

Obsah

Úvod	7
1. Vymezení základních pojmů	9
1.1 Životní styl a volný čas	9
1.2 Volný čas	12
1.2.1 <i>Definice volného času</i>	12
1.2.2 <i>Volný čas v lidském životě</i>	18
1.2.3 <i>Funkce volného času</i>	22
1.3 Senior	31
1.3.1 <i>Kdo je senior</i>	32
1.3.2 <i>Stáří a stárnutí</i>	35
1.3.3 <i>Teorie stárnutí</i>	39
1.3.4 <i>Změny ve stáří</i>	41
1.3.5 <i>Vybrané aspekty stárnutí</i>	51
1.3.6 <i>Kvalita života ve stáří</i>	53
1.3.7 <i>Aktivní stárnutí a stáří</i>	57
2. Volný čas seniorů	63
2.1 Model determinantů volnočasového jednání	64
2.2 Teorie Davida Riesmana	69
2.3 Teorie aktivity a teorie odcizování	72
2.4 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku	74
2.5 Lokální prostředí a volný čas	76
3. Volnočasové aktivity seniorů	79
3.1 Vzdělávací aktivity	81
3.1.1 <i>Kompetence edukátora</i>	87

3.1.2	<i>Institucionální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů</i>	93
3.1.3	<i>Nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory</i>	95
3.2	Pohybové volnočasové aktivity	100
3.3	Volnočasové aktivity s rodinou	106
3.4	Volnočasové aktivity v domácím prostředí	108
3.5	Společenské volnočasové aktivity	110
3.6	Deinstitucionalizace – správná cesta?	112
3.7	Volnočasové aktivity seniorů – výsledky partikulárního výzkumu	115
Závěr		127
O autorech		131
Seznam použité literatury		133
Summary		145
Věcný rejstřík		147
Jmenný rejstřík		153