

Przepis na dobrą starość – Sopotkie Targi Seniora 2010

Czy dzisiaj senior w Polsce postrzegany jest jako atrakcyjny klient? Czy znajdzie ofertę dostosowaną do swoich potrzeb i możliwości? W ciągu 20 lat zmienił się obraz polskiego seniora ale wśród wielu osób panują jeszcze stereotypy z przed lat. Seniorzy stają się coraz bardziej znaczącą grupą odbiorców. Dysponują stałym dochodem (emerytura) a ich siłę nabywczą często podnoszą rodziny. Warto więc zwrócić uwagę polskich przedsiębiorców jak duży potencjał stanowi ta grupa społeczna, że stale wzrasta zapotrzebowanie na produkty i usługi dedykowane seniorom.

Starość ma różne oblicza. Seniorzy stanowią niejednorodną grupę. Są wśród nich osoby niesprawne, samotne, żyjące ze skromnej emerytury czy renty, które wymagają wsparcia i opieki ze strony państwa, samorządu, pomocy społecznej. Ale to również stale powiększająca się grupa osób aktywnych, wykształconych, w miarę sprawnych i samodzielnych, która poszukuje oferty rynkowej dostosowanej do swoich potrzeb i możliwości.

- **Rolą samorządu jest więc stwarzanie przestrzeni przyjaznej seniorom i warunków do rozwoju inicjatyw dedykowanych osobom starszym – mówi Anna Jarosz, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, organizator Sopotkich Targów Seniora.** W Sopocie tematyka dobrej jakości życia seniorów jest nam szczególnie bliska - Co czwarty mieszkaniec Sopotu to osoba w tzw. wieku emerytalnym. Stąd Miasto



podejmuje szereg działań skierowanych do tej grupy, z jednej strony udoskonalać usługi opiekuńcze dla osób, które z racji wieku lub choroby potrzebują takiej opieki ale również oferując różne formy aktywności. Dlatego, właśnie tu w Sopocie podjęliśmy inicjatywę organizacji Targów Seniora. Pragniemy w ten sposób zwrócić uwagę na kwestię starzejącego się społeczeństwa, pobudzić wrażliwość na potrzeby osób starszych. Chcemy również zwrócić uwagę przedsiębiorców na tę coraz liczniejszą grupę społeczną, jako ważną i stale powiększającą się grupę konsumentów. Senior ma prawo do dobrej oferty, to taki sam konsument usług rynkowych jak osoba aktywna zawodowo. Oferta rynku powinna być różnorodna i opowiadać na zapotrzebowanie osób starszych.

- **Bardzo długo czekaliśmy z żoną na tego rodzaju przedsięwzięcie – mówi pan Kazimierz.** Jesteśmy mile zaskoczeni tak dużą ofertą różnych firm i instytucji skierowaną do osób starszych. Nawet nie wiedzieliśmy, że istnieją takie urządzenia ułatwiające codzienne życie. Kupiliśmy wózek zakupowy 6 cio-kołowy, który wjeżdża po schodach i nie trzeba go podnosić. To duże ułatwienie, lekarz ze względu na mój kręgosłup zabronił mi dźwigać a teraz będę mógł pomóc żonie w robieniu zakupów.



Odwiedzający Sopockie Targi Seniora, mieli okazję zapoznać się z **szeroką ofertą usług i produktów dedykowanych seniorom, w zakresie aktywności i opieki**, prezentowanych przez prywatne firmy, jak również usługi społeczne oferowane przez instytucje i organizacje pozarządowe. Oprócz sprzętów rehabilitacyjnych, ortopedycznych i medycznych pojawiły się ciekawe mało znane w Polsce produkty ułatwiające codzienne życie, specjalnie zaprojektowane z myślą o

seniorach: pomocne w kuchni, łazience czy w ubieraniu się, np. urządzenie ułatwiające zakładanie rajstop lub skarpet czy igła samo nawlekająca; proste w obsłudze telefony komórkowe z przyciskiem alarmowym SOS, telefony stacjonarne z dużymi przyciskami. Przedstawiono popularny na Zachodzie Europy, od niedawna dostępny w Polsce **system monitoringu osób starszych – TeleOpiekę**, który pozwala sprawować dyskretną pieczę nad seniorami i w razie potrzeby daje możliwość szybkiego wezwania pomocy. Nie zabrakło również propozycji wypoczynku dla seniorów: wczasy w Polsce i zagranicą, turnusy rehabilitacyjne, a także oferty kursów komputerowych, językowych, tańca dostosowanych do możliwości osób starszych oraz bogata oferta zajęć proponowanych przez uniwersytety trzeciego wieku. Banki zaprezentowały specjalne konta dla seniora z pakietem dodatkowych korzyści, np. z bezpłatnym ubezpieczeniem medycznym.

Odwiedzający Targi mogli również skorzystać z bezpłatnych porad dietetyka, kosmetycznych, finansowych, ubezpieczeniowych, konsultacji fizjoterapeutycznych, lekarskich i pielęgniarских.

- Jestem pod wielkim wrażeniem optymizmu i sprawności pani Doktor, która na scenie pokazywała proste ćwiczenia na rozruszanie kości. Chciałabym w jej wieku (80 lat) mieć tyle energii, radości i taką sprawność – zachwyca się Pani Zofia. – A ja spróbuję zrobić w domu dżem bez konserwantów, który robił kucharz Pan Zdzisław; próbowałam, był pyszny i robi się go tylko 3 min. – dodaje Pani Anna. Dowiedziałam się również jak się zdrowo odżywiać, jakie produkty powinienam spożywać aby zapewnić swojemu organizmowi składniki niezbędne w moim wieku.



A jaka jest recepta na dobrą starość? Czy istnieje jakiś złoty środek?

- **Nie starzeje się ten kto nie ma na to czasu – jak mawiał B. Franklin.** Oznacza to, że kluczem do wiecznej młodości jest ciągła aktywność. Można robić to indywidualnie, realizować się w działalności społecznej, czy wolontariacie, a można skorzystać z szerokiej oferty Uniwersytetów III Wieku (UTW) – radzi Aleksandra Cięglewicz – Wachowiak – dyrektor sopockiego UTW, uczestnicząca w debacie „Sami dla siebie”, która odbyła się podczas Sopockich Targów Seniora. Wiele osób uważa, że na dobrą starość trzeba sobie zasłużyć, czym? – dobrym życiem - dodaje A. Cięglewicz. Zatem warto dbać o siebie, zarówno w sferze swojej kondycji fizycznej (zdrowia), ale także intelektualnej i społecznej, dbać o rozwój osobisty, pielęgnować kontakty towarzyskie i swoje pasje.

Podczas debaty, eksperci zajmujący się tematyką starości oraz seniorzy rozmawiali o warunkach dobrej starości oraz na temat samopomocy, pomocy sąsiedzkiej i solidarności wewnątrzpokoleniowej.

- **Wzajemna pomoc** – jak ostatnio się mawia „wewnątrzggeneracyjna” jest bardzo istotna w co raz to większej grupie seniorów. I to seniorów młodszych wobec starszych, tych sprawniejszych wobec mniej sprawnych, tych aktywnych wobec tych wycofanych, tych radosnych wobec tych zagubionych – mówi Edyta Bonk, psycholog z Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej w Sopocie, uczestnicząca w debacie.



Wśród osób odwiedzających Targi przeprowadzono plebiscyt na najlepszą ofertę (produkt, usługę) dla seniorów, które ułatwiają osobom starszym codzienne życie lub wpływają na poprawę jakości ich życia. Goście Targów uhonorowali **tytułem „Przyjazny Seniorom”**: wózek zakupowy 6-cio kołowy zaprezentowany przez firmę Extra Senior, krem AA Złota Kuracja 60+ firmy Oceanic S.A., ciśnieniomierz LD 5A polecany przez Med Care oraz

Studium Artystyczne dla Seniorów Ymca Gdynia a także kursy komputerowe organizowane przez Sopocki Uniwersytet III Wieku.

Starość to naturalny nieuchronny kolejny etap życia, który należy przejść z godnością, zaakceptować tę zmianę w życiu i uczynić starość pogodną i satysfakcjonującą. Wiele zależy od nas samych, od najbliższych, od społeczności lokalnej. Doświadczenia sopockie pokazują, że wiele możemy zrobić „sami dla siebie” – dodaje Anna Jarosz. My seniorzy – dla siebie i dla swoich rówieśników, my rodzina – dla swoich rodziców, dziadków, my społeczność lokalna – dla sąsiadów, my samorząd – dla mieszkańców, my społeczeństwo – sami dla siebie.

Jak zapewnić seniorom lepszą jakość życia? - Ważnym elementem jest partnerska współpraca podmiotów zajmujących się tematyką starości wykraczająca poza obszar pomocy społecznej czy ochrony zdrowia. Zarówno instytucji, organizacji pozarządowych jak i przedsiębiorców – podsumowuje Małgorzata Chrzanowska, psycholog sopockiego MOPS-u, która współmoderowała debatę. Sopockie Targi Seniora pokazały, że takie działania są możliwe i mogą przynieść korzyści każdej ze stron a szczególnie tym do których są skierowane – seniorom.

Sopockie Targi Seniora, odbyły się 25 września 2010 r. w Hali 100 lecia Sopotu. To pierwsze w Polsce Północnej (jedne z pierwszych w Polsce) targi dedykowane seniorom.

Projekt SOPOCKIE TARGI SENIORA jest elementem obchodów Europejskiego Roku Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym 2010. Otrzymał drugą najwyższą ocenę w ogólnopolskim konkursie ogłoszonym przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Projekt zrealizowany został dzięki finansowaniu Unii Europejskiej oraz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

