**روز پنجم: سالمند و مشارکت اجتماعی**

موضوع **مشارکت اجتماعی سالمندان** به عنوان یکی از عوامل کلیدی برای حفظ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی این گروه سنی اهمیت ویژه‌ای یافته است. **مشارکت اجتماعی سالمندان** به معنای حضور فعال و موثر افراد سالمند در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و داوطلبانه است که به حفظ حس ارزشمندی، استقلال و تعلق اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند. این مشارکت می‌تواند از طریق عضویت در گروه‌های محلی، شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی، فعالیت‌های داوطلبانه و حضور در محافل اجتماعی صورت گیرد.

توسعه مشارکت اجتماعی سالمندان از راهبردهای هدف توانمند سازی سالمندان در سند ملی سالمندان است که سیاست های اجرایی آن : مشارکت سالمندان در سیاستگذاری - برنامه ریزی و اجرای برنامه ها تصمیم‌گیری ها, حمایت از تشکلهای سالمندی, آمایش فضای کسب و کار و فعالیت های داوطلبانه, می باشد.

مشارکت اجتماعی سالمندان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

1. **فعالیت‌های داوطلبانه**: سالمندان می‌توانند در فعالیت‌های خیریه، کمک به افراد نیازمند، یا مشارکت در سازمان‌های غیر دولتی به‌عنوان داوطلب حضور یابند.
2. **آموزش و یادگیری**: برخی از سالمندان به عنوان معلمان، مربیان، یا مشاوران در جوامع آموزشی و فرهنگی مشارکت می‌کنند و یا خود در کلاس‌های آموزشی مختلف شرکت می‌کنند.
3. **عضویت در گروه‌های اجتماعی و فرهنگی** : سالمندان می‌توانند در باشگاه‌ها، گروه‌های هنری، ورزشی و یا دیگر تجمعات اجتماعی عضو شوند که به آنان فرصت می‌دهد تا با دیگران ارتباط برقرار کنند.
4. **مشارکت در تصمیم‌گیری‌های اجتماعی و سیاسی**: سالمندان می‌توانند در شوراها، انجمن‌های محلی، یا سازمان‌های اجتماعی حضور داشته و در روند تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند.
5. **فعالیت‌های فرهنگی**: شرکت در جشن‌ها، نمایش‌ها، یا تئاترها و سایر رویدادهای فرهنگی نیز یکی از انواع مشارکت‌های اجتماعی سالمندان است.
6. **حمایت از نسل‌های جوان‌تر** : سالمندان می‌توانند تجربه‌های زندگی خود را با نسل‌های جوان‌تر به اشتراک بگذارند و مشاوره و راهنمایی‌های ارزشمندی ارائه دهند.

برای افزایش مشارکت سالمندان در فعالیت‌های اجتماعی، راهکار عملی و سیاست‌گذاری لازم است تا این افراد احساس توانمندی، ارزشمندی و تعلق به جامعه داشته باشند. از جمله راهکارها می توان موارد زیر را عنوان کرد:

**1- فضاهای اجتماعی مناسب برای سالمندان**:

* **مراکز فرهنگی و اجتماعی سالمندان** : این مراکز می‌توانند محلی برای برگزاری فعالیت‌های مختلف اجتماعی، هنری، ورزشی و آموزشی باشند. با فراهم کردن امکانات و فضاهای مناسب برای سالمندان، این افراد می‌توانند به راحتی در فعالیت‌ها و گروه‌های اجتماعی شرکت کنند.
* **فضاهای عمومی مناسب**: فضاهایی همچون پارک‌ها و مراکز خرید باید برای دسترسی راحت‌تر سالمندان طراحی شوند

**2-اموزش و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی**:

* **برگزاری کلاس‌های آموزشی** : سالمندان می‌توانند در دوره‌های آموزشی برای یادگیری مهارت‌های جدید (مانند زبان‌های خارجی، کامپیوتر و فناوری‌های نوین، یا حتی کلاس‌های هنری) شرکت کنند. این امر می‌تواند حس مفید بودن و تعلق اجتماعی را افزایش دهد.
* **برگزاری کارگاه‌های ارتباطی** : بسیاری از سالمندان ممکن است در زمینه برقراری ارتباط اجتماعی دچار مشکل شوند. کارگاه‌هایی با هدف ارتقای مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا راحت‌تر در جامعه مشارکت کنند.

**3- ترویج فعالیت‌های داوطلبانه و خدمات اجتماعی**:

* **حمایت از فعالیت‌های داوطلبانه** طراحی برنامه‌هایی که سالمندان بتوانند در آنها به‌عنوان داوطلب فعال باشند، می‌تواند کمک زیادی به حفظ سلامت روانی آنان کند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل کمک به کودکان، افراد نیازمند، یا محیط زیست باشد.
* **ایجاد فرصت‌های شغلی مناسب** : برای برخی از سالمندان، ادامه فعالیت شغلی در قالب کار پاره ‌وقت یا مشاوره می‌تواند جذاب باشد. این فعالیت‌ها باعث می‌شود که سالمندان احساس کنند که هنوز نقش مهمی در جامعه دارند.

**4**-**ارتباط با نسل های جوان تر**

* **برنامه‌های بین نسلی**: ایجاد فرصت‌های مشارکت بین نسل‌ها می‌تواند ارتباط سالمندان را با نسل‌های جوان‌تر تقویت کند. سالمندان می‌توانند به‌عنوان مشاور یا مربی برای نسل‌های جوان‌تر عمل کنند و تجربیات زندگی خود را منتقل کنند.
* **مشارکت در آموزش و پرورش**: سالمندان می‌توانند در مدارس یا برنامه‌های آموزشی به‌عنوان مربی یا راهنما شرکت کنند و این امر هم به نسل‌های جوان و هم به خود سالمندان سود می‌رساند.

**5**- **برنامه های ورزش و تفریحی**

* **برگزاری کلاس‌های ورزشی ویژه سالمندان**: ورزش‌های مناسب برای سالمندان مانند یوگا، پیاده‌روی، یا شنا می‌تواند آنها را به فعالیت‌های گروهی ترغیب کند. این فعالیت‌ها همچنین به افزایش سلامت جسمی و روانی سالمندان کمک می‌کند.
* **تورهای فرهنگی و تفریحی** : سازمان‌دهی تورهای تفریحی یا بازدیدهای فرهنگی می‌تواند فرصتی برای سالمندان فراهم کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند و از تجربه‌های جدید لذت ببرند

6-**حمایت و ایجاد شبکه های حمایتی**:

* **ایجاد شبکه‌های اجتماعی آنلاین برای سالمندان**:: با توجه به پیشرفت فناوری، ایجاد پلتفرم‌های آنلاین مخصوص سالمندان می‌تواند به آنها کمک کند تا با دوستان، خانواده و حتی دیگر سالمندان در سراسر دنیا ارتباط برقرار کنند.
* **گروه‌های حمایتی**: ایجاد گروه‌های حمایتی که در آن سالمندان می‌توانند با دیگران تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنند که تنها نیستند.

7- **تقویت آگاهی و نگرش‌های اجتماعی**:

* **تغییر نگرش جامعه نسبت به سالمندان**: در بسیاری از جوامع، سالمندان ممکن است به‌ عنوان گروهی منفک یا کم‌تحرک دیده شوند. ایجاد برنامه‌هایی برای آموزش و افزایش آگاهی عمومی نسبت به ارزش و توانمندی‌های سالمندان می‌تواند کمک کند تا جامعه نگرش مثبت‌تری به این گروه از افراد پیدا کند.
* **برگزاری کمپین‌های اطلاع‌رسانی** : برگزاری کمپین‌هایی که به معرفی و ترویج مشارکت اجتماعی سالمندان پردازد، می‌تواند دیدگاه‌های جامعه را نسبت به آنها تغییر دهد.

8- حمایت **از سالمندان در سیاست‌گذاری**

* **مشارکت دادن سالمندان در فرآیندهای تصمیم‌گیری**: سالمندان باید در فرآیندهای تصمیم‌گیری اجتماعی و اقتصادی، چه در سطح محلی و چه در سطح ملی، حضور داشته باشند. این امر به آنها حس اهمیت و تعلق به جامعه می‌دهد.
* **حمایت قانونی از حقوق سالمندان** : تأمین حقوق سالمندان در زمینه‌های مختلف، از جمله دسترسی به خدمات بهداشتی، اجتماعی، و آموزشی، می‌تواند مشارکت آنان را در جامعه تسهیل کند.

**9- حمایت از** **سالمندان در خانواده**

* **حمایت از خانواده‌ها برای مراقبت از سالمندان**: آموزش به خانواده‌ها در مورد اهمیت حمایت اجتماعی از سالمندان می‌تواند به افزایش مشارکت آنها کمک کند. خانواده‌ها نقش مهمی در تشویق سالمندان به مشارکت دارند.
* **ایجاد شبکه‌های اجتماعی محلی**: حمایت از سالمندان در محله‌ها و شهرها از طریق گروه‌های محلی و نهادهای اجتماعی می‌تواند باعث ایجاد ارتباطات اجتماعی پایدارتر شود.

با اجرای این راهکارها و تغییرات فرهنگی، می‌توان مشارکت اجتماعی سالمندان را به‌طور چشمگیری افزایش داد.

**سخن پایانی**

**مشارکت اجتماعی سالمندان** کلید سلامت، نشاط و کیفیت زندگی در دوره سالمندی است. با فراهم آوردن فرصت‌های مناسب، حمایت خانواده و جامعه و ایجاد محیطی پویا، می‌توان سالمندان را به حضور فعال و موثر در جامعه تشویق کرد. سرمایه‌گذاری در توسعه و ترویج **مشارکت اجتماعی سالمندان** نه تنها به بهبود وضعیت آن‌ها کمک می‌کند بلکه به سلامت و پویایی کل جامعه نیز می‌انجامد.