

SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



nr 12/2024 (64) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego



AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

Platforma edukacyjna
+ materiały do pracy
bez subskrypcji



[SPRAWDŹ](#)



SPIS TREŚCI

SUPER Senior
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



OD REDAKCJI

04

Międzypokoleniowa Debata
Oksfordzka

06

Fundacja PFR zaprasza Cyfrowych
Debiutantów

08

Ageizm. Jak widzimy to my, seniorzy

10

Starość nie jest problemem –
problemem jest ageizm!

12

3 żelazne zasady efektywnego
treningu umysłu seniorów

15

#SeniorzyPiszą: Śmiechem
w stereotypy

16

Telewizja, radio czy internet? Jakie
kanały komunikacji najlepiej trafiają
do seniorów?

#Ageizm krzywdzi

Media uwielbiają mówić o postępie, różnorodności i inkluzji. Niestety, mimo tych górnolotnych haseł, ageizm – czyli dyskryminacja ze względu na wiek – wciąż jest jednym z najbardziej niedostrzeganych i bagatelizowanych problemów społecznych. „Za stary na pracę”, „nie nadąża za technologią”, „nie rozumie współczesnego świata” – te stwierdzenia, choć powtarzane od lat, są nie tylko krzywdzące, ale i dalekie od prawdy.

Dlatego w tym wydaniu magazynu poruszamy temat ageizmu z wielu perspektyw. Zachęcamy do refleksji, bo walka z ageizmem to wyzwanie, które dotyczy każdego z nas. Czy jesteśmy gotowi stworzyć świat, w którym wiek nie będzie przeszkodą, a wartością? Czas na zmiany!

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ
RED. NACZELNA

WYDARZENIA

Międzypokoleniowa debata oksfordzka

4 grudnia w Centrum Warszawska 50 odbyła się Międzypokoleniowa Debata Oksfordzka pod hasłem „Wolność od uprzedzeń wzmacnia komunikację międzypokoleniową”.



FOT. MARIA HELLER I WIKTORIA MARKOWSKA

Debata oksfordzka jest rodzajem dyskusji, w której naprzeciw siebie stają dwie strony – propozycji i opozycji. Zadaniem pierwszej z nich jest udowodnienie prawdziwości określonej tezy, zaś drugiej – jej obalenie. Charakterystyczne dla debaty oksfordzkiej jest to, że uczestnicy znają wcześniej tezę, aby móc się do niej właściwie przygotować. Jedną z podstawowych zasad debaty oksfordzkiej jest argumentowanie za lub przeciw prawdziwości postawionej tezy z szacunkiem do oponenta i całkowite wykluczenie argumentów ad personam.

Spotkanie otworzyła Marszałkini Bożena Bednarek, witając uczestników i publiczność. Wyjaśniła pokrótce zasady debaty oksfordzkiej, podała tezę, nad którą będzie toczyć się bój słowny i zarządziła pierwsze głosowanie, mające na celu ustalenie ile osób, jeszcze przed dyskusją, popiera założenie, a ilu jest przeciw niemu. Sekretarzynie, Jolanta Maria Dzienis, sprawnie policzyła głosy, a wynik – 20 głosów za i 7 przeciw, zapisała na przygotowanej tablicy.

Jako że wypowiedzi uczestników debaty przebiegają według wcześniej ustalonego porządku – począwszy od pierwszego mówcy strony propozycji, a kończąc na czwartym mówcy strony opozycji, Marszałkini, której rolą jest wywoływanie kolejnych mówców, rozpoczęła dysputę, zapraszając do wypowiedzi stronę propozycji, którą reprezentowali – Bożenna, Kacper, Krystyna i Natalia. Następnie przekazała pałeczkę stronie opozycji w składzie – Anna, Julia, Maria oraz Wiesława.

Pierwsi mówcy zdefiniowali pojęcia obecne w tezie oraz zarysowali swoje płaszczyzny argumentacyjne. Drugi mówcy przedstawili konkretne argumenty w ramach przedstawionych przez pierwszego mówcę płaszczyzn oraz poparli je przykładami. Trzeci mówcy kontrargumentowali przedstawiane dowody strony przeciwnej. Czwartci zaś mówcy podsumowali całość debaty – zarówno argumenty strony własnej, jak i przeciwnej.

Każdy z mówców miał na wypowiedź określony czas – 3 minuty, czego pilnowała Sekretarzyna ze stoperem w ręku.

Oprócz mówców, po zakończeniu ich wypowiedzi, swoje zdanie wyraziło kilka osób z publiczności, będących zarówno za, jak i przeciw tezie. Po wysłuchaniu całości debaty Marszałkini zarządziła głosowanie końcowe. Podliczone głosy wykazały, że chociaż większość sali nadal była za tezą, to świetna argumentacja ławy opozycja zadziałała i 7 osób zmieniło zdanie.

To była wspaniała batalia słowna! Najlepszymi mówczyniami debaty okazały się Natalia z ławy propozycji i Julia z ławy opozycji. Dziękujemy cudownej młodzieży i bijemy brawo seniorom, zarówno mówcom, jak i publiczności, czyli wszystkim, którzy wzięli udział w tym wydarzeniu.



Międzypokoleniowa debata oksfordzka „Wolność od uprzedzeń wzmacnia komunikację międzypokoleniową” była ukoronowaniem projektu „Siła Społeczności w różnorodności”, zorganizowanego przez Ośrodek Wspierania Organizacji Pozarządowych w Białymstoku w partnerstwie z PolskNorsk forening Razem=Sammen.

W przedsięwzięciu tym, realizowanym w ramach Funduszu Współpracy Dwustronnej Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego i Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021, a przeznaczonym dla seniorów i młodzieży licealnej, wzięły udział dziennikarki obywatelskie międzypokoleniowego portalu podlaskisenior.pl, należące do obu grup wiekowych, Wiktoria Markowska, Patrycja Klimiuk oraz Jolanta Falkowska i Jolanta Maria Dzienis, będące zarazem grupą inicjatywną, która zorganizowała tę międzypokoleniową debatę oksfordzką.

Fundacja PFR zaprasza Cyfrowych Debiutantów

Fundacja Polskiego Funduszu Rozwoju zaprasza osoby 60+ do udziału w projekcie Cyfrowi Debiutanci, którego celem jest umożliwienie zdobycia nowych umiejętności w zakresie korzystania z nowych technologii w codziennym życiu tym, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z komputerami, smartfonami i Internetem.

W ramach projektu odbywają się dwudniowe kursy stacjonarne w całej Polsce, nawet w najmniejszych miejscowościach, w których seniorzy zgłoszą grupę chętnych. Aby zrealizować takie warsztaty w swojej okolicy, należy skontaktować się z Fundacją PFR telefonicznie: 787 096 145.

Szkolenia to najskuteczniejszy sposób na zdobycie nowych umiejętności, weryfikację dotychczasowej wiedzy, a także poznanie praktycznych porad na temat poruszania się w Internecie. Do udziału w warsztatach nie jest wymagana żadna wcześniejsza wiedza na temat komputera czy Internetu. Trwają one dwa dni, a każda sesja obejmuje cztery godziny zajęć merytorycznych, z przerwą obiadową. Zajęcia prowadzą doświadczeni edukatorzy z Centralnego Domu Technologii, co zapewnia nie tylko fachowe wsparcie, ale także poczucie bezpieczeństwa.

Program szkoleń uwzględnia tematy związane z obsługą komputera i smartfona oraz dbania o ich kondycje. Trenerzy poruszają także ważne tematy związane z bezpieczeństwem w sieci, ucząc o ochronie danych osobowych, oprogramowaniach antywirusowych i phishingu. Prezentują uczestnikom, jak korzystać z dodatkowych funkcji Internetu oraz przydatnych aplikacji i usług online. Podczas zajęć uczestnicy poznają popularne strony internetowe i komunikatory, a także uczą się ich obsługi. Na koniec sami wybierają najbardziej interesujących ich temat.



Celem warsztatów jest pokazanie nowych możliwości i funkcjonalności, jakie oferuje Internet i zachęcenie uczestników do namysłu w jaki sposób mogą oni wykorzystać nowo zdobyte umiejętności w rozwijaniu własnych pasji i zainteresowań. Wśród tematów do wyboru znajdują się turystyka, media społecznościowe i kultura.

Zajęcia stacjonarne są uzupełniane o webinaria, które poruszają bardziej zaawansowane tematy. Stanowią one rozwinięcie materiału z warsztatów, oferując dodatkowe informacje oraz przydatne umiejętności cyfrowe. Webinaria odbywają się w soboty w godzinach porannych, a udział w nich jest bezpłatny. Wymagana jest wcześniejsza rejestracja poprzez [formularz](#).


Wszystkie informacje na temat zbliżających się kursów stacjonarnych i zajęć online można znaleźć na [stronie projektowej](#) oraz na social mediach Fundacji PFR i Centralnego Domu Technologii.

Chcesz, aby warsztaty odbyły się w Twojej okolicy? Skontaktuj się z lokalną organizacją senioralną albo bezpośrednio z Fundacją PFR, pod numerem telefonu: 787 096 145.

Projekt „Cyfrowi Debiutanci” jest realizowany dzięki dofinansowaniu w ramach wieloletniego programu na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024.

PFR FUNDACJA

[Czytaj naszego bloga!](#) super-senior.pl/blog

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

[Czytaj teraz >](#)



Ageizm. Jak widzimy to my, seniorzy

Dyskryminacja ze względu na wiek wciąż jest zjawiskiem powszechnym. Jak to odczuwają seniorzy? O tym pisze Michał Różycki, emeryt, członek Białostockiej Rady Seniorów, Redaktor Podlaskiego Seniora, Lider Klubów Seniora w Stowarzyszeniu Polska 2050 Podlasie.

Ageizm (angielskie agism i ageism, od age „wiek”, wymiennie ejdżyzm; także: wiekizm) – dyskryminacja ze względu na wiek. Najczęściej, choć nie zawsze, dotyczy problemów na rynku pracy, jeśli chodzi o jej znalezienie, jak i utrzymanie. Widoczny jest także w lekceważącym traktowaniu osób starszych oraz braku oferty rozrywkowej i rekreacyjnej. Dotyka ludzi starych, postrzeganych jako niepotrzebnych. Tak w skondensowanej formie można przeczytać na Wikipedii.

Jak to odczuwamy na własnej skórze my seniorzy? Myślę, że każdy odczuwa inaczej i w innym zakresie.

Dla poszukujących pracy kobiet już po 35 roku życia zaczynają się pojawiać elementy, które je dyskryminują, a pracodawcy eliminują ich oferty pracy na pierwszym etapie rekrutacji. Mężczyźni spotykają się z tym problemem po 45. roku życia. Tak wynika z raportu [Polskiego Instytutu Ekonomicznego](#), który za pomocą eksperymentalnego [badania terenowego](#) przedstawił problem dyskryminacji ze względu na wiek w procesie rekrutacji prowadzonej przez pracodawców.

Badanie polegało na przedstawieniu pracodawcy fikcyjnego podobnego w zakresie kompetencji CV, ale z odmiennym wiekiem kandydata do pracy. Osoby poniżej 30. roku życia otrzymały czterokrotnie więcej zaproszeń do rekrutacji niż kandydaci po 50. roku życia. Jeśli nałożymy na to tradycyjną już dyskryminację kobiet w średnim wieku, to właśnie ich sytuacja jest najgorsza na rynku pracy.

Obecna sytuacja jest wysoce niekorzystna dla szukających oferty pracy, jak i dla całej gospodarki. Potrzeba pakietu rozwiązań zapobiegających negatywnym skutkom ageizmu jest paląca i nie powinna być odkładana na wieczne nigdy.

Z jednej strony zachęca się do dłuższej aktywności zawodowej, do podnoszenia kwalifikacji i kompetencji, a potem nikt z pracodawców nie chce z tego korzystać. Społeczeństwo się starzeje i do jego obsługi administracyjnej, zdrowotnej i kulturalnej lepiej nadają się pracownicy dojrzałego wiekowo z racji podobnej percepcji rzeczywistości, która nas otacza. W tym kierunku powinny być tworzone programy dla rynku pracy, aby niwelować skutki ageizmu.

**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
zakładka: Akademia Super Seniora



Starość nie jest problemem – problemem jest ageizm!

Wyobraź sobie, że każdego dnia słyszysz: „Jesteś już za stary na to, żeby zacząć coś nowego”. Brzmi okropnie, prawda? A jednak, dla wielu osób starszych takie słowa to codzienność.

Żyjemy w XXI wieku – erze technologii, otwartych granic i walki o równość. A mimo to, ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek – wciąż ma się dobrze. Dlaczego? Bo łatwiej jest szufladkować. W końcu stereotypy to wygodny sposób, by nie zastanawiać się nad tym, co naprawdę kryje się za pojęciem „stary”.

„Równe prawa w każdym wieku” – nie tylko hasło, ale misja

Stereotypy i uprzedzenia są jak krzywe zwierciadło – zniekształcają rzeczywistość. Jednym z takich szkodliwych zjawisk jest ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek. W czasach, gdy coraz więcej mówi się o tolerancji i równości, starość wciąż pozostaje tematem, który zamiast budzić szacunek, często spotyka się z obojętnością, a nawet pogardą czy politowaniem. Na szczęście pojawiają się inicjatywy, które zmieniają ten stan rzeczy.



Jedną z ciekawych inicjatyw jest kampania #AgeizmKrzywdzi realizowana przez Fundację na Rzecz Seniorów „BONUM VITAE” i AGE Platform Europe. Spot promujący projekt, w którym aktor Jerzy Rogalski pyta: „Stary, czyli jaki?”, to celny przykład tego, jak bardzo różnią się nasze odpowiedzi na temat starości. Niektóre są pozytywne, ale wiele z nich powiela uproszczenia – „słaby”, „bezaradny”, „niepotrzebny”.

Tego typu etykietowanie wpływa na codzienne życie osób starszych, determinując na ich poczucie własnej wartości, zdrowie psychiczne, a także szanse na aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. A przecież starzenie się to nie wyrok – to naturalny proces, który każdy z nas przejdzie.

Siła kampanii tkwi w prostym, ale mocnym przesłaniu: „To od Ciebie zależy, jak będzie postrzegana starość”. Dołączenie do tego projektu to nie tylko gest solidarności z seniorami. To także inwestycja w przyszłość każdego z nas – bo przecież starość jest jedynym etapem życia, który dotyczy wszystkich.

Cieszę się, że kampania #AgeizmKrzywdzi, która zmienia sposób myślenia to coś więcej niż słowa. Jej centralnym elementem jest Manifest równości w każdym wieku, który wzywa do działania nie tylko społeczeństwo, ale również instytucje europejskie. Fundacja na Rzecz Seniorów „BONUM VITAE” i AGE Platform Europe domaga się m.in. rozszerzenia przepisów przeciwdziałających dyskryminacji wiekowej na wszystkie obszary życia, promowania solidarności międzypokoleniowej, zapewnienia seniorom dostępu do usług, które wzmacniają ich niezależność i dobrostan. Podpisując Manifest, możemy pokazać, że jesteśmy gotowi wspierać realne zmiany.

Ageizm zaczyna się od języka

To, jak traktujemy starsze osoby, jak je postrzegamy, ma znaczenie – nie tylko dla nich, ale i dla nas samych. Każdy z nas, bez względu na wiek, jest częścią tego procesu i każdy z nas ma wpływ na to, jak będzie wyglądać przyszłość. Pokazuje to również projekt „Moje słowa – Twoja godność” realizowany przez Stowarzyszenie Forum 4 czerwca, w ramach którego realizowane były warsztaty uświadamiające, że język jakiego używa się w kontaktach z osobami starszymi ma często charakter dyskryminacyjny i protekcyjny.

O zjawisku dziadurzenia pisałam już niejednokrotnie, bo język ma ogromny wpływ na to, jak seniorzy postrzegają sami siebie. Potwierdza to również raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych”, gdzie czytamy, że aż 70% badanych seniorów nie reaguje na dziadurzenie, ponieważ nie wie jak, jest zbyt zaskoczona lub uważa, że nie warto reagować.



Nie zamiatajmy problemu mówienia o starości pod dywan. Bo ageizm naprawdę krzywdzi. Zmiana zaczyna się od nas. Od naszych słów, gestów, decyzji. Bo starość nie jest problemem – problemem jest sposób, w jaki na nią patrzymy i o niej mówimy.

Popieram tego typu projekty z całego serca i cenię każdą inicjatywę, która odczarowuje starość, pokazując ją jako naturalny, pełen wartości etap życia. Takie działania nie tylko wspierają seniorów, ale również uczą nas wszystkich, jak budować świat oparty na szacunku i równości, niezależnie od wieku.

Wiem, że starość bywa trudna, pełna wyzwań i nieprzewidzianych zmian, ale świadomie kładę nacisk na pozytywną narrację. Dlaczego? Bo język ma znaczenie. To, jak mówimy o starości, wpływa nie tylko na postrzeganie osób starszych przez społeczeństwo, ale również na ich samopoczucie, poczucie wartości i wiarę w swoje możliwości. Słowa mogą budować mosty, inspirować do działania i dodawać sił – dlatego warto używać ich mądrze, z szacunkiem i empatią.

3 żelazne zasady efektywnego treningu umysłu seniorów

Trening umysłu dla seniorów to nie tylko szansa na utrzymanie dobrego zdrowia psychicznego, ale także na poprawę jakości życia, rozwój nowych umiejętności i budowanie pewności siebie. Jak zorganizować takie zajęcia, by był skuteczny? Poznaj 3 żelazne zasady.

Trening umysłu dla seniorów to niezwykle ważny element dbania o zdrowie psychiczne, jakość życia oraz utrzymanie samodzielności. Regularne ćwiczenia umysłowe nie tylko poprawiają zdolności poznawcze, ale również pozwalają zapobiegać objawom chorób neurologicznych, takich jak demencja czy Alzheimer. Dzięki odpowiednio zaplanowanemu treningowi seniorzy mogą budować pewność siebie, czerpać radość z nowych wyzwań oraz utrzymywać aktywność umysłową na wysokim poziomie. W poniższym artykule przedstawiamy 3 kluczowe zasady skutecznego treningu umysłu dla osób starszych.

#1. Dostosowanie trudności do możliwości, zainteresowań i potrzeb seniora

Kluczem do efektywnego treningu umysłu jest indywidualne podejście do każdego uczestnika. Seniorzy to grupa niezwykle zróżnicowana pod względem zdrowia, zdolności poznawczych i zainteresowań. Dla niektórych doskonałym wyzwaniem będą zaawansowane gry strategiczne lub skomplikowane łamigłówki, podczas gdy inni bardziej skorzystają na prostszych aktywnościach, takich jak labirynty czy wykreślanki.



Zbyt trudne zadania mogą powodować frustrację, a zbyt łatwe – brak zaangażowania. Ważne jest więc regularne monitorowanie postępów i dostosowywanie poziomu trudności ćwiczeń. Można to osiągnąć, oferując kilka wariantów tego samego zadania, np. różne poziomy krzyżówek lub gier pamięciowych. Dodatkowo uwzględnienie osobistych zainteresowań seniora, takich jak historia, literatura czy sztuka, sprawia, że zajęcia są bardziej angażujące i przyjemne.

#2. Regularność – fundament skuteczności

Regularność jest kluczowym elementem treningu umysłu. Jednorazowe ćwiczenia mogą być inspirujące, ale nie przyniosą trwałych efektów. Aby mózg mógł efektywnie tworzyć nowe połączenia neuronalne i wzmacniać istniejące, zajęcia powinny odbywać się systematycznie.

Najlepiej planować sesje treningowe kilka razy w tygodniu lub nawet codziennie, w formie krótkich, 20–30 minutowych aktywności. Taka rutyna pomaga seniorom wytworzyć nawyk, który pozytywnie wpływa na organizację ich dnia. Regularne ćwiczenia dają też motywację, co zachęca ich do dalszego zaangażowania i podejmowania nowych wyzwań.

#3. Różnorodność aktywności – klucz do zaangażowania

Różnorodność ćwiczeń to niezwykle istotny element skutecznego treningu umysłu. Różne rodzaje aktywności stymulują odmienne obszary mózgu, co pozwala na wszechstronny rozwój zdolności poznawczych.

Przykładowo:

- Gry i zabawy pamięciowe poprawiają koncentrację i procesy zapamiętywania.
- Zagadki logiczne i matematyczne rozwijają zdolności analityczne.
- Ćwiczenia językowe, takie jak rozwiązywanie anagramów czy tworzenie opowieści, wspierają komunikację i sprawność narządu mowy.
- Zagadki, quizy – pobudzają ciekawość poznawczą, mają wartość edukacyjną.
- Aktywności artystyczne, takie jak malowanie, śpiew czy granie na instrumentach, pozytywnie wpływają na zdrowie emocjonalne i ogólną kondycję psychiczną.
- Zajęcia kreatywne – pozwalają puścić wodze fantazji, stymulują obie półkule mózgowe.
- Zajęcia grupowe i integracyjne – zapewniają kontakty międzyludzkie, co stymuluje mózg do intensywnej pracy. Warto o tym pamiętać!



Warto wprowadzać elementy nowości, np. naukę obsługi aplikacji mobilnych czy interaktywne quizy. Takie zadania nie tylko angażują, ale również pozwalają seniorom zdobywać nowe umiejętności i odkrywać swoje talenty. Różnorodność sprawia, że trening umysłu jest nie tylko skuteczny, ale również przyjemny.

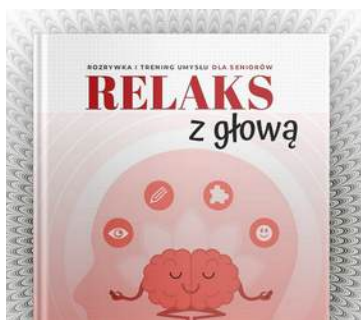
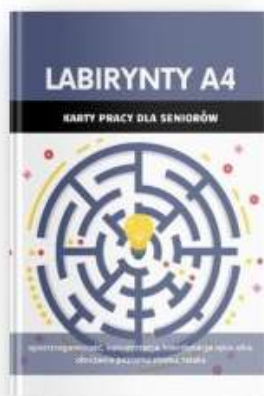
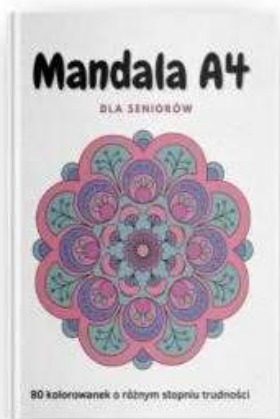
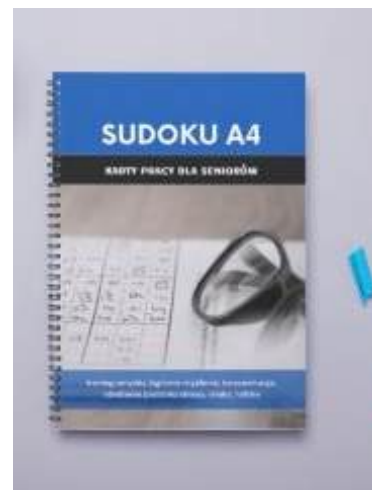
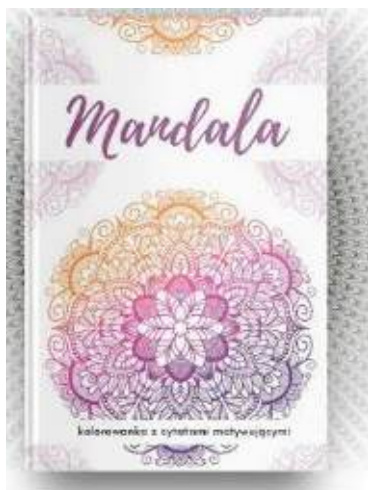
Podsumowanie

Efektywny trening umysłu dla seniorów to inwestycja w zdrowie i jakość życia. Dostosowanie poziomu trudności, regularność zajęć oraz różnorodność aktywności to trzy żelazne zasady, które pozwalają osiągnąć najlepsze rezultaty. Pamiętajmy, że trening umysłu to nie tylko ćwiczenia, ale także szansa na budowanie relacji, rozwijanie pasji i odkrywanie nowych możliwości życia. Seniorzy, którzy regularnie angażują się w takie aktywności, mogą cieszyć się lepszym samopoczuciem, większą energią i większą wiarą we własne możliwości.

PAKIET 12 PUBLIKACJI

PROMOCJA
249 zł

~~304 zł~~



Zamów na
www.super-senior.pl/sklep



#SENIORZY

PISZĄ

Śmiechem w stereotypy

Zamiast narzekać na upływający czas, seniorzy tworzą z niego materiał do żartów, które w postaci satyrycznych wierszy przelewają na papier. Przeczytajcie sami!

Ballada o pamięci krnąbrnej

Pamiętam, pamiętam... tylko co to było?
Czy klucze na stole? Czy mleko się zbiło?
Telefon gdzieś dzwonił, czy może mi się śniło?
Ach, starość, ty żartowniszu, co drwisz aż miło.
Kalendarz mam pełny, a co w nim wpisane?
To chyba dziś środa, choć wtorek nad ranem.
Znajomy mnie wita, macha z oddali,
A ja myślę: „Kim ty jesteś, przyjacielu z sali?”
Lecz choć pamięć figle płata, czuję w sercu ciepło,
Bo życie mnie nauczyło: żyć warto, choć krzepko
Już nie jest w kolanach, w biodrze strzyka rano –
Pamięci braki wynagrodzę uśmiechem rozdany.

Wojna ze smartfonem

„Smartfon ci kupimy!” – wnuki zaśpiewały,
„To takie wygodne, staruszkom też dały!”
Lecz gdy mi to cudzo do ręki wtłoczyły,
Poczułem, że chytrze mnie w pułapkę wbiły.
Ekran dotykowy? Paluchem dotykam,
Chcę włączyć pogodę – tu coś zanika!
Raz mapa, raz zegar, a raz obce słowa,
Czy to w ogóle urządzenie do rozmowy gotowe?
„Dziadku, to proste!” – wnuk się dwoi, troi,
A ja ciągle myślę guziki i boję.
Kiedy chciałem dzwonić, coś kliknąłem w strachu –
Teraz patrzę – siedzę w jakimś wideoczacie w Iraku!
Odkładam narzędzie. „Mam swoje zasady,
Do rozmów wystarczą mi słowa i rady.
Bo lepszy kontakt, gdy patrzysz w twarz szczerze,
Niż stukasz w ekran, co nic nie zabierze.”

O sztuce narzekania

Narzekać to sztuka – seniora oręż,
Czy pada, czy świeci, co dzień coś jątrzy.
„A gdzie moje czasy?!” – krzyczę w kolejce,
„Było taniej, smaczniej i wszystko w poręcznie!”
Kiedyś jabłka pachniały sadami,
Teraz? Plastik w plastiku podany.
Autobus ucieka, a na co mi karta?
Wolę gotówkę – ta nowoczesność mnie zdradza!
Narzekam, bo mogę – ot, seniora przywilej,
Lecz w głębi serca wciąż dziękuję mile:
Że żyję, że świat mnie śmieszy i drażni,
Bo życie to żart, nawet w wieku poważnym.

Miłość po naszymu

Miłość, która nie zniknęła,
leży obok, spokojna, cicha,
w spojrzeniu pełnym zrozumienia.
Nie trzeba słów, by wyrazić to, co trwa.
Czas mija, ale nie dotyka nas
w tych chwilach, które dzielimy.
Palce splecione, nie potrzeba gestów,
bo to, co ważne, tkwi w ciszy.
Ręce już nie tak pewne,
kroki wolniejsze, ale nie obce.
Miłość to nie wspomnienie,
to obecność, która trwa,
choćby pod cieniem zmieniających się dni.

Telewizja, radio czy internet? Jakie kanały komunikacji najlepiej trafiają do seniorów?

Seniorzy to grupa demograficzna, która z roku na rok staje się coraz bardziej zróżnicowana – zarówno pod względem zainteresowań, jak i sposobów konsumpcji mediów. Jakie kanały komunikacji są najskuteczniejsze w dotarciu do tej grupy? O tym w artykule.

Seniorzy to dynamicznie rozwijająca się grupa odbiorców, która łączy tradycyjne nawyki z nowoczesnymi technologiami. Aby skutecznie docierać do dynamicznie rosnącej grupy, wybierz świadomie kanał komunikacji.

Telewizja – lider w komunikacji z seniorami

Według raportu Kantar telewizja pozostaje dominującym medium dla osób starszych. Aż 92,3% Polaków w wieku 65+ korzysta z telewizji codziennie, wybierając głównie: kanały informacyjne, programy rozrywkowe, audycje tematyczne (np. zdrowie, gotowanie).

Telewizja jako kanał komunikacji sprawdza się najlepiej, gdy:

- Reklamy są proste, zrozumiałe i nawiązują do realistycznych sytuacji, w których seniorzy się odnajdują.
- Firmy inwestują w sponsoring programów tematycznych – budujących naturalną więź z odbiorcami.

Jednak w przypadku młodszych seniorów zauważa się rosnącą konkurencję ze strony internetu. To trend, który marketerzy muszą brać pod uwagę w długoterminowej strategii.



Radio – tradycyjne medium bliskie seniorom

Radio od lat utrzymuje mocną pozycję w komunikacji z osobami starszymi. Zgodnie z badaniami Krajowego Instytutu Mediów 76% seniorów słucha radia codziennie, w grupie 70+ wskaźnik rośnie do 81%, a u osób 75+ nawet do 86%.

Dlaczego radio jest skuteczne w marketingu skierowanym do seniorów?

- Stacje lokalne poruszają tematy regionalne, co buduje bliskość i zaangażowanie.
- Audycje tematyczne (muzyka, zdrowie) są chętnie słuchane przez seniorów o sprecyzowanych zainteresowaniach.

Radio będzie efektywnym kanałem do lokalnych kampanii reklamowych oraz edukacji seniorów w zakresie zdrowia czy korzystania z nowych technologii.

Internet – rosnąca rola w życiu „młodszych” seniorów

Internet dla seniorów staje się coraz ważniejszym źródłem informacji i narzędziem codziennego funkcjonowania. Z raportu „Polacy 50+” wynika, że 75% osób w wieku 60–74 lat ma dostęp do internetu w domu.

Najbardziej aktywni online są seniorzy w wieku 60–65 lat, którzy korzystają z internetu do: komunikacji z bliskimi (Facebook – 36%), wyszukiwania informacji (Google), korzystania z YouTube (tutoriali, programy edukacyjne i rozrywkowe). Coraz więcej seniorów docenia również wygodę zakupów online, dlatego kluczowym wyzwaniem dla marketerów jest uproszczenie interfejsów oraz dostosowanie komunikacji do mniej zaawansowanych użytkowników technologii.

Marketing – system naczyń połączonych

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, który kanał komunikacji jest najlepszy w dotarciu do seniorów. Kluczem jest wykorzystanie synergii między mediami, aby dostosować przekaz do zróżnicowanych potrzeb i nawyków srebrnej generacji. Ostateczny wybór kanałów komunikacji powinien opierać się na dokładnej analizie grupy docelowej, a także uwzględniać rosnącą cyfryzację srebrnej gospodarki. Warto pamiętać, że seniorzy to niejednorodna grupa – skuteczny marketing wymaga elastyczności i ciągłego dostosowywania strategii.

Jeśli chcesz z sukcesem dotrzeć do swoich potencjalnych klientów, ale nie wiesz jak – [napisz do mnie lub umów się na konsultację.](#)

Podsumowanie

Seniorzy coraz częściej łączą tradycyjne media, takie jak telewizja i radio, z internetem jako źródłem informacji i narzędziem codziennej komunikacji. Firmy, które chcą skutecznie dotrzeć do tej grupy, powinny stosować wielokanałowe strategie marketingowe i elastycznie dostosowywać przekaz do potrzeb srebrnej generacji.

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 adyustacji i skracania tekstów oraz odmowy publikacji.

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



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

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