

# SUPER Senior

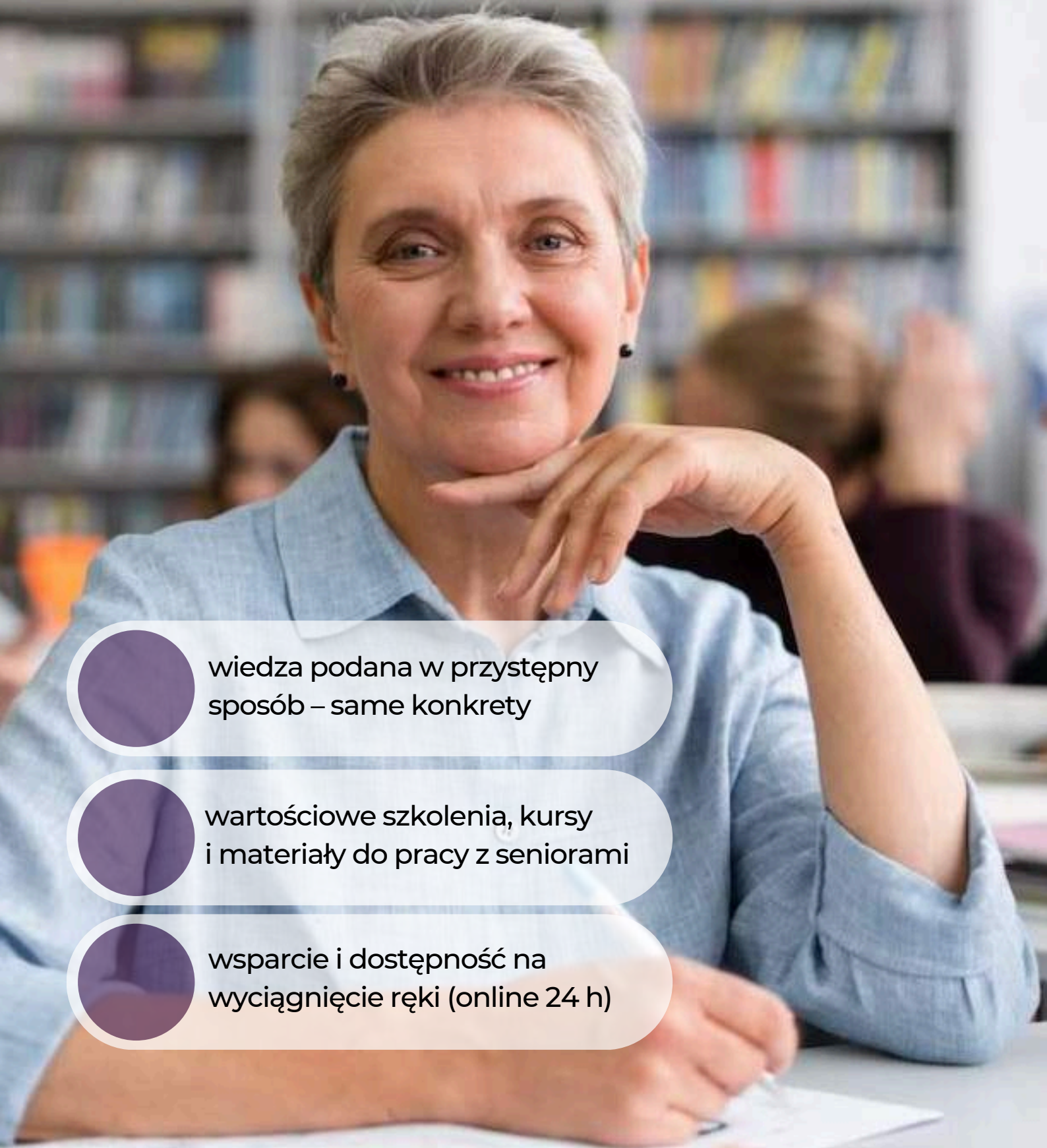
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+





nr 4/2024 (55) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego








 wiedza podana w przystępny sposób – same konkrety

 wartościowe szkolenia, kursy i materiały do pracy z seniorami

 wsparcie i dostępność na wyciągnięcie ręki (online 24 h)

**Pracuj świadomie, z pasją i dużą satysfakcją!**

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

**SUPER-SENIOR.PL**  
**DOŁĄCZAM!**

# SPIS TREŚCI



## OD REDAKCJI

### *Coraz silniejszy głos*

W ostatnich latach coraz częściej zwraca się uwagę na potrzeby seniorów. To nie tylko głos samych seniorów, ale również wielu organizacji, które podejmują wysiłki, aby zaspokoić te potrzeby. Cieszy mnie, że dziś bardziej dostrzega się, że starsze pokolenie potrzebuje wsparcia, zarówno w dziedzinie opieki zdrowotnej, jak i społecznej. W obliczu starzejącego się społeczeństwa trzeba sprostać wyzwaniom, które wymagają kompleksowego podejścia i działań na różnych płaszczyznach. Dlatego też w tym numerze przybliżam ważne inicjatywy, które wspierają godne starzenie. Patronuję im całym sercem!

*Barbara Górnicka-Naszkiewicz*

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ  
RED. NACZELNA

04

Czy dziadurzenia można się „oduczyć”? Zacznijmy od edukacji

07

Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej – silniejszy głos środowiska senioralnego!

10

„Mamy wiele do zrobienia w kwestii systemowego planowania i organizowania opieki”. Wywiad

12

Niepokojący raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych”. Rekomendacja

15

Zajęcia sensoryczne dla seniorów. Poznaj 3 zaskakujące pomysły!

18

#SeniorzyPiszą: A to miłość właśnie!

19

Felietonowy dwugłos: Wiosna w sercu, w stawach zgrzyt!

20

#Seniorzy z pasją: SuperSTARSi, czyli jak pięknie być sobą!

23

Jak bezpłatnie promować działania organizacji senioralnej?

## WYDARZENIA

# Czy dziadurzenia można się „oduczyć”? Zacznijmy od edukacji

*Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca podsumowało projekt „Twoje słowa. Moja godność”. To kolejny etap ścieżki edukacyjnej dotyczącej zjawiska protekcyjnej komunikacji z osobami starszymi.*

Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca problemem protekcyjnej komunikacji z osobami starszymi zajmuje się od 2019 roku. W 2020 roku rozpoczęliśmy pierwszy w Polsce, pilotażowy projekt edukacyjny dotyczący przeciwdziałania zjawisku dziadurzenia. Spotykaliśmy się z różnymi reakcjami, ale większość naszych rozmówców z młodszych pokoleń próbowała zjawisko dziadurzenia bagatelizować twierdząc, że to „wydumany problem” albo, że jest to jakiś nowy przejaw ideologicznie motywowanej „poprawności językowej”.

Rozpoczynając w 2022 roku projekt „Twoje słowa. Moja godność” wiedzieliśmy, że zjawisko jest powszechne i społecznie akceptowalne. Założyliśmy, że podstawą muszą być działania edukacyjne adresowane do osób w wieku 60+ i osób z nimi pracujących. Postawiliśmy na działania międzypokoleniowe w ramach pracowni antydyskryminacyjnej. Zajęcia w ramach pracowni dla grup międzypokoleniowych prowadzone były na podstawie autorskich scenariuszy, opracowanych z uwzględnieniem doświadczenia zdobytego w projekcie pilotażowym. Przygotowaliśmy ścieżkę edukacyjną, uwzględniając możliwości poznawcze oraz doświadczenia osób uczestniczących, na którą składały się cztery warsztaty: „Twoje słowa. Moja godność”, „O słowach i godności”, „O rozmowie i bliskości”, „Prawna ochrona godności osób starszych”.



FOT. ANNA PIETROŃSKA

*Celem warsztatów było uświadomienie osobom uczestniczącym, że język jakiego używa się w kontaktach z osobami starszymi ma często charakter dyskryminacyjny i protekcyjny, chcieliśmy, by nabyły one umiejętność rozpoznawania zjawiska dziadurzenia oraz reagowania na protekcyjny styl komunikacji – zarówno gdy sami doświadczają dziadurzenia, jak wtedy, gdy są świadkiem/obserwatorem takich zachowań.*





FOT. ANNA PIETROŃSKA

W trakcie wieloetapowego omawiania dziadurzenia zaobserwowaliśmy powtarzającą się tendencję. Otóż na pierwszych warsztatach część osób w wieku 60+ zaprzeczała, aby kiedykolwiek doświadczyła tego typu komunikacji, część twierdziła, że była jedynie świadkiem takich zachowań, jednak odbierała to jako przejaw troski o inną osobę, a wiele osób milczało i spuszczało wzrok na podłogę. Osoby młodsze, pracujące z osobami starszymi, nie podejmowały tematu. Drugie spotkania warsztatowe otwierały osoby uczestniczące. Wystarczyło, by pierwsza osoba przyznała, że dziadurzenie dotyka ją osobiście lub inna dodała „jak ja dziadurzę w pracy”, by dać początek kolejnym opowieściom i przykładom. Takie otwarcie osób uczestniczących było możliwe dzięki temu, że sposób prowadzenia warsztatów sprawił, że w grupie warsztatowej czuły się one dobrze i bezpiecznie

Cykl kończyło spotkanie z prawniczką na temat prawnej ochrony godności w systemie prawa polskiego i międzynarodowego. Te spotkania charakteryzowała bardzo ożywiona dyskusja, której sprzyjała m.in. integracja grupy.

Zaproszenie do pracowni antydyskryminacyjnej skierowaliśmy do organizacji i instytucji, które działają na rzecz osób w wieku 60+. Odpowiedziało na nie prawie 200 podmiotów w 20 miejscowościach woj. łódzkiego i podlaskiego; na warsztatach reprezentowało je ponad 500 osób.

*Międzypokoleniowa formuła sprawdziła się. Osoby uczestniczące wskazywały, że brakuje przestrzeni do rozmów na temat potrzeb i bolączek osób w wieku 60+ z młodszymi pokoleniami. Ważnym aspektem była też aktywizacja i integracja, która przejawiała się podczas pracy warsztatowej oraz planowaniem przyszłych, wspólnych działań.*

**Najtrudniej jest przełamać opór przed reagowaniem na dziadurzenie. Obawa przed reakcją otoczenia, brak skryptu kulturowego, zakorzenione przekonanie, że „zwracanie uwagi” jest zachowaniem niekulturalnym, a reagując łamiemy normy kulturowe m.in. związane z wychowaniem, były najczęściej powtarzanymi przyczynami braku gotowości do reagowania. Osoby młodsze sygnalizowały, że problemem jest dla nich zareagować, gdy są świadkami takich zachowań ze strony osób o wyższej pozycji w hierarchii społecznej (np. ze strony swoich przełożonych).**

Równoległe z działaniami pracowni antydyskryminacyjnej prowadzona była kampania społeczna. Osoby uczestniczące w warsztatach dystrybuowały przygotowane materiały informacyjne – plakaty, ulotki, poradniki. Dodatkowym dorobkiem projektu jest raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych” – podsumowuje on przeprowadzone w ramach projektu szerokie i pogłębione badanie, w którym 250 osób w wieku 60+ odpowiedziało na ponad 20 pytań dotyczących dziadurzenia (Rekomendacja raportu zob. s. 12).

Badanie pozwoliło poznać m.in. skalę zjawiska dziadurzenia, ocenę różnych przejawów dziadurzenia przez osoby starsze, ich odczucia, gdy doświadczają takich zachowań oraz to, czy reagują na nie (a jeśli nie – to dlaczego).

Podsumowanie działań odbyło się w Hajnówce i w Łodzi. Osoby reprezentujące organizacje i instytucje otrzymały w formie plakatu dla swoich miejsc aktywności społecznej i zawodowej status „Tu nie dziadurzymy”. Plakaty można zobaczyć w 400 miejscach w woj. łódzkim i podlaskim. To ważny krok na drodze do przeciwdziałania społecznemu przyzwoleniu na dziadurzenie.

Mamy jednak świadomość ogromu pracy, która przed nami. Dla grup, które uczestniczyły w kończącym się projekcie „Twoje słowa. Moja godność” rozpoczynamy nowe warsztaty edukacyjne.

*Chcemy intensywnie działać w obszarze przeciwdziałania dziadurzeniu oraz pójść dalej – omówić język ageizmu i przekonać osoby uczestniczące do używania języka równościowego (inkluzywnego) wobec wszystkich osób zagrożonych dyskryminacją, która ma swój początek w sposobie komunikowania się. Jesteśmy przekonani, że prawo do godności i szacunku zaczyna się od sposobu, w jaki komunikujemy się z drugą osobą.*

Przygotowanie i realizacja działań w ramach projektu „Twoje słowa. Moja godność” możliwa była dzięki sfinansowaniu przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

MAGDALENA MAŁGORZATA SKRZYDLEWSKA

**TU NIE DZIADURZYM!**

- Nie zwracamy się na „ty” lub „babciu”, „dziadku” do osób starszych niespokrewnionych. Używamy form „pani”, „pan”.
- Nie używamy uproszczonego języka oraz niepotrzebnych zdrobnień w rodzaju „obiadek”, „spacerek”.
- Nie używamy zwrotów „niech weźmie”, „niech usiądzie”. Mówimy: „proszę wziąć”, „proszę usiąść”.
- Nie zwracamy się do osób starszych w liczbie mnogiej, czyli: „Jak się dziś czujemy?”, „Czego sobie życzymy, kochany?”. Mówimy: „Jak się pani czuje?”, „Czego pan sobie życzy?”
- Nie ponaglamy osób starszych i nie przerywamy im. Osoby starsze mają prawo do swoich wypowiedzi.

**TWOJE SŁOWA  
MOJA  
GODNOŚĆ**

**TRAKTUJEMY OSOBY STARSZE Z SZACUNKIEM  
KOMUNIKUJEMY SIĘ Z OSOBAMI STARSZYM  
JAK Z DOROSŁYMI, A NIE JAK Z DZIEĆMI**

Dziadurzenie to protekcjonalny sposób zwracania się do osób starszych, który narusza ich godność – dlatego przyłączamy się do kampanii „Twoje słowa. Moja godność”, której celem jest przeciwdziałanie dziadurzeniu.



## DOBRE PRAKTYKI I PROJEKTY

# Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej – silniejszy głos środowiska senioralnego!

*Rosnąca populacja osób w wieku senioralnym i systemowe zaniedbania w obszarach związanych z ochroną zdrowia oraz pomocą społeczną wymuszają wprowadzanie skuteczniejszych rozwiązań uwzględniających potrzeby starzejącego się społeczeństwa. Takim przedsięwzięciem jest nowo powstała Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej.*



FOT. ORGANIZATORA

Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej to pierwsza ogólnopolska inicjatywa służąca szeroko pojętej integracji środowisk zawodowo związanych z holistycznie pojmowaną opieką – zarówno zdrowotną, jak i w obszarze pomocy społecznej, świadczoną w instytucjach oraz w warunkach domowych.

Powstanie Krajowej Izby Managerów Opieki Senioralnej wynikało z dokładnej analizy potrzeb środowiska senioralnego: licznych głosów i ważnych dyskusji, jakie zostały podnoszone podczas konferencji organizowanych przez Krajową Izbę Domów Opieki i Fundację Senior Care. Również podczas wielu wydarzeń branżowych związanych z tematyką szeroko rozumianej opieki senioralnej nasuwał się ważny wniosek, że istnieje potrzeba wzmacniania głosu środowiska senioralnego na forum ogólnopolskim oraz wypracowania modelowego systemu koordynowanej opieki zdrowotnej połączonej ze wsparciem z obszaru szeroko rozumianej pomocy społecznej.

*Polscy seniorzy wspierani są przez grupę ponad 300 tysięcy osób zatrudnionych w podmiotach i instytucjach związanych z szeroko rozumianą opieką senioralną. Warto podkreślić, że to jedyna grupa zawodowa, która nie posiada swojej jednolitej, pełnej i tożsamej ze specyfiką wykonywanej pracy, reprezentacji.*

**To już ostatnia chwila, aby wspólny głos środowiska uzyskać silną reprezentację na forum ogólnopolskim, mogąc skutecznie sygnalizować i definiować potrzeby zmian w procesach legislacyjnych i decyzyjnych.**



FOT. ORGANIZATORA

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom i oczekiwaniom powołana została Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej, której celami, zadaniem oraz misją będą m.in.:

- integracja środowiska zawodowo związanego z szeroko pojmowaną opieką senioralną,
- kreowanie i wdrażanie dobrych praktyk oraz standardów w holistycznie pojmowanej opiece senioralnej, realizowanej zarówno w instytucjach jak i opiece domowej,
- szeroko rozumiana reprezentacja środowiska zawodowego przed instytucjami administracji państwowej oraz wszystkimi innymi podmiotami mającymi wpływ na tworzenie rozwiązań koordynowanej opieki senioralnej,
- opiniowanie i opracowywanie analiz oraz raportów związanych z szeroko rozumianą opieką senioralną w obszarach związanych z ochroną zdrowia, pomocą społeczną i w dziedzinach pokrewnych,
- opracowywanie standardów i wdrażanie dobrych praktyk opiekuńczych,
- tworzenie spójnego modelu edukacji i kształcenia zawodowego, wynikającego z charakteru i specyfiki w realizacji zadań opiekuńczych, kierowanych do osób w wieku późnej dojrzałości.
- interdyscyplinarna współpraca w tworzeniu zintegrowanego, skoordynowanego systemu opieki senioralnej wspierającego formułę koordynowanego leczenia w placówkach medycznych.

Manager Opieki Senioralnej to pojęcie szerokie. Krajowa Izba Managerów Opieki Senioralnej będzie zrzeszać reprezentantów wszystkich zawodów których działalność kierowana jest do osób w wieku późnej dojrzałości – zarówno w dziedzinach związanych z ochroną zdrowia oraz pomocą społeczną, jak i w obszarach pokrewnych.

*Głównym celem podejmowanych przez Izbę działań będzie wypracowanie nowoczesnych założeń oraz standardów, wspierających tworzenie systemu opieki senioralnej w formule skoordynowanej – realizowanej zarówno w warunkach instytucjonalnych jak i miejscu zamieszkania Podopiecznych przy współpracy z lekarzami rodzinnymi.*

W chwili obecnej nasza organizacja dociera ze swoimi działaniami o charakterze informacyjnym oraz edukacyjno-szkoleniowym do szerokiej grupy osób, realizujących swoje zadania zawodowe w ponad 3700 podmiotach w całej Polsce i stale rozszerza krąg swoich działań.

*Tworzenie optymalnej polityki senioralnej to dziś wymóg konieczny i pilny o charakterze systemowym, na który powinniśmy mieć istotny wpływ jako środowisko, najbliżej i najmocniej związane z obszarami definiującymi potrzeby osób starszych. Z racji wykonywanej pracy są one doskonale nam znane i potrafimy je fachowo zdiagnozować. Dysponujemy także niezbędnym doświadczeniem oraz znajomością sprawdzonych i skutecznych metod mogących poprawiać istniejące w tym zakresie oczekiwania, postrzegając jednocześnie braki i deficyty – wymagające już teraz pilnych zmian.*

Pragniemy, aby Izba stała się swoistą „strefą spotkań” służącą wymianie doświadczeń, dążąc do wypracowania optymalnych standardów oraz dobrych praktyk w obszarze szeroko pojmowanej opieki nad osobami obciążonymi ograniczeniami w samodzielności, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób starszych. Współpraca oraz członkostwo w Izbie zapewni Państwu dostęp do profesjonalnie przygotowanych form wsparcia i pomocy, gwarantujących komfort i poczucie bezpieczeństwa w trakcie realizacji zadań opiekuńczych.

Zapraszamy zatem Państwa serdecznie do wzajemnej współpracy, celem wspólnego kreowania postulatów oraz wyrażania potrzeb całego środowiska senioralnego, mających realny wpływ na kształtowanie przyszłych rozwiązań.

**Krajowa Izba Managerów Opieki**



**Pomyślny  
start w pracy  
z seniorami!**

**Aktywizacja  
seniorów  
z demencją**

**Skuteczna  
komunikacja  
z seniorem**

**Aktywizacja  
poznawcza  
seniorów**

Możesz dołączyć w każdej chwili  
na [www.super-senior.pl](http://www.super-senior.pl)  
zakładka: Akademia Super Seniora



**SZKOLENIA ONLINE**

**z certyfikatem**

# „Mamy wiele do zrobienia w kwestii systemowego planowania i organizowania opieki”



Przed jakimi wyzwaniami stoi dziś branża opiekuńcza, od czego zacząć aktywizację seniora z otępieniem i jak w tym może pomóc arteterapia? O tym rozmawiam z Agatą Blachowską, autorką bloga “Pobij alzheimera” i poradnika “Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów”, wieloletnią członkinią i wolontariuszką Wielkopolskiego Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera (zasiadała także w jego zarządzie), autorką artykułów, materiałów edukacyjnych i projektów dotacyjnych poświęconych chorobie Alzheimera.

Z wiekiem wzrasta ryzyko chorób demencyjnych. Przed jakimi wyzwaniami stoi zatem branża opiekuńcza, gdy obserwujemy demograficzny wzrost populacji osób starszych?

Jestem przekonana, że to zagadnienie na bardzo obszerną książkę! Wyzwań jest wiele, a każde z nich równie ważne. W kontekście choroby Alzheimera pierwsza przychodzi mi na myśl kwestia dostępu do dobrych specjalistów i szybkiej diagnozy. Wciąż wyzwaniem bywa znalezienie lekarza, który nie tylko trafnie postawi diagnozę, lecz także wesprze rodzinnego opiekuna w sprawie objawów, jakich powinien się spodziewać i miejsc, gdzie może liczyć na pomoc.

*Szacuje się, że opóźnienie pojawienia się klinicznych objawów choroby Alzheimera o 5 lat może aż o 50% zmniejszyć liczbę osób z pełnym spektrum objawów. Dlatego tak ważne jest jak najwcześniejsze stawianie diagnozy, która, mam wrażenie, nie tylko jest wyzwaniem dla służby zdrowia, w tym diagnostyki. To także wyzwanie*

*społeczne – udanie się do lekarza, gdy obserwowujemy u siebie niepokojące objawy lub zachęcenie do tego np. przyjaciółki to trudny krok. Dodatkowo problemy z pamięcią czy trudności z wykonywaniem dotychczasowych czynności łatwo zrzucić na garb starzenia się.*

Powyższe zagadnienia łączy bliska mi kwestia aktywizacji – niezwykle ważna w łagodzeniu trudnych objawów choroby Alzheimera. Opiekunowie potrzebują wiedzieć, jak skutecznie komunikować się z chorym czy owocnie spędzać z nim czas. To wiedza, która buduje komfort życia każdej ze „stron”. Ponad połowa opiekunów zgłasza, że najtrudniejsze objawy alzheimera to zaburzenia zachowania i pobudzenie czy drażliwość – w stosunku do niektórych z nich aktywizacja może być skuteczniejsza niż farmakoterapia.

Wreszcie – kto ma sprawować opiekę nad osobami dotkniętymi chorobą Alzheimera? Aktualnie dominują tzw. nieformalni opiekunowie, czyli członkowie rodziny – przede wszystkim współmałżonkowie, rzadziej dzieci.



*W Polsce statystyczny opiekun ma 73 lata, czyli również jest osobą starszą obciążoną swoimi problemami zdrowotnymi lub aktywną zawodowo i mającą własną rodzinę. Opieka nad osobą dotkniętą alzheimerem to ogromna odpowiedzialność i obciążenie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Nie bez powodu mówi się, że trwa „36 godzin na dobę”. Mamy wiele do zrobienia w kwestii systemowego planowania i organizowania opieki – została ona ujęta w Polskim planie alzheimerowskim, który niestety od wielu lat czeka na wdrożenie.*

#### Od czego zacząć aktywizację osób starszych z otępieniem?

Gorąco zachęcam do szukania odpowiedniego zajęcia dla podopiecznej, podopiecznego. Na początku poszukiwań warto podążać za dotychczasowymi zainteresowanymi bliskiego lub wykonywanym zawodem – wiele czynności wystarczy uprościć, by nadal mógł lub mogła cieszyć się z ich wykonywania. Kilkadziesiąt pomysłów na aktywizację zebrałam w poradniku „Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów”, który dostępny jest w większości internetowych księgarni. To propozycje sprawdzone przez polskich opiekunów, przydatne na każdym etapie rozwoju choroby Alzheimera, w tym także w opiece nad osobą starszą bez takiej diagnozy.

Ciekawym przedsięwzięciem jest projekt Malunki Halunki pokazujący, że arteterapia w pracy z seniorami chorującymi na alzheimera przynosi wiele korzyści. Co daje seniorom tego typu aktywność?

„Malunki Halunki” to projekt, który stworzyła Natalia Mruczyk dla swojej Mamy chorującej na alzheimera. Pani Halina w chorobie zaczęła malować – tworzyć niezwykle obrazy różnymi technikami. Daje jej to poczucie sprawczości i satysfakcji, poprawia nastrój i angażuje, stanowi także ważne ćwiczenie manualne. Natalia nie tylko organizuje wernisaże prac swojej Mamy! Dodatkowo angażuje w projekt wielu ekspertów zajmujących się otępieniem lub współpracujących z seniorami. Między innymi organizując edukacyjne spotkania z nimi czy proponując bezpłatne konsultacje.



*W arteterapii drzemią niezwykle moce, głównie dlatego, że każdy może się jej podjąć. Nie trzeba mieć talentu ani wygórowanych narzędzi plastycznych, np. wielu chorych maluje palcami, jeśli nie chce lub nie może utrzymać pędzla. Liczy się zaangażowanie, pomysł, zajęcie dłoni. Zdarza się, że ten rodzaj aktywizacji pomaga łączyć pokolenia!*

Niedawno byliśmy wspólnie w jednej z podpoznańskich parafii. Po mszy świętej wielu seniorów przyszło obejrzeć prace Pani Haliny i porozmawiać na temat codziennej opieki nad osobą starszą. To także cenny moment dla bohaterki wydarzenia, ponieważ pomaga utrzymywać stały kontakt z ludźmi, czuje się wtedy ważna i potrzebna.

DZIĘKUJĘ ZA ROZMOWĘ

RECENZJE, OPINIE, REKOMENDACJE

# Niepokojący raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych”

*Podczas podsumowania projektu „Twoje słowa, moja godność” został opublikowany raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych”. Wyniki raporty dają do myślenia. Zobacz, dlaczego każdy powinien się z nim zapoznać!*



Raport „Zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych” został zrealizowany w ramach projektu „Twoje słowa. Moja godność”, sfinansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny przez Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Kulturalnym „Pocztówka”. Zagadnieniem komunikacji protekcyjnej z osobami starszymi Stowarzyszenie Forum 4 Czerwca zajmuje się od 2019 roku, a w 2020 przeprowadziło pierwszy w Polsce pilotażowy projekt edukacyjny dotyczący przeciwdziałania zjawisku dziadurzenia. Do dziś stowarzyszenie bardzo pręźnie działa, aby to niepożądane zjawisko nie było bagatelizowane.

Dziadurzenie to protekcyjna komunikacja, która ma miejsce w ramach interakcji między młodszymi i starszymi osobami. Przypomina mowę, jaka jest używana w kontaktach z małymi dziećmi (baby talk), ale z racji stosowania jej w kontekście osób starszych przyjął się termin elderspeak.

**Jako propozycja polskiego odpowiednika terminu elderspeak/baby talk w wyniku konkursu Rzecznika Praw Obywatelskich wyłonił się termin „dziadurzenie”. Rozstrzygnięcie konkursu przyniosło właściwie dwa określenia: dziadurzenie – do stosowania w mowie potocznej, oraz gerontomowa – do stosowania w języku naukowym i publicystycznym.**



Dziadurzenie to komunikacja charakteryzująca się używaniem uproszczonego języka, stosowaniem liczby mnogiej – formy „my” zamiast „ja”, i „ty” („pójdziemy” zamiast „pójdę/pójdiesz”), obecnością licznych zdrobnień oraz zwrotów, wskazujących na nieuzasadnioną poufałość wobec osób starszych; zwroty „babciu/ dziadku”, „kochaniutka, żabciu”, używanie formy per „ty” wobec nieznanymi osób. Towarzyszą temu specyficzna komunikacja niewerbalna – wolniejsze tempo mówienia, podwyższony ton głosu oraz bardziej zróżnicowana intonacja przypominająca melodię mowy wobec dzieci.

Przeczytaj także: Mówisz tak do seniora? Natychmiast przestań!

Często obserwuję, że zwrócenie uwagi na dziadurzenie spotyka się z opinią, że to „wydumany problem” lub nowy przejaw ideologicznie motywowanej „poprawności językowej”. I właśnie te osoby, które tak twierdzą, w kontaktach z seniorami najczęściej dziadurzą. Po prostu nie mają świadomości, że komunikują się niewłaściwie.

*Dziadurzenie narusza jedno z podstawowych praw człowieka, jakim jest prawo do godności. U ludzi starszych, którzy spotykają się na co dzień z dziadurzeniem można zaobserwować obniżoną samoocenę, podwyższony poziom stresu, poczucie mniejszej kontroli nad własnym życiem, gorsze funkcjonowanie poznawcze, a w konsekwencji wycofywanie się z aktywnego życia społecznego. A główną przyczyną używania dziadurzenia są rozpowszechnione w społeczeństwie stereotypy dotyczące starzenia się i osób starszych.*

MAGDALENA SKRZYDLEWSKA, KOORDYNATORKA PROJEKTU „TWOJE SŁOWA. MOJA GODNOŚĆ”.

Badania potwierdzają, że dziadurzenie jest zjawiskiem powszechnym i jednoznacznie negatywnym. Dlatego jestem godna podziwu dla pionierskich działań edukacyjnych realizowanych w projekcie „Twoje słowa. Moja Godność” i ogromnie cieszę się, że tak ważny raport mogą rekomendować szerokiemu gronu odbiorców.

Autorką raportu jest Danuta Parlak, psycholog, członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, wykładowczyni akademicka, która prowadzi badania nad gerontomową w polskim społeczeństwie. Podczas ostatniej Konferencji Rzecznika Praw Obywatelskich wielokrotnie podkreślała, że dziadurzenie to forma przemocy słownej wobec osób starszych, której świadomość jest nikła.

**Opracowany przez Danutę Parlak raport zawierający wyniki i analizę badań zjawiska dziadurzenia z perspektywy osób starszych jest niezbitym dowodem na to, że osoby starsze nie akceptują takiej protekcyjnej komunikacji. Co więcej, przyjmują ją z bardzo negatywnymi emocjami.**

Badania potwierdzają, że dziadurzenie jest znaczącym zjawiskiem w skali społecznej komunikacji w Polsce, zwłaszcza w obszarze międzypokoleniowej komunikacji. Zdecydowana większość badanych osób (aż 82,8 %) w wieku 60+ zetknęła się ze zjawiskiem dziadurzenia. W raporcie czytamy, że z dziadurzeniem najczęściej stykają się osobiście osoby starsze w bardziej zaawansowanym wieku (powyżej 73. roku życia), z niższym poziomem wykształcenia. Nie ma znaczenia, czy są mieszkańcami wsi czy miasta.

Dziadurzenie w zasadzie obejmuje w całości obszar interakcji komunikacyjnych ludzi starszych: od środowiska rodzinnego, kontaktów sąsiedzkich czy koleżeńskich, ale również tych o charakterze formalnym i instytucjonalnym.

**Warto podkreślić, że osoby i instytucje powołane do wspierania seniorów często właśnie same powielają protekcyjną zachowania komunikacyjne – bezwiednie. Dlatego moim zdaniem z raportem tym w pierwszej kolejności powinni się zapoznać opiekunowie, medycy, terapeuci oraz całe środowisko skupione wokół opieki i aktywizacji seniorów.**

Rekomenduję lekturę raportu także wszystkim osobom starszym, które najczęściej nie reagują na dziadurzenie – podchodzą do tego jak do normy. Chociaż nie podoba im się taki sposób komunikacji, godzą się na niego, bo „tak musi być”.

**Badania są niepokojące – aż 70% badanych seniorów nie reaguje, ponieważ nie wie jak, jest zbyt zaskoczona lub uważa, że nie warto reagować. A przecież dziadurzenie niesie negatywne konsekwencje – od obniżonej samoocena u osób starszych, poczucia mniejszej wartości, zmniejszenia kontroli nad własnym życiem aż po zjawisko wyuczony bezradności.**

To skutkuje obniżeniem funkcjonowania w zakresie sprawności poznawczej i intelektualnej oraz mniejsze zaufanie do własnych kompetencji komunikacyjnych.

*Wierzę, że ustawiczna praca Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca utoruje drogę ku większej świadomości społecznej, jak negatywne w skutkach jest zjawisko dziadurzenia. Jestem przekonana, że omawiany raport z stanowi kamień milowy ku zmianie komunikacji z osobami starszymi. Tego typu działania edukacyjne są bardzo potrzebne i muszą być kontynuowane.*

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

Czytaj naszego bloga!

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

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

[Czytaj teraz](#) >



# Zajęcia sensoryczne dla seniorów. Poznaj 3 zaskakujące pomysły!

*Zajęcia sensoryczne angażują seniorów na długi czas i przynoszą wiele korzyści. Zwykle kojarzą się z masami plastycznymi, ale wcale nie musi tak być. Poznaj 3 inspirujące propozycje zajęć sensorycznych, które pobudzą nie tylko zmysły, ale i kreatywność!*

Zajęcia sensoryczne zyskują na popularności jako skuteczna forma terapii i animacji czasu wolnego. Choć na pierwszy rzut oka mogą wydawać się przeznaczone głównie dla dzieci, to właśnie osoby starsze mogą czerpać z nich wiele korzyści. Poza tradycyjnymi metodami, takimi jak masa plastyczna czy rzeźba, istnieje wiele kreatywnych sposobów wykorzystania zmysłów w terapii osób starszych. Poznaj je!

## #1. Malowanie kawą i kakao

Malowanie kawą i kakao to niezwykle oryginalny sposób na pobudzenie zmysłów i rozwijanie kreatywności u seniorów. Ta nietypowa technika polega na używaniu kawy i kakao zamiast tradycyjnych farb. Pociągający aromat kawy oraz słodki zapach kakao dodają doświadczeniu nowego wymiaru. Zadaniem seniorów jest tworzenie obrazów, używając kawy do uzyskania brązowych odcieni i kakao do cieniowania. Efekty mogą być zaskakujące – od delikatnych barw po intensywne, głębokie kolory.

*Malowanie kawą i kakao jest proste – wystarczy zaparzyć kawę i rozpuścić kakao. Stymuluje ono nie tylko to zmysł wzroku, ale także zapewnia przyjemny, relaksujący zapach. Takie zajęcia są niezapomnianym doświadczeniem, które przynosi wiele radości i satysfakcji.*



Malowanie kawą i kakao to nie tylko oryginalna forma wyrażania siebie, ale także doskonała okazja do miłego spędzania czasu w towarzystwie. Poza tworzeniem dzieł plastycznych, seniorzy mogą również zorganizować degustację różnych rodzajów kaw i kakao oraz cieszyć się aromatycznymi rozmowami przy filiżance ulubionego napoju. To nie tylko stymuluje zmysł smaku, ale także sprzyja integracji społecznej i budowaniu relacji. Prezentowany pomysł na malowanie starej mapy pochodzi z publikacji Senior rozwija talent plastyczny. Szablon znajdziesz w [Pakiecie publikacji aktywizacyjnych](#).

## #2. Robienie ciastek z mąką ziemniaczaną

Robienie ciastek z mąką ziemniaczaną to kolejny pomysłowy sposób na zajęcia sensoryczne dla seniorów. Mąka ziemniaczana nadaje ciastu specyficzną chrupkość i plastyczność podobną do sztucznego śniegu. Proces przygotowywania ciastek i formowania z niego różnych kształtów w dłoni pozwala na rozwijanie sprawności manualnej i koordynacji ruchowej. Niezależnie od umiejętności kulinarnych, każdy może wziąć udział w tym procesie.

*Wspólne pieczenie i degustacja własnoręcznie wykonanych ciastek to nie tylko przyjemność dla podniebienia, ale także okazja do integracji społecznej i budowania relacji. Warto na takie zajęcia zaprosić dzieci, co stworzy wyjątkową okazję do międzypokoleniowego spotkania i wspólnego spędzania czasu.*

Robienie ciastek z mąką ziemniaczaną to nie tylko wspaniała zabawa, ale także doskonała forma kulinoterapii i ergoterapii dla seniorów. Przepis na ciastka znajdziesz tutaj: [Takich ciasteczek jeszcze nie jadłeś! Sznyfłoki](#)

## #3. Tworzenie obrazów z płatków kwiatów na szablonach

Tworzenie obrazów z płatków kwiatów to nie tylko wspaniała forma terapii zajęciowej, ale także sposób na zbliżenie się do natury. Seniorzy mogą cieszyć się zbieraniem różnorodnych kwiatów i ich płatków, a następnie układaniem ich na przygotowanych szablonach.

*Proces ten angażuje zmysł dotyku, wzroku i węchu, tworząc kompleksowe doświadczenie sensoryczne. Efektem końcowym są barwne, kwiatowe kompozycje, które są źródłem dumy dla ich twórców. To także okazja do refleksji nad pięknem natury i doceniania drobnych rzeczy w życiu.*



Tworzenie obrazów z płatków kwiatów to także sposób na wykorzystanie naturalnych materiałów. Seniorzy mogą korzystać zarówno z kwiatów z własnego ogródka, jak i tych przydrożnych. Ponadto, to doskonały pomysł na ponowne wykorzystanie starych, obsypujących się bukietów, który pozwala kreatywnie przedłużyć ich życie.

Zachęcam do puszczenia wodzy fantazji z różnymi rodzajami kwiatów i tworzenia unikalnych kompozycji, które będą nie tylko ozdobą, ale także źródłem przyjemności i relaksu. Na zdjęciu szablon z publikacji [Zajęcia kreatywne dla seniorów. Teczka inspiracji.](#) Znajdziesz ją w Pakiecie Publikacji Aktywizacyjnych.

## Podsumowanie

Zajęcia sensoryczne dla seniorów to sposób na aktywne spędzanie czasu i doskonała forma terapii i integracji społecznej. Malowanie kawą i kakao, robienie ciastek z mąką ziemniaczaną oraz tworzenie obrazów z płatków kwiatów to tylko kilka przykładów kreatywnych aktywności, które mogą przynieść wiele korzyści zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych osobom starszym. Zachęcam do eksperymentowania z różnymi formami zajęć sensorycznych i odkrywania nowych sposobów na aktywny i satysfakcjonujący czas wolny!





dołącz do kursu online

## Aktywizacja seniorów

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

**Po ukończeniu kursu  
otrzymasz certyfikat**



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

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

#SENIORZY

PISZĄ

# A to miłość właśnie!

*Relacje damsko-męskie często pojawiają się w poezji osób starszych. Tym razem w naszym cyklu prezentujemy wiersz Ryszarda Baranowskiego.*

## On i ona

Moje miejsce w tym miejscu  
Będzie narratora  
Napiszmy jako to było Czyli  
ON i ONA

Do ważnego budynku  
Wchodzą ON i Ona  
On pierwszy  
Taki ważny bożyszcze młodzieży  
Sylwetka, styl sportowca świata  
Tak jak sprężyna,  
bo głowa wysoko  
Wymach rąk i krok pewny  
Wypchana jego klata  
Parę kroków z tyłu za nim  
Taka skromna - ONA  
Wzrok niepewny,  
rączki skromnie ułożone  
Sylwetka pochylona  
I niskie obcasy  
Ubiór skromny, ciemny  
Nie rzuca się w oczy  
Takie ciacho młodzieży  
Niepewnej w swym świecie  
Chociaż ładna  
Chociaż zgrabna  
To piękna dziewczyna  
Skrada się cichutka  
Taka myszka mała

Mija czas  
Mija rok  
I cóż ja oglądam  
W tym dawnym wydaniu  
Do budynku ważnego  
Idzie ta para

Głowa uniesiona wysoko wysoko  
Wzrok pewny  
Wzrok stanowczy  
Fryzura wspaniała  
Szyja dumnie ułożona  
Biust uwydatniony  
I w dużym dekoldzie  
W ubiorze z krótkim rękawem  
Ręce dumnie prowadzone  
Szpilki na kilometr  
Sylwetka modelki  
Tyłeczek ukryty  
A nogi wspaniałe  
Biodra falują w czasie kroku  
Swój powab rozsiewa

A z tyłu dwa kroki  
Idzie przecie  
Ten ON  
Ten skromnie pochylony  
Jakiś niepewny zagubiony  
Byle jak ubrany nieogolony  
Po prostu nawet nieuczestny

Z tego wniosek morał  
Dla nas dla ludu  
Kobieta zmienną jest  
W układzie czasu chwili  
Swym pięknem swą urodą  
Kiedy już dojrzeje  
Jak cesarzowa w życiu  
Ta głowa rodziny  
Ważna niezastąpiona  
Ma kalendarz życia  
Wkracza w nie i prowadzi  
W swym kobiecym wydaniu

My mężczyźni cóż my  
Taka prawda przecież  
Czy ty się zgadzasz  
Czy nie to już wasza sprawa  
Interpretacja z uśmiechem  
To taka zabawa

AUTOR WIERSZY:  
RYSZARD BARANOWSKI

# Wiosna w sercu, w stawach zgrzyt

Budząca się do życia przyroda motywuje do aktywności. Mocniejsze promienie słońca pobudziły seniorów do dłuższego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Po zimie przedkładają jednak chęci nad możliwości. Jak to się stało, że coraz ciężej na ciele? Kto jest winowajcą – starość czy zasiedzenie?

Oczywiście, że starość! To przecież wymówka, która sprawdza się w każdym wieku. Już trzydziestolatkowie narzekają na kręgosłup, mają kłopoty ze stawami i całą masę przypadłości uprawniających do unikania aktywności fizycznej. Przecież po 8 godzinach pracy kanapa jest najlepszym przyjacielem! Dzień po dniu stajemy się coraz mniej sprawni, a bardziej leniwi. Któż nie słyszał o nagminnym zwalnianiu dzieci z wf-u, bo przecież dziecko się zgrzeje, spoci i na pewno rozchoruje.

Moi znajomi często deklarują, że na emeryturze będą spacerowali, porządnie wysypiali i chodzili na koncerty. Lata nawyków sprawiają, że jest wręcz odwrotnie. Zamiast być aktywnym i cieszyć się życiem stypendysty ZUS-u okupują kolejki do lekarzy. Czekanie od wizyty do wizyty i przepychanie się w kolejkach – to niestety najczęściej uprawiany wówczas sport...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) niemal gromi, że siedzący tryb życia jest czwartą przyczyną zgonów na świecie. Raport Ministerstwa Sportu z 2016 roku również napawa grozą. Czytamy w nim, że tylko 39% całej społeczności Polaków jest aktywnych, a seniorzy stanowią tu garstkę. A szkoda, bo lepsza kondycja to większą samodzielność, zdrowie i dłuższe życie.

Jak rozruszać seniorów chociaż na wiosnę? Co zrobić, by po latach złych nawyków chciało im się chcieć pomimo zgrzytów w kościach? Oto pytam Michała, redakcyjnego kolegę.

No cóż, wykażę się jak zawsze lekkim sceptycyzmem w sprawie nadmiernego propagowania aktywności w zamian za profilaktykę zdrowotną i szanowanie własnego zdrowia. Nie każdemu służy wysiłek fizyczny, szczególnie jeśli odbywa się przy ruchliwych komunikacyjnie ulicach lub w strefach ze smogowym powietrzem.



Dawniej seniorzy spacerowali i przesiadywali po parkach. Teraz całe grupy chodzą z kijkami wzdłuż ulic na zasadzie kto dalej dojdzie i jakich dokona cudów na wyczynowym sprzęcie w coraz większej liczbie stawianym na wszelakich skwerach. Wiosna to szczególnie niebezpieczny czas na rozpoczęcie po zimowym letargu zbyt dużej aktywności, gdyż może się to zakończyć naciągnięciami, zwichnięciami i lekkimi urazami kończyn górnych i dolnych.

Nie dotyczy to oczywiście mieszkańców wsi, którzy formę zachowują przez cały czas, wymuszonymi codziennymi obowiązkami prac wokół domu i obejściu. Co innego taki mieszczuch, który naoglądał się w TV przez całą zimę jak to półsportowe życie świetnie wpływa na kondycję i zdrowie. Nic to, że nie może się wyprostować a kolana nie chcą się zginać zgodnie z wolą seniora wyczynowca. Od tego mamy Artresan i kilkanaście cudownych maści, po których zgodnie z reklamami można swobodnie żeglować, jeździć rowerem po górach i szusować na nartach.

Apeluję o rozsądek i nie napychanie kasy producentom farmaceutyków. Przy obecnych cenach lepiej kupić jedną paprykę lub dwa pomidory malinowe (o kiszonkach nie wspomnę, bo to prawie program rządowy) niż tubkę żółtej maści. Ruch to zdrowie, ale trzeba to robić rozważnie i zgodnie z własnymi możliwościami. Wybierajmy też odpowiednie miejsca, z czystym powietrzem i możliwością odpoczynku na ławeczce, a będziemy naprawdę zregenerowani. Witaj wiosno, ahaj przygodo, aby do jesiennego wypoczynku na kanapie!



# SuperSTARSi, czyli jak pięknie być sobą!

*Coraz bardziej widoczny staje się trend odrzucania słowa „senior” na rzecz poszukiwania pojęć zastępczych. To efekt stereotypowego patrzenia na ludzi starszych, kojarzenia seniora ze starością i nieporadnością życiową. A przecież nikt nie chce takiej etykiety!*



Pejoratywny obraz ściera się usilnie ze wszystkimi wartościowymi inicjatywami realizowanymi pod szyldem „senior”: aktywizacją w klubach seniora, akademią seniora, konkursami dla seniorów czy nawet realizowanym przeze mnie cyklem „Seniorzy z pasją”.

Są osoby, które akceptują siebie i wiek z całym wachlarzem zalet i wad związanych z procesem starzenia się. Dla nich to nic strasznego, po prostu etap życia, który czeka każdego i który warto przeżyć ciekawie.

*Słowo „senior”, jak sami twierdzą, nie szufladkuje ich, a metryka nie stanowi przyzwolenia ma bierność i wycofanie, rezygnację z własnego ja. Takich właśnie seniorów przedstawia galeria SuperSTARSi, o której warto wiedzieć.*



FOT. ORGANIZATORA

Nie chcę zdradzać szczegółów, więc zapraszam do zobaczenia na własne oczy wystawy SuperSTARSi, przygotowanej przez Stowarzyszenie Podlaskich Seniorów. Oprócz zdjęć Redakcja Podlaskiego Seniora opublikowała kilkanaście wywiadów z ciekawymi ludźmi, seniorami XXI wieku. Musicie koniecznie to zobaczyć! Może to zrobić w wirtualnej galerii fotografii Virturama [tutaj](#).

Projekt doczekał się kontynuacji i została zorganizowana kolejna edycja pod nazwą SuperSTARSi. Z pokolenia na pokolenie. Również można ją zobaczyć w sieci na portalu [Podlaski Senior](#).

Jestem pełna podziwu dla pomysłu i ogromu włożonej pracy. Gratuluję z głębi serca! Nie mam wątpliwości, że całokształt działań związanych z projektem SuperSTARSi to kolejna cegiełka do pokazania, że w każdym wieku można być super!



Irena i Szymon







*tylko teraz*

**ZAMÓW  
KSIĄŻKI DLA  
GRUPY**

*Strzymasz komplet dla siebie  
za darmo!*

zamów na [kontakt@super-senior.pl](mailto:kontakt@super-senior.pl)  
i podaj hasło: Aktywizacja grupy!

Akcja dotyczy zamówień kompletów dla min. 10 osób



# Jak bezpłatnie promować działania organizacji senioralnej?

*Działasz w organizacji senioralnej lub międzypokoleniowej? Nie zapominaj, jak ważne jest pokazywanie tego, co robisz! Dziś nie potrzeba wcale dużego budżetu, by dotrzeć do szerszego grona odbiorców. Poznaj 3 sposoby, które pomogą Ci promować działania stowarzyszenia lub fundacji za darmo!*

W dzisiejszym społeczeństwie, gdzie media odgrywają kluczową rolę w komunikacji i wymianie informacji, promocja działań organizacji senioralnych staje się coraz bardziej istotnym wyzwaniem. Wobec większej liczby seniorów aktywnych społecznie oraz rosnącego zainteresowania tematami związanymi z wiekiem senioralnym, organizacje skupione na wsparciu osób starszych mają ogromną szansę dotarcia do szerszej społeczności. Jak promować działania organizacji senioralnej za darmo? Oto 3 sposoby, dzięki którym trafisz do dużego grona odbiorcy bez nakładów na reklamę i wydawania pieniędzy.

## #1. Współpracuj z mediami

Współpraca z mediami stanowi niezwykle ważny element promocji działań organizacji senioralnej. Dzięki temu partnerstwu organizacja ma szansę dotrzeć do szerokiego grona mieszkańców swojej społeczności, którzy regularnie korzystają z lokalnych mediów, takich jak gazety, radio czy telewizja. Lokalne media często poszukują ciekawych tematów związanych z życiem społecznym, kulturalnym oraz problemami lokalnej społeczności. Dlatego właśnie działalność Twojej organizacji może stanowić interesujący materiał do publikacji lub relacji.

**Warto podkreślić, że współpraca z lokalnymi mediami nie tylko zwiększa widoczność i świadomość społeczną organizacji senioralnej, ale także może przyczynić się do budowania pozytywnego wizerunku seniorów w środowisku lokalnym. Poprzez pokazywanie ich aktywności, zaangażowania oraz wkładu w życie „małej ojczyzny”, lokalne media mogą przyczynić się do zmiany stereotypów dotyczących osób starszych i ich roli w społeczeństwie.**

Współpraca z mediami może przybierać różne formy. Jedną z najczęstszych jest publikacja artykułów prasowych lub wywiadów z przedstawicielami organizacji na łamach lokalnych gazet. Artykuły te mogą informować o działaniach organizacji, jej celach, osiągnięciach oraz zaplanowanych wydarzeniach. Mogą również zawierać relacje z przeprowadzonych akcji społecznych, spotkań czy warsztatów, co pozwoli społeczności lokalnej lepiej poznać działalność i zaangażowanie Twojej organizacji.

Współpraca z lokalnymi stacjami radiowymi i telewizyjnymi również może być bardzo efektywnym narzędziem promocyjnym. Udział przedstawicieli organizacji senioralnej w programach radiowych lub telewizyjnych może umożliwić szerokiemu audytorium poznanie ich pracy oraz misji. Ponadto, można także organizować specjalne audycje tematyczne, dyskusje czy reportaże poświęcone kwestiom dotyczącym osób starszych. Możliwość współpracy z mediami jest naprawdę sporo, więc warto wybrać formę, która będzie Ci najbardziej odpowiadać.

### Zaangażuj seniorów w dziennikarstwo obywatelskie

Dziennikarstwo obywatelskie może stanowić nie tylko skuteczną strategię promocyjną dla organizacji senioralnych, ale także sposób na budowanie silniejszej społeczności lokalnej. Seniorzy, którzy regularnie piszą artykuły do lokalnych gazet czy portali internetowych albo tworzą własne media (o czym za chwilę), stają się głosem swoich stowarzyszeń i fundacji w przestrzeni publicznej.

**Poprzez aktywność dziennikarską seniorzy mają szansę przekazywać informacje o działaniach swoich organizacji, promować ich cele i wartości, a także angażować innych mieszkańców w lokalne inicjatywy. Dzięki temu mogą wpływać na kształtowanie opinii publicznej oraz mobilizować społeczność do działania na rzecz wspólnych celów.**

Niezwykle istotnym aspektem tego rodzaju aktywności jest rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i społecznych przez seniorów. Poprzez pisanie artykułów, prowadzenie dyskusji czy relacjonowanie wydarzeń, starsze osoby uczą się wyrażać swoje myśli i poglądy w sposób jasny i przekonujący. To również doskonała okazja do nawiązywania nowych kontaktów społecznych i integrowania się z lokalną społecznością.

**Należy także podkreślić, że aktywność dziennikarska może być dla seniorów źródłem satysfakcji i poczucia spełnienia. Widok własnych publikacji w lokalnych mediach czy pozytywne reakcje czytelników na ich teksty może budować poczucie wartości i sprawczości. To również szansa na przekazanie swojego doświadczenia i wiedzy innym oraz na uczestnictwo w życiu publicznym w pełnym wymiarze, pomimo zaawansowanego wieku.**

Przykładem udanej realizacji tego pomysłu jest portal [podlaskisenior.pl](http://podlaskisenior.pl), który został całkowicie zbudowany przez dziennikarzy obywatelskich. Jego sukces potwierdza, że zaangażowanie seniorów w dziennikarstwo obywatelskie może przynieść realne korzyści zarówno dla organizacji senioralnych, jak i dla społeczności lokalnej.

Jeśli zainteresował Cię ten temat - dołącz do kursu [Dziennikarstwo obywatelskie seniorów jako metoda aktywizacji](#). Dowiesz się od podstaw m.in. jak zacząć, jak budować społeczność dziennikarską i jakimi metodami pracować z seniorami, by byli oni rzecznikami swojej organizacji. Kurs odbywa się online i możesz dołączyć w każdej chwili!

### Weź sprawy w swoje ręce! Twórz własne media i social media

Kolejnym skutecznym sposobem promowania działań organizacji senioralnej jest tworzenie własnych mediów oraz aktywny udział w tworzeniu mediów społecznościowych. Twoja organizacja może założyć własny portal internetowy, blog lub kanał na platformie wideo, gdzie będzie publikować informacje o swojej działalności, relacje z wydarzeń, artykuły czy poradniki dla osób starszych. Dzięki temu seniorzy będą mieli bezpośredni dostęp do treści stworzonych przez swoją organizację oraz będą mogli aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności online.

**Aktywność w mediach społecznościowych, takich jak Facebook czy Instagram może stanowić doskonałą formę komunikacji z szerokim gronem odbiorców. Poprzez regularne publikacje, udostępnianie ciekawych treści, organizację konkursów czy transmisje na żywo, organizacja może budować zaangażowanie społeczności wokół swoich działań oraz promować swoje inicjatywy.**

Warto również zachęcać seniorów do aktywnego udziału w tworzeniu treści dla mediów społecznościowych. Mogą oni dzielić się swoimi doświadczeniami, pasjami czy umiejętnościami poprzez publikacje na profilu organizacji. To doskonały sposób na budowanie wspólnoty online oraz promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych jako aktywnych i kreatywnych członków społeczeństwa.

**Poprzez tworzenie własnych mediów oraz aktywny udział w mediach społecznościowych, organizacja senioralna może skutecznie dotrzeć do swojej społeczności, budować zaangażowanie oraz promować wartości i cele, jakie reprezentuje.**

Jeśli chcesz być rzecznikiem swojej organizacji i zależy Ci na tym, by pewnie poruszać się w świecie mediów i skutecznie promować w nich działania swój organizacji zapraszam na Warsztaty dziennikarsko-medialne, na które nabór odbywa się raz w miesiącu. Dołącz do Akademii Super Seniora, a dowiesz się, jak tworzyć atrakcyjne treści, gdzie publikować, by dotrzeć do właściwego odbiorcy, jak współpracować z mediami i tworzyć własne media do promocji działań. Zobacz nabór na zbliżającą się edycję [tutaj](#).

### Podsumowanie

Jest wiele sposobów, aby skutecznie promować swoje działania i budować większe zaangażowanie społeczności lokalnej. Od zaangażowania seniorów w dziennikarstwo obywatelskie, poprzez współpracę z lokalnymi mediami, aż po tworzenie własnych mediów i aktywny udział w mediach społecznościowych. Te trzy metody promocji mogą przynieść organizacjom senioralnym realne korzyści oraz zwiększyć ich wpływ na społeczność lokalną.

BARBARA GÓRNIKA-NASZKEWICZ

**Senior**  
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA OSÓB  
AKADEMIA

# BĄDŹ RZECZNIKIEM SWOJEJ ORGANIZACJI!

WARSZTATY DZIENNIKARSKO-  
MEDIALNE ONLINE DLA  
PRZEDSTAWICIELI ORGANIZACJI  
I INSTYTUCJI SENIORALNYCH

**ZAPISY RUSZYŁY!**

WWW.SUPER-SENIOR.PL

AUTOPROMOCJA





# Pakiet 9 Publikacji Aktywizujących Seniorów

~~189 zł~~

159 zł



wygoda pracy



oszczędność czasu na przygotowanie do zajęć



gotowe materiały do wykorzystania od zaraz



zróżnicowany poziom trudności zadań - możliwość indywidualizacji



Zamów na

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



AUTOPROMOCJA

**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.