SENIOR W ROLI GŁÓWNEJ

Autorski Program
Głównego Inspektoratu Sanitarnego

Joanna Skowron
Dyrektor Departamentu Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej

SENIOR w roli głównej

Program „Senior w roli głównej”

Program „Senior w roli głównej” stanowi **kompleksową odpowiedź na potrzeby osób starszych**, integrując działania prozdrowotne, obejmujące profilaktykę, wsparcie psychiczne oraz aktywizację społeczną, a jego celem jest poprawa jakości życia i dobrostanu osób 60+ w Polsce.

- Program został opracowany we współpracy z ekspertami Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz NASK – Państwowego Instytutu Badawczego.
- Uzyskał pozytywną rekomendację Ministerstwa Zdrowia.
- Został ujęty w dokumencie rządowym „Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych – polityka publiczna do roku 2030”.

Dlaczego powstał program?

- Dynamiczne starzenie się społeczeństwa w Polsce.
- Do 2035 r. osoby 65+ mogą stanowić ok. 30% populacji Polski.
- Rosnąca potrzeba wsparcia zdrowia i samodzielności seniorów.
- Odpowiedź na wyzwania zdrowotne i społeczne.

Główny Urząd Statystyczny. (2023). *Prognoza ludności na lata 2023–2060*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.

Cele programu:

- ✓ Wzmacnianie zdrowia i sprawności seniorów.
- ✓ Budowanie świadomości zdrowotnej.
- ✓ Przeciwdziałanie dezinformacji zdrowotnej.
- ✓ Wspieranie samodzielności i poczucia bezpieczeństwa.

Kluczowe obszary programu

Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie

Programy zdrowotne i wczesne rozpoznawanie chorób otępiennych

Zdrowie psychiczne seniorów

Profilaktyka chorób zakaźnych (w tym szczepienia)

Krytyczne myślenie i dezinformacja

Co oferuje program?

- ✓ **Praktyczna wiedza dotycząca zdrowia** oraz informacje o dostępnych świadczeniach i programach wsparcia.
- ✓ **Zdrowe odżywianie** i dokonywanie codziennych wyborów wspierających zdrowie.
- ✓ **Aktywność fizyczna –** bezpieczny ruch i ćwiczenia dostosowane do możliwości seniorów.
- ✓ **Dobrostan i zdrowie psychiczne** w starszym wieku.
- ✓ **Trenowanie funkcji poznawczych** oraz wsparcie w rozpoznawaniu problemów z pamięcią i wczesnych objawów otępienia.
- ✓ **Profilaktyka chorób zakaźnych –** rzetelne informacje o szczepieniach i obalanie mitów.
- ✓ **Krytyczne myślenie i edukacja oparta na faktach –** ochrona przed dezinformacją zdrowotną i bezpieczne korzystanie z Internetu.
- ✓ **Budowanie odpowiedzialności za własne zdrowie.**

Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej
BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE – WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

Dołącz do programu „Senior w roli głównej”!

Program będzie realizowany na terenie całej Polski we współpracy z jednostkami **Państwowej Inspekcji Sanitarnej.**

Wejdź na stronę internetową i sprawdź szczegóły:

Poszukaj informacji w swojej okolicy i dołącz do programu!
Nie czekaj – zadbaj o siebie i bądź w roli głównej swojego zdrowia!

SENIOR w roli głównej

Gdzie realizowane będą zajęcia?

- Kluby i domy seniora
- Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW)
- Stowarzyszenia i fundacje
- Instytucje publiczne – domy kultury, biblioteki, MOPS/GOPS
- Rady seniorów
- Organizacje kościelne i wspólnotowe – grupy parafialne
- Dzienne domy i centra aktywności seniorów

Program „Senior w roli głównej” został opracowany we współpracy z ekspertami z Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz NASK – Państwowy Instytut Badawczy, a także uzyskał pozytywną rekomendację Ministerstwa Zdrowia.

Program został również ujęty w dokumencie rządowym „Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych – polityka publiczna do roku 2030”.

Wszystkim osobom zaangażowanym w prace nad programem składamy serdeczne podziękowania za ich wkład, wiedzę i zaangażowanie w rozwój tej inicjatywy.

Materiał przygotowano wg stanu wiedzy na luty 2026 r.

Partnerzy merytoryczni: Ministerstwo Zdrowia,
NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy)

Ministerstwo Zdrowia

CHRONIMY ZDROWIE Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

NASK