

Dopis v noučeti

Co senioři
vzkazují mladé
generaci



Mít prima prarodiče je v módě pořád



Dopis vnoučeti? Udivila vás tato výzva v době e-mailů a esemesek? Mě napřed také, ale když jsem potom viděla tu smršť zájmu a ohlasů seniorů, řekla jsem si, že to si v šuplíku v nadaci nenecháme. Započal projekt, který ze sběru dopisů přerostl ve skutečné sblížení dvou generací, seniorů a juniorů, kteří se společně setkávali a debatovali v době, kdy to ještě šlo. O to všechno se s vámi na dalších stranách chceme podělit.

Hlavní myšlenka Dopisu vnoučeti je krásná: říct našim potomkům, co jsme prožili a co bylo v našem životě tak zajímavé, že nechceme, aby se na to zapomnělo. A vůbec nemusí jít o historické události, ba naopak. Obvyčejný život v rodině, co je cennějšího? Že to mladé lidi nezajímá? Nebud' me tak skeptičtí. Mít prima prarodiče je v módě pořád.

Třeba tenhle upřímný vzkaz babičky Pavly a dědy Míry z Litomyšle vnukovi Davidovi, který jsem dostala na stůl teprve před pár týdny. Náhodou pisatele znám, hvězdný a dlouholetý starosta Litomyšle Miroslav Brýdl a jeho žena Pavla. I mě jejich psaní dojala, natož jejich vnuka.

Tak zalistujte, počtete si a potom sedněte a pište. Uchovejte paměť vaší rodiny i pro ty, kteří přijdou po vás. Je to dobrý nápad, věřte mi.

BOŽENA JIRKŮ
ředitelka Nadace Charty 77 a babička

Všechny dopisy a vzpomínky ukládáme do Národní kroniky. Najdete ji na www.narodnikronika.cz.

Generální partner projektu Dopis vnoučeti:



Pro Konto Bariéry vydala VLTAVA LABE MEDIA a. s.
Editorka obsahu: Lucie Nekvasilová
Připravila centrální redakce Deníku
Grafická úprava: Jiří Bušek
tisk: VLTAVA LABE MEDIA a. s. tiskárna Novotisk
 Praha/Olomouc, samostatně neprodejné.
 Vyšlo 15. 12. 2020

Senioři píší vnoučatům

Pomáhej ostatním, ale mysli i sama na sebe.
 Nevzdávej se bez boje. Ať jsi kdekoliv ve světě,
 tak nezapomínej, kde jsou tvoje kořeny.
 To jsou úryvky z dopisů seniorů, kteří psali rady
 do života svým vnoučatům v rámci mezinárodního
 projektu Dopis vnoučeti.

Žij svůj život ve svobodě. Neber ji jako samozřejmost.

(Eliška Jakůbková)

TEXT A VÝBĚR Z DOPISŮ:
 JUDITA MATYÁŠOVÁ

Seniory mrzí, že jim vnoučata nenaslouchají, a mladí lidé postrádají pochopení pro jejich svět. Mezigenerační problémy jsou stále stejné, ale existuje nějaká cesta k vzájemnému porozumění? Toto dilema řešila polská psycholožka Urszula Tokarska, která v roce 2017 rozjela projekt Dopis vnoučeti a vyzvala seniory po celém Polsku, aby napsali vzkazy mladé generaci. Později zapojila experty v Německu. Předloni se projekt dostal do Česka, kde projekt SenSen (Senzační senioři) Nadace Charty 77 ve spolupráci s doktorandkou Juditou Matyášovou z Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy spustil veřejnou výzvu. Kolekci 57 dopisů vnoučatům psali senioři z celé republiky a adresovali je reálným či fiktivním vnoučatům.

Pochvala i kritika

Některé rady jsou ryze praktické: co v životě dělat, či nedělat, jiné mají formu přání a očekávání, kdy senior doufá, že se jeho vnouče zachová určitým způsobem. Rada seniorů v dopisech líčí historiky

z rodinné historie a dávají je jako příklad, jak řešit složité životní situace, a doporučují mladým, aby se inspirovali chováním svých předků. Většina pisatelů má velké pochoopení pro mladou generaci. Rozumí tomu, že mladí řeší hlavně své zájmy, a ještě plně nechápou, proč je dobré naslouchat starším. Chválí je, že mají spoustu koníčků, a popisují, jak si váží toho, co vše dokázali a čemu se věnují. Seniorům vadí, když junioři tráví hodně času na mobilu či u počítače. Není jim jasné, proč si povídají raději přes monitor, než aby se s kamarády sešli. Právě komunikace, nebo spíš nekomunikace, se v textech objevuje jako hlavní mezigenerační problém. Seniorům nevyhovuje, když jim mladí čas od času zašlou zprávu nebo zavolají, raději by si povídali s vnoučaty osobně.

(Pokračování na straně 4)



Senioři píší vnučatům

(Dokončení ze strany 3)

Cesta za snem

Autoři dopisů se zabývali nejen vztahem k mladé generaci, ale přiblížili velmi otevřeně také svoje problémy, kterými se mnoho let trápili. Osm textů se odlišuje od ostatních dopisů, protože jsou velmi radikální v tom, jak senioři zpětně hodnotí svůj život. Mluví nejen o radostných událostech v rodině, ale také o vlastním selhání nebo váhání. Popisují, že celý život pomáhali svým nejbližším, ale zapomněli na vlastní potřeby a sny. Často proto v dopisech zmiňují, aby se mladí lidé nebáli jít za svými sny i navzdory překážkám a vzali si ponaučení z jejich životního příběhu. Zkrátka neohlížet se jen na své okolí, ale myslet také na sebe.

Bez předsudků

Projekt Dopis vnučeti se poprvé na veřejnosti představil koncem října 2019, kdy se konala mezinárodní konference v Knihovně Václava Havla v Praze. Na akci vystoupily organizátorky z jednotlivých zemí a porovnály dopisy z Polska, Německa a Česka. Poté senioři a mladí lidé ze dvou středních škol diskutovali nejen o nedostatku komunikace, ale také o tom, jak současnou situaci zlepšit. Na jaře letošního roku SenSen zorganizoval setkání na základních školách v Teplicích a v Ostravě. Senioři a teenageři komentovali fotografie, které si na akci přinesli. Najednou mladí zjistili, že tenhle osmdesátiletý pán hrál ve čtrnácti tenis a tamta sedmdesátiletá dáma jezdila s kamarády na letní tábory stejně jako dnešní teenageři. I pro seniory byla tato setkání přínosná, protože zjistili, že mladí mají i jiné zájmy než sezení u počítače. A přitom stačilo tak málo – společně si popovídat bez předsudků.

Dříve jsem pečovala já o vás, dnes pečujete vy o mne. Snad opravdu platí, že „co člověk zaseje, to sklidí“.

(Bohumíra Plávková)



Občas vás někdo podrazí, zklame láska nebo se dostanete na dno z jiného důvodu. Nikdy to nevzdávejte. Vždy existuje nějaké řešení, jak z toho ven. Vím, o čem mluvím.

(Eva Jančová)



Místo abych vás poučoval, tak jsem pro vás vybral pár zážitků, na které si občas vzpomenu. Chci na nich ukázat, že u každé sebenejpříjemnější situace existuje řešení.

(Václav Bartoníček)

Vyhýbej se situacím, za které by ses musel v budoucnu někdy stydět, i když to je někdy těžké!

(Lubomír Sazeček)



Nauč se odpouštět. Se zlobou a nenávisť v srdci se dobře bojuje, ovšem špatně žije.

(Ludmila Černá)

Ať už tě život zavane kamkoli, abys nezapomněla, že jsi Češka a svůj rodný jazyk používala a zachovávala jeho bohatost.

(Bohumíra Plávková)



Co bych změnila? Určitě bych se naučila říkat NE v případě, že něco skutečně nechci, a zmírnila své životní tempo.

(Jana Kolářová)

My jsme si s vámi užívali pohled na svět očima dítěte. Zní to otřepaně, ale je to tak. Co všechno bych bývala přehlédla, kdybyste mi to neukázali!

(Jaroslava Černá)



Chci vám poděkovat za to, že nás často navštěvujete. Vždy omládneme a opustí nás na chvíli zdravotní problémy.

(Věnceslava Košíčková)



Milá Sárinko, milý Kryštofku,

vím, jak máte rádi, když si povídáme o tom, co jste dělali, když jste byli malí, ale i o tom, jaký byl můj a dědův život v mládí. Našla jsem dnes fotku, která není z mého mládí, ale vzpomínkami na Václava Havla mě vrátila o pěkných pár let zpět.

Tahle fotka vznikla v roce 2007, na oslavě mých šedesátých narozenin v Písecké bráně. Tam jste byli i vy dva. Sice ještě cvrčci, tobě bylo, Kišinko, devět let a Sasince pět let. Neměli jste ještě tolik rozumu z toho, že sedíte vedle pana prezidenta. A ono o to ani nešlo. Zajímavé bylo, že tehle úžasný prezident přišel oslavit narozeniny s vaší babičkou. Uměla jsem si to někdy představit? Čestné slovo, neuměla.

Redaktorka Československé televize a přední disident, chartista, člověk z úplně jiné společenské skupiny, než se kterou jsem do té doby přišla do styku? Stali se z nás blízcí spolupracovníci a troufám si říci, že i přátelé. A já jsem na to moc pyšná.



OSLAVA MÝCH ŠEDESÁTIN – u stolku sedí Dášenko, Václav Havel a já.

Z redaktorky jsem se stala ředitelkou, a myslím, že i úspěšnou, velké české nadace. Jak se to stalo? Začalo to v roce 1991 ve studiu na Kavčích horách. Více než deset let jsem připravovala oblíbený magazín Vysílá studio Jezerka. U stolu se vždy sešly zajímavé osobnosti ze všech sfér tehdejšího života. Hosté vyprávěli o svém životě, o tom, co dělají, co chystají. Vedle předního vědce seděl třeba populární hokejista, známá herečka, ředitel úspěšné firmy... Nebudu snad nafoukaná, když řeknu, že diváci se na pořad těšili a vždy jsme je někým zajímavým překvapili. V lednu 1991 jsem jako hosta pozvala i jaderného fyzika Františka Janoucha, který přijel do Prahy ze Švédska, kde v nucené emigraci žil od počátku sedmdesátých let. Kromě odborné práce, které se tam věnoval, založil i Nadaci Charty 77 a podporoval disidenty

v Praze. Hned v roce 1990 přestěhoval nadaci do Prahy a o tom ve studiu vypravoval. Neuplynul týden a na mém stole v redakci v televizi zazvonil telefon. Kdepak mobily, o těch se nám ještě ani nesnilo. Volal František Janouch. Paní redaktorko, sešla byste se se mnou? Chtěl bych vám nabídnout práci v Nadaci Charty 77. Sluchátko mi málem vypadlo z ruky. Především, že jsme se vůbec neznali, viděli jsme se jednou ve studiu. Pravda ale je, že ve mně zrál úmysl televizi opustit. Doba se změnila a obrazovka by měla patřit novým lidem, kteří s tou minulou dobou nebyli spojeni. To jsem si opravdu říkala. A to jsem byla, nedá se nic dělat. I když si za tím, co jsem dělala, stojím, nestydím se za to a i dnes mi lidé na ulici často moje pořady připomínají. Kromě Jezerky třeba Nad dopisy diváků, Poďte s námi nakupovat, Zadáno pro ženy a na tu dobu opravdu odvážné Sondy. Ale to je na jinou vzpomínku, na jiný dopis.

Do Nadace Charty 77 jsem tedy nastoupila a jsem tu už dvacet osm let. Učila jsem se od Františka Janoucha, jak se dělá charita, a on ode mě, jaká je jeho rodná země, kterou musel s rodinou opustit. Vstoupila jsem v pětadvaceti letech do úplně jiné profese, než kterou jsem dělala do té doby, ale byla to výborná zkušenost a doporučuji vám ji. Nebojte se, člověk se celý život učí a objevuje, co v něm je. Ale už jenom telegraficky k nadaci. Byla a je to stále krásná práce a myslím si, že jsem se ji trochu naučila. Z malé tříčlenné nadace jsme dnes jedním z největších hráčů v neziskovém světě. Veřejnost žasla nad projekty, se kterými jsme ji oslovili, Konto Míša, Konto Bariéry a desítky dalších. Učili jsme s Františkem Janouchem tuhle zemi charitě. A musím říct, že jsme byli a jsme úspěšní! Myslím, že jsem i v celé rodině zasadila semínko pomoci a myšlenku, že pomáhat se má, že člověk by neměl myslet jenom na sebe a každý, kdo může, by to měl podle svých možností dělat. Snad jsme tak i s dědou žili. A když se na vás dva podívám, na vaše životy, mám z vás obrovskou radost. Rodina se opravdu povedla.

A ještě poslední dovětek k Václavu Havlovi. Měli jsme skvělý vztah a byli jsme do posledního dne jeho života přáteli. Pomáhala jsem paní Dáše s Nadací Víze a dodnes jsem členkou správní rady Knihovny Václava Havla. Možná mi to nebudete věřit, ale pokaždé na zasedání správní rady si vzpomenu na to, co nám Václav Havel říkal a kladl na paměť. Nedělejte, prosím, z „mojí“ knihovny moje muzeum a mauzoleum. Byly to krásné roky a rozumím mu čím dál více.

Vaše babička

TEXT: BOŽENA JIRKŮ
FOTO: ARCHIV BOŽENY JIRKŮ



„Co myslíte, kolik takových obrázků a vzkazů mám ještě namalovat a napsat? Jsem dědeček devíti vnučat. Kromě Marjánky mám Anežku, Jozefínku, Niku, Mikuláše, Kristiána, Huberta, Fanyňku a Majdalenku. Devítinásobné štěstí.“

JAN KAČER

V dopisu člověk napíše i věci, které by v životě neřekl

TEXT JOSEF MATYÁŠ
FOTO JAN ŠILPOCH

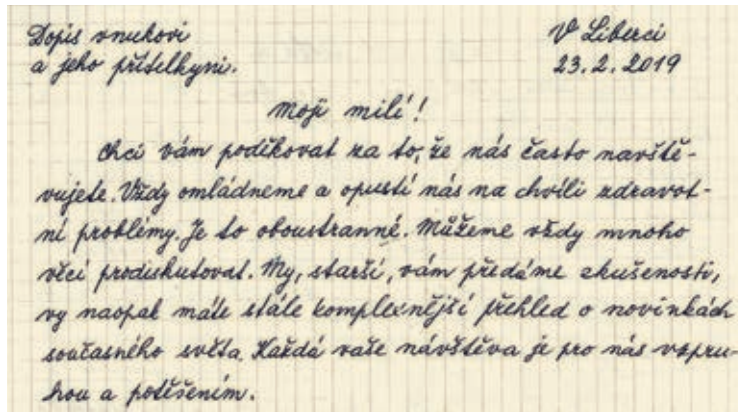
Proč senioři v Česku píšou delší dopisy než v Polsku? Co převažuje v listech německých prarodičů? Tato a další témata zazněla na mezinárodní konferenci uspořádané koncem loňského roku projektem SenSen (Senační senioři). Na diskusi v Knihovně Václava Havla v Praze, kde akce probíhala, přišlo 35 starších lidí a stejný počet žáků z Gymnázia Jana Keplera a Gymnázia Přírodní škola.

Studenty hned v úvodu debaty zajímalo, jak vznikl nápad, aby prarodiče psali vnučatům. „Při výzkumu komunikace mezi generacemi se ukázalo, že dopis je vhodnější, protože člověk má čas lépe promyslet obsah,“ vysvětluje psycholožka Urszula Tokarska z Pedagogické univerzity v Krakově. Její výzkum ukázal, že řada seniorů s nadšením i několik hodin ráda vypráví, ale nepostihnou podstatu vlastního života. Začala proto pořádat kurzy a zjistila, že ideální formou je „Dopis vnučeti“. Účastníci kurzů se učili vyjádřit svoje sdělení na dvou až třech stranách a na psaní dostali dva týdny času.

Společný čas jako dárek

Nápad polské psycholožky zaujal odborníky v Česku a Německu, kteří na setkání v Praze přiblížili formu i obsah dopisů z těchto zemí. Podle analýzy doktorandky Judity Matyášové z Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy čeští senioři nejčastěji píšou rodinné vzpomínky a praktické rady. Jeden muž například napsal: „V nové práci nebo ve škole se uveď, jak nejlépe dovedeš. To se mi velmi osvědčilo.“ Jiný radí vnučovi: „Nebor si ze mě příklad, vždy jsem ve všem hledal jen něco dobrého, ale nic se nemá přehánět, myslí někdy taky na sebe.“

Jako ukázkou typického dopisu pak Jaroslava Černá, babička šesti vnučat ve věku 16 až 21 let, čte úryvky ze svého psaní: „Zdravé sebevědomí vám pomůže v každé době. Neznamená to ale nahlížet na druhé svrchu. Má někdo jiný názor, jiný životní styl nebo vyznává jiné hod-



noty? Respektujme to. Samozřejmě ale, jen pokud tím ostatním nebo sobě, neublížíme.“ V dopisech se objevují také zmínky o tom, jaký význam přikládají senioři kontaktu s vnučaty. Jedna žena píše: „Váš čas je pro mě nejlepší dárek.“ Podobný smysl vidí v setkávání s prarodiči také vnučata.

Němci myslí na přírodu

Témata v dopisech německých seniorů přiblížila gerontoložka Sonja Ehret z Univerzity v Heidelbergu. V Německu píšou prarodiče například o smyslu života, proč je člověk na světě nebo jak je důležité poznat svoje předky. Často také zmiňují, jak jejich identitu formovalo místo, odkud pocházejí, v této souvislosti rovněž zdůrazňují význam slova vlast. Němečtí



VZKAZ O TOM, co je v životě důležité, napsalo šest desítek českých seniorů. Mezi nimi i babička šesti vnučat, paní Jaroslava Černá (vlevo).



SENIORŮ A STUDENTŮ se v sále Knihovny Václava Havla pěkně promísili. Byl to příjemně strávený čas, shodli se.

senioři mnohdy popisují léta v průběhu druhé světové války, vzpomínají, jak padaly bomby a jaké při tom měli pocity. Pravděpodobně pod vlivem těchto zážitků řeší v dopisech téma míru a porozumění, a rovněž snahu udržet naši planetu v optimálním stavu.

Poláci řeší vztahy v rodině

Psycholožka Urszula Tokarska pak mluví o rozdílech mezi dopisy z Polska a Česka. Podle její analýzy se čeští autoři snaží o literární formu a pokoušejí se vyprávěním rodinných příběhů předat mladší generaci nějaké poselství. Polské dopisy popisují aktuální vztahy v rodině, lepší a horší okamžiky soužití.

Čeští senioři obvykle píšou dvakrát delší dopisy než polští. Podle Tokarské musí senioři v Polsku věnovat hodně energie každodenním starostem a nemají tolik času promýšlet obsah listů. Zároveň velmi často pomáhají řadu let hlídat vnučata, protože matky v Polsku mají mnohem kratší mateřskou dovolenou než v Česku. Předávání zkušeností proto často probíhá neverbálně, senioři tráví více času s vnučky a mají více příležitostí sdílet společně zážitky.

V následné debatě se studenti i senioři shodli, že je důležité bourat hranice mezi generacemi. Jedna ze senierek říká: „Je štěstí mít vnímavá vnučata. Stáří může být krásné, když člověk ví, že byl užitečný a někomu něco předal. Naslouchejme si, dokud máme příležitost a čas.“

TEXT: JOSEF MATYÁŠ
FOTO: DUŠAN STRAČÁNEK

Knihovna Základní školy Provaznická v Ostravě-Hrabůvce vřeměsíci hlasů. Probíhá tady setkání dvou generací. Skupinu dříve narozených a žáků 9. A dělí skoro šedesát let. Organizátoři nadhodí otázku: Co udělat, abyste se o „protilehlé“ skupině dozvěděli něco víc? Pojd'me si povídat o tom, co vás baví a zajímá.

„Babička mě učí háčkovat, o Vánocích pečeme cukroví. Jindy si povídáme o poválečné době nebo co prožil pradědeček jako partyzán,“ říká jedna z dívek. Další vypráví, jak každý týden navštěvuje prarodiče. Dědeček je sice na vozíku, ale neztrácí humor a vnučka s ním zažije hodně legrace, když jí vypráví historky ze života. S babičkou zase chodí do obchodního centra nakupovat. „Nedělá mi problém oslovit nějakou starší paní třeba v autobuse,“ vysvětluje dívka, když se řeč stočí na to, jak poznává svět seniorů. „Vnučí k nám začnou rádi chodit, když si s nimi budeme povídat,“ uzavírá první část besedy Anna Sýkorová.

Pojd'te s námi na Ondřejník

Z debaty vyplývá, že dříve narození mají řadu zájmů. „Když jsem před jedenácti lety založila Senior klub při Domě kultury Akord, navštívilo naši první akci 12 lidí, dnes jich jen tady z Hrabůvky chodí až 150,“ říká vedoucí klubu Šárka Zubková. „V létě jezdíme k moři do Chorvatska, každé první úterý v měsíci nám patří taneční sál v Domě kultury Akord. Vždy na 1. máje děláme výšlap na Ondřejník. Však můžete jít letos s námi,“ vyzve školáky Šárka Zubková. „My chodíme taky, ale jen na kratší výlety,“

(Pokračování na straně 10)



BĚHEM BESEDY nehrálo roli, jestli je někomu 15 nebo 70 let. Setkání dvou generací vzbudilo zájem a možná spolu ještě něco podniknou.

VEDOUcí SENIOR KLUBU při KD Akord Šárka Zubková (uprostřed) se rozhodla naučit žáky hry svého mládí. Po přebírané přišlo na řadu i skákání přes švihadlo.



SOUČÁSTÍ BESEDY bylo prohlížení fotografií. Tuhle vyfotil Jiří Bárta na samospoušť při výletu na Pustevnách a líbá na ní svou budoucí ženu. (Fotoarchiv Jiřího Bárty)

Spatřit svět jinýma očima

(Dokončení ze strany 9)

poznává jeden kluk. „Ten nás měří okolo pěti kilometrů, to dáte,“ hecuje Šárka.

Další účastnice dvougeneračního setkání Helena Papežová z Univerzitního klubu seniorů iniciovala před třinácti lety založení Galerie G. v charitním komunitním centru Gabriel. Kromě sólových koncertů, besed s herci či fotografy, ale také například s kardiologem Janem Pirkem nebo psychiatrem Janem Cimickým, vystavují v galerii profesionální i amatérští výtvarníci všeho věku.

„Snažíme se využívat dovedností a znalostí našich členů,“ říká bývalý učitel Jiří Bárta, když na besedě přibližuje program Univerzitního klubu seniorů. „Takže chemik připraví přednášku o svém oboru,

lékař pohovoří o zdravotních rizicích ve vyšším věku.“

Beseda začíná i končí vyplňováním anonymních dotazníků pro obě věkové skupiny. Seniori oceňují možnost popovídat si s mladými lidmi, zatímco žáci například uvádějí: stereotypy, které se o seniorech šíří, nejsou úplně pravdivé, vlastně jsou to velice zajímaví lidé se zajímavými příběhy. „Bylo příjemné být ve společnosti také někoho jiného než jen svých vrstevníků,“ napsala v 14letá dívka. Její spolužačka uvedla, že je dobré někdy spatřit svět jinýma očima. A jak hodnotí setkání Libuše Přikrylová, ředitelka Základní školy Provoznická: „Jsem překvapená činorodostí našich hostů a věřím, že pohled žáků na seniory se změní.“

Začátek nových přátelství

TEXT: JOSEF MATYÁŠ
FOTO: LUCIE NEKVASILOVÁ

„Spolužák mi v sedmi letech dal pusu proti mé vůli. Přesto jsem celou noc přemýšlela, jestli si ho musím vzít, když to s námi došlo tak daleko,“ vzpomíná na zážitky z dětství Helena Voctářová, vedoucí klubu seniorů Zvonkohra v Teplících. Společně s dalšími šesti vrstevníky přišla koncem února do třídy 8. B v základní škole na Metelkově náměstí, aby si společně popovídali s teenagery o životě a jeho zákrutách.

Osmáci jsou zvědaví a zasympou dámy i pány v letech sérií otázek. Například jak si rozumějí s počítači? Paní Jarmila Čechová před monitorem moc ráda nevyseďává. „Raději žiji v realitě.“ Na počítači čte jenom zprávy, sleduje videa z hor, kam už vzhledem k věku nevystoupá, a na internetových mapách hledá trasy pro kroužek turistů. Snaží se, aby jí technika sloužila, i když jsou chvíle, kdy to musí brát s humorem. „Jednou čtu na monitoru větu: Počítač je v režimu spánku. Zarazilo mě, jak může spát. Volám synovi a ten mi celý rozespálý řekl: Já právě taky spím. Společně jsme se zasmáli a problém vyřešili druhý den.“ Helena Voctářová i ostatní členové Zvonkohry krotí počítače věnované SenSenem v kurzu, který vedou studenti teplického gymnázia. „Velmi oceňuji jejich trpělivost, když nám

musí i několikrát vysvětlovat různé postupy,“ říká.

Na Skalku se chodilo vždycky

Kluky a holky z osmičky taky zajímalo, jak prožívali seniori svoje dětství a co dělají nyní, když mají spoustou času. Karel Stupka, 81letý účastník akce Přeplavme svůj La Manche absolvoval v teplickém bazénu už 104 kilometrů. Taky dost často jezdí po světě. Navštívil Mexiko a dalších 35 zemí, nejvíce ho zaujala Asie. A k čemu dospěl? „Po zkušenostech z cest vám radím: naučte se dobře angličtinu, využijete ji kdekoli na světě.“ On se domluví v obchodě nebo na ulici, ale stále ho mrzí, že nezvládne debatu na vyšší úrovni.

Jedna seniorka chodí s vnuky na tobogan do aquaparku, jiná šije s vnučkami karnevalové kostýmy. Další babička jezdí s vnučaty na společnou dovolenou a pro výlety volí trasy schůdné pro všechny.

„Co jsem dělala jako malá? Po škole letěla taška do kouta a už jsme běželi prozkoumávat starou opuštěnou cihelnu, často jsme taky stavěli domečky Na Skalce. Víte, kde to je?“ ptá se Helena Voctářová. „Jasně, to je tady kousek,“



NA DOVOLENOU jsme jezdili pod stan k rybníku Chmelař poblíž Úštěku, maminka chodila dva kilometry na nákup a pak na malém vaříči připravovala jídla pro pět lidí, dovolenou si moc neužila, vzpomíná Helena Voctářová. Foto archiv Heleny Voctářové

zazní téměř sborově ze školních lavic.

Osmáky taky zajímalo, jak seniori zvládají problémy. „Vylezte si na kopec a při pohledu z výšky uvidíte, jak je váš problém náhle malý,“ říká jedna ze senierek. Vzápětí si uvědomí, že dávat rady bývá ošidné, a svoje doporučení odlehčí vzpomínkou, jak děti prskaly, když jim při odchodu z bytu říkala: „Vezmi mi čepici.“ „Dnes mi zase oni říkají: „Zapni se“.

Osobní setkání boří stereotypy

Média, včetně reklamy, většinou představují seniory jako roztřesené osoby, které sedí celý den u televize nebo krmí ptáčky v parku. Tento zažitý pohled během setkání v 8. B bledne. Padl i mýtus, že teenageři spoustu času věnují mobilu. Po vyučování většinou míří na kroužky. Kluci chodí až čtyřikrát týdně na hokej, thai-box a squash. Dívky zpívají, hrají na hudební



Jedna seniorka chodí s vnuky na tobogan do aquaparku, jiná šije s vnučkami karnevalové kostýmy. Další babička jezdí s vnučaty na společnou dovolenou a pro výlety volí trasy schůdné pro všechny.

„

nástroje, jedna žákyně navštěvuje kurzy irského tance, další účinkuje v amatérském divadle.

Co podobná mezigenerační setkání přinášejí? Podle

SPOLUŽÁCI Z METELKÁRNÝ.

Jen ti starší už vyšli ze školy hodně dávno.

KAREL STUPKA je nadšený sportovec, za měsíc uplave přes sto kilometrů. Přijme někdo ze studentů výzvu překonat jeho rekord?

Jak setkání dvou generací vnímají jeho aktéři s odstupem tři čtvrtě roku, čtete na www.sensen.cz.

třídní učitelky Věry Pokorné žáci ocenili, co se dozvěděli o životě seniorů. „Zrodil se nápad na uspořádání společné soutěže v kuželkách i vytvoření navazujícího školního miniprojektu s názvem Vážím si tě, babi, dědo,“ uvedla.

A jak setkání vnímali seniori? „Když nám dáte svůj čas, třeba i jen při posezení u kafe, velice si toho ceníme, moc nás to povzbuzuje,“ shodli se.

Hod'te stáří za hlavu

Přijďte mezi nás



Propojujeme aktivní seniory
www.sensen.cz

Sen|Sen
Senzáční Seniori

Vnoučata píšou prarodičům

Jak vnímají vnoučata svoje prarodiče?

Vyzvali jsme dívky a chlapce, aby nám napsali odpovědi na tyto otázky:

1. V čem byste se chtěli babičce/dědovi podobat?
2. V čem byste chtěli být jiní než babička/děda?
3. Zažili jste s prarodiči něco nezapomenutelného?
4. Co vás mrzí, když vám babička/děda vytýká?

AMÁLIE, 12 let, Nižbor

1. Babičce bych se moc ráda podobala v tom, jak umí skvěle a zdravě vařit. Taky se mi s ní moc dobře povídá, rozumí mi a pomáhá mi řešit problémy.
2. Od babičky bych se chtěla lišit tím, že je tvrdohlavá a neumí odstoupit od svého názoru, nepřipouští, že má někdo na věci jiný pohled. Taky na nás nemá dostatek času, protože pořád dělá nějakou práci.
3. Nikdy nezapomenu na to, jak jsem s babičkou byla v Plzni a chodily jsme spolu na výlety a do zoologické zahrady.
4. Mrzí mě, když mi babička vytýká, že dnešní generace je pořád na mobilu a že bych na něm být neměla.

LILI, 12 let, Tvořihráz u Znojma

1. Babičce bych se chtěla podobat její trpělivostí a schopností všechno stíhat.
2. Chtěla bych být jiná než babička v tom, že se zároveň dokáže hrozně stresovat a pak má depku.
3. Asi jen tak nezapomenu, jak jsem šla s babičkou poprvé do dinoparku. Mám tato zvířata strašně ráda, a tak jsem pochopitelně byla z pohledu na velké ještěry nadšená.
4. Mrzí mě, když mi babička vytýká, že mě nebaví pracovat a taky že nechci být furt venku. Já jsem venku ráda, ale zase tam nepotřebuju být furt.

ELA, 12 let, Brno

1. Chtěla bych být trpělivá a laskavá stejně jako babička. Taky obdivuji, jak umí krásně psát.
2. Babička mnohem raději dává, než dostává. Mám to podobně, ale právě v tom

- bych se od ní chtěla lišit a nezapomínat, že taky ostatní něco rádi dávají.
3. Pamatuji si, jak mě babička učila háčkovat a pořád mě podporovala, i když mi trvalo dlouho, než jsem to zvládla. Bylo super vnímat babiččinu trpělivost.
 4. Mrzí mě, že od nás nechce dostávat žádné dárky. Je mi pak hloupé, že od ní furt něco dostáváme, ale ona říká, že nic nechce.



DĚDA MARTIN a zleva jeho tři vnuci Marian, František a Juraj, když asi před pěti lety chytali ryby. Autorka: Daniela Sýkorová

VÍT, 10 let, Praha

1. Chtěl bych umět vařit jako babička. Maminka taky nevaří špatně, ale kam se na babičku hrabe. Přitom babička vaří hrozně rychle. Už jí často pomáhám a něco jsem se naučil. Chtěl bych být stejně dobrý kuchař jako ona.
2. Nelíbí se mi, že je babička stará. Ví, že za to nemůž, ale někdy jí nerozumím a ona něco neumí. Nechci být brzo starý.
3. Nezapomenu na několikadenní výlet do Říma, kam jsme jeli s babičkou. Moc se mi líbil hipodrom. Řím je opravdu veliký, zatím na žádné jiné dovolené jsem se tolik nenachodil a nebolely mě tolik nohy.
4. Babička mě nikdy nekárá, jenom chválí. U nás kárá hlavně tatínek.

VOJTA, 15 let, Praha

1. Rád bych podobně jako babička procestoval svět a posbíral tolik zkušeností a historek. O dobře prožitém a spokojeném životě nemluvě.
2. Naopak bych chtěl udělat větší kariéru než babička. Popravdě, nemám ve zvyku se s lidmi moc porovnávat, takže jsem o tom, v čem bych se chtěl od babičky lišit, nikdy úplně nepřemýšlel. Vždycky se spíše soustředím sám na sebe než na ostatní, čehož je mi někdy i docela líto. Občas mám pocit, že lidi kolem sebe nepoznávám tolik, kolik bych mohl.
3. S babičkou jsem byl na několika dovolených, ale nejzapomenutelnější byl asi pobyt na Srí Lance. Ostrov jsme procestovali a viděli jsme spoustu památek, zajímavé pro mě taky bylo poznávat, jak žijí místní lidé.
4. Pokud mi babička někdy něco vytýká, tak abych nebyl naštvaný na brášku, což docela chápu. Mám ho rád, ale když chce, dokáže mě pěkně vytočit.

JURAJ, 16 let, Praha

1. Chtěl bych si umět povídat s lidmi. Babička to dovede, děda si spíše dělá legraci.
2. Teď jsme se přihlásili do kurzu a společně se učíme on-line německy. Děda je na rozdíl ode mě šprt.
3. Jeli jsme společně na výlet a zastavili v jedné vsi. Děda nám ukazoval Říp a vyprávěl, jak to bývala sopka, kterou obklopovalo moře. Zaslouchla to paní, co bydlela opodál, a řekla, že nic takového nepamatuje. Když nás děda s babičkou někde vezmou, nejdřív odmlováme, ale bývá to hezké. Jednou jsme byli na dinosaurech a mladší brácha Marian se bál a brečel. U brány stáli dva velcí ještěři a řvali. Děda vzal brášku na záda, prošli turniketem spolu a Marian se přestal bát.
4. Táta křičí dost. Mrzí mě, když to odnesu za bráchy. Babička s dědou nejsou přísní.

NAPIŠ VZKAZ babičce a dědovi i ty a pošli ho do 31. 12. 2020 na info@sensen.cz. Tři autory odměníme předplatným časopisu National Geographic.

Bez tebe je mě jenom půl

Herec a zpěvák Milan Peroutka společně s babičkou

Aidou Brumovskou natočili video se vzkazem pro všechny prarodiče a jejich vnoučata, které mrzí, že nejsou v kontaktu. Jaký je jejich recept?

TEXT: LUCIE NEKVASILOVÁ
FOTO: ARCHIV MILANA PEROUTKY

„T ohle je moje babička Aida.“ „A tohle můj vnuk Milan.“ „No a máme se rádi.“ Takhle jednoduše začíná videovzkaz, který vznikl na podporu mezigeneračního projektu Senzačních seniorů (SenSen) Dopis vnoučeti. Natáčel se přímo u Milana Peroutky a spisovatelky Aidy Brumovské doma. Třicetiletý herec a zpěvák bydlí se svojí babičkou v jednom domě a mají spolu moc hezký vztah. Ostatně občas jejich společné akce problesknou i do médií – třeba jako letos na jaře, kdy Milan babičku překvapil a k jejím osmdesátinám ji vzal na vyjížd'ku na koni.

„Nevidíme se každý den, ačkoliv spolu bydlíme. Ale babička je aktivní uživatelkou internetu – messenger, skype, facebook,“ vypočítává Milan s tím, že babička je jednou z jeho největších fanynek na sociálních sítích. V reálném světě se zase paní Aida může spolehnout na Milana: „Myslím, že je to o vztazích. Mám šest vnoučat a nedovedu si představit, že kdybych kohokoliv z nich o něco požádala, že by mě odbyl.“



Zpomalit a víc se radovat

V rámci projektu Dopis vnoučeti píší lidé nad 60 let svým skutečným nebo imaginárním potomkům vzkazy o tom, co je v životě důležité. Dává nějaké rady Milanovi i jeho babička Aida? „Kdybych dbal všech jejich rad, nemohl bych vyjít z baráku,“ pošťuchuje babičku se smíchem třicetiletý herec

a zpěvák. Paní Aida se ale nedá a obratem kontruje: „Bys byl hvězda všech hvězd!“

Jedna věc ale hercovu babičku přece jen trápí. „Poradila bych mu, aby zmírnil trochu tempo, protože se bojím, že strašně málo spí a má toho strašně moc,“ říká směrem k Milanovi. Ten by byl zase rád, kdyby jeho babička byla trochu pozitivnější: „Člověk má sklony brblat nad tím, co nemá nebo co mu vadí.“

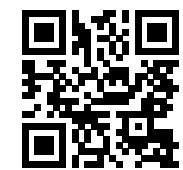


Všichni to děláme, i moje babička. Tak bych jí poradil, aby dávala víc najevo i to, za co je ráda.“

Rádi jsou rozhodně jeden za druhého

„Možná, že mě naučil takové laskavosti a větší toleranci,“ zamýšlí se paní Aida, zatímco se její vnuk směje, jestli si babiččinu laskavosti všimnul. Pro všechny babičky a dědy, které mrzí, že nejsou s vnoučaty v kontaktu, nebo naopak pro ta vnoučata, mají jasný vzkaz: „To se dá dneska tak jednoduše změnit, že úplně zbytečně nad tím pláčete. Změňte to hned!“

Video najdete na YouTube kanálu Senzačních seniorů (SenSen)...



Pomáháme. Vždy. Všem.

Přidejte se k nám

✓ PŘÍKAZEM ✓ DMS ✓ JEDNORÁZOVĚ ✓ TRVALE

číslo účtu Konta Bariéry 17 111 444/5500



DMS KONTOBARIERY 90(60,30)

cena jednorázové DMS je 90, 60 nebo 30 korun

zašlete na číslo 87 777, více na www.darcovskasms.cz

www.kontobariery.cz

Zkušení versus sebevědomí. Nebo je to jinak?

Co si myslí senioři o mladých a naopak? Mohou si navzájem prospět? Odpovědi na podobné otázky hledali účastníci mezigenerační besedy v Praze. Díky debatě někteří svoje postoje změnili.

TEXT: JOSEF MATYÁŠ

D otazníky s otázkami dostali senioři a studenti dvou pražských gymnázií na konferenci, kterou v Knihovně Václava Havla uspořádal na konci loňského roku projekt SenSen (o konferenci čtete na straně 8 - pozn. autora). Na začátku setkání většina studentů napsala, že starší lidé jsou rozvážní, plní životních zkušeností, laskavosti a mají citlivý vztah k ostatním. Zároveň jim ale připadali ustrašení, bez zájmu o nové věci a unavení. Několika teenagerům pak vadila snaha seniorů neustále radit, jak a co dělat a čeho se vyvarovat. Menší množství studentů si pak myslelo, že starší lidé jsou poněkud smutní, vidí život příliš skepticky a rovněž projevují malou míru tolerance. „Navrhuji uspořádat podobných besed více, aby nám senioři lépe porozuměli a byli k nám tolerantnější,“ uvedl jeden student.

A jak se změnil názor teenagerů po debatě? Zaujal je především značný zájem seniorů mluvit s mladými lidmi, poznat podrobněji jejich zájmy a představy o životě. Přibyl také poznatek, že starší lidé jsou osamělí a rádi vzpomínají na minulost. „Každý by si měl uvědomit, jak je pro naše prarodiče důležité se s námi vidět. A také bychom si měli říct, jestli je trochu nezanebáváme,“ zaznělo v komentářích. Na konci besedy pak už zcela zapadl názor, že prarodiče chtějí pořád někomu radit.

Po setkání smířlivější

Pokud jde o seniory, ti vnímali mladší účastníky debaty jako osoby s velkým sebevědomím, malou dávkou trpělivosti a sebestředně zahleděné pouze na svoje problémy. Často také zmiňovali závislost. Bohužel neuvědli, jestli mají na mysli závislost na rodičích v podobě mamahotelu nebo na mobilech a sociálních sítích.

Senioři ale viděli studenty také v příznivějším světle, když například uvedli, že je považují za zdravě ambiciózní, technicky zdatné, odvážné a zvědavé. Mzi- věmu množství starších účastníků konference vadila vychytralost, arogantní chování a hlučnost mladých lidí.

Po debatě pak na prvním místě oceňovali jejich zvědavost, inteligenci a schopnost citlivě vnímat problémy stáří. Sebevědomí poněkud ustoupilo do pozadí a sebestřednost, považovaná na začátku setkání za dominantní postoj mladých lidí, propadla téměř na dno hodnotící stupnice. „Doporučuji taková setkání, aby senioři jen nenadávali,“ uvedl jeden ze zástupců starší generace.

Vzájemně se můžeme obohatit

Organizátory konference rovněž zajímalo, zda si mohou obě věkové skupiny vzájemně prospět. Jedna seniorka uvedla, že pokud chceme, můžeme se od mladých lidí spoustu věcí naučit. Například pracovat s mobilem nebo s počítačem a díky

CO ŘÍKAJÍ po setkání junioři o seniorech



CO ŘÍKAJÍ po setkání senioři o juniorech

tomu získat lepší kontakt s rodinou i přáteli a prostřednictvím internetu můžeme objevovat i vzdálené země. „Mladí nás obohacují, pokud chceme, a doufám, že je to i naopak,“ uvedla. Několik seniorů si pochvalovalo, že se něco dozvěděli o mladých lidech a díky tomu si více porozumějí s vnoučaty. „Pro nás starší je důležitá každá akce, každé setkání. Vážím si toho, že pro nás starší něco děláte, že se o nás zajímáte a že nám věnujete váš čas,“ zněl další komentář.

Studenti považovali za přínosné uvídnout vztah prarodičů a vnoučat z jiné perspektivy. „Uvědomila jsem si, že bych své prarodiče měla více navštěvovat a více jim naslouchat,“ poznamenala jedna studentka. Další dívka uvedla: „Často si lidé mojí generace myslí, že vědí, jak se babičky a dědové cítí, ale ti jim někdy neříkají všechno na rovinu. Proto je dobré slyšet to také od někoho jiného.“

Zajímavé bylo, že na besedě mladí lidé často hovořili spíše o seniorech a nikoliv o sobě.

Dotazníky od téměř 70 lidí v Knihovně Václava Havla zpracovala v pilotním výzkumu psycholožka Lucie Vidovičová, Ph.D., z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. „Tito konkrétní aktivní senioři jsou fajn. Bohužel to ale úplně neodráží reálnou společnost,“ zaznělo také v komentářích, které napsali studenti. Změňování propasti mezi oběma generacemi je zkrátka běh na dlouhou trať.

Vyberte si předplatné Deníku na míru **S DÁRKEM NAVÍC!**



Bezpečně až do schránky!

**Objednávejte na
mojepredplatne.cz,
telefon 272 015 015**

