

ज्येष्ठनागरिकांसाठी मनमेंदूआरोग्याचे नवे दिन-सुविधा केंद्र

इन्स्टिट्यूट सायकॉलॉजिकल हेल्थ अर्थात आय.पी.एच. ही संस्था गेली अठ्ठावीस वर्षे मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रामध्ये कार्यरत आहे. महाराष्ट्र शासनाचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग पुरस्कृत आणि आय.पी.एच. व शासकीय मनोरुग्णालय ठाणे ह्यांच्या संयुक्त विद्यमाने ठाण्यामध्ये, ज्येष्ठ नागरिकांसाठी एक अपूर्व सुविधाकेंद्र आकार घेत आहे.

मनोरुग्णालयालगतच्या सप्तसोपान पुनर्वसन केंद्रामध्ये, सोमवार ते शुक्रवार रोज सकाळी १०.३० ते सायंकाळी ६ ह्या वेळामध्ये सुरु होणारा हा उपक्रम अनेक बाजूंनी वैशिष्ट्यपूर्ण ठरणार आहे.

- ज्येष्ठत्वाकडे झुकणाऱ्या नागरिकांच्या शारीरिक स्वास्थ्याची काळजी घेण्यासाठी आज जितक्या सोयी उपलब्ध आहेत त्या प्रमाणामध्ये, 'मन' (विचार, भावना, वर्तन) आणि 'मेंदू' (स्मृती, प्रेरणा, हालचाल नियमन) ह्या क्षेत्रातील सोयी काहीशा अपुऱ्या असल्याचे जाणवतो.
- आय.पी.एच. संस्था नेमक्या ह्याच क्षेत्रामध्ये कार्यरत असल्याने ह्या दिनसुविधा केंद्राच्या केंद्रस्थानी असेल 'मनाचा तोल आणि मेंदूचे मोल'
- अत्यंत शांत आणि निसर्गरम्य वातावरणामध्ये हे केंद्र आहे. आणि तरीही शहराच्या मध्यवर्ती भागापासून जवळच आहे.
- येथे येणाऱ्या ज्येष्ठ नागरिकांसाठी नियमितपणे मिळणाऱ्या सुविधा अशा असतील.
 - नियमित योगाभ्यास प्रशिक्षण
 - 'स्मृतीतेज' कायम राखण्यासाठी दैनंदिन उपक्रम.
 - मेंदूचे आदेश आणि शरीराची हालचाल ह्यात सूत्रता आणण्याचे खेळ/व्यायाम
 - भावनिक तणाव /नातेसंबंध कसे राखावे ह्या विषयावर नियमित वैयक्तिक आणि गट मार्गदर्शन.
 - संगीताच्या माध्यमातून भावनांवर नियमन साधण्याचे उपक्रम

- दृकश्राव्य माध्यमांचा वापर करून नियमितपणे चालणाऱ्या संवादचर्चा. ज्येष्ठांना उपयुक्त ठरेल असे मराठी आणि इंग्रजीतील अडीज हजाराहून अधिक पुस्तकांचे खुले संदर्भ ग्रंथालय
- मेंदू आणि मनाच्या विविध त्रासांबद्दलचे तज्ञ मार्गदर्शन गरजेप्रमाणे उपलब्ध असेलच.

ह्या दिनसुविधा केंद्राच्या माध्यमातून काही उपक्रम नियमितपणे चालवण्यात येणार आहेत.

- महिन्याच्या एका शनीवारी 'साप्तसोपान' कट्टा' समाजातील कोणत्याही क्षेत्रामध्ये भरीव योगदान देणाऱ्या ज्येष्ठ नागरिकांसोबत गप्पा.
- महिन्याच्या एका संध्याकाळी 'मनतरंग' फिल्म क्लब' लघुपट आणि पूर्णवेळ चित्रपटांच्या माध्यमातून ज्ञानरंजन.
- हे सारे उपक्रम ज्येष्ठ नागरिकांच्या सर्व कुटुंबीयांनाही खुले!
- प्रत्येक सहा महिन्यांच्या कालावधीनंतर ज्येष्ठ नागरिकांसाठी 'स्मृती तपासणी शिबीर' (Memory Camp)
- दर तीन महिन्याला एक 'स्मृती तेज' शिबीर
- एल्झहायमर, डिमेंशिया ह्या आजारावरचे कुटुंबीयांचे प्रशिक्षण कार्यक्रम.
- 'निरामय वार्धक्य' अर्थात Healthy Aging ह्या विषयावरच्या नियमित कार्यशाळा.
- कोणत्याही खास कार्यक्रमानंतर केंद्र ते तीन हात नाका अशी निशुल्क वाहनव्यवस्था.

ह्या दिनसुविधा केंद्राची आखणी आणि कार्यवाही होणार आहे मनमेंदू आरोग्याच्या क्षेत्रात कार्यरत अशा तज्ञांकडून.

ज्येष्ठ मानसशास्त्रज्ञ डॉ. शुभा थत्ते ह्यांनी 'सुदृढ वार्धक्य' ह्या विषयावर जगमान्य संशोधन केले असून त्या स्वतः अशा निरोगी दिनक्रमाचे एक उदाहरण आहेत. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली मनोविकारतज्ञ डॉ. अनघा वझे, ज्येष्ठ मानसमेंदूशास्त्रज्ञ (Neuropsychologist) सिद्धिका पंजवानी तसेच तरुण मानसशास्त्रज्ञ उर्वी कर्णिक, तन्वी डिंगणकर असे तज्ञ एकत्र आले आहेत. मनोविकासतज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी ह्या प्रकल्पाचे संवर्धक असतील.

ह्या उपक्रमाचे उद्घाटन होत आहे शनिवार दिनांक ११ नोव्हेंबर, सायंकाळी ५. वाजता.

ज्येष्ठ सर्जन आणि ज्ञानेश्वरीचे अभ्यासक डॉ. रवीन थत्ते आणि ख्यातनाम लेखिका वीणा गवाणकर ह्यांच्याबरोबरच्या गप्पांचे सूत्र असणार आहे 'साठिनंतरची समृद्धी' त्यांच्याशी संवाद साधतील डॉ. आनंद नाडकर्णी. कार्यक्रम निःशुल्क असून सर्व ज्येष्ठ नागरीक तसेच त्यांचे कुटुंबीय अशा सर्वांसाठी खुला आहे.