

Starość na wsi: piękna i spokojna czy trudna i pełna wyzwań?

Autor: Agata Piechota

Data: 21 września 2019

Spokojna starość na wsi jest marzeniem wielu Polaków. Świeże powietrze i mnogość zieleni wpływają pozytywnie zarówno na nasze zdrowie, jak i samopoczucie. Nie brakuje jednak trudności, związanych z życiem seniorów w małej miejscowości – zwłaszcza, gdy doskwiera im samotność.

Doświadczanie starzenia się to jeden z najbardziej wymagających etapów ludzkiego życia. Choć niektórzy cieszą się nienagannym zdrowiem do końca swoich dni, większość z nas musi z czasem nauczyć się funkcjonować z pewnymi ograniczeniami. **Nieocenione okazuje się wówczas wsparcie bliskich.** Ich pomoc doceniają [zwłaszcza mieszkańcy wsi](#), którzy nierzadko żyją w sporym oddaleniu od przychodni lekarskich, kościołów czy sklepów. Na szczęście codzienne troski bledną w tradycyjnej, wielopokoleniowej rodzinie.

Jaka jest starość na wsi?

Oczywiście ilu seniorów, tyle doświadczeń. Można jednak przyjąć pewne uproszczenie i wyróżnić dwie podstawowe grupy osób w podeszłym wieku, zamieszkujących wieś. Do pierwszej z nich należą rolnicy, którzy udali się na zasłużony odpoczynek po trudach pracy w gospodarstwie. Drugą stanowią natomiast mieszkańcy miast, którzy po przejściu na emeryturę zamienili hałas klaksonów na świergot ptaków. **W obu wspomnianych przypadkach starość na wsi wiąże się z szeregiem wyzwań.**

Znacznie łatwiej jest radzić sobie ze starością w otoczeniu dzieci i wnuków.

Główną różnicą jest oczywiście przyzwyczajenie do życia „na prowincji”. Choć Internet i telewizja [zatarły granice pomiędzy małymi i dużymi ośrodkami](#), dotyczy to głównie barier u młodszych osób. **Rzeczywistość seniorów zazwyczaj wyznacza natomiast odległość pokonywana pieszo bądź rowerem.** W konsekwencji, ze względu na mróz i śliską nawierzchnię, zimą wielu z nich zostaje odciętych od świata. Bez przysług ze strony innych trudno im złożyć wizytę dalszej rodzinie, skorzystać z usług lekarza specjalisty czy zyskać dostęp do różnych dóbr kultury. Niestety, brak samowystarczalności może wywołać smutek i lęk o przyszłość. Pamiętajmy jednak, że z tym problemem borykają się także mieszkańcy miast.

Na szczęście obecnie realizowanych jest wiele projektów, mających na celu aktywizowanie seniorów na poziomie lokalnym. Samotne i schorowane osoby mogą na moment zapomnieć o trudnościach, angażując się chociażby w działalność kół i klubów zainteresowań. **Warto pamiętać również o swoich sąsiadach.** Wspólna filiżanka herbaty nie tylko wywoła uśmiech na twarzy, ale pozwoli także zachować na dłużej sprawny umysł.

Senior potrzebuje seniora

Na szczęście wielu dane jest godne starzenie się u boku ukochanej osoby.

Najlepiej jest, gdy na starość otacza nas grono kochających dzieci i wnuków. Ich młodzieńcza energia i troskliwa opieka podnoszą na duchu – zwłaszcza, jeśli nie możemy liczyć na obecność drugiego seniora. Niektórzy po przedwczesnej śmierci małżonka nie znajdują w sobie bowiem ochoty lub odwagi, aby otworzyć się na nowy związek.

Na szczęście wielu dane jest godne starzenie się u boku osoby, z którą łączy ich wiele pięknych wspomnień. **Drewnianą łaskę zastępuje wówczas dobrze znane ramię.** Powolne spacery i długie rozmowy o beztrudnych latach młodości są w stanie ubarwić nawet najbardziej szarą rzeczywistość. Dodatkowo wspólne dbanie o przydomowy ogródek owocowo-warzywny pozwala na zachowanie zdrowej diety. Naturalne smakołyki od babci i dziadka doceniają także potomkowie.

Starość też radość

Tak długo, jak pozostajemy samodzielni, możemy odsunąć w czasie faktyczną starość. Gdy ciężka praca przestaje wypełniać nasze dni, przypominamy sobie o dawnych pasjach. Na szczęście na wsi nie brakuje przestrzeni do ich realizacji. Grzybobranie, wędkowanie, haftowanie, ogrodnictwo... Pomysły nie muszą się kończyć. Nie zapominajmy o regularnym ruchu na świeżym powietrzu. Warto udawać się na spacer, choćby w ramach opieki nad wnukami lub pielęgnowania sąsiedzkich relacji. Dzięki temu na dłużej [zachowamy zdrowie i pogodę ducha](#).

Mamy jednak świadomość, że artykuł ten trafi głównie do nieco młodszych odbiorców, którzy starość na wsi mają w dość odległych planach. Im przypominamy z kolei, aby pamiętali o seniorach nie tylko w Dzień Babci i Dziadka. Każdy moment w roku jest odpowiedni na złożenie im miłej wizyty, zapytanie o samopoczucie czy zaproponowanie przysługi. **Gdyby nie nasi przodkowie, nie byłoby nas na tym świecie.** Naszym obowiązkiem jest im pomagać, a przywilejem – korzystać z ich wiedzy i doświadczenia życiowego. Na szczęście ostoją tradycji jest właśnie wieś.

Czy artykuł był przydatny?

Kliknij na gwiazdkę, by zagłosować

-
-

-
-
-

Submit Rating

Ocena / 5. Liczba głosów

```
{ "@context": "http://schema.org", "@type": "CreativeWork", "aggregateRating": { "@type": "AggregateRating", "bestRating": "5", "ratingCount": "2", "ratingValue": "5" }, "image": "https://www.agrofakt.pl/wp-content/uploads/2019/09/para-seniorow-w-sadzie-starosc-na-wsi.jpeg", "name": "Starość na wsi: piękna i spokojna czy trudna i pełna wyzwań?" }
```