



PORADNIK SENIORA

TOM I

FUNDACJA SENIOR 3.0

WWW.SENIOR30.PL

Spis treści

Cel poradnika	4
Zdrowie i dobre samopoczucie	5
1. Profilaktyka zdrowotna – lepiej zapobiegać niż leczyć	5
2. Zdrowa dieta – to co jemy ma znaczenie.....	6
3. Aktywność fizyczna – ruch to zdrowie.....	7
4. Zdrowie psychiczne – dbaj o swój nastrój	7
5. Profilaktyka upadków i dbanie o bezpieczeństwo w domu	8
Podsumowanie	9
Technologia i internet	10
1. Telefon – jak zacząć?.....	10
2. Media społecznościowe – łączność ze światem	16
3. Jak unikać zagrożeń w sieci – podsumowanie.....	16
Życie codzienne	17
1. Organizacja dnia – jak czuć się dobrze każdego dnia	17
2. Samodzielność i ułatwienia w domu	18
3. Zakupy i gotowanie – smacznie i wygodnie	19
4. Utrzymywanie kontaktów i aktywność społeczna.....	19
5. Odpoczynek i relaks – czas dla siebie	20
Podsumowanie	20
Relacje społeczne i aktywność	21
1. Znaczenie relacji społecznych w życiu seniora.....	21
2. Jak utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi?	21
3. Kluby seniora i grupy wsparcia – dlaczego warto do nich dołączyć?	22
4. Wolontariat – pomaganie innym daje radość.....	23
5. Aktywność kulturalna – rozwój i inspiracja.....	23
6. Podróże i wycieczki – aktywne poznawanie świata	24
Podsumowanie	25
Bezpieczeństwo.....	25
1. Bezpieczeństwo w domu – jak unikać wypadków?	25
2. Bezpieczeństwo na ulicy i w przestrzeni publicznej	26
3. Bezpieczeństwo finansowe – jak unikać oszustw?	27
4. Bezpieczeństwo w internecie	28
5. Co robić w sytuacji zagrożenia?.....	29
Podsumowanie	30

Podróże i spędzanie wolnego czasu	30
1. Podróżowanie w starszym wieku – dlaczego warto?	30
2. Jak zaplanować podróż?	31
3. Podróże lokalne – piękno blisko domu	32
4. Hobby i zainteresowania – co robić w wolnym czasie?	32
5. Sport i aktywność fizyczna w wolnym czasie	33
6. Technologia i spędzanie czasu w domu	34
Podsumowanie	34
Aspekty prawne i formalności	35
1. Prawa seniora – na co zwrócić uwagę?	35
2. Emerytura i świadczenia dla seniorów	36
3. Testament i dziedziczenie – jak zabezpieczyć przyszłość?	36
4. Pełnomocnictwa i sprawy urzędowe	37
5. Ochrona przed nieuczciwymi praktykami	38
6. Gdzie szukać pomocy prawnej?	39
Podsumowanie	39
Pomoc i wsparcie	40
1. Gdzie szukać pomocy?	40
2. Pomoc finansowa i socjalna dla seniorów	41
3. Opieka domowa i wsparcie dla osób niesamodzielnych	42
4. Pomoc psychologiczna i przeciwdziałanie samotności	42
5. Wsparcie w nagłych sytuacjach – numery alarmowe	43
6. Wolontariat i wsparcie od innych seniorów	44
Podsumowanie	44
Podsumowanie	44

CEL PORADNIKA

Poradnik ten został stworzony z myślą o seniorach, którzy chcą cieszyć się zdrowym, aktywnym i bezpiecznym życiem. Zawiera on praktyczne wskazówki dotyczące codziennego funkcjonowania, zdrowia, finansów, technologii oraz relacji społecznych.

Celem poradnika jest:

- ☒ pomoc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie poprzez aktywność fizyczną, profilaktykę zdrowotną i różnorodność w diecie.
- ☒ ułatwienie korzystania z nowoczesnych technologii, takich jak np. smartfony, Internet i bankowość elektroniczna.
- ☒ zapewnienie informacji o zasadach bezpieczeństwa – zarówno w domu, jak i w kontaktach z innymi ludźmi czy w Internecie.
- ☒ zachęcenie do aktywności społecznej, zawodowej i rozwijania pasji.
- ☒ wsparcie w kwestiach prawnych i finansowych, takich jak emerytura, świadczenia czy ochrona konsumencka.
- ☒ pokazanie, gdzie szukać pomocy w razie potrzeby i jak korzystać z dostępnych usług dla seniorów.

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą aktywną i ciekawą nowych doświadczeń, czy szukasz praktycznych rozwiązań, ten poradnik dostarczy inspiracji i wartościowych informacji do



Podaruj ten poradnik
komuś bliskiemu

prowadzenia satysfakcjonującego życia.

ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

Dbając o zdrowie, dbasz o jakość swojego życia. Z punktu widzenia seniora można błędnie założyć, że apele o dbanie o zdrowie są spóźnione. Szczęśliwie nie jest to prawda. Zdrowe nawyki, regularne badania i aktywność fizyczna mogą sprawić, że poczujemy się lepiej niezależnie od wieku. By cieszyć się pełnią życia warto podejść do wysiłku fizycznego z należytą uwagą. W tym rozdziale znajdą Państwo praktyczne wskazówki, jak dbać o zdrowie i dobre samopoczucie na co dzień.

1. Profilaktyka zdrowotna – lepiej zapobiegać niż leczyć

Zdrowie uważane jest za najcenniejszy Skarb, którego w żaden sposób nie da się odkupić. Współczesna medycyna pozwala nam jednak w rosnącym stopniu nadrobić wcześniejsze zaległości. Dlatego warto regularnie kontrolować swój stan zdrowia, nie czekając na pojawienie się dolegliwości. Wszystkim, niezależnie od wieku, zalecamy badania profilaktycznie.

Poniżej przytaczamy kluczowe badania, które warto wykonywać:

- ✓ badania krwi i moczu – pozwalają wykryć m.in. cukrzycę, anemię i stany zapalne.
- ✓ pomiar ciśnienia krwi – nadciśnienie to częsta dolegliwość. Nieleczona może mieć poważne konsekwencje.
- ✓ badania kardiologiczne – EKG i badanie cholesterolu pomagają zapobiegać chorobom serca lub je diagnozować.

✅ kontrola wzroku i słuchu – regularne wizyty u okulisty i laryngologa pomagają planować moment wymiany / zakupu okularów lub aparatu słuchowego. Głośno nastawiony telewizor nie jest jedynie uciążliwy dla otoczenia. Może stanowić przesłankę dla przestępców, że jest to mieszkanie / dom, które warto rozważyć pod kątem włamania.

✅ badania profilaktyczne dla kobiet i mężczyzn – mammografia, cytologia, badanie prostaty. Pamiętaj, aby korzystać z darmowych badań i programów profilaktycznych dostępnych w ramach NFZ.

Jeśli pojawi się problem z uzyskaniem profilaktycznej pomocy medycznej, skontaktuj się z nami: biuro@senior30.pl.

2. Zdrowa dieta – to co jemy ma znaczenie.

Odpowiednia dieta dostarcza energii i pomaga uniknąć wielu chorób. Co powinno znaleźć się w codziennym jadłospisie?

🥬 Warzywa i owoce – źródło witamin i błonnika, które wspierają odporność i trawienie.

🍞 Produkty pełnoziarniste – kasze, brązowy ryż, ciemne pieczywo dostarczają energii na dłużej.

🐟 Ryby i zdrowe tłuszcze – np. oliwa z oliwek, orzechy, które wspierają pracę mózgu i serca.

🥛 Nabiał – bogaty w wapń, wzmacnia kości i zapobiega osteoporozie.

🚫 Ogranicz sól, cukier i tłuszcze trans – unikaj przetworzonej żywności. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu!

Dieta musi być zawsze zindywidualizowana ze względu na stan zdrowia, tryb życia, przyjmowane leki.

3. Aktywność fizyczna – ruch to zdrowie

Regularny ruch pomaga utrzymać zdrowe stawy, wzmacnia mięśnie i poprawia samopoczucie. Oto kilka polecanych aktywności:

 spacer – codzienne 30 minut na świeżym powietrzu wzmacnia serce i dotlenia organizm.

 gimnastyka – ćwiczenia rozciągające i wzmacniające pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji.

 jazda na rowerze – wspomaga układ krążenia i wzmacnia mięśnie nóg.

 pływanie – łagodne dla stawów, doskonałe dla kręgosłupa i całego ciała.

 taniec – świetna forma ruchu i okazja do spotkań towarzyskich!

4. Zdrowie psychiczne – dbaj o swój nastrój

Dobre samopoczucie to nie tylko zdrowe ciało, ale także spokojny umysł. Jak dbać o równowagę psychiczną?

 trenuj pamięć – rozwiązuj krzyżówki, czytaj książki, ucz się nowych rzeczy. Bądź dla siebie wyrozumiały. Nie pozwól by drobne trudności frustrowały Cię nadmiernie i zniechęcały do podejmowania nowych wyzwań.

👥 bądź w kontakcie z ludźmi – utrzymuj relacje z rodziną i przyjaciółmi. Szukanie nowych znajomości jest trudne w każdym wieku. Dodatkowo Internet jest pełna naciągaczy nadużywających ludzkiej potrzeby kontaktu. Decydując się na nawiązywanie nowych znajomości warto uzbroić się w cierpliwość i zdrowy krytycyzm. Z punktu widzenia zdrowia psychicznego, jest to wysiłek, którego efekty są warte wszelkich starań.

🎨 znajdź hobby – malowanie, rękodzieło, ogród, muzyka – to wszystko co poprawia nasz nastrój, może pomóc w odreagowaniu codziennego stresu.

😴 Wysypiaj się – odpowiednia ilość snu wpływa na energię i koncentrację. Z wiekiem problemy z zasypianiem mogą się nasilać. Stąd niezmiernie ważna jest higiena snu. Wprowadzanie zdrowych nawyków takich jak unikanie korzystania z telefonu komórkowego bezpośrednio przed snem, może pomóc w walce z bezsennością.

😌 naucz się relaksować i radzić sobie ze stresem. Medytacja, spokojna muzyka i techniki oddechowe pomagają. Zbawienne bywa samo nastawienie do problemu. Nabranie dystansu i przyłożenie adekwatnej wagi do stresogennej sytuacji może pomóc wydatnie ograniczyć poziom stresu. Fundacja Senior 3.0 prowadzi również szkolenia z radzenia sobie ze stresem. Jeśli są Państwo zainteresowani, prosimy o kontakt: biuro@senior30.pl.

5. Profilaktyka upadków i dbanie o bezpieczeństwo w domu

Z czasem wzrasta ryzyko upadków, które mogą prowadzić do poważnych urazów. Świadomość ryzyka ich wystąpienia zwiększa szansę na przeciwdziałaniem zarówno samym upadkom jak i ich skutkom. Jak ich unikać?

♦ Warto rozważyć usunięcie luźno ułożonych dywanów, na których łatwo o poślizgnięcie lub potknięcie. Zakrycie powierzchni śliskich. Szczególnie w miejscach, gdzie często pokrywa je warstwa wody jak np. płytki w łazience, służy minimalizowaniu ryzyka. Zabezpieczenie luźno leżących przewodów, często rozkładanych w domach i mieszkaniach, pozwoli uniknąć nieszczęścia.

♦ Zamocowanie dodatkowych uchwytów w łazience i przy schodach jest również dobrym sposobem zapewnienia sobie większej niezależności i komfortu życia. Im lepsze wsparcie zapewnimy sobie przed nagłym upadkiem, tym większa szansa, na uniknięcie sytuacji, która narazi nasze zdrowie na szwank.

♦ Dobre oświetlenie, zwłaszcza w nocy, to podstawowa potrzeba. Lampy sterowane pilotem lub czujką ruchu mogą być idealnym rozwiązaniem. Zapewniają większe bezpieczeństwo, mogą spłoszyć ewentualnego napastnika. Zapewniają dostęp do źródła światła wtedy, kiedy jest ono najbardziej potrzebne.

♦ Noszenie wygodnego obuwia z antypoślizgową podeszwą. To profilaktyka ważna zarówno w mieszkaniu jak i poza nim. Ważna szczególnie zimą i w trakcie dużych opadów.

♦ W momencie, gdy dojdzie do upadku, warto zagwarantować sobie dostęp do pomocy. Może być to zegarek z możliwości wezwania służb, obręczka z funkcją SOS (nie każda ma taką funkcjonalność) lub inne urządzenie uruchamiane głosowo potrafiące połączyć nas z pomocą. Nic jednak nie zastąpi czujnego sąsiada lub członka rodziny, którzy zareagują na przedłużający się brak kontaktu. Warto wytypować zaufaną osobę, której powierzymy dostęp do zapasowych kluczy.

Podsumowanie

Zdrowie i dobre samopoczucie to podstawa długiego i szczęśliwego życia. Regularne badania, zdrowa dieta, ruch i dbanie o zdrowie psychiczne pomogą cieszyć się każdym dniem.

Nigdy nie jest za późno na zmianę nawyków na lepsze!

TECHNOLOGIA I INTERNET

Nowoczesne technologie ułatwiają życie i dają dostęp do wielu przydatnych narzędzi – od komunikacji z bliskimi po zakupy i usługi online. Choć mogą wydawać się skomplikowane, to przy odrobinie praktyki stają się codziennym wsparciem. W tym rozdziale opowiem, jak bezpiecznie korzystać m.in. z telefonu, Internetu oraz mediów społecznościowych.

1. Telefon – jak zacząć?

 **nowoczesny telefon pozwala na wiele więcej niż jego pierwowzór** – pozwala przeglądać Internet, robić zdjęcia i korzystać z wybranych przez użytkownika aplikacji. Może stać się podstawowym narzędziem do zarządzania relacjami, finansami i bardziej ogólnie zarządzania naszą codziennością. Z tego samego powodu jego zaawansowanie może stanowić źródło wielu zagrożeń. Jako urządzenie będące permanentnie w użyciu i dostępne w każdej chwili higiena korzystania z niego powinna być szczególnie przestrzegana.

Omawiając kolejno główne funkcjonalności telefonu:

telefonowanie – kiedyś podstawowa funkcja, obecnie istotna, ale nie jedyna. Czasem wręcz nadużywana z uwagi na niskie koszty połączeń. Nowoczesne urządzenia pozwalają nam na:

połączenia klasyczne realizowane przy pomocy sygnału GSM; połączenia z włączoną funkcją video, kiedy rozmówcy mogą widzieć siebie nawzajem; połączenia głosowe i video realizowane za pomocą sieci Internet przy użyciu komunikatorów, z których część pozwala na utrwalanie rozmowy w postaci nagrania; połączenia konferencyjne, kiedy mamy wielu uczestników rozmowy.

Zagrożenia: podstawowym zagrożeniem są połączenia przychodzące. Kryminaliści chętnie korzystają z telefonów by osaczyć swoje ofiary emocjami i zmusić do działania zgodnie z ich oczekiwaniami. Dotychczas najpopularniejszym rozwiązaniem było podawanie się za jakiś autorytet w postaci policjanta lub prokuratora. Żądanie wypłaty lub przelania środków było podawane jako sposób uratowania swoich środków, kiedy w rzeczywistości ofiara traciła oszczędności życia. Kolejną metodą było telefonowanie i podawanie się za członka rodziny będącego w zagrożeniu i wymagającego natychmiastowej pomocy. Oczywiście pomoc wiązała się z przekazaniem środków finansowych. Kolejnym sposobem było podawanie się za pracownika banku lub innej instytucji, gdzie atakowany proszony był o „uwierzytelnienie” swojej osoby. Przestępcy starali się w ten sposób poznać dane personalne swojego celu wraz z numerem PESEL. Ujawnienie tych danych osobom nieupoważnionym mogło umożliwić im dostęp do konta lub zaciągnięcie kredytu w mało rzetelnej instytucji finansowej.

Środki zapobiegawcze: nigdy nie podawaj swoich danych w trakcie rozmowy przychodzącej. Numer, pod który dzwonisz by sprawdzić np. saldo konta powinien być nam znany wcześniej lub sprawdzony na stronie instytucji, z której usług korzystamy. Jeśli rozmówca nie wzbudza naszego zaufania, próbuje oddziaływać na nasze emocje i wzbudza poczucie zagrożenia,

które motywuje nas do poddania się jego woli, należy natychmiast rozłączyć się. Warte rozważenia jest również zastrzeżenie numeru PESEL, aby przestępcy nawet po tym jak weszli w posiadanie naszych wrażliwych danych nie mogli zaciągnąć kredytu lub pożyczki.

przeglądanie sieci Internet – dostęp do sieci pozwala m.in. na wyszukiwanie informacji, planowanie podróży lub naukę. Poprzez Internet zyskujemy możliwość czytania wiadomości nadsyłanych poprzez liczne komunikatory takie jak Messenger firmy Meta, X albo Telegram. Sprawdzanie prognozy pogody czy oglądanie filmów poprzez YouTube jest już też standardem. Telefon łącząc nas z globalną gospodarką pozwala na sprawdzanie bieżącego stanu konta przez aplikację bankową, płacenie rachunków lub grę na giełdzie.

Zagrożenia: korzystać z Internetu musimy z dużą dawką krytycyzmy. Sieć jest pełna zagrożeń. Od obcych liczących na naszą naiwność, przez fałszywe strony popularnych serwisów po wciąż obecne wirusy.

Środki zaradcze: na urządzenia mobilne mamy gotowe rozwiązania w postaci programów antywirusowych. Pamiętajmy o aktualizowaniu naszego oprogramowania! Nic nie zastąpi zimnej głowy. Jeśli widzimy okazję zbyt piękną by była prawdziwa, to warto wiele razy zastanowić się nim w nią klikniemy i jeszcze raz rozważyć, czy podawanie danych jest w tym wypadku bezpieczne. Pamiętać należy, że wyrachowanie internetowych przestępców jest na wysokim poziomie. Dla zwykłego użytkownika różnica między wielką literą o, a zerem (O/O) może nie być czytelna. Szczególnie na małym ekranie telefonu. Ta drobna zmiana powoduje, że oszuści mogą przenieść nas na swoją stronę i ukraść nasze dane. Warto

podkreślić, że oszuści potrafią też wprowadzać nas w błąd stosując znaki łudząco przypominające litery: grecka alfa „α”, przypomina nasze „a”. Ukryta w adresie strony www może nie zwrócić naszej uwagi, a kryminalistom daje kolejne pole do działania.

robienie zdjęć i nagrywanie filmów – nowoczesne telefony wyposażone są w aparaty wysokiej jakości, które pozwalają uwiecznić najważniejsze chwile. Tworzyć video dzienniki z naszych podróży lub rozmawiać z bliskimi z użyciem funkcji video konferencji. Z ich obecności korzystają też m.in. banki, kiedy starają się uwierzytelnić nas dodatkowo poprzez obraz naszej twarzy z kamery telefonu. Na marginesie warto dodać o czytniku linii papilarnych. Przy jego użyciu odblokowujemy telefon. Możemy też potwierdzić logowanie do aplikacji lub zlecenie przelewu zwykłym przyłożeniem palca do wskazanego miejsca.

Zagrożenia: kamera jest oknem do naszego świata. Źle zabezpieczony telefon może zostać zmanipulowany (zhakowany) a osoba, która przejmie dostęp do kamery może ukraść nasz wizerunek. Dowiedzieć się wielu istotnych szczegółów z naszego życia lub na temat miejsca naszego życia/pracy.

Środki zaradcze: instalowanie aplikacji tylko z zaufanych źródeł minimalizuje zagrożenie. Nie mamy 100% gwarancji, że aplikacja pochodząca z dedykowanego źródła są w pełni bezpieczne. Stąd ważne jest ograniczanie dostępu wszelkim aplikacjom do naszych zasobów. Istotne jest ich bieżące aktualizowanie by ich zabezpieczenia doganiały działania cyberprzestępców.

komunikowanie się z bliskimi – poza tradycyjnymi rozmowami telefonicznymi możesz korzystać z aplikacji takich jak WhatsApp, Messenger czy Skype do często darmowych połączeń wideo.

Zagrożenia: różnorodność w kontaktach z bliskimi to też przekonanie, że to z nimi właśnie pozostajemy w kontakcie. Jeśli ktoś uzyska dostęp do naszych zapisanych rozmów, może wiarygodnie podszywać się pod naszych bliskich. Zagrożenie jest szczególnie aktualne w kontekście rozwoju sztucznej inteligencji. Generowane obrazy znane pod nazwą deepfake co raz lepiej oszukują nas na temat tego czy to co widzimy jest realne, czy sztucznie generowane.

Środki zaradcze: skanowanie urządzenia by wykrywać niechciane oprogramowania powinno być naszym zwyczajem. Aktualizowanie programów pozwala uniknąć części zagrożeń. Warto też mieć z bliskimi gest, hasło lub inny sposób, który pozwala jednoznacznie zweryfikować, że nie rozmawiamy z oszustem. Obraz czy dźwięk mogą być zwodnicze. Nowoczesna technologia potrafi grać nieczysto w rękach przestępców i musimy świadomie używać nasze urządzenia mobilne.

zarządzanie finansami – bankowość internetowa pozwala sprawdzić stan konta, robić przelewy czy opłacać rachunki bez konieczności wizyty w banku.

Zagrożenia: łatwość w dostępie do konta pozwala nam na szybkie zakupy, ale naraża też na błędy z pośpiechu. Nieuważne działanie z naszym kontem, może mieć poważne konsekwencje.

Środki zaradcze: pomimo, że telefon umożliwia nam na załatwianie naszych spraw zarówno w aucie, parku czy tramwaju równie sprawnie co w mieszkaniu. Warto uważać, by w biegu nie ujawnić naszych danych osobom nam nieprzychylnym. Rozmowa z bankiem czy urzędem powinna poczekać do miejsca, gdzie weryfikacja naszych danych nie przyciągnie uwagi postronnych. Zakupy również warto robić w momencie, gdy faktycznie mamy na nie czas. Opis licytowanego przedmiotu, ogłoszenia o kupowanym produkcie mogą być kluczowe by nie dać się oszukać. Sprzedający potrafią zaszyć w opisach sprzedawanych produktów bardzo istotne informacje. Jeśli nie doczytamy ich przed zakupem, pozostajemy bezbronni, bez możliwości odzyskania pieniędzy, pomimo że zakup jest dla nas bezużyteczny.

korzystanie z aplikacji – aplikacje śledzące parametry zdrowia (np. monitorowania ciśnienia, przypomnień o lekach), nawigacji (np. Google Maps) czy organizacji czasu mogą znacznie ułatwić codzienne funkcjonowanie. Nie jesteśmy już ograniczeni do używania nieporęcznych narzędzi monitorujących nasz stan zdrowia. Od zegarków którymi możemy płacić, zapisywać nasze treningi, po obrączki które mogą posłużyć do wezwania pomocy w sytuacji awaryjnej.

Zagrożenia: nadmierne zaufanie do nowoczesnych rozwiązań, może powodować błędy w ocenie swojego stanu zdrowia.

Środki zaradcze: regularne ładowanie i kalibrowanie używanych urządzeń może pomóc nam minimalizować ryzyko otrzymania błędnych pomiarów. Warto pamiętać, że poręczne urządzenia do mierzenia tętna są uzupełnieniem i nie mogą zastąpić profesjonalnego badania dającego bardziej precyzyjny pomiar.

2. Media społecznościowe – łączność ze światem

Facebook, Instagram czy YouTube to świetne miejsca do: oglądania zdjęć i filmów; utrzymywania kontaktu z rodziną i znajomymi; śledzenia wydarzeń i informacji; oglądania koncertów, przepisów kulinarnych czy poradników.

Tak jak wszystko w Internecie mogą też stanowić zagrożenie.

⚠ **Zachowaj ostrożność!** W trakcie serfowania po sieci łatwo wpaść w bańkę fałszywych informacji lub okazji „zbyt pięknych by mogły być prawdziwe”. Od właścicieli portali nie możemy oczekiwać by uchronili nas od wszelkich zagrożeń. Dlatego niezastąpiony pozostaje zdrowy rozsądek i krytycyzm wobec treści jakie inni chcą nam przekazać.

Środki zaradcze: nie podawaj publicznie swojego adresu ani numeru telefonu. Nie klikaj w podejrzaną linki. Nie ufaj wszystkim wiadomościom bez upewnienia się, że pochodzą ze sprawdzonego źródła.

3. Jak unikać zagrożeń w sieci – podsumowanie.

Internet daje wiele korzyści, ale są też zagrożenia, na które warto uważać:

⚠ **Fałszywe wiadomości e-mail i SMS-y** – mogą podszywać się pod bank lub znajomych.

⚠ **Oszustwa „na wnuczka” i „na policjanta”** – nie przekazuj pieniędzy nieznajomym!

⚠ **Niebezpieczne strony** – unikaj podejrzanych ofert, które obiecują „szybkie zyski”.

⚠ **Silne hasła** – używaj różnych haseł do różnych stron i zapisuj je w bezpiecznym miejscu.

💡 **Najważniejsza zasada:** Jeśli coś wydaje się podejrzanе – zapytaj bliskich lub znajomego, zanim podejmiesz decyzję.

Technologia może być świetnym wsparciem w codziennym życiu, jeśli korzystamy z niej świadomie i bezpiecznie. Internet ułatwia kontakt z bliskimi, dostęp do informacji i wygodne zarządzanie sprawami codziennymi. Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc kogoś bardziej doświadczonego – nauka nowych rzeczy to proces, ale warto się go podjąć!

ŻYCIE CODZIENNE

Codziennie życie seniora może być pełne radości, wygody i satysfakcji. Jeśli zadbamy o organizację, bezpieczeństwo i dobre nawyki. Niezależnie od tego, czy mieszkasz sam, z rodziną czy w domu seniora, odpowiednie planowanie i nowoczesne rozwiązania mogą ułatwić funkcjonowanie i zwiększyć komfort.

1. Organizacja dnia – jak czuć się dobrze każdego dnia

Dobrze zorganizowany dzień pomaga zachować równowagę i uniknąć stresu. Oto kilka wskazówek:

🕒 **Stały rytm dnia** – regularne godziny posiłków, snu i aktywności pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

📅 **Planowanie obowiązków** – zapisywanie ważnych spraw, wizyt lekarskich czy spotkań w kalendarzu ułatwia organizację.

🎯 **Cele na każdy dzień** – nawet drobne zadania, jak spacer,

rozmowa z bliskimi czy przeczytanie książki, mogą dawać satysfakcję.

💡 **Przydatne aplikacje i narzędzia** – telefon może przypominać o lekach, ważnych wydarzeniach czy listach zakupów.

👉 **Porada:** Przygotuj plan dnia na cały tydzień – łatwiej będzie Ci pamiętać o wszystkich sprawach i unikniesz nagłego pośpiechu.

2. Samodzielność i ułatwienia w domu

Z wiekiem mogą pojawiać się pewne ograniczenia ruchowe lub problemy ze wzrokiem czy pamięcią. Warto zadbać o odpowiednie udogodnienia:

🏠 **Bezpieczeństwo w domu** – dobrze oświetlone pomieszczenia, uchwyty w łazience, antypoślizgowe maty zmniejszają ryzyko upadków.

📦 **Organizacja przestrzeni** – często używane przedmioty powinny być w zasięgu ręki, aby unikać schylania się i nadmiernego wysiłku.

⚙️ **Technologia dla seniorów** – inteligentne urządzenia, takie jak lampy włączane na ruch, wideodomofony czy czujniki dymu, mogą znacząco poprawić komfort i bezpieczeństwo.

📌 **Wskazówka:** Jeśli masz trudności w codziennych czynnościach, np. z noszeniem zakupów, warto skorzystać z pomocy rodziny lub lokalnych usług wsparcia. Rozwiązaniem mogą być też zakupy dostarczane przez kuriera.

3. Zakupy i gotowanie – smacznie i wygodnie

Zakupy i przygotowanie posiłków mogą być proste i przyjemne, jeśli dobrze je zaplanujemy:

Zakupy bez stresu

- Twórz listę zakupów, aby nie zapomnieć o najważniejszych produktach.
- Korzystaj z zakupów online – wiele sklepów spożywczych oferuje dostawę do domu.
- Wybieraj lokalne targi i sklepy – to okazja do rozmowy i zakupu świeżych produktów.

Gotowanie z głową

- Gotuj proste i zdrowe potrawy – warzywa, ryby, produkty pełnoziarniste to podstawa.
- Przygotowuj większe porcje i przechowuj w lodówce lub zamrażarce.
- Korzystaj z przepisów dla seniorów – mniej soli, więcej przypraw ziołowych dla smaku i zdrowia.

 **Wskazówka:** Jeśli gotowanie sprawia Ci trudność, warto skorzystać z cateringów dietetycznych lub posiłków dostarczanych przez organizacje wspierające seniorów.

4. Utrzymywanie kontaktów i aktywność społeczna

Życie towarzyskie jest niezwykle ważne dla zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia. Jak dbać o relacje?

 **Regularne rozmowy z rodziną i znajomymi** – nawet krótka rozmowa telefoniczna może poprawić nastrój.

 **Spotkania i wydarzenia** – domy kultury, kluby seniora i biblioteki często organizują spotkania, warsztaty i wykłady.

 **Wolontariat i działalność społeczna** – pomaganie innym to świetny sposób na aktywne życie i poczucie satysfakcji.

 **Nie bój się nowych znajomości!** Internet daje możliwość poznania ludzi o podobnych zainteresowaniach, np. poprzez grupy tematyczne na Facebooku.

5. Odpoczynek i relaks – czas dla siebie

Codzienny odpoczynek jest równie ważny jak aktywność. Warto znaleźć czas na:

 **Czytanie książek** – rozwija umysł i pozwala przenieść się w inny świat.

 **Hobby** – rękodzieło, malowanie, ogrodnictwo czy muzyka to doskonały sposób na relaks.

 **Słuchanie muzyki i oglądanie filmów** – klasyczne filmy i ulubione utwory poprawiają nastrój.

 **Chwile relaksu** – ciepła kąpiel, herbata ziołowa czy drzemka mogą pomóc w odprężeniu.

 **Porada:** Znajdź swoją codzienną rutynę relaksu – nawet kilkanaście minut dla siebie może poprawić samopoczucie.

Podsumowanie

Dobre planowanie, odpowiednie nawyki i aktywność społeczna sprawiają, że życie codzienne może być pełne radości i satysfakcji. Warto korzystać z nowoczesnych rozwiązań, szukać wsparcia, gdy jest potrzebne i cieszyć się każdym dniem!

RELACJE SPOŁECZNE I AKTYWNOŚĆ

Życie społeczne i aktywność to kluczowe elementy dobrego samopoczucia w każdym wieku. Utrzymywanie relacji z bliskimi, angażowanie się w lokalną społeczność i rozwijanie swoich pasji pomagają zachować radość życia, pozytywne nastawienie i zdrowie psychiczne. Nawet jeśli czasami czujesz się samotny, istnieje wiele sposobów na to, aby pozostać w kontakcie z innymi i czerpać radość z życia.

1. Znaczenie relacji społecznych w życiu seniora

Ludzie są istotami społecznymi – kontakt z innymi daje nam poczucie przynależności i wsparcia. Dobre relacje pomagają:

- ✓ zachować zdrowie psychiczne i unikać depresji.
- ✓ wzmacniać pamięć i zdolności poznawcze.
- ✓ dodawać energii i motywacji do działania.
- ✓ znaleźć pomoc i wsparcie w trudniejszych chwilach.

👉 **Wskazówka:** Staraj się codziennie utrzymywać kontakt z kimś bliskim – telefon, spotkanie, rozmowa online czy choćby wiadomość tekstowa sprawią, że poczujesz się mniej samotny.

2. Jak utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi?

Relacje z rodziną i przyjaciółmi wymagają troski i zaangażowania, ale dzięki nowoczesnym technologiom i tradycyjnym metodom można je pielęgnować na wiele sposobów:

📞 **Regularne rozmowy telefoniczne** – to prosty sposób na utrzymanie bliskich relacji. Możesz także korzystać z wideorozmów, np. przez Skype, WhatsApp czy Messenger.

👨👩👦 **Spotkania rodzinne** – warto organizować rodzinne obiady,

święta czy wspólne wyjazdy, które wzmacniają więzi.

 **Pisanie listów i kartek** – tradycyjna korespondencja nadal ma swój urok i jest pięknym gestem.

 **Media społecznościowe** – Facebook czy Instagram pozwalają śledzić, co dzieje się u bliskich, a także dzielić się swoimi przeżyciami.

 **Porada:** Nie bój się inicjować kontaktu – czasami wystarczy pierwszy krok, aby odnowić dawną znajomość.

3. Kluby seniora i grupy wsparcia – dlaczego warto do nich dołączyć?

Nie zawsze mamy rodzinę lub znajomych blisko siebie, ale to nie oznacza, że musimy być samotni. Wiele miejsc oferuje seniorom ciekawe zajęcia i możliwość nawiązania nowych znajomości.

 **Domy kultury i kluby seniora** – organizują warsztaty, spotkania tematyczne, koncerty i wycieczki.

 **Uniwersytety Trzeciego Wieku** – pozwalają rozwijać pasje i zdobywać nową wiedzę.

 **Koła zainteresowań** – grupy pasjonatów rękodzieła, malarstwa, fotografii czy śpiewu to świetny sposób na aktywność i poznanie ludzi o podobnych zainteresowaniach.

 **Zajęcia sportowe dla seniorów** – gimnastyka, nordic walking, joga czy taniec to doskonałe sposoby na ruch i nowe znajomości.

 **Grupy wsparcia** – jeśli przechodzisz trudny okres, możesz dołączyć do grupy wsparcia, gdzie znajdziesz osoby z podobnymi doświadczeniami.

 **Wskazówka:** Sprawdź w swoim mieście, jakie instytucje organizują zajęcia dla seniorów – możesz znaleźć ofertę w urzędzie gminy, bibliotekach lub na stronach internetowych lokalnych ośrodków kultury.

4. Wolontariat – pomaganie innym daje radość

Wiele osób po przejściu na emeryturę zastanawia się, jak wypełnić wolny czas. Wolontariat to doskonały sposób na aktywność i poczucie satysfakcji. Możesz pomagać:

 W domach dziecka lub świetlicach dla dzieci.

 W schroniskach dla zwierząt.

 W organizacjach charytatywnych wspierających osoby w trudnej sytuacji.

 W bibliotekach czy szkołach, prowadząc zajęcia dla dzieci i młodzieży.

Korzyści z wolontariatu:

- ✓ poznajesz nowych ludzi i tworzysz wartościowe relacje.
- ✓ masz poczucie, że robisz coś dobrego i potrzebnego.
- ✓ spędzasz czas aktywnie, co pozytywnie wpływa na zdrowie i nastrój.

5. Aktywność kulturalna – rozwój i inspiracja

Kultura to doskonały sposób na poszerzanie horyzontów i miłe spędzanie czasu.

Możesz:

 chodzić do teatru i na koncerty.

 czytać książki i brać udział w spotkaniach autorskich.

 zwiedzać muzea i galerie sztuki.

 oglądać filmy i uczestniczyć w dyskusjach filmowych.

 **Porada:** Wiele instytucji kulturalnych oferuje zniżki dla seniorów, warto więc sprawdzić dostępne promocje i programy dla osób starszych.

6. Podróże i wycieczki – aktywne poznawanie świata

Podróżowanie w starszym wieku może być niezwykle satysfakcjonujące, nawet jeśli są to krótkie wycieczki po okolicy.

Możesz:

 uczestniczyć w spacerach po mieście organizowanych przez lokalnych przewodników.

 dołączyć do grupowych wyjazdów dla seniorów.

 korzystać ze zniżek na bilety kolejowe i autobusowe.

 organizować jednodniowe wypady na łono natury.

 **Wskazówka:** Warto sprawdzić oferty biur podróży specjalizujących się w wyjazdach dla seniorów – często mają one dostosowane programy, wolniejsze tempo zwiedzania i komfortowe warunki.

Podsumowanie

Relacje społeczne i aktywność są niezwykle ważne dla zdrowia i szczęścia. Warto dbać o kontakty z rodziną, nawiązywać nowe znajomości, angażować się w życie społeczności i rozwijać swoje pasje. Nie bój się wychodzić do ludzi – każdy dzień może być okazją do poznania kogoś nowego i odkrycia nowych zainteresowań!

BEZPIECZEŃSTWO

Bezpieczeństwo to jeden z najważniejszych aspektów codziennego życia. Odpowiednie środki ostrożności pozwalają uniknąć wielu zagrożeń, zarówno w domu, jak i poza nim. W tym rozdziale znajdziesz praktyczne wskazówki, jak chronić siebie i swoje mienie przed niebezpieczeństwami.

1. Bezpieczeństwo w domu – jak uniknąć wypadków?

Dom to miejsce, w którym spędzamy najwięcej czasu, dlatego warto zadbać o jego bezpieczeństwo. Z wiekiem wzrasta ryzyko upadków i urazów, dlatego warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych kwestii:



Zadbaj o bezpieczeństwo w pomieszczeniach

- Usuń śliskie dywaniki lub zabezpiecz je matami antypoślizgowymi.
- Upewnij się, że kable i przedłużacze nie leżą na podłodze w miejscach przejścia.
- Zamontuj poręcze w łazience i przy schodach.

- Zainstaluj odpowiednie oświetlenie – zwłaszcza w korytarzach, na schodach i w łazience.

Ostrożność w kuchni i przy urządzeniach elektrycznych

- Nie zostawiaj włączonego gazu ani czajnika bez nadzoru.
- Używaj sprzętów AGD zgodnie z instrukcją i regularnie sprawdzaj ich stan.
- Upewnij się, że masz sprawne czujniki dymu i czadu – mogą uratować życie!

Zabezpieczenie mieszkania przed włamaniem

- Zawsze zamykaj drzwi i okna, nawet jeśli wychodzisz na krótko.
- Nie wpuszczaj do domu nieznajomych, którzy podają się za pracowników instytucji – zawsze żądaj identyfikatora.
- Nie informuj w mediach społecznościowych o planach wyjazdu – złodzieje mogą to wykorzystać.

 **Porada:** Jeśli mieszkasz samotnie, warto mieć pod ręką telefon lub specjalny „przycisk alarmowy” do szybkiego wezwania pomocy.

2. Bezpieczeństwo na ulicy i w przestrzeni publicznej

Codzienne poruszanie się po mieście wymaga ostrożności, zwłaszcza w miejscach zatłoczonych. Oto kilka zasad, które warto stosować:

Bezpieczne poruszanie się po mieście

- Wybieraj dobrze oświetlone i uczęszczane trasy spacerowe.

- Jeśli korzystasz z laski lub chodzika, upewnij się, że są stabilne.
- Zachowaj ostrożność przy przechodzeniu przez jezdnię – korzystaj z przejść dla pieszych i sygnalizacji świetlnej.

Jak unikać kradzieży?

- Noś torbę zawsze zamkniętą i blisko ciała.
- Nie przechowuj wszystkich pieniędzy w jednym miejscu – podziel je na kilka części.
- Nie pokazuj zawartości portfela w miejscach publicznych.
- W komunikacji miejskiej trzymaj plecak lub torebkę przed sobą.

 **Wskazówka:** Jeśli ktoś próbuje Cię zaczepić lub zagadać w podejrzany sposób, najlepiej oddalić się i nie wdawać w rozmowę.

3. Bezpieczeństwo finansowe – jak unikać oszustw?

Oszuści często wykorzystują ufność seniorów, próbując wyłudzić pieniądze lub dane osobowe. Oto najczęstsze metody oszustw i sposoby, jak się przed nimi chronić:

Popularne metody oszustw:

1 „Na wnuczka” lub „na policjanta” – oszust podaje się za członka rodziny lub funkcjonariusza i prosi o przekazanie pieniędzy. **Nigdy nie przekazuj pieniędzy obcym osobom!**

2 **Fałszywe SMS-y i e-maile** – wiadomości z prośbą o kliknięcie w link lub podanie danych. **Nie otwieraj**

podejrzanych wiadomości, nie podawaj numerów konta ani haseł!

3 Oszustwa telefoniczne – osoba dzwoniąca informuje o „zaległościach” lub „specjalnej promocji”. **Jeśli nie jesteś pewien, rozłącz się i samodzielnie skontaktuj z instytucją.**

4 Fałszywi akwizytorzy i sprzedawcy – oferują „specjalne” umowy lub zakupy na raty. **Nie podpisuj żadnych dokumentów bez dokładnego przeczytania i konsultacji!**

 **Jak się chronić?**

- ✓ Zawsze potwierdzaj informacje u bliskich.
- ✓ Nigdy nie podawaj przez telefon numeru PESEL, danych bankowych ani haseł.
- ✓ Korzystaj z bankowości internetowej tylko na zaufanych urządzeniach.
- ✓ Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z policją lub rodziną.

4. Bezpieczeństwo w Internecie

Internet to przydatne narzędzie, ale wiąże się także z zagrożeniami. Warto znać podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci:

Zasady bezpieczeństwa w sieci

- Korzystaj tylko z zaufanych stron internetowych.
- Używaj silnych haseł – najlepiej różnych do różnych serwisów.
- Nie otwieraj podejrzanych wiadomości e-mail ani nie klikaj w nieznane linki.

- Nie podawaj swoich danych osobowych w niesprawdzonych miejscach.

Bezpieczne zakupy online

- Kupuj tylko w znanych sklepach internetowych.
- Sprawdzaj opinie przed zakupem.
- Unikaj płacenia z góry, jeśli sklep nie jest znany.

 **Porada:** Jeśli nie masz pewności, czy dany e-mail, SMS lub strona internetowa są bezpieczne, skonsultuj się z kimś z rodziny lub znajomym.

5. Co robić w sytuacji zagrożenia?

Jeśli znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji, warto wiedzieć, jak szybko uzyskać pomoc:

Numery alarmowe:

 112 – ogólny numer alarmowy (policja, pogotowie, straż pożarna).

 999 – pogotowie ratunkowe.

 998 – straż pożarna.

 997 – policja.

- ◆ Jeśli czujesz się zagrożony, nie wahaj się prosić o pomoc.
- ◆ Jeśli ktoś Cię zaczepia na ulicy, wejdź do najbliższego sklepu lub miejsca publicznego.
- ◆ W sytuacji oszustwa lub próby wyłudzenia zgłoś sprawę na policję.

Podsumowanie

Bezpieczeństwo w domu, na ulicy i w Internecie to podstawa spokojnego życia. Warto zachować ostrożność, nie ufać obcym osobom i korzystać z pomocy bliskich lub instytucji publicznych w razie wątpliwości. Pamiętaj – lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego zawsze stosuj zasadę ograniczonego zaufania!

PODRÓŻE I SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU

Czas wolny to doskonała okazja do odpoczynku, rozwijania pasji i odkrywania nowych miejsc. Niezależnie od tego, czy wybierasz się w daleką podróż, na krótką wycieczkę, czy spędzasz czas w domu, warto zaplanować go tak, aby przynosił radość i satysfakcję. Ten rozdział pomoże Ci zainspirować się do ciekawych aktywności i podróży dostosowanych do Twoich potrzeb.

1. Podróżowanie w starszym wieku – dlaczego warto?

Podróże to nie tylko sposób na zmianę otoczenia, ale również doskonała okazja do poznawania nowych ludzi, kultur i tradycji. Wyprawy – zarówno te bliskie, jak i dalekie – mogą przynieść wiele korzyści:

✓ **Poprawa zdrowia** – aktywne zwiedzanie, spacerowanie i ruch na świeżym powietrzu wzmacniają kondycję.

✅ **Dobre samopoczucie** – nowe doświadczenia i piękne widoki poprawiają nastrój.

✅ **Stymulacja umysłowa** – podróże rozwijają ciekawość i pomagają ćwiczyć pamięć.

✅ **Społeczność** – wyjazdy grupowe to świetna okazja do poznawania nowych osób i integracji.

👉 **Wskazówka:** Nawet krótki wyjazd na wieś lub do pobliskiego miasta może być odświeżającym doświadczeniem!

2. Jak zaplanować podróż?

Planowanie podróży pozwala uniknąć stresu i niespodzianek. Oto kilka kroków, które warto wziąć pod uwagę:

📍 **Wybór celu podróży** – czy wolisz spokojny wypoczynek nad morzem, aktywne zwiedzanie zabytków, a może kontakt z naturą w górach?

🏠 **Zakwaterowanie** – wybieraj miejsca dostosowane do seniorów, z wygodnym dostępem do atrakcji i bez barier architektonicznych.

🚌 **Transport** – korzystaj ze zniżek na bilety kolejowe i autobusowe dla seniorów. Jeśli podróżujesz samolotem, sprawdź, czy linia lotnicza oferuje pomoc dla pasażerów o ograniczonej mobilności.

🧳 **Pakowanie** – zabierz wygodne buty, dokumenty, leki oraz niezbędne akcesoria, np. okulary przeciwsłoneczne czy przewodnik.

 **Bezpieczeństwo zdrowotne** – upewnij się, że masz aktualne ubezpieczenie podróżne i dostęp do pomocy medycznej w razie potrzeby.

 **Porada:** Jeśli nie chcesz podróżować sam, sprawdź oferty wycieczek grupowych dla seniorów – są one dostosowane tempem i programem do potrzeb osób starszych.

3. Podróże lokalne – piękno blisko domu

Nie trzeba wyjeżdżać daleko, aby odkrywać ciekawe miejsca! Warto zainteresować się atrakcjami w swojej okolicy:

 **Spacer po zabytkach** – muzea, zamki, pałace i stare kamienice mogą skrywać fascynującą historię.

 **Wycieczki na łono natury** – parki, lasy, jeziora to idealne miejsca na relaks i odpoczynek.

 **Kultura i sztuka** – koncerty, wystawy, spektakle teatralne – często są organizowane specjalne wydarzenia dla seniorów.

 **Uniwersytet Trzeciego Wieku** – wykłady, wycieczki edukacyjne i spotkania tematyczne to doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu.

 **Wskazówka:** Możesz sprawdzić oferty lokalnych biur turystycznych lub ośrodków kultury – często organizują one tanie i ciekawe wyjazdy dla seniorów.

4. Hobby i zainteresowania – co robić w wolnym czasie?

Nie każdy lubi podróże – spędzanie wolnego czasu może być równie przyjemne w zaciszu domowym lub w gronie znajomych. Oto kilka inspiracji:

 **Czytanie książek** – rozwija wyobraźnię, poprawia pamięć i pozwala się odprężyć.

 **Rękodzieło i sztuka** – haftowanie, malowanie, robienie na drutach czy majsterkowanie to świetny sposób na relaks.

 **Muzyka i taniec** – słuchanie ulubionych piosenek lub nauka nowych tańców daje mnóstwo radości.

 **Gry towarzyskie** – brydż, szachy, warcaby czy sudoku pomagają trenować umysł i są doskonałą okazją do spotkań ze znajomymi.

 **Ogród i rośliny** – dbanie o kwiaty w domu lub na działce pozwala się wyciszyć i cieszyć naturą.

 **Porada:** Jeśli nie masz jeszcze swojej pasji, warto spróbować różnych aktywności – być może odkryjesz w sobie nowy talent!

5. Sport i aktywność fizyczna w wolnym czasie

Aktywność fizyczna poprawia zdrowie, samopoczucie i dodaje energii. Wybierz formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność:

 **Spacery** – codzienne wyjście na świeże powietrze poprawia kondycję i wzmacnia serce.

 **Jazda na rowerze** – pomaga w utrzymaniu sprawnych stawów i mięśni.

 **Joga i gimnastyka** – ćwiczenia rozciągające i wzmacniające poprawiają elastyczność i równowagę.

 **Pływanie** – doskonałe dla stawów i kręgosłupa, szczególnie polecane dla seniorów.

 **Wskazówka:** Wiele klubów i domów kultury oferuje zajęcia ruchowe dla osób starszych – warto sprawdzić dostępne opcje w swojej okolicy.

6. Technologia i spędzanie czasu w domu

Nowoczesne technologie mogą być świetnym sposobem na rozrywkę i rozwój:

 **Filmy i seriale** – platformy streamingowe (Netflix, HBO, YouTube) oferują mnóstwo ciekawych treści.

 **Kursy online** – nauka języków, wykłady na YouTube, kursy rękodzieła – internet to ogromna baza wiedzy.

 **Gry komputerowe** – gry logiczne i zręcznościowe pomagają ćwiczyć refleks i pamięć.

 **Komunikacja z bliskimi** – wideorozmowy, media społecznościowe i grupy tematyczne pomagają pozostać w kontakcie.

 **Porada:** Jeśli nie jesteś pewien, jak korzystać z nowoczesnych technologii, warto poprosić o pomoc bliskich lub zapisać się na kurs komputerowy.

Podsumowanie

Spędzanie wolnego czasu to doskonała okazja do odpoczynku, rozwoju i cieszenia się życiem. Niezależnie od tego, czy wybierzesz podróż, sport, hobby czy kulturę, ważne jest, aby

znaleźć coś, co sprawia Ci radość. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, by spróbować czegoś nowego i odkryć nowe pasje!

ASPEKTY PRAWNE I FORMALNOŚCI

Prawo i formalności mogą wydawać się skomplikowane, ale znajomość podstawowych przepisów pomoże uniknąć problemów i podjąć świadome decyzje dotyczące zdrowia, majątku oraz spraw urzędowych. W tym rozdziale znajdziesz najważniejsze informacje o prawach seniora, emeryturze, testamentach i innych kwestiach prawnych, które warto znać.

1. Prawa seniora – na co zwrócić uwagę?

Jako senior masz określone prawa, które zapewniają Ci wsparcie i ochronę. Warto znać swoje uprawnienia, aby móc z nich korzystać:

- ✓ **Prawo do opieki zdrowotnej** – seniorzy mają prawo do bezpłatnej opieki medycznej w ramach NFZ, w tym do refundowanych leków i programów profilaktycznych.
- ✓ **Prawo do pomocy społecznej** – osoby w trudnej sytuacji mogą ubiegać się o zasiłki, świadczenia opiekuńcze lub pomoc w codziennym funkcjonowaniu.
- ✓ **Ulgi i zniżki dla seniorów** – w komunikacji publicznej, kulturze, podróżach oraz w niektórych instytucjach publicznych.
- ✓ **Prawo do ochrony konsumenta** – seniorzy często padają ofiarą nieuczciwych sprzedawców, dlatego warto znać swoje prawa dotyczące zwrotu towarów i reklamacji.

 **Porada:** Jeśli ktoś próbuje wywrzeć na Tobie presję, abyś coś kupił lub podpisał umowę, nie podejmuj decyzji pochopnie. Skonsultuj się z rodziną lub prawnikiem.

2. Emerytura i świadczenia dla seniorów

Większość seniorów w Polsce otrzymuje emeryturę z ZUS lub KRUS. Warto znać swoje prawa i dostępne świadczenia:

Rodzaje świadczeń:

- **Emerytura podstawowa** – wypłacana po osiągnięciu wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn).
- **Dodatki do emerytury** – np. dodatek pielęgnacyjny dla osób powyżej 75. roku życia.
- **Renta socjalna lub rodzinna** – dla osób, które spełniają określone warunki (np. po śmierci współmałżonka).

Jak załatwić sprawy emerytalne?

- Wniosek o emeryturę składa się w ZUS/KRUS lub online przez platformę PUE ZUS.
- Warto sprawdzić, czy przysługują Ci dodatkowe świadczenia, np. „trzynasta” i „czternasta” emerytura.

 **Wskazówka:** Jeśli masz pytania dotyczące emerytury, warto skorzystać z porad doradców emerytalnych w ZUS lub w urzędzie miasta.

3. Testament i dziedziczenie – jak zabezpieczyć przyszłość?

Planowanie spraw majątkowych to ważny element dbania o bliskich i unikania nieporozumień.



Testament – kiedy warto go sporządzić?

Testament pozwala określić, kto odziedziczy Twój majątek po śmierci. Możesz go napisać samodzielnie lub u notariusza.



Rodzaje testamentów:

- **Testament własnoręczny** – musi być napisany w całości ręcznie, opatrzony datą i podpisem.
- **Testament notarialny** – sporządzany u notariusza, co daje większą pewność prawną.



Dziedziczenie bez testamentu

Jeśli nie spiszesz testamentu, majątek zostanie podzielony zgodnie z ustawą, czyli w pierwszej kolejności trafi do małżonka i dzieci, a w dalszej kolejności do rodziny.



Porada: Jeśli masz szczególne życzenia co do podziału majątku, warto spisać testament u notariusza, aby uniknąć sporów rodzinnych.

4. Pełnomocnictwa i sprawy urzędowe

Nie zawsze jesteśmy w stanie osobiście załatwiać sprawy urzędowe czy bankowe. Warto wiedzieć, jak upoważnić zaufaną osobę do działania w Twoim imieniu.



Pełnomocnictwo – kiedy warto je mieć?

- Jeśli chcesz, aby ktoś mógł odbierać Twoje dokumenty, emeryturę lub załatwiać sprawy w urzędach.
- Jeśli masz trudności z poruszaniem się i potrzebujesz pomocy w banku lub przy podpisywaniu umów.

♦ Rodzaje pełnomocnictw:

✓ **Zwykłe** – do jednorazowego załatwienia konkretnej sprawy (np. odbiór emerytury).

✓ **Notarialne** – daje szersze uprawnienia (np. zarządzanie majątkiem).

✓ **Do opieki zdrowotnej** – pozwala wyznaczyć osobę, która podejmie decyzje medyczne w Twoim imieniu.

📌 **Wskazówka:** Pełnomocnictwo najlepiej udzielać osobie, do której masz pełne zaufanie, np. członkowi rodziny.

5. Ochrona przed nieuczciwymi praktykami

Seniorzy często padają ofiarą oszustów i naciągaczy. Jak się przed tym chronić?

🚨 Najczęstsze zagrożenia:

✗ **Nieuczciwi sprzedawcy** – oferują produkty na pokazach lub telefonicznie, wymuszając zakup.

✗ **Falszywe umowy i kredyty** – nigdy nie podpisuj dokumentów, których nie rozumiesz.

✗ **Oszuści „na wnuczka” czy „na policjanta”** – zawsze potwierdzaj tożsamość osoby, która prosi Cię o pieniądze.

🛡️ Jak się zabezpieczyć?

✓ Jeśli masz wątpliwości, poproś bliskich o sprawdzenie oferty.

✓ Nie podawaj danych osobowych przez telefon.

✓ W razie podejrzenia oszustwa – skontaktuj się z policją.

 **Porada:** Pamiętaj, że zawsze masz prawo do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa (np. podczas pokazów sprzedażowych) w ciągu **14 dni bez podawania przyczyny**.

6. Gdzie szukać pomocy prawnej?

Jeśli masz wątpliwości prawne lub potrzebujesz pomocy w sprawach formalnych, możesz skorzystać z darmowej pomocy prawnej:

Miejsca, gdzie uzyskasz pomoc:

- **Miejski lub gminny ośrodek pomocy społecznej (MOPS, GOPS)** – udzielają porad prawnych i pomagają w formalnościach.
- **Biura porad prawnych dla seniorów** – w większych miastach działają specjalne punkty bezpłatnej pomocy prawnej.
- **Rzecznik Praw Obywatelskich** – można zgłaszać sprawy związane z naruszeniem praw seniorów.
- **Policja i organizacje konsumenckie** – pomagają w przypadku oszustw i nieuczciwych praktyk.

 **Wskazówka:** Jeśli nie jesteś pewien swoich praw lub masz problem prawny, nie bój się prosić o pomoc – im szybciej zareagujesz, tym łatwiej będzie znaleźć rozwiązanie.

Podsumowanie

Znajomość podstawowych praw i formalności pozwala uniknąć problemów i zapewnia spokój na przyszłość. Warto zabezpieczyć swoje sprawy majątkowe, znać swoje prawa jako konsument i senior oraz nie dać się oszukać. Pamiętaj – w razie wątpliwości zawsze możesz skorzystać z pomocy prawnej!

POMOC I WSPARCIE

W życiu każdego człowieka mogą zdarzyć się sytuacje, w których potrzebna jest pomoc – zdrowotna, finansowa, prawna lub emocjonalna. Na szczęście istnieje wiele instytucji i organizacji, które oferują wsparcie seniorom. W tym rozdziale dowiesz się, gdzie szukać pomocy i jak skorzystać z dostępnych programów.

1. Gdzie szukać pomocy?

Nie jesteś sam – w razie potrzeby możesz zwrócić się do różnych instytucji publicznych i organizacji pozarządowych.



Instytucje publiczne:

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) lub Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS)** – wsparcie finansowe, pomoc w codziennym funkcjonowaniu, usługi opiekuńcze.
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)** – pomoc dla osób niepełnosprawnych, świadczenia socjalne.
- **NFZ i przychodnie zdrowia** – dostęp do lekarzy specjalistów, rehabilitacji, darmowych leków.
- **Urzędy miast i gmin** – informacje o lokalnych programach wsparcia dla seniorów.



Organizacje pozarządowe i fundacje:

- **Caritas Polska** – pomoc materialna, opieka domowa dla seniorów.

- **Polski Czerwony Krzyż (PCK)** – wsparcie socjalne, transport medyczny, teleopieka.
- **Fundacja „Senior w koronie”** – porady prawne, pomoc psychologiczna.
- **Stowarzyszenie mali bracia Ubogich** – organizowanie spotkań, pomoc w samotności.

 **Wskazówka:** Warto poszukać lokalnych organizacji działających na rzecz seniorów – wiele miast oferuje specjalne programy wsparcia i wolontariat międzypokoleniowy.

2. Pomoc finansowa i socjalna dla seniorów

Niektórzy seniorzy mogą skorzystać z dodatkowej pomocy finansowej, jeśli spełniają określone kryteria dochodowe lub zdrowotne.

Dostępne świadczenia:

✓ **Zasiłek pielęgnacyjny** – dla osób powyżej 75. roku życia lub z orzeczoną niepełnosprawnością.

✓ **Dodatek mieszkaniowy** – wsparcie w opłacaniu czynszu i rachunków dla osób o niskich dochodach.

✓ **Dodatki do emerytury** – m.in. „trzynasta” i „czternasta” emerytura, dodatek kombatancki.

✓ **Opieka długoterminowa i usługi opiekuńcze** – możliwość skorzystania z pomocy opiekunki w domu.

Jak uzyskać pomoc?

- Złóż wniosek w MOPS/GOPS, jeśli potrzebujesz pomocy finansowej.

- Sprawdź w ZUS/KRUS, czy przysługuje Ci dodatkowe świadczenie.
- Skontaktuj się z organizacjami charytatywnymi, które mogą wesprzeć Cię żywnością lub inną pomocą materialną.

3. Opieka domowa i wsparcie dla osób niesamodzielnych

Gdy samodzielne funkcjonowanie staje się trudniejsze, warto wiedzieć, jakie opcje pomocy są dostępne.



Możliwości opieki:

- **Opiekun środowiskowy** – pracownik MOPS/GOPS może pomagać w codziennych czynnościach, np. zakupach, sprzątaniu, higienie.
- **Teleopieka** – specjalne przyciski alarmowe dla seniorów, umożliwiające szybkie wezwanie pomocy.
- **Domy dziennego pobytu** – miejsca, gdzie seniorzy mogą spędzać czas, korzystać z rehabilitacji i zajęć.
- **Domy pomocy społecznej (DPS)** – dla osób wymagających całodobowej opieki.



Wskazówka: Jeśli potrzebujesz pomocy w codziennym życiu, skontaktuj się z urzędem miasta lub gminy – możesz mieć prawo do bezpłatnych usług opiekuńczych.

4. Pomoc psychologiczna i przeciwdziałanie samotności

Samotność i depresja to poważne problemy wśród seniorów. Warto pamiętać, że są miejsca, gdzie można uzyskać wsparcie emocjonalne.



Gdzie szukać pomocy?

- **Telefon Zaufania dla Seniorów (116 123)** – rozmowa z psychologiem, pomoc w trudnych chwilach.
- **Grupy wsparcia dla seniorów** – spotkania, rozmowy, wspólne aktywności pomagające budować relacje.
- **Porady psychologiczne** – dostępne w niektórych ośrodkach pomocy społecznej.

 **Porada:** Jeśli czujesz się samotny, spróbuj zaangażować się w lokalne kluby seniora lub organizacje wolontariackie – przebywanie wśród ludzi poprawia samopoczucie.

5. Wsparcie w nagłych sytuacjach – numery alarmowe

Zawsze warto mieć pod ręką listę numerów telefonów, pod które można zadzwonić w razie nagłego zagrożenia.

Najważniejsze numery:

 **112** – numer alarmowy (policja, pogotowie, straż pożarna).

 **999** – pogotowie ratunkowe.

 **997** – policja.

 **998** – straż pożarna.

 **116 123** – telefon zaufania dla osób starszych.

 **800 190 590** – infolinia Rzecznika Praw Pacjenta.

 **800 676 676** – infolinia konsumencka (w razie oszustw lub problemów ze sprzedawcami).

 **Wskazówka:** Zapisz te numery w widocznym miejscu w domu lub w telefonie, aby mieć je pod ręką w razie potrzeby.

6. Wolontariat i wsparcie od innych seniorów

Nie tylko można otrzymywać pomoc, ale również pomagać innym! Zaangażowanie w wolontariat daje poczucie satysfakcji i buduje więzi społeczne.



Jak możesz pomóc innym seniorom?

- ✓ Dołącz do grup wsparcia i dziel się swoim doświadczeniem.
- ✓ Pomagaj w organizacji wydarzeń w klubach seniora.
- ✓ Zostań wolontariuszem i wspieraj osoby samotne.



Porada: Pomaganie innym to doskonały sposób na aktywność i budowanie nowych relacji – warto spróbować!

Podsumowanie

W życiu mogą zdarzyć się sytuacje, w których będziesz potrzebować pomocy – nie bój się o nią prosić! Wiele instytucji i organizacji oferuje wsparcie seniorom w zakresie finansowym, zdrowotnym, społecznym i emocjonalnym. Pamiętaj, że zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże – wystarczy sięgnąć po telefon i zapytać!

PODSUMOWANIE

Drogi Seniorze,

niniejszy poradnik został stworzony z myślą o Tobie – aby dostarczyć Ci praktycznych wskazówek i inspiracji do prowadzenia zdrowego, bezpiecznego i satysfakcjonującego

życia. Niezależnie od tego, czy chcesz zadbać o swoje zdrowie, nauczyć się korzystać z nowych technologii, wzmocnić relacje społeczne, czy lepiej zorganizować codzienne życie – znajdziesz tutaj wiele cennych informacji.

Ważne przesłania, które warto zapamiętać:

- ✓ **Zdrowie i dobre samopoczucie to podstawa** – regularne badania, zdrowa dieta i aktywność fizyczna pozwalają cieszyć się życiem w dobrej kondycji.
- ✓ **Technologia może ułatwić codzienność** – telefon, Internet i media społecznościowe pomagają w komunikacji i dostępie do informacji, ale wymagają świadomego i bezpiecznego użytkowania.
- ✓ **Relacje społeczne mają ogromne znaczenie** – kontakt z rodziną, znajomymi i uczestnictwo w życiu społecznym poprawiają jakość życia i pomagają unikać samotności.
- ✓ **Bezpieczeństwo przede wszystkim** – warto zachować ostrożność w domu, na ulicy i w Internecie, aby unikać zagrożeń i oszustw.
- ✓ **Podróże i hobby wzbogacają życie** – niezależnie od wieku, warto odkrywać nowe miejsca, rozwijać swoje pasje i cieszyć się wolnym czasem.
- ✓ **Świadomość praw i formalności daje spokój** – znajomość podstawowych zasad prawnych, emerytur i świadczeń społecznych pozwala lepiej zarządzać sprawami urzędowymi.
- ✓ **Pomoc jest zawsze dostępna** – w razie potrzeby możesz skorzystać z wsparcia instytucji, organizacji pozarządowych oraz bliskich.

Pamiętaj – nigdy nie jest za późno na naukę, zmiany i odkrywanie nowych możliwości. Każdy dzień to okazja, by dbać o siebie, pielęgnować relacje i czerpać radość z życia.

Z życzeniami zdrowia, bezpieczeństwa i wielu inspirujących chwil **Fundacja Senior 3.0**



Kontakt: biuro@senior30.pl



Więcej informacji: www.senior30.pl