

Herečka Jana Kovalčíková: „S pomáhaním je to ako so športom. Začiatky sú ťažké, ale potom ti to chýba.“ (podcast)

Datum 31.8.2026
Subjekt Nadácia Pontis
Region Slovensko
Kategorie Kultura, Spoločnosť a životný štýl, Sociálne služby

Jana Kovalčíková si s manželom nekupujú vianočné darčeky, miesto toho obdarúvajú iných. Pomáha aj tancovaním, jej prvý DanceGiving Day priniesol peniaze pre tri výzvy zo známeho darcovského portálu. Vypočujte si podcast Bod k dobru, v ktorom prinášame príbehy filantropov a filantropiek a búrame tabu spojené so slovom filantropia.

„S pomáhaním je to ako so športom. Keď začneš behať, tak na začiatku ten beh neznášaš, ale potom ti to chýba,“ hovorí obľúbená herečka. Svoj hlas aj priestor na sociálnej sieti dáva príbehom ľudí, ktorí sú odkázaní na pomoc. Priznáva, že dostáva veľké množstvo žiadostí. *„Je to veľmi náročné čítanie. Človek si musí vybrať, čo vie ovplyvniť, čo mu je blízke, a uvedomiť si, že nemôže zachrániť všetko a všetkých.“*

V podcaste sa dozviete:

- prečo Jana stopla pravidelné mesačné príspevky na instagrame,
- čím ju inšpirovala česká influencerka a herečka Nikol Leitgeb,
- prečo za štedrovečerným stolom sedia s rodinou v kostýmoch,
- kto z jej známych v šoubiznise pomáha,
- prečo tvrdí, že Slovensko je plné dobrých ľudí.

Televízni diváci si Janu aktuálne spájajú so seriálom Dunaj, k vašim službám. Stvárňuje v ňom Lenu, švagrinu dôstojníka SS, ktorá si uvedomuje hrôzy nacizmu, aj preto pomáha partizánom a ľuďom v odboji. Jana vyzdvihuje prácu scenáristov, vďaka ktorým môže pred kamerou hovoriť o hodnotách a ľudskosti. *„Lena máva často oduševnený príhovor k nacistickým dôstojníkom a myslím si, že to sa prihovára k divákovi. Verím, že si to všimli, ale už je na nich, čo si z toho zoberú,“* vraví.

Pomáhanie je lepšie ako tancovanie

Ako súťažiaca a neskôr moderátorka hviezdila aj v tanečnej šou Let's Dance. Mimo kamier sa spolu s tanečnicou Eliškou Betákovou pustila do benefičného podujatia DanceGiving Day. Ľudia sa pod vedením profesionálov učili tancovať a vstupným prispeli do zbierok na portáli Donio. *„Strašne sme sa nadreli, ale podarilo sa vyzbierať peniaze,“* hovorí Jana.

Pomáhanie je podľa nej lepšie ako tancovanie. Po DanceGiving Day sa jej ohlásilo viac žien, ktoré sa chcú pridať, ak toto podujatie opäť zorganizujú. *„Dve dámy, ktoré majú firmu na tlač tričiek, povedali, že nabudúce do toho idú s nami. Takže takto krásne sa to nabaľuje,“* teší sa.

S manželom majú originálnu stratégiu

O pomáhaní sa úplne prirodzene baví aj doma s manželom, ktorý pracuje s mládežou. Ako manažér

jej zvykne radiť pri filantropických aktivitách, na oplátku mu Jana pomáha s propagáciou športových aktivít. „Musím povedať, že táto strategicko-manažérsko-pomáhacia-mediálna komunikácia funguje,“ pochvaľuje si.

Vianoce pre tento manželský pár znamenajú vzájomné obdarúvanie, no inak, ako sme zvyknutí. „Keď sme si povedali, že nič vlastne nepotrebujeme a nič nechceme, tak vravím – podme prispieť. A odvtedy je to tak, že si nekupujeme darčeky, ale vyberáme zbierku, neziskovku alebo človeka, ktorý potrebuje pomoc,“ opisuje Jana možno trochu netradičný rituál.

Človek si musí vybrať, čo vie ovplyvniť a čo mu je blízke.

Jej hlas v posledných mesiacoch výrazne zaznel aj pri podpore kultúry. Vyzvala ľudí, aby pomohli akciám, ktoré nedostali štátne dotácie. Bola tvárou protestného pochodu Veľká kultúrna mobilizácia, podporuje iniciatívu Otvorená kultúra.

„Ešte asi nie sme pripravení na to, aby sme ako spoločnosť vedeli dávať prostriedky napríklad kultúre. Želala by som si viac pozitívnych vzorov a odtiaľ sa možno odrazíme k tomu, že pribudne aj mecenášov,“ vyslovila pranie na záver.

Kto je Jana Kovalčíková?

Vyštudovala herectvo na VŠMU. Spolupracovala s Divadlom Aréna, ASTORKA Korzo '90, GUNaGU. Pôsobila v Divadle Andreja Bagara v Nitre, od roku 2020 je členkou Činohry Slovenského národného divadla. Okrem divadla hrá v seriáloch a filmoch. V roku 2023 vyhrala tanečnú šou Let's Dance, posledné dva ročníky ju moderuje. Spolu s herečkou Lenkou Libjakovou tvoria podcast Mimóza aj rovnomenné dídžejské duo.

Bod k dobru

V podcaste Bod k dobru už tri roky predstavujeme inšpiratívne osobnosti z biznisu, kultúry a športu. Príbehy pomáhania sú pestré, od spontánnych činov až po premyslené projekty s veľkým spoločenským dopadom.

Bod k dobru vám prináša Nadácia Pontis, ktorá sa dlhodobo venuje rozvíjaniu filantropie, sociálnych inovácií a zodpovedného podnikania.

Podcast vzniká v spolupráci s portálom Aktuality.sk a moderuje ho Martin Staňo.

Bod k dobru môžete podporiť na tomto linku.

Vypočujte si aj ďalšie epizódy

- Bankár Andrej Zaťko podporuje umenie: „Kluby mecenášov sú vo svete bežné. Je smutné, že u nás nie.“
- Svoje meno dala šperkom aj nadácii. „Každý by sa mal podieľať na tom, ako sa tu máme,“ vraví Petra Toth
- Filantropický sen manželov Sedlárovcov: Na Železnej studničke budovali oázu pre deti
- Filantrop z Kalifornie dáva šancu slovenským talentom. Prvé bonusy z Wall Street poslal Peter Gajdoš do Ružomberka

Všetky doteraz zverejnené časti podcastu Bod k dobru sú voľne dostupné na streamovacích platformách.

<https://www.nadaciapontis.sk/novinky/herecka-jana-kovalcikova-s-pomahanim-je-to-ako-so-sportom-z-aciaky-su-tazke-ale-potom-ti-to-chyba-podcast>