



Słoik dobrych aktywności

- co to jest, po co i jak go zrobić?

Co to jest Słoik dobrych aktywności?

TO OZDOBNY SŁOIK Z WŁOŻONYMI DO NIEGO KARTECZKAMI, NA KTÓRYCH WYPISANE SĄ ZADANIA CZY MNIEJSZE I WIĘKSZE WYZWANIA DLA KOGOŚ LUB DLA SIEBIE. DO SŁOIKA MOŻEMY WRZUCIĆ TEŻ HASŁA POBUDZAJĄCE DO DZIAŁANIA.



Co to jest Słoik dobrych aktywności?



TO SPOSÓB NA WZMACNIANIE POCZUCIA
WARTOŚCI U SENIORÓW. JEST TO
RÓWNIEŻ ŚWIETNA TECHNIKA
STOSOWANA W AKTYWIZACJI OSÓB
STARSZYCH.

Słoik dobrych aktywności - po co go tworzyć?

PRZED
WSZYSTKIM,
ZAMIESZCZONE
W SŁOIKU
ZADANIA,
MOTYWUJĄ DO
DZIAŁANIA

AKTYWNI SENIORZY MAJĄ MNIEJ
ODCZUWALNE DEFICYTY ZDROWIA
I WIĘKSZĄ SPRAWNOŚĆ
PSYCHOFIZYCZNĄ.

REGULARNA
AKTYWNOŚĆ PRZYCZYNIĄ SIĘ DO
OPÓŹNIENIA DEMENCJI, CHOROBY
ALZHEIMERA I WIELU
INNYCH CHORÓB O CHARAKTERZE
PRZEWLEKŁYM.

PONADTO AKTYWNI SENIORZY TO
OSOBY POSIADAJĄCE WIĘKSZĄ
ZDOLNOŚĆ I CHĘĆ DO PRACY,
WNOSZĄCE ISTOTNY WKŁAD W
ROZWÓJ SPOŁECZEŃSTWA.



Aktywność nie tylko „dodaje lat do życia”, ale
również „życia do lat”.

Słoik dobrych aktywności - po co go tworzyć?



TWORZENIE SŁOIKA DOBRYCH AKTYWNOŚCI:

TO ŚWIETNA ZABAWA!

POBUDZA
KREATYWNOŚĆ

WYWOŁUJE POZYTYWNE
EMOCJE

TO ŚWIETNA OKAZJA DO
SPOTKANIA SIĘ W GRUPIE
(PRZYJACIÓŁ LUB
WARSZTATOWEJ).

Czego
potrzebujesz,
by stworzyć
słoik dobrych
aktywności?

**SŁOIK, NAJLEPIEJ PRZEZROCZYSTY
(MIN. 250 ML)**

KARTKI PAPIERU Z WYDRUKOWANYMI
ZADANIAMI LUB CZYSTE, JEŚLI CHCEMY
ZADANIA NAPISAĆ ODRĘCZNIE

WSTĄŻKI, KORALIKI, PIÓRKA

NOŻYCZKI LUB GILOTYNA

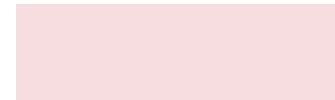
**RÓŻNEJ GRUBOŚCI PĘDZLE DO
MALOWANIA**

RÓŻNE KOLORY FARBY AKRYLOWEJ

WYKAŁACZKA DO SZASZŁYKÓW

Czego potrzebujesz, by stworzyć słoik dobrych aktywności?

Przykłady aktywności dla seniorów



1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

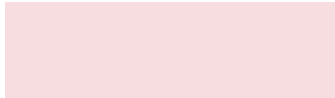
- a) Wybierz się na przynajmniej 20-minutowy spacer.
- b) Znajdź czas na wykonanie przynajmniej 15-minut lekkich ćwiczeń rozciągających.
- c) Skorzystaj ze sprzętów siłowni na świeżym powietrzu.
- d) Potańcz przy ulubionej muzyce.

2. AKTYWNOŚĆ RODZINNA:

- a) Wybierz się na spacer z bliską osobą.
- b) Zadzwoń do bliskiej osoby.
- c) Zjedz wspólny posiłek z bliską osobą.
- d) Zagraj z kimś bliskim w grę karcianą/planszową.
- e) Napisz list do bliskiej osoby.

Czego potrzebujesz, by stworzyć słoik dobrych aktywności?

Przykłady aktywności dla seniorów



3. AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA:

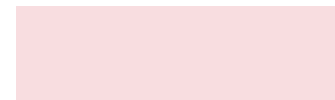
- a) Poczytaj ulubioną książkę.
- b) Rozwiąż krzyżówkę.
- c) Zagraj w szachy, sudoku bądź ułóż puzzle.
- d) Naucz się kilku zwrotów w obcym języku.
- e) Napisz wiersz.

4. AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA:

- a) Wybierz się do klubu seniora lub ośrodka kultury w swoim mieście i weź udział w oferowanych zajęciach.
- b) Zapisz się na zajęcia Uniwersytetu III Wieku.
- c) Weź udział w wolontariacie.
- d) Weź udział w zajęciach/kursach online.
- e) Zorganizuj spotkanie/piknik/spacer.

Czego potrzebujesz, by stworzyć słoik dobrych aktywności?

Przykłady aktywności dla seniorów



5. AKTYWNOŚCI RELAKSACYJNE:

- a) Zrób sobie relaksującą, długą kąpiel.
- b) Wykonuj przez przynajmniej 10 minut ćwiczenia oddechowe.
- c) Posłuchaj ulubionej muzyki.
- d) Zakup sobie roślinę doniczkową i dbaj o nią.

PRZYKŁADY TYCH AKTYWNOŚCI MOŻESZ WYKORZYSTAĆ PRZY TWORZENIU KARTEK Z ZADANIAM LUB WYMYŚLIĆ ZUPEŁNIE INNE.

Słoik dobrych aktywności - krok po kroku

————— ZACZNIJ OD WYMYŚLENIA ODPOWIEDNICH
ZADAŃ, KTÓRE UMIEŚCISZ NA KARTECZKACH
(LUB SKORZYSTAJ Z NASZYCH PROPOZYCJI)

————— PO WYDRUKOWANIU LUB WYPISANIU
KARTECZEK, WYTNIJ JE

————— KAŻDĄ Z KARTECZEK NAWIŃ NA
WYKAŁACZKĘ TAK, BY POWSTAŁ RULONIK

————— ZWINIĘTE KARTECZKI PRZEWIĄŻ WSTĄŻKĄ

————— KARTECZKI WŁÓŻ DO SŁOIKA

————— ABY SŁOIK WYGLĄDAŁ BARDZIEJ
ELEGANCKO I TAJEMNICZO DO ŚRODKA
WRZUĆ TROCHĘ PIÓREK, KORALIKÓW LUB
SYPKIEGO BROKATU

Słoik dobrych aktywności - krok po kroku

- PRZEJDŹ DO OZDABIANIA SŁOIKA
- WYKORZYSTUJĄC FARBY AKRYLOWE I RÓŻNE GRUBOŚCI PĘDZLI, A NAWET WYKAŁACZKI OZDÓB SŁOIK (NP. NAMALUJ MOTYW MANDALI)
- SŁOIK MOŻESZ OZDOBIĆ TEŻ DEKORACYJNYMI TAŚMAMI SAMOPRZYLEPNYMI, NAKLEJKAMI ITP.
- PRZEWIĄŹ SŁOIK WSTĄŻKĄ I GOTOWE

DOBREJ ZABAWY!

Gdzie trzymać Słoik dobrych aktywności?

GOTOWY SŁOIK WARTO USTAWIĆ W
WIDOCZNYM MIEJSCU.

WAŻNE JEST, ABY SIĘGAĆ DO NIEGO
KAŻDEGO DNIA.





Codziennie zaglądanie do Słoika dobrych aktywności
to doskonały sposób podtrzymania motywacji do
aktywnego spędzania czasu.

PRZEZ AKTYWNOŚĆ CZŁOWIEK
STARY MOŻE WZMACNIAĆ
SENS ŻYCIA I ZADOWOLENIE, A
TAKŻE ZMIENIAĆ JAKOŚĆ ŻYCIA.



Starość jest procesem, którego z naturalnych przyczyn nie można zatrzymać, lecz jej skutki, zwłaszcza te negatywne, można ograniczyć lub zwolnić ich tempo.

