



**Kampania promująca różne formy aktywności seniorów.  
Projekt: „Współpraca popłaca!”**

◆ **Po drugie: nauka przez całe życie...** ◆



**CZY WIESZ, ŻE EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE MA WIELE KORZYŚCI ?**

**Wzrost pewności siebie**

**Wzrost satysfakcji**

**Przeciwdziałania depresji i lękom**

ŹRÓDŁO: BADANIA I REKOMENDACJE WHO (ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA) ORAZ KRAJOWE I MIĘDZYNARODOWE INSTYTUTY ZDROWIA PUBLICZNEGO DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI SENIORÓW.

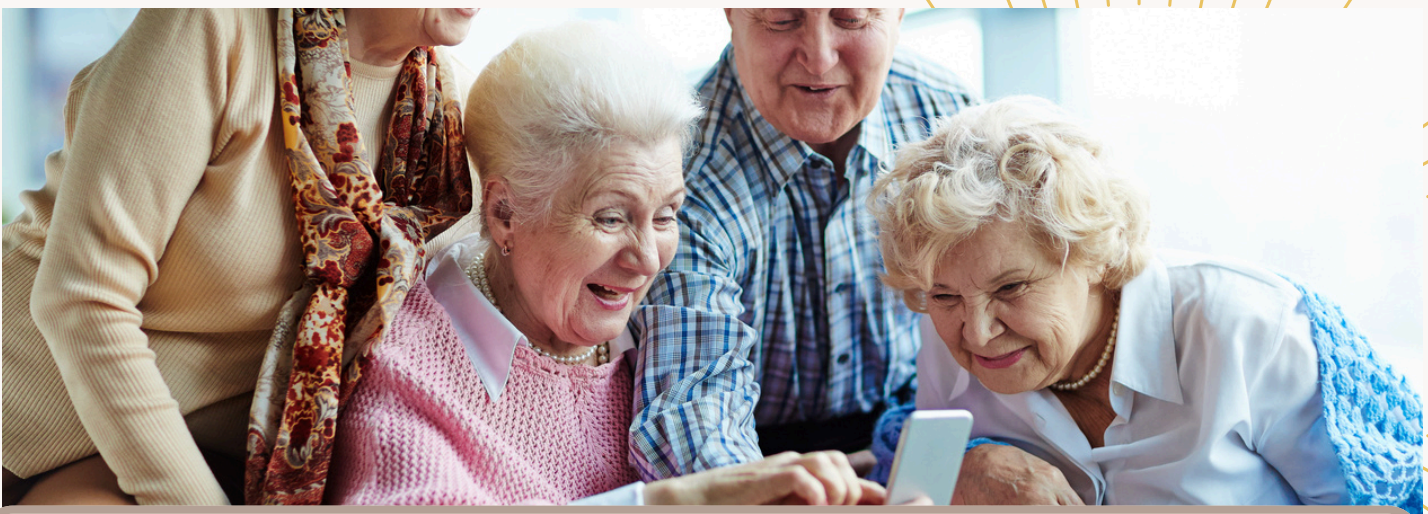
↓ Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



## CZY WIESZ, ŻE.....?

**STYMULACJA POZNAWCZA:** UCZENIE SIĘ NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI LUB TEMATÓW STYMULUJE MÓZG, CO MOŻE POMAGAĆ W OPÓŹNIENIU PROCESÓW DEGENERACYJNYCH ORAZ ZMNIJSZAĆ RYZYKO WYSTĄPIENIA DEMENCJI.

**POPRAWA PAMIĘCI:** AKTYWNE ZAANGAŻOWANIE W NAUKĘ SPRZYJA LEPSZEJ PAMIĘCI. REGULARNE ĆWICZENIE UMYŚŁU POMAGA UTRZYMAĆ ZDOLNOŚCI POZNAWCZE NA WYSOKIM POZIOMIE..



**POCZUCIE SPEŁNIENIA:** ZDOBYWANIE NOWEJ WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DAJE SATYSFAKCJĘ I POCZUCIE OSIĄGNIĘĆ, CO POZYTYWNIENIE WPŁYWA NA SAMOPOCZUCIE I NASTRÓJ SENIORÓW.

Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



**AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA:** UDZIAŁ W KURSACH, WARSZTATACH CZY GRUPACH HOBBYSTYCZNYCH SPRZYJA NAWIĄZYWANIU NOWYCH ZNAJOMOŚCI I UTRZYMYWANIU AKTYWNEGO ŻYCIA SPOŁECZNEGO, CO JEST KLUCZOWE W ZAPOBIEGANIU IZOLACJI.



**ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI TECHNOLOGICZNYCH:** KURSY KOMPUTEROWE I WARSZTATY TECHNOLOGICZNE POMAGAJĄ SENIOROM ODNALEŹĆ SIĘ W CYFROWYM ŚWIECIE, CO ZWIĘKSZA ICH NIEZALEŻNOŚĆ I UMOŻLIWIA ŁATWIEJSZY KONTAKT Z RODZINĄ ORAZ DOSTĘP DO INFORMACJI.

**WZROST PEWNOŚCI SIEBIE:** UCZENIE SIĘ NOWYCH RZECZY MOŻE ZNACZĄCO ZWIĘKSZYĆ PEWNOŚĆ SIEBIE SENIORÓW, POMAGAJĄC IM W RADZENIU SOBIE Z CODZIENNYMI WYZWANIAMİ.



**ZACHOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I UMYSŁOWEJ:** WARSZTATY ARTYSTYCZNE, ZAJĘCIA RUCHOWE CZY KURSY KULINARNE PROMUJĄ ZDROWY STYL ŻYCIA I WSPIERAJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, CO JEST KORZYSTNE DLA OGÓLNEGO ZDROWIA.

Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



**ODKRYWANIE PASJI I ZAINTERESOWAŃ:** EDUKACJA UMOŻLIWIA SENIORM ODKRYWANIE NOWYCH PASJI, CO MOŻE PROWADZIĆ DO WIĘKSZEGO ZADOWOLENIA Z ŻYCIA I WPROWADZAĆ ŚWIEŻOŚĆ W CODZIENNĄ RUTYNĘ.

**DOSTOSOWANIE DO ZMIENIAJĄCEGO SIĘ ŚWIATA:** W OBLICZU SZYBKO ZMIENIAJĄCEJ SIĘ RZECZYWISTOŚCI EDUKACJA POZWAŁA SENIORM LEPIEJ ZROZUMIEĆ OTACZAJĄCY ICH ŚWIAT I ODNALEŻĆ SIĘ W NIM.



**PRZECIWDZIAŁANIE DEPRESJI I LĘKOM:** AKTYWNE UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH EDUKACYJNYCH I SPOŁECZNYCH ZMNIEJSZA RYZYKO DEPRESJI I LĘKÓW, PRZYCZYNIAJĄC SIĘ DO LEPSZEGO SAMOPOCZUCIA PSYCHICZNEGO.



**„EDUKACJA TO DROGA DO RADOŚCI I SPEŁNIENIA W KAŻDYM WIEKU!”**

Projekt „Współpraca popłaca!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.