

**LEPŠÍ**  
**SENIOR**

„Člověk se nepřestává radovat, protože zestárl,  
ale zestárne proto, že se přestal radovat.“

## Pomáháme seniorům ke kladnému přístupu k životu



Pozitivní vnímání světa zvětšuje životní spokojenost každého člověka. To vede k celé řadě pozitivních dopadů. Zlepšuje se zdravotní stav, zkvalitňují vztahy s okolím, roste chuť do života a jeho celková kvalita.

V našem nadačním fondu vedeme české seniory ke kladnému pohledu na sebe i své okolí. Snažíme se je inspirovat k aktivní účasti na utváření světa kolem nás a k větší radosti ze života.

# Vzděláváme seniory

Základem naší práce jsou přednášky pro seniory. Učíme je, jak prostřednictvím drobných návyků změnit svoje myšlení. Vedeme je k proaktivnímu přístupu k životu, díky kterému se mohou stát inspirací pro své okolí.



## Naše témata

### 1. Kladný přístup k životu

Zejména ve starší populaci převládají pesimismus a negativní nálady. Optimismus a pesimismus je však naučitelný a náš mozek můžeme i ve vysokém věku stále cvičit. Znáte tu náladu, kdy máte pocit, že se nic nedaří, naše okolí nás zahrnuje negativními zprávami a vy marně hledáte cestu z toho ven?

Smyslem přednášky je shrnout přínosy kladného přístupu k životu a důvody proč lidé spíše propadají špatným zprávám a dále předat metody tréninku optimistického životního stylu. Senioři si odnášejí konkrétní postupy, jak dlouhodobě zvyšovat svoji každodenní spokojenost.

#### Hlavní body přednášky:

- Opravdu žijeme v příznivé době a podle jakých měřítek to můžeme tvrdit?
- Mohu nacházet „drobné radosti“ i v těch nejtěžších životních situacích?
- Jaký vliv mají špatné zprávy na naše myšlení?
- Jak pomáhá nástroj zvaný lístek vděčnosti?
- Jak lze změnit naše vnímání okolností?
- Jak mohu kolem sebe šířit pozitivní náladu?
- Co je osobní hrdinství a proč ho všichni potřebujeme?

## 2. Prokrastinace pro nás – seniory

Smyslem přednášky je přístupnou formou posluchačům přiblížit na první pohled obtížnější problematiku prokrastinace – chorobného odkládání a mrhání časem. Znáte ten pocit, když se vám nechce začít pracovat na vybraném úkolu? Stává se vám, že odkládáte i věci, které opravdu dělat chcete?

Chceme-li proti prokrastinaci bojovat musíme ji nejdříve poznat a rozlišit co prokrastinace je a co není. Seznámíme se s pojmy rozhodovací paralýza, seberegulace a naučená bezmoc. V přednášce vysvětlujeme účastníkům čtyři konkrétní nástroje pro překonávání prokrastinace a naučíme posluchače je aktivně používat v jejich každodenním životě.

### Hlavní body přednášky:

- Jaké jsou historické souvislosti v boji s prokrastinací?
- Proč dnes trpíme prokrastinací více než dříve?
- Jak na obtížné rozhodování?
- Co je to naučená bezmoc a jak s ní pracovat?
- Jak si poručit a poslechnout se?
- Proč potřebujeme pěstovat takzvané hrdinství všedního dne?

## 3. Co ví věda o dlouhověkosti?

Otázky jako Jak si prodloužit věk, kde se lidé dožívají vysokého věku a proč, má to či ono vliv na mé stárnutí zajímají s rostoucím věkem stále více lidí. Smyslem přednášky je nejen odpovědět na uvedené otázky, ale také pomoci účastníkům získat nové aha-momenty a užitečné podněty do jejich každodenního života. Obtížné téma je rozděleno do několika částí a zpracováno přístupnou formou s množstvím grafů a odkazů.

### Hlavní body přednášky:

- Co člověk může dělat pro to, aby se dožil výrazně více let?
- Jaké látky a potraviny opravdu ovlivňují dlouhověkost?
- Co ukazují aktuální studie a meta-studie jako doporučení pro zdravější a delší život?
- Jaký vliv má životní styl na naši délku života?
- Jak si objektivně i subjektivně můžeme prodloužit život?
- Lze znovu objevit chuť do života?

## 4. Proč jsem tu ještě potřebný?

Otázka, která se vnučuje lidem úměrně jejich klesající samostatnosti a společenskému uplatnění. Jaká je role seniora ve společnosti? Neklesá jeho význam s věkem? Jak se vyrovnat s klesající výkonností i pohyblivostí?

Citlivé, a pro mnoho seniorů aktuální téma rozebírá, klade si otázky a hledá na ně uspokojivé odpovědi vedoucí ven z beznaděje a k pozitivnímu postoji k sobě i našemu okolí.

# Lepší senior v číslech



Letos prošlo našimi přednáškami již více než **1100 seniorů**



Přednášeli jsme již v **čtrnácti městech** napříč republikou



V prosinci tohoto roku plánujeme mezigenerační **mini-konferenci**

## Rok 2017:

72 přednášek

1152 seniorů

## Rok 2016:

30 přednášek

668 seniorů

## Kam směřujeme?



Dlouhodobým smyslem naší práce je dovést významnou část seniorské populace v naší zemi k lepšímu přístupu k životu. Z negativity do positivity. Z pasivity do aktivity. Zároveň si přejeme zlepšit podporu a vnímání seniorů celou společností.



# Lepší senior v obraze



*„Rozdávat radost má smysl v každém věku.“*



# Napsali o nás

## Kladný přístup k životu

V závěru loňského roku se uskutečnila v Křejského ul. inspirativní přednáška pana Zdeňka Svobody a Kláry Mlýnkové, zástupců GrowJOB Institute, s výše uvedeným názvem. Pan Svoboda, sám již senior, hned v úvodu zdůraznil, že optimismus je naučitelný a jeho ambicí je, abychom domů odcházeli dobře naladěni. Myslím, že to se mu opravdu podařilo. Vyzařovala z něj pohoda a živelná energie. S těmi, kteří neměli možnost se zúčastnit, bych se chtěla podělit alespoň o několik zajímavých mouder, která zde

zazněla:

- žijme tak, jako by byl každý den náš poslední
  - milujme bez podmínek
  - nepalme za sebou mosty
  - čas zhojí všechny rány
  - na konci každého tunelu je světlo
  - v každém je kus dobra, jen ho najít
  - nejlepší věci v životě jsou zadarmo
- Poslední citace mě vedla ke krátkému zamyslení, že často jde o maličkosti, které nevyváží nic z hmotného světa. Proč právě nezačít jednou z mnoha v denním životě? Může jít třeba o úsměv.

Je to dovednost, která je vlastní miminku již v prvních měsících života. Jistě uznáte, že je to nejkrásnější způsob komunikace. Nezapomínáme na něj, nevytrácí se postupem času z našeho života? Co znamená úsměv? „Nestojí nic, ale znamená mnoho...“, obohacuje ty, jímž platí, ale neubírá těm, kteří jej dávají.“

„Tvoří štěstí, podporuje dobrou vůli v praktickém životě, je pojítkem přátelství a protilátkou proti těžkostem v životě.“  
Krásný rok 2017 s úsměvem vám přeje  
Jana Holubová

zajímavé téma, děkujeme!  
jste dobrým typem, učíte využívat i v rodině

Sto zuzimtelno' podání  
Živý projev, záživný  
Obrazový doprovod

## O nemoci, která se plete s leností

Cizí slovo **prokrastinace** má původ v latinském **procrastinatus** (pro - na, cras - zítra). Ale podle vědeckých výzkumů a prací je pro řadu lidí tento pojem vlastní, třebaže o tom ani nemusejí vědět. Prokrastinace totiž znamená chorobnou snahu odkládat plnění povinností a úkolů, přičemž jí trpí až deset procent dospělých a trojnásobek studentů vysokých škol.



Klára Mlýnková přednáší seniorům

Jak se s tímto rizikovým fenoménem pro duševní zdraví co neefektivněji vypořádat, o tom byla v klubech **MO SD ČR a Společnosti senior** únorová přednáška **Zdeňka Svobody a Kláry Mlýnkové z GrowJOB institutu**. Několik desítek seniorů se tak seznámilo s řešením rozhodovací paralýzy, kdy si má člověk sám zúžit možnosti výběru, i s dalším pojmem - s naučenou bezmocí. Ta byla ilustrována na příkladu slonů cvičených v Indii, kdy je slůně uvázáno za nohu ke kolíku, který nedokáže vytáhnout. V dospělosti by slon kolik sice hravě vytáhl - ovšem už se o to ani nepokouší. Zároveň zde přednášející vtipně parafrázovali Spejbla: „Hurvajs, ty si musíš umět poručit“ a repliku Hurvínka: „Taťuldo, já si poručit umím, ale neumím se poslechnout...“

Přednáška pak byla korunována příklady tzv. hrdinství všedního dne, se vzpomínkou na Irenu Sendlerowou. Ta se během druhé světové války významnou měrou podílela na záchraně 2500 židovských dětí z Varšavského ghetta.

Ovšem (jak bylo zdůrazněno i v následující diskusi), i malé systémové krůčky mohou vést k tomu, aby se člověk s prokrastinací úspěšně vypořádal.

Text: Jiří Muladi, Společnost senior  
Foto: Daniela Pražková, MO SD ČR

Přednáška se mi moc líbila. Říkala jsem si, že to je, jako byste mi viděli do hlavy. Píslala jsem o přednášce v mailu svým kamarádkám a pak mezi námi proběhlo několik dalších mailů na toto téma.

Mám velký smutek pro nedávno zemřelým manželovi.  
Snáším se s tím pozitivně, někdy to ale stále nejde.  
Myslím, že tato přednáška mi dala impuls do  
dalšího pozitivního nívole.

## PROKRASŤINACE NEŤ LENOST

To a mnohem více jsme se dozvěděli v rámci přednášky pro seniory, kterou pro nás připravili lektori Ing. Zdeněk Svoboda a Klára Mlýnková z institutu GrowJOB.

Poučili nás, co si máme pod tímto moderním a dnes tak často skloňovaným označením přestavit. Ujistili nás, že nejde o lenost, ale pouze o naši neschopnost přemluvit sami sebe k činnostem, které bychom chtěli, anebo měli dělat, ale místo toho je odsouváme. Prokrastinace je navíc historicky známou záležitostí, které však dnešní doba nahrává.

Lektori nás vtípnou formou, doplněnou prezentací, seznámili s jednoduchými nástroji při jejím překonávání. Vysvětlili nám, že při odsouvání povinností nastává rozpor mezi mozkiem, který „chce“, ale naše „emoce“ se tomu brání. Tuto situaci přirovnali k jízdě „racionálního jezdce na divokém slonovi“.

A co s tím dělat? Jak obrazně překonat „vzpouzejícího se slona“ a jak se vnitřně motivovat, i když se ocitáme v záplavě nabídky exkluzivnějších činností, než kterým bychom se měli věnovat?

Samozřejmě vše je jen o nás samotných, o naší motivaci, o tréninku, o osvojování si nových návyků, ale i naší schopnosti jít za svým cílem. Ujistili nás, že nad prokrastinací může zvítězit opravdu každý. Nebude to zprvu lehké, ale pokud se nevzdáme, máme prý šanci, že nás postupně zaplaví pozitivní emoce a spokojenost s tím, že se naučíme prožívat každý den smysluplně a naplněno. A to je výzva...

Hodně štěstí při tréninku sebekázně vám přeje

Jana Holubová

Jsem ráda, že jsem se seznámila  
s pozitivními přístupem přednášejících,  
a že radost ze života je stejná u příslušníků  
mladé i starší generace.



