

Nadace pomáhá 40 let



Stáří může být senzační

„Teprve když se zbavíte hromady
nejrůznějších a moc často docela
pitomých povinností, pochopíte, že je
lepší podívat se v klidu z okna a objevit
dříve neviditelný zázrak.“

JAN KAČER / STRANA 13

Malý průvodce historií a činností Kdo jsou Senzační senioři? Nadace Charty 77

Dovolte mi pár řádek o tom, jak to bylo a jak to je. Do nadace jsem přišla na konci roku 1991, krátce poté, co František Janouch přenesl činnost malé, ale významné nadace ze Švédska, kde ji na konci sedmdesátých let, po svém nuceném odchodu z Československa založil, do Prahy. Po rozdělení Československa se rozdělila i nadace a její malá odnož pracovala v Bratislavě.

V Praze se etablovala Nadace Charty 77 a dnes je z ní jedna z největších nadací v České republice. V posledním období, jenom pro představu, s objemem získaných a rozdělených finančních prostředků kolem 60–70 milionů korun ročně.

Až zalistujete následujícími stránkami, budete možná překvapeni, co všechno nadace dělá. S oblibou říkám, že jsme učili tuhle zemi charitě se sbírkou na Konto Míša. Během roku jsme příběhem o jedenáctiletém Míšovi z Martina získali pozornost a finanční příspěvky od desetitisíců lidí a nasbírali jsme více než 100 milionů korun na zakoupení Leksellova gama nože. Míša byl první pacient, kterému operace tímto unikátním přístrojem zachránila život. Po něm tisíciům dalších pacientů z Česka i ze Slovenska. Úspěšná sbírka nadaci proslavila, a proto jsme v krátké době získali důvěru desetitisíců dárců, kteří začali před 26 lety podporovat Konto



Foto: Michael Kratochvíl

Bariéry, projekt, který pomáhá lidem s handicapem, upozorňuje na život postižených lidí mezi námi, na jejich radosti i starosti.

Konto Bariéry – to je dnes náš hlavní a nejznámější projekt. Tahle dcera přerostla svoji matku. Bariéry iniciovaly vznik dalších projektů, dalších aktivit. Třeba projekt Sport bez bariér, Stipendium Bariéry, Zaměstnavatel bez bariér, Banka bez bariér, slavné Aukční salony Konta Bariéry a další. To ale neznamená, že nadace tu není a nepodporuje řadu dalších projektů.

Z těch tradičních, které založil František Janouch ještě ve Švédsku, je to např. jedna z prestižních literárních cen v této zemi, Cena Jaroslava Seiferta, nebo Cena Františka Kriegla za odvážné životní postoje.

Před šesti lety jsme zaměřili svoji pozornost na seniory. Založili jsme

Je to moje srdeční záležitost, mezi seniory dávno patřím, a tak vím, jak je důležité se na ně dívat jako na skvělou, aktivní součást naší společnosti.

”

projekt SenSen (Senzační senioři), který se rozrůstá, získává jméno, prestiž. Do této jedinečné platformy senzačních seniorů již patří desetitisíce seniorů v celé republice, organizovaných ve formálních nebo neformálních skupinách pod hlavičkou SenSenu.

Je to moje srdeční záležitost, mezi seniory dávno patřím, a tak vím, jak je důležité se na ně dívat jako na skvělou, aktivní součást naší společnosti. Přečtěte si tenhle malý výběr informací a dáte mi za pravdu. V téhle zemi je radost žít.

Vaše

BOŽENA JIRKŮ
Ředitelka Nadace Charty 77

Foto na titulní straně: Bohdan Holomíček

Projekt SenSen vznikl v Nadaci Charty 77 v roce 2012 a na jeho počátku byla myšlenka podpory aktivního stárnutí.

Uvědomili jsme si, že seniorů přibývá a bude přibývat, a oni (ani jejich zájmy) by neměli být opomíjeni okolní společností. Za šest let fungování se SenSen stal inspirativní platformou pro více než 120 seniorských klubů a organizací z celé České republiky. Oslovuje seniory, kteří chtějí a umějí dál předat zkušenosti, kvalifikované názory nebo vzpomínky, které by neměly zapadnout do zapomnění, seniory, kteří přes svůj věk chtějí zůstat aktivní a ne jen pasivně sedět a přijímat cizí pomoc. Takovým seniorům SenSen nabízí inspiraci i možnost zapojit se do nejruznějších vzdělávacích, sportovních i kulturních projektů. Seniorským klubům a organizacím zajišťuje velké nadace pomáhá otevírat dveře na radnicích a úřadech. Přidejte se k Senzačním seniorům i vy – nejbližší klub SenSen i informace o projektu si snadno najdete na **www.sensen.cz!**

Cena Senior roku

Ocenění pro nejaktivnější seniory a seniorské kluby z celé republiky. Jeho cílem je vyzdvihnout výjimečné počiny seniorů a inspirovat ostatní. Patronkou ceny Senior roku je herečka a filantropka Simona Stašová. SenSen cenu uděluje každoročně od roku 2013, roku 2015 se poprvé otevřela Zlatá síň SenSenu pro význačné osobnosti v seniorském věku.

Hod'te stáří za hlavu

Celorepubliková tour se světovými kouči měla zastávky ve 12 aktivních klubech SenSen s cílem podpořit seniory v jejich aktivitách a motivovat je k další činnosti. Součástí bylo představení nového komunitního webu **www.sensen.cz**, na který mohou senioři sami přispívat zajímavými zprávami či pozvánkami na akce a kde mohou snadněji získávat přehled o aktivitách dalších klubů SenSen, navazovat vzájemnou spolupráci i přátelství.

Přeplavme svůj La Manche

Štafetové plavání seniorů v bazénech

napříč republikou je každoroční a jednou z nejoblíbenějších sportovních akcí pod hlavičkou SenSenu. Navíc má skvělou patronku – zimní a dálkovou plavkyni Lucií Leišovou.

Pétanque

Tradiční francouzská hra se mezi seniory těší velké oblibě. Na jejich popud se proto v roce 2018 uskutečnil první ročník Celorepublikového mezigeneračního turnaje v pétanque o putovní Pohár SenSenu.

Setkání ambasadorů

Každoroční setkání zástupců klubů SenSen v pražských Sovových mlýnech, jehož cílem je vyměnit si zkušenosti a inspirovat se v další činnosti.

Národní kronika

Elektronický archiv vzpomínek pamětníků na malé i větší události každodenního života. Společný projekt Nadace Charty 77 a Národního muzea, který má sloužit nejen historikům, ale i široké veřejnosti jako mezigenerační zprostředkovatel informací o době nedávno minulé.

SenSen Café

Tvůrčí workshopy, při kterých si senioři zkoušeli v Národním technickém muzeu v Praze práci v televizním studiu, dozvěděli se zajímavé informace z historie televizního vysílání u nás i ve světě a seznámili se s projektem Národní kronika, kam mohou uložit i svoje vzpomínky.

Mozek v kondici

Interaktivní semináře s cílem pomáhat lidem mezi padesátkou a stovkou, aby byli mentálně fit.

Fit v každém věku

Zdravý životní styl seniorů je jedním z pilířů projektu SenSen. Proto aktivně podporujeme interaktivní semináře v klubech SenSen.

Druhý život dětské knihy

Shromáždění kvalitních dětských knih, pro které jejich majitelé již nemají upotřebení, ale které mohou udělat radost dětem ze znevýhodněných rodin a přivést je ke čtení.

Plníme přání seniorům

Spojení firemního dárcovství a veřejné sbírky s cílem podpořit aktivní stáří a splnit seniorům přání, která si ne vždy mohou dovolit. Projekt iniciuje společnost Sodexo a SenSen je jeho partnerem.

Sportovní hry na Kotlářce

Tradiční pražská sportovně-společenská akce pro seniory 55+. SenSen je jejím partnerem a Senzační senioři vždy nepřehlédnutelnými účastníky.

Národ o sobě

Putovní výstava Národní kroniky, která v roce 2017 objela pět českých a moravských měst.

Studentská konference

Poznávání národa prostřednictvím příběhu, to je motto každoroční konference Památníku Lidice a Národní kroniky, na které prezentují svoje historické práce žáci základních a středních škol.

Werichova vila

Inspirativní místo na pražské Kampě přímo vybízí k pořádání setkání kronikářů nebo lekcím tvůrčího psaní. Obojí taky pod hlavičkou SenSenu již proběhlo. Nyní chystáme setkání seniorů se zajímavou osobností.

Pro Konto Bariéry vydala VLTAVA LABE MEDIA a. s.

Připravila centrální redakce Deníku,
grafická úprava: Jiří Bušek,
tisk: VLTAVA LABE MEDIA a. s. tiskárna Novotisk
Praha/Olomouc, samostatně neprodejné.
Vyšlo 5. 12. 2018

Brnu to dlužím

Některé lidi zákeřná nemoc zlomí, jiní ji vezmou jako výzvu. Blanka Tuscherová patří k těm, kteří se nevzdali, bojovali, uzdravili se a znovu vybojovanému životu navíc dali opravdový smysl – pomáhají druhým.



TITUL SENIORKA ROKU 2018 bere Blanka Tuscherová jako velký závazek a motivaci k další práci. V Brně-Líšni vede seniorský klub s 220 členy.

TEXT: LUCIE NEKVASILOVÁ
FOTO: JAN ŠILPOCH

„To jsem tak dobrá?“ diví se paní Blanka, když se jí ptám, co říká na ocenění Seniorka roku. Sešly jsme se v Divadle ABC v Praze, kde se v předvečer Mezinárodního dne seniorů bude za pár okamžiků slavnostně vyhlašovat Cena Senior roku 2018 a ona si půjde na pódium pro první místo mezi jednotlivci.

Důvodů proč je nepočítaně. Třeba už 14 let vede Klub seniorů v Brně-Líšni o 220 lidech, z nichž dvě třetiny do klubu sama přilákala – neúnavnou prací, skvělými nápady a empatií. „Vždycky jsem vystupovala z řady, to mi zůstalo až do pozdního věku. Takže mně to nevadí, že můžu vést lidi, pomáhat jim, vymýšlet pro ně program,“ říká pořád ještě překvapeně.

Nesedět a nekoukat do rohu

Osmdesát jedna let by paní Blance nikdo nehádal. Vizáží i energií strčí do kapsy klidně i ženy o patnáct let mladší. Jaký má recept na mládí? „To vám neřeknu. Myslím, že je to pořád nějaká činnost, nesedět a nekoukat do rohu nebo nekoukat jenom na televizi. Mu-

Člověk nemá být doma sám. Hlavně když už nemá partnera. Činnost v klubu je různorodá, seženete si tam nové kamarády, kamarádky a můžete mít jednou za týden program.

”



S PANÍ BLANKOU SE NENÍ MOŽNÉ NUDIT. Společné procházky jsou jen střípkem v nabitém programu, který pro seniory vymýšlí a připravuje.

sím pořád mít nějakou aktivitu, je to asi v povaze.“

Že se s paní Blankou nelze nudit a nepoznávat nové věci, dokazuje i pohled na program klubu. Od pondělí do pátku se

CENA SENIOR ROKU

Cenu Senior roku každoročně vyhlašuje projekt SenSen (Senzační senioři) Nadace Charty 77. Jejím cílem je upozornit na výjimečné osobnosti z řad seniorů, ocenit jejich aktivní činnost, obětavost pro druhé i práci v komunitní oblasti. Ocenění má inspirovat ostatní seniory v jejich vlastním životě a posilovat jejich sebevědomí a sebedůvěru.

Patronkou Ceny Senior roku je herečka a filantropka Simona Stašová. Od roku 2015 SenSen oceňuje také významné osobnosti v seniorském věku. Do Zlaté síně SenSenu dosud vstoupili Dana Zátoková, Olbram Zoubek, František Janouch a Eva Jiříčná.

Výjimečné seniory a seniorské spolky mohou na Cenu Senior roku navrhnout seniorské kluby, společenské organizace, nezisková sdružení, samosprávy obcí, měst, krajů, školy, stálé kulturní a sportovní organizace. O jeho udělení rozhoduje nezávislá porota. Nominační období na Cenu Senior roku 2019 bude vyhlášeno v květnu.

v něm vystřídají kurz počítačů, setkání v sále na radnici s přednáškou či hrou, vycházka, zdravotní cvičení a plavání. K tomu deset zájezdů za rok, od dubna do září. „A ještě v říjnu jedeme do sklepa,“ vypočítává energická seniorka.

Úplnou samozřejmostí je to, že si členové klubu navzájem pomáhají, třeba v nemoci. Jakmile někdo na setkání klubu chybí, ti, se kterými měl sedět u stolu (senioři dodržují pevný zasedací pořádek – pozn. red.), mají povinnost zjistit, co s ním je, a navštívit ho. „Bud’ mu donést zákusky, nebo pivo, podle toho, jestli je to žena nebo muž. Ale to už nemusím ani organizovat,“ říká hrdě o „svých“ seniorech paní Blanka.

Neměla oslavit padesátku

Původní profese paní Blanky je přitom na hony vzdálená práci s lidmi, celý produktivní život dělala v Tesle. „Narodila jsem se ve špatné kolébce, nemohla jsem jít studovat,“ vzpomíná. Protože její rodiče měli mlýn, pekárnu a hospodářství, mohla jít na dva roky do učebního oboru v Tesle a pak studovat na Střední průmyslové škole elektrotechnické v Ječné ulici v Praze.

A je tu ještě jeden paradox: Podle lékařů se paní Blanka neměla dožít

ani padesátky. Ve 48 letech totiž onemocněla rakovinou a lékaři jí předpověděli poslední rok života. „Mám za sebou sedm onkologických operací. Proto jsem odešla do Brna léčit se na Masarykův onkologický ústav, kde mi zachránili život,“ vzpomíná.

Ze zákeřné nemoci se nakonec nejenže „vyhrabala“, ale v uzdravení našla i impuls ke své dnešní činnosti. Stala se líšeňskou patriotkou a s vervou sobě vlastní se pustila do organizace veřejného života v městské části. „Řekla jsem si, že když mi v Brně pomohli, musím za to něco udělat, něco za to odvést. To je taková moje víze. Proto to dělám zadarmo a ta práce mě baví,“ říká paní Blanka. A vidět jsou i výsledky. Vždyť uznání za svoji činnost už od SenSenu (Senzačních seniorů) dostal v roce 2016 i celý Klub seniorů Brno-Líšeň. „Pomohlo mi to, pan starosta si toho moc vážil,“ děkuje.

Vše nasvědčuje tomu, že o paní Blance bude ještě slyšet, i když už chtěla vedení líšeňského klubu předat. Pár dní po úspěchu v ceně Senior roku 2018 totiž zabodovala i v komunálních volbách a jako nezávislá kandidátka zasedne na líšeňské radnici. A plány má i v osobním životě. „Já bych tady ještě chtěla být na tom světě. Mám malého pravnuka, tak abych ho ještě chvíli viděla, aspoň až půjde do školy.“

Eva JIŘIČNÁ: S věkem přichází klidnost a tolerance

Světověznámá architektka
a designérka na podzim vstoupila
do Zlaté síně SenSenu.



EVA JIŘIČNÁ sbírá
v profesním životě
jedno ocenění za
druhým, přesto
zůstává
neuvěřitelně
skromná.

práce a energie jenom žít. Klidnost.
Tolerance. To přijde s věkem.

**Mluvíte o mamince - co si člověk přináší
do života z genů?**

Když člověk dospěje do určitého věku, uvědomí si, že některé věci má po tatínkovi a některé po mamince. Já už to dokážu identifikovat velice dobře a někdy mě opravdu pobaví, když automaticky zareaguji jako jeden z nich. Tatínek měl jednu úžasnou vlastnost – dovedl se v kritických situacích zasmát. A mamince vždycky říkal: Mamičko, proč se drásáš? Já mám od každého něco. Také se někdy drásám. Ale pak si uvědomím, co ten tatínek říkal, a docela ráda se zasměju.

Je něco, co ve vás z dětství zůstalo hluboko zakořeněné?

Maminka měla strach, že nás rozmazlí. Na každý, i malý úspěch proto říkala: No a co, to je tvoje povinnost. Nikdy mi neřekla well done (výborně – pozn. aut.). A já jsem za to vděčná. Nemám potíže bojovat s neúspěchem. Když prohrájeme soutěž, koupím lahev šampaňského a oslavíme to. Když si člověk myslí, že spolkl všechnu moudrost světa, je to pak těžké.

Kde berete životní energii?

Nenarodila jsem se jako energická osoba, ale dělám

věci ráda a ráda cvičím. Nepřemýšlím, že když se zvednu, je to deset kroků k druhému stolu. Dělá mi radost trochu se pohybovat. Mám také štěstí, že mám zaměstnání, které znamená neustále se stýkat s novými lidmi, řešit nové problémy. A jsem obklopena lidmi, kteří jsou na začátku života. To pak člověk sbírá energii od ostatních jako včelička, stejně jako od sebe sama.



životu. Byla jsem tehdy ještě dost mladá na to, abych to chápala. Říkala jsem si, že s sebou stárí přece přináší různé komplikace. Fakt ale je, že se člověk ve stárí na věci dívá s větším odstupem. Většinu z nich už neprožívá poprvé, ale podruhé nebo potřetí, a ví, že se třeba nedějí naposled. V mládí člověk kritizuje všechno a každého, včetně sebe. Až pak si uvědomí, kolik je to

TEXT: BOŽENA JIRKŮ
FOTO: JAN ŠILPOCH A PETER COOK

Paní Evo, co je pro vás v životě důležité?

Vždycky mám největší strach, abych někomu neublížila, to je od malička. Nejdůležitější pro mě tedy je, když mám tu možnost žít, abych nezabránila žít ostatním.

A je pro vás důležitá krása? Třeba ve vaší tvorbě.

Krása je pro mě něco pomíjivého. Nedělám věci proto, aby byly krásné, ale proto, aby měly smysl, aby fungovaly tak, jak mají, a aby se v nich lidé cítili příjemně. Vždycky víte, že jste to mohla udělat lepší, že kdybyste do toho dala ještě pár dalších hodin a nocí, některé detaily se daly vyřešit. Člověk musí udělat, co je v jeho silách, víc nemůže.

Jak se vám žije v seniorském věku?

Moje maminka, která se dožila 93 let, o posledním období svého života říkala, že byla víc spokojená než na začátku

Pomáhat je umění

14. aukční salon výtvarníků ve prospěch handicapovaných

Výstava | 22. 11. – 7. 12. 2018

Aukce | 9. 12. 2018 ve 13 hodin
neděle



Pomozte lidem
s handicapem žít
barevnější život.

Vyberte si z 422 děl
renomovaných českých
a slovenských
současných umělců.
Za 25 let jsme díky VÁM
už rozdělili 64 milionů
korun.

Karolinum, Univerzita Karlova
www.aukcnisalon.cz

K|o|n|t|o|B|a|r|i|e|ř|y

hlavní sponzor **UniCredit Bank**

hlavní partneři



IGEP A GROUP



ASTRON STUDIO



hlavní mediální partneři

Český rozhlas

Česká televize

mediální partneři

marianne

E L L E

Forbes

euro

RESPEKT

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

economia

strategičtí partneři

Weil

KPMG

PVA

EXPO PRAHA

Sprinx

partneři Galerie La Femme Miroslav Lipina | Architektonický ateliér Petr Keil | Gabriel Urbánek | Klub přátel Nové skupiny | Rámování Čvančara a Houska
DANA JODASOVÁ, pasparty a rámy | Vinařství LAHOFER, a.s. | Stöhr - výstavy | Ivan Pokorný | Good Sailors | Ronald Štefka | Martin Tichý



INSPIROVAT SE, VZÁJEMNĚ SE MOTIVOVAT i navázat nová přátelství. To je smyslem každoročního setkání ambasadůrů klubů SenSen. Po celé republice už jich je přes 120.

Hod'te stáří za hlavu

Nový komunitní web SenSen.cz nabízí inspiraci, jak zůstat aktivní věku navzdory. Najdete na něm nejbližší seniorský klub ve vašem okolí i pozvánky na zajímavé akce.

„Vydali jsme se na zájezd s cílem Vysoké Tatry a Štrbské pleso. Po cestě jsme se zastavili v salaši Krajinka, kde je krásná příroda. Zažili jsme voňavou atmosféru, kde se pečou z domácích surovin pagáče nebo sladké buchty. K vidění na salaši byla i výstava historických traktorů.“

Připomíná vám tenhle text dopisy, které jste psali domů ze školy v přírodě nebo z letního tábora? Nenechte se nýlit, dobrodružství se dá zažít v každém věku! Zájezdem na Slovensko si zpestřili podzim Senzační senioři z Klubu důchodců Paskov. „Skupina seniorů se vydala na vodopád Skok, který je na řece Mlynica. Cesta byla náročná, ne všichni vyšlap zvládl, ale snaha byla, což se cení,“ pokračuje text, který sepsala členka klubu Anna Zemanová.

Článek najdete na novém komunitním webu SenSen.cz, jehož obsah spoluvytvářejí aktivní senioři zapojení do projektu

Projekt SenSen Nadace Charty 77 podporuje seniory, pro které je věk jenom číslo, kteří nesedí doma, ale hledají uplatnění pro svoji léty nabytou moudrost a zkušenosti.

SenSen. Stránky jim poskytují prostor, kde mohou sdílet nejen svoje zážitky, ale i pozvánky na zajímavé akce, a to napříč regiony, od výstav po výlety na kole. Kromě toho na webu najdete seznam už více než 120 klubů Senzačních seniorů po celé České republice. SenSen.cz je ideálním rozcestníkem pro všechny, které zajímá, co se v jejich okolí děje, a kteří hledají inspiraci, jak aktivně strávit svůj čas.

Projekt SenSen Nadace Charty 77 podporuje seniory, pro které je věk jenom číslo, kteří nesedí doma, ale hledají uplatnění pro svoji léty nabytou moudrost a zkušenosti. Seniorským klubům a organizacím, které se k této vizi přihlásí, nabízí zapojení do nejruznějších aktivit – od vzdělávacích workshopů po turnaje v pétanque. Záštitu velké nadace klubům pomáhá otevírat dveře na radnicích měst a obcí, získávat podporu pro jejich činnost.

A jak skončil výlet paskovských důchodců na Štrbské pleso? Podívejte se na web SenSen.cz. A přidejte se k nám!

16:25

Pepo, už jsi viděl nové webovky SenSenu?



Marie74

16:31

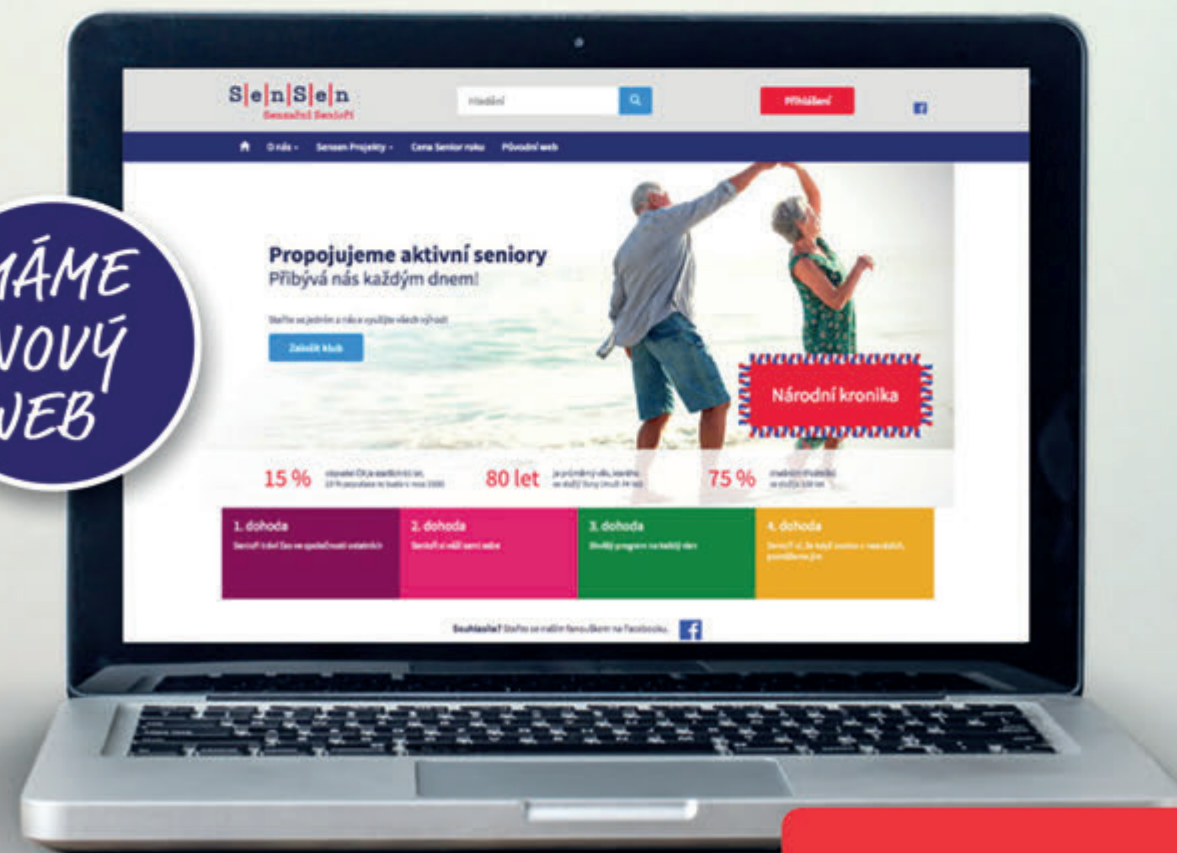
Máří, dokonce jsem tam nahrál svůj článek! 😊



Josef81

HOĎTE STÁŘÍ ZA HLAVU PŘIJĎTE MEZI NÁS!

MÁME NOVÝ WEB



www.sensen.cz

S|e|n|S|e|n
Senzační Senioři

TAXÍK pod křídly Krahulíka

K lékaři, na úřad i za zábavou. Taxík Maxík pomáhá seniorům a hendicapovaným z Prahy 5 dostat se bezpečně a výhodně tam, kam potřebují. A obyčejný rozhodně není ani jeho řidič. Jan Krahulík věnuje svým cestujícím maximální péči.

TEXT: LUCIE NEKVASILOVÁ
FOTO: CSOP PRAHA 5, JAN ŠILPOCH

Jízda Taxíkem Maxíkem se na Praze 5 objednává i dva měsíce předem – takový je mezi seniory a hendicapovanými z této městské části o službu zájem. Když do auta v deset hodin dopoledne nastupují já, má už jeho řidič Jan Krahulík za sebou cestu s jednou seniorkou k lékaři na injekci a až do čtyř odpoledne se nezastaví.

Společně vyrážíme pro našeho prvního pasažéra, pro pana Petra. Když se Taxík Maxík vyšplhá do kopce nedaleko Cibulky, říkám si, že by se mi sem pěšky nechtělo ani ve třiceti, natož v důchodu. A co teprve, když začne mrznout nebo napadne sníh. „Klientů v hůř dostupných oblastech, odkud je na autobus daleko nebo jede jednou za půl hodiny, máme řadu,“ potvrzuje řidič Jan Krahulík. Průměrný věk jeho cestujících je navíc 79 let. „Taxík Maxík přepravuje tělesně i zdravotně postižené klienty (vůz má vzadu plošinu a prostor pro invalidní vozík – pozn. autorky), převážná většina klientů jsou však senioři,“ vysvětluje Helena Volechová, ředitelka Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5.

Panu Petrovi ještě nohy slouží celkem dobře, o to hůř je na tom ale s pamětí. Na její trénování zrovna vyráží do Komunitního centra Louka. Vydat se o samotě pěšky by bylo pro zapomětlivého seniora nebezpečné. „Jezdím s Maxíkem pravidelně,“ říká s úsměvem pan Petr. A řidič Krahulík dodává: „Kromě trénování paměti ještě na šachy.“ Speciální taxík pro seniory a hendicapované řídí někdejší profesionální taxikář už skoro dva roky, a protože většinu klientů vozí opakovaně, dobře je zná a ví, co potřebují. Další seniorence, kterou vyzvedáváme Pod Děv-

nem (zase kopec!), třeba dokonce pomáhá zamknout a odemknout branku, protože to jde špatně.

Paní Jaroslava míří k lékaři, kam ostatně vede většina všech cest Taxíka Maxíka. „Kdybych měla jet autobusem a pak pěšky... Dřív mi to nevadilo, ale teď už mám z toho hrůzu,“ říká. Seniorský taxík využívá pravidelně: „Schválně jsem si to spočítala, dnes jedu podvacáté.“ Až bude u lékaře hotová, pojedeme pro ni zpět. „Zase si zavoláte,“ připomíná jí pan Krahulík.

Jízda za 60 korun

Cesty Taxíkem Maxíkem se objednávají přes Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5. A kdo chce službu vy-

užívat, musí mít s centrem uzavřenou smlouvu, aby nedocházelo k jejímu zneužívání lidmi, kteří ji nepotřebují. Jedna jízda Taxíkem Maxíkem stojí 60 korun a neměla by trvat déle než hodinu. Řidič Jan Krahulík má u sebe podrobný itinerář, ve kterém je napsáno, koho, kdy a kde vyzvedává, kam ho veze a kdy se pro něj vrací zpět. Většinu klientů totiž zase odváží domů.

Než si pan Petr potrápí paměť a paní Jaroslava vyřídí lékaře, stihneme ještě odvézt paní Milušku na Klinikou Malvazinky na speciální injekci do kloubu. „Jsem úplně sama a špatně chodím,“ vysvětluje. Řidič Krahulík jí stejně jako ostatním pomáhá do auta i z auta a na cílové adrese staví přímo před vchodem, aby to paní Miluška neměla daleko. (Pokračování na str. 12)



ŘIDIČE JANA KRAHULÍKA si klienti Taxíku Maxíku z Prahy 5 nemohou vynachválit.

Za každý prodaný produkt značky Dr.Max přispějeme 1 Kč na společný projekt Nadace Charty 77 – Konto Bariéry a lékáren Dr.Max – „TAXÍK MAXÍK“.



„SLOŽME SE SPOLU NA TAXÍK PRO SENIORY“

Ko|nto|Ba|ri|éry

Se|n|Se|n
Senzační Senioři

Dr.Max+

Podrobné informace naleznete na www.drmax.cz.



Speciální zvýhodněné taxi pro seniory

(Pokračování ze str. 10)

Pro klienty, kteří by ale měli problém dojít i malý kousek, s sebou obvykle vozí invalidní vozík. A když má chvíli času, rád své cestující doprovodí i třeba na úřad nebo na poštu.

Parták na cestu

Náhle se v autě rozezní telefon a Jan Krahulík dostává z dispečinku informací, že paní Jaroslava už je hotová a čeká, až pro ni přijedeme. „Šla jsem hned na řadu,“ pochvaluje si rychlost, s jakou tentokrát návštěvu lékaře zvládla. „Na cestu domů budete mít partáka,“ informuje ji hned řidič Krahulík. Panu Petrovi akorát „na Louce“ skončilo trénování paměti, a tak oba senioři pojedou domů společně. Taxík Maxík funguje jako svozová služba. Třeba z Polikliniky Kartouzská prý často jezdí i tři klientky najednou, a ještě si to pochvalují – cestu mají jako společenskou událost.

S panem Petrem zase Jan Krahulík vtipkuje, že má dnes díky paní Jaroslavě odvoz i s výletem. Zhruba v půl jedné jsou oba senioři v pořádku doma. „Co bych dělala, kdybych vás neměla?“ loučí se paní Jaroslava s řidičem Krahulíkem. K lékaři pojedou zase za měsíc, termín už si rezervovala. Čas by chtěla ale ještě upřesnit, aby nikde dlouho nečekala. „Nechám vám zavolat, nebojte,“ uklidňuje seniorku, když se ptá, na kdy se má připravit.



TISÍCE KILOMETRŮ POMOCI MĚSÍČNĚ

Taxík Maxík je projekt Nadace Charty 77 - Konta Bariéry a Senzačních Seniorů ve spolupráci se společností ČESKÁ LÉKÁRNA HOLDING, a.s. - lékárný Dr. Max zaměřený na přepravu seniorů a hendikepovaných osob. Do projektu se mohou přihlásit města, která mají zájem takovou službu provozovat. Město získává velkoprostorové vozidlo a jím vybraný provozovatel přispěvek na provoz v prvním roce.

Podmínkou je pětiletá udržitelnost projektu.

Projekt byl zahájen v roce 2015, od té doby začaly Taxíky Maxíky jezdit už v osmi městech České republiky: Prachatice, Liberec, Ústí nad Orlicí, Praha 5, Kutná Hora, Most, Svitavy, Benešov. Cílem cest speciálního taxíku jsou nejen zdravotnická zařízení, nákupy či úřady a instituce, ale i návštěvy divadel, knihoven a kulturních akcí. Skupinky seniorů využívají Taxík Maxík i pro plánované výlety

či celodenní akce (vernisaže výstavy, konference, svátky seniorů, módní přehlídky). Projekt tak přesahuje rovinu specializované dopravy, ale má i socializační a integrační roli. Jednotlivé Taxíky Maxíky najezdí měsíčně 1000 až 3000 kilometrů a přepraví 100 až 500 osob, průměrný věk klientů se pohybuje kolem 80 let. Už 10. prosince 2018 proběhne předání nových Taxíků Maxíků do dalších čtyř měst: Písku, Frýdlantu nad Ostravicí, Českého Těšína a Městské části Praha 15.

asi nejméně pohyblivá ze všech dnešních klientů. Není to ale nic, s čím by si řidič Krahulík neporadil, naopak s úsměvem a rád paní Janě pomáhá i zapnout bezpečnostní pás. Vezeme ji k lékaři a pak pojedou zase zpět.

Nevyčíslitelná pomoc

Doprovod Taxíkem Maxíkem využilo podle statistik Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5 za poslední rok (od začátku října 2017 do konce září 2018 – pozn. red.) 119 klientů pečovatelské služby a 30 klientů z Domu sociálních služeb, pobytového odlehčovacího zařízení Na Neklance. „Tito klienti využívali Taxík Maxík i k výletům v rámci aktivizačních programů zařízení. Jezdí se za kulturou, památkami, navštívili jsme i centrální park, galerie a podobně,“ vypočítává ředitelka Volechová. Celkem jde o 1523 jízdy za rok, denně to v průměru vychází na sedm. A kilometrů najede Taxík Maxík měsíčně přes 1600.

Když se s řidičem Janem Krahulíkem loučíme, má před sebou ještě dvě cesty – dvě Jany na něj čekají, než je odveze zpět domů od lékaře a z nákupu. Unaveně ale nevypadá, naopak si pochvaluje, jak vše proběhlo hladce. Dobře ví, jak dokáže rozvoz klientů zkomplikovat ucpané pražské ulice, nebo třeba plná čekárna u lékaře. A jízda do Střešovické nemocnice nebo na Bulovku taxík klidně vyblokuje na půl dne.

Roční provoz Taxíka Maxíka stojí Prahu 5 zhruba 600 tisíc korun. Pro zdejší seniory i handicapované má ale cenu nevyčíslitelnou. A to nejen proto, že by za klasickou taxislužbu zaplatili mnohem více. Namátkou: pan Petr 140 korun, paní Jaroslava 130 korun a paní Miluška 110 korun. „Hlavně, aby ho nezrušili,“ shodují se.

Jan KAČER: Muž bez počítače

TEXT: JAN KAČER

FOTO: JAN ŠILPOCH

Obdivuji ty, kteří do všech internetů, počítačů, elektronických knížek a podobných novot pronikli, ale určitě jim nezávidím. Určitě mi nescházejí nové informace každou minutu nebo přímé spojení na druhý konec světa. V mém věku se člověk už spíš zamýšlí třeba nad zázrakem života vůbec. Já mám štěstí, dožil jsem se v docela zachovalém stavu pěkného věku (Jan Kačer v říjnu oslavil 81. narozeniny – pozn. red.), takže se už nemusím rvát ani o přízeň krasavic, ani o přízeň nadřizených. Ale tím jsem netrpěl nikdy. Takže ta dnešní honička – pracuj, snaž se, jinak se neprosadíš, už je pro mě spíš úsměvná. Člověk přece nebyl stvořen, aby se pachtil.

Vzpomínáte na tezi, že práce polidštila opici? Možná jsme měli zůstat opicemi... Teprve když se zbavíte hromady nejružnějších a moc často docela pitomých povinností – musíš být tam a tam, musíš zařídit zase něco nového, musíš se naučit třeba turecky – pochopíte, že je lepší podívat se v klidu z okna a objevit dříve neviditelný zázrak. Tam sedí pták, tady se naklání starý strom, někam jde zajímavý člověk s pozoruhodnou chůzí. A máte o čem přemýšlet, vaše hlava se přeladí a začnou v ní vznikat jiné souvislosti, jiné obrazy, jiné vzpomínky. Život má najednou svůj originální děj. Ten nenajdete v žádném volebním programu, v žádné hysterické zprávě o události, na kterou už zítra všichni zapomenou. Čím dál víc proto rozumím Kunderovi a jeho líčení života, který má slastný průběh, bohužel někdy zaplacený tragédiemi, jímž se nevyhneme.

Umíme být sami?

Říká se, že nejhorší pro člověka je samota, a ta asi nemine nikoho. Bylo by krásné, kdyby moderní technika uměla samotu překonat. Ale je to tak? U rozhodujících situací je člověk sám. I o svatební noci. Musí být samota tak tíživá a musíme na ni mít elektronické mašinky? Cožpak není krásné o samotě naprosto svobodně přemýšlet, pouštět si hudbu, číst?

Zvláštní je, že lidé vzdělaní a moudří se neustále snaží změnit svět a vynalézat systémy k jeho zdokonalení. Ale na svůj vlastní život, na jeho neodvratný konec, na jeho hmatatelný smysl si myšlenky nepřipouštějí, dokonce je od sebe odstrkují, jak mohou. V mém věku je obrovská slast mít dva dny volna, čistě povlečenou postel a uložit se s pěknou knížkou v ruce.

Ne s nějakým monitorkem, ale s opravdovou papírovou knihou, třeba už trochu omšelou a někde pokapanou kafem.



**Abych pravdu řekl, vůbec se nějakým náva-
lem elektroniky na naše životy nezabývám.
Mám mobil, to je bezvadné, mohu si vyměnit
jednoduché zprávy, ale to je všechno...**

Samozřejmě, text je nejdůležitější, ale i moje četba má souvislost s konkrétní knihou, jejím tvarem, její vůní, jejími ilustracemi, souvislost s chvílí, kdy jsem ji četl poprvé. A tak mi je dobře, přestože vím, že může přijít vteřina a já už nebudu.

Svět je trochu divný

Asi bychom se jako lidi 21. století už neuměli vzdát všech vymožeností a převratných technologií. Já se dokonce vysmívám představám, že máme všichni utéct někam na vesnici nebo do lesa, pěstovat byliny a chovat zvířata pro vlastní potřebu. Ale zároveň se ptám, proč ty vymoženosti dělají život stále složitější.

Dobře, moderní medicína nám dává léta navíc. A máme pro ten čas náplň? Najdete novou práci v padesáti, šedesáti? S tím si přece společnost vůbec neví rady. Ale čas života se prodlužuje. Poslouží mi v takové situaci internet? Abych se dozvěděl, že takhle jsou na tom miliony, možná desítky milionů lidí v zemích, které si říkají vyspělé? Štěstí a spokojenost člověka se asi neskrývají v nějakém čipu. A najít je může jen člověk sám. Proto se to tak často nepodaří.

(Záznam a mezititulky Zdeněk Jirků, vyšlo v časopise Můžeš, kráceno)

Co neumíme, ale měli bychom

Se socioložkou Hanou Vavříkovou o problematice mezigeneračních vztahů, samotě seniorů i nejtěžších životních situacích – důsledcích úmrtí životního partnera.

TEXT: ZDENĚK JIRKŮ
FOTO: JAN ŠILPOCH

Jak jste se vlastně setkala s tématem vdovství?

Se seniory pracuji v rámci svých volnočasových aktivit už více než třicet let. A převážná část seniorek patří do skupiny vdov. Když jsem připravovala svou disertační práci, ukázalo se, že když ovdověly, klesl nejen jejich sociální status, ale – a to je myslím velmi důležité – zhoršila se jejich pozice uvnitř rodiny. Protože ať byl otec rodiny jakýkoli, přece jenom byl většinou autoritou. Navíc se v české společnosti projevil posun sociálních hodnot a dnešní dospělé děti už tolik necítí povinnost se postarat o rodiče, dokonce je jen respektovat. To probíhá ve všech evropských společnostech. Takže žena, oslabená svým vdovstvím, se najednou v očích svých dětí stává spíš objektem, jehož názor je moc nezajímá, jehož potřeby jsou vedlejší, jehož život by se měl jaksí smrsknout do základních funkcí a zbytek rodiny příliš neobtěžovat.

Vidíte tedy hlavně vinu na straně mladší generace?

Lidé v produktivním věku dnes žijí neuvěřitelně rychle. Mají mnoho aktivit, mnoho finančních závazků i mnoho společenských kontaktů. Na vlastní rodiče nemají čas, chvíle strávené se seniorem jim často připadají neproduktivní.

My starší jsme většinu života prožili v atmosféře, která měla docela jasná pravidla – rodiče mají podporovat děti

a jejich děti téměř za každou cenu, boty pro babičku nejsou tak důležité jako kolo pro vnuka. Zjednodušuji?

Jsme svědky sociálního posunu. Senioři jsou vzdělanější, informovanější a nechtějí se vždy omezovat ve prospěch mladších. A to naráží na stereotypy, o který mluvíte. Když jsme mluvili o vdovství – dříve bylo zcela běžné, že ovdovělá žena už prakticky „neměla nárok“ najít si nový vztah. Dnes se nové vztahy zcela normálně navazují v sedm- desáti letech. To ovšem děti a často i vnoučata nechtějí přijmout. Vidí v tom jakési porušení svého práva rozhodovat o životě starších rodičů. Výzkumy docela jasně říkají, že dcery běžně svým matkám říkají: Ty ses zbláznila, je ti už pětapadesát a ty ještě chceš nějakou lásku? Zmíněné posuny ve společnosti se odrážejí i v truchlení. Jedna pětadesátiletá paní, které zemřel muž, mi říkala, že poprvé v životě lže své o dvacet let mladší dceři, protože před ní nechce přiznat touhu smutnit a plakat za manželem. Musí lhát, protože dcera říká, že na takové hlouposti není čas.

Pociťují starší v těchto nových situacích i doslova šikanu?

Více, než je na první pohled viditelné. Běžně se stává, že úmrtí jednoho z rodičů je důvodem k prudkému omezení životních podmínek ze strany dětí. Prodávají se domy a byty, ve kterých rodiče celý život žili, omezují se nejruznější domácí aktivity, jako je zahrádka, senior je často doslova izolován v malém prostoru. Zkrátka nejruznější nátlak má za cíl rozervít sociální, finanční i doslova bytový



KDO JE PhDr. HANA VAVŘÍKOVÁ, Ph.D.

Absolventka Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Externě působí na Katedře pedagogiky a andragogiky Pedagogické fakulty Ostravské univerzity. Její rigorózní práce (2013) se zaměřila na problémy poskytování rodinné péče nesoběstačným seniorům. Disertace (2017) na ageismus v české společnosti.

prostor mladším i za cenu necitlivého a někdy až krutého omezení seniora.

Není příčinou těchto situací i absence někoho, kdo by v takové krizi pomohl, poradil, zastal se?

Hlavním problémem je tu stud. Zejména ženy se za takové chování svých dětí opravdu stydí a dávají vinu sobě. Mají pocit vlastního selhání ve výchově. Proto v sobě dusí jakýkoli projev protestu a jen opravdu málokdy volají na pomoc někoho cizího. A pak je tu i další rovina – chovali se rodiče vždy ke svým dětem láskyplně? Není dnešní krize jen důsledkem dávného zanedbávání, které je dnes opláceno stejně?

Do jaké míry se na tom všem projevuje prudká společenská proměna posledních let?

Na jednu stranu přinesl vývoj obrovské šance pro seniory. Mohou cestovat po celém světě, mají k dispozici dříve nevidané služby a zboží. Pokud jsou sociálně

silní, mohou si dovolit i velmi kvalitní bydlení. Mnozí se stali velmi úspěšnými podnikateli. Takže jejich prostor svobody je velký. Pak je tu ale většina, která žije docela obyčejně a nenápadně. I když získali majetek v restitucích, věnovali všechno dětem, dál je podporují finančně i z nízkých důchodů, jak už jsme říkali, dobrovolně nebo pod jistým nátlakem rodiny omezují své potřeby. Ti i ti jsou však konfrontováni se společnostmi, která je orientovaná na úspěch, krásu, efektivitu. Každodenně mají v médiích obraz, jak má vypadat život. V těchto obrazech není místo pro bolest, omezenou mobilitu, osamělost nebo dokonce smrt. Proto je nesmírně důležité, aby ve svém okolí našli uplatnění pro hodnotu, která je pro ně tak typická – pro svou moudrost.

Moudrost má ještě stále vysokou hodnotu?

Samozřejmě. Obrovské zkušenosti a znalosti seniorů jsou nevyužity nebo jen málo využity. Nejen v rodinách, ale i v širší společnosti. Zatím jsme nenašli recept, jak nahlédnout do hlav seniorů, často velmi dobrých odborníků nejruznějších profesí. Neumíme je pozvat a naslouchat. Neumíme jim vysvětlit, jak v obci, ve městě, v kraji řešíme určitý problém a jaké máme potíže. Už se docela umíme postarat o jejich sociální a zdravotní problémy, umíme se zeptat, jaké služby by jejich život zlepšily. Ale jejich moudrost zatím leží většinou nevyužita. Zajímavé je, že z této pokladnice umějí čerpat někteří podnikatelé. Vůbec se nebojí zaměstnat osmdesátníky a vyplácí se jim to. Přitom třeba pro samosprávu a veřejnou správu představuje životní zkušenost seniorů důležitý zdroj informací, a navíc je tato komodita skoro zadarmo.

Proč to nefunguje?

Protože nám chybí proseniorská edukace. Česky řečeno výchova k ocenění stáří i jeho moudrosti. Proseniorská edukace by navíc pomohla nejen společnosti, ale i seniorům samotným. Protože zájem o staršího člověka i o jeho znalosti a zkušenosti také řeší jednu z největších bolestí stáří – samotou, které je v české společnosti víc, než si myslíme.

(Text vyšel v časopise Můžeš 10/2018)

Dnes se nové vztahy zcela normálně navazují v sedmdesáti letech. To ovšem děti a často i vnoučata nechtějí přijmout. Vidí v tom jakési porušení svého práva rozhodovat o životě starších rodičů.

”



CHCETE BYDLET NA ZÁMKU?

Dům s pečovatelskou službou Za Sluncem, z.s. nabízí seniorům od 65 let k pronájmu byty 1+kk a 2+kk v krásném klidném prostředí zrekonstruovaného zámku obklopeného parkem

IHNED K NASTĚHOVÁNÍ

Kontaktujte nás na telefonním čísle:
734 235 886 nebo 734 235 927

Domluvíme si s vámi osobní schůzku. Případně můžete vy nebo vaši rodinní příslušníci napsat na emailovou adresu: **vedeni@zasluncemzs.cz**

ZA SLUNCEM
Z.S.

Moje milá maminka

Napsat o mamince je těžké i pro ty, kdo psát dovedou.

Maminka je vždy určitá a určitelná. A má nebo měl ji každý!

Prý je to jediná z mála sociálních spravedlností.

Národní Kronika Senzační Senioři

Tedy naše maminka. Jednou, když jsme četli Babičku od Boženy Němcové, si jen tak povzdechla a řekla: „Kdybych to uměla, napsala bych taky o své babičce, která mě vychovala.“ Ano, maminka strávila dětství u babičky. Na velkém statku s babičkou Julií a strýcem Josefem, svobodným synem babičky, kde bylo sice hodně práce, ale dobré živobytí. Byla tam od svých dvou let, protože doma u rodičů měli málo místa, a rodily se další děti.

Nedovedu si vůbec představit pocity dvouletého dítěte odtrženého od svých rodičů. Maminka se měla u babičky a strýce na statku dobře a časem se pro ni stala nejbližší osobou spíše babička Julie než vlastní matka. Později mi říkala, že už pak nikdy nenašla ke své matce ten správný vztah. Když si za nějakou dobu její rodiče postavili dům a vrátili se s celou rodinou, chodila ji navštěvovat, všemožně jí pomáhala, ale babička, která ji vychovala, jí byla daleko bližší.

Naše maminka měla jen základní vzdělání, ale od přírody byla inteligentní, vnímavá a velice, velice společenská. Měla ráda lidi, což už v dnešní době nebývá moc zvykem. Po ukončení základní školy začala pomáhat na statku. Tenkrát se moc nenasilo nějaké vzdělání u dívek, a tak tedy nevím, kdo rozhodl, že těsně před válkou odešla pracovat do Zlína. O těch krásných časech mi pak často vyprávěla. Byla nadšená panem Baťou, co všechno dělal pro své zaměstnance.

Museli sice tvrdě pracovat, na páse vyráběli boty baťovky, ale ten život mladé nezadané holky v pokrokovém předválečném městě Zlín se jí moc líbil. Mladé moderní ženy! Nedávno jsem viděla v televizi propagační týdeník z let třicátých o nové podobě Zlína a životě Baťových zaměstnanců. Bláhově jsem hledala v davu maminku, které bylo tenkrát asi devatenáct let. Všechno ale jednou končí, ona se vrací domů k babičce a přemýšlí, co dál.



Začíná druhá světová válka. A v té době přichází na scénu náš tatínek. Hezký, černovlasý, světaznalý mladý muž vracující se právě z Německa, kde několik let pracoval a naučil se výborně hovořit německy. Začíná rozjíždět podnikání, malování na látkách, a hledá nové zaměstnance. Musí ovšem také někde bydlet. A ejhle! Na statku mají jednu místnost volnou.

Co to asi udělalo se dvěma mladými lidmi žijícími pod jednou střechou? Maminka mu nosila večere, on tam trochu pomáhal, a tak vím, že když jednou vezli vozík plný sena, byli unaveni a odpočívali v polích, požádal ji tatínek o ruku. Rodiče se vzali ještě v době války. Tatínek se brzy zapojil do dění na dědině, hrál fotbal a bojoval v sokolovně na turnajích ve stolním tenise.

Po skončení války, kdy už rodiče měli svoje bydlení, firmu, která prosperovala, vypadalo to, že se život dostává do normálních kolejí. Na svět jsem měla přijít já. Nic nebylo ponecháno náhodě a maminka odjela do Prahy k tatínkově sestře. Tam přečkala poslední dny těhotenství a začátkem ledna jsem se narodila. Myslím, že i šestinedělí jsme tam prožily. Byla jsem pokřtěna Vltavou v krásném pražském kostele a v rodném listě a občanském průkazu mám navždy zapsáno místo narození Praha.

Maminka dost často vyprávěla, jak jsme se pak vracely domů na Moravu. Rychlík byl nevytopený, okna zalepená tvrdým papírem „papundeklem“, protože je ještě nestačili zasklít po leteckých náletech. Já si to sice nepamatuji, ale byla jsem tam – a měla hlad! Maminka se hrozně styděla, a přesto musela v tom narvaném kupé kojít. No, přežila jsem.

Libuše Münsterová,
Národní kronika (kráceno)



Fotoarchiv Emila a Dany Zátěpkových

Život s gentlemanem (1948–2000)

„Vzpomínky pamětníků pomáhají zaplňovat bílá místa v poznání dějin“

Ředitel Historického muzea Marek Junek přibližuje projekt Národní kronika.



Foto: Jan Šilpoch

Čím jsou pro Národní muzeum a historiky obecně zajímavé „obyčejné“ vzpomínky z každodenního života?

Vzpomínky nám ukazují takzvané malé dějiny. Jsou zajímavým doplňkem velké politiky a významných událostí. Pomáhají nám zaplnovat bílá místa v našem poznání dějin a současně ukazují, jak jedinec prožíval zásadní zlomy dějin, ale i úplně obyčejné události, které ho v životě provázely.

Jak Národní muzeum se vzpomínkami z Národní kroniky pracuje? Kde jsou uloženy a co se s nimi dál děje?

Vzpomínky jsou uloženy v depozitáři v Terezíně a zpřístupňujeme je jednak kurátorům v Národním muzeu, jednak badatelům, kteří do muzea přijdou. Do budoucna bychom s nimi rádi aktivně pracovali v rámci různých výstav, které připravíme.

Z jakého období, případně na které události, jsou vzpomínky pamětníků pro historiky nejzajímavější? Je nějaká doba, o které se toho z hlediska každodenního života stále tolik neví?

To je velmi komplikovaná otázka. Pro nás jsou zajímavé vzpomínky v podstatě z celého období dějin 20. století. Asi nejpřínosnější jsou vzpomínky, které pokrývají delší časové období, a my můžeme srovnávat, jak senioři prožívali různé období dějin. (In)

VELKÝ ARCHIV MALÝCH DĚJIN

Národní kronika je společný projekt Nadace Charty 77 a Národního muzea. Má ambici stát se největším elektronickým archivem malých i větších událostí, které mají možná jen osobní nebo místní význam, ale přece jenom ukazují dobu a souvislosti svého vzniku. Přispět do Národní kroniky může každý, kdo má seriózní zájem uchovat svoje vzpomínky a zpřístupnit je svým současníkům i budoucím generacím. Jak? Texty, fotografie i videa lze jednoduše vložit do Národní kroniky přes webové stránky www.narodnikronika.cz.

VÁNOČNÍ SOUTĚŽ O CENY

Národní kronika vyhlašuje novou soutěž: Vánoční dárek, který mi udělal největší radost. Zavzpomínejte, co vás pod stromečkem nejvíc potěšilo, ať už jako dítě nebo v dospělosti. Zapátrejte v šuplících po starých fotografiích, sdílejte s námi rodinná videa. Všechny vaše vzpomínky jednoduše do Národní kroniky uložíte prostřednictvím www.narodnikronika.cz. Čas máte do konce roku. Pak z vašich vzpomínek vylosujeme tři, jejichž autoři se mohou těšit na pěkné ceny. Více na www.narodnikronika.cz.

Pozounista Honza K.

Splňte i dalším lidem jejich sen

Honzovi jsme ten jeho díky vám splnili. Zažijte ten pocit s námi.

Stačí přispět na účet 17111444/5500 nebo poslat dárcovskou SMS na číslo 87 777 ve tvaru DMS KONTOBARIERY 30, 60 nebo 90. Cena jednorázové DMS je 30, 60 nebo 90 korun.

Více na www.darcovskasms.cz.

KontoBariéry

Pomáháme. Vždy. Všem.

Hlavní mediální partneři:

Česká televize

Český rozhlas

www.kontobariery.cz



„Život v Protivanově v roce 1934 v rodině mého tatínka. Na snímku je moje babička s kravičkami, které hodně používala k práci na menším políčku, měla také kozu, prasátko, slepice.“

Marie Ženatová,
NÁRODNÍ KRONIKA



„Naše nejstarší rodinná fotografie z roku 1889 i s původním popisem mého dědečka Josefa Bárty, který se oženil s Leopoldinou Moravcovou zachycenou na tomto snímku.“

Jiří Bárta,
NÁRODNÍ KRONIKA



„Moje maminka moc ráda vzpomíná na všechny ty prázdniny, kdy jezdila jako táborová vedoucí do Domašova nad Bystřicí. III. turnus v srpnu na táboře Julia Fučíka, to byla její srdcovka... S oblibou se zúčastňovala všech sportovních aktivit.“

Veronika Sochorová,
NÁRODNÍ KRONIKA

Zvonkohra zní báječně

Jen prostý výčet aktivit seniorů v teplickém klubu Zvonkohra by vydal na samostatný článek. Za loňský rok na sto šedesát nejrůznějších akcí! Ale mnohem důležitější je atmosféra mezi zdejšími seniory a jejich – možná i bezděčná – služba sobě samým, každodenní boj proti nejhorší nemoci stáří, proti samotě.

TEXT: ZDENĚK JIRKŮ
FOTO: JAN ŠILPOCH

Paní Miloslava Bálešová už oslavila osmdesátku. Hrdě se ke svému věku hlásí: „Je to právě přibývajícím počtem let, který nám dává potřebný nadhled a výšku, i když naše, kdysi tak rozpjatá křídla, už dávno nejsou nejmladší.“ Takhle se vyznává dáma, která vyrostla u pěstounů, matka čtyř dětí, babička sedmi vnoučat, prababička čtrnácti pravnoučat a dokonce už i praprababička.

Když kluby SenSen (Senzační senioři) vyhlásily soutěž Přeplovme svůj La Manche, ve svých letech se naučila plavat. Jen aby pomohla dál upevnit dobrou teplickou partu, kde se zpívá, tancuje, jezdí na výlety, ale také debatuje o společnosti, učí finanční gramotnost, trénuje paměť a třeba i pátrá po předcích. Vzájemná setkávání jsou i terapií na nevyhnutelné bolesti pokročilého věku. Paní Bálešová to shrnuje: „I hodně staré rány se zmenší, když je můžete sdílet s někým, kdo chápe a rozumí.“

Banalita? Ve stárnoucí společnosti se řeší důchody, sociální služby, dostupnost lékařské péče, přijatelné bydlení. Jsou to důležité problémy. Ale žádná statistika neumí ani spočítat, ani nahlédnout do duší seniorů a senierek, kteří – často téměř opuštění rodinou – sedí za okny svých bytů nebo celý den před televizními obrazovkami a povídat si mohou nejvýš sami se sebou. Je jich mnoho, nebo málo? Sociální pracovníci a aktivisté nejrůznějších neziskovek by potvrdili, že jich jsou tisíce. Celé dny a týdny promluví tak nejspíš s poštačkou nebo pokladní v obchodě. Koho vlastně zajímá jejich život, jejich názory, jejich zkušenost? V době, která preferuje spěch, výkon, zisk a fy-

zickou krásu? Jakou má pro nás jejich existence ještě cenu?

Se stářím neumíme hospodařit

Když už bychom připustili, že o peníze jde až v první řadě, čeští senioři mají nevyčísitelnou hodnotu nejen pro své blízké, ale doslova pro celou společnost. Jejich zkušenost, jejich draze zaplacené životní omyly, jejich doslova encyklopedické znalosti ze všech oblastí hospodářství, vědy i kultury pohříchu leží víceméně ladem. Který starosta nebo primátor z nich umí za pár obložených chlebiček a sklenku vína vytvořit svůj expertní sbor? Kdo umí oslovit mozky, léta zkušované a vyzkušované?

Žádná statistika neumí ani spočítat, ani nahlédnout do duší seniorů a senierek, kteří – často téměř opuštění rodinou – sedí za okny svých bytů nebo celý den před televizními obrazovkami...

„

Ani v Teplicích se tím samospráva moc netrápí, a tak si ve Zvonkohře znovu a znovu vytvářejí přátelský a plodný svět nezištné pomoci a každodenního hledání svěžesti. Vlasta Holmanová pracovala léta v samosprávě. V nedalekém Duchcově ale prý bývala atmosféra jiná: „Zažila jsem tam předsedu národního výboru, který věděl o městě doslova všechno. Tím pádem věděl i o lidech, o jejich kvalitách. A uměl je oslovit.



Mladé i starší. Tím neidealizují tehdejší dobu, jen říkám svou zkušenost. Dnes se lidé na obecních úřadech mění každé čtyři roky, prostě podle výsledku voleb. To ale skoro vylučuje dlouhodobou práci, natož stabilní kontakt se seniory. A to je škoda.“ Sama však přiznává, že by to chtělo i více seniorské aktivity. Nabídnout se do odborných komisí, nehledat funkce a dokázat, že mohou být velmi užiteční.

A pak je tu další kouzlo seniorských aktivit – klub silně podporuje a upevňuje samostatnost a soběstačnost starších lidí. Jeho členky i členové se mohou opírat nejen o spolehlivá přátelství ostatních, ale také o nové informace z nejrůznějších kurzů a přednášek, protože samostatnost je především opřena o dobré zvládnutí informací o zdraví, sociálních službách, právních otázkách i o spolehlivé zajištění vlastní bezpečnosti. Kde vlastně začíná bezmocné stáří? Když pomíneme vážné nemoci, tak prostě tam, kde si nevíme rady. A to se členům Zvonkohry těžko může stát.

Kdo za to může?

Nenahraditelnou duší teplického klubu je Helena Voctářová. Umí nejen vymýšlet nové programy, shánět nové sponzory a všechno spolehlivě zorganizovat, ale také se energicky postavit proti každé malodušnosti a nedostatku sebedůvěry. A pak jsou tu nové nápady – už čtyři roky pořádají setkání s emeritním členem Severočeské filharmonie Petrem Kašparem. Pouští se hudba, povídá se o muzice i o životě, připomínají se klasikové, ale i jazzmani...

Kultura bývá častou součástí seniorských akcí všude. Ale tady se vedle hezky strávených odpolední přidává i hlubší pohled, který bychom mohli nazvat vzděláváním. Protože k životu zdejších seniorů patří nejen vzpomínky, ale také

otevírání nových obzorů, které není zbytečné ani v pokročilém věku. Předsedkyně Zvonkohry umí i přispěchat s pomocí: „Na každé akci máme prezenční listinu. A když zjistím, že někdo chybí už několikrát a my nevíme proč, už volám: Zdeničko, už jsem tě měsíc neviděla. Co se děje? Potřebuješ něco? Mám za tebou zajít? A takhle se starají i další kolegyně. Je nás osmdesát, takže vždycky se pomocná ruka najde.“

Ohlas takové solidarity je pozoruhodný. I děti seniorů se zpátky obracejí na Zvonkohru, aby vyjádřily svou vděčnost. Dobře totiž vidí, jak se jejich maminka nebo tatínek návštěvami klubu změnili, jak u nich zmizely prvky apatie. Škoda, že tato velká služba nemá právě výraznou podporu města. Nejde totiž jen o klubovnu a občasné příspěvky. Jde o seniory vůbec – například zavedení placených pásem v městské hromadné dopravě odřízlo některé méně majetné od návštěv nejrůznějších akcí.

Ve Zvonkohře zatím nemuseli řešit žádný dramatický případ seniora. Možná i proto, že všechno je to také zdroj životní energie. Helena Voctářová má krásný příklad: „Nedávno tu byla jedna třiaosmdesátiletá dívka a řekla mi: Já chci být taky v klubu, i když už nemůžu skoro chodit. Ale aspoň si budu čist vaše programy...“ Přitom by ani jedna ze zdejších členek netvrdila, že dělají cosi mimořádného.

(Text vyšel v časopise Můžeš 7–8/2018)

SPOLEČENSKÝ KLUB ZVONKOHRA TEPLICE

kss-zvonkohra.sensen.cz

Kontakt: Ing. Helena Voctářová

T: 602 151 399

E: helenavoct@centrum.cz

Přeplovme svůj La Manche

Přeplovat kanál La Manche není jen tak. Senzační senioři po celé republice to ale ve společné štafetě zvládnou mnohokrát.

Štafetové plavání patří mezi už tradiční projekty SenSenu. V bazénech napříč republikou plavou pravidelně vždy v únoru stovky seniorů. Patronkou projektu Přeplovme svůj La Manche je dálková zimní plavkyně Lucie Leišová.

Důležité nejsou závratné sportovní výkony, ale udělat něco pro své →

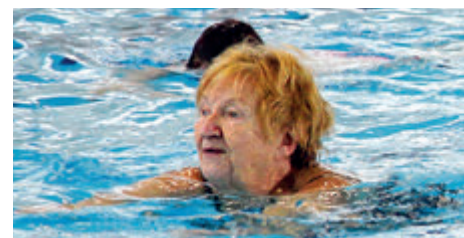


Foto: Klub Aktiv Č. Budějovice

můžeš

Časopis pro ty, kteří se nevzdávají



ČASOPIS MŮŽEŠ se v reportážích a rozhovorech soustředí na svět fyziky, smyslové i mentálně handicapovaných, seniorů, na sociální politiku, zdravotnictví i občanskou společnost. Formou příkladů ze života se veřejnosti a lidem s postižením snaží ukázat cesty integrace do společnosti, možnosti pracovního i společenského uplatnění k dosažení maximální možné soběstačnosti. Časopis Můžeš vydává Spolek přátel Konta Bariéry ve spolupráci s Kontem Bariéry a za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR a Magistrátu hl. města Prahy.

www.muzes.cz

→ zdraví a dobrou náladu a inspirovat druhé. I přesto Senzační senioři každoročně překonávají všechny své předchozí rekordy. V roce 2018 společně přeplavali pomyslný La Manche bezmála stokrát. Znamý kanál mezi Francií a Velkou Británií měří v nejužším místě 34 kilometrů.

Výjimkou ovšem nejsou ani senioři a seniorky, kteří uplavou za jediný měsíc desítky kilometrů sami. Mezi ně v minulých ročnících patřila i Maruška Veselá ze SenSen Klubu Aktiv z Českých Budějovic. Projektu Přeplavme svůj La Manche se pravidelně zúčastňovala od jeho zahájení v roce 2015. Za jeden měsíc uplavala vzdálenost 34 600 metrů a stovka budějovických seniorů i díky ní štafetové plavání mezi ostatními seniorskými kluby vyhrála.

V roce 2018 paní Maruška bohužel svými uplavanými kilometry přispět nemohla. Vážně onemocněla a místo plavání chodila na chemoterapii. Ani to jí však nezabránilo se do projektu zapojit alespoň organizačně. Rovnou od lékaře

chodila do bazénu podporovat budějovické plavce a zapisovat jejich výkony.

Na těžké období dnes paní Maruška vzpomíná: „Když mne ta potvora přepadla, nenechala jsem se zlomit. Brala jsem to jako varování, abych trochu zvolnila. Bylo mi moc líto, že nemohu chodit do tělocvičny, do bazénu, a že nemohu pokračovat v nacvičování sokolské skladby Princezna republiky. Alespoň jsem ale nepřestala cvičit doma. V současné době mám za sebou chemoterapii, operaci, ale i ozařování. Věřím, že jsem tu potvora přemohla.“

SenSen štafetové plavání vyhlašuje, vyhodnocuje a oceňuje vítěze. Díky laskavé podpoře některých měst a obcí mohou senioři chodit plavat za zvýhodněné ceny. Duši projektu dávají nadšení účastníci, jako je paní Maruška. „V nejbližší době si zakoupím permanentku na plovárnu a začnu znovu pravidelně plavat. Těším se na další ročník štafetového plavání, kdy budu moci znovu naši plavecké partě přispět svými kilometry,“ uzavírá senzační seniořka. (In)



„Z Matějské jsem si odnesla otřesný zážitek, protože horská dráha skutečně nebylo to pravé ořechové pro mě. Ale ani pro tatínka. Dokladem toho je fotografie, kterou pro nás pořídil místní fotograf na památku. Tatínkovi na ní stojí vlasy. Sám dodává, že hrůzou.“

Lenka Černá,
NÁRODNÍ KRONIKA

Senzační senioři najdete napříč republikou



Košík.CZ
Potraviny přes internet



Představujeme klub nákupů bez námahy pro seniory a držitele ZTP.
Stačí se zaregistrovat a ušetříte peníze i starosti.

PLNÁ PÉČE

Podporujeme

KontoBariéry

SenSen
Senzační Senioři



Exkluzivní výhody pro seniory nebo držitele ZTP



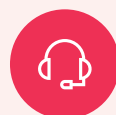
Vracíme peníze
za dopravu



Speciální slevy
pouze pro vás



Výnos
těžkých tašek



Pomocník
na telefonu

HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

JIHOČESKÝ KRAJ

České Budějovice, Prachatice, Lipnice, Cehnice, Milevsko, Tábor, Strakonice

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Brno, Blansko, Znojmo, Chvalovice

KRAJ VYSOČINA

Golčův Jeníkov

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

České Meziříčí, Hradec Králové, Mokrý

LIBERECKÝ KRAJ

Liberec, Česká Lípa, Janov nad Nisou

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Ostrava, Paskov, Bartošovice na Moravě, Bruntál, Horní Suchá, Janovice, Karviná, Lučina, Opava, Mokrý Lazce, Orlová

OLOMOUCKÝ KRAJ

Olomouc, Hranice na Moravě, Cholina

PARDUBICKÝ KRAJ

Pardubice, Svitavy, Červená Voda, Lanškroun, Mladkov, Ústí nad Orlicí

PLZEŇSKÝ KRAJ

Plzeň, Klatovy

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Mladá Boleslav, Beroun, Dobřichovice, Jesenice, Kolín, Nymburk, Poděbrady, Unhošť, Sedlčany, Příbram, Revnice, Kutná Hora, Loukov, Veliký Brázdim

ÚSTECKÝ KRAJ

Louny, Lovosice, Teplice, Štětí, Litoměřice, Bystřany, Jirkov, Most, Ústí nad Labem, Trnovany, Rumburk, Vědomice

ZLÍNSKÝ KRAJ

Rožnov pod Radhoštěm, Bojkovice, Kroměříž, Vsetín

Aktuální seznam klubů SenSen s kontakty najdete na www.sensen.cz.

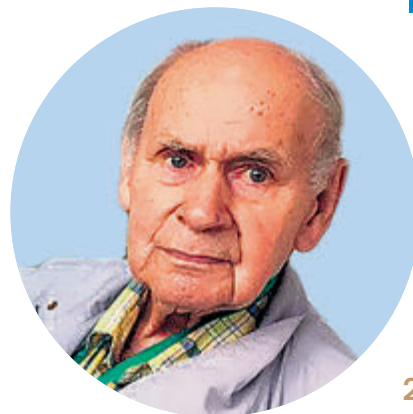
VYDÁNÍ PŘÍLOHY FINANČNĚ PODPOŘILI:



Návraty s Deníkem

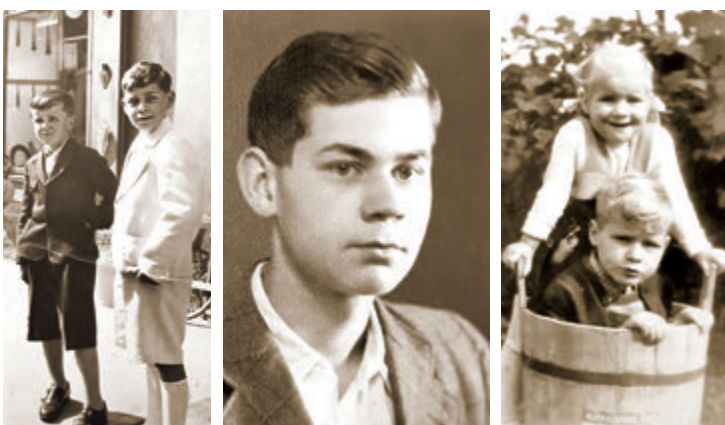
CÍLEM PROJEKTU je umožnit seniorům vrátit se na místo, kde strávili dětství, mládí, kde chodili do školy – základní, střední či vysokou. Na místo, kam je vedou vzpomínky a které by si rádi znovu připomněli, a možná nemají tu příležitost.

Narodili jste se v našem kraji? Prožili jste tady své mládí? Zavála vás sem jiná cesta osudu? Chcete se opět podívat na místa vašich vzpomínek? **Napište nám svůj příběh.** Vydejte se po svých stopách s naším redaktorem. Deník se s vámi rád podívá na místa, která jsou vám blízká.



JIŘÍ KALMA.

Prvním seniorem, kterému plníme přání vrátit se na místa jeho vzpomínek, je Jiří Kalma. Narodil se 23. 5. 1927 v Hluboké nad Vltavou. „Rád bych se podíval do svého rodného domu, taky do školy. Prostě se jen tak po letech vrátit na Hlubokou,“ přál si.



Z RODINNÉHO ALBA. S kamarádem po biřmování, Jiřík vpravo • Jako mládenec • Rok 1953, děti manželů Kalmových Jiří a Marcelka



RODINA KALMOVÝCH: Liduška, Jiřík, Marcelka a táta Jiří.
Foto: archiv rodiny



Foto: Deník/Radka Doležalová

U MACHÁČKŮ NA PIVĚ. Starosta Tomáš Jirsa vyprávěl o tom, jak i jeho pradědeček sloužil na Hluboké ve 20. letech u Schwarzenbergů. Možná se s tatínkem pana Kalmy znali. Jiří se živě zajímal o historii i novinky z Hluboké. Probírali Kelty i ty, co tady byli před nimi, osud Karlova hrádku, který obec musela od lesů odkoupit, o rodinách, které tady žily. „Pivo máte výborné a náramně osvěžující,“ pochvaloval si hlubocký rodák.



RODNÝ DŮM. „Ty zdi na mne promluvily.“ Slzy, vzpomínky na rodiče, které nemohl pochovat. „Pane, dopřej jim věčného odpočinku.“

Chcete se projektu zúčastnit?

MILÍ SENIOŘI, RÁDI BYSTE SE PODÍVALI DO MÍST, NA KTERÁ MÁTE NEZAPOMENUTELNÉ VZPOMÍNKY?

Napište nám na adresu redakce Deník, náměstí Přemysla Otakara II. č. p. 5, 370 01 České Budějovice či na navraty@denik.cz. Nezapomeňte uvést své jméno, telefon, případně mailovou adresu, a připsat, kam byste se chtěli podívat a proč. Na obálku a do předmětu e-mailu napište heslo „**NÁVRATY**“. Své rodiče nebo prarodiče mohou přihlásit jejich děti či vnuci.

TĚŠÍME SE NA VAŠE NÁVRATY!