

Ženy 50+ objevují svůj skrytý potenciál

Padesátka. Věk, ve kterém se ženy před čtvrtstoletím již připravovaly na důchod. Věk, který se v současné době skloňuje v souvislosti s nezaměstnaností, potřebou vzdělávat se a rekvalifikovat, protože odchod na zasloužený odpočinek se posouvá do let pozdějších. Probíhají dotované projekty s cílem udržet osoby 50+ co nejdéle v pracovním procesu. A jak to vidí lidé tohoto věku? Po čem touží, o čem sní ženy 50+? Tuto otázku se snaží ku prospěchu svých klientek zodpovědět brněnské občanské sdružení Ženy50. Ženy, které ho vedou, jsou právě v tomto věku, takže mohou vycházet z vlastní zkušenosti.



Sjezd řeky Moravy na raftech, Foto: Občanské sdružení Ženy50

Sdružení vzniklo s cílem naplňovat potřeby zralých žen. A také je zviditelnit. V letošním roce proběhl 5. ročník fotosoutěže Úhel pohledu. Snímky byly zasílány do dvou kategorií. V té první musela být na snímku žena ve věku 50+. Do té druhé mohly fotografie s libovolnou tematikou zasílat ženy, které již padesátku překročily. Soutěž je pravidelně vyhodnocována v rámci slavnostního koncertu ke Dni matek, který sdružení pořádá už šest let a věnuje ho ženám jako poděkování a projev úcty. Panely s nejlepšími snímky z prvních dvou ročníků fotosoutěže byly vystavovány na několika místech v Brně, ale v rámci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v ČR (2012) i na dalších místech v naší vlasti.

Učit se a dělat něco pro sebe

„Starší lidi trápí samota nebo otázka zdraví a financí,“ vyslechla jsem si při telefonním hovoru. Přidala bych ještě potřebu nasměrování, cíl, za kterým lze jít – třeba krátkodobě, ale s pocitem uspokojení, že něco pro sebe dě-

láme, zažíváme, něco nového se dozvídáme, učíme se, rozvíjíme. Ve sdružení proto probíhají kurzy, které nejen vzdělávají, ale i sbližují – mnohdy zde vznikají trvalá přátelství. Větší-

na účastnic oceňuje hlavně to, že se zde setkávají v kruhu svých vrstevnic. I lektorky jsou v jejich věku.

„Na počítači umím jen základy, posílání fotek mi také někdy nejde... Obrať se na dceru, která je jinak moc milá, ale ve vysvětlování ohledně počítače se mnou mluví, jako kdybych byla dementní a rozhořčeným hlasem říká – mamko, viš, kde je pravá ruka?“ S obdobným sdělením jako v této citaci z jednoho e-mailu se setkáváme prakticky u všech, kteří se hlásí do počítačových kurzů. Děti, vnoučata, všichni počítač hravě obsluhují, ale nenacházejí čas a trpělivost na vysvětlování jeho funkcí svým rodičům. Někteří potomci jsou si toho sami vědomi a rádi mamince kurz zaplatí. V kruhu vrstevníků, při pomalejším tempu a opakování, jde vše snáze.

Kromě počítačových kurzů pro začátečníky pořádáme i kurzy pro pokročilejší, úpravu digitálních fotografií v grafickém programu GIMP, tvorbu prezentací v PowerPointu a letos jsme přidali i tvorbu webových stránek v redakčním systému. Počítačovými kurzy ale naše aktivity nekončí. Otevřeli jsme i jazykové kurzy a výuka anglického a německého jazyka probíhá v několika stupních pokročilosti. Za velmi důležitý považujeme finanční seminář o několika lekcích, pravidelně zveme i referentku z Městské správy sociálního zabezpečení, která formou diskuze informuje o důchodové problematice. Ročně proběhne asi dvacet přednášek z různých oblastí, často zaměřených i na zdraví. K udržení duševní svěžesti slouží semináře tréninku paměti. Úspěch měl také již několikrát uskutečněný dvacetipět hodinový seminář Nový pohled na staré příběhy aneb Jak namalovat obraz svého života, nabízející možnost podívat se na některé souvislosti ve svém životě prostřednictvím vlastní výtvarné tvorby. K práci na sobě a vnímání pravidel, která ovlivňují náš život,



Ženy50, o. s.
Anenská 10
602 00 Brno

www.zeny50.cz
info@zeny50.cz

mení poskytují jednodenní výlety a vícedenní pobytové akce, které se těší vzrůstající oblibě. Na jaře jsme realizovali třídní pobyt na Karlštejně, začátkem léta pět turisticky zaměřených dnů na Broumovsku, čeká nás týden na Makarské riviéře spojený s cvičením tchaj-tí a prodloužený relaxační víkend v Luhačovicích. Krásné vzpomínky na ojedinelý a nový zážitek ženám přináší jednodenní sjezdy Moravy z Vnorov do Rohatce na raftech.

V minulém roce bylo sdružení Ženy50 přizváno Centrem pro rodinu a sociální péči v Brně ke spolupráci na projektu Trojlístek, který spojuje mladé rodiny s malými dětmi s tzv. náhradními babičkami, které se nacházejí právě v cílové skupině 50+. Od roku 2010 vydáváme čtyřikrát ročně elektronický bulletin, ve kterém upozorňuje na akce chystané, přibližujeme ty již uskutečněné a přinášíme články i z dalších oblastí.

Posláním sdružení je podpora žen 50+ při aktivním zapojování do vytváření harmonické společnosti. Podporujeme aktivní přístup žen k životu

Sdružení pořádá kurzy, které nejen vzdělávají, ale i sbližují.

prispívá seminář Sebevědomá žena. A protože je potřeba věnovat se kromě mysli i tělu, probíhají pravidelně tříměsíční kurzy tchaj-tí, bloky zdravotního cvičení a nově i kurz Jsem v klidu, učící relaxační techniky.

Společně proti osamění

Osamění, které může ženy zaskočit ve věku po padesátce, vnímáme ve sdružení velmi intenzivně. Ať už jde o syndrom prázdného hnízda po odchodu dospělých dětí z domova, úmrtí partnera nebo rozvod. Mnohé ženy poté zůstávají osamělé, protože při starosti o rodinu neudržovaly přátelské vazby, případně pocházejí z jiného kraje a příbuzní a známí žijí daleko. Příležitost pro popovídání si a sezná-

a usilujeme o zviditelnění dané věkové skupiny a odbourávání vžitých genderových stereotypů s ní spojených. Společnost sestává z jednotlivců a zralá, harmonická žena, která již v životě leccím prošla, se umí podívat na události z nadhledu, zná svoji hodnotu, váží si sama sebe a má se ráda. Taková žena kolem sebe šíří pohodu, rovnováhu a přispívá tak k vytváření větší harmonie v naší společnosti. My se snažíme pro ženy 50+ vytvořit místo, kde mají možnost na sobě pracovat, kde se setkávají, vzdělávají a učí se myslet i na sebe, protože jen ten, kdo má rád sebe, může mít rád i druhé. Přestože je sdružení cíleně zaměřeno na ženy po padesátce, vítáme mezi sebou i muže a mladší ročníky.

Ing. Jana Jarušková
předsedkyně o. s. Ženy50