



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **NIE STRASZMY, ALE WSPIERAJMY I AKTYWIZUJMY SENIORÓW!**

Publikowane od  
17.05.2021 10:33:20



**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 [www.glosseniora.pl](http://www.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.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/nie-straszmy-ale-wspierajmy-i-aktywizujemy-seniorow-0>