
Projekt RECETAS pomáhá seniorům, aby se necítili osaměle

Projekt RECETAS pomáhá seniorům, aby se necítili osaměle

Tisková zpráva – 17. ledna 2023

Motivovat seniory v Česku i v zahraničí, aby společně trávili volný čas – to je cílem mezinárodního projektu RECETAS. Vědci chtějí pomoci lidem, kteří se cítí osaměle, aby navázali nová přátelství a zlepšila se kvalita jejich života. Projekt v Česku vede tým Studií dlouhověkosti Univerzity Karlovy. Nyní hledají účastníky pro další fázi projektu ve věkové kategorii 65+, kteří by se rádi zapojili do společných aktivit v přírodě.

Koordinátoři projektu chtějí motivovat seniory, kteří se cítí osaměle, aby trávili volný čas společně v přírodě. Organizují pro ně procházky, cvičení a další aktivity v přírodě. „Osamělost je velmi subjektivní pocit. Osaměle se může cítit i ten, kdo má rodinu a vidá se pravidelně s příbuznými. V rámci projektu chceme zjistit, zda by lidem ve věku 65+ pomohlo, kdyby měli možnost zapojit se do společných aktivit v rámci své obce. Předpokládáme, že během setkání mohou navázat nová přátelství a může se zlepšit kvalita jejich života. Pokud se tato teorie potvrdí, pak chceme iniciovat z ačlenění těchto aktivit pro starší lidi do nabídky veřejného zdravotnictví. Praktický lékař by seniorovi doporučil, kde se v blízkosti jeho bydliště konají podobné akce,“ říká lékařka [Iva Holmerová z Centra pro studium dlouhověkosti](#) a dlouhodobé péče na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy, které v Česku koordinuje projekt RECETAS.

Cvičení, procházky i grilování

Pilotní část projektu se konala vloni na jaře v Praze, a souběžně v Barceloně, Helsinkách, Melbourne, Marseille a Cuenca (Ekvádor). V Praze se skupina 15 seniorů zúčastnila čínského typu cvičení Čchi-Kung, procházky v okolí Pražského hradu, návštěvy botanické zahrady a grilování. Jednou z účastnic projektu byla osmdesátiletá Anna Ludvíková. „V mém věku už je docela obtížné sehnat kamarády – vrstevníky. **Tohle byla dobrá příležitost, jak poznat nové lidi a něco zajímavého zažít**. Jen bych asi pro příště změnila pořadí. Začínali jsme totiž cvičením, u něj se toho moc nenamluví, zato během grilování je mnohem víc příležitostí si s někým popovídat,“ říká Ludvíková a dodává, že by rozhodně účast v projektu doporučila přátelům.



Mluvit o osamělosti je složité

Závěrečná fáze pilotní části projektu byla zaměřena na zpětnou vazbu od účastníků, která vědcům přinesla důležité poznatky pro další fázi výzkumu. Podle vyjádření Vladky Dostálové, vedoucí výzkumné části projektu RECETAS, bylo pro účastníky pilotní části projektu z počátku obtížné mluvit o pocitech osamělosti před ostatními. „V Česku nejsme moc zvyklí řešit něco tak osobního veřejně, zato například ve Finsku s tím senioři takový problém neměli. Nyní máme před sebou další fázi pětiletého projektu. Po celý rok 2023 se do našeho projektu může přihlásit každý, komu je 65+, bydlí v Praze a jejím okolí, zažívá občas pocity osamělosti a je schopen se sám dopravit na místo srazu, kde budou aktivity probíhat. První setkání zorganizujeme v únoru a v březnu, poté vyhodnotíme výsledky a budou následovat další aktivity. Zájemci se mohou hlásit na email: recetas.praha@seznam.cz nebo na telefonicky na čísle: 776 630 431. Pro účastníky jsme připravili zdarma zajímavou sérii akcí po celé Praze. Věříme, že jim přinesou radost i užitek pro jejich zdraví. Jsme rádi, že jim účast v tak zajímavém projektu můžeme nabídnout,“ říká Vladka Dostálová.

Fotografie z pilotní fáze projektu v tiskové kvalitě zde: <https://www.cello-ilc.org/fotogalerie/>

O Centru pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK (CELLO):

Centrum je interdisciplinárním vědeckým a konzultačním pracovištěm při FHS UK. Zabývá se problematikou péče, dlouhověkosti, etiky péče a dis/ability a přispívá k jejich poznávání. Propojuje výzkum s praxí, zapojuje studenty, pečující, pracovníce a pracovníky, klientky a pacienty sociálních a zdravotních služeb. Tým centra se podílí na vzdělávání odborníků v oblasti dlouhodobé péče, geriatry a gerontologie a etiky péče. Přispívá k tvorbě politiky a veřejné diskusi v této oblasti. Více informací o CELLO najdete zde: <https://cello-ilc.fhs.cuni.cz>

Kontakt pro novináře

- **Blanka Novotná**, PR manažerka projektu RECETAS, M.: 608 448 834, blanka.novotna24@seznam.cz <https://www.cello-ilc.org/recetas/>
- **Filip Poštulka**, mediální zástupce FHS UK, M: 724 104 295, filip.postulka@fhs.cuni.cz

Text této tiskové zprávy, k němuž vykonává autorská práva Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy a dostupný pod licenčními podmínkami Creative Commons Uvádějte autora 3.0 Česko. Užití textu na základě zákona tím není nijak omezeno, zúženo či limitováno.