

## **Dlaczego aktywność społeczna jest ważna?**

Moje wystąpienie nie będzie miało charakteru wykładu naukowego, raczej podzielę się z Państwem swoimi refleksjami, osobistymi doświadczeniami i spostrzeżeniami po 3-miesięcznym okresie pełnienia funkcji Pełnomocnika Prezydenta ds. Seniorów.

Jako seniorka aktywna zawodowo nie odczuwam jeszcze braku relacji społecznych, ale mam świadomość roli aktywności społecznej dla zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka w każdym wieku.

Problemy seniorów są mi szczególnie bliskie, ponieważ stosunkowo niedawno odeszli moi rodzice i wiem jak wiele wysiłku należało włożyć do utrzymania ich aktywności i sprawności w codziennym funkcjonowaniu. Niejednokrotnie musiałam walczyć z biernością i apatią. Aby temu przeciwdziałać włączałam rodziców w życie towarzyskie, organizowałam spotkania rodzinne, widząc jaką sprawią im to radość, wprowadza ożywienie, przywołuje wspomnienia z minionych lat.

Moje spotkania z seniorami w różnych okolicznościach wskazują na ogromną potrzebę interakcji społecznych, które pozwalają utrzymywać dobry nastrój, przeciwdziałają poczuciu osamotnienia, dają poczucie celu życia, użyteczności i przynależności społecznej.

Człowiek szuka drugiego człowieka jako lustro, potwierdzenia własnej wartości w rozmowie, we wspólnym działaniu, uczestniczeniu w różnorodnych wydarzeniach. Przynależność do grupy działa mobilizująco, sprzyja regularnej aktywności i kreatywności. Spotkania z rówieśnikami pozwalają na wymianę doświadczeń, dzielenie się problemami i wzajemne wspieranie się w sytuacjach codziennych, które bywają czasem trudne.

Uczestnictwo w życiu społecznym pozwala na budowanie więzi z innymi ludźmi co jest fundamentalną potrzebą człowieka, pozwala na poznawanie nowych ludzi i budowanie trwałych relacji. Zapytacie Państwo gdzie te więzi budować?

Katowiccy seniorzy w mojej opinii powinni czuć się zaopiekowani pod tym względem, ponieważ miasto dba o tę grupę społeczną i oferuje wiele form aktywności. W 2024 r. Katowice przeznaczyły ponad 73 mln zł na działania związane z polityką senioralną. To przede wszystkim:

20 klubów seniora, 46 klubów niezrzeszonych, grupy działające przy parafiach, przy spółdzielniach mieszkaniowych, centra aktywności, organizacje pozarządowe (stowarzyszenia, fundacje), które oferują szeroki wachlarz zajęć od warsztatów artystycznych, poprzez organizację wycieczek i wyjazdów integracyjnych, festynów, biesiad, spotkań towarzyskich, spotkań z ciekawymi ludźmi, spotkań podejmujących szeroko pojętą tematykę prozdrowotną, po różnorodne zajęcia sportowe.

Z bogatą ofertą dla seniorów wychodzą Uniwersytety Trzeciego Wieku, prowadząc wykłady, kursy i zajęcia z różnych dziedzin. Uniwersytety cieszą się dużym zainteresowaniem, co potwierdza sens ich działania.

Tak prowadzona polityka senioralna ujęta w programie „Katowicki Senior w Mieście na lata 2022-2027” stwarza ogromną szansę na podtrzymywanie naszej sprawności intelektualnej i dobrostanu, realizowanie naszych pasji, pielęgnowanie zainteresowań, poszerzanie horyzontów i zdobywanie nowych umiejętności. Dostęp do tak bogatej oferty zachęca do ciągłego rozwoju i zaspokajania ciekawości świata.

Wszystkie te działania mają na celu przeciwdziałanie osamotnieniu i marginalizacji osób starszych, zagospodarowanie czasu wolnego seniorów, zwłaszcza po zakończeniu aktywności zawodowej, mobilizowanie ich do uczestnictwa w życiu społecznym poprzez działalność edukacyjną i prozdrowotną. Ponieważ aktywność społeczna jest inwestycją w zdrowie i szczęście nie tylko seniorów, również ich rodzin oraz całego społeczeństwa, dlatego pielęgnujmy ją i zachęcajmy do niej naszych seniorów sąsiadów, znajomych, przyjaciół, którzy być może są mało zmotywowani lub nie mają świadomości istnienia tak ciekawej oferty, która może pobudzić do aktywności społecznej każdego seniora.

Mówi się o sercu jako organie, który wyznacza długość życia. Praca tego serca w dużej mierze zależy przede wszystkim od zdrowia fizycznego (brak chorób), ale niewątpliwie na jego pracę wpływ ma kondycja naszego mózgu, który wymaga różnych bodźców do sprawnego funkcjonowania.