

Osoby starsze stanowią obecnie 13 procent polskiego społeczeństwa, a liczy się, że po upływie dekady seniorzy będą już stanowić 17 procent ogółu ludności w Polsce. Powinniśmy zadbać szczególnie o tak liczną grupę, aby mogła jak najdłużej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Ośrodek Aktywizacji Seniorów - AS w Pruszkowie przeciwstawia się wykluczeniu osób starszych z jakiegokolwiek dziedziny życia i pokazuje, że seniorzy nie są "za starzy", by realizować się zawodowo, aktywnie spędzać czas czy spełniać swoje marzenia.

TRUDNE, ALE MOŻLIWE

Ośrodek Aktywizacji Seniorów – AS rozpoczął działalność 2 grudnia 2005 roku w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pruszkowie. Głównym celem Ośrodka jest aktywizacja oraz przeciwdziałanie wykluczeniu i dyskryminacji osób starszych. Dotychczas grupa seniorów z Pruszkowa była grupą „niewidoczną”, nie znająca swoich praw, pozbawioną miejsca gdzie mogłaby spędzać ciekawie czas. Praca z seniorami jest dla mnie wyzwaniem, dostarcza dużo satysfakcji oraz uczy pokory (...)warto z nimi pracować również dlatego, że to wdzięczna grupa – opowiada Pani Grażyna Zielińska. Seniorzy dysponują czymś wyjątkowym i unikalnym, a dla młodszych ludzi niesłychanie przydatnym - życiową mądrością i doświadczeniem. Początek nie jest łatwy. Zachęcenie seniora do wyjścia z domu i aktywnego spędzania czasu to zadanie trudne, ale możliwe- mówi Pani Grażyna.

OŚMIU WSPANIAŁYCH

Ośrodek kierowany jest przez 8 wolontariuszy-seniorów. Staram się jak najmniej pomagać seniorom (...) pragnę, aby poczuli, że robią coś sami dla siebie – opowiada Grażyna Zielińska. Z pośród wolontariuszy wyłoniła się liderka, Pani Halina Gniodek. Obecnie jest koordynatorką wolontariuszy – seniorów. Współpraca z Grażyną układa się doskonale, rozumiemy się bez słów, przerzucamy się pomysłami (...) wydaję się, że najważniejsze jest wzajemne zrozumienie i chęć współpracy –mówi Pani Halina. W Ośrodku seniorzy mogą przyjść z problemem, którego nie potrafią rozwiązać lub ciekawie spędzić czas. Mile widziane są osoby, które chcą poświęcić swoją energię i czas wolny innym. Seniorzy mogą otrzymać bezpłatną poradę w zakresie: prawa rodzinnego i spadkowego, spraw emerytalnych i rentowych, podatków, świadczeń pomocy społecznej itp. W każdą środę odbywają się zajęcia plastyczne i malarskie, a w piątki seniorzy mogą pograć w gry towarzyskie np.: brydż, szachy.

W Ośrodku panuje miła atmosfera, można poczytać czasopisma, włączyć się w życie kulturalne i społeczne środowiska, otrzymać różne materiały informacyjne. Ponadto mogą uczestniczyć w zajęciach w zakresie profilaktyki zdrowotnej i rehabilitacyjnej w formie gimnastyki w świetlicy dziecięcej oraz pływania na Miejskim Basenie „Kapry”. Organizowane są imprezy okolicznościowe np.: pożegnanie lata czy bal walentynkowy. Obawialiśmy się, że nikt nie przyjdzie, ale seniorzy nas nie zawiedli (...) bawili się do późnych godzin wieczornych (...) chyba inne grupy wiekowe nie bawią się tak fantastycznie – mówi Pani Grażyna. Nie mogłam potaćnić, ale mogłam popatrzeć na innych oraz porozmawiać z przemiłymi osobami (...) sprawiło mi to wiele radości – mówi jedna z uczestniczek balu. Wszystkie wydarzenia i uroczystości archiwizowane są w kronice prowadzonej przez wolontariuszy-seniorów.

ZAPLANUJEMY – ZREALIZUJEMY

Ośrodek AS planuje uruchomienie punktu doradczego oferującego kompleksową pomoc psychologa i prawnika. Z myślą o bezpieczeństwie osób starszych zostanie zorganizowany kurs samoobrony. Ośrodek AS pragnie również wypromować działania seniorów poprzez organizację całonocnego festynu z okazji międzynarodowego Dnia Seniora, w którym uczestniczyliby mieszkańcy Pruszkowa. Seniorzy będą mieć okazję prezentacji swoich prac artystycznych, kabaretu oraz zespołu muzycznego. Pomysłów na uatrakcyjnienie festynu jest wiele np.: uroczyste powitanie seniorów przez dzieci, pokaz mody dla seniora, porady stylisty i fryzjerki.

INFORMACJE O PROJEKCIE

Ośrodek Aktywizacji Seniorów w Pruszkowie jest wspólnym projektem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pruszkowie i Fundacji „Samaritanus” w Warszawie realizowany dzięki pomocy holenderskiej fundacji Stichting Help Oost Polen i Prezydenta Miasta Pruszkowa.

KONTAKT

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie
05-804 Pruszków
ul. Helenowska 3a
tel:(22) 758-85-91, 758-81-30, fax: (22) 728-11-81
<http://www.mopspruszkow.neostrada.pl/>
mops_pruszkow@poczta.onet.pl