



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	8
5. Profilaktyka upadków i dbanie o bezpieczeństwo w domu	9
Podsumowanie	11
Technologia i internet	11
1. Telefon – jak zacząć?	11
2. Media społecznościowe – łączność ze światem	17
3. Jak unikać zagrożeń w sieci – podsumowanie	18
Życie codzienne	19
1. Organizacja dnia – jak czuć się dobrze każdego dnia	19
2. Zakupy i gotowanie – smacznie i wygodnie	20
3. Utrzymywanie kontaktów i aktywność społeczna	20
4. Odpoczynek i relaks – czas dla siebie	21
Podsumowanie	22
Relacje społeczne i aktywność	22
1. Znaczenie relacji społecznych w życiu seniora	22
2. Jak utrzymywać kontakt z rodziną i znajomymi?	23
3. Kluby seniora i grupy wsparcia - dlaczego warto do nich dołączyć?	23
4. Wolontariat – pomagając innym daje radość	24
5. Aktywność kulturalna – rozwój i inspiracja	25
6. Podróże i wycieczki – aktywne poznawanie świata	26
Podsumowanie	26
Bezpieczeństwo	27
1. Bezpieczeństwo na ulicy i w przestrzeni publicznej	27
2. Bezpieczeństwo finansowe – jak unikać oszustw?	28
3. 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?	33
5. Technologia i spędzanie czasu w domu	33
Podsumowanie.....	34
Aspekty prawne i formalności.....	34
1. Prawa seniora – na co zwrócić uwagę?.....	34
2. Emerytura i świadczenia dla seniorów	35
3. Testament i dziedziczenie - jak zabezpieczyć przyszłość?	36
4. Pełnomocnictwa i sprawy urzędowe.....	37
5. Ochrona przed nieuczciwymi praktykami	37
6. Gdzie szukać pomocy prawnej?	38
Podsumowanie.....	39
Pomoc i wsparcie	39
1. Gdzie szukać pomocy?	39
2. Pomoc finansowa i socjalna dla seniorów	40
3. Opieka domowa i wsparcie dla osób niesamodzielnych	41
4. Pomoc psychologiczna i przeciwdziałanie samotności	42
5. Wsparcie w nagłych sytuacjach – numery alarmowe.....	42
6. Wolontariat i wsparcie od innych seniorów	43
Podsumowanie.....	43
Podsumowanie PORADNIKA.....	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 prowadzenia satysfakcjonującego życia.



Podaruj ten poradnik
komuś bliskiemu

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. To nie jest prawdą. 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 nadrabiać ewentualne wcześniejsze zaległości. Dlatego warto regularnie kontrolować swój stan zdrowia, nie czekając na pojawienie się dolegliwości. Wszystkim, niezależnie od wieku, zalecamy badania profilaktyczne.

Poniżej przytaczamy kluczowe badania, których wykonanie jest zalecane:

- ✓ badania krwi i moczu - pozwalają wykryć np. cukrzycę, anemię lub stany zapalne.
- ✓ pomiar ciśnienia krwi - nadciśnienie to częsta dolegliwość. Nieleczona może mieć poważne konsekwencje takie jak: udar, zawał serca lub jego niewydolność.
- ✓ badania kardiologiczne - EKG i badanie cholesterolu pomagają zapobiegać chorobom serca lub je diagnozować.