



PROGRAM – UMIROVLJENICI

Ponosimo se dugom tradicijom aktivnih udruga umirovljenika u našem gradu, koje uz poneke sportsko rekreacijske te humanitarne i vjerske udruge omogućuju našim starijim sugrađanima aktivnosti kojima se uključuju u svakodnevni život zajednice. Aktivnosti umirovljenika u tim udrugama vrijedna su škola aktivnog i zdravog starenja, ali i građanske kulture okupljanja, razvoja dobrosusjedskih odnosa i vršnjačke podrške.

Prijateljski odnosi koji su tamo prisutni pomažu u otklanjanju osjećaja usamljenosti, a uz to su i izvor psihičke i praktične pomoći koja je u trećoj dobi posebno vrijedna, osobito u novije vrijeme kada je obitelj starije osobe nedostupna.

Naša se zajednica može dodatno angažirati da se ove aktivnosti unaprijede i nadgrade korisnim sadržajima, naravno planski i uz aktivno sudjelovanje naših starijih sugrađana u donošenju i provođenju odluka na razini lokalne zajednice. Gradska uprava u tome može imati veliku ulogu!

Našim je starijim sugrađanima nužno omogućiti lakši pristup prostorima na što više lokacija u gradu (posebice za one koji su slabije pokretni) za provođenje aktivnosti.

Na području svakog mjesnog odbora potrebno je oformiti centar za starije koji bi osim druženja i postojećih aktivnosti, uključivao i sudjelovanje stručnih osoba te pomagao u posredovanju između starije osobe i institucija u ostvarivanju određenih prava, mjesto gdje bi se osim mjerenja šećera i tlaka provodile edukacije o prehrani, preventivni programi osnaživanja kao što su: psihološko savjetovanja, radionice suočavanja sa stresom, žalovanju, poticanje zdravstvene tjelovježbe (npr. vježbanje protiv padova), logopedsko-psihološke radionice za starije s oštećenjem sluha, mentalni fitness, radno-okupacione aktivnosti i sl.

Posebnu pažnju trebamo posvetiti samačkim staračkim domaćinstvima, starijim osobama narušenog fizičkog ili mentalnog zdravlja te onima koji žive u siromaštvu i ne mogu sudjelovati u nabrojenim aktivnostima. Slaba podrška društva i nepostojanje mreže socijalnih kontakata mogu ove osobe dovesti u socijalnu izolaciju.

Trebamo jačati izvaninstitucionalne programe zdravstvenih i socijalnih usluga skrbi za starije kroz:

- **Unaprjeđenje PROGRAMA POMOĆI U KUĆI** – koji u mnogočemu olakšava starost, čini je humanijom i podnošljivijom, unaprjeđuje kvalitetu života starijih osoba te sprječava ili barem odgađa institucionalizaciju.



- **Osnivanje DNEVNOG BORAVAK ZA KRONIČNO BOLESNE, NESAMOSTALNE OSOBE** - posebno za osobe s raznim oblicima demencije.

- **Poticanje i osnaživanje VOLONTERSKOG RADA u zajednici** putem kojeg bi se organizirali posjeti starijim osobama, odlasci u šetnju, kod liječnika, pomoć u kućanskim poslovima, nabavci namirnica, plaćanju računa i sl. Ljubav i pažnja najbolji su lijek za usamljenost, brige, tugu, sve slabije zdravlje, neugodan osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom...

Uz sve nabrojano, vrlo je važno omogućiti **DOSTUPNOST SVIH VAŽNIH INFORMACIJA** za starije osobe (o njihovim pravima, postojećim uslugama i programima u zajednici, o smještaju u domove za umirovljenike, dnevnom boravku, Covidu, psihološkoj pomoći i sl.) na jednom mjestu putem web portala, tiskanih „vodiča“ za umirovljenike koje bi dobili na kućnu adresu i gore spomenutih centara.

Volimo naše stare. I sve nas čeka to zlatno razdoblje života. Veća senzibiliziranost zajednice, kvalitetnije usluge, pomoć i podrška starijim osobama kako bi starenje bilo dostojanstveno, treba nam biti prioritet. Svi ovi prijedlozi ne traže puno. Malo političke volje koja će u suradnji sa stručnjacima, civilnim sektorom i našim „zlatnim“ sugrađanima napraviti dobar plan i pokrenuti promjene.