

Senior není pasivním příjemcem pomoci, ale nositelem životní moudrosti

23.7.2026 - | Charita ČR

Péče o seniory není jen otázkou zdravotních a sociálních služeb. Stejně důležité jsou čas, pozornost a zájem druhých lidí. Jana Kovářová v rozhovoru ke Dni seniorů a prarodičů vysvětluje, proč bude podpora mezigeneračních vztahů jedním z největších úkolů naší společnosti.

Jak letos v Rokycanech připomenete Den seniorů a prarodičů?

V Rokycanech jsme oslovili rodinné příslušníky seniorů a pozvali je k návštěvě prostřednictvím letáku, který jsme jim zaslali. Chceme tím podpořit mezigenerační setkávání a posílit vazby v rodinách. Pro samotné seniory máme připravený malý dárek jako pozornost, který jim v tento den předáme. Zároveň si tuto vzácnou událost společně připomeneme a oslavíme při mši svaté, která bude sloužena ve čtvrtek 30. července 2026.

Co je Den prarodičů a seniorů?

Světový den prarodičů a seniorů připadá každoročně na **čtvrtou červencovou neděli**, letos tedy na **26. července**. Vyhlásil jej v roce 2021 papež František jako příležitost připomenout důležitou roli seniorů a podpořit mezigenerační vztahy. Datum bylo zvoleno v blízkosti liturgické památky **svatých Jáchyma a Anny**, prarodičů Ježíše Krista.

V čem podle vás spočívá hodnota seniorů pro naši společnost?

Seniorům jsme povinováni vděčností za základy, na kterých naše současná společnost stojí – za hodnoty, které vyznáváme, i za materiální svět, který vybudovali. Jejich hodnota spočívá v nadhledu, životní moudrosti a zkušenostech, které mohou předávat dalším generacím. Jsou nositeli paměti rodin i celých regionů. V dnešní zrychlené době nám připomínají důležitost trpělivosti, stálosti a mezilidských vztahů. Senior není pasivním příjemcem pomoci, ale strážcem hodnot, od kterého se mladší generace mohou učit trpělivosti, pokoře a schopnosti překonávat životní překážky.

Je český sociální a zdravotní systém připraven na stárnutí populace?

Systém se postupně vyvíjí, ale před námi stojí ještě velký kus práce. Mnozí lidé bohužel stále nevědí, že otázka, co si počít se členem rodiny, který přestává být zcela soběstačný, má docela dobré řešení v podobě terénních služeb – tedy domácí zdravotní a pečovatelské služby. V těchto službách spočívá budoucnost, protože jsou velmi flexibilní, umožňují seniorům zůstat v jejich přirozeném domácím prostředí a pro celý zdravotní a sociální systém jsou poměrně levné na rozdíl od nákladnějších domů pro seniory. Do rozvoje terénních služeb je proto nutné investovat mnohem více kapacit i financí.

Jaké změny by podle vás měly v péči o seniory přijít?

Především je nutné více propojit zdravotní a sociální pomezí tak, aby péče byla návazná a pro rodinu srozumitelná. Dále je zásadní finančně i stabilizačně podpořit terénní a odlehčovací služby, aby rodiny nezůstávaly na péči o své blízké samy. Klíčová je také systémová podpora pečujících osob, např. flexibilní úvazky, psychologická i finanční podpora, protože neformální pečující jsou pilířem celé dlouhodobé péče.

Co může pro seniory udělat každý z nás?

Každý z nás může začít ve svém nejbližším okolí. Stačí si všimnout staršího souseda, zeptat se, jak se má, nebo nabídnout drobnou pomoc s nákupem či úklidem. Místní komunity mohou pořádát mezigenerační akce, budovat sousedské sítě a zapojovat seniory do společenského života, aby se necítili izolovaní. Zásadní je také dobrovolnictví, věnovat seniorovi trochu svého času a pozornosti. Nemusíme hned dělat velké věci, stačí obyčejná lidská všímavost a solidarita, která zabrání tomu, aby se stáří stalo synonymem pro osamělost.

S jakými problémy se na Charitu senioři a jejich rodiny obracejí nejčastěji?

Nejčastěji se na nás obracejí rodiny i samotní senioři ve chvíli, kdy dochází k úbytku soběstačnosti a je potřeba pomoci s osobní hygienou, nákupy, přípravou stravy nebo odbornou zdravotní péčí přímo doma. Velkým problémem je také osamělost. Co se týče kapacit, zájem o terénní služby neustále roste. V našem regionu se snažíme dělat maximum a přizpůsobovat naše služby potřebám klientů, ale narážíme na limity personálních i finančních zdrojů. Podobná situace je v celé České republice – poptávka po terénní i pobytové péči převyšuje stávající nabídku, což jasně ukazuje na potřebu posílení těchto služeb na celostátní úrovni.

Co dnes seniorům dělá největší radost?

Největší radost seniorům dělá lidský kontakt, zájem okolí a pocit, že na ně svět nezapomněl. Potřebují pocítit, že nejsou sami a opuštění a že jsou stále pro někoho důležití, někomu na nich záleží a někdo jim naslouchá. Skrze charitní aktivity jim pomáháme tím, že k nim přinášíme nejen odbornou péči, ale i lidskost. Těší je maličkosti – společná káva, možnost zavzpomínat nad starými fotografiemi, ruční práce nebo kulturní vystoupení dětí. I obyčejný úsměv pečovatelky a společná káva dělají zázraky.

Jak důležité je pro seniory, aby jim někdo opravdu naslouchal?

Naslouchání je často stejně důležité jako samotná fyzická nebo zdravotní péče. Mnohdy je to pro seniora jediná možnost, jak sdílet své obavy, vzpomínky či radosti. V Charitě dbáme na to, aby naši pracovníci nepřinášeli jen výkon péče, ale měli prostor i pro vlídné slovo. Velkou roli v tom hrají také dobrovolníci, kteří za seniory docházejí právě za účelem povídání, procházek a předčítání.

V letošním [pastýřském listu biskupů ke Světovému dni prarodičů a seniorů](#) se píše, že ochota zajímat se o druhé a naslouchat jim může být velkým darem pro další generace. Souhlasíte s tím?

Naprosto s tím souhlasím. Žijeme v době, která je přesycena informacemi a neustálým digitálním hlukem. Děti i mladí lidé v tomto spěchu často marně hledají někoho, kdo by jim opravdu naslouchal a pomohl jim všechny ty zážitky i podněty vstřebat. A právě zde spočívá nezastupitelná role prarodičů. Senioři mají vzácný dar času, klidu a trpělivosti – tedy darů, kterých se rodičům v produktivním nasazení mnohdy nedostává. Když senior věnuje dítěti svou plnou, ničím nerozptýlenou pozornost, dává mu tím neobyčejně vzácný pocit absolutního přijetí, bezpečí a bezpodmínečné lásky. V tomto hlubokém lidském setkání a mezigeneračním propojení se velmi jasně zrcadlí samotná Boží blízkost. Je to vzácný, oboustranně obohacující dar: mladá generace v něm získává pevnou životní kotvu a starší lidé vědomí, že jejich přítomnost a předávaná zkušenost mají hluboký a nevyčíslitelný smysl.

Jaký vzkaz byste na závěr poslala seniorům a celé společnosti?

Seniorům bych ráda vzkázala své hluboké poděkování za vše, co pro nás vytvořili, i za všechny zkoušky a náročnou cestu, kterou v životě prošli. Přěji jim ze srdce, aby prožívali své dny naplněné klidem, pevným zdravím a vědomím, že jejich přítomnost mezi námi je nesmírně vzácná a nezastupitelná.

A nám všem, celé naší společnosti, bych přála, abychom nezapomínali na své rodiče a vlastní kořeny a dokázali s pokorou i vnímavostí v dnešním zrychleném světě zpomalit. Věnujme seniorům to nejceněnější, co máme – náš čas, úctu a opravdovou lidskou pozornost. Péče o starší generaci a čas, který jim věnujeme, jsou tou nejlepší investicí do naší vlastní budoucnosti. Způsob, jakým se stavíme k našim seniorům, je přesným zrcadlem naší lidské zralosti. Stáří totiž s jistotou čeká na každého z nás – a věnovat někomu svůj čas a přítomnost znamená vytvářet svět, ve kterém bychom jednou chtěli žít i my sami.

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/jana-kovarova-senior-neni-pasivnim-prijemcem-pomoci-ale-nositelem-zivotni-moudrosti>