

Češi žijí posledních 8 let života v horším zdraví - prázdninový program organizace Práve ted! ukázal cestu, jak to změnit.

Zdravotní statistiky jsou neúprosné: posledních osm let života tráví Češi obvykle v horším zdravotním stavu. Léto 2025 s programem Práve ted! ale ukázalo, že to nemusí být pravidlo. Více než 600 seniorů v Praze prožilo léto plné pohybu, digitálního vzdělávání a učení i společenských setkání.

Naděje dožití v návaznosti na zlepšování zdravotní péče a využívání nových léčebných postupů sice postupně i v ČR roste, důležité ovšem je, v jakém zdravotním stavu si senioři ve vyšším věku užívají života a které dotyčná osoba prožije [v dobrém zdraví](#), tj. bez zdravotního omezení. Bohužel to je oblast, ve které v Česku za mnoha evropskými zeměmi stále zaostáváme.

Letošní léto s [programem Práve ted!](#) ale ukázalo, že to nemusí být pravidlo. Převážně ženy - seniorky ukázaly, že chuť učit se a aktivně žít nemá věkovou hranici.

Aktivní léto v Práve ted! řečí fakt a čísel

- **45 akcí**, více než **600 účastníků** – převážně seniorek z Prahy.
- **Nordic Walkingové lekce** 18 x ve Stromovce, Krčském lese či Kinského zahradě – pohyb, který zapojuje až 90 % svalstva a je přístupný téměř všem.
- **Výpravy a výlety** – od kláštera Drasty přes zahrady Myšlín, návštěvu Automatických mlýnů v Pardubicích až po včerejší návštěvu Domažlic.
- **Digitální vzdělávání a učení** v praxi – menší skupiny seniorů se učily pracovat s aplikacemi jako WhatsApp, Záchranka nebo jízdní řády. Větší skupinky prošly workshopy např. o bezpečném pohybu na internetu či umělé inteligenci (AI) ve Dvoře Králové a na Orlíku.
- **Mezigenerační sportování**, proběhlo ve spolupráci s [NF Veroniky Kašákové](#) a s účastí dětí z dětského domova Krásná Lípa.
- Proběhly i dva týdenní turnusy **Senior Campů na Orlíku**.
- **Fotosoutěž „Když seniory baví svět“** – do konce prvního týdne v září mohou senioři stále zasílat své fotografie zachycující letní zážitky.

Paní Jarka (67), která během prázdnin docházela na pravidelné lekce Nordic Walkingu k tomu uvádí *„Nemám problém s tím, že bych měla trávit čas sama se sebou. Přesto jsem ráda, že i přes prázdniny existují programy, na které můžu vyrazit a kde potkám dnes již známé tváře. Udělám něco pro své zdraví a po lekci zajdeme s některými účastnicemi na kávičku a probereme, co se kde zajímavého děje. Takovéhle jedno dopoledne ve Stromovce vředycky rozzáří celý zbytek mého týdne“*.

Programy které připravuje **Práve ted!** mají proto mimořádný význam – pohyb, vzdělávání, společenský kontakt a digitální dovednosti **patří k nejučinnějším způsobům**, jak takzvanou „zdravotní mezeru“ v dožívání se ve zdraví zmenšovat a posilovat soběstačnost seniorů smysluplně zaplnit.

Iveta Luxová, ředitelka Právě teď! k tomu dodává „*Letošní program na léto jsme koncipovali hodně jako venkovní, což může být někdy trochu riziko, jak z pohledu nás, pořadatelů, tak z pohledu na bezpečnost a zdraví našich klientů. Myslím, že tohle riziko se vyplatilo a prázdninový program jsme si nakonec společně užili opravdu všichni.*“

Shrnutí

Prázdninový program Právě teď! ukázal, že i během letních měsíců mohou senioři v Praze aktivně poznávat, učit se a užívat si života. Zájem více než šesti stovek účastníků potvrzuje, že podobné aktivity nejsou jen volnočasovou nabídkou, ale i důležitou investicí do zdraví a kvality života stárnoucí populace.

O Právě teď! o.p.s

Posláním organizace Právě teď! o.p.s. je od jejího založení v r. 2013 snaha o změnu pohledu společnosti na vnímání stáří a stárnutí.

Pro tzv. aktivní seniory převážně v Praze připravuje organizace moderní aktivizační programy, zaměřující se na vzdělávání, pohybové, komunitní a společenské aktivity a v zimních měsících on-line programy.

Právě teď! o.p.s je držitelem značky [PROVĚŘENÁ](#) veřejně prospěšná organizace.

Kontakt:

Pokud máte doplňující dotazy, kontaktujte Hanu Čepovou, tel.: 603 852 740, mail. cepova@prave-ted-ops.cz.

Foto:



K textu o aktivitách Právě teď! lze použít fotografie z Facebooku organizace:

<https://www.facebook.com/prave.ted.ops> s označením „foto: Právě teď!“

Právě teď! o.p.s., www.prave-ted-ops.cz, TZ „Češi žijí posledních 8 let života v horším zdraví“

Praha, vydáno 29.8.2025

kontaktní osoba: H. Čepová, tel: 603 852 740, mail: cepova@prave-ted-ops.cz