

Posudek vedoucího bakalářské práce

## **Jak využívají svůj čas starší lidé žijící v Českých Budějovicích**

Student: Kateřina Kottenová

Vedoucí práce: doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Studentka se ve své práci zabývá problematikou tzv. volnočasových aktivit starších lidí.

V úvodu práce charakterizuje stáří, stručně se zabývá jeho biologickými, psychologickými a sociálními aspekty. Zmiňuje také mýty a stereotypy, které se v naší společnosti často tradují. Dále dle literárních pramenů charakterizuje volnočasové aktivity starších lidí a představuje organizace v Českých Budějovicích, které tyto aktivity nabízejí a organizují.

Metody: Autorka zvolila kvalitativní přístup, jehož cílem bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času. Zkoumala, jak senioři vnímají volný čas a co z něj považují, jakým volnočasovým aktivitám se starší lidé věnují v domácím prostředí i v rámci organizací, jak starší lidé pohlíží na nabídku volnočasových aktivit zprostředkovaných organizacemi ve městě České Budějovice a kladla si otázku Jaké jsou zkušenosti a pohled seniorů žijících v Českých Budějovicích na využití jejich volného času?

Kritéria pro zařazení do studie byla následující: minimálně dva roky v důchodu a mít trvalé bydliště ve městě České Budějovice minimálně jeden rok. Vzorek (do nasycení) tvořilo sedm jedinců, šlo o pět žen a dva muže,

Autorka zjistila, že tzv. volný čas vnímají senioři ze dvou perspektiv. První skupina uváděla, že pokud jedinec odejde do důchodu a nemusí již pracovat, má volný čas neustále nehledě na aktivity, které vykonává. Druhá skupina volný čas definovala pouze jako dobu, kdy mohli vykonávat jimi preferované oblíbené aktivity.

Do nejoblíbenějších volnočasových aktivit seniorů patřilo cestování, procházky, čtení a zahradničení. V rámci organizací pak senioři navštěvovali přednášky a kurzy v rámci celoživotního vzdělávání. Dále navštěvovali různé rukodělné kurzy či aktivity, cvičení, trénování paměti a účastnili se výletů pořádaných skrze organizace. Zároveň bylo zjištěno, že senioři byli s nabídkou volnočasových aktivit ve městě České Budějovice spokojeni.

Závěr: práce pojednává aktuální a užitečné téma, mapuje situaci seniorů v Českých Budějovicích a nabídku aktivit pro ně určených a zabývá se pohledem seniorů na tzv. volnočasové aktivity. Tyto poznatky jsou nepochybně zajímavé. Metodiku považuji za relevantní, vzhledem k úzkému tématu je podle mého názoru počet dotazovaných dostatečný. Výsledky práce jsou jednoduše formulované, ale zajímavé.

K obhajobě mám ještě tuto otázku: Uvedla jste všechny organizace v Českých Budějovicích, které nabízejí tyto aktivity seniorům? Jaký byste získala úplnější informace?

Práci hodnotím jako velmi dobrou a navrhuji k obhajobě

V Praze dne 19.9.2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mia Holcner!".