

Světový den seniorů: Stáří si zaslouží blízkost

25.7.2025 - | Charita ČR

Světový den prarodičů a seniorů, který připadá na 27. července, nám připomíná, že stáří není konec, ale fáze života, která si zaslouží respekt, pozornost a úctu. Nejde jen o připomínku toho, že bychom měli navštívit babičku nebo napsat dědovi zprávu. Jde o hlubší pochopení, že starší lidé mají co nabídnout. Jejich zkušenosti, nadhled, hodnoty a životní moudrost jsou darem, který může obohatit každého z nás. Zatímco se svět žene kupředu, stárnutí bývá často přehlížené, někdy dokonce vnímané jako něco, co bychom raději neviděli. Není však na čase se zastavit a podívat se na stáří jinak? Ne jako na období úpadku, ale jako na sklizeň. Jako na chvíli, kdy se člověk dívá zpět, sdílí to, co prožil, a předává to dál.

Zkušenost ukazuje, že ani malá gesta pozornosti nejsou zbytečná. Zavolat, zajít na kávu, poslechnout si příběh, který jsme už třeba slyšeli, to vše může pro někoho znamenat víc, než si myslíme. **Při naslouchání příběhům seniorů jsme si uvědomili, že mnohé z nich mohou na první pohled působit pochmurně - mluví o samotě, ztrátách či obavách ze stáří. Ale právě v těchto vyprávěních se skrývá hluboká lidskost, odvaha a síla čelit životu takovému, jaký je.** A zároveň v nich často zaznívá i humor, pokora a vděčnost za zdánlivě obyčejné věci. Jsou to slova, která nás učí vážit si přítomnosti a hledat smysl i v drobnostech. A to je dar, který bychom neměli nechat bez povšimnutí.

Prarodiče a starší generace obecně v sobě nesou poklad, který nelze najít nikde jinde. Nejen ve slovech, ale i v tichých gestech. Učí nás, aniž by to možná chtěli – jen tím, jací jsou. **Mají schopnost zpomalit svět, připomenout nám, co je opravdu důležité, a podívat se na život s větším nadhledem.** Možná právě dnes je ten správný čas zastavit se a uvědomit si, že stáří se týká nás všech. A že to, jak se dnes chováme ke starším lidem, bude jednou obrazem toho, jak se svět zachová k nám. Neodkládejme vztahy. Nepřehlízejme moudrost. Nezapomínejme na ty, kteří nám pomohli vyrůst, mají nám stále co říct.

A právě proto je důležité, aby starší lidé nezůstávali v této životní fázi sami. Každý z nás může přispět – ať už tím, že si uděláme čas na své blízké, nebo tím, že podpoříme organizace, které seniorům pomáhají každý den.

Charita Česká republika dlouhodobě podporuje seniory v tom, aby mohli i ve vyšším věku žít doma, ve svém prostředí a důstojně. Zajišťuje pro ně pečovatelské a zdravotní služby, psychosociální podporu, ale i obyčejnou lidskou blízkost našich dobrovolníků, která je často tím nejcennějším.

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/svetovy-den-senioru-stari-si-zaslouzi-blizkost>