

# Ve stáří nemusíte sedět v parku a krmit vrabce

## DÍKY ORGANIZACI ŽIVOT 90 MÁ MNOHO SENIORŮ I JEJICH BLÍZKÝCH LEPŠÍ ŽIVOT

Pan Antonín využívá služby odlehčovacího centra. Díky dobrovolníkům je stále aktivní.

Občanské sdružení ŽIVOT 90 (nyní zapsaný ústav) vzniklo před téměř třiceti lety. Založili jej manželé Lormanovi, aby s pomocí dobrovolníků pomáhali seniorům. Organizace je podporuje v nezávislosti a s pomocí dobrovolníků jim prostě a jednoduše zlepšuje jejich často osamělé dny, a to v mnoha ohledech. Civilizovaná společnost se pozná podle toho, jak se stará o své nejslabší – a aktivity ŽIVOTa 90 si zaslouží naši pozornost.

AUTOR: JOHANA HOVORKOVÁ, FOTO: PAVEL HOFMAN

**A** si nejzajímavějším aspektem ŽIVOTa 90 je velké zapojení dobrovolníků. Ti mohou navštěvovat konkrétní seniory, jak je tomu u paní Drahomíry. „Já jsem s ŽIVOTem 90 začala komunikovat po smrti mého manžela v roce 2014. Nechtěla jsem, a ani neuměla žít a oni mi pomohli. Dali mi psycholožku, která ke mně jedenáct měsíců každý týden chodila,“ vysvětluje. „Když jsem si po té dlouhé době přečetla

její zprávu, překvapilo mě, že tohle jsem byla já.“ Paní Drahomíru dnes navštěvuje dobrovolnice. „Je to učitelka v mateřské školce, která má devítiletého syna. Velice dobře se snášíme.“

Se svou dobrovolnicí se zná paní Drahomíra asi rok a půl. Vídají se přibližně jednou týdně podle toho, jak čas dovolí. „Žiju sama. Ale nedaleko bydlí rodina mého syna. On mě každý týden navštěvuje a pomáhá mi s úklidem a se vším, co náleží k mému bytu. Dceru

mám nemocnou, po rakovině, a tak za mnou jezdí méně. Ale když přijede, vozí mi jídlo.“

S dobrovolnicí tráví paní Drahomíra čas třeba u počítače a když je hezky, jezdí do parku. Sama je po úrazu, kdy si zlomila obratle. „Víte, já se snažím. Myslím, že mnohem hůř jsou na tom lidé, kteří nevidí – a takové znám. Proti nim mi nic není, říkám si. Zrak se nahradit nedá,“ vysvětluje. ŽIVOT 90 a setkávání s dobrovolnicí jí pomáhá

hlavně v tom, že si spolu popovídají. Hlavním téma-

centrum. Pokud se doma staráte o seniora, není to

raci,“ popisuje pan Antonín, který v centru tráví již

„Víte, já se snažím. Myslím, že mnohem hůř jsou na tom lidé, kteří nevidí – a takové znám. Proti nim mi nic není, říkám si. Zrak se nahradit nedá.“

tem je příroda. „Mně nejvíce klidu dává les,“ dodává paní Drahomíra.

**Když je potřeba si odpočinout**

ŽIVOT 90 provozuje také Odlehčovací pobytové

složitě období pouze pro něj, ale mnohdy pro celou rodinu. A tak je někdy potřeba i odpočinek – a právě zde je možné blízkého člověka na kratší dobu ubytovat. „Stará se o mě manželka, ale má také zdravotní problémy a musela na ope-

několikátý týden. V centru je potřetí. „Moje žena bude nějakou dobu v nemocnici, půjde na několik operací,“ říká s tím, že v odlehčovací centru má mnoho aktivit a s dobrovolníky také občas chodí na procházky po okolí. Na otázku, zda se



Paní Drahomíra se musela vyrovnat se smrtí svého manžela. Podařilo se jí to i díky ŽIVOTU 90.



Za paní Drahomírou pravidelně chodí dobrovolnice.



Manželka pana Antonína musí na operaci. Proto nyní tráví několik týdnů v odlehčovacím centru.



mu v ŽIVOTĚ 90 líbí, přikyvuje a usmívá se.

„Já tak trochu pendluju. Bydlím u nás zatím syn, mám celkem dva. Ten starší u nás zůstal, stará se o maminku, o mě, o dvě kočky, a ještě o chalupu. Taky už toho má dost, tak si teď trochu vydechne,“ říká pan Antonín. „A co rád dělám? Zahrajeme si někdy Člověče, nezlob se. A taky je tady dost rozsáhlá knihovna, takže čtu. Před pár dny jsem také měl canisterapii, ta je tady každý čtvrtek.“ Je toho spousta. Za panem Anto-

nínem také chodí Francouz, který se přestěhoval do České republiky, a nyní si rád promluví česky.

### Občas někomu něco přecíst

Paní Vinklerová působí v ŽIVOTĚ 90 jako dobrovolnice. Když nastoupila do důchodu, pečovala o maminku a nějakou dobu zároveň o manžela. „Manžel i maminka zemřeli. A já už jsem neměla šanci někde se zařadit do radostnějšího pracovního procesu, ale nechtěla jsem sedět

v parku a krmit vrabce. Pátrala jsem po tom, co dělat. Na ŽIVOT 90 jsem narazila záhy a legitimaci mám od roku 2003,“ uvedla.

Tato dobrovolnice navštěvuje dvě osoby. Obvyklé je navštěvovat daného člověka hodinu týdně,

**„Manžel i maminka zemřeli. A já už jsem neměla šanci někde se zařadit do radostnějšího pracovního procesu, ale nechtěla jsem sedět v parku a krmit vrabce.“**

ale všechno záleží na domluvě. „K panu profesovi, kterému předčítám, chodím domů. Už bohužel

nemůže ven. Trávím u něj ale vždycky celé odpoledne. A na podzim mi přibyla paní, které je devadesát tři, loni pochovala dceru a sama na jedno oko nevidí vůbec a na druhé špatně.

Tak jsem se pustila do nácviků, protože opravdu byla opuštěná,“ říká paní Vinklerová.

Dobrovolnictví má samozřejmě mnoho aspektů a někdy může být i složité. Sama paní Vinklerová zažila pouze jedinou situaci, kdy chtěla práci ukončit. Všechno ale dopadlo dobře.

„Já jsem naopak měla vždycky pocit, že nazpět dostávám radost. K panu profesorovi, o kterém jsem

mluvila, chodím už dvanáct let. O to náročnější to ale může být, člověk se mění, ve stáří je dvanáct let opravdu hodně. Ale já to zvládám, vždyť i já sama stárnu,“ říká.

Dobrovolníkem se může stát každý. Je to hodina týdně a někomu může změnit celý život. Senior a ten, kdo se rozhodne jej navštěvovat, se pravidelně potkávají, povídají si a mohou spolu zajít třeba na kávu. Malíčkosť? Možná. Ale právě ta někdy může být rozhodující. ■