

Třetina seniorů v Česku čelí osamělosti. ŽIVOT 90 spouští kampaň na podporu setkávání

Praha, 4. května 2026 – Organizace ŽIVOT 90 zahajuje jarní osvětovou kampaň zaměřenou na osamělost seniorů. Ta podle dostupných dat postihuje přibližně třetinu starších lidí v Česku, u osob nad 80 let až 40 %. Kampaň probíhá od 4. května do 23. června a jako první svého druhu v České republice se připojuje k mezinárodní iniciativě Loneliness Awareness Week.

„Osamělost ve stáří je fenomén s měřitelným dopadem na lidské zdraví, prokazatelně spojený s vyšší nemocností, horší kvalitou života a zvýšeným rizikem předčasného úmrtí. V některých zemích proto lékaři osamělým lidem doslova ‚předepisují‘ sociální kontakt a doporučují jim místa, kde mohou navazovat vztahy. Že jde o vážný problém, potvrzuje i zkušenost naší linky důvěry, kde byla osamělost v loňském roce druhým nejčastějším důvodem, proč se na nás senioři obraceli,“ říká Ruth Šormová, ředitelka organizace ŽIVOT 90.

Kampaň stojí na jednoduché myšlence: „Lék na osamělost ve stáří? Pravidelné setkávání.“ To organizace dlouhodobě podporuje prostřednictvím komunitního centra PROSTOR 90, které nabízí vzdělávací, kulturní i dobrovolnické aktivity pro seniory a vytváří prostor pro navazování vztahů a sdílení zkušeností.

„V PROSTORu 90 každý den vidíme, jak moc je pro lidi důležité někam patřit. Osamělost totiž není jen o tom být sám doma, je to pocit, že nikam nepatřím. Právě proto vytváříme místo, kde si lidé znovu budují vztahy, mají se s kým potkat a na koho se těšit. To dokáže proměnit i obyčejné dny ve stáří v něco, co má znovu radost a smysl,“ říká Hana Šťastná Čapková, manažerka komunitního centra PROSTOR 90.

Osamělost je v současnosti označována za jedno z globálních společenských témat, někdy dokonce jako „epidemie osamělosti“. Nejde o problém, který by měl jedno univerzální řešení - vyžaduje komplexní přístup na více úrovních, od individuální podpory až po komunitní a společenské změny. Právě oblast komunity a pravidelného kontaktu mezi lidmi je jedním ze zásadních pilířů, kterým se ŽIVOT 90 dlouhodobě věnuje.

Kampaň bude postavená na sdílení příběhů seniorů, kteří v ŽIVOTě 90 našli nové vztahy, smysluplnou náplň života i pocit sounáležitosti. Prostřednictvím ambasadorů a vlastní komunikace bude organizace otevírat téma osamělosti a ukazovat, že aktivní stáří může mít mnoho podob. Součástí kampaně bude mediální komunikace i venkovní kampaň. Cílem je upozornit na téma osamělosti a zároveň podpořit rozvoj aktivit, které seniorům pomáhají nezůstávat sami.

Do kampaně se může zapojit i veřejnost - například prostřednictvím drobných gest a malých výzev v rámci komunikace kampaně. I zdánlivě jednoduché kroky, jako je kontaktování blízkého člověka nebo nabídnutí krátkého setkání, mohou výrazně ovlivnit něčí den. Součástí kampaně bude také podpora komunitních aktivit, sdílení tématu

osamělosti ve svém okolí nebo finanční příspěvek do sbírky na provoz PROSTORu 90 na platformě Darujme, která je součástí kampaně.

O organizaci ŽIVOT 90

ŽIVOT 90 je nezisková organizace, která od roku 1990 podporuje starší lidi, jejich blízké i pečující. Myšlenka aktivního stárnutí, propojení lidí a budování komunity je přitom pro organizaci klíčová již od jejího vzniku. Nabízí sociální služby, krizovou pomoc i prostor pro aktivní život ve vyšším věku.

Kontakt pro média

Adriána Oboňová

adriana.obonova@zivot90.cz

731 095 659