



FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

marzec, 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 ciągle jesteśmy zmęczeni?

Wielu seniorów mówi dziś to samo:

„Nic ciężkiego nie robię, a ciągle jestem zmęczony”.

To nie zawsze jest „wiek”. Często przyczyna jest prostsza, niż się wydaje.

Po pierwsze – niedobory witamin, szczególnie witaminy D oraz B12. Ich brak może powodować osłabienie, senność, a nawet pogorszenie nastroju. Warto raz do roku wykonać podstawowe badania krwi.

Po drugie – sen. Z wiekiem sen staje się płytszy. Często budzimy się w nocy, a rano czujemy się niewyspani. Pomaga stała godzina zasypiania, wietrzenie sypialni i ograniczenie telewizora przed snem.

Po trzecie – brak ruchu. Paradoksalnie im mniej się ruszamy, tym mniej mamy energii. Nawet 20-minutowy spacer dziennie potrafi poprawić samopoczucie.

Nie ignoruj przewlekłego zmęczenia. Jeśli trwa tygodniami – warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. Czasem drobna zmiana wystarczy, by poczuć się znacznie lepiej.



**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

Cukrzyca – jak żyć spokojnie z diagnozą?

Choroba, która wymaga dyscypliny, ale nie odbiera radości życia

Dla wielu osób diagnoza „cukrzyca” brzmi jak wyrok. Pojawia się strach, niepewność, pytania:

„Czy będę mógł jeść to, co lubię?”

„Czy moje życie bardzo się zmieni?”

Prawda jest taka, że z cukrzycą można żyć długo, aktywnie i spokojnie – pod warunkiem, że traktujemy ją poważnie.



Najważniejsze są trzy zasady:

1. Kontrola poziomu cukru – regularne pomiary pozwalają lepiej zrozumieć reakcję organizmu.
 2. Zdrowe odżywianie – mniej słodczy i białego pieczywa, więcej warzyw i produktów pełnoziarnistych.
 3. Ruch – nawet 20–30 minut spaceru dziennie pomaga stabilizować poziom glukozy.
- Cukrzyca wymaga systematyczności, ale nie odbiera radości życia. Kluczem jest świadomość i konsekwencja. Wielu seniorów z tą chorobą prowadzi aktywne, satysfakcjonujące życie.



**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



Samotność – temat, o którym rzadko mówimy

Samotność nie zawsze oznacza bycie samemu. Można mieszkać z rodziną, a mimo to czuć pustkę. To uczucie, o którym rzadko się mówi – bo często wstydzimy się do niego przyznać.

Z wiekiem zmienia się nasze życie. Dzieci mają swoje sprawy, znajomi chorują, niektórzy odchodzą. Nagle dni stają się cichsze niż kiedyś.

Długotrwała samotność wpływa nie tylko na nastrój, ale także na zdrowie. Może powodować bezsenność, obniżenie odporności, a nawet problemy z sercem.

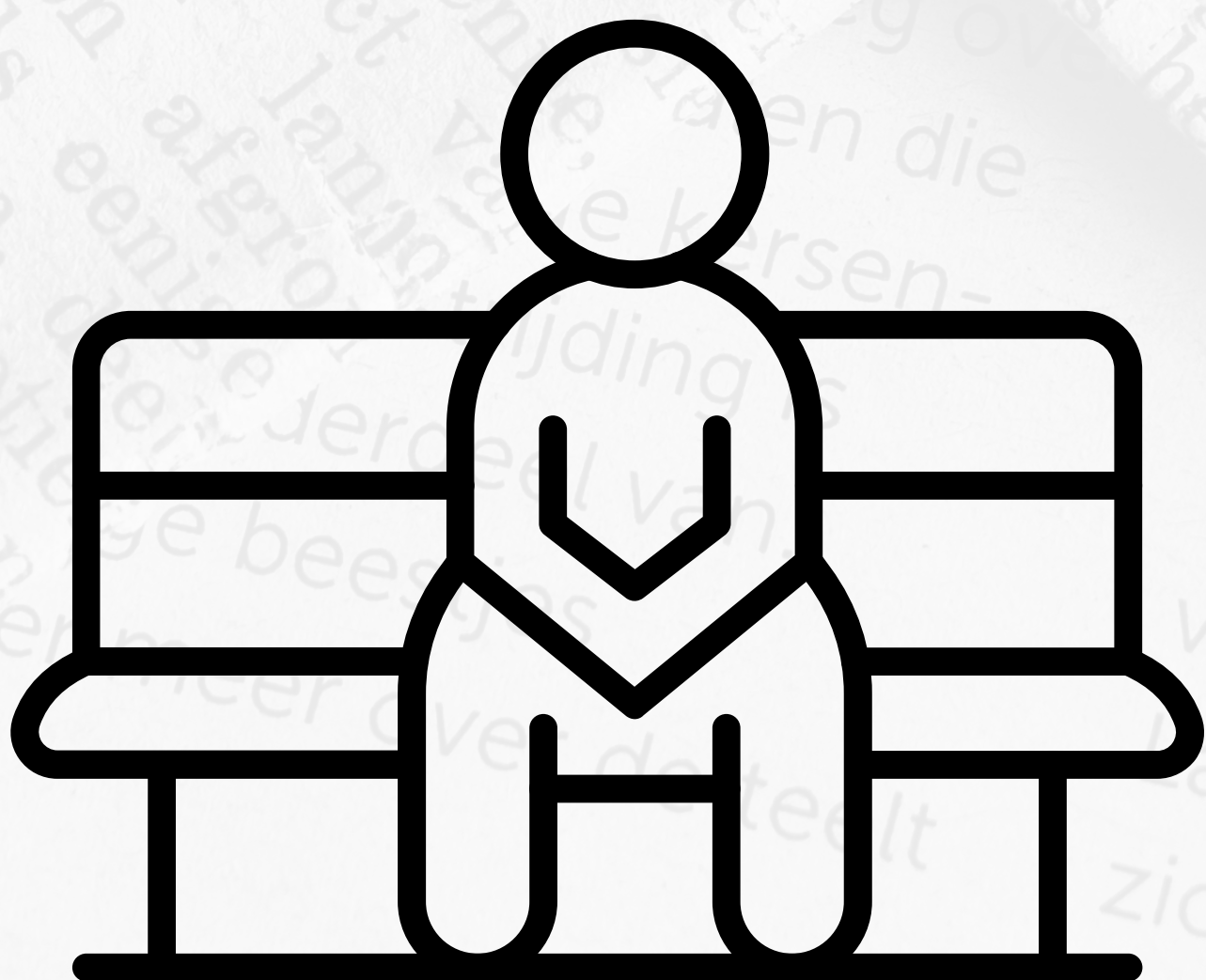


Co może pomóc?

- regularne rozmowy – nawet telefoniczne,
- udział w spotkaniach seniorów,
- wolontariat,
- zapisanie się na warsztaty lub zajęcia ruchowe,
- rozmowa z kimś zaufanym o swoich uczuciach.

Czasem wystarczy jeden krok – wyjście z domu, telefon do znajomej osoby, krótkie „co słychać?”. Małe działania potrafią przerwać długą ciszę.

Samotność nie jest słabością. To sygnał, że potrzebujemy relacji. A na budowanie relacji nigdy nie jest za późno.



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



Oszustwa telefoniczne – jak się chronić?

Telefon dzwoni wieczorem. Ktoś mówi, że jest z policji, z banku albo że wnuk miał wypadek. Głos brzmi przekonująco, sytuacja wydaje się pilna. W takich chwilach łatwo o strach – a właśnie na nim żerują oszuści.

Najczęstsze metody to:

- „na wnuczka” – prośba o pilne przekazanie pieniędzy,
- „na policjanta” – rzekoma akcja przeciwko przestępcom,
- „z banku” – informacja o zagrożonych środkach na koncie.



Ważne zasady:

1. Nigdy nie przekazuj pieniędzy ani danych przez telefon.

Policja ani bank nie proszą o gotówkę czy podanie kodów SMS.

2. Rozłącz się i zadzwoń do bliskich.

Sprawdź sytuację u źródła.

3. Nie działaj pod presją czasu.

Oszust zawsze próbuje wywołać pośpiech.

Jeśli masz wątpliwości – zadzwoń na numer 112 lub bezpośrednio do swojego banku, korzystając z numeru podanego na oficjalnej stronie.

Lepiej sprawdzić dwa razy niż stracić oszczędności życia.



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



15 minut ruchu dziennie zmienia więcej, niż myślisz

Wiele osób mówi: „W moim wieku to już nie czas na ćwiczenia”.

Tymczasem organizm potrzebuje ruchu właśnie teraz – może nawet bardziej niż kiedyś.

Nie chodzi o siłownię ani intensywny trening. Wystarczy 15–20 minut dziennie, aby odczuć różnicę.



Co daje regularny ruch?

- poprawia krążenie,
- obniża poziom cukru i ciśnienie,
- wzmacnia mięśnie i stawy,
- poprawia sen,
- zmniejsza napięcie i stres.

Najprostsze formy aktywności:

- spokojny spacer,
- ćwiczenia przy krześle,
- delikatne rozciąganie rano,
- kilka przysiadów przy blacie kuchennym,
- wejście po schodach zamiast windy.

Najtrudniejszy jest pierwszy dzień. Potem organizm zaczyna się „dopominać” o ruch – i pojawia się więcej energii.

Nie chodzi o tempo. Chodzi o regularność. Twoje ciało odwdzięczy się szybciej, niż się spodziewasz.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

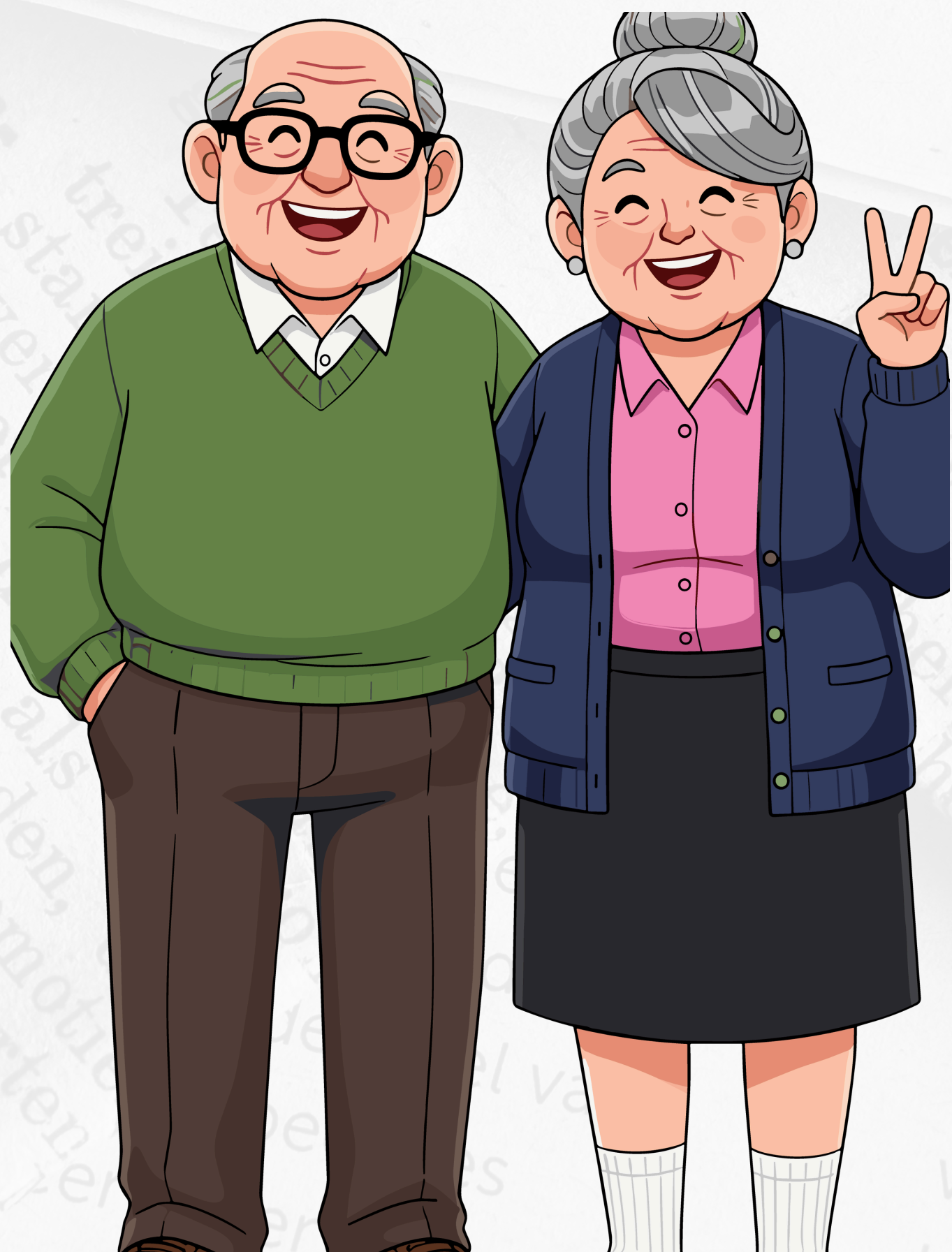


Rządowy Program
Wspierania i Rozwoju
Wolontariatu Systematycznego
na lata 2018–2030

Korpus
Solidarności



„Myślałam, że to już koniec zmian”



Historia pani Haliny, która zaczęła od nowa po 70-tce...

Gdy pani Halina przeszła na emeryturę, pierwsze miesiące były spokojne. Wreszcie więcej czasu, brak pośpiechu. Ale po roku pojawiło się coś, czego się nie spodziewała – cisza. Dni zaczęły wyglądać tak samo.

„Czułam się, jakby świat przyspieszył, a ja zostałam w miejscu” – mówi.

Przełom przyszedł przypadkiem. Koleżanka zaprosiła ją na spotkanie wolontariuszy w świetlicy środowiskowej. Poszła niechętnie, „żeby nie było przykro odmówić”.

Została na pięć lat.

Dzisiaj pomaga dzieciom w odrabianiu lekcji, organizuje małe wydarzenia i – jak sama mówi – znowu czuje się potrzebna.

„Najtrudniejszy był pierwszy krok. Bałam się, że nie dam rady, że jestem za stara. A okazało się, że doświadczenie jest moją siłą.”

Jej historia pokazuje jedno:

Na zmiany nigdy nie jest za późno. Czasem wystarczy zgodzić się na jedno zaproszenie.



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego



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

**Korpus
Solidarności**



Relacje z bliskimi: dlaczego dzieci rzadziej dzwonią?

O relacjach, które zmieniają się z czasem

Wielu rodziców i dziadków mówi:

„Kiedyś dzwonili częściej...”

„Teraz każdy jest zajęty.”

To naturalne, że wraz z upływem lat relacje się zmieniają. Dzieci mają pracę, obowiązki, własne rodziny. Tempo życia jest szybsze niż kiedyś. Często brak telefonu nie oznacza braku miłości – raczej brak czasu lub zwykłe zmęczenie.

Czasem jednak czekamy w milczeniu, licząc, że ktoś się domyśli, że tęsknimy za rozmową.



Co może pomóc?

- Mów wprost: „Brakuje mi naszych rozmów”.
- Zaproponuj stały dzień kontaktu, np. niedzielny telefon.
- Korzystaj z komunikatorów – wnuki często chętnie pomogą w ich obsłudze.
- Zamiast czekać, zadzwoń pierwszy.

Relacje nie kończą się wraz z wiekiem – one się zmieniają. A każda więź wymaga czasem odrobiny inicjatywy z obu stron.

Najważniejsze jest jedno: rozmowa. Nawet krótka potrafi poprawić cały dzień.



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 zapominanie to już choroba?

Kiedy warto się zaniepokoić?

Każdemu zdarza się zapomnieć, gdzie położył klucze albo po co wszedł do kuchni. Z wiekiem takie sytuacje mogą zdarzać się częściej – i to nie zawsze oznacza poważny problem.

Naturalne jest:

- zapomnienie pojedynczego słowa,
- chwilowe „zawieszenie się”,
- szukanie okularów, które są na głowie.

Niepokój powinny wzbudzić inne objawy:

- gubienie się w dobrze znanym miejscu,
- trudności z rozpoznawaniem bliskich,
- problemy z mówieniem prostych zdań,
- zapominanie ważnych wydarzeń.



Warto też zwrócić uwagę na nagłe zmiany zachowania – rozdrażnienie, wycofanie, trudności z podejmowaniem decyzji.

Jeśli coś budzi wątpliwości, najlepiej porozmawiać z lekarzem rodzinnym. Wczesna diagnoza daje większe możliwości wsparcia.

Pamięć, tak jak mięśnie, potrzebuje ćwiczeń.

Pomagają:

- rozmowy,
- czytanie,
- rozwiązywanie łamigłówek,
- nauka nowych rzeczy, nawet drobnych.

Nie każde zapomnienie to choroba. Ale każde warto obserwować spokojnie i bez paniki.



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



Co jeść, żeby mieć więcej energii?

Jedzenie, które naprawdę dodaje sił
Często mówimy: „Nie mam energii”. A tymczasem to, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie.

Po 60. roku życia organizm potrzebuje lżejszej, ale wartościowej diety. Nie chodzi o restrykcje, tylko o rozsądne wybory.



Co warto włączyć do codziennego jadłospisu?

- warzywa – szczególnie zielone i sezonowe,
- ryby 1–2 razy w tygodniu,
- produkty pełnoziarniste zamiast białego pieczywa,
- orzechy i nasiona w małych ilościach,
- odpowiednią ilość wody (minimum 1,5 litra dziennie).

Czego lepiej unikać?

- nadmiaru cukru,
- ciężkich, smażonych potraw,
- dużych porcji jedzonych późnym wieczorem.

Warto pamiętać, że energia nie pochodzi z ilości jedzenia, ale z jego jakości. Czasem zamiana słodkiej bułki na owsiankę albo kanapki z białego chleba na pełnoziarnisty sprawia, że czujemy się lżej i mamy więcej sił.

Małe zmiany w kuchni potrafią przynieść dużą różnicę w codziennym samopoczuciu.



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



Małe rzeczy, które poprawiają dzień

Szczęście nie zawsze jest wielkie i głośne

Czasem czekamy na „coś dużego” – wyjątkowe wydarzenie, wielką zmianę, przełom. A tymczasem dobre samopoczucie często kryje się w drobnych, codziennych momentach.

To może być:

- kawa wypita bez pośpiechu,
- rozmowa z kimś życzliwym,
- spacer w słoneczny dzień,
- ulubiona piosenka z młodości,
- zapach świeżego chleba,
- telefon od dawno niewidzianej osoby.



Z wiekiem bardziej doceniamy spokój. Nie musimy już nikomu nic udowadniać. Mamy prawo zwolnić, zatrzymać się i cieszyć tym, co proste.

Warto każdego dnia znaleźć jedną rzecz, za którą możemy być wdzięczni. To może być coś drobnego – brak bólu, uśmiech wnuka, dobra wiadomość.

Małe radości nie rozwiązują wszystkich problemów, ale pomagają przetrwać trudniejsze chwile.

Czasem szczęście to nie wielkie wydarzenie. To zwykły, spokojny dzień.



**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**



Test: czy dbasz o siebie tak, jak o innych?

Pomagasz innym. Martwisz się o bliskich. Odbierasz telefony, doradzasz, wspierasz.

Ale czy równie uważnie troszczysz się o siebie?

Odpowiedz szczerze – tylko dla siebie.

Czy w ostatnim tygodniu znalazłem czas wyłącznie dla siebie?

Czy wyszedłem na spacer przynajmniej trzy razy?

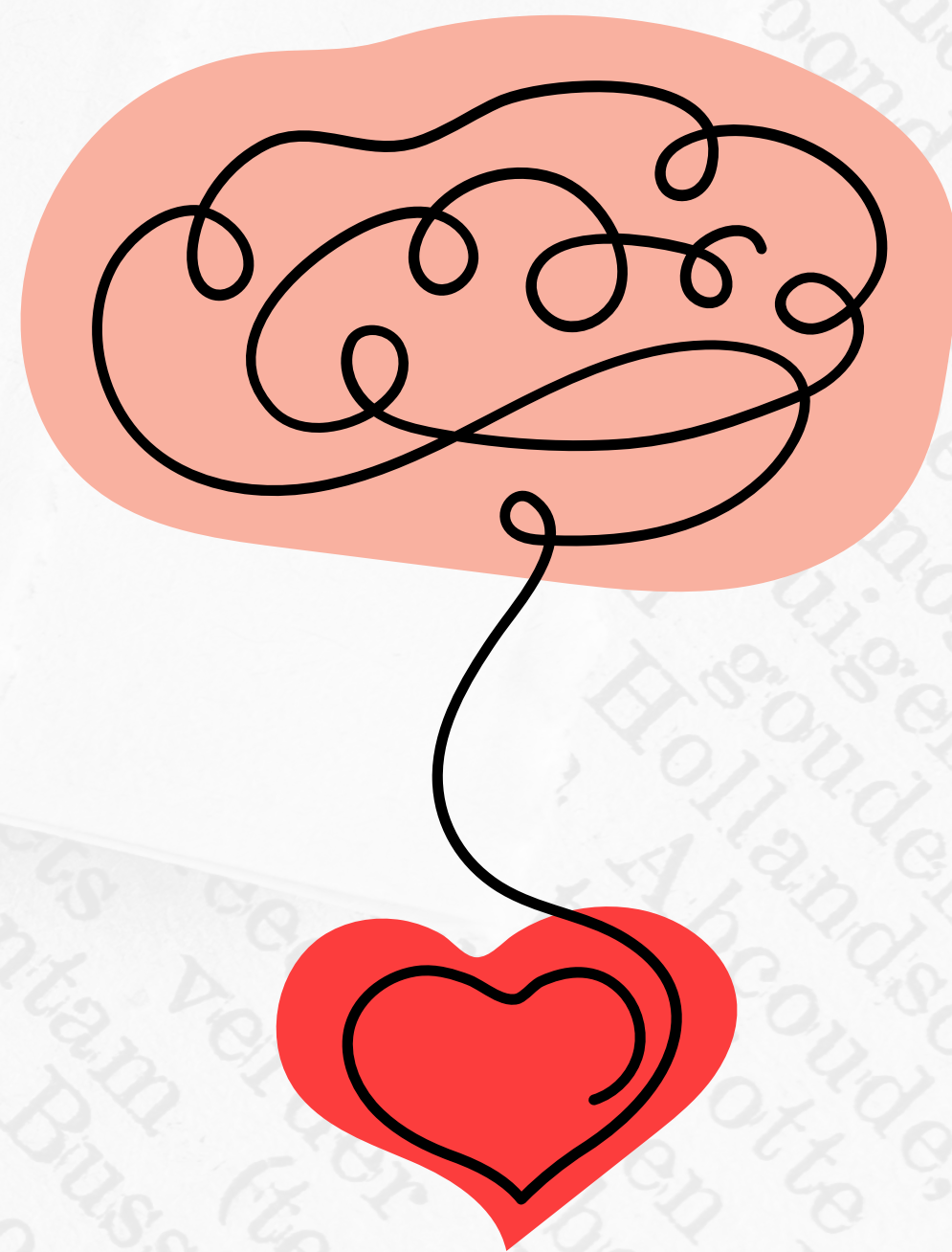
Czy zadzwoniłem do kogoś z potrzeby rozmowy, a nie z obowiązku?

Czy pozwoliłem sobie na odpoczynek bez poczucia winy?

Czy zjadłem coś zdrowego zamiast „byle co”?

Czy powiedziałem komuś coś miłego?

Czy poprosiłem o pomoc, gdy było mi trudno?



Jak odczytać wynik?

5–7 odpowiedzi „TAK”

Dbasz o innych, ale nie zapominasz o sobie. To dobra równowaga.

3–4 odpowiedzi „TAK”

Jesteś na dobrej drodze, ale warto częściej stawiać siebie na pierwszym miejscu.

0–2 odpowiedzi „TAK”

Czas się zatrzymać. Twoje zdrowie i spokój są tak samo ważne jak potrzeby innych.

Na zakończenie spróbuj w nadchodzącym tygodniu zrobić jedną małą rzecz tylko dla siebie.

Spacer. Telefon. Chwilę ciszy.

Bo troska o siebie to nie egoizm – to podstawa, by móc pomagać innym.



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