



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Czerwiec, 2026

KWARTALNIK CZĘSTOCHOWSKIEGO WOLONTARIUSZA



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



Dlaczego coraz trudniej zasnąć?

Wielu seniorów mówi dziś:

„Kiedyś zasypiałem od razu, a teraz przewracam się z boku na bok”.

Problemy ze snem są częste po 60. roku życia.

Nie zawsze oznaczają chorobę. Czasem wpływ mają codzienne nawyki i stres.

Po pierwsze – telewizor przed snem.

Wieczorne wiadomości i długie oglądanie telewizji pobudzają organizm zamiast go wyciszać.

Po drugie – mało ruchu.

Gdy organizm jest mało aktywny w ciągu dnia, trudniej o spokojny sen.

Po trzecie – zamartwianie się.

Wieczorem częściej wracają myśli o zdrowiu, rodzinie czy problemach dnia codziennego.

Co może pomóc?

- stała godzina zasypiania,
- lekki spacer wieczorem,
- przewietrzenie sypialni,
- ograniczenie kawy późnym popołudniem,
- spokojna muzyka lub książka.

Sen jest ważny dla pamięci, nastroju i zdrowia serca.

Czasem drobne zmiany pomagają bardziej, niż się wydaje.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030
**Korpus
Solidarności**



Stawy też potrzebują troski

Ból kolan, bioder czy pleców dotyczy wielu seniorów.

Często słyszymy wtedy:
„To już wiek”.

Tymczasem wiele można zrobić,
by zmniejszyć dolegliwości i
zachować sprawność.

Najważniejsze zasady:

1. Delikatny ruch każdego dnia
2. Dłuższe siedzenie usztywnia stawy. Pomagają spacer, lekkie ćwiczenia i rozciąganie.
3. Odpowiednia waga
4. Każdy dodatkowy kilogram mocniej obciąża kolana i kręgosłup.
5. Odpoczynek i wygodne obuwie
6. Dobre buty oraz chwila odpoczynku w ciągu dnia pomagają zmniejszyć ból.



Co jeszcze pomaga?

- ciepłe okłady,
- spokojne tempo pracy,
- regularne badania,
- unikanie dźwigania ciężkich rzeczy.

Nie trzeba ćwiczyć intensywnie.

Najważniejsze jest regularne dbanie
o ciało i słuchanie własnego
organizmu.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Czy po emeryturze można znaleźć nowych znajomych?

Wielu seniorów mówi:

„W moim wieku trudno już poznać nowych ludzi”.

A jednak samotność często mija wtedy, gdy zdecydujemy się wyjść do innych choćby na chwilę.

Po przejściu na emeryturę zmienia się rytm dnia.

Mamy mniej codziennych kontaktów i więcej ciszy wokół siebie.



Co może pomóc?

- spotkania seniorów,
- zajęcia w domu kultury,
- wolontariat,
- wspólne spacerowanie,
- rozmowa z sąsiadem.

Wiele znajomości zaczyna się od prostego „dzień dobry”.

Nie trzeba mieć wielu przyjaciół.

Czasem jedna dobra rozmowa tygodniowo wystarczy, by poczuć się lepiej.

Nigdy nie jest za późno na nowe relacje.

Ludzie potrzebują siebie w każdym wieku.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



Zakupy przez telefon – na co uważać?

Coraz więcej seniorów odbiera telefony z „wyjątkowymi ofertami”.

Ktoś obiecuje tani sprzęt, cudowne leczenie albo darmowe badania.

Nie wszystkie takie propozycje są uczciwe.

Najczęstsze zagrożenia:

- podpisywanie umów pod presją,
- bardzo drogie produkty,
- ukryte koszty,
- trudności z rezygnacją.



Jak się chronić?

1. Nie podejmuj decyzji od razu
2. Uczciwa firma da czas do namysłu.
3. Skonsultuj się z bliskimi
4. Druga osoba często szybciej zauważy problem.
5. Czytaj dokumenty spokojnie
6. Nigdy nie podpisuj czegoś, czego nie rozumiesz.
7. Uważaj na „cudowne leczenie”
8. Nie istnieją produkty leczące wszystko.

Ostrożność pomaga uniknąć stresu i niepotrzebnych wydatków.

Lepiej spokojnie sprawdzić ofertę niż później żałować.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Dlaczego warto wychodzić z domu każdego dnia?

Czasem najtrudniejszy jest pierwszy krok.

Zwłaszcza gdy pogoda nie zachęca albo brakuje energii.

Tymczasem nawet krótki spacer może poprawić samopoczucie.

Co daje codzienne wychodzenie z domu?

- więcej ruchu,
- lepszy nastrój,
- kontakt z ludźmi,
- świeże powietrze,
- lepszy sen.



Nie trzeba chodzić daleko.

Wystarczy:

- spacer wokół bloku,
- chwila na ławce,
- droga do sklepu pieszo,
- krótka rozmowa z sąsiadem.

Najtrudniej zacząć po kilku dniach siedzenia w domu.

Ale organizm szybko przyzwyczaja się do ruchu i świeżego powietrza.

Małe codzienne aktywności naprawdę mają znaczenie.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

„Po 72. roku życia nauczyłam się obsługi telefonu”



Historia pani Jadzi, która przełamała strach przed technologią

Pani Jadzia długo mówiła:

„To nie dla mnie. Jestem za stara na takie rzeczy”.

Bała się smartfona i internetu.

Wszystko wydawało się trudne i skomplikowane.

Pewnego dnia wnuczka pokazała jej, jak odebrać wideorozmowę.

Potem przyszły kolejne kroki – zdjęcia, wiadomości i rozmowy przez internet.

„Na początku bałam się nacisnąć cokolwiek” – śmieje się dziś.

Teraz pani Jadzia codziennie rozmawia z rodziną, ogląda przepisy kulinarne i słucha muzyki z młodości.

Najważniejsze okazało się jedno: cierpliwość i brak wstydu przed pytaniem o pomoc.

Jej historia pokazuje, że człowiek może uczyć się przez całe życie.

Nigdy nie jest za późno na nowe umiejętności.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



Czy senior powinien pić dużo wody?

Wiele osób starszych pije zbyt mało płynów.

Często po prostu nie odczuwamy już silnego pragnienia.

Tymczasem organizm nadal potrzebuje wody każdego dnia.

Zbyt mała ilość płynów może powodować:

- osłabienie,
- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- problemy z koncentracją,
- większe zmęczenie.



Co warto robić?

- mieć wodę zawsze pod ręką,
- pić małymi porcjami przez cały dzień,
- wybierać herbaty i zupy,
- ograniczać bardzo słodkie napoje.

W upalne dni organizm potrzebuje jeszcze więcej płynów.

Czasem zwykła szklanka wody poprawia samopoczucie szybciej, niż się spodziewamy.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



Dlaczego warto ćwiczyć pamięć?

Pamięć, podobnie jak mięśnie, potrzebuje regularnych ćwiczeń.

Wiele osób mówi:

„Kiedyś pamiętałem wszystko szybciej”.

To naturalne, że z wiekiem mózg pracuje trochę inaczej.

Ale nadal można go wspierać każdego dnia.

Co pomaga pamięci?

- rozmowy z ludźmi,
- czytanie książek i gazet,
- krzyżówki i łamigłówki,
- nauka nowych rzeczy,
- ruch i spacer.



Ważny jest także sen i odpoczynek.

Zmęczony organizm gorzej zapamiętuje informacje.

Nie chodzi o perfekcyjną pamięć.

Najważniejsze jest utrzymywanie aktywności i ciekawości świata.

Mózg lubi nowe doświadczenia – nawet małe.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

**Korpus
Solidarności**



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Czy warto pomagać innym po 60-tce?

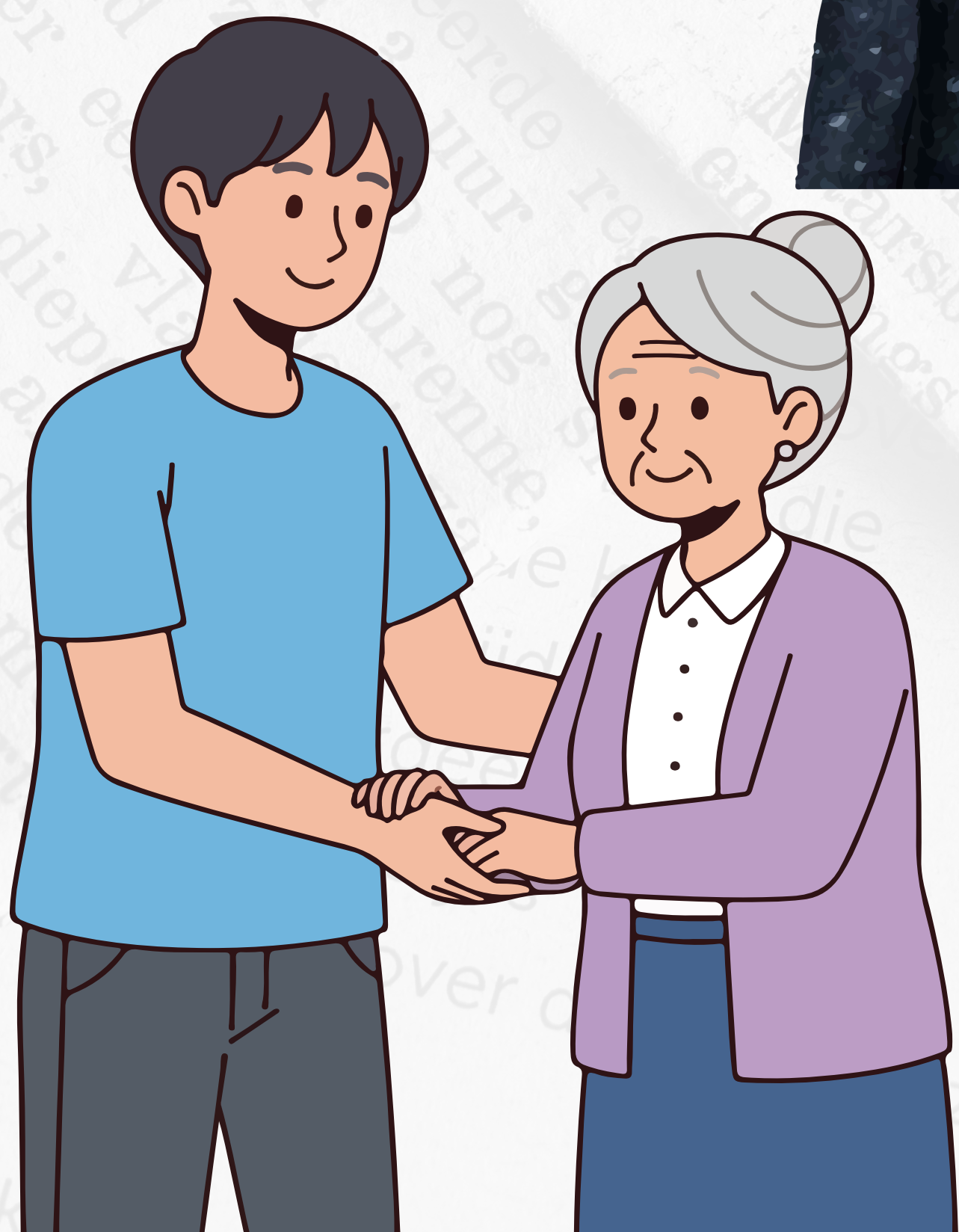
Wielu seniorów mówi:

„Ja już swoje zrobiłem”.

Tymczasem doświadczenie starszych osób jest bardzo potrzebne.

Pomaganie innym daje:

- poczucie potrzeby,
- kontakt z ludźmi,
- więcej ruchu i aktywności,
- lepszy nastrój.



Nie musi to być wielki wolontariat.

Pomocą może być:

- rozmowa z samotną osobą,
- pomoc sąsiadowi,
- opieka nad wnukiem,
- wspólne czytanie dzieciom,
- udział w lokalnych wydarzeniach.

Seniorzy mają coś bardzo cennego – doświadczenie życiowe i cierpliwość.

Często właśnie dobre słowo i obecność pomagają najbardziej.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Wizja lokalna na częstochowskich kwaterach

Pamięć o tych, którzy odeszli, wymaga troski i obecności

Cmentarze to miejsca szczególne.

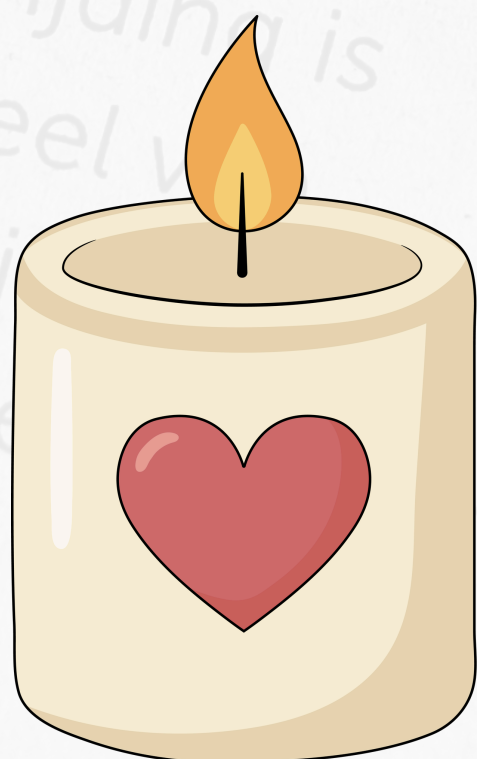
To nie tylko groby i alejki, ale także historia ludzi, rodzin i całego miasta.

Nasza fundacja regularnie prowadzi wizje lokalne na częstochowskich kwaterach.

Odwiedzamy miejsca pamięci, sprawdzamy stan zaniedbanych grobów oraz zwracamy uwagę na potrzebę dbania o cmentarze i ich otoczenie.

Podczas takich działań:

- porządkujemy wybrane miejsca,
- zapalamy znicze,
 - rozmawiamy o historii osób pochowanych na cmentarzu,
 - dokumentujemy miejsca wymagające opieki,
 - przypominamy o szacunku dla pamięci zmarłych.



To działania systematyczne, prowadzone regularnie przez naszych wolontariuszy i osoby zaangażowane społecznie.

Wiele starych grobów nie ma już bliskich, którzy mogliby się nimi opiekować.

Dlatego tak ważna jest wspólna pamięć i odpowiedzialność za miejsca spoczynku. Dbanie o cmentarze to nie tylko porządek.

To także wyraz szacunku dla poprzednich pokoleń oraz troski o lokalną historię.

Każdy zapalony znicz i każda chwila pamięci mają znaczenie.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności

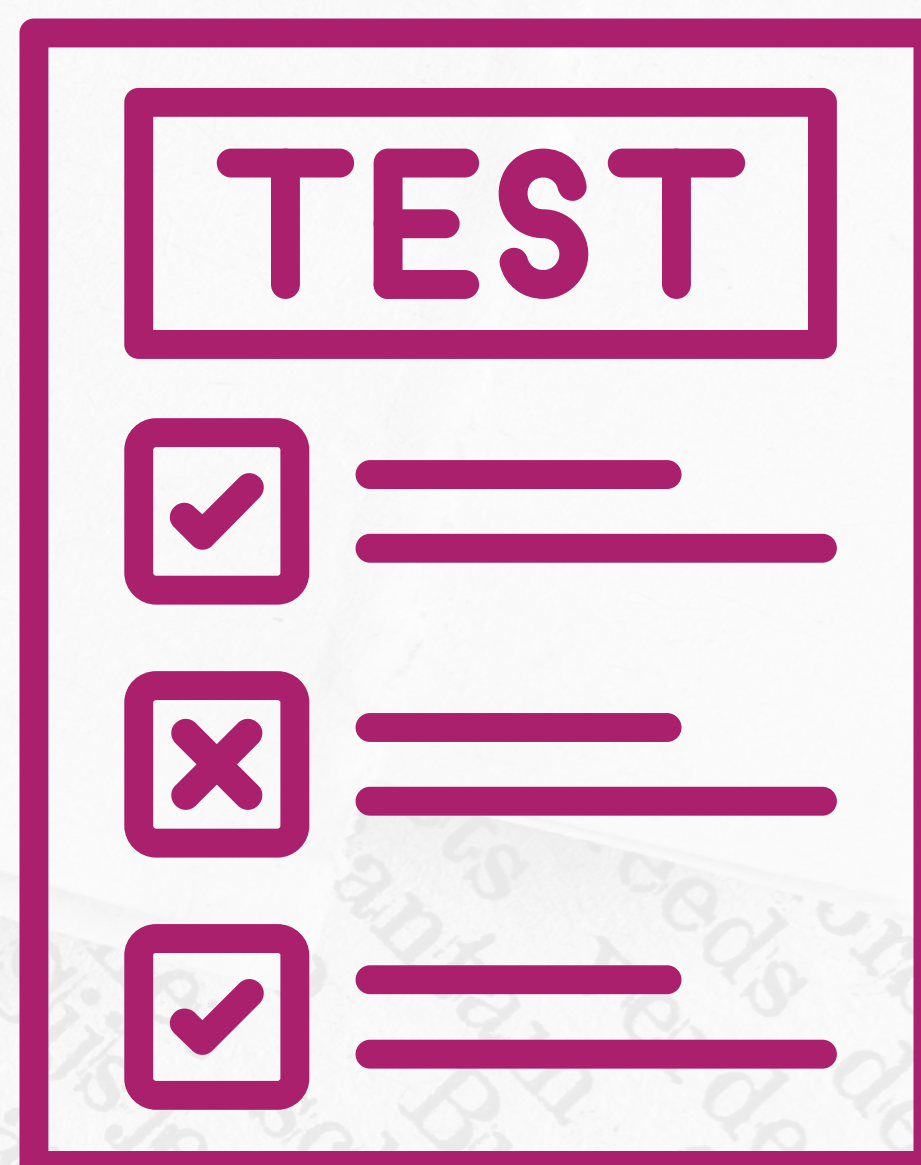
SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI –
CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU
WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018–2030



Mały test dobrego samopoczucia

Odpowiedz szczerze – tylko dla siebie.

- Czy w ostatnim tygodniu wyszedłem choć raz na spacer?
- Czy rozmawiałem z kimś życzliwym?
- Czy znalazłem chwilę odpoczynku?
- Czy piłem odpowiednią ilość wody?
- Czy zjadłem dziś coś zdrowego?
- Czy zrobiłem coś, co sprawiło mi przyjemność?
- Czy śmiałem się choć raz?



Jak odczytać wynik?

5–7 odpowiedzi „TAK”

Dobrze dbasz o swoje codzienne samopoczucie. To bardzo ważne.

3–4 odpowiedzi „TAK”

Warto częściej znaleźć chwilę dla siebie i swojego zdrowia.

0–2 odpowiedzi „TAK”

Może czas trochę zwolnić i bardziej zatroszczyć się o siebie.

Pamiętaj – dobre samopoczucie buduje się małymi krokami.

Każdy dzień jest dobrą okazją, by zrobić coś dobrego dla siebie.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności