

OBEC

– MÍSTO PRO AKTIVNÍ ŽIVOT PO PADESÁTCE

Co je primární prevence pro starší lidi?

= opatření, kterými předcházíme vzniku nepříznivých životních situací u starších i stárnoucích osob.

Jak vypadá prostředí přátelské každému věku?

= přívětivé, bez bariér (fyzických i komunikačních), dostupné všem generacím.

Co může obec udělat?

- Informovat – sdílet důležité informace (web, nástěnky, obecní zpravodaj).
- Poradit a nasměrovat – mít aktuální kontakty na sociální služby, lékaře, krizové linky.
- Zjišťovat potřeby a zájmy – krátké dotazníky, rozhovory, pravidelné průzkumy zájmů (min. 2× ročně), mapování rodinného zázemí, zmapovat potřeby lidí 50+.
- Plánovat a nabízet aktivity – cvičení, kulturní akce, paměťové kurzy, zahradičení.
- Propojovat generace – společné akce se školami, besedy, sportovní turnaje.
- Podporovat duševní zdraví – besedy, skupinová setkání, předávání kontaktů na odborníky.
- Rozvíjet dobrovolnictví – zapojit mladší seniory, studenty.
- Předcházet osamělosti – obvolávání osamělých lidí, nabídka prostoru pro setkávání, zahrádky.
- Řešit násilí na seniorech – informovat o možnostech pomoci, krizových linkách.
- Spolupracovat se službami a lékaři – udržovat aktuální kontakty, odkázat na odborníky.



Komu věnovat pozornost?

= starším lidem – nejen seniorům, ale i lidem blízcím se seniorskému věku.

- Určit kontaktní osobu pro podporu starších lidí – někdo na koho se mohou obrátit.
- Podporovat digitální gramotnost – kurzy, pomoc s technologiemi, varování proti kyberšmejdům.
- Komunikovat vícekanálově – nástěnka, web, SMS, rozhlas, sociální sítě.
- Vytvářet věku přívětivé prostředí – bezbariérovost, komunitní centra.
- Oceňovat přínos seniorů – dobrovolnictví, tradice, veřejné poděkování.
- Zajistit bezpečné prostředí – osvětlení ulic, bezpečné přechody.



Prevence začíná u každého z nás. Včasná informovanost, otevřená komunikace a společné aktivity pomáhají předcházet osamělosti, zhoršení zdraví i krizovým situacím. Udělejme z naší obce místo, kde se stárne s důstojností a radostí – začněme už dnes!