

# Poznaj Swojego Sąsiada - Seniora

Data publikacji: 30.08.2021 9:11

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Cieszynie zachęca do wzięcia udziału w akcji „Poznaj Swojego Sąsiada – Seniora”. Kampania ma na celu pomoc samotnym, starszym osobom, które często wstydzą się szukać pomocy, czy nawet zwyczajnego kontaktu, obecności drugiej osoby.



zdjęcie poglądowe /pixabay.com

Człowiek to z natury stworzenie stadne, a samotność ma zgubne skutki, zarówno dla ciała, jak i dla umysłu. Dlatego właśnie organizacja senioralna „Głos Seniora” zorganizował akcję „Poznaj Swojego Sąsiada – Seniora” - **Najbardziej dotkliwym problemem osób starszych jest samotność i brak zainteresowania ze strony najbliższego otoczenia. Ale nawet najbardziej samotny człowiek ma sąsiada. I każdy z nas jest czyimś sąsiadem. Często Seniorzy nie chcą prosić o pomoc. Albo nie chcą przeszkadzać, kiedy widzą, jak spieszymy się każdego dnia do pracy czy na zakupy, zajęci swoimi sprawami. Ich izolację pogłębiła trwająca od ponad roku pandemia** – wyjaśniają organizatorzy akcji.

O co chodzi w kampanii? - **Chcąc dołączyć do akcji, należy wydrukować gotowy plakat znajdujący się na stronie internetowej, wpisać numer kontaktowy i zawiesić na klatce schodowej lub włożyć do skrzynki osoby samotnej. W kolejnym kroku należy poczekać na zgłoszenie potrzebującego Seniora, a następnie pomóc takiej osobie ze zrobieniem zakupów, wyprowadzeniem psa czy rozmową telefoniczną.** – tłumaczy Głos Seniora.

Dzięki zwyczajnej pomocy, czy rozmowie, można pomóc i niejednokrotnie zapobiec poważnym problemom. Dla osoby młodej wyprowadzenie psa to niewielki problem, senior, zwłaszcza w okresie, kiedy gorzej się czuje, może mieć z tym problem. Dla młodej osoby, jeżdżącej samochodem, dowieszenie kilku butelek wody do domu jest błahostką, dla osoby starszej może być to wysiłek na miarę maratonu. Co więcej, osoba starsza, samotna, jest zdecydowanie bardziej podatna na działania oszustów, jak pokazują policyjne statystyki, metoda „na wnuczka”, wciąż w niektórych przypadkach się sprawdza. Zwykła obecność drugiej osoby, nawet jeżeli to jedno, dwa spotkania w tygodniu, jest w stanie dać bardzo dużo, o czym przypominali cieszyńscy seniorzy na początku pandemii – **nawet zwykły telefon z pytaniem, czy wszystko w porządku, daje bardzo dużo** – zaznaczali.

Więcej o akcji „Poznaj Swojego Sąsiada – Seniora” [tutaj](#).