Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z Przystankiem Radia SoVo

Światowe Dni Seniora z Radiem SoVo

Na na dziedzińcu Zamku w Gniewie odbył się Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z przystankiem Radia SoVo, organizowany przez Stowarzyszenie Gniewski Uniwersytet III Wieku. Uroczystość doskonale wpisała się w obchody Światowego Dnia Seniora, którego celem jest zwrócenie uwagi na zdrowie osób starszych i podniesienie ich jakości życia. Uczestnikami Festiwalu byli przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku oraz klubów seniora powiatów tczewskiego oraz malborskiego. Uroczystość poprowadzili uniwersyteccy dziennikarze Radia SoVo.

Gniewski Uniwersytet III Wieku świętuje 10-lecie działalności

Uroczystość 10-lecia działalności Gniewskiego Uniwersytetu doskonale wpisuje się w obchody 50 – lecia Ruchu UTW w Polsce

Inicjatorką Uniwersytetów Trzeciego Wieku była profesor Halina Szwarc, która w Warszawie w 1975 roku założyła pierwszy w kraju i trzeci na świecie tego typu Uniwersytet. Jej motto „…by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia” jest także myślą przewodnią Gniewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Jak świętowali seniorzy w Gniewie – tego dowiedzą się Państwo z relacji wideo.

Z uczuciem do pamięci – poćwicz z nami swoją pamięć

Masz dobrą pamięć a może chcesz mieć jeszcze lepszą? Czy wiesz, że można trenować pamięć? Pomoże Ci w tym nasz gość.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/trening-pamieci-gotowy.mp3

Test pamięci

Senioralny test pamięci

Senior w kulturze – wpadajcie na Pernikalia

Doświadczenia ostatnich lat pokazują, że seniorzy są nie tylko biernymi odbiorcami kultury, ale również aktywnie ją współtworzą. Malują, piszą, rozwijają swoje talenty wokalne, kabaretowe i teatralne, występując na scenie, niosąc radość innym i wzbogacając ofertę kulturalną swoich miejscowości. Siłę srebrnej kultury najlepiej widać podczas Senioraliów, które odbywają się w wielu polskich miastach. A do Gniewu zapraszamy 4 października na Piernikalia.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/Senior-w-kulturze.wav

Linki:

W jaki sposób postrzega się osoby starsze i co aktywni seniorzy mówią o sobie i swoim wizerunku

Raport z badania kulturalnych aktywności seniorów

Fanpage na Facebooku chóru Pasja

PIERNIKALIA

FESTIWAL ARTYSTYCZNEJ TWÓRCZOŚCI SENIORÓW

4 październik 2022,
godz. 10,00
Gniew, Plac Grunwladzki

- spotkanie z władzami miasta
- polonez na gniewskim rynku
- kolorowa parada ulicami miasta
- Festiwal Twórczości Seniorów

5 październik 2022
godz. 10,00
Gniew, Sala Kameralna

- uroczysta inauguracja roku akademickiego 2022/20223
- gra miejska "Śladami polskiego króla"
- spotkanie w Strefie Seniora

Fundacja Pokolenia · Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce · Działaj Lokalnie · Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności · Polish-American Freedom Foundation

Opiekunowie Osób Starszych 7 sierpnia obchodzą swoje święto

Według wskaźników określających wzrost liczby osób starszych twierdzi się, że popyt na usługi opiekuńcze będzie z roku na rok wzrastał. W związku z tym zawody takie jak opiekun medyczny, czy opiekun osób starszych w tym niesamodzielnych są bardzo pożądane. Jeżeli interesuję Cię ten temat wysłuchaj audycji przygotowanej przez naszą redakcję.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/Audycja-o-pracownikach-pomagajacych-osobom-starszym.mp3

linki:

Piosenka o pomaganiu ludziom – Mała Orkiestra Dni Naszych

https://www.youtube.com/watch?v=mJw0mnuzxyk

DPS Falmierowo- TELEDYSK 2017

https://www.youtube.com/watch?v=MLovADPk–o

Film prezentujący zawód opiekun osoby starszej

https://www.youtube.com/watch?v=R_uizefci_Q

CZY NADAJESZ SIĘ NA OPIEKUNA OSOBY STARSZEJ – TEST

https://www.youtube.com/watch?v=QBz4-fnSyZA

Uważaj na oszustów – ostrzega rzecznik konsumentów w Kołobrzegu

Zapraszamy na rozmowę z Anetą Cieślicką, powiatowym rzecznikiem konsumentów w Kołobrzegu. Nasz gość wielokrotnie na antenie Telewizji Kablowej i Radia Kołobrzeg, a także na wykładach w UTW ostrzegał przed nieuczciwymi i fałszywymi sprzedawcami. Posłuchaj na co uważać i do kogo zwracać się po pomoc, jeśli zostaniesz oszukany przez nieuczciwego sprzedawcę.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Wywiad-z-A.Cieslicka-gotowyt.mp3

Prawa konsumenta

Serwis o prawach konsumenta – Infor

Wyszukiwarka – znajdź pomoc w swoim mieście

Seniorze, nie daj się oszukać!

Z roku na rok, mimo wielu kampanii informacyjnych, wzrasta liczba ofiar fałszywych wnuczków, policjantów i innych. Seniorzy, nie dajmy się oszukać. Bądźmy ostrożni i przezorni,

bo tylko dzięki temu możemy uniknąć nieprzyjemnych zdarzeń. Grafika: Kampania „Stop manipulacji, nie daj się oszukać!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Oszustwa-wobec-seniorow.wav

https://dokumentyzastrzezone.pl/seniorze-nie-daj-sie/ – informacja o metodach oszustw oraz sposobach zabezpieczania kart płatniczych i dokumentów

https://zbp.pl/getmedia/735877a4-989d-46b9-bd26-40ad847bdf9a/ZBP_InfoSenior_18-01_f – raport banków polskich dot. m.in. bezpiecznych finansów seniora

https://www.policja.pl/pol/tagi/16489,oszustwa-na-seniorach.html – zestawienie artykułów nt. oszustw wobec seniorów

https://kirp.pl/seniorze-nie-daj-sie-oszukac/ – materiały Kampanii „Stop manipulacji, nie daj się oszukać!

Seniorzy wracają do szkoły uczyć się języków

Czy można nauczyć się języka obcego w wieku dojrzałym? Na to pytanie postarają się nam odpowiedzieć zaproszeni goście.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Nauka-JezykaMJ.mp3

Na aktywność nigdy nie jest za późno – dodajmy życia do lat – przekonuje dr Marek Pilch

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą utrzymać zdrowie, energię i niezależność do późnej starości. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, ale im szybciej je wprowadzimy, tym lepiej dla nas. O potrzebie wszelkiego rodzaju aktywności będzie przekonywał nas dr Marek Pilch – Ambasador zdrowego stylu życia „Głosu Seniora".

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Aktywnym-byc.wav

Linki:

https://glosseniora.pl/ – ogólnopolski magazyn promujący Gminy Przyjazne Seniorom, Ogólnopolską Kartę Seniora

https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/170/plik/ot-672.pdf – publikacja poświęcona aktywności osób starszych

http://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7 – informacje o sytuacji osób starszych w Polsce, przykłady dobrych praktyk

https://www.magazynswiatseniora.pl/poznaj-magazyn-swiat-seniora – W magazynie znajdują się tematy dotyczące zdrowia, urody, sportu, wypoczynku, prawa i finansów oraz nowych technologii czy psychologii

https://www.gazetasenior.pl/ – magazyn poświęcony problemom osób starszych zdrowie, finanse, turystyka, moda i uroda, ekologia)