

Konference Dobrovolnictví zralého věku

Konference **Dobrovolnictví zralého věku**, která se konala v rámci zahájení celorepublikové akce Dny dobrovolnictví 2026, otevřela zásadní téma role seniorů v dnešní společnosti. Setkání odborníků, zástupců veřejné správy, organizací i samotných dobrovolníků ukázalo, že stárnutí populace nemusí být pouze výzvou pro sociální a zdravotní systémy, ale také významnou příležitostí pro rozvoj společnosti jako celku.

Akce proběhla v reprezentativních prostorách rezidence primátora hl. m. Prahy a po celý den se nesla ve vřelé, uvolněné, ale zároveň důstojné atmosféře, která podtrhovala hlavní myšlenku konference, propojení lidí napříč generacemi.

Úvod: změna perspektivy

Úvod konference patřil vystoupení Kateřiny Karbanové, ředitelky organizace Letokruh a Regionálního dobrovolnického centra hl. m. Prahy, která nastavila základní rámec celého dne. Ve svém vystoupení zdůraznila, že stárnutí společnosti je často vnímáno především jako zátěž pro sociální a zdravotní systémy, avšak je nezbytné dívat se na tuto skutečnost i z jiného úhlu pohledu. Jako na příležitost.

Upozornila na to, že lidé ve zralém věku představují významný společenský kapitál. Přinášejí zkušenost, životní nadhled, trpělivost, energii i čas, a pokud dostanou prostor, mohou být velmi aktivní součástí společnosti. Dobrovolnictví podle ní vytváří přirozený rámec pro jejich zapojení. Umožňuje seniorům zůstat aktivní, předávat své zkušenosti a zároveň posilovat komunitní vazby. Zároveň zdůraznila, že dobrovolnictví má tzv. dvojitý efekt: prospívá jak společnosti, tak samotným dobrovolníkům, a může tak být účinným nástrojem při zvládání výzev spojených se stárnutím populace, pokud mu bude věnována péče a systematická podpora.

Na její vystoupení navázala náměstkyně primátora hl. m. Prahy, Ing. Alexandra Udženija, která zdůraznila význam dobrovolnictví jako přirozené součásti fungující společnosti a nástroje, který propojuje lidi napříč generacemi i regiony. Ve svém příspěvku připomněla, že právě akce, jako jsou Dny dobrovolnictví, ukazují sílu občanské angažovanosti a schopnost společnosti držet pohromadě.

Důležitý přesah konference přinesl zástupce Ministerstva zahraničních věcí ČR Jiří Muchka, který upozornil na význam dobrovolnictví v globálním kontextu. Ve svém vystoupení připomněl iniciativy Organizace spojených národů, včetně vyhlášení Mezinárodního roku dobrovolníků pro udržitelný rozvoj. Zdůraznil, že dobrovolnictví dnes představuje důležitý nástroj pro řešení globálních výzev, posilování občanské společnosti a podporu udržitelného rozvoje. Tím zároveň potvrdil, že dobrovolnictví není pouze lokálním fenoménem, ale má význam i na mezinárodní úrovni.

I. Programový blok: Aktivní stárnutí a jeho dopady na kvalitu života seniorů

Odborný rámec konference přinesla Doc. MUDr. Iva Holmerová Ph.D., která představila koncept zdravého stárnutí jako kontinuální proces, jenž začíná již v průběhu života a pokračuje až do vysokého věku. Zdůraznila, že zdraví nelze vnímat pouze jako nepřítomnost nemoci, ale jako stav fyzické, psychické i sociální pohody.

Podle ní je klíčové udržet funkční schopnosti člověka, tedy schopnost být soběstačný, rozhodovat se, navazovat vztahy a aktivně se podílet na společnosti. Právě dobrovolnictví v tomto kontextu představuje významný nástroj, který podporuje nejen sociální zapojení, ale i psychickou pohodu a celkovou kvalitu života. Zároveň upozornila, že správně nastavená podpora může zabránit zbytečnému propadu seniorů do závislosti na dlouhodobé péči, a tím přispět k udržitelnosti systému.

Na téma životního stylu navázala Mgr. Kateřina Macháčová Ph.D., která upozornila na výrazný nárůst sedavého způsobu života v současné společnosti. Zdůraznila, že pokud lidé rezignují na péči o své tělo, postupně ztrácejí schopnost o sebe pečovat, což se výrazně projeví ve vyšším věku. Péče o zdraví by proto měla začínat již v dětství.

Významný vhled přinesla také prezentace Českého statistického úřadu zastoupená Ing. Gabrielou Stražilovou, která ukázala, že dobrovolnictví je mezi seniory stále významně zastoupené. Do dobrovolnických aktivit se zapojuje přibližně 14 % lidí ve věku 65+, přičemž i u starších seniorů přetrvává aktivita, zejména v neformální podobě.

Z dat zároveň vyplývá, že většina těchto aktivit probíhá v bezprostředním okolí, v sousedství nebo komunitě. To potvrzuje, že dobrovolnictví není pouze organizovanou činností, ale přirozenou součástí každodenního života.

Nejčastější motivy, které senioři při sběru dat uváděli, souvisely s potřebou být součástí komunity a zůstat aktivní.

II. Programový blok: Dobrovolnictví seniorů v praxi

Velmi důležitou součástí konference byly osobní příběhy dobrovolníků. Dobrovolnice Letokruhu Janka Fuhrherrová a Marta Erneyi sdílely své vlastní cesty k dobrovolnictví a popsaly, jak významně obohatilo jejich život.

Podobně vystoupila Dana Smutná z organizace Život 90, která představila unikátní koncept dobrovolnického senátu. Ten umožňuje seniorům aktivně se podílet na fungování organizace a spolurozhodovat o jejím směřování.

Další inspirativní příklad přinesla ředitelka Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM Bc. Vlastimila Faiferlíková, která představila projekt MOSTY, vzniklý během pandemie. Ten ukázal, jak může organizované dobrovolnictví efektivně reagovat na krizové situace a zároveň dlouhodobě posilovat komunitní vazby. Projekt MOSTY přitom není pouze

krizovým nástrojem. Funguje i v běžném režimu jako dlouhodobá podpora a pohotovost pro mimořádné situace. Konkrétní čísla dokládají jeho rozsah: od roku 2020 se do projektu zapojily stovky dobrovolníků a bylo zpracováno více než 20 tisíc požadavků na pomoc.

Inspirativní příklad mezigeneračního propojení přinesla také Bc. Jitka Kalinová z organizace Kontakt Liberec, která představila dobrovolnický program *Dítě a kniha*. Ten vznikl v roce 2016 a dává seniorům příležitost pravidelně se setkávat s dětmi v mateřských školách, kde jim předčítají pohádky. Program tak přirozeně propojuje generace a vytváří prostor pro budování vzájemného respektu.

III. Programový blok: Podpora aktivního stárnutí a dobrovolnictví v ČR

Třetí blok zahájil zástupce Ministerstva vnitra JUDr. Michal Barbořík, který zasadil téma dobrovolnictví do širšího kontextu dlouhověkosti. Poukázal na tzv. modré zóny, například komunitu Loma Linda v Kalifornii, kde se lidé dožívají vysokého věku díky silným mezilidským vztahům, komunitnímu životu a vzájemné pomoci.

Zároveň představil nově schválenou Koncepti rozvoje dobrovolnictví a zdůraznil význam Regionálních dobrovolnických center jako klíčového prvku podpory dobrovolnictví v České republice. Potvrdil také jejich finanční podporu pro aktuální rok.

V závěru pak zmínil konkrétní příklady projektů, které přispívají k aktivnímu a bezpečnému stárnutí. Patří mezi ně například Senior akademie realizovaná ve spolupráci s Městskou policií Brno, která nabízí seniorům vzdělávání v oblasti bezpečnosti a orientace v současném světě.

Pozornost byla věnována také technologickým nástrojům, jako je mobilní aplikace ECHO, která je propojena s databází Policie ČR a slouží k rychlému informování veřejnosti o pohřešovaných dětech a seniorech v bezprostředním ohrožení.

Dobrovolnictví ve zdravotnictví představila MUDr. Ivana Štverka Kořínková, která ukázala jeho konkrétní dopady na pacienty. Dobrovolníci podle ní přinášejí do zdravotnického prostředí lidský rozměr. Podporují pacienty psychicky, motivují je k aktivitě a přispívají k lepším výsledkům léčby i rehabilitace. Konkrétním příkladem je projekt zaměřený na pacienty po cévní mozkové příhodě (CMP), kde se dobrovolníci zapojují do rehabilitačního procesu. Pomáhají například s tréninkem komunikace, motoriky nebo kognitivních funkcí a zároveň podporují psychiku pacientů.

Na systémovou rovinu navázal Ing. Pavel Mareš, který se věnoval situaci dobrovolnictví v hlavním městě Praze a představil Zprávu o dobrovolnictví za rok 2023, na jejímž zpracování se podílela Rada dětí a mládeže hl. m. Prahy společně s Regionálním dobrovolnickým centrem hl. m. Prahy. Zdůraznil, že dobrovolnictví představuje významný společenský kapitál a má potenciál dále růst, pokud bude systematicky podporováno. Zároveň upozornil

na potřebu nejen dobrovolníky oceňovat, byť symbolicky, ale také vytvářet kvalitní podmínky pro organizace, které s nimi pracují.

Silný a velmi autentický moment přineslo vystoupení Hany Rebenhauptové z městského úřadu Prachatice, která s velkou energií představila přístup města k podpoře aktivního stárnutí. Ukázala, že systematická podpora seniorů na lokální úrovni může vytvářet prostředí, ve kterém mají starší lidé reálné příležitosti zůstat aktivní, zapojení a respektovaní. Součástí jejího vystoupení byl i mimořádně silný a dojemný moment. Na konferenci doprovodila dvě nevidomé seniorské dobrovolnice, které společně zazpívaly. Tento okamžik symbolicky podtrhl hlavní myšlenku celé konference: že aktivita, sdílení a zapojení do společnosti mají smysl v každém věku a za jakýchkoliv okolností.

IV. Programový blok: Dobrovolnictví u seniorů - inspirace, výzvy a specifika

Závěrečný blok konference zahájila Jitka Pražáková, výkonná ředitelka Nadace EP Group, která se ve svém vystoupení zaměřila na podporu seniorů v obtížných životních situacích a roli dobrovolnictví při překonávání sociální izolace. Upozornila na to, že osamělost představuje jednu z nejzávažnějších výzev, kterým dnes senioři čelí. Zejména v případech, kdy žijí sami, ztratí partnera nebo se ocitnou v nepříznivé sociální situaci.

Dobrovolnictví zde podle ní hraje klíčovou roli. Prostřednictvím programů zaměřených na mezigenerační solidaritu pomáhá seniorům znovu navazovat sociální kontakty a vracet se do běžného života. Může jít o doprovody na kulturní či společenské akce, společné trávení času nebo pravidelné návštěvy v domácím prostředí. Jak zaznělo, právě tyto zdánlivě drobné aktivity mají zásadní dopad na kvalitu života seniorů a pomáhají předcházet jejich sociálnímu vyloučení.

Na závěrečný blok navázala také zástupkyně organizace Diakonie Západ, Mgr. Jana Pletánková, která představila program *Hry bez hranic* zaměřený na aktivizaci seniorů. Ten staví na propojení pohybu, hry a sociálního kontaktu a čerpá inspiraci i ze zahraničních přístupů k aktivnímu stárnutí. Jak zaznělo, právě hravé formy pohybových aktivit pomáhají seniorům udržovat fyzickou kondici, podporují jejich soběstačnost a zároveň přinášejí radost ze společně stráveného času. Program ukazuje, že aktivizace nemusí mít podobu strukturovaného cvičení, ale může být přirozenou a zábavnou součástí každodenního života.

Mgr. Jarka Švarcbachové, zakladatelka centra Seňorina, představila dobrovolnictví v péči o lidi s demencí jako „most k lidství“. Ve svém příspěvku zdůraznila, že dobrovolnictví v této oblasti není jen o pomoci druhým, ale i o hlubokém lidském setkání, které má význam pro všechny zúčastněné, ať již jde o klienty, jejich rodiny i samotné dobrovolníky.

Centrum Seňorina propojuje generace od studentů až po seniory a vytváří prostor, kde si jednotlivé generace předávají zkušenosti, energii i nový smysl. Jak zaznělo, právě toto mezigenerační setkávání je jedním z klíčových prvků kvalitní péče.

Dobrovolnictví zde funguje také jako účinný nástroj proti samotě. Pravidelný kontakt s lidmi pomáhá předcházet sociální izolaci, dává dni strukturu a posiluje pocit užitečnosti. Mnozí dobrovolníci podle slov organizace opakovaně zdůrazňují, že právě díky dobrovolnictví znovu nacházejí smysl a radost v každodenním životě .

Zajímavým aspektem je také důraz na tzv. „darování kompetencí“, kdy dobrovolníci nepřinášejí pouze svůj čas, ale i své zkušenosti, dovednosti a profesní znalosti, které významně přispívají ke kvalitě života klientů.

Jedním z nejsilnějších momentů celé konference bylo vystoupení PhDr. Petra Adamuse, Ph.D. z organizace ADRA s názvem „Blížkost, která léčí“. Prostřednictvím příběhu pana Viléma a pana Břeti bylo ukázáno, jak zásadní roli hraje lidská blízkost v životě seniorů. Zazněl také silný paradox dnešní doby a to, že i přes technologickou propojenost se lidé často cítí osamělí. Promítané video a osobní výpovědi obou mužů patřily k nejdojemnějším momentům dne.

Závěrečný příspěvek konference patřil ukázce inovativního dobrovolnictví na lokální úrovni, kterou představili radní městské části Praha 4 Ing. Radek Lacko, Eva Milá z Ústavu sociálních služeb Praha 4 a Kristýna Hodová, studentka a dobrovolnice zapojená do projektu.

Společně přiblížili model mezigeneračního bydlení, který propojuje studenty a seniory v jednom domě. Městská část Praha 4 poskytuje byty a zázemí, Ústav sociálních služeb zajišťuje koordinaci a organizace Letokruh, z.ú. se podílí na výběru a vedení dobrovolníků.

Princip projektu je jednoduchý, studenti získávají dostupné bydlení a na oplátku věnují přibližně 20 hodin měsíčně dobrovolnické činnosti. Ta má podobu přirozených aktivit, jako jsou rozhovory, procházky nebo společně trávený čas.

Jak zaznělo, nejde o službu, ale o budování vztahů. Právě pravidelný kontakt pomáhá snižovat osamělost seniorů, posiluje komunitu a ukazuje, že dobrovolnictví může být přirozenou součástí každodenního života.

Atmosféra a průběh

Program konference byl organizátory koncipován tak, aby do dění aktivně zapojil i publikum, které mělo možnost vstupovat do diskuse a klást řečníkům dotazy.

Celý den se nesl v otevřené a přátelské atmosféře, kterou po obědě krásně podtrhlo hudební vystoupení seniorského dobrovolnického kvarteta Colegium 314. Jejich zpěv rozezpíval celý sál a vytvořil jeden z milých a nezapomenutelných momentů konference.

Během celé akce byli přítomni senioři v roli dobrovolníků, kteří se s přirozeností a ochotou podíleli na organizaci i celkové atmosféře. Catering zpestřily jejich domácí pečené dobroty, které celé akci dodaly osobní a srdečný rozměr. Účastníci si zároveň mohli prohlédnout a odnést výrobky vytvořené samotnými dobrovolníky.

Po skončení konference se zájemci mohli zúčastnit komentované prohlídky nejzajímavějších objektů Staroměstského náměstí, kterou – jak jinak – zajišťovali dobrovolníci.

Celým dnem provedlo účastníky moderátorské duo ze CNN Prima News Daniela Habešová a Marek Kafka, kteří konferenci dodali nejen profesionální rámec, ale i velmi příjemnou a lidskou atmosféru.

Nádherné sezónní květiny pro řečníky věnovala společnost Green decor a drobné zdravé pozornosti pro návštěvníky zajistila firma Mojeluha.

Závěrečné poselství

Konference ukázala, že dobrovolnictví není jen o pomoci druhým, ale o blízkosti, vztazích a pocitu, že někam patříme. Propojuje lidi, posiluje společnost a dává životu smysl v každém věku.

Na závěr zaznělo přání jedné z organizátorek, Elišky, aby inspirace a dobrá praxe, které zde zazněly, nezůstaly jen v sále, ale našly své místo v každodenní práci i životech nás všech.

Děkujeme všem, kteří byli součástí konference. Bylo nám ctí sdílet společně inspiraci i zkušenosti. Přejeme vám, aby vás myšlenky konference provázely i dál, a především abyste si užili Dny dobrovolnictví 2026.