

# **SUPER** Senior

**AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+**



nr 3/2026 (78) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego





# AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

## A W NIEJ:

- ✓ Książki, karty pracy
- ✓ Ćwiczenia do druku
- ✓ Szkolenia i kursy online
- ✓ Blog z darmową wiedzą

**SPRAWDŹ**



# SPIS TREŚCI

**SUPER** Senior  
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



## OD REDAKCJI

### *Niedoceniony potencjał*

04

Rozwój ruchu teatralnego w Mediatece – Przystanek Kultury

06

Terapeuci muszą być integralną częścią zespołów medycznych i opiekuńczych, a ich praca musi być jasno określona, oceniana i doceniana [wywiad]

09

TOP 3 aktywności międzypokoleniowych

12

#SenorzyPiszą: „Wiosna, która przeszła obok”

13

Dość wciskania seniorom bubli! Rekomendacja Super Seniora potwierdzeniem jakości

Wśród osób starszych jest ogromna grupa ludzi o wysokim potencjale intelektualnym, twórczym i społecznym – ludzi, którzy nie tylko chcą, ale także potrafią nadal aktywnie współtworzyć życie kulturalne i społeczne.

Jednym z takich przykładów jest rozwijający się w wielu miejscach ruch teatrów senioralnych. Dla jednych to sposób na realizację dawnych marzeń, dla innych – przestrzeń spotkania, rozmowy i wspólnego tworzenia. Scena staje się tu miejscem, gdzie doświadczenie życiowe zamienia się w opowieść, a dystans do siebie i świata w artystyczną siłę.

O teatrze senioralnym, jego energii i ludziach, którzy go tworzą, przeczytacie w tym numerze. Warto się temu zjawisku przyjrzeć, bo pokazuje ono coś bardzo prostego: że aktywność twórcza nie zna metryki, a potencjał intelektualny i społeczny nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę.

Czasem dopiero wtedy naprawdę zaczyna mieć przestrzeń, by się ujawnić.

*Barbara Górnicka-Naszkiewicz*

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

RED. NACZELNA

## WYDARZENIA

# Rozwój ruchu teatralnego w Mediatece – Przystanek Kultury

*W Ostrowie Wielkopolskim zainicjowano ruch teatralny wśród seniorów. W lutym miała miejsce premiera pierwszej sztuki w ich wykonaniu na scenie kameralnej Mediateki - Przystanku Kultury.*



W ostatnich latach coraz więcej inicjatyw skupia się na aktywności artystycznej seniorów, m.in. w ramach organizowanych warsztatów, spektakli i współpracy z młodymi artystami. Dla wielu z nich teatr staje się pasją, która odmienia życie. Potwierdza to rozwijający się ruch teatralny w Bibliotece Publicznej im. Stefana Rowińskiego w Ostrowie Wielkopolskim, wzbudzający coraz większe zainteresowanie wśród starszych mieszkańców miasta.

To efekt kreatywnych i pełnych inwencji działań Bogny Skrzypczak-Walkowiak, animatorki kultury, nauczyciela akademickiego, kierownika filii bibliotecznej Mediateka – Przystanek Kultury, która potrafiła przekonać seniorów, że teatr może stać się popularną formą rozrywki, a zarazem narzędziem do poprawy jakości ich życia, zarówno pod względem emocjonalnym, jak i społecznym.

Na pozytywne rezultaty nie trzeba było długo czekać. Organizując letnie warsztaty aktorskie dla środowisk senioralnych zachęciła grupę seniorek i seniorów, częściowo z Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku a częściowo z Dziennego Domu Senior+ przy ulicy Raszkwowskiej do udziału w pierwszej produkcji teatralnej, tj. w sztuce inspirowanej twórczością Agaty Christie.

Premiera sztuki „Panna Marta i Tajemnica Służącej” odbyła się 24 lutego 2026 r. na scenie kameralnej Ostrowskiej Mediateki. Przedstawienie przygotowała Bogna Skrzypczak-Walkowiak, która odpowiadała za scenariusz i reżyserię. Scenografię oraz plakat stworzył Miłosz Kopica a nad stroną techniczną czuwali Andrzej Dąbrowski i Przemysław Zwias. W scenografii zostały wykorzystane obrazy autorstwa Izabeli Drzewieckiej.

W spektaklu wystąpili: Elżbieta Wysiadły, Halina Milewska, Renata Wilgocka, Halina Kądziela, Bogna Skrzypczak-Walkowiak oraz Jacek Brzezicha. Aktorzy-seniorzy pokazali, jak wiele pasji i energii można wnieść na scenę w każdym wieku. Ich postawa i zaangażowanie, aktorskie talenty i umiejętności, wypowiedziane się w pięknym, polskim języku wzbudziły uznanie, podziw i szacunek. Dzięki nim licznie zgromadzona publiczność doczekała się wspaniałej zabawy. To przykład, jak w dojrzałym wieku można spełniać swoje marzenia, na które w młodości zabrakło czasu. Dziękujemy wszystkim za obecność i wspaniałą atmosferę.

To, co miało być jedynie krótkim projektem warsztatowym, zyskało ciąg dalszy. Wiele wskazuje na to, że będzie rozwijać się jeszcze dalej – mówiła w rozmowie ze mną Bogna Skrzypczak-Walkowiak, związana ze środowiskiem senioralnym jako członek Rady Programowej OUTW. W planach są kolejne spotkania warsztatowe oraz powołanie stałej grupy teatralnej lub kabaretowej w ramach współpracy Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z biblioteką. Pozytywny odbiór spektaklu tylko potwierdza, że warto rozwijać tę inicjatywę.



A co mówią bohaterowie tego wydarzenia? Jednomyslnie stwierdzają, że udział w teatrze to dla nich świetny trening dla umysłu, dobry sposób na zachowanie pamięci i koncentracji. Nauka tekstów, interpretacja ról i praca nad emocjami pobudzają mózg do działania, a ruch na scenie, gestykulacje i praca nad głosem poprawiają koordynację i sprawność. Podkreślają, że to miejsce kluczowe dla zdrowia w starszym wieku, dla regularnej aktywności, gdzie można się rozwijać i spotkać wspaniałych ludzi.

Pamiętajmy!

Nigdy nie jest za późno, by zacząć przygodę ze sceną.

AUTOR TEKSTU – KAZIMIERZ NAWROCKI  
ZDJĘCIA – MONIKA KAŁKA



# Terapeuci muszą być integralną częścią zespołów medycznych i opiekuńczych, a ich praca musi być jasno określona, oceniana i doceniana



Czego potrzebują nowe osoby rozpoczynające pracę w zawodzie terapeuty zajęciowego? Jak wygląda specyfika pracy w placówkach opieki długoterminowej (DPS, ZOL), a na co zwrócić uwagę podczas terapii w Klubach Seniora czy Dziennych Domach Pobytu? Jakie wyzwania musimy pokonać, by seniorom żyło się lepiej, a terapeutom pracowało się z satysfakcją? O tym rozmawiam z Łukaszem Sarnowskim, terapeutą zajęciowym, wykładowcą, trenerem funkcji kognitywnych oraz założycielem Fundacji Korpus Terapii Zajęciowej i autorem wielu książek poświęconych przybliżeniu zawodu terapeuty zajęciowego.

[W obliczu starzejącego się społeczeństwa stajemy przed koniecznością przygotowania kadry do pracy z seniorami. Czego dziś – Pana zdaniem – potrzeba na starcie, zwłaszcza ludziom młodym, by rozpocząć pracę w zawodzie terapeuty zajęciowego?](#)

Przede wszystkim potrzeba dojrzałości emocjonalnej i odwagi zmierzenia się z prawdą o starości. Młode pokolenie często dorasta w świecie uproszczonego obrazu seniorów. W reklamach widzimy babcię piekącą ciasteczka, pijemy z nią herbatę i rozmawiamy o dawnych czasach. Dziadek rozkłada szachownicę, uczy wnuka strategii, wszyscy się uśmiechają. To ciepły, przyjemny obraz. Ale bardzo niepełny. Z mojej praktyki w domu pomocy społecznej wiem, że starość to nie pocztówka. To często wielochorobowość, udary, choroba Parkinsona, otępienia, depresje, utrata wzroku, słuchu, a przede wszystkim – utrata sprawczości. Dla wielu osób najtrudniejsze nie jest to, że coś boli. Najtrudniejsze jest to, że trzeba poprosić kogoś o pomoc przy najprostszej czynności.

Pamiętam młodą studentkę, która przyszła na praktyki pełna entuzjazmu. Po pierwszym tygodniu była wstrząśnięta. Powiedziała: „Nie wiedziałam, że to tak wygląda. Myślałam, że będziemy głównie malować i rozmawiać”. Wtedy zrozumiała, że terapia zajęciowa w geriatricie to nie „czasoumilenie”. To przywracanie godności w sytuacji, gdy świat człowieka dramatycznie się kurczy.

Starość to także samotność. Często większa niż jakakolwiek diagnoza medyczna. Pracując z seniorami, wielokrotnie widziałem sytuacje, w których uczestnik nie czekał na zajęcia plastyczne czy trening pamięci. On czekał na rozmowę. Na to, że ktoś usiądzie i wysłucha historii sprzed 50 lat – historii, której nikt już nie chce słuchać. I młody terapeuta musi być na to gotowy. Na ciszę. Na łzy. Na złość. Na bunt. Na pytania o sens.

Na starcie potrzeba więc nie tylko wiedzy z zakresu gerontologii, neurologii czy psychiatrii wieku podeszłego. Oczywiście – to fundament. Ale bez dojrzałości emocjonalnej ta wiedza pozostaje martwa.

W Fundacji Korpus Terapii Zajęciowej uczymy, że najważniejsza jest relacja. Bez niej żadna terapia nie działa. Terapeuta nie pracuje z „przypadkiem poudarowym” czy „otępieniem w stadium umiarkowanym”. Pracuje z człowiekiem, który był nauczycielem, kierowcą, matką czwórki dzieci, żołnierzem, społecznikiem. Pracuje z historią.

Często powtarzam studentom w szkole policealnej, gdzie prowadzę zajęcia z planowania terapii: zanim napiszesz plan, usiądź i posłuchaj. Jeśli nie znasz biografii seniora, tworzysz terapię „dla jednostki chorobowej”, nie dla osoby.

*Technik terapii można się nauczyć. Metody, narzędzia, arkusze obserwacji, standaryzowane testy – to wszystko jest do opanowania. Empatii, cierpliwości i autentyczności – już nie tak łatwo.*

Seniorzy natychmiast wyczuwają fałsz. Jeżeli terapeuta przychodzi tylko „zrealizować plan zajęć”, relacja nie powstanie. A bez relacji nie ma skutecznej terapii.

W swojej pracy widziałem też drugą stronę – młodych terapeutów, którzy wchodzili z ogromnym zaangażowaniem, ale bez granic. Chcieli „uratować wszystkich”. Wypalali się po roku. Dlatego na starcie potrzeba jeszcze jednej rzeczy: umiejętności dbania o siebie. Praca z seniorami konfrontuje nas z przemijaniem, śmiercią, stratą. Jeżeli terapeuta nie potrafi regulować własnych emocji, prędzej czy później zacznie się dystansować albo zamykać.

Dojrzałość w tym zawodzie oznacza umiejętność bycia blisko – bez wchodzenia w rolę wybawcy. Oznacza akceptację, że nie wszystko da się „naprawić”. Czasem sukcesem terapii jest to, że ktoś przez godzinę poczuł się potrzebny. Że przez chwilę odzyskał poczucie wpływu.

Z mojej perspektywy – jako praktyka i wykładowcy – młody człowiek, który chce pracować z seniorami, powinien odpowiedzieć sobie na jedno pytanie: czy jestem gotów towarzyszyć człowiekowi w jego ostatnim etapie życia? Nie „aktywizować na siłę”. Nie udawać, że starość jest tylko złotą jesienią. Ale być obok – profesjonalnie, kompetentnie i po ludzku.

Bo terapia zajęciowa w geriatrici to nie spektakularne metamorfozy. To codzienna, cierpliwa praca nad małymi rzeczami. A czasem nad jedną, bardzo prostą: nad tym, żeby człowiek nie czuł się niewidzialny.

„Senior seniorowi nierówny”. Jak wygląda specyfika pracy w placówkach opieki długoterminowej (DPS, ZOL), a na co zwrócić uwagę podczas terapii w Klubach Seniora czy Dziennych Domach Pobytu?

To rzeczywiście dwa różne światy. W placówkach całodobowych, takich jak Dom Pomocy Społecznej czy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, często pracujemy z osobami w bardzo zaawansowanym wieku, z wielochorobowością, ograniczoną sprawnością fizyczną i poznawczą. Terapia ma tam charakter podtrzymujący. Jej celem nie jest spektakularna poprawa, lecz utrzymanie funkcji, zapobieganie regresowi i – co niezwykle ważne – ochrona godności seniora.

Codziennie doświadczam sytuacji, które pokazują, jak indywidualne podejście jest kluczowe. Czasem sukcesem jest drobny ruch ręki, przypomnienie imię czy krótka rozmowa. Pamiętam sytuację, gdy ułożenie czterech prostych kwadratów w jeden obrazek wydawało się banalne, ale dla jednego mieszkańca było wyzwaniem, a po tygodniach pracy ułożenie dwóch takich obrazków wzbudziło ogromną radość i poczucie sukcesu. Budowanie relacji z każdym podopiecznym to fundament – zanim zaproponujemy cokolwiek, trzeba zbudować kontakt, poznać potrzeby, emocje i tempo pracy seniora.

W Klubach Seniora czy Dziennych Domach Pobytu pracujemy z osobami bardziej samodzielny i aktywnymi. Tutaj terapia przybiera charakter aktywizacji: rozwój pasji, warsztaty artystyczne, treningi pamięci, działania społeczne i integracja. To miejsca, gdzie seniorzy decydują, w czym chcą uczestniczyć, jakie zajęcia rozwijają ich zainteresowania i z kim chcą spędzać czas. Liczy się motywacja, kreatywność i budowanie wspólnoty – przeciwdziałanie samotności jest tu równie ważne jak rozwój umiejętności.

Na podstawie mojego doświadczenia w DPS-ie mogę podzielić się kilkoma uniwersalnymi wskazówkami dla osób nowych w zawodzie:

- Nie oceniam po wieku – oceniam możliwości – każdy senior ma inne zasoby i tempo pracy.
- Dostosuj tempo do seniora, nie odwrotnie – cierpliwość i uważność są kluczem do sukcesu.
- Zawsze zostaw przestrzeń na wybór, nawet najmniejszy – poczucie sprawczości buduje godność.
- Nie traktuj seniora jak dziecko – to dorosła osoba, która wciąż potrafi czerpać radość z osiągnięć.

W Fundacji Korpus Terapii Zajęciowej dbamy o to, by te zasady były wdrażane w praktyce. Chcemy, by nasze Centra Terapii Zajęciowej w różnych miastach były miejscem, gdzie seniorzy czują się zauważeni, a młodzi terapeuci mogą rozwijać swoje kompetencje w realnym środowisku. Każdy drobny sukces – ułożony obrazek, uśmiech, podjęta rozmowa – pokazuje, jak ogromną wartość ma codzienna praca z osobami starszymi i jak różne mogą być potrzeby seniorów w zależności od miejsca, w którym przebywają.

Jak widzi Pan zawód terapeuty zajęciowego w kolejnej dekadzie? Jakie wyzwania musimy pokonać, by seniorom żyło się lepiej, a terapeutom pracowało się z satysfakcją?

Zawód terapeuty zajęciowego w nadchodzącej dekadzie stanie się nie tylko potrzebny, ale wręcz strategiczny dla jakości życia seniorów. Społeczeństwo się starzeje i nie ma od tego odwrotu, a tempo zmian demograficznych często wyprzedza reakcje systemu opieki.

*To, co obserwuję na co dzień – zarówno podczas zajęć w DPS-ach, jak i w pracy z osobami starszymi w środowisku lokalnym – pokazuje, że największym problemem staje się samotność. To ona coraz częściej wygrywa z chorobą czy ograniczeniami ruchowymi. Seniorzy, którzy mają sprawność fizyczną i intelektualną, potrafią czuć się niewidoczni i odcięci od społeczeństwa.*

Dlatego moim zdaniem terapia zajęciowa musi wychodzić poza mury instytucji. To nie może być tylko sala zajęć czy gabinet – to społeczność lokalna, sąsiedztwo, rodzina, wspólne inicjatywy w miejscach codziennych spotkań.

W praktyce oznacza to np. warsztaty w klubach osiedlowych, spotkania w mediotekach, wspólne projekty artystyczne, spacer grupowe, a nawet proste działania, które łączą ludzi i dają im poczucie przynależności. Sam obserwowałam, jak drobny projekt – np. wspólne tworzenie albumu z historiami mieszkańców – zmieniał energię w całej grupie, podnosił poczucie wartości uczestników i dawał terapeutom ogromną satysfakcję.

Drugim, kluczowym wyzwaniem jest profesjonalizacja zawodu. Terapeuci muszą być integralną częścią zespołów medycznych i opiekuńczych, a ich praca musi być jasno określona, oceniana i doceniana. Widziałem już wielu wspaniałych specjalistów, którzy zrezygnowali, bo brakowało wsparcia, standardów czy miejsca w systemie decyzyjnym. Dlatego w mojej wizji kluczowe są: szkolenia, supervizje, wsparcie psychologiczne, jasne procedury i realne ścieżki rozwoju. Terapeuta niedoceniony i przemęczony nie jest w stanie wspierać innych – to widać od razu w wynikach pracy z seniorami.

Technologia będzie kolejnym obszarem, w którym terapia zajęciowa się rozwija. Treningi poznawcze online, elementy wirtualnej rzeczywistości, narzędzia wspierające komunikację – widziałem ich potencjał w praktyce. Mogą one wzbogacać codzienną pracę, ale nigdy nie zastąpią relacji międzyludzkiej, dotyku, rozmowy, obecności. To doświadczenie, które zdobyłem, pracując zarówno w grupach stacjonarnych, jak i z seniorami korzystającymi z platform cyfrowych, pokazuje, że technologia może być wsparciem, ale nie fundamentem terapii.

Moja wizja to również zmiana społecznego myślenia o starości. To nie problem do rozwiązania – to etap życia, który może być aktywny, twórczy i pełen sensu. Rolą terapeuty zajęciowego jest wydobywać ten sens, przypominać o historii, emocjach i godności każdego człowieka.

Dlatego Fundacja Korpus Terapii Zajęciowej przygotowuje się do utworzenia Centrum Terapii Zajęciowej, które będzie realizować tę wizję. To jeszcze plan, ale konkretny: miejsca, gdzie seniorzy nie tylko podtrzymują sprawność, ale czują się zauważeni i wartościowi, a terapeuci pracują z satysfakcją, w pełni wykorzystując swój warsztat. Już teraz w fundacji budujemy projekty, które mają przygotować grunt pod to centrum – od warsztatów arteterapeutycznych, przez spotkania w społeczności lokalnej, po programy wspierające rozwój kadry. Każde z tych doświadczeń daje mi wiedzę, jak krok po kroku stworzyć przestrzeń, w której terapia zajęciowa staje się mostem między człowiekiem a jego środowiskiem.

Starość nie jest problemem do rozwiązania – to naturalny etap życia, który może być równie bogaty w doświadczenia, radość i twórczość, jak wcześniejsze lata. To czas, kiedy człowiek może dzielić się mądrością, doświadczeniem i pasjami, które gromadził przez całe życie. Rolą terapeuty zajęciowego jest nie tylko wspierać ciało i umysł seniora, pomagając zachować sprawność fizyczną i psychiczną, ale przede wszystkim przypominać mu, że nadal posiada wpływ na swoje życie, może dokonywać wyborów i realizować swoje potrzeby.

Ważne jest, aby seniorzy czuli swoją wartość, poczucie przynależności i bycia potrzebnym. Kontakt z drugim człowiekiem, rozmowa, wspólne działania, a nawet drobne gesty życzliwości mają ogromne znaczenie dla utrzymania poczucia sensu i godności. Każdy człowiek, niezależnie od wieku, zasługuje na szacunek, obecność drugiego człowieka i możliwość realizowania siebie w sposób, który daje radość i spełnienie.

Terapia zajęciowa w tym kontekście staje się czymś więcej niż tylko formą aktywności – staje się przestrzenią, w której senior może odnaleźć swoje miejsce w świecie, na nowo odkrywać pasje, rozwijać kreatywność i doświadczać życia w pełni. To przypomnienie, że starość nie oznacza końca, lecz może być początkiem nowych odkryć, relacji i twórczych doświadczeń.

DZIĘKUJĘ ZA ROZMOWĘ

# TOP 3 aktywności międzypokoleniowych

*W dzisiejszych czasach, kiedy wiele osób żyje w ciągłym pośpiechu, spotkania i aktywności międzypokoleniowe stają się coraz bardziej istotne. Sprawdź, jakie działania przyniosą korzyści zarówno starszym, jak i młodszym uczestnikom.*

Aktywności międzypokoleniowe mają ogromny potencjał w budowaniu silniejszych więzi społecznych, a także skutecznie przeciwdziałają izolacji i osamotnieniu. Poprzez wspólne uczestnictwo w różnorodnych aktywnościach, młodsze pokolenie może czerpać z doświadczenia i mądrości starszych, podczas gdy ci ostatni mogą odnaleźć nową energię i radość w towarzystwie młodszych.

Wymiana umiejętności, wiedzy i perspektyw pomiędzy pokoleniami sprzyja także wzajemnemu zrozumieniu oraz tolerancji. Młodsze osoby uczą się szacunku dla starszych, doceniając ich życiową mądrość, natomiast starsi mogą lepiej zrozumieć wyzwania i potrzeby młodzieży, co sprzyja większej empatii i wsparciu.

Wspólne przedsięwzięcia, takie jak warsztaty, działania charytatywne, czy spotkania kulturalne, mogą integrować różne pokolenia w społecznościach lokalnych, wzmacniając więzi międzyludzkie. Dzięki temu osoby starsze czują się bardziej aktywne i ważne dla społeczeństwa, podczas gdy młodszy dostrzegają bogactwo i wartość doświadczenia przekazywanego przez starsze pokolenie.

Ponadto, aktywności międzypokoleniowe stwarzają okazję do spędzenia czasu w pozytywny sposób, czego korzyści odczuwają obie strony. Dla osób starszych, które często mogą zmagać się z uczuciem osamotnienia, towarzyszenie młodszym jest szczególnie cenne i może pomóc w podniesieniu jakości życia.

## #1. Gry planszowe – ulubiona aktywność międzypokoleniowa

Gry planszowe od lat uznawane są za jedną z najbardziej klasycznych i jednocześnie najprzyjemniejszych form spędzania czasu w gronie rodziny. To aktywność, która łączy pokolenia – przy jednym stole mogą spotkać się dzieci, rodzice, a także dziadkowie, wspólnie przeżywając emocje związane z rozgrywką. Planszówki są idealnym rozwiązaniem dla rodzin, które chcą spędzić czas razem, rozmawiać, śmiać się i budować relacje, jednocześnie dobrze się bawiąc. Ogromną zaletą gier planszowych jest ich różnorodność – na rynku dostępne są zarówno bardzo proste gry dla najmłodszych dzieci, jak i bardziej wymagające tytuły, które zainteresują starszych graczy, w tym także seniorów.

Do najbardziej rozpoznawalnych i lubianych gier należą takie klasyki jak Monopoly, Scrabble czy Chińczyk, które od wielu lat cieszą się popularnością na całym świecie i często pojawiają się podczas rodzinnych spotkań. Rozgrywki mogą trwać od kilkunastu minut do nawet kilku godzin, dostarczając uczestnikom wielu emocji, zdrowej rywalizacji oraz satysfakcji z wygranej. Co więcej, gry planszowe nie tylko bawią, ale także rozwijają ważne umiejętności. Pomagają ćwiczyć koncentrację, logiczne myślenie, spostrzegawczość oraz kreatywność. Dzięki temu stanowią wartościową formę rozrywki, która jednocześnie wspiera rozwój intelektualny i społeczny graczy w każdym wieku.

## #2. Spacerowanie w międzypokoleniowym gronie

Jedną z najprostszych, a zarazem najbardziej wartościowych aktywności międzypokoleniowych są wspólne spacerowanie. To forma spędzania czasu, która nie wymaga specjalnego przygotowania ani drogiego sprzętu, dlatego może w niej uczestniczyć praktycznie każdy – zarówno dzieci, dorośli, jak i seniorzy. Spacerowanie sprzyja rozmowie, pozwala na spokojne dzielenie się codziennymi sprawami, wspomnieniami czy planami, dzięki czemu wzmacnia więzi rodzinne i buduje poczucie bliskości między pokoleniami.

Wspólne przechadzki można organizować w różnych miejscach – w parkach, lasach, na ścieżkach przyrodniczych, nad rzeką czy jeziorem, a także w przestrzeni miejskiej, odkrywając ciekawe zakątki swojej okolicy. Podczas spacerowania warto zatrzymać się na chwilę, aby podziwiać widoki, odpocząć na ławce, porozmawiać lub zrobić pamiątkowe zdjęcia. Takie drobne momenty sprawiają, że zwykły spacer może stać się miłym i niezapomnianym doświadczeniem dla wszystkich uczestników.

Spacerowanie ma również ogromne znaczenie dla zdrowia. Regularny ruch na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną, poprawia samopoczucie oraz pomaga zredukować stres. Dzięki temu wspólne spacerowanie jest nie tylko przyjemnym sposobem spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi, ale także prostą i skuteczną metodą dbania o zdrowie fizyczne oraz psychiczne w każdym wieku.

## #3. Twórczość plastyczna dla małych i dużych

Rysowanie, malowanie i kolorowanie to doskonałe aktywności międzypokoleniowe, które pozwalają wyrażać siebie poprzez sztukę i jednocześnie spędzać czas w miłej, kreatywnej atmosferze. Zajęcia plastyczne można łatwo dostosować do wieku oraz umiejętności uczestników, dlatego świetnie sprawdzają się zarówno w przypadku dzieci, dorosłych, jak i seniorów. Wspólne tworzenie obrazów, kolorowanie ilustracji czy rysowanie prostych szkiców może stać się przyjemnym rytuałem rodzinnych spotkań, podczas których każdy ma szansę rozwijać swoją wyobraźnię i twórczość.

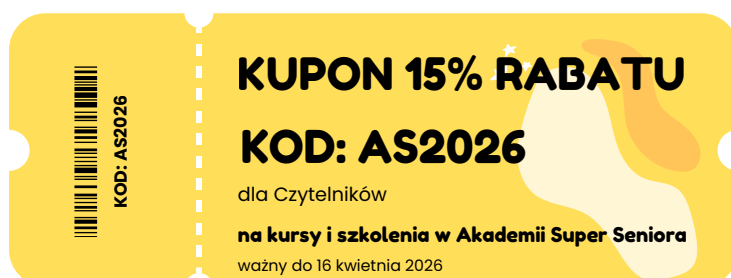
Aktywności plastyczne przynoszą również wiele korzyści dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego. Podczas rysowania czy malowania zaangażowane są różne obszary mózgu, co sprzyja poprawie koordynacji ruchowej oraz percepcji przestrzennej. Zajęcia manualne wspierają także rozwój motoryki małej, ponieważ wymagają precyzyjnych ruchów dłoni i skupienia uwagi. Nawet kilkanaście minut dziennie spędzonych na wspólnym kolorowaniu, na przykład mandali lub ilustracji, może pomóc w redukcji stresu, odprężeniu oraz rozluźnieniu napięcia mięśniowego.

Co więcej, twórczość plastyczna daje możliwość wyrażania emocji i rozwijania kreatywności w naturalny i przyjemny sposób. Dzięki temu rysowanie, malowanie i kolorowanie nie tylko dostarczają radości, ale również wzmacniają relacje między pokoleniami, tworząc przestrzeń do rozmowy, współpracy i wspólnego odkrywania nowych pomysłów.

## Podsumowanie

Aktywności międzypokoleniowe są wspaniałym sposobem na spędzenie czasu z rodziną i znajomymi. Mogą one pomóc budować silniejsze więzi i lepsze zrozumienie między pokoleniami. Spacerowanie, gry planszowe czy malowanie to tylko niektóre z wielu aktywności międzypokoleniowych, jakie można wykonywać razem z bliskimi. Wszystkie trzy aktywności są łatwe do wykonania, dostępne dla każdego, niezależnie od wieku. Są świetnym sposobem na spędzenie czasu w sposób produktywny i zabawny. Warto z nich korzystać jak najczęściej!

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ





dołącz do kursu online

## Metoda Montessori w opiece, aktywizacji, terapii

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

**Po ukończeniu kursu  
otrzymasz certyfikat  
i 10 punktów edukacyjnych**



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

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

## Wiosna, która przeszła bokiem

*Zapraszam do lektury opowiadania Kamili Łoteckiej, które zostało napisane na Międzypokoleniowy Konkurs Literacki „Życie – największa przygoda”.*

Nikt jej nie zauważył, kiedy przyszła. Nie było fanfar ani zielonych sztandarów liści. Wiosna weszła do miasta boczną ulicą, między zamkniętym sklepem z butami a kioskiem, który od lat sprzedawał głównie zdrapki i papierosy.

Najpierw zmienił się zapach.

Powietrze przestało pachnieć zimą – tym ciężkim, metalicznym chłodem, który zbiera się w kołnierzach płaszczy i w poręczach autobusów. Zamiast tego pojawiło się coś wilgotnego, miękkiego, jakby ziemia oddychała pod chodnikami.

Pan Stefan zauważył to pierwszy. Stał przy przystanku, czekając na autobus numer 6, który od trzydziestu lat przyjeżdżał zawsze za późno. Wciągnął powietrze i zmarszczył brwi.

– Coś się zmieniło – mruknął.

Nikt nie odpowiedział. Młoda dziewczyna obok słuchała muzyki, a starsza kobieta czytała gazetę sprzed dwóch dni. Ale Stefan wiedział swoje. Przeżył siedemdziesiąt dwie zimy i potrafił rozpoznać moment, w którym świat zaczyna się rozrażać.

Wiosna nie działa gwałtownie. To nie rewolucja. To raczej spisek.

Najpierw drzewa zaczynają coś planować. Wyglądają tak samo jak wczoraj – nagie, milczące – ale w środku już pracują, jakby ktoś wysłał im tajną wiadomość.

Potem ptaki zmieniają ton. Nadal kraczą i ćwierkają, ale robią to trochę głośniej, jakby testowały akustykę nowego sezonu.

A ludzie?



Ludzie są najwolniejsi.

Idą dalej tą samą drogą do pracy, narzekają na ceny chleba i na politykę, ale coś w nich zaczyna się rozluźniać. Ramiona opadają o milimetr niżej. Kroki robią się odrobinę dłuższe.

Pan Stefan wsiadł w końcu do swojego spóźnionego autobusu. Siedzenie przy oknie było wolne. Usiadł ciężko i patrzył, jak miasto przesuwa się za szybą.

Na jednym z drzew pojawił się maleńki, prawie niewidoczny pąk.

Stefan uśmiechnął się pod nosem.

– Sprytna jesteś – powiedział cicho, jak do starej znajomej.

Bo wiosna nie przychodzi jak gość.

Przychodzi jak ktoś, kto zawsze tu mieszkał – tylko na chwilę wyszedł.

I właśnie wrócił do domu.

# Dość wciskania seniorom bubli! Rekomendacja Super Seniora potwierdzeniem jakości

*Rynek produktów i usług dla seniorów dynamicznie rośnie. Wiele firm dostrzega ten potencjał i licząc na szybki zysk oferuje produkty, które z poprawianiem jakości życia seniorów nie mają nic wspólnego. Niestety, osoby starsze nie są w stanie tego zweryfikować, a rzetelne firmy nie mają jak dotrzeć z wartościową ofertą do środowiska senioralnego. Odpowiedzią na ten problem jest znak „Rekomendowane przez Super Seniora”.*

Pomysł przyniosły moje zawodowe doświadczenia. Noto-rycznie odrzucam współpracę z firmami, które wypuszczają swoje produkty czy usługi „na rympał”. Bardzo szybko okazało się, że ich celem nie było zapewnienie realnej poprawy jakości życia seniorów, lecz szybki zarobek, licząc na to, że starsze osoby kupią cokolwiek, co będzie im oferowane.

Rozumiem, że biznes to zysk, ale nie kosztem klienta! Tym bardziej – nie seniora, który jest bezbronny wobec maszyny marketingowej.

Seniorzy potwierdzają, że często czują się bezradni, nie wiedząc, jak odróżnić produkt wartościowy od produktu, który tylko ma ich skusić niską ceną lub błyszczącym opakowaniem. To nie tylko problem etyczny, ale także społeczny, który nie może pozostać bez odpowiedzi. Moją odpowiedzią jest wprowadzenie znaku „Rekomendowane przez Super Seniora”.

## **„Rekomendowane przez Super Seniora” – pewność i bezpieczeństwo dobrego wyboru**

Decyzja o utworzeniu certyfikatu „Rekomendowane przez Super Seniora” to odpowiedź na rosnący problem braku rzetelności na rynku produktów senioralnych.



Zależy mi na tym, by seniorzy mieli do dyspozycji produkty, które rzeczywiście poprawiają jakość ich życia, a nie tylko drenują ich portfele. Certyfikat ten stanowi gwarancję, że dany produkt został sprawdzony pod kątem możliwości i potrzeb osób starszych.

Nie chodzi tu o to, by uzyskać symbol, który mógłby pełnić rolę marketingową. Chciałabym stworzyć realną zmianę na rynku – taki znak ma być czymś więcej niż tylko etykietą. Będzie to potwierdzenie, że dana firma stawia na jakość, trwałość i funkcjonalność swojego produktu, mając na uwadze potrzeby seniorów.

Zależy mi na tym, by wprowadzić rzeczywistą wartość do środowiska senioralnego, aby przedsiębiorcy zaczęli dbać o jakość oferowanych produktów, a nie tylko o swój zysk.

### Co daje znak „Rekomendowane przez Super Seniora”?

Przyznanie znaku wiąże się z wieloma korzyściami – zarówno dla firm, jak i dla seniorów.

Dla firm oznacza to:

- Wzrost wiarygodności na rynku produktów senioralnych, dzięki potwierdzeniu jakości oferowanych produktów.
- Zwiększoną sprzedaż – klienci, wiedząc, że dany produkt jest rekomendowany przez ekspertów, chętniej podejmą decyzję o jego zakupie.
- Promocję prospołeczną – przedsiębiorcy, którzy dbają o jakość, zyskują w oczach klientów jako firmy odpowiedzialne społecznie.

Dla seniorów oznacza to:

- Pewność, że wybierają produkt wartościowy, który może rzeczywiście poprawić jakość ich życia.
- Zwiększoną ochronę przed niskiej jakości produktami, które tylko nadszarpną ich oszczędności.
- Większą świadomość konsumencką, dzięki czemu stają się bardziej wymagający wobec ofert na rynku.

### Jak uzyskać certyfikat „Rekomendowane przez Super Seniora”?

Proces nie jest skomplikowany, ale wymaga od firm realnego zaangażowania. Zależy mi na tym, by przyznawanie rekomendacji nie było procesem biurokratycznym ani drogim, pełnym papierkowej roboty. Wspieram przedsiębiorców, zwłaszcza tych małych, którzy w ostatnich latach mają trudniej.

Znak „Rekomendowane przez Super Seniora” ma na celu wsparcie takich firm, które oferują produkty o rzeczywistej wartości, ale nie mają możliwości angażować się w kosztowne procedury certyfikacyjne.

Warto zaznaczyć, że nie chodzi tu o przeprowadzenie żmudnego audytu, ani wprowadzenie wielkiej maszyny biurokratycznej. Chodzi o realną weryfikację wartości i wpływu produktu na życie seniorów. Aby otrzymać rekomendację, skontaktuj się z nami mailowo: [kontakt@super-senior.pl](mailto:kontakt@super-senior.pl)

Czas na zmiany! Seniorzy zasługują na to, by ich potrzeby były traktowane poważnie. Czas, by jakość i misja miały znaczenie na rynku produktów senioralnych! Tylko produkty o prawdziwej wartości mają przyszłość – dla firm, które je oferują, oraz dla osób, które z nich korzystają. Jakość produktów to nie tylko kwestia ich trwałości, ale także ich wpływu na życie seniorów. Dlatego, jeśli chcesz, aby Twój produkt był rzeczywiście przydatny, zapraszam do współpracy. Razem możemy tworzyć rynek, na którym seniorzy będą mogli czuć się bezpiecznie i zyskać coś więcej niż tylko puste obietnice.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA

## Chcesz wiedzieć więcej o dojrzałym kliencie?



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

**KUP TERAZ!**

# KURSY ONLINE

**SUPER Senior**  
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+  
**AKADEMIA**

## DLA OPIEKUNEK, ANIMATORÓW I TERAPEUTÓW

# -15%

## Z KODEM: AS2026

### SPRAWDŹ



## CERTYFIKAT AKADEMII - PUNKTY EDUKACYJNE

**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 adyustacji i skracania tekstów oraz odmowy publikacji.

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