

# SUPER Senior



nr 5 (45), maj 2023 | issn 2658-1507

Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego



**AKADEMIA ZDROWEGO  
SENIORA - projekt  
miedzypokoleniowy  
s. 6**

#SENIOR\_MOTYWACJA

W KAŻDY PONIEDZIAŁEK NA NASZYM FB

**Mądry człowiek nie  
opłakuje przegranej,  
lecz szuka sposobu,  
aby wyleczyć  
odniesione rany**

ARTHUR ASHE

**SUPER** Senior  
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

# SPIS TREŚCI



## OD REDAKCJI

*Aktywni, twórczy,  
ciekawi świata, ale...*

Duże zainteresowanie wycieczkami, zajęciami manualnymi czy spotkaniami rozwojowymi dla seniorów mówi samo za siebie. Osoby starsze coraz śmiej korzystają z atrakcyjnych form aktywizacji, co niezwykle cieszy. Ale nie tylko biorą udział, ale także sami dzielą się swoją pasją z innymi.

A jednak seniorzy wciąż postrzegani są stereotypowo, co ma swoje odzwierciedlenie w języku. Co robić, aby zmienić optykę postrzegania starości? Pokazywać, że w każdym wieku można być super!

Zapraszam do lektury!

*Barbara Górnicka-Naszkiewicz*

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ  
RED. NACZELNA

04

Takiej wycieczki jeszcze nie było!

06

Akademia Zdrowego Seniora

07

„Dziadurzenie narusza jedno z podstawowych praw człowieka, jakim jest prawo do godności”. Wywiad z Magdaleną Skrzydlewską

10

Ulotne chwile zamienia w obrazy poetyckie [Recenzja]

12

Opieka nad osobami starszymi. Włącz aktywizację do codziennej rutyny!

14

#SeniorzyPiszą: Wasze wiersze

15

Felietonowy dwugłos: Pierwsza Smartfonia Święta

16

#Seniorzy z pasją: Bieganie i pomaganie dają mu radość

18

G\*\*\*niany biznes, czyli silver economy po polsku

## WYDARZENIA

# Takiej wycieczki jeszcze nie było!

*Takie słowa towarzyszyły 62 seniorkom i seniorom z klubu Podróżnika Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim, którzy wyjechali do Babkowic w gminie Pępowo w powiecie gostyńskim. Tam uczestniczyli w Wizycie Studyjnej w Serowni Zagrodowej o nazwie Farma SERONADA prowadzonej przez Pana Grzegorza Junatowskiego.*

Przed dotarciem do celu wycieczki zwiedzili zabytkowy kościół św. Jadwigi w Pępowie, zapoznając się z jego historią. Przybywając do Babkowic, mogli posłuchać o produkcji serów, zwiedzić zagrodę, a także zostali poczęstowani zdrową żywnością w postaci serków produkowanych na tej farmie oraz sernikiem na Ricottcie.

Mówiąc niezwykle barwnym językiem o historii firmy i produkcji wyrobów Jarosław Marcinowski sformułował przekonanie, że produkty Farmy SERONADA są przede wszystkim dla nas samych – i dla tych, którzy poszukują prawdziwego jedzenia. Dla tych, którzy potrafią delektować się znakomitymi serami, zwłaszcza spożywanymi wraz z wybornym winem... Na całym świecie najbardziej cenione są sery fermier, wytwarzane w produkcji zagrodowej – ręcznie, z mleka surowego (z żywymi bakteriami i z enzymami trawiennymi), tradycyjnymi metodami, bez użycia środków chemicznych. Takie właśnie są Sery Marcinowskie – żywność autorska, wytwarzana w Farmie SERONADA w Babkowicach, o czym mogli się przekonać nestorzy z ostrowskiego uniwersytetu.

Odwiedzając dynamicznie rozwijającą się farmę rodzinną seniorki i seniorzy z ostrowskiego uniwersytetu otrzymali informację, że nie ma w Polsce zbyt wielu takich miejsc, gdzie produkuje się żywność najlepszej jakości, którą warto promować wśród osób starszych. Zaintrygowani tym faktem wyrazili chęć bliższego przyjrzenia się tej mini firmie, czego efektem lawina pytań kierowanych do Mistrza serowarskiego i właściciela firmy. W toku toczącej się ożywionej dyskusji wyrażano pogląd, że moda na zdrową żywność i aktywność fizyczną motywuje coraz więcej ludzi do zgłębiania wiedzy dotyczącej tych zagadnień.



FOT. B. PEUKERT, A. ULICHNOWSKI

*Widać było, że wśród najstarszych ostrowian istnieje potrzeba zrozumienia, czym właściwie jest zdrowa żywność i jak zrobić zdrowe zakupy oraz przekonanie, że zdrowa dieta ma bardzo duży wpływ na poczucie szczęścia.*



FOT. B. PEUKERT, A. ULICHNOWSKI

**Liczne grono ostrowskich seniorów było zafascynowane wspaniale przygotowaną dla nich prezentacją wyrobów i przeprowadzoną degustacją porównawczą, połączoną z wyjaśnieniem tajników produkcji serów, z poznaniem niezwykle subtelných różnic zarówno w smaku jak i aromacie. To była wspaniała uczta serowa – mówili uczestnicy wycieczki. Bosko w gębie! Jeden ser lepszy od drugiego. Najedliśmy się do syta. Brawo! Seniorzy podkreślali przy tym, że wyprawa do Serowni Zagrodowej w Babkowicach to niezwykle ciekawy i pouczający pomysł, takie wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci członków klubu Podróżnika OUTW. Dla wielu niezwykle ciekawą pamiątką z tej wycieczki są wzruszające zdjęcia z owcami mlecznymi hodowanymi przy Farmie.**

Uwagę seniorów nie uszły walory smakowe i wysoka jakość produktów nie do opisania, jak też serdeczna gościnność oraz przekazanie im wyczerpujących informacji o swojej pracy, która jest rodzinną pasją. Każdy mógł także kupić wybrany produkt. Generalnie można było zauważyć, że wszyscy uczestnicy wycieczki w radosnym nastroju spędzili wspólnie czas, nie zabrakło optymizmu, uśmiechu i dobrych słów, tak ważnych, aby chociaż na chwilę zapomnieć o troskach dnia codziennego.

Żegnając się z Babkowicami Aleksandra Biegańska, przez ostrowskiego uniwersytetu, podziękowała właścicielom Farmy SERONADA za niezwykłą gościnność i życzyła dalszych sukcesów w działalności i rozwoju firmy, produkcji wspaniałych serów i różnorodnych produktów na bazie mleka koziego, owczego i krowiego. Wyraziła przy tym nadzieję na stały kontakt i kolejne wyprawy ostrowskich seniorów do tego fascynującego miejsca.

W czasie wyprawy do Pępowa i Babkowic seniorom towarzyszyła Ewa Sikora, przewodnik PTTK, przekazując im wiele ciekawych informacji o geografii, historii, gospodarce i kulturze tego regionu.

KAZIMIERZ NAWROCKI



## DOBRE PRAKTYKI I PROJEKTY MIĘDZYPOKOLENIOWE

# Akademia Zdrowego Seniora

*Fundacja Aktywni Dłużej oraz Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie wspólnie realizują projekt, który ma za zadanie wesprzeć emocje, pamięć i potencjał twórczy osób starszych.*

Akademia Zdrowego Seniora to cykl bezpłatnych wykładów i zajęć praktycznych zrealizowanych przez wolontariuszy, którymi są studenci Terapii Zajęciowej AWF – Wydziału Rehabilitacji. Spotkania odbywają się w Klubie Mieszkańca w Starych Babicach oraz na platformie Zoom. Taki wybór stwarza możliwość większego i kompleksowego dotarcia do osób zainteresowanych.

**Warsztaty Akademii Zdrowego Seniora odbywają się cyklicznie i skupione są wokół trzech obszarów tematycznych: „moje emocje”, „poprawiam pamięć” i „lubię to!”, czyli hobby seniorów. Dzięki zaangażowaniu studentów projekt ma charakter międzypokoleniowy. Młodzi mają możliwość lepszego przygotowania się do zawodu terapeuty zajęciowego i zdobycia praktycznych umiejętności. Dla osób starszych jest to okazja do kontaktu i zacieśnienia więzi z młodszym pokoleniem.**

Obopólna korzyść z aktywności społecznej to jednak nie wszystko. Dzięki warsztatom seniorzy nabywają nowych umiejętności i kompetencji, spędzając czas ciekawie i twórczo. Projekt trwa w najlepsze, a seniorzy już nauczyli się m.in. sposobów radzenia sobie ze stresem i treningu funkcji poznawczych, które przydadzą się im na co dzień. Rozwijają też swoje zainteresowania. Ostatnio wzięli udział w ciekawym wykładzie dotyczącym filmoterapii oraz warsztatach tworzenia lasu w słoiku.



*Głównym celem Akademii Zdrowego Seniora jest podniesienie jakości życia osób starszych. Choć wiele zależy od nich samych, to jednak warto uczyć ich, jak dbać o swój dobrostan. Wszystko po to, aby w każdym wieku mogli się rozwijać!*



# DZIADURZENIE NARUSZA JEDNO Z PODSTAWOWYCH PRAW CZŁOWIEKA, JAKIM JEST PRAWO DO GODNOŚCI

Dlaczego słowo „senior” budzi dziś mieszane uczucia? Jak się ma język wobec starości? O tym, że dziadurzenie to ageizm i język dyskryminacji rozmawiam z Magdaleną Skrzydlewską, inicjatorką projektu „Twoje słowa. Moja godność”.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz: Słowo senior budzi mieszane uczucia. Wiele osób nie identyfikuje się z nim i nie chce być nazywanych seniorami. Z czego to Pani zdaniem wynika?

Magdalena Skrzydlewska: Zacznijmy od tego, że przez wiele lat temat starości nie był tak naprawdę publicznie podnoszony – ani przez młodych, ani też przez osoby starsze. Potrzebną debatę zastępowały stereotypy, które w głównej mierze odpowiedzialne były młodsze pokolenia, jakby nie zauważające, że starość będzie wcześniej czy później także ich codziennością. A w ramach tych stereotypów starość to zależność od otoczenia, samotność, niesprawność, bezproduktywność (z wyjątkiem przypisanej jej opieki nad wnukami czy pomocy przy pracach domowych).

*Mamy skłonność odbierać osobom starszym prawo do samostanowienia o sobie i swojej przyszłości. A nawet do posiadania marzeń, pasji, planów, a co dopiero możliwości ich realizacji. Konsekwencją takiego postrzegania i – można użyć takiego określenia – swoistego „naznaczania” osób starszych jest to, że większość ludzi, którzy z racji wieku kończą swoją aktywność zawodową, akceptują taką wyznaczoną im drogę ich dalszego życia, podobnie jak to czynili ich rodzice i dziadkowie.*

*I tak się dzieje z pokolenia na pokolenie. Nikt nie protestuje i nie zastanawia się nad słusznością takiego postępowania, bo jaka jest starość każdy wie. I nie ma o czym mówić.*

Ale od około 15 lat obserwujemy – na szczęście – powolny, nieśmiały, ale postępujący proces „odczarowywania” starości. Największym problemem było znalezienie słów, za pomocą których można było opisać ten etap życia człowieka, o którym do tej pory nie było potrzeby rozmawiać. Starość, źle kojarzona, bo obarczona wieloma stereotypami, ustąpiła określeniu senior. Senior bardzo szybko przyjął się w społecznym przekazie, brzmiał nowocześnie. Pamiętam, jak 15-12 lat temu przyspieszyła zmiana wizerunkowa osób w wieku 60+, które po zakończeniu aktywności zawodowej, przełamując społeczne stereotypy, rozpoczynały swoją aktywność osobistą i społeczną, realizując swoje zainteresowania i pasje w powstających organizacjach, klubach, grupach nieformalnych. Słowo senior zaczęło być używane jako nazwa, i tak powstały kluby seniora, programy dla seniora, rady seniora, a nawet polityka senioralna.

Warto zadać pytanie: kim jest senior? Odwołując się do znaczenia tego słowa jako najstarszego wiekiem członka rodziny, organizacji lub zespołu czy najstarszego stażem pracownika oraz do związanych z tym takich cech, jak wiedza, doświadczenie, prestiż – określenie „senior” odnoszone do osób starszych powinno być akceptowalne. Dlaczego zatem coraz większa liczba osób w wieku 60+, nie chce być nazywana seniorami?

*Na podstawie mojej wieloletniej pracy z osobami w wieku 60+ i przeprowadzonych rozmów, uważam, iż powodem jest to, że z określeniem „senior” kojarzą się choroba, niesamodzielność, niepełnosprawność, e-wykluczenie, zależność. Dlaczego? Bo właśnie te obszary wspierane są w statutach organizacji czy programach polityk, które określone są jako organizacje czy polityki senioralne. I pewnie dlatego część (pytanie: jak duża część) osób w wieku 60+ postrzega określenie „senior” jako stygmatyzujące.*

Dzisiejszy wizerunek osoby w wieku 60+ wymyka się społecznym stereotypom – to głównie zasługa tych osób starszych, które coraz częściej nastawione na aktywność, edukację i rozwój. Osoby te nie mają problemu z przyznawaniem się do swojego wieku – przeciwnie, podkreślają go w kontekście swoich działań i aktywności. Warto abyśmy przestali patrzeć na starość jako etap stagnacji i wycofania, a zaczęli widzieć ją jako kolejny etap rozwoju człowieka. Inny od poprzednich, ale taki, w którym jest czas na spełnianie swoich marzeń, naukę, odkrywanie siebie.

Aby osoby te w żaden sposób nie czuły się stygmatyzowane – choć często nie taka przecież jest intencja młodszego otoczenia – najlepiej używać określeń, które są jak najbardziej neutralne, takich samych, jakich używamy przy innych grupach wiekowych, takich, jakich używamy w pozbawionych jakichkolwiek barw emocjonalnych opisach statystycznych. Używamy przecież takich kategorii jak osoby w wieku 18-29 lat, osoby w wieku 30-49 lata. No to bądźmy tu konsekwentni, mówmy o osobach w wieku 60-70 lat, czy na przykład o osobach w wieku 60 i więcej lat. Wtedy na pewno nikt się nie poczuje stygmatyzowany.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz: Jak się ma język wobec starości? Jaka jest w Polsce świadomość, że dziadurzenie to ageizm, język dyskryminacji?

Magdalena Skrzydlewska: Większość z nas w codziennych kontaktach z innymi nie wie lub nie zwraca uwagi na to, że język jakiego używamy wpływa na poczucie wartości naszego rozmówcy; może nawet negatywnie wpływać na stan zdrowia psychicznego i fizycznego osób, do których się zwracamy. To ma szczególne znaczenie w kontaktach z osobami starszymi. Język jakim komunikujemy się z osobami starszymi jest odmienny od języka używanego w relacjach ze swoimi rówieśnikami. To tzw. dziadurzenie (gerontomowa) czyli protekcyjny i dyskryminujący język używany przez młodsze pokolenia w kontaktach z osobami starszymi. Dziadurzenie przypomina mowę, jaką dorośli posługują się w kontaktach z małymi dziećmi.

Charakterystyczne cechy dziadurzenia to m.in. stosowanie uproszczonego słownictwa, skracanie wypowiedzi, częste używanie formy „my” zamiast „ja” i „ty” (np. „pójdziemy”, „zrobimy” zamiast „pójdę/pójdiesz”, „zrobię/zrobisz”), poufały sposób traktowania osoby starszej (mówienie po imieniu bez uzyskania zgody rozmówcy – zamiast „pan/pani”), nadużywanie zdrobnień („zjemy obiadek”, „pójdziemy na spacer”), przerywanie wypowiedzi osoby starszej i kończenie jej wypowiedzi za nią, częstsze niż w kontaktach „dorosły-dorosły” zadawanie pytań zamkniętych, sugerujących odpowiedź (np. „Nie jesteśmy chyba zmęczeni, prawda?”).

*Dziadurzenie narusza jedno z podstawowych praw człowieka, jakim jest prawo do godności. U ludzi starszych, którzy spotykają się na co dzień z dziadurzeniem można zaobserwować obniżoną samoocenę, podwyższony poziom stresu, poczucie mniejszej kontroli nad własnym życiem, gorsze funkcjonowanie poznawcze, a w konsekwencji wycyfowanie się z aktywnego życia społecznego. A główną przyczyną używania dziadurzenia są wspomniane już wcześniej rozpowszechnione w społeczeństwie stereotypy dotyczące starzenia się i osób starszych.*

Warto wspomnieć, że dziadurzenie to polski odpowiednik angielskiego słowa elderspeak. Autorką jest Weronika Sztorc, która zwyciężyła w konkursie organizowanym przez Biuro RPO w 2020 roku. Komisja konkursowa nagrodziła również Kamila Dziwisza i Michała Nowaka za słowo „gerontomowa” – rekomendowane do stosowania w tekstach.

Wyniki badań oraz codzienne obserwacje wskazują, że dziadurzenie jest zjawiskiem powszechnym, doświadcza go ponad 1/3 osób 60+. Ponad 1/4 osób 60+ doświadcza go w formie instytucjonalnej dyskryminacji (badania własne Forum 4 Czerwca przeprowadzone w 2021/2022). Powszechność zjawiska dziadurzenia łączy się niestety z jego powszechną akceptacją. U podstaw tej komunikacji najczęściej nie stoją bowiem złe intencje, a przekonanie o słuszności traktowania osób starszych jak dzieci – z troską i współczuciem.

*Spoleczna świadomość łączenia dziadurzenia z ageizmem jest bardzo niska. Zmiana wymaga długofalowych procesów edukacyjnych adresowanych do wszystkich grup społecznych. Ale zacząć trzeba od osób starszych poprzez uświadomienie im, że na dziadurzenie należy reagować, pomimo społecznego przyzwolenia.*

Barbara Górnicka-Naszkiewicz: Zainicjowała Pani projekt „Twoje słowa. Moja godność”. Na czym on polega i jakie efekty przynosi?

Magdalena Skrzydlewska: Gdy pyta Pani o efekty, to chciałabym najpierw podkreślić pozytywną zmianę, z którą zetknęliśmy się jeszcze przed przystąpieniem do realizacji projektu, a dokładnie na etapie aplikowania o środki na jego przeprowadzenie. Projekt „Twoje słowa. Moja godność” finansowany jest bowiem przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny. Ważne jest tu to, że aplikowaliśmy o środki do Funduszu w priorytecie „prawa człowieka”. Pozytywna dla nas decyzja pokazuje, że najczęściej przywoływany katalog naruszeń praw człowieka – myślę tu o prawach kobiet, osób LGBT+, osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami – został także poszerzony o dotąd zbyt rzadko zauważane naruszenia praw osób starszych.

Nasz projekt jest kontynuacją pierwszego w Polsce projektu podejmującego problem dziadurzenia „Język wobec starości – szacunek w praktyce” realizowanego od 2021 roku przez Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca. Celem projektu jest przeciwdziałanie używaniu dziadurzenia, który realizujemy poprzez zaplanowane działania m.in. warsztaty antydyskryminacyjne z zakresu komunikacji społecznej, praw człowieka oraz kampania społeczna. Stawiamy na edukację mającą ograniczyć przyczyny i zmniejszyć skalę występowania dziadurzenia.

*Warsztaty prowadzimy w oparciu o autorskie scenariusze, które obejmują cały obszar zjawiska dziadurzenia – od uświadomienia jego negatywnych skutków dla społecznego funkcjonowania osób starszych, podniesienia kompetencji komunikacyjnych osób starszych i osób pracujących z osobami starszymi do nauczenia asertywnego reagowania na dziadurzenie.*

Projekt wzbudził duże zainteresowanie. Uczestniczkami oraz uczestnikami projektu są osoby w wieku 60+ i osoby pracujące z osobami starszymi z terenu województwa łódzkiego i województwa podlaskiego. Bardzo cieszy nas również przyjmowanie zaproszeń na warsztaty kierowane do pracownic i pracowników instytucji administracyjnych, organizacji, a nawet biznesu. Jednak w każdej beczce miodu jest i łyżka dziegciu – bardzo małe zainteresowanie obserwujemy w środowisku służby zdrowia. Dlatego tak ważny jest udział w warsztatach każdej i każdego przedstawiciela/ki tego środowiska.

Wsparciem dla warsztatów jest prowadzona kampania społeczna, mająca na celu zwrócić uwagę społeczną na zjawisko dziadurzenia, którą prowadzimy z wykorzystaniem materiałów bezpośrednich oraz w Internecie m.in. na stronie [www.dziadurzenie.org](http://www.dziadurzenie.org) i w mediach społecznościowych. Opracowaliśmy językowy savoir-vivre wobec osób starszych w formie scenek komiksowych, który pomaga zidentyfikować przejawy dziadurzenia oraz podpowiada jak reagować.

Ważnym działaniem w projekcie „Twoje słowa. Moja godność” są badania mające ustalić, po pierwsze, jaki odsetek osób 60+ spotyka się z tego typu komunikacją, z jakimi przejawami, w jakich miejscach i sytuacjach i jak często; po drugie, jak różne przejawy dziadurzenia są odbierane przez osoby 60+, a zwłaszcza, jakie formy protekcyjnej komunikacji są przez nie odczuwane jako najbardziej dotkliwe w społecznych relacjach i wzbudzają negatywne emocje; oraz, po trzecie, jak osoby 60+ radzą sobie ze zjawiskiem dziadurzenia w relacjach międzypokoleniowych (jak osoby starsze reagują, jakie rozwiązania w tym zakresie preferują oraz jakich działań oczekują ze strony społeczeństwa). Raport z badań zostanie opublikowany w pierwszym kwartale 2024 roku.

*Pomimo dużego zainteresowania projektem, mam świadomość, że to ciągle kropla w morzu potrzeb. Wiem, że dotarcie do wszystkich jest niemożliwe. Dlatego wszystkie nasze działania (warsztaty, kampanię, badania) realizujemy w dużą dbałością o szczegóły i starannością zwłaszcza w obszarze przekazu kierowanego do uczestniczek i uczestników projektu mając nadzieję, że oni staną się ambasadorami kampanii przeciwdziałającej dziadurzeniu w swoich środowiskach.*

Zapraszam organizacje i grupy działające na rzecz osób starszych oraz przedstawicielki i przedstawiciele instytucji i organizacji pracujących z osobami starszych z terenu województwa łódzkiego i podlaskiego do udziału w naszym projekcie. I niech punktą naszej rozmowy będzie propagowane w naszym projekcie proste wezwanie: Nie dziadurzymy!

dziękuję za rozmowę

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

Artykuł powstał w ramach ogólnopolskiej akcji Senior to (nie)brzmi dumnie. Głos w dyskusji o stereotypach, ageizmie i wyzwaniach starzejącego się społeczeństwa

RECENZJE, OPINIE, REKOMENDACJE

# Ulotne chwile zamienia w obrazy poetyckie

*Jolanta Maria Dzienis wydała tomik poetycki „W cieniu słów”. Podlaska poetka zaprasza w nim do swojego wewnętrznego świata utkanego z ulotnych chwil zaklętych w osobliwe wiersze.*

Jolanta Maria Dzienis to poetka związana z redakcją Podlaskiego Seniora i portalem Poeci w Sieci. Swoją twórczość zaczynała nieśmiało publikować pod pseudonimem Ismogena. Dziś jej dorobek stanowią setki utworów publikowanych w różnych mediach (prasa, portale, tomiki zbiorowe) oraz cztery tomy własnych wierszy. Kunszt poetycki i osobliwa optyka patrzenia na świat sprawiły, że poetka wielokrotnie zdobyła znaczące miejsca w konkursach literackich. Rokrocznie jest nagradzana podczas gali konkursu „Srebro nie złoto”, a niektóre jej wiersze przetłumaczono w Brazylii na portugalski i na język Indian Kaingang.



**Pasję tworzenia zaszczerpiła w niej babcia, która tworzyła z wnuczką obrazy. To ona rozkładała swoje sztalugi w malowniczych miejscach Suwałk i uchwyciła ich piękno. Mała Jola nie potrafiła malować farbami, ale od zawsze lubiła bawić się słowem. Teraz – zamiast pędzlem – doskonale posługuje się obrazami poetyckimi, co widzimy w najnowszym tomiku „W cieniu słów”.**

*Tu czas biegnie inaczej, a każdy moment jest impulsem, by napisać wiersz. Poetka potrafi zainspirować się letnim deszczem i sierpniowym wieczorem, bo dostrzega piękno ulotności chwil. To, co dla każdego człowieka wydaje się zwyczajne, dla niej stanowi podstawę do zagłębienia tajemnicy świata i filozofii życia. Granice między jawą i snem czy wspomnieniem łatwo się zacierają.*

*I choć wszystko przemija, jedno pozostaje niezmiennie – przyroda, która żyje swoim życiem. Jest delikatna, piękna i krucha, a jednocześnie nieskończona i potężna.*

Tomik składa się z pięciu rozdziałów podyktowanych odmiennością form i treści. W pierwszym pn. „W zaklętym kręgu codzienności” Jolanta Maria Dzienis zaprasza nas do rymowanego świata marzeń, snów i rozmyślań ulokowanych w jej „małej ojczyźnie” – na Podlasiu.



„W białej krainie słów” – kolejny rozdział – to zbiór wierszy białych. Tym razem autorka otwiera przed nami swoje zakamarki pamięci. Wspomnienie babcinego kubka, kwiatów nad Czarną Hańczą, smaku i zapachu ziemniaków w mundurkach – te i inne urokliwe obrazy, malowane epitetem i synestezją, przywołują beztrudnie dzieciństwo. Są także świadectwem tego, że szczęście tkwi w prostocie, małych gestach, codzienności. Autorka znów daje wyraz swojej pokory wobec potęgi natury, bez której nie ma życia. Reminiscencja kreuje świat miniony i miesza się z teraźniejszością. „Raj utracony” na zawsze pozostał w pamięci i wraca, kiedy tylko poetka sięga po pióro. A robi to z radością, lekkością, zawsze głosząc afirmację życia. Czytelnik odnosi wrażenie, że chłonie ona cały (mikro)kosmos natury wszystkimi zmysłami, by zaklinać w poezję to, czego w pędzącym świecie nie zauważamy...

„Akrostychy” to z kolei popis umiejętności literackich ujętych w poetycki schemat. Poetka uważnie dobiera słowa i bawi się nimi. Jakby miały być kluczem do rozwiązania zagadki. Odnajduje sens życia podczas jesiennego dumania, a wśród drzew echo przypomina jej nieznanne tajemnice. Przyroda znów triumfuje.

Na oddzielną uwagę zasługują „Kartki z kalendarza”. W tym rozdziale motywem przewodnim jest ludzkie życie wpisane w cykl pór roku. Obrzędy doroczne i święta to dla niej okazja do refleksji nad bogactwem folkloru bliskiego jej sercu Podlasia.

W wierszach uwzględniła tradycje świąteczne, a nawet stworzyła współczesne noworoczne wieszowania. Są tu też wiersze pisane na różne okazje, m.in.: urodziny, imieniny, stulecie parafii w Paranie. Każdy powód jest dobry, by napisać tekst!

Tomik zamykają „Przekomarzanki”, czyli dialog poetycki zainicjowany wierszem „Bugenwilla”. To wymiana poetyckich ripost między Jolantą Marią Dzienis i Wojciechem Więckowskim, poetą podlaskim. Klasyczne trzynastozgłoskowce zaskakują humorem i lekkością, nieoczywistymi skojarzeniami. Dialog ten autorzy zaprezentowali podczas finału konkursu „Srebro nie złoto” przed szeroką widownią. Każdy, kto zna Jolantę wie, że potrafi ona nie tylko świetnie pisać, ale również wspaniale interpretować głosowo z właściwym sobie wdziękiem i melodią. To dopiero była uczta poetycka!

Bogaty w formy i treści tomik Jolanty Marii Dzienis można podsumować jako manifest pięknego życia. Apoteoza codzienności sprawia, że poetka z łatwością zamienia ulotne chwile w osobliwe wiersze. Obrazy poetyckie, które rozciąga przed czytelnikiem, są plastyczne i sugestywne, pokazują jej niezwykłą wrażliwość artystyczną i dojrzały warsztat. Świadome posługiwanie się środkami literackimi i językowy obraz świata dają wyraz zatopienia autorki w innym wymiarze. Kiedy Ismogeną tworzy, odrywa się od rzeczywistości, by żyć w tytułowym cieniu słów...

AKTYWIZACJA, TERAPIA ZAJĘCIOWA, ROZWÓJ OSOBISTY, ANIMACJA CZASU WOLNEGO

# Opieka nad osobami starszymi. Włącz aktywizację do codziennej rutyny!

*Opieka nad seniorem to zadanie wymagające zaangażowania i troski. Ale oprócz zaspakajania podstawowych potrzeb osoby starszej, należy stworzyć jej odpowiednie warunki do aktywnego spędzania wolnego czasu. Jak opiekunowie mogą aktywizować osoby zależne i pozostające w domach z powodu złego stanu zdrowia? O tym w artykule.*



Stworzenie odpowiednich warunków mieszkaniowych, podawanie leków, dbanie o odpowiednie posiłki, zabiegi higieniczne – to codzienność opiekunów osób starszych. Choć troska o seniora angażuje niemal ich cały czas, nie można zapominać o aktywizowaniu podopiecznych. To bardzo ważne dla ich kondycji psychicznej. Nie ma bowiem nic gorszego niż poczucie bezsensu i beczynności, które działają bardzo destrukcyjnie na osoby schorowane. Z tego powodu należy zawsze dążyć do zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu, takich jak: potrzeba uznania, przynależności i samorealizacji. Brzmi górnolotnie? Zobacz jak to może wyglądać w praktyce!

**Aktywizacja seniorów zależnych to przede wszystkim znalezienie dla nich zajęć dostosowanych do ich możliwości i zainteresowań. Dzięki temu osoby starsze będą mogły spędzać czas w sposób aktywny, z korzyścią dla swojego dobrostanu. Oto przykładowe aktywności, które się sprawdzają.**

**Aktywność społeczna seniorów zależnych – zawsze w miarę możliwości**

Potrzeby społeczne, takie jak przynależność, uznanie i przydatność są niejednokrotnie pomijane w opiece nad osobami starszymi. A szkoda, bo niezaspokojenie ich u ludzi starszych może wywołać uczucie osamotnienia i depresję. Nie zapomnijmy zatem o rozmowach z seniorami zależnymi, które pozwalają im na wyrażanie swoich uczuć, emocji i potrzeb. Często rozmowa i wysłuchanie podopiecznego jest dla nich ważniejsze niż cokolwiek innego. Jeśli senior nie może sam wyjść z domu, umożliwiamy mu kontakt z bliskimi i znajomymi w inny sposób: przez telefon lub wideo rozmowę. Aranżujemy też bezpośrednie spotkania, zapraszając bliskich do domu. Kontakt z innymi ludźmi jest niezwykle ważny dla zdrowia psychicznego osób starszych.

## Aktywizacja poznawcza i trening motoryki małej każdego dnia

Aktywizacja poznawcza jest bardzo ważnym elementem opieki nad seniorami zależnymi. Wiele osób starszych cierpi na choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera czy demencja, co prowadzi do postępującego pogorszenia funkcji poznawczych. Dlatego tak ważne jest regularne ćwiczenie umysłu, które pozwala na zachowanie i poprawienie pamięci, koncentracji oraz orientacji w czasie i przestrzeni. Gry planszowe, szachy, warcaby lub scrabble pozwalają na ćwiczenie myślenia analitycznego, pamięci krótkotrwałej i długotrwałej oraz kreatywności. Wiele z tych gier jest łatwych do przystosowania do potrzeb i możliwości osób starszych.

Do codziennej rutyny można włączyć także zeszyty ćwiczeniowe. Należy pamiętać, aby zawsze były one dostosowane do możliwości osób starszych, ale również interesujące. Warto sięgnąć po takie publikacje jak: *Relaks z głową. Rozrywka i trening umysłu dla seniorów* oraz *Senior ćwiczy bystre oko*.



## Rozwój zainteresowań i pasji pomimo ograniczeń

Dowiedz się, jakie zainteresowania ma podopieczny. Umożliwienie mu kontynuowania pasji przyniesie ogromną korzyść dla dobrostanu seniora. Przy odrobinie dobrej woli nawet zły stan zdrowia i niepełnosprawność nie będą przeszkodą w rozwoju. Może senior lubi poezję? Zmotywuj go do pisania wierszy.

Jeśli słabo widzi, poczytaj mu chwilę lub zaproponuj ciekawego audiobook'a. Zapytaj też o ulubione piosenki sprzed lat. Czasem tak niewiele trzeba, by zaktywizować osobę starszą. A może masz pomysł, jak ułatwić seniorowi dostęp do kultury?

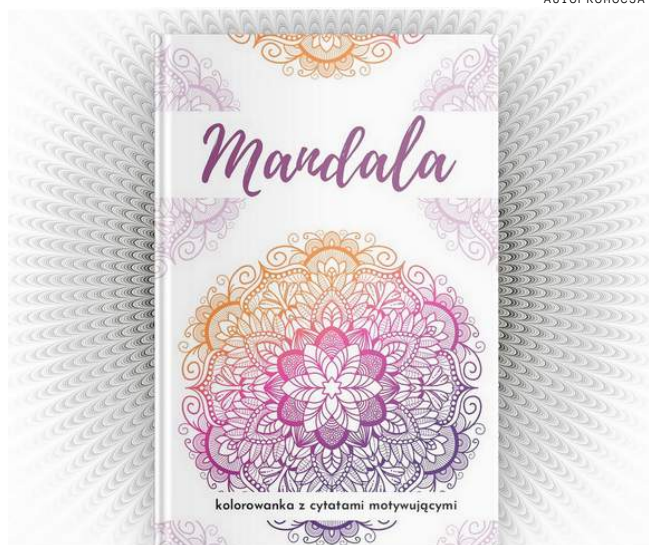
Ważne jest, aby pamiętać, że jakakolwiek aktywność jest lepsza niż brak zajęcia. Zawsze sprawdza się kolorowanie, które niesie ogromne korzyści: wycisza, uspokaja, pomaga radzić sobie ze stresem, relaksuje i daje dużo satysfakcji. Potwierdzają to osoby starsze korzystające z publikacji *Mandala. Kolorowanka z cytatami motywującymi*. Inspirujące cytaty zawsze budzą ciekawość świata i zachęcają do dalszych działań. I o to chodzi!

## Podsumowanie

Opieka nad osobami starszymi to nie tylko dbałość o podstawowe potrzeby, ale także tworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu. Opiekunowie powinni dopasowywać zajęcia do zainteresowań i możliwości seniorów, a także pamiętać o różnych potrzebach i zainteresowaniach. .

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA



**Publikacja Mandala. Kolorawanka z cytatami motywacyjnymi jest dostępna w formie książki ćwiczeniowej i w formacie pdf A4 do druku.**

**Znajdziesz ją na [www.supersenior.studiob24.pl](http://www.supersenior.studiob24.pl)**

# SENIORZY PISZĄ - DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE I TWÓRCZOŚĆ AMATORSKA



#SENIORZY

PISZĄ

zamiast pisać do szuflady  
napisz do Super Seniora!**O Różanie**

Hanna Parcińska-Szyborska

Moja koleżanka mała  
była świata ciekawa.  
Przyszedł czas, wiatr w żagle dostała,  
wydoroślała i wyjechała.  
W dalekiej krainie u boku kochanego  
życie zorganizowała.  
Trochę tęskni i wiele wspomina,  
Piękno ze smutkiem  
a nawet goryczką przeplata.  
Wszak już minęły odległe lata.  
I tak naprawdę obecne dni,  
miesiące, lata się liczą.  
Różana wiele treści mieści,  
więc życzę wspomnień i radości  
oraz weny w pisaniu pięknych powieści.

**Awangarda**

Hanna Parcińska-Szyborska

Spotkania nadszedł czas,  
stolik starannie nakryty.  
Świątować już czas,  
zasiadły wokół Zosie dwie,  
Hanny też przybyły w tej samej liczbie.  
Janusz i Tadeusz, oj jest i odświeżenie.  
Wspomnienia się snuty.  
Terazniejszość wsparła się też.  
Opowieści Zofii, dygresje Janusza  
i opowieść pana Tadeusza.  
Milczenie, zaduma, smutek i śmiech też.  
Awangarda, awangarda,  
przemięte spotkanie,  
ale już niebawem smutne pożegnanie.  
Uściski, całusy, niewinne tulenie.

**Życie**

Zofia Zmarzłak

Starość pochyła idzie ulicą,  
rozważny wiek średni mija ją w bramie.  
Młodość trzpiotowata spieszy się bardzo.  
Za rogiem czai się nieznane jutro.

Nic nie jest pewne oprócz kolorów  
w słoneczny dzień,  
smak i zapach chleba.  
Dobrze, zawsze ten sam.

Radość niesiona na skrzydłach młodości,  
plecy zgięte koło 40-tki.  
Większość po przejściach  
na nowo życie układa.  
Ach, życie, życie!  
Jakie ciekawe jest życie!

**Dużo Aniołów**

Zofia Zmarzłak

Dużo aniołów,  
ich twarze malować chce.  
Temat dość trudny – jak je ozdobić?  
We fiolet a może w błękit?  
Czy mają fruwać a może płynąć?  
Może huśtawka byłaby w sam raz?  
Czy wiesz jak są pomocne?  
Spójrz w niebo, tam jest nadzieja.  
Spójrz wokół pięknie świat.  
Uczmy się od nich radości.

# Wasze wiersze

*W tym miejscu zachęcamy  
do dzielenia się swoją  
twórczością. Najciekawsze  
utwory literackie i teksty  
dziennikarskie opublikujemy.  
Znajdziesz je również  
na naszym blogu.*

**Bliscy sobie**

Zofia Zmarzłak

Ona roześmiana, rozgadana trzpiotka,  
on poważny, skupiony.  
Ona maleńka iskierka,  
on przystojny, trochę słoniowaty.  
Jak morze i ląd tak trwają ze sobą,  
lekką falującą w ciepły bezwietrzny dzień.  
Brzeg rozgrzany słońcem z żółtym,  
złocistym piaskiem.  
Ona wzburzy się czasem, rozkołysze,  
a on wciąż ten sam dostojny, stateczny.  
A jednak jak się rozeźli,  
walnie nawałnicą, wysoką falą na ląd,  
więc jest mocny, spokojny.  
I tak trwają ze sobą niezmiennie  
przez lata całe  
w harmonii i ładzie,  
ewentualnie w sztormie,  
ale zawsze blisko, jak najbliższej siebie!  
W południe, w wieku dojrzałym  
są wymagania i pewność.

PRZEŚLIJ SWÓJ TEKST  
DO SUPER SENIORA

SUPER.SENIOR@OP.PL

# PIERWSZA SMARTFONIA ŚWIĘTA



Maj jest miesiącem Pierwszych Komunii Świętych, które ze świętością mają coraz mniej wspólnego. Już z banerów miejskich i internetowych radośnie spoglądają dzieci. Bynajmniej nie cieszą się ze spotkania z Jezusem, ale z powodu smartfona, na który właśnie teraz jest promocja w elektronicznym markecie.

Trend kupowania drogich prezentów na Pierwszą Komunię Świętą trwa w najlepsze. Rodzice i dziadkowie wydają się wobec niego bezbronni. Lansowanie kupowania elektroniki to chwyt marketingowy, który od lat kreuje wyobrażenia najmłodszych o tej ceremonii. Dziś wymiar religijny zdaje się zupełnie zejść na drugi plan. Dzieci przeżywają wielkie emocje na myśl o prezentach. Czy znajdzie się w nich najnowszy model smartfona? A może koleżanka z klasy dostanie lepszy? Na samą myśl szybciej biją im niewinne serca...

Ale dziadków smuci pewnie nie tylko odejście od chrześcijańskiego charakteru pierwszej Komunii Świętej. Martwi ich również ogromny koszt związany z zakupem modnych „gadżetów”. To dla niektórych po prostu zbyt duże obciążenie finansowe. Jeśli doliczyć do tego koszt dojazdu do rodziny, zakup odświętnej odzieży i upominki dla innych wnuków to już w portfelu zostanie pustka.

Co czują seniorzy, uczestnicząc w prezentowej ceremonii odartej z pierwotnej religijnej idei? O to pytam Michała, redakcyjnego kolegę.



Seniorzy przede wszystkim pamiętają jak wyglądały ich Pierwsze Komunie Święte, i jakie ważne to było przeżycie duchowe, bo ich wiara była prawdziwa. Ich rodzice dbali o wychowanie w wierze chrześcijańskiej i tak samo oni postępowali wobec swoich dzieci.

Z okazji Komunii dzieci otrzymywały dewocjonała, pamiątkowe oprawione obrazki i różańce. Z czasem w miastach zaczęto obdarowywać je prezentami aż doszliśmy do organizowania małych wesel z bardzo drogimi podarkami, jeśli Quad można tak jeszcze nazwać. Komerccjalizacja poczyniła wielkie postępy wraz z obniżeniem rangi przeżywania religijnej treści wydarzenia.

Uważam, że takie materialistyczne i na pokaz podejście do uroczystości duchowej demoralizuje dzieci, które i tak są narażone na wszelkie uproszczenia postrzegania świata i zachwianie wartości moralnych, jakie niesie współczesność.

Może narażę się na krytykę, ale nie winię za to rodziców i krewnych, tylko kościół, który powinien swoim autorytetem zabronić organizowania tak wystawnych uroczystości łącznie z drogimi prezentami. Chociaż niech dzieci będą w takiej chwili równe wobec siebie i bez traumy wychodzą z kościoła nie myśląc, że kolega czy koleżanka dostanie coś lepszego, droższego. Te przedmioty za jakiś czas pójdą w zapomnienie, a ślad na psychice pozostanie na zawsze.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz  
i Michał Różycki, podlaskisenior.pl

SENIORZY Z PASJĄ - AKCJA SUPER SENIORA

## Bieganie i pomaganie dają mu radość!

*Andrzej Wójtowicz nie wyobraża sobie życia bez aktywności fizycznej. Swoją pasję łączy z pomaganiem innym i zaszczepianiem młodemu pokoleniu tradycji biegowych.*

Pan Andrzej jest organizatorem wielu imprez sportowych i charytatywnych, turniejów, biegów oraz festynów rodzinnych. Jego prawdziwą pasją i odskocznią od problemów życia codziennego jest bieganie, ale chętnie też pływa, jeździ na rowerze i przemierza górskie szlaki. Swoją pasją chce zarazić lokalne środowisko, dlatego dużo czasu poświęca działaniom na rzecz społeczności lokalnej, m.in. przez lata był prezesem (później wiceprezesem) Kietrzańskiego Stowarzyszenia Kulturalno-Sportowego „GRYF”. Wśród jego licznych sukcesów trzeba wymienić organizację i bieg sztafetowy do Rzymu.



**Andrzej Wójtowicz jest pomysłodawcą i organizatorem znanego w Polsce półmaratonu Kietrz-Rohov. Półmaraton ten w latach 2011 i 2014 otrzymał tytuł Złoty Bieg – najlepsza impreza biegowa w Polsce.**

*– Długo zastanawiałem się, co tu zrobić w Kietrze, jak rozpromować nasze miasto i tak zaczął się półmaraton Kietrz-Rohov, który odniósł ogólnopolski sukces. Oczywiście wcześniej jeździliśmy na inne maratony, zdobywaliśmy doświadczenia, poznawaliśmy innych organizatorów i biegaczy, co później przekładaliśmy na nasze kietrzańskie środowisko.*

ANDRZEJ WÓJTOWICZ

Pan Andrzej stale organizuje również biegi charytatywne i maratony pływackie. Rokrocznie wspiera też Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Jesteśmy Wyjątkowi”, dla którego również zainicjował Sztafetowy Bieg Charytatywny 48 godzin Non Stop.



*– Jestem już na emeryturze, ale nadal chcę działać społecznie i charytatywnie. Pomagam tak, jak potrafię i pomagać będę, bez względu na okoliczności.*

ANDRZEJ WÓJTOWICZ

W tym roku Pan Andrzej dołączył do bohaterów projektu SuperSTARsi. Jest osobą niezwykle skromną i życzliwą, zaangażowaną całym sercem w to, co robi. Kondycji, pogody ducha i empatii można mu pozazdrościć!

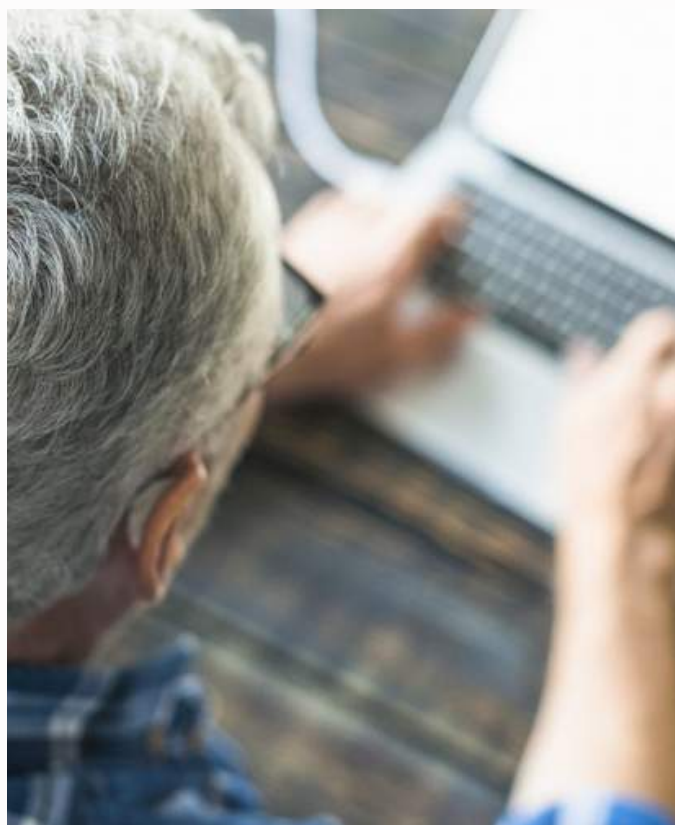
BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ



SREBRNA GOSPODARKA, SILVER CONTENT MARKETING

# G\*\*\*niany biznes, czyli silver economy po polsku...

*Polscy przedsiębiorcy dowiedzieli się od samego chata GPT, że usługi dla seniorów to biznes przyszłości. Nie jest to oczywiście żadne zaskoczenie, bo taki trend przewidziano już dawno. Teraz jednak wiele firm zerwało się na równe nogi z wizją zarobienia dużych pieniędzy.*



Kiedy przedsiębiorcy już zakasają rękawy, entuzjazm gaszą polskie realia. Jednym uchem wlatują im słowa, że osób starszych jest coraz więcej i popyt na usługi dla nich wzrasta, drugim zaś, że seniorom w naszym kraju trudno związać koniec z końcem. Skrajne doniesienia w mediach komplikują sprawę. Jak w takiej sytuacji robić biznes?

## Srebrny biznes łączy obietnicę dużych zysków

W Ameryce Boomersi stanowią bogatą grupę społeczną, bo w ich rękach są potężne majątki. Polska starość wypada na tym tle dość blado, ale srebrne tsunami staje się faktem. Rynek – czy chce, czy nie – musi wyjść mu naprzeciw. Choć osoby starsze nie zawsze są majątne, to jednak mają stały dochód w postaci emerytury. Oczywiście, stan portfela nie zależy od metryki. Jak w każdej grupie społecznej są tu i bogaci, i biedni.

**Widoczny już gołym okiem większy popyt na usługi i produkty dla seniorów to pokusa łatwego i dochodowego biznesu. W Japonii obliczono, że na jednego pampersa dziecięcego przypada dwa pampersy seniora. Pierwsza myśl to zatem biznes opiekuńczy.**

Z jednej strony jest to podyktowane palącą potrzebą zapewnienia osobom starszym godnej starości, z drugiej zatrzymanie się na poziomie fizjologii osób starszych. To dowód na to, że wciąż jeszcze postrzegamy seniorów stereotypowo.

## Starość? Jaka starość?

Przykład pieluchowych statystyk pokazuje współczesną optykę patrzenia na starość. Bo nie ma badań na temat ilości zakupionych w DPS-ach kredek i materiałów plastycznych, próżno szukać w Internecie liczby napisanych przez seniorów wierszy. Czy ktoś kiedyś podawał do wiadomości ile kilometrów przebyli seniorzy z kijkami do nordic walking? A ile godzin trenowali jogę uśmiechu?

Wiele osób powie, że to nieistotne. A ja myślę, że to bardzo istotne. Natomiast sprowadzanie seniorów do poziomu fizjologii to uproszczenie i uprzedmiotowienie. Przecież ludzie starzy wspinają się też po wyższych szczeblach piramidy potrzeb Masłowa. Starość to nie jest choroba!

*Jeśli mentalnie postawimy znak równości między starością i zależnością to obudzimy się z ręką w nocniku. Bo seniorzy są dziś dużo bardziej sprawni niż ich rówieśnicy przed laty. Są też bardziej aktywni, otwarci, ciekawi świata. Ostatnio pisałam, że nawet seniorów w zaawansowanych stadiach choroby Alzheimera można aktywizować. Czy jednak polski rynek nadąga za nimi? Czy raczej silver economy to „górniany biznes” w dosłownym i przenośnym tego słowa znaczeniu, jak można przeczytać w czeluściach Internetu?*

## Silvers to niekoniecznie senior, czyli jak srebrna gospodarka raczkuje na oślep

Obserwacja srebrnego rynku doprowadza do wniosku, że sporo przedsiębiorców powiela stereotypy i wkłada wszystkich do jednego worka. Gdy widzę, że nazywa się seniorami osoby po pięćdziesiątce, to wiem, że silver marketing jeszcze raczkuje. Nie wszędzie oczywiście, ale takie nietrafione komunikaty spotykam praktycznie codziennie. Któż z nas nie czytał na przykład artykułu skierowanego do dojrzałego konsumenta opatrzonego zdjęciem młodziutkiej modelki? Myślę, że w takich przypadkach nie tylko brakuje podstawowej wiedzy z silver content marketingu, ale w ogóle o dojrzałym kliencie. A o seniorze już nawet nie wspomnę.

**Z braku świadomości znaczna ilość polskich firm wchodzi w srebrną gospodarkę na rympał. Bez wiedzy i grama zaangażowania w poznanie odbiorcy, nie mówiąc już o poczuciu jakiegokolwiek misji społecznej. Dla osób widzących tylko zysk i chęci dorobienia się „na seniorach” to faktycznie pułapka. I wiele osób narzeka, tworzy nietrafione usługi i produkty, plajtuje... Ale to nie silver economy jest głównianym biznesem, tylko takie podejście sprawia, że przedsiębiorcy są jeszcze w...**

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ



Redaktor naczelna

dr Barbara Górnicka-Naszkiewicz  
super.senior@op.pl  
tel. 791-015-382

Biuro reklamy: tel. 795- 057-295  
ssenior.reklama@op.pl

Źródła zdjęć: Studio B, materiały nadesłane, freepik.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam umieszczanych na jej łamach.

Korekta i skład: Studio B

Wydawca: Studio B, ul. Kościuszki 8  
48-100 Głubczyce, NIP 7481529857

Materiały zamawiane i teksty prasowe prosimy wysyłać do 10. każdego miesiąca na adres: super.senior@op.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiustacji i skracania tekstów oraz odmowy publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, cytowanie i rozpowszechnianie bez zgody wydawcy zabronione.

**SUPER** Senior  
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

**AKADEMIA**

# AKTYWIZACJA SENIORÓW POPRAZ TWÓRCZOŚĆ LITERACKĄ

**WARSZTATY  
Z CERTYFIKATEM**

**ZAPISY OD 1 CZERWCA**



*DLA TERAPEUTÓW, ANIMATORÓW, NGO,  
INSTYTUCJI I WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH*

**DOŁĄCZ**