

SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



nr 3/2025 (67) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego



AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

Platforma edukacyjna
+ materiały do pracy
bez subskrypcji



[SPRAWDŹ](#)



SPIS TREŚCI



OD REDAKCJI

04

Projekt „E-senior”. Licealiści w trosce o bezpieczeństwo cyfrowe osób starszych

06

Dobrze dobrane rozwiązanie, może totalnie odmienić komfort życia seniora. Srebrny wywiad

08

Alicja Przepiórska Ułaszewska w Bazie Specjalistów rekomendowanych przez Super Seniora!

10

Mózg nie potrzebuje emerytury. Sprawdź, co daje edukacja całożyciowa!

13

#SeniorzyPiszą: 7 lat Klubu Seniora w Ostrowie Wielkopolskim

17

Powstaje Baza Specjalistów Rekomendowanych przez Super Seniora

Mózg nie potrzebuje emerytury!

Nauka przez całe życie to nie tylko modny slogan, ale klucz do zdrowia, sprawności umysłowej i satysfakcji z życia.

W dzisiejszym świecie tempo zmian jest zawrotne, a wiedza dezaktualizuje się szybciej niż kiedykolwiek. Dlatego warto inwestować w rozwój osobisty niezależnie od wieku – uczyć się języków, poznawać nowe technologie, rozwijać pasje czy zdobywać nowe kwalifikacje.

Nie ma znaczenia, czy masz 20, 50 czy 80 lat – każdy nowy dzień to okazja, by nauczyć się czegoś nowego. Tak jak bohaterowie artykułu, którzy chcą się uczyć całe życie.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ
RED. NACZELNA

Projekt „E-senior”. Licealiści w trosce o bezpieczeństwo cyfrowe osób starszych

Licealiści z Krakowa w ramach projektu „E-senior” przygotowali artykuł, który pomaga bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie.

W tak szybkich czasach, jakie teraz mamy, bardzo trudno odnaleźć się w każdej nowince. Problem ten dotyczy zwłaszcza osób starszych, dla których strefa internetu bywa szczególnie skomplikowana. Kiedy dochodzi do niezrozumienia, to bardzo łatwo paść ofiarą tej niewiedzy. Dlatego tak istotne jest poznanie zagrożeń w strefie online oraz sposobów na ochronę przed nimi.

Podstawowa zasada w internecie – nie ufaj nikomu. Brzmi może banalnie i infantylnie, ale to właśnie ograniczone zaufanie jest podstawą bezpiecznego przebywania w cyberprzestrzeni. Nigdy nie wiemy, kto jest naprawdę kim w internecie, nie znamy także jego intencji. Zawsze trzeba weryfikować informacje i być krytycznym w stosunku do nich. Pamiętajmy przy tym, by nie popaść w drugą skrajność – przecież w internecie jest wiele godnych zaufania ludzi tworzących rzetelne treści.

Żeby nie narazić się na kolejne zagrożenia, warto chronić swoje dane. Przede wszystkim zawsze pomyślmy dwa razy, co publikujemy w sieci. W internecie nic nie ginie – nawet po usunięciu tych informacji, ktoś mógł już je wykorzystać lub skopiować. Nie wstawiamy swoich wrażliwych danych, miejsc, gdzie aktualnie przebywamy, wizerunków swoich bliskich bez ich zgody (zwłaszcza dzieci – często nie czują się z tym komfortowo) czy informacji o swojej pracy. Tak jak pisałem uprzednio – nigdy nie wiemy, jak te dane mogą zostać wykorzystane, często przeciwko nam.



Aby jeszcze lepiej chronić się w internecie, pamiętajmy o dobrych hasłach i blokadach. Silne hasło kilkaset razy zmniejsza ryzyko włamania na konto. Silne, to znaczy długie, z trudnymi znakami, cyframi, niebędące żadnym słowem, zwłaszcza kojarzącym się z nami (np. imię wnuczki). Nie powinniśmy także ustawiać tych samych haseł do kilku kont, gdyż przy złamaniu dostępu do jednego z nich, przepadną nam wszystkie. Warto też ustawiać weryfikację logowań czy konieczność wysłania kodu SMS, aby móc się zalogować. Poza blokadami w aplikacjach, podstawowym murem obronnym jest blokada ekranu. Broni ona nas przed dostępem osób trzecich do naszego urządzenia. Tu tak samo obowiązują zasady silnego hasła.



W ostatnim czasie furorę w internecie robi AI. Czym właściwie jest? AI – z angielskiego artificial intelligence, czyli sztuczna inteligencja. Jest to technologia, która umożliwia sieci posiadanie umiejętności ludzkich, jak rozumowanie czy tworzenie sztuki. Niesie to ze sobą wiele zagrożeń – jeszcze trudniej jest odróżnić fikcję od rzeczywistości. Dla osób starszych w internecie był to zawsze problem, a teraz stał się on jeszcze poważniejszy. Sztuczna inteligencja zaczęła tworzyć obrazy i dane, które są łudząco podobne do tych tworzonych przez człowieka. Wiele tego typu ilustracji jest obecnych na Facebooku. Jednak czy w tak nierównej walce mamy jakieś szanse? Jak najbardziej!

Wszelkie grafiki czy teksty pisane przez AI są bardzo schematyczne i podobne do siebie, często nielogiczne. Przy ograniczonym zaufaniu z czasem nauczymy się rozróżniać fałsz od prawdy. Trzeba być krytycznym i nie bać się zadawać pytań.

Zagubienie w cyberprzestrzeni nie jest powodem do wstydu, zwłaszcza dla seniorów. To normalne, że nie rozumie się wszystkiego, co jest w internecie – wszak dla wielu jest to zupełna nowość. Warto prosić o pomoc i szukać odpowiedzi. Może pomocną dłoń wyciągną nasi najbliżsi – dzieci, wnuki, sąsiedzi?

Często są oni dobrze poinformowani i mogliby udzielić wielu pomocnych rad. Jednak, gdy nie możemy liczyć na ich wsparcie pamiętamy, że dalej nie zostajemy sami. Istnieje wiele organizacji i miejsc, gdzie seniorzy mogą zasięgnąć rad o internecie. Często są to zajęcia w domach kultury, ale także różnego rodzaju projekty – społeczne i rządowe.

Przykładem projektu społecznego o tej tematyce jest CyberSIGHT, realizowany przez uczniów V LO w Krakowie (w tym i mnie). Znany instytucjami są WIB – Warszawski Instytut Bankowości, który edukuje starszych ludzi o tematyce cyberprzestrzeni czy portal senior.gov, gdzie organizowane są webinaria i różne fora.

Podsumowując, internet niesie ze sobą wiele korzyści, pomaga nam w codziennym życiu, służy nawiązywaniu kontaktów z rodziną czy przyjaciółmi i pozwala się zrelaksować. Przy wszystkich swoich zaletach, niestety niesie dużą liczbę zagrożeń. Aby móc bezpiecznie cieszyć się przebywaniem w sieci, przede wszystkim zachowajmy ostrożność, dbajmy o swoją prywatność i weryfikujmy informacje. Pamiętajmy, że w internecie nigdy nic nie ginie. Nie bójmy się prosić o pomoc i pytajmy. Strefa online nie jest tylko dla młodych, dlatego warto się edukować i korzystać z jej oferty.



Dobrze dobrane rozwiązanie, może totalnie odmienić komfort życia seniora

Czy seniorzy potrafią o siebie zadbać, gdy potrzebują pomocy? Czym się kierować, by sprzęt medyczny i rehabilitacyjny wspierał codzienne funkcjonowanie i jak tu mogą pomóc nowoczesne technologie? O tym rozmawiam z Patrykiem Jankowskim, właścicielem sklepu Seniorze.pl.

Spółeczeństwo się starzeje, więc coraz więcej mówi się o potrzebach seniorów. Czy seniorzy potrafią o siebie zadbać, czy potrzebne jest tu wsparcie opiekunów?

To zależy od konkretnej osoby i jej sytuacji. Są seniorzy, którzy działają w pełni samodzielnie – wiedzą, czego potrzebują, sami szukają sprzętu, zamawiają go online, płacą BLIK-iem czy przelewem i odbierają paczkę z paczkomatu. Mamy też takich, którzy wolą bardziej tradycyjne podejście – dzwonią do nas, żeby dopytać o szczegóły, porozmawiać o tym, co będzie dla nich najlepsze, albo po prostu zamówić przez telefon, bo tak czują się pewniej – i my im to oczywiście umożliwiamy. Z drugiej strony są opiekunowie, dzieci czy wnuki, którzy przez doświadczenie w e-commerce biorą sprawy w swoje ręce – przeglądają ofertę, analizują, co będzie praktyczne i wygodne dla ich bliskich, i to oni najczęściej finalizują zakupy. Myślę, że kluczem jest tutaj dobrze dopasować przekaz, który trafi do obu grup.

Dla seniora ważne może być, że produkt jest prosty w obsłudze i da mu więcej swobody, a dla opiekuna – że zapewni bezpieczeństwo i spokój ducha.

Wspólnym mianownikiem zawsze jest to, że każdy produkt powinien rozwiązywać dany problem, z którym boryka się senior, gwarantować bezpieczeństwo i wspierać niezależność – czy to ułatwiając poruszanie się, czy codzienne czynności.

Nasza rola to towarzyszyć im w tym procesie, czy to przez rozmowę, doradztwo, czy elastyczność w sposobie zamawiania.

Jak wybierać odpowiednie pomoce dla seniorów? Na co zwracać uwagę, by sprzęt rzeczywiście ułatwiał codzienne funkcjonowanie i wspierał w samodzielności?

Wybierając pomoce dla seniorów, trzeba się skupić na tym, co realnie ułatwi im życie – sprzęt musi być funkcjonalny, praktyczny i skrojony pod ich codzienne wyzwania. Kluczowe są takie kwestie jak bezpieczeństwo, wygoda i łatwość obsługi. Na przykład przy sprzętach do poruszania się, jak wózki czy balkoniki, warto sprawdzić wagę – czy senior da radę go podnieść albo przesunąć? – a także stabilność, łatwość składania i to, czy sprawdzi się zarówno w domu, jak i na spacerze.

Zachęcamy też, aby sprawdzić, czy senior ma szansę starać się możliwość refundacji danego produktu. W przypadku akcesoriów łazienkowych, jak uchwyty czy krzesła prysznicowe, liczy się antypoślizgowość, gabaryty danego produktu i to, czy montaż jest prosty. Nawet w drobiazgach, takich jak pomoce do ubierania się, ważne jest, żeby były intuicyjne i nie wymagały za dużo siły.

Ergonomia to podstawa – senior nie może się męczyć, żeby z czegoś skorzystać, bo wtedy sprzęt traci sens. My często doradzamy rodzinom, żeby zerknęły na te detale i pomyślały, jak dany produkt wpisze się w rytm dnia ich bliskiego.

Jak mają wątpliwości, zapraszamy do rozmowy z nami – czy to przez telefon, czy maila – często też sugerujemy konsultację z lekarzem, bo dobrze dobrane rozwiązanie, może totalnie odmienić komfort życia. Chodzi o to, żeby senior poczuł, że wciąż się da – że może sam wstać, przejść do kuchni czy bezpiecznie wziąć prysznic. To właśnie daje niezależność i poczucie godności, a o to w tym wszystkim chodzi.

Czy seniorzy chętnie korzystają z nowoczesnych technologii? Czy rozwiązania typu smart-home, inteligentne opaski zdrowotne czy nowoczesne wózki elektryczne budzą ich zainteresowanie czy raczej nieufność? A może jest jeszcze coś innego, o czym warto rozmawiać w kontekście seniorów XXI wieku?

Seniorzy raczej rzadziej sami sięgają po nowoczesne technologie, jak smart-home, opaski zdrowotne czy zaawansowane wózki elektryczne.

Często nie chodzi nawet o nieufność, tylko o to, że wielu z nich po prostu nie wie, że takie rzeczy istnieją i jak mogłyby im pomóc. Tu widzę dużą rolę dla producentów i nas, dystrybutorów – musimy mocniej stawiać na edukację, pokazywać, że to nie rocket science, tylko coś, co może ułatwić życie.

Zauważam za to, że takie rozwiązania częściej interesują ich bliskich, którzy szukają sposobów, by zadbać o bezpieczeństwo czy komfort seniorów. Zresztą jeżeli chodzi o smart, sami wdramy coraz bardziej rozbudowane rozwiązania w naszym sklepie – niedługo pojawi się u nas opaska z systemem czujników i aplikacją do monitorowania zdrowia i bezpieczeństwa bliskiego. To produkt skierowany głównie do opiekunów, którzy chcą mieć większą kontrolę nad tym, co dzieje się z ich podopiecznymi.

Ciekawy trend to też rosnące korzystanie z social mediów przez seniorów – dla nas, w branży medycznej i technologicznej, to świetny kanał sprzedaży i sposób na dotarcie do nich z ofertą. Ale to też wyzwanie, bo w sieci jest sporo zagrożeń. Dlatego na seniorze.pl nie tylko sprzedajemy, ale i edukujemy – uczymy zupełnie za darmo na webinarach czy szkoleniach stacjonarnych, jak chronić się przed oszustwami, rozpoznawać fałszywe maile, zachęty do fałszywych inwestycji, konta próbujące wyłudzić dane czy jak rozpoznać fałszywe sklepy internetowe.

Myślę, że w XXI wieku warto mówić nie tylko o tym, jak technologia może wspierać seniorów, ale też o tym, jak ważna jest intuicyjność i bezpieczeństwo – w sieci i poza nią – żeby naprawdę chcieli i mogli z niej korzystać.

Dziękuję za rozmowę

RECENZJE, OPINIE, REKOMENDACJE

Alicja Przepiórska Ułaszewska w Bazie Specjalistów rekomendowanych przez Super Seniora!

Witamy Alicję Przepiórską Ułaszewską w Bazie Specjalistów rekomendowanych przez Super Seniora.

Alicja Przepiórska Ułaszewska współtworzy Fundację Via Salutis, w ramach której działa innowacyjna Mobilna Poradnia Psychogerontologiczna Via Salutis. Prowadzi poradnictwo gerontologiczne dla seniorów, rodzin i organizacji działających na rzecz osób starszych. Przygotowuje programy i narzędzia do pracy dla edukatorów senioralnych, kadry pedagogicznej.

Edukacja do i o starości, dobrostan, rezyliencja to moje tematy. Piszę innowacyjne programy i projekty, a także buduję ofertę całonocnego uczenia się w ramach Erasmus +.

Alicja Przepiórska Ułaszewska od lat angażuje się w działania na rzecz osób starszych, pomagając im w wielu aspektach życia – od zdrowia i dobrostanu psychicznego po aktywność społeczną i rozwój osobisty. Dzięki bogatemu doświadczeniu w pracy z seniorami oraz ich rodzinami doskonale rozumie ich potrzeby, troski i wyzwania, z jakimi się mierzą.

Jest nie tylko wykwalifikowanym specjalistą w swojej dziedzinie, ale także osobą, która potrafi słuchać i udzielać wsparcia z prawdziwą troską i empatią. Stale współpracuje z redakcją Super Seniora, zatem z pełnym przekonaniem mogę potwierdzić nie tylko jej merytoryczną wiedzę i doświadczenie, ale także wyjątkowe podejście. Każde spotkanie, każda konsultacja czy wykład Alicji Przepiórskiej Ułaszewskiej to nie tylko solidna dawka fachowej wiedzy, ale także niezwykle ciepło, uważność i indywidualne wsparcie do każdej osoby, z którą pracuje.



Dzięki obecności w Bazie Ekspertów rekomendowanych przez Super Seniora Alicja Przepiórska Ułaszewska oferuje szeroki wachlarz usług, w tym:

Konsultacje w obszarach:

- aktywizacji i edukacji seniorów,
- komunikacji i rozwiązywania konfliktów (mediacje),
- potrzeb i kryzysów wieku senioralnego,
- budowania programów na dobrostan,
- poradnictwa gerontologicznego,
- edukacji gerontologicznej i międzypokoleniowej.

Wykłady nt.

- aspektów zdrowego życia i starzenia się,
- kryzysów i potrzeb osób dorosłych w wieku senioralnym,
- dobrostanu człowieka dorosłego,
- Karty Praw Podstawowych,
- autoprezentacji,
- skutecznej komunikacji,
- społecznego zaangażowania i wolontariatu,
- Senior-Lider-Wolontariusz.

Warsztaty dla osób dorosłych senioralnych:

- rozwojowe z elementami psychologii społecznej, malarstwa intuicyjnego i terapii tańcem i ruchem,
- podnoszące jakość życia osób w zakresie sprawnej i skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania konfliktów (oparte m.in. na metodach coachingu, mentoringu i mediacji),
- radzenia sobie ze stresem (z elementami śmiecho-, lasoterapii, arteterapii),
- Kurs na dobrostan – pracy ze sobą w obszarach CUD – ciała, umysłu i ducha,
- Senior – Lider-Wolontariusz,
- sesje jogi śmiechu.

Warsztaty metodyczne dla edukatorów senioralnych:

- oparte na autorskiej metodzie aktywizacji społecznej i budowania odporności psychicznej „DraBiNa – drama, biografia, narracja,
- według autorskiego Programu na dobrostan „wzMOCnieni”,
- Kurs na seniora – kurs psychogerontologiczny,
- z zakresu tworzenia oferty edukacyjnej dla osób dorosłych senioralnych,
- doskonalące dla nauczycieli z zakresu prowadzenia zajęć z edukacji do starości.

Dołączenie Alicji Przepiórskiej Ułaszewskiej do naszej bazy to gwarancja jakości, profesjonalizmu i rzetelności. Jesteśmy dumni, że możemy polecać ją naszym Czytelnikom, mając pewność, że każda osoba, która się z nią skontaktuje, otrzyma fachową i życzliwą pomoc.

Chcesz dołączyć do bazy ekspertów?

Napisz na: kontakt@super-senior.pl

Zapraszamy na bloga!

super-senior.pl/blog



Jak aktywizować seniorów – mężczyzn? 5 pewniaków na zajęcia z osobami starszymi

Akademia Super Seniora,

Aktywizacja seniorów

[Czytaj Dalej >](#)



Terapeuta zajęciowy – jak powinien wspierać seniorów?

Akademia Super Seniora,

Aktywizacja seniorów

[Czytaj Dalej >](#)



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

srebrna gospodarka i silver marketing

[Czytaj Dalej >](#)

Popularne Tagi

#AI #CHATGPT AFILIACJA

AGEIZM AKTYWIZACJA POZNAWCZA

AKTYWIZACJA SENIORÓW

AKTYWNOŚĆ LITERACKA ALZHEIMER

BADANIE POTRZEB SENIORÓW

BRANDSTORIES CODZIENNOŚĆ

DEMENCJA DPS

DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE SENIORÓW

E-WYKLUCZENIE

GERONTOAPOKALIPSA



CZYTAJ TERAZ

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

Mózg nie potrzebuje emerytury. Sprawdź, co daje edukacja całościowa!

Wśród kompetencji przyszłości, o których czytamy w licznych raportach, znajdują się lifelong learning i learnability. Edukacja całościowa, czyli ogólnie rzecz biorąc gotowość do nauki przez całe życie, chęć zdobywania nowych umiejętności to nie tylko ważna pozycja w CV ubiegających się o pracę. Przeczytaj, jak wyzwania edukacyjne wpływają na wzmacnianie poczucia własnej wartości i dobrostan seniorów.

O neuroplastyczności mózgu mówi się coraz więcej. W kontekście badań prowadzonych intensywnie od lat 80. XX wieku (m.in. przez amerykańskiego neurobiologa Michaela Merzenicha) wiemy, że ten niesamowity organ ma zdolności do ciągłego tworzenia nowych połączeń, nie tylko we wczesnym okresie naszego życia. Oczywiście – największy rozwój mózgu ma miejsce w dzieciństwie, z wiekiem funkcje poznawcze ulegają pogorszeniu.

Szacuje się, że na świecie nawet 10% osób powyżej 65. roku życia może cierpieć na zaburzenia funkcji kognitywnych. Nie zmienia to faktu, że osoby dorosłe starsze wciąż mogą być aktywne poznawczo, by pobudzać swoje neurony do tworzenia nowych połączeń, zapewniając sobie tym samym dobrą sprawność umysłową.

Co temu sprzyja? Aktywność fizyczna oraz uczenie się, o którym tutaj dowiesz się więcej.

Nigdy nie jest za późno na naukę

Czy można uczyć się przez całe życie? Można, a nawet trzeba. Nurt lifelong learning ma w Polsce swój odpowiednik: edukacja całościowa. Uczenie się nowych umiejętności w zmieniającym się świecie jest konieczne, by nadążyć za zmianami. Ale seniorzy? Przecież oni już nie muszą się uczyć. Tak, nie muszą. Ale chcą!

Chcą zdobywać nowe umiejętności, między innymi dlatego, że mają nareszcie na to czas. Ale także dlatego, aby nie zostać „za burtą” – jak to trafnie określa Alicja Przepiórska Ułaszewska, psychogerontolożka, współzałożycielka Fundacji Via Salutis, propagującej edukację całościową. Dla niej nurt learnability to nie ładnie brzmiąca formułka, tylko praktyka.

Osoby starsze dorosłe, zwłaszcza gdy otaczają się ludźmi podobnymi sobie, już niebędącymi uczestnikami rynku pracy, mają świadomość, że świat idzie do przodu. Więc jeśli nie będą się rozwijać, edukować, będą na marginesie. Aby móc korzystać z dobrodziejstw kultury, kupić online bilet do teatru, kina czy na pociąg – muszą się nauczyć obsługi aplikacji, tego całego świata cyfrowego

- mówi Alicja Przepiórska Ułaszewska, psychogerontolożka z fundacji Via Salutis.

Podczas epidemii Covid w USA przeprowadzono badanie wśród seniorów, dotyczące tego, czy są zainteresowani uczeniem się, kursami, warsztatami, rozwojem. Prawie 1/3 badanych była mocno zainteresowana nauką. Aż 20% z nich myślało o uzyskaniu stopnia naukowego. Blisko 10% - aby uczyć się tego, na co nie mieli czasu wcześniej.

Przydatni społecznie

Fakt przejścia na emeryturę dla wielu osób jest momentem zakończenia pewnego etapu życia, odpoczynku. Jednak brak dotychczasowych aktywności i wyzwań zawodowych sprawia, że nie odnajdują się w nowej roli. Pojawia się poczucie nieprzydatności i utraty sensu.

Kiedy postanawiamy, że mamy ochotę jeszcze się czegoś nauczyć, to daje poczucie bycia „na fali”, samodzielności, nowoczesności. Edukacja nieformalna, uczenie się przez doświadczenie, obserwowanie, uczestniczenie w kursach, warsztatach – to samo dobro dla mózgu. A jednocześnie wzmocnienie własnego sprawstwa, poczucia wartości i tej, tak potrzebnej, przydatności

- podkreśla Alicja Przepiórska Ułaszewska.

Niezależnie od wieku, wszyscy mamy potrzebę bycia użytecznym, przydatnym społecznie. Stoi ona u podstaw piramidy Masłowa.

Fitness dla mózgu, czyli uczenie się = młodość!

Proces uczenia się jest wyzwaniem dla mózgu. Nauka wymaga koncentracji, przyswojenia nowej wiedzy w pamięci a przede wszystkim - umiejętności tworzenia powiązań między tym, co już wiem, a tym, czego się uczę. I to jest właśnie niesamowita „gimnastyka” dla mózgu. Czasami wymagająca sporego wysiłku, ale to właśnie on pobudza rozwój nowych połączeń. Elżbieta Wilk z Fundacji Instytut Geniuszu od 10 lat prowadzi warsztaty teatralne dla podopiecznych Domu Dziennego Senior + w Świdnicy. Nie ma wątpliwości, że edukacja całościowa może łączyć się z pasją.

Wystawiamy średnio 3 spektakle rocznie. Na początku każdy się wstydzi, mówi „nie wiem, czy się nadaję”, ale z pewnością warto spróbować. Dzisiaj pracuję z grupą prawie 20 osób. Jestem pełna podziwu. Warsztaty wymagają dużego skupienia, to nie tylko zapamiętanie tekstu, ale także ruchu na scenie, momentu, kiedy trzeba zmienić kostium, wziąć jakiś rekwizyt i wielu innych elementów. To niesamowicie ćwiczy pamięć psychoruchową

- przyznaje Elżbieta Wilk.



Edukacja całożyciowa jako powtórna socjalizacja

Edukacja całożyciowa to sposób na zdobywanie nowej wiedzy, a przy okazji skuteczna metoda przeciwdziałania izolacji społecznej. Uczestnictwo w warsztatach, kursach czy zajęciach na Uniwersytetach Trzeciego Wieku sprzyja nawiązywaniu nowych relacji, wymianie doświadczeń i odkrywaniu pasji, na które wcześniej mogło brakować czasu. To zjawisko nazywa się czasami wtórną socjalizacją, wyciągającą ludzi z czterech ścian i dającą poczucie przynależności do aktywnej społeczności. Spotkania, wspólne wyzwania intelektualne i możliwość angażowania się w życie kulturalne czy społeczne przekładają się na większą witalność, lepsze samopoczucie i zwiększają satysfakcję z życia.

Poczucie sensu ma tu ogromne znaczenie. Mam doskonały przykład. Organizuję dla osób starszych warsztaty, spotkania z ciekawymi ludźmi, warsztaty rozwoju osobistego, na dobrostan. Tymczasem największym hitem okazało się... szydełkowanie. Ale nie dlatego, że panie są pasjonatkami robótek ręcznych. O nie. My to dzierganie przekułyśmy w ideę. Powstał dendroszalik, czyli wydziergany ręcznie szal. Od 3 lat otulamy nim drzewa, które dostają tytuł polskiego drzewa roku. A to stare drzewa, 200-300-letnie. Otulając je dendroszalem okazujemy empatię, szacunek do wieku, do przemijania. Pokazując społeczeństwu, że taka grupa jak seniorzy też istnieje. I ma jakieś pomysły. Chce być zauważona. Nadałyśmy temu działaniu znaczenie. Nikt ci nie powie, że jesteś moherową babą, tylko – że zainicjowałaś potrzebną akcję. I rośnie ochota, by znaleźć w sobie kolejną pasję, którą można zarazić innych.



Kto się uczy, ten żyje pełniej

Learnability i edukacja całożyciowa to nie opcja, to konieczność, jeśli chcemy przeżyć starość świadomie, godnie i z radością. Utrzymanie umysłu w ruchu oznacza większą sprawność poznawczą, większą samodzielność i poczucie sprawczości, które z wiekiem często umyka. To także najlepsza recepta na samotność – uczenie się w grupie tworzy nowe relacje i zapobiega społecznemu wykluczeniu. Kto się uczy, ten żyje pełniej i dłużej – nie tylko w latach, ale przede wszystkim w jakości każdego dnia.

AGNIESZKA BIELAWSKA-PĘKAŁA

– mówi Alicja Przepiórska Ułaszewska z Fundacji Via Salutis.

#SENIORZY PISZĄ - DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE I TWÓRCZOŚĆ AMATORSKA

#SENIORZY PISZĄ 7 lat Klubu Seniora w Ostrowie Wielkopolskim

Ciepło, radośnie, tanecznie i śpiewająco – tak wyglądało 7-lecie Klubu Senior+ przy Piłsudskiego! W ramach uroczystych obchodów odbyły się dwa spotkania z członkami klubu z udziałem władarzy miasta, w których wzięło udział ponad 100 osób.



FOT. ANNA KŁOPOCKA

W Ostrowie Wielkopolskim znaczny udział w prowadzeniu prężnej polityki senioralnej mają stowarzyszenia i organizacje senioralne, w tym kluby seniora, mogące pochwalić się konkretnymi osiągnięciami na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Wśród nich wiodącą rolę spełnia dynamicznie rozwijający się Klub Senior+ przy ulicy Piłsudskiego, obchodzący 7-lecie swego istnienia, którego aktywność na rzecz seniorów jest warta zauważenia i docenienia. Uczestnictwo w życiu klubu to odskocznia od swoich czterech ścian, zagospodarowanie czasu wolnego w sposób wartościowy i pożytecznie użyteczny, nawiązanie nowych znajomości i przyjaźni oraz zaangażowanie w działania na rzecz społeczności lokalnej.

Bycie wśród ludzi i zdobywanie nowych umiejętności członkowie klubu uważają za niezwykle ważne dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. Podkreślają, że w tym przyjaznym środowisku mogą integrować się i rozwijać, mogą poczuć wartość wspólnoty w towarzystwie rówieśników.

Klub otwarty jest dla każdego pragnącego ubarwić ścieżkę swego dojrzałego życia. Sięgając pamięcią wstecz można zauważyć, jak z dnia na dzień coraz większa liczba mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego nieaktywnych zawodowo w wieku 60+ korzysta z zaproponowanej oferty codziennie od poniedziałku do piątku, z wyłączeniem świąt przypadających w tygodniu w godzinach od 9.00 do 13.00 i 15.00 do 19.00.

W ramach działalności klubu seniorzy uczestniczą w spotkaniach z ciekawymi ludźmi – podróżnikami, lekarzami, pielęgniarkami, dietetykami, prawnikami, ratownikami medycznymi, leśnikami czy przedstawicielami służb mundurowych. Nieodłącznym elementem działalności klubu jest organizacja imprez okolicznościowych z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Kobiet i Mężczyzn, Dnia Matki, Dnia Seniora, Andrzejek, Walentynek i Wigilii Bożonarodzeniowej, spotkań świątecznych i patriotycznych, prelekcji oraz odczytów tematycznych. Dużą frekwencją cieszą się mini koncerty, bale karnawałowe, piątkowe biesiady, tłuste czwartki, śniadania wielkanocne, powitanie lata i popołudnia filmowe. Ponadto warsztaty kulinarne, zajęcia artystyczne, językowe i informatyczne. Codziennie klub odwiedza grupa brydżystów. Dodatkowo seniorzy biorą udział w spotkaniach dotyczących: zdrowego stylu życia, udzielania pierwszej pomocy, zachowania bezpieczeństwa w ruchu drogowym i szeroko pojętego bezpieczeństwa, porad prawnych czy poznawania historii lokalnej.

W Klubie seniorzy prowadzą rozmowy, wspierają się dobrym słowem, czytają książki, przeglądają prasę, słuchają muzyki jak też oglądają wspólnie programy telewizyjne przy kawie, herbacie i ciastkach. Jako ciekawostkę można podać, że w minionym roku średnio każdego dnia Klub Seniora przy Piłsudskiego odwiedzało 58 osób w jesieni życia.

Głównym celem, jaki stawia przed sobą Klub Senior+ w Ostrowie Wielkopolskim jest zwiększanie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego, stąd planowane i realizowane działania skupiają się na przygotowaniu do starości poprzez kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych, wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych oraz zwiększanie bezpieczeństwa seniorów.



To siedem lat wspólnych chwil, radości i niezapomnianych spotkań - mówi w rozmowie ze mną Pani Maria Gryczka, Prezes Stowarzyszenia „Ludzie dla Ludzi”, której to stowarzyszenie powierzyło prowadzenie tego wspaniałego miejsca. Nasz Klub Seniora to dobre miejsce dla poprawy nastroju i powrotu do klimatu radości i optymizmu, do chwil beztrudnych i dobrego humoru. Mamy świadomość, że zaspokojenie ciekawości poznawczej wśród najstarszych mieszkańców to najpiękniejszy sposób na godne i twórcze istnienie. Idziemy za potrzebami środowiska i osób starszych. Stawiamy na aktywność i nowoczesność. Dbamy o to, aby starość była jak najmniej dotkliwa.

Pani Prezydent przypomniała, że Klub został otwarty 6 lutego 2018 roku z jej inicjatywy i od tego czasu stał się miejscem wspólnego działania, wsparcia i integracji seniorów. Jestem dumna z tego miejsca - dodała - oraz ze wszystkich wspaniałych ludzi, którzy na co dzień z niego korzystają, spędzając czas w sposób kreatywny i twórczy. To tu rodzą się piękne przyjaźnie, a niektóre historie przegradzają się nawet w miłość! Pogratulowała prowadzenia różnorodnych form pracy ze starszymi zarówno w sferze edukacyjnej i rekreacyjnej, jak też organizacji zajęć i warsztatów oraz realizacji projektów charytatywnych. Za szczególnie cenne uznała spotkania międzypokoleniowe, umacniające więzi starszych z młodymi oraz pielęgnowanie dziedzictwa kulturowego i tradycji.

Zapewniła o wsparciu władz miasta dla Klubu Senior+ ukierunkowanego na integrację jego członków z lokalną społecznością. Życzyła wszystkim tysiąca powodów do radości i uśmiechu. Wręczyła bukiet kwiatów najstarszej członkini, 98-letniej Pani Wandzie wraz z życzeniami zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności. Pani Wanda obiecała, że swoje setne urodziny obchodzić będzie w klubie, co spotkało się z żywiołowym odbiorem osób obecnych na tym rocznicowym spotkaniu.

Od wielu seniorów usłyszałem, że w klubie panuje wzajemny szacunek i troska, aby wszyscy mogli radować się zgodą i pokojem. Ich uwadze nie uchodzi bogactwo programowe, dlatego chętnie uczestniczą w różnorodnych projektach, zajęciach i imprezach organizowanych w klubie. To znakomity sposób pozwalający im oderwać się od szarej codzienności, od marazmu i nudy a przy tym poznać szerokie grono interesujących ludzi.

Seniorzy związani z Klubem Senior+ w Ostrowie Wielkopolskim podkreślają, że dla nikogo w starszym wieku nie jest za późno na znalezienie sensu życia. Ważne jest tylko, aby być otwartym na nowe doświadczenia i nie bać się wyzwań. Mając więcej wolnego czasu na emeryturze warto odkrywać nowe pasje, realizować swoje marzenia i żyć pełnią życia. W myśl zasady – choć jestem seniorem, to żyje z humorem.

KAZIMIERZ NAWROCKI



AUTOPROMOCJA



SZKOLENIA ONLINE

z certyfikatem

Dołącz na www.super-senior.pl
zakładka: Akademia Super Seniora



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

SILVER MARKETING I SREBRNA GOSPODARKA

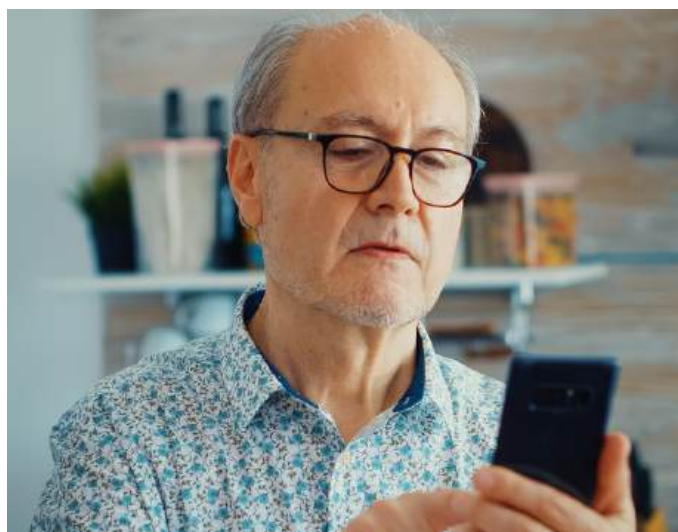
Silver marketing – strategia przyszłości, którą firmy wciąż ignorują

Osoby 50+ mają coraz większy wpływ na rynek. Dysponują stabilnymi dochodami, są lojalnymi klientami i coraz chętniej korzystają z nowoczesnych technologii. Mimo to wciąż są marginalizowani przez wiele marek, które nie dostrzegają ich potencjału.

Obraz dojrzałego konsumenta diametralnie zmienił się w ostatnich dekadach. Dzisiejsi 50-, 60- czy nawet 70-latkowie to osoby aktywne, świadome i otwarte na nowe doświadczenia. W odróżnieniu od młodszych pokoleń mogą pochwalić się stabilną sytuacją finansową i większą gotowością do inwestowania w jakość. Nie oszczędzają na sobie – chętnie wybierają produkty premium, korzystają z usług wellness, podróżują i rozwijają swoje pasje.

Badania rynkowe potwierdzają, że klienci 50+ częściej wybierają produkty wysokiej jakości, przywiązują dużą wagę do rekomendacji i opinii, są bardziej lojalni wobec marek, które spełniają ich oczekiwania, aktywnie korzystają z internetu – robią zakupy online, używają aplikacji mobilnych i angażują się w media społecznościowe.

Mimo tych faktów większość firm nadal traktuje ich komunikacyjnie w sposób przestarzały i niedostosowany do ich realnych oczekiwań. Dlatego warto poznać silver marketing, który jest strategią pozwalającą skutecznie docierać do tej dynamicznej grupy i budować trwałe relacje oparte na autentyczności, szacunku oraz rzeczywistych potrzebach dojrzałych konsumentów.



Jakie błędy popełniają marki w komunikacji do osób w wieku 50+?

Marki powinny traktować grupę 50+ jako świadomych, wymagających i aktywnych konsumentów, a nie jako jednolitą grupę o ograniczonych możliwościach. Zrozumienie ich stylu życia i potrzeb to klucz do skutecznej i autentycznej komunikacji. Oto 5 najczęściej popełnianych błędów, których trzeba się wystrzeżać.

#1. Infantyliizacja przekazu

Zbyt często firmy traktują osoby 50+ w sposób protekcjonalny, np. tłumacząc nazbyt proste rzeczy skierowane do seniorów. Tego typu komunikaty mogą wydawać się ciepłe i serdeczne, jednak w rzeczywistości sprawiają, że odbiorcy czują się niedoceniani i traktowani jak osoby niesamodzielne. Współczesny konsument po pięćdziesiątce to osoba świadoma swoich potrzeb, aktywna i często w pełni samodzielna – oczekuje więc komunikacji partnerskiej, a nie infantyliizującej.

#2. Przeszarżałe wizerunki

Wielu marketerów nadal operuje stereotypowym obrazem osób 50+, przedstawiając je jako osoby siwe, schorowane i bierne. Tymczasem rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej – dzisiejsi dojrzały konsumenci podróżują, uprawiają sporty, rozwijają swoje pasje i korzystają z nowoczesnych technologii. Wizerunek seniora ograniczający się do fotela, koca i filiżanki herbaty nie tylko nie odpowiada rzeczywistości, ale wręcz odstrasza odbiorców, którzy nie identyfikują się z takim przedstawieniem. Marki powinny dążyć do pokazywania rzeczywistych aktywności tej grupy wiekowej, podkreślając ich energię, ambicje i nowoczesne podejście do życia.

#3. Brak innowacyjnych produktów

Jednym z największych błędów popełnianych przez marki jest przekonanie, że osoby 50+ potrzebują jedynie podstawowych, uproszczonych produktów. W rzeczywistości dojrzały konsument oczekuje wysokiej jakości, nowoczesnych funkcji i innowacyjnych rozwiązań. Segment 50+ to często osoby mające stabilną sytuację finansową, które chętnie inwestują w komfort i nowe technologie – od smartfonów z zaawansowanymi funkcjami po luksusowe kosmetyki i nowoczesne sprzęty sportowe. Marki, które ograniczają swoją ofertę do „prostych” wersji produktów, tracą szansę na przyciągnięcie tej wymagającej i lojalnej grupy klientów.

#4. Niedocenianie roli digital marketingu

Wciąż pokutuje mit, że osoby po sześćdziesiątce nie są obecne w internecie. Tymczasem to właśnie one coraz częściej korzystają z mediów społecznościowych, dokonują zakupów online i angażują się w cyfrową rzeczywistość. Zaniedbanie strategii digital marketingu w komunikacji do tej grupy oznacza utratę ogromnego potencjału sprzedażowego. Firmy powinny zadbać o dostosowane kampanie reklamowe w mediach społecznościowych, intuicyjne strony internetowe oraz atrakcyjne treści wideo i blogowe skierowane do dojrzałych konsumentów. Kluczowe jest także zadbanie o czytelność i przejrzystość komunikatów – nie poprzez uproszczenie treści, ale przez przemyślane UX i dostosowanie do rzeczywistych potrzeb odbiorców.

#5. Pomijanie różnorodności w grupie 50+

Marki często traktują osoby powyżej 50. roku życia jako jednolitą grupę, podczas gdy w rzeczywistości jest ona niezwykle zróżnicowana. Inne potrzeby ma osoba 55-letnia, aktywnie rozwijająca swoją karierę, a inne ktoś, kto zbliża się do emerytury. W grupie tej znajdziemy zarówno osoby bardzo dobrze zaznajomione z nowoczesnymi technologiami, jak i takie, które dopiero zaczynają swoją przygodę z cyfrowym światem. Są w niej miłośnicy luksusu i oszczędni konsumenci, osoby prowadzące aktywny tryb życia oraz te preferujące spokojniejsze tempo. Uniwersalne komunikaty, które nie uwzględniają tych różnic, mogą być nieskuteczne, a nawet irytujące. Kluczem do sukcesu jest segmentacja grupy 50+ i dostosowanie przekazu do różnych stylów życia, potrzeb i oczekiwań odbiorców.

Podsumowanie

Silver marketing to nie tylko chwilowy trend, ale przyszłość strategii marketingowych. Firmy, które zrozumieją potrzeby dojrzałych konsumentów i odważą się odejść od stereotypów, mogą liczyć na długofalowe korzyści. Wiek nie jest ograniczeniem – to nowa jakość konsumpcji, której nie można ignorować.

UZYSKAJ INDYWIDUALNE WSPARCIE

ZOBACZ BAZĘ SPECJALISTÓW REKOMENDOWANYCH PRZEZ



WIARYGODNOŚĆ

Nasza rekomendacja to pewność
dostępność osób zaufanych



PROSTOTA I SZYBKOŚĆ

Przejrzysty profil eksperta w postaci
wizytówki z ofertą i danymi kontaktowymi



BRAK POŚREDNIKÓW

Zapewniamy bezpośredni kontakt - bez
subskrypcji i logowania



[www.super-senior.pl/ baza-specjalistow-rekomendowanych](http://www.super-senior.pl/baza-specjalistow-rekomendowanych)



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 nade-
słane, 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 mie-
siąca na adres: super.senior@op.pl

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

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowa-
nie, cytowanie i rozpowszechnianie bez
zgody wydawcy zabronione.

