



# **Edukacja do starości**

**Centrum Aktywności  
Międzypokoleniowej  
„Nowolipie”**



**Jak to jest**

**być w senioralnym**

**wieku?**



**To czasem  
bywa trudne**



# Samotność

**to największa zmora Seniorek i Seniorów.  
Czasami ich dzieci i wnuki mają swoje życie,  
a ich przyjaciele odeszli na zawsze.**



# **Z wiekiem**

**pogarsza się wzrok, słuch,  
sprawność fizyczna.**



# Osoby starsze

**mają problem  
z wchodzeniem po schodach  
albo noszeniem zakupów.**



# Wiele chorób

wieku starszego powoduje,  
że Seniorzy i Seniorki wymagają stałej opieki  
i pomocy w jedzeniu, ubieraniu, myciu.  
Ich życie przenosi się do łóżka.



**Jednak**

**starszy wiek**

**ma wiele przywilejów**





**To czas,**

**kiedy można rozwijać**

**swoje pasje...**



**...a takže...**



**... spełniać  
swoje marzenia**





**Wiele Seniorek i Seniorów  
spotyka się  
w klubach senioralnych**



# **To miejsca,**

**gdzie można wspólnie napić się herbaty,  
porozmawiać albo rozwijać swoje zdolności.**



# Warszawa:

- Centrum Aktywności Międzypokoleniowej (CAM)
- Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL)
- Ponad 60 klubów seniora



**Centrum**

**Aktywności**

**Międzypokoleniowej**





# Seniorki i Seniorzy

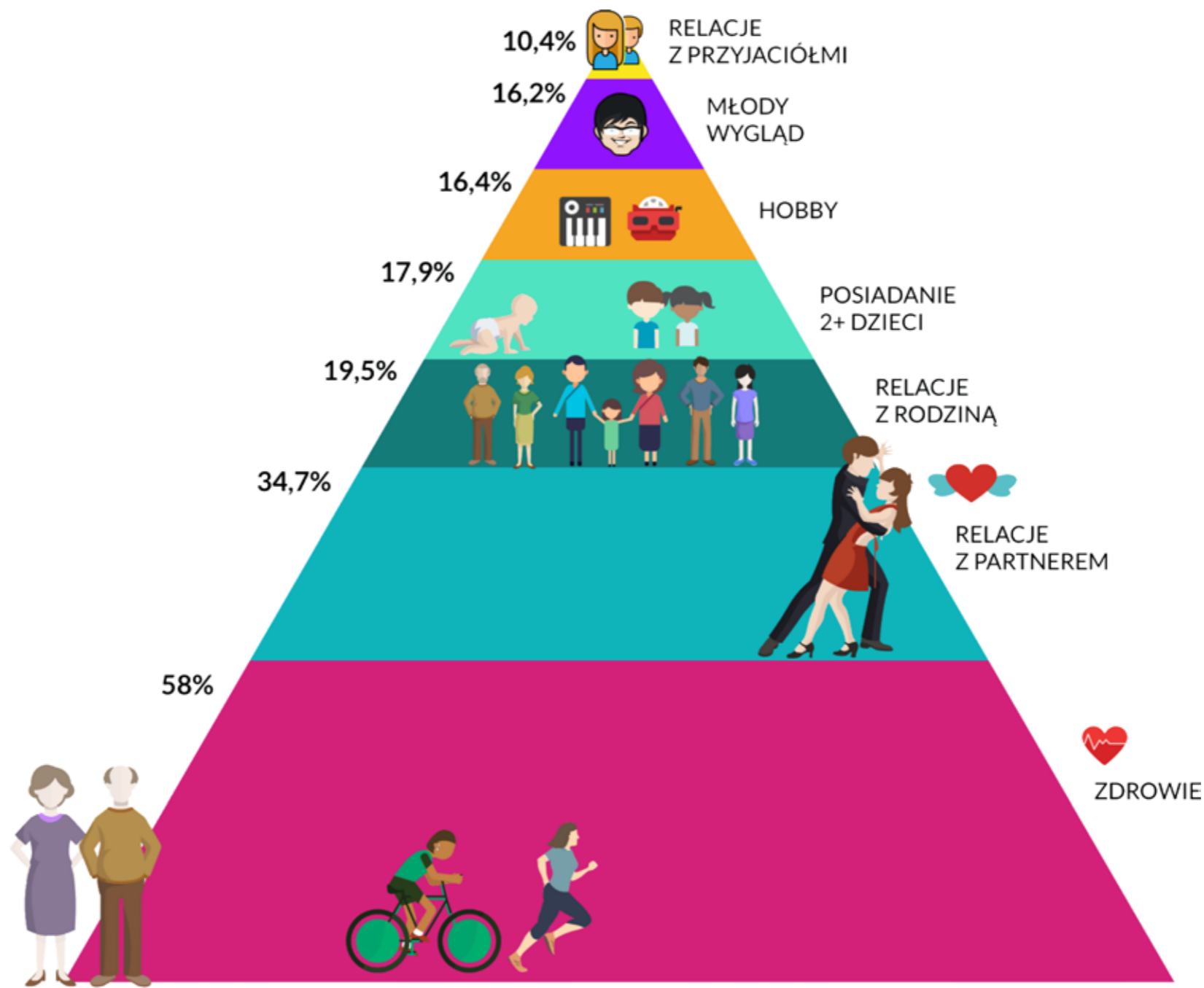
są również ciekawi współczesnego  
świata i nowych technologii.



**Tu młodzież  
może być  
źródłem wiedzy**



# **Jak przygotować się do starszego wieku?**



#MetrykaMnieNieTyka

Barometr Bayer 2019

**O co warto dbać już teraz?**



## Jak rozumieć / czytać pitamidę?

**Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.**



# Piramida żywienia i aktywności



**Unikanie cukru i słodyczy**

**Brak toksycznych nałogów**

**Ćwiczenia to podstawa**

**Nawadnianie organizmu**

**Dobre relacje rodzinne**

**Działalność społeczna**

**Życie towarzyskie**

**Ograniczone spożycie mięsa**



**Klucze**

**do długowieczności**

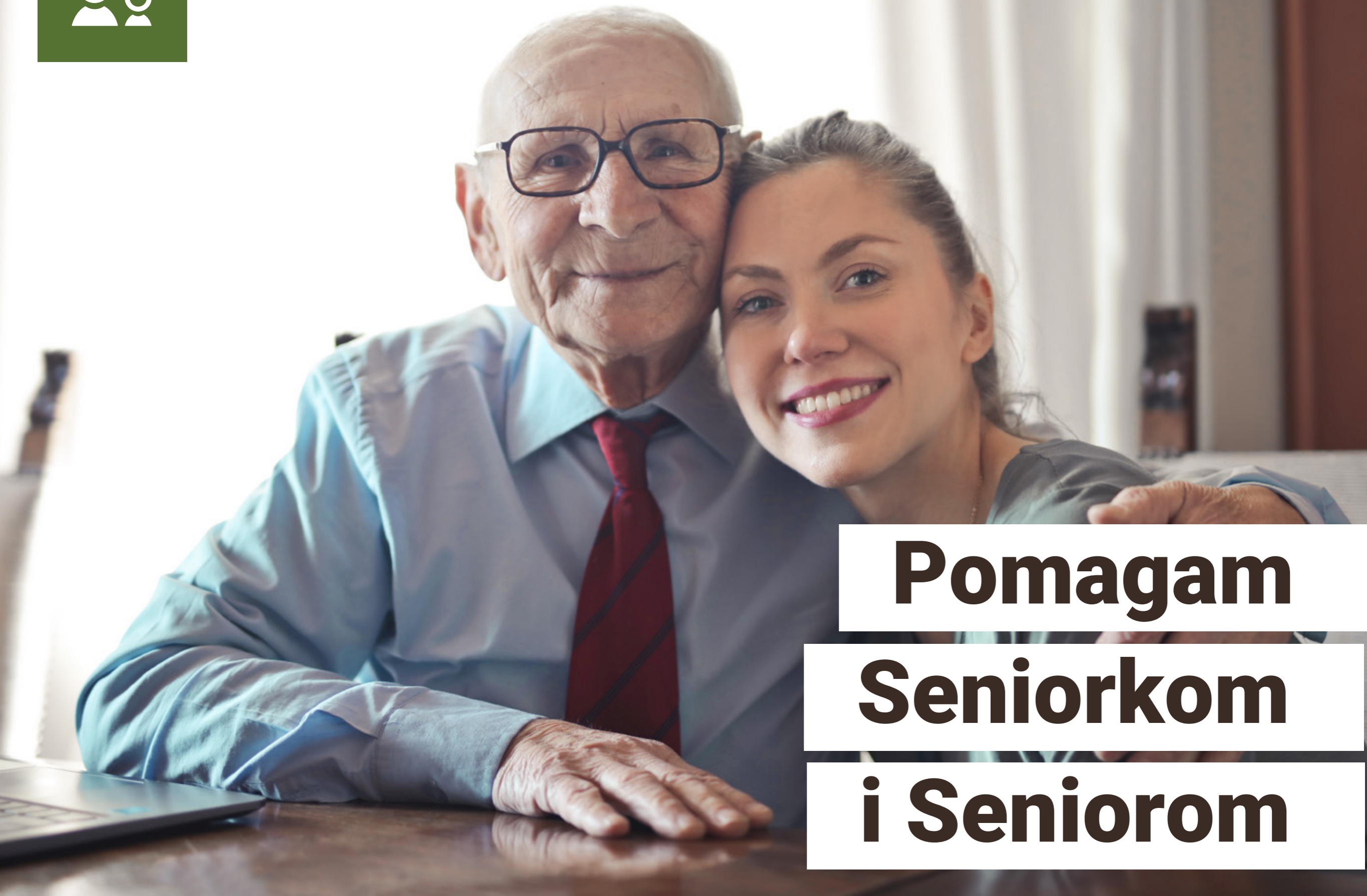


**Moje relacije  
z Seniorkami  
i Seniorami**



**Uczę się  
od Seniorek  
i Seniorów**





**Pomagam**

**Seniorkom**

**i Seniorom**



**Współpracuję  
z Seniorkami  
i Seniorami**



**Poznaję  
Senioremek  
i Seniorów**



**Poznaję  
siebie**



**CAM**  
nowolipie