

## WSPIERAJMY SENIORÓW

### Droga Młodzieży☺

Z dnia na dzień czuć zbliżające się święta i nadchodzącą zimę, a przynajmniej mroźniejsze powietrze, bardziej śliskie chodniki, ulice - generalnie jeszcze trudniejsze warunki dla osób starszych, dlatego postanowiłam, że w moim dzisiejszym monologu (choćby byłoby mi bardzo miło, gdybyście włączyli się do moich rozważań i również podzielili się swoimi poglądami, refleksjami na poruszane tematy☺) omówię sytuację osób starszych w naszym społeczeństwie.

Grupa ta, jak na moje spostrzeżenia, nie jest do końca doceniana tak, jak na to w pełni zasługuje. Pozwolę sobie mój wywód ☺ rozpocząć wspierając się słowami Papieża Jan Paweł II z „Listu do Ludzi Starych”:

***„Jeżeli dzieciństwo i młodość są czasem,  
w którym człowiek stopniowo uczy się człowieczeństwa  
i rozpoznaje swoje możliwości,  
to starość jest szczególną wartością,  
ponieważ łagodząc namiętności pomnaża mądrość  
i służy dojrzałszymi radami.  
Jest to czas szczególnie nacechowany mądrością.”***

Starość to etap życia danym nam przez matkę naturę, który każdego z nas czeka ☺. Osoby starsze zasługują na nasz szacunek nie tylko wtedy, gdy jeszcze w pełni są aktywne i mogą na przykład pomagać w gospodarstwie domowym, ale również, jako ważny element życia społecznego pozwalający na zachowanie pamięci zbiorowej, społecznej. Dzięki nim możemy spojrzeć, na życie z perspektywy upływających lat, ważnych wydarzeń, nabytej mądrości życiowej. Przez pryzmat przeżytych, minionych lat, których my jeszcze nie doświadczyliśmy - nie przeżyliśmy.

Dlatego też korzystając z młodości i sił, które posiadamy powinniśmy wspierać starsze pokolenie, ponieważ życie człowieka starzejącego się staje się z dnia na dzień trudniejsze, coraz więcej w nim jest problemów, kłopotów, które wcześniej nie występowały.

Z upływem lat pogarsza się stan zdrowia oraz ogólna sprawność, a co za tym idzie pogarsza się również ich sytuacja oraz pozycja społeczna. Rośnie zależność starszego pokolenia od pokoleń młodszych. Zwłaszcza w obecnej sytuacji ludzie starsi, bardziej niż pozostali, odczuwają braki w zaspokajaniu swoich potrzeb.

I chociaż wiem, że na obecną chwilę zaspokojenie ich jest bardzo trudne to przedstawię Wam, zgodnie z rozważaniami Brunona Synaka, 5 głównych potrzeb występujących u ludzi w podeszłym wieku. Są to:

- I. Potrzeba przynależności** - inaczej zwana potrzebą integracji lub towarzystwa. O jej zaspokojeniu lub nie świadczy intensywność kontaktów, osamotnienie, więź z dawnym środowiskiem, miejsce w rodzinie.
- II. Potrzeba użyteczności i uznania** - wyraża się ona poprzez udział w zinstytucjonalizowanych formach aktywności społecznej (np. w klubach seniora, osiedlowych domach kultury, itd.) lub w wykonywaniu różnych czynności na rzecz rodziny.
- III. Potrzeba niezależności** - związana jest ona ze stopniem samodzielności osoby starszej w nowym dla niej środowisku i w nowych warunkach.
- IV. Potrzeba bezpieczeństwa** - chodzi tu o bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne. Składa się na nie możliwość oraz stopień korzystania z instytucji i urzędzeń miejskich, samopoczucie w osiedlu, oparcie w rodzinie i gronie przyjaciół.
- V. Potrzeba satysfakcji życiowej** - dotyczy ona subiektywnego zadowolenia z własnego usytuowania w nowym środowisku (zaadoptowania się osoby starszej w nowych dla niej realiach).

Reasumując - pomagając, wspierając i włączając osoby starsze w aktywne życie, pobudzimy ich do życia, zapewnimy im poczucie własnej wartości jednocześnie korzystając z ich doświadczenia i mądrości.

**W tym okresie jest to niezwykle ważne i potrzebne, zarówno pomoc i wsparcie dla swoich bliskich dziadków i pradziadków (jeżeli macie szczęście i jeszcze są z Wami), jak również osób samotnych czekających na łaskę i dobroć innych.**

Dbając o zabezpieczenie potrzeb osób starszych, o stworzenie im jak najlepszych, najwygodniejszych warunków do życia nie bagatelizujcie przy tym zasad reżimu sanitarnego, aby nie narazić innych na ryzyko utraty zdrowia a nawet życia!

**Poniżej podaję informacje dostępne na stronie:**

[www.gov.pl>web>koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)

dla osób, które są świadome, że w ciężkich chwilach ważne jest, aby pomagać osobą w potrzebie a w danej sytuacji ta pomoc niestety jest bardzo potrzebna.

Starsze osoby, zwłaszcza te samotne, nie tylko są zagubione, ale również strasznie przerażone i każda pomocna dłoń to promyk słońca w ich życiu ☺.

*„Chęć wsparcia osób starszych w czasie pandemii zadeklarowało już ponad 3 tys. wolontariuszy. Do tej pory zarejestrowano również blisko 4300 zgłoszeń od seniorów złożonych za pośrednictwem dedykowanej infolinii. Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów ruszył pełną parą.*



### **Jak to działa?**

Osoba starsza dzwoniąc pod numer 22 505 11 11, może poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, ale ze względu na pandemię zostało to uniemożliwione. To np. zrobienie zakupów spożywczych czy higienicznych.

*Konsultant przyjmie zgłoszenie - adres i numer telefonu - i przekaże je do odpowiedniego ośrodka pomocy społecznej.*

*Najbliższy ośrodek pomocy społecznej skontaktuje się z osobą, która potrzebuje pomocy, i ustali z nią wszelkie szczegóły.*



**CPRM**

**WSPIERAJ SENIORA**

**Chcesz pomóc potrzebującemu seniorowi? Dołącz do akcji**

**#WspierajSeniora!**

**Zgłoś chęć pomocy:**

przez ankietę na stronie [www.wspierajseniora.pl](http://www.wspierajseniora.pl)

w lokalnym ośrodku pomocy społecznej

*Ci, którzy chcą włączyć się w działania Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów, mogą się zgłosić za pomocą strony internetowej*

**[www.wspierajseniora.pl](http://www.wspierajseniora.pl)**

*lub można to też zrobić osobiście zgłaszając się do lokalnego ośrodka pomocy społecznej”.*

**Jeżeli w danej chwili nie jesteście gotowi na taką pomoc, to chociaż zwróćcie uwagę, czy mieszkające w waszym sąsiedztwie starsze, samotne osoby wiedzą, że mogą liczyć na takie wsparcie i pomóżcie im w zgłoszeniu potrzebnej pomocy.**

Pozdrawiam: Alina Tyda.