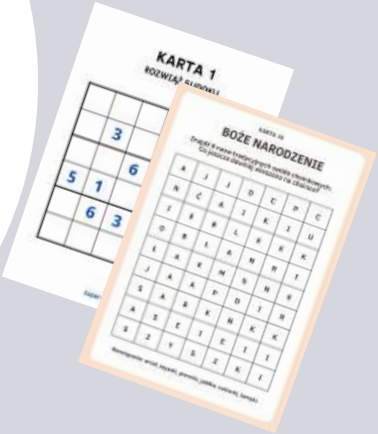
SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

nr 11/2025 (75) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego



SZKOLENIA ONLINE

KARTY PRACY

AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

CERTYFIKOWANE KURSY

PUNKTY EDUKACYJNE

NATYCHMIASTOWY DOSTĘP

SPIS TREŚCI

SUPER Senior
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

OD REDAKCJI

04 Gminna Olimpiada Seniorów w Branicach

06 Trzeba mieć rozeznanie o możliwościach logistycznych, merytorycznych i finansowych – niezbędnych do prowadzenia działań edukacyjno-aktywizujących [Wywiad]

08 Ćwiczenia na pamięć jako kluczowy element aktywizacji seniorów

14 #SenorzyPiszą: „Dziecięce wspomnienie"

16 Generacja Silver – kim są Silversi i dlaczego nie wolno mylić ich z seniorami?

Aktywny senior to szczęśliwy senior

Mówi się, że ruch to zdrowie — ale w przypadku seniorów to coś znacznie więcej. To energia, niezależność, dobre samopoczucie i codzienna radość. Bo aktywność to nie tylko indywidualna decyzja. To także efekt miejsca, w którym żyjemy. Dlatego tak ogromne znaczenie mają lokalne inicjatywy — te tworzone w klubach seniora, przez gminy, domy kultury, stowarzyszenia czy nawet małe, sąsiedzkie grupy. Cieszę się, że w wielu gminach widać prawdziwy rozkwit seniorskiej energii. Każda lokalna inicjatywa — mała lub duża — jest cegiełką, która buduje szczęśliwsze, bardziej aktywne i zintegrowane społeczności.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ
RED.NACZELNA

DOBRE PRAKTYKI I PROJEKTY

Gminna Olimpiada Seniorów w Branicach

W Branicach po raz trzeci odbyła się Gminna Olimpiada Seniorów – wydarzenie, które z roku na rok gromadzi coraz większą liczbę uczestników i zyskuje rangę jednej z najbardziej wyczekiwanych imprez w kalendarzu lokalnych inicjatyw.

Gminna Olimpiada Seniorów była czymś znacznie więcej niż tylko sportową rywalizacją. To także przypomnienie o ogromnym znaczeniu ruchu w codziennym życiu osób starszych. Regularna aktywność fizyczna poprawia kondycję, pomaga zachować sprawność na dłużej, wzmacnia odporność oraz pozytywnie wpływa na samopoczucie. Dla wielu uczestników olimpiady udział w konkurencjach był nie tylko zabawą, lecz także motywacją do dbania o zdrowie i utrzymywania formy.

Tegoroczna edycja przyciągnęła ponad 70 osób, które z entuzjazmem, uśmiechem i zdrową dawką rywalizacji stawiły się na starcie.

Olimpiadę rozpoczęło uroczyste odpalenie znicza olimpijskiego. To wyjątkowy, podniosły moment, który nadał wydarzeniu oficjalny charakter i wzbudził w uczestnikach sportowego ducha. Znicz zapłonął jako znak jedności, energii i wspólnego działania – wartości, które od samego początku towarzyszą tej inicjatywie.

Organizatorzy przygotowali aż 16 różnorodnych konkurencji, starannie dostosowanych do możliwości, i preferencji seniorów. Uczestnicy mogli spróbować swoich sił zarówno w zadaniach wymagających zręczności i koncentracji, jak i w bardziej dynamicznych aktywnościach. Równowaga między aktywnością fizyczną a dobrą zabawą była idealnie zachowana.

Dzięki temu każdy mógł poczuć się zwycięzcą – bez względu na osiągnięty rezultat.

Pomysłodawcą i głównym organizatorem całego przedsięwzięcia jest Edward Czyszczoń – człowiek, który od lat z pasją angażuje się w aktywizację seniorów i budowanie sportowej kultury w gminie. Dzięki jego zaangażowaniu, konsekwencji i sercu włożonemu w każdy detal, Olimpiada Seniorów w Branicach stała się wydarzeniem nie tylko sportowym, ale wręcz społecznym, łączącym mieszkańców różnych miejscowości, środowisk i pokoleń. Wydarzenie stworzyło okazję do spotkania nie tylko seniorów między sobą, ale także z młodzieżą i dorosłymi, którzy licznie włączyli się w pomoc jako wolontariusze.

Jednym z ważnych momentów olimpiady był występ zespołu tanecznego „Impuls", który swoim pokazem dodał wydarzeniu artystycznego blasku. Wszyscy obecni oglądali występ z ogromnym zachwytem i nagrodzili go gromkimi brawami.

Po sportowych zmaganiach na uczestników czekał posiłek regeneracyjny, który pozwolił wszystkim nabrać sił. Atmosfera szybko stała się jeszcze bardziej rodzinna, bo – jak to w Branicach bywa – nie mogło zabraknąć wspólnego śpiewania. Seniorzy, wolontariusze i organizatorzy chętnie dołączyli do spontanicznego koncertu znanych i lubianych piosenek. To właśnie te proste, radosne chwile tworzą wyjątkowy klimat olimpiady, sprawiając, że uczestnicy wracają tu co roku z niecierpliwością i uśmiechem.

To wydarzenie pokazało, że aktywność nie zna wieku, a wspólna zabawa może łączyć ludzi bardziej niż cokolwiek innego. Seniorzy udowodnili, że ruch może być źródłem radości, energii i okazją do budowania relacji. Właśnie takie inicjatywy przypominają, że aktywność fizyczna to jeden z najważniejszych filarów zdrowego i satysfakcjonującego życia, niezależnie od metryki.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA

Zapraszamy na bloga! super-senior.pl/blog

CZYTAJ TERAZ

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

Trzeba mieć rozeznanie o możliwościach logistycznych, merytorycznych i finansowych - niezbędnych do prowadzenia działań edukacyjno-aktywizujących

Jakie kroki należy podjąć, by założyć Uniwersytet Trzeciego Wieku? Które zajęcia cieszą się największym zainteresowaniem wśród seniorów i czy UTW może mieć inną, „kreatywną" nazwę? Na te pytania odpowiada Wiesława Borczyk, prezes Federacji UTW, sądecka prawniczka, założycielka Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Od czego należy zacząć, jeśli ktoś chciałby założyć Uniwersytet Trzeciego Wieku w swojej miejscowości – jakie kroki są najważniejsze na początku?

Polecam profesjonalną pomoc doradczą Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW. Osoby zainteresowane utworzeniem w swojej miejscowości UTW powinny być zorientowane w sytuacji środowiska lokalnego, czy taki projekt będzie miał zwolenników.

Pytanie: w jakiej formie organizacyjno-prawnej miałby działać UTW – czy np. jako organizacja pozarządowa – stowarzyszenie z osobowością prawną lub fundacja, czy może w ramach jednostki samorządowej np. w centrum kultury, biblioteki, centrum kształcenia ustawicznego. Trzeba mieć rozeznanie o możliwościach logistycznych, merytorycznych i finansowych – niezbędnych do prowadzenia działań edukacyjno-aktywizujących dla osób starszych przez cały rok akademicki. Taka jest tradycja działalności UTW .

Według danych z roku akademickiego 2021/2022 w Polsce działało 552 Uniwersytety Trzeciego Wieku. Najczęściej były one prowadzone przez organizacje pozarządowe – aż 56,1% wszystkich UTW funkcjonowało w tej formie. Kolejne podmioty prowadzące to podmioty samorządowe – 21,2%, uczelnie wyższe – 18,7%, inne formy organizacyjne – 4%.

Szczegółowa analiza pokazuje, że najwięcej uniwersytetów działało jako stowarzyszenia UTW – 264 jednostki. Duża grupa funkcjonowała także w strukturach uczelni wyższych (103) oraz w domach czy ośrodkach kultury (100).

Mniejsze liczebnie, ale także istotne formy to: UTW w strukturach innych organizacji pozarządowych, fundacje UTW, centra kształcenia ustawicznego, jednostki powołane przez gminy lub miasta, biblioteki, instytucje pomocy społecznej, a także w strukturach kościoła czy związków wyznaniowych.

Na starcie warto zajrzeć do naszego poradnika „Standardy działania uniwersytetów trzeciego Wieku w Polsce" dostępny na: federacjautw.pl/profesjonalne-seniorskie-ngo-ksztalca-edukuja-aktywizuja. Również organizujemy szkolenia dla animatorów działań lokalnych, podczas których dzielimy się wiedzą i doświadczeniem.

Jakie formy aktywności cieszą się dziś największym zainteresowaniem wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku?

Proponuję, aby poczekać na najnowsze wyniki badań statystycznych UTW-1 za rokakademicki 2024/2025 Sprawozdanie z działalności uniwersytetów trzeciego wieku, które w październiku br. przeprowadzał Urząd Statystyczny w Gdańsku – Ośrodek Statystyki Edukacji i Kapitału Ludzkiego. Po opracowaniu tych badań zostaną ogłoszone wyniki i będziemy mieli odpowiedzi na wiele pytań.

Dziś można odnieść się do w folderu „50 lat uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce" wskazującego, że w roku akademickim 2021/2022 obyło się ponad 18 tysięcy wykładów i seminariów – zarówno stacjonarnie, jak i online. Największym zainteresowaniem cieszyły się tematy z zakresu: kultury i sztuki, zdrowia i medycyny, informatyki i nowych technologii, turystyki i nauk przyrodniczych. To dowód, że seniorzy nie tylko chcą być na bieżąco ze światem, ale też aktywnie uczestniczyć w jego tworzeniu.

Wykłady to jednak nie wszystko – Uniwersytet Trzeciego Wieku tu również inne aktywności: zajęcia sportowe i ruchowe (np. gimnastyka, nordic walking, taniec, joga), kursy językowe, warsztaty artystyczne (malarstwo, rękodzieło, rzeźba), kursy komputerowe, które pomagają seniorom oswoić świat technologii i wiele wiele innych. Uczestnicy podkreślają, że zajęcia te pomagają im nie tylko utrzymać sprawność fizyczną i psychiczną, ale też odzyskać poczucie sensu i przynależności.

Czy UTW może istnieć pod inną nazwą – np. Uniwersytet Złotego Wieku, Uniwersytet Twórczego Wieku, Klub Wiecznie Młodych?

W tej kwestii należy zwrócić uwagę, że rząd przygotowuje nowy program dla osób starszych pn. „Aktywni Seniorzy" i potwierdza kontynuację wsparcia dla osób starszych, ale w zupełnie nowej formule. Program „Aktywni Seniorzy" został wpisany do wykazu prac legislacyjnych rządu jako projekt na lata 2026-2030. Nowy program będzie szerzej obejmował aktywność społeczną i edukacyjną osób starszych. Wśród 5 priorytetów znalazły się:

- Rozwój polityki senioralnej — wsparcie organizacji pozarządowych przygotowujących strategie i projekty działań na rzecz seniorów.
- Edukacja i aktywizacja – w tym finansowanie Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz lokalnych inicjatyw, które do tej pory miały ograniczony dostęp do funduszy.
- Partycypacja społeczna – działania sprzyjające samoorganizacji seniorów i ich udziałowi w życiu publicznym.
- Integracja międzypokoleniowa – projekty łączące pokolenia, np. poprzez wspólne warsztaty, wydarzenia czy zajęcia.
- Rozwój placówek dziennego pobytu – kontynuacja i rozbudowa sieci domów i klubów „Senior+".

Biorąc powyższe pod uwagę, warto jednak, moim zdaniem, czytelnie określić nazwę nowego podmiotu jako Uniwersytet Trzeciego Wieku – i działania dostosować w jego statucie czy regulaminie.

Jak udaje się Pani łączyć intensywną działalność społeczną z rolą babci – i czy te dwa światy się wzajemnie inspirują?

Na ogół nie mam z tym problemów. Oczywiście mój wnuk mnie inspiruje i niejednokrotnie zaskakuje swoją kreatywnością, pomysłami i otwartością. Jest uczniem 4 klasy szkoły podstawowej. Mnie też się udaje namówić go do wspólnych zajęć, ku naszej obopólnej radości.

DZIĘKUJĘ ZA ROZMOWĘ

Artykuł powstał we współpracy z OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĄ STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

UTW

OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

OPIEKA, AKTYWIZACJA, TERAPIA ZAJĘCIOWA, ANIMACJA CZASU WOLNEGO

Ćwiczenia na pamięć jako kluczowy element aktywizacji seniorów

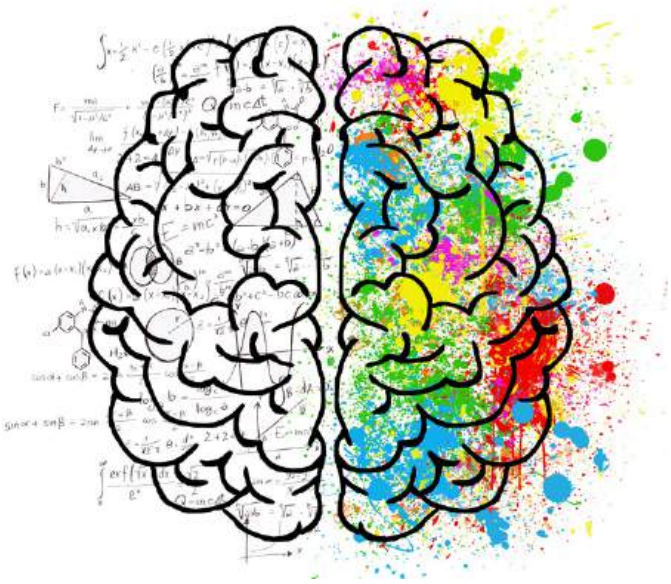
W obliczu starzejącego się społeczeństwa, aktywizacja seniorów zyskuje coraz większe znaczenie. Jednym z największych wyzwań starości jest pogarszająca się pamięć. Aby przeciwdziałać temu procesowi, niezbędne są regularne ćwiczenia na pamięć, które wspierają funkcje poznawcze, zwiększają pewność siebie i poprawiają jakość codziennego życia. Poznaj je!

Wraz z wiekiem wiele osób zaczyna zauważać pierwsze trudności z koncentracją i zapamiętywaniem. To naturalny proces, który jednak można skutecznie spowolnić. Kluczem są regularne, odpowiednio dobrane „ćwiczenia na pamięć", które pomagają zachować sprawność umysłową, podnoszą jakość życia i wspierają samodzielność. Jakie? Oto kilka propozycji treningu pamięci dla seniorów, które z powodzeniem można stosować na co dzień – indywidualnie, jak i w grupie.

Ćwiczenia na pamięć – co to właściwie oznacza?

Ćwiczenia na pamięć to świadomie podejmowane działania umysłowe, które mają na celu aktywację i wzmacnianie funkcji poznawczych – zwłaszcza tych odpowiedzialnych za zapamiętywanie, przywoływanie oraz logiczne kojarzenie informacji. Ich głównym zadaniem jest stymulowanie pracy mózgu poprzez różnorodne zadania intelektualne, które angażują neurony i pobudzają tworzenie nowych połączeń synaptycznych.

W praktyce ćwiczenia na pamięć obejmują szereg technik i zadań – od prostych ćwiczeń językowych i matematycznych, przez gry logiczne, aż po zaawansowane strategie mnemotechniczne. Regularne trenowanie umysłu nie tylko poprawia zdolność zapamiętywania, ale również wspiera koncentrację, orientację w czasie i przestrzeni oraz umiejętność logicznego myślenia.



Ćwiczenia na pamięć – propozycje zajęć

Wdrażanie ćwiczeń pamięciowych do codziennego życia może znacząco opóźnić naturalne procesy starzenia się mózgu oraz także zminimalizować ryzyko wystąpienia zaburzeń poznawczych, w tym demencji. Oto 5 propozycji, które zawsze się sprawdzają!

#1. Łamigłówki pamięciowe

Wspieranie funkcji poznawczych osób starszych poprzez ćwiczenia na pamięć nie musi być ani trudne, ani monotonne. Kluczem do skuteczności jest regularność, różnorodność oraz przyjemność płynąca z wykonywania zadań. Z tego względu coraz większą popularnością cieszą się gotowe publikacje oraz karty pracy dla seniorów, które umożliwiają systematyczny trening umysłu w domowym zaciszu, w ośrodkach dziennych lub na zajęciach grupowych.
Wśród dostępnych materiałów, które wspierają pamięć i koncentrację, na szczególną uwagę zasługują:

- „Łamigłówki dla seniorów" – publikacja pełna klasycznych zadań logicznych, dopasowanych poziomem trudności do potrzeb osób starszych. Zawiera zadania, które skutecznie aktywizują różne obszary mózgu i wspomagają pamięć operacyjną oraz logiczne myślenie.
- „Ćwiczenia pamięci" – zbiór specjalnie opracowanych zadań treningowych ukierunkowanych na stymulację pamięci krótkotrwałej, długotrwałej oraz pamięci skojarzeniowej. Zawarte w publikacji ćwiczenia pomagają wzmacniać procesy przypominania, rozpoznawania oraz utrwalania informacji.
- „Labirynty" – publikacja skupiająca się na zadaniach rozwijających pamięć przestrzenną, refleks i koncentrację. Rozwiązywanie labiryntów to doskonały sposób na trening uwagi i planowania – zdolności, które często ulegają osłabieniu w starszym wieku.
- Sudoku, Wykreślanki – niezmiennie popularne klasyczne formy treningu poznawczego, które seniorzy bardzo cenią za dostępność, czytelność i przyjemność płynącą z ich rozwiązywania. Łączą funkcję edukacyjną z rozrywkową, motywując do codziennej aktywności umysłowej.

Zarówno osoby indywidualne, jak i terapeuci zajęciowi, animatorzy czy opiekunowie mogą wykorzystać te pomoce jako element terapii poznawczej, zajęć aktywizujących lub domowej profilaktyki umysłowej.

#2. Powtarzanie sekwencji, przetwarzanie informacji

Jednym z najprostszych, a zarazem wyjątkowo skutecznych ćwiczeń na pamięć jest powtarzanie sekwencji słów, liczb, kolorów lub pojęć w tej samej/odwrotnej kolejności. Przykład takiego zadania: „Zapamiętaj i powtórz: czerwony – kot – trzy – ogród" – uruchamia procesy związane z pamięcią krótkotrwałą, a także z pamięcią roboczą, która odpowiada za przechowywanie i manipulowanie informacjami przez krótki czas.

Wykonywanie tego typu ćwiczeń wymaga nie tylko zapamiętania kolejnych elementów, ale również ich świadomego przetwarzania, co stymuluje korę przedczołową – obszar mózgu odpowiedzialny m.in. za koncentrację, logiczne myślenie i podejmowanie decyzji. Regularne ćwiczenia z powtarzaniem sekwencji poprawiają zdolność przyswajania nowych informacji, ułatwiają orientację w czasie oraz wspierają codzienne funkcjonowanie, np. zapamiętywanie listy zakupów, planu dnia czy rozmów telefonicznych.

W pracy z seniorami szczególnie polecana jest publikacja Kodowanie. Karty pracy dla seniorów, która zawiera zestaw ćwiczeń opartych właśnie na sekwencjach, ciągach logicznych, ukrytych kodach i systematycznych powtórzeniach. Zastosowane tam zadania są dostosowane do możliwości poznawczych osób starszych, a jednocześnie stanowią atrakcyjną i urozmaiconą formę treningu umysłowego. Znajdziemy tam m.in.:

- sekwencje do odtworzenia słownego i graficznego,
- zadania z odgadywaniem brakujących elementów,
- łamigłówki opierające się na logicznym kontynuowaniu ciągów,
- kodowanie kolorów, cyfr i znaków – pobudzające analizę i koncentrację.

Takie ćwiczenia rozwijają nie tylko pamięć roboczą, ale również zdolność skupienia uwagi, planowania i przewidywania – umiejętności niezwykle istotne w codziennym życiu każdego seniora.

#3.Gry słowne, zabawy językowe i literackie

Zabawy z językiem to nie tylko doskonały trening pamięci werbalnej i semantycznej, ale też świetna okazja do rozwijania wyobraźni i kreatywności. Proste ćwiczenia, takie jak tworzenie opowiadań z losowych słów (np. „parasol", „pociąg", „zupa", „kot"), angażują umysł i zachęcają do swobodnego wyrażania myśli.

Jeszcze więcej możliwości daje zestaw „Zabawy literackie. Karty pracy dla seniorów" – kompleksowy materiał wspierający twórcze myślenie i pracę z tekstem. Publikacja zawiera 30 kart podzielonych na trzy etapy: Zabawę słowem, Zabawę poezją i Swobodną twórczość. Dzięki temu uczestnicy nie tylko ćwiczą słownictwo i koncentrację, ale również mają okazję spróbować sił w tworzeniu limeryków, fraszek czy sonetów.

Pierwszy etap skupia się na budowaniu wypowiedzi i rozumieniu emocji. Drugi rozwija kontakt z poezją w przystępnej formie, a trzeci – zachęca do samodzielnego pisania i interpretacji codziennych doświadczeń. Całość została przygotowana z myślą o seniorach – także tych, którzy nie mają wcześniejszych doświadczeń z pisaniem czy analizą literatury. To doskonałe narzędzie do pracy w domach seniora, klubach, bibliotekach czy podczas zajęć indywidualnych. „Zabawy literackie" pobudzają kreatywność, wzbogacają słownictwo oraz wspierają płynność wypowiedzi, aktywizując zarówno pamięć, jak i wyobraźnię.

#4. Ćwiczenia z wykorzystaniem zmysłów – multisensoryczne podejście do treningu pamięci

Skuteczne ćwiczenia na pamięć nie ograniczają się jedynie do pracy z tekstem czy cyframi. Równie ważne, a często niedoceniane, są ćwiczenia oparte na bodźcach zmysłowych – wzrokowych, słuchowych, dotykowych, smakowych i zapachowych. To tzw. podejście multisensoryczne, które angażuje więcej niż jeden kanał percepcji i dzięki temu znacznie zwiększa efektywność zapamiętywania i przypominania sobie informacji.

Zmysły są ściśle powiązane z pamięcią – szczególnie z pamięcią epizodyczną i emocjonalną, które odgrywają kluczową rolę w codziennym funkcjonowaniu, orientacji w otoczeniu i utrzymaniu poczucia tożsamości. U osób starszych, zwłaszcza w początkowych stadiach demencji, takie bodźce mogą przywoływać wspomnienia, wzmacniać procesy kojarzenia, poprawiać nastrój.

Dzięki swojej różnorodności i angażującemu charakterowi, ćwiczenia zmysłowe poprawiają nie tylko funkcje poznawcze, ale także samopoczucie psychiczne seniora, redukują lęk i pobudzają aktywność społeczną. Ich dodatkowym atutem jest łatwość wdrożenia – wiele z nich można przeprowadzić w warunkach domowych z użyciem dostępnych materiałów, np. rozpoznawanie przypraw po zapachu czy identyfikowanie przedmiotów z zamkniętymi oczami.

#5. Zajęcia grupowe i spotkania międzypokoleniowe

Coraz więcej lokalnych ośrodków kultury, bibliotek i klubów seniora wychodzi naprzeciw potrzebom starszych osób, oferując bogaty program zajęć grupowych, które skutecznie łączą elementy edukacyjne z rozrywką i społeczną integracją. W ramach tych spotkań seniorzy biorą udział w różnorodnych aktywnościach, takich jak ćwiczenia językowe, gry słowne, quizy tematyczne, krzyżówki, gry logiczne i planszowe, a także zadania rozwijające myślenie strategiczne, pamięć i zdolność kojarzenia. Tego rodzaju ćwiczenia nie tylko pobudzają umysł, ale także dostarczają wiele radości i satysfakcji z wspólnego działania.

Regularne uczestnictwo w zajęciach grupowych to coś znacznie więcej niż rozrywka – to skuteczny sposób na wspieranie sprawności intelektualnej i zapobieganie izolacji społecznej. Kontakt z innymi ludźmi pobudza mózg, wzmacnia pamięć i koncentrację, a także wpływa korzystnie na samopoczucie psychiczne. Rozmowy, wymiana opinii, wspólne rozwiązywanie zadań czy dzielenie się wspomnieniami to naturalne formy treningu pamięciowego, które uruchamiają zarówno pamięć długotrwałą, jak i emocjonalną. W takich warunkach seniorzy czują się potrzebni, zauważeni i częścią wspólnoty – a to jeden z najważniejszych czynników wpływających na jakość życia w starszym wieku.

Podsumowanie

Ćwiczenia na pamięć stanowią fundament skutecznej aktywizacji seniorów. Dzięki różnorodnym formom, od prostych gier po zaawansowane techniki kognitywne, możliwe jest utrzymanie sprawności intelektualnej na wysokim poziomie nawet w zaawansowanym wieku. Zadbajmy o to, aby każdy senior miał dostęp do takich narzędzi – to inwestycja nie tylko w ich pamięć, ale i w godne, pełne życie.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA

dołącz do kursu online

Ludoterpia dla seniorów. Zabawa w aktywizacji, terapii, opiece

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

Po ukończeniu kursu otrzymasz certyfikat
i 10 punktów edukacyjnych

Zobacz agendę na:
www.super-senior.pl

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

#SENIORZY PISZĄ - DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE I TWÓRCZOŚĆ

,,Dziecięce wspomnienie”

Publikujemy zwycięski tekst Romana Wysockiego w Międzypokoleniowym Konkursie Literackim „Życie – największa przygoda”.

Letni poranek wdziera się smugą
światła po podłodze przez okno.
Za oknem ogród pełen kwiatów.
Zaraz obok zapraszają truskawki.
Jest upalnie, a zapach kwiatów
wisi gęsto w powietrzu.
Nad wszystkim kładzie się cieniem
wysoki stary orzech.
Z wnętrza domu dobiega codzienny
rodzinny gwar.
Zachodnie pokoje zapraszają
do siebie chłodem.
Nad truskawkami pysznią się
wiśnie czekające na czerwień swych owoców.
Po starym orzechu zaczęła swą
wspinaczkę mała wonna dzika róża.
Wśród kwiatów królują róże.
A wśród nich te ulubione przez wszystkich herbaciane.
Obok róż uwodzą swym wdziękiem
kolorowe astry.
Przy drodze do ogrodu okrywa
ścianę winna latorośl.
Jesienią będą dojrzewać na niej
czerwone i białe winogrona.
Na drzewach orzechowych pojawiły się
zapowiedzi owoców.
Jesienią cała rodzina będzie
zbierać spod drzew orzechy.
Będzie przy czym zasiąść
w długie zimowe wieczory.
Z początkiem jesieni będzie
rozchodzić się woń
opadłych orzechowych liści,
kwitnących chryzantem.
Z zapachem liści i chryzantem
umknie na dobre zapach żniw.
Drzewa ubiorą kolorowe szaty.
Będą zapraszać swoimi dojrzałymi owocami.
Na polach, polanach i jeziorach ptaki
zaczną swe jesienne sejmiki,
zbierając się do odlotu.
Zaczną się zaraz odloty ptaków.
Będzie widać na niebie klucze
dzikich gęsi i żurawi.
Lasy zaczną zapraszać wszystkich
swymi darami.
Pojawią się grzyby, a z grzybami
ich zbieracze.
Wszędzie rozchodzić się będzie
jesienny zapach lasu.
Wraz z kluczem ptaków,
będzie rozchodzić się po niebie
ich krzyk pożegnania lata.
Nad polami, które będą puste,
nisko przy ziemi snuć się
będzie dym z kartoflisk.
Gałęzie drzew w sadach uginać
będą się pod ciężarem dojrzałych owoców.
W powietrzu wiatr będzie niósł
nici babiego lata.
Przydomowy ogródek będzie miejscem
prawie przez całą jesień zbioru
dorodnych warzyw.
Sady niedaleko ogrodu zaczną kusić
swymi owocami.
Najbardziej będą kusić piękne, dojrzałe
jabłka jak z przypowieści o zakazanym
drzewie.
Z owoców i warzyw zrobione zostaną
przetwory, które zatrzymają lato aż
do przyszłego roku.
Teraz jeszcze trwa nadal upalny
letni dzień.
Powietrze drga nad rozgrzanym
w słońcu ogrodem.
Słońce razi swoimi promieniami
ogrzewające powietrze.

Niebo jest błękitne i tylko z rzadka
pojawiają się białe obłoczki.
Nic nie zapowiada nadchodzącej
Jesieni.
Wszędzie rozlega się jak zawsze o tej
porze głośny śpiew ptaków.
Ptaki mają teraz gniazda pełne
piskląt, które już niedługo
wyfruną, aby je opuścić.
Pod dachami ulepiły swe gniazda
Jaskółki.
Uwijają się po niebie, by nakarmić
swe młode.
Budzą domowników bladym świtem
swymi trelami siedząc na sznurach
od suszenia bielizny.
W ogrodzie uwagę przyciąga
różnorodność kwiatów.
Kuszą one owady swą barwą i kolorem.
Pszczoły, motyle i inne owady krążą
nad nimi, korzystając z zaproszenia.
Ciężkie od nektaru pszczoły wprost
z ogrodu zmierzają do swych pasiek.
Oprócz kwiatów, które w ogrodzie
pojawiają się na krótko, są i stali bywalcy.
Wspinający się na płot wokół
ogrodu kolorowy pachnący groszek
stał się już tu tradycją.
Starannie wypielone przez właścicieli
grządki zachwycają swym pięknem.
Przy jednej ze ścian domu, którą
wzięły we władania tuje i świerki
pysznią się okazałe krzaki bzu.
Bzu, który jeszcze tak niedawno okryty
był cały kwieciem.
W kącie ogrodu ukrył się ze swymi
skarbami malinowy chruśniak.
Niedaleko na polach dojrzewa zboże,
które za chwile będzie gotowe do zbioru.
Jego zapach unoszący się w pełnym
słońcu jest zapowiedzią żniw.
Już niedługo za parę godzin
nadejdzie wieczór ze swym chłodem.
O tej godzinie rodzinka zbierze się przy
co wieczornym podlewaniu ogrodu.
By potem usiąść na ławce, aby
chłonąć uroki letniego wieczoru.
Siedząca przed domem rodzina zacznie
swe co wieczorne rozmowy.
Kumkanie żab będzie się niosło echem
daleko śród wieczoru razem
z koncertem cykad.
Z ogrodu zacznie rozchodzić się
niezapomniany zapach maciejki.
Ćmy będą krążyć wokół przydrożnych
lamp zmierzając wprost ku światłu.
Ogród pokryje wieczorna rosa a przez
otwarte okna chłód będzie wchodził
do domu.
Niedługo nocny koncert słowików
w gęstwinie drzew będzie jak co
wieczór umilał pobyt wieczorny
w ogrodzie.
Wśród wieczoru rozlega się dalekie
ujadanie psów.
Wędrujący po rozgwieżdżonym
niebie księżyc będzie rozświetlał
mroki nocy.

Ogród ten stał się miejscem
dla dziecięcych zabaw,
Wyryty w pamięci już na zawsze,
Powracający jako niezatarte wspomnienia
szczęścia.
Pomimo minionych lat nadal taki,
wyraźny i bliski.
Wszystko to wydaje się jakby to było
wczoraj pomimo minionych lat.

ROMAN WYSOCKI

AUTOPROMOCJA

Wydaj z nami!
POZNAJ SZCZEGÓŁY

SILVER MARKETING I SREBRNA GOSPODARKA

Generacja Silver – kim są Silversi i dlaczego nie wolno mylić ich z seniorami?

Generacja Silver to osoby po pięćdziesiątce, które wciąż są bardzo aktywne zawodowo, społecznie i konsumencko. Są sprawni, świadomi, zaangażowani i chętnie inwestują w siebie, a często słyszą, że są już… seniorami.

W Polsce osoby po pięćdziesiątce stanowią już ponad 40% populacji w wieku produkcyjnym. W wielu krajach europejskich i w USA ten trend wygląda podobnie. Żyjemy dłużej, zdrowiej i aktywniej, więc dla wielu to moment, w którym można pozwolić sobie na zawodową zmianę, elastyczną pracę albo rozwijanie pasji.

Styl życia generacji Silver jest różnorodny, ale można zauważyć kilka wspólnych wartości. Najważniejsza jest stabilność – zarówno finansowa, jak i zdrowotna. Z wiekiem rośnie też znaczenie relacji: czasu z bliskimi, wnukami, przyjaciółmi czy lokalną społecznością. To pokolenie, które często łączy rolę aktywnego zawodowo dorosłego z rolą opiekuna i mentora.

Wbrew stereotypom osoby 50+ dbają o rozwój. Chętnie podróżują, zapisują się na kursy, uczą się języków, próbują nowych aktywności fizycznych. Wielu traktuje ten etap życia jako drugą młodość – bardziej świadomą i bardziej spokojną.

Jak kupują Silverzy? Świadomie i z dużą uważnością

Silversi są jedną z najważniejszych grup konsumentów, bo zazwyczaj dysponują stabilnymi dochodami i mają za sobą największe kredyty życiowe. Nie kupują impulsywnie i nie gonią za modą. Wolą rzeczy trwałe, jakościowe i faktycznie przydatne.

E-commerce? Jak najbardziej. Liczba Silverów kupujących w internecie rośnie z roku na rok. Różnica polega na tym, że cenią sobie prostotę: jasny opis, czytelny interfejs, brak chaosu i łatwy kontakt z obsługą klienta. Jeśli doświadczenie zakupowe jest intuicyjne, Silverzy wracają – i są bardzo lojalnymi klientami.

Silverzy w świecie technologii i mediów

Smartfon, laptop, tablet – to codzienność. Wielu Silverów korzysta z internetu. Facebook to ich naturalne środowisko, YouTube – źródło wiedzy i rozrywki, a Instagram czy WhatsApp zdobywają popularność wśród młodszej części tej generacji. Co ważne, internet jest dla nich narzędziem praktycznym. Służy do szukania informacji, komunikacji z rodziną, robienia zakupów i załatwiania spraw urzędowych. Oczekują jednak klarowności i braku technicznego żargonu.

Co działa w silver marketingu i dlaczego silver ≠ senior?

Komunikacja skierowana do Silverów musi być szczera i pozbawiona stereotypów. Osoby 50+ natychmiast wyczuwają protekcjonalny ton i nie kupują „udawania młodości". Tę grupę bardziej przekonują autentyczne historie, emocje, ale też konkrety: jasne wyjaśnienie, jak działa produkt, dlaczego coś jest potrzebne i co realnie wnosi do życia.

Silnie działa marketing edukacyjny. Jeśli marka potrafi w prosty, partnerski sposób wytłumaczyć coś nowego – czy to aplikację, czy usługę – zdobywa ogromny kredyt zaufania.

Dlaczego silversów nie można nazywać seniorami? Bo Silversi to kilka generacji, a każda z nich ma inne potrzeby i preferencje. Stosowanie zamiennie terminów silvers i senior prowadzi do błędnej komunikacji, nietrafionych produktów i poczucia niedopasowania. A to właśnie generacja Silver jest dziś jedną z najważniejszych sił konsumenckich – świadoma, stabilna finansowo i otwarta na nowe doświadczenia. Jeśli 50-latek usłyszy, że marka nazywa się go seniorem – po prostu ucieknie.

Podsumowanie

Generacja Silver to jedna z najbardziej niedocenianych, a jednocześnie najważniejszych grup społecznych i konsumenckich. To nie seniorzy, choć i oni również należą do tej wielopokoleniowej grupy – to aktywni, doświadczeni ludzie, którzy wciąż pracują, uczą się, inwestują w siebie i mają realny wpływ na gospodarkę. Szukają jakości, autentyczności i prostych rozwiązań, które ułatwiają codzienne życie.

Marki, które potrafią zobaczyć w Silverach nie „starszych ludzi", lecz świadomych, wymagających i lojalnych konsumentów, zyskują przewagę, której trudno przecenić. To pokolenie, które nabiera rozpędu – i zdecydowanie zasługuje na bardziej partnerską komunikację.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA

Chcesz wiedzieć więcej o dojrzałym kliencie?

- PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
- PIGUŁKI WIEDZY
- SEGMENTACJA KLIENTÓW
- TIPY DO WDROŻENIA OD ZARAZ!

KUP TERAZ!

Poradnik + Narzędziownik + KARTY PRACY

Twój niezbędnik w pracy z seniorami!

Zamów na www.super-senior.pl/sklep

SUPER Senior
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

Redaktor naczelna

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

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

Źródła zdjęć: Studio B, materiały nadesłane, freepik.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam umieszczanych na jej łamach.

Korekta i skład: Studio B

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

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

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

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