

Tisková zpráva 27. 9. 2022

**TZ: České seniory a seniorky trápí osamělost. Organizace ADRA to pomáhá změnit.**

Každý pátý senior v Česku se nemá komu svěřovat.Téměř 20 % českých seniorů a seniorek se pak většinu času cítí osaměle. Organizace ADRA proto 28. 9. 2022 zahajuje benefiční [ADRAběh](https://adra.cz/pridejte-se/pomahejte-pohybem/adra-beh/) proti samotě, jehož výtěžek poputuje na podporu dobrovolnických návštěv u osamělých lidí.

**Samota se negativně promítá nejen do psychického, ale i fyzického stavu** osamělých lidí. Kromě duševní nepohody pociťují často úzkost a únavu, zhoršuje se jejich imunita či berou více léků. Dopady samoty jsou **podle některých studií srovnatelné s účinkem pravidelného kouření**, a mají dokonce horší vliv na lidské zdraví než například obezita nebo nedostatek pohybu.

[ADRA](https://adra.cz/) se na problém osamělosti (nejen) starších lidí zaměřuje dlouhodobě. **Koordinuje ročně na 3000 dobrovolnic a dobrovolníků,** kteří dochází do domácností, domovů pro seniory, zdravotnických a dalších zařízení a dělají společnost nejen seniorům a seniorkám, ale i dlouhodobě nemocným, hendikepovaným lidem či dětem v dětských domovech. V roce 2021 se do programů organizace ADRA zapojilo **4 464 seniorů a seniorek.** Dobrovolnictví se z **82,5 %** věnovaly **ženy.**

Jak dobrovolnické návštěvy v praxi fungují, vysvětluje vedoucí dobrovolnických center ADRA, Petr Adamus: *„Naši* ***dobrovolníci a dobrovolnice jsou tu pro ty, kdo ve svém životě nikoho blízkého nemají.*** *Dobrovolnická centra ADRA po celé republice spolupracují s téměř 300 různými zařízeními a pomáhají propojit lidi ochotné pomáhat s těmi, kdo pomoc potřebují. Dobrovolníci vrací lidem do života blízkost a smysl. Spojují seniory a seniorky s vnějším světem a také obohacují jejich život o nové informace a podněty, díky jejich návštěvám se mají na co těšit. Společně si povídají, čtou, chodí na vycházky, zkrátka tráví společně čas.“* Jeho slova potvrzuje jedna z klientek, seniorka Hanna. *„Návštěva mé dobrovolnice Aničky vždy potěší a povzbudí mou osamělou duši. Dává mi ten nejcennější dar – laskavost, vstřícnost a zájem.“*

Ačkoli dobrovolníci navštěvují osamělé lidi bez nároku na odměnu, jejich koordinace s sebou přináší další náklady, např. na pojištění či proškolení. Právě na jejich úhradu poputuje výtěžek ze startovného letošního benefičního **ADRAběhu.** Ten začíná již zítra **28. září a potrvá až do 9. října**. V tomto období budou lidé sbírat kilometry chůzí nebo během a ti nejlepší z každé kategorie získají ceny od partnerů běhu. Protože akce proběhne virtuálně e spolupráci s organizací Rozběháme Česko, zapojit se mohou běžci a běžkyně doslova odkudkoli. Kromě toho ve 12 městech proběhnou i živé výběhy. Registrovat se zájemci můžou na webu akce [www.adrabeh.cz](http://www.adrabeh.cz) .

**Kontakt pro média:** Ema Klementová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu, [ema.klementova@adra.cz](mailto:ema.klementova@adra.cz)

+420 731 514 581

**O organizaci ADRA:**

[ADRA Česká republika](https://adra.cz/) je humanitární a rozvojová organizace, která [pomáhá lidem v nouzi](https://adra.cz/jak-pomahame/) v Česku i v zahraničí. Jsme součástí mezinárodní sítě organizací ADRA působící ve více než 100 zemích světa. Poskytujeme okamžitou pomoc (nejen) při přírodních katastrofách a zlepšujeme životní podmínky lidí žijících v chudobě. Naše dobrovolnická centra po celé republice propojují lidi ochotné pomáhat s těmi, kdo pomoc potřebují (senioři a seniorky, lidé se zdravotním postižením a další). Věnujeme se také globálnímu rozvojovému vzdělávání. To vše [díky pomoci našich laskavých dárců a dárkyň](https://adra.cz/pridejte-se/prispejte-financnim-darem/). Jsme tu s vámi pro druhé již od roku 1992. Více o nás zjistíte na [www.adra.cz](http://www.adra.cz).

**Zdroje informací k tématu osamělosti:**

Evropské centrum pro sociální politiku a výzkum, 7/2021 <https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AddressingLoneliness%26SocialIsolation-EuropeanCentre-Jul2021.pdf>

Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, 7/2010,   
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>