



# SENIOR MA GŁOS

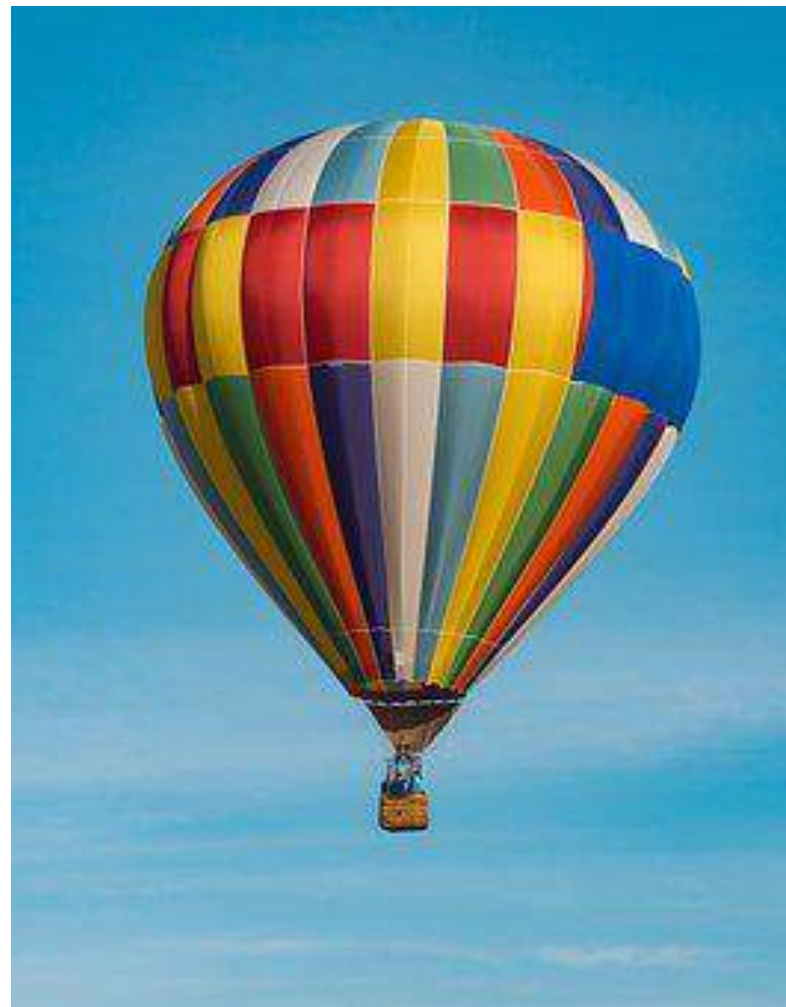


## CELE I PLAN SPOTKANIA

- Wiedza, którą musi posiadać rzecznik osób starszych. 15:00 - 15:45 - sesja pierwsza
- Nasze propozycje do polityki senioralnej. 16:00 - 16:45 - sesja druga
- Jak mówić, żeby nas słuchali? 17:00 - 17:45 sesja trzecia
- 18:00 - 18:45 sesja czwarta



# NADZIEJE | OBAWY





## CO TO JEST STARZENIE SIĘ?

- normalny długotrwały i nieodwracalny proces fizjologiczny,
- rozpoczynają się u człowieka już w wieku średnim i nasilają się z upływem czasu,
- przebiega, co najmniej w trzech płaszczyznach: biologicznej, psychologicznej i społeczno-socjalnej.



## **ETAPY STARZENIA SIĘ**


**45+ wiek przedstarczy**

**65+ wczesna starość**

**75+ starość**

**80+ sędziwa starość**

**90+ długowieczność**



# CZYM RÓŻNI SIĘ SYTUACJA SENIORÓW?

- Płeć
- Wiek
- Zdrowie
- Zamożność
- Sytuacja rodzinna
- Miejsce zamieszkania
- Wykształcenie
- Przyzwyczajenia
- Historia życiowa

---

# JAK LUDZIE SIĘ STARZEJĄ?



**Zwykłe starzenie się**



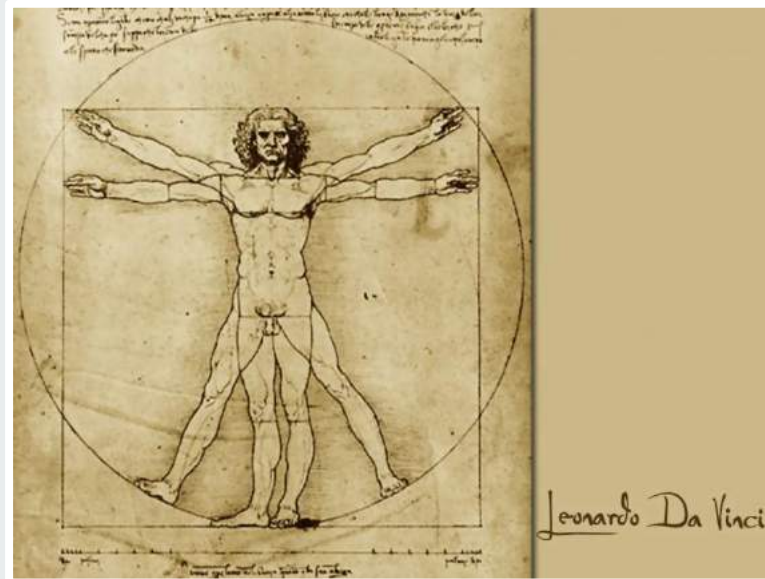
**Chorobowe starzenie się**



**Zdrowe starzenie się**

---

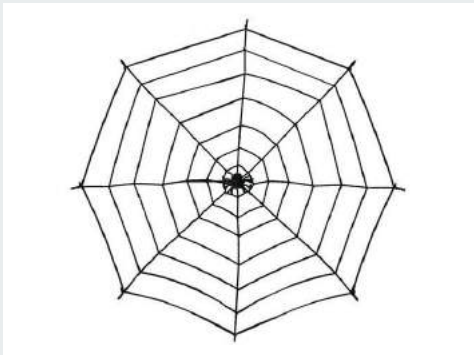
# Zasady zdrowego starzenia





---

**ZDROWE STARZENIE  
POLEGA NA DĄŻENIU DO  
RÓWNOWAGI W  
ZASPOKOJENIU POTRZEB  
CZŁOWIEKA**



- aktywność fizyczna
- opieka długoterminowa
- edukacja
- nowe technologie
- zatrudnienie i wolontariat
- udział w życiu społecznym i obywatelskim
- środowisko naturalne i infrastruktura
- dostęp do usług
- dieta i żywienie
- duchowość

# DIETA I ŻYWIENIE



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

### JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI  
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Rys. 11. Piramida aktywności ruchowej

---

# UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM I OBYWATELSKIM



---

# UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE



---

# ZATRUDNIENIE I WOLONTARIAT





# NOWE TECHNOLOGIE








---

# DOSTĘP DO USŁUG PUBLICZNYCH





**Zastanówmy się wspólnie czy  
mamy warunki zdrowego  
starzenia się?**