

Portal Województwa Lubuskiego



Lubuscy seniorzy obradowali w urzędzie marszałkowskim. Dzielmy się miłością. Życie jest radością!



Kategoria - Sprawy społeczne

Data publikacji -13 grudnia 2022 godz. 13:23

- Jesteśmy otwarci na wasze pomysły! - zachęcała do działania radnych marszałek Elżbieta Anna Polak, otwierając VI sesję Lubuskiego Sejmiku Seniorów i przybliżając szereg skierowanych do nich inicjatyw.

We wtorek, 13 grudnia 2022 r. w Urzędzie Marszałkowskim Województwa

Lubuskiego w Zielonej Górze odbyła się VI sesja Lubuskiego Sejmiku Seniorów. Obradom przewodniczyła Urszula Chudak, która na początku złożyła życzenia świąteczne słowami piosenki Justyny Steczkowskiej i Macieja Miecznikowskiego. – "Cieszymy się wolnością, dzielimy się miłością. Życie jest radością. Dzielimy się - dzielimy się miłością". Tylko posiadanie marzeń nadaje temu życiu sens. Cieszymy się życiem! – mówiła U. Chudak.

Lubuskie wspiera seniorów

W Lubuskiem konsekwentnie realizowany jest „Wojewódzki Program wsparcia osób starszych”, który powstał w odpowiedzi na potrzebę podjęcia działań aktywizujących osoby starsze, konieczność stworzenia przestrzeni służącej poprawie jakości życia. Była również potrzeba określenia celów oraz kierunków działań pozwalających na kształtowanie regionu przyjaznego wszystkim mieszkańcom.

W naszym regionie funkcjonuje Lubuska Społeczna Rada Seniorów składająca się z 10 przedstawicieli organizacji pozarządowych i samorządu terytorialnego. Rada jest organem konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym, działającym przy marszałku.

Od 2018 r. realizowane są konkursy na rzecz seniorów. - Pieniądze na tzw. Lubuskie Inicjatywy Senioralne cieszyły się dużym zainteresowaniem. O pieniądze mogły starać się organizacje pozarządowe, które następnie aktywizowały starsze osoby przez m.in. działalność kulturalną, sportową, kursy, szkolenia, warsztaty oraz wzmacnianie i promowanie integracji międzypokoleniowej. Dofinansowane projekty dotyczyły także rozwoju i promowania wolontariatu na rzecz osób starszych oraz grup samopomocowych. Główny cel był jeden, chodziło o wciągnięcie seniorów w aktywne życie społeczne, aby uniknęli wykluczenia. Środków finansowych, które staramy się zabezpieczać w naszym województwie jest coraz więcej – mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak. W tym roku na małe granty przeznaczono 470 000 zł na 56 zadań. W przyszłym roku budżet został zwiększony, będzie to 570 tys. zł. - Jesteśmy otwarci na wasze pomysły. Zdrowie i jakość życia to nasza inteligentna specjalizacja – dodała lubuska marszałek.

Imprezy odbywają się na terenie całego województwa

Od ponad 20 lat na terenie województwa lubuskiego są organizowane coroczne obchody Lubuskich Tygodni Seniora. To bardzo ważne wydarzenie w skali regionu, które najczęściej składa się z dziesiątek propozycji przygotowanych specjalnie dla najstarszych mieszkańców. Są to m.in. propozycje kulturalne i towarzyskie. Chodzi przede wszystkim o zachęcenie środowisk senioralnych do aktywności społecznej. W trakcie Lubuskich Tygodni Seniora imprezy odbywają się na terenie całego województwa lubuskiego.

Seniorzy, trzymajcie formę!

W Lubuskiem działa wiele programów profilaktycznych, z których mogą skorzystać seniorzy. Odbywa się wiele wydarzeń cyklicznych i akcji profilaktycznych: Pikniki Zdrowia (w tym roku odbyło się dziewięć m.in. w Łowej, Przytocznej, Lubięcinie czy Wschowie), Obchody Światowego Dnia Serca i Światowego Dnia Zdrowia

Psychicznego, konferencje onkologiczne, białe soboty w szpitalach, badania profilaktyczne, rajdy rowerowe, marsze pod hasłem „Trzymaj Formę”, strefy zdrowia podczas Lubuskich Kongresów Kobiet.

Kluby i domy pobytu z unijnym wsparciem

Wsparcie dla seniorów finansowane jest także z Europejskiego Funduszu Społecznego. Działania sfinansowane dzięki EFS to kluby seniora – 44, Dzielne Domy Pobytu – 14 oraz usługi opiekuńcze i asystenckie świadczone w miejscu zamieszkania. Tegoroczne projekty ze wsparciem dla seniorów będą realizowane m.in. w gminach: Szlichtyngowa, Kożuchów, Nowa Sól, Cybinka, Żary (gmina miejska i wiejska), Lubsko, Otyń, Międzyrzecz, Szprotawa i Łowa oraz w powiatach: słubickim i krośnieńskim. Ich wartość to blisko 13 mln zł, a wsparciem zostanie objętych ponad 600 osób!

Nowość: trzy zielone gospodarstwa!

- Musimy sprostać wyzwaniom demograficznym. Trzeba właściwie zaopiekować się starzejącym społeczeństwem. Coraz więcej seniorów pracuje, jest aktywnych. Udało nam się zrealizować pilotażowy projekt, w ramach którego powstały trzy zielone gospodarstwa w Trzcielu, Jordanowie i Nowym Żabnie. Zapewniają 24 miejsca dziennego pobytu dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. To przykład innowacyjnego podejścia w kwestii opieki nad seniorami – mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

Seniorze – bądź ostrożny i dbaj o swoje kości!

O osteoporozie – chorobie cywilizacyjnej XXI wieku mówił przedstawiciel **Fundacji Wygrajmy Zdrowie dr hab. n. med. Piotr Morasiewicz, prof. UO**. - Choroba dotyczy osób powyżej 50. roku życia. Na szczęście w ostatnim czasie coraz więcej mówi się o tej chorobie. Warto się nad nią pochylić i zająć się tym zagadnieniem. Społeczeństwo się starzeje, osteoporozę trzeba leczyć, żeby tych złamań było mniej - mówił doktor. To choroba układowa charakteryzująca się zmniejszeniem masy (gęstości) kostnej i zaburzeniami mikroarchitektury kości, co powoduje osłabienie wytrzymałości tkanki kostnej. Powoduje zwiększoną łamliwość kości oraz podatność na złamania.

- Po pierwszym złamaniu ryzyko następnego złamania wzrasta 2-10 krotnie. Według różnych danych zaledwie u 7-25 proc. chorych zostaje wdrożone postępowanie zapobiegające. Najczęstsze typy złamań osteoporotycznych to: kręgosłup piersiowy i lędźwiowy, złamania dalszego odcinka kości promieniowej, złamania bliższego końca kości udowej (złamania szyjki kości udowej, złamania kości udowej) - mówił dr hab. n. med. Piotr Morasiewicz. Przedstawił także ogólne zasady postępowania chorych ze złamaniami osteoporotycznymi oraz możliwości leczenia. - Wspomniał, jakich zagrożeń należy unikać – trzeba uważać na wysokie progi, śliską podłogę, warto zainstalować poręcz w toalecie czy łazience i zadbać o dobre oświetlenie zwłaszcza w nocy.

Odsetek mężczyzn powyżej 50. roku życia chorych na osteoporozę wahał się między

5,7 proc. (Słowacja) a 6,9 proc. (Szwecja i Włochy). Szacowany odsetek kobiet powyżej 50. roku życia był najniższy na Cyprze – 19,3 proc., a najwyższy we Włoszech – 23,4 proc. Osteoporoza jest chorobą, która w Polsce szacunkowo dotyka 22,1 proc. kobiet oraz 6,1 proc. mężczyzn powyżej 50. roku życia. Szacowana liczba osób chorych na osteoporozę w naszym regionie to **280 tys.**, z czego **220 tys. to kobiety**, a **60 tys. to mężczyźni**.

Jesteśmy ważni! Nie porzucajmy siebie!

Recepta dla samotności? Ważny temat związany z samotnością poruszyła **Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Psychologii Klinicznej mgr Izabela Sumińska**. - Nie musimy pędzić, nie poddawajmy się temu, co nam się serwuje. Każde pokolenie ma swoje określone doświadczenie. My przeszliśmy stan wojenny, niedostatek. Chcemy swojego świata, a nie tego, co nam się proponuje w reklamach. Przeżywajmy to na swój sposób, nie zmuszajmy się do czegokolwiek. Nie dajmy się wprowadzić w sytuację, kiedy ktoś się będzie nad nami litował. Potrzebujemy wsparcia i radości, nie uzalania się nad nami. Mamy w sobie małe dziecko, które jest szalone i spontaniczne. Często to dziecko niszczymy w sobie. Starajmy się, aby pewne zdarzenia odbierać, jako coś pozytywnego i przyjemnego. Zróbmy z tego atut, spróbujmy odwrócić tę sytuację, zmienić w przyjemną dla nas. Odkryj co możesz w tej samotności zrobić dla siebie. Nie patrzmy na samotność, jako na coś negatywnego, smutnego. Samotny człowiek to taki, kiedy porzuca samego siebie. Nie porzucajmy siebie! - apelowała konsultant **Izabela Sumińska**.

W sesji wzięło udział 22 radnych. W obradach uczestniczył **Mirosław Marcinkiewicz - wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Lubuskiego**. Spotkanie uświetnił występ Katarzyny Zawady, która zachwyciła kolędami i świątecznymi utworami.

Sejmik zwieńczyło spotkanie opłatkowe.