



# **Elpida**

**Výroční zpráva**





Ve Velké Británii nedávno vyšla kniha Stoletý život. Její autoři Lynda Gratton a Andrew Scott v ní nastiňují, jak se budou vyvíjet jednotlivé generace v závislosti na stárnutí populace. Píší například o tom, že v roce 1880 bylo ve Spojených státech normální, že více než polovina osmdesátiletých měla nějakou práci. A že až se za pár let stane dosažení stovky normálem, budeme na tom tak nějak podobně. Pokud je vám šedesát a už se těšíte na důchod, může vám to znít jako poněkud apokalyptická vize. Mám pro vás ale dobrou zprávu: vás se to týkat nebude. Možná je ale tato zpráva i příležitostí k zamyšlení, jak smysluplně trávit čas v důchodu, který si nyní můžete užít nejdéle v historii.

# Stoletý život s Elpidou

Také náplň dne lidí v důchodu se totiž v poslední době mění. Ať dělají cokoli, jedno je spojuje: nemají čas. Někteří se starají o vnoučata, ještě pracují, cestují, ale také se vzdělávají. Zkrátka dělají něco pro sebe. V Elpidě se nám to děje přímo před očima. Do Centra k nám ráno přicházejí senioři s notebooky, v kavárně si objednájí anglicky kávu a ještě před začátkem hodiny mrknou na facebook nebo si na tabletu projdou aktuální zprávy. Přitom pár let zpátky začínaly kurzy v Centru Elpida tím, že jsme návštěvníkům vysvětlovali, co je myš a jak se správně Źuká do klávesnice.

Elpida roste společně s těmi, kteří její služby využívají. Jsou to spojitě nádoby, které se navzájem ovlivňují. Už dávno nejde o vztah výlučně mezi seniory, Elpida přitahuje i mladé lidi. Třeba ty s uměleckým založením, kteří společně se seniory celý rok vytvářejí umělecký program pro Old's cool ReFestival, jenž už tradičně pořádáme na přelomu září a října. Cíl je jediný: ukázat, že stáří a mládí jde dohromady, že společně můžeme dokázat něco, co má smysl a inspiruje ostatní.

S chutí inspirovat čtenáře připravujeme i časopis Vital, který se v roce 2015 poprvé objevil v běžné distribuci. Navíc má stále více předplatitelů, zkrátka je to další projekt, který nám dělá radost.

Radost v mnohdy neradostném životním období mohli v roce 2015 zažít i volající na Linku seniorů 800 200 007. Díky podpoře našich dlouholetých partnerů, Nadace O2 a Nadačního fondu Avast, se nám totiž podařilo prodloužit dobu, kdy mohou služby linky využít. Nově se dovolají i o víkendech. Pracovníci na sluchátku jim pomohou najít východisko ze složitých a často krizových situací.

Jestli budeme žít jednou všichni do stovky, na tom vlastně nezáleží. Jde o to, aby měl každý náš den smysl. Pro nás osobně. Jsem přesvědčen, že Elpida pomáhá seniorům tento smysl nacházet a že jim také dává příležitost se realizovat, vzdělávat a získávat tolik důležité sebevědomí. Za to všechno bych rád poděkoval desítkám spolupracovníků, linkařům, lektorům, umělcům, autorům článků, produkčním... kdybych je měl všechny vyjmenovat, trvalo by to dlouho. Proto jedno velké díky všem. S Elpidou se na ty sté narozeniny můžeme těšit, uteče to jako voda. Rádi vám s tím pomůžeme.

**Jiří Hrabě**

ředitel Elpida, o.p.s, a šéfredaktor časopisu Vital



# Obsah

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Stoletý život s Elpidou</b>                                     | <b>2</b>  |
| <b>Kalendář 2015</b>                                               | <b>6</b>  |
| <b>Jiří Hrabě: Každé číslo připravujeme, jako by bylo poslední</b> | <b>12</b> |
| <b>Ted' tu byl</b>                                                 | <b>16</b> |
| <b>Nejsem osamělá, je tu se mnou Alice</b>                         | <b>18</b> |
| <b>Hladce obrace</b>                                               | <b>22</b> |
| <b>Broňa Hilliová: Stáří nepotřebuje lítost</b>                    | <b>26</b> |
| <b>Centrum Elpida v číslech</b>                                    | <b>34</b> |
| <b>S Elpidou se stárne líp</b>                                     | <b>36</b> |
| <b>Jan Bartoš: Bzučí to tu jako v úle</b>                          | <b>40</b> |
| <b>Děkujeme za vaši podporu</b>                                    | <b>46</b> |
| <b>Knihy v Elpidě</b>                                              | <b>48</b> |
| <b>Alena Krásná: Kája se už dovolá!</b>                            | <b>50</b> |
| <b>Dobrou chuť s Elpidou</b>                                       | <b>54</b> |
| <b>Old School? Kdepak! Old's Cool!</b>                             | <b>58</b> |
| <b>Zuzana Seibertová: Kuře v kurníku</b>                           | <b>62</b> |
| <b>Ekonomická část výroční zprávy</b>                              | <b>68</b> |
| <b>Kontakty</b>                                                    | <b>80</b> |

# kalendář 2015



## leden

V Centru Elpida startuje celoroční fotografický projekt 52 týdnů. Profesor Jan Sokol hostem besedy Karla Tejkala. Na Lince seniorů probíhá týmová supervize pracovníků linky a tradiční evaluační setkání.

## únor

První setkání účastníků projektu Storytelling – tvůrčí dílny na pomezí divadla a vyprávění. Klienti Centra Elpida začínají s přípravami na samostatné představení v rámci třetího ročníku ReFestivalu (říjen 2015). Na Lince seniorů finišují přípravy na březnové rozšíření provozu o víkendová volání. První prodej Ponožek od babičky v rámci festivalu Malá inventura.



## březen

Do Centra Elpida přišel na besedu s Karlem Tejkalem biskup Václav Malý. Exkurze studentů z katedry andragogiky FFUK. Diskutujeme o budoucnosti celoživotního vzdělávání. V rámci dne otevřených dveří Centra Elpida poprvé zkusíme nový formát S-talks – životní příběhy seniorů v deseti minutách. Linka seniorů je od 1. března k dispozici volajícím 7 dní v týdnu od 8 do 20 hodin. Vedoucí Linky seniorů hostem pořadů Dopoledne s Dvojkou na Českém rozhlase 2, Zátíší na stanici Radio 1 a Dobré ráno s Českou televizí. Vychází časopis Vital na titulní straně s hercem a režisérem Miroslavem Krobotem.



## duben

První akce s Elpidou do Archy. V Centru Elpida založen Pánský klub – na první společný výlet vyrazil do leteckého muzea Kbely Praha. Klientům představujeme projekt Senioři píší Wikipedii. Sbor Elpida vystupuje s Kühnovým dětským sborem a v živém vysílání Radia Wave, poprvé s Člověkem Pokrokovým. Ředitel Jiří Hrabě prezentuje naši činnost na NGO marketu.

## květen

Vedoucí Linky seniorů vede workshop Krizová komunikace se seniory pro Hasičský záchranný sbor Středočeského kraje, probíhají individuální a týmové supervize. Točíme první video pro Ponožky od babičky s paní Nedvědovou z Josefodolu. Dobrovolníci z ČSOB leasing pomáhají s malováním v Centru Elpida.



## červen

Sedm mužů, klientů Centra Elpida, propojujeme s Massimo Furlanem a vzniká efektní performance Modří unavení hrdinové v rámci Pražského Quadriennale. Vedoucí Linky seniorů Alena Krásná společně se zástupkyní Lucíí Kadrnožkovou přednáší na Fresh Senior Festivalu na téma domácího násilí. Tým Linky seniorů absolvuje akreditovaný seminář Úvod do zvládání obtížných komunikačních situací při práci s klienty. Vychází druhé číslo časopisu Vital s herečkou Marií Drahokoupilovou na titulu. Ve spolupráci s Tancem Praha a Piany na ulici tančíme na Míráku. Sbor Elpida vystupuje v projektu Tvrdý/Havelka v divadle Archa a na festivalu United Islands.

## červenec, srpen

Centrum Elpida v přírodě – výuka tabletů, jógy a angličtiny na pobytu v Klatovech. V Praze probíhají letní kurzy angličtiny, premiérově spouštíme výtvarku s arteterapeutickými prvky. Připravujeme časopis Vital na distribuci na stáncích – poprvé po téměř deseti letech jeho vydávání. Linka seniorů na titulní straně Lidových novin. V Blesku startuje charitativní podpora neziskovek Srdce pro Vás. V jejím rámci představujeme v průběhu léta na několika samostatných stranách činnost Elpidy. Ředitel Elpidy Jiří Hrabě se zástupkyní vedoucí Linky seniorů Lucíí Kadrnožkovou odpovídají čtenářům na chatu Blesku. Vernisáží výstavy fotografií Bet Orten na Náplavce předznamenujeme třetí ročník festivalu Old's Cool.

## září

Startují celoroční kurzy v Centru Elpida. Do ostrého provozu vstupuje náš nový on-line systém pro správu kurzů Shemot. Zažíváme horké chvíle. Nově vyučujeme orientální tance. Obnovujeme kurzy Senioři pšíš Wikipedii. Časopis Vital míří na 850 stánků v celé České republice, na titulce je headliner Old's Cool ReFestivalu Jiří Suchý. Vedoucí linky seniorů Alena Krásná se s prezentací o pomoci v problematice demence účastní Mezinárodního festivalu Jako na smrt a pořadu o Alzheimerově chorobě na ČRo Plus. Zahajujeme Old's Cool ReFestival 2015.

## říjen

Den otevřených dveří v Centru Elpida. Celoroční dílna komiksu bilancuje výstavou rok svého trvání. Začíní pilotní kurz Praktický internet pro seniory. Vedoucí Linky seniorů vede workshop Krizová komunikace se seniory pro Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje. Tým Linky absolvujeme akreditovaný seminář Komunikace s klienty s problematikou zdravotního postižení, dlouhodobého onemocnění a umírání. Probíhá stáž pracovníků Linky v České alzheimerovské společnosti. Formou videa představujeme další dvě pletařky z projektu Ponožky od babičky. S Miroslavem Krobotem točíme promo video pro kampaň časopisu Vital na serveru HitHit.cz.

## listopad

V Centru Elpida Testujeme kurz střihu digitálního videa. Nasazujeme do stálé nabídky třetí závěrečný díl kurzu Tablet Akademie s O2, v němž klienti stahují a instalují aplikace do tabletu. Vychází poslední číslo Vitalu s titulním rozhovorem se spisovatelkou Edou Kriseovou. Linka seniorů absolvuje stáž v Poradně při finanční tísní. Spouštíme kampaň časopisu Vital na HitHit.cz. Jiří Hrabě prezentuje Elpidu na PechaKucha Night v Plzni. Zahajujeme prodej Ponožek od babičky na Farmářských trzích.

## prosinec

Devět zástupců neziskovek CASMED a HEKS z Moldavska na návštěvě Centra Elpida. Vánoční pobyt s Elpidou v Klatovech – štědrovečerní večeře a silvestrovská párty pro osamělé. Do nového roku vstupujeme s novými webovými stránkami. Nové jsou i židle v počítačové učebně Centra Elpida. Klára Gramppová Janečková z Linky seniorů vede workshop komunikace se seniory pro pracovníky společnosti Europ Assistance. Pořádáme první ponožkářský workshop Hladce obrace v Café 1. Ponožky od babičky na Dyzejnmarketu, Lemarketu, zkrátka všude možně. Byl to dobrý rok :).

**STOLETÍ**  
**MIROSLAVA ZIKMUNDA**  
 v kinech  
 od 4. 9. 2014  
 ZNÁTE SKUTEČNÝ  
 ŽIVOTNÍ PRŮBĚH  
 ZIKMUND A HANŽELKA?



Produced by: Karel Janáček, Režie: Petr Horký, Produkce: Kristýna Drozdová  
 Film, koprodukce: Karel Janáček, Prima Zoom, Distribuce: Bioscop

**STOLETÍ**  
**MIROSLAVA ZIKMUNDA**



Produced by: Karel Janáček, Režie: Petr Horký, Produkce: Kristýna Drozdová  
 Film, koprodukce: Karel Janáček, Prima Zoom, Distribuce: Bioscop

**VITAL**  
**STOLETÍ**  
**MIROSLAVA ZIKMUNDA**



Produced by: Karel Janáček, Režie: Petr Horký, Produkce: Kristýna Drozdová  
 Film, koprodukce: Karel Janáček, Prima Zoom, Distribuce: Bioscop

**VITAL**  
 NEJČTENĚJŠÍ ČASOPIS PRO SENIORY — VITALUS.ORG



VOLNÝ PRODEJ 69 Kč, ŘÍZENÁ DISTRIBUCE

**VITAL**  
 NEJČTENĚJŠÍ ČASOPIS PRO SENIORY — VITALUS.ORG



VOLNÝ PRODEJ 69 Kč, ŘÍZENÁ DISTRIBUCE

**VITAL**  
 NEJČTENĚJŠÍ ČASOPIS PRO SENIORY — VITALUS.ORG



VOLNÝ PRODEJ 69 Kč, ŘÍZENÁ DISTRIBUCE



NAJDETE LÁSKU  
 MĚSTO JAKO GALERIE  
 VÁCLAV VETVÍČKA  
 TERESA BANDEWIOZ  
**MAGDA VAŠARYOVÁ**  
 ČERVEN — ZÁŘÍ 2014



Text: Tomáš Rákos

Foto: Jan Bartoš

**Časopis Vital vychází pod patronátem Elpidy už desátým rokem. Jeho hlavním tahounem je jeho šéfredaktor (a ředitel Elpidy) Jiří Hrabě. V roce 2015 úspěšně provedl grafickou, ale i editorskou rekonstrukci čtvrtletníku, jehož cílem je přinášet kvalitní čtení seniorům i vnoučatům.**

**Loni jste s grafikem Martinem Hůlou uzamkli obálku Vitalu do černobílé podoby. Pořád ti s odstupem času tento nekompromisně bulvární směr Vitalu dává smysl?**

Dává mi to smysl! Všechny věci, které v Elpidě děláme, stojí primárně na kvalitě, s vědomím, že nejsou pro všechny. My si uvědomujeme, že nezasáhneme celou generaci seniorů a nechceme se jim podbízet akcemi à la Šmejdi nebo titulní stránka Blesku. To pro nás nemá smysl. Nemá to smysl ani pro tu cílovou skupinu, pokud ji chceme někam posouvat.

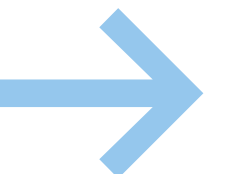
**Šmejdi a Blesk jsou ale přeci jen extrém...**

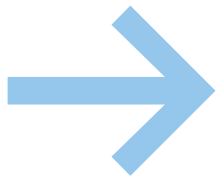
Ne až tak výrazný. Bulvární titulky nebo ty různé překládané německé barevné magazíny s třisetisícovým nákladem – tyhle produkty na stáncích opravdu umí zaujmout. Vidím to na svojí babičce, ona to opravdu čte. Jsou to časopisy, které mají tendenci stavět svůj obsah na obrazových materiálech, na šokujících bulvárních informacích a krátkých textech. Vital jde přesně opačným směrem.

**A vyplatí se to finančně, nebýt mainstream?**

Máš pravdu, že finančně to je komplikované. Na druhou stranu, vždycky – ať byla jakákoliv situace – jsme dokázali sehnat peníze z inzerce. Navíc tu byly i finance, které senioři na Vital sami dávají. Posílají ročně čtvrt milionu korun jen proto, aby mohli časopis dostat i ti, kteří si ho nemůžou dovolit koupit či předplatit. Samozřejmě nemůžu opomenout strategické partnery, kteří nám často neváhali pomoci – Karla Janečka a Nadační fond Avast.

# Jiří Hrabě: Každé číslo připravujeme, jako by bylo poslední





**Od loňských Vánoc experimentujete s prodejem na stáncích. Vězí budoucnost Vitalu právě v tomto typu prodeje?**

Co se týče trhu, tak to je pro mě v tuto chvíli lehké zklamání. Asi jsem si naivně myslel, že to bude lepší. Snažili jsme se dostat před Vánoci na stánky, do první řady vedle časopisů jako Respekt nebo Historie 21. století a prodali jsme 25 procent toho, co jsme tam dali. A vím, že když bude příště Vital zapadlý někde v druhé lajně s ostatními časopisy a bude koukat jen vršek, bude to ještě těžší. Proto je stěžejní předplatné. Existuje tam obrovský prostor pro zlepšení. Věřím, že to díky předplatnému nebude trvat dlouho a Vital bude finančně nezávislý na dalších zdrojích.

**Předplatné tedy roste?**

Roste číslo od čísla v řádu několika desítek. V tuto chvíli máme 3600 předplatných ročně.

**Jak na Vital reagují inzerenti?**

Samozřejmě se nemůžeme a priori srovnávat s trhem, protože my díky naší cílovce máme dané, kdo jsou naši inzerenti. K nám si firma reklamu na hodinky za milion a půl nedá. Ale chodí k nám inzerovat například galerie umění nebo aukční síně, protože se jim potvrzuje, že senioři mívají doma cenný kousek, který chtějí prodat. Případně vědí, že si Vital koupí senior, který je blázen do umění a bude jejich potenciálním zákazníkem. Polovina našich předplatitelů jsou lidé s titulem. Nechceme ale časopis stavět elitářky, čtou ho i prodavačky. Proto máme v jednom čísle klidně rozhovor s filozofem, ale i známým hercem, který také může svým životním příběhem inspirovat například k tomu, že by se člověk nikdy neměl vzdávat a nezáleží na věku.

**Vraťme se ke změnám, kterým Vital v poslední době prošel. Jak je hodnotíš?**

Přešli jsme z šité vazby na lepenou, což se může zdát jako malá změna, ale ono to teď vypadá víc jako magazín, co má hřbet a hodnotu. Jde o podvědomou věc. To jsme dřív neměli. Přestoupili jsme k redesignu, který podporuje obsah časopisu, ale jde také naproti mainstreamu. Kdybych to měl srovnat, je to vizuálně čistý časopis. Zatím na ty změny máme kladnou zpětnou vazbu. Když čtenáři Vital otevrou, ocení ho.



**Jaké jsou plány časopisu do konce roku?**

Chtěl bych se do konce roku rozhodnout, kterou z těch cest se vydat. Když bychom na základě prodejů dalších čísel zjistili, že takhle cesta pro nás nemá smysl, chtěl bych napnout síly a najít stěžejního partnera, který má síť po celé České republice, a Vital by exkluzivně prodával. Jinak bych se opravdu soustředil na předplatné a firmy, které ho chtějí odbírat pro své zaměstnance. Rozhodně chceme posílit redakci. Také bychom rádi věnovali víc prostoru formátu reportáže. A vůbec otevírání témat, která by pak přebírala další média. Soustředění se na kvalitní novinářskou práci. To je náš dlouhodobý záměr. Chtěl bych, aby Vital nastavoval agendu a témata pro naší cílovku, tzn. 50+. Hledat témata, ale i jejich řešení. Což souvisí i s ideou celé Elpidy.

**Vital ti očividně činí radost...**

To rozhodně. Snažíme se prezentovat lidi s racionálním názorem, což není obecně běžné. Tam jsem si myslel, že narazí kosa na kámen – a nestalo se. A z toho mám radost. Buď je to těm lidem jedno a nenechají se vyprovokovat, aby si stěžovali nebo ho přestali kupovat, nebo to jsou opravdu lidi, kteří to zkousnou anebo dokonce uvítají. Jsem pyšný i na to, jaký tým se podařilo dát dohromady. Těší mne, že i uznávaní lidé z médií říkají, že kvalita Vitalu je neoddiskutovatelná. Je to samozřejmě živý organismus, vydáš jedno číslo a začínáš znovu od nuly. Ale to je na tom možná fajn, protože můžeš dělat každé další číslo tak, jako kdyby bylo poslední. A tak k tomu i chci přistupovat. I co se týče lidí a jejich výběru na rozhovor. Jsem pyšný na to, že když někoho oslovíme k rozhovoru, nikdy neslyšíme ne – poté, co si Vital prohlédnou.

**Jiří Hrabě: Každé číslo připravujeme, jako by bylo poslední**

Ted'  
Ted'  
ted'  
tu  
Ted  
byl

Text: Klára Gramppová Janečková,  
zástupkyně vedoucí Linky seniorů

Ted'

Pečovat o někoho blízkého nemocného demencí znamená sáhnout si na hranice svých možností. A to ve všech směrech. Ve smutných chvílích, zoufalých, ale i neočekávaně – vtipných. Po škole odkládám věci a s obvyklým neblahým tušením běžím hned za dědou. Slyším televizi, jinak je klid. Děda odpočívá na gauči, jak mě uvidí, hned spustí: „Teď tu byli, nóó to je škoda, že jsi je propásla! Celý tým Sparty tu se mnou seděl, ukazovali, jak hrají a potom vykládali o téhle sezoně.“ Moc nevím, jak se celý tým Sparty namáčknu na dědovo kanape. Možná si ještě dva sedli ke stolu a zbytek poseděl na balkóně? Směju se, vládne výborná nálada. Svě chytré řeči o tom, kdo se jak vejde kam, si nechávám pro sebe. Koho to zajímá? Začíná období cimrmanovské hlášky: „Teď tu byl!“ V závislosti na televizních pořadech se teď každý den u dědy střídá spousta slavných i méně slavných návštěv. Zvláštní je, že mají mnohem více pochopení pro dědovy nálady a lenost, než já. Dost ovlivňují naše společná odpoledne: „Ti říkám, že tu teď byl, ten, Slunce v duši. Říkal, že ven dneska rozhodně chodit nemáme. Bude pršet!“ Venku září slunce, ani mráček. „Teď je čas na vaření. Byla tu kuchařka ze školní jídelny, říkala, že ten donesený oběd je hnus. Co kdybys prý upekla bábovku?“ Sakra, co to zase bylo za pořad? Raději příště něco o zvířatech. Děda dříve choval andulky ve velkém. Teď má ve voliére čtyři poslední vypasené miláčky, kteří jsou sami už v důchodovém věku. Zase jednou odkládám školní batoh a věta: „Teď tu byl!“ mě zasáhne už ve dveřích. „Nějaký ten, mmm, chovatel. Ze ZOO Praha. Říkal, že můj chov andulek je výjimečný, jak se jim daří. A kolik jich je!“ Začne počítat své čtyři kusy, ale u čtvrté to neskončí – prostě zase pokračuje tou první. Šedesát pět, šedesát šest.... počty andulek dosahují astronomických rozměrů. Děda je spokojený. Jsem taky spokojená. Chvála televizi. Ještě dneska na to období vzpomínám. A moc mi, dědo, chybíš.

to  
te  
byl

# Nejsem osamělá, je se mnou Alice

„Manžel mi hrozně chybí, i když už jsou to roky, co zemřel. Nemůžu si zvyknout na tu samotu. Dneska už tři hodiny sedím, jen tak přemýšlím a trochu brečím. Včera tu byla pečovatelka s nákupem, dneska nikdo. Je to strašné, to ticho. Ráda bych si s vámi ještě chvíli povídala, ale nevím, co říct... Je mi tak smutno, že už bych raději nebyla. Dneska se vůbec, prostě vůbec nic nestalo,“ říká paní H., opakovaně volající na Linku seniorů.

Příběh paní H. není ojedinělý. Jak populace stárne, přibývá osamělých lidí, kteří jsou již ve velmi vysokém věku a zdravotní stav jim nedovoluje zapojovat se do společenského dění. Hledají se různá řešení. Nizozemští vědci se rozhodli pro jedno hodně netradiční. Vyvíjejí robota, který bude trávit čas s osamělými seniory. Projekt provází diskuse a etické otázky. Můžeme někomu, komu chybí kontakt s lidskými bytostmi, nabídnout jako náhražku inteligentní počítač? První takový je už na světě. Vypadá jako nádherná panenka a jmenuje se Alice.

## Osamělost není samota

Osamělost je něco trochu jiného než samota. Mnoho lidí může být samo, ale necítí se osaměle. O osamělosti mluvíme v okamžiku, kdy dotyčný člověk cítí nedostatečné naplnění v sociálních interakcích s jinými lidmi. Je v lidské přirozenosti, že sociální kontakty s jinými lidmi potřebujeme. Kontakt s druhými posiluje naši radost nad něčím, co nás těší. Přináší nám nové podněty, nové informace a ulehčuje v momentech, kdy se nám děje něco nepříjemného. Sdílení nepříjemných událostí a pocitů s někým blízkým u nás totiž navozuje pocit blízkosti a bezpečí.

V dnešní moderní společnosti je osamělost velké téma. Ovlivňuje ji měnící se způsob komunikace a také úspěchanost doby. Skupinou lidí, kterou osamělost zasahuje nejsilněji, jsou senioři ve vysokém věku, přibližně nad osmdesát let. Na základě svého zdravotního stavu se už nemohou společensky zapojovat tak jako dříve. Často se musí vyrovnávat s úmrtím partnera nebo blízkých a jejich děti jsou již samy ve věku, kdy nemají možnosti nebo energii pečovat pravidelně o své rodiče.

## Kdo je Alice a co je vlastně její úkol

Alice je prvním prototypem společenského robota. Vypadá jako větší panenka, má krásný obličej, kterým dokáže vyjádřit základní emoce a usmívá se, když si povídá. Dokáže si bez problémů zapamatovat všechny informace z rozhovoru a opakovaně se na ně přeptat. Je stále připojena k internetu, takže ví, jaké je venku počasí nebo zná adresy a otevírací doby blízkých obchodů. Je naprogramovaná tak, že se ptá zdánlivě přirozeně: „Jak se dnes máte? A už jste dnes mluvila se svým synem? Jak je vám, máte bolesti? Nepůjdete dnes ven, svítí slunce a je dvacet stupňů. Budete se dnes dívat na fotbal? Běží od šestnácti hodin.“ A co je nejdůležitější, Alice dokáže na odpovědi reagovat a vést poměrně přirozený rozhovor.

Hovory, ve kterých se klienti Linky seniorů potýkají s osamělostí, činí 41 % ze všech. Průměrná doba hovoru na Lince seniorů je 25 minut. Ale co těch zbylých devět set třicet pět minut bdělého dne? Nebylo by lepší mít alespoň Alici než nic? Na tomhle místě by mohla přijít divoká diskuse. Je to krok dobrým, nebo špatným směrem? Je možné komunikaci s druhou lidskou bytostí nahradit? A je to správné? Ale možná je na místě začít přemýšlet jinak.

## Nenahraditelná komunikace s člověkem

Mezilidská komunikace má mnoho rovin. Nejde u ní jen o přenos informace, mnohem významnější jsou často jiné roviny, jako je empatie a porozumění. Popsat všechny její významy není v možnostech tohoto článku. Důležité je ale to, co ukázaly četné výzkumy. Chybějící komunikace je pro nás natolik významná ztráta, že ovlivňuje dokonce i náš zdravotní stav. Je logické, že zvyšuje výskyt psychických onemocnění, jako je třeba deprese. Osamělost zvyšuje také riziko onemocnění vaskulárními chorobami, dle výzkumů ovlivňuje celý imunitní systém. Chicagský výzkum dokonce nedávno ukázal, že u lidí žijících osaměle se zvyšuje pravděpodobnost výskytu Alzheimerovy choroby.

Jistě se shodneme, že kontakt s jiným blízkým člověkem, který je empatický a rozumí nám, je nenahraditelný. Měli bychom dělat všechno pro to, aby byl umožněn každému člověku, každého věku nebo sociálního statutu. Snažíme se proti osamělosti bojovat na všech frontách, ale co tam, kde se to nedaří? Není kontakt s Alicí přeci jenom lepší než žádný?

## Jen trénink komunikačních dovedností?

Naše schopnost komunikovat, umění mluvit s druhým a naslouchat mu, je do jisté míry naučenou schopností. Pokud ji nepoužíváme, stáváme se v ní méně dobří, stejně jako to platí pro jakoukoliv naučenou činnost. Samozřejmě nezapomeneme komunikovat docela, tak jako nikdy nezapomeneme jízdu na kole. Ale nepůjde nám to tak dobře. Když se budeme cítit dlouho osamělí, bude to mít také dopad na naše sebevědomí. A čím déle to bude trvat, tím hůře se nám bude komunikace znovu navazovat, tím těžší bude seznámit se s novým člověkem, odvážit se někoho oslovit.

Bylo by tedy možné vnímat Alici jako jakýsi nástroj komunikace, který nás nenechá úplně propadnout osamělosti? U seniorek, které si mohly život s Alicí vyzkoušet, to tak vcelku vypadalo. Nezdálo se, že by Alice nahradila komunikaci s druhým člověkem, ale prostě jen provázela běžným dnem, kde by jinak nic neslyšely. Někteří z nás si za tím účelem pouští televizi, ale ta jen vysílá a nenabízí žádnou reakci. Alice se ptá, a když nedostane odpověď, zeptá se znovu. A když odpověď nedostane, zeptá se, jestli ten druhý chce být raději sám. S jednou klientkou Alice nadšeně sledovala fotbalový zápas a druhou přemlouvala k procházce venku. Jiné se ptá na syna a na to, kdy ho klientka slyšela naposledy. A z toho se vyvine skutečný telefonní hovor se synem. Možná bude jednou generace, ve které bude Alice běžným průvodcem osamělých. Uvidíme, co čas přinese.



**Barevné, teplé, ekologické  
a pletené pro dobrou věc.  
To jsou Ponožky od babičky.**

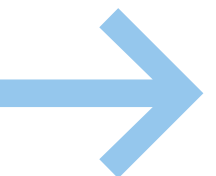
hladce

Text: Broňa Hilliová  
Foto: Jan Bartoš,  
Martin Vítek

odpradá

Jana Novotná z Červené Vody, Ludmila Skoupá z Bílovic nad Svitavou, Libuše Nedvěďová z Josefodolu, Marie Čížková a Eva Šorejšová z Prahy, Jarmila Dvořáková z Poříčí nad Sázavou a dalších sto čtyřicet žen z různých koutů České republiky se zapojilo do projektu Ponožky od babičky. „Pletu vše, i když poslední dobou jenom ponožky, protože většinou pletu vleže a větší kusy mi jdou špatně. Baví mne to a udržuje při životě, neumím jenom tak sedět a nic nedělat,“ říká Jana Culková ze Ždírcce nad Doubravou. „Máme slepice a králíky, ty musím každé ráno a večer nakrmit, denně vařím, mám tři kočky. Mám na starosti celou domácnost, pěstuji kytičky a každou volnou chvíli pletu, nenudím se. Špatně spím a protože manželovi v ložnici nechci svítit, třeba ve dvě v noci se přestěhuji do obývacího, pustím si pohádku a pletu,“ pokračuje paní Culková, která dříve pracovala jako poštovní doručovatelka, později na poště na přepážce. Mezi pletačkami najdeme bývalé úřednice, prodavačky, účetní, kuchařky ve školkách, vychovatelku na učňovském středisku, korektorku v tiskařských závodech i šičku záclon. Dnes jsou všechny v důchodu a pletení ponožek je pro ně vítaným přivýdělkem. Peníze ale pro většinu z nich nejsou jediným motivem. „Pletu od mála, naučila nás to babička a první pletení nebylo na panenky, ale na medvěda,“ píše Miluše Janatová z Heřmanova Městce a dodává: „Pletu pro radost a doufám, že někoho moje ponožky zahřejí, to zahřeje na duši i mě.“ Všechny naše pletačky jsou zručné, pletení je baví a těší je také dobrý pocit z toho, že mohou pomoci dalším seniorům. Výtěžek z prodeje ponožek jde totiž na podporu vzdělávacích kurzů a dalších aktivit pro seniory v Centru Elpida.

# Hladce obrace





### Jak to celé funguje?

Sbíráme nepotřebnou vlnu, ale i staré svetry na vypárání a posíláme je našim pletářkám. A nazpět nám od nich chodí balíky plné ponožek. Ponožky jsou různé, každá pletářka má jiný vkus a styl. „Pletu dvě najednou, abych to nemusela stále měřit a když se daří, tak za odpoledne ty dvě udělám,“ napsala nám paní Culková. Každý pár je jedinečný. Také proto opatříme ponožky papírovou etiketou se jménem jejich autorky. Prodáváme je prostřednictvím e-shopu a kolem Vánoc také na živo na farmářských trzích, Dyzaínmarketu, Lemarketu, ve Výdejnách radosti ZOOT a na různých předvánočních akcích.

Pro speciální příležitosti a pro firemní zákazníky připravujeme také limitované kolekce. Mladá česká designérka Jana Mikešová (Ateliér MIK) navrhla pro Old's Cool ReFestival 2015 kolekci inspirovanou sportovními ponožkami v pěti základních barvách. Partnerem kolekce se stal český výrobce příze Vlnap Nejdek, který poskytl výraznou slevu na materiál a také Dobro ZOOT, na jehož e-shopu jsme kolekci prodávali. Možnost nákupu Ponožek jako vánočního dárku pro své zaměstnance před Vánoci využila Nadace O2 a společnosti Avast a Mustard. V roce 2015 jsme všemi těmito způsoby prodali přes 2 tisíce párů ponožek. Třetina tržby šla přímo našim pletářkám, třetinu tvoří nezbytné náklady na propagaci, prodej a distribuci a poslední třetina je určena na podporu neziskových programů a aktivit pro seniory v Centru Elpida.

### Workshopy Hladce obrace

Projekt Ponožky od babičky nezahrnuje jen výrobu a prodej ponožek. Tradiční rukodělné techniky, jako je pletení a háčkování, jsou v posledních letech opět v kurzu. Čím dál více mladých dívek oprašuje jehlice svých babiček a snaží se pořídit si vlastníma rukama svetr či nějaký doplněk. Stále častěji se tyto tradiční techniky objevují také v módních kolekcích mladých designérek. Tomuto trendu jdeme naproti pořádáním workshopů Hladce obrace, které připravujeme ve spolupráci s novinářkou Veronikou Ruppert (Radio Wave, Modeschau). Jsou určeny široké veřejnosti a návštěvníci se během nich naučí plést – přímo od pletárek Ponožek od babičky. „Přála bych si naučit a získat pro pletení třeba jen jednoho člověka z mladých, a vzbudit v nich zájem o tuhle činnost,“ napsala nám paní Dagmar Imramovská z Vínofe před zahájením workshopu. Kromě „ponožkářek“ zveme na workshopy také mladé designérky, které ve své tvorbě používají pletací či háčkovací techniky, jež pak na malých projektech (čepice, nákrčníky, pouzdra na tablety, mobily apod.) předvádějí návštěvníkům. Prvních workshopů v Cafe Jedna v Praze se zúčastnily Terezie Rosálie Kladošová, Hana Frišonsová a Jana Mikešová.

Vedle setkání s tradiční ruční technikou jsou workshopy Hladce obrace také příležitostí k recyklaci a sběru nevyužitých vln. Pro naše pletářky je to také skvělá možnost poznat se navzájem a vyměnit si zkušenosti.

### Ponožky od babičky získaly ocenění SozialMarie

Na přelomu roku 2015/2016 jsme projekt přihlásili do soutěže SozialMarie. SozialMarie je nejstarší cenou určenou pro sociálně inovační 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.



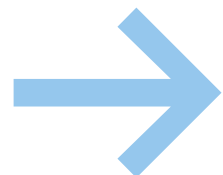
**Broňa Hilliová má v Elpidě na starosti kulturní projekty, řadu let byla ale také ředitelkou celé organizace. V tom, co dělá, je skvělá. Navíc ji to baví. Nápady dokáže dovést k realizaci, za většinou projektů cítíte její nezaměnitelný rukopis, píli a nadšení, které tak nějak samovolně přenáší i na ostatní. Díky tomu jsou kulturní projekty Elpidy inovativní a úplně jiné, než byste čekali.**

Elpida nabízí mnoho aktivit pro seniory, ale zabývá se také tím, jak veřejnost vnímá seniory a na toto téma se snaží dělat osvětu. Pozoruješ ty sama nějakou proměnu ve vnímání seniorů od tvého dětství až do teď?

Já myslím, že mladý člověk se, až na výjimky, seniory obecně vůbec nezabývá a stáří přirozeně vnímá jen přes svoje prarodiče. I pro mě to byla v dětství moje babička, která mě hodně ovlivnila a i ve vzpomínkách je pro mě prostě pohádková. Babička Františka, šedovlasá poštovní doručovatelka, která i v šedesáti jezdila na kole. Babička a děda se o mě často starali, takže mě hodně formovali. Když vařím, vzpomínám si na jídla a koláče od babičky. Každé sobotní dopoledne jsme spolu pekly, naučila mě taky šít a plést. Byla jsem první vnouče, takže absolutně milovaná. Slovo senior se tenkrát ale nepoužívalo a ani dnes není staršími lidmi vnímáno moc pozitivně. Ostatně je to jedno z témat, na které v Elpidě dost často narážíme a chystáme se je řešit.

# Broňa Hilliová: Stáří nepotřebuje lítost





**Je možné, že vnímání seniorů se proměňuje k horšímu tím, jak generace žijí teď častěji odděleně?**

Fungování rodiny se samozřejmě zcela proměnilo, těžko si dnes dokážeme představit, že bychom zůstali např. celý život na jednom místě, že bychom měli život nalinkovaný od narození až do smrti nebo že bychom neměli vlastní soukromí. Nedokážu ale říct, jestli oddělené bydlení zhoršilo vnímání seniorů. Co je podle mě jisté, je to, že dříve neměla média tak zdrcující vliv na názor většiny lidí. A je prokazatelné, že média poskytovala o seniorech do jisté doby převážně negativní informace. To byl taky důvod, proč jsme už v roce 2010 přišli s kampaní za pozitivní vnímání stáří, jmenovala se Mluvme o stáří: Nech mou babičku na pokoji! Právě tato kampaň nastartovala řadu dalších mezigeneračních kulturních projektů, kterými poukazujeme na to, že i stáří může být fajn životní etapa, že si mladí a staří mají navzájem co předat a že to místy může být i velká zábava. Zeptej se holek z našeho sboru (smích).

**Když to vezmeme z pohledu Elpidy, která působí především v hlavním městě, setkáváte se s osamělými seniory?**

Často volají na Linku seniorů, samota je na Lince nejčastějším tématem vůbec, ale do Centra chodí hlavně aktivní lidé, často čerstvě v důchodu, kteří se chtějí něco naučit nebo se zabavit. Dokážou si tedy najít nějakou alternativu k případné samotě.

**Jak jsi vlastně přišla k tomuto tématu a Elpidě?**

To téma jsem si nevybrala, jsem ekonomka a prostě jsem se ucházela o místo, ještě když jsem byla na mateřské. Nastoupila jsem v roce 2003 na půl úvazku jako asistentka ředitelky a pak už jsem zůstala.

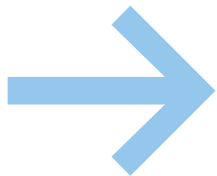
**Formovalo to tvůj názor na problematiku seniorů?**

Rozhodně, mám mezi seniory spoustu kamarádů, našla jsem mezi „obyčejnými“ klienty plno skvělých a inspirativních osobností. Před těmi třinácti 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. Určitě by bylo fajn, kdyby současné obsahové náplni odpovídaly i modernější prostory s vybavenými učebnami a vlastní tělocvičnou, případně společenským sálem pro besedy a kulturní akce. 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.

**Broňa Hilliová:**

**Stáří nepotřebuje lítost**





**Baví se s tebou ženy, které chodí do Elpidy  
a do sboru, i o osobních věcech?**

Ano, znám jejich soukromé problémy, dokonce celé životy některých holek. Mají často dost pohnuté osudy: dětství v dětském domově, nemoci, rozvrácené vztahy. Současně si i díky nim uvědomuju, že s věkem přichází určité zpomalení, tím pádem schopnost rozlišit, co je důležité a co ne, získáváš prostě nějaký nadhled. Už tě nerozhodí tolik věcí. Vybíráš si a umíš odmítat. Je to poučné.

**Když se podíváme na program Centra Elpida,  
co je nejpoblárnější a je něco, u čeho jste  
nečekali, že by seniory nakonec nadchlo?**

Překvapivý zájem vyvolaly kurzy používání tabletů, speciálních počítačových programů, ale taky kurzy komiksu. Počáteční ostych se podařilo prolomit třeba i v případě používání angličtiny ve sboru. Spousta žen ze sboru neumí anglicky, ale dnes už anglicky zpívají. Sbor je vůbec ukázkou úspěšného překonávání vlastních hranic. Mnohé zpěvačky se na začátku styděly vystupovat na veřejnosti, cítily se trapně, že jsou staré a co si o nich ti mladí pomyslí. Proto byly na prvních koncertech svázané trémou, ale když ucítily podporu publika, samozřejmě se otevřely a dnes jsou z nich ostřílené hvězdy a koncert si dokážou užít. Překonat prvotní „to už pro mě není“ je vlastně nejdůležitější a většinou přinese velké zadostiučinění. Řada lidí dnes běžně navštěvuje kurzy focení, úpravy fotografií, komiksu, sprejovali na zeď.

**S Elpidou prolamujete stereotypní vnímání  
seniorů a nabízíte nejen moderní kurzy,  
ale také moderní časopis. Vital je myslím  
průlom i po té estetické stránce.**

V poslední době se o tom dost bavíme. Některým lidem by třeba vyhovoval jiný styl nebo by jim stačilo míň, někteří vizuální stránku vůbec neřeší. Je otázkou, do jaké míry respektovat vkus čtenáře a ustupovat ze svých postojů. Ale snažíme se to dělat, jak je nejlíp možné a ve spolupráci s profesionály, když mluvíš o estetické stránce, tedy s grafiky ze studia Carton Clan. S nimi ostatně řešíme vizuální identitu většiny našich projektů – Old’s Cool ReFestivalu, Ponožek od babičky, vlastně celé Elpidy. Neziskovky jsou totiž dost často spojované s velkým nadšením, ale v řadě věcí také amatérismem. Aspoň v případě vizuální identity se amatérismu s velkým nadšením snažíme vyhnout (*smích*).



**Váš ReFestival se snaží mluvit k mladším lidem.  
Jsou to především kulturní akce, ale zároveň má  
přinést určitou osvětu. Jaké jsou ty stereotypy  
spojené se seniory, kterých bychom se měli zbavit?**

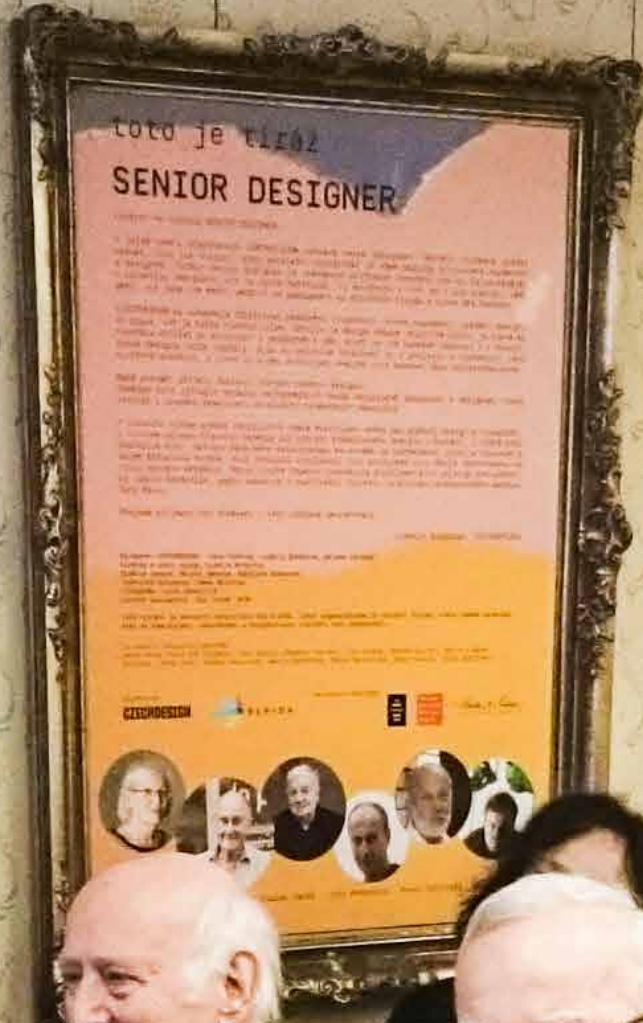
Stereotypy? Stárí je nemoc, chudoba a ekonomická zátěž. Nebo jsou senioři staroušci hodní politování a musíme se o ně postarat. Tyto názory a z nich vyplývající emoce u nás převažují, většinová média na nich staví a tím mezigenerační nepochopení přizívají. Naše zkušenost je ale úplně jiná, většina seniorů má svůj život pevně v rukách a nepotřebují od nás žádný soucit, ale naopak si zaslouží obdiv ke svým schopnostem i k tomu, co v životě dokázali. A přesně tohle se snaží ukázat ReFestival, seniory (jakkoliv máme pochybnosti o tomto označení) hodné následování, inspirativní osobnosti platné v atraktivních oborech, zkušené debatéry se zajímavými názory i „obyčejné“ klienty v nečekané spolupráci s o generaci až dvě mladšími umělci, např. seniorský pěvecký sbor doprovází dvacetiletou alternativní zpěvačku, členky pěveckého sboru v roli modelek na fashion událostech či fofokampaních apod. Celý festival směřuje především k setkávání a spolupráci mladých a starých a vzájemné a hlavně oboustranné inspiraci.

**Z jakého projektu Elpidy jsi v roce  
2015 měla největší radost?**

Mám radost, že se podařilo rozšířit provoz Linky seniorů, že je Vital na stáncích, že máme našlápnuto k otevření nových Elpida pointů, tedy vzdělávacích a kulturních center, na dalších místech v Praze, ale také, že jsme ekonomicky stabilnější. Nejvíc mě ale baví moje projekty, to je jasné (smích). Připravujeme už čtvrtý ročník ReFestivalu Old’s Cool, to je pro mě neuvěřitelné, protože na začátku byl prostě jenom mlhavý nápad – udělejme nějakou oslavu mezinárodního dne seniorů. Po dvou letech už vystavujeme pravidelně v Klementinu a vloni taky venku na pražské Náplavce. Pěvecký sbor si zazpíval s Jiřím Suchým, Janem Burianem atd. A postupně se to nabaluje, hlásí se nám čím dál víc mladých lidí, kteří mají zájem připravit akci nebo projekt ve spolupráci se seniory. Velkou pozornost teď budí také projekt Ponožky od babičky. Na první pohled to vypadá banálně, ale tenhle projekt skrývá více významů, než by se mohlo zdát, ať už mluvíme o recyklaci, mezigenerační spolupráci, pomoci seniorům. Jeho rostoucí popularita přispívá potažmo k popularizaci stárí ve společnosti. Za inovativnost byl oceněný mezinárodní cenou SozialMarie ve Vídni. Ale upřímně, nejvíc mě baví knihy, tedy Antikvariát Elpida a všechno, co se kolem něj točí – návštěvy knihoven u dárců, výstavy, Kupbook. Tento projekt sice nemá na veřejnosti moc velký ohlas, ale pro mě je to čistá radost.

**Broňa Hilliová:**

**Stárí nepotřebuje lítost**



1451  
unikátní klienti  
4239  
absolventi

počet kurzů počítačové gramotnosti:  
počítačových kurzů 45  
počítačových seminářů 22  
počítačových přednášek 28

## Centrum Elpida v číslech

# Statistika 2015

počet přednášek:

historie 22

kultura 17

zdraví 16

zájmové 3

cestování 2

ostatní 4

celkem: 64

poradny, počet klientů:

individuální právní poradna 50

individuální PC poradna 79

PC help / tablet help 34

tváří v tvář 13

finanční 30

právní minimum 20

počet setkání tvůrčí dílny 66

počet pohybových celoročních kurzů 10

cyklojízda 3

týdenní pobyty 3

výlet / procházka za historií 10



Text a foto: Jan Bartoš

**„Nikde ani náznak našeho věku, berete nás jako sobě rovné, a to je od vás všech krásné. Chci vám popřát, aby vaše práce pro nás byla pořád tak krásná. Přeji vám všem hodně zdraví.“**

**S pozdravem Dr. Božena Horáčková**

**„Je konec roku 2015, ve kterém jste nám opět velkou měrou přispěli k příjemným, zajímavým a užitečným zážitkům a poznatkům, a to vždy s úsměvem, ochotou a odborností – moc děkuji.“**

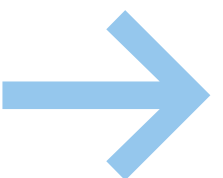
**Jaroslava Vachovcová**

Centrum Elpida je vzdělávacím a kulturním centrem pro seniory s celopražskou působností. Ročně nás opakovaně navštěvuje téměř 5 tisíc seniorů z celé Prahy. Nejsme pečovatelské zařízení, ale kulturní centrum s bohatou celoroční nabídkou počítačových, jazykových a pohybových kurzů, přednášek, besed a výtvarných dílen pro aktivní seniory. Centrum Elpida zajišťuje dostupnost vzdělání a kultury pražským seniorům a umožňuje jim zůstat ve společenském kontaktu a navazovat přátelství. I svět aktivních seniorů se v roce 2015 zrychloval, mají méně času, více cestují a více rozumí moderním technologiím. Prostřednictvím aktivizace a vzdělávání pomáháme oddálit dobu, kdy se senioři stávají závislými na pomoci druhých a státu.

V Německu senioři píšou do Wikipedie mnohem častěji. Proč ne i u nás? I v roce 2015 jsme byli partnerem projektu Senioři píší Wikipedii, který si klade za cíl propagovat Wikipedii mezi starší generací a motivovat seniory k psaní a editaci článků. Zhodnotí tak svoje celoživotní znalosti ze svého oboru a zároveň přispějí ke vzdělanosti mladší generace, která Wikipedii využívá především. Projekt zaštiťuje filozof Jan Sokol.

„Proč mi nefunguje na tabletu e-mail a jak na chytrém telefonu vyhledám jízdní řády?“ ptá se klientka. Za podpory O2 jsme zavedli potřebnou a oblíbenou individuální poradnu zaměřenou na tablety a chytré telefony. Dvakrát do měsíce vždy po čtvrt hodině si senioři rezervují velkého rádce, kteří vyřeší a poradí se zapeklitými problémy komunikační technologie.

# S Elpidou se stárne líp





Tvůrčí dílna fotografie Fotokafe měla napilno. Celoročně naši fotografové přispívali do fotografického projektu 52 týdnů. Každý týden každý alespoň jednu fotografii na předem dané téma. Při setkáních se o fotkách vášnivě diskutovalo. Do Totemu v Plzni jsme dvakrát jeli na vernisáž. Vedle Fotokafe se celoročně schází další tři tvůrčí dílny: komiksová, arteterapeutická a vyprávěcí, čili storytellingová.

Otevíráme Centrum nejširší veřejnosti 2x ročně. Jednou v březnu a podruhé v září jako součást ReFestivalu. Den otevřených dveří Centra je bohatý mix ochutnávek z naší výuky, pořadů a výtvarných dílen, v Centru to bzučí jako v úle.

U této příležitosti zpravidla uvádíme naši verzi TEDtalks, tzv. S-talks – největší projekt mého života. Senioři na základě deseti fotografií během deseti minut představují to nejzajímavější ze svých „životních projektů“ z oblasti rodinné, profesní, zájmové a jiné. Současná forma, klipovitost a použití zkratky dokáže oslovit i mladší generaci.

Před besedami kavárnu nafukujeme. Stolky jdou pryč a stavíme židle do řady. Na každou besedu přijde okolo 80 seniorů, maximum kapacity naší kavárny. Hosty pravidelných besed Karla Tejkala v roce 2015 byli Miloš Rejchrt, Václav Malý a Jan Sokol.

Tablety versus počítače. Již druhým rokem výuka práce na tabletech směle konkuruje počítačům. Kurzy pro začátečníky a pokročilý přestal stačit, bylo třeba navrhnout a odzkoušet super pokračovací kurz Tablet III., ve kterém se senioři učí samostatně stahovat aplikace a ovládat je. Kurzy v roce 2015 probíhaly za podpory Nadace O2.

Anglické učebnice. Od září 2014 učíme podle oxfordských učebnic English File a rok 2015 znamenal stabilizaci. Většina seniorů přivykla konverzační metodě a chválí si ji. Začátečníci se nebojí mluvit i s malou slovní zásobou a pokročilí nejsou zatěžováni množstvím nepotřebné gramatiky. Cílem je mluvit, mluvit a rozumět současné angličtině v běžných situacích.



## Reakce klientů

*Díky za každou chvíli strávenou v Elpidě. Samí pozitivní lidé. Místo už má genius loci.*

Stockingerová

*Sbor Elpida, který vede MgA. Zuzanka Seibertová, je velmi pozitivní pro povzbuzení každé lidské duše a hlavně Zuzka je silná osobnost a vždy perfektně připravená. Děkuji za její každou hodinu v Elpidě.*

D. Šandová

*Gymnastika myšlení je výborný kurz a paní Eva Hrazděrová je jedna z nejlepších učitelek, která dokáže zaujmout, vždy je velmi dobře připravená. Děkuji za příjemné chvíle strávené v Elpidě.*

Eva Pivoňková

*Musím sdělit všem, že se nám hodiny angličtiny s Phillem čím dál víc líbí.*

Taťana Šramová

*Každá hodina jógy mi díky laskavému a vlídnému přístupu pí Rejzkové pomáhá po psychické stránce, vždy se na ni těším a děkuji.*

Anonym

*Děkujeme Elpidě a paní Hejdové za úžasný výlet 9. 9. 2015 na Mariánskou Týnici a Chyši. Moc se nám to líbilo.*

J. Barešová, Věra Novotná

*Moc děkujeme lektorce Klárce za vedení začátečníků AJ. Citlivé, vstřícné jednání a tím i pohoda v hodinách.*

J. Jarošová

*Milá Elpido, byla jsem s vámi na týdenním pobytu v Klatovech. Byla to moje první akce s Elpidou a byla jsem moc spokojená. Děkuji za organizaci, program, výuku a výběr místa – Klatovy jsou skvělé místo pro pobyt. Dík patří Štěpánce, Marcele a Václavovi za péči a rozšíření našich obzorů. Srdečně zdraví,*

Jana Hejsková

*Dobrý den, zúčastnila jsem se zájezdu do Klatov v termínu 2. – 9.8. Chtěla bych vám moc poděkovat za umožnění tohoto zájezdu. Hotel byl čistý, denně bylo uklízeno, personál byl ochotný, kuchyně byla výborná. Ale ze všeho nejlepší byli vaši lektoři – Zuzana Seibertová, Václav Karlík i Ludmila Rejzková. Pokud hodnotíte vaše lektory nejvyšším počtem bodů 10, tihle si zaslouží bodů 20! Program byl výborně připravený, naučila jsem se na kurzu tabletu tolik, co mi nedal jiný kurz a jóga byla úžasná. Odpolední programy byly pečlivě připravené, večerní prozpěvování i připravené vystoupení Zuzky s kamarády bylo jako krásný letní koncert.*

*Chci vám popřát, aby vaše práce pro nás byla pořád tak krásná. Přeji vám všem hodně zdraví.*

S pozdravem Dr. Božena Horáčková

*Vážená paní Vydrželová, (lektorka němčiny, pozn. redakce) chtěl bych velmi poděkovat za čas, který jste nám věnovala, za Vaši trpělivost, kterou jste s námi měla a za předané vědomosti. Především bych chtěl ocenit Vaši schopnost vytvořit během našich hodin opravdu přátelskou atmosféru. Zároveň bych chtěl Vám i všem milým kolegům popřát krásné, pohodové a především ve zdraví prožité léto. Těším se, že se opět všichni po prázdninách sejdem v tak dobré formě, jaká vládla v našem kurzu doposud.*

Zdraví vás, Rudolf Horký

*Chodím do Elpidy ráda. Naučila jsem se psát e-maily, čemuž jsem velice ráda. Také se mi líbí přednášky například o migraci, o Zenklovi, o prezidentu Masarykovi, o Komenském a další. Také děkuji za možnost účastňovat se kurzu sebeobrany a gymnastiky myšlení. Také je pro mne důležitá možnost zúčastnit se poraden. Je to pro mne velmi příjemné a radostné pro můj život. Snad ještě nějaký čas bude tato možnost trvat a budu mít potěšení, dokud mi zdraví bude ještě sloužit.*

Vděčná účastnice

*Díky vašemu kurzu jsem si domů zakoupila notebook, absolvovala další kurz o zpracování fotografií (to mi ale moc nejde, budu muset opakovat!!!). Od seznámení s Elpidou také navštěvuji anglickou konverzaci s rodilým mluvčím – chodím na pondělní kurz k Philovi. Na Elpidu nedám dopustit, jste všichni prima a oceňuji vaši práci. Velmi nám seniorům pomáháte, také i v boji proti nepříteli jménem Alzheimer. Věřím, že dokud budu v Elpidě aktivní, tenhle nepřítel nebude mít šanci. Díky, Elpido, jen tak dále!!!*

Ing. Jana Pačesová, vaše věrná žačka

*Moje kontakty s vaší organizací začaly před čtyřmi nebo pěti lety klasicky kurzem práce s PC. Od té doby se k vám občas vracím na jednotlivé akce. Předloni jsem se zúčastnila dne otevřených dveří, s přítelkyní jsme před časem navštívily besedu, byla jsem na seminářích finanční gramotnosti paní Evy Krhovské a na některých dalších přednáškách. Nemoc nebo zaneprázdnění mi loni nedovolily navštívit výtvarné workshopy pí Kasalové víc než jen asi třikrát, ale její způsob práce mě velmi zajímal a bavit. Vůbec bych neřekla, že bych byla schopná vytvořit něco tak v e l i c e k r á s n é h o (alespoň v mých očích). A to nemluvím o dojmech z umění některých svých spoluvýtvarnic. Bonusem těchto akcí byla setkání u kávy s mým milým synovcem, který bydlí pět minut od Elpidy. Takže pokud bude čas a zdraví, určitě zase někdy na shledanou.*

Martina Příbylová, Praha 5

*S Elpidou jsem s vámi snad od vašeho vzniku, prošla jsem spoustu kurzů, seminářů, přednášek a vlastně si bez Elpidy už ani nedovedu život představit. Vždy se k vám těším a musím říct, že mě ani jednou nic neklamalo – díky, díky – vaše referentky vždy ochotné, milé, snažící se vyhovět i při velkém zájmu a limitující kapacitě a lektoři a přednášející fundovaní, trpěliví – prostě jen samá chvála :-)! Přitom vím, že chod Elpidy je spojený i se spoustou starostí, které nám ani nedáváte najevo – o to větší obdiv a úcta. Přeji víc zdaru než těch nepřízní.*

Jaroslava Vachovcová



Text: Milada Záborková

Foto: Zuzana Pelková

**Nebýt ve stáří sám – to je touhou každého seniora. Naštěstí jsou mezi námi lidé, kteří plnění těchto přání věnují naplno svoji práci, nápady, entuziasmus, zájem, srdce. O tom, co vše se pro seniory dá vlastně dělat, si v útulné kavárně Elpidy povídám s kulturním manažerem, novinářem časopisu Vital, úspěšným fotografem a hlavně vedoucím vzdělávacího Centra Elpida, díky němuž se senioři sami rozhodně cítit nemusí, panem Janem Bartošem.**

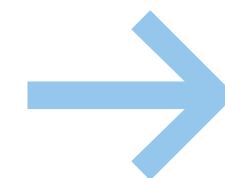
Centrum Elpida se na svých webových stránkách představuje jako moderní kulturní a vzdělávací centrum, místo pro setkávání seniorů z celé Prahy. Kdy myšlenka takového projektu vznikla? Jak dlouho Centrum Elpida vlastně v Praze působí?

Před čtrnácti lety vznikl z popudu firmy GSK nadační fond Elpida, který rozjel vedle linky důvěry také Školičku internetu pro seniory. Školička byla jedna z prvních iniciativ v ČR šířící počítačovou gramotnost mezi seniory. Za tu dobu má Elpida na kontě desetitisíce vyškolených seniorů. Postupně se aktivity nabalovaly a v roce 2010 se Elpida přestěhovala z Malešic na Pankrác, kde sídlí doposud.

Můžete přiblížit programy, které Centrum Elpida nabízí?

V současnosti máme již velmi různorodou nabídku. Pořádáme kurzy, semináře a přednášky. Obsahově pokrýváme šest oblastí: počítače, jazyky, pohyb, výtvarné dílny a rozvoj kompetencí (právní, finanční a letos nově i mediální gramotnost). Osamocen ve své důležitosti zůstává trénink paměti. Každá oblast se dále dělí na menší celky.

# Jan Bartoš: Bzučí to tu jako v úle



**Když procházím nabídku, z níž mohou vaši klienti vybírat – je opravdu mimořádně pestrá. Vzpomenete si, které aktivity přibýly v uplynulém roce?**

S novinkami přicházíme průběžně. Tak třeba hned váš cyklus literárně historických přednášek věnovaný stáří a pohledu na smrt v průběhu staletí byl průlomový. Dlouho jsem hledal vhodný způsob, jak toto těžké téma v Centru otevřít. Díky vám se to povedlo. Byl jsem přítomný na přednáškách a určité chvíle při vašich diskuzích s klienty patří k těm nejsilnějším, které jsem v Centru zažil. Proběhla spolupráce s francouzským umělcem Massimo Furlanem v rámci Pražského Quadriennale na jeho performance Modří unavení hrdinové. Dotvořili jsme cyklus tří na sebe navazujících kurzů tzv. Tablet akademie, vyzkoušeli jsme střih digitálního videa. Přibyla skvělá výtvarka s arteterapeutickými prvky a orientální tance. Založili jsme volný cyklus exkurzí nazvaný Pánský klub. Ale i starší kurzy přizpůsobujeme novým podmínkám. Vytváření programu je dynamický proces, který nikdy nekončí.

**Kurzů, kterými bych se nechala lákat – a nemusím být ani seniořem – je opravdu veliké množství. Jak se vlastně zájemci mohou do vašeho vzdělávání přihlásit a za jakých podmínek?**

Vstupní bránou do Centra Elpida jsou naši recepční. Schopní, zkušení a empatičtí mladí lidé, kteří obstarávají většinu agendy při komunikaci s novým klientem. Občanky neprohlíží, stačí pouze jedenkrát vyplnit jednoduchý klientský formulář. Horní věková hranice je neomezená, ta dolní začíná někde kolem 55+. Průměr je ale kolem 65-70 let. Recepce přijímá přihlášky na akce osobně, telefonicky, nebo e-mailem. Platí se kurzovné. Jsou to rozumné částky, které přispívají do rozpočtu Centra, zbytek, asi 2/3 nákladů, hradí sponzoři a granty. Přednáška je za 30 Kč. Hodina pohybového kurzu stojí 66 Kč, jazyková 77 Kč.

**Institucí zaměřených na celoživotní vzdělávání působí v České republice bezesporu více – jste v něčem jiní, výjimeční?**

Nemám to statisticky zjištěné, ale podle běžného srovnávání myslím, že Centrum Elpida je jedinečné šíří svojí nabídky a důrazem na kvalitu vzdělávacího procesu. Učíme v malých skupinách do deseti studentů. Lektor musí mít předchozí zkušenosti, navíc projde interním zaškolením. Také se ale lišíme důrazem na nové technologie. Neznám vzdělávací zařízení pro seniory v ČR, které pod jednou střechou učilo vytvářet komiks ve Stripgenerátoru, stříhat digitální video, fotografovat architekturu, psát Wikipedii nebo vytvářet scénáře a realizovat společně s profesionály dokumentární filmy.



**Jaké to vlastně je, vzdělávat starší lidi?**

Pro mnohé lektory je výuka starších lidí obohacující, cení si jejich zkušeností a motivace, se kterou do hodin vstupují.

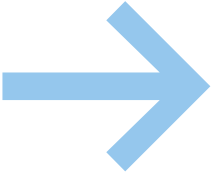
**Setkáváte se při zajišťování kurzů i s nějakými překážkami?**

Překážky a jejich zdolávání jsou součástí procesu. Největší překážkou jsou předsudky a stereotypy ve společnosti, které často sdílají i samotní senioři. Takové to „k čemu jim to bude, vždyť jsou staří“ nebo „seniory už vzdělávat nelze“. Stáří ale paradoxně začíná v okamžiku, kdy si řekneme, že jsme na něco již staří. Je to pravý opak rčení: Nebuď zvědavý, budeš brzo starý. Na tuto náladu potom navazuje nedostatečné pochopení úlohy vzdělávání seniorů ze strany státních institucí. Nevidím vzdělávání seniorů jako sociální službu, jako něco, co děláme, aby se senioři na stará kolena zabavili a nezlobili. Chápu naše snažení jako nedílnou součást celoživotního vzdělávání, jako rozvoj kompetencí k samostatnému a plnohodnotnému životu ve stále měnícím se světě. A takto pojaté vzdělávání seniorů zatím vlastně nikam nepatří. Ani pod MŠMT, ani pod MPSV. Vláda sice deklaruje v Národním akčním plánu podporující pozitivní stárnutí jeho podporu, ale realita je dost jinde. Například většina z těch málo prostředků jde na podporu U3V, kde se ale vzdělává jen okolo 3 % seniorské populace.

**Určitě nejen mě zajímá, kdo jsou vaši lektori. S jakými lidmi při vzdělávání seniorů spolupracujete?**

Máme věkově smíšený lektorský tým, ženy převládají. Mnozí z lektorů vidí ve spolupráci s Elpidou svoje poslání, práci dělají hlavou i srdcem a za jejich lidský a empatický přístup jim tímto moc děkuji. Skutečně si vážím jejich práce. Na jejich profesionalitě stojíme. Jsou to studenti nebo absolventi společensko-vědních oborů, nebo profesionálové ve středním věku, kteří na pár hodin v týdnu přijdou učit. Máme rovněž lektory seniory, kteří skvěle doplňují náš tým, zejména v pohybových kurzech, ale i ve výuce jazyků a tréninku paměti. Nejstarší lektorce je 85 a nejmladšímu lektorovi je 19 let. Máme mezi sebou i cizince: Brit, Ital, Španěl a Australan, všichni učí své rodné jazyky. Je to dobrá sestava.

**Jan Bartoš:**  
**Bzučí to tu jako v úle**



**Máte už za léta působení i nějaké své „know-how“? Třeba i osvědčené metodiky, přístupy? Nabízíte vzdělávání v oblastech, které musí být pro seniory obecně velice atraktivní...**

Největší výzvou je seniory naučit pracovat s novými technologiemi. To často nesvede ani jejich rodina, ani IT specialista. Nejde o to, umět zacházet s počítačem a tabletem. Jde o to, rozumět seniorům. Vědět, jak myslí, v jakém tempu potřebují informace dávkovat, jak procvičovat a opakovat. Máme osnovy vypracované na základě dlouhodobých zkušeností a pozorování, co funguje a co ne. Každý nový kurz nebo seminář nejprve testujeme co do množství informací a zájmu seniorů. Profesně „nejstarší“ počítačový lektor zasvěcuje do „řemesla“ ty mladší. Tak je kontinuita zachována. V jazykových kurzech ladíme pouze lektorské dovednosti popř. volbu učebních materiálů. Obsah počítačové gramotnosti se ale v době informační a elektronické exploze mění. Je potřeba neustále sledovat a předvídat, co již zastarává a co naopak začíná u seniorů být aktuální, ale i neustále zkoušet nové věci, které se chytí, a když ne teď, tak třeba za rok. Všichni stárneme a do důchodu odcházejí ročníky, které jsou již technologicky vyspělejší a chtějí se učit jiné věci. My musíme zjistit jaké. Dobře a včas jsme vystihli například nástup tabletů mezi seniory. Zásah do černého bylo sestavování rodokmenu pomocí aplikace Myheritage. Zdá se, že grafický on-line program Canva má také budoucnost, ten jsme poprvé představili sotva před měsícem. Letos v létě začneme testovat sociální síť Pinterest. Jsem zvědavý, jak to dopadne. A další nápady čekají v pořadí...

**Prostřednictvím skutečně široké škály přednášek jste také zprostředkovali již celou řadu setkání s opravdu zajímavými hosty, odborníky, osobnostmi veřejného i kulturního života. Můžete zde zmínit z celé předlouhé řady alespoň některé z nich?**

Dlouhodobě spolupracujeme s rozhlasovým redaktorem Karlem Tejkalem, který pro nás moderuje besedy. Do Elpidy zavítala např. Věra Čáslavská, spisovatelé Pavel Kosatík společně s Petrem Horou-Hořejšem, dále Václav Větvička, Rudolf Křesťan, páter Karel Siostrzonek, profesor Jan Sokol, bývalý evangelický farář Miloš Rejchrt, publicista Jiří Černý a další.

**Centrum Elpida se také otevírá veřejnosti a představuje své aktivity při různých mimořádných příležitostech. Jednou z nich je i Den otevřených dveří. Jak v uplynulém roce probíhal?**

Zrušíme ten den výuku a sestavíme celodenní program sestavený z ochutnávek naší výuky (tablety, jazyky, cvičení), k tomu přimícháme vernisáž výstavy, besedu s osobností, zajímavou přednášku, tvůrčí dílny, líčení pro ženy, soutěž o nejlepší bábovku a další věci. DOD cílíme na nové klienty, ale přijdou i naši kmenoví klienti a všichni si to užijí. Celý den je rušno, bzučí to tu jako v úle. DOD připravujeme dvakrát ročně, ten zářijový je součástí ReFestivalu a další znovu organizujeme v předjaří. Letos v září 2016 to bude popáté. Na den otevřených dveří jsme si také dvakrát vyzkoušeli nový pořad S-talks. Dáme dohromady šest seniorů se zajímavým životním osudem. Sestavíme s nimi prezentaci a scénář. Dostanou deset minut a promítnou deset fotografií. Vyprávějí o svých úspěšných životních projektech.

**Senioři mohou díky vám spojit své vzdělávací aktivity také s dalšími příjemnými možnostmi. Jednou z nich je i posezení v přívětivé kavárně, kde je návštěvníkům k dispozici i internet, ale kde si mohou v prvé řadě spolu popovídat. A zajisté i o tom, co vše díky Centru Elpida zažívají. Dostanou se tato slova třeba i formou zpětné vazby, hodnocení, pochvaly pak nějakými cestami i k vám?**

Minimálně jednou do roka senioři vyplňují dotazníky spokojenosti. Máme na recepci otevřenou knihu, do které klienti píšou svoje pozitivní dojmy, zatímco naše bílá schránka na stížnosti zeje prázdnotou. Hodně chválí naše lektory za vlídnost, ochotu, trpělivost a přátelskou atmosféru v hodinách. Nebo přijdou a pochválí slovně. To je nejlepší. Většina seniorů, co potkávám, se usmívá a vypadá spokojeně. Ale aby to nevypadalo jako úplná selanka. Někdy dokáží být senioři i nepříjemní, na recepční si ventilují vztek a frustraci za domnělá příkoří. Stárnutí může být životní drama, ne každý ho zvládá s úsměvem. Myslím, že ta nejdůležitější zpětná vazba ale je, že to celé drží pohromadě, tým funguje, senioři chodí a chodí opakovaně. Uvažují totiž v mnohém velmi pragmaticky. Nechodili by, kdyby se jim vynaložené prostředky nevracely zpět.



**Pro nemalý počet seniorů má Centrum Elpida rozměr opravdového útočiště. Bezpečného přístavu. Ale i lodi, která je zaveze do nových a neprobádaných světů. Na jedné z přednášek Centra Elpida jsem zažila, jak jedna z účastnic vyprávěla o svém pohnutém a nelehkém životě. Všichni její příbuzní jí zemřeli a vlastní děti nemá. „Neprožívám ale žádné smutné stáří,“ dodala, „necítím se vůbec sama. Mám Elpidu.“ Máte představu, kolik vašich návštěvníků takto „mělo Elpidu“ a účastnilo se jejich programů třeba jen v uplynulém roce?**

Za minulý rok nám statistický systém Shemot ukázal číslo 1451 unikátních klientů a 4239 absolventů. Poměr těchto dvou čísel značí, že průměrně každý návštěvník Elpidy absolvuje tři vzdělávací jednotky, ať už je to kurz, dílna nebo přednáška... Individuální osudy a příběhy některých klientů známe, jsou to spíše ti „staří psi“, kteří jsou věrní Elpidě již od počátků. Nedávno jeden manželský pár oslavil za zpěvu sboru Elpida svoji zlatou svatbu. Není v našich možnostech se všemi navazovat užší vztahy, a ani to není zcela profesionální. Je dobré si držet odstup, ale přirozeně se neubráníte sympatiím a někteří klienti jsou prostě bližší a milejší. Sami přijdou, prohodíme pár vět, na víc bohužel nezbývá čas. Podotýkám ale, že já jsem v kontaktu se seniory z celého týmu nejméně, recepce, moje zástupkyně a hlavně lektoři jsou v kontaktu s jejich osudy nejbliže.

**Na závěr mi dovoluťte jednu osobní otázku: Vnímám, že svým postojem a aktivitami s Centrem Elpida se vám daří do životů seniorů vnášet radost. Co udělalo v posledním čase radost vám?**

Mám radost, když se na nás někdo obrátí, že sleduje naši práci a jestli může přijít a podívat se zblízka. Také pochvala nebo slovo uznání, ať už ze strany seniorů nebo týmu, je příjemná a z času na čas nějaké to slovo připluje, což je fajn. Za vším tím mám celkový dobrý pocit, že tahle práce má smysl. To je stálá jistota. Ať se na to dívám z jakékoli strany, nemusím smysl své práce sobě ani jiným obhajovat. Je to čisté. Prostě vzděláváme seniory. Rozšiřujeme jim obzory. A často i sami sobě.



Nadace O<sub>2</sub>



Karel Janeček



GlaxoSmithKline



NOVARTIS



Městská  
část  
Praha 10



**Ministerstvo práce a sociálních věcí** podporuje ze státního rozpočtu Linku seniorů.

**Magistrát hlavního města Prahy** podpořil v roce 2015 hned několik projektů: Linku seniorů, projekty Mosty a PAPAS Centra Elpida a třetí ročník mezigeneračního Old's cool ReFestivalu.

**Nadační fond Avast** je hlavním partnerem Linky seniorů od roku 2013. V roce 2015 byl už podruhé hlavním partnerem mezigeneračního Old's cool ReFestivalu .

**Nadace O2** je hlavním partnerem Linky seniorů od roku 2008, v roce 2015 uhradila volání klientů, mimořádně přispěla na úhradu dalších nákladů spojených s provozem Linky. Finančně podpořila také první ročník tabletových kurzů v Centru Elpida – Tablet akademie s O2.

**Mgr. Karel Janeček, MBA, PhD.** podporuje třetím rokem jako hlavní partner časopis Vital.

**GlaxoSmithKline** je partnerem Elpidy od jejího vzniku. V roce 2015 podpořil Linku seniorů.

**Výbor dobré vůle Nadace Olgy Havlové** podpořil bezplatné poradenství pro seniory v Centru Elpida a distribuci časopisu Vital.

**Nadace Divoké husy** podpořila benefiční koncert Jiřího Suchého v divadle Archa v rámci třetího ročníku Old's cool ReFestivalu.

**Novartis** podpořil pohybové kurzy a přednášky o zdraví v Centru Elpida.

**KPMG** podpořilo kurzy finanční gramotnosti v Centru Elpida.

**ČSOB** podpořilo projekt Centra Elpida Finanční bezpečnost ve stáří .

**Europ Assistance** podpořil provoz Linky seniorů.

**Městská část Prahy 4** podpořila provoz Centra Elpida.

**Městská část Prahy 10** podpořila projekt Aktivní a zdraví senioři z Prahy 10.

Od **Fóra dárců přes DMS** jsme přijali více než 16 tisíc korun od individuálních dárců na podporu projektů Linky seniorů a časopisu Vital.

Děkujeme všem individuálním dárcům Elpidy a téměř tisícovce čtenářů časopisu Vital za finanční podporu.

**Stěhujete se do menšího bytu? Nemáte už v knihovně místo? Máte doma knihy, které už nechcete? Přineste nám je. Prodejem antikvárních knih podporujeme fungování Centra pro seniory v Praze na Pankráci.**

# Knihy v Elpidě

Antikvariát Elpida vznikl na jaře roku 2013, kdy jsme vyhlásili sbírku nepotřebných knih. Knihy se začaly scházet, po jedné, po dvou, po taškách i celých knihovnách. Dnes jsou jich stovky. Celé 20. století v pamětech, faktografiích, encyklopediích, románech, cestopisech, ale i v běžných příručkách a průvodcích. Řada z nich zaujme nejen svým obsahem, ale také výtvarným pojetím obálek, ilustracemi a typografií. Knihy pečlivě třídíme, některé vystavujeme, jiné prodáváme na ulici i v kavárnách a výtěžkem z prodeje podporujeme fungování Centra pro seniory.

## Co se stane s knihou, kterou nám přinesete?

Knihy od seniorů putují do Archivu výtvarného umění v Praze-Písnici. Zdejší typografická sbírka čítá na 10 000 knih seřazených podle jmen grafiků nebo ilustrátorů. Sběrka je obrovská, přesto není kompletní a knihy z našeho antikvariátu, které ji mohou doplnit, jsou archivovány. Ostatní jsou uskladněny a čekají na vystavení nebo prodej.

Knihy se těžko vystavují je otevřený cyklus výstav knižní tvorby předních výtvarníků a typografů poválečného období, který realizujeme ve spolupráci s Archivem výtvarného umění a kurátorem Martinem Hůlou. Výstavy jednotlivých autorů překvapují svým rozsahem, originalitou i tvůrčí odvahou, kterou v současné knižní produkci často nenajdete. Každou výstavu doplňuje tematický antikvariát. Na přelomu roku 2014 a 2015 jsme představili část knižní tvorby a vybrané divadelní plakáty Libora Fáry (1925–1988) v Národní knihovně Klementinu. Na stejném místě pak na podzim ukázky z díla dalšího významného typografa Jiřího Rathouského (1924–2003).



## Kde knihy prodáváme?

Nemáme vlastní kamennou prodejnu, neprovozujeme internetový obchod. Knihy prodáváme příležitostně na ulici. Poznáte nás snadno podle staré váhy na pultu plném knih. 10 dkg knižních lahůdek za 10 korun. Naš stánek 10 dkg Bulgakova! jste mohli zahlédnout na letním Dyzaajnmarketu na Střeleckém ostrově, na Knihexu na pražské Náplavce apod.

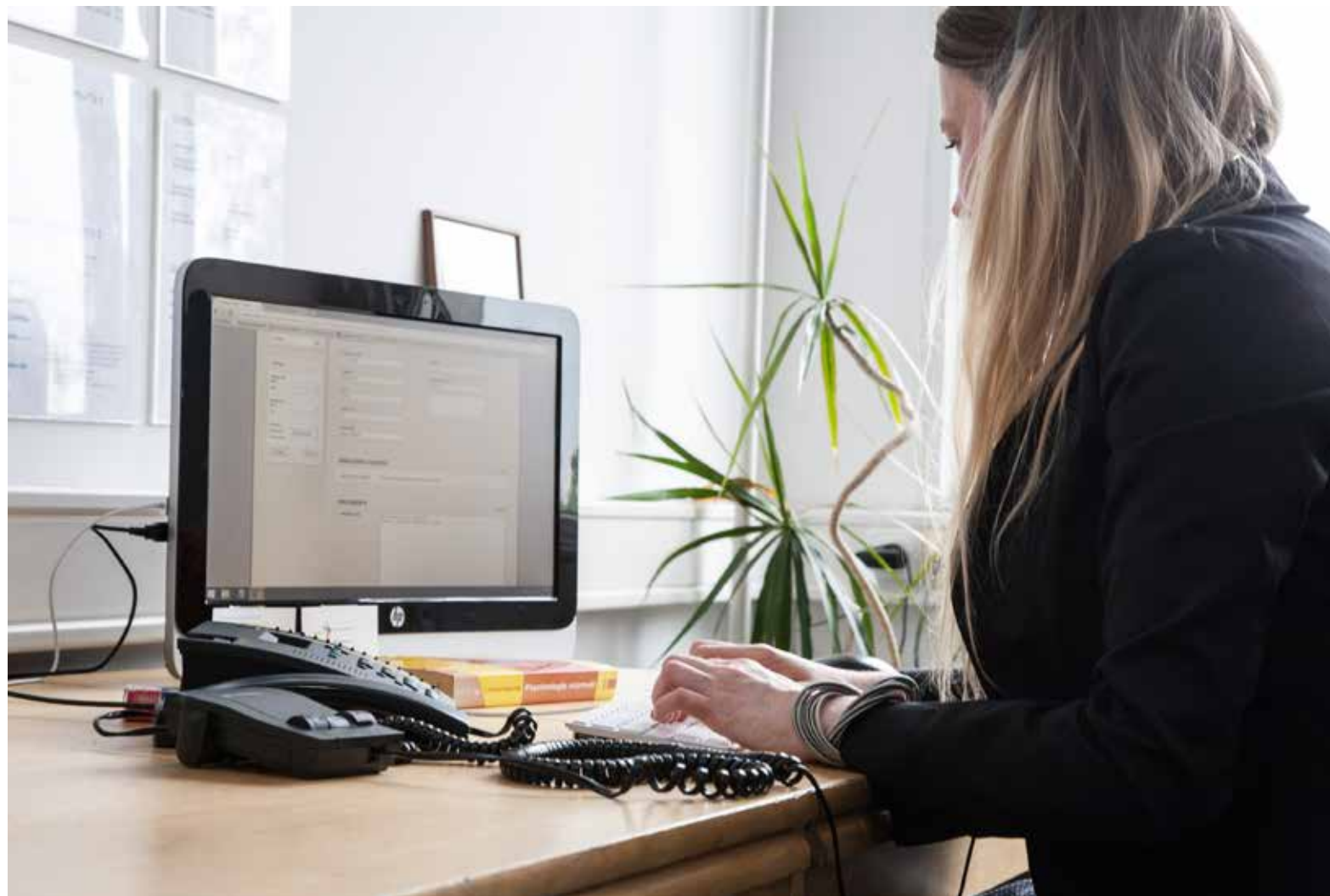
Díky projektu Kupbook jsou naše knihy ve více než dvaceti pražských i mimopražských kavárnách a do dalších se chystají. Kupbook vznikl jednoduše: tři studenti – Míša, Bára a Jáchym se rozhodli, že dají novou šanci antikvárním knihám, spojili se s kavárníky a získali na projekt finanční podporu Nadace Telefónica. Navrhli a nechali vyrobit speciální knihovny (boxy), naplnili je pečlivě vybranými knhami 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 pravidelně doplňujeme ze sbírky našeho antikvariátu.

Začíst se můžete také přímo v kavárně našeho Centra pro seniory v Praze na Pankráci, kde postupně rozšiřujeme vlastní knihovnu. Knihy si zde si můžete půjčovat nebo je vyměňovat.

Děkujeme všem laskavým dárcům. Knihy chceme i nadále sbírat, některé zachraňovat, jiné vystavovat i prodávat, ale hlavně se z nich radovat.

## Kde najdete boxy Kupbook?

V Praze – Al Cafetero, Blanická 24, Praha 2 • Národní knihovna Klementinum, Praha 1 • Café Neustadt, Novoměstská radnice, Praha 2 • TriCafé, Anenská 3, Praha 1 • Kavárna Snů, Ke Karlovu 12, Praha 2 • Čítárna Unijazzu, Jindřišská 5, Praha 1 • Biozahrada, Belgická 33, Praha 2 • EMA Espresso bar, Na Florenci 3, Praha 1 • Cheecup, Nedvědovo náměstí 14, Praha 4 • Kavárna pod lipami, Praha 7 • Café Sladkovský, Sevastopolská 17, Praha 10 • Vypálené koťátko, Mařákova 5, Praha 6 • Už jsme doma, Uralská 6, Praha 6 • POP Bistro, Magdaleny Rettigové 4, Praha 2 • Bistro Bazaar, FF UK, nám. Jana Palacha 2, Praha 1. Mimo Prahu – ArtCafé, Palackého nám. 56, Polička • Fér Kafe, park Václava Havla, Litoměřice • Jiná Káva, U Kasáren 192, Beroun • Papírna, Zahradní 173, Plzeň



Text: Lucie Kadrnožková

Foto: Jan Bartoš, Markéta Bendová

**Rozhovor s Alenou Krásnou, vedoucí Linky seniorů o změnách, které začaly kampaní „Kájo nevolej“ a vyústily v revoluční rozšíření Linky seniorů na každodenní provoz, díky kterému se dovolá o 50 % více volajících.**

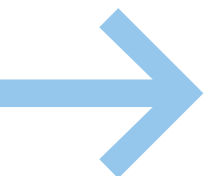
**V březnu 2016 uplynul rok od rozšíření Linky seniorů na každodenní provoz, jaké změny to na lince přineslo?**

Rozšíření provozu znamená pro volající i pro samotnou Linku seniorů mnoho změn. Nejvýraznější je však skutečnost, že se díky tomuto revolučnímu kroku dovolalo o 50 procent více volajících, než tomu bylo v roce předcházejícím. Jsem moc ráda, že se nám díky kampani „Kájo, nevolej“, našim partnerům a podpoře široké veřejnosti povedlo pomáhat těm, kteří to skutečně potřebují.

**A jaké jsou hovory o víkendech a během svátků? Liší se nějak oproti všedním dnům?**

Dlouhodobě je znát, že hovory o víkendech a svátcích mají jinou dynamiku, volající přinášejí jiná témata, řeší jiné problémy. Už od začátku rozšíření provozu je poznat, že během svátečních dnů se senioři cítí více sami a mají omezenější možnosti, na koho se v krizi obrátit. Pokud mají své blízké či známé, ti jsou o víkendech často méně k zastížení a péče praktických lékařů je zcela nedostupná. Z těchto důvodů se na nás volající obrací s věcmi, které jsou akutní a které v tu chvíli nemají s kým řešit. Často se stává, že hovor začíná slovy „co mám dělat, je mi špatně, nevím, kam se obrátit“. Mnohem palčivější jsou pro naše volající dlouhodobější krize či pocit samoty, které se o víkendu a během svátků mohou ještě více prohlubovat.

# Alena Krásná: Kája se už dovolá!



Linka seniorů v kostce – jak šel čas...



počet kontaktů v roce 2002  
(1. rok provozu)



počet kontaktů v roce 2015  
(1. rok každodenního provozu)

Jak na tuto možnost reagují sami volající?  
Neostýchali se ze začátku zavolat mimo všední dny?

Kromě ostychu jsme se setkávali s překvapením, že po tolika letech fungujeme každý den. Počet hovorů se o víkendech postupně zvyšoval a díky mediálnímu prostoru, který byl rozšíření linky věnován, se senioři o možnosti obrátit se na nás 365 dní v roce brzy dozvěděli. Lince byl věnován prostor například v několika blocích pořadu České televize Dobré ráno, v rozhovorech pro Český rozhlas, v titulním článku v Lidových novinách a mnoha dalších. Snažili jsme se využít všech možností, aby se o nás dozvěděli ti, kterým můžeme pomoci. Rozšíření provozu také přineslo více poděkování od našich volajících, ať už v hovoru samotném, nebo v opakovaném zavolání. Pozitivní zpětnou vazbou jsou také hovory, které začínají slovy „víte, kamarádce jste vloni moc pomohli, tak jsem si řekla, že to taky zkusím...”

V souvislosti se seniory se občas vynořují některá palčivá témata, jakými jsou například „šmejdi” nebo domácí násilí... Vnímáš teď nějaké aktuální téma, se kterým se volající obracejí na linku?

V souvislosti s rozšířením se některá témata začala objevovat častěji. Tíživá problematika samoty a osamělosti se objevila ve 41 % hovorů, pro srovnání v roce 2011 to bylo pouze 20 % hovorů. Nárůst jsme zaznamenali také u zdravotní problematiky, jejíž výskyt se od loňského roku zvýšil o 13 %. To je úzce spjaté se zmiňovanými víkendovými hovory, kdy je senior sám, něco ho bolí a neví, kam se obrátit. Stále více volajících se na nás také obrací s problematickou duševního onemocnění, depresí či vleklou psychickou krizí. Bohužel také sledujeme narůstající počet hovorů, kdy senioři řeší zadlužení a finanční tíseň. Zajímavé je, že když se podíváme do historie, zjistíme, že na linku se začíná obracet vyšší počet mužů. V roce 2011 to bylo pouze 22 % a v roce 2015 už skoro polovina volajících.



Jak si tento nárůst vysvětlujete?

Můžeme se pouze domnívat, jaké důvody za tím jsou. Hovory na lince ukazují, že si muži více dokážou říct o podporu, více mluvit o tom, „co se děje uvnitř”, mají větší odvahu. Často říkám volajícím, když děkují za pomoc linky, že poděkování patří především jim samotným, protože našli odvahu udělat ten krok do neznáma – vytočit číslo, přestože nevěděli, kdo je na druhé straně a co je čeká...

Zmínila jsi hodně nelehkých témat, se kterými se senioři na linku obrací. Co děláte vy, pracovníci, sami pro sebe, abyste to ustáli? Co ti dělá při práci radost?

Péče o pracovníky funguje na více rovinách. Jedna úroveň je psychická podpora, pro kterou máme propracovaný systém supervizí, intervizí či pohotovosti. Další úroveň péče je pak v oblasti vzdělávání pracovníků, což znamená akreditované semináře, stáže, semináře. Díky nim můžeme poskytovat profesionální pomoc a také nám dávají jistotu, že svou práci děláme kvalitně.

Další věcí, která pak hodně pomáhá a které si moc cením, je náš týmový přístup. Přestože u sluchátka je každý pracovník sám, je důležité pracovat jednotně, společně diskutovat a společně hledat různá řešení. Pro mě osobně je pak velkou inspirací přístup kolegů k dlouhodobým krizím našich volajících. Mnoho z nich se totiž i několik let potýká s těžkými osobními či rodinnými problémy, zdravotním stavem, který se již nikdy nezlepší nebo velmi postrádají někoho, kdo se jim už nikdy nevrátí. Nesmírně si vážím toho, že v situacích, které prostě nemají řešení, mí kolegové hledají jiskru naděje pro další chvíle, dny či měsíce.

A co bys přála lince do budoucnosti?

Lince a všem kolegům bych přála další pokračování v rozvoji, nová odborná partnerství, a hlavně radost z „linkaření” i týmové práce. Směřem k volajícím bych si přála, aby se o nás mohli více dozvědět a aby se jim ze sluchátka neozývalo, že Linka seniorů není momentálně dostupná, protože volají mimo pracovní dobu.

**LINKA SENIORŮ**  
Anonymní a bezplatná telefonická krizová pomoc  
— pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi  
— každý den 8:00–20:00  
— na telefonním čísle 800 200 007

Připravili jsme pro vás netradiční menu. Každou jeho část připravil někdo z našeho týmu. Vyberte si, zkuste to a dobrou chuť!



## Dýňová polévka

Přibližně 400 g dýně omyjte, rozkrojte a vydlabejte vnitřní část se semínky. Nakrájejte na větší kusy a dejte do pekáčku. Odrůda hokkaido se neloupe, slupka sama změkne. Pokapejte dýni v pekáčku trochou olivového oleje a dejte péct do trouby vyhřáté na cca 180 °C. Zatímco se dýně peče, ušlehejte kelímek šlehačky a dejte do chladu. Po 30 až 45 minutách dýně v troubě změkne – zkuste měkkost vidličkou. Vyndejte z trouby, nechte mírně zchladnout a pak přesuňte do stojacího mixéru. Ušlehejte spolu s 750 ml horké vody dohladka a přelijte do hrnce. Dochuťte solí a čerstvě mletým pepřem, přidejte pár strouhnutí muškátového oříšku, přiveďte k varu a vypněte oheň. Zlehka vmíchejte šlehačku. Můžete posypat čerstvou pažitkou. Tipy z „vysoké kuchyně“: Do každé porce je možné kápnout trochu lanýžového oleje – prý naprosto famózní chuť (autor neodzkoušel). Pokud drahý olej nemáte, vyzkoušejte zakápnutí dýňovým olejem –obvyklý trik rakouské kuchyně. Dýňový olej je sytě zelený z jader dýně, chuťový dojem je pak komplexní. A pokud nemáte čas nebo troubu, stačí dýni rozkrájet na kousky a uvařit do měkka. Někdo přidává do vody bujón.

Text: Jan Bartoš



## Kváskový chléb

### Potřebujeme:

250 g hladké mouky  
250 g žitné mouky  
1 lžíce soli  
20 g kvásku rozpustíme v 1/2 litru vody

Kvásek ve vodě pečlivě rozmícháme a poté celé nalijeme do připravené nádoby s moukou. Přidáme semínka (já dávám slunečnicová) a zpracujeme těsto. I s mísou dáme do igelitové tašky, kterou zavážeme (těsto potřebuje vlhko a teplo) a dáme na 12-16 hodin ideálně za okno kynout. Druhý den si nejprve pomoučnime vál hladkou moukou a těsto na něm vypracujeme zhruba do tvaru chleba. Necháme na válu na 15 minut odstát. Máslem vymažeme formu na chleba (nebo dortovou, podle toho, jakou máte), těsto dáme do formy a posypeme tentokrát dýňovými semínky. Vršek chleba trochu pokapeme vodou, aby na povrchu vznikl tenký film. Opět zabalíme do igelitky a dáme na dvě hodiny za okno kynout. Troubu předehřejeme na 230 stupňů a chléb v ní necháme 35-45 minut péct. Poté jej vyndáme z formy a na 10 minut vrátíme do trouby, aby se udělala kůrčička.

Text: Jiří Hrabě



## Marocký tajin

Z Maroka jsme si přivezli tajin. Tajin je keramický hrnec s kónickou vysokou poklicí určený pro pomalé dušení pokrmu ze zeleniny, luštěnin, ryb i masa. Tajin se dá použít venku na ohni, ale i doma na běžném kuchyňském vařiči. Všechna jídla v něm připravená se označují jako tajin. Můj recept je tak trochu, co dům dal, jednou ve veganské verzi a podruhé s vepřovým masem. Dá se připravit i v obyčejném hrnci.

2 větší cibule osmahneme na olivovém oleji a vložíme na dno tajinu  
plátky masa položíme na cibuli (maso ale můžeme vynechat)  
všechnu zeleninu nakrájíme na větší kusy a průběžně solíme a sypeme kořením  
8–10 brambor  
1 větší lilek  
3 cukety  
6–8 mrkví  
6 rajčat  
1 konzerva cizrny  
sůl, pepř, směs koření na kuskus nebo kari, zelená máta

Na mírném ohni dusíme asi hodinu a půl až dvě.

Text: Broňa Hilliová



## Myslivecký závitek

### Připravíme si:

100 g vepřové kýty, jablko, jalovec, slaninu, kysané zelí, sůl, pepř, bobkový list, solamyl, olej, rajský protlak, vývar a kysanou smetanou.

### Postup:

Oloupané jablko nastroháme, cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme, jalovec roztlučeme a drobně pokrájenou slaninu dáme vyškvařit/osmahneme. Naklepeme maso, osolíme, lehce opepříme, potřebeme rajským protlakem i připravenou směsí a zabalíme do závitku. V pekáči jej na oleji opečeme, podlijeme vývarem, přidáme bobkový list a dusíme 30-40 minut. Maso vyjmeme, šťávu zahustíme solamylem, pokud chceme mít hustší, zjemníme smetanou a povaříme. Potom jí přelijeme závitky. K této dobrotě doporučuji jako přílohu knedlíky nebo noky.

Text: Julie Kašparová, zástupkyně vedoucího Centra Elpida

## Koláč ODOKA

Kolegyně Petra mě už několikrát žádala o recept na dezert, na který recept nikdy neexistoval. Co budeš pravděpodobně potřebovat pro naplnění jedné malé misky:  
– uvařenou pohanku  
– banán  
– skořici (hodně a nešetřit)  
– slunečnicová semínka  
– rozinky  
– mák (opět nešetřit)  
– sezamovou pastu tahini

### Postup:

Všechny suroviny důkladně promíchej a nalož na máslem vymazanou malou kruhovou formu. Vlož do rozehřáté formy na cca 170 stupňů a dej péci na cca 30 minut.

Text: Alena Krásná, vedoucí Linky seniorů



**Old's Cool ReFestival, zaměřený na dialog mezi mladými a starými, není jen kulturním zážitkem, má i širší společenské poslání. Jeho hlavním cílem je totiž přitáhnout pozornost především mladé a střední generace k tématu stárí, životu a postavení seniorů v naší společnosti. Jde tedy napříč generacemi, směřuje hlavně k vzájemnému setkávání a zábavnou formou podporuje přirozené mezigenerační vztahy.**

Třetí ročník ReFestivalu Old's Cool přinesl opět výstavy, koncerty, diskuze, workshopy, ale i pochod a cyklojízdu. Hlavní program se konal na přelomu září a října, ale už koncem srpna probíhala řada doprovodných akcí pod heslem Buďte zvědaví, nebudete brzo staří!

K nejúspěšnějším akcím patřil koncert Jiřího Suchého a Králíčka & Květů v divadle Archa, workshop a přehlídka současné výšivky Shape & Structure, přednáškové odpoledne s Czechdesign: Senior designer, výstava z cyklu Knihy se těžko vystavují a výstava fotografií Bet Orten na pražské Náplavce.

# Old School? Kdepak! Old's Cool!

# 9'S COOL

**14** akcí v Praze a **1** v Plzni

**25** účinkujících umělců

**12** různých míst

Náplavka Rašínovo nábřeží, Národní knihovna Klementinum, Výdejna Zoot Hlavní nádraží Praha, Dox Malá věž, České Centrum Praha, Divadlo Archa, Villa Pellé, Divadlo Ponec, Café Neustadt, Centrum Elpida, kino a kavárna NFA Ponrepo, Papírna Plzeň

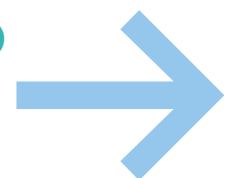
**7** kurátorů/spolupřádajících organizací

Czechdesign.cz (přednáška Senior Designer v Ponrepu), Modeschau Radia Wave (Veronika Ruppert, workshop a přehlídka současné výšivky Villa Pellé), Liberatura Radia Wave (Jonáš Zbořil – Knižní poslechovka v Klementinu), St. zdravotní ústav (Pochod proti Alzheimeru), Archiv výtvarného umění (výstava fotografií Gen Chochola v DOXu), Martin Hůla (cyklus Knihy se těžko vystavují v Klementinu), Auto\*Mat (cyklojízda), Dobro Zoot

**18** partnerů **5** mediálních partnerů

**1800** návštěvníků festivalu

**X** návštěvníků výstav (Náplavka, Klementinum, DOX)





**BET ORTEN: SHAPE & STRUCTURE, výstava fotografií, Náplavka Praha**  
 Bet Orten nafotila sérii portrétů, na kterých členky sboru Elpida oblékly extravagantní modely mladých návrhárek věnujících se především technice výšivky: Monika Přikrylová, La Femme Mimi, Tereza Ledvinová, Kateřina Hynková a Tereza Rosálie Kladošová. Velkoformátové fotografie byly součástí projektu Veroniky Ruppert Shape & Structure: Workshop a přehlídka současné výšivky ve Ville Pellé.

**KNIHY SE TĚŽKO VYSTAVUJÍ 5: Jiří Rathouský, Národní knihovna Klementinum**  
 Otevřený cyklus výstav knižní tvorby předních výtvarníků a typografů poválečného období, který pořádá Antikvariát Elpida a Archiv výtvarného umění pod vedením kurátora Martina Hůly představil v rámci Old's Cool 2015 část tvorby grafického designera a typografa Jiřího Rathouského (1924–2003). Ten se proslavil především jako autor informačních systémů, navrhl mnohé úspěšně zažité značky (logo Národního divadla, nakladatelství Albatros nebo Olympia). Podílel se také na grafickém řešení navigace pražského metra a vytvořil pro něj charakteristické písmo Metron.

**MEZIGENERAČNÍ CYKLOJÍZDA a POCHODEM PROTI ALZHEIMERU.**  
 Akce věnované zdraví a pohybu jsme připravili ve spolupráci s Auto\*Matem a Státním zdravotním ústavem.



**POTKÁVAČKA V PONOŽKÁCH OD BABIČKY, České Centrum Praha**  
 Na neformálním setkání v Českém centru se představili mladí umělci, kteří ve své tvorbě tematizují stáří, paměť a mezigenerační vztahy, ale také sami senioři – účastníci kurzu Storytellingu Barbory Schneiderové.  
 Hosty byli: Dominik Lang s projektem Spící město, fotograf Martin Plitz představující Ženy z titulní strany starších ročníků časopisu Vlasta v současnosti, fotograf Tomáš Trojan odhalující všední problémy soužití manželů, kurátorka Anna Vartecká představí projekt výstavy Tektonika paměti a Veronika Švábová inscenaci Mraky. Kurátorem večera byl fotograf Jan Bartoš, vedoucí Centra Elpida.

**GALAKONCERT JIŘÍ SUCHÝ a KRÁLÍČEK & KVĚTY, divadlo Archa**  
 Galakonzert legendy české hudební i divadelní scény Jiřího Suchého za doprovodu Orchestru divadla Semafor pod vedením Jiřího Svobody byl jedním z vrcholů celého festivalu. A zaspíval si s ním i pěvecký sbor Elpida. Právě zakladatel divadla Semafor, výjimečný divadelník, textař, skladatel a výtvarník Jiří Suchý, je jednou z těch osobností, jejíž nadčasové dílo je stále cool a může být inspirací.



**SHAPE & STRUCTURE : WORKSHOP A PŘEHLÍDKA SOUČASNÉ VÝŠIVKY, Villa Pellé**  
 Shape & Structure je setkání se současnou podobou tradiční ruční práce, na kterém si návštěvníci pod vedením předních českých návrhářů mohli vyzkoušet jejich osobité techniky. Celodenní událost vyvrcholila večerní módní přehlídkou, kde modelkami byly zprávařky Radia Wave a členky pěveckého sboru Elpida a kterou živě doprovodila Sára Vondrášková alias Never Sol se sborem Elpida. Kurátorkou akce byla novinářka a stylistka Veronika Ruppert.

**POSLECHOVKA S JIŘÍM ČERNÝM, Divadlo Ponec**  
 Přezdívalo se mu Velký Mokasín a byl jedním z mála popularizátorů tehdejší moderní hudby za komunismu. Významný hudební kritik Jiří Černý stále pořádá poslechovky, kterým říká Antidiskotéky. I v roce 2015 byl hlavní hvězdou poslechového večera, na kterém se představily tři generace hudebních publicistů selektorů. Vedle Jiřího Černého také hudební publicista a teoretik fotografie Pavel Turek píšící pro Respekt a za nejmladší generaci nadějný DJ Svěťadíl, zakladatel stejnojmenného kolektivu, který v Českých Budějovicích propojuje umělce i sportovce. Kurátorkou večera byla Marie Čtveráčková.

**SMRTINY aneb JE TO SCI-FI?, Café Neustadt**  
 Audiovizuální představení Smrtiny připravili Kreation DJs, tedy Mary C a Martin Tvrdý. Předlohou této mezigenerační akce je povídka českého novináře, překladatele a spisovatele sci-fi Jaroslava Veise o tom, jak se v budoucnosti systém rozhodne zavést smrtiny, tedy den, kdy se člověk bez ohledu na svou kondici bude muset doporučit na onen svět.

**KNIŽNÍ POSLECHOVKA S LIBERATUROU, Národní knihovna Klementinum**  
 Liberatura, literární pořad Radia Wave, připravila pro ReFestival speciální díl, ve kterém se setkají spisovatelé různých generací, Antonín Bajaja a Ivana Myšková. Jak se změnila společenská role spisovatelů – posunuli se z pozice „svědomí národa“ na okraj zájmu? Jaká je kultovní kniha jejich generace? A vznikají jiné texty na psacím stroji a jiné na počítači, kde můžete donekonečna mazat a přepisovat? Pořad připravili moderátoři Liberatury Karolína Demelová a Jonáš Zbořil a Radio Wave jej přenášelo živě.

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ CENTRA ELPIDA**  
 Den otevřených dveří nabídl speciální kurzy zdarma i setkání s výraznými seniorskými osobnostmi.

**SENIOR DESIGNER, Kino Ponrepo**  
 Přednáškové odpoledne s kapacitami českého designu připravil CZECHDESIGN.cz. Hosté: Rostislav Vaněk, grafický designér a typograf, jeden z tvůrců vizuální identity pražského metra Svatopluk Král, průmyslový designér, autor několika generací obráběcích strojů i hraček pro handicapované děti Bohuslav Horák, produktový designér, člen skupiny Atika a tvůrce nábytku a skla nepřehlédnutelných organických tvarů Pavel Jarkovský, tvůrce porcelánu a keramiky, pedagog a organizátor mezinárodních studentských sympozií Jiří Kočandrlé, průmyslový designér pracující s papírem a pedagog působící v Jižní Koreji

**GALAKONCERT S PÁNY BURIANY, Papírna Plzeň**  
 Kdo by neznal Jana Buriana, básníka, písničkáře a novináře. Tentokrát si na podium pozval své syny. Také oni jsou na české scéně známými osobnostmi. Jiří Burian se svými projekty Southpaw, Republic of Two a Kapitán Demo, Jan Burian mladší zase díky výraznému rapovému experimentu Kyklos Galaktikos, nebo projektům Šlehačka a Tyto Alba. Bylo to nejen mezigenerační, ale také mezižánrové.



**Osmnáct koncertů s šesti různými hudebníky. To je rekordní bilance pěveckého sboru Elpida v roce 2015. Pod vedením sbormistryně Zuzany Seibertové sbor zpívá od roku 2010. Doprovází mladší muzikanty, aby veřejnosti ukázal, že stáří neznamena jen nemoc a smutek, ale může to být i velká zábava. Se Zuzkou jsme se sešly v pátek před pravidelnou zkouškou.**

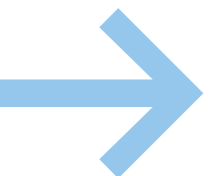
Na pozici sbormistryně jsi přišla jako studentka operního zpěvu, určitě s nadšením, ale možná sis tehdy nedokázala představit, co tě čeká. S čím jsi do toho šla?

S vidinou jednoho koncertu (benefiční koncert Please The Trees & Elpida, speciální host Pavel Bobek, únor 2011 – pozn. autorky). Věděla jsem, že mám skupinu seniorů naučit nějakou anglickou písničku, ke které jsem neměla noty, ale jen nahrávku. Taky to byl styl hudby, který jsem nijak zvlášť neposlouchala, ale líbilo se mi to. Věci, které tehdy Vašek Havelka hrál, byly melodické, nebyl to takový bugr jako teď. Jedinou mou zkušeností bylo, že jsem chodila u nás na škole (VŠMU v Bratislavě – pozn. autorky) na kurzy dirigování, ale to mi bylo samozřejmě k ničemu (smích). První hodiny našeho dirigování byly spíš o aerobiku, takže jsem začala ve svetr a skončila v tílku, úplně splavená po dvouhodinovém raz dva tři teď!

Sbor je složený z klientů Centra Elpida, lidí, kteří možná nikdy nezpívali...

Někteří zkušenosti měli, ale ne moc. Zpívali třeba v mládí ve sboru. Nezapomeň, že jste tam na začátku byli i vy mladší – zaměstnanci Elpidy, kteří jste nikdy nezpívali a přišli jste občas na zkoušku s tím, že „si zazpíváte“. Bylo těžké udržet to pohromadě, ale podařilo se nacvičit dvě písničky s kapelou PTT a hlavně dvě s Pavlem Bobkem. To byla pro všechny obrovská motivace. Velký problém na začátku byla angličtina alias svahilština. To se mi jednou do ruky dostal papír, ze kterého jsem poznala, že jde nejspíš o Vaškův text, ale byla na něm napsaná fonetická výslovnost s nadpisem Svahilština. A teď? Teď holky zpívají anglicky a ani jednu z nich to nezaráží. Větu „tohle nezvládneme!“ jsem dlouho neslyšela a věřím, že ani neuslyším.

# Zuzana Seibertová: Kuře v kurníku





**V loňském roce jste vystoupili s Please The Trees, s Člověkem pokrokovým (Bonus a Mary C), v projektu Tvrdý/Havelka, s Never Sol, s Jiřím Burianem a Jiřím Suchým. Co z toho ti připadalo nejtěžší a co nejpřínosnější?**

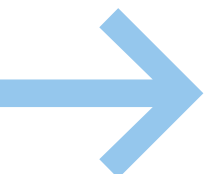
Je to abnormálně rozdílný repertoár, nikdy to není stejný, pokaždé je to i pro mě úplně nový. Zvykla jsem si na Vaška (Václav Havelka, Please The Trees), najednou přišel Martin (Bonus), což bylo diametrálně rozdílný, hlavně pro holky, protože to je spíš takový rap. A představ si občas v textu vulgární slovo, no to holky řádily a ty debaty! A pak, když se kluci spojili v projektu Tvrdý/Havelka, to byl doslova masakr (smích), ale zase jsme to zvládly. Holkám se nakonec Martin líbil a dneska mi říkají „a poď si dát Martinovku“. Stejně s láskou vzpomínám na ten koncert v Arše k výročí Filipa Topola. Holky byly perfektní a úžasné bylo i publikum, které pořád skandovalo. Je super být toho součástí. Necítím nějaké své zásluhy, ale jejich práci a píli a hlavně radost, že něco tvoří. Vždy si po nějakém projektu říkám super, zvládli jsme to, a pak najednou přijde další meta a já jsem zase postavena před věci, které neznám. Jako u Sáry (Never Sol, koncert v rámci módní přehlídky). Sára je zpěvačka, která zpívá většinou sama, je hodně alternativní a vymyslet něco, co nenaruší náladu nebo smysl jejích skladeb, znamenalo udělat nějaké koláže, které její skladbu podpoří a to pro mě bylo hodně náročný. Musím se vejít do rozsahu jednotlivých hlasů, počítat s harmonií a dát hlasy dohromady tak, aby tvořily symbiózu a nevylezly nedokonalosti.

**Myslím, že koncert se Sárou se zrovna hodně povedl. Máš stejný pocit?**

Musím říct, že mě to mile překvapilo. Vystoupení se Sárou, které doprovázelo módní přehlídku, bylo hodně náročné i v tom, že deset zpěvaček fungovalo jako modelky, nemohly tedy zpívat, a byly to zrovna hlasy, na které spoléhám. Ale protože jsme se dobře slyšely, tak jsme to odzpívaly i bez nich a zvládly jsme to. Sářiny skladby se holkám moc líbí. Je to prostě zase něco nového.

**Delší dobu uvažujeme o samostatném sborovém repertoáru, je to reálné?**

Jo, určitě. Jediný problém, který vnímám, je, že se scházíme jen jednou týdně, častější zkoušky by byly nutné. Na začátku roku 2016 jsme také přijali novou asistentku Haničku, která mi pomáhá. Od září proto plánuju zkoušet dvakrát týdně. Budeme muset prvně udělat konkurz na doplnění jednotlivých hlasů. Stane se třeba, že je koncert, kam má jít kvůli nedostatku prostoru méně dam, a nakonec mi z nich ještě nějaké onemocní, a pak jsem v kýblu (smích). Takže i z toho důvodu na konci června potřebuji udělat konkurz na doplnění jednotlivých hlasů. Samozřejmě problém je i prostor – zkušebna je pro nás už malá.



**Myslíš, že se něco za těch pět let změnilo?**  
**Kromě toho, že jsme všichni zestárlí...**

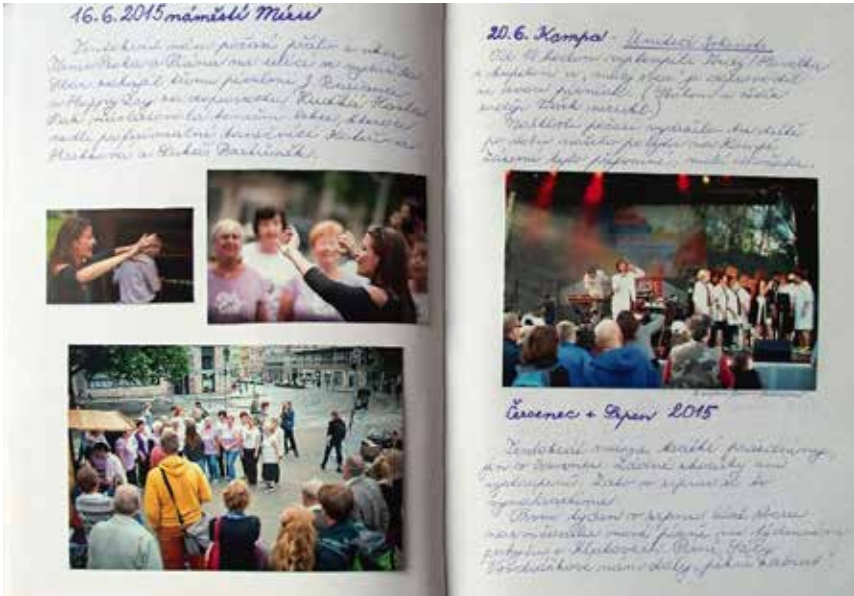
Získala jsem schopnost čelit někomu staršímu a nebát se mu říct, že v něčem nemá pravdu. Dřív jsem před staršími lidmi měla velký respekt a dostala jsem se někdy do situací, kdy jsem věděla, že dotyčný nemá pravdu, ale stáhla jsem uši a ocas a odešla. Teď je to jiný. Zrovna nedávno v ZUŠ, kde pracuju, jsem se dokázala postavit proti názoru svého staršího kolegy, sedmdesátiletého profesora zpěvu, a to bych dřív nedokázala. Víš, někteří starší lidé mají pocit, že jsou moudří a někdy nechtějí přiznat nebo možná spíš slyšet jiný názor. Někdy holky dokonce tvrdí, že ve stáří se negativní povahové rysy prohlubují. Starší sice nejsem a třeba změním názor, ale myslím, že je to blbost. Jen na mně záleží, jaká chci být a je jedno, jestli mi je 28, nebo 70. Jo, a ještě něco podstatného mi to dalo. Když mi někdo řekne, je mi 70, tak já říkám – v nejlepších letech! Když učím v ZUŠ ty malé špunty, tak když mluvím o babičce, přesně si představuji tu babičku, která je už stará, protože jí je 60 let (smích). No a mně přijde, že to jsou jen o trošku starší kamarádky.

**A co se změnilo u holek?**

Určitě se ten kolektiv víc poznal a sdružil. Nebudu lhát, občas je to náročné, pořád je to skoro 25 bab v „jednom kurníku“, kterému „vládne“ kuře, ale jsem ráda, že si mě váží, stejně jako já jich. A hlavně – i když občas remcám nebo se na ně zlobím, že se dostatečně nepřipravily (a to oni musejí, jinak bychom to všechno nezvládly), nedokážu si bez nich představit ani ty pátky, kdy se vidíme na zkoušce, ani svůj život.

**Co tě na tom pořád baví (smích)?**

Radost. Přesně ta radost, kterou cítím z holek, když si začneme povídat o zážitcích, které z koncertů mají. Každá vzpomíná na něco jiného. Někdo na to, jak si vypil pivo po koncertě s „mladými“, kteří se jich nadšeně ptali, jestli se jim ta hudba, co zpívají, opravdu líbí. Někdo vzpomíná na ty „zaplivané“ kluby, kde si člověk nemohl pořádně dojít ani na záchod, ale zase se cítil jako rocková star (smích). Prostě každá z nich má nějaký radostný zážitek. A hlavně, není super plnit seniorům sny, o kterých neměli tušení, že se jim kdy za mlada splní? A ono hle, musí jim být 70, aby se cítili jako hvězdy.



#### 24. 4. Český Rozhlas, Audioport s Člověkem pokrokovým, Cincinnati a sborem Elpida

Čeká nás vystoupení s Martinem Hůlou v Českém rozhlase. Může se účastnit pouze 10 členek, a tak v úzkém seskupení cvičíme a cvičíme, Zuzanka vymyslela další oživení a vylepšení písně Životopisy, docela se v úterý na zkoušce dařilo, znělo to moc pěkně. V pátek nás čeká náročný den. Od 13,45 v Elpidě a pak rovnou do rozhlasu od 15,30 a končit by se mělo ve 22 hodin.

Dá se říct, že vše proběhlo OK. Vše šlo podle plánu a jak bylo dohodnuté. Eva si vyzkoušela na pódiu rovnou naživo, jak se „hraje“ na sampler, po počátečním rozjezdu se do toho pustila naplno a bylo vidět, že si to náramně užívá.

#### 12. 6. 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. Něco z reakcí na facebooku:

Marie Harcubová WOW :-D

To se mi líbí · Odpověďet · 1 · 13 červen v 10:21

Petr Husar Proft kurwa gut

To se mi líbí · Odpověďet · 2 · 13 červen v 10:30

Jakub Pech Rozhodně jeden z vrcholů večera!

To se mi líbí · Odpověďet · 1 · 13 červen v 13:38

.

Zuzana Stavná Pecka!

To se mi líbí · Odpověďet · 1 · 13 červen v 17:29

#### 17. 8. Živá ulice Plzeň, Please The Trees a Elpida

Sešli jsme se na mimořádné zkoušce v Elpidě před odjezdem do Plzně, kde vystoupíme po delší době s kapelou Please the Trees. Po dlouhotrvajících vedrech a suchu přišla prudká změna, teplota klesla o 18 °C a prší. Přesto přišli diváci, většinou s deštníky. Radost nám udělali naši známí, přátelé a z plzeňského TOTEMU, kteří nás přišli podpořit. Díky, bylo to milé. Vystoupení se vydařilo, Zuzanka, Vašek i my jsme byli spokojení, a to i díky bezvadnému nazvučení a spoustě mikrofonů pro nás. Poděkování patří i novému řidiči Pavlovi. Byl to hezký výlet a další pěkné a zajímavé zážitky. Rozhodně jsme si to bezvadně užili.

#### 24. 9. Divadlo Archa, Galakonzert Jiřího Suchého, Old's Cool ReFestival 2015

Sešli jsme se v divadle. Pěkné a pro většinu z nás známé prostředí. Pohodlné a příjemné zázemí. Zkusili jsme naše dvě písničky s panem Suchým a orchestrem. Na přání bude v písni Rekomando místo textu lalala...Dohodli jsme se, jak budeme nastupovat na pódium (ovšem velká chyba, ne jak budeme odcházet). Za zpěv jsme dostali pochvalu od Zuzky i od Broni. Zato za odchod jsme si vyslechli v šatně tak šťavnatá slova, že je raději ani nezopakuji. Doma jsem je šla „vydýchat“ tabulkou čokolády, ale ani to úplně nepomohlo. Po zkoušce se nám pan Suchý podepsal do kroniky i s celým svým orchestrem. Byli báječní. Obdivuji jejich elán a energii. Byla to úžasná příležitost, možnost zazpívat si společně na pódiu s naším idolem mládí. Nezapomenutelný zážitek.

Z FB Elpidy:

Představte si, představte si, že Jiří Suchý i kluci z jeho kapely měli takovou radost z koncertu v Arše, že za odměnu pozvali zpěvačky z našeho sboru do Divadlo Semafor. Takže holky jdou v úterý na Mam'zelle Nitouche! Děkujeme. A za nás ze sboru: Představení se nám moc líbilo, relax, vtip, pohoda a báječné výkony. Obdivujeme energii a elán pana Jiřího Suchého, ale i Jitky Molavcové a ostatních.

#### 25. 9. Přehlídka současné výšivky – módní přehlídka doprovázená Sárou Vondráškovou se sborem Elpida, Old's Cool ReFestival 2015

Scházíme se na zkoušce v Elpidě. Všichni mají možnost seznámit se a zazpívat nové písničky Sáry. Její písně nám dávají pěkně zabrat. Ale dnes přišla i Sára Vondrášková se svými klávesami a zkoušeli jsme společně. Byl to úchvatný zážitek slyšet naživo její zpěv, úžasný, podmanivý hlas a projev. Moc se nám to všem líbilo, dojala nás to.

Akce se konala v pěkném prostředí Villy Pellé. Událost připravila redaktorka Veronika Ruppert ve spolupráci s o.p.s. Elpida. Část dam ze sboru předváděla modely společně s mladými děvčaty. Druhá část sboru doprovázela zpěv Sáry. Opravdu úžasné spojení. Velice působivé bylo prostředí, skvělé nasvícení, seřízení zvuku (profici se nezapřou) a celá choreografie večer nádherně vynikla. K tomu ještě umocněná podmanivými písněmi Sáry Never Sol. Kdo zažil, bude určitě dlouho vzpomínat, včetně nás ze sboru Elpida.

#### A Novoroční přání?

Ať se k nám vrátí ta radost a srdečnost ze společných setkání, nadšení při zpívání a vystoupeních!

Ať se podaří aspoň tolik zajímavých vystoupení se zajímavými lidmi, tak jako tomu bylo v letošním roce!

Ať to Zuzanka s námi a nejen s námi v Elpidě vydrží!

A naši příznivci a posluchači ať mají radost z našich vystoupení!

# Ekonomická část výroční zprávy 2015

| Náklady na projekty v tis. Kč |              |
|-------------------------------|--------------|
| Centrum pro seniory           | 2 357        |
| Linka seniorů                 | 3 725        |
| Časopis Vital                 | 1 490        |
| Veřejné akce                  | 1 198        |
| <b>celkem</b>                 | <b>8 770</b> |

| Přehled rozsahu výnosů v členění dle zdrojů v tis. Kč |              |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| kurzovné                                              | 1 319        |
| otištěná reklama v časopisu Vital plus                | 454          |
| tržby z prodejů                                       | 439          |
| dary                                                  | 3 352        |
| dotace MPSV                                           | 2 578        |
| dotace MHMP                                           | 850          |
| dotace MČ Praha 4                                     | 100          |
| dotace MČ Praha 10                                    | 54           |
| prodej vstupenek                                      | 36           |
| ostatní                                               | 81           |
| <b>celkem</b>                                         | <b>9 263</b> |

| Přehled dárců v tis. Kč                |     |
|----------------------------------------|-----|
| Nadační fond AVAST                     | 780 |
| Mgr. Karel Janeček, PhD., MBA          | 700 |
| Nadace O2                              | 767 |
| O2 Czech Republic a. s.                | 454 |
| ČSOB                                   | 150 |
| Novartis, s.r.o.                       | 90  |
| Nadace Divoké husy                     | 60  |
| GlaxoSmithKline, s. r. o.              | 50  |
| Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové | 50  |
| Europ Assistance s.r.o.                | 30  |
| Fórum dárců                            | 16  |
| stovky drobných dárců                  | 205 |

|               |              |
|---------------|--------------|
| <b>celkem</b> | <b>3 352</b> |
|---------------|--------------|

ROZVAHA pro nevýdělečné organizace v plném rozsahu

ke dni: 31.12.2015 (v celých tisících Kč) Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.  
IČ: 27948706 Sestaveno dne: 31.3.2016  
Název a sídlo účetní jednotky Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)  
ELPIDA o.p.s. Ing. Petula  
Na Strži 1683/40  
Praha 4  
14000  
Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)  
Ing. Petula  
tel.: 284688598 linka:  
Právní forma účetní jednotky  
o.p.s.

Předmět podnikání  
vzdělávání dospělých Podpisový záznam

Ing. ANTONÍN PETULA  
Digitálně podepsal Ing. ANTONÍN PETULA  
Datum: 2016.04.04 17:27:06 +02'00'

| Označ.   | AKTIVA                                                              | Začátek obd. | Konec obd. |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| A.       | Dlouhodobý majetek celkem (A.I.+A.II.+A.III.+A.VI.)                 | 214          | 150        |
| A. I.    | Dlouhodobý nehmotný majetek celkem (souč. A.I.1. až A.I.7.)         | 37           | 37         |
| 2.       | Software                                                            | 37           | 37         |
| A.II.    | Dlouhodobý hmotný majetek celkem (souč. A.II.1. až A.I.10.)         | 1 023        | 1 050      |
| 3.       | Stavby                                                              | 60           | 60         |
| 4.       | Samostatné hmotné movité věci a soubory hmotných movitých věcí      | 963          | 990        |
| A. IV.   | Oprávky k dlouhodobému majetku celkem (souč. A.IV.1. až A.IV.11.)   | -846         | -937       |
| 2.       | Oprávky k softwaru                                                  | -37          | -37        |
| 6.       | Oprávky ke stavbám                                                  | -11          | -13        |
| 7.       | Oprávky k samostat. hmot. movit. věcem a souborům hmot. movit. věcí | -798         | -887       |
| B.       | Krátkodobý majetek celkem (B.I.+B.II.+B.III.+B.VI.)                 | 986          | 2 510      |
| B. I.    | Zásoby celkem (souč. B.I.1. až B.I.9.)                              | 90           | 48         |
| 7.       | Zboží na skladě a v prodejnách                                      | 90           | 48         |
| B. II.   | Pohledávky celkem (souč. B.II.1. až B.II.19.)                       | 640          | 530        |
| B. II.1. | Odběratelé                                                          | 93           | 123        |
| 4.       | Poskytnuté provozní zálohy                                          | 547          | 407        |
| B.III.   | Krátkodobý finanční majetek celkem (souč. B.III.1. až B.III.8.)     | 244          | 1 943      |
| B.III.1. | Pokladna                                                            | 59           | 16         |
| 3.       | Účty v bankách                                                      | 185          | 1 927      |
| B. IV.   | Jiná aktiva celkem (souč. B.IV.1. až B.IV.3.)                       | 12           | -11        |
| B. IV.1. | Náklady příštích období                                             | 12           | 12         |
| 2.       | Příjmy příštích období                                              | 0            | -23        |
|          | AKTIVA CELKEM (A. + B.)                                             | 1 200        | 2 660      |

| Označ.   | PASIVA                                                   | Začátek obd. | Konec obd. |
|----------|----------------------------------------------------------|--------------|------------|
| A.       | Vlastní zdroje celkem (A.I.+A.II.)                       | 98           | 1 441      |
| A. I.    | Jmění celkem (souč. A.I.1. až A.I.3.)                    | 28           | 948        |
| A. I. 1. | Vlastní jmění                                            | -114         | 806        |
| 2.       | Fondy                                                    | 142          | 142        |
| A. II.   | Výsledek hospodaření celkem (souč. A.II.1. až A.II.3.)   | 70           | 493        |
| 1.       | Účet výsledku hospodaření                                | 0            | 493        |
| 2.       | Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení              | 70           | 0          |
| B.       | Cizí zdroje celkem (B.I.+B.II.+B.III.+B.VI.)             | 1 102        | 1 219      |
| B.III.   | Krátkodobé závazky celkem (souč. B.III.1. až B.III.23.)  | 887          | 1 033      |
| B.III.1. | Dodavatelé                                               | 165          | 247        |
| 4.       | Ostatní závazky                                          | 72           | 82         |
| 5.       | Zaměstnanci                                              | 141          | 173        |
| 7.       | Závazky k institucím soc. zabezpečení a veř. zdrav. poj. | 52           | 68         |
| 9.       | Ostatní přímé daně                                       | 15           | 19         |
| 10.      | Daň z přidané hodnoty                                    | 41           | 43         |
| 22.      | Dohadné účty pasivní                                     | 401          | 401        |
| B. IV.   | Jiná pasiva celkem (souč. B.IV.1. až B.IV.3.)            | 215          | 186        |
| B. IV.1. | Výdaje příštích období                                   | 197          | 170        |
| 2.       | Výnosy příštích období                                   | 18           | 16         |
|          | PASIVA (A. + B.)                                         | 1 200        | 2 660      |

Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizace

ke dni: 31.12.2015 (v celých tisících Kč) Dle vyhlášky č. 504/2002 Sb.  
IČ: 27948706 Sestaveno dne: 31.3.2016  
Název a sídlo účetní jednotky Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)  
ELPIDA o.p.s. Ing. Petula  
Na Strži 1683/40  
Praha 4  
14000  
Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)  
Ing. Petula  
tel.: 284688598 linka:  
Právní forma účetní jednotky  
o.p.s.

Předmět podnikání  
Ostatní vzdělávání Podpisový záznam

Ing. ANTONÍN PETULA  
Digitálně podepsal Ing. ANTONÍN PETULA  
Datum: 2016.04.04 17:25:45 +02'00'

| Označení | NÁKLADY                                                         | Hlavní čin. | Hosp. čin. | Celk. čin. |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|
| A. I.    | Spotřebované nákupy celkem (souč. A.I.1. až A.I.4.)             | 150         | 116        | 266        |
| 1.       | Spotřeba materiálu                                              | 91          | 4          | 95         |
| 4.       | Prodané zboží                                                   | 59          | 112        | 171        |
| A. II.   | Služby celkem (souč. A.II.5. až A.II.8.)                        | 5 246       | 122        | 5 368      |
| 5.       | Opravy a udržování                                              | 2           | 0          | 2          |
| 6.       | Cestovné                                                        | 5           | 0          | 5          |
| 7.       | Náklady na reprezentaci                                         | 18          | 0          | 18         |
| 8.       | Ostatní služby                                                  | 5 221       | 122        | 5 343      |
| A.III.   | Osobní náklady celkem (souč. A.III.9. až A.III.13.)             | 2 997       | 0          | 2 997      |
| 9.       | Mzdové náklady                                                  | 2 438       | 0          | 2 438      |
| 10.      | Zákonné sociální pojištění                                      | 559         | 0          | 559        |
| A. V.    | Ostatní náklady celkem (souč. A.V.17. až A.V.24.)               | 48          | 0          | 48         |
| 24.      | Jiné ostatní náklady                                            | 48          | 0          | 48         |
| A. VI.   | Odp., prod. maj. a tv. rez. celk. (souč. A.VI.25. až A.VI.30.)  | 86          | 5          | 91         |
| 25.      | Odpisy dlouhodobého nehmotného a hmotného maj.                  | 86          | 5          | 91         |
|          | NÁKL. CELK. (A.I.+A.II.+A.III.+A.IV.+A.V.+A.VI.+A.VII.+A.VIII.) | 8 527       | 243        | 8 770      |

| Označ. | VÝNOSY                                                         | Hlavní čin. | Hosp. čin. | Celk. čin. |
|--------|----------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|
| B. I.  | Tržby za vlast. výk. a za zboží celk. (souč. B.I.1. až B.I.3.) | 2 071       | 258        | 2 329      |
| 2.     | Tržby z prodeje služeb                                         | 2 064       | 11         | 2 075      |
| 3.     | Tržby za prodané zboží                                         | 7           | 247        | 254        |
| B. VI. | Přijaté příspěvky celkem (souč. B.VI.26. až B.VI.28.)          | 3 341       | 11         | 3 352      |
| 27.    | Přijaté příspěvky (dary)                                       | 3 341       | 11         | 3 352      |
| B.VII. | Provozní dotace celkem (B.VII.29.)                             | 3 582       | 0          | 3 582      |
| 29.    | Provozní dotace                                                | 3 582       | 0          | 3 582      |
|        | VÝNOSY CELKEM (B.I.+B.II.+B.III.+B.IV.+B.V.+B.VI.+B.VII.)      | 8 994       | 269        | 9 263      |

|    |                                                            |     |    |     |
|----|------------------------------------------------------------|-----|----|-----|
| C. | Výsl. hospod. před zdaněním (VÝNOSY CELK. - NÁKLADY CELK.) | 467 | 26 | 493 |
| D. | Výsledek hospodaření po zdanění (C. - 34.)                 | 467 | 26 | 493 |

**Elpida, o.p.s.**  
**Na Strži 1683/40**  
**Praha 4**  
**IČ 27948706**

**Příloha v účetní závěrce k 31. prosinci 2015**

Tato příloha je zpracována podle hlavy IV., druhé části Vyhlášky Ministerstva financí č.504/2002 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona 563/91 Sb., o účetnictví, ve znění pozdějších předpisů, pro účetní jednotky, u kterých hlavním předmětem činnosti není podnikání, pokud účtují 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. Hodnotové údaje jsou vykázány v celých tisících Kč, pokud není uvedeno jinak.

**1. Obecné údaje o účetní jednotce**

**Název:** Elpida, o.p.s.

**IČO:** 27948706

**Sídlo:** Praha 4, Na Strži 1683/40

**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 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. Jaroslav Hořejší

**Dozorčí rada**

Mgr. Jiří Slavíček  
Prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc.  
Ing. Miloš Veselý

**Zřizovatel**

Nadační fond GSK

**2. Použité účetní metody, způsoby oceňování a odpisování**

**DLOUHODOBÝ NEHMOTNÝ MAJETEK**

- a. Nakoupený dlouhodobý nehmotný majetek**  
je oceňován v pořizovací ceně.
- b. Dlouhodobý nehmotný majetek vytvořený vlastní činností**  
OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.
- c. Bezplatně získaný dlouhodobý nehmotný majetek**  
OPS neobdržela v roce 2015 dlouhodobý nehmotný majetek.
- d. Odpisy dlouhodobého nehmotného majetku**  
Dlouhodobý nehmotný majetek se účetně odepisuje po dobu stanovenou v interní směrnici

**DLOUHODOBÝ HMOTNÝ MAJETEK**

- a. Nakoupený dlouhodobý hmotný majetek**  
je oceňován v pořizovací ceně zahrnující cenu pořízení a výdaje s pořízením související
- b. Dlouhodobý hmotný majetek vytvořený vlastní činností**  
OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.
- c. Bezplatně získaný dlouhodobý hmotný majetek**  
OPS neobdržela v roce 2015 dlouhodobý hmotný majetek.
- d. Odpisy dlouhodobého hmotného majetku**  
Dlouhodobý hmotný majetek se účetně odepisuje po dobu stanovenou v interní směrnici

**ZÁSoby**

- a. Nakupovaný materiál**  
je oceňován v pořizovací ceně zahrnující cenu pořízení a výdaje s pořízením související
- b. Pořízení zboží**  
OPS k datu účetní závěrky vykazuje zboží ve výši 48 tis. Kč, jedná se zejména knihy a drobné textilní výrobky.
- c. Zásoby pořízené bezplatně**  
OPS nemá v účetnictví ke konci roku 2015 zachyceny bezplatně pořízené zásoby.

**POHLEDÁVKY**

Pohledávky jsou oceňovány nominálními hodnotami.

**KRÁTKODOBÝ FINANČNÍ MAJETEK**

OPS k datu účetní závěrky vykazuje finanční prostředky v úhrnné výši 1 943 tis.Kč.

**ZÁVAZKY**

Závazky jsou oceněny nominální hodnotou.

**3. Doplnující informace k rozvaze**

**DLOUHODOBÝ NEHMOTNÝ A HMOTNÝ MAJETEK**

Na účtech dlouhodobého hmotného majetku jsou zachyceny nakoupené předměty v pořizovací ceně přesahující 1 000 Kč a dále všechny darované předměty bez ohledu na výši ceny uvedené v darovací smlouvě. Všechny tyto předměty podléhají inventarizaci.

**DLOUHODOBÝ FINANČNÍ MAJETEK**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

**POHLEDÁVKY**

**a. Přehled pohledávek**

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| dlouhodobé pohledávky |                    |
| krátkodobé pohledávky | <b>530</b> tis. Kč |

**b. Pohledávky kryté podle zástavního práva**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

**OPRAVNÉ POLOŽKY**

OPS nevykazuje k datu účetní závěrky opravné položky k splatným pohledávkám.

**VLASTNÍ ZDROJE**

Vlastní zdroje jsou ke konci roku 2015 vykázány ve výši 98 tis. Kč, jsou tvořeny vlastním jměním ve výši mínus 806 tis. Kč, fondy ve výši 142 tis. Kč a účetním ziskem ve výši 493 tis. Kč.

**ZÁVAZKY**

**a. Přehled závazků z běžné činnosti**

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| dlouhodobé závazky | 0                  |
| krátkodobé závazky | <b>247</b> tis. Kč |

**b. Závazky kryté podle zástavního práva**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

**DAŇ Z PŘÍJMŮ**

OPS nemá v roce 2015 daňovou povinnost, bylo využito ustanovení § 20, odst. 7 ZDP, daňová úleva činí 42 370 Kč.

**ZÁVAZKY Z TITULU SOCIÁLNÍHO A ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ**

Elpida vykazuje k 31. 12. 2015 závazky k PSSZ a ke zdravotním pojišťovnám v úhrnné výši 68 tis. Kč, které vznikly při zúčtování mezd za prosinec 2015 a byly uhrazeny začátkem roku 2016.

**VZTAH KE STÁTNÍMU ROZPOČTU**

Závazky ke státnímu rozpočtu z titulu zdanění zaměstnanců za prosinec 2015 ve výši 19 tis. Kč byly uhrazeny v řádných termínech v lednu 2016. Dále je evidován závazek z titulu DPH ve výši 43 tis. Kč. Tento závazek byl také uhrazen v řádném termínu v lednu 2016.

**FINANČNÍ LEASING**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

**NEPENĚŽITÉ ZÁVAZKY A JINÁ PLNĚNÍ NEUVEDENÉ V ÚČETNICTVÍ**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

**4. Doplnující informace k výkazu zisku a ztráty**

**VÝNOSY**

Jsou tvořeny zejména peněžitými dary, provozními dotacemi, kurzovným od účastníků rozličných kurzů a reklamou v časopisu.

**OSOBNÍ NÁKLADY**

průměrný počet zaměstnanců 32, z toho hlavní pracovní poměr 2 pracovníci

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| <b>osobní náklady celkem</b> | <b>2 997</b> tis. Kč |
| z toho:                      |                      |
| odměny orgánům fondu         | 0 tis. Kč            |
| sociální a zdrav. pojištění  | 559 tis. Kč          |

**SPRÁVNÍ NÁKLADY**

Správní náklady účetní jednotky činily 984 tis. Kč, na konci roku byly rozpuštěny do nákladů jednotlivých projektů.

**5. Spřízněné osoby**

**Půjčky, záruky a ostatní plnění poskytnutá členům orgánů OPS (včetně plnění poskytnutých bývalým členům)**

OPS k datu četní závěrky nevykazuje.

**Pohledávky a závazky vůči spřízněným osobám**

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

6. Významné položky, které jsou ve výkazech kompenzovány s jinými položkami

OPS k datu účetní závěrky nevykazuje.

7. Události mezi rozvahovým dnem a datem sestavení závěrky

Po rozvahovém dni nedošlo k žádné významné události.

8. Přijaté dary (bezplatné příjmy)

V roce 2015 přijala Elpida, o.p.s. dary (bezplatné příjmy) v peněžní formě od těchto dárců:

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Nadační fond AVAST                     | 780   |
| Nadace Karla Janečka                   | 700   |
| Nadace O2                              | 767   |
| O2 Czech Republic a.s.                 | 454   |
| ČSOB                                   | 150   |
| Novartis, s.r.o.                       | 90    |
| Nadace Divoké Husy                     | 60    |
| GlaxoSmithKline, s. r. o.              | 50    |
| Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové | 50    |
| Europ Assistance s.r.o.                | 30    |
| Fórum dárců                            | 16    |
| stovky drobných dárců                  | 205   |
|                                        |       |
| celkem                                 | 3 352 |

9. Daňová úleva ze zdaňovacího období roku 2014 Kč byla použita na financování hlavní činnosti v roce 2015.

10. Okamžik sestavení účetní závěrky je 31. 03. 2016

V Praze dne 31. 03. 2016

Ing. Antonín Petula

Ing.  
ANTONÍN  
PETULA

Digitalně podepsal  
Ing. ANTONÍN  
PETULA  
Datum: 2016.04.04  
18:05:55 +02'00'

ZPRÁVA NEZÁVISLÉHO AUDITORA

PRO SPRÁVNÍ RADU A STATUTÁRNÍ ORGÁN SPOLEČNOSTI Elpida, o.p.s.  
IČ: 279 48 706

Provedla jsem audit přiložené účetní závěrky společnosti Elpida, o.p.s., která se skládá z rozvahy k 31. 12. 2015, výkazu zisku a ztráty za rok končící 31. 12. 2015 a přílohy této účetní závěrky, která obsahuje popis použitých podstatných účetních metod a další vysvětlující informace. Údaje o společnosti Elpida, o.p.s. jsou uvedeny v čl. 1 přílohy této účetní závěrky.

Odpovědnost statutárního orgánu účetní jednotky za účetní závěrku

Statutární orgán společnosti Elpida, o.p.s. je odpovědný za sestavení účetní závěrky, která podává 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.

Odpovědnost auditora

Mojí odpovědností je vyjádřit na základě mého auditu výrok k této účetní závěrce. Audit jsem provedla v souladu se zákonem o auditorech, mezinárodními auditorskými standardy a souvisejícími aplikačními doložkami Komory auditorů České republiky. V souladu s těmito předpisy jsem povinna dodržovat etické požadavky a naplánovat a provést audit tak, abych získala přiměřenou jistotu, že účetní závěrka neobsahuje významné (materiální) nesprávnosti.

Audit zahrnuje provedení auditorských postupů k získání důkazních informací o částkách a údajích zveřejněných v účetní závěrce. Výběr postupů závisí na úsudku auditora, zahrnujícím i vyhodnocení rizik významné (materiální) nesprávnosti údajů uvedených v účetní závěrce způsobené podvodem nebo chybou. Při vyhodnocování těchto rizik auditor posoudí vnitřní kontrolní systém relevantní pro sestavení účetní závěrky podávající věrný a poctivý obraz. Cílem tohoto posouzení je navrhnout vhodné auditorské postupy, nikoli vyjádřit se k účinnosti vnitřního kontrolního systému účetní jednotky. Audit též zahrnuje posouzení vhodnosti použitých účetních metod, přiměřenosti účetních odhadů provedených vedením i posouzení celkové prezentace účetní závěrky.

Jsem přesvědčena, že důkazní informace, které jsem získala, poskytují dostatečný a vhodný základ pro vyjádření mého výroku.

### Výrok auditora

Podle mého názoru účetní závěrka podává věrný a poctivý obraz aktiv a pasiv společnosti Elpida, o.p.s. k 31. 12. 2015 a nákladů a výnosů a výsledku jejího hospodaření za rok končící 31. 12. 2015 v souladu s českými účetními předpisy.

### Ostatní informace

Za ostatní informace se považují 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, ani k nim nevydávám žádný zvláštní výrok. Přesto je však součástí mých povinností souvisejících s ověřením účetní závěrky seznámení se s ostatními informacemi a zvážení, zda ostatní informace uvedené ve výroční zprávě nejsou ve významném (materiálním) nesouladu s účetní závěrkou či mými znalostmi o účetní jednotce získanými během ověřování účetní závěrky, zda je výroční zpráva sestavena v souladu s právními předpisy nebo za se jinak tyto informace nejeví jako významně (materiálně) nesprávné. Pokud na základě provedených prací zjistím, že tomu tak není, jsem povinna zjištěné skutečnosti uvést v mé zprávě.

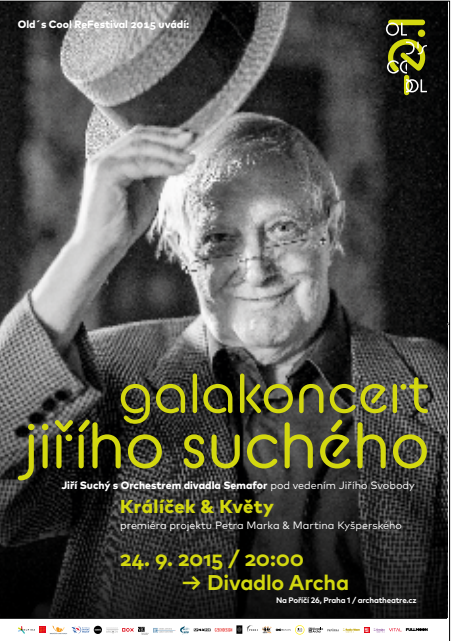
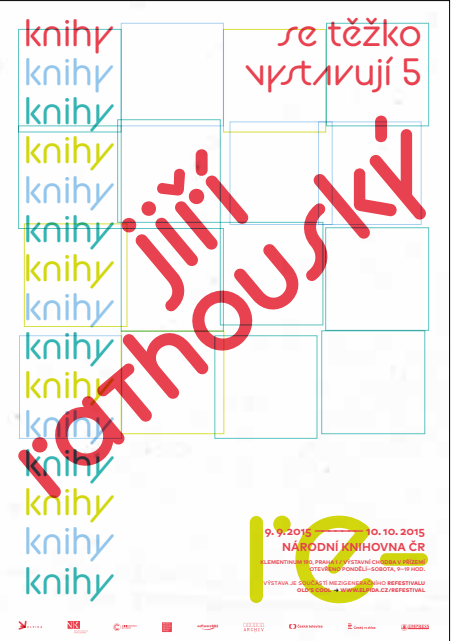
V rámci uvedených postupů jsem v obdržенých ostatních informacích nic takového nezjistila.

V Praze dne 10. června 2016



Ing. Jana Chvatlinová

auditor, č. osv. 1581 Komory auditorů ČR  
Blažimská 3140, 149 00 Praha 4, Česká republika



### Elpida, o.p.s.

Na Strži 40  
140 00 Praha 4  
Telefon: 224 231 914  
www.elpida.cz  
www.vitalplus.org

### Centrum Elpida

Otevírací doba recepce  
pondělí až čtvrtek 8:30–17:00,  
pátek 8:30–16:00  
Na kurzy a akce v Centru Elpida  
se přihlašujte na tel. 272 701 335

### Linka seniorů

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

**800 200 007**

každý den od 8:00—20:00

### Jiří Hrabě

ředitel a šéfredaktor časopisu Vital  
tel.: 224 231 914  
GSM: 724 301 281  
jiri.hrabe@elpida.cz

### Bronislava Hilliová

vedoucí kulturních projektů, ekonomka  
tel.: 224 231 914  
GSM: 725 571 844  
brona.hilliova@elpida.cz

### Jan Bartoš

vedoucí Centra Elpida  
tel.: 272 701 335  
GSM: 777 037 112  
jan.bartos@elpida.cz

### Alena Krásná

vedoucí Linky seniorů  
alena.krasna@elpida.cz

### Iva Fenglová

fundraiser  
tel.: 224 231 914  
GSM: 602 242 939  
iva.fenglova@elpida.cz



# ELPIDA

**Pomáháme seniorům stát se  
samozřejmou, sebevědomou  
a respektovanou součástí  
společnosti.**

Elpida, o.p.s. je zapsaná v rejstříku obecně prospěšných  
společností vedeném Městským soudem v Praze, oddíl O,  
vložka 515. IČ 279 48 706 DIČ CZ27948706

Texty: **Elpida, o.p.s.**

Jazyková úprava: **Kateřina Špačková**

Design a koncepce: **Carton Clan**

Tisk:

Podpořte nás: zašlete příspěvek na č.ú.: 283 842 5001/5500  
nebo SMS na číslo 87 777 ve tvaru DMS ELPIDA. Cena DMS  
je 30 Kč, Elpida obdrží 28,50 Kč. Příspěť můžete i pravidelně  
po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK  
ELPIDA na číslo 87 777 a každý měsíc vám bude odečtena  
částka 30 Kč.

# Kontakty



**E L P I D A**