

# Senior w domu



W ramach akcji „Senior W Domu” Centrum Inicjatyw Senioralnych zebrało w jednym miejscu sporo propozycji online na aktywne i ciekawe spędzenie czasu w domu. To ćwiczenia, wirtualne spacery, wykłady, kursy komputerowe, filmiki instruktażowe z zakresu nowych technologii, słuchowiska, audycje, koncerty, darmowe książki, prasa senioralna oraz podpowiedzi, jak zadbać o swoje zdrowie czy szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.

## KULTURA

- Biblioteka Raczyńskich – relacje ze spotkań odbywających się w Bibliotece i jej oddziałach, wirtualne oprowadzania: [Biblioteka Raczyńskich: YouTube](#), [Biblioteka Raczyńskich: Facebook](#), [Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza: Facebook](#), [Mieszkanie-Pracowania Kazimiery Iłłakowiczówny: Facebook](#);
- Centrum Kultury „Zamek” – wirtualne wycieczki, wystawy, koncerty oraz relacje ze spotkań: [Spacer po Zamku: skrzydło zachodnie](#), [Spacer po Zamku: skrzydło zachodnie](#), [Nieznany impresjonizm: Manet, Pissaro i im współcześni](#), [Frida Kahlo i Diego Riviera. Polski kontekst](#), [CK Zamek: YouTube](#);
- [Dom Bretanii: wybrane wydarzenia online](#) – wykłady oraz koncerty dotyczące kultury Bretanii, Francji i Frankofonii;
- [Fotoplastykon Poznański](#) – na stronie Fotoplastykonu dostępne są kolekcje archiwalnych zdjęć z poprzednich wystaw;
- [Estrada Poznańska: słuchowiska](#), [Estrada Poznańska: podcasty](#);
- [Filharmonia Poznańska: YouTube](#) – filmiki wspomnieniowe w ramach cyklu „Siedem dekad Filharmonii” oraz archiwalne nagrania z koncertów;
- [Akademia Muzyczna w Poznaniu: YouTube](#) – materiały z koncertów, wykładów, konferencji i sympozjów;

## KINO

- [Ninateka](#) – platforma internetowa, na której udostępniane są zasoby Narodowego Instytutu Audiowizualnego, znaleźć tu można bezpłatne filmy, spektakle, słuchowiska i programy publicystyczne;

## HISTORIA

- [Ostrów Tumski pod lupą](#) – cykl filmów przygotowany przez Bramę Poznania z ciekawostkami o przeszłości i współczesności Ostrowa Tumskiego;
- [Na trakcie](#), [Miasto w rzeczy samej](#) – cykl filmowe o historii i dziedzictwie Poznania przygotowane przez Trakt Królewsko-Cesarski;
- [Enigma online](#) – historia niemieckiej maszyny szyfrującej, kryptologia i cyberbezpieczeństwo to tematy bezpłatnej serii podcastów przygotowanych przez Centrum Szyfrów Enigma;
- [Muzeum Archeologiczne: YouTube](#) – nagrania na temat muzealnych artefaktów, zagadki graficzne i quizy, wirtualne spacery;
- [Wirtualny Spacer po ekspozycji stałej Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919](#);

- [CYRYL](#) – na stronie cyfrowego muzeum prezentowane są tysiące fotografii, pocztówek i dawnych planów Poznania ze zbiorów m.in. bibliotek, muzeów, centrów kultury i prywatnych kolekcji;
- [Poznańskie Archiwum Historii Mówionej](#) – kolekcja nagrań z poznaniakami i Wielkopolanami, którzy opowiadają o swoich przeżyciach;
- [Kronika Miasta Poznania](#) – to jedno z najstarszych pism regionalistyczno-historycznych w kraju opracowywane przez Wydawnictwo Miejskie Poznania;

## **KSIĄŻKI I AUDIOBOOKI**

- [Wolne Lektury](#): biblioteka internetowa, której zasoby dostępne są całkowicie za darmo, w jej zbiorach znajduje się 5571 utworów;
- [Lektury](#): Portal Lektury.gov.pl zapewnia dostęp do klasycznych dzieł polskiej i światowej literatury;
- [Polona](#): Cyfrowa Biblioteka Narodowa, oferuje dostęp do zasobów znajdujących się w magazynach; Biblioteki Narodowej, znaleźć tu można literaturę, ale także grafiki i archiwalne czasopisma;
- [Wielkopolska Biblioteka Cyfrowa](#): udostępnia zbiory z bibliotek i instytucji w Wielkopolski dotyczące przede wszystkim regionu – można tu znaleźć m.in. kolekcję dzieł Kraszewskiego;
- Darmowe e-booki: [Woblink](#), [publio.pl](#), [nexto.pl](#), [ebooks43.pl](#), [virtualo.pl](#);

## **PRASA SENIORALNA**

- Senioralny Poznań: [elektroniczne wydania gazety](#);
- Gazeta Senior: [Gazeta Senior: archiwum wydań](#), [portal Gazety Senior](#);
- Magazyn My60+: [My60+: archiwum wydań](#), [portal My60+](#);
- Głos Seniora: [Głos Seniora: wydania online](#), [portal Głos Seniora](#);

## **TRENINGI PAMIĘCI**

- [Fundacja Stocznia: Siłownia Pamięci](#): bezpłatne ćwiczenia do trenowania umysłu w warunkach domowych, można wykonywać je samemu lub też np. z bliską osobą z rodziny;
- [Trening pamięci przygotowane przez Osiedłowy Klub „Krag”](#)

## **UNIwersytety ONLINE**

- [Akademia Prądnicki Senior](#): prowadzony przez Stowarzyszenie PRO-AGE Uniwersytet Trzeciego Wieku jest realizowany całkowicie w formule online, w ofercie wykłady, warsztaty dietetyczne, finansowe, artystyczne, zajęcia komputerowe, gimnastyczne i językowe (nauka języka angielskiego, hiszpańskiego, niemieckiego i włoskiego);

## **PODRĘCZNIKI I KURSY ONLINE DOTYCZĄCE NAUKI NOWYCH TECHNOLOGII**

- Tarnowskie Centrum Senioralne: [Instalacja komunikatora Skype](#), [Instalacja Messengera na telefonie](#);
- Urząd Miasta Stołecznego Warszawy: [Warszawski Elementarz Cyfrowy](#);
- Fundacja Age Hub: [Podręcznik: podstawowy kurs z obsługi komputera i Internetu dla osób 60+](#);

- Fundacja Digital Poland: [Nowoczesny senior – przewodnik po cyfrowym świecie](#);
- Metropolia Poznań i Aglomeracja Kalisko-Ostrowska – poradniki w ramach projektu „[Cyfrowy senior](#)”;
- Ministerstwo Cyfryzacji i Państwowy Instytut Badawczy NASK – filmiki instruktażowe i broszury w ramach kampanii „[Seniorze – spotkajmy się w sieci](#)”;
- Centralny Dom Technologii – kurs „Smartfon dla cyfrowych debiutantów”: [Smartfon, czyli co?](#), [Bezpieczeństwo w sieci](#), [Wprowadzenie do aplikacji](#), [Aplikacje do komunikacji](#), [Smartfon pomocnik, czyli aplikacje pożyteczne](#), [Facebook bez tajemnic](#), [Aplikacje zdjęciowe](#), [Facebook po raz drugi i prywatność w Internecie](#), [Dostęp do kultury przez aplikacje](#), [Aplikacje dla seniorów](#), [WhatsApp od A do Z](#);
- Centralny Dom Technologii – kurs „Komputer dla cyfrowych debiutantów”: [Pierwsze kroki z komputerem](#), [Internet i przeglądarka](#), [Konto Google i poczta e-mail](#), [Porządkowanie komputera](#), [Edytor tekstu](#), [Arkusze kalkulacyjne](#), [Programy do obróbki graficznej](#), [Edukacja przez Internet](#), [Bezpieczeństwo przez Internet](#), [ePUAP i Profil Zaufany](#), [Zakupy online](#);

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

- [Wsparcie psychologiczne przez telefon online](#) – specjaliści pomogą przezwyciężyć niepokój i bezradność w trudnych sytuacjach;
- [Portal psychologdlaseniora.pl](#) – poruszają wątki psychologiczne w przystępny i praktyczny sposób, znaleźć tu można wszystko, co należy wiedzieć o utrzymaniu sprawności umysłowej w wieku 60+.

## ZDROWIE I PROFILAKTYKA

- [portal pacjent.gov.pl](#) – na stronie prowadzonej przez pracowników NFZ i Ministerstwa Zdrowia znaleźć można rzetelne informacje, posegregowane w tematycznych zakładkach: Aktualności, E-wizyta, Na ratunek (pomoc nocna, świąteczna, SOR-y), Profilaktyka, Ochrona zdrowia, Internetowe Konto Pacjenta (dzięki IKP można sprawdzić informacje o swoim zdrowiu – m.in. wizyty, operacje, recepty czy otrzymać e-receptę SMS-em lub e-mailem);
- [Akademia NFZ](#) – na kanale NFZ można znaleźć różne materiały na temat zdrowego odżywiania, ogólnej profilaktyki zdrowotnej (cykl „Środa z profilaktyką”), wsparcia psychologicznego oraz ćwiczenia.

## DIETA I ZDROWE ODŻYWIANIE

- [Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej](#) – To wiarygodne źródło informacji na temat zasad zdrowego żywienia oraz stylu życia, na stronie znaleźć można podpowiedzi, jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i po które produkty spożywcze sięgać;
- [portal www.diety.nfz.gov.pl](#) – serwis Narodowego Funduszu Zdrowia jest bezpłatny, dostępny dla każdego, po zalogowaniu, wpisaniu danych i wyborze diety serwis wygeneruje się dla nas jadłospis na 28 dni.

## SPORT

- [E-rehabilitacja z POSUM](#) – program ćwiczeń fizjoterapeutycznych,

- dostosowanych do potrzeb i możliwości osób będących w każdym wieku;
- [Program profilaktyczny „Aktywny senior w domu”](#) – krajowa Izba Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia przygotowały zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonać w domu. Ćwiczenia są łatwe do wykonania dla każdego.
  - [Ćwiczenia: Szpital Kliniczny UM w Poznaniu](#) – Zestaw ćwiczeń ogólnousprawniających, które służą wzmocnieniu mięśni obręczy biodrowej, kończyn dolnych i tułowia.

## WIRTUALNE SPACERY PO MUZEACH NA ŚWIECIE I W POLSCE

- [Guggenheim Museum, Nowy Jork](#)
- [Musée d’Orsay, Paryż](#)
- [British Museum, Londyn](#)
- [Van Gogh Museum, Amsterdam](#)
- [Uffizi Gallery, Florencja](#)
- [Kopalnia Soli w Wieliczce](#)
- [Zamek w Malborku](#)
- [Muzeum Auschwitz-Birkenau](#)
- [Muzeum Powstania Warszawskiego](#)
- Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie: [Spacer1](#), [Spacer2](#)

## ZWIEDZANIE REGIONU

- Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna – dzięki wirtualnym przewodnikom można poznać stolicę Wielkopolski z zupełnie innej strony: [Zwiedzanie Poznania](#);
- [Region Wielkopolska](#) – wycieczki z przewodnikiem audio po Wielkopolsce (m.in. szlakiem drewnianych kościołów, szlakiem poznańskich legend, szlakiem wielkopolskich organiczników, szlakiem poznańskich sanktuariów, wycieczka po dawnym Poznaniu).

## PODRÓŻE

- [www.podroze-seniora.pl](http://www.podroze-seniora.pl) – przewodnik i poradnik turystyczny – na stronie znaleźć można porady ekspertów, informacje, jak przygotować się do podróży, praktyczne wskazówki, jak spakować bagaż, co z sobą zabrać, portal jest też przestrzenią do rozmów, wymiany opinii i dzielenia się swoimi wrażeniami i fascynacjami podróżniczymi;