



CZŁOWIEK POTRZEBUJE LUDZI W KAŻDYM WIEKU

Samotność nie musi być codziennością.
Rozmowa, aktywność i obecność
innych ludzi mogą zmieniać życie seniorów
bardziej, niż nam się wydaje.

Ochrona Zdrowia Psychicznego Seniorów "Pozytywny Senior"

Zadanie publiczne finansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Mazowsze » dla organizacji
pozarządowych >

Seniorzy są ważni. Nie tylko od święta.

„Najtrudniejsza nie jest starość. Najtrudniejsze jest poczucie, że człowiek przestaje być komuś potrzebny.”

Seniorzy są niezwykle ważną częścią naszego społeczeństwa. To oni przez lata budowali rodziny, pracowali zawodowo, tworzyli lokalne społeczności i przekazywali młodszym pokoleniom wartości, doświadczenie oraz życiową mądrość.

Dziś wielu z nich coraz częściej mierzy się jednak z samotnością, wycofaniem społecznym i poczuciem izolacji. Szczególnie widoczne jest to na terenach wiejskich, gdzie poza codziennymi obowiązkami często brakuje miejsc spotkań, aktywności i zwykłej rozmowy z drugim człowiekiem.

Współczesny świat szybko się zmienia. Nowe technologie, szybkie tempo życia, ograniczony czas młodszych pokoleń oraz coraz rzadsze kontakty sąsiedzkie sprawiają, że osoby starsze często zostają same ze swoimi problemami, smutkiem i obawami.

Tymczasem człowiek — niezależnie od wieku — potrzebuje relacji, rozmowy i poczucia przynależności. Potrzebuje wiedzieć, że nadal jest ważny, potrzebny i ma swoje miejsce w społeczeństwie.

Dlatego tak ważne są działania wspierające seniorów w aktywności społecznej i psychicznej.

**Bo aktywny senior to nie tylko człowiek bardziej pogodny
i samodzielny. To także silniejsza rodzina i bardziej
zintegrowana lokalna społeczność.**

Aktywizacja i samodzielność

Aktywność nie kończy się na emeryturze

Aktywizacja seniorów to coś więcej niż organizowanie zajęć. To tworzenie przestrzeni, w której osoby starsze mogą nadal czuć się potrzebne, budować relacje, rozwijać zainteresowania i odzyskiwać radość codziennego życia. Wiele osób starszych z czasem ogranicza kontakty z innymi ludźmi, coraz rzadziej wychodzi z domu i zamyka się w codziennej rutynie. Tymczasem aktywność społeczna i psychiczna ma ogromne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia człowieka. Regularne spotkania, rozmowa, wspólne działania czy nauka nowych rzeczy pomagają:

- ◆ **poprawiać pamięć i koncentrację,**
- ◆ **wzmacniać poczucie własnej wartości,**
- ◆ **zmniejszać poczucie samotności,**
- ◆ **utrzymywać większą samodzielność,**
- ◆ **odzyskiwać motywację do działania.**

Bardzo ważnym celem realizowanego zadania publicznego jest usamodzielnianie seniorów. Samodzielność oznacza zachowanie wpływu na własne życie, większą pewność siebie i odwagę do korzystania z nowych możliwości — także nowych technologii czy aktywności społecznej.

Aktywny społecznie senior częściej zachowuje pogodę ducha, otwartość na ludzi i większą radość życia. Czasem naprawdę wystarczy jeden mały krok — rozmowa, wspólna kawa, warsztaty lub poznanie nowych ludzi — by znów poczuć, że nadal jest się ważną częścią społeczeństwa.

Nie chodzi tylko o zajęcia. Chodzi o człowieka.

Zadanie publiczne „Pozytywny Senior” powstało po to, by osoby starsze nie czuły się samotne i pozostawione same sobie.

Najważniejszym celem tych działań jest tworzenie przestrzeni, w której seniorzy mogą:

- ◆ **spotykać się z innymi ludźmi,**
- ◆ **rozmawiać,**
- ◆ **rozwijać swoje zainteresowania,**
- ◆ **odzyskiwać motywację,**
- ◆ **budować poczucie wspólnoty,**
- ◆ **wzmacniać swoją kondycję psychiczną i społeczną.**

Bo życie nie kończy się po sześćdziesiątce, siedemdziesiątce czy osiemdziesiątce.

Każdy człowiek — niezależnie od wieku — potrzebuje:

- ◆ **relacji,**
- ◆ **życzliwości,**
- ◆ **poczucia bezpieczeństwa,**
- ◆ **rozmowy, uśmiechu,**
- ◆ **obecności drugiego człowieka.**

Warto być seniorem aktywnym społecznie.

Dla rodziny. I dla zwykłej codziennej radości życia.

Biuro Fundacji Pozytyw



www.fundacjapozytyw.pl



fundacjapozytyw@gmail.com



ul. Szpitalna 1A, 08-200 Łosice



[693 570 205](tel:693570205)

Zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



MAZOWSZE » dla organizacji
pozarządowych >