**Milující a respektující prarodiče jsou bohatstvím pro každou rodinu**

Spokojené stáří spočívá v tom, aby si člověk zachoval nějakou svobodu rozhodování a aby měl co nejdéle pocit užitečnosti nejen sám pro sebe, ale i pro své okolí. Měli bychom staré lidi podporovat v činnostech, jichž jsou schopní. Umožnit jim, aby mohli co nejdéle žít tak, jak žili celý život, navzdory limitům, jaké jim stáří přináší. Velmi důležitý je samozřejmě také kontakt nejbližší rodiny a přátel.

I když jejich síly nejsou jako dříve, často umí „zatáhnout“ a unesou mnohé. Nesou pokračování rodu, tradice a rituály. Je důležité, aby dětem nechyběl kontakt s prarodiči. Výzkumy ukazují, že děti, které mají blízký vztah se svými prarodiči, mají méně psychických potíží i problémů s chováním a lépe se vypořádávají s traumatickými životními zkušenostmi než děti, kterým toto širší zázemí a opora prarodičů chybí. Výhodou vyššího věku je, že přináší nadhled, který člověka osvobozuje. Staří lidé jsou sice pomalejší, ale právě to jim dodává nadhled, kterým mohou obohatit mladší generaci.

Pokud děti zažijí, co obnáší péče o prarodiče, ponesou si to v sobě celý život, a bude pak pro ně úplně přirozené postarat se jednou o své rodiče. Děti vždy nejlépe formuje příklad, jaký vidí kolem sebe.

Oblastní charita poskytuje seniorům řadu služeb. Jednou z nich je třeba pečovatelská služba v Letohradě, která působí v obcích **Letohrad, Šedivec, Mistrovice, Nekoř, Verměřovice, Dolní Čermná, Horní Čermná, Petrovice, Lukavice, Písečná. A dále Charitní pečovatelská služba** Ústí nad Orlicí,která působí v Ústí nad Orlicí a dále v obcích **Oucmanice, Mostek, Nasavrky, Orlické Podhůří, Libchavy, Hrádek, Jehnědí, Sudislav nad Orlicí, Velká Skrovnice, Sudslava, Seč, Podlesí, Sopotnice, Dlouhá Třebová, Dolní Dobrouč, Přívrat, Řetůvka, Řetová, Černovír, Němčice, Česká Třebová.**

*Bc. Marie Urbanová, Charitní pečovatelská služba Letohrad, tel.:* ***734 769 712,*** *email:* *chps.let@uo.hk.caritas.cz*

*Mgr. Jiřina Matějíčková, Charitní pečovatelská služba Ústí nad Orlicí, tel.:* ***731 402 341,***

*email:* *chps.uo@uo.hk.caritas.cz*