

Jesień życia, ale jaka?

Zewsząd słyhać głosy, że społeczeństwa się starzeją. To proces powszechny w całej Unii Europejskiej. Jaka jakość życia czeka nie tylko obecnych seniorów, ale też tych, którzy teraz są w sile wieku? Co można już dziś robić, by wypracować dobre praktyki, podnoszące jakość życia osób starszych? Na te pytania swoją działalnością oraz tworzonymi programami odpowiedzi szuka Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Jesień, która często odbiera osobom starszym siły i chęci do aktywności, to czas różnych symbolicznych dni, kierujących oczy całego społeczeństwa właśnie na tę grupę osób. W październiku mamy Europejski Dzień Seniora, listopad przynosi Ogólnopolski Dzień Seniora. To dobry moment nie tylko na składanie im życzeń, ale też podsumowanie tego, co na rzecz seniorów się robi.

Nieubłagalne statystyki

Z danych GUS wynika, że w Polsce, w tym na Mazowszu społeczeństwo nieustająco się starzeje. W ubiegłym roku tzw. wskaźnik starości demograficznej (określający udział osób starszych w ogólnej liczbie ludności) dla naszego województwa wyniósł 18,1 proc., podczas gdy rok wcześniej – 17,7 proc. Wiadomo, że choć dynamika procesu starzenia się całego społeczeństwa ulega lekkiemu spowolnieniu (do 2035 r.), to od tego momentu do 2050 r. znów nastąpi znaczne zwiększenie liczebności tej grupy. To efekt wchodzenia w starszy wiek roczników z lat 1970-1985. Już dziś trzeba tak kreować politykę społeczną, by uwzględniała zmiany demograficzne.

„Senior” brzmi już dumnie

Osoby starsze coraz częściej starają się być aktywne, szukać nowych pasji, zdobywać wiedzę. Niekiedy dopiero w jesieni życia realizują odkładane przez lata marzenia. Popularne stały się uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz inne sposoby integrowania się lub realizowania zainteresowań. Jak to działa na Mazowszu? Od wielu lat samorząd województwa inicjuje i wspiera przedsięwzięcia poprawiające jakość życia osób starszych oraz sprzyjające ich integracji ze środowiskiem lokalnym. To zadanie na rzecz samorządu wykonuje Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, które współpracę z organizacjami pozarządowymi i instytucjami angażującymi się na rzecz seniorów prowadzi na różny sposób. Główne wyzwania określono w Wojewódzkim Programie Polityki Senioralnej na lata 2019-2021.

Seniorzy mają pełnomocnika zarządu województwa ds. polityki senioralnej – od dwóch lat funkcję tę pełni Elżbieta Bogucka, zastępca dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej ds. Społecznych. Od 2018 r. działa też Mazowiecka Rada Seniorów jako organ konsultacyjny, doradczy i inicjatywny marszałka województwa mazowieckiego.

Przede wszystkim jakość

W 2019 r. zostało zawarte porozumienie między samorządem województwa a Polską Akademią Nauk, dzięki któremu słuchacze senioralnych spotkań mogą liczyć na wykłady na prawdziwie akademickim poziomie. – *Zależało nam na tym, by propozycje zajęć dla osób starszych były atrakcyjne jakościowo. Nie chodzi jedynie o czas spędzany na wspólnej integracji, ale też o to, czego w tym czasie można się dowiedzieć* – mówił podczas podpisywania umowy marszałek Adam Struzik.

Efekt tego porozumienia można było zobaczyć podczas tegorocznego sejmiku senioralnego. Organizowane od kilku lat wydarzenie skupia corocznie seniorów z Mazowsza – w szczególności przedstawiciele rad seniorów, uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji pozarządowych, klubów seniora, instytucji, które statutowo zajmują się działalnością na rzecz środowiska osób starszych, oraz Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

W tym roku w trosce o uczestników wydarzenie zmieniło formułę i odbyło się on-line. Nie odstraszyło to jednak uczestników – zdalny V Sejmik Senioralny Województwa Mazowieckiego miał wysoką oglądalność, co pokazuje, że duża grupa osób starszych przeskoczyła barierę wykluczenia cyfrowego. Tematem spotkania były zmiany klimatyczne – ich przyczyny i skutki oraz wpływ na jakość życia osób starszych. Nie zabrakło też nawiązania do aktualnego problemu: zagrożeń wirusowych w kontekście tych zmian. Wykłady poprowadzili prof. Paweł Rowiński – wiceprezes PAN, dr hab. Egbert Piasecki –

kierownik Laboratorium Wirusologii Instytutu Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Ludwika Hirszfelda PAN, oraz Anna Desogus – z Ambasady Czystej Planety.

Odnaleźć się w cyfrowym świecie

Uczestnicy sejmiku pokonali barierę. Mieli okazję zabrać głos, zadając pytania podczas czatu i tę możliwość również świetnie wykorzystali. – *Napawa to swego rodzaju optymizmem w obliczu kolejnego roku, który wymusza nadal głównie działania zdalne, by chronić zdrowie i życie osób starszych* – podsumowuje Elżbieta Bogucka. – *Taki mamy plan wobec tych aktywnych seniorów. Grupa wykluczona będzie mogła liczyć na różnego typu zajęcia, szkolenia prowadzone przez organizacje pozarządowe, które otrzymają wsparcie z budżetu województwa.*

W podobny sposób odbywają się w ostatnich miesiącach bezpłatne wideokonferencje dotyczące powstawania lokalnych rad seniorów – cykl „Rada seniorów jako organ wspomagający działalność samorządu terytorialnego”. Adresowane są przede wszystkim do samorządowców – władz z poziomu powiatów, miast i gmin oraz do przedstawicieli środowisk senioralnych – m.in. organizacji pozarządowych i uniwersytetów trzeciego wieku. Również podczas tych spotkań nie brakuje osób zainteresowanych tematem. Głos seniorów jest ważny w kreowaniu życia lokalnych społeczności.

Telefoniczne wsparcie

Część osób starszych potrzebuje impulsu, by móc spożytkować swoją energię na coś, co nie tylko wypełni im czas, ale przyniesie satysfakcję. Inni ze względu na stan zdrowia potrzebują przede wszystkim dobrej, kompleksowej opieki. Na Mazowszu nie brakuje organizacji, które dzięki wsparciu z budżetu województwa prowadzą nie tylko zajęcia aktywizujące osoby starsze, ale też wsparcie w postaci organizacji wolontariatu czy prowadzeniu telefonów zaufania.

W tej chwili takiej pomocy udzielają dwa podmioty. Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Janiny Czaplickiej w Płocku prowadzi telefon zaufania dla seniorów „**Serce w telefonie**” – tel. **661 407 727**. Drugą jest Fundacja im. Lesława A. Pagi (Warszawa) z telefonem zaufania „Nie jesteś sam” – **bezpłatną infolinią** – tel. **800 171 800**. W obu przypadkach w wybrane dni na wsparcie mogą liczyć osoby samotne, niewychodzące z domu, seniorzy potrzebujący rozmowy. W sytuacji kryzysu psychicznego seniorzy oraz członkowie ich rodzin mogą również skorzystać z czatu on-line na stronie: <https://paga.org.pl/programy/seniorzy-4-0/>. Porad psychologicznych udzielają seniorzy (wolontariusze), psychoterapeuci, prawnik.

Posiłki dla najbardziej potrzebujących

Czas pandemii zmienia sposób działania. Przenosi różne wydarzenia do świata wirtualnego, ale w tym realnym otwiera nowe sposoby pomocy. Z myślą o seniorach i o osobach niesamodzielnych, wymagających obecnie szczególnej troski i opieki, MCPS stworzył projekt zapewniający im codzienne posiłki. 1400 osób, korzystających z pomocy lokalnych ośrodków pomocy społecznej bądź powiatowych centrów pomocy rodzinie, będzie mogło przez najbliższy miesiąc codziennie liczyć na główny posiłek: zupę i drugie danie oraz owoc.

Taką pomoc otrzymają mieszkańcy 11 powiatów województwa mazowieckiego: białobrzeskiego, kozienickiego, legionowskiego, otwockiego, płockiego i miasta Płock, pruszkowskiego, radomskiego i miasta Radom, siedleckiego i miasta Siedlce, sochaczewskiego, węgrowskiego oraz wołomińskiego.

Wyizolowani z powodów pandemii, z pewnością drżą o swoje zdrowie, bo ich organizmy trudno zniosłyby powikłania po COVID-19. Jedni zamykają się przed całym światem, co z pewnością źle wpływa na ich samopoczucie – zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Drudzy – szukają sposobów na kontakt z innymi, na realizację dotychczasowych pasji. Ci bardziej biegli, są w stanie dzięki komputerom czy telefonom brać udział w spotkaniach on-line. Ale nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. Energii do dalszego funkcjonowania, a nawet działania, którą niesie wspólne spędzanie czasu. – *Seniorom życzymy powrotu do czasów, w których można samemu wybrać, czy zostaje się w domu, czy idzie na próbę chóru lub na grupowe ćwiczenia jogi* – mówi Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa. – *Póki co wesprzyjmy seniorów nie tylko dobrym słowem, ale też po prostu zauważajmy ich i wykonajmy choćby drobne gesty wsparcia – zakupy, posiłki, może jakąś bezpieczną formę kontaktu.*