23 listopada 2026

Jesień a aktywność seniora – jak nie zamknąć się w domu, gdy pogoda przestaje sprzyjać?

Pierwszy dzień jesieni to dobry moment, aby pomyśleć o tym, jak zmieniająca się pora roku wpływa na codzienność seniora i jego opiekuna. Krótsze dni, niższe temperatury, deszcz czy śliskie chodniki mogą sprawić, że coraz częściej wybieramy pozostanie w domu. Tymczasem jesień nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności.

Dla osoby starszej regularny ruch i możliwość spędzania czasu poza domem są ważnymi elementami codziennego funkcjonowania. Nie chodzi jednak o to, by za wszelką cenę realizować długie spacery czy aktywności niezależnie od pogody. Kluczowe jest znalezienie takiej formy ruchu, która będzie bezpieczna, możliwa do wykonania i dostosowana do stanu zdrowia oraz możliwości seniora.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Dlaczego warto zachęcać seniora do aktywności jesienią?

Ruch jest częścią codziennego funkcjonowania, a jego ograniczenie może prowadzić do stopniowego wycofywania się z różnych aktywności. Dlatego nawet niewielka dawka ruchu może być wartościowa, jeśli jest podejmowana regularnie.

Aktywność może być również okazją do kontaktu z innymi osobami. Spacer z opiekunem, wyjście do sklepu, biblioteki czy na spotkanie ze znajomym to nie tylko ruch, ale również możliwość podtrzymywania relacji i uczestniczenia w życiu poza domem.

Warto też pamiętać, że aktywność seniora nie musi oznaczać wyłącznie ćwiczeń. Ruch pojawia się również podczas codziennych czynności - przygotowywania posiłku, podlewania roślin, składania prania czy wspólnego porządkowania rzeczy.

Jesienny spacer - jak zadbać o bezpieczeństwo?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Jeżeli stan zdrowia seniora na to pozwala, nie warto rezygnować ze spacerów. Jesienią trzeba jednak zwrócić większą uwagę na warunki, w których odbywa się wyjście.

Przed spacerem warto sprawdzić prognozę pogody i wybrać porę dnia, kiedy jest jeszcze jasno. Istotne są również odpowiednie ubranie i obuwie. W chłodniejsze dni dobrze sprawdza się ubieranie warstwowe, które pozwala łatwiej dostosować strój do temperatury.

Szczególną uwagę należy zwrócić na obuwie. Mokre liście, kałuże czy śliska nawierzchnia mogą zwiększać ryzyko utraty równowagi. Buty powinny być wygodne, dobrze dopasowane i zapewniać stabilność podczas chodzenia.

Jeżeli senior korzysta z laski, balkonika lub innego sprzętu pomocniczego, przed wyjściem warto upewnić się, że jest on sprawny i odpowiednio dostosowany do potrzeb osoby starszej.

Nie każdy dzień nadaje się na spacer

Aktywność nie powinna być obowiązkiem realizowanym niezależnie od warunków. Silny deszcz, oblodzenie, porywisty wiatr czy bardzo niska temperatura mogą być powodem, żeby zrezygnować z wyjścia.

Nie oznacza to jednak, że taki dzień musi być całkowicie pozbawiony ruchu.

Zamiast spaceru można zaplanować krótką aktywność w domu. Ważne, aby była ona dostosowana do możliwości seniora i nie powodowała bólu ani nadmiernego zmęczenia.

Co można robić w domu?

Pomysłów jest więcej, niż może się wydawać. Aktywność można połączyć z codziennymi obowiązkami lub zainteresowaniami seniora.

Może to być:

- kilka prostych ćwiczeń dobranych do możliwości seniora,
- krótki spacer po mieszkaniu,
- wspólne przygotowanie posiłku,
- pielęgnowanie roślin,
- składanie prania czy porządkowanie szuflady,
- taniec lub poruszanie się przy ulubionej muzyce,
- prace manualne,
- układanie puzzli lub gry planszowe,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- wspólne przeglądanie zdjęć i opowiadanie związanych z nimi historii.

Warto pamiętać, że aktywizacja seniora nie musi oznaczać przygotowywania specjalnych zajęć. Czasami najlepszym rozwiązaniem jest po prostu zaproszenie go do wspólnego wykonania czynności, którą można bezpiecznie zrobić razem.

Jak zachęcać seniora do aktywności?

„Chodź, musisz się trochę poruszać" nie zawsze jest najlepszym sposobem na zachęcenie do aktywności. Szczególnie jeśli senior odczuwa zmęczenie, obawia się upadku albo po prostu nie ma ochoty wychodzić z domu.

Zamiast przekonywać do samego ruchu, można zaproponować konkretny cel:

„Może przejdziemy się po pieczywo?"
„Chcesz ze mną wyjść na 15 minut?"
„Może razem przygotujemy dziś obiad?"

Dobrym rozwiązaniem jest również danie seniorowi możliwości wyboru. Zapytanie: „Wolisz dziś krótki spacer czy poćwiczyć trochę w domu?" pozwala zachować poczucie sprawczości.

Nie każdy senior będzie miał takie same możliwości i potrzeby. Dlatego plan aktywności powinien uwzględniać jego stan zdrowia, sprawność, samopoczucie i zalecenia specjalistów.

Opiekun też potrzebuje ruchu i odpoczynku

Jesienna aktywność seniora nie powinna oznaczać dodatkowego obowiązku, który w całości spada na opiekuna. Jeżeli codzienny spacer staje się kolejnym punktem na długiej liście zadań, warto poszukać rozwiązań, które będą dobre również dla osoby sprawującej opiekę.

Czasami można połączyć aktywność seniora z własnymi potrzebami - wyjść razem na zakupy, wybrać się na krótki spacer po okolicy albo zaplanować wspólne wyjście w miejsce, które sprawia przyjemność obu osobom.

Warto również pamiętać, że opiekun nie musi każdego dnia organizować seniorowi atrakcji. Celem nie jest wypełnienie każdej godziny, ale zachowanie możliwie dużej aktywności i samodzielności w codziennym życiu.

Jesień nie musi oznaczać zamknięcia w domu

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Zmiana pory roku może być dobrym momentem na zmianę podejścia do aktywności. Kiedy pogoda pozwala - warto korzystać ze spacerów i możliwości przebywania na świeżym powietrzu. Kiedy warunki są gorsze - można przenieść aktywność do domu.

Najważniejsza jest regularność, bezpieczeństwo i dopasowanie aktywności do konkretnej osoby.

Nie chodzi o to, żeby jesienią robić więcej. Chodzi o to, żeby **nie rezygnować całkowicie z tego, co daje seniorowi ruch, kontakt z innymi i poczucie samodzielności**.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT