

SUPER Senior

AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

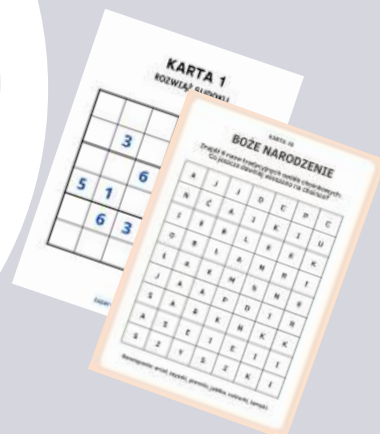


nr 8/2025 (72) | issn 2658-1507 Bezpłatny miesięcznik ogólnopolski dla środowiska senioralnego





**SZKOLENIA
ONLINE**



KARTY PRACY

AKADEMIA AKTYWIZACJI SENIORA

**CERTYFIKOWANE
KURSY**



PUNKTY EDUKACYJNE



NATYCHMIASTOWY DOSTĘP

SPIS TREŚCI



OD REDAKCJI

Kolory pokoleń

Nie każdy jubileusz musi pachnieć tortem i rozbrzmiewać fanfarami. Czasem wystarczy kilka sztalug, paleta farb i ludzie w różnym wieku, by stworzyć święto, które zostaje w pamięci na długo. Tak właśnie wyglądały szóste urodziny Super Seniora – pełne słońca, śmiechu i kolorów.

Każdy uczestnik malował swój własny obraz: dzieci rysowały domy i słońca, seniorzy portrety przyjaciół, rodzice odbijali maleńkie stópki swoich pociech, a młodzież dorzucała barwne akcenty od siebie. Z osobnych płócien powstała niezwykła galeria – nieformalna wystawa emocji i wspomnień, w której obok siebie stanęły wszystkie pokolenia.

To właśnie w tym tkwi siła Super Seniora: w przekonaniu, że w każdym wieku można być „super”, że warto tworzyć i dzielić się sobą, niezależnie od metryki. Sześć lat za nami – i setki inspirujących chwil. A przed nami kolejne barwne rozdziały, które dopiero czekają, by je namalować.

Barbara Górnicka-Naszkiewicz

DR BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ
RED. NACZELNA

04

Kolory pokoleń – szóste urodziny Super Seniora w plenerze

06

Uniwersytety Trzeciego Wieku – to warto wiedzieć!

09

Ćwierć pracownika na 100 seniorów. Alarm dla systemu opieki społecznej

10

Jak prowadzić trening pamięci dla seniorów?

12

#SeniorzyPiszą: „Życie. Największa przygoda” – konkurs literacki!

14

Silver marketing – dlaczego warto go wdrożyć w Twojej firmie?

DOBRE PRAKTYKI I PROJEKTY

Kolory pokoleń – szóste urodziny Super Seniora w plenerze

Słońce, farby, śmiech i spotkanie kilku pokoleń przy jednym płótnie – tak wyglądały 6. urodziny Super Seniora. Bez tortu i fanfar, za to z prawdziwą radością tworzenia i przekonaniem, że w każdym wieku można być „super”.



Na dużym płótnie ktoś namalował słońce, obok dziecko rysowało dom z czerwonym dachem, a starsza pani starannie namalowała żartobliwy portret swojego przyjaciela. Kilka metrów dalej rodzice odbijali farbą maleńkie stópkę swojego trzymiesięcznego synka. Chwilę później przyszła para nastolatków, którzy bez wahania sięgnęli po pędzle. Tak rozpoczęły się 6. urodziny Super Seniora, świętowane w niezwyklej formie – podczas międzypokoleniowego malowania w plenerze. Wspólna przestrzeń, jeden cel i mnóstwo kolorów sprawiły, że na kilka godzin różnice pokoleniowe całkowicie się zatęły.

Nie było tortu, błysku fleszy ani długich oficjalnych przemówień. Była za to prawdziwa integracja – radość ze wspólnego działania, rozmowy przy sztalugach i uśmiechy, które rozświećlały twarze uczestników.

To cudowne, że możemy robić coś razem. Tutaj nie ma znaczenia, kto ile ma lat, każdy wnosi coś od siebie

– podkreślała pani Lucyna, najstarsza uczestniczka.

Właśnie w tym tkwi sedno Super Seniora – projektu, którego misją od sześciu lat jest pokazywanie, że w każdym wieku można być „super”. Nie chodzi tylko o aktywność fizyczną czy intelektualną, ale przede wszystkim o postawę wobec życia – otwartość, ciekawość i chęć bycia wśród ludzi.

Super Senior to nie tylko magazyn, ale także cała społeczność, która inspirowa i wspiera. Za inicjatywą stoi Barbara Górnicka-Naszkiewicz – pomysłodawczyni, wydawczyni i psychogerontolożka, która od lat rozwija ofertę kursów, szkoleń oraz materiałów dydaktycznych dla osób pracujących z seniorami. Dzięki niej tysiące terapeutów i animatorów ma dostęp do gotowych scenariuszy zajęć i kart pracy, które pozwalają aktywizować i rozwijać starsze pokolenia.

Super Senior to dowód na to, że każdy etap życia ma swój urok i potencjał. Chcemy, by seniorzy czuli się ważni i potrzebni, a jednocześnie by młodsze pokolenia dostrzegały w nich partnerów do rozmowy, współpracy i zabawy. Malowanie w plenerze pokazało, że to naprawdę działa

– mówiła dr Barbara Górnicka-Naszkiewicz, organizatorka.

Wydarzenie miało w sobie coś symbolicznego. Najmłodszy uczestnik miał zaledwie trzy miesiące – jego rodzice z dumą odbili na płótnie maleńkie stópkę, które stały się uroczą pamiątką tego dnia.



Najstarsza uczestniczka miała 88 lat i z pełnym zaangażowaniem chwyciła za pędzel. Spotkanie tych dwóch skrajnych pokoleń – niemowlęcia i seniorki – w jednym, artystycznym geście najlepiej pokazało sens idei Super Seniora.

Urodziny Super Seniora pokazały, że do świętowania nie potrzeba tortu ani fanfar – wystarczy wspólne działanie, które buduje więzi. Malowanie w plenerze stało się nie tylko artystycznym doświadczeniem, ale przede wszystkim manifestem międzypokoleniowej solidarności.

Bo być „super” można naprawdę w każdym wieku.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ



dodatek specjalny

Uniwersytety Trzeciego Wieku - to warto wiedzieć!

Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) to ważny element systemu wsparcia dla osób starszych w Polsce. Choć ich misją jest edukacja i aktywizacja seniorów, pełnią również kluczową rolę społeczną, wzmacniając poczucie sprawczości i przeciwdziałając wykluczeniu. Dowiedz się, jak wygląda ich codzienność, jakie mają potrzeby i dlaczego warto mówić o nich głośno właśnie teraz.

Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) zrzeszają miliony seniorów na całym świecie. Według szacunków, na wszystkich kontynentach jest już ponad 12 milionów słuchaczy, z czego najwięcej w Chinach. W Polsce inicjatorem była prof. Halina Szwarz, która założyła w 1975 roku pierwszy UTW w kraju i trzeci na świecie, inspirowany francuskim wzorcem uniwersytetów powiązanych z uczelniami wyższymi. Jednakże zmiany ustrojowe w Polsce spowodowały konieczność rozszerzenia tej formuły.

Przełomowy moment nastąpił w 2007 roku podczas ogólnopolskiej konferencji UTW w Płocku, gdzie Wiesława Borczyk, prezes Sądeckiego UTW w Nowym Sączu, zainicjowała powstanie ogólnokrajowej organizacji konsolidującej i wspierającej UTW. Została utworzona Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku (Federacja UTW) a Wiesława Borczyk została wybrana na jej prezeskę.

Federacja UTW powstała, by wspomóc tworzenie standardów działania UTW – stworzyliśmy swego rodzaju protokół, abecadło, które pomoże rozwijać UTW także w małych miejscowościach. Powstał poradnik dla liderów UTW. Bo Uniwersytet Trzeciego Wieku to coś zupełnie innego niż Klub Seniora czy dom dziennego pobytu. To jest struktura zorganizowana, działająca zgodnie z rocznym programem, z celami edukacyjnymi, zdrowotnymi i społecznymi. To jest edukacja dorosłych, którzy wciąż chcą się rozwijać na emeryturze, przy współpracy z uczelniami wyższymi i środowiskiem naukowym oraz samorządami

– mówi Wiesława Borczyk, prezes Federacji UTW, sędzka prawniczka, założycielka Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Dziś UTW działają nie tylko przy uczelniach wyższych, ale także jako samodzielne organizacje pozarządowe, posiadające osobowość prawną, KRS, zarządy i wewnętrzną strukturę. Od klubów seniora czy dziennych domów opieki różni je przede wszystkim edukacyjny charakter, ciągłość działania przez cały rok akademicki oraz oferta obejmująca również okres wakacyjny – rekreację, wyjazdy, edukację nieformalną.

Edukacja i aktywność – fundamenty UTW

Zajęcia na UTW obejmują m.in. profilaktykę zdrowia, wykłady z różnych dziedzin nauki, języki obce, zajęcia artystyczne, wycieczki edukacyjne oraz ćwiczenia fizyczne. Ale jak podkreśla Wiesława Borczyk, jakość tych działań nie może być przypadkowa:

Zajęcia ruchowe nie mogą być prowadzone przez kogoś, kto nie zna specyfiki ciała osoby starszej. Dla wielu seniorów to coś więcej niż gimnastyka – to rehabilitacja, która decyduje o ich samodzielności. Dlatego nie może to być przypadkowy instruktor. Potrzebujemy ludzi kompetentnych, świadomych, zaangażowanych. Ze mną w zespole Federacji UTW jest grono młodych, profesjonalnie przygotowanych ludzi, tu znaleźli swoje miejsce, mają wiedzę, kompetencje, wrażliwość i oddanie sprawom osób starszych.

UTW działają dziś w bardzo różnorodnych środowiskach – od wielkich miast po małe wsie. Nie można zatem porównywać Uniwersytetu przy dużej uczelni z tym w małej gminie. Inne są potrzeby, inne możliwości lokalowe, inne środowisko. Dlatego tak ważne jest, by każda inicjatywa miała swój lokalny charakter i była zakorzeniona w miejscu, w którym działa.

Misją Uniwersytetów Trzeciego Wieku nie jest jedynie przekazywanie wiedzy – to znacznie głębszy i szerszy cel. Chodzi o utrzymanie aktywności, samodzielności i poczucia sprawczości osób starszych, a przede wszystkim – o zmianę społecznego postrzegania starości.

Aktywność w ramach UTW jest ważna, żeby utrzymać osoby starsze w aktywności, żeby seniorzy jak najdłużej mogli zachować sprawność i samodzielność. Chcemy też, aby społeczeństwo miało świadomość, że seniorzy to nie są tylko petenci opieki społecznej, utożsamianej z polityką senioralną, czekający na zasiłek. Musimy seniorom stwarzać możliwości i oferować pomoc na poziomie lokalnym. Seniorzy mają potencjał, dzisiaj w naszym kraju to ok. 10 milionów osób – trzeba tylko stworzyć im warunki, by mogli to pokazać i włączyć się do działań społecznych, obywatelskich w swojej miejscowości.

– dodaje Wiesława Borczyk.

Wyzwania, jakie stoją przed UTW

Co ciekawe, brak jest prawnej definicji Uniwersytetu Trzeciego Wieku, co utrudnia systemowe wsparcie. Dlatego Federacja UTW opracowała „Standardy działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce”, które są wdrażane w bardzo wielu UTW. Potrzeb jest dużo, ale finanse nie zawsze pozwalają je zaspokajać. Wiele UTW utrzymuje się z członkowskich składek, opłat za zajęcia, drobnych dotacji samorządowych czy korzysta ze wsparcia domów kultury. Często są to środki niewystarczające.

Działamy społecznie, liderzy UTW to często emeryci, którzy poświęcają bezinteresownie swój czas, energię, a czasem i własne środki. Programy rządowe, jak ASOS czy Aktywni+, są ważne, ale niewystarczające. Organizacji jest coraz więcej, a budżet dotacyjny się nie zmienia. To nieadekwatne do pracy, jaką wykonujemy – oddolnej, organicznej i z ogromnym zaangażowaniem

– ocenia Wiesława Borczyk. Ale są miejsca, gdzie UTW może liczyć na wsparcie samorządu. Dobrym przykładem jest gmina Tarnowo Podgórne, gdzie przy współpracy z samo-rządem powstał Uniwersytet Trzeciego Wieku, który działa nie tylko w siedzibie, ale i w miejscowościach oddalonych. To pokazuje, jak wiele można zrobić, gdy lokalna społeczność i samorząd współpracują.

Innym wyzwaniem jest brak sukcesji – wielu liderów UTW to osoby w zaawansowanym wieku, często bez następców. Brakuje młodszych liderów gotowych przejąć odpowiedzialność za kontynuację działań. Brakuje często też lokali, ciekawej oferty, ale przede wszystkim wiedzy, jak założyć i prowadzić UTW. Dlatego też wspólnie z Federacją UTW otwieramy cykl „UTW bez tajemnic”, w którym będziemy propagować wiedzę o tej ważnej formie aktywności osób starszych.

Federacja UTW wystąpiła też do Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego o wsparcie w ramach „Społecznej odpowiedzialności nauki” działalności UTW i objęciem patronatem naukowym UTW w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu edukacji senioralnej

– mówi Wiesława Borczyk.

SENAT RP podjął uchwałę w dniu 26 marca 2025 r. w 50. rocznicę powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce, w której m.in. stwierdza „...Obecnie ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku obejmuje około 700 organizacji i zrzesza ponad 200 tysięcy członków, będąc zjawiskiem unikalnym pod względem różnorodności działań i inicjatyw. Chociaż UTW mają w Polsce pięćdziesięcioletnią tradycję, ostatnie dwie dekady były czasem dynamicznego rozwoju systemowej polityki senioralnej, co odzwierciedla rosnące aspiracje polskich seniorów w zakresie nie tylko edukacji, lecz także kultury, sportu, turystyki i rekreacji oraz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Uniwersytety Trzeciego Wieku stanowią przykład wzorowej organizacji samopomocowej, wspieranej przez uczelnie wyższe i samorządy terytorialne. To wspólna misja, której celem jest jak najdłuższe utrzymanie osób starszych w dobrej kondycji intelektualnej, fizycznej i społecznej....”.

Mamy nadzieję, że jest coraz większa świadomość władz, iż potencjał polskich seniorów jest ogromny – potrzeba tylko spójnej polityki, finansowania i zrozumienia, że Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie luksus, lecz konieczność.



dołącz do kursu online

Aktywizacja seniorów

Pierwszy tego typu kurs w wygodnej formie online!

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



Zobacz agendę na:
www.super-senior.pl

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

RECENZJE, OPINIE, REKOMENDACJE

Ćwierć pracownika na 100 seniorów. Alarm dla systemu opieki społecznej

Opublikowany przez Najwyższą Izbę Kontroli raport dotyczący domów pomocy społecznej unaocznia skalę problemów, z jakimi mierzy się polski system opieki długoterminowej. Dane są alarmujące – w Polsce na 100 osób powyżej 65. roku życia przypada zaledwie 0,23 pracownika opieki długoterminowej.

To dwudziestokrotnie mniej niż średnia w krajach OECD, wynosząca 5. Taka dysproporcja pokazuje nie tylko dramatyczny deficyt kadrowy, ale także systemową słabość państwa w przygotowaniu się na starzenie społeczeństwa.

NIK słusznie wskazuje, że źródłem wielu problemów jest utrzymywanie od lat niezmiennych zasad przydzielania dotacji dla DPS-ów, które nijak nie odpowiadają rzeczywistym kosztom funkcjonowania placówek. Efektem są chroniczne niedobory finansowe, a w konsekwencji – odpływ wykwalifikowanej kadry i ryzyko świadczenia usług poniżej wymaganych standardów. Co gorsza, z raportu wynika, że wojewodowie nie realizują w pełni nadzoru nad jednostkami, a wakaty wśród inspektorów ds. kontroli pozostają nieobsadzone ze względu na niskie wynagrodzenia.

Równocześnie należy podkreślić, że problem ma charakter nie tylko finansowy, lecz także strukturalny. Obecny dualizm – podział kompetencji między system ochrony zdrowia i system pomocy społecznej – prowadzi do chaosu i niespójności w świadczeniu usług. Skutkiem jest sytuacja, w której osoby starsze i przewlekle chore nie zawsze trafiają do placówek odpowiadających ich faktycznym potrzebom.

Planowane przez rząd zmiany legislacyjne, w tym ustawa o opiece długoterminowej, są krokiem we właściwym kierunku. Kluczowe jednak, by oprócz zwiększenia finansowania pojawiły się mechanizmy systemowego monitoringu jakości usług oraz spójny model koordynacji między ochroną zdrowia a pomocą społeczną.



Warto też zwrócić uwagę na kontekst demograficzny. Polska znajduje się w grupie państw o najszybszym tempie starzenia się populacji. Już dziś potrzeby w zakresie opieki długoterminowej przekraczają możliwości systemu, a w najbliższych latach dysproporcje będą się pogłębiać. Bez gruntownej reformy – obejmującej zarówno finansowanie, kadry, jak i infrastrukturę – grozi nam kryzys opiekuńczy, w którym rodziny, często same w kryzysie zdrowotnym i finansowym, pozostaną jedynym realnym filarem wsparcia.

Raport NIK stanowi więc nie tylko diagnozę obecnej sytuacji, ale także ostrzeżenie – jeżeli system nie zostanie wzmocniony, standardy opieki będą coraz trudniejsze do utrzymania, a bez-pieczestwo seniorów stanie pod znakiem zapytania.

Jak prowadzić trening pamięci dla seniorów?

Trening pamięci dla osób starszych to coś więcej niż krzyżówki czy sudoku. To metoda na zachowanie sprawności umysłowej, ale także na budowanie poczucia wartości i podtrzymywanie więzi społecznych. Wiele osób pyta: jak takie zajęcia prowadzić w praktyce? Ile powinny trwać, jak często się odbywać i na co zwrócić uwagę, by naprawdę wspierały seniorów? Wyjaśnimy to prosto w artykule.

Procesy starzenia się mózgu są naturalne – spada szybkość przetwarzania informacji, trudniej zapamiętać nowe dane. To jednak nie znaczy, że pamięć musi słabnąć bezpowrotnie. Regularne ćwiczenia intelektualne mogą ten proces spowolnić, a w niektórych obszarach nawet poprawić sprawność. To również profilaktyka chorób otępiennych. Co ważne, seniorzy często zyskują nie tylko lepszą pamięć, lecz także większą pewność siebie i satysfakcję z podejmowania wyzwań. Jednak aby trening pamięci przyniósł zamierzone efekty, należy odpowiednio go przeprowadzić. Oto kluczowe pytania, które wyjaśnią najważniejsze kwestie.

Ćwiczenia na pamięć to kluczowy element aktywizacji seniorów i najlepsze efekty daje regularność. Spotkania dwa lub trzy razy w tygodniu to optymalna częstotliwość. Pojedyncza sesja nie powinna być długa – 45 minut w zupełności wystarczą, a w przypadku osób mających kłopoty z koncentracją lepiej skrócić je do dwudziestu minut. Warto pamiętać, że umysł – podobnie jak mięśnie – lepiej reaguje na krótsze, systematyczne treningi niż na okazjonalne „maratony ćwiczeń”. Jeśli chodzi o porę dnia, najwięcej energii i skupienia seniorzy mają zwykle w godzinach przedpołudniowych. Dlatego warto unikać późnego popołudnia, kiedy łatwiej o zmęczenie i spadek motywacji.

W domu trening pamięci można połączyć z codziennymi aktywnościami – zapamiętywaniem listy zakupów, rozmową o wydarzeniach z dnia czy wspólnym gotowaniem.



W klubie seniora czy domu kultury zajęcia nabierają dodatkowego wymiaru integracyjnego, bo grupa daje energię i poczucie wspólnoty. W placówkach opiekuńczych trening często łączy się z terapią zajęciową, a na świeżym powietrzu – ze spacerem i ćwiczeniem pamięci poprzez obserwację otoczenia.

Jak prowadzić trening pamięci dla seniorów, by był efektywny?

Dobrze, jeśli każde spotkanie ma swoją strukturę. Można zacząć od krótkiej „rozgrzewki umysłowej” – prostego zadania językowego albo wspólnego liczenia. Główna część powinna skupiać się na różnorodnych ćwiczeniach: od prostych zagadek logicznych, przez zadania językowe, po aktywności związane ze wspomnieniami. Na zakończenie warto wrócić do lżejszej formy, np. krótkiej gry w skojarzenia albo wspólnego opowiadania historyjki.

Najważniejsze jednak, by zadania były dopasowane do możliwości uczestników. Zbyt trudne frustrują, a zbyt łatwe nużą. Zawsze lepiej stopniowo podnosić poprzeczkę, niż od razu rzucać seniora na głęboką wodę.

Jak dostosować ćwiczenia do indywidualnych potrzeb?

Nie ma jednego uniwersalnego scenariusza. Senior aktywny, sprawny intelektualnie, dobrze odnajdzie się w zadaniach wymagających większego wysiłku. Osoba z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi potrzebuje raczej krótszych sesji, z powtarzalnymi i praktycznymi ćwiczeniami. U seniora z demencją najlepiej sprawdzają się aktywności oparte na wspomnieniach – praca z fotografiami, muzyką czy przedmiotami z dawnych lat.

Weź uwagę możliwości seniora. Jeśli ktoś słabiej widzi, używaj dużych liter i kontrastowych materiałów. Jeśli ma problem ze słuchem – zadbaj o wyraźną artykulację i krótkie, proste polecenia. To szczegóły, które decydują o komforcie i skuteczności całego treningu.

Jeśli pracujesz z seniorami, sięgnij po nasz Pakiet zawierający Poradnik, narzędziownik i karty pracy. Ułatwi Ci on przygotowanie zajęć i nigdy nie zabraknie Ci pomysłu, co robić na zajęciach z seniorami.

W treningu pamięci liczy się nie tylko zestaw ćwiczeń, ale też atmosfera. Zajęcia powinny być prowadzone z życzliwością i cierpliwością, bez tonu egzaminatora. Senior musi czuć, że to, co robi, ma sens i że każda próba jest cenna. Pochwała, uśmiech, docenienie nawet małego sukcesu – to czynniki, które działają równie mocno, jak same zadania intelektualne. Nie można traktować seniorów jak dzieci. Materiały muszą być adekwatne do ich wieku i doświadczenia życiowego. Rozwiązując ćwiczenia, chcą czuć się partnerami, a nie uczniami w szkole.

Podsumowanie

Prowadzenie treningu pamięci dla seniorów wymaga systematyczności, dostosowania do indywidualnych potrzeb i empatycznego podejścia. Najlepiej sprawdzają się krótkie, regularne sesje w spokojnej atmosferze, z ćwiczeniami dobranymi tak, by były zarówno wyzwaniem, jak i źródłem satysfakcji. Dzięki nim seniorzy nie tylko lepiej radzą sobie z pamięcią, ale też zyskują radość z aktywności i poczucie, że wciąż mogą się rozwijać.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

AUTOPROMOCJA

Zapraszamy na bloga! super-senior.pl/blog



Jak aktywizować seniorów – mężczyzn? 5 pewniaków na zajęcia z osobami starszymi

Akademia Super Seniora,



CZYTAJ TERAZ

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

Popularne Tagi

- #AI
- #CHATGPT
- AFILIACJA
- AGEIZM
- AKTYWIZACJA POZNAWCZA
- AKTYWIZACJA SENIORÓW
- AKTYWNOŚĆ LITERACKA
- ALZHEIMER
- BADANIE POTRZEB SENIORÓW
- BRANDSTORIES
- CODZIENNOŚĆ
- DEMENCJA
- OPS
- OZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE SENIORÓW
- 5-1000 UCIEK

#SENIORZY PISZĄ - DZIENNIKARSTWO OBYWATELSKIE I TWÓRCZOŚĆ

#SENIORZY
Z PASJĄ

„Życie. Największa przygoda” – konkurs!

Wciąż trwa konkurs literacki „Życie. Największa przygoda”. Wydawnictwo Super Senior zaprasza do udziału osoby w każdym wieku, szczególnie seniorów i instytucje senioralne, które wspierają rozwój twórczy swoich podopiecznych.

Czy życie to zbiór przypadków, codzienna rutyna, a może wielka, nieprzewidywalna podróż? Jedno jest pewne – każdy z nas niesie w sobie opowieść, która zasługuje na wystąpienie.

Zapraszamy do udziału w międzypokoleniowym konkursie literackim „Życie. Największa przygoda” – dla wszystkich, którzy chcą podzielić się swoją historią, refleksją lub marzeniem.

Dla kogo? Co napisać? – najważniejsze informacje o konkursie

Dla młodszych i starszych, dla tych, którzy już piszą, i tych, którzy dopiero chcą spróbować. Dla każdego, kto wierzy, że życie to przygoda warta opisanie. Dlaczego międzypokoleniowo? Bo każde pokolenie ma coś do powiedzenia – o świecie, o sobie, o tym, co ważne. Chcemy stworzyć przestrzeń, w której spotkają się doświadczenia seniorów, ciekawość młodszych i siła wspólnego słowa.

Prosimy o tekst literacki – może to być opowiadanie, wspomnienie, esej, poezja, list lub refleksja inspirowana hasłem „Życie. Największa przygoda”. Nie liczy się forma ani długość (do 5 000 znaków ze spacjami – zgodnie z regulaminem). Liczy się autentyczność, serce i odwaga, by podzielić się kawałkiem siebie.

Nagroda główna i prezenty dla każdego uczestnika!

Dla zwycięscy przewidziano nagrody rzeczowe i publikację zwycięskiego tekstu na łamach magazynu Super Senior oraz na blogu Super Senior oraz prezentacja autora/autorki w inspirowanym cyklu #Seniorzy z Pasją (jeśli zwycięzcą będzie senior).

 Dla każdego uczestnika:

Rabat 15% na usługi Wydawnictwa Super Senior – miejsca, które pomagają spełniać marzenia o wydaniu własnej książki na emeryturze.

Jak wziąć udział?

Prześlij swój tekst do formularza [TUTAJ](#). Termin nadsyłania prac: 31 września 2025.

Pamiętaj: Nie trzeba być pisarzem, by opowiadać. Nie trzeba mieć niezwykłego życia, by pisać o tym, co naprawdę ważne. Wystarczy zacząć. Bo życie to największa przygoda!

Więcej informacji znajdziesz na www.super-senior.pl/blog

Wydawnictwo Super Senior

Organizatorem konkursu literackiego jest Wydawnictwo Super Senior - przestrzeń stworzona z myślą o tych, którzy chcą wydać publikację, ale nie czują się pewnie na rynku wydawniczym.

Pomagamy osobom starszym, instytucjom kultury i organizacjom społecznym przejść przez cały proces wydawniczy – od pierwszego pomysłu po gotową książkę, magazyn lub ebook.

Specjalizujemy się w wydawaniu publikacji – książek, tomików poezji, materiałów szkoleniowych i aktywizacyjnych, wspomnień i magazynów tworzonych przez seniorów i dla seniorów.

Co możesz z nami wydać?

- książkę (prozę, wspomnienia, poradniki, biografie)
- tomik poetycki
- ebook
- magazyn lub gazetę (np. w Klubie Seniora)
- folder informacyjny, broszurę,
- materiały szkoleniowe,
- inne druki (publikacje jubileuszowe, kroniki, teksty lokalne, książki kucharskie).



Chcesz wydać książkę?

zapewniamy

- warsztaty literackie
- konsultacje wydawnicze
- nadanie numeru ISBN
- skład, druk
- promocja książki
- małe nakłady lub ogólnopolską dystrybucję
- elastyczne płatności
- pomoc od A do Z



Chcesz wydać gazetę?

zapewniamy

- warsztaty dziennikarskie online dla seniorów
- konsultacje wydawnicze
- przygotowanie kadry
- wniosek o ISSN
- opracowanie profilu gazety
- layout, skład, druk
- pomoc od A do Z



Wydaj z nami!

POZNAJ SZCZEGÓŁY



Silver marketing – dlaczego warto go wdrożyć w Twojej firmie?

Starzejące się społeczeństwo to nie tylko duże wyzwanie dla gospodarki, ale również i szansa. Grupą, która nabiera coraz większego znaczenia są Silveri, czyli osoby 50+. Czy kierujesz do nich swoje działania marketingowe? Jeśli jeszcze nie, zobacz dlaczego warto wdrożyć silver marketing w swojej firmie!

Dotychczas działania marketingowe ogniskowały wokół grupy komercyjnej w przedziale 16-49 lat. Osoby 50+ dość rzadko były adresatami komunikacji marketingowej. Przyjęło się, że mogą one co najwyżej występować w przekazach reklamowych oferujących leki czy kremy do protez. Takiej praktyce sprzyjał wszechobecny kult młodości, który obecnie ugina się pod naporem demografii.

Prognozy dotyczące starzenia się ludności na świecie są powodem zmiany optyki patrzenia na grupę 50+. Wystarczy przeanalizować Piramidę wieku ludności Polski od 1970 roku (wraz z prognozą), by zauważyć, że przybywa i będzie przybywać ludności w wieku dojrzałym i starszym. Według prognozyk Głównego Urzędu Statystycznego w 2050 roku osoby 60+ mogą stanowić aż 40% całej populacji. Takie dane nie pozostają bez wpływu na gospodarkę.

Aby pozyskać klientów 50+, wyodrębniono strategię marketingową dostosowaną do ich potrzeb i oczekiwań. Silver marketing – bo o nim mowa – to podejście, które ma uwzględniać charakterystykę tej grupy wiekowej w coraz lepszym dostosowywaniu oferty do niej kierowanej.



Trzeba mieć jednak świadomość, że Pokolenie Silver to bardzo zróżnicowana grupa – zarówno pod względem wieku, stylu życia, jak i zainteresowań, preferencji oraz potrzeb. Przedstawiciele grupy łączy jeden wspólny mianownik – zanim przedstawi się im produkt i przekona do zakupu, trzeba Silverów po prostu poznać i polubić.

Już sama świadomość zmian demograficznych jest pierwszym krokiem ku strategii silver marketingu.

Droga do zdobycia dojrzałego klienta jest nieco trudniejsza, ale warto ją przejść, bo silver marketing przynosi wiele korzyści. Oto trzy najważniejsze z nich.

#1. Siła nabywcza i ogromny potencjał rynkowy

Populacja Srebrnego Pokolenia rośnie na całym świecie, co oznacza ogromny potencjał rynkowy. Osoby dojrzałe i starsze mają zwykle stabilne źródło dochodu i często dysponują środkami do wydawania. Wdrożenie silver marketingu pozwala wykorzystać ten potencjał i zwiększyć zyski firmy. W świetle Raportu Pokolenie Silvers w e-commerce aż 65% osób 60+ kupuje w sieci co najmniej raz w miesiącu. Z upływem czasu w wiek senioralny będą wchodzić pokolenia obyte z technologią. Już dziś seniorzy stają się coraz bardziej otwarci na zakupy w sieci, co wpływa na trendy zakupowe. Wdrażając silver marketing, możesz monitorować i dostosowywać swoje strategie do tych zmian.

#2. Coraz lepsze oferty – większe zyski

W silver marketingu dużą uwagę skupia się na zrozumieniu potrzeb i preferencji Srebrnego Pokolenia. To z kolei przekłada się na wdrażanie zmian do swojej oferty, dostosowywanie usług i produktów do konkretnych potrzeb i specyficznych oczekiwań tej grupy. Takie podejście czyni nas coraz lepszymi na rynku.

Należy podkreślić w tym miejscu, że silver marketing nie dotyczy wyłącznie osób 50+, ale także młodszych pokoleń zajmujących się osobami starszymi i projektujących własną starość. Uwzględnienie ich potrzeb w strategii marketingowej marki pozwala trafniej spełniać ich oczekiwania. Dlatego właśnie zrozumienie i dostosowanie się do ich preferencji prowadzi do zwiększenia zysków.

#3. Przewaga konkurencyjna i zaufanie do marki

Dojrzały klient – kiedy odpowiednio o nich zadbamy – łatwiej nawiązuje długoterminowe relacje. Przewaga konkurencyjna, jaką można osiągnąć poprzez skierowanie uwagi na dojrzałych konsumentów, jest znacząca.

Po pierwsze, starsza grupa społeczeństwa w Polsce ma zazwyczaj stabilniejsze źródła dochodu, co oznacza, że są oni gotowi wydawać pieniądze na produkty i usługi, które spełniają ich potrzeby.

Po drugie, silver marketing może pomóc w budowaniu pozytywnego wizerunku marki. To, jak firma traktuje dojrzałych klientów, może wpłynąć na postrzeganie marki przez całą społeczność. Zaufanie do marki można osiągnąć poprzez silver content marketing, czyli treści, które trafiają do dojrzałego odbiorcy. Jeśli dasz Silverom wartość, stajesz się numerem 1 w momencie podejmowania decyzji zakupowych.

#2. Coraz lepsze oferty – większe zyski Podsumowanie

Silver marketing, czyli marketing skierowany do pokolenia 50+, to strategia wynikająca z rosnącego potencjału zakupowego tej grupy wiekowej. Prognozy demograficzne pokazują, że z roku na rok w Polsce ludzi dojrzałych i starszych będzie przybywać. Dlatego już dziś należy myśleć o silver marketing jako inwestycji, która przyniesie długoterminowe korzyści – od zdobycia rynku, wyróżnienia się na nim poprzez dostosowanie swoich produktów i usług, aż po większe zaufanie do marki i zyski.

BARBARA GÓRNICKA-NASZKIEWICZ

Chcesz wiedzieć więcej?



KUP TERAZ!

Poradnik + Narzędziownik + KARTY PRACY



***Twój niezbędny
w pracy z seniorami!***

Zamów na
www.super-senior.pl/sklep



SUPER Senior
AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+

Redaktor naczelna

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

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

Źródła zdjęć: Studio B, materiały nadesłane, freepik.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam umieszczanych na jej łamach.

Korekta i skład: Studio B

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

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

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

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