

# SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



nr 10/2024 (62) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego





dołącz do kursu online

## Aktywizacja seniorów

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

**Po ukończeniu kursu  
otrzymasz certyfikat**



Zobacz agendę na:  
[www.super-senior.pl](http://www.super-senior.pl)

rozpocznij kurs teraz  
i aktywizuj świadomie,  
z pasją i dużą satysfakcją

# SPIS TREŚCI



## OD REDAKCJI

04

„Gary Babci Krysi” wydały seniorom ponad 890 obiadów za złotówkę!

05

3 ciekawe warsztaty dla seniorów. Ten ostatni poprowadzę za Ciebie!

07

„Sektor pomocy społecznej wymaga wsparcia – nie tylko finansowego, ale także merytorycznego”. Wywiad

12

Gerontoapokalipsa? Przerwijmy negatywną narrację o starości!

14

Integracja bilateralna. Te ćwiczenia uruchomią współpracę obu półkul mózgowych!

16

#SeniorzyPiszą: Wrześniowa powódź w poezji osób starszych

18

3 mity o seniorach – konsumentach. Czas je obalić!

## *Media wzbudzają lęk młodych przed starością*

Coraz częściej czytam w polskich mediach o nadchodzącej katastrofie demograficznej, gdzie starość przedstawia się jako ogromny problem ekonomiczny, ale również zagrożenie dla przyszłości naszej planety. Takie głosy skupiające się jedynie na negatywnych skutkach starzenia mają niebagatelny wpływ na postrzeganie tego procesu przez młodych, którzy w dużej mierze budują swój obraz rzeczywistości na przekazach medialnych.

Mam w sobie ogromną niezgodę na gerontoapokaliptyczną narrację serwowaną nam w mediach, dlatego zapraszam do lektury felietonu na ten temat i dyskusji, co możemy zrobić, by przerwać ten niepokojący trend.

*Barbara Górnicka-Naszkiewicz*

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ  
RED. NACZELNA



## WYDARZENIA

# „Gary Babci Krysi” wydały seniorom ponad 890 obiadów za złotówkę!

4 października w naszych restauracjach „Gary Babci Krysi” odbyła się wyjątkowa akcja z okazji Dnia Patrona naszego Stowarzyszenia – Świętego Franciszka z Asyżu. Tego dnia, seniorzy będący aktywnymi członkami Stowarzyszenia Aktywny Senior mieli możliwość skorzystania z pełnowartościowego obiadu za symboliczną złotówkę.



FOT. ANNA KŁOPOCKA, ADAM ULICHNOWSKI

Łącznie, w ramach tej inicjatywy, wydaliśmy 892 posiłki w restauracjach „Gary Babci Krysi” zlokalizowanych w Płocku, Mławie i Płońsku. Warto zaznaczyć, że restauracje te należą do Stowarzyszenia Aktywny Senior i są prowadzone przez naszą Grupę AS, działającą w formie spółki z o.o. non profit. Każdy uczestnik akcji otrzymał wcześniej SMS z kodem, który należało podać przy odbiorze posiłku.

Spółka z o.o. non profit, jaką jest наша Grupa AS, to podmiot gospodarczy, którego cały zysk jest przekazywany na realizację celów statutowych Stowarzyszenia. W naszym przypadku każdy wypracowany dochód wraca do społeczności seniorów w formie wsparcia materialnego, organizacji wydarzeń czy innych działań, mających na celu poprawę jakości życia osób starszych.

„Gary Babci Krysi” to nie tylko restauracje, ale także ważny element wsparcia dla naszych seniorów. Dzięki działalności gospodarczej prowadzonej przez nasze stowarzyszenie możemy organizować szereg akcji społecznych, takich jak ta, podczas której wydaliśmy seniorom 892 posiłki. Wszystko to ma na celu nie tylko pomoc materialną, ale również integrację oraz poczucie wspólnoty.

*Zależy nam na tym, aby nasi seniorzy czuli wsparcie i byli pewni, że w każdej chwili mogą na nas liczyć. Wigilia to czas jedności, a my staramy się, by podobne wartości propagować na co dzień, również poprzez tego typu działania.*

**RAFAŁ CHMIELEWSKI, PREZES STOWARZYSZENIA AKTYWNY SENIOR.**

Akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem i ciepłym przyjęciem ze strony seniorów, którzy chętnie korzystali z oferty i dzielili się swoim entuzjazmem.

# 3 ciekawe warsztaty dla seniorów. Ten ostatni poprowadzę za Ciebie!

*Ciekawe warsztaty dla seniorów przyciągają i motywują. Ale co zaproponować osobom starszym, by rozwinąć ich potencjał intelektualny? Poznaj propozycje, które przypadną seniorom do gustu i przyniosą ogrom korzyści!*

Praca z seniorami często wymaga kreatywnego podejścia i poszukiwania nowych form aktywności, które nie tylko umilą czas podopiecznym, ale również będą wspierać ich rozwój intelektualny, społeczny i emocjonalny. Wiele osób zajmujących się aktywizacją zastanawia się, jakie zajęcia zaproponować seniorom, aby były dla nich interesujące i jednocześnie wartościowe? W odpowiedzi na te wyzwania przygotowaliśmy trzy propozycje warsztatów, które z pewnością zainteresują osoby starsze, rozwijając ich umiejętności w różnych dziedzinach.

## #1. Zabawy literackie – ciekawe warsztaty dla seniorów, które rozwijają wyobraźnię

Zajęcia literackie to świetny sposób na ciekawe warsztaty dla seniorów. Dzięki nim łatwo wzmocnisz ich umiejętności językowe, a także rozwiniesz kreatywność. Zacznij od prostych ćwiczeń, takich jak układanie rymów czy opowiadanie krótkich anegdot. Z czasem można wprowadzać bardziej skomplikowane zadania, jak tworzenie wspólnej historii na podstawie zadanych słów kluczowych. Tego typu aktywności nie tylko rozwijają wyobraźnię, ale także wzmocniają umiejętności komunikacyjne i integrują grupę.



Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi pomysłami i spostrzeżeniami. Możesz zorganizować sesję, w której każdy senior będzie miał szansę zaprezentować swoje teksty lub pomysły na historie. Taka wymiana doświadczeń buduje pewność siebie, a także sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości.

## #2. Kodowanie. To nie tylko domena młodych!

Czy kodowanie może być atrakcyjne dla seniorów? Oczywiście! W dzisiejszym świecie technologia odgrywa kluczową rolę w życiu codziennym, a umiejętność rozumienia podstawowych zasad kodowania może otworzyć drzwi do wielu fascynujących możliwości. Pamiętaj, że kodowanie to nie tylko skomplikowane algorytmy i programowanie komputerowe – to także kreatywne myślenie, logiczne rozwiązywanie problemów i zdolność do analizy.

Nie wiesz, jak wprowadzić kodowanie w swój warsztat pracy? Nie martw się! Gotowe materiały znajdziesz w naszej publikacji. Zostały tak opracowane, że nie potrzebujesz żadnego przygotowania, by rozpocząć tę ciekawą przygodę. Kodowanie. Karty pracy dla seniorów – to publikacja, która została stworzona specjalnie z myślą o osobach aktywizujących, by ułatwić im pracę. A dla seniorów to świetna rozrywka, która pobudza do myślenia, rozwija zdolności analityczne i logiczne, a jednocześnie daje mnóstwo satysfakcji. Każde zadanie jest dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów, co czyni warsztaty idealnymi, zarówno dla początkujących, jak i bardziej doświadczonych uczestników.

## #3. Warsztaty dziennikarstwa obywatelskiego dla seniorów w ramach Akademii Otwartej Super Seniora

Seniorzy mają wiele cennych doświadczeń i spostrzeżeń, które mogą wnieść do publicznej debaty, a ich głos zasługuje na uwagę. Dziennikarstwo daje im narzędzia do krytycznej analizy otaczającego świata oraz do tworzenia treści, które mogą inspirować innych. Dzięki powszechnemu dostępowi do mediów społecznościowych seniorzy mogą nie tylko dokumentować swoje doświadczenia, ale również dotrzeć z nimi do szerokiego grona odbiorców, stając się aktywnymi uczestnikami dyskusji społecznych i kształtując w ten sposób rzeczywistość, w której żyją. To nie tylko sposób na wyrażenie siebie, ale także na budowanie mostów międzypokoleniowych i zwrócenie uwagi na ważne tematy, które często są pomijane w mediach.



**Wykłady i warsztaty**

**dla Twojej grupy!**

**zobacz ofertę**

Jeśli czujesz, że takie zajęcia przypadłyby Twoim podopiecznym do gustu – zapraszam do skorzystania z oferty zajęć w ramach [Akademii Otwartej Super Seniora](#). Możesz tu zamówić warsztaty online z dziennikarstwa obywatelskiego, które stanowią doskonałą okazję dla osób starszych, aby wyrazić swoje myśli i opinie na tematy dotyczące ich problemów. Takie zajęcia dziennikarstwa obywatelskiego dla seniorów pozwolą im odkryć tajniki dziennikarstwa, nauczyć się, jak pisać artykuły, jak prowadzić wywiady, a także jak kreować angażujące treści na potrzeby internetu. Dzięki możliwości realizacji warsztatów online teraz dostępne są dla każdego.

Skontaktuj się ze mną, a ustalimy optymalną formę współpracy! Napisz na [kontakt@super-senior.pl](mailto:kontakt@super-senior.pl)



## „Sektor pomocy społecznej wymaga wsparcia - nie tylko finansowego, ale także merytorycznego”

Co utrudnia normalizację tematu opieki instytucjonalnej w Polsce? Czy opiekunowie osób starszych zależnych wiedzą, na jaką pomoc mogą liczyć? Dlaczego, pomimo wielu trudów, są osoby, które chcą pracować z seniorami? O tym rozmawiam z Przemkiem Pawełcem, kierownikiem Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Szczecinie, autorem książki Oddanie w czasach nienawiści.

Jakie bolączki systemu opieki nie ułatwiają normalizacji tematu opieki instytucjonalnej w Polsce?

Na opiekę społeczną w naszym kraju składają się trzy podmioty: Beneficjent (w tym przypadku osoba starsza) Instytucja (MOPR, DPS) i Opiekun. Mamy ustawę o pomocy społecznej z 2004 roku określającą funkcjonowanie Domów Pomocy Społecznej. Dowiemy się z niej, na jakich zasadach powinna odbywać się opieka w tego typu jednostkach. Problem w tym, że spośród tych trzech podmiotów państwo polskie zapomniało o Opiekunie. Wychodząc z założenia, że opiekun w tym systemie jest nieodzownym elementem, przestało zwracać na tę grupę zawodową uwagę. Opiekunowie stali się dla państwa przezroczystości. Tymczasem ta lekceważąca postawa spowodowała, że problemy w DPS-ach zaczęły się napiętrzać.

*Po pierwsze, zarobki. Jest czymś absurdalnym, że w sektorze opieki społecznej, bez znaczenia czy zaczyna się pracę w DPS-ie, czy w MOPR, czy stara się o stanowisko pracownika socjalnego, opiekuna, pokojowej, terapeuty, pierwsze wynagrodzenie (pierwsza umowa) nie przekracza najniższej krajowej.*

*Jednostki pomocy społecznej nie są w stanie konkurować o pracownika z prywatnymi firmami, nie wspominając już agencjach, które wysyłają opiekunów np. do naszych zachodnich sąsiadów.*

Po drugie, braki kadrowe. Jedno z drugim oczywiście koreluje. W DPS-ach brakuje rąk do pracy. Praktyka w takich jednostkach jest taka, że zatrudnia się prawie każdego, kto tylko złoży swoje CV i ma chęć do pracy. Oczywiście istnieją kryteria i warunki dotyczące zatrudnienia na stanowisko opiekuna. To ukończona szkoła kierunkowa lub średnia (nie trzeba mieć matury). Tylko kto po szkole średniej będzie chciał pracować za najniższą krajową, wiedząc jak ciężką pracę trzeba wykonać?

Nie brakuje oczywiście wykwalifikowanych pracowników. Problem w tym, że oni mimo dyplomu też w większości przypadków zaczynają pracę od najniższej krajowej. Zazwyczaj więc bywa tak, że osoba z dyplomem w pierwszej kolejności szuka możliwości wyjazdu za granicę, gdzie zarobi 2-3 razy więcej. Mówię tu o prywatnej opiece za granicą, bo osoba z polskim dyplomem ukończenia Opiekuna Osób Starszych nie znajdzie tak szybko pracy w państwowych instytucjach opieki za granicą.



Po pierwsze jest różnica w długości kształcenia na niekorzyść polskich opiekunów (w Polsce szkoła kierunkowa trwa 2 lata, w Niemczech 3 lata), poza tym kolejnym kryterium jest udokumentowana znajomość języka obcego na poziomie C1.

Problem zatrudniania przez pracodawców w DPS-ach prawie każdego, generuje dla nich kolejny obowiązek. Czas poświęcony na wdrożenie niewykwalifikowanego pracownika. Ale to już pracodawcy biorą na siebie, wiedząc przecież, jak ciężko znaleźć nowych opiekunów. Tylko że ktoś musi wprowadzić nowych pracowników. Nie zrobi tego przecież dyrektor jednostki. Zrobi to personel, obciążony już wieloma swoimi obowiązkami.

Opieka społeczna w Polsce w tym kontekście najprawdopodobniej byłby już od kilku lat w głębokim kryzysie, ale wojna i przyływ imigrantów z Ukrainy uratował ją na pewien czas. Ale to tylko plaster na naprawdę sporą ranę.

Po trzecie, zabawa kolejnych ministrów Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskaźnikami zatrudnienia w DPS-ach.

*Każdy kolejny rząd po cichu, szukając oszczędności, zaczął zakręcać kurek polityce kadrowej w jednostkach społecznych. Do czego doprowadziło? Przykład: Jeśli na piętrze pracowało 4 opiekunów, którzy wykonywali swojego obowiązki przy 20 podopiecznych, to każde pomniejszenie o 0,1% wskaźnika zatrudnienia sprawiło, że traciliśmy z zespołu 0,5 opiekuna. A więc te same obowiązki, tyle samo podopiecznych, ale już mniej opiekunów. I tak wygląda rzeczywistość w DPS-ach.*

Jeśli do zespołu dołącza niewykwalifikowany pracownik to oni oprócz wszystkich czynności opiekuńczych (m.in.: toaleta, kąpiel, karmienie, pampers, przebranie – ubranie, posadzenie na wózek, reagowanie na potrzeby podopiecznych) muszą znaleźć jeszcze czas na wprowadzenie do pracy nowych osób. Dyrektorzy w takich przypadkach mają związane ręce. Nie mają wpływu na wskaźniki zatrudnienia, jedynie muszą ich przestrzegać.

Po czwarte, brak realnego i dalekosiężnego planu na uzdrowienie systemu. Nasze społeczeństwo się starzeje. Osób starszych będzie coraz więcej. Rodziny są coraz mniejsze. Za kilka dekad będzie ogromne zapotrzebowanie na całodobowe ośrodki pomocy społecznej. Niestety, poszczególne rządy zdają się tego nie dostrzegać.

*Sektor pomocy społecznej wymaga wsparcia – nie tylko finansowego, ale także merytorycznego. Powinien powstać program zachęcania młodych ludzi do kształcenia się na opiekunów. Przecież to dzisiejsze młode pokolenia będą musiały się zająć dzisiejszymi dorosłymi. Zawód opiekuna powinien kojarzyć się z czymś pozytywnym i opłacalnym z punktu widzenia bytowego, ale nie tylko z najniższą krajową i niskim statusem społecznym. To powinno stać się podstawowym zadaniem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.*

Opiekun nie może być przezroczysty. Praca opiekuna powinna być doceniana. To musi się zmienić – mentalnie, w naszych głowach. Pierwszy krok jednak powinno zrobić Ministerstwo.

Oddanie się opiece nad seniorem lub oddanie do domu opieki? – to dylemat opiekunów. Czy Polacy wiedzą, co jest pomiędzy?

Polacy wiedzą, co jest pośrodku, w momencie, gdy problem zaczyna ich dotyczyć. Wtedy wykazują zainteresowanie tematem i bardzo często brutalnie zderzają się z rzeczywistością.

Podkreślam cały czas, że najlepiej dla seniora, jeśli zostanie w swoim środowisku – wśród osób, które zna i wśród których czuje się bezpiecznie – ale nie zawsze jest to możliwe. Duże miasta starają się wspierać rodziny, w których jeden z członków doświadcza demencji. Otwierają domy wsparcia, świetlice wytnieniowe, dofinansowują stowarzyszenia czy fundacje, które zajmują się w imieniu samorządu opieką nad osobami z chorobami otępiennymi. Te ośrodki to przykłady współdzielenia opieki pomiędzy rodziną a instytucją.



Zostawiamy osobę chorą na kilka godzin i odbieramy ją na przykład po skończonej pracy. I to jest fantastyczne rozwiązanie. Niestety, takie rozwiązania funkcjonują przeważnie tylko w dużych miastach.

*W mniejszych miejscowościach, na wsiach nie ma dostępu do takich rozwiązań. Wtedy zazwyczaj podejmowana jest w rodzinie decyzja, kto powinien zrezygnować z pracy i zająć się członkiem rodziny. W takim przypadku, choć mamy mniejszy wachlarz możliwości, możemy na przykład postarać się o jakieś dodatkowe świadczenie. Chociażby świadczenie wspierające, albo przejrzeć ofertę PFRON-u, bo ten fundusz często współfinansuje wiele inicjatyw, mających na celu dostosowanie pomieszczenia, czy całego mieszkania do potrzeb osób niepełnosprawnych.*

Można oczywiście pomyśleć także o opiece prywatnej. To jednak wiąże się z kosztami sięgającymi niekiedy wysokości kwoty najniższej krajowej. A to jest dla wielu rodzin finansowa bariera nie do przeskokowania.

Uważam, że państwo powinno systemowo wspierać rodziny, które decydują się wziąć na swoje barki opiekę nad osobą z chorobą otępienną. Jestem również zdania, że państwo powinno partycypować w kosztach prywatnej opieki w rodzinach mniej zamożnych. Pomoc finansowa oraz psychologiczna (darmowy psychiatra, psycholog dla opiekuna, zachęcanie do uczestnictwa i dostępność grup wsparcia) to minimum, na jakie nieformalni opiekunowie powinny liczyć. Zdaję sobie sprawę, że to myślenie życzeniowe. Ale im szybciej nasze władze zrozumieją tę zależność, tym łagodniej wejdziemy, jako społeczeństwo, w niebezpiecznie zbliżający się problem starzejącej się populacji.

Całodobowa opieka to bardzo często ostateczność dla opiekuna czy rodziny. To często trudny i bolesny krok. Na szali mamy bowiem własne zdrowie, życie osobiste i opiekę nad bliskim, którego stan będzie się pogarszał. Ocena decyzji o powierzeniu swojego bliskiego do DPS-u przez osoby postronne jest często krytyczna, ale nie ona powinna być tutaj brana pod uwagę. Powinniśmy po prostu zadać sobie pytanie, czy na pewno podofamy tej opiece.

Dziękuję za rozmowę

Czytaj naszego bloga!

[super-senior.pl/blog](https://super-senior.pl/blog)

AUTOPROMOCJA

- 👉 Wsparcie i aktywizacja seniorów
- 👉 Pomysły na zajęcia aktywizacyjne
- 👉 Projekty i przedsięwzięcia podnoszące jakość życia osób starszych
- 👉 Wywiady, felietony, recenzje, rekomendacje

[Czytaj teraz >](#)



**Pomyślny start  
w pracy z seniorami!**

**Aktywizacja  
poznawcza seniorów**

**Skuteczna komuni-  
kacja z seniorem**

**Aktywizacja seniorów  
z demencją**

**Marketing i promocja  
placówki opiekuńczej**

**Seniorzy w świecie  
mediów. Jak uczyć ich  
świadomego odbioru  
treści?**



**SZKOLENIA ONLINE**

**z certyfikatem**

Dołącz na [www.super-senior.pl](http://www.super-senior.pl)  
zakładka: Akademia Super Seniora



RECENZJE, OPINIE, REKOMENDACJE

# Gerontoapokalipsa? Przerwijmy negatywną narrację o starości!

*W mediach coraz częściej czytamy o nadchodzącej katastrofie demograficznej, która ma nas wszystkich pogrążyć. Wciąż podkreśla się, że starzejące społeczeństwo to ogromny problem ekonomiczny, ale również zagrożenie dla przyszłości naszej planety. Prognozy mówią, że liczba osób starszych drastycznie wzrośnie, a systemy opieki zdrowotnej i społecznej nie będą w stanie podołać temu wyzwaniu. Czy szafowanie statystykami budzi również Twój lęk?*

Dr Bartoszewicz, ekonomista, ekspert w zakresie polityki publicznej w jednym z wywiadów roztacza smutną wizję, że dorasta pokolenie, które może w przyszłości czuć moralny obowiązek „wybicia” osób starszych, ponieważ staną się one obciążeniem dla planety. Uważam, że kreowany dziś przez media obraz „gerontoapokalipsy” może odegrać dużą rolę w realizacji takiego czarnego scenariusza. Powód – taki obraz wydaje się być silnie ugruntowany w narracji, która skupia się niemal wyłącznie na negatywnych aspektach starzenia.

**Polskie media codziennie bombardują nas liczbami i prognozami, a jednym z bardziej poruszających przykładów są dane dotyczące ilości ton zużytych pampersów wywożonych z domów opieki w Japonii, która – jak podaje ONZ – ma obecnie najstarszą populację na świecie. Statystyki te budują przekonanie, że starość to wyłącznie czas zależności, chorób i degradacji fizycznej. A o ekologicznych przestankach tej informacji już nie wspomnę...**



**Straszna, brzydka i nikomu nie potrzebna starość. Świat oczami młodych**

Dłuższe życie nie dla wszystkich wydaje się być informacją optymistyczną, bo oznacza, że seniorzy generują wyższe koszty socjalne, a te ponoszą młodsze pokolenia. A one nie mają dzieci, które mogłyby przejąć ten ciężar lub deklarują, że ich po prostu nie chcą.



**Już dziś ludzie młodzi czują lęk przed starością, niechęć, a czasem i wrogi stosunek do seniorów.**

**Brak wychowania w rodzinach wielopokoleniowych sprawił, że w dużej mierze to media budują i – co gorsza – kreują ich obraz rzeczywistości. Budowane w konwencji sensacyjnej obrazu starości jako (neuro)degeneracji sprawiają, że młodzi ludzie widzą ją jako etap życia, którego należy unikać za wszelką cenę. Ich wizja starości opiera się na stereotypach: alzheimer, demencja, samotność, bezradność, co mają potwierdzać zasłyszane informacje o nadużyciach w prywatnych domach opieki i statystyki chorób otępiennych.**

Nic dziwnego, że młodzi ludzie boją się swojej przyszłości, skoro przekonuje się ich, że starość to czas, gdy człowiek zamienia się w pacjenta przykutego do łóżka, potrzebującego do życia jedynie medykamentów. A co z potencjałem intelektualnym? Co z doświadczeniem, wiedzą, życiową mądrością? O tym też się mówi i pisze, ale zdecydowanie jeszcze za mało.

### **„Mam 80 lat i nie czuję się staro” – odracanie starości**

Wypaczony obraz starości nie tylko izoluje młodych od starszych generacji, ale także budzi bunt dojrzałego pokolenia. Coraz częściej słyszymy od osób w wieku emerytalnym, że nie chcą być nazywani „seniorami”. To słowo kojarzy im się z kimś, kto już nic nie wnosi do społeczeństwa, z kimś zależnym. Tymczasem coraz więcej starszych ludzi jest aktywnych zawodowo, uprawia sport, podróżuje i angażuje się w życie społeczne. Nazywanie ich „starymi” tylko ze względu na wiek kalendarzowy jest stygmatyzujące i prowadzi do ageizmu.

*W raporcie „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce 2024”, gdzie zabieram głos jako ekspert, podkreślam: Co drugi Polak po 80. roku życia czuje się młodziej niż wskazuje metryka! Dla młodych to szok i niedowierzanie, że w tym wieku jeszcze ma się marzenia, plany i jest się aktywnym.*

Pokolenie Silver to grupa niejednorodna, obejmująca wiele generacji, możliwości i potrzeb. W porównaniu do naszych dziadków, dzisiejsi seniorzy są... młodzi. To nie żart. Badania dowodzą, że obecny 70-latek jest w stanie fizycznym 50-latka sprzed kilkudziesięciu lat. Możemy biec, podróżować, pracować i żyć pełnią życia o wiele dłużej, niż się wydaje. Jedyne co nas hamuje to stereotypy, które wciąż mają się dobrze.

### **Stawiamy mosty między pokoleniami, zamiast je za sobą palić**

Narracja, która sprowadza seniorów wyłącznie do problemów zdrowotnych, musi się zmienić. I powoli łamią się pierwsze lody, gdy na celowniku mediów pojawiają się ludzie w wieku emerytalnym, którzy nie czekają przed telewizorem na listonosza, ale często prowadzą bogate życie towarzyskie, intelektualne i zawodowe.

Świat wokół nas się zmienia – i my razem z nim. Nie czeka nas żadna „gerontoapokalipsa”, jeśli tylko jako społeczeństwo zmienimy podejście do starzenia się. Być może, zamiast obawiać się przyszłości, powinniśmy zacząć się do tej zmiany przygotowywać – także, a może przede wszystkim – mentalnie. W końcu starość nie jest końcem, ale naturalnym etapem życia – a każdy etap może być piękny, jeśli tylko pozwolimy sobie to dostrzec. To od nas zależy, czy starość będziemy postrzegać jako ciężar, czy jako etap życia, który może być pełen możliwości.

Należy poważnie się zastanowić, co zrobić, by młodzi zaczęli dostrzegać potencjał, który tkwi w starszym pokoleniu. Ja stawiam na dialog pokoleń – musimy po prostu wzajemnie się poznać. I tu mam przykład dobrych praktyk, które już przynoszą dobre rezultaty: Międzypokoleniowy most – projekt Fundacji Czerwone Noski, który był odpowiedzią na rosnącą samotność, poczucie izolacji i problemy z samoakceptacją. Bo obie grupy – seniorzy i nastolatki mówią, że czują niewidzialni i pomijani w społeczeństwie. Takie mosty są potrzebne, bo one łączą pokolenia. Zamiast eskalować napięcie, budujemy ich coraz więcej.

# Integracja bilateralna. Te ćwiczenia uruchomią współpracę obu półkul mózgowych!

*W przypadku seniorów, szczególnie istotne jest zadbanie o zachowanie równowagi w funkcjonowaniu obu półkul mózgowych. Jednym ze sposobów wspierania tego procesu jest integracja bilateralna, czyli ćwiczenia angażujące obie strony ciała i pobudzające współpracę obu półkul. Sprawdź, jakie korzyści niesie to dla starszych osób i jakie ćwiczenia warto wykonywać!*

Praca z seniorami wymaga wszechstronnego podejścia, które obejmuje zarówno stymulację fizyczną, jak i umysłową. W kontekście wspierania zdrowia seniorów coraz większą uwagę poświęca się integracji bilateralnej – metodzie, która pobudza współpracę obu półkul mózgowych, poprawiając koordynację ruchową oraz funkcje poznawcze. Regularne ćwiczenia tego typu mogą znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia starszych osób, zwłaszcza tych, które borykają się z problemami związanymi z równowagą, koncentracją czy pamięcią. Jak zatem skutecznie wprowadzić integrację bilateralną do terapii seniorów?

## **Czym jest integracja bilateralna i dlaczego jest istotna?**

Integracja bilateralna to zdolność koordynacji ruchów obu stron ciała w sposób harmonijny. Nasze półkule mózgowie odpowiadają za ruchy przeciwległych stron ciała: prawa półkula kontroluje lewą stronę, a lewa półkula – prawą. Codzienne aktywności, takie jak chodzenie, pisanie czy podnoszenie przedmiotów, wymagają sprawnej współpracy obu półkul.

U seniorów zdolności te mogą ulec osłabieniu na skutek starzenia się mózgu, problemów neurologicznych lub ograniczeń ruchowych. To z kolei może prowadzić do pogorszenia równowagi, trudności w koordynacji, a nawet do zwiększonego ryzyka upadków. Regularna stymulacja obu półkul poprzez odpowiednie ćwiczenia może jednak znacząco poprawić funkcje ruchowe i poznawcze.

Ćwiczenia wspomagające integrację bilateralną nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale również wspierają funkcjonowanie mózgu. Regularnie wykonywane pomagają w poprawie koncentracji, zdolności zapamiętywania i orientacji przestrzennej, co jest szczególnie ważne w przypadku seniorów.

## **Korzyści z integracji bilateralnej dla seniorów**

Ważne jest, aby zrozumieć, jak wielopłaszczyznowe korzyści mogą przynieść ćwiczenia integrujące pracę obu półkul mózgowych. A są to:

- **Poprawa równowagi i koordynacji** – Ćwiczenia bilateralne pomagają usprawnić koordynację mięśni i stawów, co przekłada się na lepszą stabilność i mniejsze ryzyko upadków, które są jedną z głównych przyczyn kontuzji u osób starszych.
- **Stymulacja funkcji poznawczych** – Angażowanie obu półkul mózgowych poprawia pamięć, koncentrację oraz zdolność do szybszego przetwarzania informacji. Jest to szczególnie ważne w pracy z osobami, które zmagają się z demencją czy łagodnymi zaburzeniami poznawczymi.
- **Wzmocnienie zdolności do wykonywania codziennych czynności** – Ćwiczenia bilateralne pomagają seniorom lepiej radzić sobie z codziennymi zadaniami, takimi jak ubieranie się, jedzenie czy poruszanie się po domu.
- **Poprawa samopoczucia psychicznego** – Regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza taka, która wymaga koordynacji obu stron ciała, poprawia nastrój i zmniejsza poziom stresu. Seniorzy mogą czuć się bardziej pewni siebie i niezależni, co ma pozytywny wpływ na ich zdrowie psychiczne.

### Przykładowe ćwiczenia na integrację bilateralną

W pracy z seniorami warto wykorzystać różnorodne ćwiczenia, które nie tylko są proste, ale również dostosowane do możliwości seniorów. Oto kilka propozycji:

#### Naprzemienne dotykanie kolan

Seniorzy mogą siedzieć lub stać, w zależności od ich sprawności. Zadaniem jest naprzemienne unoszenie kolan i dotykanie ich przeciwległą ręką (lewa ręką dotyka prawego kolana, a prawa ręką – lewego). Ćwiczenie to rozwija koordynację i wzmacnia mięśnie nóg oraz tułowia.

#### Ruchy krzyżowe rąk

Poproś seniora, aby skrzyżował ręce nad głową, a następnie wykonał ruchy naprzemiennie, próbując dotknąć przeciwległych barków. Ruchy te są doskonałe do rozwijania koordynacji i wzmacniania połączeń między półkulami.

#### Marsz w miejscu z naprzemiennym unoszeniem rąk

To ćwiczenie może być wykonywane zarówno na stojąco, jak i na siedząco. Polega na naprzemiennym unoszeniu kolan i rąk w przeciwnych kierunkach (lewa noga, prawa ręka i odwrotnie). Taki ruch aktywuje całe ciało i stymuluje pracę mózgu.

#### Praca z odpowiednimi kartami pracy

Warto wprowadzić ćwiczenia z kartami pracy przygotowanymi z myślą o integracji obu półkul mózgowych. Sięgnij po Senior ćwiczy sprawność ręki, publikację zawierającą zadania stymulujące pracę obu dłoni łączone z terapią bilateralną. Są tam m.in. zadania polegające na unoszeniu palców zgodnie z instrukcją – inaczej prawej, a inaczej lewej ręki. Kolorowe szablony sprawią, że zajęcie takie będzie ciekawym doświadczeniem, a integracja obu półkul mózgowych będzie realizowana poprzez zabawę. I o to chodzi!



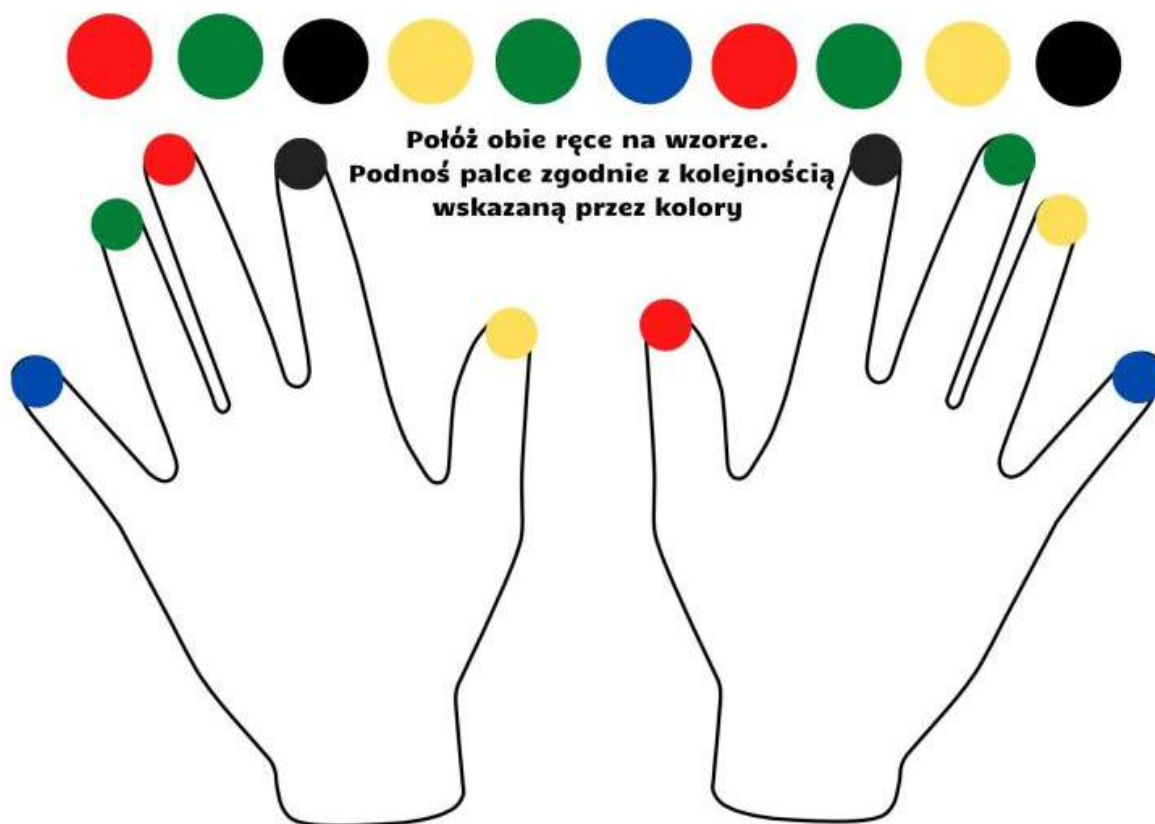
#### Rysowanie ósemek w powietrzu

Proste ćwiczenie, które można wykonywać siedząc. Poproś seniora, aby wyciągnął rękę przed siebie i rysował w powietrzu kształt poziomej ósemki. Można wykonywać to ćwiczenie zarówno jedną ręką, jak i obiema jednocześnie. To świetne ćwiczenie na poprawę koordynacji ręka-oko oraz stymulację obu półkul mózgowych.

#### Zabawy rytmiczne

Włącz muzykę o wolnym rytmie i poproś seniora, aby klaskał w rytm, naprzemiennie klaszcząc przed sobą i za plecami. Takie ćwiczenia są nie tylko przyjemne, ale także poprawiają koordynację ruchową i synchronizują pracę obu półkul mózgu.





### Jak wprowadzić integrację bilateralną do pracy z seniorami?

### Podsumowanie

Aby ćwiczenia przyniosły najlepsze rezultaty, warto wprowadzać je stopniowo i regularnie. Kluczowe zasady to:

- Dostosowanie ćwiczeń do możliwości seniora – każda osoba ma inną kondycję fizyczną i psychiczną, dlatego ważne jest, aby nie przeciążać podopiecznego. Lepiej rozpocząć od prostszych ćwiczeń, a z czasem je urozmaicać.
- Różnorodność – w pracy z seniorami warto wprowadzać różnorodne ćwiczenia, które angażują różne partie ciała i wymagają współpracy obu półkul. Zróżnicowany trening stymuluje mózg w szerszym zakresie.
- Motywacja i pozytywna atmosfera – seniorzy często mogą odczuwać niepewność co do swoich możliwości, dlatego ważne jest, aby zachęcać ich do regularnej aktywności i chwalić nawet najmniejsze postępy.
- Regularność – najlepsze rezultaty osiąga się, gdy ćwiczenia wykonywane są systematycznie, najlepiej kilka razy w tygodniu, w krótkich, ale regularnych sesjach.

Integracja bilateralna wspiera zarówno funkcje ruchowe, jak i poznawcze. Dla terapeutów i opiekunów jest to cenne narzędzie do poprawy jakości życia starszych osób. Dzięki prostym, codziennym ćwiczeniom można nie tylko wzmocnić ciało, ale również zadbać o zdrowie mózgu, poprawiając równowagę, pamięć i koordynację. Warto wprowadzić ćwiczenia bilateralne do codziennej rutyny pracy z seniorami, aby wspierać ich w zachowaniu sprawności i samodzielności.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

#SENIORZY

PISZA

# Wrześniowa powódź w poezji

*Przedstawiamy poruszający zbiór wierszy autorstwa Krystyny Marii Gradowskiej, która w poetycki sposób opisuje doświadczenia związane z tegoroczną powodzią. Jej słowa, pełne emocji i refleksji, oddają siłę natury, a jednocześnie ukazują ludzką wrażliwość, solidarność i nadzieję w obliczu trudnych chwil. Przeczytajcie sami!*

## Po klęsce powodzi

Już wszystko było  
Co się stać mogło  
Już się wydarzyło  
Wielka Woda rozlała się  
Szeroko i niebezpiecznie

Po przegranej bitwie  
Z niszczącym żywiołem  
Pozostał nieoswojony lęk  
I na zawsze utrwalone  
Zapisem pamięci  
Tragiczne doświadczenie  
Woda zabrała wszystko  
Zburzyła filary egzystencji

Ograbieni przez żywioł  
W milczeniu rejestrują straty  
Ból i rozpacz  
Burzą jasność myśli  
Niweczą spokój wewnętrzny  
Zwykłą codzienność  
Pochłonięta woda  
Zniszczone przez powódź  
Marzenia i plany

Kłębią się w głowie pytania  
I brak odpowiedzi  
Jak się wyciszyć  
Co robić  
Jak dalej żyć  
Przeraża niemoc i beznadzieja  
Uwiera ból istnienia

## Na ratunek

Coś dziwnego się dzieje  
Nic nie rozumiem  
Rozlane morze  
Otacza nasz dom  
Już woda wlewa się za próg  
Jest coraz wyżej i wyżej

Boję się  
Kot Miluś na parapecie  
Przez mgliste okno  
Ogląda świat  
Jego puszyste futerko  
Pokrywa strach  
Wszędzie mokro i zimno

Co będzie z nami  
Ja umiem pływać  
A Miluś nie  
Jak to się skończy  
Może być źle

Pani fartuchem ociera  
Mokrą smutną twarz  
Porażona bezsilnością  
Nie woła dziś nas

Gdzie moja miska  
Chce mi się jeść  
Zabawki kota się utopiły  
Gdzie będę spać  
Mam coraz mniej siły

Ratunku wołam  
Pomocy chcę  
Przytul kota  
Pogłaszcz psa

Uratuj nas  
To mówię ja  
Piesek Amberek  
Kudowa Zdrój  
Dom numer 22

## Nie jesteś sam

Gdy woda przerwała  
Tamę nadziei  
Spontaniczna akcja darczyńców  
Uwolniła zastygłe  
Pokłady empatii

Rodacy dla powodzian  
Otworzyli serca i portfele  
Potrzebującym  
Bezinteresownie ofiarowali  
Swoją pracę fizyczną  
I krzepiące słowa otuchy

W geście międzyludzkiej solidarności  
Niosą wiarę w człowieka  
Gaszą żar bólu i rozpacz

Dają nadzieję na normalność  
Swoim działaniem  
Definiują współczesny sens  
Biblijnego przesłania  
„Kochaj bliźniego swego  
Jak siebie samego”



dołącz do kursu online

## Dziennikarstwo obywatelskie jako metoda aktywizacji osób starszych

**Po ukończeniu kursu otrzymasz certyfikat**



Zobacz agendę na:  
[www.super-senior.pl](http://www.super-senior.pl)

rozpocznij kurs teraz  
i aktywizuj świadomie,  
z pasją i dużą satysfakcją



## 3 mity o seniorach – konsumentach. Czas je obalić!

*W polskim społeczeństwie funkcjonuje jeszcze wiele mitów, które upraszczają obraz osoby starszej, a czasem bywają też mocno krzywdzące. Wciąż niewiele mówi się o seniorach – konsumentach, a szkoda, bo dostosowanie produktów i usług do seniorów staje się priorytetem starzejącego się społeczeństwa. Poznaj 3 mity, które blokują srebrną gospodarkę!*

W kontekście starzejącego się społeczeństwa seniorzy stanowią coraz większy i istotniejszy segment rynku konsumenckiego. Zgodnie z prognozami demograficznymi GUS, w wielu krajach, w tym w Polsce, liczba osób powyżej 60. roku życia stale rośnie. To rodzi potrzebę tworzenia oferty na miarę potrzeb osób starszych i dotarcia z nią do tej grupy wiekowej. Nie jest to zadanie łatwe, gdyż wokół seniorów – konsumentów krąży wiele mitów. Przyjrzyjmy się im bliżej.

### Mit #1. Seniorzy kierują się wyłącznie ceną

Istnieje powszechne przekonanie, że osoby starsze wybierają jedynie najtańsze produkty i usługi, kierując się wyłącznie ceną. To jednak zbyt uproszczone spojrzenie na ich zachowania konsumenckie. Oczywiście, seniorzy, często żyjąc z emerytur, mogą być bardziej wrażliwi na ceny niż młodsze grupy wiekowe, ale to nie oznacza, że zawsze wybierają najtańsze opcje.

**Kluczowym czynnikiem decydującym o ich wyborach nie jest wyłącznie cena, lecz stosunek jakości do ceny oraz wartość dodana, jaką dany produkt lub usługa oferuje.**

Seniorzy często mają określone potrzeby, zwłaszcza związane ze zdrowiem, komfortem i bezpieczeństwem. Są skłonni zapłacić więcej, jeśli produkt rzeczywiście spełnia ich oczekiwania i poprawia jakość życia. Szczególnie w przypadku dóbr trwałych, seniorzy wybierają produkty wysokiej jakości, które są niezawodne i „posłużą na lata”, co wynika z ich doświadczenia życiowego i świadomości długoterminowych korzyści.

### Mit #2. Seniorzy stronią od zakupów online

Przekonanie, że seniorzy unikają technologii i preferują wyłącznie tradycyjne zakupy w sklepach stacjonarnych, jest już przestarzałe. W rzeczywistości liczba osób starszych korzystających z internetu oraz zakupów online znacząco wzrosła w ostatnich latach. Pandemia COVID-19 przyspieszyła proces digitalizacji, a seniorzy, zmuszeni do unikania zatłoczonych miejsc, zaczęli intensywniej korzystać z zakupów online.

*Seniorzy cenią sobie wygodę, jaką oferują zakupy przez internet. Brak kolejek, dostawa do domu i możliwość spokojnego porównywania produktów to tylko niektóre z zalet.*

Starsi konsumenci stają się coraz bardziej świadomi kwestii bezpieczeństwa danych osobowych oraz ochrony przed oszustwami internetowymi, dlatego wybierają sprawdzone platformy. W świetle raportu „Dojrzały konsumenci w Polsce” z internetu korzysta aż 71% osób 60+. Polscy emeryci przeglądają portale społecznościowe, korzystają z bankowości internetowej i aplikacji mobilnych. Aż 43% dokonuje zakupów w sieci. Badania pokazują, że liczba seniorów w e-commerce będzie rosła. Każdy dojrzały biznes nie może przejść obok tak dużego potencjału obojętnie.

Oznacza to, że mogą być lojalni wobec marki, jeśli ta konsekwentnie dostarcza wysokiej jakości produktów i usług. Jednak brak innowacji, gorsza obsługa klienta lub brak dbałości o potrzeby seniorów może skłonić ich do zmiany preferencji i poszukiwania lepszych opcji. Według raportu „Odpowiedzialny e-commerce 2021” prawie 70% seniorów podało, że na robienie świadomych zakupów wpływa przede wszystkim szczegółowy i wyczerpujący opis produktu. Stąd potrzeba wyodrębnienia silver marketingu, który odpowiada na konkretne potrzeby tej grupy wiekowej i odpowiednio to komunikuje.

### Mit #3. Seniorzy są przywiązani do jednej marki

Wielu marketerów błędnie zakłada, że starsi konsumenci są wyjątkowo lojalni wobec jednej marki i niechętnie zmieniają swoje przyzwyczajenia zakupowe. W rzeczywistości, seniorzy – podobnie jak inne grupy wiekowe – są otwarci na nowe propozycje, jeśli widzą w nich realne korzyści.

### Podsumowanie

Obalając te trzy mity, marketerzy mogą lepiej zrozumieć zachowania seniorów i dostosować swoje strategie do rzeczywistych potrzeb tej grupy konsumentów. Seniorzy nie są jednolitą grupą, ale segmentem, który oczekuje wartościowych, spersonalizowanych rozwiązań. Firmy, które rozumieją ich potrzeby, oferując nie tylko konkurencyjne ceny, ale także wysoką jakość, wygodę oraz wsparcie technologiczne, zyskają więcej dojrzałych konsumentów.

**Lojalność seniorów nie wynika z przywiązania do konkretnej marki, lecz z oceny wartości, jaką produkt lub usługa im oferuje.**

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

Seniorzy często porównują oferty różnych firm, zwracając uwagę na jakość, łatwość obsługi oraz wsparcie zakupowe i posprzedażowe. Ich decyzje zakupowe są racjonalne i oparte na doświadczeniu.



#### 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

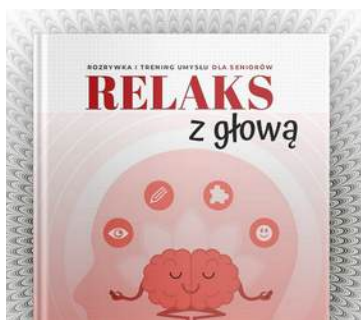
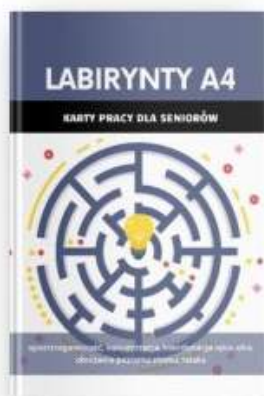
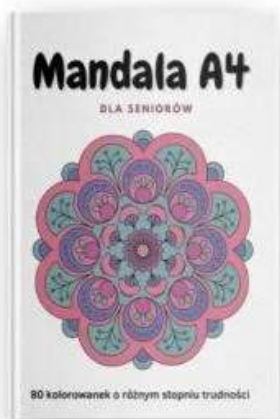
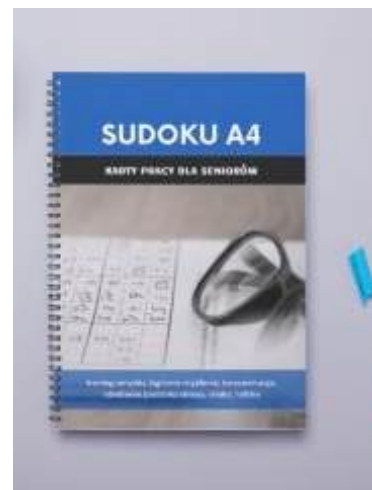
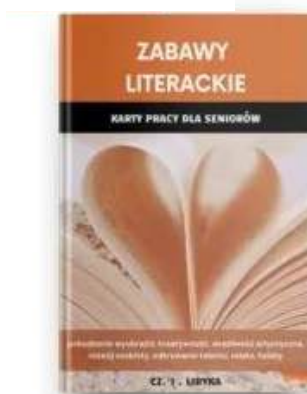
Redakcja zastrzega sobie prawo do adyustacji i skracania tekstów oraz odmowy publikacji.

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

# PAKIET 12 PUBLIKACJI

PROMOCJA  
**249 zł**

~~304 zł~~



Zamów na  
[www.super-senior.pl/sklep](http://www.super-senior.pl/sklep)

