

# Senioři si píší s dobrovolníky

**Život 90 pomáhá seniorům už třicet let.** Po telefonu nyní nabízejí kromě registrací k očkování i přátelské hovory a dopisování s dobrovolníky.

 **5plus2**  
**DOBŘÁ ZPRÁVA**

■ EVA JAROŠOVÁ

**PRAHA** | Do nového roku vstoupila společnost Život 90 s novým vedením. Život 90 založil před 30 lety Jan Lorman se svou manželkou. Od letošního roku společnost řídí jejich syn Jaroslav. „Základní pocit, který mě provází, je respekt a bázeň. Ale oboje je spojené s fascinací. Staří lidé tvoří velkou část české společnosti. V důchodovém věku dnes prožijeme i 20, 30 let, což je úctyhodná doba, kdy bychom mohli mít prostor pro vlastní priority: samozřejmě v souvislosti s vlastním zdravotním stavem a vlastními ekonomickými možnostmi, protože skupina 65+ je velmi různorodá a my bychom rádi, aby všichni měli možnosti, které dávají jejich životu smysl,“ popsal své pocity Jaroslav Lorman.

Cílem společnosti bylo od počátku především podporovat nezávislost u starších lidí. Aktivitami napomáhají tomu, aby ve všedních povinnostech byli co nejsamostatnější, nevzdávali se vlastního úsudku a rozhodování a nepřestávali se podílet na společenském životě. Pro seniory tak organizují širokou škálu aktivit. I je ale zasáhl koronavirus. „Kurzy, přednášky přešly do onlinu, odlehčovací služba je poloprázdná, Divadlo U Valšů neviděly diváky už skoro rok,“ přiblížil Jaroslav Lorman.

Vloni organizace oslavila třicáté narozeniny. Podle ředitele společnosti byly tyto narozeniny skutečně přelomem. „Celá situace kolem covidu je nová a nese s sebou nevyzkoušené způsoby řešení. A to není v každém ohledu špatně. Proto jsme v březnu 2020 rozjeli linku pomoci starým lidem, kterou nám pak magistrát umožnil provozovat v jeho prostorách. Do pomoci se zapojil Český červený kříž a tisíce dobrovolníků. Pro nás to znamenalo zdvihnout oči od zavedených sociálních služeb a rozhodovat se podle aktuální situace. A to je velmi zdravé. Nedá se to prožívat pořád, rutinní práce je také potřeba, ale

rok 2020 s námi zatřásl i v dobrém smyslu,“ přiblížil Jaroslav Lorman s tím, že intenzivně řeší situaci starých lidí v době pandemie, protože jejich stav není dobrý. Stres a nejistota se propisuje do fyzického stavu a naopak.

Od ledna společnost pomáhá na bezplatné lince seniorům v Praze s registrací na očkování. Nejprve lidem nad 80 let, od března se pak mohou registrovat i lidé nad 70 let. Linka 800 160 166 slouží především k asistenci s registrací a samotnou rezervací termínu očkování. Dále na ní poskytují základní informace týkající se očkování. Se systémem byly ze začátku problémy, pro seniory tak bylo mnohdy nemožné, aby přihlášení zvládli sami. Pomoc operátorů proto uvítali. „Zájem je velký, v průběhu ledna a února jsme provedli 2 000 registrací. Problémy se stále vyskytují, ať už v systémových hláškách, serverovém přetížení nebo skutečnosti, že neprobíhá očkování na základě prioritizace věku,“ upozornil Jaroslav Lorman.

## Kde načerpat síly

Senioři patří v době koronaviru k ohrožené skupině. Z hovorů na Senior telefon Života 90 si všimli, že na začátku epidemie starší lidé prožívali šok z neznámého. Potřebovali hlavně informace o nemoci a praktické rady, jak se chránit. „Nyní řeší především orientaci ve vládních nařízeních, testování a očkování. Dále se setkáváme se strachem z nakažení a smrti. Klientům umírají kamarádi, známí a smrt je pro ně „hmatatelná“. Vidí, že často lidé nedodržují nařízení, a proto mají strach vycházet nebo se nechat navštívit od svých blízkých. Tímto se však prohlubuje jejich sociální izolace, ale i fyzické zdraví. Vzniká dojem, že jsou na vše sami, a zaplavuje je bezmoc. Izolace také graduje rodinné konflikty,“ popsal Jaroslav Lorman.

O všem si senioři mohou popovídat v rámci projektu Přátelské hovory a dopisování, kde se s nimi spojí dobrovolníci Života 90. „Zájemců ze strany seniorů i dobrovolníků se na začátku ptáme na zájmy a představu o svém partnerovi



## Kam a kdy se obrátit o radu

- Informační recepce  
222 333 555 je v provozu  
pondělí až pátek od 8:00 do  
16:30 (pauza 12:00–12:30)
- Linka důvěry Senior telefon  
800 157 157 je v provozu  
nonstop
- Krizová linka hl. m. Prahy  
800 160 166 – registrace seniorů  
k očkování

[www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)

do tandemu, abychom je mohli dobře napárovat a měli si spolu o čem povídat. Dobrovolníci také musí mít psychologický posudek s úvodním školením. Zpočátku je pravidlo, že jsou dobrovolníci se seniory v kontaktu alespoň jednou týdně, ale pokud se dohodnou na častějším kontaktu, necháváme to už na nich,“ vysvětlil fungování projektu Jaroslav Lorman s tím, že Život 90 patří mezi organizace s největší dobrovolnickou základnou. Dobrovolníci jim pomáhají při jednorázových akcích, lektorují jejich kurzy a momentálně i na registrační lince k očkování, kterou provozují společně s magistrátem. V některých případech je nutná plnoletost, ale mají i mladší dobrovolníky. U přátelských návštěv a hovorů je potom potřeba mít již zmiňovaný psychologický posudek. Jiná omezení nejsou a dobrovolnitelům u nich může každý.

„Online jsem absolvovala školení a telefonovala si se staršími lidmi během koronakrizy. Doteď si volám s jednou paní jednou týdně nebo i častěji. Posílala jsem jí i vánoční dárek,“ říká jedna z dobrovolnic Dobroslava Sehnalová. Všechny, se kterými si telefonovala, byly ženy z domovů pro seniory nebo obdobných institucí.

Před organizací jsou letos mnohé výzvy. „Celý rok je zatížený pandemií, která ovlivňuje spokojenost našich klientů



Současná situace neumožňuje organizovat pro seniory akce, kurzy či přednášky. To ale neznamená, že by aktivita společnosti Život 90 stagnovala. Přednášky dělají online. Online se u nich lze učit i jazyky a trénovat paměť. Pomoc seniorům nabízejí i po telefonu. Od svého otce převzal na počátku roku vedení organizace Jaroslav Lorman.

2x FOTO | ARCHIV ŽIVOT 90

i naše působení,“ podotkl Jaroslav Lorman s tím, že pocíťují, že dlouhodobý covidový stres doléhá i na ně. Jsou prý přetažení, unavení, stejně jako všichni v téhle zemi. „Mým cílem je najít prostor na načerpání sil. Velmi vyčerpávající je sledovat politickou situaci, kdy si člověk připadá jako rukojmí osobních zájmů nejvyšších politiků. Boj o smysl, dobrou vůli a vlastní odpovědnost, to jsou pro mě hlavní výzvy roku 2021,“ dodal Jaroslav Lorman.