

## Mezigenerační propast: Jak být respektován i v pokročilém věku

**Stáří je často vnímáno jako poslední etapa života. Přináší moudrost a zkušenosti, což navozuje pocit naplnění, ale zároveň ubývá sil a energie. Postupně se i mění osobnost, může docházet nejen k fyzickému, ale i psychickému strádání. Často se objevují různé nemoci včetně stařecké demence. Obzvláště u jedinců, kteří jsou vyloučeni ze společnosti, dochází k postupné izolaci, až se dotyčný uzavře nejen doma, ale i sám do sebe. Cítí se ostrčený, nepotřebný a osamělý.**

Dnešní doba již nabízí mnoho řešení, aby k této desocializaci seniorů vůbec nemuselo docházet. Vznikají různé organizace, domy pro seniory, programy, kurzy a centra zaměřená na aktivní život starší populace a jejich navracení do společnosti. Jedním z takových center je i Mateřské a mezigenerační centrum Duhový ráj, za nímž stojí nezisková organizace Centrum Duháček, z. s.

### Výhody propojení obou generací

Posláním zmíněného centra je podporovat zdravě fungující rodiny napříč všemi generacemi. Jejich cíl je propojit generaci nejmladší s tou nejstarší, a proto vedle mateřského centra vytvořili právě i centrum mezigenerační. Kdy jindy začít budovat respekt a úctu vůči seniorům než právě už od raného dětství. Jen tak děti pochopí, že patří do našeho života, jsou nedílnou součástí a mohou se vzájemně učit a inspirovat.

Toto propojení je tedy velmi výhodné pro obě strany. Děti se učí zvyky, tradice, hodnoty, ale také nasávají životní moudrost a zkušenosti. Zatímco senioři v jejich blízkosti rozkvétají a načerpávají tu čistou dětskou energii. Mají radost ze života a cítí se opět potřební a užiteční.

### Způsob, jak si mohou senioři užívat aktivní stárnutí

Po důkladném průzkumu a zralé úvaze byly vytvořeny ideální kurzy pro seniory, díky nimž mohou smysluplně využívat svůj čas a užívat si stárnutí aktivně. Pro kreativní nadšence jsou kurzy, kde pomocí práce s různými materiály a technikami trénují nejen svoji fantazii, ale i motoriku. Pravidelný pohyb je důležitý v každém věku, a o to víc to platí ve stáří. Proto zde naleznete i kurz zaměřený na pohybové aktivity nebo plánované taneční. Samozřejmě nesmí chybět ani pravidelná komunikace s vrstevníky, ale i s těmi nejmenšími.

## Vzájemná pomoc a konec osamělosti

„Plánujeme vytvořit seznamku, pomocí níž budou rodiny bez vlastních dědečků a babiček nalézat tzv. náhradní prarodiče pro své děti. Osamělí senioři se budou cítit užiteční a děti budou nadšené“ prozrazuje Zdeňka Zbořilová, majitelka Mateřského a mezigeneračního centra Duhový ráj sídlícího na Okružní 1, Brno – Lesná.

Všichni se jednou ocitneme v pokročilém věku a budeme též seniory. Jistě každý z nás touží být uznáván a respektován i ve stáří. Užívat si života a být plnohodnotným členem rodiny i celé společnosti. Pojďme tedy společně zamezit té velké mezigenerační propasti a podpořme nejstarší generaci v tom, aby žili aktivně a s radostí.

Více informací naleznete na [www.duhovyráj.cz](http://www.duhovyráj.cz), kde mimo jiné můžete najít i dárkové vouchery na zmíněné kurzy. Někdy je cennější darovat zážitek a možnost nebýt sám.

