



Senior w roli głównej – program GIS

Data aktualizacji
2026-07-29

Na podstawie analizy sytuacji demograficznej i epidemiologicznej program:

- identyfikuje priorytetowe obszary wymagające interwencji
- proponuje działania ukierunkowane na poprawę jakości życia osób starszych.

Program kładzie nacisk na najważniejsze aspekty zdrowego stylu życia obejmujące m.in.:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i możliwości
- wspieranie zdrowia psychicznego
- szczepienia ochronne i badania profilaktyczne.

Dlaczego GIS realizuje ten program

Realizując program „Senior w roli głównej” chcemy zwiększyć poziom kompetencji zdrowotnych seniorów poprzez dostarczenie wiedzy opartej na dowodach naukowych.

Ufamy, że nasz program może realnie przyczynić się do wzmocnienia samodzielności, sprawczości, a także dobrostanu osób starszych. Co ważne, będzie wspierał zdrowe i odpowiedzialne społeczeństwo, w którym seniorzy odgrywają istotną rolę.

Naszą ambicją jest dotarcie z wiedzą do jak największej grupy seniorów i zaktywizowanie ich do działania na rzecz wzmocniania swojego zdrowia – fizycznego i psychicznego.

Do kogo jest skierowany program

Program jest adresowany do osób w wieku 60+, niezależnie od miejsca zamieszkania, poziomu wykształcenia czy statusu społecznego.

Przeczytaj więcej o programie [„Senior w roli głównej”](#).

Jak możesz weryfikować treści i nie ulegać dezinformacji?

Współczesne społeczeństwo korzysta powszechnie z technologii cyfrowych. Fakt ten stawia przed osobami starszymi nowe wyzwania, często wykraczające poza kwestie umiejętności technicznych. Seniorzy nie korzystają tak często jak inne grupy wiekowe z Internetu, mogą mieć także mniejsze kompetencje do bezpiecznego i krytycznego poruszania się w środowisku informacyjnym.

W sytuacji gdy dostęp do rzetelnych źródeł informacji jest ograniczony, a umiejętność ich weryfikacji niska, mogą stać się odbiorcami i nieświadomymi propagatorami fałszywych informacji np. dotyczących szczepień, leków, pseudoterapii czy zagrożeń zdrowotnych. Dezinformacja wśród osób starszych nie jest jedynie problemem indywidualnym, ale ma charakter systemowy.

Dla większości seniorów informacje podawane w mediach są ze swej definicji wiarygodne. Przyczyny takiego stanu rzeczy mogą być różnorakie, np.:

- wychowanie w epoce jednokanałowej komunikacji
- brak doświadczenia z nowymi formami manipulacji
- zaufanie do dziennikarzy.

Niezależnie jednak od przyczyn, istotna jest edukacja seniorów. Fałszywe informacje, dezinformacja i „fake newsy”, czyli fałszywe informacje są częścią obecnej rzeczywistości i dlatego należy być krytycznym wobec wiadomości podawanych przez media.

Dowiedz się, jak szukać wiarygodnych źródeł informacji

Przeczytaj także

Ufaj wiarygodnym informacjom o szczepieniach

Sprawdź, skąd pochodzi wiedza, z której korzystasz. Nie daj się zmanipulować. Zobacz, jakie są najczęstsze mity na temat szczepień i gdzie możesz zweryfikować wiedzę

Choroby otępienne - nowa infolinia

Powstała infolinia „Helpline” dla osób i rodzin oraz opiekunów chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne

Program działań wobec chorób otępiennych

W Polsce rośnie liczba osób żyjących z różnymi formami otępienia. Wg raportu NFZ, w ciągu ostatniej dekady notowano corocznie około 108 tysięcy nowych przypadków choroby Alzheimera i chorób pokrewnych w Polsce