

" دستورالعمل اجرایی هفته سالمندان ۱۴۰۴ "

هفته سالمندان فرصتی ارزشمند برای تکریم، توانمندسازی و ارتقاء جایگاه اجتماعی سالمندان در جامعه است. در راستای تحقق اهداف شورای ملی سالمندان و با توجه به تقویم پیشنهادی، دستورالعمل اجرایی ذیل جهت اجرا در سطح ملی تدوین گردیده است.

شعار روز جهانی سالمندان ۲۰۲۵

themed "Older Persons Driving Local and Global Action: Our Aspirations, Our Well-Being, Our Rights"

سالمندان پیشگام در اقدام محلی و جهانی؛ آرزوها، رفاه و حقوق ما

شعار ملی

« حفظ کرامت، ارتقا سلامت و کیفیت زندگی سالمندان با گام های محله محور »

روز اول: سالمند و منزلت اجتماعی (۸ مهرماه)

هدف: ارتقاء احترام اجتماعی و جایگاه فرهنگی سالمندان

اقدامات اجرایی:

- * برگزاری مراسم افتتاحیه با حضور مسئولان، کارشناسان و نمایندگان سالمندان
- * ایراد سخنرانی توسط صاحب نظران حوزه سالمندی
- * تقدیر از سالمندان فعال، کارآفرین، هنرمند یا داوطلب اجتماعی
- * انتشار پیام های فرهنگی در رسانه ها با شعار «احترام به سالمند، احترام به انسانیت»
- * اجرای طرح ملی «رز سفید»: دیدار با سالمندان در مراکز نگهداری، منازل و خانواده ها با هدف تجلیل از مقام پدر و مادر، اهدای گل رز سفید به نشانه محبت، احترام و قدردانی

روز دوم: سالمند و سلامت جسمی (۹ مهرماه)

هدف: ارتقاء آگاهی و خدمات سلامت جسمی سالمندان

اقدامات اجرایی:

- * راه اندازی ایستگاه های سلامت در مراکز بهزیستی، پارک ها یا مراکز درمانی
- * برگزاری کارگاه های تغذیه سالم با حضور متخصصان تغذیه
- * آموزش ورزش های سبک و حرکات اصلاحی توسط مربیان مجرب

روز سوم: سالمند و سلامت روان (۱۰ مهرماه)

هدف: پیشگیری از افسردگی و ارتقاء نشاط روانی سالمندان

اقدامات اجرایی:

- * برگزاری کارگاه‌های روانشناسی با محور مدیریت استرس و تاب‌آوری
- * تشکیل گروه‌های هم‌صحبتی و گفت‌وگوی همسالان (Peer Support)
- * اجرای برنامه‌های نشاط‌آور مانند موسیقی سنتی، بازی‌های فکری و حافظه

روز چهارم: سالمند و خانواده (۱۱ مهرماه)

هدف: تقویت پیوندهای خانوادگی و انتقال تجربیات بین نسلی

اقدامات اجرایی:

- * برگزاری نشست‌های خانوادگی با حضور سالمندان و نسل جوان
- * آموزش مراقبین سالمندان در خانه با محور مراقبت جسمی و روانی
- * اجرای مسابقه خاطره‌نویسی یا قصه‌گویی سالمندان برای کودکان

روز پنجم: سالمند و مشارکت اجتماعی (۱۲ مهرماه)

هدف: معرفی نقش سالمندان در توسعه اجتماعی و فرهنگی

اقدامات اجرایی:

- * معرفی سالمندان فعال در شوراهای انجمن‌ها و فعالیتهای داوطلبانه
- * برپایی نمایشگاه توانمندی‌ها، صنایع‌دستی و آثار هنری سالمندان
- * اجرای برنامه‌های داوطلبی در حوزه آموزش، محیط‌زیست یا مشاوره

روز ششم: سالمند و حمایت‌های اجتماعی (۱۳ مهرماه)

هدف: آشنایی با حقوق سالمندان و خدمات حمایتی موجود

اقدامات اجرایی:

- * برگزاری نشست تخصصی با حضور کارشناسان حقوقی و اجتماعی
- * معرفی خدمات بیمه، بازنشستگی، توانبخشی و حمایت‌های بهزیستی
- * راه‌اندازی میز خدمت ویژه سالمندان در مراکز بهزیستی و شهرداری‌ها

روز هفتم: سالمند، معنویت و امید به زندگی (۱۴ مهرماه)

هدف: تقویت روحیه، امید و معنویت در دوران سالمندی

اقدامات اجرایی:

- * برگزاری برنامه‌های زیارتی، ادعیه و نیایش جمعی
- * جلسات اخلاقی و معنوی با محور امید، تاب‌آوری و رضایت از زندگی
- * برگزاری مراسم اختتامیه و ارائه گزارش عملکرد هفته سالمند

توصیه‌های اجرایی:

- * استفاده از ظرفیت رسانه‌های محلی و ملی برای پوشش برنامه‌ها
- * همکاری با سازمان‌های مردم‌نهاد، شهرداری‌ها و مراکز درمانی
- * مستندسازی فعالیت‌ها و ارسال گزارش به دبیرخانه شورای ملی سالمندان