



NIE STRASZMY, ALE WSPIERAJMY I AKTYWIZUJMY SENIORÓW!

„**Lęk, panika, izolacja, bezruch psychiczny i fizyczny jest i będzie dla seniorów o wiele groźniejszy niż sam wirus**” - wielokrotnie apelowali eksperci Głosu Seniora, m.in. Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora, geriatra i dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie, dr Krzysztof Czarnobilski i psychogeriatry, a wśród nich m.in. dr Małgorzata Ostrowska. **Rozpoczyna się nowa epidemia chorób psychicznych i tych wynikających z zaniedbań spowodowanych pandemią. W związku z tym rośnie ilość nerwic, depresji przechodzonych udarów czy zawałów.** Nie możemy zatem straszyć seniorów! Nie możemy bombardować ich negatywnymi wiadomościami. Musimy dodawać sobie otuchy i wzajemnie się wspierać. Musimy aktywizować seniorów medialnie i drogą on-line, ale przede wszystkim kontaktem bezpośrednim, ponieważ jak wskazują liczne badania tylko 20% polskich seniorów korzysta z Internetu. Nie poddawajmy się panice i nie zaniebujmy kontaktów! Aktywizujmy, edukujmy i wspierajmy seniorów! Możemy to robić między innymi poprzez zwykłą rozmowę odrywającą od tematyki pandemicznej, odkrywanie i pielęgnowanie swoich pasji czy angażowanie się w pomoc innym, wolontariat oraz pracę społeczną.

TYLKO SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADĘ APELUJEMY:

- **Nie straszmy Seniorów**, bombardując ich negatywnymi informacjami.
- **COVID-19 to nie jedyna choroba** – apelujmy do Seniorów, aby nie bagatelizowali żadnych problemów zdrowotnych i konsultowali je z lekarzami.
- **Wspierajmy Seniorów**, odrywajmy od tematyki wirusa, dodając otuchy, nadziei, pozytywnie nastawiając do życia.
- **Cyfryzujmy Seniorów** – szczególnie teraz! W czasie pandemicznej izolacji Internet to okno na świat. Uczmy Seniorów, jak umiejętnie i bezpiecznie z niego korzystać.
- **Stop manipulacji, nie daj się oszukać!** Ostrzegajmy Seniorów przed oszustwami, szczególnie nasilonymi w okresie pandemii. Więcej informacji dot. bezpieczeństwa na www.glosseniara.pl
- **Aktywizujmy Seniorów psychicznie i fizycznie poprzez:**
 - rozmowę przez telefon, skype, zoom i inne komunikatory;
 - zachęcanie do spacerów z psem, prac działkowych czy też do udziału w wielu aktywizacyjno-edukacyjnych inicjatywach i konkursach np. Głosu Seniora tj. Stylowi Seniorzy, Zwierzak Lekiem na Samotność, Przekaż nam swój przepis, Senior Moto-Retro, Senior Działkowiec, Miłość po 60-tce, Patriotyczny Głos Seniora oraz Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.

Z poważaniem,

Łukasz Salwarowski – Prezes Stowarzyszenia MANKO-Głosu Seniora

Dr Krzysztof Czarnobilski – geriatra, dyr. Szpitala Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie

Dr Małgorzata Ostrowska – psychogeriatra Szpitala Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie

Dr Piotr Puc – Ordynator Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w 5 Wojskowym Szpitalu Klinicznym w Krakowie

Dr Anna Boraczyńska (91 lat) – honorowa ambasadorka Głosu Seniora, Honorowy Senior UTW PK

www.glosseniara.pl

al. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków

tel./fax 12 429 37 28

redakcja@manko.pl

promocja@manko.pl



Pomóż nam pomagać innym!
Przeznacz swój 1% na
Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora
KRS 0000225549



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego