**Jak nie dać się samotności – czyli VII Sejmik Senioralny**

**Depresja u osób starszych i ich destygmatyzacja, samotność czy budowa usług wokół seniorów** – **to tylko niektóre z tematów omawianych 13 października w trakcie VII Sejmiku Senioralnego Województwa Mazowieckiego.**

Jak co roku spotkanie było adresowane do seniorów z terenu województwa mazowieckiego – w szczególności do przedstawicieli rad seniorów, uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji pozarządowych, klubów seniora, instytucji, które statutowo zajmują się działalnością na rzecz środowiska osób starszych, oraz Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Głównymi tematami konferencji były: depresja u osób starszych, destygmatyzacja ze względu na wiek, samotność, funkcjonowanie po odejściu partnera, budowa usług wokół seniorów na Mazowszu.

– Spotykamy się co roku w ramach sejmiku, ponieważ naszym priorytetem jest poprawa jakości życia seniorów. W tym roku chcemy głośno mówić o jednym z największych problemów wśród osób starszych – samotności, która nasiliła się w trakcie pandemii. Problem niestety nie maleje… Dlatego tak ważne jest, by uczyć młodych wolontariatu na rzecz seniorów, jak i przekonywać seniorów do wzajemnej pomocy. Warto pamiętać, że jak człowiek ma potrzebę pomagania, to nie ważne, ile ma lat

– powiedziała **Elżbieta Bogucka**, zastępca dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

# **Kondycja seniora, czyli jaka?**

W końcu 2021 roku liczba ludności Polski wyniosła 38,1 mln, w tym ponad 9,8 mln to osoby 60+ (czyli ok. 25,8 proc. ogółu). Nasze społeczeństwo wyraźnie się starzeje, co wcale nie jest czynnikiem sprzyjającym poprawie warunków życia wśród seniorów. Dr hab. Jerzy Krzyszkowski profesor Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie w swoim wystąpieniu na temat „Kondycji polskiego seniora, osób po 60. roku życia” przedstawił dane statystyczne oraz zaproponował działania w kierunku promocji zdrowia i profilaktyki chorób.

– Niezwykle istotne jest rozwijanie oferty edukacyjnej dla seniorów, kontynuowanie działań w celu usprawnienia funkcjonowania pomocy społecznej – poszerzanie dostępności usług dla seniorów. Natomiast wszelkie działania powinny być projektowane z udziałem seniorów i na podstawie diagnozy ich potrzeb oraz zasobów m.in. w oparciu o informacje z władz resortowych

– mówi **dr hab. Jerzy Krzyszkowski** prof. UJD.

**Ewa Pietrzak**, przedstawicielka Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej, wspomniała o samotności jako jednym z problemów, z którymi zmagają się seniorzy.

– Po latach działalności wiem, że nie ma nic gorszego niż samotność. Dotarcie do tych osób jest najtrudniejszym obszarem naszej działalności. Ale trzeba robić wszystko, by ludzi wyciągnąć z domu – dodała.

– Takie konferencje, jak dzisiejsza są bardzo ważne, dlatego że pokazują styk problemów, dotyczących seniorów. Pokazują zarówno problemy społeczne jak i te zdrowotne – wszystkie te kwestie, które tak naprawdę na co dzień nie są widoczne. Czasami trzeba nazwać niektóre rzeczy i okazuje się że mamy ogromne możliwości, ogromny potencjał, jesteśmy w stanie współpracować i coś nowego dla tych ludzi zrobić. I tak powinna wyglądać polityka społeczna

– mówi **Agnieszka Skoczylas**, lekarz geriatra z Narodowego Instytutu Geriatrii Reumatologii i Rehabilitacji.

# **Depresja nie ma wieku**

**Dr Marcin Sękowski** – psycholog, psychoterapeuta, doktor nauk społecznych w zakresie psychologii, adiunkt w Instytucie Psychologii Akademii Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie swoją prelekcję poświęcił zagadnieniu zaburzeń afektywnych u osób w wieku późnej dorosłości.

– Depresja osób starszych jest ważnym problemem społecznym. Przyczyny depresji, to kwestia bardzo złożona, ponieważ jest ona chorobą polietiologiczną – czyli zawsze musi istnieć jakiś czynnik podatności zapadania na tę chorobę. Dużą rolę pełni tutaj poczucie osamotnienia, ale także współwystępowanie chorób biologicznych, przewlekłych na przykład takich jak rak czy udar mózgu

– dodał dr Marcin Sękowski.

**Irena Jastrzębska** ze Stowarzyszenia Seniorów „Złota Jesień” w Pionkach jednoznacznie podkreśla, że tego typu konferencje są źródłem nie tylko wiedzy, ale i inspiracji.

– Jesteśmy po raz pierwszy na sejmiku. I już wiem, że uczestnicząc w takich wydarzeniach, możemy bardzo skorzystać czy zainspirować się wdrożeniem nowych, potrzebnych działań. Wszystkie kwestie, które zostały poruszone na tej konferencji, są bardzo istotne, ale i jednocześnie pomijane

– skomentowała Irena Jastrzębska.

# **Edukacja i dofinasowanie**

**Wojciech Jagielski**, prezes Stowarzyszenia Radomskie Centrum Przedsiębiorczości miał okazję omówić działania realizowane na rzecz seniorów.

– Wspólnie z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej realizujemy dwa trzyletnie projekty skierowane do mazowieckich seniorów. Pierwszy z nich to pakiety edukacyjne, dzięki którym seniorzy mogą podnieść swoją wiedzę. Są to wykłady dla organizacji pozarządowych czy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Drugi projekt to bony dla seniorów – mikrogranty w wysokości do 2000 zł na inicjatywy grup sąsiedzkich. Pieniądze będą pomocne z pewnością dla tych, którzy chcą zorganizować ciekawe wydarzenie np. wieczorki taneczne czy niewielkie uroczystości, gimnastykę bądź chcą rozwijać się artystycznie

– opowiadał Wojciech Jagielski

# **Inwestycja, a nie koszt**

Na konferencji na temat problematyki senioralnej dr hab. Mirosław Grewiński profesor Uczelni Korczaka i przewodniczący Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej mówił o konieczności rozwoju usług społecznych dla seniorów, szczególnie w kontekście usług środowiskowych w miejscu zamieszkania.

– W Polsce potrzebujemy długoterminowej strategii rozwoju tych usług, która pozwoli podnieść jakość życia seniorów. Przede wszystkim usługi te będą odpowiadały potrzebom osób starszych. Konkluzja jest taka, że samorządy muszą w te usługi zainwestować, bo jeśli tego nie zrobią to za 10-15 lat będziemy mieli poważny problem z deficytem oferty dla seniorów. Także uważam, że temat konferencji jest bardzo ważny, mamy pełną salę ludzi, przyjechali oni z całego Mazowsza, więc widać, że na Mazowszu temat polityki senioralnej jest widoczny, zauważalny i przede wszystkim istotny z punktu widzenia realizacji polityki społecznej

– dodaje **dr hab. Mirosław Grewiński prof. UK**.