Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Zdrowie seniora

pamięć, bezpieczeństwo, codzienne dobre nawyki

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

Wiedza dodaje sił na każdy dzień

Ten biuletyn pomaga zapamiętać najważniejsze praktyczne informacje o zdrowiu. Powstał, aby uzupełnić spotkania, wesprzeć codzienne wybory i zachęcić do aktywnego, bezpiecznego i radosnego życia.



- **WIEDZA** na co dzień
- **LEPSZE** zdrowie
- **WIĘKSZA** samodzielność
- **SILNIEJSZE** relacje

Razem dla zdrowia i dobrej przyszłości

AKTYWNI SENIORZY

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY" na lata 2026-2030, edycja 2026

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Małe kroki dużo zmieniają

Zdrowy senior to silniejsza społeczność

Jak korzystać z biuletynu?

Praktyczna wiedza blisko Ciebie

Biuletyn ma formę krótkich, zrozumiałych materiałów. Każdy rozdział to porady, proste wskazówki, przykłady z życia i przydatne ćwiczenia. Możesz czytać go od początku lub wybrać tematy, które są dla Ciebie najważniejsze. Wracaj do niego, kiedy chcesz – to Twoje wsparcie na co dzień.

Co znajdziesz w biuletynie?

1. Pamięć i koncentracja

Proste ćwiczenia, dobre nawyki i sposoby na lepszą pamięć na co dzień.



2. Zdrowe odżywianie

Smaczne, żywieniowe wskazówki i proste przepisy wspierające zdrowie.



3. Nawodnienie

Dlaczego woda jest ważna i jak łatwo pamiętać o regularnym piciu.



4. Ruch i równowaga

Bezpieczna aktywność dla każdego – od spaceru po proste ćwiczenia w domu.



5. Sen i odpoczynek

Jak zadbać o dobry sen i lepsze samopoczucie w ciągu dnia.



6. Bezpieczne leki

Jak przyjmować leki mądrze i bezpiecznie. Praktyczne wskazówki i przypomnienia.



7. Bezpieczeństwo w domu i poza nim

Jak unikać zagrożeń i czuć się pewnie na co dzień.



8. Relacje i dobrostan

Bliskość, pasje, udział w życiu społecznym. Co daje radość i dobre samopoczucie.



Dla kogo?

Dla seniorów, ich rodzin i bliskich.

Wiedza to większa niezależność, bezpieczeństwo i radość życia.

Fundacja
św. Jerzego
LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW



Pamięć i koncentracja

Trening na każdy wiek

Aktywny umysł to lepsze jutro

Dobra pamięć i koncentracja pomagają nam cieszyć się codziennością, zachować samodzielność i aktywnie uczestniczyć w życiu rodzinnym oraz społecznym. Mózg można trenować w każdym wieku – wystarczy wprowadzić kilka prostych nawyków i ćwiczeń do codziennego życia.

Dlaczego pamięć słabnie?

- Naturalne zmiany związane z wiekiem.
- Stres, zmęczenie i zbyt mało snu.
- Choroby przewlekłe (np. nadciśnienie, cukrzyca).
- Brak aktywności umysłowej i społecznej.



Co wspiera sprawność umysłu?

- Regularna aktywność fizyczna.
- Zdrowa, zbilansowana dieta (bogata w warzywa, owoce, ryby i orzechy).
- Aktywność społeczna i rozmowy z bliskimi.
- Czytanie, nauka nowych rzeczy, ćwiczenia pamięci.

Znaczenie snu i ruchu

- Sen pomaga utrwalić wspomnienia i odpocząć mózgowi.
- Codzienny ruch poprawia ukrwienie mózgu, dotlenia go i wspiera koncentrację.
- Warto spać 7–8 godzin na dobę i codziennie spacerować przynajmniej 30 minut.



Kiedy warto skonsultować się z lekarzem?

- Gdy zauważasz częste zapominanie nowych informacji.
- Gdy pojawiają się trudności z koncentracją w codziennych czynnościach.
- Gdy bliscy zwracają uwagę na pogorszenie pamięci.
- Wczesna rozmowa ze specjalistą pozwala szybko znaleźć przyczynę i dobrać odpowiednie wsparcie.





Dbajmy o nasz umysł – to inwestycja w dobrą przyszłość!

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Małe ćwiczenia wielkie korzyści



Ćwiczenia dla pamięci

Proste sposoby na lepszą koncentrację

Regularne ćwiczenia pamięci to świetny sposób na utrzymanie sprawności umysłowej. Wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają i włącz je do swojej codzienności. Nie muszą być trudne – liczy się systematyczność i dobra zabawa!

1 Lista zakupów z pamięci

Przeczytaj listę 5–7 produktów, np. chleb, mleko, jabłka, jajka, ser, pomidory, herbata. Zamknij listę i spróbuj wymienić je wszystkie z pamięci. Stopniowo zwiększaj trudność.



2 Skojarzenia słowne

Wybierz jedno słowo, np. „dom" i wymień jak najwięcej skojarzeń w ciągu 1 minuty. Mogą to być osoby, miejsca, przedmioty, uczucia. To ćwiczenie pobudza wyobraźnię i kreatywność.



3 Układanie kolejności dnia

Przypomnij sobie w myślach, co robiłeś dzisiaj od rana. Spróbuj wymienić kolejno wszystkie czynności – pobudka, śniadanie, spacer, spotkanie, obiad, odpoczynek. To ćwiczenie wzmacnia pamięć epizodyczną.



4 Krzyżówki i łamigłówki

Rozwiązuj krzyżówki, sudoku, rebusy lub inne łamigłówki. To doskonały trening koncentracji, logicznego myślenia i pamięci. Wybieraj zadania o różnym stopniu trudności.

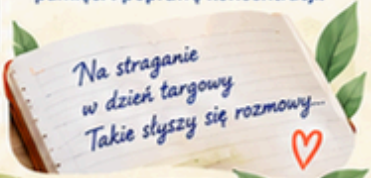


5 Rozmowa o wspomnieniach



6 Nauka krótkiego wierszyka

Wybierz prosty wiersz, np. kilka wersów Jana Brzechwy lub wierszyk, który lubisz. Czytaj głośno, powtarzaj z pamięci. To świetny sposób na ćwiczenie pamięci i poprawę koncentracji.



Codzienny trening

1. **Ćwicz regularnie** – wystarczy 10–15 minut dziennie.
2. **Wybieraj różnorodne** ćwiczenia – to stymuluje różne obszary mózgu.
3. **Połącz ćwiczenia** z przyjemnością – np. rób je z bliskimi lub przy ulubionej muzyce.

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

WAŁBRZYSKI MOST POKOLEŃ

Zdrowe odżywianie seniora





Energia na każdy dzień

Dobrze dobrana, zróżnicowana dieta wspiera zdrowie, odporność i dobre samopoczucie. Dostarcza energii, pomaga utrzymać prawidłową wagę i chroni przed wieloma chorobami. Małe, codzienne wybory mają wielkie znaczenie.

Talerz zdrowego seniora



1. Warzywa i owoce

- minimum 5 porcji dziennie
- różne kolory to więcej witamin
- świeże, sezonowe i lokalne

2. Pełnoziarniste produkty

- kasze, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, płatki owsiane
- dają energię na dłużej
- wspierają trawienie

3. Białko

- ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe
- pomaga utrzymać siłę mięśni
- wspiera odporność

4. Zdrowe tłuszcze

- oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, awokado
- wspierają serce i mózg
- spożywaj w umiarkowanych ilościach

5. Regularne posiłki

- 4–5 mniejszych posiłków dziennie
- stałe pory jedzenia
- unikaj podjadania między posiłkami

Praktyczne wskazówki

- Wybieraj świeże, lokalne produkty.
- Gotuj prosto – więcej smaku, mniej soli i cukru.
- Zastępuj słodycze owocami i orzechami.
- Pij wodę do posiłków.

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA



Nawodnienie i codzienne nawyki

Małe kroki – wielkie korzyści

Woda jest niezbędna do życia. Wspiera pracę serca, mózgu, nerek, pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała i dobre samopoczucie. Wraz z wiekiem odczuwanie pragnienia jest słabsze – dlatego warto pamiętać o regularnym piciu płynów.

Woda to zdrowie, energia i lepsze jutro!

Dlaczego woda jest ważna?

- Wspiera pracę serca
- Poprawia koncentrację i pamięć
- Pomaga nerkom usuwać toksyny
- Dba o stawy i elastyczność ciała
- Wzmacnia odporność



5 sygnałów, że pijesz za mało

1. Suchość w ustach
2. Zmęczenie i brak energii
3. Bóle głowy
4. Ciemniejszy mocz
5. Problemy z koncentracją



Ile pić?

Ok. 1,5–2 litry płynów dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej.

Jak pić więcej wody?

- Zawsze miej wodę pod ręką.
- Pij małymi łykami regularnie w ciągu dnia.
- Dodaj cytrynę, miętę lub owoce.
- Sięgaj po herbaty ziołowe (niesłodzone).
- Ustaw przypomnienia na telefonie.

Co pić częściej?

- Woda (najlepszy wybór)
- Herbaty ziołowe (niesłodzone)
- Woda z cytryną, miętą, owocami
- Rozcieńczone soki, domowy kompot

Czego pić rzadziej?

- Słodzone napoje gazowane
- Soki w kartonach
- Duże ilości kawy (maks. 2–3 filiżanki)
- Alkohol (osłabia nawodnienie)

Przykładowy dzienny rytm picia

- **Rano** szklanka wody po przebudzeniu
- **Do śniadania** woda lub herbata ziołowa
- **Przed południem** szklanka wody
- **Do obiadu** woda
- **Po południu** woda z cytryną lub herbata
- **Wieczorem** lekka herbata ziołowa

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją



Ruch i równowaga

Więcej energii, lepsze samopoczucie i większa samodzielność

Aktywni dzisiaj, silniejsi jutro

Regularna aktywność fizyczna pomaga zachować zdrowie, sprawność i niezależność. Nie musisz robić dużo – ważne, aby ruszać się regularnie i dostosować ćwiczenia do swoich możliwości.



Korzyści spaceru

- wzmacnia serce i płuca
- poprawia nastrój
- zmniejsza stres
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- ułatwia kontakt z innymi

Proste ćwiczenia w domu

- marsz w miejscu
- wstawanie z krzesła
- krążenia ramion
- unoszenie nóg na stojąco
- ćwiczenia z lekkimi hantlami lub butelkami z wodą

Ćwiczenia równowagi przy krześle



- stań za krzesłem i trzymaj oparcie
- powoli unieś jedną nogę
- spróbuj stać chwilę na jednej nodze
- powtórz na drugą stronę

Rozciąganie



- delikatnie rozciąga mięśnie
- zmniejsza napięcie i ból pleców
- poprawia elastyczność
- warto rozciągać się po spacerze i po dłuższym siedzeniu

Jak zacząć bezpiecznie

- zacznij od małych kroków – np. 10 minut spaceru dziennie
- wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność
- słuchaj swojego ciała – nie przeciążaj się
- w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem

Każdy ruch się liczy!



Ruch to zdrowie, niezależność i radość życia.

Fundacja
św. Jerzego
LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych – piękne dni i spokojne noce

Sen i odpoczynek

Lepszy sen, spokojniejszy umysł, więcej energii na co dzień

Dobry sen to lepsze jutro

Dobry sen pomaga zachować zdrowie, dobrą pamięć i pozytywny nastrój. Odpoczynek to nie tylko sen – to także chwile spokoju w ciągu dnia, które pozwalają odzyskać siły i cieszyć się życiem.

Higiena snu

- kładź się i wstawaj o stałych porach
- zadbać o ciemne, ciche i chłodne pomieszczenie
- wywietrz sypialnię przed snem
- używaj wygodnego materaca i poduszki
- ogranicz kofeinę po południu

Czego unikać wieczorem

- kawy, mocnej herbaty i napojów energetycznych
- alkoholu
- obfitych posiłków
- ekranów telefonu, telewizora i komputera (niebieskie światło)
- stresujących rozmów i wiadomości



Rytm dnia

Stałe pory snu i aktywności pomagają regulować naturalny zegar organizmu. Warto wstawać o podobnej porze każdego dnia, również w weekendy.

Drzemki

Krótka drzemka w ciągu dnia (15–30 minut) może poprawić koncentrację, pamięć i nastrój. Najlepiej nie spać dłużej niż 30 minut i unikać drzemek późnym popołudniem.

Kiedy bezsenność wymaga porady?

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli przez kilka tygodni masz trudności z zasypianiem, często się budzisz lub budzisz się zbyt wcześnie i czujesz się zmęczony w ciągu dnia.

Wieczorny rytuał – krok po kroku

Proste nawyki pomagają wyciszyć się i przygotować do snu.

19:00	20:00	21:00	21:30	22:00
Lekka kolacja	Spokojna aktywność (np. czytanie)	Ogranicz ekrany	Relaks (np. ciepła kąpiel, oddech, muzyka)	Sen

Lista do sprawdzenia

- [ ] Stałe pory snu i pobudki
- [ ] Cicha, ciemna sypialnia
- [ ] Ostatni posiłek 2–3 godz. przed snem
- [ ] Brak kofeiny po 15:00
- [ ] Chwila wyciszenia przed snem
- [ ] Codzienna aktywność fizyczna w ciągu dnia

Dobry sen to więcej uśmiechu, zdrowia i siły na każdy dzień.

Fundacja św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW



Bezpieczne stosowanie leków

Wiedza, która chroni zdrowie

Zdrowy senior to silniejsza społeczność

Leki pomagają leczyć choroby i poprawiają jakość życia. Aby były skuteczne i bezpieczne, warto stosować je świadomie i zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jak czytać zalecenia?

- Sprawdź nazwę leku i dawkę (np. 1 tabletka).
- Zwróć uwagę, **jak często** przyjmować (rano, wieczorem).
- Przeczytaj, czy lek przyjmować przed, w trakcie czy po posiłku.
- W razie wątpliwości zapytaj lekarza lub farmaceutę.

Dlaczego nie wolno mieszać leków bez porady?

Różne leki mogą na siebie wpływać i osłabiać działanie lub powodować niebezpieczne skutki uboczne. Dotyczy to także leków bez recepty, suplementów i preparatów ziołowych.



Po co jest organizer leków?

Organizer pomaga uporządkować leki i zmniejsza ryzyko pomyłek. Dzięki niemu łatwiej pamiętać, czy lek został już zażyty w danym dniu.



Jak pamiętać o dawkach?

- Stosuj organizer leków.
- Ustaw przypomnienia w telefonie lub zegarku.
- Przyjmuj leki o stałych porach (np. do posiłków).
- Poproś bliską osobę o wsparcie.

Małe nawyki – duża różnica!

Czego nie robić?

- Nie zmieniaj dawki samodzielnie.
- Nie odstawiaj leku bez konsultacji z lekarzem.
- Nie stosuj leków innych osób.
- Nie łącz leków z alkoholem.
- Nie przyjmuj jednocześnie wielu leków bez sprawdzenia interakcji.
- Nie przechowuj leków w nieodpowiednich warunkach (np. w łazience, w wysokiej temperaturze).





Piękne nawyki i dobrej przyszłości!

Fundacja św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Jak przygotować się do wizyty u lekarza

Dobra rozmowa to lepsze leczenie

Wiedza dodaje sił na każdy dzień

Wizyta u lekarza to ważny moment, podczas którego możesz uzyskać odpowiedzi na swoje pytania, omówić wyniki badań i wspólnie zaplanować dalsze leczenie. Dobre przygotowanie pomoże Ci w pełni wykorzystać czas wizyty.

Lista kontrolna – co zabrać na wizytę?

1. **Listę wszystkich przyjmowanych leków**



2. **Wyniki badań**



3. **Pytania do lekarza**



4. **Okulary i aparat słuchowy** (jeśli używasz)



5. **Notatnik i długopis**



Podczas wizyty warto:

- Mówić szczerze o swoich objawach i samopoczuciu.
- Zadawać pytania – nie ma głupich pytań.
- Poprosić o wyjaśnienie, jeśli coś jest niejasne.
- Upewnić się, że rozumiesz zalecenia.
- Zanotować najważniejsze informacje.
- Zabierz bliską osobę, jeśli potrzebujesz wsparcia.



Objawy alarmowe – kiedy zgłosić się szybciej?

- Silny ból w klatce piersiowej
- Nagłe zawroty głowy lub omdlenie
- Duszność lub nagłe problemy z oddychaniem
- Nagłe pogorszenie widzenia
- Silny ból, obrzęk lub zaczerwienienie kończyny
- Wysoka gorączka, która nie ustępuje
- Nagłe pogorszenie mowy lub osłabienie jednej strony ciała

Wspólnie o zdrowie i lepsze jutro!

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

Profilaktyka i badania

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Małe kroki – wielkie korzyści

Regularne badania pozwalają wcześnie wykryć choroby, zapobiegać powikłaniom i cieszyć się dobrą formą na co dzień. Dbaj o siebie – profilaktyka to inwestycja w dłuższe, zdrowsze i bardziej aktywne życie.

Najważniejsze badania dla seniorów

Kontrola ciśnienia

Mierz ciśnienie regularnie – minimum raz w miesiącu.



Badania krwi

Morfologia, cholesterol, poziom witaminy D, funkcja nerek i wątroby. Wykonuj co najmniej raz w roku.



Poziom cukru

Sprawdzaj poziom glukozy we krwi – ważne w profilaktyce cukrzycy.



Wzrok

Regularne kontrole u okulisty – co 1–2 lata lub częściej w razie potrzeby.



Słuch

Badanie słuchu pomaga zachować aktywność i dobre relacje. Warto kontrolować co 2 lata.



Zdrowie jamy ustnej

Regularne wizyty u stomatologa (min. raz w roku) zapobiegają poważnym problemom zdrowotnym.



Szczepienia

Pamiętaj o szczepieniach (przeciw grypie, pneumokokom, i półpaścowi) – chronią przed poważnymi chorobami.



Kalendarz zdrowego seniora

STYCZEŃ–LUTY
- ☑ Kontrola ciśnienia
- ☑ Badania krwi
- ☑ Szczepienie (grypa)

MARZEC–KWIECIEŃ
- ☑ Przegląd wzroku
- ☑ Przegląd słuchu
- ☑ Kontrola cukru

MAJ–CZERWIEC
- ☑ Wizyta u dentysty
- ☑ Badanie poziomu witaminy D
- ☑ Aktywność na świeżym powietrzu

LIPIEC–SIERPIEŃ
- ☑ Pij więcej wody
- ☑ Kontrola leków
- ☑ Ochrona przed słońcem

WRZESIEŃ–PAŹDZIERNIK
- ☑ Badania kontrolne
- ☑ Szczepienia (przeciw grypie)
- ☑ Przegląd domowej apteczki

LISTOPAD–GRUDZIEŃ
- ☑ Kontrola ciśnienia
- ☑ Badania krwi
- ☑ Dbaj o ruch i dobre samopoczucie

Zdrowy senior to aktywny senior!

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Małe zmiany dają wielkie bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo w domu

Bezpieczny dom to spokojniejszy sen



Spokojne miejsce, lepsze życie

Dom powinien być miejscem bezpiecznym, wygodnym i dostosowanym do Twoich potrzeb. Kilka prostych zmian znacznie zmniejsza ryzyko wypadków i daje większą niezależność na co dzień.

Jak zadbać o bezpieczénstwo?

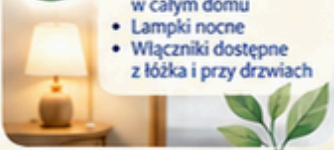
Unikaj upadków

- Usuń potknięcia
- Nie zostawiaj kabli na podłodze
- Używaj stabilnego oświetlenia



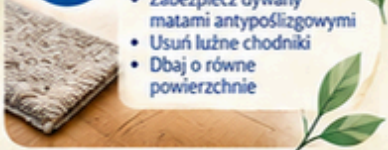
Dobre oświetlenie

- Jasne światło w całym domu
- Lampki nocne
- Włączniki dostępne z łóżka i przy drzwiach



Dywany i podłogi

- Zabezpiecz dywany matami antypoślizgowymi
- Usuń luźne chodniki
- Dbaj o równe powierzchnie



Bezpieczna łazienka

- Montaż poręczy
- Mata antypoślizgowa
- Siedzisko pod prysznic
- Termostat – unikaj zbyt gorącej wody



Leki i dokumenty

- Przechowuj leki w jednym miejscu
- Używaj pojemnika na leki (tygodniowego)
- Miej przy sobie listę leków i ważne dokumenty



Numery alarmowe

Zawsze miej pod ręką ważne numery:

112	– numer alarmowy
999	– pogotowie ratunkowe
998	– straż pożarna
997	– policja



Najczęstsze zagrożenia w domu – sprawdź swoje otoczenie

Salon
śliskie dywany, kable, niskie meble

Kuchnia
rozlane płyny, gorące powierzchnie

Sypialnia
za ciemne oświetlenie, trudny dostęp do łóżka



Łazienka
mokre podłogi, brak poręczy

Schody
brak poręczy, słabe oświetlenie

Wejście
progi, nierówności, nieodpowiednie obuwie

Bezpieczny dom to większa niezależność i radość każdego dnia!

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją



Bezpiecznie poza domem

Spokój, rozwaga i dobre nawyki na co dzień

Aktywność i bezpieczeństwo idą w parze

Aktywność na świeżym powietrzu to zdrowie, dobre samopoczucie i kontakt z ludźmi. Warto jednak pamiętać o kilku zasadach, które pomogą Ci czuć się bezpiecznie w każdej sytuacji.

Bezpieczne spacery



- Wybieraj dobrze oświetlone i uczęszczane trasy.
- Unikaj samotnych, odludnych miejsc.
- Spaceruj w towarzystwie lub informuj bliskich, dokąd idziesz.
- Miej przy sobie naładowany telefon.

Widoczność po zmroku

- Noś jasne ubrania i elementy odblaskowe.
- Używaj latarek lub odblasków – to zwiększa Twoje bezpieczeństwo.
- Poruszaj się chodnikami i przejściami dla pieszych.



Korzystanie z komunikacji



- Wsiadaj i wysiadaj spokojnie, bez pośpiechu.
- Trzymaj bagaż blisko siebie.
- Uważaj na kieszonkowców w zatłoczonych miejscach.
- W razie potrzeby poproś kierowcę o pomoc.

Reagowanie w razie zasłabnięcia

- Jeśli zauważysz, że ktoś źle się czuje – zapytaj, czy potrzebuje pomocy.
- W razie konieczności wezwij pogotowie (112).
- Miej przy sobie informacje o chorobach i przyjmowanych lekach (np. w telefonie lub na kartce).
- nie wahaj się prosić o pomoc innych osób – to oznaka troski.

Ważne rzeczy w torbie



- Miej przy sobie dokument tożsamości.
- Zapisz w widocznym miejscu numery do bliskich.
- Noś tylko potrzebną gotówkę i jedną kartę płatniczą.
- Trzymaj telefon w bezpiecznym miejscu, np. w wewnętrznej kieszeni.

Bezpieczny senior to aktywny senior!

Fundacja św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

Telefon, internet i ostrożność

Jak nie dać się oszukać?



Rozwaga daje bezpieczeństwo

Telefon i internet ułatwiają codzienne życie, ale bywają też narzędziem oszustów. Warto znać najczęstsze sposoby wyłudzeń i wiedzieć, jak się przed nimi chronić. Pamiętaj – czujność to najlepsza ochrona.

Nie podawaj kodów i haseł

- Bank, policja ani żaden urząd nie prosi o kody SMS, hasła do konta ani dane do logowania.
- Nie udostępniaj ich przez telefon, e-mail ani SMS.
- Pamiętaj – Twoje dane są tylko dla Ciebie.



Ostrożność wobec nieznanych telefonów

- Nie odbieraj połączeń z nieznanych numerów – jeśli to możliwe.
- Jeśli już odbierzesz – nie podawaj swoich danych.
- Gdy rozmówca wywiera presję lub prosi o pieniądze – rozłącz się.



Fałszywe wiadomości

- Uważaj na SMS-y i e-maile z linkami do rzekomych dopłat, zwrotów pieniędzy czy paczek.
- Nie klikaj w podejrzane linki.
- Sprawdzaj adres nadawcy – często jest fałszywy.



Metoda na wnuczka

- Oszust może udawać członka rodziny, policjanta lub pracownika banku.
- Zawsze zweryfikuj taką informację – zadzwoń do bliskiej osoby.
- Nie przekazuj pieniędzy nieznajomym.



Gdzie szukać pomocy?

- W razie podejrzenia oszustwa skontaktuj się z rodziną lub zaufaną osobą.
- Zgłoś sprawę na policję – numer 112.
- Możesz też skorzystać z pomocy w lokalnym klubie seniora lub w urzędzie miasta.



112

Uwaga!

Oszust potrafi być bardzo przekonujący i wzbudzać emocje. Zachowaj spokój, nie działaj pochopnie i zawsze sprawdzaj informacje.



Zapamiętaj:

1. Nie podawaj swoich danych.
2. Nie klikaj w podejrzane linki.
3. Zawsze weryfikuj informacje.
4. W razie wątpliwości – skontaktuj się z bliskimi lub zadzwoń na 112.

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW



Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

Dobrostan psychiczny

Spokój w sercu, siła na każdy dzień

Dobre samopoczucie to podstawa dobrego życia

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Dobre samopoczucie pomaga cieszyć się codziennością, budować relacje i aktywnie uczestniczyć w życiu. Nawet małe kroki mają wielkie znaczenie!



1. Rozmowa pomaga

Dziel się swoimi myślami i uczuciami z bliskimi. Szczera rozmowa przynosi ulgę i daje nową perspektywę.

2. Codzienna rutyna

Stały rytm dnia daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga lepiej radzić sobie ze stresem. Planuj małe, przyjemne aktywności.

3. Hobby i sens dnia

To, co sprawia Ci radość, dodaje energii i poprawia nastrój. Może to być czytanie, ogród, muzyka, rękodzieło lub spacery.

4. Kiedy smutek trwa zbyt długo

Jeśli przez dłuższy czas czujesz przygnębienie, brak energii lub utratę zainteresowań – warto porozmawiać z lekarzem lub specjalistą.

5. Proste sposoby na stres

Głębszy oddech, spacer, muzyka, kontakt z naturą, krótka medytacja – to proste metody, które pomagają się wyciszyć i odzyskać równowagę.



Spokojna głowa to więcej radości na co dzień

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Silna społeczność to szczęśliwsi seniorzy

Relacje i aktywność społeczna

Razem łatwiej, radośniej i zdrowiej

Bliskość ludzi dodaje energii i sensu życia

Relacje z innymi ludźmi mają ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, poczucie bezpieczeństwa i długość życia. Spotkania, rozmowy i wspólne działania dają radość, wzmacniają i pomagają pokonywać trudniejsze chwile.

1. Spotkania z innymi

Udział w klubach seniora, kawiarenkach, wydarzeniach kulturalnych i spacerach to świetny sposób na nowe znajomości i dobrą energię.



2. Kontakt z rodziną

Regularne rozmowy z bliskimi, wspólne posiłki czy rodzinne wyjścia wzmacniają więzi i dają poczucie wsparcia.



3. Dobrzy sąsiedzi

Życzliwe relacje z sąsiadami budują bezpieczeństwo i poczucie przynależności. Warto znać swoich sąsiadów i wzajemnie sobie pomagać.



4. Lokalne inicjatywy

Włączaj się w działania w swojej okolicy – wolontariat, warsztaty, akcje społeczne czy wydarzenia miejskie. To szansa na rozwój i nowe doświadczenia.



5. Nie bój się prosić o pomoc

Każdy czasem potrzebuje wsparcia. Rozmowa z bliskimi, lekarzem, psychologiem lub pracownikiem socjalnym to oznaka odwagi, nie słabości.



Pomysły na tydzień

Małe kroki, które budują wielkie relacje!

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zadzwoń do bliskiej osoby	Wybierz się na spacer z sąsiadem	Weź udział w lokalnym wydarzeniu	Poświęć czas na swoje hobby	Spotkaj się z przyjaciółmi	Spędź czas na świeżym powietrzu	Zrób coś miłego dla kogoś innego

Ludzie, dobre relacje i wspólne chwile to największa wartość w każdym wieku

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją

Zdrowie to nasza wspólna sprawa

Kiedy reagować szybko?

Te objawy mogą być niebezpieczne. Nie czekaj – działaj!

Szybka reakcja może uratować zdrowie, a nawet życie. Jeśli u Ciebie lub u kogoś w Twoim otoczeniu wystąpią poniższe objawy, nie zwlekaj – wezwij pomoc.

Nagły ból w klatce piersiowej

Może być objawem zawału serca.



Trudności z mową

Nagłe pojawiające się problemy z mówieniem, rozumieniem lub bełkotliwa mowa mogą być objawem udaru.



Osłabienie jednej strony ciała

Nagle występujące osłabienie lub drętwienie twarzy, ręki lub nogi może oznaczać udar.



Wysoka gorączka z odwodnieniem

Bardzo wysoka gorączka, osłabienie, brak apetytu i mała ilość moczu mogą prowadzić do groźnych powikłań.



Utrata przytomności

Nagła utrata przytomności zawsze wymaga natychmiastowej pomocy.



Upadek z urazem

Każdy poważny upadek, zwłaszcza z urazem głowy, może być niebezpieczny – nawet jeśli czujesz się dobrze.



W razie zagrożenia życia zadzwoń na numer 112

Nie wahaj się wezwać pomocy – lepiej sprawdzić, niż zbyt długo czekać.

Razem dla bezpieczeństwa seniorów w Wałbrzychu

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Mój plan dobrych nawyków



Zdrowy senior – szczęśliwsze jutro

Małe kroki, wielkie efekty!

Zdrowie, dobre samopoczucie i radość życia zaczynają się od codziennych, prostych nawyków. Skorzystaj z naszego planu, który pomoże Ci zadbać o siebie każdego dnia.

Pij wodę

Odpowiednie nawodnienie dodaje energii, wspiera pracę serca i mózgu.

- [ ] Wypij co najmniej 6–8 szklanek wody dziennie
- [ ] Miej butelkę wody zawsze pod ręką
- [ ] Pij regularnie, małymi łykami



Bądź aktywny

Ruch poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie, nastrój i odporność.

- [ ] Spaceruj minimum 30 minut dziennie
- [ ] Wykonuj proste ćwiczenia dostosowane do swoich możliwości
- [ ] Wybieraj aktywność, która sprawia Ci radość



Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami

Regularne stosowanie leków pomaga kontrolować choroby i zapobiega powikłaniom.

- [ ] Przygotuj leki na cały tydzień
- [ ] Przyjmuj je o stałych porach
- [ ] Sprawdzaj daty ważności



Utrzymuj kontakt z bliskimi

Dobre relacje dają wsparcie, radość i poczucie bezpieczeństwa.

- [ ] Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi
- [ ] Spotykaj się regularnie
- [ ] Nie wahaj się prosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz



Ćwicz pamięć

Aktywny umysł pomaga dłużej cieszyć się samodzielnością.

- [ ] Czytaj książki i gazety
- [ ] Rozwiązuj krzyżówki i łamigłówki
- [ ] Ucz się nowych rzeczy (np. języka, gotowania, obsługi telefonu)



Dbaj o sen

Dobry sen poprawia koncentrację, nastrój i odporność.

- [ ] Staraj się spać 7–8 godzin
- [ ] Kładź się i wstawaj o stałych porach
- [ ] Wywietrz sypialnię i ogranicz ekrany przed snem



Pamiętaj: zdrowe nawyki to inwestycja w dłuższe, spokojniejsze i bardziej radosne życie.

Małe zmiany dziś, lepsze jutro!

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN ZDROWOTNY DLA SENIORÓW

Małe kroki dużo zmieniają

10 codziennych dobrych nawyków

dla zdrowia, samodzielności i radości życia

1 Pij wodę

Nawadniaj organizm regularnie – najlepiej wodą. To wspiera zdrowie i dobre samopoczucie.



2 Jedz regularnie

Wybieraj wartościowe posiłki o stałych porach. Zadbaj o warzywa, owoce i pełnowartościowe produkty.



3 Ruszaj się

Spaceruj, ćwicz, wybieraj aktywność dopasowaną do swoich możliwości. Każdy ruch ma znaczenie!



4 Śpij dobrze

Dbaj o regularny i spokojny sen. Odpoczęty umysł i ciało lepiej radzą sobie z codziennymi wyzwaniami.



5 Trenuj pamięć

Czytaj, rozwiązuj łamigłówki, ucz się nowych rzeczy. To wspiera koncentrację i spowalnia procesy starzenia.



6 Bierz leki bezpiecznie

Stosuj się do zaleceń lekarza i nie zmieniaj dawek samodzielnie. Korzystaj z organizera do leków.



7 Badaj się regularnie

Korzystaj z badań profilaktycznych. Wczesne wykrycie problemów to większe szanse na skuteczną pomoc.



8 Dbaj o bezpieczeństwo

Zabezpiecz swój dom, uważaj na upadki, korzystaj z pomocy w razie potrzeby. Twoje bezpieczeństwo jest ważne.



9 Rozmawiaj z bliskimi

Utrzymuj kontakt z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami. Dobre relacje dają wsparcie, siłę i radość.



10 Pytaj o pomoc

Nie bój się pytać o wsparcie – u rodziny, sąsiadów, lekarza czy w organizacjach lokalnych. Razem łatwiej!



Pamiętaj!

To proste nawyki, które razem tworzą wielką zmianę.
Zdrowie, dobre samopoczucie, samodzielność i radość życia są w Twoich rękach.
Małe, codzienne kroki prowadzą do wielkich efektów – dziś, jutro i w kolejnych latach.

Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych – miasto ludzi z pasją



Dane kontaktowe

Realizator projektu: Fundacja św. Jerzego

Masz pytania dotyczące naszego projektu, chcesz dowiedzieć się więcej o działaniach Fundacji lub potrzebujesz wsparcia? Skontaktuj się z nami. Jesteśmy do Twojej dyspozycji.

Silniejsi razem dla lokalnej społeczności

ADRES
Fundacja św. Jerzego
ul. św. Jerzego 1, 58-304 Wałbrzych

TELEFON
603 566 133

E-MAIL
szydlowska.marysia@os.pl

STRONA INTERNETOWA
www.fundacja-swjerzego.pl

DANE REJESTROWE
KRS 0000780629
NIP 8863008448

OSOBA DO KONTAKTU
Maria Szydłowska





Dziękujemy!

Dziękujemy, że jesteś z nami!
Wspólnie budujemy zdrowszą, bardziej aktywną i przyjazną społeczność seniorów w Wałbrzychu.
Twoje zaangażowanie ma znaczenie!

AKTYWNI SENIORZY

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY" na lata 2026-2030, edycja 2026