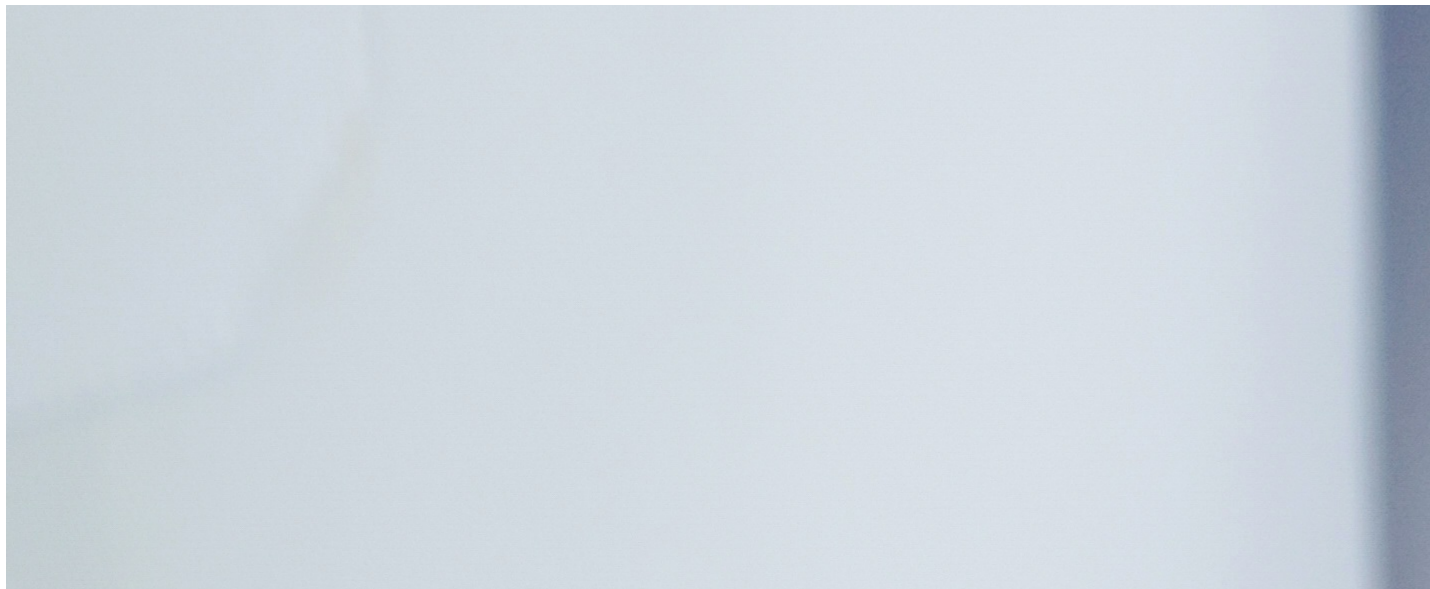


Seniorze, razem można więcej!







Całe życie byłeś aktywny zawodowo, wspierałeś innych lub być może również działałeś społecznie. Dlaczego masz z tego rezygnować, tylko dlatego, że przybyło Ci lat? Jakie formy współpracy z innymi możesz wybrać, aby każdego dnia otaczać się zdolnymi i pozytywnie nastawionymi do życia ludźmi?

- **Dołącz do klubu seniora!** – wybierz klub w Twojej okolicy lub, jeśli masz wybór, taki, który najbardziej będzie odpowiadał Twoim zainteresowaniom. Kluby seniora prowadzą szereg różnych zajęć, które w aktywny sposób wypełnią Twój czas, a ponadto dadzą Ci to, co bezcenne – możliwość poznania nowych, wspierających osób, które mają te same cele.
- **Odwiedzaj Domy Spokojnej Starości** – niektórzy Seniorzy nie mają bliskich, ich rodzina jest daleko lub po prostu potrzebują profesjonalnej opieki na co dzień. Zdarza się, że w Domach Spokojnej Starości, Domach Opieki lub we własnych domach przebywają osoby zwyczajnie samotne. Wybierz się w takie miejsce i dowiedz się, czy możesz poświęcić tej osobie czas – rozmawiając, rozwiązując razem krzyżówki, czytając lub grając w karty, a może zapraszając na wspólny spacer do parku, wyjście do sklepu. Skorzystasz na tej znajomości równie mocno, jak Seniorzy z Domu Spokojnej Starości.
- **Poświęć czas dzieciom z Domów Dziecka** – wyobraź sobie, że niektóre dzieci, nawet nie zdają sobie sprawy, jak to jest mieć babcię lub dziadka. Ty możesz to zmienić! Wybierz się do najbliższego Domu Dziecka i dowiedz się, czy możesz poświęcić swój wolny czas młodszym oraz starszym dzieciom. Rozmowy o świecie, dzielenie się swoim doświadczeniem, gry, zabawy i przede wszystkim poświęcenie wolnego czasu pełnego miłości to coś, czego dzieci nigdy Ci nie zapomną!
- **Opiekuj się zwierzętami** – lubisz zwierzęta? Chcesz im poświęcać czas, a w domu nie masz do tego warunków? Wyszukaj schronisko dla zwierząt w Twojej okolicy. Wdzięczność psiaka, którego ktoś wyprowadził na spacer, jest bezcenna. Zwierzęta uczą obowiązkowości, „układają” dzień i odwziewają się całym sobą.
- **Działaj w Stowarzyszeniach** – masz jakieś konkretne zainteresowania? Jesteś dobry w pisaniu tekstów, szydełkowaniu lub interesujesz się muzyką? Wstąp do stowarzyszenia, które spełni Twoje wymagania i stań się autorytetem dla młodszych i mniej doświadczonych. Działaj prospołecznie i aktywizuj innych. Stań się wzorem działań obywatelskich.

**Poznaj 5 najważniejszych zasad dobrej współpracy.**

1. Zapisz się do Klubu Seniora i działaj społecznie.
2. Odwiedzaj Domy Spokojnej Starości i Domy Dziecka, bo praca na rzecz innych to najlepsze, co możemy zrobić.
3. Zaadoptuj zwierzę, a jeśli nie możesz to zostań wolontariuszem w schronisku dla zwierząt w Twojej miejscowości.
4. Rozwijaj swoje pasje i poznawaj nowych ludzi w licznych stowarzyszeniach, które działają w Twojej miejscowości.
5. Zараżaj pozytywną energią i chęcią do pomocy swoich bliskich i znajomych. Razem możecie więcej!

*Tekst przygotowany we współpracy z Ewą Kulisz – ekspertem kampanii „Zdrowy Senior” w zakresie aktywizacji seniorów.*