

Program konference k rodinné politice statutárního města Olomouce

„Chceme zestárnout doma!“

Čtvrtek 24. září 2026 / Magistrát města Olomouce, Hynaisova 10

8:30–9:00 **Prezence účastníků**

9:00–9:15 **Zahájení**

Bc. Kateřina Dobrozemská, náměstkyně primátorky statutárního města Olomouce

Mgr. Bc. Michal Majer, vedoucí odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce

9:15–9:55 **Stárnutí je součást života (a je to výsada)**

MUDr. Dagmar Malotová, MBA, AGE Centrum s.r.o.

Stárnutí je přirozený jev, můžeme jej ovlivnit? A jak? Jsme správně vychováni, připraveni, odhodláni být za sebe zodpovědní? A mnoho dalších otázek a odpovědí, které nás napadají ve vztahu ke stárnutí jako senior i jako pečující.

9:55–10:35 **Systém 5S pro dlouhý život ve zdraví**

prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA, LF UP v Olomouci, Fakultní nemocnice Olomouc

Každý z nás touží dožít se co nejdelšího života ve zdraví. Zdravotnictví ve vyspělých zemích někdy dokáže zázraky, ale v rámci prevence by každý z nás měl začít u sebe. Naše zdraví má rozměr biologický, psychologický a sociální, které jsou pro nás stejně důležité. Systém 5S byl vytvořen jako komplexní program pro každého člověka a zahrnuje složky jako spánek, strava, pohyb, omezení stresu a stop závislostem.

10:35–10:55 **Přestávka**

10:55–11:25 **Pohybem k soběstačnosti: jak podpořit aktivní stárnutí v praxi**

Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D., Katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP Olomouc

Pohyb může být tím nejjednodušším způsobem, jak si udržet samostatnost a radost ze života i ve vyšším věku. Ukážeme si, že aktivní život nemusí znamenat náročné cvičení, ale chytré zapojení pohybu do každodenních činností. Představíme inspirativní možnosti, jak se mohou senioři hýbat doma, venku i v rámci organizovaných aktivit.

11:25–11:45 Deficitní nutrienty v seniorském věku

PhDr. Markéta Julie Fišerová, MBA, všeobecná zdravotní sestra, certifikovaný poradce výživy

V kontextu fyziologických změn stárnutí, polymorbidity, farmakoterapie i změn stravovacích návyků narůstá riziko nedostatečného příjmu klíčových živin, které mohou významně ovlivňovat kvalitu života, soběstačnost i průběh chronických onemocnění. Příspěvek se zaměřuje na nejčastější deficitní nutrienty v seniorském věku a jejich význam pro udržení fyzického i psychického zdraví seniorů.

11:45–12:15 Syndrom hromadění – multidisciplinární přístup k duševnímu zdraví

MUDr. Zdenek Faldyna, soukromá psychoterapeutická praxe

Porucha hromadění je z psychiatrického pohledu řazena mezi nutkavé poruchy z neurotického spektra. Vyznačuje se několika specifiky – obvykle chybí náhled nemoci a ochota spolupracovat při léčbě, a hlavně má přesah do života dalších lidí, který je obtížně řešitelný zákonnými prostředky. Zároveň se jedná o častější problém, než by se mohlo jevit z lékařských statistik, a jeho řešení vyžaduje multidisciplinární přístup a velkou dávku trpělivosti.

12:15–12:35 Přestávka

12:35–12:50 Podpora pečujících, rozvoj paliativní péče a rozvoj služeb pro seniory a osoby s demencí v Olomouckém kraji

Mgr. Petra Hemžská, Krajský úřad Olomouckého kraje

Příspěvek představí klíčové aktivity projektu Podpora zvyšování kvality a dalšího rozvoje sociálních služeb v Olomouckém kraji. Cílem je posilování péče o seniory, osoby s demencí a osoby v paliativní péči a systematická podpora pečujících osob. Ta je pro Olomoucký kraj zásadní vzhledem k vysokému podílu seniorů, vzrůstající závislosti na péči a potřebě udržet u pečujících schopnost dlouhodobě zvládat náročnost péče bez rizika vyhoření či sociální izolace. Součástí bude také představení aktivit směřujících k posílení dostupnosti a kvality terénních a ambulantních služeb.

12:50–13:20 Opora Diakonie – podpora pro pečující

Ing. Simona Heroutová a Bc. Michaela Kábrtová, Diakonie – Opora Diakonie
Opora Diakonie vznikla jako odpověď na rostoucí potřebu srozumitelné a dostupné podpory neformálně pečujících v České republice. Propojuje online průvodce péčí, poradenskou linku a regionální služby Diakonie do jednoho funkčního systému podpory. V příspěvku budeme sdílet zkušenosti z prvních 1,5 roku provozu, a opřeme se o data z více než 1 100 odpovědí pečujících v online průvodci. Ta doplníme o kazuistiku z poradenské praxe.

13:20–13:40 Péče s dopomocí technologií

Ing. Vladimír Horák, lektor SeniorOn, z.ú.

Dnešní svět je protkán technologiemi, jež mohou do všedního života přinést mnoho radostí i strastí. Představíme si, jak je využít ke komunikaci s rodinou, jak nám mohou asistovat v každodenním životě, jak lze pracovat s umělou inteligencí. Upozorníme na nejnovější podvody a hrozby spojené s technologickým světem.

13:40–14:00 Mezigenerační vztahy jako cesta k aktivnímu stárnutí

Ing. Kateřina Jirglová, Mezi námi, o.p.s.

Přání většiny lidí je zůstat co nejdéle aktivní, soběstační a žít doma. Vedle zdravotní a sociální péče v tom hrají důležitou roli také mezilidské vztahy, pocit užitečnosti a možnost být součástí komunity. Příspěvek představí zkušenosti organizace Mezi námi s dlouhodobým propojováním dětí a seniorů napříč Českou republikou. Na příkladech pravidelných mezigeneračních setkávání ukáže, jak společné aktivity podporují psychickou pohodu, předcházejí osamělosti, posilují aktivní stárnutí a pomáhají vytvářet přirozené vazby mezi generacemi.

14:00-14:05 Závěr konference

14:05-14:45 Oběd

Změna programu vyhrazena.