

# STARSZY NIE ZNACZY BEZBRONNY

W dniach 5 i 6 maja odbyły się spotkania z osobami starszymi dotyczące bezpieczeństwa w Aleksandrowie Kujawskim i w Ciechocinku.



Pogadanki były podzielone na trzy bloki tematyczne: blok prawny - prowadzili nadkomisarz Katarzyna Tomaszewska, aspirant sztabowy Janusz Rudnicki oraz młodszy aspirant Dawid Chojnacki; blok związany z pomocą przedmedyczną - prowadziła - pielęgniarka pani Helena Mendelewska; blok psychologiczny - prowadziły - w Aleksandrowie Kujawskim psycholog pani Karolina Dropiewska, w Ciechocinku psycholog pani Monika Kofel-Dudziak.

- Drogi Seniorze, Policja radzi i ostrzega:
- Gdy JESTEŚ w domu zawsze zamknij zamek lub łańcuch w drzwiach od środka.
- Nie zapraszaj do domu przypadkowo poznanych osób.
- NIGDY nie zostawiaj kluczy od domu pod wycieraczką lub w innych łatwo dostępnych miejscach.
- NIE OTWIERAJ drzwi bez sprawdzenia, kto i po co przyszedł. Jeśli masz WĄTPLIWOŚCI, to poproś, aby przyszedł z administratorem budynku lub sąsiadem, którego znasz.
- Jeżeli musisz wpuścić kogoś do mieszkania- nie zostawiaj go ani na chwilę samego. Dobrze, aby był z nim ktoś Tobie znany i patrzył, co ta osoba robi.
- STARAJ SIĘ nie trzymać dużych sum pieniędzy w domu.
- Jeśli masz więcej pieniędzy lub biżuterię, to NIE CHOWAJ ich w miejscach jak doniczka z kwiatami, szafa na ubrania, półka na książki, kanapa itp.
- NIE OPOWIADAJ obcym osobom, kiedy masz emeryturę lub rentę ani ile otrzymasz pieniędzy.
- NIE POBIERAJ pieniędzy z bankomatu w porze wieczorno-nocnej.
- NIE ZAPISUJ numeru PIN do karty bankomatowej w widocznym miejscu bądź na samej karcie.
- NIE wpuszczaj do domu sprzedawców, którzy oferują nieznaną towar po atrakcyjnych cenach.

## WAŻNE TELEFONY:

POLICJA - Ciechocinek 054 2303 122; 054 2303 111 ; Aleksandrów Kuj. 054 2318 200; tel.alarmowy 997 ; z tel.komórkowego 112

POGOTOWIE RATUNKOWE- 999

STRAŻ POŻARNA- 998

Miejski Ośrodek Pomocy Społ. - Ciechocinek (054)4161016, Aleksandrów Kuj. (0-54)28248 55  
Punkt Profilaktyki i Terapii Uzależnienia od Alkoholu- Ciechocinek (054)2836294

Punkt Konsultacyjny dla ofiar przemocy w rodzinie - Aleksandrów Kuj. (054)282-61-54

Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Ofiarom Przystępstw: Aleksandrów Kuj. (054)282-55-80

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - Niebieska Linia – (022)6687000

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych- 0-22-532-03-20

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - 056 655 52 70 Toruń

Przemoc jest sposobem przejawiania agresji. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje **przemoc jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia w rozwoju lub deprywację**. Coraz większym problemem społecznym staje się przemoc wobec osób starszych, stosowana przez ich krewnych lub opiekunów.

Formy przemocy wobec osób starszych: **\*przemoc ekonomiczna** np. przepijanie, odbieranie renty/emerytury; zmuszanie do zmiany testamentu; zmuszanie do przepisywania nieruchomości, dóbr, pieniędzy **\*zaniebdywanie** np. niepodawanie niezbędnych leków, ograniczenie żywienia, zaniebdywanie czynności pielęgnacyjnych, higienicznych, zaniebdywanie wizyt u lekarza **\*ograniczenie wolności** np. zamykanie samotnie w domu, ograniczanie dostępu do ludzi, łażenki lub innych pomieszczeń wspólnych, zamykanie w jednym pomieszczeniu, ograniczanie kontaktu z innymi członkami rodziny (zakaz wychodzenia z domu, zakaz przyjmowania gości, zakaz korzystania z telefonu) **\* odebranie prawa do podejmowania własnych decyzji czy posiadania własnych tajemnic** **\*przemoc psychiczna** np. obrażanie i poniżanie osób starszych. **Przeciwdziałając przemocy wobec osób starszych należy przełamać tabu i obalić pewne powszechnie**

**panujące mity.** Jednym z nich jest niczym nieuzasadnione przekonanie, że osoby starsze nie potrafią podejmować trafnych decyzji. Jeden z mitów to przekonanie o „praniu brudów tylko we własnym domu”. Żaden nałóg nie może w przypadku przemocy być rozumiany jako okoliczność łagodząca. Nikt nie zasługuje na bycie bitym i krzywdzonym bez względu na to, co powiedział czy zrobił. Kolejne przekonanie jest takie, że przemoc musi wiązać się z obrażeniami fizycznymi, a przemoc psychiczna czy ekonomiczna nie jest zauważana. Takich mitów można by mnożyć. Jednak, aby zmieniło się zachowanie wielu ludzi, musi najpierw zmienić myślenie. **Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy.** Poczucie bezpieczeństwa jest jednym z elementarnych potrzeb człowieka i jeśli zostanie zaburzony, pojawia się lęk, który często paraliżuje. Tutaj **apel o jednoczenie się, aby przeciwdziałać przemocy i o pomoc ofiarom aby wyjawiały akty przemocy.** Żeby nie pozostawały z tym wszystkim w samotności. Nie bez znaczenia pozostaje również przemoc instytucjonalna, przejawiająca się w skrajnie niskich świadczeniach przyznawanych przez państwo osobom starszym, odmawianie kompleksowego leczenia osobom starszym. Problem istnieje w systemie społeczno – politycznym i jest błędnym myśleniem, które prowadzi do ponoszenia jeszcze większych kosztów zarówno ekonomicznych, jak i społecznych.

**Seniorzy powinni walczyć o swoje prawa, a łatwiej dbać o swoje sprawy w grupie.** W grupie jesteśmy silniejsi, problem staje się bardziej widoczny. Poza tym członkowie grupy dają sobie nawzajem wsparcie. I nawet gdy pojawiają się trudności w walce o słuszne sprawy, łatwiej to znieść i nabrać sił do dalszej aktywności, mając życzliwe osoby wokół siebie, które nas dobrze rozumieją. Zachęcam do tworzenia klubów seniorów, rencistów, różnorodnych klubów zainteresowań np. malarskich, filatelistycznych, wędkarskich, hafciarskich itp. Pozwalają one na nowe spotkania ze sobą, możliwości działania, poczucie bycia w grupie,

nawiązanie i utrwalanie się nowych znajomości. Posiadanie własnego środowiska i określonych wobec niego obowiązków sprzyja zachowaniu konstruktywnej postawy, dającej zadowolenie z życia, możliwości działania i wyrażania siebie. Wiemy, **że im większą aktywność przejawiają ludzie trzeciego wieku, tym lepszym zdrowiem fizycznym i psychicznym się cieszą.** Starzeć się z godnością oznacza między innymi sensowne wypełnianie czasu (oczywiście jeśli dopisują siły), którego ma się teraz więcej, często w nadmiarze. Spora grupa seniorów pomaga rodzinie, szczególnie zajmując się wnukami. Inni angażują się w sprawy swej wspólnoty wyznaniowej. Jeszcze inni podejmują pracę jako wolontariusze w rozmaitych organizacjach, zapisują się do towarzystw, organizują koła zainteresowań itp. Wypełnić puste godziny pomaga także spacer, praca na działce lub w ogrodzie, słuchanie muzyki, wreszcie rozmowa, choćby telefoniczna, ze znajomym. Dużo mówi się bowiem o komunikacji między generacjami - i dobrze, ponieważ jest ona niezwykle istotna. Jednak równie ważna jest komunikacja pomiędzy samymi seniorami, w obrębie ich grupy. Seniorzy muszą się ze sobą porozumiewać, aby w swoim gronie rozmawiać o ważnych problemach dzisiejszego świata, o swych ocenach obecnej sytuacji, o zainteresowaniach, a także aby wspominać.

**Starość, podobnie jak młodość ma wiele zalet. Wcale nie musi być przykra, męcząca. Powinna być piękna, z całą swoją mądrością.** Będąc aktywnymi, starsi są WAŻNYM POZYTYWNYM WZORCEM, pokazują, jak szczęśliwie być starym człowiekiem, pokazują sposoby na spędzanie tego etapu życia. Starość nie musi być czasem pożegnań, może być jak najbardziej okresem, w którym realizuje się nowe zadania, obiera nowe cele i podejmuje nowe zainteresowania. Również tę fazę życia można i należy świadomie kształtować.

Monika Kofel-Dudziak

## PLAN PRZYJĘĆ wyborców i interesantów przez radnych w siedzibie Urzędu Miejskiego (poniedziałki, w godz. 13.00 - 15.00, pokój 12)

<b>Bartoszek Maciej</b>	9.02.2009	25.05.2009	31.08.2009	7.12.2009
<b>Czajka Krzysztof</b>	16.02.2009	1.06.2009	7.09.2009	14.12.2009
<b>Draheim Jerzy</b>	23.02.2009	8.06.2009	14.09.2009	21.12.2009
<b>Drobniewska Klara</b>	2.03.2009	15.06.2009	21.09.2009	28.12.2009
<b>Jaworski Dariusz</b>	9.03.2009	22.06.2009	28.09.2009	
<b>Kanaś Paweł</b>	16.03.2009	29.06.2009	5.10.2009	
<b>Kłos Artur</b>	23.03.2009	6.07.2009	12.10.2009	
<b>Marjański Wojciech</b>	30.03.2009	13.07.2009	19.10.2009	
<b>Mikłaszewicz Teresa</b>	6.04.2009	20.07.2009	26.10.2009	
<b>Nocna Aldona</b>	5.01.2009	20.04.2009	27.07.2009	2.11.2009
<b>Słodowicz Włodzimierz</b>	12.01.2009	27.04.2009	3.08.2009	9.11.2009
<b>Szczęsny Piotr</b>	19.01.2009	4.05.2009	10.08.2009	16.11.2009
<b>Świeczkowski Waldemar</b>	26.01.2009	11.05.2009	17.08.2009	23.11.2009
<b>Zieliński Wojciech</b>	2.02.2009	18.05.2009	24.08.2009	30.11.2009