

निवारा सुखसोपान

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी एक अभिनव उपक्रम



संपर्क मोबाईल : 8767379229 (सकाळी 10 ते सायंकाळी 5 पर्यन्त)

ईमेल : niwarasukhsopan@gmail.com

निवारा मुखसोपान

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी एक अभिनव उपक्रम

उपक्रमाची संकल्पना

Institute for Psychological Health (IPH) ही सामाजिक काम करणारी संस्था आहे. या संस्थेच्या माध्यमातून डॉ आनंद नाडकर्णी तसेच त्यांचे सहकारी यांनी समाजाच्या मानसिक आरोग्यासाठी गेली तीस वर्षे अनेक उपक्रम यशस्वीपणे राबवले आहेत. "ज्येष्ठ नागरिकांचे आरोग्य" हा एकविसाव्या शतकातील संपूर्ण जगाच्या दृष्टीने एक महत्वाचा विषय आहे. वैद्यकशास्त्राने केलेल्या प्रगतीमुळे माणसाचे आयुर्मान आता वाढले आहे.

30-40 वर्षे आपापल्या क्षेत्रात काम केल्यानंतर, ज्येष्ठ नागरिकांनी निवृत्ती नंतर आर्थिक नियोजनाप्रमाणेच वेळेचे नियोजन करून काहीतरी नवीन करण्यात स्वतःला गुंतवून ठेवणे आवश्यक आहे. या साठी 'आयपीएच' या संस्थेने ठाणे येथे 'सप्तसोपान' हे केंद्र सुरू केले. हा उपक्रम सुरू करण्याआधी डॉक्टर्स, मानसशास्त्रज्ञ, न्यूरो सायकॉलॉजिस्ट यांनी चर्चा व अभ्यासानंतर 20 पेक्षा अधिक विषयांची यादी करण्यात आली, जसे की नाटक, अभिवाचन, ओरीगामि, बागकाम, मातीकाम, संगीत, नृत्य तसेच वैदिक गणित, जर्मन, संस्कृत, इंग्रजी अशा भाषा, बुद्धिबळ, ब्रिज असे खेळ, मोबाइल फोनचा वापर, स्मृतिवर्धन इत्यादी. उपक्रमातील विषयांमुळे ज्येष्ठ नागरिक वेगवेगळी कौशल्ये आत्मसात करू शकतात जसे की भाषेची समज, उच्चारत स्पष्टता, बोटांची व हाताची व्यवस्थित पकड, याचबरोबर नियोजन क्षमता, शब्दसंचयात वाढ, भावना व्यक्त करू शकणं, तसेच सामाजिक बांधिलकी जपणं आणि बरच काही.

निवारा ही ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सामाजिक कार्य करणारी पुण्यातील सर्वात जुनी संस्था आहे. निवारा आणि 'आयपीएच' यांच्या संयुक्त विद्यमाने वरील अभिनव कल्पना '**निवारा मुखसोपान**' या नावाने निवारा संस्थेच्या आवारात सुरू करत आहोत.

वयाच्या साठीनंतर नवीन गोष्टी का शिकाव्यात?

आपल्या मेंदूला नाविन्याचा ध्यास आहे. मेंदूमध्ये अब्जावधी पेशी असून त्यांचं एक जाळं तयार झालेलं असतं. या पेशींची संख्या वाढत नाही, परंतु जर मेंदूला नवीन खाद्य पुरवले तर नवीन संदर्भ (कनेक्शन्स) जोडले जाऊन या जाळ्याचा विस्तार वाढतो. आपण रोज करत असलेल्या गोष्टींमध्ये जितके वैविध्य असेल तितकी मेंदूतील ही कनेक्शन्स वाढत जातात. आत्तापर्यंतच्या आयुष्यात न केलेली अशी कोणतीही नवीन गोष्ट शिकली, करून पहिली की ती कृती करण्यासाठी लागणाऱ्या पेशी या सक्रिय होतात. आणि मग हीच कृती अल्झायमर किंवा डिमेंशिया वगैरे टाळण्यासाठी मदत करणारी ठरू शकते. आता या नवीन गोष्टी शिकणे, जाणणे यामुळे हे असे होणार नाहीत हे ठामपणे सांगता येणार नाही. परंतु आपला मेंदू हा नव्या गोष्टीत व्यग्र राहिला तर अल्झायमर किंवा डिमेंशिया इत्यादींना चार हात लांब ठेऊ शकू हे निश्चित.

निवारा सुखसोपान : ठळक वैशिष्ट्ये

1. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी उपलब्ध कार्यक्रमांपेक्षा वेगळा उपक्रम.
2. ज्येष्ठ नागरिकांना नवीन काही शिकण्यातून, जाणण्यातून त्यांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य जपण्याची संधी.
3. डॉ. आनंद नाडकर्णी व त्यांचे सहकारी मानसशास्त्र तज्ज्ञ यांनी अभ्यासपूर्वक आखलेला कार्यक्रम.
4. समान आवडीच्या ज्येष्ठांबरोबर वैचारिक देवाणघेवाण करत, मजेत नवीन गोष्टी शिकण्याची सहजता.
5. अल्झायमर आणि डिमेंशिया इत्यादींना चार हात लांब ठेवता येण्याची शक्यता.

'सुखसोपान' निवाराच्या वास्तूमध्ये आयपीएचच्या सहकाऱ्यांनी सुरु करताना आम्हाला अत्यंत आनंद होत आहे. या उपक्रमाला ज्येष्ठ नागरिक भरघोस प्रतिसाद देतील अशी आम्हाला खात्री आहे.