

Téma štěstí spojilo dohromady celé generace



DĚTI I SENIOŘI společně v rámci celodenního programu komunikovali, kreslili i hráli divadlo. Program byl bohatý a všem zářilo z očí štěstí. Foto:Deník/Diana Kovandová

DIANA KOVANDOVÁ

Kutná Hora – Historické prostředí Galerie Střeďočeského kraje GASK využil v sobotu 17. října celodenní mezigenerační projekt Očima generací. Letošním tématem bylo zvoleno „Štěstí, jak je vidím já“. Program v sobě skrýval hudbu, divadlo i povídání na téma mezigeneračních vztahů a projekt letos vůbec poprvé vstoupil do Střeďočeského kraje.

Program začala v 10 hodin, kdy ředitelka projektu Eva Nytrková a další účastnice projektu přivítaly všechny, co se přišli podívat. Na úvod se četla krátká povídka, kterou sama ředitelka projektu napsala. V povídce si na sebe udělaly matka s dcerou čas a před-

Realizovat mezigenerační projekt Očima generací v galerii GASK Střeďočeského kraje bylo velkým významenáním.

stavovaly si, co pro ně znamená štěstí.

Po celý den probíhala v druhém patře ARTovád dílna, kde mohli návštěvníci projektu samostatně či skupinově vytvořit obrázek, jak si právě oni představují a vidí štěstí. Téměř všichni tak zanechali svou stopu v GASK a odpoledne už dlouhé stoly zdobilo mnoho obrázků. „Sama malo-

vat neumím, takže nikdo horší, než já už být nemůže,“ podotkla s nadsázkou Eva Nytrková.

Program doprovázela i hudba. Vystoupil Akordeonový soubor Základní umělecké školy v Kutné Hoře. O hodinu později se představila Základní umělecká škola Sedlčany se svým projektem a pak následovala beseda s autory divadelního mezigeneračního představení.

Odpolední beseda patřila spisovatelce Miluši Kubíčkové, která hovořila o své knize Příběh naplněného života. Dále se o zábavu postaralo seniorské Divadlo HEČ, které zahrálo příběh s názvem „Jak do mlejna na Klenici štěstí přišlo“. Věkový průměr herců tohoto seniorského divadla je

Rozhovor se spisovatelkou Miluši Kubíčkovou

Člověk musí být pořád v pohybu

Minirozhovor Deníku

Kutná Hora – V sobotním mezigeneračním programu přednášela jednadevadesátiletá Miluše Kubíčková o své knize a dalších zajímavých věcech, které doprovázejí její cestu životem.

Jak jste dnes na mezigenerační program přijela?

Přijela jsem vlakem z Prahy. Jsem Moravanka, která žije v Praze. Cestování bylo velice příjemné. S lidmi, které jsem ve vlaku potkala, jsem se bavila celou cestu. Bylo to velice milé.

Líbí se vám Kutná Hora?

Obdivovala jsem zde domy, které jsou nádherné a udržované. Byla jsem tu před mnoha a mnoha lety, takže si město skoro nepamatuji. Musím Kutnou Horu pochválit, udělala na mě dobrý dojem.

Přednášíte pravidelně, nebo je to pro vás zvláštní událost?

Já jsem stále často zvana na různá vystoupení, ale v mém věku už to není pravidelné. Jsem trochu známá přes svoji literární činnost a občas mívám ještě přednášky. Pravidelně jezdím například na konferenci alternativních medicínských a zdravotnických postupů do Vysokého Mýta. V mém věku je to už trochu odvahy, ale já jsem zvyklá přednášet a problém mi to nedělá.

Máte nějaký trik například na

paměť?

Paměť mám solidní, jak tu dlouhodobou, tak krátkodobou. Učím se rytmičké básně nazpaměť. Recitovat rytmičké básně je velice užitečné. Člověk si potom tím rytmem vybavuje lehce myšlenky. Člověk se musí nechat nést tím rytmem. To je můj způsob udržování paměti.

Máte nějaký trik na udržení vzhledu? Vypadáte totiž skvěle a mnoho lidí si jistě položí otázku, jak to děláte.

Cvičím každý den takovou zvláštní pohybovou sestavu, eurytmii. Je to krásné využití rytmičkého pohybu. Cvičební sestava je jedna z odnoží učení, která souvisí s waldorfskou školou. Tyto školy jsou v celém světě a stále jich přibývá. Jejich smyslem je, aby se u dětí respektovalo, že se nemají vzdělávat pouze jenom rozumem, ale věnovat se i jejich citům.

Cvičíte takto již dlouho?

Ano, začala jsem toto cvičení v kolektivu, v takzvané hláskové eurytmii. Gesta se tam dělají podle recitace. Potom jsem si poranila obratel a naučila jsem se různá gesta, která mě léčila. I dnes, než jsem šla na vlak, jsem si zacvičila. Cvičení je velice osvěžující. Probouzí to ve mně život. Pro staré lidi je to velice důležité.

Jak dlouho cvičení trvá?

Ne moc dlouho, nějakých 15 až 20 minut. Zakončuje se to tím, že si lehnete na zem a odpočíváte. Aby se ty síly rozprostřely v celém organismu.



MILUŠE KUBÍČKOVÁ byla pozitivně naladěna.

V GASK jste představila svou knihu?

Představila jsem svou knihu Příběh naplněného života. Hovořím tam o svých cestách, i o hledání neviditelné složky života. Je to celoživotní hledání a také hledání společnosti světa, kde lidé žijí v míru a bez války. To je celoživotní moje hledání. Byla jsem v komunistické straně, ze které jsem byla v roce 1968 vyloučena. Chtěli jsme jiný socialismus, než jaký byl prezentován a prošla jsem mnoha zkouškami v životě. Můj příběh je složitý, ale přesto smysluplný. Vždy jsem měla cíl. Být aktivní, nesedět a nečekat, že mi spadnou věci do klína. Pokud si člověk chce udržet určitou pohodu ve stáří, nesmí jenom sedět, musí se pohybovat a pro někoho něco dělat. Alespoň nějakou malou aktivitu. Já čtu, vedu si domácnost, vařím si, cvičím, stýkám se s rodinou a mám osm pravnoučat. (dk)

přibližně kolem 70 let.

Možnost uskutečnit tento projekt v Galerii Střeďočeského kraje bylo pro organizátory velkým významenáním. „Snažíme se takovéto akce realizovat v kulturních prostorách,“ řekla ředitelka. Jejím přáním je, aby se děti, mládež, rodiny s dětmi a senioři setkávali v místech, které mají kulturní nádech. Tak spolu mohou všichni perfektně komunikovat formou umění.

Generace vyrábí

Hlavní nití projektu a komunikační vlny bylo výtvarné a literární umění. Vedení pro-

jektu oslovilo dlouhou dobu dopředu děti, kluby seniorů i základní umělecké školy. Děti i senioři zpracovávali výtvarnou i literární formou dané téma. V průběhu letošního projektu bylo nejmladšímu účastníkovi 5 let a nejstarší účastníci 96 let.

Krásné na projektu je právě to, že jsou lidé napříč věkovým spektrem schopni společně vytvořit nějaký projekt, na kterém se mohou aktivně i pasivně setkávat. Aktivně přispívají svými vytvořenými výtvarnými díly a následně potom v rámci doprovodných programů. Pasivní je to, že se potom přijdou podívat na vy-

stoupení a výstavu všech prací. Účastníci projektu mají vnitřní touhu o tom tématu si povídat. „Velmi mě to naplňuje a jsem z toho sama moc šťastná,“ dodala ředitelka Eva Nytrková. Za každým výtvarným dílem je totiž příběh konkrétního člověka. Cílem projektu je, aby se lidé během roku scházeli ve svém volném čase a pracovali společně na projektu. Taková akce, která proběhla v galerii GASK, je potom vyústěním celého projektu. Ukáže se v něm, co všechno hezkého různé generace vytvořily.

PO ÚTOKU ZLODĚJE POMOHLA PROBAČNÍ A MEDIAČNÍ SLUŽBA

Stali jste se obětí trestného činu a hledáte pomoc? Nevíte, jak situaci řešit, potřebujete podporu i odborné informace? Pomoc hledejte v poradnách projektu „Proč zrovna já?“ po celé České republice. Probační a mediační služba (PMS) dokáže oběti pomoci ve všech směrech. Vyslechne ji, uklidní, provede všemi fázemi trestního řízení, poskytne právní informace i psychickou podporu. Služba je bezplatná a diskretní. PMS úzce spolupracuje s policií, státním zastupitelstvím, soudy, vězeňskou službou i neziskovými institucemi. Tým odborníků PMS pracuje s jediným cílem - co nejefektivněji pomoci klientovi.

Oběti trestných činů jsou často velmi traumatizované a hledají bezpečné prostředí pro sdílení příběhu, pocitů i právní informace nebo pomoc se sepsáním prohlášení oběti o dopadu trestných činů. To je i případ paní Dany, kterou při cestě ze zaměstnání přepadl neznámý pachatel.

„Útok byl velmi surový, i když jsem se bránila, tak mi pachatel sebral kabelku a já skončila v nemocnici s tříštivou zlomeninou lokte. Psychicky mě tato událost úplně zlomila, nevěděla jsem, kam se obrátit, až na policii jsem dostala kontakt na probační odborníky,“ vypráví šestatřicetiletá Dana. PMS paní Daně poskytla psychosociální pomoc i potřebné právní informace, objasnila její práva, kterými jako oběť disponuje. Mezi nimi bylo i právo na prohlášení oběti o dopadu trestného činu na její život, které je čteno při hlavním líčení před soudem a k němuž může soudce přihlížet i při určování výše trestu pro pachatele. „Měla jsem velké obavy a deprese z toho, že se u soudu potkám s útočníkem. Díky PMS jsem se dozvěděla, že mám právo se s ním nesetkat, čehož jsem ráda využila. Velmi mi to psychicky pomohlo,“ uzavírá paní Dana. Největší oblast zájmu ze strany obětí trestných činů je o právní poradenství. „Trestní řízení je komplikované a oběti si často neví rady. Naši poradci

mimo jiné často oběti doprovází i na soudy. Tím, že je PMS součástí justice, má větší šanci zapojit se do probíhajícího trestního řízení,“ říká ředitelka Probační a mediační služby Jitka Čádová.

Projekt „Proč zrovna já?“ pomáhá obětem trestných činů již dva roky. Za tu dobu poradci pomohli celkem 5 890 klientům a uspořádali 12 757 konzultací. Pomoc poradců zahrnuje nejen okamžité rady, psychologickou pomoc a právní informace, ale i doprovod k úkonům trestního řízení. Na poradny se většinou obrací ženy, přesněji 62 procent žen a 38 procent mužů.

Poradny projektu „Proč zrovna já?“ fungují ve 40 městech České republiky a působí v nich více než 80 poradců. Ti využívají znalostí a zkušeností nejen z do-



mova, ale také ze zahraničí. Jde o komplexní projekt, který propojuje celostátní program se službami na lokální úrovni a přitom respektuje šetrný, diskretní a individuální přístup k jednotlivým obětem. Cílem projektu je podpořit oběti trestných činů, které se vyrovnávají

se závažnou sociální událostí trestného činu, a usnadnit jim návrat k běžnému životu.

Projekt „Proč zrovna já?“ je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky. Více informací o projektu se zájemci mohou dozvědět na webu restorativnijustice.cz nebo v poradně Probační a mediační služby pro oblast Kutná Hora tel.: 734 362 959.



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Proč jsem přišla na akci



Alžběta Matoušková, studentka, Mladá Boleslav

Na akci jsme přijeli se seniorským Divadlem HEČ. Divadlo je organizované mojí babičkou a já jim vypomáhám v představení. Hraju tam mladou slečnu.. Celé představení jsme připravovali přibližně půl roku i s textem, který píše moje babička. Kutná Hora i atmosféra v tomto městě je krásná. Už jsem tu podruhé. (dk)