



(2002—————2022)

Dvacet let měníme pohled na stáří v Česku.





(2002 ————— 2022)

Dvacet let měníme pohled na stáří v Česku.

Poděkování

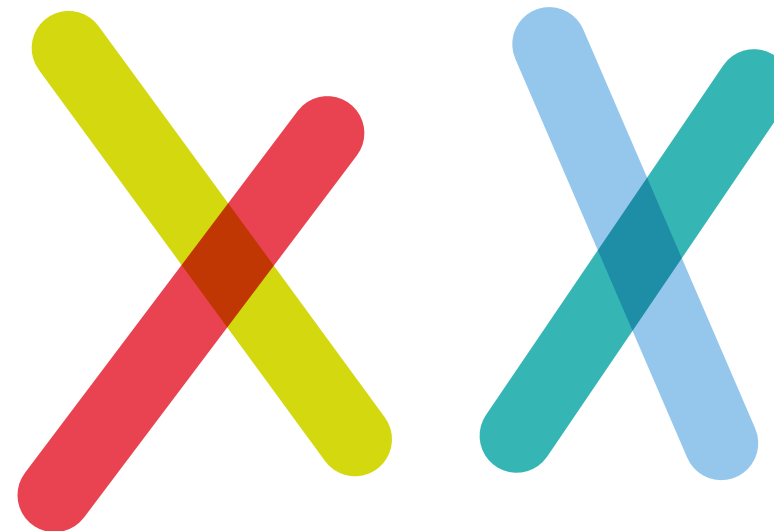
Děkujeme všem zaměstnancům obecně prospěšné společnosti Elpida, minulým i současným, že nám pomáhali a pomáhají měnit pohled na stáří v České republice.

Děkujeme všem partnerům, zástupcům ministerstev, městských samospráv a firemním dárcům, že nás v této společné misi podporovali a podporují.

Děkujeme všem klientům, kamarádům a přátelům, že spolu s námi vytvářejí seniorské programy a projekty a že se s důvěrou a otevřeností vydali na tuto společnou cestu.

Za celý tým Elpidy

Jiří Hrabě
ředitel, Elpida, o.p.s.



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

když před dvaceti lety, v roce 2002, Elpida vznikla, byl to bez nadsázky jiný svět. Česká republika ještě nebyla v Evropské unii, na Pražském hradě seděl Václav Havel, neexistoval Facebook ani kryptoměny a internet v mobilu byl jen sen.

Ke vzniku Elpidy, její náplni a směřování stojí v úvodu první výroční zprávy: „Projekt určený všem seniorům ke zkvalitnění jejich života. Jeho záměrem je zapojit seniory do aktivního života organizováním společných akcí, informovat je a vzdělávat, a zároveň vytvořit komunitu lidí, která se stane jejich zázemím a oporou.“

Jen pro představu: v roce 2001 proběhlo v Česku sčítání obyvatel, domů a bytů, podle kterého tvořili senioři 14 procent společnosti (1 410 571 lidí), o deset let později to bylo 16 procent (1 644 836 lidí). Po posledním sčítání z roku 2021 už senioři poprvé v historii tvořili více než pětinu společnosti (2,16 mil. lidí).

Jednotlivé projekty na podporu naší mise vznikaly postupně. První byla Linka seniorů (2002), zpočátku informační, později krizová anonymní telefonní linka na bezplatném telefonním čísle 800 200 007. O rok později následovala Školička internetu pro seniory, projekt, který si kladl za cíl seznámit seniory s počítačem a internetem a zvýšit tak jejich digitální gramotnost. Z něj později vzniklo Centrum Elpida, jehož záběr dnes sahá od vzdělávacích

kurzů přes kulturní projekty až po mediální gramotnost či dobrovolnictví seniorů. Třetím projektem byl časopis Vital, čtvrtletník, jehož první číslo vyšlo v roce 2007. Přelomem byla o dva roky později kampaň Nech mou babičku na pokoji, která díky podpoře Nadace O2 byla hodně vidět na veřejnosti a vnesla tak do ní téma postavení seniorů v České republice, kterému se věnujeme dosud. Posledním z velké čtyřky projektů jsou Ponožky od babičky, sociální podnik, který vznikl v roce 2014.

Abychom zmapovali, jak šel čas s jednotlivými projekty, ukázali, kdo za nimi stojí, a ano, také se pochlubili tím, co se nám za uplynulých dvacet let povedlo, připravili jsme tuto netradiční dvacetiletou výroční zprávu – kroniku Elpidy.

Je osobní a autentická, protože do ní svými příběhy, vzpomínkami a postřehy přispěli kolegové, kteří stáli u naprostých začátků jednotlivých projektů. Někteří z nich pracují v Elpidě doposud.

Naším posláním je měnit pohled na stáří. Na následujících stranách můžete nahlédnout do duše Elpidy a posoudit, jak se nám to daří.

Jiří Hrabě
ředitel, Elpida, o.p.s.







Každá krize si zaslouží zásah agenta

Linka seniorů 800 200 007

Na začátku bylo sluchátko

Je pondělí 4. listopadu 2002, Zlaté lince seniorů, prvnímu projektu Nadačního fondu Elpida, je měsíc a já jdu na svou první službu. Jdu sloužit na informační linku pro seniory. Je bezplatná a anonymní, pracovníci volajícím zodpoví veškeré dotazy z oblasti psychologie, práva a zdravotnictví. Kdo na lince pracuje, se nezveřejňuje, nepředstavujeme se jménem. Maskotem v informační kampani je pan Jaroslav Tomsa, kaskadér, zakladatel české kaskadérské školy. Pro číslo 800 200 007 si šarmantnější mediální tvář nelze přát!

Myslím na to, že nám pracovníkům neohrožený agent 007 „nasadil laťku pěkně vysoko“. Jsem zvědavá, jak svou první službu zvládnou já. Kdo asi bude volat? Budu znát odpovědi na otázky? A co když ne?

Linka je v provozu od pondělí do čtvrtka od 17 do 19 hodin. V pondělí a středu slouží psychologové, v úterý právníci a ve čtvrtek lékaři. Moc se nevidáme, každý vždy sloužíme sám. Zato velmi brzy poznáme svůj rukopis. V prosinci už mi bude stačit letmý pohled do zápisového sešitu a vím, kdo sloužil minulý týden.

Mé pracoviště je malý kulatý stoleček hned u vstupního schodiště. Na stolečku telefon a zápisový sešit. Ten nejdůležitější pracovní nástroj jsem já. Dopadá na mě tíha odpovědnosti. První volající je pán, který na mě vychrlí příběh o velmi složitém a náročném řešení restitučního sporu. Snažím se ho zastavit, abych mu vysvětlila, že právní dotazy je u nás možné pokládat v úterý. Pán na mé vstupy do hovoru nereaguje, je rozhodnut mi to nejprve všechno vypovědět. Naslouchám mu, velice oceňuji

jeho statečnost a odhodlanost. A pak se kromě informace o možnosti právní konzultace u nás zmůžu už jen na kontakt na Českou advokátní komoru, kam by mohl podat stížnost na práci advokáta, se kterým není spokojen. Celý příběh pečlivě zapisuji do sešitu kolegům právníkům, aby měli možnost si to promyslet, až přijdou. Výsledek hovoru? Pán je zklamaný, čekal jasné právní řešení, ne hovor s mladou psycholožkou. Ale i přesto děkuje, za vyslechnutí a podporu, zkusí zavolat v úterý.

Ufff, vydechnu si, křest prvním hovorem mám za sebou.

Druhou volající byla paní s dotazem, co má udělat, když se chce přestěhovat do domova důchodců. Pečlivě vysvětluji postup, paní je zaražená, překvapená, že na stěhování existuje pořadník a že si člověk nemůže vybrat možnost odstěhovat se do jiného kraje, chtěla by k dceři... No může, ale čekací doba je ještě delší.

Dnes, po 20 letech zkušeností, bych hovor vedla jinak, více bych se ptala, co vlastně paní chce tím přestěhováním vyřešit, nabídla bych orientaci v různých službách, hledali bychom to nejlepší možné řešení pro ni. Ale k tomu musela služba (zlaté) linky seniorů teprve dorůst, a nejen k tomu.

Počet volajících roste, potřebujeme zázemí

Tak jako každá nová věc, i Zlatá linka seniorů zpočátku prochází turbulentním vývojem. Nejprve řešíme s paní ředitelkou Zdenkou Gonsiou, co bychom pro linku potřebovali. Vlastní místnost, počítač s připojením k internetu pro



vyhledávání informací a nějaký software pro statistiku a záznamy z hovorů. Kolegové právníci zásadně potřebují ASPI, systém pro práci s právními informacemi. Všichni bychom potřebovali nějaká týmová setkání a vzdělávání. Užitečnou se ukáže i mapa Česka – jako podložka na stole. Zlatá linka seniorů je služba pro osoby z celé republiky. Rychle jsme zjistili, že není úplně výhodné ptát se volajícího „odkud voláte“ – nejen, že to je někdy výzva vědět, kde to je, zároveň porušujeme anonymitu klienta, která je pro nás klíčová. Ptáme se „do jakého většího města to máte nejbližší“. Pro vyhledávání regionálního kontaktu na službu je to výrazně praktičtější, i když někdy je to zdrojem dalšího zoufalství pracovníka. Rychle zjišťujeme, že mezi regiony jsou veliké rozdíly. Třeba o Karlovarském kraji jsme si s kolegy říkali „tady žijí lvi“.

Mnohokrát jsem si během hovoru s volajícím přála mít kouzelný prsten a dokázat situaci volajícího změnit. Nebo alespoň teleport, abych mu tam mohla poslat na konzultaci pracovníka z příliš vzdálené občanské poradny, který by pomohl sepsat odvolání.

Vy mě pochopíte, vy přece všechno víte...

Na supervizích máme pod vedením PhDr. Jany Procházkové možnost budovat tým – vidět, jak každý z nás pracuje, co se mu osvědčuje, odkazovat na sebe navzájem a vytvářet jednotnou službu s jednotnými parametry, přestože každý z nás do toho vnášíme kus sebe. A také o sebe pečovat, když se nás příběh volajícího až příliš dotkl. Týmovost se mile ukazuje i v zápisech z hovorů v počítači, přejeme si tam navzájem

hezkou službu, komentujeme si hovory, přidáváme nápady, co dalšího s tím. Zajít společně na sklenku něčeho dobrého či na procházku večerní Prahou po supervizi je první z tradic našeho týmu. Později naši kluci právníci přidávají i týmovou hymnu – cover verzi písně Jarka Nohavici *Pane prezidente*. Jako by nám při psaní Nohavica seděl za zády a naslouchal. Jen jsme zaměnili „pane prezidente“ za „moje Zlatá linko“.

Moje Zlatá linko, linko pro seniory volám vám dneska, že moje děti na mě zapomněly.
Jde o syna Karla,
o mladší dceru Evu,
rok už nenapsali, rok už nepřijeli na návštěvu.
Vy to pochopíte,
vy přece všechno víte,
vy se poradíte,
vy to vyřešíte,
vy mě zachráníte, moje Zlatá linko...

Sluchátko v prostředí internetu

V průběhu roku 2003 jsme díky mediální podpoře České televize značně rozšířili povědomí o službě a nárůst počtu hovorů si vyžádal rozšíření provozní doby. Díky velké podpoře nadačního fondu GlaxoSmithKline jsme si mohli dovolit prodloužit provozní dobu linky na každý den od pondělí do pátku 9–12 a 17–20 hod a také personálně posílit tým. Od té doby se nám to, že by dvacet minut nikdo nezavola, stává velice vzácně. A to i navzdory tomu, že jsme v dalším roce provoz rozšířili na celodenní, tedy každý všední den od 8 ráno do 20 večer.

V roce 2006 jsme jako další možnost přidali také e-mailové a internetové poradenství. Jedna kolegyně službu na lince přirovnává k jízdě ve formuli. Je to rychlé, moc se nestačíte dívat okolo a musíte bleskurychle reagovat na cokoliv, co přijde. Telefon obvykle nezůstává ticho déle než minutu. Často člověk ani nestačí položit sluchátko...

Darovala jsem synovi dům a teď je na mě zlý

S nárůstem hovorů a rostoucí zkušeností docházíme k tomu, že efektivní podporou našim volajícím není informační linka. Informace samy o sobě zkrátka nestačí. Stále častěji potřebují podpořit, ujistit, že situaci dobře rozumí, zklidnit a pomoci naplánovat řešení. Postupně proto na lince vymizelo striktní dělení na psychologické středy a právní úterky a pracovníci se naučili dobře a efektivně pracovat se všemi problémy, které se v hovorech objevují, a v případě potřeby odkazovat na specializované instituce. Zlatá linka seniorů byla jednou z prvních linek krizové pomoci, která v roce 2007 získala odbornou akreditaci České asociace pracovníků linek důvěry.

O rok později se ze Zlaté linky seniorů stala Linka seniorů, vypracovali jsme standardy kvality sociální služby a stali se registrovanou sociální službou v registru MPSV. Zástupci linky jsou pravidelně zváni na setkání odborné veřejnosti, přednášejí o krizové intervenci u seniorů na konferencích a dalších odborných fórech.

Některé věci je potřeba říkat nahlas

Spolu s nárůstem hovorů přibývá i zkušenost pracovníků linky s tím, jaká témata jsou pro starší lidi v Čechách náročná, jaké jsou obvyklé

výzvy stárnutí v ČR. Linka seniorů proto začala na důležitá témata upozorňovat. První větší kampaní bylo v roce 2008 „Násilí ne“ spolu s dalšími organizacemi – Bílým kruhem bezpečí, Acorusem a za podpory Nadace O2.

Navazující kampaň „Nech mého dědečka na pokoji“ v roce 2009 propojila Elpidu a Nadaci O2 ještě těsněji, Linka seniorů získala v Nadaci O2 významného partnera. Díky této podpoře je volání na Linku seniorů nadále bezplatné.

Dalším významným tématem je včasná detekce poruch paměti. Projekt Bát se zapomínání cílí jak na seniory, tak na jejich blízké. Snaží se k tématu poruch paměti přitáhnout pozornost a informovat veřejnost nejen o tom, jak poruchy paměti včas rozpoznat a zajistit odbornou péči, ale i o tom, jak o člověka s demencí správně pečovat a s čím v rámci péče počítat.

Krize si termín nevybírám

Partnerství s nadací O2 umožnilo Lince seniorů inovaci technického zázemí – v nových prostorech jsme získali dvě oddělené místnosti, modernější telefonní ústřednu a také bezdrátové náhlavní soupravy – což je velký přidaný komfort pro pracovníky linky. Změny však partnerství přineslo i do provozní doby linky.

Provoz se rozšířil i na víkendy a svátky. Od roku 2010 je Linka seniorů dostupná volajícím 365 dní v roce, od 8 hodin ráno do 20 hodin večer. Během několika málo měsíců se provoz linky o víkendech stal obdobně vytíženým jako ve všední dny.

S bezdrátovými sluchátky není nutné se vypínat, když si jdete dát vařit vodu na čaj. Když telefon zazvoní, nechám čaj čajem, přijmu hovor a během úvodního pozdravu jsem



zpět u počítače. Někdy si vařím čaj na pětkrát. A kávu piju zásadně ledovou.

který jsem ještě nikdy neřešila. Je fascinující, jak barevný život je.

Co vy, taková mladá, můžete vědět o životě...

Tato práce se nedá dělat na plný úvazek. Pracovník je vystavený intenzivním emočně zátěžovým situacím. Aby dokázal volajícímu ulevit, dobře pochopit a prozkoumat jeho situaci, musí se na něj naladit, často spolu chvíli nesou všechnu zátěž volajícího. Pokud by takové zátěži byl pracovník vystaven příliš často a příliš dlouho, přirozeně se začne sám chránit – bude méně k dispozici volajícímu, méně naladěný, méně skutečně přítomný. Součástí dobré péče o sebe je dobrá rovnováha – mezi časem na lince a jinde. A tak nejvytrvalejšími členy týmu jsou ti, kterým se podařilo práci na lince skloubit s jiným zaměstnáním. Častěji se ale stává, že přijde pracovní nabídka, která se s prací na lince již nedá stíhat. Nejde jen o služby na sluchátku. Nedílnou součástí práce jsou týmové a individuální supervize, kontrolní náslechy a vzdělávání. Být obeznámen se všemi souvislostmi stárnutí v ČR není jednoduché. Tak, jak se mění lidé, mění se i společenské podmínky, vyhlášky a zákony. Stále je co se učit. Pracovníci linky proto chodí každoročně na různé stáže – do občanské poradny, na pracoviště ČSSZ kvůli důchodům, do intervenčního centra pro oběti domácího násilí. Absolvují semináře – k problematice nového občanského zákoníku, k exekucím, systému sociálních služeb či práci s agresivním volajícím.

Jedna z věcí, která mě na práci na lince baví, je to, že na každé službě mi zavolá někdo s otázkou, kterou jsem ještě nikdy neslyšela, problémem,

Mojí babičce spadly zuby do záchoda

Součástí spolupráce s nadací O2 je umístění telefonního čísla Linky seniorů na všechny SIM karty společnosti O2 i na vývěsku ve veřejných telefonních budkách. Nedílnou součástí služby se proto staly telefonáty (skupinek) dětí, které zkoušejí, jaké to je volat na Linku seniorů. Pro pracovníky je to takové žonglérské číslo s důvěrou i pevností hranic. Hlavním úkolem v hovoru s dětmi je zjistit, zda dítě není v ohrožení života, pokud je v bezpečí, tak neznepríjemnit mu hovor natolik, že by se v budoucnu zdráhalo či bálo služby využít. A zároveň nenechat děti linku zneužívat pro legraci a blokovat tak prostor volajícím v nouzi. V průběhu let však dochází k postupnému snižování počtu dětských telefonátů, ve prospěch volání seniorů a pečujících. Linka je stále více vytížena hovory s tématem osamělosti, finanční či bytové tísně, hledání optimální formy péče o seniory či existenciálními tématy.

Zatímco témata, se kterými se na linku senioři a pečující obracejí, se v průběhu let hodně mění, je zajímavé, že dětská představa, jak vypadá krize seniorského věku, se téměř nemění. Dnes, stejně jako před 20 lety, volající děti imitují hlas seniora a ptají se, co dělat, když jim spadla hůl či zuby do záchoda.

Změna vedení

V roce 2013 odešel z Linky seniorů Michal Horažďovský, její dlouholetý vedoucí, tvář i hlas Linky seniorů v médiích po mnoho let. Vystří-



dala ho jeho zástupkyně Alena Krásná. Ta se soustředila nejen na zachování kvality služby, ale také na rozvoj projektu *Bát se zapomínání* a rozšiřování povědomí o krizové intervenci. Školila v tomto tématu například Hasičský záchranný sbor Středočeského kraje, seznamovala s principy krizové intervence pracovníky v sociálních službách i v businessu.

Já jsem v této době chodila na linku málo, v pozici intervizorky a pracovnice linky jsem se tam vyskytla max. jednou týdně, měla jsem doma malé děti a bylo to vlastně vítané zpestření a dotek „normálního běhu života“. Pamatuji si z té doby několik hovorů. Jedním z nich je hovor se seniorkou, kterou týral její syn. Bylo mi jí hluboce líto, zároveň jsem si nedokázala představit, že bych dokázala vydržet a zvládnout to, co dokázala ona. A na tom jsem se snažila postavit i scénář pomoci. Říkala jsem jí, že ji upřímně obdivuji a jsem přesvědčená, že když dokáže mrznout ve sněhu na verandě celou noc, s jistotou si dokáže i zajistit pomoc. Společně jsme plánovaly, jak pomoc získat. Jak to dopadlo, bohužel nevím. To se na Lince seniorů dozvíme málokdy.

Tak vám volám, že už je to pět let, co jste mi zachránili život

Linka seniorů je anonymní služba, nevidíme čísla volajících, netušíme, pokolikrát volají. Většina volajících zavolá jednou, některé provázíme složitější situací déle. Někteří volající se sami zmíní o tom, že již linku kontaktovali.

Vybavuji si jednu volající, která zavolala, aby nám poděkovala. Řekla tehdy: „Dobrý den, volám vám, protože dnes je výročí. Dnes je to pět let, co jste mi rozmluvili sebevraždu a zachránili mi život. Chci vám poděkovat, že jste mě tehdy podpořili, abych vyhledala odbornou pomoc, když mi bylo opravdu zle. Díky vám jsem získala pět krásných let života.“ Dodnes mě to poděkování velice těší.

Žádný hovor není stejný

Část volajících se na linku obrací opakovaně a dlouhodobě, někdy několikrát týdně, někdy třeba i denně. Pro tyto volající Linka seniorů představuje zásadní podpůrný nástroj pro setrvání v přirozeném domácím prostředí. Často jsou to lidé žijící velice osaměle, bez dostatečné sítě podpůrných vztahů a blízkých lidí. Hovory s těmito volajícími představují pro pracovníky krizových linek největší zátěž. Linka seniorů si právě práci s těmito volajícími vytkla za svůj metodický cíl. Jak nastavit metodiku tak, aby to bylo skutečně efektivní? Je účelné tyto volající limitovat v počtu volání za den/týden? A je to v souladu s principy krizové intervence? Hledání odpovědi na tyto a další otázky byla zasvěcena první odborná konference Linky seniorů v roce 2017 s názvem *Diference* a opakování.

Této konferenci jsem se zúčastnila ve své staronové roli. Po 14 letech jsem se znovu stala vedoucí Linky seniorů. Přípravou konference jsem se ještě příliš neúčastnila a tak jsem jen pozorovala, jak úžasnou práci mí kolegové a kolegyně odvedli.





LINKA SENIORŮ

Bezplatná a anonymní linka pomoci v krizi pro seniory a pečující

pro řešení konkrétních problémů i podporu ve zvládnutí náročných chvil a sdílení

denně 8-20 hod

800 200 007

SKAUTSKÁ POMOC LINCE SENIORŮ
ELPIDA - SKAUT - DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ SENIORŮM

- donášková služba pro seniory, kteří se cítí ohroženi nálezou COVID-19 a chtějí se vyhnout místům s vysokou koncentrací osob
- nákupy základních potravin a potřeb
- donáška léků a zdravotnických potřeb z lékárny
- vyřízení záležitostí na poště (např. platba složenek)
- k dispozici bezplatně ve Vašem regionu
- zajišťují dospělí skautští dobrovolníci
- způsob objednání - telefonicky na čísle 800 200 007

Potřebujete pomoci s donáškou nákupu či vyzvednutím léků? Stačí zavolat bezplatné číslo 800 200 007, pracovník linky seniorů si od Vás vezme Vaše údaje aby se s Vámi mohl dobrovolník spojit a pomoci Vám.

ELPIDA SKAUT



Zachytit to podstatné

Konference Diference a opakování přinesla některé odpovědi a řadu dalších otázek. V průběhu dalších dvou let jsme na ně v týmu hledali a formulovali odpovědi, připravovali metodiku pro práci s dlouhodobě opakovaně volajícími, stejně tak se snažili o rozšíření definice krizové pomoci v zákoně tak, aby nebyla v práci limitem, ale oporou. V roce 2019 jsme navázali další konferencí Diference a opakování II., kde jsme metodické postupy představili kolegům z dalších pracovišť a podrobili je kritické reflexi. Na podzim téhož roku vyšla v nakladatelství metodická publikace s názvem Proměny krizové intervence – fenomén dlouhodobě opakovaně volajících v TKI.

Téma však rozhodně není uzavřené, provází nás dále, stále hledáme cesty, jak být lepší, efektivnější, a přitom neztratit jemnost kontaktu s volajícími.

Mít kolem sebe správné lidi je klíč

Přišlo jaro 2020 a s ním pandemie covidu-19. Hned v prvních chvílích jsme věděli, že to pro naši linku bude téma a musíme se zapojit. Jak velké a dlouhé dobrodružství to bude, kolik výzev a vtipných momentů zažijeme, ale netušil nikdo.

Hned zpočátku jara se nám podařilo se spojit se skauty. Díky jejich ochotě, flexibilitě a organizovanosti jsme velmi rychle zprovoznili „prodloužené ruce a nohy Linky seniorů“ do celé ČR a spolu se skauty doručovali osaměle žijícím seniorům roušky, léky, nákupy, ale především sílu a naději a pocit opory.

Na správné lidi jsme (opět) měli štěstí i v nadaci O2 a firmě O2, díky jejichž podpoře jsme

okamžitě mohli ztrojnásobit dovolatelnost, později vybavit pracovníky pro práci na home office a průběžně okamžitě řešit všechny technické potíže, které se objevily.

Díky spojení sil se skauty a O2 jsme zvládli nejen skautskou pomoc, ale také pomoc seniorům s registrací na očkování na začátku roku 2021. Dozvuky pandemie naši linku zaměstnávaly do konce roku 2021.

Aby Linka seniorů byla tím, kdo upozorňuje na společenská témata v souvislosti se stárnutím, potřebuje také lidi, kteří naslouchají. Díky spolupráci s některými novináři a reportéry se tato spolupráce také daří.

Jako bonus přišla v dubnu 2020 informace o výpovědi Linky seniorů z dosavadních prostor z důvodu změny majitele nemovitosti a plánované celkové rekonstrukce. Opět to bylo štěstí na lidi kolem, díky kterým má linka od června 2020 nové, lépe vyhovující prostory.

Na dobu pandemie vzpomínám jako na velkou únikovou hru. Informace se měnily velmi rychle, všudy přítomná úzkost a strach zvyšovala naléhavost volajících na aktuálnost informací. Často jsme se dostávali do situace, že nikdo nevěděl, nikomu se nedalo dovolat, když už jsme dostali správné číslo, dotyčný člověk řekl, že není v práci, že má covid.

Co trápí společnost, doléhá i na seniory

Do roku 2022 jsme vyhlíželi s nadějí stabilizace a zklidnění. Válečný konflikt na Ukrajině a následná energetická krize však udal roku jiné tempo. Pro tým Linky seniorů témata představovala další informační zátěž. Zároveň jsme se

snažili naplnit i svou roli odborníků v oblasti krizové intervence. Spojili jsme se s dalšími odborníky a společně online školili studenty v Kyjevě v poskytování první psychologické pomoci. Připravili jsme další desatero pro seniory a jejich blízké – na téma, jak zvládnout situaci, kdy se vynoří posttraumatické vzpomínky. Realizovali jsme online webinář na téma pomoci obětem válečných konfliktů. Zároveň jsme se nevzdali původní myšlenky dát v roce 2022 více prostoru tématům podpory neformálních pečujících. V červnu jsme na téma krizová intervence u pečujících uspořádali další, v pořadí již třetí odbornou konferenci. V závěru roku jsme se tematicky soustředili především na to, jak seniorům co nejvíce zpřístupnit sociální pomoc státu – příspěvek a doplatek na bydlení. A jak jim pomoci překonat všechny překážky s tím spojené. A to nejen prostřednictvím našich služeb, ale také v rámci mediálních výstupů či aktivní účasti na tvorbě informačních materiálů Úřadu vlády, účastí na kulatých stolech apod.

ELPIDA + SKAUT = DOBROVOLNÍCI POMÁHAJÍ SENIORŮM

Hledáte pomoc?
Volejte Linku seniorů
800 200 007

výzva pro skauty:
www.skautskapomoc.cz

ELPIDA SKAUT

Jak mluvit v době epidemie koronaviru s těmi, kteří mají obavy nebo potřebují pomoc?

DESATERO LINKY SENIORŮ 800 200 007

- 1 Respektujte, že každý z nás nastalou situaci prožíváme jinak. Někdo má strach, někdo situace stresuje a někdo situace nijak netrápí. Tyto pocity se mohou projevovat nejrůznějšími způsoby: pláčem, podrážděností, počíváním okolo a úzkostivým ipěním na dodržování pravidel hygieny, nebo klidem.
- 2 Úzkost člověk, se kterým hovoříte, může za nastalé situace prožívat úzkost. Úzkost je velmi zesilována pocitem, že situací kolem sebe nemůžete ovlivnit. Zdůrazněte v komunikaci to, co dotyčný ovlivnit může - může sám dodržovat preventivní opatření, mýt si ruce, využívat dobrovolnou pomoc a tím se chránit. Může sám plánovat svůj denní program. Tak pomůžete dotyčnému zmírnit pocit bezmoci.
- 3 Vysoká míra stresu. Člověk, který prožívá napětí, může reagovat podrážděně až agresivně. Uvědomte si, že se pravděpodobně nejedná o osobní útok, ale o reakci na stres. Zvládněte-li to, nepřecházejte do protiagrese. Vysvětlete a uklidňujte. Pomůžete tím předejít vyostření konfliktu.
- 4 Máte-li na to prostor, nabídněte v komunikaci trpělivost, respekt a ochotu naslouchat, pomůžete tím druhému, aby se cítil lépe. Používejte klidný, vlnitý hlas. Úzkost je velmi nakažlivá. Zabráňte jejimu šíření, pokud v komunikaci zůstanete klidní.
- 5 Informace. Mějte na paměti, že ve stresu je schopnost vnímat informace snižena. Sděluje-li informace, užívejte krátké věty a opakování si ověřte, že druhý člověk informaci porozuměl. Přiliš mnoho informací najednou může v druhém zanechat zmatek nebo úzkost.
- 6 Sděluje-li špatné zprávy, uvědomte si, že to druhého může vydesit. Je-li to možné, připojte ke špatným nebo závažným zprávám vždy nějakou podpůrnou či ujišťující zprávu nebo pozitivní sdělení. Zůstaňte racionální, nezháňte situaci, ale ani ji nedramatizujte. Pokud budete situací zlehčovat, bude mít druhý pocit, že jeho obavy neberete vážně. Pokud budete situaci zbytečně dramtizovat, třeba za účelem dodržení ochranných opatření, vyvoláte v druhém úzkost a strach, které jsou dlouhodobě škodlivé.
- 7 Péče. Staráte-li se o někoho nebo za něj vyřizujete určité úkony, uvědomte si prosím, že byl tento člověk pravděpodobně doteď zcela soběstačný. Oceňte ho, že si o pomoc říká. Oceňte, že se o sebe zvládá postarat. Respektujte, že i on si potřebuje na novou situaci zvyknout. Podpořte ho v dobrém fungování a péči o sebe.
- 8 Mluvte s druhým o tom, jak o sebe může pečovat. Vyptejte se ho, co mu dělá dobře, co dělá rád a podpořte ho v tom. Může například chodit na čerstvý vzduch do přírody, může si doma sestavit denní režim, rutinu, a tu dodržovat, může se pustit do věci, které dlouhou dobu odkládal, například vyčistit ošacení, dokumenty atd.
- 9 Mluvte s druhým o míře informací, které přijímá. Je dobré přijímat informace v rozumné míře a poslechnout si ověřené zprávy třeba jen dvakrát denně, jinak se dále věnovat běžným činnostem. Doporučte druhému vyřizovat se dezinformací, které jen děsí a matou. Podpořte ho v tom, aby pravidelně telefonicky kontaktoval své blízké. Zdá-li se vám, že to vše není dost, doporučte mu kontaktovat odbornou pomoc, například některou z linek krizové pomoci.
- 10 Pečujte o sebe sama tak, jak to doporučujete druhým. Je báječné, že pomáháte. Ale i vy máte své limity, myslete na ně a pečujte o sebe, tak budete moci déle pečovat o druhé.

Něco se stalo?

Volejte 800 200 007 nebo pište. Máme chat

www.necosestalo.cz

Bezplatně.

800 LINKA SENIORŮ 200 007

ELPIDA



Jeden den na Lince seniorů

Klára Gramppová Janečková

Je Štědrý den. Vzbouzí mě mladší syn. Je mu rok a je plný energie. Probudí i čtyřletého, který se tulí z druhé strany. Ten se shání po tátovi: „Máma papá, táta?“ Má vývojovou dysfázii, ale moc se snaží, abychom si rozuměli. „Táta ještě dělá hají,“ bráním Svena. Mladší, kterému nikdo neřekne jinak než „Mimi“, se přidává: „Táta! Táta!“ Ron se pouští do výchovy: „Mimi ne! Táta hají!“ Snídáme a já při tom zadělávám na vánočku. Všude v kuchyni je níh (mouka) a jezdí v něm húhú (vlak) a dělá koleje. Venku je ještě nůú (tma) a občas i v kuchyni, když mi Ron zhasne, protože se tomu Mimi směje.

Je zaděláno, kuchyň jako po výbuchu, bereme psa a vyrážíme ven. Nejdříve do obory a potom se zahřát do pekárny. Prodavačky se ptají Rona, jak se těší na ježíška? Chodíme sem často a já už nevím, jak mám vysvětlit, že to neřekne. Slovu „těšit se“ nerozumí. Řeknu jenom: „Těší, vid?“ a pokračujeme do květinářství, kde se koná tradiční sousedské setkání. Před obchodem hraje známý koledy na harmoniku. Nádhera. Kluci jsou nadšení. Dostávám vaječný koňak a oni cukroví. Všichni obdivují našeho psa, je to obrovský bílý ovčák a vypadá vysloveně vánočně.

Když dorazíme domů, sedí už Sven nad knihami. Vytáhneme ho, rychle dám péct vánočku a nad kávou plánujeme. Budeme slavit zítra, dneska jdu do práce. Kluci to vědí a dělají mi papa. V metru je nádherný klid. Do kanceláře dorážím s předstihem a v pohodě se naladím jen na linku. Kolega mi předá službu a přeje-me si. Telefon zvoní okamžitě, hlásím se: „Linka seniorů, dobrý den.“ V prvním hovoru muž,

má popálené nohy. Bydlí v jedné místnosti, kde si topí. Potřeboval by nakoupit. Chození ho ale strašně bolí a strhává strupy z chodidel. Vymýšlíme spolu, kdo potraviny dováží. Ale minimální cena, za kterou si musí objednat, je nad jeho možnosti. Nejradši by jen pár rohlíků. Zkusí vydržet s tím, co má.

Hned další volá žena, která pečuje o manžela. Dostala na nás kontakt a vlastně neví, kam se dovolala. Vysvětluji, co je linka telefonické krizové pomoci. Pláče. Jsem s ní a poslouchám, jak je dnes sama. Manžel ji nepoznává. Ptám se, jaký byl dříve, protože vím, že to pomáhá. Daří se. Domlouváme, že nebude myslet na to, že je dnes Štědrý večer. Uloží ho a půjde spát. Potom se dovolávají krátce děti, testovací hovory. A další hovor, žena, říká o sobě, že je psychicky nemocná. Má strach z rachejtlí. Před chvílí se musela schovat do skříně. Má vztek, nadává, jak jsou lidé „svině“. Nemá peníze na dárky, ani je komu dát. Mluvíme o vzteku a z čeho pramení. Hledáme, jak to zvládnout. Moc ji oceňuji, že zavolala. Chtěla by, abych zařídila zákaz rachejtlí, říkám, že to bohužel nemohu. Má vztek i na mě. Je vlastně strašně nemocná a nikdo se s ní nebaví, nikdo nepomáhá. Nevyvracím jí nic, jen s ní mluvím dál. Končíme pohádkami, které má na Vánocích ráda. Další hovor, muž, nejdříve se zdá, že potřebuje řešit něco vztahového. Nejvíce by ale potřeboval, abych mu poslala svoje spodní prádlo. No, bohužel. Informuji ho o zneužití linky a ukončuji hovor.

Poté volá řada dalších, kteří neslaví jako v reklamě. V hlavě mi uvízne stud pána, který upadl

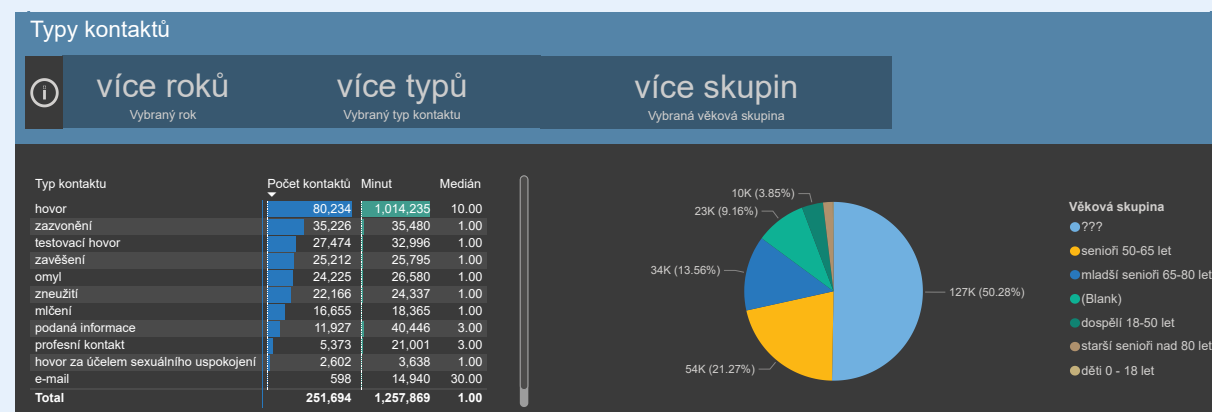


doma a ležel na zemi dva dny. Našla ho pečovatelka, a když ho odvážela sanitka, komentovala to: „No fuj, moč je tady“. Volá i lékař záchranné služby, aby poděkoval, že fungujeme. Říkám „nápodobně!“ a mám vážně radost. Přijíždím domů, když kluci už spí a Sven na mě čeká. Pouštíme si náš vánoční film: Lásku nebeskou a do toho klábosíme o dnešku a plánujeme zítřek. Je Štědrý den.

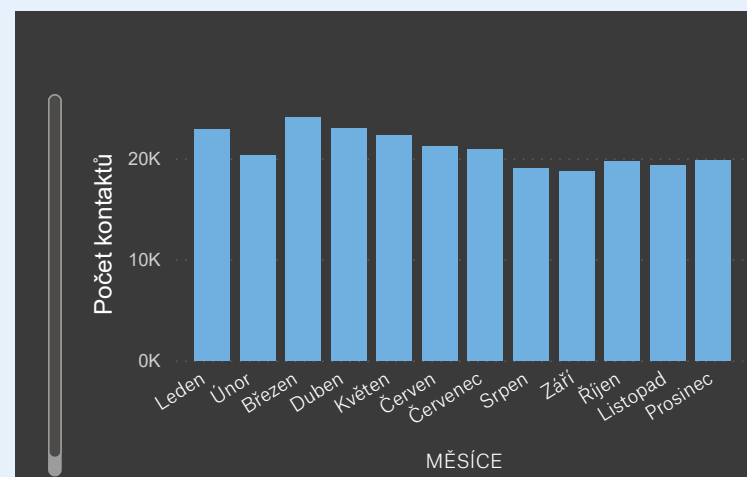
Autorka je zástupkyní vedoucí Linky seniorů, Elpida, o. p. s., 800 200 007

V roce 2022 zaznamenala Linka seniorů 19 307 přijatých volání, z toho 9648 hovorů a 754 podaných informací. Celkové číslo volajících je o něco nižší, než v loňském roce. A to především proto, že významně ubylo mlčení, zneužití a dětských testovacích hovorů, a také proto, že přibylo delších hovorů.

Struktura typu telefonních kontaktů vyplývá z následující tabulky :



Rozložení v průběhu roku vyplývá z následujícího grafu:



Závažná problematika hovorů vyplývá z následující tabulky:

ZÁVAŽNÁ PROBLEMATIKA LINKA SENIORŮ	2020	2021	2022
rodinné vztahy (vč. přehlížení, nedostatečné péče i zájmu, atp.)	4614	4203	2955
osamělost	6348	5092	3676
deprese a poruchy nálad	722	2326	1381
ztráta smyslu života	473	498	220
sebevraždy	154	322	148
úmrtí blízké osoby	300	513	374
existenční finanční tíseň	1863	1136	1174
bytová tíseň	312	529	258
péče o osobu s demencí	328	229	113
domácí násilí	298	366	247
přepadení, okradení	45	81	71
trestní právo a lidská práva	161	642	324
dluhová problematika	414	434	95
právo spotřebitele (často tzv. „šmejdi“)	244	197	127
občanské právo	946	885	523

čky, které místo
ě ne to, že se ve
vějí a radem ob-
e nastatu. Často
pochopenie ab-
situácie stalo prí-
u. Stryžované (e-
adievych situácii
amotu.

ky, ktoré miesto
ě ne to, že sa ve
vějí a radem ob-
e nastatu. Často
pochopenie ab-
situácie stalo prí-
u. Stryžované (e-
adievych situácii
amotu.

ky, ktoré miesto
ě ne to, že sa ve
vějí a radem ob-
e nastatu. Často
pochopenie ab-
situácie stalo prí-
u. Stryžované (e-
adievych situácii
amotu.

ky, ktoré miesto
ě ne to, že sa ve
vějí a radem ob-
e nastatu. Často
pochopenie ab-
situácie stalo prí-
u. Stryžované (e-
adievych situácii
amotu.



Festival pro mladý i pro starý

OLD'S COOL

**Text: Broňa Hilliová,
vedoucí kulturních projektů**



Začalo to osvětovou kampaní Mluvme o stáří: Nech mou babičku na pokoji, kterou jsme už v roce 2010 upozorňovali na stereotypní vnímání stáří a starých lidí většinovou společností. Díky silnému partnerovi – Nadaci O2 – to byla na poměry malé neziskovky docela masivní billboardo-

vá kampaň, která rezonovala napříč médii. Pro mě osobně určitě zkušenost, jež navíc nastartovala řadu akcí a projektů, které prezentovaly na veřejnosti stáří a mezigenerační spolupráci, a jež vyvrcholila pořádáním Old's Cool festivalu v různých městech v Čechách a na Slovensku.

Pěvecký sbor Elpida

V roce 2010 ve spolupráci s Václavem Havelkou a jeho kapelou Please The Trees zakládáme pěvecký sbor Elpida a chystáme se na náš první benefiční koncert v únoru 2011, část sboru tvoří zaměstnanci Elpidy.

Pojď stoupat jak dým jsme si zazpívali přímo s Pavlem Bobkem, píseň na podporu seniorů jak ušitá. Tenkrát mi vůbec nedošlo, že se o účinkující musíme také postarat. Dvě deci bílého vína, které si Pavel Bobek přál, jsme utkali koupit do nejbližší restaurace. Možná měl i hlad, ale na to jsme prostě nebyli připravení. Byla to moje první produkce takové akce.

Po úspěchu benefičního koncertu si holky ze sboru nedokázaly představit, že se zpíváním s kapelou skončí. S Vaškem Havelkou tedy plánujeme 2011/2012 Elpida Tour – Please The Trees, Jaromír 99 a Dušan Neuwerth. Začínáme cestovat po republice. To je samozřejmě dobrodružné. Hrajeme na Flédě v Brně, v Jazz Tibet Clubu v Olomouci, Divadle 29 v Pardubicích, v Akropoli v Praze. Celý projekt roste daleko za hranice našich původních očekávání. Stal se během roku 2011 svébytnou a plnohodnotnou hudební událostí, která nese myšlenku naší kampaně a přirozenou formou ji předává širokému publiku.

Václav Havelka pro magazín Freemusic.cz (2012): *„Projekt ovlivňuje životy všech zúčastněných, prakticky je, myslím, doslova mění k lepšímu. Od skončení prvního turné už jsme jako rodina. Zkoušíme se sborem, se všemi si tykám a najednou jsou všechny jako moje babičky. Některé dámy chodí i na naše koncerty, kde nezpívají. Díky českým písním teď společně hraní dostává nový rozměr, který předtím nesrozumitelná angličtina neumožňovala. Vždycky jsem dámám zhruba překládal, o čem ta která věc je, a ony na to vždycky: No to nám snad ani nepřekládej! Najednou tomu bezprostředně rozumějí... Spolupráce mě maximálně naplňuje a přijde mi to krásné.“*

Vlasta Beranová, sbor Elpida: *„Na sboru mě překvapilo a беру to jako skvělý nápad, že vedení Elpidy propojilo nás, staré baby, s mladými hudebníky. Ze začátku bych si myslela, že to nemůže fungovat. Ale když vidím, že nás mladí v těch klubech a na festivalech berou s nadšením, tak jsem pochopila, že to má smysl. Většinou si mladí o nás starých myslí, že jsme zapšklí, že si pořád na něco stěžujeme a díváme se na svět škarohlídsky. Ale náš sbor tohle úplně vyvrací. Beru to jako jeden ze zázraků, který se mi mohl udát ještě na konci života. Já se těším na každíčký vystoupení, získala jsem tady hodně kamarádek, mám prima vztahy se všemi. A беру jako zázrak, že to funguje.“*





Jaromír 99, Dušan Neuwerth: „Můžeme s Jaromírem říct, že nás to dost bavilo. Byl to totiž mnohem větší rokenrol, zábava a legrace, než jsou často akce organizované mladými pro mladé.“

Festivalové léto 2012 nás zavedlo na největší hudební festivaly – Rock for People do Hradce, Colours of Ostrava, United Islands of Prague, Živou ulici Plzeň, Open Air Panenský Týnec, Kmochův Kolín.

Požádali jsme filmaře Jana Látala o natočení videa o sboru. Pro natáčení si vybral koncert na Kmochově Kolíně. To byla chyba. Publikum totiž čekalo na koncert Václava Neckáře a na nějaký rockový „nářez“ v podání PTT nebylo vůbec zvědavé, natáčení videa náladě také neprospělo. Pískotu nezabránil ani sbor babiček © Vyvrcholením bylo, že Honza Látal nakonec ztratil kartu s natočeným materiálem z koncertu. Všechny stopy našeho debaklu jsou tedy dokonale zametyeny ©





2014 Kájo, nevolej!

Pěvecký sbor Elpida pomáhá Lince seniorů vybrat finanční prostředky na rozšíření provozu na 365 dní v roce. Celý videoklip je stylizovaný podobně jako klasické studiové videoklipy z 60. let, ideu textařky a redaktorky Radia Wave Marie Čtveráčkové osobitě pojal a oživil talentovaný režisér Tomáš Luňák (film Alois Nebel) společně s fotografem a kameramanem Dušanem Tománkem. Hlavní roli si v něm zahrál režisér a herec Miroslav Krobot a především pěvecký sbor Elpida, který pro tyto účely nazkoušel nové pojetí písně *Kájo, nevolej!* Vladimíra Eddy Fořta, známé z podání Karla Hály. Text a hudbu, postavenou na zvucích telefonů, upravil Martin Hůla alias Bonus. Díky podpoře České televize, našich partnerů a veřejnosti se nám po 12 letech podařilo rozšířit pomoc Linky seniorů na 365 dnů v roce.





Představte si, představte si, Věra píše kroniku

Pěvecký sbor zpívá dodnes. První sbormistryni Zuzku Seibertovou nahradila Iva Fenglová, později Eliška Radikovská. Kromě Vaška Havelky doprovázel sbor Bonuse & Mary C, Never Sol, Jana Buriana, Petru Černockou i Jiřího Suchého. Všechna vystoupení zaznamenává Věrka Fišbachová do velké Kroniky sboru, takže víme, že jsme odehráli 134 koncertů.

Citace z kroniky:

12. 6. 2015 Divadlo Archa Sbohem a řetěz 50, koncert k nedožitým 50. Filipa Topola, Tvrdý/Havelka a Elpida Byli jsme všichni nejistí, jak dopadne píseň Sbohem a řetěz, na zkoušce Vašek zpíval svoji novou verzi – jinou než nahrávka. Dopadlo to dobře. Posluchači byli skvělí, úžasně nás podpořili a bouřlivě tleskali. Někteří říkali, že to bylo jedno z nejhezčích vystoupení večera. Moc hezky se nám to poslouchalo. Obrovský úspěch. Asi naše nejúspěšnější vystoupení.

Eliška Radikovská, sbormistryně

„Když jsem po letech začala chodit na sólový zpěv, potkala jsem skvělou Zuzanu Seibertovou, která sbor Elpida od začátku vedla. Shodou okolností čekala miminko a hledala za sebe náhradu. Domluvily jsme se tedy, že si půjdu její pozici vy-

zkoušet. A v Elpidě jsem, k mému štěstí, už zůstala. Je krásné slyšet, jak se písničky, které byly ještě minulou zkoušku jen na papíře, postupně vyvíjejí až do finální podoby. Když se pak líbí divákům, a ti si je užívají stejně jako my, je to ta největší odměna. Kromě té hudební stránky je to však také skvělá zkušenost. Člověk se pohybuje v trochu jiném kolektivu, než je zvyklý, a pozná spoustu neskutečně pozitivních lidí. Největším zážitkem pro mě byl náš třídní výlet do Bratislavy, kde jsme si zazpívali v rámci festivalu Old's Cool. Zpívalo se i ve vlaku, měli jsme spontánní koncert na bratislavském hlavním nádraží a celý výlet jsme zakončili společným koncertem s Janou Kirschner a užili si spoustu legrace. Bylo úžasné, že jsme se mohli poznat trochu lépe než jen ze zkoušek.“

2020, 2021 Koronavirová pandemie

Sbor Elpida se naživo scházet zatím nemůže, zpívat online taky moc nejde, ale rozhodně je dobré se aspoň jednou za týden vidět a popovídat si. Zavádíme tedy pravidelné online „zkoušky“ – každou středu od 15h. A už se nemůžeme dočkat, až si zazpíváme, to je jasné. (Facebook Old'sCool)



Antikvariát Elpida

„Třidevadesátiletá kunsthistorička dr. Zdenka Slavíková, autorka publikace *Umění subsaharské Afriky, nám darovala knihy z rozsáhlé knihovny svého zesnulého manžela, literárního historika Bedřicha Slavíka, který se zabýval především moravskou lidovou literaturou. Většina knih putuje do Archivu výtvarného umění, kde doplní typografické sbírky. Děkujeme!*“

Vznikl někdy kolem roku 2013. Stále častěji se na mě obraceli klienti s tím, že se stěhují do menšího bytu, mají obrovskou knihovnu a **nevědí**, co se svými knihami. Samozřejmě je nechtějí vyhodit. Začínáme tedy shromažďovat knihy, velice brzy se to rozkřikne a začínáme být zavaleni. Přes fotky na Facebooku se seznamuji s grafikem a hudebníkem Martinem Hůlou, který se zajímá o typografii a jeho otec Jiří Hůla vede Archiv výtvarného umění, instituci, která je pro mě zjevním. Navazujeme spolupráci a sesbíráními knihami doplňujeme typografické sbírky Archivu, ale hlavně začínáme knihy vystavovat.

Cyklus **Knihy se těžko vystavují** představuje knižní tvorbu předních výtvarníků a typografů poválečného období. První výstava se věnuje knižní tvorbě Zdenka Seydla a probíhá v Café Neustadt v Praze 2. Postupně představujeme knižní tvorbu Jaroslava Švába, Václava Bláhy, Adolfa Borna, Oldřich Hlavsy, Václava Sivka, Jiřího Rathouského, a to střídavě v Národní knihovně Klementinum a Knihovně Archivu výtvarného umění v Doxu.

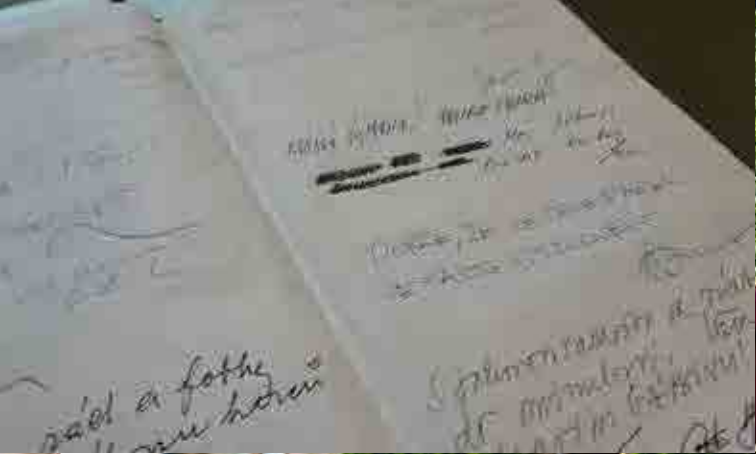
Knihy mě vždycky zajímaly, jsem dcera učitele češtiny, později knihkupce. Mezi knihami žiju celý svůj život. Nikdy jsem ale knihu nevnímala jako výtvarný objekt, tento přístup ke knize jako ke komplexnímu dílu byl pro mě objevený.

Některé knihy také prodáváme: **10 dkg Bulgakova a Kup book.**

Nemáme vlastní kamennou prodejnu ani neprovozujeme internetový obchod. Knihy prodáváme příležitostně na ulici. Poznali byste nás snadno podle staré váhy na pultu plném knih. Deset dkg knižních lahůdek za deset korun. Knihy nabízíme také volně k přečtení či výměně v prostorách Centra Elpida.

U vchodu do Centra Elpida je stůl, kde si vyměňujeme knihy. Někteří návštěvníci přinášejí, někteří zase odnášejí. Celé zcela nekontrolovaně a zdarma. A najdou se tu poklady.

Díky projektu Kup book byly naše knížky ve třiceti nejen pražských kavárnách. Kup book vznikl jednoduše: tři studenti – Míša, Bára a Jáchym – se rozhodli, že dají novou šanci našim antikvariátním knihám, spojili se s kavárníky a získali na projekt finanční podporu Nadace 02. Navrhli a nechali vyrobit speciální knihovny (boxy), naplnili je pečlivě vybranými knihami a umístili do kaváren. Návštěvníci si mohou knihy prohlédnout, začíst se a knihu, která je zaujme, si za 20 Kč vhozených do kasičky odnést domů. Boxy jsme pravidelně doplňovali ze sbírky našeho antikvariátu.







Vyrážíme, snad to stihnem!

Trasa Bio Zahrada (kavárna a bio obchod), Kavárna snů, Café Kolibka, POP Bistro, Café Bazaar, TRICAFE, EMA espresso bar, Cacao Prague, Café Sladkovský, Cheecup ! (FB KupBook 27. 10. 2017)



„Vážená a milá příruční knihovno, nevím, zda Vám uživatelé skutečně platí požadovaných 20 Kč. Také jsem uživatel. Při svých pravidelných návštěvách vždy kontroluji obsah poličky a občas si nějakou knihu i vezmu. Většinou si ji nenechám, ale po přečtení nebo prolistování ji vrátím zpět. Navíc, protože likviduji vlastní knihovnu, tak knihy odkládám a raduji se, když zmizí už během 3-4 hodin mého pobytu ve studovně SK. 50 Kč vám proto přikládám z lásky a navíc s vírou v další plodnou spolupráci – něco si vypůjčím a vrátím, ve vzácných případech si něco ponechám a hlavně Vás i nadále budu zásobovat svými přebytky.“

A. K. (nalezeno v Klementinu v knihovničce Kup book)

Old's Cool

Projíždím facebookový profil Old's Cool a začínám se usmívat. Na fotografiích vidím rozzářené tváře, mladé i staré, řadu umělců, designérů, kteří se zapojili s nadšením a chutí být součástí, bavit a inspirovat se navzájem. Připomínají mi dobu velkého nasazení, kreativity a společné radosti.

Je skvělé, když se propojují lidé z různých oblastí a posouvají v nějakém smyslu hranice věcí nečekanými směry. Spolupracovali spolu lidé, kteří by se asi jinak ani nepotkali. Toho si na Old's Cool festivalu cením nejvíc.

Počátky Old's Cool festivalu spadají do roku 2012, který byl vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi. V jeho rámci jsme uspořádali řadu kulturních akcí, jejichž společným jmenovatelem byla spolupráce mladých umělců se seniory – koncerty indie-rockové kapely Please The Trees a sboru seniorů Elpida, produkce módních editorialů stylistek portálu Fashionbook.cz, fotografky Bet Orten a senierek ze sboru, streetartová realizace The Wall – 537 Faces studentů, grafiků a seniorů z Centra Elpida, výstavní program. Odtud byl jenom kousek k myšlence představovat naše kulturní aktivity pravidelně v rámci ucelené akce, festivalu, kterým bychom každoročně oslavili Mezinárodní den seniorů.





Bet Orten: Grand Chic

V rámci kampaně na podporu seniorů se zpěvačky sboru Elpida proměnily před fotografkou Bet Orten v suverénní modelky. Společnost jim dělali rockeři z kapely Please The Trees, kteří s Elpidou pořádají společné koncerty. Za fashion story nazvanou Grand Chic! stojí módní portál Fashionbook.cz. (Hospodářské noviny 2012)

„Již jsem s Elpidou spolupracovala a fotila dámy s Please The Trees kvůli jejich turné. V nápadu vytvořit s nimi i módní editorial jsem viděla možnost, jak ukázat, že i babičky jsou femme fatale a že je v nich síla, která má nad mládím neobyčejnou převahu. Zároveň jsem tento fotografický soubor symbolicky věnovala

své babičce, která zemřela krátce před touto realizací.“

První zážitek z modelingu měla Vlasta Beranová, kterou stylistky oblékly do dlouhých růžových vintage šatů a fotografce Bet pózovala se zpěvákem Vaškem Havelkou.

„Vychovala jsem sama dvě děti a neměla jsem vždy lehký život a na tento krásný den, kdy o mě pečovali příjemní mladí lidé, nikdy nezapomenu a už mě ani nic takového asi nepotká.“ To se Vlastička spletla, pózovala od té doby mnohokrát.

S fotografkou Bet Orten a novinářkou Veronikou Ruppert jsme postupně uspořádali devět výstav na pražské Náplavce, každý rok jednu, a spolupracujeme s nimi dodnes.





Festival pro starý i mladý. Old's Cool

Rok 2013, dáváme kulturním mezigeneračním aktivitám formu festivalu. Navazujeme spolupráci s festivalem 4+4 dny. V paláci u Stýblů pořádáme Sympozium Ponožky od babičky, které hledalo odpověď na otázku, zda mladé umělce zajímají staří lidé, nakolik je stáří zastoupeno na současné výtvarné scéně. V desetiminutových prezentacích se představilo deset umělců, v jejichž tvorbě je téma stáří a plynutí času přítomné. Následuje koncert PTT a sboru Elpida. Následující den zahajujeme první výstavu z cyklu Knihy se těžko vystavují: Zdeněk Seydl v Café Neustadt.

Na první nesmělý ročník navazují následující ročníky mnohem odvážněji. Koncert Ondřeje Havelky na Nové scéně Národního divadla, pěvecký sbor doprovází Jiřího Suchého, Králíčka & Květy v Divadle Archa. Módní přehlídky současných designérů a designerek v Národní galerii Praha, koncerty pěveckého sboru, přednáška s Czechdesign: Senior designer v Ponrepu. Divadelní představení, audiovizuální představení Smrtiny s Jaroslavem Veisem, tři generace hudebních publicistů na legendární Antidiskotéce Jiřího Černého s Pavlem Klusákem a DJkou Mary C v Arše, výstavy knižní typografie v Národní knihovně i v Doxu. Velkoformátové fotografie na pražské Náplavce. Cyklojízda.

Ohlížime se za šestým ročníkem naší mezigenerační přehlídky Old's Cool. 🤖 Do pěti českých a slovenských měst jsme s Elpidou přinesli koncerty, debaty, výstavy a nejrůznější happeningy. 🐼 Vlajkovou lodí byl cyklus besed VĚŘTE NEVĚŘTE zaměřených na aktuální téma fake news a důvěry v média. Na pěti debatách vystoupilo celkem 14 skvělých řečníků, se kterými diskutovalo na 250 návštěvníků. Dalších 1900 lidí, kteří nemohli dorazit fyzicky, sledovalo pražskou besedu online, a byli tak s námi alespoň virtuálně. (Facebook Old's Cool 2019)

Cestujeme: Plzeň, Hradec Králové, Olomouc, Brno, Bratislava, Košice

Spolupracujeme: Radio Wave, Archiv výtvarného umění, Národní knihovna Klementinum, Czechdesign, 4+4 dny v pohybu, Auto*Mat, Z pokoje do pokoje, Zrejme, Bio Central, Divadlo na Cucky

Největší radost mám z toho, že se festival postupně stává přehlídkou unikátních projektů, jejichž vznik festival iniciuje, a že na řadě z nich mladí a staří spolupracují celoročně. Myslím, že vznikají výjimečné věci.





2017 - 2021 Old's Cool Bratislava

V roce 2017 se Old's Cool festival uskutečnil poprvé také v zahraničí, ve slovenské Bratislavě a pod záštitou prezidenta Andreje Kisky. Základní poslání projektu Old's Cool bratislavští rozšířili o lokální téma podpory zaniklého stacionáře v Záhrebskej ulici. Old's Cool inspiroval navíc slovenské partnery k založení neziskové organizace Zrejme.

„Bratislavský Old's Cool 2019, který připravujeme s kamarády ze Zrejme, byl skvělý. Odstartovali jsme ho v pátek večer Medzigenerátorem – mezigeneračním kvízem, letošním tématem byly revoluce... něžné, technické, sexuální a historické. Naše sboristky pak vystoupily hned několikrát s Vaškem Havelkou z Please The Trees a jeho synem Šimonem (jednou dokonce improvizovaně kvůli nečekanému dešti). Na turné s námi vyrazily i naše pletařky projektu Ponožky od babičky, a to z Česka, Moravy a Slezska, aby nás naučily zahálet s jehlicemi v ruce (první mezigenerační meet-up pletařek). Speciálně pro prostor Pistoriho paláce jsme pak s Bet Orten a Veronikou Ruppert připravili výstavu, která je průřezem naší pětileté spolupráce.“

„Je úžasné spoznať partiu dôchodkýň, ktoré sa namiesto frflania na život rozhodli založiť spevácky zbor. Ten nesie názov Elpida (po grécky nádej) a je súčasťou rovnomennej organizácie, ktorá pomáha seniorom viesť plnohodnotný a veselý život. Včera bola Elpida, ktorú, mimochodom, tvorí 25 žien vo veku od šesťdesiat do osemdesiat rokov, v Bratislave. Dámy na pódiu sa usmievali, bavili a spoločne s Vaclavom a jeho synom nešetřili energiou. Spievali piesne od The Beatles, Please The Trees i moju obľúbenú Rockin' In The Free World od Neila Younga. Bol to večer plný pokory a úprimnej radosti zo života. Zbor Elpida je dôkazom toho, že život má zmysel a pôvab v akomkoľvek veku. Tieto dámy sú ako chodiaca motivačná literatúra – len sa na vás pozrú a zrazu máte pocit, že všetko je možné. Stačí len chcieť a vo svojom rozhodnutí vytrvať. A potom môžete aj v sedemdesiatke stáť na pódiu a spievať takéto skvelé skladby alebo robiť čokoľvek iné, čo vás naplňa. Vďaka Elpida & Zrejme. 🍷🍷🍷 (Facebook Old's Cool)



OLD'S COOL

ELPIDA PRESENTS



MASCOI
MASCOTI
MASCOTI

SLIM SIZE



Každý rok ve stejnou dobu.

BET ORTEN & VERONIKA RUPPERT pro OLD'S COOL.

Je stáří cool? Odpověď hledáme také prostřednictvím fashion fotografií. Móda je totiž obor, který je nejvíc spojován s mládím a krásou. Vycházíme z předpokladu, že když se nám právě na tomto poli podaří ukázat, že i starší žena nebo muž mohou vypadat skvěle, tak myšlenka „old is cool“ zasáhne hodně lidí. Velkoformátové fotografie fotografky Bet Orten a stylistky Veroniky Ruppert se na pražské Náplavce poprvé objevily v roce 2015. V roce 2023 budeme na pražské Náplavce vystavovat už poosmé.



Není zač (2017)

Veronika Ruppert o výstavě Není zač:
„Tentokrát jsme se zaměřili na překážky, které město běžně klade do cesty seniorům. Výstava tak upozorňuje na to, že ve veřejném prostoru existuje řada omezení, která ve starších lidech budí strach a nejistotu. Často přitom stačí maličkost v podobě podané ruky, pochopení nebo trpělivosti, aby se ze stresující situace stalo příjemné setkání zvládnuté s grácií. Stylizované fotografie Bet Orten představují šest modelových situací, například hluk, spěch, nerovný terén nebo samotu. V roli modelek a modelů se na fotkách objevili senioři, převážně klienti Elpidy.“

Kromě pražské Náplavky se objevila také v Bratislavě. Byla doprovázena sérií mezi-

generačních debat, které moderovala Bára Šichanová z Rádia Wave. O smrti, samotě, strachu i nevěře mluvila celá řada hostů: psychoterapeut Radkin Honzák, fyzioložka Helena Illnerová, novinář Ondřej Nezbeda, vedoucí Linky seniorů Kateřina Bohatá, publicista Karel Hviždala, zakladatel Post Bellum Mikuláš Kroupa, bloggerka Anna Stránská, ředitel Elpidy Jiří Hrabě, režisér Otakar Faifr, vedoucí Centra Elpida Jan Bartoš, manažerka sociálních služeb Simona Bagárová, režisérka Marika Pecháčková, socioložka Lucie Vidovičová, básník a pornoherec Pavel Halabica, herečka SND Táňa Pauhofová, socioložka Lýdia Brichtová, zakladatelka bratislavského stacionáře Záhrebská Eva Janíková.



MARTA: „Třetí týden karantény jsem už trochu smutnila, protože to bylo dost dlouhé. Začala jsem si říkat, že takhle ne. Čtvrtý týden jsem se rozhodla, že musím začít něco dělat. Začala jsem jezdit na rotopedu, natáčet video a psát popisy cvičení e-mailem pro všechny, kdo se mnou byli zvyklí cvičit. Takže teď mám co dělat a aklimatizovala jsem se.“



Dobu koronavirové pandemie (2020 a 2021), kdy nouzový stav uzavřel seniory v jejich domech a bytech, zachycujeme ve dvou po sobě jdoucích letech výstavami **Vzkazy z izolace** a **Ohrožený druh**. Fotografie poukazují na to, že existuje řada seniorů, kteří situaci zvládají s nadhledem a díky svým životním zkušenostem možná lépe než „mladí“. Fotilo se za přísných bezpečnostních opatření s rouškou, dezinfekcí a odstupem. Dronem. Pro všechny z nás to byla úplně nová situace.



KVĚTA: „Zažila jsem horší věci než tuhle karanténu. Zemřel mi mladý manžel, zemřel mi syn, zažila jsem konec války, měnovou reformu, když jsme neměli na jídlo, osmašedesátéj a tak dále. Život je už takový a přesto přese všechno je krásný.“



MONIKA: „Ráda si pouštím hudbu, Cohena a Eagles, zpívám si a tancuju. Nemůžu se dočkat, až zase budeme zpívat se sborem Elpida a až vyrazím na nějaký pěkný film do kina. Často si volám s kamarádkou ze sboru Emilkou, dohodly jsme se, že až izolace skončí, vyjedeme si Posázavským pacifikem a budeme se kochat pohledem z okénka.“

Mezi seniory mám spoustu kamarádů

**S Broňou Hilliovou o počátcích Elpidy,
Ponožkách od babičky a kulturních projektech,
které ukazují stáří z jiné perspektivy.**

Text: Iveta Čížová, PR manažerka Elpidy

Elpida v loňském roce oslavila 20 let. Slavila jsi s ní i svých 20 let v Elpidě?

Vlastně jo. Ten den jsem si užila. Slavila jsem tím, že jsem se zapojila do programu, který jsme si sami připravili. Zaspívala jsem si s Martinem Hůlou i Vaškem Havelkou, s Veronikou Ruppert jsem zahájila výběr z našich výstav, které každý rok pořádáme na pražské Náplavce. Dost mě to bavilo, ale nebyla v tom nějaká nostalgie.

Pěvecký sbor je taky tvoje iniciativa?

Vznikl v roce 2010 v rámci kampaně Mluvme o stáří: Nech moji babičku na pokoji! Na jednom z plakátů se objevil muzikant Vašek Havelka. A nějak se to sešlo. Vašek se chtěl do kampaně zapojit aktivněji, já jsem v té době hrozně chtěla zpívat ve sboru, ale žádný nemohla najít. Napadlo nás, že uspořádáme benefiční koncert, kde jeho kapelu Please The Trees doprovodí pěvecký sbor namíchaný z klientů i zaměstnanců Elpidy. A našli jsme skvělou sbormistryni, studentku operního zpěvu, tehdy dvacetiletou Zuzkou Seibertovou. Vašek i Zuzka se do toho obuli, zkoušelo se každý pátek, Zuzka byla skvělá, namotivovala všechny. V únoru 2011 jsme společně vystoupili v kostele Sv. Šimona a Judy, hostem byl Pavel Bobek. A to byl začátek pěveckého sboru Elpida.

Kde to začalo? Jak ses dostala do Elpidy?

Na pískovišti. Moje kamarádka a sousedka odcházela z pozice asistentky ředitelky Nadačního fondu Elpida. Byla to práce na půl úvazku a já už jsem byla hrozně dlouho doma s dětma, skoro 10 let. Julii, mému třetímu dítěti, tehdy byl jeden rok, tak jsem ji dala do jeslí a šla jsem do práce. A bylo to super.

Bylo to pro tebe důležité, že jdeš do nadačního fondu?

Tenkrát ne. Ale zpětně si uvědomuju, že založit nadační fond zaměřený na seniory byl od farmaceutické firmy GSK docela průkopnický počín. V roce 2002 byla firemní společenská zodpovědnost u nás ještě v plenkách. Bylo málo firem, které podporovaly znevýhodněné skupiny, a většinou se zaměřovaly na opuštěné děti. Díky zakladatelce a první předsedkyni správní rady nadačního fondu Beatě Asarlidu tedy pomáháme seniorům a jmenujeme se Elpida. Beata měla tehdy za manžela Řeka, proto Elpida, řecky naděje.

Jak na to vzpomínáš?

Kancelář v podkroví, v budově starého kláštera Konvikt v Bartolomějské ulici. Moc hezké místo. Ale pro mě to tenkrát byla prostě práce. V podmínkách, které si dnes už nikdo neumí představit. Začínala jsem víceméně na schodech, mezi kuchyňkou a kanceláří ředitelky Zdenky Gonsiu. Jen stůl a papír, bez počítače, natož internetu. Později jsem začala sdílet místnost s Linkou seniorů, která v začátcích sloužila seniorům jen pár hodin denně. Dopoledne jsem u stolu pracovala já, po obědě nastoupili linkaři. Bylo to docela dobrodružné. Po roce jsme měli každý svůj počítač, za další půlrok dokonce internet, který v roce 2003 vůbec nebyl standardem. Velmi záhy už jsme na počítačích a internetu učili seniory.

Či to byla iniciativa? Kdo tehdy chodil s nápady na projekty?

Mluvíme o letech 2003 a 2004, kdy vůbec nebylo běžné mít doma počítač, natož internet. Právě tehdy začaly vznikat první internetové kavárny. Ředitelka Zdenka Gonsiu ve spolupráci s naším tehdejším IT technikem panem



Peškem přišli s nápadem učit seniory ovládat počítač. V té době chodili do důchodu lidé, kteří se ve svém profesním životě nikdy s počítačem nesetkali. Začali jsme pořádat PC kurzy v internetové kavárně v Rytířské ulici na Praze 1. Začínalo se od úplných základů, práce s myší, zakládání složek a končilo se odesláním mailu! Kurzy se setkaly s obrovským zájmem, který vyústil v založení kamenné Školičky internetu pro seniory v Limuzské ulici na Praze 10. Získali jsme finanční podporu tehdejšího Ministerstva informatiky a během roku 2005 jsme na počítačích proškolili tisíce seniorů z Prahy a okolí. Právě Školička internetu pro seniory je základním kamenem dnešního kulturního a vzdělávacího Centra Elpida.

To jsi byla pořád v pozici asistentky?

Asistentka jsem byla do roku 2007. V té době skončila na pozici předsedkyně správní rady Beata Asarlidu a nově jmenovaný předseda Ondřej Halász začal s reorganizací NF. Přejmenoval NF Elpida na NF GSK a nabídl nám, abychom si jednotlivé projekty – Linku seniorů, Školičku internetu pro seniory dál realizovali pod nově vzniklou obecně prospěšnou společností Elpida. Prakticky tak GSK zahájilo exit strategii, postupně nás přestali finančně podporovat. Pro nově vzniklou Elpidu, o. p. s. hledali ředitelku. Prošla jsem výběrovým řízením a stala se jí.

Našli jste jiný zdroj financování? Co vše se tím změnilo?

Strašně moc. Neměli jsme finanční jistotu. Věděli jsme, že GSK nás postupně přestane podporovat a budeme se muset porozhlédnout po jiných zdrojích financování. V té době nám hodně pomohlo O2 (tehdy Telefónica). Slíbili, že zůstanou dlouhodobým partnerem Linky seniorů.

Z toho jsem měla největší strach – že neudržíme linku.

Začali jsme žádat o granty, hledat firemní partnery. Navázala jsem spolupráci s panem Fejfarem, který dodnes chodí na naše kurzy a byl takovým průkopníkem fundraisingu v Česku. Spolu jsme napsali první grant na počítačové kurzy pro seniory, který vyšel. Prošla jsem ročním manažerským školením. V té době jsem dělala hlavně fundraising, to trvalo dlouho, než na pozici fundraiserky nastoupila Iva Fenglová.

Vždycky mi také záleželo na vizuální identitě. Bylo to něco, co předtím ředitelka vůbec neřešila, a první, co jsme udělali, bylo, že jsme identitu začali měnit. Byl to posun, který vnímali i lidi zvenku. Měli jsme velké štěstí, že Jan Bartoš už od roku 2007 fotil pro časopis Vital a měli jsme od něj fotky, což moc pomohlo prezentaci.

V roce 2010 jsme se přestěhovali na Prahu 4, to pro nás byla příležitost k restrukturalizaci a personálním změnám. Nastoupil Jan Bartoš, jakožto vedoucí Centra pro seniory.

Měli jste tehdy vizi, že Elpida bude tam, kde je dnes?

Kupodivu na prvním, dnes už legendárním, strategickém plánování na Kuksu v roce 2007 jsme říkali, že by o nás měl vědět každý senior v ČR, že bychom měli mít Elpida TV :) Měli jsme ambice a byl tam už i tah na PR. Právě tady jsme si vydefinovali poslání, které s mírnými úpravami platí dodnes – stále usilujeme o to, aby senioři zůstali samozřejmou a respektovanou součástí společnosti. Měníme pohled společnosti na stáří. A co se týče našich hlavních projektů, ty už byly na světě a postupně se jen rozvíjely, rostly a přibývalo aktivit.

Říkala jsi, že to pro tebe nebylo téma, prostě práce... změnilo se to v průběhu?

Já jsem vystudovaná ekonomka, pro mě ta administrativní práce byla přirozená. Změnilo se to ve chvíli, kdy jsem odešla z pozice ředitelky, zbavila se administrativní zátěže a rozjela své kulturní projekty. To mě začalo bavit a naplňovat. Dostala jsem se také do těsnějšího kontaktu s klienty – když jsi ředitelka, nemáš tolik příležitostí. V rámci Old's Cool festivalu, jehož cílem bylo propojovat mladé a staré v rámci společných akcí, jsem poznala spoustu nových lidí, umělců, designérů, ale i produkčních. Bavili mě prostě lidi, kteří na to byli navázaní, každý do realizace přinesl svůj pohled na věc. Zvláště v těch prvních ročnících byl festival hrozně zajímavý, vznikaly skvělé věci. Produkce s Marií Neumannovou byla docela jízda, nic pro ni nebyl problém. Na začátku jsi v takové euforii a tak tě to baví, že se nemusíš bát ničeho, je to jenom o tvém rozhodnutí, můžeš cokoliv. Taková energie samozřejmě nevydrží věčně, to je jasný. Ale věci prostě vznikají a zanikají a dělají místo dalším. Je to přirozené.

Prvním z kulturních projektů byl antikvariát. Proč zrovna knihy?

Začali nám telefonovat lidi, že se stěhují do menšího bytu, mají obrovskou knihovnu a nechtějí vyhazovat knihy. Je to oblast, která mě vždycky bavila. Jsem dcera knihkupce a o literaturu jsem se vždycky zajímala. Nikdy jsem ale knihu nevnímala jako umělecké dílo. Knihu jako typografický objekt jsem začala vnímat až po setkání s grafikem a hudebníkem Martinem Hůlou a Archivem výtvarného umění. Hodně mě začalo bavit s nimi knížky vystavovat. Celkově to zapadalo do mého osobního nastavení, proto se to velmi dobře rozjelo. Sbírali jsme knihy a doplňovali typografickou sbírku v Archivu výtvarného umění, vystavovali knihy. Ve spolupráci se studenty vznikl projekt KupBook, který dával knihám druhou šanci.

Jak to zapadalo do strategie Elpidy? Co jí to přineslo?

Když máš knihovničky v dobrých známých kavárnách nejen v Praze (v Klementinu byla ještě loni), tak to určitě má PR potenciál. Všude byly letáčky, kde byla zmíněná Elpida. Za knížky se něco platilo, 20 Kč, takže to byl i jakýsi příspěvek do rozpočtu. Projekt 10 dkg Bulgakova byl rozhodně PR zajímavý, když jsme přišli s váhou do Krymský, pro někoho to byla devalvace literatury, ale rozhodně to přitáhlo pozornost a byl z toho nějaký výtěžek.

Od té doby dělá Elpida věci jinak? Mně to přijde, že jsi v Elpidě zasela kreativního a podnikatelského ducha...

Nevím, nic jsem vědomě nezasévala. Snažím se dělat věci, které mě zajímají, a tak abych se za ně ani za sebe nemusela stydět.

Na které momenty vzpomínáš nejraději?

Na vzpomínání moc času zatím nemám :) Ale jak jsem říkala, moc mě bavily spolupráce současných umělců nebo designérů s našimi klienty, tedy se seniory v rámci Old's Cool festivalu. Je hezké se dívat, jak to baví a naplňuje obě strany, i mě. Je to celé o nějaké otevřenosti zkoušet nové věci, i když jsi třeba už starší. Líbilo se mi, když sbor zpíval s Never Sol, její repertoár není vůbec jednoduchý, ale holky ze sboru to prostě nacvičily. Nataša Šmeralová vystříhla na vernisáži výstavy na Náplavce Ledničku Moniky Načevy. A před Načevou. Krásné! Fajn bylo cestovat po republice, skvělá byla setkání v Bratislavě.

Pak jsi založila Ponožky od babičky. Byl důvod finančně podpořit Elpidu?

Tento projekt vznikl postupně a jaksi přirozeně, spolupracovala jsem na něm se Simonou

Moravcovou, která tehdy pracovala v Centru Elpida. Chtěli jsme najít výrobek, který by vyrobili naši klienti a který bychom mohli prodávat na firemních vánočních trzích. Firmy nás na ně často zvaly, ale neměli jsme moc co prodávat. Kromě ponožek jsme šili tašky, pouzdra na brýle, notebooky apod. Nakonec se jako nejživotaschopnější ukázaly právě ponožky, tak jsme se na ně zaměřili. To bylo někdy kolem roku 2013, 2014. Vzpomínám si, jak jsme celá Elpida seděli nad strategickým plánem v restauraci u Čiriny. Právě jsem nový projekt prezentovala kolegům, když mi do mobilu cinkl mail s grafickým návrhem ponožkového loga od Martina Hůly, které mimochodem používáme dodnes. To nebyla náhoda :) Naše mentorka Jolana Šopovová poznamenala, že by Ponožky od babičky mohly být v budoucnu významným finančním zdrojem pro celou Elpidu. Tehdy bych na tuto myšlenku nevsadila ani pětník :)

A pak to narostlo do dnešních rozměrů...

Fakt je ten, že o pletení ponožek byl zájem. Začínali jsme s pěti pletačkami. Po vystoupení v pořadu Sama doma, kde jsem o projektu mluvila já a naše pletačka Marie Hrobařová, se nám během týdne ozvalo asi sto pletaček z celé České republiky a chtěly se připojit. Zjistili jsme, že je spousta žen, které pletou celý život a už mají opletanou celou rodinu, tak hledaly možnost, jak ponožky poslat dál.

To muselo být těžké zkoordinovat. Nelekli jste se?

My jsme si věřili, nabrali jsme je. To byl začátek roku 2016 a my za ten rok jsme prodali deset tisíc párů. Ale v šílených podmínkách, s free verzí e-shopu, který jsme narychlo spustili. Trochu peklo. Jeli jsme úplně na koleně, neměli jsme sklad, nevěděli jsme, co máme na skladě, ale lidi

objednávali a my to dokázali nějak odbavovat. Ten projekt od začátku zajímal i novináře, takže jsme byli vidět. Postupně jsme vše vylepšovali a dnes jsme samozřejmě úplně jinde.

Patří založení Ponožek od babičky mezi zásadní milníky? Nebo mezi ně patří jiné zlomové okamžiky?

Moje osobní zlomy jsou asi tři. Určitě rok 2007, zakládáme obecně prospěšnou společnost Elpida a převádíme na ni aktivity původního nadačního fondu. V roce 2013 odcházím z postu ředitelky, abych se mohla věnovat vlastním projektům. A za velký zlom považuju také naše nedávné stěhování na Bělídlo, které se nám podařilo zrealizovat navzdory pandemii společně s Honzou, Kačkou a Davidem. Symbolický pochod z původního sídla na Praze 4 do nového působiště na Smíchově pro mě moc znamenal. Elpida vždycky bojovala s nevyhovujícími prostory a tady na Bělidle jsme se najednou zase nadechli. Současně je to pro nás ale další nová výzva – dotáhnout rekonstrukci do podoby, která bude odpovídat modernímu kulturnímu a vzdělávacímu centru pro seniory 21. století. S tím souvisí také rozjezd kavárny.

Byl moment, kdy sis myslela, že to nedáte?

Hodně jsem se bála toho roku 2007, protože jsme nikdo neměli zkušenosti s fundraisingem, ale jakmile vyjde první a druhý grant, tak vidíš, že to půjde. Myslím, že jsme vydrželi, protože jsme otevření a v dobrém slova smyslu přizpůsobiví. Musíš se přizpůsobit situaci. Finanční i společenské. Nikdy nic není jisté. A když nelpíš jen na tom, jak to máš vymyšlené, tak se to vždycky dá nějak udělat.

Je to spousta rozhodování. Udělala bys zpětně něco jinak?

Myslím, že všechno tak vyplynulo, je to přirozený, snažíme se rozhodovat společně, mám skvělé kolegy.

I proto, že bys třeba jednou chtěla sama chodit do Elpidy?

Asi jo, klidně bych pletla ponožky, ráda bych sem chodila na různé přednášky. Mám tady spoustu kamarádů. V tom mě to opravdu obohatilo. Ale jinak mám na důchod trochu jiné plány.

Změnilo to tvůj pohled na stárnutí?

Rozhodně, mám mezi seniory spoustu kamarádů, našla jsem mezi klienty plno skvělých a inspirativních osobností. Před těmi dvaceti lety bych si centrum pro seniory docela určitě představila jako většina lidí – tedy jako nějaký pečovatelský, jídelnu klubu důchodců. To je něco, co je pro mě z dnešního pohledu a se současnými zkušenostmi nepřijatelné. Naše centrum připomíná spíš moderní školu pro starší a pokročilé, alespoň co se týká nabídky vzdělávacích kurzů, kulturních akcí.

Taky dnes už vím, že důchod není konec všeho, ale začátek nové životní etapy, dnešní senioři mají před sebou většinou 20 až 30 let života a alespoň část mohou využít pro svůj další rozvoj, naučit se něco, co nestihli, nebo alespoň smysluplně trávit svůj volný čas ve společnosti. Vytváříme komunitu, kam se nikdo nemusí bát přijít.

Psát o stáří jinak

Časopis Vital

Text: Jiří Hrabě, šéfredaktor časopisu Vital

Zkraje roku 2007 byly zcela přerušeny dodávky ruské ropy do Evropy ropovodem Družba, v červnu ve velkochovu v Tisové v okrese Ústí nad Orlicí zaznamenali první výskyt viru ptačí chřipky na našem území, v prosinci Česká republika a dalších osm zemí vstoupilo do Schengenského prostoru. A v prosinci vyšlo první číslo Vitalu.

Nezačínali jsme jak se říká na zelené louce. V Elpidě, která časopis dodnes vydává, vycházel už od roku 2003 občasník Zlatý podzim s Elpidou, následovaný časopisy Elán, později Elán plus. Tým byl malý, jako šéfredaktorka ho vedla tehdejší ředitelka Elpidy Zdenka Gonsiu, a čas od času jsme naráželi na porodní bolesti – jako v každém projektu. Všichni dělali všechno, což vedlo ke zmatkům, chybám v korekturách či nedodržování uzávěrek. Ale dělali jsme to rádi a postupně tyhle nepřesnosti vychytali.

S redakcí, která byla spíše virtuální, neboť jsme měli jen externí dopisovatele, jsme seděli v centru Prahy, v Bartolomějské ulici. Nikoli v tzv. kachlíkárně, někdejších hlavním sídle Státní bezpečnosti, ale na druhé straně ulice, v podkroví, kde měla Elpida, neziskovka věnující se seniorům a mezigeneračním vztahům, tehdejší sídlo. Právě tady jsme na podzim roku 2007 začali připravovat první vydání časopisu Vital. S nadšením a vizí uvést do českého mediálního světa časopis pro starší čtenáře, za který bychom se nemuseli stydět ani my, ani oni. Časopis, který by přinášel informace o tématech souvisejících se stářím, poukazoval na nové trendy.

Když jsem se před těmi šestnácti lety vydal do trafiky a koupil utlý štos tehdejší časopisecké produkce pro seniory, padla na mě skepse. Špatné texty horko těžko rozeznatelné od inzerce, fotografie z fotobank, vše vizuálně odpudivé či dlící stále v dávných časech... Chápal jsem to tak, že se v tom přístupu nějak zrcadlí i vztah společnosti ke stáří. Nezáměr, netečnost či pocit, že JIM přece stačí cokoliv.

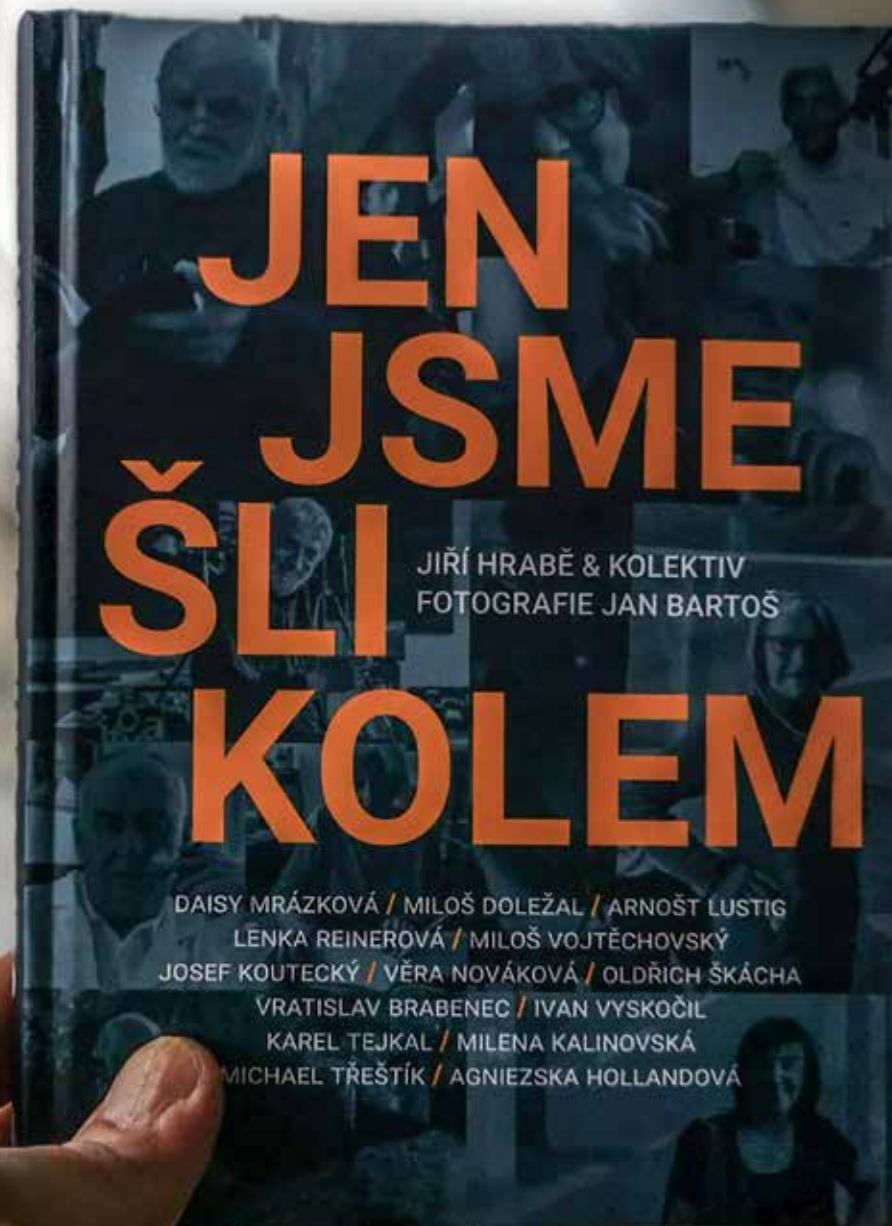
Změnit jsme se to rozhodli prostřednictvím kvalitního obsahu. Vlajkovou lodí se pro Vital od samého začátku staly rozhovory. Chtěli jsme se setkávat se skutečnými lidmi, kteří ve svém životě neuhnuli, nezpronevěřili se svým hodnotám, ač to mnohdy, nebo spíš většinou, znamenalo žít mnohem méně jednoduchý život, než kdyby se podvolili.

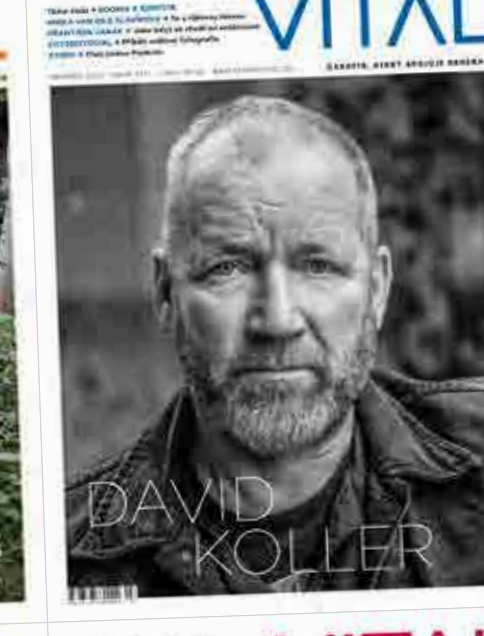
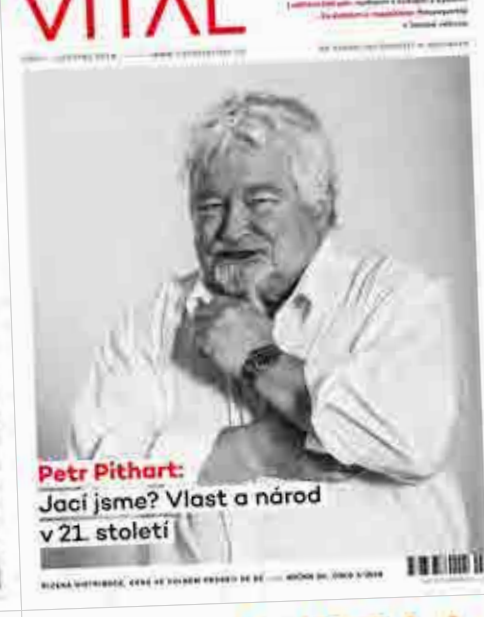
Samozřejmě jsme na začátku neměli kontakt téměř na nikoho. Ale vstoupila do toho – jako obvykle – náhoda. Na venkovské ulici, před domem, kde jsem bydlel, jsem začal potkávat paní s pejskem. Byla to naše nová sousedka. A když jsme se dali do řeči, zjistil jsem, že je to kuchařka Čirina a že kromě jiného dva roky vařila pro Václava Havla. Povídal jsem jí o časopise a ona o tom, kdo všechno okusil její kulinářské dobroty. Aliance byla na světě a my jsme – po roce – šli na rozhovor s Václavem Havlem (a to byl jen začátek!), kde jsme si u jeho kanceláře jako novináři ze začínajícího časopisu podávali dveře s redaktoři BBC.

Důležité pro nás od začátku byly fotografie. A tady jsme měli velké štěstí. Do výběrového řízení na fotografa se totiž přihlásil i Jan Bartoš, který od té doby fotí pro Vital dosud. Jeho fotky jsou výjimečné, citlivé portréty lidské duše.

V redakci téměř od začátku zasedl spisovatel Petr Hora-Hořejš, autor Toulek českou minulostí, který pro časopis začal připravovat fiktivní rozhovory s historickými osobnostmi U stolu s... Brzy přivedl i svého kamaráda, spolužáka z vysoké školy a celoživotního soupeřníka Karla Tejkala, zakladatele českého rozhlasového sportovního vysílání a kolegu z nejslavnější éry Mladého světa. Právě oni nám od začátku pomáhali nastavovat standard kvality textů i výběr témat.

Nejlepší rozhovory z Vitalu jsme v roce 2020 vydali knižně pod názvem Jen jsme šli kolem.





Petr Pithart:
Jací jsme? Vlast a národ
v 21. století

Karel Šíp
Prázdnou židli
nerozesmějete

DAVID VÁVRA

DANA DLABOVÁ

PETR PAVL

LEOŠ VÁLKA

KURT GEBAUER

DAVID KOLLER

ANITA HOGENE

JÁCHYM TOPOL

PETR JAND

MILAN UHDE

BIANCA BELLOVA

KIARA LAURENČIKOVÁ

MICHAEL ŽANGLAVSKÝ

WILHELM LORENTZ

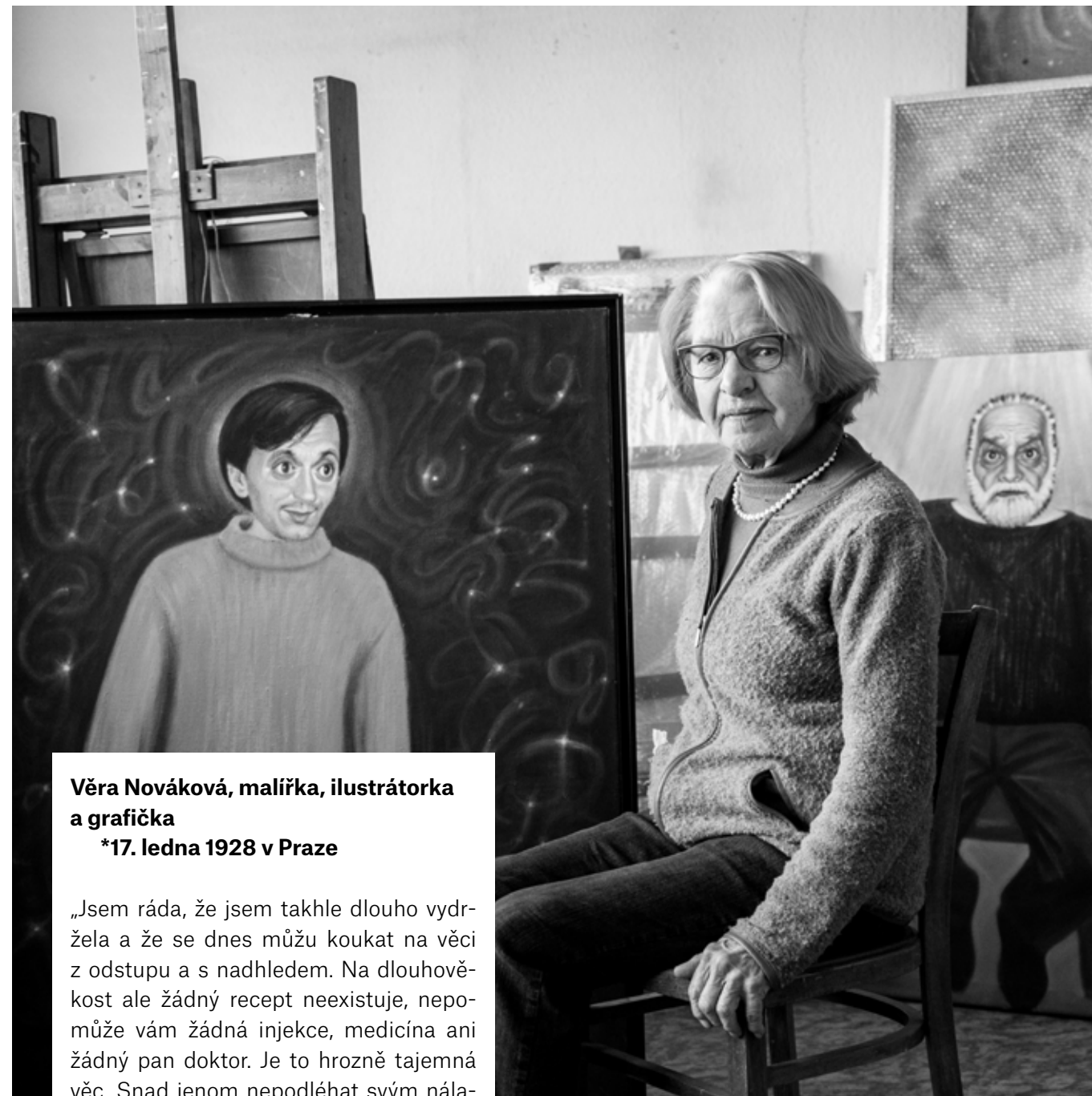
EVA ADAMOVÁ



**Milan Grygar, malíř, grafik, typograf
a tvůrce zvukových realizací
*24. října 1926 ve Zvolenu**

„Dobře jsem věděl, že něco takového, jako jsou mé Akustické kresby, nikdo ve světě nedělá. Srovnávali mě sice s americkým skladatelem Johnem Cagem, ale to byla úplná hloupost. Když Cage složil svou skladbu 4'33", ve které zní čtyři a půl minuty pouze ticho, tak pro hudbu objevil ticho. A já jsem naopak objevil pro výtvarné umění zvuk.“

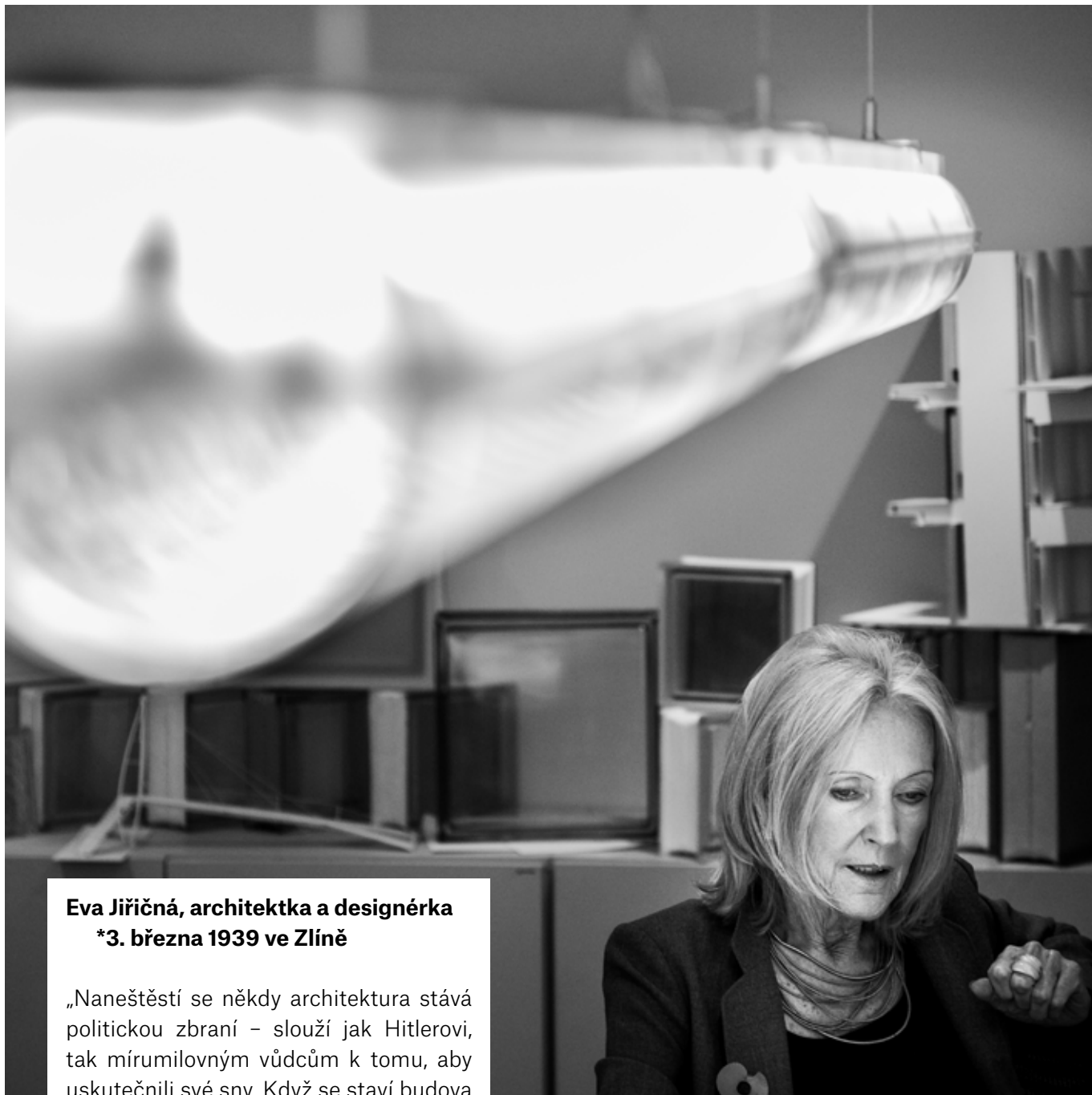
Rozhovor Od krásy nikdo neuteče vyšel v časopise Vital č. 2/2019, Autor: Jan H. Vitvar



**Věra Nováková, malířka, ilustrátorka
a grafička
*17. ledna 1928 v Praze**

„Jsem ráda, že jsem takhle dlouho vydržela a že se dnes můžu koukat na věci z odstupu a s nadhledem. Na dlouhověkost ale žádný recept neexistuje, nepomůže vám žádná injekce, medicína ani žádný pan doktor. Je to hrozně tajemná věc. Snad jenom nepodléhat svým náladám a dělat něco, co vás baví, co vám odvede pozornost od sebe sama, to by mohl být ten recept.“

Rozhovor Až teď si přijdu dospělá vyšel v časopise Vital č. 2/2018. Autor: Jan H. Vitvar



Eva Jiřičná, architektka a designérka
***3. března 1939 ve Zlíně**

„Naneštěstí se někdy architektura stává politickou zbraní – slouží jak Hitlerovi, tak mírumilovným vůdcům k tomu, aby uskutečnili své sny. Když se staví budova Organizace spojených národů, symbolicky něco reprezentuje. Architektura je výrazem ideologie myšlenky.“

Rozhovor Světlo, prosím! vyšel v časopise Vital č. 4/2019, Autor: Jan H. Vitvar



Stanislav Kolíbal, sochař, malíř,
scénograf, ilustrátor a pedagog
***11. prosince 1925 v Orlové**

„Žádné spojení s mladšími autory nehledám. Dělán si své, a když se to někde s nimi třeba přiblíží, tak mi to může udělat radost, ale neusiluji o to. Starám se jen, abych pokračoval a žil z toho mého vlastního autorského kořene.“

Rozhovor Zlatá doba nenastala jen tak vyšel v časopise Vital č. 4/2018. Autor: Jan H. Vitvar



**Květa Pacovská, malířka, sochařka,
ilustrátorka, grafička, typografka
a pedagožka**

**28. července 1928 v Praze
- 6. února 2023**

„Umělec je dítětem až do smrti. Takže aniž by se tomu snažil nějak přizpůsobovat, dívá se na svět dětskýma očima. Ne snad v naivitě, ale ve schopnosti objevovat věci, jejich krásu, barvu, tvar, všechno. Neustále objevuje svět a nechává se jím překvapovat.“

Rozhovor Umělec je dítětem až do smrti vyšel v časopise Vital č. 1/2020. Autor: Jan H. Vítvar



**Zbyněk Hejda, básník a překladatel
2. února 1930 v Hradci Králové
- 16. listopadu 2013 v Praze**

„Mé básně nejsou vzdor. Je to otázka smyslu smrti. Je nepochybné, že jediná jistota lidského života je právě smrt. O tom, jaký to má smysl, uvažuji už od dětství. Člověk žije rád, i když má všelijaká trápení různého druhu, protože si uvědomuje, že nic jiného není než to, co mu bylo poskytnuto darem života.“

Rozhovor Valse melancholique vyšel v časopise Vital č. 1/2013. Autor: Jan Bartoš

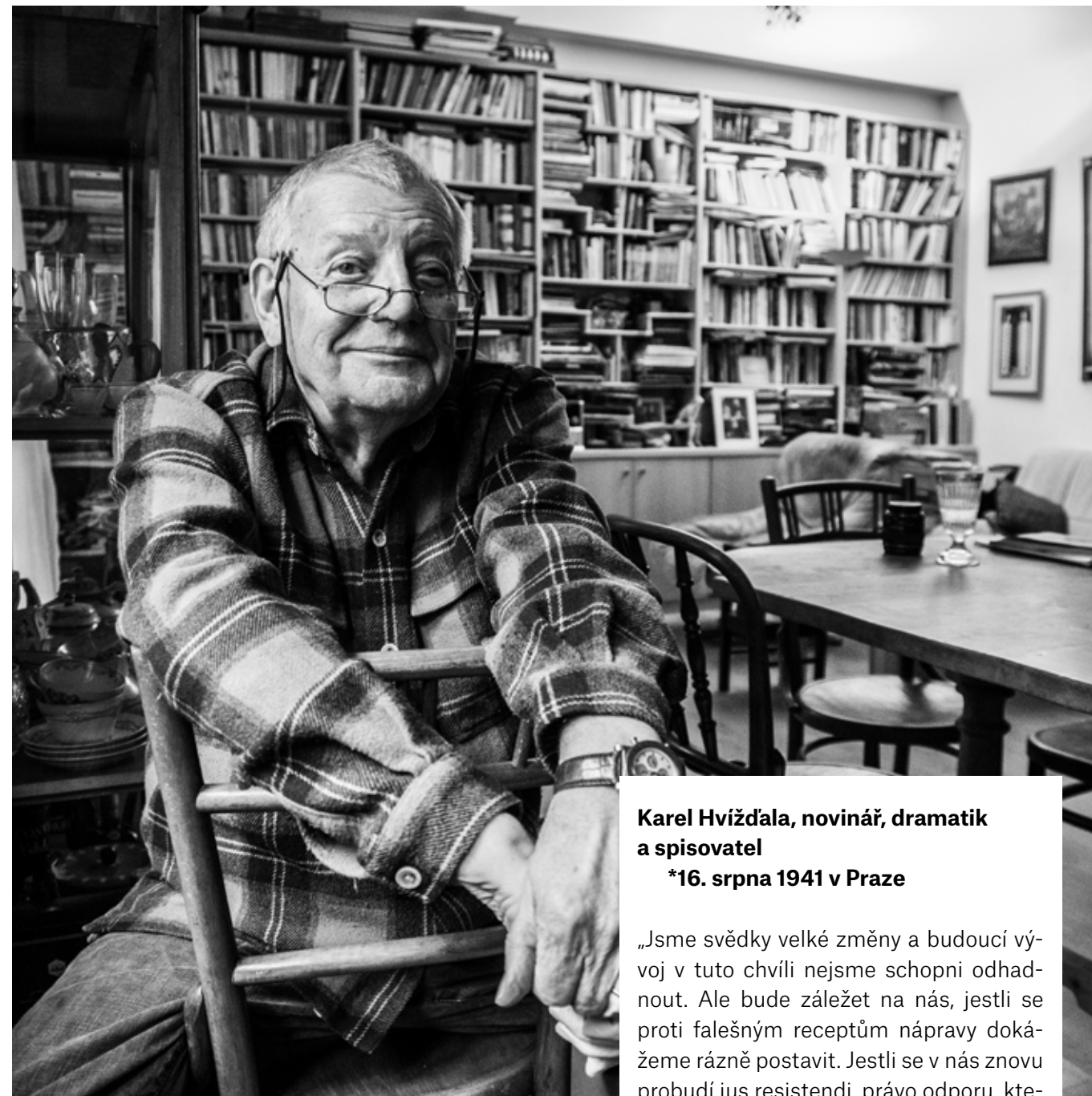


**Libuše Jarcovjáčková, fotografka
a pedagožka**

***5. května 1952 v Praze**

„Jak jsem začala fotit, nějaká pravidla o optimálních technických parametrech se mi v hlavě okamžitě smazala a vůbec jsem se na ně nesoustředila. Do mých fotografií se proto dostávala pohybová neostrost a do obrazové kompozice věci, které by tam v tom optimálním pohledu neměly patřit. Jenže pro mě tam patřily. Byla jsem pohlčená dějem, který jsem na fotkách zachycovala. A ta uvolněnost záběrů byla způsobená mým prožitkem, tím, jak hluboce jsem byla v situacích angažovaná, zasazená. V mnoha případech v tom velkou roli hrál i alkohol, protože jsem se během focení účastnila opravdových pitek.“

Rozhovor Léčila jsem se fotografováním vyšel v časopise Vital č. 4/2019. Autor: Jan H. Vitvar



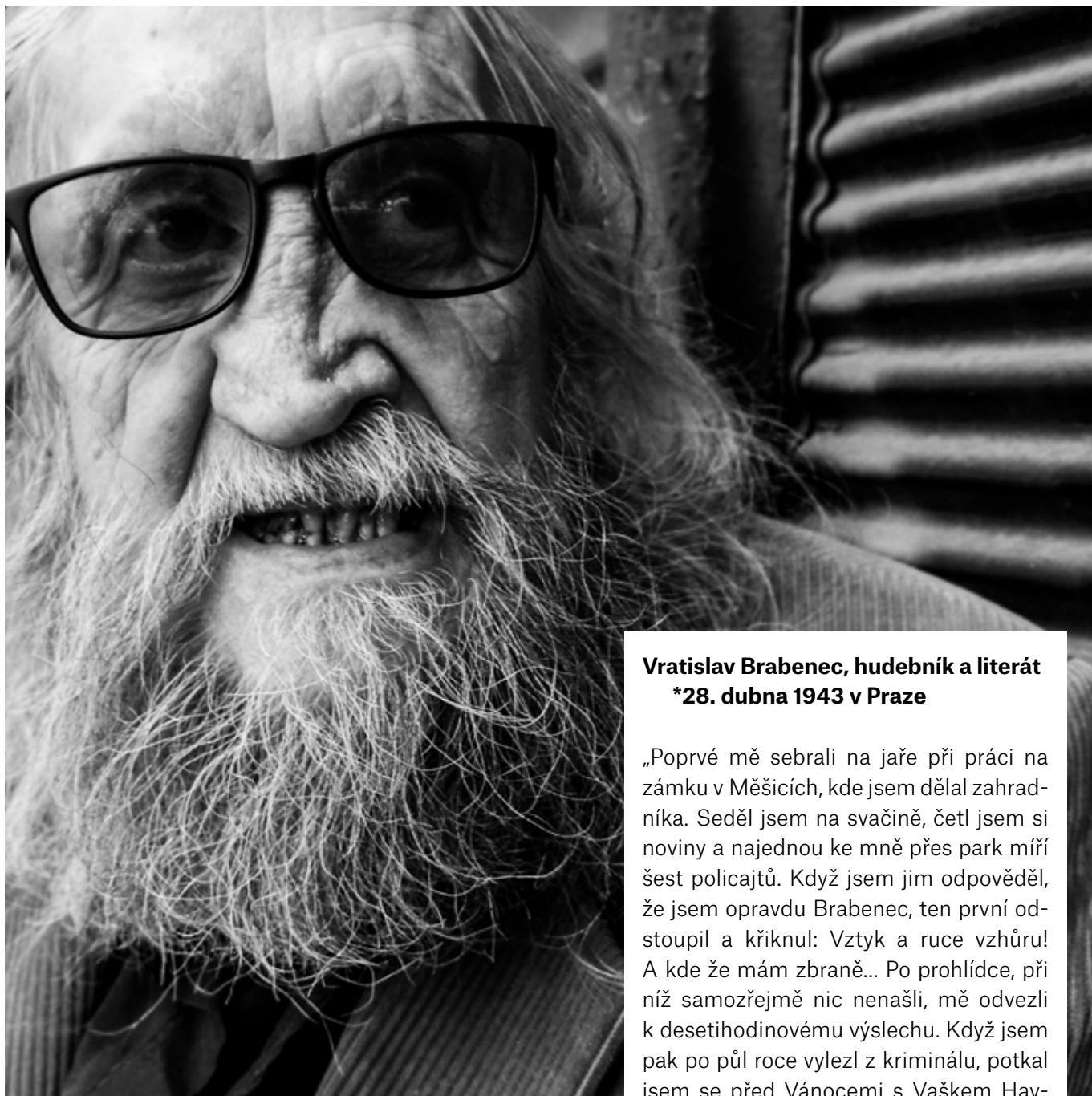
**Karel Hviždála, novinář, dramatik
a spisovatel**

***16. srpna 1941 v Praze**

„Jsme svědky velké změny a budoucí vývoj v tuto chvíli nejsme schopni odhadnout. Ale bude záležet na nás, jestli se proti falešným receptům nápravy dokážeme rázně postavit. Jestli se v nás znovu probudí ius resistendi, právo odporu, které je nedílnou součástí civilizace, ke které jsme se před třiceti lety připojili.“

Rozhovor Místo informací hledáme jen potvrzení vlastního názoru vyšel v časopise Vital č. 2/2019.

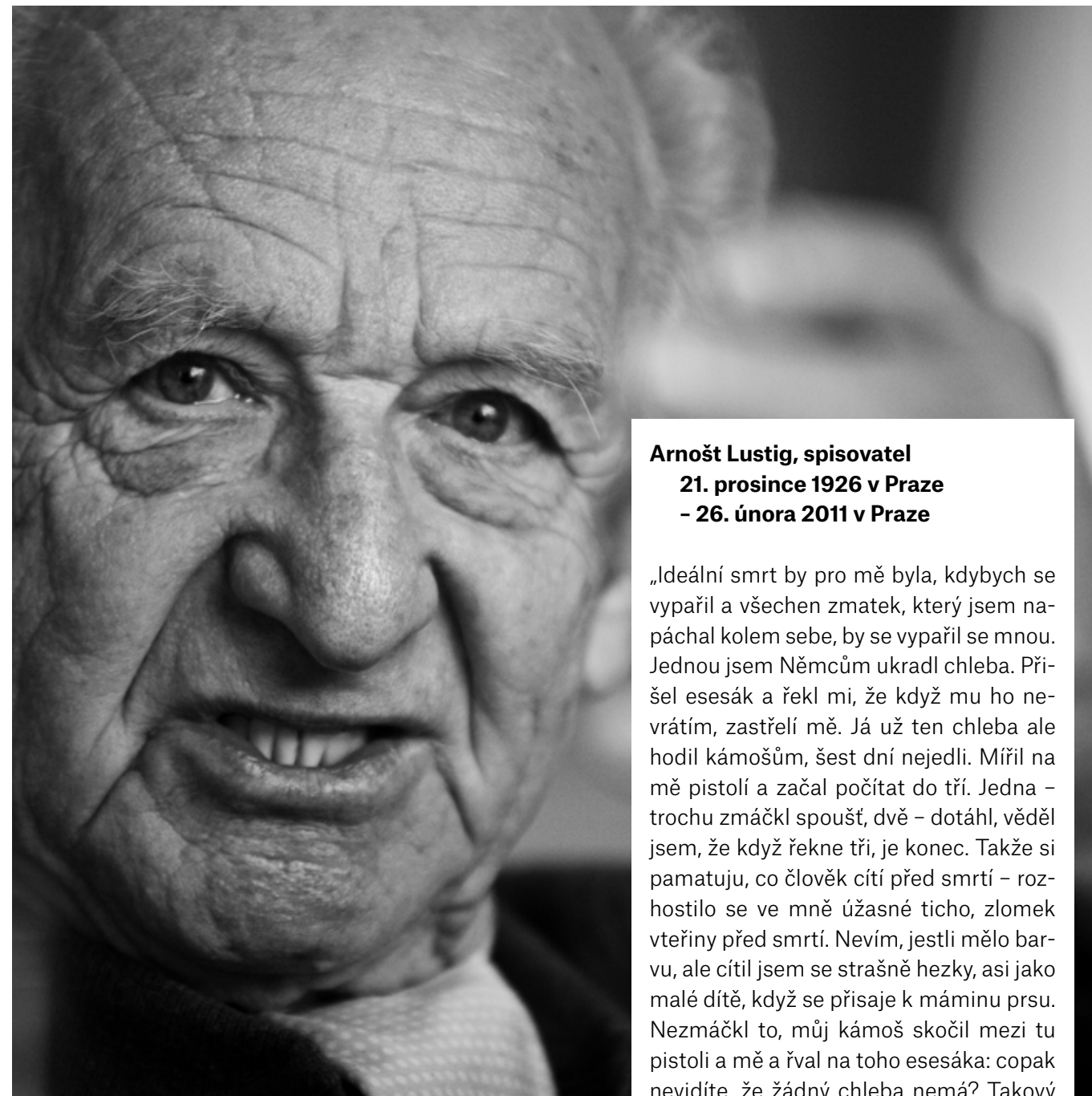
Autor: Jiří Hrabě



Vratislav Brabenec, hudebník a literát
***28. dubna 1943 v Praze**

„Poprvé mě sebrali na jaře při práci na zámku v Měšicích, kde jsem dělal zahradníka. Seděl jsem na svačině, četl jsem si noviny a najednou ke mně přes park míří šest policajtů. Když jsem jim odpověděl, že jsem opravdu Brabenec, ten první odstoupil a křiknul: Vztyk a ruce vzhůru! A kde že mám zbraně... Po prohlídce, při níž samozřejmě nic nenašli, mě odvezli k deseti hodinovému výslechu. Když jsem pak po půl roce vylezl z kriminálu, potkal jsem se před Vánocemi s Vaškem Havlem, který mi řekl, že napsal takový dopis, že je tam trochu i o naší kapele a že by bylo dobrý, kdybych mu to podepsal.“

Rozhovor Až po sedmdesátce těm textům rozumím vyšel v časopise Vital č. 2/2018. Autor: Jan H. Vitvar



Arnošt Lustig, spisovatel
21. prosince 1926 v Praze
- 26. února 2011 v Praze

„Ideální smrt by pro mě byla, kdybych se vypařil a všechen zmatek, který jsem napáchal kolem sebe, by se vypařil se mnou. Jednou jsem Němcům ukradl chleba. Přišel esesák a řekl mi, že když mu ho nevrátím, zastřelí mě. Já už ten chleba ale hodil kámošům, šest dní nejedli. Mířil na mě pistolí a začal počítat do tří. Jedna – trochu zmáčkł spoušť, dvě – dotáhl, věděl jsem, že když řekne tři, je konec. Takže si pamatuju, co člověk cítí před smrtí – rozhostilo se ve mně úžasné ticho, zlomek vteřiny před smrtí. Nevím, jestli mělo barvu, ale cítil jsem se strašně hezky, asi jako malé dítě, když se přísaje k máminu prsu. Nezmáčkł to, můj kámoš skočil mezi tu pistolí a mě a řval na toho esesáka: copak nevidíte, že žádný chleba nemá? Takový kamarádství ještě neviděl a asi to na něj udělalo dojem, řekl nám: vy dvě hovna, odpadněte! Tím nám daroval život.“

Rozhovor O životě a ženách vyšel v časopise Vital č. 4/2009. Autor: Jiří Hrabě

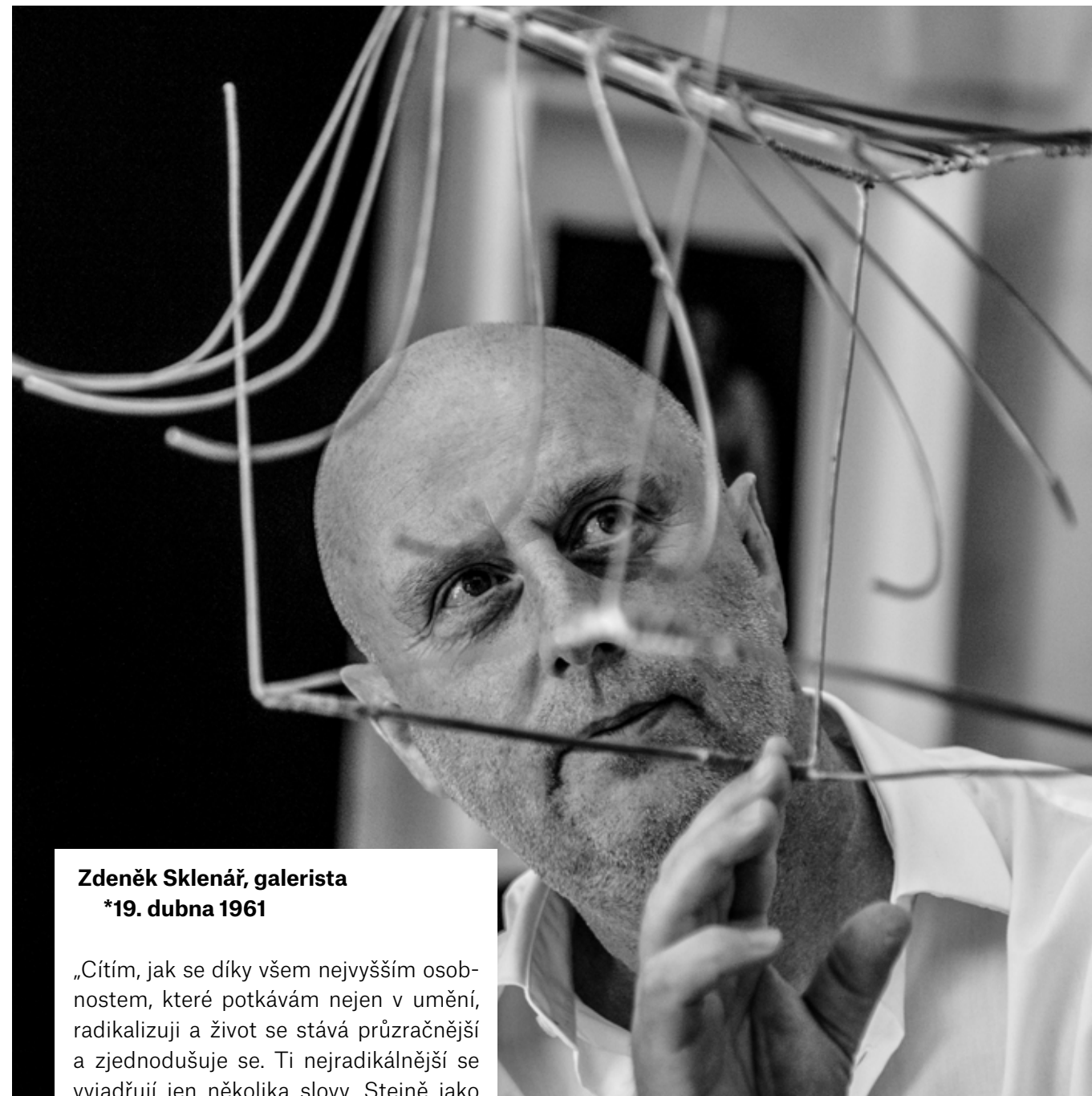


**Agnieszka Holland, režisérka
a scénáristka**

***28. listopadu 1948 ve Varšavě**

„Lidstvo se příliš nemění. Jsou to takové vlny, kdy v okamžiku, kdy kultura převládá nad naší přirozeností, můžeme spolu žít a určitým způsobem se realizovat. Pak přijde okamžik, kdy kultura ustupuje existenciálnímu prvku zla. Dějiny světa i Evropy jsou neustálým zápasem mezi kulturou a lidskou přirozeností.“

Rozhovor O síle a slabosti vyšel v časopise Vital č. 2/2016. Autor: Jiří Hrabě



Zdeněk Sklenář, galerista

***19. dubna 1961**

„Cítím, jak se díky všem nejvyšším osobnostem, které potkávám nejen v umění, radikalizují a život se stává průzračnější a zjednodušuje se. Ti nejradikálnější se vyjadřují jen několika slovy. Stejně jako štětec může jednou čarou obsáhnout bezmezi.“

Rozhovor Umění začíná tam, kde končí naše možnosti vyšel v časopise Vital č. 3/2020. Autor: Simona Bagarová



**Michael Třeštík, prozaik,
architekt, publicista, vydavatel
a dokumentarista**

***18. září 1947 v Praze**

„Ta historka mi připadá dost opotřebovaná, ale stručně řečeno šlo o to, že jsem seděl v hospodě, kde jsem měl domovské právo a byl tam vážený štamgast. Přišla tam Helenka něco filmovat a chtěla mě nějak přesazovat, abych nepřekážel. To se mě dotklo, tak jsem jí vynadal. Ona ale odpověděla dost statečně, takže jsme se dohodli, že si to po natáčení vysvětlíme ve vinárně. No, a pak jsme se vzali.“

Rozhovor Mírně dezorientovaný senior vyšel v časopise Vital č. 2/2017. Autor: Hana Třeštíková



Petr Hruška, básník

***7. června 1964 v Ostravě**

„Jestliže existuje nějaká společenská role spisovatele, pak myslím, že je to zkoušet a hledat, jestli můžu mít kvůli něčemu tento svět blízko u sebe, jestli ho mohu mít rád. Jestli v něm mohu ještě být. Pokoušet se svět pořád milovat, to je asi vůbec nejdůležitější, základní hodnota.“

Rozhovor Právě jsme minuli tajemství vyšel v časopise Vital č. 3/2012. Autor: Jakub Chrobák.

Senioři jsou pro nás celebrity

**Rozhovor o tom, co Elpida dělá jinak
a jak to komunikuje navenek.**

PR manažerka Iveta Čížová
a Jiří Hrabě, ředitel Elpidy

J: Co tě baví na tvé práci v Elpidě?

I: PR jsem dělala i dřív, ale už jsem nechtěla cokoliv prodávat. Baví mě komunikace projektů se sociálním přesahem, přesně tak, jak to dělá Elpida, kreativně a barevně. Víím, jaký je stav PR v nezisku, často na něj není čas, lidi ani peníze. Tady se ale sešli lidi, kteří nad tím přemýšleli už dřív, a dobře věděli, že to není jen o tom vytvořit kvalitní službu, ale že stejně důležité je o ní mluvit.

J: Jak jsi se vlastně seznámila s Elpidou?

I: Úplně poprvé jsem ji zaregistrovala několik let zpátky, když jsem se přestěhovala do Prahy, díky výstavě na Náplavce. A hned jsem dostala chuť dozvědět se o Elpidě co nejvíc. Stala jsem se jejím fanouškem na Facebooku a vše, co dělá, jsem tak měla hezky ve feedu. Bavil mě samozřejmě projekt Ponožky od babičky. Měla jsem v tom takový osobní motiv. Pocházím z vesnice na Moravě a dost mě mrzelo, že to, co dělá Elpida, neumím poskytnout své babičce, které scházela smysluplná náplň jejích dní. Přišlo mi skvělé, že přesně tohle Elpida dělá.

J: Když jsi zmínila babičku... Babička tvého přítele je nyní jednou z tváří knihy Z nuly na sto, kterou jsme v Elpidě vydali, objevuje se také v kampaních na Ponožky od babičky, v jedné sis s ní a přítelem dokonce zahrála i ty. Takže jsi do Elpidy vlastně přivedla velkou část rodiny...

I: To je pravda. Babička Broučková měla pocit, že je úplně obyčejná a že nemá žádný zajímavý příběh. Dělat celebrity z obyčejných lidí, to Elpida umí! Všechny projekty jsou postavené na tom, že jsou zaplněné těmito lidmi, nehledáme na sílu celebrity, které by prezentovaly něco, co nežijí. Je to zkrátka opravdové a v tom je to zajímavé a silné.

J: Komunikace je nesmírně důležitá.

Nejen ve stáří. Myslím, že právě tímto přístupem otevíráme u řady lidí třinácté komnaty a podněcujeme je k tomu, aby byli sdílnější...

I: Příběhy lidí jsou v Elpidě přirozené. To mě na tom baví. Jinde bys je musel hledat a vymýšlet, ale tady je máme, zcela autentické. Je jich tolik, že je někdy všechny ani nestihnáme.

J: Jak se ti to všechno „prodává“ novinářům?

I: Myslím, že je to dneska jednodušší, než to bylo dřív. Ale to bys mi spíš řekl ty, když jsi byl u začátků PR Elpidy. Dnes téma stáří už není tabu, mluví se o něm. Celkově je nezisk směrem k médiím v lepší pozici než byznys.

J: Máš pravdu, že nějakou dobu trvalo, než se stal z Elpidy pro novináře relevantní partner. Zpočátku jsme si vytvářeli síť kontaktů a snažili se je přesvědčit, že to děláme jinak a dobře...

I: Stáří už tolik nešokuje, jako když se před deseti lety objevil sbor Elpida a psalo se o něm jako o zpívajících rockových babičkách. Dnes vlastně sklízíme ovoce té dlouhodobé práce. A dost často se dostáváme do situace, kdy témat, která bychom chtěli komunikovat, je víc, než je vůbec možné.

J: Jen v roce 2022 bylo o Elpidě zmínek v médiích stejně, jako je dní v roce. To je obrovský úspěch.

I: Protože vždycky hledáme cestu. Dáváme si práci s tím, abychom novinářům informaci dobře doručili, a poskytujeme jim potřebný komfort, včetně kvalitního textového i obrazového materiálu nebo toho, že jim k danému tématu vždy seženeme odborníka z našich řad. I tak se to někdy nepovede. Je to neustálá výzva.



J: Jak využívá Elpida pro komunikaci sociální sítě?

I: Myslím, že to Elpida chytila hodně brzy a dobře. Rozšiřování těch nástrojů moc nefunguje, třístí se to a není pak na to čas, což ve výsledku není produktivní. Mám ale radost, že jsem šli třeba do podcastu, že máme tento moderní formát a využíváme ho pro to, abychom veřejnosti nabídli rozhovory s odborníky do hloubky. Je to zas trochu jiný pohled na Elpidu. Jaké to vlastně bylo na začátku?

J: Jako na každém začátku. Projektů a témat ke komunikaci bylo znatelně méně. I informací v mediálním prostoru bylo méně. Zpočátku nám šlo hlavně o to dát o sobě vědět, aby lidé věděli, že pořádáme počítačové kurzy nebo že máme krizovou linku pro seniory. Volal jsem do redakcí, kde jsem vždy někoho znal, protože jsem studoval novinářskou školu, a to nám zpočátku pomáhalo otevírat dveře... Byli jsme nadšení a měli radost z každé zmínky v novinách. Ty tištěné teď mají mnohem menší dosah než dřív, zásadní je dnes být online.

I: Na obecnou přehlacenost informacemi často narážím. Dáš si s něčím práci a pak to nemá ten dosah. Lidé nechťejí číst dlouhé texty. Děláme toho hodně, ale důležité je znát tu míru, nemůžeme novináře ani čtenáře přehlcovat, pak by to přestalo fungovat.

J: Nejlepší je, když se novináři ozývají sami. To je třeba něco, o co jsme vždy usilovali. Když se řeší nějaké téma související se seniory, vědí, že je tady Elpida a že má odborníky, kteří jim k tématu podají relevantní informace. Přesně tohle považují za nejdůležitější výsledek té dlouhodobé

práce v komunikaci Elpidy. Na druhé straně, v PR se nikdy nedá říct, že máš hotovo. Jak tohle zvládáš?

I: Naučila jsem se, velmi čerstvě, říkat větu: udělala jsem, co jsem mohla. Zní to velmi primitivně, ale pomáhá to. Vždy totiž bojuješ s omezenou kapacitou a nástroji.

J: Jak třeba reagují na tvoji práci tví známí?

I: Je to různé. Nedávno jsem se třeba bavila s kamarády na Moravě a ti mi říkali, že mi nezávidí, že mám těžký úděl, třeba i proto, že naše politická scéna nemluví o neziskové sféře moc hezky. Pocit, jako když musíš bojovat proti veřejnému mínění. Často si lidé, kteří neznají Elpidu, představují standardní práci v sociálních službách se vším, co k tomu patří. Neumějí si představit, že je za tím dost strukturované práce, plán i přesah do marketingu.

J: Elpida má poslání, že mění pohled na stáří. Jak to vnímáš ty, daří se to a podle čeho to měřit?

I: Těžko se mi to posuzuje, žiju v tom, že je to jinak. Pak občas narážím na reakce mimo svou sociální bublinu, kdy si ještě patnáctiletí představují seniory jako ty, kteří překážejí v tramvaji. Dostává se to ke mně hlavně z doslechu, já sama žiju v ideálním světě, kde jsou senioři jenom starší my. Žádný rozdíl tam nevidím, a proto jsem tady. Stáří nás čeká všechny, mělo by být normální se o něm bavit.

J: Jaký je největší mýtus spojený se stářím?

I: Že je to takový klidný dojezd, který už dnes ale trvá třicet let. Že člověk nemá náplň, povinnosti. Až romantická představa, že si může číst knížku, kterou dřív odkládal, hlídat vnoučata a že to tak nějak doklepe. Že ho bude všechno bolet a tak bude jen čekat na to, kdy už to skončí. Přitom

je to o tom, že můžeme pokračovat ve všem, co jsme dělali, možná jen zvolníme tempo, a že se určitě můžeme naučit i něco nového.

J: Máš nějaký sen, kterého bys chtěla ve své práci dosáhnout?

I: Třeba to, že budeme první, komu novináři zavolají. Ale především, pro mě je úspěch i zachování současného stavu, kdy si svou silnou značku udržíme. Ideální scénář je, že všichni senioři budou vědět, co je Elpida, a budou sem chtít přijít, zapojit se.

J: Jak vypadá tvůj pracovní den?

I: Každý úplně jinak. Vždy si ráno srovnám priority, vyřídím e-maily hořáky, pak se to liší – když nemám schůzky, snažím se soustředit na sociální sítě, píšu různé texty nebo připravuju podklady pro grafiky nebo tiskové zprávy. Spoustu času zaberou ad hoc záležitosti nebo naopak dlouhodobé a strategičtější věci, které řešíme společně v týmu – kampaně, claimy, propagační materiály, nový web atakdále.

I: Můžeme to teď obrátit? Že bych se ptala já?

J: Můžeme si to tak říct. Ty se budeš ptát, já odpovídat, a možná si to ještě prohodíme.

I: Jak ses k PR v Elpidě dostal ty?

J: Vlastně náhodou. Hledal jsem coby student žurnalistiky brigádu a odpověděl na inzerát, kde Elpida hledala někoho, kdy by jí pomohl s psaním učebnice internetu pro seniory. Psát mě bavilo, tak jsem se přihlásil. Vzpomínám si, že když mi tehdejší ředitelka Elpidy Zdenka Gonsiu volala, zrovna jsem byl u našich na zahradě a nervózně chodil kolem záhonu s pórkem. Pozvala mě na schůzku a domluvili jsme se. Postupně jsme si řekli, že bude fajn s tématem stáří oslovovat novináře. Stavěli jsme to na zelené louce. Elpida tehdy vydávala občasník Zlatý podzim s Elpidou, kam jsem psal texty o tom, co se v Elpidě děje, psal jsem a vkládal texty na web, chodil na nejrůznější akce jako novinář. Brzy jsme vydali předchůdce Vitalu, časopis Elán. To byly moje úplně začátky v Elpidě.

I: Zase tam nebyl takový ten závazek k minulosti, k tomu, co se už povedlo...

J: To je pravda, ale ze začátku je vlastně taky celá řada možností, v podstatě nekonečná a ty je musíš zkusit, protože jakákoliv z nich může vyjít a mít přínos. Jenže ty úplně nevíš, která to je. Když jsme se dostali do tištěných novin, považovali jsme to za velký úspěch. Tehdy ještě nebyl internet v mobilu, což komunikaci zásadně proměnilo. Přineslo to velký tlak na rychlost informace.

I: Jaké to bylo, když vznikl časopis Vital?

J: Chtěli jsme dělat především kvalitní časopis pro seniory. Šel jsem tehdy do trafiky a hledal, co tady pro ně vychází. To se psal rok 2006.

Moc toho tady nebylo, a co bylo, nestálo za moc. Špatná grafika, fotky z fotobank, spousta PR textů, špatná redakční práce. Pro mě to vlastně vyjadřovalo, jak se společnost staví k seniorům. Že to takhle vlastně stačí. To jsme nechtěli přijmout, chtěli jsme to změnit a děláme to v podstatě dodneška. Dnes je to tak, že to mají tištěná média těžké. Za informace se neplatí, náklady na vše rostou a objednat si pak předplatné časopisu je něco, co je vlastně trochu luxus. Ale rozhodně to nevzdáváme, máme silnou redakci, hledáme silné partnery, kampaně na předplatné apod.

I: Děláme spoustu věcí tak, jak se líbí nám. I časopis je takový, jaký bychom sami chtěli číst. Myslíš, že je to dobrá strategie?

J: Dobrá otázka. Spíš si myslím, že bychom to neuměli jinak. Logicky pak třeba právě časopisem nemůžeme zasáhnout všechny seniory, ale jen některé. Takové, kteří si chtějí číst delší a smysluplné texty, dále se vzdělávat, dozvědět se něco nového. Napadá tě lepší strategie?

I: Myslím, že je dobrý základ, když něco chceš udělat nejlíp, jak to umíš...

J: Samozřejmě bych si přál, aby Vital četlo dvacet tisíc lidí. Narozdíl od ponožek je dost těžké promovat časopis. U ponožek víš, na co jsou, prostě si je oblíkneš na nohy, a když jsou ještě skvěle upletené, s příběhem, tak tím líp. U časopisu předem dovnitř nevidíš, musíš se na něj naladit, chtít se začíst, seznámit se s ním. A když ti to pak dává smysl, teprve si ho předplatíš.

I: Napadá tě nějaký PR přešlap, který se Elpidě „povedl“?

J: Žádný velký průšvih jsme asi neudělali. Obecně mám ale pocit, že když jdu třeba o něčem mluvit do médií, mohl bych to říct lépe nebo

toho říct víc. Samozřejmě se nám stává, že některá kampaň třeba nemá takový dosah, jaký bychom si představovali. K PR ale patří i vyrovnání se s neúspěchem, někdy se to prostě i přes veškerou snahu nepovede, může do toho vstoupit jiná událost, která naše sdělení v médiích přehluší, a je to, s tím nic neuděláš.

I: Měl jsi někdy, třeba v televizi, trému?

J: Určitě, hlavně zpočátku. Je normální, že máš ze začátku strach z něčeho, co neznáš. Když pak jdeš někam vystupovat podesáté, je už menší. Ale vždycky je. Kladeš na sebe nároky a chceš, abys to řekla co nejlépe, abys využila čas, který máš k dispozici. To je vždy nejtěžší. Ale v Elpidě máme velké štěstí, že je tady víc lidí, kteří umějí mluvit o tom, co dělají – Broňa, Honza Bartoš, Klára s Katkou z linky – všichni jsou v tom velmi autentičtí a to pak dobře funguje.

I: Řekli jste si někdy, třeba na strategickém plánování někdy před deseti lety, nějaký PR cíl, kde chce Elpida být?

J: Vzpomínám si, že jsme si říkali, že až budeme opravdu velký a dobrý, bude se o nás psát v Respektu. A to se už psalo, několikrát (smích). Taky jsme si říkali, že bude skvělé, až se nám novináři budou ozývat sami, až nás budou považovat za relevantní partnery k tématu stáří. A to se taky děje, to můžeš potvrdit, že kolikrát zvoní i několik telefonů denně. Pořád je co zlepšovat, ale myslím, že se Elpida za komunikaci navenek rozhodně nemusí stydět.



Do divočiny s kompasem

Centrum Elpida

Jak se ve stáří nepřestat zajímat aneb do divočiny s kompasem

Text: Jan Bartoš, vedoucí Centra Elpida

Text poprvé vyšel v knize Z nuly na sto a je skvělou sondou
do světa vzdělávání seniorů.

Aktuální koncept aktivního stáří souvisí s reakcí na prodlužování života v civilizovaných zemích. Jak populace stárne, seniorů nejen přibývá, ale prodlužuje se i období, které mají k dispozici po odchodu do důchodu. V roce 2002 formulovala Světová zdravotnická organizace tzv. teze politiky aktivního stárnutí. Teorie vyšla z předpokladu, že potřeby dospělého člověka přetrvávají i ve stáří. I pro starého člověka by měla existovat perspektiva radosti, které je možné dosáhnout sebenaplněním a sebeznáním. Mnohé výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity přispívají k pocitům důstojnosti, sebedůvěry a životního uspokojení a že tyto pocity jsou nutné k udržení duševního a fyzického zdraví. Dnes již termín aktivní stáří nezní exoticky a bereme ho bezmála jako samozřejmost, ale v období před rokem 2000 pojetí „důchodu“ oscilovalo mezi konceptem krátkého zasloužilého odpočinku (umíralo se dřív) a druhou pracovní kariérou spojenou s péčí o vnoučata a podporou mladších členů rodiny – babičky hlídaly a pečovaly o domácnosti svých dětí.

Zájem o vzdělání pomalu roste

Zmíněné teze aktivního stáří znějí báječně a může vás napadnout, že vzdělávací akce musí navštěvovat většina seniorů. Podívejme se ale na čísla. Senioři v současnosti tvoří jednu pětinu obyvatelstva ČR, to znamená, že mezi námi žijí zhruba dva miliony lidí starších 65 let. A podle nejnovějšího výzkumu SHARE (Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe) z roku 2021 se 12 procent seniorů v ČR v předešlém roce účastnilo nějakého vzdělávacího kurzu. V Praze je situace podstatně lepší, 37 procent seniorů se účastní vzdělávacího kurzu alespoň jednou za měsíc. (V roce 2017 to bylo 25 procent.) Vysoký nepoměr hovoří mimo jiné

o znatelném rozdílu v nabídce i poptávce mezi Prahou a zbytkem republiky. Výzkum zahrnoval spíše mladší ročníky seniorů (65 až 70 let), a proto čísla působí poměrně optimisticky.

Nepopiratelným faktem je, že zájem o vzdělávání mezi seniory pomalu roste, což potvrzuje i druhý, konzervativnější evropský výzkum AES. Podle něho se v ČR v roce 2016 účastnilo neformálního vzdělávání devět procent seniorů (oproti pěti procentům v roce 2011). Slepá skvrna všech výzkumů je však to, že neříkají, co dělají ti ostatní. Nevíme, jaké procento seniorů se vzdělává samo, u knížek nebo na internetu. Navíc jsou i jiné aktivity, kterými senioři tráví volný čas – chataření, kutilství, zahradničení nebo péče o vnoučata. Vždy bude existovat skupina seniorů, která nás, poskytovatele vzdělávacích a volnočasových aktivit, nebude vyhledávat. Nebudou mít potřebu, protože si vystačí sami – a to je dobře. Nechci unavovat čísla, ale zmíněná studie SHARE se zabývá také dobrovolnictvím seniorů a dočteme se v ní, že před pandemií na jaře 2020 bylo v Praze do dobrovolnické činnosti zapojeno aspoň jednou za měsíc až 21 procent respondentů! To je velmi příznivé číslo pro všechny organizátory dobrovolnických aktivit, při vědomí toho, že i toto číslo postupně narůstá (ze 17 procent v r. 2019). Při počtu zhruba 250 tisíc pražských seniorů to znamená, že cca 60 tisíc má v současnosti nějakou zkušenost s dobrovolnictvím aspoň jednou za měsíc. Palec nahoru.

Univerzity, centra, knihovny

Nejviditelnější formou seniorského vzdělávání jsou univerzity třetího věku, které působí jako součást stávající sítě vysokých škol. Jsou poměrně stabilně finančně podporovány MŠMT. Tematicky se zaměřují zejména na počítačové





vzdělávání, výuku jazyků, psychologii a historické předměty včetně dějin umění. V současné době poskytuje tento typ zájmového vzdělávání v ČR celkem 22 vysokých škol, na kterých studuje celkem na 65 tisíc seniorů, to jsou tři procenta seniorské populace 65+. Poptávka po studiu převyšuje nabídku. Je to elitní záležitost a opět jsou ve výhodě obyvatelé měst. Posluchači chodí na přednášky v průměru dvakrát týdně, většinou odpoledne. Délka kurzu se pohybuje v rozmezí jednoho až čtyř semestrů. K zápočtům se používají indexy, u některých kurzů je podmínkou řádná docházka, v jiných se vyžaduje vypracování závěrečné práce. Absolventi studia ovšem nezískávají vysokoškolské diplomy a tituly, ale certifikáty.

Dalšími poskytovateli vzdělávání seniorů jsou tzv. akademie třetího věku, univerzity volného času, komunitní centra a některé spolky nebo obecně prospěšné společnosti. Stále výrazněji do nabídky promlouvají obce, města a v poslední době také místní knihovny. Ve všech zmíněných případech se jedná o mimoškolské instituce, a z toho plyne jejich problematické a nedostatečné financování ze strany státu. Na rozdíl od univerzit třetího věku nabízejí tyto spolky a centra seniorům témata více orientovaná na každodenní život a praktické uplatnění. Najdeme zde finanční, mediální a právní gramotnost, poradny, sebeobranu, psychologii a třeba i trénink paměti a spousty pohybových cvičení.

Institucionální krytí a podpora neformálního vzdělávání starších dospělých a seniorů není v ČR stále uspokojivě vyřešena. Kvalita a četnost nabídky v konkrétních místech se výrazně liší a závisí na mnoha faktorech: nadšení a schopnosti jednotlivců, iniciativě zdola, na pochopení a podpoře samosprávy. Například Louny vynikají krásným inovativním programem Třetí věk v rámci městské knihovny, Plzeň

má svoje mezigenerační centrum Totem. V Praze je poskytovatelů nejvíce a vedle zmíněných univerzit třetího věku jsou těmi nejznámějšími Život 90, Remedium, Centrum celoživotního vzdělávání a Elpida, která provozuje dvě vzdělávací a kulturní centra. Za Centrum Elpida mohou napsat, že se na jedné straně inspiroujeme univerzitami třetího věku, zveme odborníky a sázíme na osobnosti, zároveň ale stále pracujeme se seniory v malých skupinách a držíme komunitní ráz setkávání s důrazem na kvalitu vztahů s klienty. Výsledkem našeho snažení je nebývale široká nabídka programu, a to jak tematicky, tak i mírou zapojení ze strany seniorů. Vedle tradičního „chození“ na kurzy nabízíme těm aktivnějším participativní zapojení do tvorby programu nebo různé formy dobrovolnictví.

Propasti a jiné léčky

Za poslední dvě dekády prošly našimi počítačovými kurzy desítky tisíc seniorů a někdy podlehneme dojmům, že všichni senioři, kteří se mohli a chtěli naučit zacházet s počítačem a internetem, to již umějí. Dostupná data tomu ale nenasvědčují. Pouze každý pátý člověk v ČR starší 75 let měl v roce 2020 přístup k internetu. Ve větších městech bude situace o něco lepší, přesto je stále co zlepšovat. Nemít v dnešní době přístup ke komunikačním technologiím znamená ohrožení a samotu. Tzv. digitální propast seniorů vede k pocitům osamělosti, vyloučenosti a k frustraci. Starý člověk, který nemá počítač ani chytrý telefon s přístupem k internetu, si mnoho věcí sám nezjistí ani nezařídí. Strategická komunikace státu či samospráv na to pravidelně zapomíná, naposledy třeba za covidu při registraci k očkování. Senioři jsou otevření a ochotni zlepšovat své digitální dovednosti a kompetence, pokud mají možnost,



ovšem nabídka kurzů počítačové gramotnosti mimo velká města je stále spíše omezená.

V posledních letech se navíc ukazuje, že naučit seniora zacházet s počítačem a internetem již nestačí. Je to jako vyslat člověka do divočiny bez mapy a kompasu. Nejeden senior spadl do léčky digitálních podvodníků nebo skončil v bažinách dezinformací, konspiračních teorií a řetězových e-mailů. Každý počítačový kurz pro seniory by měl obsahovat témata „mediální obezřetnosti“, jinak se jedná o nepřijatelný hazard. Vedle běžných dovedností, jako je vyhledávání dopravního spojení a bezpečné nakupování, by seniory měli vědět, co je to konfirmační zkreslení a informační bublina. Měli by dokázat aspoň do nějaké míry vyhodnotit míru důvěryhodnosti a spolehlivosti různých mediálních sdělení a umět rozlišovat mezi seriózními médii, bulvárem, sociálními sítěmi a řetězovými e-maily.

Jde to, ale pomaleji

Dobrou zprávou je, že učení ve stáří je možné. Tím, jak mozek stárne, křivka schopnosti učení sice klesá, ale nijak výrazně. Zhoršuje se okamžitá paměť, ale tu je možné nahradit důra-

zem na paměť logicko-smyslovou. Jediné, s čím je potřeba se smířit, je přijetí faktu, že proces učení nových věcí trvá o něco déle. V praxi to znamená, že seniory musejí více a častěji nové informace opakovat, lektori podávat nové učivo strukturovaně a logicky bez nutnosti memorování a organizátoři musejí vybírat taková témata, která mají praktický dopad na život. Seniory nic nenutí chodit do školy, ale když už se rozhodnou navštěvovat kurz nebo přednášky, dokážou skvěle spolupracovat a být motivováni.

Stáří je společenský konstrukt a seniory snadno podléhají obecným stereotypům, že na něco je už pozdě nebo že se nehodí, aby se v tolika letech učili něco nového. Častým jevem je podceňování a nejistota. Velmi pomáhá motivace a podpora blízkých, dobrý příklad okolí a pozitivní pohled na svět. Je vědecky podloženo, že zájmy a aktivity, které jsou zdrojem potěšení, vytvářejí nové nervové dráhy a posilují mozkovou činnost. A jak již bylo řečeno, vzdělávání seniorů přispívá k posilování jejich sebedůvěry. Senior, který se orientuje v současném světě, je atraktivní pro své okolí, kterému může být i zdrojem znalostí.

přednášky Sedimenty paměti
Plovárna kurzy dobrovolnictví
Školička internetu pro seniory
SEFTE angličtina ověřovací dílna snídaně
počítače supervize Dánský model
Stržstudijní oddělení jóga Moje Elpida
Mosty Centrum Elpida
CVAK lektori Přístav 7 besedy Obývací
UA program doučování dětí
zahradní slavnost poradny
mediální gramotnost Vitrínky
Botanicula I. e-learning výstavy FOTOkafé
Bělidlo komunitní centrum To je Smíchov!
trénink paměti Elbot online výuka
Senior cirkus 537 Faces

Senior Art blog

Centrum Elpida – Milníky



2005 - Máme vlastní prostory

Začalo to v internetové kavárně v Praze. Tam se konaly první počítačové kurzy. Naše vlastní prostory jsme otevřeli v roce 2005 v Limuzské ulici, kde vznikla Školička internetu pro seniory pod vedením Miroslavy Fuchsové a Dagmar Hlínové. V té době nebylo vůbec běžné mít počítač, natož učit seniory počítač ovládat...



2007 - Začínáme učit jazyky

Rozšiřujeme nabídku o jazykové kurzy. Začalo to angličtinou, pak přišla na řadu němčina, španělština a nakonec italština. Postupně se z nás stala jazyková škola pro seniory. Dvě třetiny našeho ročního programu tvoří jazyky. Až do dneška. Některé skupinky drží pospolu mnoho let, na prázdniny se rozejdou, ale v září se všichni šťastně setkávají a pokračují ve studiu.



2008 - Otevíráme kurzy pro pokročilé

Posílat e-maily a vyhledávat v jízdních řádech už seniorům nestačí. Učíme, jak upravovat digitální fotografie, jak ovládat tablet a notebook. Vývoj ale jde dál a s ním i naše nabídka. Postupně přidáváme FB, Instagram, chytrý telefon a ovládání různých aplikací a nakonec chytré hodinky. Tím to ale nekončí, na jaře 2023 se konal i první seminář o Chatu GPT.





2010 - Stěhování na Prahu 4

Stěhujeme se z Prahy 10 do Prahy 4. Máme větší prostory a lepší dopravní dostupnost pro seniory z celé Prahy. Na Pankráci působíme celkem deset let. Vydáváme novou učebnici Školička internetu pro seniory.



2011 - Jsme Centrum Elpida

Pod novým vedením Jana Bartoše přejmenováváme Školičku internetu pro seniory na Centrum Elpida, vzdělávací a kulturní centrum, které významně rozšiřuje portfolio nabízených aktivit. Například tvůrčí dílna komiksu, klub umělecké fotografie FOTOkafe nebo storytelling. Karel Tejkal začíná moderovat dlouholetou řadu nezapomenutelných besed s osobnostmi (Věra Čáslavská, Pavel Kosatík, Arnošt Lustig nebo Petr Hora Hořejš či Jan Petránek a další).



2012 - Učíme, jak na peníze

Spouštíme celorepublikový cyklus kurzů finanční gramotnosti pro seniory Peníze ve stáří.



2014 - Senioři píší Wikipedii

Elpida je hlavním partnerem začínajícího projektu „Senioři píší Wikipedii“, o kterém v Elpidě několikrát přednášel filozof a pedagog Jan Sokol. Pořádáme nejen kurzy psaní a editace článků, ale také skenovací workshopy materiálů nalezených v domácích archívech seniorů pro Wikimedia Commons.

2013 - S-talks

První experimenty, jak zapojit seniory přímo do programu a dění Centra, prostřednictvím tzv. S-talks. Hovory o největším životním úspěchu, projektu nebo zážitku. Deset minut vyprávění na základě vybraných deseti fotografií z rodinných archivů. Pro mnohé to byla velká výzva. Poznáváme neobyčejné lidské příběhy a osobnosti našich klientů, kteří s námi tvoří Elpidu po mnoho dalších let. Bývalý námořní kapitán Václav Boura, bývalý voják a hasič Maxmilián Šperling, esoterik a velký přítel Elpidy Emanuel Krása, fotografka pankrácké pláně Zora Jeřábková, bývalý porodník Milan Šindelář a mnoho dalších.



2015 - Fotovycházky

Zavádíme netradiční formy výuky. Jednou z nich jsou tzv. fotovycházky, které spojují místopisné přednášky, tvůrčí fotografování v plenéru a nejpřirozenější pohyb člověka – chůzi. V dalších letech procházek, výletů a exkurzí bude dále přibývat. Senioři jsou rádi venku a poznávají svět. Jaké překvapení. :)

2016 - Mediálka

Otevíráme první kurzy mediální gramotnosti, ve kterých seniory seznamujeme s tím, jak vznikají zprávy, jak funguje marketing, co jsou fake news a jak je poznat. O dva roky později vzniká komplexní vzdělávací program Život v době informační. Mediálka se postupně stala jednou z vlajkových lodí centra a projekt nabýval na důležitosti společně s narůstající potřebou ze strany české společnosti bránit se proti dezinformacím.



V témže roce v dočasně otevřené mini pobočce Elpida Point Madridská v Praze 10 zkoušíme mj. celoroční kurz Sebeobranu pro seniory. Rezoval velmi dobře.



2017 - Kotvíme na Sedmičce

Ve spolupráci s Nadačním fondem Agora 7 otevíráme (tak trochu vysněnou) druhou velkou pražskou pobočku Centra - Přístav 7 v pražských Holešovicích. Je moderní a světlá. Transparentní a bezbariérová. A to doslova i symbolicky. Řada pražských seniorů našla svůj přístav seberealizace právě tady, v klidném zátiší u slepého ramene Vltavy. Děkujeme Yarivovi Ronenovi, významnému partnerovi, bez jehož vize a podpory by se to nestalo.



2018 - SEFTE

Vzniká SEFTE, projekt lektorské akademie Senior Friendly Teacher (SEFTE), který seznamuje účastníky se základními principy vzdělávání seniorů a nezbytnými lektorskými dovednostmi. SEFTE nabízí nejen profesní růst našim lektorům, ale předává know-how i dalším zájemcům. Zejména knihovníkům.



2019 - Botanicula

Otevřeli jsme Botaniculu – malou komunitní zahradu u pobočky Centra Elpida Přístav 7. Součástí Botaniculy je odpočinková komunitní zóna a hřiště na pétanque. Máme místo pro venkovní aktivity, zahradní slavnosti, komunitní snídani a environmentální akce všeho druhu. U záhonů se potkávají senioři a sousedé okolních domů. Botanicula vznikla díky podpoře NF Agora 7.

2020 - Koronavirus a Elpida do domu

V době pandemie koronaviru a úplného lockdownu jsme během několika málo týdnů přenesli program Centra do onlinu. Nejen jazyky, ale i IT výuku, tvůrčí dílny. Jak se dá online vyučovat šití, vaření nebo akvarel jsme doposud nevěděli :) Byly to krušné časy, ale i průkopnické období plné improvizace a nadšení z nových věcí. Dokázali jsme si, že dokážeme fungovat i za bojových podmínek. Prošlápávali jsme tím také cestičku budoucímu digitálnímu dálkovému vzdělávání, zkráceně e-learningu, na kterém od té doby usilovně pracujeme.



2021 - Plovárna, participace a stěhování na Bělidlo

Naplno se rozjela Plovárna (otevřená již v létě 2020 za covidu). Naším úmyslem bylo konečně opustit zajaté koleje výuky v učebnách a začít se seniory vést partnerský dialog mimo vymezené role lektor-klient. Plovárna je komunitní prostor, klubovna a samoobslužná kavárna v jednom. Poskytuje klientům svobodný prostor, ve kterém mají možnost realizovat program a aktivity podle sebe a svých představ, ne podle těch našich. Od té doby se snažíme seniory víc a víc vtahovat do dění Centra pod heslem Senioři sobě. Plovárna je také místo, kde jsme zatím nejbližší slovu komunita, místo, kde jsou si lidi nejbliž. Je to zárodek naší budoucí cesty k aktivitám méně okázalým, ale o to více autentickým, kdy organizátor ustupuje do pozadí, sice trochu ztrácí kontrolu nad věcmi, ale zároveň deleguje odpovědnost a šíří důvěru ve vlastní schopnosti.



Stěhování na Bělídlo

A znovu 2021 a další velká věc. Po deseti letech opouštíme Pankrác a stěhujeme se na levý pražský břeh na Smíchov, do ulice Na Bělídle. Novým sídlem Elpidy je budova nejstarší smíchovské školy z 19. století. Objímá nás genius loci staré školy a narativ tradice. Vždyť někteří naši seniorští studenti chodili v 50. letech do zdejší základní školy. A tím nadšení nekončí, naše nová / stará škola má i svůj vnitroblok s terasou a třemi vzrostlými stromy. Jsme tam, kde máme být!



2022 - Dobrovolnictví a Mediálka Lektørem - Dánský model

Participaci a zapojení seniorů do procesu tlačíme dál. Vzniká nový dobrovolnický projekt Lektørem - Dánský model, který umožňuje seniorům vyzkoušet si roli lektora a začít předávat svoji životní, profesní nebo zájmovou zkušenost ostatním. Tak, jak je to běžné v Dánsku, kam si pro inspiraci.

Program pro ukrajinskou menšinu

Již od jara 2022 naše dobrovolnice pomáhají s aktivizačním programem pro Ukrajinu. Pořádáme kurzy češtiny pro UA seniory, mezigenerační výtvarné dílny pro děti a dospělé nebo doučování češtiny pro ukrajinské žáky základních škol.



Mediální vzdělávání

Po celé dva roky pomáháme místním organizacím a institucím z celé ČR najít nejlepší způsob, jak seniory efektivně oslovit s tématem kritického myšlení a prevence proti fake news. Pořádáme řadu ověřovacích dílen pro seniory, školení lektorů, celodenní programy plné diskusí, workshopů a sdílení zkušeností v oblasti mediálního vzdělávání. Metodiku plnou zkušeností, tipů a doporučení, jak se s tímto náročným úkolem popasovat, slavnostně uvádíme v život na třetím barcampu v Olomouci v únoru 2023.



CVAK!

V roce 2014 jsme zahájili putovní výstavu mezigeneračního fotografického projektu. CVAK! inspiroval seniory k aktivitě a ukázal společnosti, že i staří lidé mají tvůrčí schopnosti zasluhující obdiv a respekt. Mladí i staří dělali vše společně, od úvodních schůzek přes focení, výběry, adjustace až po produkci výstav na místě. Vystavovalo se v Plzni, Praze a v Českých Budějovicích. Byla to jízda plná nadšení a nebývalého nasazení všech aktérů!

Velké poděkování

David Drvota, Bára Tůmová, Marie Lebedová, Marie Dvořáková, Nikola Kužílková, Eva Vašků, Ondřej Hlavín, Zuzana Kozbertová, Olga Slowik, Naďa Buchtová, Maja Janečková, Eva Jiříčka, Kosmo_nauty, Kateřina Zadáková, Marta Bendová, Dušan Bitala, Martina Laláková, Milada Záborcová, Jan Složil, Olga Svobodová, Petra Klapka, Lucie Falbrová, Jana Vališová, Julie Kašparová a nezapomenutelná Libuška Lérová za barem na Pankráci a desítkám dalších skvělých lidí, především lektorům, kteří se podíleli na rozvoji projektu Centrum Elpida po celých dvacet let.

Celkem unikátních klientů: **2025**

Odučených hodin: **10649**

Z toho online: **398**

	Unikátní klienti	Hodin
Jazyky	760	4548
Kultura a historie	587	652
IT	506	1672
Mediální gramotnost	246	339
Zdraví	397	543
Pohyb	413	1016
Tvůrčí	240	551
Zájmové	644	1328
Celkem		10 159

Nejpopulárnější programy:

Světлана Witowská

Beseda Jindřicha Šídla na téma prezidentských voleb

Historické vsi Jinonice, Butovice

Jedné naší akce se v průměru zúčastní 6 klientů

(včetně jazyků, pohybů, dílen...)

112 výletů a procházek v celkové délce **342** hodin
2 týdenní pobyty s doprovodným vzdělávacím programem

Vánočního programu se zúčastnilo 36 unikátních klientů, z toho 8 přímo Štědrého dne.

Nebrat si stáří osobně

**Vedoucí projektu Centra Elpida Jan Bartoš
a vedoucí pobočky Přístav 7 Marie
Lebedová společně rozebírají svoji
profesní zkušenost, vize a výzvy, vzlety
a pády, očekávání a limity činnosti v Centru
Elpida. Rozhovor vznikl jako rozloučení
a poděkování při odchodu Marie po třech
letech působení ve vedení Přístavu 7.**

Text: Jan Bartoš, vedoucí kulturního a vzdělávacího centra Elpida



H: V jakém rozpoložení jsi nastupovala před třemi lety na pozici vedoucí Přístavu 7?

M: Byla jsem natěšená, s velkým elánem a velkým očekáváním. Obsahově mi to dávalo smysl, svojí kombinací kulturních a vzdělávacích aktivit byla vyústěním mého dosavadního profesního života. A senioři vždycky pro mě byli speciální. Produkční činnost a koncerty v Rote Fabrik i festivalové prostředí v Jihlavě mě připravilo na smršť ad hoc dennodenních činností.

H: Bylo těžké se naladit na seniory? Najednou jsi měla jiné publikum, než jsi byla zvyklá.

M: „Bylo to těžké, přerod mých představ o cílovce byl lehkým rozčarováním. Měla jsem představu, že jsou senioři křehcí, a moc jsem nepřemýšlela o tom, že to jsou zároveň sebevě-

domé osobnosti, které vědí, co chtějí, a mnohdy komunikují své potřeby jasněji než ostatní.“

H: Vnímáš tedy, že naše společnost má ohledně starších spoluobčanů stereotypní představy, které se míjejí s realitou?

M: Nevím přesně, jak jsme na tom jako celek, ale u náborových pohovorů s lektory i koordinátory se to opakovalo dokola, všichni šli do toho s jasnou představou, že seniorům budeme pomáhat a pečovat o ně.

Po třech letech je vnímám jako mnohem sebevědomější a asertivnější, než jsem původně vnímala.

H: Za covidu bylo hodně vidět, že společnost seniory tak trochu naházela do jednoho pytle jako subjekty nesvéprávné,

bez vlastní odpovědnosti za svůj osud, z pozice my nejlépe víme, co je pro vás dobré, ti aktivnější z toho byli dost mrzutí. Dost často se zapomíná, že pod označením „senioři“ se schovávají nejrozličnější věkové a sociální skupiny s odlišnými potřebami a v různých životních situacích. Asi stejně jako když se mluví o „mladých“. Pojdme ale zpět do našich poboček. Co u nás vlastně senioři hledají, za čím jdou? Za tématy a programem? Za osobnostmi lektorů?

M: Hledají to, co také jako Elpida komunikujeme, že je bereme jako přirozenou součást společnosti, ale doslova. Nemáme za ně rozhodovat. Říkat jim, jak věci mají být, jak je mají dělat. Dát jim mnohem víc prostoru, protože jejich potřebám často nerozumíme nebo jim je vnucujeme. Oni dobře vědí, co chtějí. Za covidu byly časté konflikty i vůči tomu, že se dělaly předpisy, kdy mají nakupovat, kam mají a nemají chodit, že mají mít roušky. Z protestu, že za ně ostatní rozhodují, byli proti a roušku si nebrali. Dělalí ze mě policajta, bylo to docela drsný, protože jsem se necítila jako autorita, ale bála jsem se, že se nakazí. Říkali, co vy za nás rozhodujete! Setkávání a pocit normality je pro nás důležitější než to, že možná chytím covid. V jeden moment jsem si řekla ok, jste dospělí, vy si to rozhodujete, tak tady sedte a promořujte se, a trochu jsem to pustila.

H: Bylo to těžké i proto, že se nařízení a doporučení měnila neustále, pamatují si, že jsme každý měsíc vytvářeli nová pravidla, abychom náš provoz obhájili a nějak obstáli.

M: Byla to síla, hygienický manuály, semaforey, přechody výuky do online. Vyjednávat se skupinkou, jestli naživo, nebo online, každý chtěl něco jiného, do toho potřeby lektorů, někdo se bál, někdo ne, další ignorovali předpisy. Byla to divočina.

H: Zběsilý čas. A pak ty debaty kvůli očkování nejen se seniory, ale i s lektory... Můžeš tedy říct, že díky covidu sis přestala seniory idealizovat?

M: Ano. Na začátku jsem si myslela, že jim vždycky musíme vyjít vstříc, protože jsou moudří, zkušení a zaslouží si pouze respekt. Během covidu jsem začala více balancovat potřeby týmu, naše předpisy a pravidla. Sama jsem se naučila být asertivní a dávat jim hranice, když si někdo třeba nevybíravě prosazoval své potřeby na studijním oddělení.

H: Od klientů i lektorů často slýchám, jak je Přístav hezký, otevřený a přívětivý místo, jak je jim tam dobře. Čím se to stane? Máš na to recept?

M: To je hezký. Taky jsem to slýchala. Přístav jsem převzala od Bary Tůmové, předchozí vedoucí, takže bylo na čem stavět. Mám pocit, že to vždycky stojí na nás všech, co tam pracujeme, vytváříme symbiózu mezi námi. Je to organické. Přirozená vlídnost, upřímnost, lidskost. Nejzásadnější je podle mě výběr lektorů. Představ si to, jdeš k Evě Jiříčce na ateliér kresby a pak jdeš péct chleba s Vladimírem Treperou, v podstatě tě to téma ani nemusí tolik zajímat, ale když potkáš tak skvělé lidi, tak to napojení a inspirace funguje dokonale. Není to jen o profesionalitě, plno seniorů nevnímá to, že Eva je profík, ale že je přirozená, milá a respektující. Za tím jdou. Za přirozenou autoritou. Výběr zaměstnanců by se měl řídit hlavně tím, jestli jsou schopni dát to *To navíc*.

H: A *To navíc* je podle tebe co? Lidský přístup, respekt, partnerství?

M: Nějaká suverénnost a přirozenost. Schopnost vytvořit atmosféru, ve které se senior necítí být opečovávaný seshora, jak to dělá společnost, vy *senioři*, vy *chudáci*. Máme jazykové lektory, kteří

dokážou úplně skupinku prodchnout spolupracující atmosférou, že lidi pak sedí na kafičku a povídají si mezi sebou, i když lektor odejde.

H: U těch jazykových skupin, to je úplná alchymie, jsou lektori, kteří dokážou skupinku držet na sto procentech návštěvnosti, chřípky nechřípky, pořád mají nabito a pokračují roky a roky za sebou. A jsou lektori, kteří to neumějí.

M: Podle mě lidi jsou nejmí.

H: Dělal bys se znalostí tří let provozu Přístavu 7 něco jinak?

M: Ty jsi mi dlouho, dlouho říkal, *nauč se delegovat*, a já jsem místo toho práci spíš ostatním nenápadně ubírala, když někdo nemohl, nebo se mu nechtělo. Brala jsem to tak, že se o všechny musím postarat, aby nikdo nevyhořel, až jsem do toho spadla sama.

H: Co konkrétně tě dostalo?

M: Pocit, že všechno musí být picobello, bez kompromisů. To bylo vražedný. Anotace. Program. Psaní. Zahradní slavnosti. Výběrka stále dokola. Starost o tým. Všechno jsem chtěla, aby bylo dobrý, reprezentativní, že se pod to můžu podepsat. V tom objemu, který se tak nějak nashromáždil, to v jeden moment nebylo udržitelný a já si neuměla říct, hele, tak dobrý, tak tohle nebude perfektní, ale aspoň to bude.

H: Co ti nakonec pomohlo?

M: Dal jsi mi volno, odjela jsem na tři týdny na dovču a tam jsem si to srovnala. Potom jsem se naučila setsakramentsky dávat si bacha, dělat kompromisy a nemít na sebe přehnané nároky. Úplně na férovku jsem začala rozdávat úkoly. Bylo to v podstatě pozitivní, že se to stalo, protože bych se to jinak nenaučila.

H: Můžeš jmenovat aktivity, které pokládáš za nesporný úspěch nebo zadostiučinění?

M: Vždycky budu vzpomínat na zahradní slavnosti a spíš než na konkrétní kurzy na skladbu lidí kolem programu. Jsem strašně ráda za Kosmo_nauty, se kterou vznikla úzká spolupráce, která je neuvěřitelná srdcovka. Balet, který byl tak trochu porod, ale nakonec se skvěle rozjel. Různí jazykáři. S Naďou její komunitní program v Plovárně.

H: Jak sis vybírala lektory?

M: Nikdy jsem nechtěla lidi formální, naopak jsem dala příležitost těm, kteří umějí šířit dobrou náladu a jsou sociálně zruční, i když třeba neměli za sebou mega zkušenosti. Musela jsem také cítit, že s nimi vyjdu lidsky. V Přístavu jsme malý ostrov, všichni hodně blízko sobě a provázaný.

M: A jak si vybíráš lektory ty?

H: Ti nejlepší lektori, charismatičtí nadšenci a odborníci zároveň, přišli vždycky nějak samospádem. Přes doporučení, od přátel, nebo že jsem někoho přesvědčil, aby do toho šel s námi... Jednou se objevil člověk z ulice, cizinec, šel kolem a ptal se, jestli nepotřebujeme dobrovolníka na angličtinu. Vyklubal se z něho skvělý učitel. Když už je zavedená komunita lektorů kolem programu, funguje jako magnet, který přitahuje další, proto je i důležitá pozitivní a tvůrčí atmosféra na každé pobočce, nejen pro klienty, ale i pro lektory. Na druhé straně skoro pořád někoho hledáme, tu jogína, nebo angličtináře. Je to kolotoč, však to znáš.

M: Naskočila jsem teprve před třemi lety, projekt vedeš už dlouho. Jaká měřítka sis určil na začátku, jestli program,





který vytváříme, je vlastně vhodný pro seniory?

H: Pro mě bylo vždycky důležité dělat univerzální program, který je neotřelý, zaujme a překvapí, bez ohledu na věk. Nikdy jsem nechtěl dělat *volnočas* takzvaně *pro staré*. Naopak mě vždycky potěší, když mnohem mladší lidi řeknou, na to bych přišel, na to chci jít... a přijde mi to přirozené, že by se tam vlastně měli potkávat. S tebou byla spolupráce od začátku snadná, protože jsem měl pocit, že máš podobné nastavení.

M: Mám to podobně. U všech kreativních činností je pro mě nejvyšší motivace unikátnost. Moji pozornost poutá to, co je neobyčejné až třeba výstřední nebo kontroverzní, neotřelé a nečekané. To je můj hlavní hybatel a hned po tom sledování toho, jestli se to ujme a seniři to přijmou...

H: Kdy se ti naposled podařilo, že to přijali?

M: Třeba jak jsme vyráběli ten zin, nikdo to asi přesně nechápal, ale všechny nakonec potěšil, když ho měli v ruce. Takové experimenty mě baví. Co tu naopak kreativitu brzdí, je ta mnohost a že jsme byli v poslední fázi už skoro jako fabrika na akce, museli jsme chrlit jednu akci za druhou, zejména ke konci evropského grantu, nebyl už prostor v té mnohosti a roztržitosti na zajímavé věci, které bych si užila a vyoplala.

H: Je fakt, že ty evropské dotace s námi dost zamávaly, honba za indikátory, taky se nám proměnila cílovka, protože věci zadarmo.

M: A co se tobě z programu vybaví po letech?

H: Úplně na začátku, kam moje paměť sahá, na mě silně zapůsobila textilní dílna Věry Boudní-

kové Špánové. Umělkyně s pohnutým osudem, silná osobnost. Pak již za mého vedení dílna komiksu, to už je deset let, tam se znovu ukázalo, jak charismatický lektor dovede strhnout zájem a pozornost. To samé senior cirkus s Tomášem Hárou, filmové dílny s Inventurou, ale třeba i mediální gramotnost se stážistkami z FFUK, již v roce 2015, ještě dlouho předtím, než téma začalo rezonovat ve společnosti. Dodnes živě vidím cyklus literárně-historických přednášek věnovaný stáří a pohledu na smrt, to byl průlom. Citlivý přístup přednášející Milady Záborcové, reakce a komentáře seniorů, kteří si navzájem sdělovali svoje představy o vlastní smrti. Tam se mi tajil dech a uvědomil jsem si, jak velkou silou a důležitostí můžou naše akce mít, když se to podaří... lidi odcházeli a děkovali. Říkali, že se s nimi o tom nikdo nebaví.

M: A pro změnu nějaká sranda? Nějaký úlet?

H: Asi největší sranda, kterou jsem zažil, byla naše spolupráce s francouzským umělcem Massimo Furlanem v rámci Pražského Quadriennale. Několikadenní performance se jmenovala Modří unavení hrdinové. Patnáct starých chlapů, se všemi tělesnými příznaky stáří včetně shrbených zad a holí se obléklo do kostýmů supermanů a v různých časech a v různých formacích se zjevovali v ulicích centra Prahy. Užívali jsme si to všichni, včetně kolemjdoucích. Dokumentoval jsem to a dodnes jsou z toho používané fotografie. Bylo to velké podobenství a recese zároveň. Navíc to byla na dlouho ryze mužská záležitost v moři ženství. Chlapy jinak není moc vidět.

M: Říkám si ale, že program složený jenom z experimentů by asi neuspěl. V tom mixu je síla. Jak široká a heterogenní je skupina seniorů, tak by měl být i různorodý program.

H: Je to tak. Máme dost možná nejširší nabídku v ČR pod jednou střechou.

M: Ještě mě napadá, že experiment nemusí být v programu do očí bijící, můžeme ho předat konzervativně, jako hotovou a normální věc, můžeme to vědět jenom my. Toho jsem taky někdy využívala. Na druhé straně tím, že se pokusíme s nimi otevřeně dělat pankáčský časopis, balet, cirkus, performance nebo jiný vylomeniny, tak tím komunikujeme, že v ně máme důvěru, že zvládnou skoro všechno.

H: Naskočil mi tam náš slogan *Život začíná v šedesáti*, ale bez důvěry v prostředí a v lidi by se do toho jen tak nepouštěli. Teď už jsou zvyklí, že se v Centru občas dějí zvláštní věci. Vzpomínám si, co říká Eva Jiříčka o svém ateliéru, jak je někdy těžké přimět účastnice skutečně se odvázet, tvořit a opustit schémata. A když se to podaří a připravují výstavu, narazí u nich na ostych, dají souhlas k výstavě, ale jen pod svým křestním jménem nebo anonymně. Mají možná obavy, co na to řekne okolí nebo rodina.

M: Jo. Možná jsme pro ně laboratoř a zkušebna v jednom.

H: Nebo trenažér sebeaktualizace v poslední etapě života. Mohou si ověřit, že ještě dovedou sami sebe překvapit, ale v bezpečném prostředí Elpidy. A jsme zpět u našich lektorů, musí mít v sobě empatii a zároveň pevnost a chuť jít s nimi do dobrodružství objevovat hranice možného. To nakonec platí i v tradičním kurzu angličtiny. Kolik slovíček zvládnou a na co ještě mají... A zároveň jsme prostor pro radost, úspěch a nové sebevědomí z toho, co se naučí... Ze začátku mého působení v Elpidě jsem jako lektor rozjížděl fotografickou dílnu FOTOKafé. Před tím jsem učil mladé studenty dokumentár-

ní fotku a neřekl bych, že jsem seniory učil jinak nebo snižoval laťku. Ani bych nevěděl předem, jak a kam ji snižovat. Vyplatilo se mi nepodceňovat schopnosti.

H: Máš to ještě daleko, ale plánuješ chodit do nějakého podobného centra, až budeš stará?

M: Určitě budu chodit! Po zkušenosti z Přístavu bych ale jako seniorka chtěla dělat program, ráda bych byla součástí nějakého toho *empowermentu*.

H: Aha, chtěla by ses zapojovat. Oslovil by tě nějaký ten náš *Dánský model s Plovárnou dohromady*, aby nám bylo rozuměno, kombinace dobrovolnictví a participace. Senioři sobě. To, co bychom v projektech rádi dělali víc. Dát klientům jenom rámeček a umožnit jim být aktivní pro sebe a pro ostatní.

M: Přesně. Já asi nebudu dobrý senior konzument. Budu se ráda zapojovat a do věcí mluvit.

H: Pro mě je tohle hned vedle e-learningu největší pozitivní výzva. Přebudovat naše centra ve svobodné komunity, kde se každý bude moct zapojit podle svých přání a možností. Se vši odpovědností a možnostmi ovlivňovat procesy a směřování celku. Rád bych měl radu starších jako poradní orgán při psaní větších projektů a opravdu jen hlídal rámeček, obsahy by vytvářeli senioři sami. Stále budou kurzy, kdo bude chtít jenom chodit na kurz, bude moct, ale nemáme zatím nabídku pro vysoce agilní jedince, jako jsi ty.

Nejblíže k té vizi jsme s naším autonomním prostorem Plovárna, kterou vede Naďa Buchtová.

M: A ty budeš chodit do Elpidy, až budeš starý?

H: Asi ano. Chodil bych, pokud bych tam potkával lidi, kteří jsou mi blízcí a inspirativní, kteří mě berou takového, jaký jsem, třeba nahluclý a pomalý, ale pořád zvědavý a zvědavý. Ta spřízněnost a porozumění by byl pro mě magnet. M: Jasně, jasně, každý vlastně realizujeme představu svého vzdělávacího centra pro staré.

H: Marie, jsi pořád mladá, ale představuješ si někdy svoje stáří? Jaké bude?

M: Člověče, asi bych byla ráda na venkově. Vidím se jako zahrádkář, který chodí do divadla a stará se o vnoučata. Hrozně moc mě baví spousta ručních prací, na který teď nemám čas a nebudu mít asi za svého profesního života, takže budu určitě vytvářet spoustu ponožek, svetrů. Taková ta typická česká babička, která občas zajde něco podpořit a udělat do podobného centra, jako je Přístav. Nebudu asi intelektuální babička, co bude každý den na univerzitě třetího věku. Ráda bych byla přírodní pletařka na zahradě, se psy a vnoučaty.

H: Máš nějakou představu, kdy to stáří na lidi vlastně přichází?

M: Možná to začne nějak pomalu, až budeme mít nějaký limity fyzický, kognitivní, možná si začneme uvědomovat, že to pomalu nastává. Pak bude záležet, jak se k tomu ve své mysli postavíme. Jestli z toho bude stres. Mně se líbí stáří, které si uvědomuje svoje limity...

H: Když z toho ale nezahořkneš.

M: Nazahořkneš a neustále se přizpůsobuješ, ale bez trápení. Brát to tak, *go with a flow*, poddat se tomu. Asi tak si představuju spokojenost ve stáří, než takové to křečovitě *nebudu stárnout*. Nebrat si to osobně asi.

H: Hele, Marie, možná máme název pro tenhle opus. Nebrat si stáří osobně. Brát ho v úvahu, ale zároveň i s tím málem, co zbývá, stále nakládat jako s něčím, s čím můžeš udělat hodně dobrých zážitků a dobra vůči sobě i ostatním. Sice už nedoběhneš, nevyskočíš, nevzpomeněš. Zachovat si radost a tvořivě se v tom životě hýbat, i skrze limity. Teoreticky to máme zmáknuté, tak si pak řekneme, jo?

Marie, už musíme končit, je to hrozně dlouhý. Jen ti chci ještě říct, že jsem hrozně rád, že jsme mohli společně pracovat na něčem, co nás přesahuje a přitahuje zároveň. Moc díky a ať se ti daří v Německu.

M: Taky děkuju. Díky tobě a všem. Ať se daří Elpidě a Přístavu 7.

Autor je vedoucí Centra Elpida, kulturního a vzdělávacího prostoru pro seniory.

Plete celé Česko!

Ponožky od babičky

**Text: Broňa Hilliová,
vedoucí projektu Ponožky od babičky**



Jsou barevné, teplé, ručně pletené a vyvolávají v nás vzpomínky. Možná vám totiž podobné pletla i vaše babička. Naše „babičky“ pletařky jsou ze všech koutů republiky a je jich na dvě stě.

Sbíráme a recyklujeme starou nepotřebnou vlnu a zaměstnáváme „babičky“, které z ní pletou originální teplé ponožky. Prodejem získáváme peníze nejen pro naše pletařky, ale i na další aktivity pro seniory v Centru Elpida. V současné době plete ponožky přes 200 žen z celé České republiky. Každá má jiný styl, vzniká tak nejpěknější kolekce, každý pár je originál a jméno své autorky nese na etiketě. Ponožky prodáváme příležitostně na trzích především v předvánočním období. Dodáváme je také firmám, které je pak darují svým zaměstnancům a partnerům k Vánocům.

Ponožky jsme začali pletst na přelomu 2013 a 2014. Na začátku jsme měli pět pletařek, ale velmi brzy se nám začaly hlásit další dámy z celé republiky.

„Hledali jsme produkt, jehož prodejem bychom alespoň částečně zafinancovali provoz našeho seniorského centra. Říkali jsme si, že by to měl být výrobek, který vytvářejí naši klienti, tedy senioři. A skrz pokusy s výrobou taštiček nebo pouzder na mobily a brýle jsme se dostali k ponožkám. Zjistili jsme, že právě o ty je největší zájem.“

Na přelomu roku 2015/2016 jsme projekt přihlásili do soutěže SozialMarie. SozialMarie je nejstarší cenou určenou pro sociálněinovační projekty. Celkem se přihlásilo téměř 280 projektů z České republiky, Chorvatska, Maďarska,

Rakouska, Slovenska a Slovinska. A Ponožky od babičky se dostaly mezi prvních 15 oceněných.

Jana Pavličková, pletařka

„Baví mě vymýšlet, co upletu – vzor, kombinace barev. Vždycky upletu jednu ponožku, protože ta mě baví, a do té druhé se mi nechce. A začnu pletst a vymýšlet zase jinou. Pak mám napletených 5 různých ponožek a doplétám k nim do páru. Nerada plýtvám materiálem, snažím se vždycky materiálu přizpůsobit. Když mám klubko, z kterého upletu celý pár, nikdy vlnu nestřihám, to by mi přišlo hrozně líto.“





2016 HLADCE OBRACE - workshopy pletení pro veřejnost

Ve spolupráci s Veronikou Ruppert, módní redaktorkou Radia Wave, začínáme pořádat workshopy pletení pro širokou veřejnost. První proběhl ve Veletržním paláci.

„Workshopy se snažíme koncipovat mezigeneračně. Za nás jde o tradiční techniku, která je zastoupena babičkami pletařkami. Mladou generaci pak zastupují módní designérky, které ve své práci používají tuto tradiční techniku v současném pojetí.“

Workshopy probíhají asi pětkrát do roka a je o ně velký zájem. Každého se účastní kolem stovky lidí.

Marie Horynová, pletařka

„Je na tom úžasná ještě jiná věc. Jsou tam ženy, které jsou třeba ještě o patnáct let starší než já. Tam se setkají s mladými dívkami, které je pro jejich schopnosti obdivují. Umíte něco, co ony ne, a chtějí se to od vás naučit. Mnoho lidí v důchodu nečinností sklouzává k sebelítosti. To já nemám ráda. Proto bych pletení doporučila, protože to je náplň času a také se při pletení vyčistí hlava. A výsledek hned vidíte.“

2019

Ponožky od babičky plete 203 seniorek z celé České republiky. V roce 2019 jich napletly více než 14 tisíc párů. A protože fandíme recyklaci, většina z nich byla vyrobená z darovaného použitého materiálu. V průběhu roku 2019 jsme se začali s našimi pletařkami pravidelně setkávat. Čtvrteční dílna, která probíhá v Centru Elpida pod vedením zkušených lektorek Marie Horynové a Marie Čížkové, láká čím dál víc našich pletařek. Pro veřejnost jsme uspořádali tři velké workshopy: Workshop Kompot v Kampusu Hybernská, Hladce obrace v Bratislavě a před Vánoci ve studiu Alta. Během roku 2019 jsme také navštívili několik našich pletařek z různých koutů Česka a natočili s nimi medailonky pro vánoční kampaň.

„Byl to skvělejší workshop! Uplet si s babi! se uskutečnil v prostorách Skautského institutu v Rybárně. Naše Marie Čížková, Dana, Pavla a Lída naučily základům pletení deset úplných začátečnic, dále jedna pokročilejší pletařka nastudovala pletení ponožek. Všechny účastnice workshopu dostaly za domácí úkol trénovat, případně přijít na konzultaci na naše pravidelné workshopy do Elpidy. Pletení je totiž vytrvalostní disciplína. Děkujeme všem za zájem, svět je zas bohatší o další šikovné pletařky.“ (Facebook 2022)





2020

Nouzový stav sice zastavil život v celé zemi, ale ne naše pletářky. Každý den do Elpidy dorazilo asi deset balíčků s ponožkami z celé České republiky. A my jsme byli moc rádi, že naše pletářky vyplňovaly čas nucené izolace činností, která pomáhá i dalším seniorům. Na vánoční prodej jsme tak byli připraveni dříve než v předchozích letech.

2021

Dárky, které pomáhají, jsou stále žádanější. Není divu, že se náš, jak rádi říkáme, hřejivý projekt těší velkému zájmu už osm let. A nic se po cestě nevytratilo. První pololetí stále v nouzovém stavu se scházíme pouze online, ve druhém pololetí se konečně vidíme i naživo – vracíme se k pravidelným čtvrtěčním workshopům. A konečně se stěhujeme. Budujeme ponožkovou dílnu a sklad Na Bělidle. Rok 2021 je rokem personálních veletočů na pozici koordinátorky, více než polovinu roku táhneme v provizorním režimu, jen s brigádníci a za vydatné pomoci Petry Pechové, teprve v srpnu nastupuje nová koordinátorka Martina Vonášková. Realizujeme úspěšnou vánoční kampaň Nejsme stroje!, která odkazuje k ruční práci a pohodové atmosféře.



Ponožky od babičky v číslech (2022)

Počet pletařek přes **170**

Počet upletených ponožek **12 941**

Počet prodaných ponožek přes e-shop **5648**

Počet prodaných ponožek firmám **5353**

Počet prodaných ponožek na trzích **316**

Ponožky lidem bez domova **251**

Ponožky pro osamělé seniory **142**

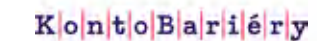
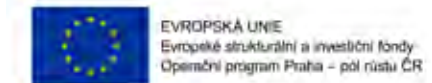
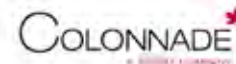
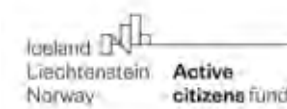
Počet vyexpedovaných objednávek přes e-shop **2200**

Děkujeme, že jste s námi

Když je vám dvacet jako Elpidě, stojí za to se ohlédnout. Když to uděláme my, vidíme za sebou nejen tisíce lidských příběhů, ale také pomoc od jednotlivců a firem, bez kterých bychom nemohli pomáhat.

Proto bychom vám všem chtěli od srdce poděkovat. Právě díky vaší podpoře můžeme měnit pohled na stáří. Je nám ctí, že jste s námi byli, jste a budete, že jste naši spolehliví partneři, kteří vedle nás stojí v časech dobrých, i těch horších.

Díky, díky, díky!
Vaše Elpida



accace

alza.cz

APS
Seeding Knowledge Foundati

ARVAL

MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

Ministerstvo zahraničních věcí
Česká republika

NADACE Š
České společnosti

NADACE ČEZ

BAYER
Bayer

CSL Behring
Biotherapies for Life™

CZC.CZ
rozumíme vám i elektronice

CSOB
Pojišťovna

Nadace
Divoké husy

nadace OKD

Nadační fond
manželů Livia a Václava Klausových

DataBees

dm

europ
assistance

FREE PRESS
EASTERN
EUROPE

Pišeňský Prazdroj

REDKEN
5TH AVENUE NYC

ROSSMANN

SAP

JTI

Karel Komárek
Family
Foundation

KPMG

Lundbeck

SEZNAM.CZ

SHOPANOLIC
NICOL

SIEMENS



PRAHA 5

PRAHA
7

Městská část
Praha 10

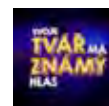
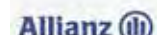
MINISTERSTVO
KULTURY

VISA

vodafone

zeměkvět
nadační fond

ZOOT.



Z našeho přístupu ke stáří čiší život

Iva Fenglová

**S fundraiserkou Elpidy o dárcích,
hrdosti a třešničkách na dortu.**

Text: Jiří Hrabě, ředitel Elpidy

Co se ti vybaví, když se řekne fundraising?

Fundraising v profesijních kruzích není tolik spojený se získáváním peněz jako s péčí o dárcce. Čím déle v tom oboru jsem, tím více zjišťuji, jak je to důležité a zároveň složité. Když chcete o někoho pečovat, musíte ho dobře znát. Ale jak se ve firmách proměňují lidé, začínáte vlastně stále nanovo.

Jak se s tím dá pracovat?

Vždycky je snadnější udržet si dárcce, kterého máte, než najít nového. Platí to u individuálních dárců, u firem už tolik ne. Potkala jsem ve firmách řadu lidí, kteří nám osobně fandili, ale v momentě, kdy změnili práci, se už nedalo navázat. Člověk a firma jsou vzájemně propojené substance, jedna bez druhé už tak dobře nefunguje.

To je asi docela frustrující. Jak se s tím srovnáváš?

Podstatou mé práce je chlubit se tím, co dělám. A já jsem velmi hrdá na to, co Elpida dělá, máme skvělou partu neuvěřitelně kreativních lidí. Pořád mě baví o těch věcech mluvit a prezentovat je novým lidem. Ke spolupráci nemusí dojít hned, ale třeba za několik měsíců nebo i let. Jednou se ta vložená energie vrátí. To, že se to nestane hned, mě zas tak nedemotivuje. Množství směrů, kam se vydat, je v podstatě neomezené.

V posledních letech se mluví o tom, že firmy vidí fundraising jako nástroj firemního marketingu, že je to zkrátka něco za něco.

Vnímáš to podobně?

Fundraising se posouvá. Začínala jsem před deseti lety a měla za to, že jsem měla výhodu v tom, že jsem dřív pracovala v byznysu, v korporátech a že dokážu odhadnout, co tam je za lidi a co chtějí. Před těmi deseti lety ještě fundraising či

společenská odpovědnost nebyly tak „trendy“ jako nyní a více to tak záleželo na osobním zájmu lidí ve firmách. Pokud se podařilo někoho nadchnout pro to, co děláme, prostě to bylo. Nedostali jsme jen peníze, ale také upřímný zájem o téma stáří, o to, že dnes podporují seniory, ale současně tím pomáhají vytvářet podmínky, aby se jim samotným žilo ve stáří lépe.

Jak se to, co firmy za svou podporu očekávají, za těch deset let změnilo?

Jeden čas bylo pro firmy velmi důležité být vidět na sociálních sítích. Potlesk na Facebooku byl skoro tím nejdůležitějším ve vzájemné spolupráci. Měla jsem někdy pocit, že se z toho vytráčí podstata, proč jsme podporu získali. Teď se to podle mě posouvá i tím, jak sociální sítě ztrácejí na obecném zájmu. CSR oddělení firem více hledají koncept, strategii, dlouhodobější výhled. To nahrává tomu, že nedělají jednorázové věci, spoustu malých projektů, ale více se jde po myšlence, po tématu. Více vnímají, že je potřeba pomáhat, nemyslet jen na svůj byznys, ale mít něco, co přinést světu.

Nejtěžší bývá sehnat strategického partnera. Otevírá se tedy touto změnou uvažování nová cesta?

Základem je zvednout konkrétní téma ve společnosti. Aby začalo rezonovat a aby si lidé uvědomili, že stáří tu je a bude a týká se každého z nás. Lidé už považují za normální pomáhat při katastrofách, hendikepovaným či nemocným lidem a jejich rodinám. Myslím, že doba covidu a lockdownů pomohla lidem uvědomit si, jak je důležité žít, a ne jen přežívat. Pochopit, že velký význam v životě seniorů má právě smysluplná náplň všedních dnů, mít důvod proč vstát z postele nebo z gauče a hezky se obléknout, pocit, že jsou někde vítáni a užiteční. Elpida

má v tomhle ohromný potenciál. Mění pohled na stáří a boří stereotyp, že stáří je nudné a přináší spoustu problémů. Akcentuje, že spousta lidí v důchodovém věku chce žít aktivně. Stejně jako léta předtím, a možná i víc, protože teď už na to mají čas. Elpida přináší i tu myšlenku, že vybudovat na úrovni celé společnosti podmínky pro dobré stáří trvá léta, a proto je potřeba to podporovat už teď. Třeba právě kvůli tomu, abych já to své stáří mohl trávit podle svých představ a aby tomu byla otevřena i společnost. Věřím, že i díky zkušenostem z lockdownů to je dobrá cesta právě pro Elpidu.

Češi obecně dávají poměrně velké peníze na charitu. Dokážeme se semknout a v krizových okamžicích pomoci. Stáří je ale přeci často daleko, a možná je vnímáno jako něco, co prostě je a neobsahuje to SOS volání. Jak společnosti říct, že její podpora je třeba i tady?

Často žijeme přítomným okamžikem. Tady a teď. Stáří tak trochu odsouváme. Podprahově ale vnímáme, že tady přirozeně je. A v tom vidím silnou roli Elpidy. Dodává stáří prestiž jako životní etapě, která může a má být naplňující. A právě k tomu, aby to platilo pro co nejširší skupinu seniorů, nám mohou dárci pomáhat.

Firmy jsou ve své podpoře často zaměřeny na děti, hendikepované či zvířata. Mění se to nějak?

Třeba ve sbírce společnosti Rossmann je Elpida hned vedle těchto SOS témat – dětí či zvířat. Už to samo o sobě je pozitivní pokrok. Kdo by nepodpořil nemocné děti či zvířata, kteří jsou závislí na pomoci nás dospělých? To je samozřejmé. Myslet na dnešní seniory ale znamená myslet tak trochu i na vlastní stáří, což většina z nás nedělá. Elpida se snaží ukázat stáří pozitivně a zajímavě, a tak se snažím pozitivně mo-



tivovat i firmy, aby se dívaly víc do budoucnosti a podporu Elpidy z dlouhodobého hlediska vnímaly jako podporu vlastních vyhlídek na dobré stáří. A některé už na to slyší. Senioři a aktivní stárnutí se tak pomalu dostávají na přední místa. Pomoc neznamená jen zachraňovat. Pomoc znamená i dělat život nadějný a smysluplný.

V čem je podle tebe Elpida pro firemní partnery zajímavá?

Firmy dobře reagují na to, že právě nejde jen o to SOS a sociálně, ale že vidí a vnímají, že jde k tématu stáří přistupovat jinak, kreativně, pozitivně a s grácií. Třeba naše výstavy na pražské Náplavce, které na fotkách prezentují seniory zcela jinak, jako charismatické lidi s příběhem, kteří mají společnosti co dát a v čem ji inspirovat. Důležité je, že partneři a dárci vidí naše nadšení a inovativní přístup, ze kterého číší život.

Často neziskovky narážejí na to, že firmy rády podpoří projekt, ale sehnat finance na honoráře lidí, kteří jej vytvářejí, bývá problém...

Podle mě je to otázka důvěry. Vždycky je strašně jednoduché změřit efekt daru na jeho příjemcích. Jsou to hmatatelná kritéria, která firmě ukážou, jak byly jejich prostředky vynaloženy. S rostoucí důvěrou přestávají být konkrétní jednotlivosti důležité, protože firma časem adoptuje to vaše téma. Stáváte se tím, komu firma důvěřuje, že to, co děláte, děláte dobře, a ví, že její prostředky budou smysluplně vynaloženy, kdekoliv jsou zrovna potřeba.

Podle jakého klíče vybíráš firmy, které oslovuješ ke spolupráci a podpoře?

Nejvíce se mi osvědčilo oslovovat firmy v okolí. Když jste za rohem, kdykoliv může jít někdo

z firmy kolem, podívat se, co děláme, mohou se i zapojit. To vzbuzuje důvěru. Proto si myslím, že je dobré se zaměřovat na dobré sousedství a budování komunity. Chci, aby partneři byli hrdí, že jsou s námi, i na to, že jsou ve společnosti ostatních firem, které se přihlásily k tomu, že podporují smysluplný přístup ke stáří.

Co nakonec rozhoduje o tom, že získáš podporu?

V první řadě musíte potkat ty správné lidi, kteří vám fandí. V člověku, kterého máte v konkrétní firmě, získáváte klíčovou spojku k ostatním kolegům, k vedení, ale taky k možnostem pomoci. Kdo skutečně chce pomoci, způsob si vždycky najde. Pak už jde o to mít co nabídnout a počkat na ten správný čas. Je sice potřeba být ve správný čas na správném místě, ale někdy tam můžete být i dřív a mít, jak já říkám „nápady do šuplíku“ :)

Forem fundraisingu je celá řada – finanční prostředky od jednotlivců formou daru, veřejná sbírka, loterie, dobročinná aukce, individuální dobrovolnictví nebo odkaz v závěti. Elpida využívá jen některé z nich.

Vidíš v některé z těch oblastí potenciál?

Když jsem s fundraisingem začínala, fascinovaly mě neziskovky, které měly tisíce individuálních dárců. Uvědomovala jsem si, že se to opírá o nějakou tvář, ikonickou důvěryhodnou osobnost, která za tou konkrétní neziskovkou stojí. Čím déle v té profesi jsem, tím více jsem přesvědčená, že důležitější je, že nositelem toho poslání či tématu je celá organizace, celá Elpida, bez ohledu na to, kdo ji zrovna prezentuje. Jsem hrdá na to, že Elpida nestaví to, co dělá, na jednom člověku, ale že jde o celý organismus.

Součástí tvé práce je i psaní grantů z veřejných financí, ze státní správy či

z ministerstev. Na některé projekty není veřejná podpora vůbec. Třeba vzdělávání seniorů je taková popelka. Navíc většina grantů je jednoletých a tak musíš podávat zas a znovu grant na to samé a čekat, jak to dopadne. Co by pomohlo?

Určitě by bylo přínosné mít víceletý grant. Když se čtvrt roku rozhoduje, kdo dostane podporu, pak čekáte na peníze a pak už píšete zprávu o projektu a vyúčtování, je to frmol. Pokud chcete skutečnou společenskou změnu, potřebujete čas na to, aby organizace ukázala, co dovede. Nedá se to scvrknout do pár měsíců. Druhý rozměr je administrativní náročnost. Granty píšete pořád dokola. Zátěž je to nejen na naší straně, ale i na straně státu. Třetí velký rozměr je to, jestli rozdáváte ze svého, nebo z cizího. Veřejným institucím často stačí jen lejstra, kontrola papírů a moc je nezajímá, co se v tom projektu vlastně děje. To je podle mě škoda. Třeba nadacím a nadačním fondům jde daleko více právě o tu podstatu.

Ve fundraisingu jsi velmi úspěšná. Máš nějaký filantropický sen?

Když budu mluvit za sebe, mým snem je podpořit filantropii jako takovou. Mám ohromnou radost, že se ve společnosti zvedá přirozená potřeba pomáhat a přispět tam, kde můžu a chci. Ono to chtít je často víc než to můžu. Chtěla bych podporovat hrdost u dárců, že podporují zrovna Elpidu.

Jak vypadá tvůj pracovní den?

Je velmi rozmanitý. Od administrativy, psaní zpráv přes kreativní vymýšlení, jak získat nové dárci, kde je najít, koho oslovit, jak zaujmout a domluvit schůzku. Třešničkou na dortu je pak samotná schůzka s dárcem. Jestli to vyjde, nebo ne, to už je alchymie.

Jak odpočíváš?

Těžím ze své náтуры, kdy chci přirozeně všechno zvládnout. Mým vyrovnávacím mechanismem je taiči, kterému se věnuji vlastně stejně dlouho jako Elpidě. Posiluje mě na duchu, pomáhá mi v životním optimismu. Díky cvičení a utužování těla trénuji i mysl, koncentraci a dostávám se ke klidu, k hodnotám i smyslu, proč jsem tady a kým chci být.



Kontakty:

Elpida, o.p.s.

Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5

T: 224 231 914

IČ: 27948706, DIČ: CZ27948706

www.elpida.cz

Centrum Elpida Na Bělidle

Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5

Provozní doba:

pondělí až čtvrtek: 8:30 - 17:00

pátek: 8:30 - 16:00

Na kurzy a akce v Centru Elpida Na Bělidle se přihlašujte na 272 701 335

Centrum Elpida Přístav 7

Jankovcova 8b, 170 00 Praha 7

Provozní doba:

pondělí až čtvrtek: 8:30 - 17:00

pátek: 8:30 - 16:00

Na kurzy a akce v Centru Elpida Přístav 7 se přihlašujte na 222 264 846

Linka seniorů

Anonymní a bezplatná telefonická služba pro seniory, osoby o seniory pečující a osoby v krizi.

T: 800 200 007

Každý den od 8:00-20:00Každý den od 8 do 20 hodin

Ponožky od babičky

Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5

Provozní doba výdejního místa:

pondělí až čtvrtek: 9:00 - 17:00

pátek: 9:00 - 14:00

T: 272 701 335

Jiří Hrabě

Ředitel a šéfredaktor časopisu Vital

T: (+420) 224 231 914

M: (+420) 777 620 281

E: jiri.hrabe@elpida.cz

Broňa Hilliová

Ekonomka a vedoucí kulturních projektů

T: (+420) 224 231 914

M: (+420) 725 571 844

E: brona.hilliova@elpida.cz

Jan Bartoš

Vedoucí vzdělávacího centra Elpida

T: (+420) 272 701 335

M: (+420) 777 037 112

E: jan.bartos@elpida.cz

Kateřina Bohatá

Vedoucí Linky seniorů

T: (+420) 724 349 241

E: katerina.bohata@elpida.cz

Iveta Čížová

PR

T: (+420) 224 231 914

M: (+420) 773 480 505

E: iveta.cizova@elpida.cz

Iva Fenglová

Fundraising

T: (+420) 224 231 914

M: (+420) 602 242 939

E: iva.fenglova@elpida.cz

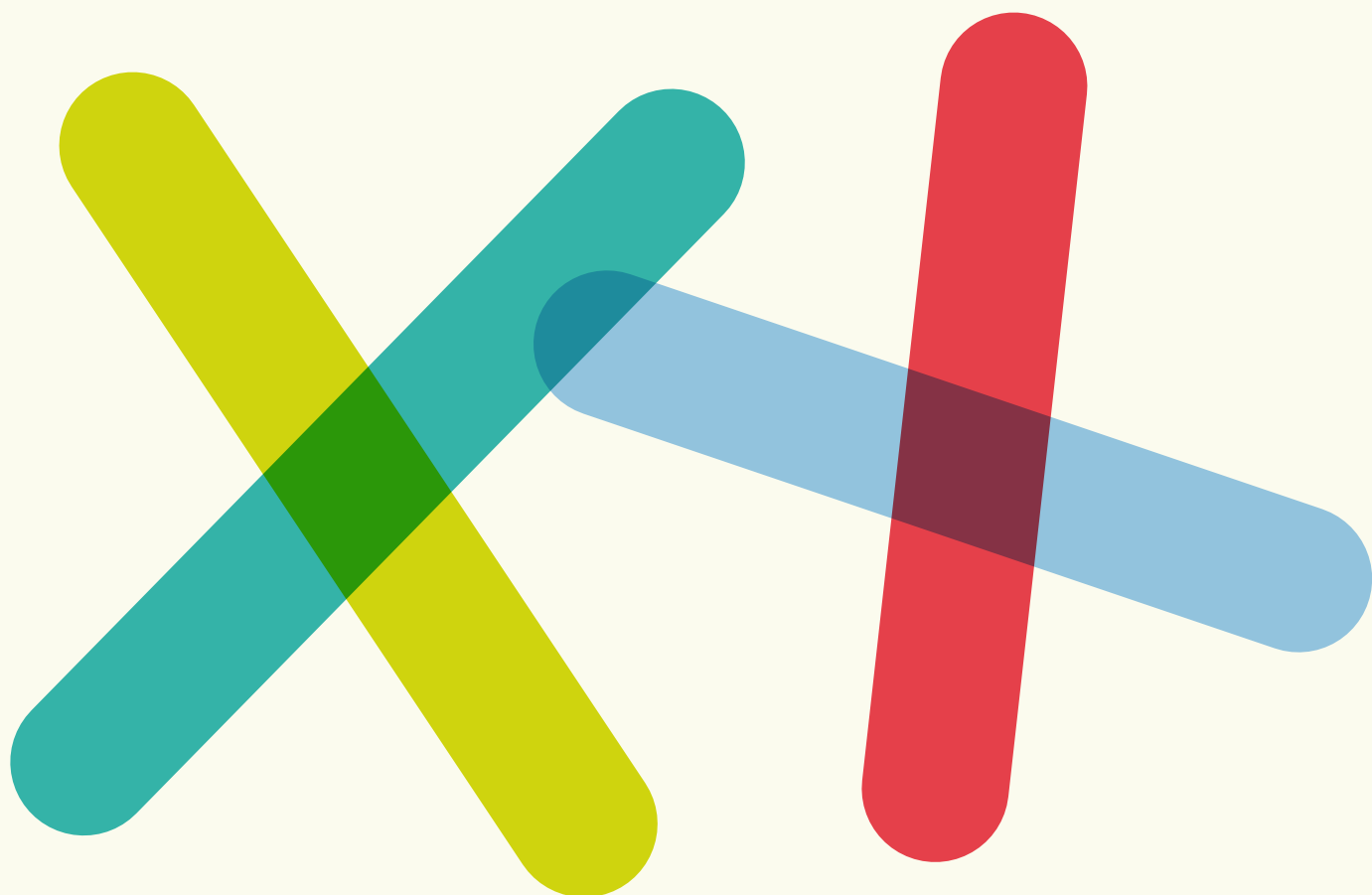
Editor: Jiří Hrabě

Fotografie: Jan Bartoš, Bet Orten, Alena Krásná, Alex Hilli, Martin Faltejsek

Obálka, layout a sazba: Martin Hůla (Carton Clan)

Jazyková korektura: Jaroslava Vaňková

Vydala Elpida, o.p.s., Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5
v Praze roku 2023.



Výroční zpráva 2022

Ekonomická část

Ekonomická část výroční zprávy 2022

Náklady na projekty v tis. Kč

Centrum pro seniory	6 676
Linka seniorů	8 497
Časopis Vital	2 530
Veřejné akce	257
Market	3 101
Přístav 7	2
Ostatní	397
Active Citizen	1 251
Kuchyňka	332
Bělidlo	1 584
celkem	24 627

Přehled rozsahu výnosů v členění dle zdrojů v tis. Kč

kurzovné	1 473
otištěná reklama v časopisu Vital	297
tržby z prodejů	4 552
provozní výnosy Přístav	390
dary zahrnuté ve výnosech	5 304
dotace MPSV	8 724
dotace MHMP	1 061
dotace MČ Praha 4	80
dotace MČ Praha 5	65
dotace Ministerstvo kultury	100
dotace EU - Active Citizen	1 208
dotace Ministerstvo vnitra	547
FreePress	84
ostatní	659
celkem	24 544

ROZVAHA pro nevýdělečné organizace

v plném rozsahu

ke dni 31.12.2022

(v celých tisících Kč)

IČO
2 7 9 4 8 7 0 6

Název a sídlo účetní jednotky
Elpida o.p.s.

Na bělidle 252
Praha 5
15000

Označení a	AKTIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 1	Stav k poslednímu dni účetního období 2
A.	Dlouhodobý majetek celkem (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV.)	0	0
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem (součet A.I.1. až A.I.7.)	116	116
1.	Nehmotné výsledky výzkumu a vývoje	0	0
2.	Software	5	5
3.	Ocenitelná práva	0	0
4.	Drobný dlouhodobý nehmotný majetek	0	0
5.	Ostatní dlouhodobý nehmotný majetek	111	111
6.	Nedokončený dlouhodobý nehmotný majetek	0	0
7.	Poskytnuté zálohy na dlouhodobý nehmotný majetek	0	0
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem (součet A.II.1. až A.II.10.)	792	792
1.	Pozemky	0	0
2.	Umělecká díla, předměty a sbírky	0	0
3.	Stavby	0	0
4.	Hmotné movité věci a jejich soubory	88	88
5.	Pěstelské celky trvalých porostů	0	0
6.	Dospělé zvířata a jejich skupiny	0	0
7.	Drobný dlouhodobý hmotný majetek	704	704
8.	Ostatní dlouhodobý hmotný majetek	0	0
9.	Nedokončený dlouhodobý hmotný majetek	0	0
10.	Poskytnuté zálohy na dlouhodobý hmotný majetek	0	0
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem (součet A.III.1. až A.III.6.)	0	0
1.	Podíly - ovládaná nebo ovládaná osoba	0	0
2.	Podíly - podstatný vliv	0	0
3.	Dluhové cenné papíry držané do splatnosti	0	0
4.	Záůjčky organizačním složkám	0	0
5.	Ostatní dlouhodobé záůjčky	0	0
6.	Ostatní dlouhodobý finanční majetek	0	0



Handwritten signature

IČ: 27948706

Označení a	AKTIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 1	Stav k poslednímu dni účetního období 2
A. IV.	Oprávký k dlouhodob. majetku celkem (součet A.IV.1 až A.IV.11.)	-908	-908
1.	Oprávký k nehmotným výsledkům výzkumu a vývoje	0	0
2.	Oprávký k softwaru	-5	-5
3.	Oprávký k ocenitelným právům	0	0
4.	Oprávký k drobnému dlouhodobému nehmotnému majetku	0	0
5.	Oprávký k ostatnímu dlouhodobému nehmotnému majetku	-111	-111
6.	Oprávký ke stavbám	0	0
7.	Oprávký k samostatným hmotným movitým věcem a souborům hmotných movitých věcí	-88	-88
8.	Oprávký k pěstelským celkům trvalých porostů	0	0
9.	Oprávký k základnímu stádu a tažným zvířatům	0	0
10.	Oprávký k drobnému dlouhodobému hmotnému majetku	-704	-704
11.	Oprávký k ostatnímu dlouhodobému hmotnému majetku	0	0
B.	Krátkodobý majetek celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)	8 857	8 275
B. I.	Zásoby celkem (součet B.I.1. až B.I.9.)	271	384
1.	Materiál na skladě	0	0
2.	Materiál na cestě	0	0
3.	Nedokončená výroba	0	0
4.	Polotovary vlastní výroby	0	0
5.	Výrobky	0	0
6.	Miada a ostatní zvířata a jejich skupiny	0	0
7.	Zboží na skladě a v prodejnách	271	384
8.	Zboží na cestě	0	0
9.	Poskytnuté zálohy na zásoby	0	0
B. II.	Pohledávky celkem (součet B.II.1. až B.II.10.)	644	1 036
1.	Odběratelé	325	259
2.	Směnky k inkasu	0	0
3.	Pohledávky za eskontované cenné papíry	0	0
4.	Poskytnuté provozní zálohy	42	10
5.	Ostatní pohledávky	50	61
6.	Pohledávky za zaměstnanci	0	0
7.	Pohledávky za institucemi sociálního zabezpečení a veřejného zdravotního pojištění	0	0
8.	Daň z příjmů	74	85
9.	Ostatní přímé daně	0	0
10.	Daň z přidané hodnoty	0	0



Handwritten signature

IČ: 27948706

Označení a	AKTIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 1	Stav k poslednímu dni účetního období 2
11.	Ostatní daně a poplatky	0	0
12.	Nároky na dotace a ostatní zúčtování se státním rozpočtem	0	0
13.	Nároky na dotace a ostatní zúčtování a rozpočtem orgánů územních samosprávních celků	0	0
14.	Pohledávky za společníky sdruženími ve společnosti	0	0
15.	Pohledávky z pevných termínovaných operací a opcí	0	0
16.	Pohledávky z vydaných dluhopisů	0	0
17.	Jiné pohledávky	153	621
18.	Dohadné účty aktivní	0	0
19.	Opravná položka k pohledávkám	0	0
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem (součet B.III.1. až B.III.7.)	7 924	6 828
1.	Peněžní prostředky v pokladně	26	77
2.	Ceniny	0	0
3.	Peněžní prostředky na účtech	7 910	6 765
4.	Majetkové cenné papíry k obchodování	0	0
5.	Důhové cenné papíry k obchodování	0	0
6.	Ostatní cenné papíry	0	0
7.	Peníze na cestě	-12	-14
B. IV.	Jiná aktiva celkem (součet B.IV.1. až B.IV.2.)	18	27
1.	Náklady příštích období	18	27
2.	Příjmy příštích období	0	0
	AKTIVA CELKEM (A. + B.)	8 857	8 275



IČ: 27948706

Označení a	PASIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 3	Stav k poslednímu dni účetního období 4
A.	Vlastní zdroje celkem (A.I. + A.II.)	6 252	3 996
A. I.	Jméni celkem (A.I.1. + A.I.2. + A.I.3.)	6 230	4 057
1.	Vlastní jmění	5 721	3 548
2.	Fondy	509	509
3.	Oceňovací rozdíly z přecenění finančního majetku a závazků	0	0
A. II.	Výsledek hospodaření celkem (A.II.1. + A.II.2. + A.II.3.)	22	-61
1.	Účet výsledku hospodaření	22	-83
2.	Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení	0	22
3.	Nerozdělený zisk, neuhrazená ztráta minulých let	0	0
B.	Cizí zdroje celkem (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV.)	2 605	4 279
B. I.	Rezervy celkem (B.I.1.)	0	0
1.	Rezervy	0	0
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem (součet B.II.1. až B.II.7.)	0	0
1.	Dlouhodobé úvěry	0	0
2.	Vydané dluhopisy	0	0
3.	Závazky z pronájmu	0	0
4.	Přijaté dlouhodobé zálohy	0	0
5.	Dlouhodobé směnky k úhradě	0	0
6.	Dohadné účty pasivní	0	0
7.	Ostatní dlouhodobé závazky	0	0
B. III.	Krátkodobé závazky celkem (součet B.III.1. až B.III.23.)	2 467	3 102
1.	Dodavatelé	648	1 165
2.	Směnky k úhradě	0	0
3.	Přijaté zálohy	515	165
4.	Ostatní závazky	8	0
5.	Zaměstnanci	565	607
6.	Ostatní závazky vůči zaměstnancům	0	0
7.	Závazky k institucím sociálního zabezpečení a veřejného zdravotního pojištění	257	269
8.	Daň z příjmů	0	0
9.	Ostatní přímé daně	66	77
10.	Daň z přidané hodnoty	255	197
11.	Ostatní daně a poplatky	0	0
12.	Závazky ze vztahu k státnímu rozpočtu	0	0
13.	Závazky ze vztahu k rozpočtu orgánů územních samosprávních celků	0	0
14.	Závazky z upsaných neaplicovaných cenných papírů a podílů	0	0



IČ: 27948706

Označení a	PASIVA b	Stav k prvnímu dni účetního období 3	Stav k poslednímu dni účetního období 4
15.	Závazky ke společníkům sdruženým ve společnosti	0	0
16.	Závazky z pevných termínovaných operací a opol	0	0
17.	Jiné závazky	153	622
18.	Krátkodobé úvěry	0	0
19.	Eskontní úvěry	0	0
20.	Vydané krátkodobé dluhopisy	0	0
21.	Vlastní dluhopisy	0	0
22.	Dohadné účty pasivní	0	0
23.	Ostatní krátkodobé finanční výpomoci	0	0
B. IV.	Jiná pasiva celkem (součet B.IV.1. až B.IV.2.)	138	1 177
1.	Výdaje příštích období	128	8
2.	Výnosy příštích období	10	1 169
PASIVA CELKEM (A. + B.)		8 857	8 275


VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizacev plném rozsahu
ke dni 31.12.2022

(v celých tisících Kč)

IČO
2 7 9 4 8 7 0 6

Název a sídlo účetní jednotky
Elpida o.p.s.Na bělidle 252
Praha 5
15000

Označení a	NÁKLADY b	Činnost		
		hlavní 1	hospodářská 2	celkem 3
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby (součet A.I.1. až A.I.6.)	10 343	2 503	12 846
1.	Spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovaných dodávek	960	192	1 152
2.	Prodané zboží	-5	1 068	1 063
3.	Opravy a udržování	0		0
4.	Náklady na cestovné	0		0
5.	Náklady na reprezentaci	0		0
6.	Ostatní služby	9 388	1 243	10 631
A.II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace (součet A.II.7. až A.II.9.)	0	0	0
7.	Změna stavu zásob vlastní činnosti	0		0
8.	Aktivace materiálu, zboží a vnitřníorganizačních služeb	0		0
9.	Aktivace dlouhodobého majetku	0		0
A.III.	Osobní náklady (součet A.III.10. až A.III.14.)	11 028	546	11 574
10.	Mzdové náklady	8 636	437	9 073
11.	Zákonné sociální pojištění	2 392	109	2 501
12.	Ostatní sociální pojištění	0		0
13.	Zákonné sociální náklady	0		0
14.	Ostatní sociální náklady	0		0
A.IV.	Daně a poplatky (A.IV.15.)	0	0	0
15.	Daně a poplatky	0		0
A.V.	Ostatní náklady (součet A.V.16. až A.V.22.)	154	52	206
16.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále	0		0
17.	Odpis nedobytné pohledávky	0		0
18.	Nákladové úroky	0		0
19.	Kursově ztráty	0		0
20.	Dary	0		0
21.	Manka a škody	0		0
22.	Jiné ostatní náklady	154	52	206

Sestaveno dne: 28.4.2023	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je orgánem účetní jednotky 
Právní forma účetní jednotky o.p.s.	Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis) Ing. Jiri Glogas
Předmět podnikání	Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis) Ing. Jiri Glogas tel: _____ firma: _____



Označení a	NÁKLADY b	Činnost		
		Hlavní 1	Hospodářská 2	Celkem 3
A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek (součet A.VI.23. až A.I.27.)	0		0
23.	Odpisy dlouhodobého majetku	0		0
24.	Prodaný dlouhodobý majetek	0		0
25.	Prodané cenné papíry a podíly	0		0
26.	Prodaný materiál	0		0
27.	Tvorba a použití rezerv a opravných položek	0		0
A.VII.	Poskytnuté příspěvky (A.VII.28.)	0		0
28.	Poskytnuté členské příspěvky a příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami	0		0
A.VIII.	Daň z příjmů (A.VIII.29.)	0		0
29.	Daň z příjmů	0		0
	NÁKLADY CELKEM (A.I. + A.II. + A.III. + A.IV. + A.V. + A.VI. + A.VII. + A.VIII.)	21 525	3 101	24 626

Označení a	VÝNOSY b	Činnost		
		Hlavní 1	Hospodářská 2	Celkem 3
B.I.	Provozní dotace (B.I.1.)	11 675	193	11 868
1.	Provozní dotace	11 675	193	11 868
B.II.	Přijaté příspěvky (součet B.II.2. až B.II.4.)	4 907	397	5 304
2.	Přijaté příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami	0		0
3.	Přijaté příspěvky (dary)	4 907	397	5 304
4.	Přijaté členské příspěvky	0	0	0
B.III.	Tržby ze vlastních výkonů a ze zboží	2 915	3 797	6 712
B.IV.	Daňové výnosy (součet B.VI.3. až B.VI.10.)	507	152	659
5.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále	0		0
6.	Příjmy za odepsané pohledávky	0		0
7.	Výnosové úroky	0		0
8.	Kursově zisky	0		0
9.	Zúčtování fondů	0		0
10.	Jiné ostatní výnosy	507	152	659
B.V.	Tržby z prodeje majetku (součet B.V.11. až B.V.15.)	0		0
11.	Tržby z prodeje dlouhodobého nehmotného a hmotného majetku	0		0
12.	Tržby z prodeje cenných papírů a podílů	0		0
13.	Tržby z prodeje materiálů	0		0
14.	Výnosy z krátkodobého finančního majetku	0		0
15.	Výnosy z dlouhodobého finančního majetku	0		0
	VÝNOSY CELKEM (B.I. + B.II. + B.III. + B.IV. + B.V.)	20 004	4 539	24 543
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	-1 521	1 438	-83
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	-1 521	1 438	-83



Učba

Sestaveno dne: 28.4.2023	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou Ing. Jana Chvatilová, s.r.o. IČ: 27948706 Tel: 771701335
Právní forma účetní jednotky	Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)
Předstíratel podnikání	Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis) Tel: _____ Iřka: _____



Učba

Elpida o.p.s.
Na Strži 1683/40
IČ 27948706

Příloha k účetní závěrce k 31. prosinci 2022

Tato příloha je zpracována podle hlavy IV. druhé části Vyhlášky Ministerstva financí č. 504/2002 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů, pro účetní jednotky, u kterých hlavním předmětem činnosti není podnikání, pokud účtují v soustavě podvojného účetnictví. Údaje přílohy vycházejí z účetních písemností účetní jednotky (účetní doklady, účetní knihy a ostatní účetní písemnosti) a z dalších podkladů, které má účetní jednotka k dispozici. Nebyla-li k požadovaným údajům učiněna poznámka, účetní jednotky se netýkají. Hodnotové údaje jsou vykázány v celých tisících Kč, pokud není uvedeno jinak.

Obecné údaje o účetní jednotce

Název : Elpida, o.p.s.
IČO : 27948706
Sídlo : Na bělidle 252/34, 150 00 Praha 5

Vznik a údaj o zápisu do rejstříku obecně prospěšných společností

Účetní jednotka vznikla zápisem do rejstříku obecně prospěšných společností dne 24. srpna 2007. Je zapsána do tohoto rejstříku vedeného Městským soudem v Praze pod oddílem O, vložkou 515.

Druh obecně prospěšných služeb

Vzdělávání a podpora činnosti různých věkových a zájmových skupin obyvatel
Osvětová činnost a organizování seminářů a školení
Organizování pomoci sociálním skupinám ohrožených sociální exkluzí
Informační činnost v oblasti podpory občanské společnosti, zejména rozvoje kvality místní pospolitosti, solidarity a sociálních skupin a solidarity generací, v tuzemsku i zahraničí.

Statutární orgán: Mgr. Jiří Hrabě, ředitel

Správní rada:

MUDr. Martina Dosedělová-předsedkyně
Prof. MUDr. Jan Švihovec, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Bultas, CSc.
PhDr. Marie Ulrichová Hakenová
Mgr. Miroslava Frýdecká
Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.

Dozorčí rada:

Mgr. Jiří Slavíček
Mgr. Roman Šperker
Mgr. Petr Hošek



Zakladatel:

Mgr. Jiří Hrabě
Ing. Bronislava Hilliová
Mgr. Jan Bartoš

Účetní období: rok 2022

Použité obecné části účetní zásady a účetní metody, způsob oceňování a odpisování
Dlouhodobý nehmotný majetek
Nakoupený dlouhodobý nehmotný majetek je oceňován v pořizovací ceně.

Dlouhodobý nehmotný majetek vytvořený vlastní činností OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Bezplatně získaný dlouhodobý nehmotný majetek
OPS neobdržela v roce 2022 dlouhodobý nehmotný majetek.

Odpisy dlouhodobého nehmotného majetku
Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek se účetně odepisuje dle zákona o dani z příjmu, tzn. účetní odpisy se rovnají daňovým odpisům.

Dlouhodobý hmotný majetek

Nakoupený dlouhodobý hmotný majetek je oceňován v pořizovací ceně zahrnující cenu pořízení a výdaje související s pořízením.

Dlouhodobý hmotný majetek vytvořený vlastní činností
OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Bezplatně získaný dlouhodobý hmotný majetek
OPS neobdržela v roce 2022 dlouhodobý hmotný majetek.

Odpisy dlouhodobého hmotného majetku
Dlouhodobý hmotný majetek se účetně odepisuje po dobu stanovenou v interní směrnici.

Zásoby

Nakupovaný materiál
je oceňovaný v pořizovací ceně zahrnující cenu pořízení a výdaje související s pořízením.
Pořízení zboží
OPS k datu účetní závěrky vykazuje zboží ve výši 359 tis. Kč, jedná se primárně o ponožky.
Zásoby pořízené bezplatně
OPS nemá v účetnictví ke konci roku 2021 zachyceny bezplatné pořízené zásoby.

Pohledávky

Pohledávky celkem činí 1 036 tis. Kč

Krátkodobý finanční majetek

OPS k datu účetní závěrky vykazuje finanční prostředky v úhrnné výši 6 828 tis. Kč.

Závazky

Závazky jsou oceňovány nominální hodnotou



Doplňující informace k rozvaze

Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek

Do roku 2018 se na účtech dlouhodobého hmotného a nehmotného majetku zachycovaly nakoupené předměty nad 1 000 Kč. Od roku 2019 se na účtech dlouhodobého hmotného a nehmotného majetku zachycují nakoupené předměty v pořizovací ceně přesahující 80 000 Kč., a dále všechny darované předměty, bez ohledu na výši ceny uvedené v darovací smlouvě. Všechny tyto předměty podléhají inventarizaci.

Oprávký

Oprávký k 1.1.2022 ve výši - 908 tis. Kč jsou ve výkazu Rozvaha k 31.12.2022 rozděleny následovně:

- f. 10 – oprávký k drobnému dlouhodobému hmotnému majetku ve výši – 704 tis Kč,
- f. 7 – oprávký k sam. hmotným movitým věcem a souborům hmot. mov. věcí ve výši – 88 tis. Kč
- f. 5 – oprávký k ostatnímu dlouhodobému nehmotnému majetku – 111 tis Kč,
- f. 2 – oprávký k softwaru ve výši -5 tis Kč.

Dlouhodobý finanční majetek

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Pohledávky

dlouhodobé pohledávky 0
krátkodobé pohledávky 1 036 tis. Kč

Opravné položky

Opravná položky OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Vlastní zdroje

Vlastní zdroje jsou ke konci roku 2022 vykázány ve výši 3 996 tis. Kč, jsou tvořeny vlastním jměním ve výši 3 548 tis. Kč, fondy ve výši 509 tis. Kč a ztrátou ve výši 61 tis. Kč.

Oproti minulému období kdy spol. Elpida o.p.s. vykazovala zisk se rok 2022 stal ztrátovým, a to z důvodu, že po zklidnění situace ohledně pandemie Covid – 19 nastala další nepříznivá situace vyvolaná válečným konfliktem na Ukrajině a s tím související následně ekonomická krize a podstatným nárůstem inflace, dále také pokračují práce na rekonstrukci nových prostor.

Elpida o.p.s. získala grant z programu Active Citizens Fund financované z fondů EHS a Norska, který pro ČR spravuje konsorcium nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Finančním partnerem je organizace Transitions. Výše grantu činí max. 5 789 tis Kč. Projekt **Mediaální a digitální vzdělávání v menších městech a obcích skrze místní organizace a instituce** byl zahájen od 3/2020, k 31.12.2022 bylo z tohoto vyčerpáno 3 343 tis. Kč. Lhůta pro vyčerpání je sjednána do 2/2023.

Závazky

Přehled závazků v běžné činnosti

dlouhodobé závazky 0
krátkodobé závazky 3 102 tis. Kč



Závazky kryté podle zástavního práva
OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Závazky z titulu sociálního a zdravotního pojištění

Elpida, o. p. s. vykazuje k 31.12.2022 závazky k PSSZ a ke zdravotním pojišťovnám v úhrnné výši 257 tis. Kč, které vznikly při účtování mezd za prosinec 2022, a byly uhrazeny začátkem ledna 2023.

Vztah ke státnímu rozpočtu

Závazky ke státnímu rozpočtu 543 tis. Kč

Osobní náklady

Průměrný počet zaměstnanců 45

Z toho hlavní pracovní poměr 12 pracovníků

Osobní náklady celkem 11 574 tis. Kč

z toho:

mzdové náklady 9 073 tis. Kč

odměny orgánům o.p.s. 0 Kč

sociální a zdr. pojištění 2 501 tis. Kč

Nepeněžité závazky a jiná plnění neuvedená v účetnictví

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

Přijaté dary (bezplatné příjmy)

V roce 2022 přijala Elpida, o.p.s. dary (peněžní i nepeněžní), v souhrnné výši 5 304 tis. Kč

Zúčtování hospodářského výsledku

Hospodářský výsledek roku 2022 ztráta 61 tis. Kč, byl zúčtován na vrub účtu Zúčtování hospodářského výsledku. Daňová úleva ze zdaňovacího období roku 2021 byla použita na financování hlavní činnosti v roce 2022.

Sestavení účetní závěrky

Okamžik sestavení účetní závěrky je 30.04.2023

Výhled na rok 2023

Ve výhledu na rok 2023 předpokládáme z hlediska inflačních tlaků a zhoršení ekonomické situace našich dárců a partnerů nižší objem darů, a tedy i možnost, že se Elpida o.p.s. ocitne ve ztrátě, která se může pohybovat mezi 500tis – 1 mil. Tuto ztrátu jsme schopni pokrýt z nakumulovaných zdrojů minulých let a tím pádem nejsou ohroženy naše aktivity v oblasti vzdělávání a začleňování seniorů do společnosti.

V Praze dne 30.04.2023

Mgr. Jiří Hrabě, ředitel



ZPRÁVA NEZÁVISLÉHO AUDITORA

PRO SPRÁVNÍ RADU, STATUTÁRNÍ A DOZORČÍ ORGÁN SPOLEČNOSTI

Elpida, o.p.s.
IČ: 279 48 706

Výrok auditora

Provedla jsem audit přiložené účetní závěrky společnosti Elpida, o.p.s., (dále také „Společnost“) sestavené na základě českých účetních předpisů, která se skládá z rozvahy k 31. 12. 2022, výkazu zisku a ztráty za rok končící 31. 12. 2022 a přílohy této účetní závěrky, která obsahuje popis použitých podstatných účetních metod a další vysvětlující informace. Údaje o Společnosti jsou uvedeny na straně 1 přílohy této účetní závěrky.

Podle mého názoru účetní závěrka podává věrný a poctivý obraz aktiv a pasiv společnosti Elpida, o.p.s. k 31. 12. 2022 a nákladů a výnosů a výsledku jejího hospodaření za rok končící 31. 12. 2022 v souladu s českými účetními předpisy.

Základ pro výrok

Audit jsem provedla v souladu se zákonem o auditorech a standardy Komory auditorů České republiky pro audit, kterými jsou mezinárodní standardy pro audit (ISA), případně doplněné a upravené souvisejícími aplikačními doložkami. Moje odpovědnost stanovená těmito předpisy je podrobněji popsána v oddílu Odpovědnost auditora za audit účetní závěrky. V souladu se zákonem o auditorech a Etickým kodexem přijatým Komorou auditorů České republiky jsem na Společnosti nezávislá a splnila jsem i další etické povinnosti vyplývající z uvedených předpisů. Domnívám se, že důkazní informace, které jsem shromáždila, poskytují dostatečný a vhodný základ pro vyjádření mého výroku.

Ostatní informace uvedené ve výroční zprávě

Ostatními informacemi jsou v souladu s § 2 písm. b) zákona o auditorech informace uvedené ve výroční zprávě mimo účetní závěrku a moji zprávu auditora. Za ostatní informace odpovídá statutární orgán Společnosti.

Můj výrok k účetní závěrce se k ostatním informacím nevztahuje. Přesto je však součástí mých povinností souvisejících s ověřením účetní závěrky seznámení se s ostatními informacemi a posouzení, zda ostatní informace nejsou ve významném (materiálním) nesouladu s účetní závěrkou či s mými znalostmi o účetní jednotce získanými během provádění auditu nebo zda se jinak tyto

informace nejeví jako významně (materiálně) nesprávné. Také posuzuji, zda ostatní informace byly ve všech významných (materiálních) ohledech vypracovány v souladu s příslušnými právními předpisy. Tímto posouzením se rozumí, zda ostatní informace splňují požadavky právních předpisů na formální náležitosti a postup vypracování ostatních informací v kontextu významnosti (materiality), tj. zda případné nedodržení uvedených požadavků by bylo způsobilé ovlivnit úsudek činěný na základě ostatních informací.

Na základě provedených postupů, do míry, již dokáži posoudit, uvádím, že

- ostatní informace, které popisují skutečnosti, jež jsou též předmětem zobrazení v účetní závěrce, jsou ve všech významných (materiálních) ohledech v souladu s účetní závěrkou a
- ostatní informace byly vypracovány v souladu s právními předpisy.

Dále jsem povinna uvést, zda na základě poznatků a povědomí o Společnosti, k nimž jsem dospěla při provádění auditu, ostatní informace neobsahují významné (materiální) věcné nesprávnosti. V rámci uvedených postupů jsem v obdržených ostatních informacích žádné významné (materiální) věcné nesprávnosti nezjistila.

Odpovědnost statutárního orgánu a dozorčí rady Společnosti za účetní závěrku

Statutární orgán Společnosti odpovídá za sestavení účetní závěrky podávající věrný a poctivý obraz v souladu s českými účetními předpisy, a za takový vnitřní kontrolní systém, který považuje za nezbytný pro sestavení účetní závěrky tak, aby neobsahovala významné (materiální) nesprávnosti způsobené podvodem nebo chybou.

Při sestavování účetní závěrky je statutární orgán Společnosti povinen posoudit, zda je Společnost schopna nepřetržitě trvat, a pokud je to relevantní, popsat v příloze účetní závěrky záležitosti týkající se jejího nepřetržitého trvání a použití předpokladu nepřetržitého trvání při sestavení účetní závěrky, s výjimkou případů, kdy statutární orgán plánuje zrušení Společnosti nebo ukončení její činnosti, resp. kdy nemá jinou reálnou možnost než tak učinit.

Za dohled nad procesem účetního výkaznictví ve Společnosti odpovídá dozorčí rada.

Odpovědnost auditora za audit účetní závěrky

Mým cílem je získat přiměřenou jistotu, že účetní závěrka jako celek neobsahuje významnou (materiální) nesprávnost způsobenou podvodem nebo chybou a vydat zprávu auditora obsahující můj výrok. Přiměřená míra jistoty je velká míra jistoty, nicméně není zárukou, že audit provedený v souladu s výše uvedenými předpisy ve všech případech v účetní závěrce odhalí případnou existující významnou (materiální) nesprávnost. Nesprávnosti mohou vznikat v důsledku podvodů nebo chyb a považují se za významné (materiální), pokud lze reálně předpokládat, že by jednotlivě nebo v souhrnu mohly ovlivnit ekonomická rozhodnutí, která uživatelé účetní závěrky na jejím základě přijmou.

Při provádění auditu v souladu s výše uvedenými předpisy je mojí povinností uplatňovat během celého auditu odborný úsudek a zachovávat profesní skepticismus. Dále je mojí povinností:

- Identifikovat a vyhodnotit rizika významné (materiální) nesprávnosti účetní závěrky způsobené podvodem nebo chybou, navrhnout a provést auditorské postupy reagující na tato rizika a získat dostatečné a vhodné důkazní informace, abych na jejich základě mohla vyjádřit výrok. Riziko, že neodhalím významnou (materiální) nesprávnost, k níž došlo v důsledku podvodu, je větší než riziko neodhalení významné (materiální) nesprávnosti způsobené chybou, protože součástí podvodu mohou být tajné dohody (koluze), falšování, úmyslná opomenutí, nepravdivá prohlášení nebo obcházení vnitřních kontrol.
- Seznámit se s vnitřním kontrolním systémem Společnosti relevantním pro audit v takovém rozsahu, abych mohla navrhnout auditorské postupy vhodné s ohledem na dané okolnosti, nikoli abych mohla vyjádřit názor na účinnost jejího vnitřního kontrolního systému.
- Posoudit vhodnost použitých účetních pravidel, přiměřenost provedených účetních odhadů a informace, které v této souvislosti statutární orgán uvedl v příloze účetní závěrky.
- Posoudit vhodnost použití předpokladu nepřetržitého trvání při sestavení účetní závěrky statutárním orgánem a to, zda s ohledem na shromážděné důkazní informace existuje významná (materiální) nejistota vyplývající z událostí nebo podmínek, které mohou významně zpochybnit schopnost Společnosti nepřetržitě trvat. Jestliže dojdou k závěru, že taková významná (materiální) nejistota existuje, je mojí povinností upozornit v mé zprávě na informace uvedené v této souvislosti v příloze účetní závěrky, a pokud tyto informace nejsou dostatečné, vyjádřit modifikovaný výrok. Moje závěry týkající se schopnosti Společnosti nepřetržitě trvat vycházejí z důkazních informací, které jsem získala do data mé zprávy. Nicméně budoucí události nebo podmínky mohou vést k tomu, že Společnost ztratí schopnost nepřetržitě trvat.

- Vyhodnotit celkovou prezentaci, členění a obsah účetní závěrky, včetně přílohy, a dále to, zda účetní závěrka zobrazuje podkladové transakce a události způsobem, který vede k věrnému zobrazení.

Mojí povinností je informovat statutární orgán, správní radu a dozorčí radu mimo jiné o plánovaném rozsahu a načasování auditu a o významných zjištěních, která jsem v jeho průběhu učinila, včetně zjištěných významných nedostatků ve vnitřním kontrolním systému.

V Praze dne 1. června 2023



Ing. Jana Chvatilínová

Adresa sídla: Blažimská 3140, 149 00 Praha 4, Česká republika

Auditor, č. oprávnění 1581
Komora auditorů České republiky

Přílohy:

auditovaná rozvaha k 31. 12. 2022
auditovaný výkaz zisku a ztráty za rok končící 31. 12. 2022
auditovaná příloha za rok 2022

