vánek či šumět jak mladé víno.*

*Zpívám si ráda, od dětství: s maminkou při velkém prádle, ve válce při štipování punčoch, při vaření, uklizení, v koupelně, při pochodu, když je mi veselo, i když je mi smutno. Vzpomínám, že mi zpívala před spaním i babička a její oblíbená byla „Stoóji hrůška v šířím póoli“. Škoda, že dnešní děti znají většinou jen hity, reprodukové z EmPětrojky, nebo jak se všechny ty malé krabičky se sluchátky jmenují.*

*Důležité pro mne bylo, a snad doposud je, zapojit se aktivně do toho, co mne baví a zajímá. Tak jsem to zkoušela i s muzikou. Chvilí jsem fídlala na housličky, ale neměla*

*jsem na to dost trpělivosti, protože mne zajímalo mnoho jiných věcí a výsledek byl tudíž nevalný. Zůstala jsem tedy jen u toho zpěvu a to opravdu jen pro své potěšení.*

*Hlubší prožitek zpívání jsem však objevila až ve „zralém“ věku, ve sborovém zpěvu. Je to zvláštní povznášející pocit: jednoduchá melodie jednoho hlasu se splétá se stejně jednoduchými melodiemi ostatních hlasů do akordů, ze začátku někdy nepřiliš libozvučných, které se postupně vyladují, a skladba začíná v rukou dirigenta žít. Ty černé puntíky, různě poskládané v pěti linkách ožívají v lidských hlasech, a když se koncert vydaří, je to i silný citový prožitek, zvláště při vánočních koncertech v kostele na venkově.*

*Za nádhernou hudbu, a zde se nezdřáhám použít tohoto výrazu, považuji zvuky v přírodě.*

*Zpěv ptáků v korunách stromů, ranní nebo podvečerní koncert kosů, trylky skřivánka nad polem, štěbetání vrabců v keřích, bzucení a cvrčení drobné okřídlené havěti na louce i v lese, nepřekonatelná kadence bubnování datla, kukání, vrkání a všelike další cvrlikání. K tomu šumění stromů a trávy, bublání a zurčení vody v potocích a někdy i šumění a klepání kapek deště, občas doprovázené burácením hromu. Za hudbu lze považovat i noční ticho, vždyť i pauzy jsou součástí not. A ticho pod hvězdnou oblohou, jen občas přerušené tajemnými nočními zvuky lesa je útěšnou hudbou pro naše uši.*

*Pane, děkuji, že jsi mi neodepřel dar sluchu.*

*Napsala Soňa*

## **Dramaterapie**

Drama nepatří pouze do divadla, ale objevuje se také v životech lidí. Lidé mají často nepříjemné zážitky z minulosti, které je trápí, ale nedokáží je s někým sdílet a tím si ulehčit. Dramaterapie nabízí metody, které toto zprostředkování nepříjemných zážitků ulehčí. „*Prostřednictvím dramatické hry mohou lidé zprostředkovávat své pocity a přání, které nelze sdělit verbálním způsobem.*“ (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 54) Lidé mohou sdělovat své zážitky v „pomocné“ roli, skrze charakter, který není zcela shodný s jejich. Je zde tedy využito nepřímé slučitelnosti se zážitkem.

Podle mých zkušeností by se místo „pomocné“ role mohlo využít loutky. Vykládat své nepříjemné zážitky skrze loutku je jednodušší, protože své zážitky předáte jiné postavě, která není živou osobou. Člověk tedy cítí jistý odstup od situace. Loutka je věc, která ožívá pod našima rukama, a můžeme jí vytvořit charakter.

## **Zooterapie – Pet terapie**

Zooterapie, někdy nazývána pet terapií, je typ terapie, který využívá zvířata pro zlepšení fyzického a psychického stavu klientů. V zooterapii se využívají jenom ty druhy zvířat, které mohou napomoci k dosažení cílů. Nejznámější je canisterapie, což je terapie využívající psů, a hipoterapie, což je terapie využívající koní. Z dalších pet terapií můžeme zmínit například felinoterapii (kočky) a delfinoterapii (delfini). Ne všechny používané druhy zvířat ovšem mají svůj specifický název terapie. Mezi takové patří třeba prasata a kozy, které využívají například v centru Kociánka. Centrum Kociánka je zařízení poskytující sociální služby dětem a mládeži s tělesným a druhotným mentálním postižením.

Sám jsem se zúčastnil ukázky hipoterapie a nejvíce mě zaujalo přiložení ucha k srdci koně a poslouchání jeho tepu. Dále si myslím, že stojí za zmínění terapie využívající želvy. Želva slouží především pro cvičení jemné motoriky. Želva se zašpiní a klient má za úkol želvě očistit hadříkem krunýř. Výhodou želvy je její mřížka z drážek na krunýři. Klient tedy musí vytírat rýhy ve více směrech, a tudíž krásně procvičuje zápěstí a prsty.

*„Shrňme, jaké jsou efekty pet terapie:*

- *stimulace smyslů při hlazení;*
- *podpora a procvičování hrubé a jemné motoriky, koordinace pohybu;*
- *relaxace a zklidnění, pokles krevního tlaku a zklidnění srdeční činnosti;*
- *vytržení z izolace a osamělosti;*
- *při péči o zvíře mohou lidé zažít pocit úspěchu;*
- *zlepšení komunikace;*
- *pozitivní ovlivnění úzkosti, deprese, poruch spánku.“* (Suchá a kol. 2013, s. 129)

V několika zařízeních pro seniory jsem se již setkal s kočkou, která zde se seniory tráví čas, senioři ji hladí a starají se o ni. Pro seniory, kteří žijí sami doma, má kočka nebo častěji pes velký význam. Pes se stará o společnost, nahrazuje důležitý lidský kontakt, udržuje seniora v aktivitě, jelikož se o něj musí senior starat, a dává pocit bezpečí. (Holczerová, Dvořáčková 2013)

## **Ergoterapie**

Ergoterapie, častěji nazývána jako „lčba prací“, má za cíl dosažení maximální soběstačnosti a nezávislosti klientů prostřednictvím každodenních činností. Tato soběstačnost je chápána ve spojitosti s domácím, pracovním a sociálním prostředím. Česká asociace ergoterapeutů řadí mezi základní cíle ergoterapie podporu zdraví a duševní pohody za pomoci smysluplné aktivity a zlepšení schopností, které člověk potřebuje pro zvládnání denních činností. (Holczerová, Dvořáčková 2013)

Schopnost zvládat každodenní činnosti má význam pro kvalitní život. Když senioři zvládají o sebe pečovat sami, má to velký vliv na jejich dobrý duševní stav a oddalují tak pocit méněcennosti, který se u seniorů často vyskytuje.

### 3.3.2 Reminiscence

*„Mláď žije z nadějí, stáří ze vzpomínek.“*

Francouzské přísloví

*„Pojem reminiscence (z lat. Reminiscere – vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti) je používán jako synonymum českého výrazu vzpomínka či vzpomínání.“*  
(Janečková, Vacková 2010, s. 21)

Na reminiscenci jsou dva pohledy. Někteří autoři dávají přednost reminiscenci, jako každodenní práci se vzpomínkami, jiní vidí v reminiscenci více terapii. Můžeme se tedy setkat i s pojmem reminiscenční terapie. Osobně se přikláním k samotné reminiscenci, jejíž metody mohou používat lidé bez terapeutického tréninku.

Stáří lidé mají za sebou dlouhý život, ve kterém se dostali do mnoha příjemných i nepříjemných situací. Poznatky z těchto situací mají v sobě lidé uchovány ve vzpomínkách. Vzpomínky jsou důležitou složkou naší osobnosti a našeho života. Vzpomínky mají v sobě ukrytou sílu, kterou můžeme využít k zlepšení duševního stavu seniorů.

Robert N. Butler (\*1927) je americký gerontolog a psychiatr, který si ve svých výzkumech všiml, že staří lidé mají potřebu rekapitulovat svůj život a důležitou složku této rekapitulace tvoří vzpomínky, nostalgie, vyprávění a stesk. Lidé v pozdním věku

stojí před těžkou psychologickou situací a tou je pochopení smyslu vlastního prožitého života. (Janečková, Vacková 2010)

Tato rekapitulace není možná bez rozvzpomínání. Lidé, kteří jsou již ve velké míře oslabeni po fyzické a psychické stránce a nedokáží žít bez cizí pomoci, mají často pocity méněcennosti a pocit prázdného života. Když od těchto lidí chceme slyšet vzpomínky na jejich život, tak jim dáváme pocit potřebnosti a důležitosti. Reminiscenci přikládám obrovský význam v aktivizaci seniorů a myslím si, že by měla doprovázet každou aktivizační činnost. V loňském roce jsem se začal zabývat aktivizací za pomoci loutek a letos jsem se svým kamarádem Lukášem Musilem začal tvořit programy vhodné pro seniory různého zdravotního stavu. Všechny bloky, které s loutkou realizujeme, jsou ve velké míře zaměřeny na reminiscenci. Každý program stavíme na důležitosti vzpomínek.

*„Někteří autoři (Cohen 1998) navrhuji tři kategorie funkcí, které může reminiscence plnit:*

- *intrapersonální – vzpomínání napomáhá udržet vnitřní emoční rovnováhu a vědomí sebe sama, hraje zásadní roli při hledání smyslu života, pocitu identity a životní koherence;*
- *interpersonální – vzpomínání se odehrává v rozhovoru s druhými, vzpomínky poskytují podněty pro přátelskou sociální interakci, např. společenskou konverzaci; také velmi intimní vzpomínky, nesdílené s druhými, plní interpersonální funkci, pokud udržují kontakt s blízkými, kteří již nejsou přítomni;*
- *poznávací, informační, výukovou – vzpomínky pomáhají při řešení problémů, nabízejí dřívější zkušenost, jsou předávány jako informace o minulé době, o prožitých historických událostech; jsou součástí role seniora, stařešiny, mudrce, přirozené autority, učitele.“ (Janečková, Vacková 2010, s. 19)*

Mezi možné cíle reminiscenčních aktivit můžeme zařadit sociální začlenění, rekapitulaci života, expresivní vyjádření emocí a otevření se, předávání zkušeností a poznatků. Těchto cílů můžeme docílit za pomoci narativních přístupů, reflektujících přístupů, expresivních přístupů nebo informačních přístupů. Z výčtu aktivit, které nám

mohou pomoci v plnění našich cílů, jsem vybral ty, které dle mého názoru mohou mít největší sílu. Patří mezi ně kreativní využití vzpomínek za pomoci reminiscenčního divadla, knihy života, mapy života a vzpomínkové krabice. (Janečková, Vacková 2010)

Přínos reminiscence vnímám se seniory všech kategorií. Největší význam však reminiscence má pro lidi s demencí. „Výsledky výzkumu naznačují, že čím je demence hlubší, tím je dopad reminiscenční terapie výraznější a zlepšení nápadnější.“ (Janečková, Vacková 2010, s. 36)

### **Vzpomínková**

*Zarůstá chatrč psím vínem v horách  
kam otec jezdíval se mnou i s mámou  
teď stojím v myšlenkách, náruč mám prázdnou  
odešel otec můj, cítím se sám.*

*Statečně bojoval svou životní bitvu  
na jeho hřbet jsem přiložil problémů pár  
pro mne se trápil, tvář mněl samou ryhu  
z očí mu zmizel lesk i chlapecký žár.*

*Kéž by mi mohl Bůh poskytnout sílu  
abych se vrátil na stránkách času,  
do rukou chtěl bych mu vložit víru,  
že hodným jsem synem, činů svých lituju.*

*Vím, že je pozdě, milý můj tatínku  
stříbrné vlasy od starostí máš  
až setkáš se s mámou tam na druhé straně  
řekni, že odpouštíš, dobře mě znáš.*

*Napsala Libuše Baroňová*

### **3.3.3 Trénování paměti**

Paměť je něco, bez čeho by si asi nikdo nedokázal představit život. Všechny podněty, které v životě přijímáme, se nějakým způsobem ukládají do naší paměti. Všechno naše vědění je uchováno v paměti a v podstatě se dá říci, že paměť živí několik desítek procent lidí. Lidé, kteří pracují „hlavou“, vydělávají v podstatě z velké části díky své paměti. Paměť je tedy něco, o co musíme pečovat a hlavně trénovat. Je velice smutné, že právě ztráta paměti je jednou z nejvíce omezujících věcí v období stáří. Zhoršující paměť je doprovázena zhoršením psychického stavu, protože člověk se cítí nepříjemně,

když o něčem mluví a nemůže si vzpomenout na to, co chtěl říci nebo neustále něco hledá.

Hlavním způsobem, jak můžeme procvičovat paměť, je stimulace mozku. Stimulaci vyvoláme za pomoci prožitků. Člověk se potřebuje dostávat na nová místa a do nových situací, aby byl mozek pořád ve střehu. Častým problémem je nedostatečná stimulace ze strany nových podnětů. Žijeme život v zaběhlých kolejkách a stále opakujeme stejné věci. Tím pádem není náš mozek zatížen ničím novým, co by jej stimulovalo. Mozek se potřebuje setkávat s novými situacemi, aby se cvičil a nezakrněl. (Holczerová, Dvořáčková 2013)

*„Klevelová a Dlabalová (2008) uvádějí, že:*

- *10 % si pamatujeme z toho, co slyšíme,*
- *15 % si pamatujeme z toho, co vidíme,*
- *20 % si pamatujeme z toho, co současně vidíme i slyšíme,*
- *40 % si pamatujeme z toho, o čem diskutujeme,*
- *80 % si pamatujeme z toho, co přímo zažijeme a děláme,*
- *90 % si pamatujeme z toho, co se pokoušíme naučit druhé.“* (Suchá a kol. 2013, s. 30)

### **3.3 Vzdělávání**

Vzdělávání je významnou složkou v životě starých lidí. Potkal jsem během aktivizace seniorů mnoho seniorů, kteří nedají na vzdělávání dopustit. I když je vzdělávání v seniorském věku omezováno nepříjemnými vlivy stárnutí, jako je například zhoršování paměti, tak mají senioři touhu se vzdělávat.

*„Jak vyplývá z řady studií (Svensson 1990, Pearce 1991, Kolland 1993 aj.), jsou vzdělávací aktivity považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života v postproduktivním věku. Vzdělávání v této životní etapě přispívá nejen k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, ale i k upevňování fyzického a duševního zdraví, k posilování sebedůvěry, a tím i k životní spokojenosti. A nejen to. Vzdělávací aktivity jsou též důležitým parametrem sociální pozice pro ty seniory, kteří již nepokračují*

*v pracovní činnosti, představují pro ně nové zaměstnání a doplnění role starších.“*  
(Mühlpachr 2009, s. 141)

*„Spolu s Livečkou (1982, s. 297) lze shrnout následující funkce vzdělávání v postproduktivním věku:*

- *preventivní*
- *anticipační*
- *rehabilitační*
- *posilovací“* (Mühlpachr 2009, s. 138)

Ze zahraničí se k nám dostává pojem „learning dividend“. Doslovný překlad nám význam tohoto pojmu nepřiblíží. Důležitější je, jak bychom měli tento termín chápat. Tento pojem lze vyložit několika způsoby, ale pro práci se seniory je dobré pojem vnímat jako přidanou hodnotu vzdělávání. Například pro počítačový kurz, kde je hlavním cílem naučit lidi základům práce s moderními technologiemi, který učí mladí lektoři, je přidanou hodnotou prevence ageismu. (Ondráková a kol. 2012)

Šerák (2009, s. 190—191) uvádí „... následující překážky a omezení efektivního učení seniorů (podle Livečka 1979):

- *osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času;*
- *senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace;*
- *problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení;*
- *látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob;*
- *zatímco delší přestávky během procvičování naučeného vedou u mladších osob k zlepšení jejich pracovního výkonu, u seniorů se výkon naopak zhoršuje;*
- *podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince, především případná zdravotní omezení;*
- *významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace;*
- *učební látka by měla mít v každém případě intencionální charakter.“*



### 3.4.1 Kluby aktivního stáří

Neinstitucionálnímu vzdělávání seniorů se věnují „kluby aktivního stárnutí“. Vzdělávání těchto klubů nemá takovou koncepci jako univerzity třetího věku nebo akademie třetího věku. Neznamená to ovšem, že kluby aktivního stáří jsou horšími. Výhodami klubů je různorodost vzdělávacích aktivit a větší zaměření na kulturní vyžití. (Ondráková a kol. 2012)

Kluby aktivního stárnutí se nezaměřují jenom na vzdělávání, ale zaměřují se na seberozvoj členů a na sociální vazby. Mimo vzdělávání jsou častými činnostmi klubů různé tvůrčí činnosti. Do této kategorie spadá Dámský klub, kterému se v práci věnuji. Mnoho klubů aktivního stáří vzniká i pod úřady městských částí. Dalším rozšířeným konceptem aktivizace seniorů je KLAS Brno (Klub aktivního stáří), který vznikl pod hlavičkou Centra pro rodinu a v Jihomoravském kraji jej najdete v mnoha farnostech.

### 3.4.2 Univerzity třetího věku – U3V

V poslední době velmi oblíbeným a rychle se rozrůstajícím konceptem je zaručeně U3V. Jak jsem již zmínil v úvodu této kapitoly, tak přibližně jedna třetina členek Dámského klubu navštěvuje nějaký kurz na U3V.

*„První U3V vznikla v r. 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Založil ji profesor práva a ekonomických věd P. Vellase s cílem vytvořit vzdělávací příležitost pro stárnoucí a starou populaci a nabídnout takový program činností, které by odpovídaly podmínkám, potřebám a aspiracím, jež jsou této věkové skupině vlastní.“* (Mühlpachr 2009, s. 139)

V České republice se již Univerzity třetího věku rozšířily na většinu veřejných vysokých škol. Průkopníkem byla Univerzita Palackého v Olomouci, která zavedla U3V již v roce 1986. V ČR zatím nelze získat ucelené vysokoškolské vzdělání v tomto programu. Studenti získávají osvědčení o absolvování kurzu při slavnostním ceremoniálu. Věková hranice pro studium na U3V se zpravidla drží kolem 55 let. Ve většině případů studenti nemusejí předkládat maturitní vysvědčení. Studium trvá obvykle jeden až tři roky a je realizováno formou klasických semestrů na půdě univerzity. (Ondráková a kol. 2012)

*„V posledních letech se v tomto kontextu klade důraz především na sociálně-psychologické aspekty vzdělávání starších lidí v univerzitách třetího věku. Cílem je pak vytvářet předpoklady pro setkávání generací, nalezení báze pro výměnu zkušeností, pro vyvedení starého člověka z jakéhosi gheta.“ (Mühlpachr 2009, s. 141)*

Mimo U3V existují ještě Akademie třetího věku, které se snaží naplňovat podobné cíle jako U3V. Akademie třetího věku se zakládají v místech, kde se nenachází univerzity

## 4 Dámský klub z Vesny

---

Na začátku této kapitoly bych rád vysvětlil, proč jsem si vybral pro svoji bakalářskou práci právě Dámský klub z Vesny (dále jen DK). Může být trochu humorné, že jsem se s DK poprvé setkal teprve nedávno, přesněji to bylo na podzim 2013. Na podzim roku 2013 jsem měl před sebou závěrečný dramatický projekt, ale nápadů moc nebylo. Moje vedoucí práce ovšem přišla s nabídkou, která se mi hned zalíbila. Jednalo se o secvičení pásma písní s Dámami z DK. Dámy každý půl rok secvičují vystoupení a s tímto vystoupením chodí dělat radost seniorům z Naděje na Ptašínského v Brně. Příprava vystoupení k příležitosti adventní návštěvy Naděje byla nabídnuta mně a já jsem ji velice rád přijal. Po dobu dvou měsíců jsem navštěvoval DK a tvořil jsem s členkami představení. Moje práce v DK skončila realizací představení 19. 11. 2013. Práce s Dámami mě velice obohacovala a hlavně naplňovala energií pro následující dny. Ze setkání jsem odcházel vždy s lepší náladou, než jsem přicházel, a paradoxně i s větší energií. Musí být tedy jasné, že jsem byl velice nerad, když moje práce v DK skončila.

### 4.1 Vznik Dámského klubu

Dámský klub založila Jana Žáčková v roce 2010 ve Vesně, o.p.s. Jana před několika lety absolvovala 3-denní kurz LIMY v Rakousku a následně pokračovala kurzem LIMY v České republice. Kurz v ČR byl v rozsahu 64 hodin a Jana jej absolvovala v roce 2006 pod vedením Gertrudy Skritek. Kurz byl výcvikem pro animátory.

LIMA – Lebensqualität im alter (kvalita života ve stáří) je program pro lidi starší 55 let, který se zaměřuje na trénink paměti, psychomotorický a kompetenční trénink a vyrovnání se s otázkami po smyslu života a životem obecně. Mezi cíle LIMY patří důraz na kvalitu života do vysokého věku, přijímání a případné posouvání hranic, výměna zkušeností. LIMA byla vyvinuta Katolickým vzdělávacím centrem ve Vídni podle vzoru studie SIMA (samostatnost ve stáří) Prof. Oswalda, Universität Erlangen.

## 4.2 Vytvoření koncepce DK

Cíle DK: Obr. 1: Cíle DK (Zdroj: vlastní tvorba)



Pod **celistvý rozvoj** člověka patří:

- trénink paměti
- pohyb
- kompetence
- duchovní rozvoj.

Jana se snaží chystat program tak, aby zapojoval mozek, tělo i duši. Základem setkání je **vzdělávací téma**, které je předneseno a k němu se váže na stejné téma **trénink paměti** a dramatické hry, které myšlenku podtrhnou. U her se většinou dotknou něčeho, co patří k **duševnímu a duchovnímu názoru**, pokud je potřeba zastaví se u něho. Někdy je potřeba řešit kompetence, moderní technologie a bezpečnost, protože se něco nepříjemného stalo někomu z členek nebo třeba něco slyšely ve zprávách. Členky se během setkání věnují také krátkému cvičení a protahování. Někdy s fyzioterapeutkou, která je členkou Dámského klubu nebo tancem v sedě a krátkými psychomotorickými hrami. Krédo klubu je pozitivní a aktivní život, pěstovat dobré vztahy, důvěru, vyhýbat se pomluvám, rozhodovat se pro dobro a obdivovat krásu. Nějak samo od sebe se v klubu rozmohlo také čtenářství, Jana půjčuje ostatním členkám kvalitní knihy, ze

kterých často čtou úryvky nebo nějakou část zdramatizují. Knihy jim také hodně pomáhají utvářet své názory a zpracovat je ve vlastní tvorbě. Vedoucí klubu vidí přínos také v pravidelných návštěvách Naděje na Ptašínského v Brně, které určitým způsobem ovlivňují duchovní rozvoj členek. Dalšími aktivitami pojíci se s duchovním rozvojem jsou sbírání citrónové a pomerančové kůry, díky nimž získal DK jednu kozu a dvacet slepic pro Somálsko, a šití waldorfských panenek pro Klokánek. Mimo již jmenované, se o duchovní rozvoj členek stará kněz, který občas klub navštíví. K těmto návštěvám dochází hlavně během postní doby, kdy kněz mluví o smíření a o odpuštění.

Pozitivní pohled na vše okolo nás je cíl veškerých aktivit a neustále se na něm pracuje. Členky klubu mnohdy myslí na svá omezení, která je obtěžují, a tudíž musí vedoucí klubu neustále podporovat pozitivní pohled na vše, co se jim děje a co je obklopuje.

Třetím cílem klubu je důraz na přátelství. Přátelství je něco, co drží tento klub pohromadě a co klub neustále posouvá dopředu. Na zlepšování vztahů se neustále pracuje a pokaždé, když navštívím klub, tak se o tom mohu přesvědčit. Členky nejsou přátelské jenom k sobě, ale také k hostům, a tudíž se vždy těším na příjemné setkání, které mě po psychické stránce naplní energií.

Kromě hlavních cílů klubu je důležité, aby činnosti, které se v klubu dělají, byly zajímavé a členky bavily.

### **Pro koho je klub určen?**

Klub je určen pro ženy i muže, kteří chtějí strávit nějaký čas ve společenství a aktivně trávit svůj volný čas. Jakéhokoliv setkání se mohou zúčastnit lidi, kteří do klubu pravidelně nechodí. Každé setkání má ústřední téma a koho zaujme, ten může přijít. Někteří chodí do klubu pravidelně a jiní jenom na určitá témata. Každého setkání se účastní 10 až 15 členů. Když se jedná o výtvarnou činnost, tak se dostaví 15 a více členů. Průměrně jednou za tři týdny navštíví klub někdo nový, ale často se stává, že se novým lidem nelíbí způsob fungování klubu a příště už nedorazí. Pravidelnými členy jsou pouze ženy, ale některé téma si přijde poslechnout i nějaký muž. Klub má deset pravidelně chodících členek. Podle vedoucí je 15 účastníků programu hranice pro dobré zvládnutí setkání.

## **Kde a kdy se klub schází?**

Klub se od svého založení schází každé úterý od 9:00 do 12:00 ve Vesně, o.p.s. na Údolní 10 v Brně.

## **Jak probíhá rok v klubu?**

Každé setkání má ústřední téma, které je zařazeno do celoročního plánu. Co bude členky čekat, se dozví na stránkách Vesny, kde je program vystaven na tři měsíce dopředu. Program na stránkách je také určen pro lidi, kteří navštěvují klub pouze, když se bude probírat pro ně zajímavé téma. Celý rok je propojen jedním hlavním tématem. Tématem pro letošní rok jsou panovníci českých zemí. Toto téma se ovšem neprobírá na každém setkání. Jednou měsíčně je ústřední činností setkání výtvarná tvorba a jednou měsíčně přijde host, který si zpracuje buď své téma, nebo má co říci k celoročnímu tématu. Občas si připraví přednášku i někdo ze členek, ale to jenom v případě, že má k tématu velice blízko nebo se věnuje tématu, které ostatní zajímá.

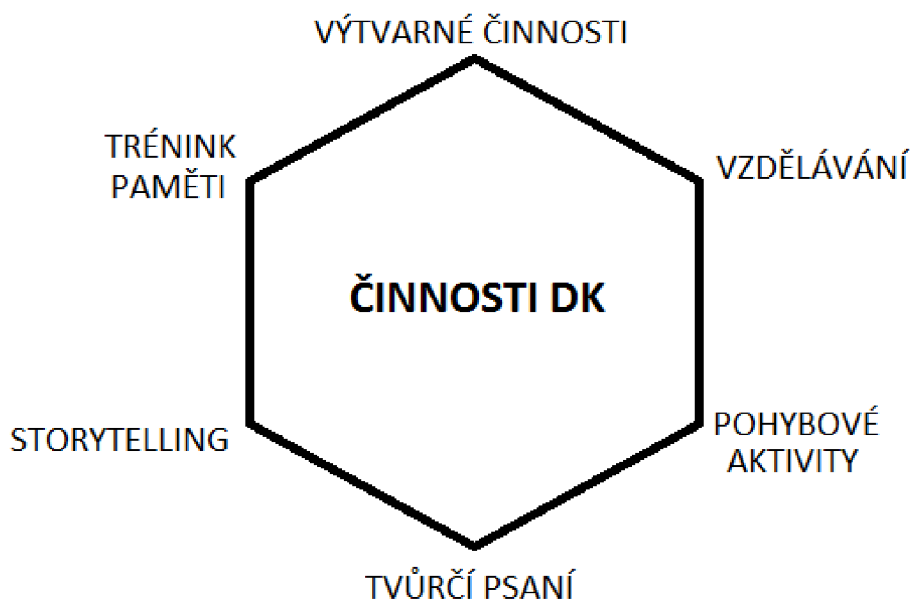
Je velice důležité, aby každý rok měl dané ústřední téma. Členky vyžadují zapojení vzdělávání do setkávání a tato složka je do fungování klubu vložena právě skrze ústřední téma. V minulém roce bylo ústřední téma Secese, té předcházelo Baroko, Brno a další.

Pro představu přikládám plán pro období jaro 2014 od dubna po červen, který vypracovala Jana Žáčková na začátku školního roku 2013/2014:

- 1. 4. - Lucemburkové – Iva Mlčáková
- 8. 4. - Hra s loutkou – Michael Schmidt a Lukáš Musil
- 15. 4. - Bazárek a písničky 70. a 80. let
- 22. 4. - Cukrárna u Elišky v Líšni
- 29. 4. - Jarní dekorace – ptáček v kleci
- 5. - O včelách – Ing. Václava Hrubá
- 13. 5. - Arboretum Křtiny – celodenní výlet
- 20. 5. - Zmizelé Brno – Věra Podhradská
- 25. 5. Malování v plenéru Špilberk – Jitka Matoušková (pozn. členka)
- 6. - Autorské čtení v Milonicích
- 10. 6. - Bylinky v Brodce u Konice – celodenní výlet

- 17. 6. - Procvičování celého těla – fyzioterapeutka Jiřina Ulrychová (pozn. členka)
- 24. 6. - Loučení

Program DK je velice pestrý a mimo již zmíněné výtvarné činnosti, které jsou jednou měsíčně, členky chodí pravidelně na poznávací výlety. Jedno setkání před výletem je zaměřeno na zjišťování informací o místě výletu. Velkou část klubu tvoří také nepravidelné akce. Mezi tyto akce se například řadí, v programu uvedená, návštěva cukrárny. Dámy si jednou za rok rezervují celou cukrárnu pro sebe a oslaví zde společně všechny narozeniny. Další nepravidelnou akcí je návštěva Naděje, kterou se budu blíže zabývat v jedné z následujících subkapitol. Dále si Dámy jednou za rok jedou něco dobrého ugrilovat na chalupu jedné z členek. A v neposlední řadě se před Vánocemi koná vánoční besídka, na kterou Dámy pozvou své známé, kteří sympatizují s DK, a lektory, kteří u nich vedli program nebo přednášeli.



O fungování klubu napsala jedna členka báseň, kterou vkládám, jako krásné shrnutí toho, co jsem se zde snažil nastínit. Já jsem psal o fungování klubu převážně z toho, co jsem se dozvěděl při rozhovoru s vedoucí klubu. Tato báseň však vyjadřuje, jak klub vnímá přímo jedna z členek a to je mnohem důležitější pohled na činnost klubu.

#### **V našem klubu**

*Kamarádky do sucha i do deště, sešly jsme se ve Vesně.*

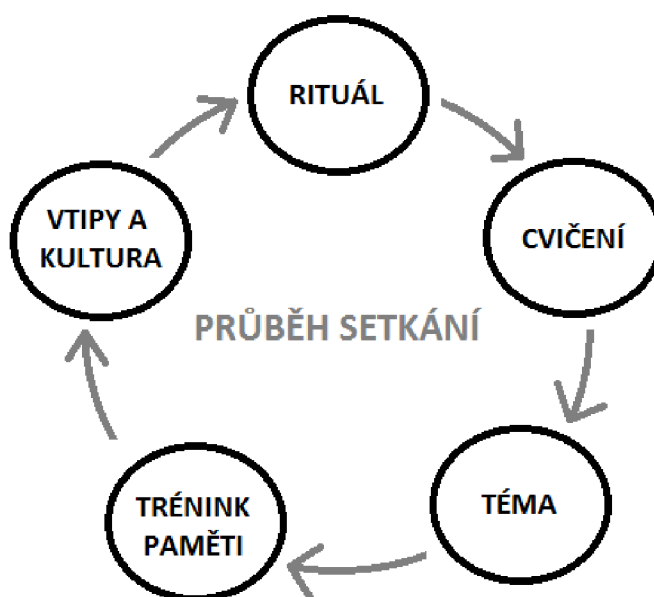
*Scházíme se spolu, každá u svého stolu.  
 Pejsek koluje z ruky do ruky, každá sděluje svoje zážitky.  
 A teď malé zhodnocení a paměti osvěžení.  
 Ve výtvarce tvůrčí práce, to je chloubka naše.  
 Korálky, voskovaná vajíčka a vánoční přáníčka,  
 jindy zase potisknutá trička.  
 Ruční tkani, lidičky, tam se našly chybičky.  
 V zeměpise, evropská hlavní města najít  
 a státy v USA, to nebyla hračka, ale zabíračka.  
 Trénink paměti a agostyl, zabral nám dost chvil.  
 Přísluví, rčení a pranostiky, to zas byly dobré cviky.  
 Na Ptašinského v Naději stařenky jsme bavily.  
 Přednášky a písničky, zabraly čas celičký.  
 Čas utíká jako voda, konec roku jaká škoda.  
 Je tu poslední zvonění a prázdniny nás už čekají.  
 Sluníčko ať pěkně září, nashledanou zase v září.*

*Napsala Jiřina Dvořáková*

### 4.3 Průběh setkání

Každé setkání má daný harmonogram. Vše má svůj systém, na který jsou již Dámy zvyklé a Dámy ví, s čím mohou počítat.

Obr. 3: Průběh setkání (Zdroj: vlastní tvorba)





## **RITUÁL**

Po kolečku se pošle plyšový pejsek a každý, kdo má plyšáka v ruce, řekne, co pěkného se mu za poslední týden přihodilo. Mluvit smí pouze ten, kdo má plyšáka v ruce. Každý může mluvit, jak dlouho chce, dokud nepošle plyšového pejska dál. Všichni ostatní jej do té doby musí poslouchat. Nikdo není nijak omezován. Každý má svou chvíli, kdy může něco říct a někdo mu věnuje pozornost. Někteří ve svém čase pro vyjádření dokonce předčítají, co za poslední týden napsali. Když se řekne úvodní rituál, tak si člověk představí krátké zahájení setkání, ale to platí možná jinde, ale rozhodně ne tady. Tento rituál trvá každý týden jednu hodinu. Jedná se tedy o hodinu pozitivních příhod ze života. Cílem úvodního rituálu je pozitivní pohled na svět, zdůrazňování pozitivních věcí, které se nám v životě dějí, učení trpělivosti a naslouchání. Členky také získávají pocit důležitosti, když jim ostatní naslouchají. Vzápětí následuje krátká přestávka, při které si Dámy dělají čaj nebo kávu a některé ještě probírají to, co zaznělo během zahajovacího rituálu.

## **CVIČENÍ**

Jedná se o jednoduchá cvičení, která mají za úkol prohýbat různé části těla. Dříve se jednalo spíše o pohybové, mnohdy zábavné, hry. Nyní se o toto cvičení stará fyzioterapeutka, která je zároveň členkou klubu. Tato část není součástí programu každé úterý. Mezi využívané aktivity patří tanec nebo tanec v sedě, protahovací cviky, masírování zad tenisovými míčky atd. Poslední zmíněná aktivita je velmi oblíbená, protože se zde jedná i o určitý kontakt, kterého je často ve stáří nedostatek. Proti tomuto problému ovšem DK tvrdě zasahuje dostatečnou dávkou objímání a pusinkování. Část setkání zaměřená na cvičení trvá obvykle dvacet minut. Cílem cvičení je prevence ztuhnutí kloubů a nepohyblivosti. Dalším cílem je získat chuť do života. Při pohybu se členky uvolňují a mají ze sebe lepší pocit.

## **TÉMA**

V této části se probírá část z celoročního tématu. Tato část spojená se vzděláváním je seniory vysoce ceněná. To dokládá i fakt, že zhruba polovina členek navštěvuje univerzitu třetího věku. Mají potřebu se něco dozvědět, dělají si poznámky a píší kroniku. Většinu „přednášek“ si připravuje Jana, občas přijde host a po domluvě si

připraví výstup i některá ze členek. Nemusí se jednat o profesionální přednášky, důležitý je proces vzdělávání. Na závěr je důležité shrnutí. Členky si na začátku roku samy řeknou, co by chtěly probírat. Hodně velký zájem je o vše, co se týká Brna. Cílem této části je v podstatě celistvý rozvoj člověka, jelikož členky v rámci vzdělávání chodí na vycházky po památkách, a tudíž je to zdrojem pohybu, něco se učí, a tím trénují mozek, což jim dodává lepší pocit o sobě. Jde tedy o rozvoj fyzické i duševní složky.

### **TRÉNINK PAMĚTI**

Tento trénink je zaměřen na probírané téma. Jana přitom využívá dost prvků z dramatické výchovy. Trénink taktéž občas probíhá zpíváním písniček, vypracováváním pracovních listů nebo hrou. Cílem je aktivizace mozku. Procvičuje se krátkodobá i dlouhodobá paměť.

### **VTIPY A INFORMACE Z KULTURY**

Mnoho ze členek klubu například chodí na různé koncerty a výstavy do Moravské galerie, které jsou chystané speciálně pro seniory i s výkladem. Všichni si tedy přes týden zapisují, co se bude dít v následujícím týdnu a následně se pochlubí, kde všude byli. U této části programu je velmi znatelné, jak členky získávají zájem o vše, co se kolem nich děje. Cílem je právě ono prohlubování zájmu o okolní svět. Členky si navzájem popisují akce, kde byly, a tím se podněcují navzájem k hledání dalších akcí. Je to taky takový doplněk setkání, který má na starosti kompletnost setkání. Po této fázi setkání pozvolna končí.

## **4.4 Společenství nad klub**

Velký význam pro členky má důraz, který se klade na přátelství. Dobré vztahy a dobrá nálada patří mezi hlavní složky klubu. Během úvodního rituálu zazní mnoho pozitivních zážitků a díky nim doprovází setkání dobrá nálada. O stmelování kolektivu se starají různé aktivity, které se nachází v programu. Mezi členky oblíbená aktivita má pracovní název „Co kdo dělá?“ - Co by se stalo, kdyby tady nebyla např. Jiřinka? Dámy říkají postupně, co by to mělo za následek, kdyby třeba Jiřinka do klubu nechodila. Snaží se vzpomenout na co nejvíce věcí, co Jiřinka v klubu dělá, a nejkrásnější na tom je, že

Jiřinka je u toho a všechno si může vyslechnout. Sama vedoucí klubu je mnohdy překvapena, na co všechno si dámy vzpomenou nebo čeho si všimnou. Často vyjde na povrch mnoho drobností, které daný člověk pro klub dělá. Jak jsem již zmínil na začátku kapitoly, pozitivní pohled, zábava a přátelství jsou velmi důležitými složkami klubu. Cílem klubu je navázání sociálních vazeb. Většinou členek manžel už zemřel a některé členky nejsou ani v kontaktu se zbylou rodinou. Právě tyto členky potřebují navázat nové sociální vazby.

Mnohá přátelství, vzniklá v klubu, přesahují hranice klubu a jeho pravidelná setkání. Dámy se setkávají během týdne, jdou si sednout na kávu, společně navštěvují výstavy, divadla a koncerty. Některé společně chodí hrát Scrabble a skupinka malujících má i své vlastní výlety a setkávají se i přes prázdniny, kdy klub nefunguje.

## 4.5 Výtvarné činnosti

Jednou za měsíc je hlavním bodem setkání výtvarná činnost. Na tato setkání se členky velice těší a je na nich největší účast. Cílem výtvarných činností v DK je udržení si jemné motoriky. Zároveň členky trénují pevnou vůli a důslednost dovést dílo dokonce. Členky nechtějí dělat všechno, chtějí vyrábět věci, které by nebyly jenom estetické, ale zároveň užitečné. Členky potřebují tvořit z nějakého důvodu. Jedním důvodem je právě ta užitečnost věci, například v domácnosti, a druhou možností je tvoření za účelem darování. Při tvorbě členky dostávají na výběr jenom z několika barev a materiálů, vedoucí klubu tím předchází vytvoření kýčů. Tvůrčí činnosti jsou různorodé a nikdy se žádná tvůrčí činnost neopakuje, a tudíž vedoucí klubu naučila své členky zhruba čtyřicet výtvarných technik. Výtvarné činnosti neprobíhají jenom v místnosti, kde se Dámy setkávají, ale také chodí například malovat do přírody nebo malují na výletě. Mezi výtvarné činnosti se v klubu považuje také chození na výstavy. Ze začátku se často stávalo, že si členky stěžovaly na obtížnost práce a rozčilovaly se, že to nebudou dělat. S postupem času jde však vidět jejich posun a i ty, které na začátku měly problém s některými činnostmi, tak nyní zvládají i těžší práce. Dámy vyrobí za rok velké množství výrobků, a tudíž pořádají dvakrát do roka výstavu svých výrobků v zahradní budově Vesny. Je důležité říci, že výtvarné činnosti se mohou v klubu realizovat pouze díky Nadaci Světýlko, která tyto aktivity sponzoruje. Dámy se během tří let naučily

plést koše z papírových ruliček, šít kabelky zdobené patchworkem, vyrábět twist arty, pracovat s keramikou, vyrábět kožené šperky, tkát kabelky, ketlovat, malovat na sklo, drátovat kamínky a hrnce, vyrábět betlémy z ovčího rouna a mnoho dalšího.

## 4.6 Využití dramatické výchovy v DK

Vedoucí klubu má velice blízko k dramatické výchově a pociťuje její přínos v práci v DK. Snaží se tedy zapojovat dramatickou výchovu do mnoha činností. Definice o dramatické výchově je velké množství a mnohdy se jejich významy velmi liší. K Janinu chápání dramatické výchovy se dle mého názoru nejvíce hodí definice podle Josefa Valenty: *„Dramatická výchova je systém osobnostně sociálního učení, tedy systém, v němž se navozují specifické situace, jejichž prostřednictvím se ožívují procesy socializace, které v tomto případě nejsou „životně náhodnými“ procesy, ale procesy naplánovanými učitelem.“* (Pavlovská a kol. 2003, s. 136) Prostřednictvím dramatické výchovy se členky učí v první řadě:

- *„o druhých, které potkávají tváří v tvář,*
- *o vztazích mezi lidmi obecně,*
- *o problémech lidských skupin – rodiny, obce, národa, státu,*
- *o vývoji člověka a lidstva,*
- *o institucích a organizacích,*
- *o globálních problémech lidstva,*
- *ale současně s tím vším také*
- *o sobě samém*
- *a do značné míry – byť spíše mimochodem a navíc – také*
- *o hmotném prostředí, v němž lidé žijí.“* (Machková 2007, s. 48—49)

Vedoucí klubu využívá dramatickou výchovu ve vysvětlování, sdělení a v duchovní a duševní oblasti. Sdělením se myslí, když členky mluví o něčem, co pro ně není lehké, tak mohou mluvit zprostředkovaně přes, již zmíněnou, „pomocnou“ roli.

Vedoucí vidí na členkách mnohá zlepšení v oblasti vyjadřování se a otevření se. Tato zlepšení připisuje zapojení dramatické výchovy do činností klubu. Když mi Jana popisovala začátky klubu, tak mluvila o tichých ženách, které se neuměly moc vyjadřovat a byly uzavřené v sobě. Teď mluví o členkách jako o „ukecaných holkách“. Když navštívím klub, tak opravdu vidím radostné členky, které pořád o něčem hovoří. Jana má zvoneček, který používá, když chce přejít k nějaké činnosti a potřebuje, aby se členky zklidnily. Postupnou otevřenost členek dokazuje také délka úvodního rituálu.

Jana pro svou práci využívá například techniku Horké křeslo, Uličku, Přetahování, Hru na fámy a metody neverbální komunikace a prožívání emocí. Většinu technik používá sama, ale například na pantomimu si zve lektorku, která má v této oblasti větší zkušenosti.

## 4.7 Tvůrčí psaní

Kaspar H. Spinner považuje za nejdůležitější charakteristiku tvůrčího psaní rozvoj obrazotvornosti. Mimo to upozorňuje Spinner na individualizaci psaní a schopnost empatie. Člověk při psaní rozvíjí individuální imaginaci a tvoří sám ze sebe. Imaginace vede autora také k představivosti v oblasti jiných způsobů cítění, myšlení a jednání, resp. vyjadřování. (Fišer 2001)

*„Význam tvůrčího psaní z hlediska formování osobnosti spočívá v deseti základních oblastech:*

- 1. Praktické zvládnutí různých technik k hledání a formulování témat psaní.*
- 2. Praktické zvládnutí různých technik stimulace k psaní.*
- 3. Praktické zvládnutí různých technik tvorby textu a technik k překonávání blokády při psaní.*
- 4. Praktické zvládnutí různých technik sloužících k optimalizaci textu podle potřebných požadavků.*
- 5. Rozvoj přirozeného psaní bez omezování tradicí, schématy, klišé a frázemi, rozvoj schopností metaforického zachycování světa.*
- 6. Uvolnění fantazie v oblasti tematické, rozvoj obrazotvornosti.*

7. *Rozvoj přirozeného smyslového vnímání, citění a myšlení (záznam pozorování, nutnost větší koncentrace, rozvoj schopnosti selektivnosti, rozvoj pozornosti). Využití psaní jako prostředku rozvíjejícího myšlení, při kterém se dobíráme určitého poznání vnějšího (objektivního) i vnitřního (autorova) světa.*
8. *Odstranění strachu ze psaní textů vůbec, podpora sebejistoty, samostatnosti.*
9. *Psaní jako prostředek zábavy, odreagování a terapie (resp. autoterapie).*
10. *Rozvoj mravní stránky charakteru autora, jelikož tvořivost v této oblasti chápeme jako tvorbu něčeho nového, konstruktivního, jako činnost pozitivního významu, tudíž jako zdůrazňování převahy dobrého nad zlým.“ (Fišer 2001, s. 19)*

Tvůrčí psaní je jednou z oblastí, které se členky věnují. Členky mají zálibu v psaní příběhů a básní. Některé členky pravidelně přednáší na setkání své výtvořky, které vytvořily během týdne. Členky mají tendenci se v této oblasti zlepšovat, a tudíž různě navštěvovaly kurzy tvůrčího psaní. Během výtvarných činností si každá vytvořila autorskou knížku. Mimo to členky společně vydaly již tři knihy. V roce 2012 vydaly knížku *Laskavé maličkosti*, v roce 2013 knížku *Nesmělé maličkosti* ve spolupráci s Marií Pavlovskou a právě se v tiskárně nachází jejich třetí kniha *Maličké maličkosti*, která vyjde během několika dní. Všechny členky nepíší stejně dobře, ale je důležité, aby každá měla v knížce alespoň jeden příběh.

### **Kruh,**

*kterému chyběla jedna část, se vydal do světa ji hledat. Šlo mu to cestou pomalu, tak se rozhlížel kolem – viděl kvetoucí květiny, broučky, odpočíval a vyhříval se na sluníčku, schovával se pod košatými stromy. Cestou nalézal různé části kol, ale žádná nezapadala do volného místa.*

*Až jednou - našel tu pravou, zasadil ji na místo a od té doby se stal dokonalým kruhem, který se krásně kutálel, avšak příliš rychle na to, aby vnímal a všímal si okolí.*

*Bylo mu to líto – vytáhl proto nalezenou část a stal se opět nedokonalým, ale vnímavějším ke svému okolí a tím i šťastnějším.*

*Když si myslíme, že nám k dokonalosti nic nechybí - jsme dokonalí, neumíme si všimnout věcí ani lidí kolem sebe, neumíme naslouchat, vážit si věcí ani života a jsme přesyceni všeho - nakonec jsme tvrdí a zlí k sobě i druhým.*

*Jsme úplnější, vnímavější a tím i lidštější, když nám něco chybí. Dovedeme lépe pochopit chyby druhých a umíme odpustit.*

*Napsala Libuše Baroňová*

## 4.8 Storytelling

*„Historicko-antropologicky vzato je vyprávění důležitou činností zprostředkující zpravidla člověku zkušenost „odjinud“, a tím nepřímou cestou rozhojňující zkušenost jeho vlastní. Postupně však nabylo vypravování i významných „propagandistických“ a přesvědčovacích účelů a účelů estetických a potěšujících. Storytelling dnes nabývá – po krizi způsobené mj. (širší sociologické souvislosti) televizí apod. - opět na významu jako umělecká forma.“ (Valenta 2008, s. 321)*

Vyprávění má několik funkcí. Vypravování slouží podle Morganové a Saxtonové (2001) k vytvoření atmosféry, naplňování a posunutí děje, ke kultivaci jazykového vyjadřování, vnesení napětí, jako materiál k reflexi a další.

*„Vrásky ve tváři*

*vyprávějí příběh.*

*Vrásky ve tváři*

*zpívají píseň.*

*Vrásky jsou vzpomínkou*

*na chvíle, co jsou pryč,*

*na rozhodnutí, která jsme udělali*

*ať správná, či špatná.“*

J. Shannon – *Všichni máme písňe, všichni máme příběhy*, z knihy *Nesmělé maličkosti* (Pavlovská 2013)

Vypravování v pojetí klubu plní funkci materiálu k reflexi. Pomocí vypravování si členky reflektují své životní příběhy. Původní myšlenka měla za cíl uzdravení vzpomínek na minulost. Skrze vyprávění si členky „čistily“ své vzpomínky na určité

životní události, které v nich nebyly zcela vyřešeny. U vyprávění je důležitá podpora od ostatních, kteří naslouchají vyprávění. Členky hovoří o příjemných i nepříjemných chvílích jejich života a potřebují podporu ohledně jejich životních rozhodnutí, u kterých si nejsou jisté, že se zachovaly zcela správně. Jana nyní nevyužívá příběhy pouze pro uzdravení duše, ale zaměřuje se na rozvzpomínání na různé události ze života. Najde příběh, který se pojí k tématu, které chce probírat, a členky napadají, během čtení příběhu, spojitosti s jejich životy a mluví o tom, jak se například určitý svátek slavil u nich.

### *Moje země*

*Zemi má, kde český jazyk vládne,  
Oslovit tě, to není vůbec snadné,  
Když řeknu Čechy, myslím i Moravu,  
Čímž Moraváky naštvu, a možná po právu.*

*Zemi má, krajino vytoužená,  
Jsi stejně proměnná, jak milovaná žena,  
Něžná i rozmarná a někdy svéhlavá,  
Která si s láskou jenom tak pohrává.*

*Na jaře vláčná,  
V létě rozmařilá  
Na podzim štědrá  
A v zimě celá bílá.*

*A koutku nejmilejší, Vysočino,  
Jsi pro mne tím, čím pro žíznivé víno:  
Chutnáš mi a též mne opájíš  
A s léty jsi mi čím dál blíž.*

*Kraji rodný, zdobený korálky rybníků  
Na šňůrkách potůčků,  
Jsi plný strání barevných  
A skrytých paloučků,  
Kde tančí lesní víly  
Pod hvězdnou oblohou.  
V té tiché noční chvíli  
Být jinde nemohou.*



*Ty slastné vůně, opojné pocity  
Člověk jen v mládí tak bolestně procítí,  
Však vzpomínku na ně si uchová  
Až ke zdi hřbitova.*

*Napsala Soňa*

## 4.9 S nadějí do Naděje

Návštěva Naděje - Domova pokojného stáří na Ptašínského v Brně patří mezi pravidelné akce klubu. Vnímám velký přínos této akce, a tudíž jsem vymezil této činnosti jednu subkapitulu. Již na začátku kapitoly o Dámském klubu jsem psal, že právě díky přípravě programu do Naděje jsem se s klubem seznámil a navázal s nimi kontakt. Klub navštěvuje Naději dvakrát za rok a to vždy před Vánoce a Velikonocemi. Samotnou návštěvu bych rozdělil do tří částí.

V první části Dámy předvedou představení, které si pro klientky Naděje připravily. Většinou se jedná o představení pojící se s Vánoce nebo Velikonocemi. Dámy již hrály Čtvrtého mudrce nebo příběh o putování Josefa s Marií do Betléma. V tomto školním roce jsme společně připravily blok písní z 20. let a při poslední návštěvě Dámy hrály pohádku Boudo, budko, kdo v tobě přebývá a zpívaly píseň Když jsem já sloužil a píseň měly doplněnou o plyšová zvířata. Blok písní z 20. let začínal ukázkou z filmu Kristián a ve chvíli, kdy Oldřich Nový začínal zpívat píseň Jen pro ten dnešní den, členky „vystoupily“ z plátna a písničku dozpívaly. Následovaly písně Slunečnice, Růžová krinolína, Bílé konvalinky, Píseň severu, Když dva se milují a To je ta písnička česká. Ke každé písničce jsme měli připravený krátký taneček nebo hraní toho, co se v písničce děje. V některých písničkách jsme pracovali také s rekvizitami, například s velkou papírovou slunečnicí, s růžovými šaty, s konvalinkami nebo s šátky. Mimo tancování jsme chtěli, aby byl program částečně interaktivní. Kromě zpívání, ke kterému se některé klientky přidávaly, jsme na Píseň severu rozdali šátky a společně jsme vytvářeli vítr. V písničce Bílé konvalinky, členky chodily s konvalinkami mezi klientky a dávaly jim přičichnout. Celý blok jsme zopakovali dvakrát, aby byla větší pravděpodobnost toho, že si klientky něco zapamatují.

V druhé části se členky i klientky společně posadí k čaji a k občerstvení. V této fázi se společně dělají různá cvičení na jemnou motoriku a zpívají se klasické lidové písně. Většinou se jedná o písničky s ukazováním. Mimo to se členky snaží hovořit s klientkami.

Členky pokaždé vyrobí něco, co dají na památku klientkám. Právě předávání dárků probíhá v závěrečné části setkání a je pro klientky i členky velice důležité. Při poslední návštěvě dostala každá klientka rotujícího papírového zajíčka. Tento výrobek měl veliký význam, protože klientky musely zajíčka chytnout, zvednout a pustit. Zajíček měl ohnutá ouška a ve chvíli, kdy se pustil z výšky na zem, tak se začal točit. Klientky tedy musely projevit aktivitu, aby jejich zajíček „tancoval“. Tento dárek tedy procvičoval jemný úchop papíru a zvedání ruky.

Členky osobně považují za velice důležité pravidelně navštěvovat klientky v Naději. V Naději mají také klienty upoutané na lůžko, ale tam chodí na návštěvu jenom malá část z členek klubu. Návštěva ležících je pro členky velice psychicky náročná, neboť pociťují, že se mohou brzy dostat do stejného stavu. Když DK začal chodit do Naděje, tak to bylo pro většinu členek velice náročné a moc se jim tam nechtělo, nyní se členky těší na další setkání s klientkami. Cílem této činnosti je smiřování se se stářím a vším, co přináší, obětování se a zpřijemňování života bližním.

## **4.10 Přínos DK podle vedoucí klubu**

Vedoucí klubu vidí hlavní přínos klubu ve třech oblastech. Členky:

- nejsou samy, mají na koho mluvit, mohou projevit svůj názor a druzí jim naslouchají. Mnoho členek žije samo a nemají na blízku nikoho, s kým by mohly promluvit, někoho, komu by mohly něco říct. Zvláště pro tyto členky je důležité, aby v klubu dostaly svůj prostor k vyjádření se. Nutné je však myslet na to, že všechny členky musí dostat během setkání prostor k tomu, aby se mohly vyjádřit;
- mají se na co těšit. Jak skončí jedno setkání, tak se již členky těší na další úterý a s ním spojené setkání. Člověk potřebuje mít něco před sebou, co je jeho hybnou silou. Všichni si potřebujeme najít smysl, proč žít.

- U členek vzrostl zájem o dění ve světě a především v jejich okolí. Dříve neměly o nic zájem a nyní ví vše, co se kolem nich děje. Mají zmapované všechny akce v Brně, kde je jaká výstava, kde je nějaká nabídka pro seniory nebo co se v Brně stalo.

## 4.11 Domácí úkoly. Pochvala. Věkové rozdíly.

Domácí úkoly patří k důležitým činnostem DK. Důležité však je, aby byly úkoly dobrovolné. Jsou členky, které úkoly potřebují, protože jinak přes týden nic nedělají, ale jsou i ty, které nikdy úkol neudělaly. Jana tvrdí, že asi pro pět členek je to zábava. Úkoly bývají nepravidelné a jsou různorodé. Občas se jedná jenom o krátké zadání, např. napište báseň na písmeno P, jindy se jedná o vyplňování pracovních listů k tréninku paměti, hledání nebo sepsání svojí oblíbené pohádky, nebo vymyšlení vlastní abecedy. Členky si vymýšlely vlastní abecedu a potom měly připravit pracovní list s úryvkem napsaným jejich písmem a vysvětlivkami.

### Výlet vysoce výkonným vozem Volvo (Věty na „V“ – domácí úkol)

*Ve volném víkendu vyjždíme vozem ven, vstříc voňavé, vyhřáté vesně. Volant Volva ve vpravo, vlevo, vyjždím vedle velkého výmolu. Vidím výborně. Všechno vnímám.*

*Vystupuji. Venku voní violky, vřes, vesele výsknu. Vyrážím vlevo vedle vzrostlé vrby.*

*Větve vrby visí volně, vláčně ve vodě.*

*„Vida,“ Vendulka, Věrka, Vilma, Vraťa, vycházejí vedle velké výpusti vody. Volám:*

*„Vidím vás, vyjděte vápencovým valem vpravo! Větvi vám vytyčím vhodný výstup. Vítám vás.“ Vzduch voní, vrabec vylétl vysoko. Všichni vesele vyzpěvujeme. Vylezeme vysoko vápencovým valem. Vrchol vyšli všichni vesměs volně.*

*Vracíme se. Vycházíme vedle vrby, vidíme vydru. Vyplouvá vesele vodou. Výlet vyšel, všem vřele vinšuju. Vůz vyjel vpřed, vidím velkoměsto. Vjíždím vzorně vedle velké vily.*

*Napsala Irena Štercová*

Pochvala je v činnostech klubu velice důležitá, ale sama vedoucí používá raději slovo povzbuzování. Gertruda Skritek, lektorka LIMY, říkala: „... ne chválit, ale

povzbuzovat“. U povzbuzování musíme být konkrétní, nikoho nesmíme shodit, protože se vždy jedná o projev, který vychází z každého člověka a nikde není napsané, co je správně, a nasadit laťku níž.

Na začátku klubu Jana pociťovala velké rozdíly mezi členkami. Hlavní byly věkové rozdíly, které jsou v klubu znatelné. Nyní má nejmladší členka 65 let a nejstarší 79 let. Postupem času se však rozdíly mezi členkami vyrovnaly a nyní nemá Jana problém dělat stejné aktivity se všemi. Víc však postupem času musí myslet na to, kdo jak vidí a slyší. Za největší omezení považuje tuhnutí kloubů, zhoršování zraku, zhoršování sluchu a zimní opakované infekce, které dokáží některé členky vyřadit z chodu klubu na celou zimu.

# 5 Výzkumná část

---

Vzhledem k vybranému tématu jsem zvolil kvalitativní výzkumnou strategii. Vytvořil jsem výzkumné okruhy a vedl rozhovor s návodem se třemi respondentkami z Dámského klubu. Metoda je zakotvená teorie. Analýza byla provedena otevřeným kódováním a na základě analýzy bylo vytvořeno šest kategorií.

## 5.1 Kvalitativní výzkum

Za kvalitativní výzkum je považován každý výzkum, kde se k analýze nepoužívá statistických procedur. Mezi obvyklé metody patří rozhovor a pozorování. Kvalitativní výzkum je vhodný pro odhalování podstaty něčích zkušeností s určitým jevem, odhalení podstaty jevů a její porozumění a pro detailnější informace o jevu. Kvalitativní výzkum se využívá zejména v sociálních a psychologických vědách a v oborech zabývajících se lidským chováním a fungováním. Hlavními složkami výzkumu jsou údaje, analytické nebo interpretační postupy a písemné a ústní výzkumné zprávy. Mezi typy kvalitativního výzkumu patří zakotvená teorie, etnografie, fenomenologické pojetí, životní historie a analýza rozhovoru. (Strauss, Corbinová 1999)

Kvalitativní výzkum je spíše subjektivní, což je mu často vytýkáno. Je velice pružný a jeho charakter je nestrukturovaný, a tudíž jde těžko replikovat. Problémem je obtížnost zobecňování výsledků díky malému vzorku respondentů z určitého prostředí. (Hendl 2005)

## 5.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak členky vnímají činnost v Dámském klubu a jak se tato činnost promítá do jejich životů. Vedlejším cílem je zjištění toho, jak se členky skrze klub dívají na své stáří.

K naplnění těchto cílů jsem si určil výzkumné otázky:

- Jak navštěvování Dámského klubu působí na životy jeho členek?

- V čem vidí členky největší přínos klubu?
- Jak členky vnímají stáří a omezení s ním spojená?

Jako doplňující otázku jsem připojil:

- Jak vnímají členky Dámského klubu navštěvování seniorů v Naději?

## 5.3 Rozhovor pomocí návodu

Tazatel si pro tento rozhovor naplánuje seznam otázek nebo témat, ke kterým chce během rozhovoru dojít. Výhodou rozhovoru pomocí návodu je jeho částečná uvolněnost a volnost v doplňujících otázkách, které se mohou během rozhovoru objevit, oproti strukturovanému rozhovoru s otevřenými otázkami. Nezaleží na pořadí otázek nebo témat, ale je nutné, aby se tazatel dostal během rozhovoru ke všem. Otázky je možné upravovat podle situace, jelikož nemusí mít jasnou formulaci. (Hendl 2005)

Tento typ rozhovoru jsem vybral pro jeho flexibilitu v pokládání a formulaci otázek. Zároveň jsem chtěl nechat respondentům větší volnost v tom, o čem chtějí zrovna mluvit. Připravené otázky se týkaly dvou velkých oblastí: Dámského klubu a stáří.

Otázky z oblasti **Dámský klub**:

- Jak jste se o DK dozvěděla?
- Z jakého důvodu jste do klubu začala chodit?
- Jaké jste měla od klubu očekávání?
- Splnila se Vaše očekávání? Co vám DK dává?
- Je naopak něco, co Vám v klubu chybí? Něco, co byste tam osobně uvítala?
- Kdybyste měla doporučit někomu klub například třeba promluvit o klubu v rozhlase. Co byste o klubu řekla?
- Dovedete si představit, že byste nechodila do klubu?

Otázky z oblasti **Stáří**:

- Zkuste si vzpomenout na čas Vašeho odchodu do důchodu. Jak jste se cítila a co jste měla za očekávání? Těšila jste se nebo jste měla strach?
- Jak se Vaše očekávání změnila s uplynulým časem?
- Co Vás nejvíce omezuje?
- Jaký je Váš typický den?
- Jak byste charakterizovala stáří?
- Kdybyste měla poradit někomu, kdo se blíží do období stáří, jak by Vaše rada zněla?

## 5.4 Popis informantů

Pro výzkum byly vybrány tři respondentky z řad členek Dámského klubu. Kritériem výběru byla věková rozdílnost a délka navštěvování klubu. Výběr respondentek jsem svěřil vedoucí klubu, která mi doporučila vhodné a ochotné členky klubu.

Charakteristika informantů:

Jméno	Věk	Vzdělání	Povolání	Žije
Irena Atzlerová (ATZ)	68 let	SO s maturitou	zootechnik, sekretářka	s bývalým manželem a dcerou
Jiřina Dvořáková (DVO)	76 let	ZŠ	technická pracovnice - sekretářka	sama (v poschodí vnuk a zeť)
Jitka Matoušková (MAT)	74 let	VHŠ (obchodní akademie)	referentka zásobování ve Vlněně	sama

Respondentky souhlasily se zvukovou nahrávkou rozhovoru, byly seznámeny s účelem rozhovoru a souhlasily s uveřejněním jejich pravých jmen.

## **5.5 Otevřené kódování**

Otevřené kódování je analytickým procesem v metodě zakotvené teorie. V otevřeném kódování se rozkládají rozhovory na jednotlivé části, kterým se přiřazují pojmy, pojmy jsou dále spojovány do kategorií. Pojmy dále identifikujeme a přiřazujeme jim vlastnosti a s nimi spojené dimenze. (Strauss, Corbinová 1999)

Získané rozhovory jsem přepsal podle doslovné transkripce. V přepise jsem zachoval autenticitu respondenta. Po analýze prepisů jsem došel k šesti kategoriím.

**Kategorie č. 1 - Klub jako „lék na samotu“**

**Kategorie č. 2 - Aktivizace v klubu jako komplexní rozvoj člověka**

**Kategorie č. 3 - Vzdělávání jako zplnohodnotnění života**

**Kategorie č. 4 - Stáří jako období překvapující svobody**

**Kategorie č. 5 - Omezení jako určující faktor postoje k životu aneb „vadí mi, že fakt zapomínám“**

**Kategorie č. 6 - Návštěva Naděje jako setkání se stářím tváří v tvář aneb „vyrovnávání se se svým stářím“**



## 5.5.1 Kategorie č. 1 – Klub jako „lék na samotu“

Vlastnosti	Dimenze
přátelství	důležité
přesah do života	obrovský
spokojenost	nesmírná
smysl života	nový
potřebnost	velká
blízkost	přínosná
zaměstnanost	důležitá
vzpružení	částečné - celkové

V první kategorii se objevila vlastnost **přátelství**, která má dimenzionální rozsah důležité. Respondentky nejvíce upřednostňují přátelství, kterého si v klubu velmi váží.

*„Kontakt a kamarádství a nový známosti.“ (ATZ)*

*„... je to fajn, když se setkáváme spolu.“ (DVO)*

*„... než jsme se ořukali, jo, tak to bylo takový polo-přátelský, ale časem se z toho stalo takový přátelství, že teď se jako prostě máme jedna druhou rády. Každá jsme jiná, jo, ale každá tu svou jinakost doplňujeme nějak a je to moc fajn.“ (DVO)*

*„No, prostě to přátelství, jo, to přátelství tady jako jsme se tak sblížili, že vopravdu tady to přátelství. A právě to přátelství to je takový jakoby trochu léčilo, jo.“ (DVO)*

*„... seznámila jsem se v klubu s kamarádkami a získala dobré přítelkyně...“ (DVO)*

*„Získala jsem tady ty přítelkyně a myslím si, že dobrý, jo. A to pro mě jako dost znamená.“ (DVO)*

Další důležitou vlastností je **přesah do života**, jehož dimenze je obrovský. Činnost klubu má velký přínos pro život členek a zvláště pro jejich duševní stav.

*„Poznatky z literatury, hudby, historie, zeměpisu, provádíme tréninky paměti a mnoho jiného. Naplňuje nás taky výtvarná tvůrčí práce: keramika, výzdoba. Tyto aktivity, co jsem tady vypsalala, mě naučily lepšímu myšlení a hlavně taky postoji v mém chování...“ (DVO)*

*„... jsme se naučili spoustu věcí...“ (MAT)*

*„... lék na samotu a prostě na příjemný chvílky, který člověka odvedou od hříšnejch myšlenek a prostě pitvání se třeba v minulosti v nemocech a tak dále.“ (ATZ)*

*„... začala jsem do toho klubu chodit a to mě jako vzpružilo a do dneška mě to teda drží. I když mám třeba nějaký peripetie nebo něco, tak jako vždy to, že už v úterý zase budu sem (pozn. do klubu), tak na to se těším.“ (DVO)*

Respondentky vidí velký přínos v tom, že jim klub pomohl dostat se od nepříliš hezkých myšlenek a překonat životní strasti.

*„A můžu vám říct, že je ta skupina tak dobře postavená, že se scházíme i o prázdninách...“ (ATZ)*

*„Chodíme i o prázdninách, kdy máme, tak se domlouváme, protože některý hlídají o prázdninách děti nebo mají zaměstnání jiný.“ (DVO)*

*„My jsme si to tak, jako oblíbili všichni, že jsme se scházeli i v prázdniny a když jsme tam dlouho nebyli, tak už jsme vyhledávali nějakou jinou aktivitu, abychom se něk, my ostatní, sešli.“ (MAT)*

Další vlastností je **spokojenost**, která je nesmírná. Respondentky vždy, když mluvily o klubu, tak měly úsměv na rtech.

*„Dámský klub je moje první činnost a jsem tady spokojená.“ (DVO)*

*„To už z jednoho úterý, to už teď se těším na další úterý, jo, to teda a říkáme to všechny většinou.“ (DVO)*

*„A chodím tam strašně ráda. Asi všechny z nás.“ (ATZ)*

*„Činnost v klubu mě zaměstnává a baví mě.“ (DVO)*

V neposlední řadě se vyskytla vlastnost **smysl života** s dimenzí nový. Respondentky se neustále těší na další setkání a je to taková nehybná síla, která je v životě žene vpřed.

*„... když sem začala chodit jednou týdně do toho klubu, tak už tady byla nějaká činnost...“ (DVO)*

*„Jana mě přivedla k psaní, takže pár let píšu do šuplíku, a naučila mě, jakoby, sama sebe si vážit a taky máme jednou za měsíc rukodělání, což jsem si myslela, že jsem nemehlo první třídy...“ (ATZ)*

*„... už přes ten týden sem se zas těšila na další úterý a tím sem jako se jako tak rozebrala, jo, k lepšímu.“ (DVO)*

Další vlastností je **potřebnost**, která se objevuje s dimenzí velká. Respondentky hledaly klub z důvodu, aby naplnily svůj život něčím, co je může v životě posunout.

*„... jsem byla hrozně ráda, že jsem je našla, protože můj partner není zrovna společenskej typ a nikam nechce chodit a já jsem trochu do větru, takže mně to vyhovovalo.“ (ATZ)*

*„... hledala i nějakou aktivitu, kde bych svůj volnej čas uplatnila.“ (MAT)*

*„Abych prostě se jako vzpružila...“ (DVO)*

Dalšími vlastnostmi jsou blízkost s dimenzí přínosná, zaměstnanost s dimenzí důležitá a vzpružení s dimenzí částečné – celkové.

## 5.5.2 Kategorie č. 2 – Aktivizace v klubu jako komplexní rozvoj člověka

Vlastnosti	Dimenze
celistvost	zásadní
tvořivost	klíčová
pohyblivost	zanedbatelná - přínosná
duševní vitalita	potřebná
zapojenost	důležitá
kulturnost	přínosná
rozmanitost	stálá
prostor pro vyjádření se	velmi důležitý
vzdělávání	klíčové

První vlastností je **celistvost**. Této vlastnosti náleží dimenze zásadní. Velká výhoda klubu je v tom, že se stará o celkový rozvoj člověka.

*„Já su spokojená. My tam máme jak literaturu, tak já nevím, co to tam máme, tvůrčí práci, tréninky paměti, historii bereme, zeměpis, jako jo a výtvarný práce máme, takže já jsu naplněná po všech těch směrech celkem.“ (DVO)*

*„... sedělo se u prostředního stolu, každé si něco povídal, každé se k něčemu vyjadřoval a začalo být různý téma, ať už to byly, kde jsme se učili nejprve, jako třeba ty paměť, a pak jsme se učili různý techniky, výtvarnou výchovu, učili jsme se zpívat a takový všesky možný věci.“ (MAT)*

Další vlastností je **tvůrčivost** s dimenzí klíčová. Výtvarné práce patří k nejoblíbenějším činnostem členek a setkání tomuto zaměřených se účastní nejvíce členek.

„... *taky máme jednou za měsíc rukodělání...*“ (ATZ)

„*Naplnuje nás taky výtvarná tvůrčí práce: keramika, výzdoba.*“ (DVO)

„... *na Velikonoce třeba uděláme z papíru vajíčka, zasadíme do nějakýho stojánku nebo na Vánoce nějaký stromečky.*“ (DVO)

„... *jako výtvarná práce, velikonoční ozdoby, výzdoba...*“ (MAT)

„... *keramický nádoby na kytky.*“ (MAT)

Vlastnost **pohyblivost** s dimenzí na škále zanedbatelná - přínosná. Důležitou složkou klubu je pohyb. Myslí se tím vycházky, výlety, pohybové hry nebo cvičení. Činnosti v klubu jsou pro některé členky jediným pohybem v týdnu.

„*Jako pohybové aktivity děláme.*“ (ATZ)

„*Psychomotoriku.*“ (ATZ)

„... *takže cvičíme. Já teda moc tělocviku nedám.*“ (ATZ)

„... *podnikáme výlety.*“ (DVO)

„... *jedna z nás předcvičuje, abychom se něk tělesně vzpružili...*“ (DVO)

„... *chodíme, na hrady a zámky, jo. Takže máme takovou turistickou činnost.*“ (DVO)

Další vlastností je **duševní vitalita** s dimenzí potřebná. Členky si často stěžují na problémy s pamětí, jak na vše zapomínají a jak je to omezuje. Je tedy zapotřebí neustále trénovat paměť.

„... *máme trénink paměti...*“ (DVO)

*„... máme najít rozdíly v různých obrázcích...“ (DVO)*

*„Poznatky z literatury, hudby, historie, zeměpisu, provádíme tréninky paměti a mnoho jiného.“ (DVO)*

Vlastnost **zapojenost** s dimenzí důležitá. Členky musí cítit potřebu spolupodílení. Pro starého člověk je důležité, když někoho zajímá jeho názor a řídí se podle něj. Členky si tedy plánují program z velké části samy.

*„... si samy dělaly ty přednášky, vypracovaly nějaký téma, každé to, co ho nejvíce jako zajímalo. Ať už to byla historie nebo nějaká výtvarná práce nebo nějaký pobyt v přírodě, chodily jsme i na vycházky a děláme to tak do dneška a je to úžasný.“ (MAT)*

*„... máme možnost si ten program, jakoby rozšířit sami, podle svých přání.“ (MAT)*

*„... máme takovýho pejska a tam každá za ten týden řekneme, co jsme zažila, co se jako událo a takhle.“ (DVO)*

*„... jsme si později začaly dělat kroniku.“ (MAT)*

Další vlastností je **kulturnost**. Vlastnosti jsem určil dimenzi přínosná. Členky mají kulturu rády. Navštěvují muzea, divadla, koncerty a na společných setkáních si o svých zážitcích vyprávějí. Členky si navzájem doporučují různé kulturní akce.

*„Jinak muzea navštěvujeme a kostely a hrady chodíme, na hrady a zámky, jo.“ (DVO)*

*„Naučili jsme se různé historie, jako pokud se to týkalo umění, pokud se to týkalo hudby...“ (MAT)*

**Dalšími vlastnostmi jsou rozmanitost** s dimenzí stálá, **prostor pro vyjádření** s dimenzí velmi důležitý a **vzdělávání** s dimenzí klíčové.

### 5.5.3 Kategorie č. 3 - Vzdělávání jako zplnohodnotnění života

Vlastnosti	Dimenze
přínos	znatelný
obnovování	potřebné
zapamatovatelnost	částečná
potřebnost	zanedbatelná - významná
plnohodnotnost	nedůležitá - důležitá
záživnost	důležitá
zájem	malý - velký

První vlastností je **přínos**, s dimenzí znatelný. Vzdělávání připisují členky velkou váhu a hodnotí je velice kladně.

*„Velice kladně, protože vždycky je nachystanej nějaký příspěvek. Dycky nějak host přijde nebo i naše členky dokážou teda, co se týče historie, přijít celkem takový jako plnohodnotný přednášky připravit, takže si myslím, že je to velice dobře ošetřený.“ (ATZ)*

*„Hele, já se učím strašně ráda. Takže s tou pamětí je to samozřejmě horší, ale jako jo. Ráda získávám novou informaci a je to pro mě přínos. Jediná nevýhoda je, že mimo okruh, teda, těch lidí se ne každé chce tady vo těch tématech bavit, takže to nemáte moc komu říct.“ (ATZ)*

*„... říkám, že všeho si něco vezmu...“ (DVO)*

*„... tak jako všeobecně z toho, že si něco osvojím, nějaký jiný vědomosti.“ (DVO)*

*„... cokoliv tam bude, je pro mě přínosem, cokoliv si zopakuju.“ (MAT)*

*„Naučili jsme se různé historie, jako pokud se to týkalo umění, pokud se to týkalo hudby, takže ty přednášky...“ (MAT)*

Další vlastností **obnovování** s dimenzí potřebné. Členky jsou si vědomy toho, že se mnohdy učí něco, co již uměly. Cítí však potřebu si tyto vědomosti obnovit.

*„... se dozvídáme věci, který jsme asi už někdy slyšeli, ale už jsme je zapoměli, takže je příjemný si to obnovit.“ (ATZ)*

*„... Ale úžasné mě to bavilo, zopakovala jsem si všechny možný věci, který si člověk kdysi třeba uměl nebo neuměl, ale měl je umět, a moc se mi to líbilo.“ (MAT)*

Vlastnost **zapamatovatelnost** s dimenzionálním rozsahem částečná je důležitá součást vzdělávání. Lidé se učí, aby to uměli, aby si to zapamatovali. Členky mají se zapamatováním problém, ale snaží se učit a zapamatovat si toho co nejvíce.

*„... Vzdělání mě zajímá, vždycky mě zajímalo vzdělání, i když si ho dneska nepamatuju.“ (MAT)*

*„... když už tam ta paměť tolik není, že už si to tak nepamatuju, ale je to dobrý. Něco si z toho zapamatuju...“ (MAT)*

Poslední vlastností této kategorie je **potřebnost** s dimenzí na škále zanedbatelná - významná. Dvě ze tří respondentek aktivně navštěvují Univerzitu třetího věku a snaží se mít stoprocentní účast. Třetí respondentka má vzdělávání v klubu ráda, ale o další vzdělávání nemá zájem.

*„Já chodím... já teďka dodělávám policejní akademii. Teďka ještě v pondělí, dvakrát dvě pondělí a končí to. Chodila jsem tam dva roky a chodím na veterinu a farmacii první rok, protože jsem si říkala, že o lécích nic nevím, takže by nebylo špatný se něco přiučit. No a předtím jsem chodila sedm let na zemědělskou fakultu. Takže já teda...“*



*jako já jsem totiž školu vždycky měla hrozně ráda a pokládám to teda za nejkrásnější období svého života. “ (ATZ)*

*„... a dala jsem se na univerzitu třetího věku. Udělala jsem si čtyři roky a pak už to nějak šlo. “ (MAT)*

*„Jako takový vzdělávání vyloženě, jako chodit do té Univerzity třetího věku, tak to jako ne... “ (DVO)*

Dalšími vlastnostmi jsou **plnohodnotnost** s dimenzí na škále nedůležitá – důležitá, **záživnost** s dimenzí důležitá a **zájem** s dimenzí na škále malý – velký.

#### **5.5.4 Kategorie č. 4 – Stáří jako období překvapující svobody**

<b>Vlastnosti</b>	<b>Dimenze</b>
pozitivnost	důležitá
očekávání	nedůležitá
strastiplnost	znepokojující
nepřipravenost	znatelná - celková
překvapenost	neustálá
svoboda	všeobjímající
oproštění	částečná
individuálnost	úplná

První vlastností stáří je **pozitivnost** s dimenzí důležitá. Respondentky stáří hodnotí kladně a snaží se mluvit o tom, co jim stáří dalo, a ne o tom, co jim stáří vzalo. Myslím

si, že k tomuto postoji je hodně nasměrovává pozitivní pohled na vše, jako jeden z cílů klubu.

*„... jako stáří je hezký, svým způsobem.“ (ATZ)*

*„... teď si to jako začínám, tím, že jsem se dostala z těch všech peripetií, co tady mám za tu dlouhou dobu, už teda jsem se z toho dostala, jsem se vzpamatovala, a teď si jako užívám. Opravdu. Já osobně.“ (DVO)*

*„... bezvadnej čas.“ (MAT)*

*„No, jednak ten volnej čas a teď prostě už ty starosti o děti a o všechno o to, co jsme měli, jak už teď nemám nic jenom tu zahrádku, takže už opravdu si užívám to stárnutí.“ (DVO)*

Vlastnost **očekávání** s dimenzí nedůležitá. Respondentky nerady očekávají, ale raději čekají, co přijde.

*„Ne, já neočekávám. Já se nechávám překvapit. Nechávám se překvapit, protože vlastně očekávání není obvykle naplněný tak, jak očekáváte.“ (ATZ)*

*„No, a to už jsem vždycky měla očekávání toho příštího programu.“ (DVO)*

*„Ne. Vůbec jsem nečekala, vůbec jsem neměla žádný představy. Vůbec nic.“ (MAT) „Máme očekávání, že se uvidíme zase.“ (MAT)*

*„ Očekávání nemám... “ (ATZ)*

Vlastnost **strastiplnost** s dimenzionálním rozsahem znepokojující. Celý život doprovází nějaké strasti a stáří je doprovázeno svými specifickými strastmi.

*„... člověk má určitý negativní vlastnosti, který se ve stáří rozvinou. A teďka de o to, do jaké míry si to uvědomujete a jste schopnej to v sobě potlačit. A já mám pocit totiž, že tím narůstajícím věkem ztrácíte ten pocit jako sebeovládání... “ (ATZ)*

*„... když je těm lidem opravdu ouvej, tak každěj tak zaleze do té schránky a není moc komunikativní.“ (ATZ)*

*„... strašně jsem postrádala jako styk s lidima...“ (ATZ)*

*„... když mně zemřel manžel, tak jsem se dostala do takovýho depresivního stavu, že jsem se dostala i do léčebny a byla jsem pořád taková špatná...“ (DVO)*

*„... měla takový chmurnější myšlenky...“ (DVO)*

*„Není to ani tak strach o mě, ale o ty ostatní, abych nebyla na obtíž.“ (DVO)*

Další vlastností je **nepřípravenost** s dimenzí na škále znatelná - celková. Všechny respondentky se dostaly do důchodu za neobvyklých situací, takže byly odchodem do důchodu zaskočeny.

*„Já si myslím, že musíte najít náhradní řešení. Já vlastně, když jsem si uvědomila, že mě děti nepotřebujou, že už mě ani ta rodina nepotřebuje, tak je v tom takovej ten, jak voni říkají, ten pocit vyhoření, nebo ňák tak, jako toto je trošku takový záludný a trošku vám to... vás to překvapí nebo něco, a je potřeba najít prostě něco, kde byste se seberealizovala a tydle myšlenky prostě odplujou, pak už se s tím žít dá. Myslím si ale, že zůstat v důchodě je pro mnoho lidí takovej jakoby mezník, takovej hroznej zlom, protože najednou zjistíte, že to bez vás docela dobře jde, což taky málo kdo snáší nebo má to rád.“ (ATZ)*

*„... jsem byla zvyklá mezi lidma, tak když jsem zůstala doma, tak jsem zůstala jako tělo bez duše.“ (DVO)*

*„... úplně bezradná a nevěděla jsem, jak s tím časem naložit a jak to udělat. Času jsem měla plno, a přitom sem nic nezvládala.“ (DVO)*

Respondentky šly do důchodu předčasně, a tudíž na něj nebyly dostatečně připraveny. Před odchodem měly částečné plány na důchod, ale jelikož je odchod do důchodu

překvapil, tak nebyly schopné tyto plány zrealizovat a trvalo jim docela dlouhou dobu, než se dokázaly zaklimatizovat.

*„... pak jsem se po určité, ale docela dlouhé době, jako zaklimatizovala...“ (DVO)*

*„... sláva, jdu do důchodu.“ (MAT)*

*„Já nebudu muset už chodit do práce, protože ta práce nebyla pěkná, už.“ (MAT)*

*„Tak první měsíce jsem měla, myslím, že jsem ještě opatrovala nějak vnuky, nebo něco takovýho, první měsíce jsem měla hrozně těžkou dobu, protože mně chyběli ti lidi, chybělo mně to, že se ráno sejdem, že si vypijeme to kafe, že si pokecáme, že se zasmějeme. Strašně mně to chybělo. No, ale myslím si, že jsem to brzy přešla.“ (MAT)*

*„... důchod je úžasnej, protože máte najednou spoustu času.“ (ATZ)*

Vlastnost **překvapenost** s dimenzí neustálá je něco, co stáří doprovází každý den. Ve stáří je člověk velmi často překvapován tím, co dříve mohl dělat a najednou nemůže.

*„... je to neustálé překvapení, protože se vám začnou stávat věci, na které nejste moc připraveni...“ (ATZ)*

*„... mně nikdy nic nebylo a najednou je.“ (ATZ)*

*„Takže spíš mně přináší překvapení než očekávání.“ (ATZ)*

*„Takže jsem zjistila, že má v sobě člověk strašnou spoustu, jakoby rezerv, který můžete investovat, dát. A o kterých si myslíte, že ve vás vůbec nejsou.“ (ATZ)*

*„... se vám vlastně začnou stávat věci, vo kterých jste si myslel, že se vám nestanou.“ (ATZ)*

Další vlastností je **svoboda** s dimenzí všeobjímající. Svoboda je věc, která doprovází odchod do důchodu. Ne každý však tuto svobodu dokáže bez problému přijmout.

*„... a to je úžasný plus, že nemusíme chodit do práce, a to je věc úžasné svobody.“  
(MAT)*

*„... v životě byly samý povinnosti, všechno se muselo prostě stihnout, všechno udělat, všude to utíkaly ty věci a tady ta volnost, kterou máme, je úžasná...“ (MAT)*

Vlastnost **oproštěnost** s dimenzí částečná. Někteří senioři se snaží nepřipouštět si stárnutí a zvláště jejich zařazení do období stáří.

*„... abych Vám pravdu řekla, tak já to stáří si nechci připouštět. Já si je nepřipouštím.“  
(DVO)*

*„Nechcu říct stáří, protože já nechcu být stará ještě.“ (DVO)*

Následující vlastností této kategorie je **individuálnost** s dimenzionálním rozsahem úplná. Každý prožívá stáří individuálně a nemůžeme tedy stáří jednoduše škatulkovat. Senioři tvoří velmi heterogenní skupinu.

*„... každej to prožívá jinak a myslím si, že je to individuální...“ (ATZ)*

### 5.5.5 Kategorie č. 5 - Omezení jako určující faktor postoje k životu aneb „vadí mi, že fakt zapomínám“

Vlastnosti	Dimenze
zdraví	důležité
smířitelnost	částečná - úplná
zapomětlivost	občasná - neustálá
postoj k životu	zásadní
mrzutost	přítomná
stálost	nepříjemná
celistvost	neustálá

V této kategorii se objevila vlastnost **zdraví** s dimenzionálním rozsahem důležité. Zdraví je něco, co si musíme chránit po celý život a ve stáří je obzvláště těžké si je zachovat bez obtíží.

*„Ráda jsem cestovala, to byl můj velký koníček, a teďka tím, že mě přece jenom kolena bolí, moc chodit nemůžu.“ (ATZ)*

*„Tam bolí koleno, tam píchá, tam bolí páteř, nebo já nevím co, ale to jsou takový... jsou to bolesti, chodím na ty rehabilitace, jo, hned s rukama na elektroléčbu, hned s kolenem, hned s páteří.“ (DVO)*

*„... senioři mají problémy se zdravím.“ (MAT)*

*„... trošku zlobí zdraví...“ (MAT)*

Dimenzi na škále částečná - úplná jsem přiřadil vlastnosti **smířitelnost**. Mnohdy je velice náročné se ve stáří smířit se vším, co přináší. Smíření má pro člověka očišťující účinky.

*„... musíte od svejch, jakoby těch očekávání musíte ustoupit a to je takový trochu mrzutý.“ (ATZ)*

*„No, tak mám zahrádku dost, tak to bych chtěla, aby mě ta omezení nedržela, protože teď třeba po zimě, když se začalo už se tam zase vysévá se mrkev, zelenina a takový věci, tak to bylo poznat, že když sem začala dělat, tak mě bolel celej člověk.“ (DVO)*

Další vlastností je **zapomnětlivost** s dimenzionálním rozsahem na škále občasná - neustálá. Senioři hodnotí zapominání jako jedno z největších omezení, které je trápí v každém dni.

*„Dneska zjišťuju, že všechno, co jsem věděla, nevím. Je to hrozný, ale to je právě problém toho stáří, že si přestáváme určitý věci pamatovat.“ (MAT)*

*„A jediné, co mi vadí, je, že si fakt zapominám.“ (MAT)*

*„Teďka začínáte zapominat.“ (ATZ)*

Vlastnost **postoj k životu** je s dimenzí zásadní. Hlavní je si udržet pozitivní postoj k životu. Tomuto však brání různá omezení, která tento postoj neustále napadají.

*„Ale jsou to dvě věci, jestliže se člověk necítí zdravej, tak je to omezování vůbec všech těch aktivit, i vůbec toho celého pocitu k tomu životu.“ (MAT)*

**Dalšími vlastnostmi jsou mrzutost** s dimenzí přítomná, **stálost** s dimenzí nepříjemná a **celistvost** s dimenzí neustálá.

## 5.5.6 Kategorie č. 6 – Návštěva Naděje jako setkání se stářím tváří v tvář aneb „vyrovnávání se se svým stářím“

Vlastnosti	Dimenze
sklíčenost	obrovská
pozitivnost	důležitá
vzájemnost	důležitá
naplněnost	pozitivní
smířenost	částečná
přípravenost	veliká
rozhozenost	znatelná
depresivnost	slabá -silná
užitečnost	zanedbatelná – přínosná

První vlastností šesté kategorie je **sklíčenost**, kterou jsem ohodnotil dimenzí obrovská. Návštěva klientů v Naději byla ze začátku pro členky klubu velice psychicky náročná.

*„No, můžu vám říct, že když jsem tam byla poprvé, tak jsem byla, dá se říct v šoku, a hrozně rozhozená, protože, když se s takovým stářím setkáte tváří v tvář, tak to na vás působí jinak, než když to vidíte v plenéru, jako všichni. No a šli jsme potom, jakože navštívit nahoře ty ležáky a to se mnou teda hrozně otrásl a říkala jsem si, Pane Bože k tomuhle směřuji, takhle já bych to nechtěla. A dá se říct, že mě to psychicky teda úplně rozhodilo.“ (ATZ)*

*„Ze začátku na mě osobně to působilo trochu depresivně, když tam byly některý ty babičky úplně takový schoulený a chodili jsme tam a ony vlastně nám tu pozornost moc nevěnovaly. Ony tam prostě byly, že tam byly dovezený na to...“ (DVO)*



Další vlastností je **pozitivnost**, které jsem přiřadil dimenzi důležitá. Po určité době, kdy členky navštěvují klientky v Naději, berou členky návštěvu jako něco pozitivního a těší se na ni.

*„... bylo to tak úžasný, že jsem z toho byla teda úplně na nervy. Bylo to strašně hezký. A docela už se tam aji těším, už se na ně dívám trošku jinak, než jsem se na ně dívala, že prostě je беру, že taky potřebujou nějaký to lidský teplo a to pohlazení, a že dyž to pohlazení přinde, tak že aji strom se zazelená. Takže se mně to libilo.“ (ATZ)*

*„Jsem ráda, že tam můžu chodit, protože k tomu stáří, pokud budeme mít štěstí, přijdeme všichni, a je to i takový recept, jak vlastně se člověk má v tom stáří snažit a ještě si takový to vnímání toho světa nějak prodloužit...“ (MAT)*

*„My jsme byli vždycky rádi, když si nás pamatovali...“ (MAT)*

*„A někdo řekne, ano, vás si vždycky pamatuji a přijďte zase. Ono je to úžasnej pocit z toho.“ (MAT)*

*„... ale je tam pár jich, který jsou dobrý a časem, co tam chodíme, tak jsme si na to už zvykli, už víme, jak se máme jakoby zachovat, jak se můžem bavit a jak to. Tak v tom takhle pokračujeme.“ (DVO)*

Dimenzi důležitá má vlastnost **vzájemnost**. Vše, co děláme někomu druhému k dobru, má dobrý vliv i pro nás. Radost z pomoci druhému zlepšuje duševní stav respondentek.

*„Vemte si ten program, třeba jaký byl krásný, s tou Nadějí. Že kolik let my tam chodíme a vlastně pokaždý máme nějaký jiný program. Ať už to byla ta naše setkání, jako udělaná cukrárna, nebo jsme tam měli taky ty šaty z šedesátých let, ty obrázky, a vždycky to bylo moc hezký. A všelijaký ty dárečky, co jsme jim dali. Myslím si, že to bylo pěkný.“ (MAT)*

*„... je to pro mě důležitý, ale na druhou stranu bych chtěla říct, že bych tam nechtěla sedět.“ (DVO)*

Dalšími vlastnostmi jsou **naplněnost** s dimenzí pozitivní, **smířenost** s dimenzí částečná, **přípravenost** s dimenzí veliká, **rozhozenost** s dimenzí znatelná, **depresivnost** s dimenzí na škále slabá – silná a **užitečnost** s dimenzí na škále zanedbatelná – přínosná.

## 5.7 Interpretace výzkumu

V interpretaci se pokusím shrnout výsledky výzkumu do „příběhu stáří“, který bude popisovat stáří a působení Dámského klubu na kvalitu života. Příběh bude odpovědí na mé výzkumné otázky.

Příběh začíná, když respondentky chodily do práce a měly před sebou několik let před odchodem do důchodu. Respondentky nepřemýšlely o odchodu do důchodu a neměly žádná očekávání od seniorského věku. Když se pomalu blížil jejich přechod do postproduktivního věku, tak si již začaly formulovat nějaké plány pro seniorský věk. Dvě z nich věděly, že se budou starat o svá vnoučata a mimo to, že se budou starat více o domácnost. Hluběji se ovšem touto otázkou nezabývaly. Všechny tři respondentky ovšem čekali předčasný odchod do důchodu, který je velice zaskočil. Jedna musela pečovat o svoji nemohoucí maminku, jelikož jí otec zemřel, druhá nemohla najít práci na poslední dva roky před důchodem a třetí podstoupila místo mladším, jelikož se firmě nedařilo a firma musela propouštět.

Život první respondentky byl velice náročný, protože péče o maminku byla prací na 24 hodin denně. Po dobu sedmi let téměř neopustila svůj byt a to ji neskutečně ubíjelo. Respondentka je velmi společenská, a tudíž pro ni byla její izolovanost od světa hrozným trápením.

Druhá respondentka byla tak zaskočena předčasným odchodem do důchodu, že se nedokázala starat ani o svou domácnost. Trvalo jí velmi dlouho, než se zaklimatizovala. Další velký zlom přišel se smrtí manžela, po které upadla do depresí a musela jít do léčebny.

Pro třetí respondentku bylo největší změnou to, že se přestala vídat s kolegyněmi z práce a chybělo jí jejich společné pravidelné pití kávy na začátku dne. Po určité době se přes to dokázala přenést a začala studovat na Univerzitě třetího věku.

Životy respondentek se propojily v Dámském klubu, jehož se staly členkami. Dámský klub jim nabídl všechno, co v životě postrádaly. První respondentce se dostalo kontaktu s lidmi, kterého se jí po dobu pečování o matku nedostávalo. Druhé respondentce pomohl klub svojí přátelskostí přenést se přes depresivní myšlenky. A třetí respondentka postrádala smysluplnou činnost, kterou v klubu našla. Všechny tři získaly nový smysl života a sílu, která je žene vpřed. Respondentky se již po skončení jednoho setkání těší na další úterý, kdy se zase všechny uvidí. Když se z nějakého důvodu nemohou zúčastnit setkání, tak hledají jiný způsob, jak se s ostatními členkami z klubu setkat. Domluví se na společném obědě, jdou si někam sednout, navštěvují divadlo nebo jdou na výstavu do muzea.

Největší přínos vidí členky v přátelské atmosféře klubu. Respondentky zde našly opravdové přítelkyně a získávají zde pozitivní náhled na svět. Respondentky jsou si vědomy pozitivního vlivu, který na ně klub má. Všímají si u sebe změn k lepšímu chování a objevují zde nové oblasti činností, ve kterých se zdokonalují. Přátelství členek přesáhlo již hranice pravidelného setkávání klubu a členky se vídají i mimo úterní setkání. Nejvíce je viditelný přesah klubu o prázdninách, kdy je provoz klubu pozastaven, ale na setkávání členek to nic nemění. Dále respondentky velmi kladně hodnotí pestrost programu, který pro ně jejich vedoucí připravuje. Velice si pochvalují výtvarné činnosti, vycházky, trénink paměti a vzdělávání.

Vzdělávání je pro respondentky důležitou složkou. Všechny se rády něco přiučí nebo zopakují. Dvě z respondentek navštěvují kurzy na Univerzitách třetího věku. Při vzdělávání si obnovují znalosti, trénují paměť, rozšiřují obzor a zlepšují své sociální dovednosti. Vzdělávání je naplňuje radostí a zlepšuje sebedůvěru.

S odstupem času respondentky hodnotí svůj odchod do důchodu a s ním spojenou spoustu volného času, na který nebyly zvyklé. Nyní je jejich pohled na seniorský věk velice pozitivní. Vidí ve stáří „úžasnou svobodu“ a čas, který jim byl dán, využívají pro seberozvoj. Jedna z respondentek, která si prošla depresivními stavy po

smrti manžela, má nyní ze života radost a tvrdí, že konečně začala žít a že ji to baví. Tento pozitivní pohled na stáří částečně připisují Dámskému klubu, jehož jedním z hlavních cílů je pozitivní pohled na vše kolem nás.

Respondentky však pocítují omezení, která s sebou přináší stáří. Mají určité zdravotní problémy, především s nohama a se zády, ale ani u jedné se zatím nejedná o větší omezení ohledně zdraví. Největší omezení cítí ve zhoršující se paměti. Paměť je omezuje především při obvyklém životě, kdy si někde něco položí a pak to nemohou najít. Mimo to je zhoršující se paměť omezuje při jejich vzdělávacích aktivitách. Není snadné pro respondentky se se všemi omezeními smířit. Dále jsou si respondentky vědomy velkého vlivu omezení na celkový postoj k životu.

Dámský klub pravidelně navštěvuje seniory v Naději. Začátky těchto návštěv byly pro respondentky velice psychicky náročné. Viděly, co dovede udělat stáří s člověkem a měly obavy z toho, že je to může také brzy potkat. Respondentky se ovšem přes tyto negativní pocity dostaly a dokázaly se částečně smířit s tím, co je může ve stáří potkat. Nyní se už na návštěvu v Naději velmi těší a snaží se, aby tato setkání byla vzájemně obohacující. Setkání, která pro ně dříve byla něčím psychicky náročným, jsou nyní často pohlazením pro duši.

Respondentky jsou velice vděčné za to, že mohou patřit do společenství Dámského klubu a jsou pevně rozhodnuté v klubu setrvat do doby, dokud nebudou připoutány na lůžko.

# Závěr

---

Ve své práci jsem se soustředil především na popis fungování Dámského klubu z Vesny a následné zjištění, jak klub působí na kvalitu života svých členek.

V teoretické části jsem měl za cíl objasnit pojmy, které přímo souvisejí se stářím. Následně jsem chtěl zdůraznit problém stárnutí populace, který vnímám jako nedostatečně řešený. Tento problém nahlížím kriticky a opírám se o demografické statistiky, díky nimž je jasně viditelné stárnutí společnosti v období posledních dvaceti let. Další kapitola nabízí možnosti zkvalitnění života seniorů skrze jejich aktivizaci. V této kapitole je popisována důležitost rodiny v životě seniora, metody aktivizace a možnosti vzdělávání seniorů. Nejrozsáhlejší kapitola teoretické části pojednává o Dámském klubu. Jsou zde vytyčeny cíle klubu, jeho vývoj, průběh setkání a rozepsány důležité činnosti a akce klubu. Během práce na kapitole o Dámském klubu jsem se seznámil s mnoha technikami práce se seniory a skrze zkušenosti vedoucí klubu jsem se naučil, jak správně pracovat s touto skupinou lidí.

Studium odborné literatury k tématu mě velmi obohatilo a posunulo dál v mém vnímání seniorů a aktivizace seniorů. Seznámil jsem se s reminiscencí, jejíž metody jsem implementoval do své práce se seniory. Literatura mi pomohla ujasnit si pojmy související se stářím. Poznatky o stáří mě pozitivně ovlivnily v chápání tohoto životního období.

Ve výzkumu odpovídám na otázky, jak působí Dámský klub na život jeho členek, v čem vidí členky největší přínos klubu a jak vnímají stáří a omezení s ním spojená. Doplnující otázka se zabývá toho, jak členky vnímají navštěvování Naděje.

Myslím si, že výzkum odpověděl na všechny výzkumné otázky a ujistil mě o tom, že koncept Dámského klubu je kvalitní a že má pozitivní vliv na kvalitní život seniorů. Doufám, že tato práce poslouží jako inspirace studentům sociální pedagogiky, kteří si nejsou jistí, kudy by měly směřovat jejich kroky.

Na úplný závěr mé práce bych rád vložil rady, kterými respondentky obohatily rozhovory. Jsou to odpovědi na otázku: „Co byste poradila člověku, který se blíží k seniorskému věku?“

*„Nebát se a jít do toho jako odhodlaně jako do celého života. A nakonec říkával můj tatínek, že vlastně ty negativa ve vás pilujou vaše lepší já, takže třeba i tím získáte, dá se tím získat jako.“ (ATZ)*

*„Nepodléhat tomu, že člověku přibývá ten věk...“ (DVO)*

*„Najdi si aktivity. Najdi si cokoliv, co tě bude bavit. Chodit ven, zpívat, já nevím, tancovat, aji klidně, cvičit. Prostě něco, na co nebyl celý život čas. Studovat, dělat jazyky, všechno je dobrý.“ (MAT)*

## Použitá literatura

FIŠER, Z. *Tvůrčí psaní: malá učebnice technik tvůrčího psaní*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001, 164 s., [1] s. fot. příl. (barev.). ISBN 80-859-3199-0.

GULOVÁ, L. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 208 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4733-791.

GULOVÁ, L., ŠÍP, R. (Ed.) *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 245 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4368-4.

HANOVSÁ, L., HRONÍKOVÁ, L. *Člověk a strach: strach v antropologických perspektivách*. Vyd. 1. Praha: Togga, 2013, 216 s. Andrias, vol. 3. ISBN 978-80-7476-018-1.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. barev. obr. příl. ISBN 978-802-4746-975.

HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013, 191 s. ISBN 978-802-4741-390.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 151 s. ISBN 978-807-3675-813.

JANIŠ ML., K. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (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.

KOVALČÍKOVÁ, I., MAJZLANOVÁ, K., PAVLOVSKÁ, M., PELÁN, J. *Variácie podob výchovnej dramatiky*. Vyd. 1. Prešov: LANA, 2003, 178 s. ISBN 80-968-3128-3.

- MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova: didaktika dramatické výchovy*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění v Praze, divadelní fakulta, katedra výchovné dramatiky, 2007, 223 s. ISBN 978-807-3310-899.
- MORGAN, N., SAXTON, J. *Vyučování dramatu: hlava plná nápadů*. Vyd. 1. Překlad Helena Zymonová. Praha: Sdružení pro tvořivou dramatiku, 2001, 250 s. ISBN 80-901660-2-4.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-802-1050-297.
- MÜHLPACHR, P. (Ed.) *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1.
- ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ ML., K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLÍČKA, V. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-807-4650-383.
- PAVLOVSKÁ, M. *Nesmělé maličkosti*. 1. vyd. Brno: MSD, 2013, 189 s. ISBN 978-80-7392-199-6.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 86 s. ISBN 80 – 7169 – 828 – 8.
- SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. 1. české vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 246 s. ISBN 80-244-0249-1.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie* Přel. S. Ježek. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-858-3460-X.
- SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 173 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-802-6203-353.
- ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.



VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 352 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4718-651.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. EDIS, ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 2. ISBN 978-802-1046-276.

WEHNER, L., SCHWINGHAMMER, Y. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Vyd. 1. Překlad František Novák. Praha: Grada, 2013, 144 s. ISBN 978-802-4744-230.

### Internetové zdroje

ČSÚ: *Česká republika v číslech 2013 - Obyvatelstvo*. [online], 2013, [cit. duben 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/380034ACC9/\\$File/14091305.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/380034ACC9/$File/14091305.pdf)

ČSÚ: *Vývoj obyvatelstva České republiky 2012 - Úmrtnost*. [online], 2013, [cit. duben 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/D600220575/\\$File/400713a6.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/D600220575/$File/400713a6.pdf)

ČSÚ: *Vývoj obyvatelstva České republiky 2012 – Obyvatelstvo podle věku*. [online], 2013, [cit. duben 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/D60022056F/\\$File/400713a1.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/D60022056F/$File/400713a1.pdf)

ČSÚ: *Rok 2007: A léta běží... za rok 2006*. [online], 2007, [cit. duben 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/0E001DC578/\\$File/1417071.pdf](http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/t/0E001DC578/$File/1417071.pdf)

ČSÚ: *Senioři v ČR 2010 – Demografické charakteristiky seniorů a jejich domácností*. [online], 2010, [cit. duben 2014]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/1100338FC0/\\$File/1417-10k01.1.pdf](http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/1100338FC0/$File/1417-10k01.1.pdf)

# Přílohy

## Fotodokumentace DK



Obr. 1 – Keramika



Obr. 2 – Společenství nad klub



Obr. 3 – Výtvarné činnosti



Obr. 4 – Divadelní představení



Obr. 5 – Malování na sklo



Obr. 6 – Výlet

## **Rozhovor č. 1 – Irena Atzlerová, 68 let**

### **Na začátku by mě zajímalo, jak jste se o Dámském klubu dozvěděla?**

Byla to náhoda. Měla jsem kamarádku, která se pokusila spáchat sebevraždu a protože potom měla poškozený mozek, tak její dcera hledala nějakou aktivitu, jestli by se to nějak nezlepšilo a někde našla, že na Josefské je nějaká skupina pro seniory, která se zabývá, tenkrát, jako kurzem pro zlepšení komunikace, takže nás tam přihlásila, takže jsme chodili nějakou dobu na Josefskou, vona po půl roce odešla, už teda se tam nevrátila a já už jsem tam zůstala a vlastně tu skupinu Jany Žáčkové jsem potom našla na té Josefské, takže jsem přešla k nim.

### **Zmínila jste, že jste hledala nějakou činnost pro kamarádku. A z jakého důvodu jste sama začala chodit do toho klubu?**

Mně se tam líbilo. Já mám ráda lidi a strašně jsem postrádala... já jsem se starala sedm let o nemocnou maminku a strašně jsem postrádala jako styk s lidima, protože to byla služba na čtyři a dvacet hodin denně, sedm let v jednom kuse. Takže potom jsem vlastně poslední rok, kdy maminka byla ležák, pozvala toho svého bejvalýho partnera, jestli by mně s ňou nepomohl a pak jsem mu nabídla, jestli tady nechce zůstat... A to bylo vlastně, když maminka zemřela, tak jsem byla hrozně ráda, že jsem je našla, protože můj partner není zrovna společenskéj typ a nikam nechce chodit a já jsem trochu do větru, takže mně to vyhovovalo.

### **Když jste tedy dozvěděla o klubu a začala tam chodit, jaké jste měla od klubu očekávání?**

Kontakt a kamarádství a nový známosti. Znáte Janu, je to kouzelná ženská, takže ta vtáhne do svého středu kohokoliv, kdo teda se nechá vtáhnout a je proto nachystanej.

### **A měla jste nějaká další očekávání?**

Ne, já neočekávám. Já se nechávám překvapit. Nechávám se překvapit, protože vlastně očekávání není obyčejně naplněný tak, jak očekáváte a ke stáru už máte potom tendenci jakoby spíš se nechat vést, než bejt vedoucí, i když já jsem jako vedoucí nikdy nebyla nějaká moc extra.

### **Řekla jste, že Vaše očekávání bylo kamarádství a nějaký kontakt s lidmi. Splnila se tedy Vaše očekávání?**

Určitě. A můžu vám říct, že je ta skupina tak dobře postavená, že se scházíme i o prázdninách, sice bez Jany, pár let jsem to vedla já, potom loni to vedla aji jedna z toho našeho klubu, ale není to moc dobrý, protože to má nastavený, ona je to turistka, já moc chodit nemůžu, takže to bylo nastavený trochu jinak a moc to nefungovalo a taky byly horka, že jo.

### **Je něco, co Vám Dámský klub dává mimo právě tady to kamarádství a vztahy?**

No, přivedli mě ...Jana mě přivedla k psaní, takže pár let píšu do šuplíku, a naučila mě, jakoby, sama sebe si vážit a taky máme jednou za měsíc rukodělání, což jsem si

myslela, že jsem nemehlo první třídy a tak se tam člověk taky naučí něco trošku jinýho. A chodím tam strašně ráda. Asi všetsky z nás.

**Je naopak něco, co Vám v klubu chybí? Něco, co byste tam ještě uvítala? Nějakou potřebu ze své strany?**

Ne, myslím si, že je to dobře nastavený. Jediný problém, který mně trošku vadí je přílišná umluvenost mých kamarádek, takže v okamžiku, kdy je potřeba se soustředit, tak mně vadí, když do toho zasahují jakoby rušivý vlivy a to sou spíš osobní pocity. Takže myslím, že je to velice dobře jako udělaný a vážím si toho taky z toho důvodu, že když jsme chodili na tu Josefskou, tady ten náš klub byl nějak zaštiťovaný charitou a vlastně po určité době nás chtěli roztrhat a chtěli, aby každá jedna z nás kolem sebe nabalila další lidi a vytvořila nějakou teda klasy jakoby bokem. Což my jsme nechtěli, protože jakmile nás ta Jana netmelí, tak nejsu si jistá, že by jsme byli schopní něco takovýho jako dělat.

**A kdybyste měla doporučit někomu klub? Kdybyste třeba měla o klubu promluvit v rozhlasu. Co byste o klubu řekla?**

Já bych to smekla na někoho jinýho. S radostí. Klidně bych mu to napsala, ale kecat teda do rádia asi ne.

**Co byste teda napsala? Kdybyste měla napsat nějaký dopis.**

Že vřele doporučuju, jako lék na samotu a prostě na příjemný chvílky, který člověka odvedou od hříšnejch myšlenek a prostě pitvání se třeba v minulosti, v nemocech a tak dále. No jako lék na samotu.

**Zatím jsme se bavili hodně o kamarádství a vztazích. Máte třeba potřebu trénovat paměť nebo dělat pohybové aktivity?**

Jako pohybové aktivity děláme. Teďka přišla nová paní, někde vod Prahy, a byli jsme v úterý s ní na obědě, ale říkala, že dělala nějakou ...no psycho..

**Psychomotoriku?**

Jo jo, psychomotoriku. Že je na tom cvičebně velmi dobře, takže cvičíme. Já teda tělocviku moc nedám. A co se týče jako informací, tak je to velice přínosný, protože se dozvídáme věci, který jsme asi už někdy slyšeli, ale už jsme je zapomněli, takže je příjemný si to obnovit.

**V klubu se dále dává docela důraz na vzdělávání, tak by mě zajímalo, jak hodnotíte tuto součást klubu?**

Velice kladně, protože vždycky je nachystanej nějaký příspěvek. Dycky nějak host přijde nebo i naše členky dokážou teda, co se týče historie přijít celkem takový jako plnohodnotný přednášky připravit, takže si myslím, že je to velice dobře ošetřený.

**A cítíte sama za sebe nějakou tu potřebu dalšího vzdělávání?**

Hele, já se učím strašně ráda. Takže s tou pamětí je to samozřejmě horší, ale jako jo. Ráda získávám nové informace a je to pro mě přínos. Jediná nevýhoda je, že mimo

okruh, teda, těch lidí se ne každé chce tady vo těch tématech bavit, takže to nemáte moc komu říct.

**Jana říkala, že mnoho z Vás navštěvuje Univerzitu třetího věku. Jste jednou z nich?**

Já chodím ...já teďka dodělávám policejní akademii. Teďka ještě v pondělí, dvakrát dvě pondělí a končí to. Chodila jsem tam dva roky a chodím na veterinu a farmacii první rok, protože jsem si říkala, že o lécích nic nevím, takže by nebylo špatný se něco přiučit. No a předtím jsem chodila sedm let na zemědělskou fakultu. Takže já teda ...já jak jsem totiž školu vždycky měla hrozně ráda a pokládám to teda za nejkrásnější období svého života. Takže si myslím, že to vzdělávání ...a chtěla bych říct, že teda pro důchodce, má společnost dobře nachystaný programy a zábavu, takže kdo chce, tak prostě si najde to svý.

**Poslední otázka k Dámskému klubu. Dovedete si představit, že byste nechodila do klubu?**

Myslím, že ne. Myslím, že ne, protože ...to nechám, až budu úplně ležet a nebudu moct vůbec nic. Jako dokud tady ta šance je, tak v žádným případě ne.

**V druhé části se zaměříme na období stáří. Zkuste si vzpomenout na čas Vašeho odchodu do důchodu a zkuste mi popsat, jak jste se cítila a jaká jste měla očekávání právě před tím odchodem. Jestli jste se těšila nebo měla strach?**

Poslyšte. Můj odchod do důchodu byl hrozně dramatickej, protože prvního dubna devadesátosm jsem šla do práce a z prvního na druhýho dubna téhož roku dostal můj tatínek v noci infarkt, takže jsem mu volala rychlou a v práci jsem si brala neplacený volno. A von za čtyři dni umřel. No, ale teďka po něm zůstala manželka, která byla dost nemocná a já jsem v sobě nesla slib, že kdyby se s nima něco stalo, tak že je dochovám. Takže jsem vlastně zůstala defacto už od té doby doma. Dala jsem výpověď. No, a po těch sedm let jsem se teda o maminku starala. Takže nějaký, jestli jsem se těšila nebo netěšila ...to vůbec jako se nedá říct. Prostě byl slib a můj tatínek říkal, že ze slibů vás vyváže jenom vlastní smrt.

**U Vás tedy nepřišlo k tomu klasickému přechodu do důchodu.**

Ne, ale víte, co mě hrozně ničilo. Právě ta ztráta možnosti se bavit s lidma a za další ,asi je škaredý, co řeknu, ale starej člověk vlastně se nabíjí vod mladejch lidí. A tím, že jsem se začala pohybovat v okruhu svých vrstevníků, tak mě to docela psychicky ničilo, takže v tomto směru to teda moc hezký nebylo. No a vlastně ten klub mě, sice jsou to zase moji vrstevníci, ale tím, že je to nastavený trošku jinak, tak tam se cítím dobře, ale jinak mezi svejma vrstevníkama moc ne. Protože to je vo nemocech a takhle já žít nechcu.

**Další otázkou je, jak se změnila Vaše očekávání, ale jelikož jste žádná neměla...**

Očekávání nemám, ale důchod je úžasnej, protože máte najednou spoustu času. Teďka je docela problém, my nemáme vnoučata žádný, takže je docela problém, co s načatým večerem. Takže jsme museli hledat nějaký jiný aktivity, to za prvé. Za další je to neustálé překvapení, protože se vám začnou stávat věci, na které nejste moc připraveni, jako že



vám zuby vypadají, dají vám sandále, o kerým říkají, že je úžasnej, a vono to stojí za starou belu. Začnete mít různý neduhy, samozřejmě. Teďka začínáte zapomínat. Začínáte to a vono, že se vám vlastně začnou stávat věci, vo kterejch ste si myslel, že se vám nestanou. Já sem celej život říkala, že mě budou muset jednou votrávit, protože mně nikdy nic nebylo a najednou je. Takže spíš mně přináší překvapení než očekávání.

### **Již jsme se dotkli částečně další otázky, a tou je, co vás nejvíce omezuje ve stáří?**

Ráda jsem cestovala, to byl můj velkej koníček, a teďka tím, že mě přece jenom kolena bolíjou, moc chodit nemůžu. Chodím samozřejmě jo, ale abych šla dvacet kilometrů. Jako mladá jsme se vsadili s kamarádama, že s kolegou ujdeme sto kilometrů, tak jsme ušli sto kilometrů. Jo, prostě to už nende. A myslela sem si, byla sem jednou na čtyři dni v Holandsku. To byly náky, jak byly po pádu totality takový ty krátký jako poznávací zájezdy, tak jsem si říkala, že třeba se ještě jednou podívám do toho Holandska, kerý bylo sice krásný, ale celý čtyři dni přšelo, jo, ale když pak už nemůžete chodit, tak jakbyste chtěl, tak si řeknete, že to nemá cenu a musíte od svejch jakoby těch očekávání musíte ustoupit a to je takový trochu mrzutý. A vám bych chtěla říct jednu radu, esi můžu. Svoje sny, který máte, se snažte uskutečnit dokud ste mladej, protože až zestárnete, tak se vám nebude chtět, nebudete mět ty možnosti a už vám to nepřinese tu radost, kerou by vám to přineslo, kdybyste si to udělal hned. Na to jsem přišla.

### **Děkuji. Já bych se nyní rád zeptal na to, jak probíhá Váš typický den? Jestli ho můžete popsat?**

No, vzhledem k tomu, že můj partner je o jedenáct let starší, tak má určitý svý mouchy a snaží se mě jakoby vtáhnout do toho svýho systému, životního. Takže pro mě bylo dost obtížný se s ním znova naučit žít, protože já su beran teda, a z počátku sme se hodně hádali. A já jsem zjistila, že se hádat nechcu, že mě to strašně vyčerpává, takže jsem zvolila způsob mrtvýho brouka. Takže ráno, když se vstane, tak se nasnídáme, a teď třeba von tady hodinu sedí a poslouchá rádio a já nemůžu dělat nic, protože mě neustále jakoby, jak von říká, metodicky řídí. A mně to šíleně leze na nervy. Takže tady sedíme, von se kouká z vokna, poslouchá rádio a já vobyčejně luštím křížovku. Potom teda jde do zahrady, ouvej je to, když se nedá jít do zahrady, tady je zahrada. Takže se tam seberealizuje a já mám klid a můžu si dělat svoje. Takže dopoledne obyčejně vařím. Vařím teda celej život strašně ráda a vařila bych klidně pro regiment vojáků, ale už jíme málo. Takže uvařit tři brambory k obědu, je docela zážitek. Protože dřív se i ta nemocná babička, která teda se dožila devadesáti, tak ta jedla jak hrom. Přitom i s postelí vážila padesát kilo. Takže teda vařím, on si potom jde lehnout. Já si obyčejně pustím počítač a teďka v poslední době je pro mě hit číslo jedna zdravý životní styl, protože na té medicíně se člověk ledacos dozví. Říkala sem si, než si kazit zdraví lékama, tak to nastavím trochu jinak. I když léky, já mám teda slabou cukrovku, takže léky беру náky. Takže hledám prostě zdravou výživu a všelijaký ty semena a takový. Občas něco napíšu. Potom on se zbudí. On teda spí dole, protože byly doby, kdy jsme měli tři psy a tři kočky. A spát v jedné místnosti se šesti zvířatama dost dobře nešlo, takže já jsem tady spala s kočkama a von spal dole se psama. A teďka už kočky nemáme a psa máme jen jednoho. No, a tak umeju nádobí, pak du chvílu se porejpat do zahrádky a večer si něco přečtu a vo osmi si pustím televizi. Tak hodinu se dívám, já su spáč docela, takže chodíme brzo spát.

### **Co děláte mimo tento Váš typický den?**

Navštěvuji Dámský klub. Do divadel nechodím. Říša teda moc na divadlo není. Takže dá se říct, že v podstatě nikam, kromě školy a vobčas jdu se psem na procházku a jinak teda jako nikam.

### **Kdybyste měla nějak charakterizovat stáří, co byste řekla?**

Je hezký. Je hezký, akorát přicházím na jednu věc. Přemýšlela jsem o tom, proč staří lidi sou třeba netolerantní, neříkám, že všeci, samozřejmě, ale setkáte se vobčas s těma takovejma rozčilenejma a uhádanejma. A zjistila jsem, že člověk má určitý negativní vlastnosti, který se ve stáří rozvinou. A teďka de o to, do jaké míry si to uvědomujete a ste schopnej to v sobě potlačit. A já mám pocit totiž, že tím narůstajícím věkem ztrácíte ten pocit jako sebeovládání a z toho potom pramenijou takový ty hádky v šalinách a mlácení se při nákupu a tak dále. Čili bych řekla, že vlastně tím věkem, taky nemoci na to mají vliv, protože když je těm lidem opravdu ouvej, tak každej tak zaleze do té schránky a není moc komunikativní. Takže si myslím, že je to tak jako vod té schopnosti se ovládnout.

### **Kdybyste měla někomu poradit, kdo se blíží k období stáří. Co byste mu poradila?**

Aby se toho nebál a neposlouchal okolí, protože každé to má nastavený jinak a každej to prožívá jinak a myslím si, že je to individuální, že na to není moc ...jako stáří je hezký, svým způsobem. Ale kdybych měla, já nevím, třeba oslepnout nebo něco, tak je to určitě zase o něčem jiným. Je to trošku vo nemocech bohužel.

### **Takže rada zní?**

Nebát se a jít do toho jako odhodlaně jako do celého života. A nakonec říkával můj tatínek, že vlastně ty negativa ve vás pilujou vaše lepší já, takže třeba i tím získáte, dá se tím získat jako. Ste jakoby chytřejší, vidíte trošku za roh, což nemusí být vždycky přínosem, ale prostě člověk by měl být chytřej, když je mladej, na ty starý kolena je mu to celkem na prd.

### **Mnoho lidí bere stáří, jako konečnou fázi života nebo dokonce jako čekání na smrt. Jak byste zareagovala na toto tvrzení?**

Já si myslím, že musíte najít náhradní řešení. Já vlastně, když jsem si uvědomila, že mě děti nepotřebujou, že už mě ani ta rodina nepotřebuje, tak je v tom takovej ten, jak voni říkají, ten pocit vyhoření, nebo ňák tak, jako toto je trošku takový záludný a trošku vám to ...vás to překvapí nebo něco, a je potřeba najít prostě něco, kde byste se seberealizovala a tydle myšlenky prostě odplujou, pak už se s tím žít dá. Myslím si ale, že zůstat v důchodě je pro mnoho lidí takovej jakoby mezník, takovej hroznej zlom, protože najednou zjistíte, že to bez vás docela dobře jde, což taky málo kdo snáší nebo má to rád.

### **Ještě tedy k tomu stáří. Myslíte si, že je teda spíše čekací fázi?**

Ale nééé. Dá se prožít krásně, to víte, že dá. Čekací je celej život, budete hrát šachy a nepude vám to a klepne vás pepka, to nikdo neví, jak má svíčku dlouhou, jak mu to nahoře nastavili. Proč čekací?

**Jsem rád, že to tak vnímáte. Dále tady mám jednu radu, kterou napsala Vaše kamarádka, tak by mě zajímal Váš názor na ni.**

*„Pokud jste ve svém středním věku pro samý spěch nepoznali, o čem má být Váš život, jaké dary máte od Boha nebo proč je ostatním s Vámi dobře, nezoufejte. Máte před sebou stáří, které není jen kruté, jak se o něm říká, ale je to čas pro kvalitní život, psaní, vzpomínky, odpuštění a nová přátelství.“ Jana Žáčková*

Jana, jo?

**Jak se ztotožňujete s touto radou?**

Samozřejmě, že má ve všem pravdu. Nedá se oponovat.

**Nyní jsem vcelku vyčerpal své otázky na Vás. Je ale něco, co Vás během našeho rozhovoru napadlo a co si myslíte, že by ještě mělo zaznít?**

No možná to, že staří říkají, že mladí pro nás nemají pochopení a nejsou hodní. A myslím, že to není pravda, protože se na svých cestách setkávám se samejma pozornýma lidma, spíš jako ty negativa vyplývají z těch vrstevníků, teda, toho našeho věku. Takže ti mladí lidi jsou celkem v cajku. Akorát jsem si říkala, že vlastně člověk strašně, jakoby rychle a rád, zapomíná na to, jak se choval, když byl sám mladej. A dokud si to dokážete připustit, tak zjistíte, že není až tak velký rozdíl mezi něma a vama. Že to bylo v bledě zeleném to samý, možná jenom v trošku jinech rozměrech. Ale v podstatě to samý, takže by jim člověk neměl moc nic vyčítat.

**V Dámském klubu máte mnoho činností mimo pravidelné setkávání a jednou z hlavních činností je chození do Naděje. Mohla byste mi říci, jak vnímáte tuto část programu?**

No, můžu vám říct, že když jsem tam byla poprvé, tak jsem byla, dá se říct v šoku, a hrozně rozhozená, protože, když se s takovým stářím setkáte tváří v tvář, tak to na vás působí jinak, než když to vidíte v plenéru, jako všichni. No a šli jsme potom, jakože navštívit nahore ty ležáky a to se mnou teda hrozně otřásl a říkala sem si, Pane Bože k tomuhle směřuji, takhle já bych to nechtěla. A dá se říct, že mě to psychicky teda úplně rozhodilo. A pak jsem si říkala, že takhle přemejšlet nemůžu, že by mě to zničilo, že musím se těch myšlenek odprostit a myšlenek se vlastně odprostité jediné činností. Takže já se teda omlouvám, že cituju stále mý rodiče. Já su nevychovanej jedináček, takže to pouto s nima bylo hodně silný. A má maminka vždycky říkala, že vlastně, když člověk má problémy, že by měl třeba prát špinavý prádlo nebo uklízet na půdě. A já jsem měla dost velký problémy se synem a mám do dneška, i když dneska on už je dospělej a já to takhle neřeším. Prostě vždycky, když na mě udělal nákej podraz, tak jsem šla uklízet na půdu a tím vlastně jsem se jako unavila, že už jsem neměla čas na to myslet. Takže jsem si říkala, že vlastně přemejšlet o konci bude nejlepší, až budu na konci a nemá smysl to řešit dopředu. Protože zase je to individuální, chodí za náma dva a devadesátiletá paní, kerá je naprosto soběstačná. Mně osobně u ní chybí prázdněj výraz, kerým se na vás dívá, to že všechno ji musíte zopakovat padesátkrát, než ji to docvakne, ale furt je jako fit. Takže proč řešit to, jestli budu jednou ležet v té posteli nebo nebudu. To mám čas.

**A jak vnímáte tu část, kdy si pro ně něco chystáte?**



Včera to bylo úžasný nebo především (pozn. Dámský klub navštívil Naději.). Mně se tam moc nechtělo. Říkala jsem si, ta Jana je blázen, ona zase něco chystá a vono to nikdy není jako vypilovaný. Já su člověk, kerej mám ráda všechno tip t'op. Když to má pět centimetrů, tak to má pět centimetrů. Jana vždycky řekne, budete dělat to a to, jednou se to zopakuje, ale víte, jak to s náma je, když nám to neřeknete desetkrát, tak jeden to ví, čtyři neví, pak to ten první zapomene a tak. Takže jsem si říkala, že to bude úplný fiasko a bylo to tak úžasný, že jsem z toho byla teda úplně na nervy. Bylo to strašně hezký. A docela už se tam aji těším, už se na ně dívám trochu jinak, než jsem se na ně dívala, že prostě je беру, že taky potřebujou nějaký to lidský teplo a to pohlázení, a že dyž to pohlázení přinde, tak že aji strom se zazelená. Takže se mně to líbilo.

(samovolně) Hodně lidí překvapuje mě, že vlastně až v tom důchodě, najdete v sobě rezervy, o kterejch jste si myslel, že ve vás vůbec nejsou nebo o kterejch jste vůbec nepřemýšlela. A když jsem pečovala o tu maminku, tak jsem zjistila, jaký v sobě máte rezervy. Já jsem si vždycky říkala, když skončil rok. Pane Bože, já to nemůžu vydržet, ten další rok, to bylo čtyři a dvacet hodin denně a já jsem se z té kuchyně skoro nehla, protože, když jsem šla na dvůr, tak ona se někde, ona furt chtěla chodit, moc nemohla, tak dycky se mně někde napasovala mezi stěnu a záchod. Ten tady nebyl (pozn. její partner), tak jsem musela letět na ulici nějakýmu chlapovi říct, aby mi s ňou pomohl a tak. Takže to bylo krutý. Já jsem si říkala, to nemůžu vydržet a zas se člověk postavil a zase do toho šel, zase to zvládl. Takže jsem zjistila, že má v sobě člověk strašnou spoustu, jakoby rezerv, který můžete investovat, dát. A o kterejch si myslíte, že ve vás vůbec nejsou.

(samovolně) Ted'ka jsem zjistila, ta Jana mě třeba naučila, že prostě člověk nemá lidem vnucovat svý názory, ale že to má říct jako informaci a nechat na těch lidech, jak s tou informací naloží. Takže ted', když se mě někdo zeptá, tak já mu řeknu, co vím, a dál už nepřemýšlím o tom, jestli on to bude dělat tak nebo vonak.

### **... Když přišla řeč k počítači. Vy jste se začla v kolika letech učit na počítači?**

Já sem byla jako deset let v domácnosti a to jsem se učila psát na stroji jen tak z plezíru, že jsem si říkala, co kdybych to někdy potřebovala. A pak, když jsem začala dělat sekretářku, tak napřed na stroji a potom mně dali, já nevím, třeba tak v devadesátých letech asi mně dali počítač. A já jsem, krasáci měli školení, chtěla školení a šéf mně řekl, že su dost chytrá na to, abych se to naučila sama, takže mně kluci půjčili manuál a učila jsem se to z manuálu a strašně se mi to líbilo. Akorát mám problém s očima, strašně mě to oči, já nevím, řežou mě, pálijou mě, červený je mám, i ted' s nima mám problémy, ale ted' to řeším pohankou a takovejma srandama. A tak jsem se dokonce naučila i programovat, ale uvědomte si, že se dělalo v T602, to byl jako jeden z prvních programů, takže jsem zjistila, že říct někomu, že umím na počítači je blbost, protože těch programů je tolik a každej se nějakým způsobem liší. No a ted'ka, když jsem zůstala doma, jsem počítač neměla, což mně hrozně vadilo, protože za ty roky jsem si na to zvykla. Tak jsem furt hledala na televizi, jak je program a ty zprávy. Tak jsem tam furt hledala něco a pak mě to teda přešlo. A pak Irča, dcera teda, začala chodit s nějakým přítelem, kterej byl přes počítače, a říkali mně, mamko ty potřebuješ počítač a tím jsem přišla k počítaču. Takže já ho tady doma mám od roku, maminka umřela čtyři, tak od 2006 až 2007. A od 2009 jsem začala psát.

### **A jaký cítíte přínos počítače třeba v tom stáří?**

Je to zloděj času. Dřív, když se poslouchalo rádio, tak se dalo u toho dělat spoustu věcí, a u toho musíte sedět. No přínos, já nevím. Je to zábava. Pro mě to není moc přínos, pro mě je to vlastně zábava. Řeším hrozný dilema teďka, jestli bylo lepší žít v nevědomosti nebo s vědomím teda té nabídky, která tam je. Vadí mně, že tam můžete napsat cokoliv a nezakládá se to na pravdě, což jsem si z počátku myslela, že co tam dají lidi na portál, tak že to musí bejt pravda. Takže to mně vadí na něm. Kdežto, když si přečtu knížku, tak sice taky mohli kecat, ale je to dost nepravděpodobný. A musím říct, že moje IQ je strašně labilní, protože když mám problém, ne pokaždý mě napadne, že bych mohla otevřít počítač a rychle tam najít, co potřebuju. Takže se tady rozčiluju, píšu na všechny strany, ať mně někdo poradí, a pak mně řeknou, proč se nepodíváš na počítač. A já říkám, to by mě muselo napadnout. Takže asi tak.

### **K čemu nejčastěji využíváte počítač?**

No, preposílají se samozřejmě obrázky. To je jakoby největší. Potom hodně tam mám o bylinách, o zdravém životním stylu a takový. Takže to hodně prohlížím. Byly doby, kdy jsem tam o kytkách hodně hledala informací. No a píšu na tom ty povídky.

### **Když mluvíte o těch povídkách, ke kterým jste se dostala díky Janě, jak jste již zmínila, byla jste třeba někdy na nějakém kurzu tvůrčího psaní?**

Byla jsem. Vesna pořádala půl roční kurz, protože já jsem to posílala, ty básničky a ty povídky, na portál epica. To je pro amatéry. A bylo mně vyčítáno, že píšu v jednodušejších verších, tak jsem měla snahu se naučit ve verších vázaných a že se teďka píše ve volnejch verších. A to neumím. To mně nefunguje, to musím slyšet jakoby v sobě a musí mně to libozvučit. Jak se psávalo dřív, prostě a a, přes řádek u u a tak. Takže to jsem se nenaučila. Byli jsme tam, chodili jsme tam se sousedkou a byli jsme tam v podstatě nejstarší. Byla tam samá mladá děvčata a zjistila jsem, že ty mladý holky, píšou hrozně fajn, že jsou takový bezprostřední. Úplně jinej styl. A strašně se mi to líbilo, ale furt píšu po svém. Vyhrála jsem s jednou básničkou tisícovku, to bylo ňáký, Jana to poslala někam do ňáké Nadace Světýlko, nebo co. Tak jsem dostala tisícovku. Teďka mně votiskli cosi v jednom časopise. Sem tam se zadaří. Ale zase mám takový období, kdy chcu, aby se to vědělo, a pak mám zase útlum, a říkám si, proč já bych se měla zveřejňovat a píše tolik lidí, já na to kašlu. Teď píšu tak v průměru jeden příběh nebo jednu básničku za měsíc. Já to musím prožít, takže jsem napřed hodně psala svoje vzpomínky na dětství a takový. A teď jsem třeba byla na úradě, dělat příznání k dani, tak jsem o tom psala povídku a takový věci.

### **Když jste teď zmínila vzpomínky. Myslíte si, že má starší generace něco, co by mohla předat mladší generaci?**

Pokud by to ta mladší generace chtěla, protože tata (pozn. partner/bývalý manžel) říkal, že takový blbiny číst nebude, takže on nečetl nic a moje děti mi řekli, že na to nemají čas, takže sice sem synovi to půjčila, já už toho mám šíleně moc. Tak, co jsem měla vytištěný, tak sem mu půjčila. Nevím, jestli to vůbec četl, a dcera, která mi to zas čas od času vytiskne, protože já tiskárnu nemám, tak ta to taky nečte, že na to nemá čas. Takže záleží. Janiny děti ji vyprovokovaly, aby vzpomínky napsala. No a já jsem psala o zvířatech elaborát strašně rozsáhlej, protože od dětství až po současnost, furt žijeme s nějakýma zvířatama a mně to připadlo úžasný, že nám bylo dovolený, že o ty zvířata můžem pečovat. Takže já jsem byla v pohraničí pět let. Muža sem tam teda poznala.

Jsme měli hospodářství, pak jsme si tady pořídili hospodářství. Strašně mě to bavilo, ale dneska na to už nemáme ani energii ani prostředky, protože se hodně zdražilo všechno a dneska ti zemědělci to nemají vůbec jednoduchý. Neříkám, že jsme byli zemědělci.

(samovolně) Řekla bych, že je hrozná škoda, že vlastně se pokazilo tady to soužití těch generací, jakoby změnou toho systému. Že to bylo dobře nastavený a myslím si, že i ty náboženský různý organizace, že vlastně, když pomíneme všechno kolem toho, tak jakoby ta láska k té rodině a sounáležitost jakoby k ostatním a tak dále, že to bylo velice prospěšný pro ty lidi. A dneska vlastně, díky té technice a tomu všemu, se ti lidi tak jakoby zaškatulkovali sami do sebe a moc jakoby ten společnej zájem nemají. Ale já si myslím, že je to právě tím systémem, tady tou národní otázkou a tak dál. Že ty rodiny za to zas tak nemůžou a taky je pravda, že já jsem třeba šla do práce, začínala jsem, já nevím, vo sedmi, ale chodila jsem o šesti, ve tři hodiny jsem byla doma, teďka jsem se mohla věnovat buď rodině nebo tomu zahrádkáření. Celej život jsem chovala králíky a tak dále. Čili jsme měli ten čas pro sebe, když to voni dneska dělaj vod rána do večera. A teďka hodně lidí si rádo ráno pospí a co neuděláte dopoledne, tak už pak za moc nestojí. Čili že to je vlastně chyba systému, ne chyba těch lidí.

(samovolně) Když to převedu zas na ty zvířata, tak vlastně se hodně lidí třeba i léčí pomocí těch zvířat, tím dotykem. Lidi říkali, že když pohladíte čtyřikrát kočku, tak vás rozčilení přejde a dostanete jakoby ten pozitivní náboj.

## **Rozhovor č. 2 – Jiřina Dvořáková, 76 let**

**Jste členkou Dámského klubu a mě by hned na začátek zajímalo, jak jste se dozvěděla o Dámském klubu?**

No, jak jsem se dověděla. Já vám to řeknu ze široka. Tak, když mně zemřel manžel, tak jsem se dostala do takovýho depresivního stavu, že jsem se dostala i do léčebny a byla jsem pořád taková špatná a jednou přišel syn a někde v novinách našel, jakože je tady to, to bylo ještě na Josefské, a tak mně říkal, podívej se mami, tady je nějaký klub, tak se tam přihlas a uvidíš, co to jako bude. Tak jsem se přihlásila a opravdu, už je to devět roků zpátky, no a chodím sem od té doby do dneška, protože se mně tady líbilo, jo. Byla jsem tady spokojená mezi těma holkama... No, ze začátku, než jsme jako si na sebe zvykli, tak jsme byli takový, než jsme se oťukali, jo, tak to bylo takový polo přátelský, ale časem se z toho stalo takový přátelství, že teď se jako prostě máme jedna druhou rády. Každá jsme jiná, jo, ale každá tu svou jinakost doplňujeme nějak a je to moc fajn.

**Částečně jste již odpověděla na otázku, z jakého důvodu jste do klubu začala chodit. Říkala jste, že Vám to doporučil syn. Takže důvodem bylo?**

Abych prostě se jako vzpružila, jo., protože po těch depresích, abych na ně ...abych když jsem byla sama doma, tak jsem měla takový chmurnější myšlenky a tak, když sem začala chodit jednou týdně do toho klubu, tak už tady byla nějaká činnost, tak už přes ten týden sem se zas těšila na další úterý a tím sem jako se jako tak rozebrala, jo, k lepšímu.

**Jaká jste měla od klubu očekávání?**

No, tak já sem, když jsem jako začala chodit, tak sem očekávání vlastně... to sem teprve až tam v tom klubu zjistilo, co můžu všechno očekávat, jo. Tak já nevím, jestli chcete. Měli jsme tam program.

**Máte nyní nějaká očekávání od klubu? Něco, co postupem času od klubu očekáváte?**

No, potom, když sem začala chodit, tak potom už jsme naplnili si ten... plnili jsme ten program. Čtvrtletně jsme si to už naplánovali, co bysme asi chtěli dělat a paní vedoucí to dala do programu. No, a to už jsem vždycky měla očekávání toho příštího programu.

**Je naopak něco, co Vám v klubu chybí? Něco, co byste osobně v klubu ještě uvítala?**

Já su spokojená. My tam máme jak literaturu, tak já nevím, co to tam máme, tvůrčí práci, tréninky paměti, historii bereme, zeměpis, jako jo a výtvarný práce máme, takže já jsu naplněná po všech těch směrech celkem.

**Zmínila jste nějaké vzdělávání, např. zeměpis nebo historii. Jak vnímáte tu složku vzdělávání?**

No, tak třeba konkrétně, jsme měli státy americký, jsme si měli vzpomenout. Pak jsme měli hlavní evropská města a různý... teď čteme knížky, z těch obsahů a z toho si tak povídáme a každá, co si z toho vezme něco, nebo já říkám, ze všeho si něco vezmu, jo.

**Je pro Vás tato složka vzdělávání důležitá? Je pro Vás důležité se vzdělávat dál?**

Jako takový vzdělávání vyloženě, jako chodit do té Univerzity třetího věku, tak to jako ne, ale tak jako všeobecně z toho, že si něco osvojím, nějaký jiný vědomosti.

**Univerzitu třetího věku tedy nenavštěvujete a nemáte tendenci?**

Nemám tendenci.

**A navštěvovala jste nějaký jiný kurz něčeho?**

Ne ne ne, to ten Dámský klub je moje první činnost a jsem tady spokojená.

**Kdybyste měla někde doporučit klub? Kdybyste měla o něm třeba promluvit. Co byste o klubu řekla?**

No... to, co říkám vám. Všechno, co děláme a jak je to fajn, když se setkáváme spolu. Chodíme i o prázdninách, kdy máme, tak se domlouváme, protože některý hlídají o prázdninách děti nebo mají zaměstnání jiný. Tak, že je to taková fajn činnost v tom klubu. Taky nemáme jenom poučný, chodíme do cukrárny taky. Tam máme takovou jednu v... ježiš, kde to je... v Útěchově, tam chodíme na květiny a teď si nemůžu vzpomenout. Jaká Jitka tam má, tam chodíme do cukrárny, teď tady má kolegyně má dceru v cukrárně, tak tam teď máme v programu, že ji taky navštívíme. Takže takový činnosti všelijaký. Jinak muzea navštěvujeme a kostely a hrady chodíme, na hrady a zámky, jo. Takže máme takovou turistickou činnost.

**A kdyby se Vás někdo zeptal, proč právě Dámský klub? Co byste řekla za důvody?**

No, jednak to, že, jak bych to tak řekla. No, prostě to přátelství, jo, to přátelství tady jako jsme se tak sblížili, že vopravdu tady to přátelství. A právě to přátelství to je takový jakoby trochu léčilo, jo. Tak to bych tak hlavně vypíchla a jinak, já nevím, já bych tady to přátelství... Získala jsem tady ty přítelkyně a myslím si, že dobrý, jo. A to pro mě jako dost znamená.

**Takže to přátelství je něco, čím se může Dámský klub navenek prezentovat. Není to jenom o těch činnostech, ale spíše o tom přátelství. Dovedete si tedy představit, že byste nechodila do Dámského klubu?**

No, teď po té době, co tady chodím, tak už ne. To už z jednoho úterý, to už teď se těším na další úterý, jo, to teda a říkáme to všechny většinou.

**Pro tuto chvíli Dámský klub opustíme a přejdeme na otázky týkající se stáří. Zkuste si vzpomenout na dobu Vašeho odchodu do důchodu, jak jste se cítila a co jste měla za očekávání před tím odchodem?**

Víte co, já jsem... to byla ta pohnutá doba, ten rok osmdesát devět, s těma, ty zaměstnání, ty podniky se různě měnily a v tom roce osmdesát devět, to mně bylo padesát tři roků a hledala jsem si zaměstnání, protože náš podnik se rušil a vono nebylo

tenkrát to zaměstnání taky lehký najít, protože nic nebylo stabilního, všechno se měnilo, všechno se, něco se rozpadalo zase. Takže jsem nakonec hledala zaměstnání, ale když jsem řekla, že je mně tři a padesát roků, šla sem o dva roky dřív tedy, tak brali tak pětá třicet, opačně. Nebo chtěli, to už se v sobotu nedělalo, dřív se dělávalo v sobotu, za mejch mladejch let, a potom už se v sobotu nedělávalo a chtěli třeba, aby se pracovalo v sobotu, podle požadavků zaměstnavatele, to jsem tak sháněla si zaměstnání ještě do toho důchodu a tak ty... ještě jsem měla tchána, tak sem se o něho starala, v sobotu a v neděli jsem mu vařila a takhle, a tak se mě to takhle náh nehodilo, a tak jsem se nakonec, existoval paragraf nákej, podle kterýho jsem mohla o ty dva roky mohla jít do toho důchodu dřív, tak jsem zůstala doma, ale protože jsem byla zvyklá mezi lidma, tak když jsem zůstala doma, tak jsem zůstala jako tělo bez duše. Já sem domácí práce, co jsem dělala po zaměstnání, normálně jsem zvládala, tak jsem najednou byla úplně bezradná a nevěděla jsem, jak s tím časem naložit a jak to udělat. Času jsem měla plno, a přitom sem nic nezvládala. Tak to mě jako, tak ten příchod do toho důchodu, to mě jako takhle zaskočil. A protože jsem si říkala, až mně bude těch pětá padesát, tak do toho důchodu půjdu a budu s vnukama jezdit po výletech a takhle, jenomže mě to takhle jinak zaskočilo. No, tak jsem ty dva roky jsem plácala, plácala. Mezi tím dceři dorostly děti, jako do školky a do školy, tak jsem ten čas jako zabila tím, že jsem je vypravovala a starala se o ně odpoledne a to. No a taky jsme měli zahrádku a kousek pole a pak jsme měli nějaký králíky a takový věci, takže pak jsem se po určité, ale docela dlouhé době, jako zaklimatizovala na to, a pak už mi to jako tak nepřišlo, že sem nevěděla jako co a jak, s tím časem. No a potom jsme teda s manželem, ten ještě byl v zaměstnání, tak jsme klidně žili, pěkně. No a pak vlastně bylo jeho úmrtí, tak se stalo, jak jsem říkala na začátku, jsem byla taková depresivní, taková docela a začala jsem do toho klubu chodit a to mě jako vzpružilo a do dneška mě to teda drží. I když mám třeba nějaký peripetie nebo něco, tak jako vždy to, že už v úterý zase pudu sem (pozn. do klubu), tak na to se těším.

**Říkala jste, že Vás odchod do důchodu překvapil, a tudíž jste neměla žádná očekávání...**

No protože jsem se cítila celkem ještě mladá, jo. Tak jako ten věk jsem jako považovala za to, že jsem vlastně v důchodu, že mě to bralo, taky jo.

**A objevila se u Vás nějaká očekávání postupem času?**

Tak ani ne.

**Co očekáváte od následné životní fáze?**

No, já si myslím, že z žádné ani změnu radikální ne. Že to, tak jak teď žiju celkem spokojeně a tady to (pozn. klub – nahráváno v klubu) mě úplně naplňuje. Jinak radikální změnu to, že mně přibývají léta a budou přibývat a to nějak nezastavím. Zatím momentálně jsem ještě jako fyzicky a myslím si, že i duševně, na tom docela dobře, takže tady tohle mě bude naplňovat ještě dlouho. Doufám.

**Dostali jsme se nyní k fyzickému a duševnímu stavu. Co Vás nejvíce nyní omezuje?**

Nevím, co mám říct. Tam bolí koleno, tam píchá, tam bolí páteř, nebo já nevím co, ale to jsou takový... jsou to bolesti, chodím na ty rehabilitace, jo, hned s rukama na elektroléčbu, hned s kolenem, hned s páteří. No ale vždycky se dostanu do takové fáze,

kdy mě to jako poleví a zase je to všechno... neodejde to, ale jsou to bolesti, který si prostě říkám, bolí to, tak to bolí no, takže nad tím nějak neuvažují.

### **Je třeba něco, čím byste se chtěla zabývat a nemůžete díky některým omezením?**

No, tak mám zahrádku dost, tak to bych chtěla, aby mě ta omezení nedržela, protože teď třeba po zimě, když se začalo, už se tam zase vysévá se mrkev, zelenina a takový věci, tak to bylo poznat, že když sem začala dělat, tak mě bolel celej člověk. No, ale takhle, zatím říkám, musím to zaklepat, mám hlavu tvrdou, takže se cítím celkem spokojeně.

### **Tak to mám radost.**

Děkuji.

### **A jestli bych se mohl nyní zeptat, jak probíhá Váš typický den?**

Typický den, no tak vaření, i když tomu nedám moc teď, protože su sama, většinou si du nakoupit, tak každé týden si chodím něco nakoupit, odpoledne jsem závislá na seriálech, některých. Teda podotýkám, že naše seriály ne, ale mám ráda, protože... já to řeknu takhle, mám ráda romantický filmy, protože jsou to teda sladáky, já vím, na začátku, jak otevřou pusu, já vím, jak to dopadne, ale je tam hezká příroda, to jsou většinou cizí filmy, seriály, a je tam, vždycky je tam nějaká intrika samozřejmě, nějaký takový jo a ne a nakonec teda jo. A nemám ráda takový ty filmy, ty divoký, kde je střelení a takový věci nebo takový, nevím, který bych teda vypíchla, ten seriál, nebo nějaký ten pořad, jo. Takže já jsem na starý kolena, sem spíš taková romantická, když už teda mně to nic nepřináší teda jako, ale tady takový to uspokojení. Někdy jsou tam pěkný oblečení, někdy hezký stavby, někdy něco, prostě není to taková divočina, jako kde se pořád honí, střílí se a tak. Tak na tom ujíždím. A ráda čtu. A luštím křížovky. Tak to je taky taková výplň mého dne.

### **Zmínila jste, že velkou částí Vašeho typického dne jsou seriály. Můžete teda říci, jak dlouho se denně díváte na televizi?**

No, já se dívám docela dlouho na televizi. Odpoledne tam mám nějak ten seriál a potom prostěno až po, když je tam nějak program, tak na ten program, a potom ještě teďkom jde ten Šlágr, to je nová stanice. Tak na něho se nedívám, tak nějak, protože, já dechovku mám teda osobně ráda, ale jsou tam pořád stejný jako ty účinkující, protože to je spíš takovej program, kde oni se reprezentují a hned mají v rožku, kolik stojí CD a takový spíš prodejní akce pro ty účinkující. Ale když nic není, nemůžu si nic vybrat z programu, tak na něho kliknu a pustím si ho. A potom ještě mám ráda stanici Zoom, tam jsou takový o zvířatech a takový ty programy, který mě taky teda zajímají, o přírodě.

### **Jak byste charakterizovala stáří, kdybyste jej měla v několika větách shrnout?**

Tak já, abych Vám pravdu řekla, tak já to stáří si nechci připouštět. Já si je nepřipouštím. Já když si uvědomím, že mi je teď těch sedmdesát čtyři roků, že už vlastně se blížím k té osmdesátce jo, tak to mě spíš jako děsí ta... už mně bude osmdesát, to je hrozný, si říkám. Ale na druhé straně mám sestru, která je stará čtyři a osmdesát let a ta je teďkom v léčebně, protože už je jako tak neschopná. A ta mně vždycky říká, to stáří to je hrozný. A já momentálně, v tento čas, to nemůžu jako říct o

sobě. Tak zatím se mě to stáří, říkám, ještě bych tady chtěla nějaký ten rok být, protože opravdu teď si to jako začínám, tím, že jsem se dostala z těch všech peripetií, co tady mám za tu dlouhou dobu, už teda jsem se z toho dostala, jsem se vzpamatovala, a teď si jako užívám. Opravdu. Já osobně.

### **A co se Vám na tomto období nejvíce líbí?**

No, jednak ten volnej čas a teď prostě už ty starosti o děti a o všechno o to, co jsme měli, jak už teď nemám nic jenom tu zahrádku, takže už opravdu si užívám to stárnutí. Nechcu říct stáří, protože já nechcu být stará ještě.

### **Kdybyste měla poradit někomu, kdo se blíží do období stáří nebo stárnutí, tak jak by Vaše rada zněla?**

Zkus dělat to, co já. Nepodléhat tomu, že člověku přibývá ten věk, nepodléhat tomu, jo. Pokud je člověk zdravěj, tak aspoň tak, že může celkem si všechno udělat, uvařit, vyprat, může chodit, může se tady pohybovat, může chodit na ty výlety a to všechno. Takže aby si to ten člověk opravdu nepřipouštěl to stáří a užíval to podle možností.

### **Já tu mám jednu radu z jedné knížky a Vás poprosím o vyjádření se k této radě.**

*“Pokud jste ve svém středním věku pro samý spěch nepoznali, o čem má být Váš život, jaké dary máte od Boha nebo proč je ostatním s Vámi dobře, nezoufejte. Máte před sebou stáří, které není jen kruté, jak se o něm říká, ale je to čas pro kvalitní život, psaní, vzpomínky, odpuštění a nová přátelství.“ Jana Žáčková*

No, tak to všechno už jsem vám řekla. Tady to přátelství a tady jsem si napsala, co mně jako činnost v klubu dala. Nemluvím teďka k tomu, ale seznámila jsem se v klubu s kamarádkami a získala dobré přítelkyně, to už jsem jako řekla. Činnost v klubu mě zaměstnává a baví mě. Co mně činnost v klubu dala? Hodně. Poznatky z literatury, hudby, historie, zeměpisu, provádíme tréninky paměti a mnoho jiného. Naplňuje nás taky výtvarná tvůrčí práce: keramika, výzdoba. Tyto aktivity, co jsem tady vypsala, mě naučily lepšímu myšlení a hlavně taky postoji v mém chování, to teda hodnotím. Já jsem bývala, taky trošku jsem mívala jiný chování, když jsem byla mladší, taková paličatější, jsem byla vzdorovitá a to. A vůči svým kamarádkám z klubu i ostatním lidem. V tom chování jsem se opravdu, to vím sama, změnila, vůči všem.

### **Já jsem své otázky vcelku vyčerpал. Je něco, co Vás napadlo v rámci klubu nebo stáří, na co jsem se nezeptal a chtěla byste se o tom zmínit?**

Já bych chtěla jenom říct, abych se dožila toho klidného stáří v plné svěžesti a nemusela být na nikoho odkázaná. To mě jako trápí trošku. Abych se nedostala do takovýho stavu, abych nemusela nikoho prostě obtěžovat, děti a to. Aby to stáří bylo tak poklidný. Není to ani tak strach o mě, ale o ty ostatní, abych nebyla na obtíž.

### **Kdybyste mi mohla teď říct ještě v rámci klubu, co za činnosti děláte, mimo pravidelné setkání?**

No, tak to my nemáme. No, to my máme ten pravidelný den, to úterý. A v prázdninách, kdy to jako není, to končí nám jako školní rok a máme prázdniny, tak to potom děláme ty, buď se navštěvujeme, nachystáme si oběd, posezení, povykládání. Nebo se



domluvíme, jedeme na nějaký zámek, třeba do Mikulova jsme jeli a do Rájce v Jestřebí jsme jeli, a takový my podnikáme výlety.

**Jana mi říkala, že máte nějakou strukturu Vašeho pravidelného setkání.**

No, dívejte se. Máme vždycky, když se začne, tak máme takovýho pejska a tam každá za ten týden řekneme, co jsme zažila, co se jako událo a takhle. A to si necháme kolovat. No, potom je nějaký program, dneska byli Lucemburkové, přednáška o Lucemburcích, tak to si vyslechneme. Mezi tím si uděláme přestávku, jedna z nás předcvičuje, abychom se nějak tělesně vzpružili, abychom neseseděli takhle, abychom byli takhle (pozn. Ukazování správného sedu na židli.). Potom pokračujeme zase, buď máme trénink paměti, nebo, co vám mám říct, nebo nám Jana dá nějaký předlohy, kde máme najít rozdíly v různých obrázcích, to je jenom úlomek, jinak máme tu činnost... teď do té Naděje chodíme, tam máme, jestli jste byl minule, žabky a myšičky, takový děláme a to je teda dvakrát do roka chodíme do té Naděje. Tak se na to tak připravujeme a jinak nevím, co bych vám řekla.

**Když jste začala mluvit o Naději, tak by mě zajímalo, jak je pro Vás tato část klubu důležitá, že si něco připravíte a jdete do té Naděje?**

No, takhle. Ze začátku na mě osobně to působilo trochu depresivně, když tam byly některý ty babičky úplně takový schoulený a chodili jsme tam a ony vlastně nám tu pozornost moc nevěnovaly. Oni tam prostě byly, že tam byly dovezený na to, ale je tam pár jich, který jsou dobrý a časem, co tam chodíme, tak jsme si na to už zvykli, už víme, jak se máme jakoby zachovat, jak se můžem bavit a jak to. Tak v tom takhle pokračujeme. Na Velikonoce někdy, na Vánoce, tak tam děláme nějaký ...vždycky jim uděláme nějaký, na Velikonoce třeba uděláme z papíru vajíčka, zasadíme do nějakýho stojánku nebo na Vánoce nějaký stromečky. No prostě vždycky něco, co připomíná tu dobu, kdy tam jdeme.

**Je tedy tato část klubu pro Vás důležitá?**

Je, je to pro mě důležitý, ale na druhou stranu bych chtěla říct, že bych tam nechtěla sedět.

**Je pro Vás důležité, že pravidelná setkání klubu mají jasnou strukturu?**

Je to takový, že si na to člověk navykne, už ví, co ho bude čekat a už ví, jak se má zachovat. Je to lepší, když vím, co a jak. Je to příjemnější, když je jasná struktura, než nějaký překvapení nebo něco.

## Rozhovor č. 3 – Jitka Matoušková, 74 let

### **Jak jste se o Dámském klubu dozvěděla?**

Já jsem hledala nějaký pobyt, který by se mi zdál přírodě, protože jsem chodila cvičit do jógy, chodila jsem hodně na turistiku a hledala jsem nějaký pobyt. A šli jsme s kamarádkou tady kolem toho centra pro rodinu, vešli jsme dovnitř a dívali jsme se na ty pobyty, kromě jiného jsem tam prohlížela tak ty papírky a bylo tam takový jako program s pár podpisama a bylo tam napsáno, že se koná výzdoba, velikonoční výzdoba, na Hybešově ulici, vstupné tam bylo, myslím, já nevím jestli tam tenkrát bylo vstupné už nebo nebylo, někdy tam nebývalo, a tak jsem se ptala, můžu se tam přihlásit, jako výtvarná práce, velikonoční ozdoby, výzdoba, tak jsem si říkala, to bych chtěla vidět, tak jsem říkala, můžu se tam přihlásit, můžete. Tak jsem potom tam přišla, byla tam Jana Žáčková, která mě pěkně uvítala, a všichni už tam pracovali, měli kolem sebe plno kytek, plno všelijakých výzdob a myslím, že se tam zrovna v té době dělaly, jestli si to nepletu, takový keramický nádoby na ty kytky. Jakože se tam dělaly třeba kuřátka anebo takový z ruliček se vytvářely různé keramický nádoby a do kterých se potom měly sázet ty kytičky. Tak to byl asi můj první výrobek, že jsem si z těch ruliček udělala takovou oválnou, jakoby miskou, vyšší, takový vypadalo to jako pletený. Udělala jsem si na tom takovou mašličku, ouška a byla z toho krásná první keramická ozdoba. Darovala jsem ji potom Janě, za to, že jsme se tam seznámili. No a tím to začalo, takže jsem začala k nim chodit, vyřídila jsem si ten pobyt, že tam můžu chodit, a začala jsem chodit pravidelně a začalo se mi to líbit, protože se mi zdálo, že tam byl kolektiv asi deseti lidí, sedělo se u prostředního stolu, každé si něco povídal, každé se k něčemu vyjadřoval a začalo být různé téma, ať už to byly, kde jsme se učili nejprve, jako třeba ty paměť, a pak jsme se učili různé techniky, výtvarnou výchovu, učili jsme se zpívat a takový všechny možné věci. A když to shrnu až do teďka, tak jsme se naučili spoustu věcí, protože se to pořád rozšiřovalo. Naučili jsme se různé historie, jako pokud se týkalo umění, pokud se týkalo hudby, takže ty přednášky jsme nejprve hodně brali, že jsme si zvali na ty přednášky, že to byly takový organizovaný. My jsme si to zapisovali, vyslechli, pak jsme si později začali dělat kroniku. No a později jsme se taky přesunuli tady z Centra pro rodinu do Vesny. A tam už nás Jana Žáčková začala zapojovat, abychom si sami dělali ty přednášky, vypracovali nějaký téma a každý měsíc, skoro myslím, si dělal někdo tu přednášku sám, na různé téma, každé to, co ho nejvíc jako zajímalo. Ať už to byla historie nebo nějaká výtvarná práce nebo nějaký pobyt v přírodě, chodili jsme i na vycházky a děláme to tak do dneška a je to úžasný.

### **Od kdy tedy navštěvujete Dámský klub?**

Počkejte, asi čtyři roky. Teď jsme na Vesně dva nebo tři roky a předtím asi rok nebo dva jsem navštěvovala to Centrum pro rodinu. Nebo že by to bylo víc. Nevím přesně. My jsme si to tak, jako oblíbili všichni, že jsme se scházeli i v prázdniny a když jsme tam dlouho nebyli, tak už jsme vyhledávali nějakou jinou aktivitu, abychom se někde, my ostatní, sešli.

### **Už jste mi odpověděla aji na otázku, proč jste začala do klubu chodit.**

A myslím si, že z těch aktivit jsem měla tu turistiku teda, jsem chodila s Petrem Bezručem, to je takovej turistickéj klub, je turistickéj klub Petra Bezruče, a chodila jsem cvičit. Pak jsem měla nějaký problémy zdravotní, cvičit jsem musela přestat, takže jsem hledala i nějakou aktivitu, kde bych svůj volnej čas uplatnila. A navíc mé děti se stávaly samostatný, už dávno, ale i vnuci se stávali, docela, i samostatnější, takže jsem měla víc času a hodilo se to.

**Dobře. Měla jste nějaká očekávání od klubu?**

Ne. Vůbec jsem nečekala, vůbec jsem neměla žádný představy. Vůbec nic. Byla jsem jako s tím obeznámena, říkám první bylo to výtvarný, a jinak jsem si říkala, cokoliv tam bude, je pro mě přínosem, cokoliv si zopakuju.

**Už víte, co Vám klub přináší. Máte teď nějaká očekávání, která vyvstala z Vašeho docházení do klubu?**

Máme očekávání, že se uvidíme zase. Ale jinak samozřejmě my ten program známe trošku dopředu, už třeba měsíc nebo dva měsíce dopředu, a když se nám stane, že něco musíme dělat jiného a nepřijdem tam, jsem třeba vynechala Habsburky, což mě šileně mrzelo, že si to prostě neposlechnu, když už tam ta paměť tolik není, že už si to tak nepamatuju, ale je to dobrý. Něco si z toho zapamatuju a každopádně aspoň víme, kdo to byl, trochu.

**Je něco, co Vám v klubu chybí? Něco, co byste tam sama uvítala?**

Myslím si, že ne. Tam jak se scházíme už těch pár let, že pokud jsme něco, jako chtěli, ať už to bylo třeba jít na nějaký výlet nebo na něco takovýho, tak že jsme si to do toho programu dávali a že máme možnost si ten program, jakoby rozšířit sami, podle svých přání.

**Kdybyste měla doporučit někomu Dámský klub, třeba promluvit v nějakém rozhlase, co byste o klubu řekla?**

To jsem dělala, mám to tady taky nahraný. Nikdo to nechtěl dělat. Nikdo se nechtěl přihlásit, tak jsem říkala, já to teda zkusím, aby někdo šel. Tak, asi bych řekla, že je dobré, když pomaličku ve věku, kdy zůstáváme, takový trošku osamocení, je dobrý, když jdeme na nějakou aktivitu a že se nikdo nemusí bát, že tam bude nějak odstrčenej nebo že se mu to nebude dařit, nám se taky všechno nedaří, a určitě se najde něco, co se mu podaří. Je tam výbornej kolektiv, nikdo není opravdu takovej, že by se cítil odstrčenej, a určitě se najde něco, co ho bude bavit. Ať už je to ve všech možných oblastech, ať už je to z literatury, z hudby, z vycházek, z takových těch pracovních aktivit, tak se nám to moc daří.

**Děkuji. Další otázkou je, zdali si dokážete představit, že byste nechodila do klubu?**

Asi bych musela hledat něco jinýho. No, zatím o tom neuvažuju. Dovedu si to představit jedině, že bych nemohla, tak v tom případě by mi asi bylo smutno. Znáám jednu kolegyni, která prostě ze zdravotních důvodů od nás odešla, přestala chodit, a je velice ráda, když se s ní občas sejdeme. Když se sejdeme někde na kávě nebo někde se uvidíme. A když ji o tom vyprávíme, a její slova jsou, že každé úterý, kdy máme sraz, na nás stejně myslí. Tak asi tak.

(samovolně) ... Vemte si ten program, třeba jaký byl krásný, s tou Nadějí. Že kolik let my tam chodíme a vlastně pokaždý máme nějaký jiný program. Ať už to byla ta naše setkání, jako udělaná cukrárna, nebo jsme tam měli taky ty šaty z šedesátých let, ty obrázky, a vždycky to bylo moc hezký. A všelijaký ty dárečky, co jsme jim dali. Myslím si, že to bylo pěkný.

**Když jste začala mluvit o Naději, tak by mě zajímalo, jak sama vnímáte návštěvy Naděje? Co pro Vás znamenají a jaké pocity ve Vás vyvolávají?**

Jo, já jsem, nějak čas předtím, jsem přišla se svojí sestrou navštívit nějakou její vzdálenou sestřenicí z manželovy strany, a byli jsme v takovém hospicu, kde ta paní ležela jenom. Tehdy jsem si uvědomila, jak je to hrozný, když tam ty lidi jsou a celý den jenom koukají a nikdo jim nedá nějakou, já nevím, nějakou tu aktivitu. Což si myslím, že tady v té Naději, se jako hodně snaží. Že tam chodí nejen studenti, že tam chodí i pán, kterej tam hraje, myslím, hrával tam na nějaký ten nástroj hudební. My jsme tam taky, já ze začátku jsem tam vždycky někoho vzala, kdo chtěl jít se mnou, tak jsem tam i byla sama, tak třeba jenom dvě jsme se nahlásili. A třeba jsme jim četli nebo jsme s nima malovali a potom nám paní říkala, že ty moje obrázky jsou hezčí a vy jste jim to namalovala hezčí a že tam byla trošičku ta lidská, jakoby, všetečnost, ale stejně byly úžasny. Ony se rozvykládají, my už jsme potom věděli přesně, na co se máme ptát, jak se s nima máme bavit, jak z nich vyvolat ty vzpomínky, třeba co vařily doma nebo co pěstovaly na zahrádce nebo co měly najradši a třeba i o jejich dětech, ale to moc nechtěly o dětech. Ale spíš tak jako vzpomínaly, co vařily doma, co jim nejvíce chutnalo, jaké kytky, jako měly rády. A když někoho něco dostaly, nějaký příběhy nám povídaly. A jinak to vnímám, no. Jsem ráda, že tam můžu chodit, protože k tomu stáří, pokud budeme mít štěstí, přijdeme všichni, a je to i takový recept, jak vlastně se člověk má v tom stáří snažit a ještě si takový to vnímání toho světa nějak prodloužit... Ony jsou rády, když si na ty vzpomínky, nějaké téma, když se najde, když si pamatují, tak to ony se rády o tom baví. My jsme byli vždycky rádi, když si nás pamatovaly, takže jsme vždycky hledali, nějakým způsobem, když jsme se třeba zeptali, pamatujete si, že jsme tady někdy byli a někdo řekl ne. A někdo řekne, ano, vás si vždycky pamatují a přijďte zase. Ono je to úžasnej pocit z toho.

**Nyní přejdeme do druhé části, která se zaměřuje na stáří. Kdybyste si měla vzpomenout na Váš odchod do důchodu, jaké jste měla očekávání od důchodu a jaké pocity ve Vás tento odchod vyvolával?**

Já jsem měla úžasný štěstí, protože v té Vlněně, ten textil v té Vlněně, velice začal stagnovat a nikdo nic nekupoval, to znamená, že ta firma se dostávala do dluhů, do zadluženosti, a byl problém mít peníze od banky na koupení nových materiálů. Protože já jsem kupovala nové materiály, jako vlnu, polyester a všechny tady ty tkaniny, nebo ty materiály, z kterých se dělají tkaniny. Tak nás tam bylo jedenáct na tom zásobování, a když přišlo první, v devadesátým čtvrtým myslím, první, že se bude propouštět, tak na zásobování, z jedenácti lidí, měli zůstat tři. A já jsem měla dva roky do důchodu, a tak já jsem říkala sláva, jdu do důchodu. Tak napřed jsem si říkala úžasný, to je přesný. Já nebudu muset už chodit do práce, protože ta práce nebyla pěkná, už. To bylo tak stresový, protože buďto vám něco chybělo v tom materiálu, a pak na vás všichni hučeli, nebo toho bylo moc na skladě a hučeli na vás taky. Protože nakupovalo se jednou za čtvrt roku a vyrábělo se zase to, na co byl odbyt. Takže se nevyrábělo už to, co bylo

normálně jako naplánovaný hodně, ale to, co oni měli možnost prodat. Bylo to takový hodně stresový a já jsem seděla se dvěma kolegyněma v práci, jedna měla děti a ta druhá měla taky ještě holku na studiích, a já jsem říkala, vemte si práci, klidně. Takže jsem skončila, dokonce roku jsem tam byla a šla jsem do důchodu. Tak první měsíce jsem měla, myslím, že jsem ještě opatrovala nák vnuky, nebo něco takového, první měsíce jsem měla hrozně těžkou dobu, protože mně chyběli ti lidé, chybělo mně to, že se ráno sejdem, že si vypijeme to kafe, že si pokecáme, že se zasmějeme. Strašně mně to chybělo. No, ale myslím si, že jsem to brzy přešla. Mám pocit, že jsem to úplně přešla a chodila jsem teda víc s téma seniorama, na ty vycházky, a dala jsem se na univerzitu třetího věku. Udělala jsem si čtyři roky a pak už to nějak šlo.

**Když jste začala mluvit o Univerzitě třetího věku, jak dlouho po odchodu do důchodu jste ji začala navštěvovat?**

V devadesátém šestém nebo, počkejte, sedmým. Ano, v devadesátém sedmým.

**Měla jste nějaké zaměření?**

Ne, to tenkrát nebylo. Tenkrát to bylo ještě všeobecné. To mě mrzelo. Ale jak jsem se to dozvěděla, jednou jsem to slyšela v rádiu, že v Praze začínají být tady ty Univerzity třetího věku, tak jsem si říkala, že by to bylo tady v Brně taky. Tak tady je ta Masarykova univerzita, tak jsem tam zašla a samozřejmě, oni už to měli v programu. Tak jsem se přihlásila, dělali jsme to na Poříčí, pak se to dělalo na Právnické fakultě, tam jsme končili, ale myslím dva roky na Poříčí, pak jsme byli ještě někde jinde. A mě to úžasně bavilo, právě tím, že to bylo, ani jednou jsem nevynechala za ty čtyři roky, protože pak jsem chodila ještě rok, jako jenom tak znovu, jakoby, začala, pak už se vrátila moje dcera, nebo já nevím, prostě už to nevycházelo. Ale úžasně mě to bavilo, zopakovala jsem si všechny možné věci, který si člověk kdysi třeba uměl nebo neuměl, ale měl je umět, a moc se mi to líbilo.

**Jaký význam vzdělávání přikládáte? Veškerému. Co pro Vás vzdělávání znamená?**

Vzdělání mě zajímá, vždycky mě zajímalo vzdělání, i když si ho dneska nepamatuju. Dneska zjišťuju, že všechno, co jsem věděla, nevím. Je to hrozný, ale to je právě problém toho stáří, že si přestáváme určitý věci pamatovat. A když víme, že jsme to znali, že to známe, jenom to vyslovit, tak to se tady někde (pozn. ukazování na hlavu) blokuje. A to je to stáří. Ale já myslím, že to je, možná, že to tak někdo nemá, ale my si zjišťujeme, že to máme hodně. A aji, když si teďka něco, když si to přečtu, tak se mně zdá, že to vím půl hodiny, a jestli si to můj systém je, když si to napíšu, tak si to líp pamatuju, takže bych měla všechny věci si furt psát. A mně už to nevadí, že to nevím.

**Plánovala jste tedy něco na důchod, když jste věděla, že půjdete do důchodu o dva roky dříve?**

Ze začátku mě ten čas, asi mě zaměstnávala rodina. A ještě jsme měli maminku, tatínka, prostě ještě jsme, tatínek už ne, ten už nebyl, ale byla maminka a prostě ještě ta rodina potřebovala pořád trošku něco někde pomoc, takže i to, že jsem se věnovala třeba i, že jsem mohla, podle svých možností, podle toho trochu pomoci té rodině. Ale neočekávala jsem od toho vůbec nic, protože to bylo rozhodnutí, že já jsem během

týdne si zažádala o to ukončení toho pracovního poměru a během dvou měsíců jsem prakticky skončila.

**Mluvila jste o tom, že jste neměla žádná očekávání od důchodu, díky tomu, že tento Váš přechod byl velmi nenadálý. Objevila se u Vás nějaká očekávání postupem času? Je něco, co plánujete do budoucna?**

Tak, já nevím, jestli to je, já sem jako děcko byla taková, že jsme vyrůstali se sestrou, která byla o dva roky mladší, a ona byla takovej ten typ hodně průbojnej, takže když jsme přijeli na prázdniny, tak za ní bouchly dveře a vzala husy nebo nějaký ty tvory, šla s děčkama ven. Taky jsme chodili spolu, ne jenom, že by ona chodila. Ale já jsem vylezla na hůru na to, vzala jsem si buďto knížku nebo barvičky nebo pastelky a vždycky jsem tam něco tvořila nebo něco šila, čili já jsem tvořila panenky, šila na panenky pro celou ulic i ve škole, v dětství, dělala v páté třídě nábytek pro panenky a prostě takovou tu tvorbu jsem asi v sobě měla, což jsem, neříkám, že život, nedělala. Protože já jsem vždycky šila pro děti, vždycky jsem četla, vždycky jsem toto, ale bylo to takový zařazený do toho života, a tak jsem trošku vzala tužku a začala jsem občas malovat. Takže jsem nákej obrázek vytvořila, některej se podařil, některej vůbec ne. No a teď zase chodím, jsem se přihlásila, chodím druhej rok do takovýho kurzu, kde malujeme jenom tužkou, vede nás takovej mladej, Štěpán se jmenuje, taky dělal teďka nějaký zkoušky, má tam samý takový ženský postarší, a pěkně nám to vysvětluje, na co se máme dívat a na co ne, protože nikdy jsem odborně na malování nechodila předtím. No, ale už sem byla taky na nějakým pleněru, kde jsem si troufla, a bylo to dobrý vždycky.

**Již jsme trochu nastínili omezení, která patří ke stárnutí. Co je pro Vás největším omezením, které Vám stárnutí přináší?**

Zatím, bych měla zaklepat, že pokud jsem měla, nebo mám, nějaký zdravotní potíže, že se mně je daří celkem zvládnout, tak abych to řekla. A jediné, co mi vadí je, že si fakt zapomínám. Že si pořád musím myslet na to, abych věci odložila tam, kam patří, abych je nenechala, což se mně stane, hledám brýle, hledám různý věci, kde co odložím, je to v blízkosti. No, myslím, že ta paměť je dost špatná a pak si myslím, že určitě senioři mají problémy se zdravím. A jestli je dneska nemám, tak mám štěstí, a třeba příště jich budu mít. Ale jsou to dvě věci, jestliže se člověk necítí zdravej, tak je to omezování vůbec všech těch aktivit, i vůbec toho celého pocitu k tomu životu.

**Mohl bych Vás nyní požádat, abyste mi popsala Váš typický den, jak jej trávíte?**

Ráno se vzbudím v šest, ale vlezu ještě do postele. Kolem sedmé vstanu, poděkuji za to, že jsem se probudila, hygiena, zuby, když su moc hodná, tak si zacvičím, tak jednou týdně, bývám nehodná, ale mám to ráda, když mám energii a zacvičím si. Uvařím si kaše s nějakým jogurtem, ovocem, v osm teda vezmu prášky, ty беру na tlak a vždycky na devátou něco mám, na devátou nebo desátou něco mám. Takže buď to jsou to senioři, nebo třeba jdu k mladým na zahradu, něco dělat, nebo jdu nakoupit, prostě ten den je vždycky, nejméně dvakrát týdně mám ten program určitě, někdy i třikrát týdně, protože se scházím ještě s jednou skupinou, kterou znám z malování, a tam se scházíme jednou za čtrnáct dní, každý čtvrtek za čtrnáct dní. K seniorům jednou za týden a vždycky mám nákej ten kurz. Buď to mám teda teďka ten kurz, to je na zemědělské škole, nebo jsem mívala v Artisimu, tam taky dělali takovej kurz. Naobědvám se, někdy když máme štěstí, tak jdeme do hospody, abychom si tak trošku připadali dobře. A odpoledne taky

něco v domácnosti, někdy vyjdu do přírody, o šesti si poslechnu, nebo o půl sedmé vlastně si poslechnu taxík, pak se podívám na zprávy, podívám se, co hrají v televizi, někdy jsu zklamaná, že tam není vůbec nic, to jsou hrozný programy, a přes den to už vůbec nic. Někdy si vezmu něco na čtení, ale nevydržím moc dlouho kvůli očím, už nevydržím dost číst. A kolem deváté chodím spát a předtím ještě poděkuji za uplynulý den.

### **Ještě se na okamžik vrátím k té Univerzitě třetího věku. Navštěvujete tedy nyní nějaký kurz v rámci Univerzity třetího věku?**

To je jako kurz, kterej je deset hodin, jenom desetkrát. A je to kurz kreslení, dověděla jsem se o něm loni na podzim teda, tak jsem ho dělala už jednou na podzim, a malujeme tam takovou jenom tužkou na obyčejný papír. A chlapec, kterej nás, nebo je to student, kterej teda nás vede, tak dělá architekturu, školu, tak ty jeho věci jsou teda zaměřený spíš na tu přesnost, takže po nás chce přesnost a všem nám to hezky opravuje, ale moc nás to těší.

### **Kdybyste měla charakterizovat stáří?**

Jako když člověk odejde do důchodu, má úžasnou výhodu, že nemusí chodit do práce, a my jsme ještě ta generace, že i když ten důchod není velkej, takže máme jistotu, že ten důchod máme, a to je úžasný plus, že nemusíme chodit do práce, a to je věc úžasné svobody. To je nepřeborný, to v životě byly samý povinnosti, všechno se muselo prostě stihnout, všechno udělat, všude to utíkaly ty věci a tady ta volnost, kterou máme, je úžasná a to, co není, je, že vlastně vás trochu zlobí zdraví. Ale jinak je to bezvadnej čas.

### **A kdybyste měla někomu poradit, kdo se blíží k důchodovému věku, jak by Vaše rada zněla?**

Najdi si aktivity. Najdi si cokoliv, co tě bude bavit. Chodit ven, zpívat, já nevím, tancovat, aji klidně, cvičit. Prostě něco, na co nebyl celej život čas. Studovat, dělat jazyky, všecko je dobrý. Taky jsem chodila hned potom, jsem chodila dva roky zdokonalovat se v němčině. Prostě jsem hledala vždycky a to jsou ty věci, který jsou jako před náma, ony k vám přijdou. Ony přijdou, protože najednou se setkáte s někým, že třeba vám řekne, já chodím tam a tam, nebo vidíte nějaký plakátek a na něm je napsáno, kurzy třeba němčiny a podobně, tak je to úžasné. Ale neumím internet a nechcu ho a neučím se angličtinu, protože to jsem byla na jedné hodině a zjistila jsem, že kdybych se rozkrájela, tak ty slova nevyslovím, čímž to je ztracenej čas. Ale cokoliv se dá dělat. Jsem zjistila, že chodí hodně lidí, hodně lidí chodí na takovýto aktivity. I třeba Moravská galerie teďka dělá nějaký aktivity, třeba jednou za měsíc nebo jednou za dva měsíce, nebo Místodržitelství palác taky občas dělá, že provede po výstavě a docela je tam dost lidí, třeba tam bylo patnáct lidí, což si myslím, že je docela dost, a zůstane se tam a potom to, co se vlastně něk uvidí, tak se ztvárňuje, buďto kreslením nebo s nějakým papírem vytváří se, jsou to pěkný věci.

### **Já tu mám jednu definici, ke které bych byl rád, kdybyste přidala svůj názor.**

*“Pokud jste ve svém středním věku pro samý spěch nepoznali, o čem má být Váš život, jaké dary máte od Boha nebo proč je ostatním s Vámi dobře, nezoufejte. Máte před sebou stáří, které není jen kruté, jak se o něm říká, ale je to čas pro kvalitní život, psaní, vzpomínky, odpuštění a nová přátelství.“* Jana Žáčková

Úžasný. Přesně tak. A to psaní taky, ve škole já jsem nikdy neměla, vždycky jsem měla hrůzu, co zase jsem složila, a dneska si taky troufnem udělat spoustu, napsat něco, i když my se zase všichni pochválíme. Ono to třeba nemusí být tak kvalitní, ale prostě ať už to člověk udělá jakkoliv, udělal to, napsal to, a už to je, si myslím, hodnota.

### **Jaký význam má pro Vás pochvala v procesu stárnutí?**

Já pochvalu přijímám ráda, ale současně vím, že mě to nepřivede, že bych se napařovala, že jsem dostala pochvalu, jak teďka jsem já nejlepší, to teda v žádném případě. Ale myslím si, že pochvalu přijímám, spíš se tomu, jako odlehčí to člověk, jakože řekne, ale podívej, tady přece jenom, že dostanu pochvalu. A pán, ten co nás měl, profesor nebo učitel, co nás maloval, tak ten do takového velkého obrazu potom řekne, že tady ten čtvereček se vám povedl. Tak to řeknu, že je to úžasný, ten čtvereček se mi povedl a je to. Takže rozhodně nezpychne člověk, ale já si myslím, že pochvala patří do života. A nemyslím, jako taková ta falešná, proč, každé to, co vytvoří, je jeho charakteristicky a nikde není psaný, že je to ošklivý nebo něco takovýho, že to, co má ten druhý, je to jediný hezký, to není pravda. A tak je to s tím psáním a se vším, protože každé to udělá podle svého nejlepšího vědomí.