



07.05.2021

NIE STRASZMY, ALE WSPIERAJMY I AKTYWIZUJMY SENIORÓW!

„Lęk, panika, izolacja, bezruch psychiczny i fizyczny jest i będzie dla seniorów o wiele groźniejszy niż sam wirus” - wielokrotnie apelowali eksperci Głosu Seniora, m.in. Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora, geriatra i dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie, dr Krzysztof Czarnobilski i psychogeriatrzy, a wśród nich m.in. dr Małgorzata Ostrowska. **Rozpoczyna się nowa epidemia chorób psychicznych i tych wynikających z zaniedbań spowodowanych pandemią. W związku z tym rośnie ilość nerwic, depresji przechodzonych udarów czy zawałów.**

Nie możemy zatem straszyć seniorów! Nie możemy bombardować ich negatywnymi wiadomościami. Musimy dodawać sobie otuchy i wzajemnie się wspierać. Musimy aktywizować seniorów medialnie i drogą on-line, ale przede wszystkim kontaktem bezpośrednim, ponieważ jak wskazują liczne badania tylko 20% polskich seniorów korzysta z Internetu. Nie poddawajmy się panice i nie zaniedbujmy kontaktów! Aktywizujmy, edukujmy i wspierajmy seniorów! Możemy to robić między innymi poprzez zwykłą rozmowę odrywającą od tematyki pandemicznej, odkrywanie i pielęgnowanie swoich pasji czy angażowanie się w pomoc innym, wolontariat oraz pracę społeczną.

TYLKO SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADĘ

APELUJEMY:

- **Nie straszmy Seniorów**, bombardując ich negatywnymi informacjami.
- **COVID-19 to nie jedyna choroba** - apelujmy do Seniorów, aby nie bagatelizowali żadnych problemów zdrowotnych i konsultowali je z lekarzami.
- **Wspierajmy Seniorów**, odrywajmy od tematyki wirusa, dodając otuchy, nadziei, pozytywnie nastawiając do życia.
- **Cyfryzujmy Seniorów** - szczególnie teraz! W czasie pandemicznej izolacji Internet to okno na świat. Uczmy Seniorów, jak umiejętnie i bezpiecznie z niego korzystać.
- **Stop manipulacji, nie daj się oszukać!** Ostrzegajmy Seniorów przed oszustwami, szczególnie nasilonymi w okresie pandemii. Więcej informacji dot. bezpieczeństwa na glosseniora.pl
- **Aktywizujmy Seniorów psychicznie i fizycznie poprzez:**

-rozmowę przez telefon, skype, zoom i inne komunikatory;

-zachęcanie do spacerów z psem, prac działkowych czy też do udziału w wielu aktywizacyjno-



edukacyjnych inicjatywach i konkursach np. Głosu Seniora tj. Stylowi Seniorzy, Zwierzak Lekiem na Samotność, Przekaż nam swój przepis, Senior Moto-Retro, Senior Działkowiec, Miłość po 60-tce, Patriotyczny Głos Seniora oraz Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.