

Portal Województwa Lubuskiego



Forum Seniora - z myślą o zdrowiu, aktywności i dobrym samopoczuciu



© Paweł Wańczko/Lubuskie.pl

Kategoria - Sprawy społeczne

Data publikacji -18 listopada 2025 godz. 12:11

„Jesień życia aktywnie i z pasją!” to hasło Forum Seniora zorganizowanego przez „Gazetę Lubuską” w Sali Kolumnowej Sejmiku Województwa Lubuskiego. 18 listopada 2025 r. mieszkańcy regionu spotkali się z ekspertami w dziedzinie zdrowia, bezpieczeństwa czy pomocy społecznej, aby poznać możliwości wsparcia osób w dojrzałym

wieku.

Uczestników forum powitał **marszałek województwa lubuskiego Sebastian Ciemnoczowski**. – Jest wiele rzeczy do zrobienia, żeby państwo jako osoby bardzo aktywne miały przestrzeń do spotykania się i wymiany doświadczeń. Forum, czyli właśnie taka przestrzeń, jest jednym z tych elementów, które wkomponowują się także w Lubuski Tydzień Seniora, który mamy przyjemność realizować dzięki działaniom Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Myślę, że również państwu takie spotkania pomagają wyciągać wnioski z tego, co jeszcze można poprawić i do czego nas dopingować. Cieszę się, że możemy państwa gościć w naszych murach – mówił marszałek.

Szeroka oferta wsparcia dla lubuskich seniorów

Przed rozpoczęciem wydarzenia i w jego przerwie seniorzy mieli możliwość odwiedzenia stoisk partnerów forum. Wśród nich znalazło się stanowisko Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej.

– Wydajemy Lubuskie Karty Seniora. Można wypełnić formularz i otrzymać taką kartę, która upoważnia do zniżek u partnerów uczestniczących w naszym programie – teatrów w Zielonej Górze i w Gorzowie, muzeum, Filharmonii Zielonogórskiej i Filharmonii Gorzowskiej. Rozdajemy również koperty życia, które senior może przyczepić przy lodówce i wtedy, gdy pogotowie ratunkowe przybędzie do takiego seniora, będzie wiedziało, jakie ma on choroby przewlekłe czy jakie leki zażywa. Informujemy też o naszych mobilnych usługach społecznych kierowanych do seniorów, które organizuje właśnie Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej – wyjaśnił **Tomasz Wróblewski, zastępca dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Zielonej Górze**.

Formą wsparcia seniorów ze strony ROPS-u są również zielone gospodarstwa opiekuńcze. – Zostały zainicjowane jako projekt w ROPS-ie. Teraz środki na ich powstawanie są dysponowane w Lokalnych Grupach Działania. Niemniej jednak mamy opracowany cały model powstawania tych gospodarstw, więc jeżeli ktoś chciałby się dowiedzieć, jak je utworzyć, jak to funkcjonuje, to również możemy doradzić – mówiła **Katarzyna Jedynak, kierownik Wydziału Koordynacji Włączenia Społecznego**.

Dla uczestników forum seniora było dostępne również m.in. stoisko do nauki samobadania piersi i materiały dotyczące przeciwdziałania uzależnieniom.

Jak zadbać o zdrowie seniora?

W części wykładowej spotkania wystąpienie poświęcone chorobom neurodegeneracyjnym – demencji i chorobie Alzheimera – przygotowała **Marta Lau, autorka książki „On nigdy taki nie był”**. – Stoję przed państwem jako synowa i córka osób chorych na Alzheimera i demencję. Tak nam się złożyło w życiu, że zachorowała moja teściowa, mój teść oraz mój tata. I to nie jest coś niezwykłego. W tych czasach żyjemy coraz dłużej, a wcześniejsze pokolenia były bardzo liczne. Szacunkowe dane wskazują, że choroby demencyjne dotyczą w Polsce pół miliona

ludzi. W Zielonej Górze mieszka 140 tysięcy, więc to ponad 3,5 razy więcej niż liczba ludności tego miasta. Dlatego jestem tutaj przed państwem, żeby zwrócić uwagę, że problem chorób neurodegeneracyjnych mózgu jest olbrzymi, tylko my, póki się nie zbadamy i nie zdiagnozujemy, nie będziemy wiedzieć, przed jakim realnym problemem stoimy – mówiła Marta Lau. Wskazywała, jakie sygnały mogą świadczyć o pierwszych fazach choroby – to m.in. odkładanie przedmiotów w niewłaściwe miejsca, zapominanie różnych faktów i szczegółów czy nielogiczne wypowiedzi. Poinformowała również, gdzie szukać pomocy. Dla osób, które są członkami rodziny lub opiekunami osób chorych lub same mierzą się z chorobami demencyjnymi, powstała m.in. bezpłatna infolinia. Pod numerem 800 201 801 można uzyskać np. pomoc psychologiczną i terapeutyczną. Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-21:00 i w soboty w godzinach 10:00-16:00.

W ramach Forum Seniora przekazano również porady, jak korzystać z numeru alarmowego 112 i postępować w stanach nagłych oraz jak zadbać o słuch i wzrok. Organizatorzy przygotowali także konkurs dla uczestników wydarzenia.