



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > [#zostańwdomu](#) - Aktywny senior w domu

#zostańwdomu - Aktywny senior w domu

Dodano: 08.04.2020 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

Osoby starsze należą do grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem koronawirusem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. Dlatego, szczególnie dla seniorów, tak ważne jest zachowywanie podstawowych zasad bezpieczeństwa. Oto wybrane propozycje, które urozmaicą czas spędzony w domu, a być może zainspirują do innych aktywności.

#zostańwdomu i skorzystaj z zajęć dostępnych online:

"Aktywny senior w domu" Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia.

Codzienny ruch to nie tylko sprawność, ale także lepsza odporność. Ministerstwo Zdrowia na swoim kanale na YouTube udostępnia każdego dnia jeden film z propozycją ćwiczeń, komentarzem eksperta i wskazówkami jak poprawnie je wykonać. Dostępne materiały są bezpłatne. Ćwiczenia mogą okazać się doskonałą formą spędzania wolnego czasu, a przy okazji – świetną zabawą!

Bezpieczeństwo seniorów w sieci - cykl warsztatów online oraz poradnik Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku"

Można w nich znaleźć wskazówki jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych, jakich form kontaktu unikać, aby nie dać się oszukać przez Internet oraz jak chronić swoje dane osobowe i wizerunek. Niezbędnik wiedzy o tym co dzieje się w sieci i jak najlepiej chronić siebie.

ABCsenior.com Platforma dla Seniorów uruchomiona przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej

To zbiór wirtualnych wycieczek po muzeach i parkach ale również oraz spektakle teatralne, transmisje mszy świętej i multimedialne zajęcia. Na tej platformie dostępne są również porady psychologów, a dla potrzebujących bardziej bezpośredniego kontaktu, istnieje możliwość rozmowy z psychologiem online lub przez telefon oraz wirtualne forum „porozmawiaj ze mną”. Dobra propozycja dla osób, którym w tym szczególnym czasie przymusowej izolacji brakuje rozmów z bliskimi.

[STRONA GŁÓWNA](#)[O NAS](#)[O ABC](#)[FAQ](#)

CENTRUM INFORMACJI DLA SENIORÓW

Baza nieodpłatnej i bezpiecznej pomocy
w czasie pandemii koronawirusa

NAJNOWSZE INFORMACJE

Seniorzy w centrum uwagi – ruszamy z platformą ABC Senior

26 marca, 2020

NAJWAŻNIEJSZE TEL.



POMOC LOKALN



ZNAJDŹ POMOC
W TWOJEJ OKOLIC

POROZMAWIAJ ZE MNĄ

POMOC PSYCHOLOGA

OSTRZEŻENIA

„Senior W Domu” Projekt portalu czas-seniora.pl.

Za pomocą kanału dostępnego na [youtube.com](https://www.youtube.com) od poniedziałku do piątku o g. 9:30 Małgorzata Kospin, (redaktor naczelny serwisu www.czas-seniora.pl ^[3]) specjalnie dla seniorów prowadzi transmisję na żywo „Senior W Domu”. Jest to aktywna forma zajęć, polegająca na rozwiązywaniu zadań oraz udziale w dyskusji. Celem projektu jest dobra zabawa, ćwiczenie pamięci, koncentracji i spostrzegawczości. Nagrania dostępne są bezpłatnie i można do nich wrócić w dowolnym momencie.

Uważaj na oszustów!

Pamiętajmy, że informacje mają wartość gdy pochodzą ze sprawdzonych źródeł. Nie wierzymy we wszystko co znajdziemy w internecie. Zachowajmy czujność, przestępcy nie śpią i wykorzystują naszą niewiedzę i naiwność. Zapoznaj się z aktualnymi ostrzeżeniami i zaleceniami!

Policja ostrzega i radzi jak nie dać się oszukać na „Informacje o koronawirusie”:

- Uważaj na ogłoszenia dotyczące sprzedaży leków lub medykamentów związane z epidemią koronawirusa (covid-19).
- Korzystaj tylko ze sprawdzonych portali zakupowych lub aukcyjnych.
- Bądź wyczulony przy zmianie haseł do bankowości elektronicznej.
- Nie otwieraj linków z nieznanych stron internetowych.
- Nie odpowiadaj na podejrzane sms-y dotyczące epidemii czy przesyłek kurierskich.
- Uważaj na umowy i zobowiązania finansowe zawierane przez internet.
- Zastanów się biorąc „atrakcyjne” pożyczki oraz kredyty długoterminowe.
- Uważaj na nieprawdziwe informacje lub komunikaty (#fake newsy!). Poszukując informacji korzystaj z oficjalnych stron instytucji państwowych i samorządowych oraz służb.
- Pamiętaj, że ministerstwo zdrowia oraz służby nie zwracają się poprzez sms lub e-mail z informacją o płatnych usługach.
- Nie wpuszczaj do domu nieznanych osób podających się za funkcjonariuszy różnych formacji i służb - żądaj okazania dokumentów służbowych.
- Uważaj na nową metodę oszustwa, polegającą na wyłudzeniu pieniędzy na leczenie osoby bliskiej np. chorej na covid-19.

W przypadku wątpliwości powiadom telefonicznie policję. Zadzwoń na bezpłatny numer alarmowy 112.

źródło: www.policja.pl ^[4]

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - uczula i zwraca uwagę na kilka zasad dotyczących przeciwdziałania internetowym oszustom:

- Korzystaj z wiarygodnych i sprawdzonych źródeł informacji. Pamiętaj, że prawdziwe i rzetelne informacje dostępne są na oficjalnych stronach internetowych gov.pl oraz profilach społecznościowych instytucji takich jak: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Główny Inspektorat Sanitarny, Ministerstwo Zdrowia itp.
- Bądźmy czujni i nie wierzymy we wszystko co znajdziemy w sieci. W internecie krążą miejskie legendy, łańcuszki, zawierające fałszywe informacje, często zaczynają się od słów: „mój znajomy pracuje w ministerstwie...” (czy innej państwowej instytucji), które mają uwiarygodnić przekaz.
- Fałszywe sms-y i maile. Oszuści rozsyłają fałszywe sms-y dotyczące np. możliwości otrzymania dodatkowych środków na koncie czy wsparcia żywieniowego. Banki i Ministerstwo Zdrowia dementowały te informacje. Jeśli

masz wątpliwości co do otrzymanej wiadomości, to zadzwoń do banku lub poradź się zaufanej osoby.

- Fałszywe zbiórki pieniędzy w internecie. Zanim przelejesz środki, sprawdź kilka razy czy strona internetowa jest wiarygodna i czy akcja jest prawdziwa. Pojawiają się sfałszowane wersje witryn wyglądających ładnie i podobnie do oryginalnych oraz fałszywe zbiórki pieniędzy np. na polską służbę zdrowia w walce z koronawirusem. Chwila nieuwagi może sprawdzić, że nasze środki nie trafią do osób potrzebujących pomocy lecz do przestępców.

Masz wątpliwości? Dzwoń pod nr tel.: **800 190 590 - całodobowa i bezpłatna infolinia dla seniorów o koronawirusie**

źródło: www.gov.pl ^[5]

Potrzebujesz pomocy? Dzwoń!

Jeśli potrzebujesz pomocy nie bój się o nią prosić. Nie możesz wychodzić z domu?

Potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów albo wyprowadzeniu psa na spacer? Skontaktuj się:

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach tel. 32 335 96 48 (poniedziałek – czwartek od 8:00 do 15:00, piątek od 8:00 do 13:00).
- Harcerze tel. 605 202 614, e-mail: komendant@gliwice.zhp.pl, biuro@gliwice.zhp.pl

Potrzebujesz wsparcia psychoemocjonalnego? Zadzwoń do OPS:

- Telefon całodobowy: 32 335 41 50 lub 797 391 973
- Od poniedziałku do piątku (8:00-14:00) tel. 32 401 20 90
- Od poniedziałku do piątku (8:00-15:00) tel. 514 047 526
- WhatsApp: 797 391 973
- Skype: OIK Gliwice

Masz kwarantannę?

- Zadzwoń do OPS tel. 32 335 96 28, 32 335 96 84, 514 051 317, 514 051 994, 514 052 079, 514 052 425. Od poniedziałku do czwartku (8:00-15:00) oraz w piątek (8:00-13:00).

SENIOR-FON Śląski Telefon dla Seniora 32 506 56 40

PORADNICTWO, INTERWENCJA, KOORDYNACJA PO
ROZMOWA WSPIERAJĄCA, POMOC PSYCHOLOGICZNA



Województwo
Śląskie



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Śląski Telefon dla Seniora „SENIOR-fon” funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00. Linie obsługują psychologowie, terapeuci, pedagodzy oraz pracownicy socjalni. Będzie on pełnić będzie dwie funkcje: terapeutyczną i interwencyjną.

- Funkcja terapeutyczna to wsparcie emocjonalne, psychologiczne, rozmowa wspierająca, pomoc w przełamaniu poczucia osamotnienia, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa. W tym trudnym czasie, osamotnienie seniorów, czasami brak wsparcia, czasem bezsilność, dają się we znaki, tej także

narażonej na niebezpieczeństwo grupie społecznej.

- Funkcja interwencyjna – za pośrednictwem infolinii seniorzy będą mogli zgłosić problem, a pracownicy ROPS będą podejmować działania skutecznej koordynacji pomocy dla osób w potrzebie w jej środowisku lokalnym.



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).

×



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/zycie-i-styl/zostanwdomu-aktywny-senior-w-domu>