

LUDMILA HAMPLOVÁ

Baví mě pomáhat a poznávat nové lidi, říká o sobě Isabela Bečková, která je už téměř jednou nohou v důchodu. Je jí 57 let a pracuje na částečný úvazek jako programátorka v bance. I díky tomu má prostor pro dobrovolnictví.

„Jsem moc ráda, že můžu být užitečná i někde jinde než v rodině nebo v zaměstnání. Dobrovolnictví mi přináší příjemný pocit uspokojení,“ vysvětluje a přibližuje, jak její práce pro Národní dobrovolnické centrum vypadá. Párkrát do týdne pomáhá s administrativou, stará se o chod knihovny, a když je třeba, podílí se na organizaci různých akcí centra. „Dobrovolníkem jsem moc ráda už pět let a určitě budu v dobrovolnictví pokračovat i v době, kdy se oficiálně stanu důchodkyní. To budu mít víc času na to, abych dělala to, co mě baví,“ dodává.

Dobry pocit z pomoci druhým, možnost trávit čas smysluplně a zároveň se setkávat s lidmi, to vše motivuje seniory k tomu, aby se stali dobrovolníky. Podle údajů evropského statistického úřadu Eurobarometr má zkušenosti s dobrovolnou prací pro nějakou organizaci zhruba každý pátý obyvatel Česka starší 55 let, což je o něco méně než evropský průměr. „Dobrovolníci senioři mají znalosti a zkušenosti, které využívají k tomu, že dělají radost dru-



Častým adresátem dobrovolnické pomoci ze strany seniorů jsou překvapivě senioři sami

FOTO SHUTTERSTOCK

hým. Za to nečekají nic jiného než vřelost, přijetí a respekt,“ popisuje své dobrovolné spolupracovníky Petra Mančušková, koordinátorka Národního dobrovolnického centra.

Skautem na celý život

Dobrovolnictví ale nemusí být jen organizované, může mít i zcela neformální podobu – třeba že člověk nakoupí sousedce a stráví s ním nějaký čas, aby se necítila osamělá.

„Pokud se někdo chce stát dobrovolníkem, je důležité dlouho neotálet a prostě začít být někde užitečný,“ doporučuje socioložka Lucie Vidovičová, která se věnuje problematice stárnutí populace a postavení seniorů ve společnosti. Velmi často se podle ní dobrovolníky stávají senioři, kteří už mají s dobrovolnictvím zkušenosti z dřívějších let. „Tendence k zapojení se do občanského života je často celoživotním krédem, a ne

něčím, do čeho člověk doroste s věkem,“ dodává socioložka.

K takovým dobrovolníkům patří třeba oldskauti, kteří doslova naplňují heslo „jednou skautem – navždy skautem“. Senioři se buď sdružují do oldskautských kmenů, nebo jsou v kontaktu s oddíly, ve kterých vyrostli. „Jednou z hlavních náplní jejich času je charitativní činnost. Sami se snaží aktivně vyhledávat, kde by mohli být nápomocni, a také tam pomáhají,“ přibližuje Jitka Taussiková, tisková mluvčí Junáka.

Skauti-senioři třeba pomáhají chystat tábory nebo skautská setkání, včetně těch mezinárodních. „V rámci projektu Skautské století mladí skauti a skautky navštěvují pamětníky a zpracovávají jejich osobní příběhy. Oldskauti byli vedeni k demokratickým hodnotám a kvůli svým postojům byli perzekvováni totalitními režimy. Většina z nich se teď snaží své zkušenosti zprostředkovat mladé generaci,“ doplňuje.

O posílení mezigenerační spolupráce se snaží také program 3 G neboli Tři generace. Ten spojuje rodiny, které nemají možnost být v kontaktu s vlastními prarodiči, a zprostředkovává setkávání se „třetí generací“. Zapojit se do něj může člověk starší 50 let, který má týdně zhruba dvě až tři hodiny volného času. Program funguje v Praze, Opavě, Ústí nad Labem, Českých Budějovicích, Kroměříži a Jičíně.

„Hodně dobrovolníků se těší na možnost pohlát si, opět se podívat na svět očima dětí. Děti, zejména ty starší, pak vtahují dobrovolníky do světa moderní techniky, školních povinností i kama-rádů,“ říká Radka Koutová, koordinátorka projektu. Zájem rodin je obrovský, dobrovolníci ale přibývají pomaleji.

Senioři sobě

Častým adresátem dobrovolnické pomoci ze strany seniorů jsou překvapivě senioři sami. Často

Hlavní je začít

Pokud se chcete stát dobrovolníkem, není rozhodující, zda chcete pomáhat v nějaké zavedené organizaci, nebo neformálně ve svém okolí. Hlavní je ochota investovat svůj čas a zkušenosti. Užitečné je si předem zodpovědět otázky, co vás motivuje, jaké jsou vaše možnosti i očekávání, zda chcete pomoci jednorázově, nebo máte zájem o dlouhodobou spolupráci. Jako dobrovolník si můžete vyzkoušet zcela nové aktivity, třeba organizaci programu pro mládež, nebo využít své stávající dovednosti, například při zpracování administrativy nebo přípravě domácího občerstvení. Jestliže uvažujete o určité práci, zajděte na návštěvu tam, kde se odehrává, a seznámte se s jejím chodem. Databázi dobrovolnických činností v ČR najdete na stránkách <http://database.dobrovolnik.cz>.

neformálně dochází za jinými seniory do různých zařízení sociálně péče nebo pomáhají svým sousedům a přátelům. Na tomto principu funguje i dobrovolnický projekt Senioři sobě II, který organizuje Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje.

„Hlavní myšlenkou a současně náplní celého projektu je zapojit seniory do toho, aby se podíleli na vlastním bezpečí. Aktivní a ochotní senioři absolvují besedu na téma prevence kriminality a zdravý životní styl a poté tyto informace předávají dále mezi své vrstevníky, kteří se besedy nemohou účastnit,“ vysvětluje Zdenka Procházková, koordinátorka prevence.

Projektem od jeho spuštění v roce 2009 prošly už stovky seniorů, kteří ochotně šíří informace mezi své vrstevníky a stávají se tak kurýry prevence.

Autorka je stálá spolupracovnice Lidových novin

Domov seniorů
Rezidence Tereza Dubí,
obecně prospěšná společnost

PŘIJÍMÁME KLIENTY
S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU

