



IZVOR POMOĆI

UDRUGA ŽENA IZVOR KNEŽEVI VINOGRADI



Općina Kneževi Vinogradi



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

Ovaj materijal izrađen je uz financijsku potporu Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruga žena Izvor i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

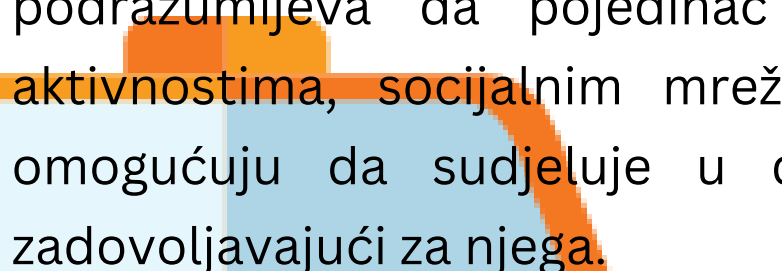
Dobrodošli

u brošuru o socijalnoj uključenosti starijih osoba nastaloj u projektu Izvor pomoći koji financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike u sklopu Poziva za prijavu dvogodišnjih programa usmjerenih unaprjeđenju kvalitete života i zaštiti prava starijih osoba za 2023. i 2024. godinu.

U ovoj brošuri ćemo razmotriti važnost socijalne uključenosti za starije osobe, kao i načine na koje možete poboljšati svoju socijalnu uključenost i uživati u boljem kvalitetu života u kasnijim godinama.

Što je socijalna uključenost?

Socijalna uključenost odnosi se na proces uključivanja pojedinca u društvo i zajednicu u kojoj živi. To znači da pojedinac ima osjećaj da pripada određenoj zajednici i da sudjeluje u njoj. Socijalna uključenost također podrazumijeva da pojedinac ima pristup društvenim aktivnostima, socijalnim mrežama i resursima koji mu omogućuju da sudjeluje u društvu na način koji je zadovoljavajući za njega.



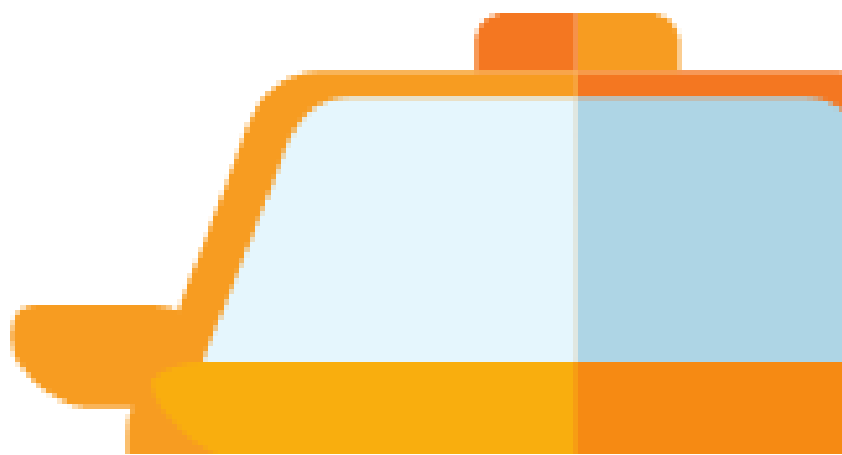
Zašto je socijalna uključenost važna za starije osobe?

Socijalna uključenost važna je za starije osobe iz nekoliko razloga. Prvo, socijalna uključenost pruža starijim osobama osjećaj pripadnosti i svrhe. Kada se osjećaju dio zajednice, starije osobe su manje sklone osjećaju usamljenosti. Drugo, socijalna uključenost može poboljšati fizičko i mentalno zdravlje starijih osoba. Starije osobe koje su socijalno uključene češće su fizički aktivne, a također su manje sklone tjeskobi i drugim emocionalnim poteškoćama. Konačno, socijalna uključenost starijih osoba može pomoći u očuvanju njihove neovisnosti i samostalnosti, što je važno za njihovu kvalitetu života u kasnijim godinama.

Kako poboljšati svoju socijalnu uključenost?

Postoji mnogo načina na koje starije osobe mogu poboljšati svoju socijalnu uključenost.

Neki od njih uključuju:



Razgovor s prijateljima i obitelji

Redoviti razgovori s prijateljima i obitelji mogu vam pomoći.

Pridruživanje grupama za umirovljenike

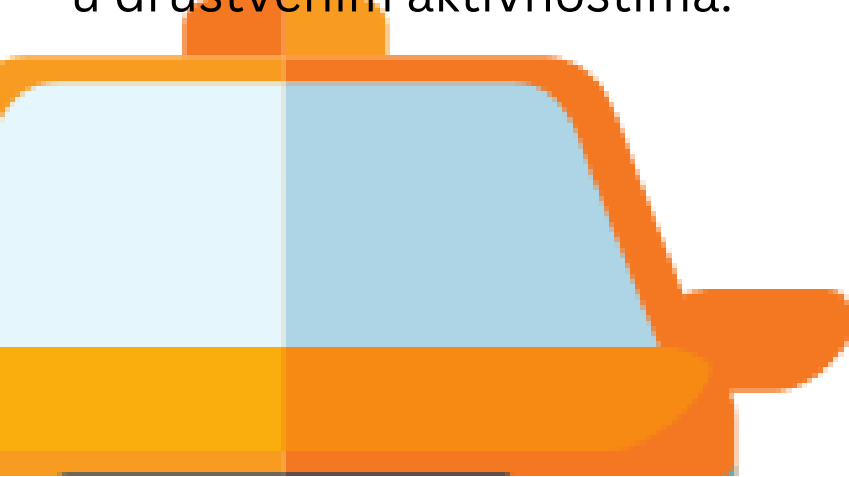
Mnoge zajednice imaju grupe za umirovljenike koje nude različite aktivnosti i događaje. Pridruživanje takvoj grupi može pomoći starijim osobama da se upoznaju s drugim umirovljenicima i uključe u aktivnosti koje su im zanimljive.

Volontiranje

Volontiranje u lokalnoj zajednici može pomoći starijim osobama da se osjećaju korisnima i da doprinesu zajednici. To također može biti prilika da upoznaju nove ljude i steknu nova iskustva.

Korištenje tehnologije

Korištenje tehnologije poput društvenih mreža, videopoziva i aplikacija za povezivanje s drugima može pomoći starijim osobama da ostanu u kontaktu s prijateljima i obitelji, čak i ako ne mogu osobno sudjelovati u društvenim aktivnostima.



Sudjelovanje u programima za starije osobe

Postoje različiti programi za starije osobe poput radionica i sportskih aktivnosti. Sudjelovanje u takvim programima može pomoći starijim osobama da se osjećaju uključanima u zajednicu i upoznaju nove ljude. **Udruga žena „Izvor“ organizira sportske, zabavne, kulturne i kreativne radionice za starije na kojima ste uvijek dobrodošli. Pridružite nam se.**

Ukratko, postoji mnogo načina na koje starije osobe mogu poboljšati svoju socijalnu uključenost. Važno je istražiti različite mogućnosti i pronaći aktivnosti koje su zanimljive i ugodne kako bi se osjećali uključanima u zajednicu i uživali u boljem kvalitetu života u kasnijim godinama.

Za uslugu prijevoza i uključivanje u naše aktivnosti možete nazvati broj Udruge

031 730 182

ili nas posjetiti na adresi

Glavna 78, Kneževi Vinogradi 31309.

Radno vrijeme Udruge je od 7 sati do 15 sati svakim radnim danom.

