

Dobrovoľníci 70+



TRÉNINGY PAMÄTI
Pri tréningoch pamäti ide o prevenciu Alzheimerovej choroby, ktorá je veľkým strašiacom. Tréning pozostáva z desiatich stretnutí, v skupine je do desať seniorov. Prvých pätnásť minút sa venuje pohybom cvičeniam, nasledujúcich dvadsať minút sa trénuje koncentrácia, hlavná časť trvá štyridsať päť minút a je vždy iná, podľa určeného cieľa. Ostatnú štvrtinu je prieskor na diskusiu. „Je to skutočná zábava a veľmi úspešná forma prevencie. Tréningy organizuje Tekovská knižnica v Leviciach. Záujemcovia sa môžu prihlásiť aj na levičkom územnom spolku SČK,“ pozýva Olga Szalmová.

Ak sa vám už sviečky nezmestia na tortu, ale stále máte chuť niečo podniknúť a niekomu pomôcť, pripojte sa k červenokrižiakom.

Ked' sa detí v materskej škôlke pytali, kto je to senior, drobci odpovedali, že ide o hrabača sena. Alebo o opravára, prípadne človeka, čo chodí iba po lekároch. Aj tieto predstavy sa dobrovoľníci Slovenského Červeného kríža pokúsili zmeniť počas roka 2012, ktorý bol Európskym rokom aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami.

„Seniora vníma mladá generáciou ako dosluhujúceho a málo potrebného. To je daň za absentujúcu osvetu v minulosti,“ konštatuje Olga Szalmová, riaditeľka Územného spolku SČK v Leviciach. So sebami spolupracujú už roky. „Ich dobrovoľnícka práca je nezastupiteľná, ale o ich vklade pre spoločnosť sa hovorí málo. Pre mladších je samozrejmé, že starší sú ochot-



Foto: Archív SČK Levice

ní pomôcť, kým im to zdravie dovolí.“

GENERAČNÁ SPOLUPRÁCA

Ešte v marci územný spolok SČK v Leviciach zorganizoval otvorenú konferenciu pre dvestopäťdesiat účastníkov. Spolu s partnermi osobitne pozvali seniorov, študentov stredných škôl a širokú odbornú verejnosť. „Naším cieľom bolo upozorniť samotných seniorov na to, čo znamená byť aktívny. Od začiatku roka úzko spolupracujeme s predsedami denných centier pre seniorov, aby sme posilnili medzigeneračnú solidaritu. Červený kríž zapája množstvo mladých, ale aj starých. Vedľ starnutia je iba stav myse! Ak si chcete upevňovať zdravie a zdravo pôsobiť, treba na to

myslieť, ešte kým ste pri sile,“ radí Olga Szalmová. Dobrou prevenciu sú napríklad tréningy pamäti s vyškolenými lektormi.

SPOLU TO ZVLÁDNEME

Projekt Mládeže SČK „Spolu to zvládneme“ spája generácie. „Mladí živo debatujú so seniormi. Vypočujú si a osvoja zaujímavé skúsenosti z ich plodného života. Zmenia k nim postoj. Angažovanie seniorov je ne-

Tip pre seniorov

Zistite si, čo robí pre seniorov spolok SČK vo vašej blízkosti. Neoľutujete, omladnete!

vyhnutné, pretože oni sami niekedy môžu za to, ako ich svet vníma. Namiesto toho, aby požiadali o miesto v autobuse, budú rozprávať, akí sú mladí bezcitní, keď ich sami nepustia,“ vzdychne si riaditeľka nad smutnou realitou. Vzápäť si však neodpustí: „Je aj na mladých, aby si uvedomili, že i cudzí senior je nieči starý otec, vážený člen rodiny. Možno je to kamarátov dedko. Za slúži si úctu.“

SENIORI V SČK

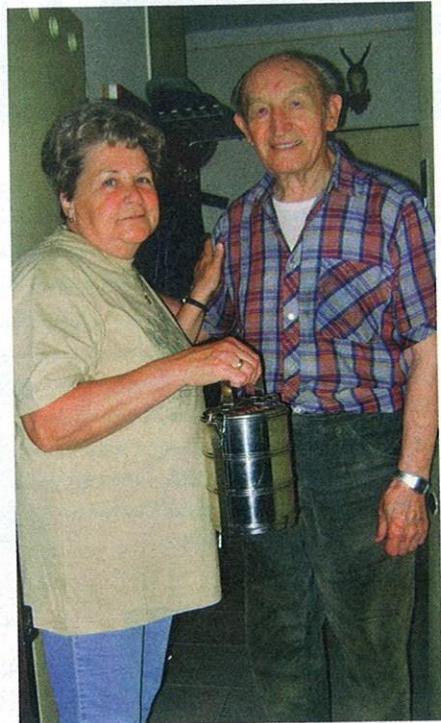
Starších ľudí sa SČK najprv opýta, čo by chceli robiť. „Naša organizácia im ponúka jednorazovú alebo opakovanej pracovnej činnosť. Pomáhajú pri zbierkach, zúčastňujú sa na odberoch krvi. Nemusia ju priamo darovať, pomáhajú pri občerstvení, registrácii alebo pri odbúravaní strachu nového darcu. Stretávajú mnoho mladých, stávajú sa súčasťou procesu a hľadia na život z inej perspektívy. Je dôležité, aby sa starší dobrovoľníci nezľakli, že to nezvládnu. Ak sa sústredia, sú rovnako dobrí ako mladí. V zanietení nehľadia na starosti a bolesti,

ale spoločne sa tešia z dobre vykonaného diela,“ prezrádza zo skúseností riaditeľka z Levíc.

PRVÁ POMOC

Môže sa senior podučiť niečo z prvej pomoci? „Určite! Hoci ich musíme viac presvedčať, aby si vyskúšali oživovanie na modeli, ku ktorému je potrebné si klaknúť a vynaložiť určitú silu na stláčanie hrudniaka. Ide to ľahšie, ale máme aj pozitívne skúsenosti. Občas sa dopočujeme, že niekto s naším kurzom prvej pomoci niekomu pomohol. Aj keď mnohokrát sa tým nechváli, každý starší človek je rád, že poslúžil,“ hovorí Olga Szalmová. „Máme niekoľko zdravotníkov na dôchodku, ktorí sú aktívni dobrovoľníci SČK. Robia rozhodcov na súťažiach prvej pomoci, dokonca sa nechajú maskovať za zranené osoby, zabezpečujú mnohé podujatia zdravotnou službou, vzdelávajú a školia nám budúcich dobrovoľníckych zdravotníkov a opatrovateľov,“ dopĺňa. ■

Lenka ŠTEFÁNKOVÁ



Senori si pomáhajú aj navzájom. Dobrovoľníčka SČK z Levíc priniesla obed svojmu zverencovi.