

NEWSLETTER MAJ 2015

Projekt „*Spółecznie zaradni zwiększenie udziału legnickich seniorów w życiu publicznym miasta*”, ma na celu wzrost aktywności obywatelskiej legnickich seniorów oraz zbudowanie mechanizmów do dyskusji, publicznych debat, poruszania tematów i obszarów do tej pory pomijanych lub niedostatecznie reprezentowanych w polityce lokalnej.

W ramach projektu proponujemy podjęcie dyskusji na temat: **Aktywizacja osób w starszym wieku.**

Konsekwencją wyraźnego procesu starzenia się społeczeństwa polskiego, widocznego już od wielu lat, jest duża liczebność (5,7 mln) grupy osób w wieku poprodukcyjnym (≥ 65 lat). Jednocześnie wydłuża się średnia długość życia mężczyzn do 70,7 roku i kobiet do 79,2 roku. Wydaje się więc, że najważniejszym zadaniem polityki społecznej powinna być nie tylko troska o dalsze wydłużanie życia, ale również podejmowanie takich działań, które będą sprzyjać pomyślnemu starzeniu się. Definicja pomyślnego starzenia się określa się jako osiągnięcie wieku starości z małym ryzykiem chorób i niepełności, z wysoką sprawnością umysłową i fizyczną oraz utrzymaną aktywnością życiową, dodatkowo zwraca się uwagę na zachowanie aktywności w sferze kontaktów społecznych i towarzyskich. W procesie starzenia się istotne znaczenie ma sfera oddziaływań zewnętrznych, do których zaliczyć można styl życia, sposób odżywiania, środowisko życia i czynniki psychospołeczne.

Celem niniejszego tekstu jest prezentacja różnych form aktywności wpływających na proces pomyślnego starzenia. Aktywność jest zdolnością do intensywnego działania; jest to energia, która stwarza szansę na kontaktowanie i porozumiewanie się z innymi ludźmi, co ma szczególne znaczenie w wieku starszym. Aktywność umożliwia zaspokojenie potrzeb biopsychospołecznych, daje poczucie satysfakcji. Jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, w społeczeństwie. Brak aktywności może powodować samotność, izolację społeczną, postępującą niesprawność, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w starszym wieku.

Trzy typy aktywności:

- formalna — działalność w różnych stowarzyszeniach społecznych, w polityce, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariat;
- nieformalna — polegającą na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami
- samotnicza — obejmującą oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań, hobby.

Osoby starsze, mając do dyspozycji dużo wolnego czasu, w miarę możliwości i potrzeb, mogą nie tylko być aktywne w sferze realizacji własnej osoby, lecz także pomagać innym ludziom. Mogą się zaangażować w działalność różnych organizacji, fundacji i stowarzyszeń, grup samopomocowych, mogą też podejmować nowe role społeczne — rodzinne (matki—ojca, teściowej—teścia, babci—dziadka) oraz społeczne (kuratora sądowego, ławnika, samorządowca). Z badań wynika, że emeryci w większości przeznaczają czas wolny na pomoc w codziennych obowiązkach dzieciom i wnukom, na uprawianie działki, oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek. Wśród ofert aktywności społecznej skierowanych

do osób starszych największą popularnością cieszą się następujące formy spędzania nadmiaru wolnego czasu:

— Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzące działalność edukacyjną, kulturalną, społeczną i opiekuńczą, które sprawiają, że ludzie starsi chcą się ze sobą spotykać i przebywać, chcą sobie wzajemnie pomagać, służyć bogatym doświadczeniem zawodowym i życiowym. Słuchacze UTW są najczęściej osobami zadowolonymi z życia, szczególnie z rodziny, pracy zawodowej i kontaktów towarzyskich;

— wolontariat, czyli działanie na rzecz ludzi potrzebujących, które daje poczucie użyteczności i satysfakcji z wykonywania nawet drobnych czynności. Wolontariuszy w starszym wieku spotyka się w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają samotne osoby; chętnie robią też zakupy, czytają książki lub prasę pensjonariuszom domów pomocy społecznej, chodzą z nimi na spacer, wystawy, do teatru lub do lokali użyteczności publicznej. Wolontariat może mieć charakter pracy indywidualnej lub grupowej — skupionej w różnych organizacjach kościelnych lub świeckich. Bezinteresowna działalność na rzecz osób potrzebujących może mieć charakter krótkoterminowy (akcyjny) i bezterminowy — stały i regularny, na przykład praca w świetlicach środowiskowych, ośrodkach pracy z dziećmi;

— kluby seniora, w ramach których osoby w starszym wieku mogą ciekawie i aktywnie spędzać czas, organizując wyjścia/wyjazdy do teatru czy opery, wycieczki i wyjazdy turystyczno-plenerowe, a także uczestnicząc w różnych szkoleniach (np. kursach obsługi i korzystania z komputera i Internetu).

Interesującą i cieszącą się dużym zainteresowaniem formą spędzania wolnego czasu przez osoby w starszym wieku jest uczestnictwo w zajęciach muzycznych, które w zależności od formy aktywności mogą mieć charakter:

- pasywny, odbiorczy, oparty na słuchaniu muzyki;
- aktywny, czynny, oparty na ekspresji dźwiękowej z pomocą instrumentów lub głosu ludzkiego (śpiew);
- choreografii, rytmiki, gdzie istotą zajęć jest taniec, ruch ciała w rytmie muzyki.

Muzyka może działać uspokajająco lub aktywizująco. Godne polecenia są zajęcia reminiscencyjne, których istotą jest wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych. W wyniku przeglądu „dobrych” i „ważnych” momentów z własnej przeszłości łatwiej dostosować się do przyszłości. Spotkania wspomnieniowe przedstawiają ogromną wartość zarówno dla starszych uczestników, umożliwiając im wypowiedzenie własnych przeżyć i skonfrontowanie ich z doświadczeniami innych, jak i dla młodszych pokoleń, dla których są źródłem cennych wskazówek. Istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest aktywność fizyczna. Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej, która ogranicza się do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie, praca. Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia ludziom starszym zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby programy dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych uwzględniały następujące reguły:

- zajęcia mogą mieć charakter indywidualny i grupowy;

- powinno się stosować różne formy ćwiczeń: elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację;
- ćwiczenia powinny obejmować formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka;
- składowe ćwiczeń powinny obejmować trening mięśni — ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”;
- ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie;
- powinny być prowadzone regularnie, jeśli to możliwe
- codziennie.

Okres starości jest tak samo istotnym etapem naszego życia jak każdy inny. Stanowi najbardziej zróżnicowaną fazę życia, niepodlegającą żadnym regułom, zależy bowiem od poprzednich okresów, a te przebiegają odmiennie u każdej jednostki. Starość stanowi coraz dłuższy okres życia i jest to problem dla każdego indywidualny — dalszy lub bliższy, dotyczący każdego z nas. Wśród wielu czynników wpływających na występowanie niesprawności, a nawet przedwczesnej umieralności u osób w starszym wieku wymienić można samotność i izolację społeczną, dlatego uzasadnione wydaje się promowanie zdrowego stylu życia oraz prewencja schorzeń przewlekłych mające priorytetowe znaczenie dla utrzymania zdrowia i niezależności do późnych lat życia. O ważności problemu niech świadczy fakt, że Narodowy Plan Zdrowotny przewiduje wprowadzenie zmian w systemie opieki zdrowotnej w celu zapewnienia właściwej opieki medycznej osobom w podeszłym wieku i wydłużenia okresu ich sprawności psychofizycznej.

Osoby zainteresowane wzięciem udziału w projekcie prosimy o kontakt mailowy futurama.fundacja@interia.pl lub telefoniczny 530469736.

Kontakt: Małgorzata Bochyńska e-mail: futurama.fundacja@interia.pl

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej:

www.futurama.org.pl oraz www.facebook.com/fundacjafuturama