**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 صاحب‌نظران حوزه سالمندی**

**\* تقدیر از سالمندان فعال، کارآفرین، هنرمند یا داوطلب اجتماعی**

**\* انتشار پیام‌های فرهنگی در رسانه‌ها با شعار "احترام به سالمند، احترام به انسانیت"**

**\* اجرای طرح ملی «رز سفید»: دیدار با سالمندان در مراکز نگهداری، منازل و خانواده‌ها 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:**

**\* راه‌اندازی ایستگاه‌های سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت، پارک‌ها یا مراکز درمانی**

**\* برگزاری کارگاه‌های تغذیه سالم با حضور متخصصان تغذیه**

**\* آموزش ورزش‌های 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 شوراها، 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 حمایتی**

**\* راه‌اندازی میز خدمت ویژه سالمندان در مراکز جامع سلامت، ادارات ، سطح شهریا روستا**

**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 و سایر ادرات زیربط**

**\* مستندسازی فعالیت‌ها و ارسال گزارش به دبیرخانه شورای ملی سالمندان**