

GLOBAL ACTIVE AGEING STANDARD®

Międzynarodowy Standard Holistycznego Wsparcia Osób 40+

Misja Standardu

Celem „**Global Active Ageing Standard®**” jest stworzenie **jednolitego, mierzalnego i praktycznego systemu**, który wspiera **zdrowe, aktywne i godne starzenie się** w różnych kulturach, krajach i warunkach społecznych.

Standard łączy w spójny model:

naukę i medycynę
praktykę kliniczną
trening i rehabilitację ruchową
zdrowie publiczne
psychologię
dietetykę
wellbeing
medycynę stylu życia
rozwój osobisty i społeczny

aby umożliwić osobom **40+, 50+ i 60+**:

- ✓ długie
- ✓ samodzielne
- ✓ bezpieczne
- ✓ świadome
- ✓ satysfakcjonujące życie

oparte na ruchu, relacjach, zdrowiu i poczuciu sensu.

Holistyczna perspektywa

Global Active Ageing Standard® zakłada, że:

człowiek to jedność ciała, umysłu, emocji i relacji
ruch jest narzędziem zdrowia — a nie celem samym w sobie
wsparcie powinno być dostępne, etyczne i empatyczne
każdy ma prawo do dobrej jakości życia — niezależnie od wieku

Struktura Programu

Standard składa się z:

11 Filarów Programowych + Modułu Certyfikacji

Każdy filar obejmuje **10 kluczowych zagadnień merytorycznych**, które:

edukują
wspierają praktykę
rozwijają świadomość
zapewniają bezpieczeństwo

Wszystkie treści edukacyjne, warsztatowe i certyfikacyjne opracowano:

we współpracy z:

- ✓ ekspertami medycznymi
- ✓ fizjoterapeutami
- ✓ trenerami
- ✓ psychologami
- ✓ dietetykami
- ✓ naukowcami
- ✓ praktykami aktywnego starzenia

oraz specjalistami zdrowia publicznego i wellbeing.

Standard międzynarodowy — wspólny język wartości

Model ten został stworzony tak, aby:

działał w różnych krajach
uwzględniał lokalne uwarunkowania
zachowywał wspólne kryteria jakości

Tworzymy przestrzeń, w której:

- ✓ nauka spotyka praktykę
- ✓ edukacja spotyka człowieka
- ✓ ruch spotyka sens
- ✓ społeczność staje się wsparciem

W centrum — człowiek

Global Active Ageing Standard® promuje:

podmiotowość
godność
świadome wybory
radość życia

Bo aktywne starzenie to nie liczba lat — lecz jakość funkcjonowania i relacji.

Kwalifikacja zawodowa

ACTIVE AGEING EXPERT

(Ekspert Aktywnego Starzenia) – EQF Level 5

Jest to kwalifikacja zawodowa przeznaczona dla osób posiadających **minimum 3 lata doświadczenia w branży fitness** oraz potwierdzone kwalifikacje na poziomie **co najmniej EQF Level 3** (np. Gym & Fitness Instructor lub Instruktor Zajęć Grupowych).

Profil kompetencji

Active Ageing Expert to specjalista przygotowany do prowadzenia treningów:

- ✓ indywidualnych
- ✓ w małych grupach
- ✓ w dużych grupach

dla osób dorosłych i starszych — od poziomu początkującego do zaawansowanego.

Ekspert posiada:

Wiedzę

Active Ageing Expert dysponuje pogłębioną wiedzą w zakresie:

- procesów biologicznego, funkcjonalnego i psychospołecznego starzenia się
- koncepcji Health-Related Fitness (HRF) i jej zastosowania w praktyce
- fizjologii wysiłku u osób starszych
- biomechaniki i kinezylogii ruchu
- chorób przewlekłych XXI wieku oraz ich wpływu na zdolność do wysiłku
- bezpieczeństwa wysiłku fizycznego i przeciwwskazań do treningu
- metod diagnozowania sprawności i funkcjonalności seniorów
- treningu funkcjonalnego, korekcyjnego i prozdrowotnego
- profilaktyki upadków i urazów
- zasad żywienia, regeneracji i stylu życia wspierającego długowieczność
- podstaw psychologii motywacji i komunikacji z osobami dojrzałymi
- znaczenia aktywności ruchowej w prewencji i terapii chorób wieku dorosłego
- współpracy interdyscyplinarnej w ochronie zdrowia
- etycznych i prawnych aspektów pracy z osobami 50+

Umiejętności

Active Ageing Expert potrafi:

- indywidualizować programy treningowe w oparciu o diagnozę funkcjonalną
- dostosowywać intensywność, objętość i formę wysiłku do wieku i stanu zdrowia
- korygować wzorce ruchowe i uczyć prawidłowej techniki ćwiczeń
- prowadzić treningi dla osób z ograniczeniami zdrowotnymi i dysfunkcjami narządu ruchu
- stosować metody prewencji urazów i upadków
- modyfikować ćwiczenia w zależności od możliwości uczestników
- motywować i budować trwałe postawy prozdrowotne
- współpracować z lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami i farmaceutami
- monitorować postępy i dokumentować efekty pracy
- prowadzić zajęcia w sposób bezpieczny, zrozumiały i angażujący
- tworzyć przyjazne i wspierające środowisko treningowe
- edukować klientów w zakresie zdrowego stylu życia
- reagować w sytuacjach trudnych i potencjalnie zagrażających zdrowiu

Standardy zawodowe i etyczne

Active Ageing Expert kieruje się w swojej pracy:

- najwyższymi standardami etyki zawodowej
- odpowiedzialnością za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników
- szacunkiem, empatią i wrażliwością na potrzeby osób starszych
- postawą prospołeczną i edukacyjną
- ciągłym rozwojem zawodowym i doskonaleniem kompetencji
- otwartością na współpracę interdyscyplinarną
- kulturą osobistą i wysokimi standardami komunikacji
- troską o dobro i podmiotowość podopiecznego

Proces szkolenia i certyfikacji

Aby uzyskać kwalifikację **Active Ageing Expert – EQF Level 5**, kandydat musi:

✓ ukończyć szkolenie obejmujące minimum:

- **120 godzin teorii**
- **30 godzin praktyk zawodowych**

✓ posiadać kwalifikacje

- minimum **EQF Level 3**
- wskazana dodatkowa specjalizacja (np. rehabilitacja ruchowa, dietetyka, wellness)

✓ zdać egzamin końcowy:

- test wiedzy teoretycznej
- ocenę kompetencji praktycznych

Szczegółowy opis praktyk znajduje się w dalszej części dokumentu.

Możliwości zawodowe

Posiadacz kwalifikacji **Active Ageing Expert – EQF Level 5** może prowadzić:

- ✓ trening personalny
- ✓ zajęcia grupowe
- ✓ programy ruchowe w:

- klubach fitness
- centrach seniora
- placówkach rehabilitacyjnych
- sanatoriach
- domach kultury
- programach zdrowia publicznego

oraz rozwijać karierę na **międzynarodowym rynku usług prozdrowotnych**.

Kwalifikacja ta jest idealna dla osób chcących specjalizować się w pracy z klientami **od 40. roku życia do późnej starości**.

Akredytacja i członkostwo

Na podstawie dokumentacji kwalifikacyjnej **REPs Polska** wystawia międzynarodowe potwierdzenie kompetencji.

Utrzymanie członkostwa w REPs Polska wymaga:

- corocznej opłaty składki
- uzyskania **minimum 20 punktów CPD** w każdym kolejnym roku członkostwa poprzez udział w:

szkoleniach
warsztatach
konferencjach
globalnych programach rozwojowych

To jest standard światowej klasy, ponieważ:

- ✓ jest oparty na nauce
- ✓ uwzględnia HRF
- ✓ obejmuje profilaktykę
- ✓ gwarantuje bezpieczeństwo
- ✓ jest mierzalny
- ✓ rozwija kompetencje społeczne trenera
- ✓ posiada jasno określone poziomy kwalifikacji
- ✓ ma międzynarodową ścieżkę rozwoju

FILAR 1

ANATOMIA, FIZJOLOGIA I KINEZJOLOGIA STARZENIA

Cel modułu

Zrozumienie, jak zmienia się ciało człowieka wraz z wiekiem oraz jaki wpływ mają te zmiany na ruch, zdrowie, sprawność i jakość życia.

Moduł opiera się na wcześniej zdobytej wiedzy z zakresu **Anatomii i Fizjologii (EQF Level 3)** i rozszerza ją o zagadnienia związane z procesem starzenia — obejmując wszystkie układy organizmu.

Ważne jest podkreślenie, że **niektóre procesy starzenia zaczynają się jeszcze przed 40. rokiem życia**. Są one naturalne i nieodwracalne, jednak można je **znaczaco spowolnić lub przyspieszyć** — w zależności od stylu życia, aktywności ruchowej, jakości snu, odżywiania, stresu oraz środowiska społecznego.

Ten moduł stanowi **wprowadzenie do całego programu Global Active Ageing®** i jest fundamentem odpowiedzialnej pracy z osobami dorosłymi i starszymi.

Starzenie organizmu w ujęciu układów człowieka

Anatomia człowieka obejmuje kilka kluczowych układów, które współpracują ze sobą, aby utrzymać organizm przy życiu i zapewnić jego prawidłowe funkcjonowanie. Każdy z nich w

naturalny sposób ulega zmianom wraz z wiekiem — proces ten nazywamy **starzeniem fizjologicznym**.

Do głównych układów organizmu należą:

- układ ruchu (kostny, mięśniowy oraz tkanka łączna i powięziowa)
- układ nerwowy
- układ krążenia (krwionośny i limfatyczny)
- układ oddechowy
- układ pokarmowy
- układ hormonalny (dokrewny)
- układ immunologiczny
- układ moczowo-płciowy
- powłoka wspólna (skóra i przydatki)

Każdy z tych układów starzeje się w odmiennym tempie — wpływając na sprawność, zdrowie i jakość życia. Rolą Active Ageing jest **spowolnienie niekorzystnych zmian oraz wspieranie funkcjonowania układów przez cały okres dorosłości**.

1. Układ ruchu

(kości, mięśnie, ścięgna, więzadła, powięź)

Zmiany związane z wiekiem:

- spadek gęstości mineralnej kości (osteopenia / osteoporoza)
- zmniejszenie masy i siły mięśniowej (sarkopenia)
- gorsza elastyczność ścięgien i więzadeł
- odwodnienie i sztywność powięzi
- ograniczenie zakresu ruchu w stawach
- wolniejsze tempo regeneracji tkanek

Znaczenie treningu:

- **trening siłowy = fundament zdrowia mięśni i kości**
- **mobilność i stretching = zdrowie powięzi i stawów**
- **trening równowagi = prewencja upadków**

Ruch utrzymuje **samodzielność funkcjonalną**.

2. Układ nerwowy

Zmiany związane z wiekiem:

- redukcja liczby i jakości połączeń nerwowych

- spowolnienie przewodnictwa nerwowego
- wolniejsza reakcja ruchowa
- obniżona koordynacja
- osłabienie pamięci i koncentracji

Kluczowe pojęcie: NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Mózg uczy się przez całe życie.

Dlatego zalecane są:

- ✓ nauka nowych ruchów
- ✓ zadania koordynacyjne
- ✓ ćwiczenia równowagi
- ✓ trening w grupie (kontakt społeczny)

3. Układ krążenia

(serce, naczynia krwionośne, układ limfatyczny)

Zmiany związane z wiekiem:

- wzrost sztywności naczyń
- zmiany kurczliwości mięśnia sercowego
- zwiększone ryzyko nadciśnienia i chorób serca
- spadek wydolności tlenowej

Rola aktywności fizycznej:

- ✓ poprawa cyrkulacji krwi
- ✓ wzrost wydolności
- ✓ redukcja ryzyka chorób
- ✓ poprawa energii i samopoczucia

Ruch to profilaktyka najwyższego poziomu.

4. Układ oddechowy

Zmiany związane z wiekiem:

- zmniejszenie elastyczności płuc
- spadek objętości oddechowej
- szybciej pojawiająca się męczliwość

Znaczenie treningu oddechowego:

- ✓ aktywizacja przepony
- ✓ poprawa utlenowania
- ✓ redukcja stresu i napięcia mięśniowego

5. Układ hormonalny i metabolizm

Zmiany związane z wiekiem:

- spowolnienie metabolizmu
- zmniejszenie produkcji hormonów płciowych
- większa tendencja do gromadzenia tkanki tłuszczowej
- zaburzenia rytmu snu

Co ma największy wpływ?

- ✓ aktywność fizyczna
- ✓ regeneracja
- ✓ sen
- ✓ redukcja stresu
- ✓ odżywianie

6. Układ odpornościowy (immunologiczny)

Zjawisko: immunosenescencja

czyli starzenie się odporności.

Skutki:

- większa podatność na infekcje
- wolniejsze gojenie
- silniejszy stan zapalny (tzw. „inflammaging”)

Wsparcie odporności:

- ✓ ruch
- ✓ sen
- ✓ mikrobiota jelitowa
- ✓ redukcja stresu

7. Układ pokarmowy

Zmiany związane z wiekiem:

- wolniejsze trawienie
- mniejsza produkcja enzymów

- zaburzenia wchłaniania
- zmiany mikrobioty jelitowej

Znaczenie stylu życia:

- ✓ błonnik
- ✓ nawodnienie
- ✓ ruch
- ✓ spokojne jedzenie

8. Układ moczowo-płciowy

Zmiany mogą obejmować:

- spadek napięcia mięśni dna miednicy
- zaburzenia hormonalne
- nietrzymanie moczu
- obniżenie jakości życia

Dlatego ważne są:

- ✓ ćwiczenia dna miednicy
- ✓ świadomość ciała
- ✓ edukacja

9. Powłoka wspólna – skóra

Zmiany:

- spadek elastyczności
- wolniejsza regeneracja
- większa wrażliwość na urazy

Ruch wspiera **ukrwienie i dotlenienie tkanek**.

Kluczowe procesy wspólne dla wszystkich układów

Neuroplastyczność

Nowe bodźce = rozwój mózgu

Brak bodźców = regres funkcji

Dlatego stosujemy:

- ✓ różnorodność ruchu

- ✓ elementy nauki
- ✓ pracę w grupie

Ból przewlekły — fakty

- ból ≠ zawsze uszkodzenie
- przyczyny mogą być:
 - mechaniczne
 - metaboliczne
 - emocjonalne
 - neurologiczne

Ruch bardzo często jest częścią terapii.

Najważniejsze:

- ✓ edukacja
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ współpraca z medycyną

Ruch jako prewencja starzenia biologicznego

Udowodniono, że aktywność fizyczna:

- ✓ spowalnia starzenie
- ✓ zmniejsza śmiertelność
- ✓ poprawia jakość życia
- ✓ wspiera niezależność

Ruch to:

- lek
- profilaktyka
- integracja społeczna

Kinezyjologia funkcjonalna w pracy z seniorem

STAWIAMY NA RUCH, KTÓRY PRZYGOTOWUJE DO ŻYCIA:

- ✓ wstawanie
- ✓ chodzenie
- ✓ schylanie
- ✓ dźwiganie
- ✓ równowaga

Cel = **sprawność, autonomia, jakość życia.**

Wymiar psychologiczny i społeczny

Active Ageing obejmuje także:

- ✓ zdrowie psychiczne
- ✓ redukcję izolacji
- ✓ budowanie pewności siebie
- ✓ edukację prozdrowotną
- ✓ współpracę interdyscyplinarną
- ✓ poszanowanie indywidualności

PODSUMOWANIE — FILAR 1

Ten filar stanowi fundament pracy z osobami dorosłymi i starszymi — łączy **anatomiczne, fizjologiczne, psychologiczne i społeczne aspekty starzenia**.

To nie tylko trening.

To **styl życia na każdym etapie dorosłości**.

FILAR 2

REHABILITACJA, MEDYCYNĄ I NAUKĄ O STARZENIU

Cel modułu

Wprowadzenie w najnowszą, opartą na dowodach naukowych wiedzę o zdrowym starzeniu — w ujęciu medycznym, rehabilitacyjnym i społecznym.

Ten moduł rozszerza perspektywę o:

- różne kraje i systemy opieki zdrowotnej
- różnice kulturowe
- różne modele pracy z seniorami

Program ma charakter **globalny**, dlatego niezwykle ważne jest zaproszenie do współpracy ekspertów z całego świata: lekarzy, fizjoterapeutów, naukowców, dietetyków, psychologów, edukatorów ruchu i trenerów.

Celem jest **łączenie wiedzy — nie konkurowanie podejść**.

Choroby cywilizacyjne XXI wieku

- nadciśnienie tętnicze

- cukrzyca typu 2
- otyłość
- depresja i zaburzenia lękowe
- choroby sercowo-naczyniowe
- przewlekły stres
- bezruch i siedzący tryb życia

Wspólne cechy:

- ✓ rozwijają się powoli
- ✓ mają charakter przewlekły
- ✓ są silnie związane ze stylem życia

Dlatego ruch staje się **kluczowym elementem terapii i prewencji**.

Nauka o długowieczności (Longevity Science)

- różnica między:
 - długością życia
 - jakością życia (healthspan)
- badania nad starzeniem komórek
- wpływ stylu życia, środowiska i genów
- czynniki wydłużające okres zdrowia:
 - aktywność fizyczna
 - relacje społeczne
 - sen
 - dieta
 - sens i cel w życiu

Medycyna stylu życia (Lifestyle Medicine)

Oparta na filarach:

- ruch
- odżywianie
- sen
- zdrowie psychiczne
- relacje
- równowaga stres–regeneracja

Jej celem jest:

- ✓ leczenie przyczyn
- ✓ wzmacnianie pacjenta
- ✓ aktywna rola osoby starszej w zdrowieniu

Trener, instruktor i fizjoterapeuta stają się **edukatorami zdrowia** — w granicach swoich kompetencji.

Rehabilitacja ruchowa

- różnica między terapią a treningiem
- rola fizjoterapii w starzeniu
- znaczenie kinezyterapii
- aktywność jako proces powrotu do funkcji
- Ważne:
 - współpraca interdyscyplinarna
 - komunikacja z lekarzem
 - bezpieczeństwo klienta

Senior NIE jest „kruchy” — jest **zróżnicowany**.

Osteoporoza — profilaktyka i trening

- spadek gęstości kości
- zwiększone ryzyko złamań
- znaczenie mechanicznego obciążenia

Najbardziej skuteczne:

- ✓ trening siłowy
- ✓ chodzenie, podskoki (jeśli brak przeciwwskazań)
- ✓ równowaga
- ✓ profilaktyka upadków

Kluczowe jest:

indywidualne dopasowanie
edukacja
unikanie strachu przed ruchem

Choroby układu krążenia

- nadciśnienie
- miażdżyca
- choroba wieńcowa
- niewydolność serca

Rola ruchu:

- ✓ obniża ciśnienie
- ✓ poprawia wydolność
- ✓ stabilizuje emocje
- ✓ poprawia jakość snu

Ruch to **terapia wspierająca** — w bezpiecznych granicach.

Choroby układu oddechowego

- POChP
- astma
- obniżona tolerancja wysiłku

Kluczowe narzędzia:

- ✓ trening oddechowy
- ✓ wzmocnienie mięśni wydechowych
- ✓ budowanie wydolności krok po kroku

Najważniejsze:

- 👉 nie forsować
- 👉 dbać o technikę oddychania
- 👉 redukować stres

Neurologia starzenia

- choroba Parkinsona
- demencja
- Alzheimer
- zaburzenia równowagi

Ale także:

- plastyczność mózgu
- zdolność uczenia się przez całe życie

Ruch wspiera:

- ✓ pamięć
- ✓ koncentrację
- ✓ orientację przestrzenną
- ✓ emocje

Dlatego trening = także **trening mózgu**.

Immunosenescencja — odporność w wieku dojrzałym

Starzenie wpływa na:

- działanie układu odpornościowego
- podatność na infekcje

- zdolność regeneracji

Co wzmacnia odporność?

- ✓ umiarkowana aktywność fizyczna
- ✓ sen
- ✓ relacje społeczne
- ✓ odżywianie
- ✓ redukcja stresu

Izolacja społeczna — **osłabia odporność.**

Holistyczne systemy medyczne — wschód i zachód

Program ma charakter globalny, dlatego obejmuje:

- medycynę zachodnią — evidence-based
- tradycyjne systemy:
 - ajurweda
 - tradycyjna medycyna chińska
 - naturopatia
 - medycyna integracyjna

Celem jest:

- ✓ rozumienie różnych perspektyw
- ✓ budowanie mostów
- ✓ poszanowanie kultury i doświadczeń

Najważniejsze:

bezpieczeństwo, etyka i krytyczne myślenie.

GLOBALNA PERSPEKTYWA ACTIVE AGEING

Program zakłada współpracę międzynarodową:

lekarze
fizjoterapeuci
trenerzy
naukowcy
edukatorzy

oraz uwzględnia:

- ✓ różnice społeczne
- ✓ dostęp do opieki zdrowotnej
- ✓ warunki ekonomiczne
- ✓ wpływ kultury

Bo **starzenie nie wygląda tak samo w każdym kraju.**

Podsumowanie FILARU 2

Ten moduł łączy:

naukę
empatię
współpracę

Tworząc fundament odpowiedzialnego, bezpiecznego i nowoczesnego podejścia do zdrowego starzenia.

Global Active Ageing® to przestrzeń, w której:

- ✓ medycyna
- ✓ rehabilitacja
- ✓ edukacja ruchowa

— **działają razem, dla dobra człowieka.**

FILAR 3

HEALTH & WELLBEING ORAZ PRZYGOTOWANIE TRENERA ACTIVE AGEING®

Cel modułu

Standaryzacja kompetencji trenerskich oraz budowanie profesjonalnej roli **Trenera Active Ageing®** — jako edukatora zdrowia, przewodnika ruchowego i partnera we wspieraniu jakości życia osób dorosłych i starszych.

Ten moduł obejmuje:

- kompetencje etyczne
- komunikacyjne
- merytoryczne
- emocjonalne
- społeczne

Tak, aby trener pracował **świadomie, bezpiecznie i z szacunkiem dla człowieka.**

Standard etyczny

Trener Active Ageing® działa zgodnie z zasadami:

- ✓ szacunek do osoby i jej decyzji
- ✓ poufność
- ✓ uczciwość komunikacyjna
- ✓ praca w granicach kompetencji
- ✓ transparentność współpracy
- ✓ brak obietnic terapeutycznych poza kwalifikacją

Senior to **nie „pacjent”**, ale **partner w procesie zdrowia**.

Etyka obejmuje również:

- język pozytywny i wzmacniający
- brak oceniania wyglądu
- brak presji
- pełną zgodę klienta na działanie

Komunikacja i relacje

Relacja to fundament.

Trener uczy się:

- aktywnego słuchania
- empatycznej komunikacji
- zadawania właściwych pytań
- motywowania bez wywierania presji
- tworzenia bezpiecznej atmosfery

Kluczowe elementy:

zaufanie
poczucie bezpieczeństwa
szacunek

Relacja społeczna w treningu:

- ✓ zmniejsza stres
- ✓ wspiera psychikę
- ✓ poprawia motywację
- ✓ redukuje samotność

Bezpieczeństwo i odpowiedzialność

Trener Active Ageing® zna i stosuje:

- zasady kwalifikacji do treningu
- czerwone flagi medyczne
- zasady asekuracji
- dostosowanie obciążeń
- modyfikacje ćwiczeń

Odpowiedzialność oznacza także:
świadome kierowanie do lekarza lub fizjoterapeuty
dbanie o dokumentację
ciągłe podnoszenie kwalifikacji

Senior ma się czuć:

bezpiecznie — fizycznie i emocjonalnie.

Ocena funkcjonalna i zdrowotna

Celem oceny jest:

- ✓ zrozumienie funkcji
- ✓ dobranie ruchu
- ✓ monitorowanie postępów

Nie oceniamy „estetyki” — oceniamy:

- chód
- równowagę
- siłę funkcjonalną
- mobilność
- stabilność
- koordynację
- oddech
- jakość życia

Ocena jest:

prosta

czytelna

praktyczna

I stanowi **fundament indywidualizacji treningu.**

Planowanie treningu

Trener uczy się tworzyć program:

- ✓ bezpieczny
- ✓ skuteczny
- ✓ funkcjonalny
- ✓ dopasowany do celu klienta

Uwzględniamy:

- poziom sprawności
- ograniczenia zdrowotne
- styl życia
- potrzeby emocjonalne
- środowisko społeczne

Trening Active Ageing® to:

siła
równowaga
koordynacja
oddech
radość ruchu

Cel:

samodzielność i jakość życia.

Wellness jako proces

Wellbeing obejmuje:

ciało
umysł
relacje
sens życia

Trener wspiera:

- poczucie sprawczości
- regularność
- zdrowe nawyki
- kontakt z ludźmi
- radość z ruchu

To droga, nie projekt 4-tygodniowy.

Praca interdyscyplinarna

Trener Active Ageing® współpracuje z:

- ✓ lekarzami
- ✓ fizjoterapeutami
- ✓ psychologami
- ✓ dietetykami
- ✓ edukatorami

Zasada:

każdy robi to, jakie ma kompetencje. Współpraca = bezpieczeństwo klienta.

Wypalenie zawodowe — profilaktyka

Dbamy także o trenera.

Bo dobry trener:

- ma zdrowe granice
- dba o siebie
- regeneruje się
- rozwija kompetencje
- pracuje w zgodzie ze sobą

Zapobiegamy:

przeciążeniu emocjonalnemu
odpowiedzialności ponad siły
pracy kosztem zdrowia

Bo **dobrostan trenera = jakość pracy.**

Edukacja zdrowotna

Trener Active Ageing® to także edukator.

Uczy:

- ✓ świadomego ruchu
- ✓ bezpiecznej aktywności
- ✓ znaczenia regeneracji
- ✓ zdrowych nawyków
- ✓ postrzegania starzenia jako procesu naturalnego

Przekaz:

„Możesz aktywnie dbać o siebie — niezależnie od wieku.”

Holistyczne podejście do klienta 60+

Senior to nie tylko:

wiek

PESEL

lista chorób

To:

historia

doświadczenie

wartości

role społeczne

Dlatego trener bierze pod uwagę:

- ciało
- psychikę
- relacje
- środowisko życia
- cele osobiste
- poczucie sensu

Active Ageing® to **program dla człowieka — nie dla „przypadku zdrowotnego”**.

Podsumowanie FILARU 3

Ten filar tworzy **standardy jakości pracy Trenera Active Ageing®**.

Łączy:

wiedzę

relację

empatię

bezpieczeństwo

Tak, aby praca z osobą 60+ była:

- ✓ profesjonalna
- ✓ etyczna
- ✓ skuteczna
- ✓ pełna szacunku

FILAR 4

MENTAL HEALTH I DŁUGOWIECZNOŚĆ

Cel modułu

Promocja zdrowia psychicznego, równowagi emocjonalnej i dobrostanu w trakcie starzenia się — z uwzględnieniem indywidualnych różnic, doświadczeń życiowych, czynników kulturowych i społecznych.

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak chorób.

To także:

- ✓ jakość relacji
- ✓ poczucie celu
- ✓ radzenie sobie ze stresem
- ✓ poczucie przynależności
- ✓ samodzielność i sprawczość

Ten moduł uczy, jak **trener i edukator ruchu** może wspierać te obszary — w granicach swoich kompetencji.

Psychologia starzenia

Proces starzenia obejmuje:

- zmiany biologiczne
- zmiany społeczne (role, relacje)
- zmiany emocjonalne
- zmianę tożsamości

Senior może doświadczać:

- ✓ utraty pracy zawodowej
- ✓ zmniejszenia aktywności społecznej
- ✓ straty bliskich
- ✓ zmniejszenia poczucia znaczenia

Dlatego kluczowe jest:

akceptujące podejście

empatia

zrozumienie zmian psychologicznych

Jednocześnie wiele osób starszych:

rozwija dojrzałość emocjonalną

lepiej zarządza stresem

docenia relacje i prostotę życia. To ogromny potencjał.

Motywacja po 60-tce

Motywacja w tym wieku różni się od motywacji młodych:

nie działa:

presja

porównania

cele estetyczne

działa:

✓ poczucie sensu

✓ zdrowie i niezależność

✓ relacje społeczne

✓ przyjemność ruchu

✓ wsparcie grupy

Trener uczy się:

- pracować na celach funkcjonalnych
- wzmacniać sprawczość
- budować pozytywną narrację o starzeniu

Depresja — rozpoznanie i wsparcie

U osób starszych depresja bywa:
mylona ze „starzeniem”
maskowana
przemilczana

Objawy mogą obejmować:

- brak energii
- wycofanie
- problemy ze snem
- smutek, rezygnację
- pogorszenie pamięci
- brak sensu

Rola trenera:
zauważ
wespzyj
nie diagnozuj
skieruj do specjalisty

Ruch i wspólnota — **wspierają terapię**, ale jej nie zastępują.

Samotność i izolacja

Samotność to jeden z największych czynników ryzyka:

depresji
demencji
chorób serca
obniżonej odporności

Dlatego program Active Ageing®:

- ✓ tworzy wspólnotę
- ✓ zachęca do spotkań
- ✓ buduje relacje
- ✓ wspiera integrację

Każda grupa = **mikro-społeczność wsparcia**.

Funkcje poznawcze i trening mózgu

Starzenie wpływa na:

- pamięć roboczą
- szybkość przetwarzania
- uwagę
- orientację przestrzenną

Jednak mózg:

może się rozwijać przez całe życie

Dlatego w programie stosujemy:

- ✓ ćwiczenia ruchowe z zadaniami mentalnymi
- ✓ koordynację
- ✓ naukę nowych ruchów
- ✓ gry ruchowe
- ✓ elementy rytmu i muzyki

Ruch + wyzwanie mentalne =
najlepszy trening mózgu.

Neuroplastyczność

To zdolność mózgu do:

- tworzenia nowych połączeń
- reorganizacji
- adaptacji

Wspierają ją:

- ✓ ciekawość
- ✓ nauka
- ✓ ruch
- ✓ relacje
- ✓ emocje

Hamują ją:

brak bodźców
izolacja
chroniczny stres

Dlatego trening Active Ageing® to:

dynamiczne, kreatywne środowisko bodźców

Siła wspólnoty

Jednym z najsilniejszych czynników długowieczności jest:

przynależność społeczna

Wspólnota daje:

wsparcie emocjonalne

rozmowę

poczucie ważności

wzajemną motywację

Trener pełni rolę:

lidera

organizatora

osoby integrującej grupę

To więcej niż trening — to miejsce spotkań.

Mindfulness i medytacja

Uważność i medytacja wspierają:

- ✓ redukcję stresu
- ✓ regulację emocji
- ✓ lepszy sen
- ✓ poczucie spokoju
- ✓ świadomość ciała

Mogą mieć formę:

- prostych ćwiczeń oddechowych
- uważnego ruchu
- krótkich momentów zatrzymania

Praktyka zawsze:

bez ocen

w zgodzie z przekonaniami klienta

Język i narracja jako wsparcie zmiany

Słowa mają moc.

Unikamy:

„staruszek”

„pani już nie powinna”

„w tym wieku to normalne”

Budujemy:

- ✓ pozytywną narrację o starzeniu
- ✓ wzmacniającą komunikację
- ✓ poczucie wpływu

Trener = **twórca bezpiecznej przestrzeni komunikacyjnej.**

Poczucie sensu i jakość życia

Badania pokazują, że:

poczucie sensu wydłuża życie
daje odporność psychiczną
wspiera zdrowie fizyczne

Senior potrzebuje:

- celu
- znaczenia
- bycia potrzebnym
- sprawczości

Ruch staje się:

narzędziem do aktywnego, świadomego życia — nie celem samym w sobie.

PERSPEKTYWA GLOBALNA

W różnych krajach:

wartości
religia
styl życia
struktura społeczna

— inaczej wpływają na psychikę w starzeniu.

Dlatego program:

- ✓ jest otwarty kulturowo
- ✓ uwzględnia różnice
- ✓ nie narzuca jednego modelu

Najważniejsze:

szacunek do człowieka i jego historii.

Podsumowanie FILARU 4

Ten moduł łączy:

psychologię
emocje
relacje
rozwój osobisty
wspólnotę

Tworząc przestrzeń, w której osoba 60+ może:

- ✓ czuć się ważna
- ✓ rozwijać się
- ✓ dbać o siebie
- ✓ żyć z sensem
- ✓ doświadczać radości i spokoju

Bo **długowieczność to nie tylko liczba lat — ale jakość życia.**

FILAR 5

TRENING INDYWIDUALNY I NOWE TECHNOLOGIE

Cel modułu

Zapewnienie bezpiecznej, skutecznej i empatycznej pracy **1:1 z osobą dorosłą i starszą**, z uwzględnieniem jej zdrowia, celów, ograniczeń oraz możliwości funkcjonalnych.

Praca indywidualna:

- ✓ daje większe poczucie bezpieczeństwa
- ✓ umożliwia szybszą adaptację
- ✓ pozwala precyzyjniej dobrać ćwiczenia
- ✓ umożliwia edukację zdrowotną w praktyce

Jednocześnie **trening indywidualny nie jest „luksusem dla bogatych”**.

Program Global Active Ageing® zakłada:

dostępność
współpracę edukacyjną
zaangażowanie studentów i praktykantów

Dlatego do współpracy mogą być włączeni:

- ✓ studenci kierunków sportowych
- ✓ słuchacze kursów Personal Trainer
- ✓ uczestnicy specjalizacji w pracy z seniorami
- ✓ wolontariusze i praktykanci — pod nadzorem edukatorów

To:

wspiera społeczność
rozwija kompetencje młodych trenerów
zwiększa dostęp do opieki ruchowej

Pierwsza sesja z seniorem

Pierwsze spotkanie to fundament relacji.

Obejmuje:

- wywiad zdrowotny i funkcjonalny
- omówienie celów
- edukację dotyczącą roli ruchu
- ocenę postawy i funkcji
- testy proste i bezpieczne
- ustalenie zasad współpracy

Najważniejsze:

empatia
brak pośpiechu
poczucie bezpieczeństwa

Klient powinien wyjść z przekonaniem:

„Jestem w dobrych rękach.”

Dobór intensywności

W pracy z seniorem obowiązuje zasada:

„bezpiecznie — adekwatnie — progresywnie”

Uwzględniamy:

- tętno
- oddech
- reakcję organizmu
- odczucie wysiłku (RPE)
- stan zdrowia
- poziom wytrenowania

Lepiej i mądrzej:

stopniowo zwiększać obciążenie, niż przeciążyć na starcie

Trening prewencyjny

Celem jest:

- ✓ zachowanie sprawności
- ✓ obniżenie ryzyka urazów
- ✓ prewencja upadków
- ✓ profilaktyka chorób

Trening obejmuje:

siłę
równowagę
wydolność
koordynację
oddech

To inwestycja w **niezależność funkcjonalną**.

Stabilizacja i równowaga

Z wiekiem pogarsza się:

- czucie głębokie
- kontrola ruchu
- reakcja posturalna

Dlatego trening:

- ✓ wzmacnia mięśnie stabilizujące
- ✓ pracuje w wielu płaszczyznach
- ✓ wprowadza ćwiczenia reaktywne
- ✓ uczy bezpiecznych strategii równoważnych

Celem jest:

zapobieganie upadkom
większa pewność ruchu

Mobilność i gibkość

Starzenie = większa sztywność.

Dbamy o:

- zakres ruchu w stawach
- elastyczność tkanek
- pracę powięzi
- płynność ruchu

Stosujemy:

ruch aktywny
mobilizacje
dynamiczne formy pracy

Cel:

swobodny ruch w codziennym życiu

Elektrostymulacja — standard EMS

EMS może być:

- ✓ wsparciem treningu
- ✓ narzędziem aktywizacji układu ruchu
- ✓ elementem terapii ruchowej — jeśli brak przeciwwskazań

Standard obejmuje:

- zasady bezpieczeństwa
- dobór parametrów

- kwalifikację klienta
- przeciwwskazania medyczne
- etykę stosowania

Trener musi:

znać granice kompetencji
współpracować z fizjoterapeutami

Regeneracja

Senior regeneruje się wolniej.

Dlatego uczymy:

- planowania mikrocykli
- balansu wysiłek–odpoczynek
- roli snu
- kontroli stresu
- łagodnych form ruchu

Regeneracja = element treningu
Nie „nagroda po”.

Oddech i relaks

Oddech:

reguluje emocje
wpływa na serce
poprawia koncentrację
wspiera sen

Trener:

- ✓ uczy pracy przeponą
- ✓ wprowadza techniki relaksacyjne
- ✓ łączy oddech z ruchem

To ważne narzędzie w długowieczności.

Trening w domu

Nie każdy senior trenuje w klubie.

Program obejmuje:

trening domowy

trening w plenerze

wykorzystanie prostych narzędzi i sprzętów (również tych w domu jak krzesło, butelki z wodą)

Celem jest:

dostępność

ciągłość

praktyczność

Bo ruch ma być obecny w życiu — nie tylko w sali treningowej.

Mierzenie postępów

Monitorowanie daje:

motywację

bezpieczeństwo

poczucie celu

Mierzymy m.in.:

- siłę funkcjonalną
- równowagę
- chód
- mobilność
- samopoczucie
- jakość życia

Ważne:

omawiamy wyniki w sposób pozytywny i wzmacniający

NOWE TECHNOLOGIE W ACTIVE AGEING®

Program włącza:

aplikacje monitorujące aktywność

smartwatche

trening online
narzędzia do treningu poznawczego
systemy EMS
platformy edukacyjne

Technologia jest:

wsparciem
nie zastępuje człowieka

Najważniejsze:

- ✓ prostota
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ dostępność
- ✓ zrozumiałość dla użytkownika

PARTNERSTWO EDUKACYJNE — STUDENCI & PRAKTYKANCY

To ogromna wartość programu.

Możemy angażować:

studentów AWF
uczestników kursów trenerskich
specjalistów w trakcie certyfikacji

Pod:

superwizją
standardami etycznymi
programem szkoleniowym

Korzyści:

senior ma wsparcie
student zdobywa praktykę
program rośnie globalnie

Podsumowanie FILARU 5

Ten moduł tworzy **wysoki standard pracy indywidualnej z seniorem**, oparty na:

bezpieczeństwie
wiedzy

empatii
mądrej technologii
współpracy edukacyjnej

Tak, aby aktywność była:

- ✓ dostępna
- ✓ skuteczna
- ✓ nowoczesna
- ✓ przyjazna człowiekowi

FILAR 6

TRENING W MAŁYCH GRUPACH – FORMY SPECJALISTYCZNE

Cel modułu

Zastosowanie bezpiecznych, sprawdzonych i funkcjonalnych metod treningowych w **małych grupach**, z myślą o osobach dorosłych i starszych — o różnym poziomie sprawności i zdrowia.

Małe grupy zapewniają:

- ✓ większą kontrolę bezpieczeństwa
- ✓ możliwość indywidualizacji
- ✓ wsparcie społeczne
- ✓ motywującą atmosferę

To jedna z najskuteczniejszych form Active Ageing®.

TRX, Treningi podwieszane

Praca z wykorzystaniem masy ciała:

- ćwiczenia skalowalne dla każdego poziomu
- praca nad stabilizacją, równowagą i siłą
- możliwość odciążenia lub dociążenia ruchu
- poprawa kontroli ciała i świadomości postawy

Kluczowe elementy:

bezpieczeństwo uchwytu
stabilna pozycja wyjściowa

wolne tempo
modyfikacje dla ograniczeń

TRX i inne drobne sprzęty treningowe to narzędzie — **instruktor odpowiada za jakość ruchu.**

Kettlebell

Kettlebell to nie tylko „swing”.

W pracy z seniorem:

- buduje siłę funkcjonalną
- poprawia chwyt
- wspiera stabilizację tułowia
- uczy ekonomii ruchu

Priorytety:

- ✓ technika
- ✓ kontrola
- ✓ prostota wzorców
- ✓ progresja krok po kroku

Nie każdy senior będzie wykonywał dynamiczne formy — **ale wielu z nich może bezpiecznie pracować z obciążeniem.**

Pilates

Pilates wspiera:

oddech
stabilizację
kontrolę mięśni głębokich
świadomość ciała

Korzyści:

- ✓ lepsza postawa
- ✓ mniejsze napięcia
- ✓ poprawa funkcji ruchowej

Pilates doskonale sprawdza się:

w profilaktyce bólu
w treningu łagodnym
w odbudowie czucia ciała

Joga

Joga to:

mobilność
oddech
uwaga
wspólnota

Dla seniorek i seniorów:

- ✓ poprawia elastyczność
- ✓ wspiera równowagę
- ✓ działa uspokajająco
- ✓ rozwija świadomość ciała

Kluczowe jest:

dostosowanie pozycji
unikanie bólu
brak rywalizacji
akceptacja tempa

BOSU

BOSU wspiera:

równowagę
koordynację
stabilizację

Praca odbywa się:

- w bezpiecznej przestrzeni
- z asekuracją
- w prostych formach
- z progresją od stabilnych podłoży

Cel:

zmniejszenie ryzyka upadków w życiu codziennym.

Trening funkcjonalny

Czyli:

ruch dla życia — nie dla „wyniku”.

Obejmuje:

- wstawanie
- podnoszenie
- przenoszenie
- rotacje
- chód
- sięganie
- zginanie i prostowanie

Ruch ma być:

- ✓ naturalny
- ✓ bezpieczny
- ✓ użyteczny
- ✓ zintegrowany

Adaptacje dla ograniczeń

W każdej grupie są:

- różne poziomy sprawności
- różne choroby
- różne doświadczenia

Dlatego instruktor uczy się:

modyfikacji pozycji
zamiany ćwiczeń
pracy bez bólu
asekuracji

Każdy uczestnik:

pracuje na swoim poziomie
czuje się mile widziany
ma poczucie sukcesu

Ruch dla osób z bólem

Ból przewlekły:

- nie oznacza „zakazu ruchu”
- wymaga ostrożności i edukacji
- często zmniejsza się przy odpowiednim treningu

Instruktor:

wspiera
zachęca
nie diagnozuje
współpracuje z fizjoterapeutą

Najważniejsze:

bezpieczny zakres ruchu + brak presji.

Rola instruktora

Instruktor w małej grupie to:

przewodnik ruchowy
wsparcie emocjonalne
lider wspólnoty
osoba dbająca o bezpieczeństwo

Jego zadania:

- ✓ obserwować
- ✓ korygować delikatnie
- ✓ motywować
- ✓ tworzyć dobrą atmosferę
- ✓ szanować granice uczestników

Instruktor Active Ageing® = **edukator zdrowia i jakości życia.**

Relacje i społeczność

Małe grupy budują:

rozmowę
przyjaźnie
wsparcie
przynależność

Dla wielu uczestników to:

jedyne stałe spotkanie w tygodniu
największa motywacja
przestrzeń, w której ktoś na nich czeka

To **element terapii społecznej** — bez formalnej terapii.

Podsumowanie FILARU 6

Ten filar pokazuje, jak prowadzić **bezpieczny, nowoczesny i przyjazny trening w małych grupach**, w oparciu o:

bezpieczeństwo
wiedzę
relacje
funkcjonalność
otwartość na różne metody

Tak, aby każda osoba 60+ mogła:

- ✓ ruszać się z radością
- ✓ czuć się częścią wspólnoty
- ✓ rozwijać swoje możliwości
- ✓ dbać o zdrowie w bezpieczny sposób

FILAR 7

TRENING W DUŻYCH GRUPACH I SPOŁECZNOŚĆ

Cel modułu

Budowanie aktywnego stylu życia poprzez **trening grupowy, wspólnotę i kulturę ruchu**, tak aby aktywność fizyczna była naturalnym elementem codzienności — dostępna, radosna i społeczna.

W dużych grupach najważniejsze są:

- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ jasna struktura zajęć
- ✓ prosta komunikacja
- ✓ integracja uczestników
- ✓ poczucie przynależności

Ruch przestaje być „treningiem” — staje się **stylem życia i spotkaniem z ludźmi**.

Nordic Walking

Jedna z najbezpieczniejszych i najbardziej dostępnych form aktywności.

Korzyści:

wzmacnia nogi
poprawia wydolność
wspiera krążenie
angażuje całe ciało
integruje społecznie

Ważne elementy:

- ✓ dobór kijków
- ✓ nauka techniki
- ✓ tempo dostosowane do grupy
- ✓ przerwy na odpoczynek

Idealny dla:

osób początkujących
osób z nadwagą
osób z bólem stawów
osób po 60+

Spacery i trekking

Najbardziej naturalna forma ruchu.

Cele:

poprawa wydolności
kontakt z naturą

budowanie relacji
redukcja stresu

Możliwe poziomy:

- spacery miejskie
- spacery krajobrazowe
- trekking w łatwym terenie

Instruktor dba o:

dostępność trasy
tempo marszu
nawodnienie
bezpieczeństwo nawierzchni

Endurance dla seniora

Wytrzymałość to **zdolność do dłuższego wysiłku bez nadmiernego zmęczenia**.

Formy:

marsz
rower
trekking
rekreacyjne pływanie

Cele:

- ✓ zdrowie serca
- ✓ lepsza tolerancja wysiłku
- ✓ więcej energii na co dzień
- ✓ poprawa nastroju

Zasady:

umiarkowana intensywność
stała progresja
brak presji
regularność

Jazda na rowerze

Świetna forma ruchu — szczególnie rekreacyjna.

Korzyści:

odciążenie stawów
poprawa wydolności
praca koordynacyjna
przyjemność ruchu

Opcje:

- rower miejski
- rower elektryczny
- rower stacjonarny

Bezpieczeństwo:

kask
spokojne trasy
dobre warunki drogowe

Jogging rekreacyjny

Nie dla wszystkich — ale dla wielu tak.

Celem jest:

swobodne truchtanie
radość z ruchu
wsparcie serca

Zasady:

- ✓ brak rywalizacji
- ✓ delikatna progresja
- ✓ szacunek do ciała
- ✓ brak bólu

Zawsze opcją jest:

marszobiegi

Trening w plenerze

Ruch na świeżym powietrzu:

redukuje stres
poprawia nastrój
buduje wspólnotę

Formy:

- proste ćwiczenia funkcjonalne
- rozgrzewka przed marszem
- ćwiczenia równoważne
- gry i zabawy ruchowe

Najważniejsze:

- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ radość
- ✓ dostosowanie poziomu

Medytacja w grupie

Prosta, łagodna forma:

relaksu
wyciszenia
pracy z oddechem

Może być:

- siedząca
- w ruchu
- w formie relaksacji

Cel:

równowaga emocjonalna
redukcja napięcia
poczucie spokoju

Bez ocen. Bez presji.

Fitness społecznościowy

To:

muzyka
zabawa
proste choreografie
integracja

Buduje:

- ✓ więzi
- ✓ motywację
- ✓ radość

To nie scena — to **wspólna przestrzeń ruchu.**

Bezpieczeństwo

W dużych grupach:

najważniejsze są procedury

Instruktor:

- dobiera intensywność
- pokazuje modyfikacje
- zachęca do słuchania ciała
- dba o rozgrzewkę i wyciszenie
- obserwuje uczestników
- unika rywalizacji

Celem jest:

brak przeciążeń
brak presji
poczucie komfortu

Budowanie klubów seniora

To serce programu.

Kluby:

działają lokalnie
łączą ludzi
oferują regularne spotkania
organizują wydarzenia
edukują

Dają:

wsparcie emocjonalne
poczucie przynależności
stałą aktywność

Instruktor może być:

liderem
koordynatorem
inspiracją

Tak powstaje **społeczność Active Ageing®**.

Podsumowanie FILARU 7

Ten moduł pokazuje, że ruch:

- ✓ buduje wspólnotę
- ✓ daje radość
- ✓ wspiera zdrowie
- ✓ chroni psychikę
- ✓ wzmacnia poczucie sensu

W dużych grupach tworzymy **kulturę aktywności** — w której nikt nie jest sam.

Bo **Active Ageing®** to styl życia — a nie tylko trening.

FILAR 8

DIETETYKA, SUPLEMENTACJA I NATUROTERAPIA

Cel modułu

Wsparcie zdrowego starzenia poprzez **świadome, bezpieczne i spersonalizowane podejście do żywienia, suplementacji i naturalnych metod wspomagających**, z uwzględnieniem różnic kulturowych oraz aktualnej wiedzy naukowej.

Moduł:

- ✓ rozwiewa mity
- ✓ porządkuje wiedzę
- ✓ uczy krytycznego spojrzenia
- ✓ pokazuje globalne perspektywy długowieczności

Kluczowe pytania:

Czy długowieczność to tylko geny?
Jak kultura i środowisko wpływają na zdrowie?
Czy modne diety faktycznie pomagają?
Co mówi nauka?

Dieta przeciwstarzeniowa

Starzenie biologiczne można **spowolnić**, ale nie zatrzymać.

Badania pokazują, że sprzyja temu:

dieta oparta na żywności naturalnej
warzywa, owoce, pełne ziarna
zdrowe tłuszcze
ryby
wysoka zawartość antyoksydantów

Kluczowe elementy:

- ✓ regularność posiłków
- ✓ umiarkowana kaloryczność
- ✓ unikanie ultra przetworzonych produktów
- ✓ równowaga — nie restrykcja

Inspiracje z krajów długowiecznych (np. tzw. blue zones):

prostota
wspólne posiłki

lokalna żywność
brak skrajności dietetycznych

Odporność i jelita

Układ pokarmowy:

wpływa na odporność
komunikuje się z mózgiem
moduluje stan zapalny

Zdrowa mikrobiota wspiera:

- ✓ energię
- ✓ nastrój
- ✓ metabolizm

Dla seniorów ważne są:

błonnik
fermentowane produkty
nawodnienie
przeciwutleniacze

Unikamy:

ekstremalnych diet eliminacyjnych bez wskazań

Hormony a żywienie

Starzenie wiąże się ze zmianami hormonalnymi:

- insulina
- leptyna
- grelina
- hormony płciowe
- kortyzol

Żywność może wspierać:

- ✓ stabilny poziom energii
- ✓ metabolizm
- ✓ sen
- ✓ nastrój

Dlatego ważne są:

zbilansowane posiłki
regularność
obniżenie stresu żywieniowego („muszę”, „nie wolno”)

Błędy żywieniowe

Najczęstsze to:

zbyt mała ilość białka
odwodnienie
niedożywienie jakościowe
zbyt restrykcyjne diety
nadmiar suplementów
wpływ reklam i mody

Skutki:

osłabienie
gorsza regeneracja
spadek odporności
większe ryzyko upadków

Naszą rolą jest:

edukować
upraszczać
wspierać zdrowe wybory

Bezpieczna suplementacja

Suplementacja:

może być pomocna
ale może też szkodzić

Najważniejsze zasady:

- ✓ konsultacja z lekarzem / dietetykiem
- ✓ uwzględnienie leków
- ✓ unikanie „cudownych preparatów”

Często rozważane:

witamina D
omega-3
witamina B12
probiotyki

Nie promujemy:

suplementów bez podstaw
obietnic „odmładzania”

Fitoterapia

Rośliny lecznicze mogą:

wspierać trawienie
redukować stres
wspierać sen

Ale:

mogą wchodzić w interakcje z lekami
różnią się jakością
wymagają rozwagi

Dlatego kluczowe jest:

bezpieczeństwo
rzetelna wiedza

Ajurveda i medycyna naturalna

W programie Global Active Ageing®:

- ✓ szanujemy różne tradycje
- ✓ patrzymy krytycznie i z ciekawością
- ✓ szukamy wspólnych wartości:

równowaga
rytm dnia
uważne jedzenie
holistyczne podejście

Podkreślamy:

etyka
kultura
bezpieczeństwo

Nie zastępujemy medycyny — **uzupełniamy ją stylem życia.**

Nawodnienie

U osób starszych:

zmniejsza się odczuwanie pragnienia

Skutki odwodnienia:

zmęczenie
spadek koncentracji
zaparcia
zawroty głowy

Dlatego:

- ✓ pijemy regularnie
- ✓ nie tylko wodę — także zupy, herbata, owoce
- ✓ zwracamy uwagę na serce i nerki

Spersonalizowane żywienie

Nie ma jednej „diety dla seniora”.

Uwzględniamy:

stan zdrowia
preferencje
kulturę
leki
sytuację życiową
relacje z jedzeniem

Najważniejsze:

realność
radość jedzenia
brak poczucia winy

Edukacja w praktyce

Trener i edukator zdrowia:

- ✓ wspiera
- ✓ tłumaczy prosto
- ✓ motywuje
- ✓ nie moralizuje

Formy pracy:

warsztaty
rozmowy edukacyjne
proste materiały
praktyczne wskazówki

Cele:

świadome wybory
brak lęku przed jedzeniem
długoterminowe zdrowie

GLOBALNA PERSPEKTYWA DŁUGOWIECZNOŚCI

Porównując regiony świata:

Azja
Basen Morza Śródziemnego
Oceania
Ameryka Północna

widzimy, że długowieczność zależy od:

- ✓ stylu życia
- ✓ relacji
- ✓ ruchu codziennego
- ✓ diety tradycyjnej
- ✓ poczucia sensu

Geny — to tylko część układanki.

Podsumowanie FILARU 8

Ten moduł uczy:

krytycznego myślenia
świadomych wyborów
szacunku do tradycji
odpowiedzialnego podejścia do zdrowia

Celem jest:

- ✓ wsparcie zdrowego starzenia
- ✓ poprawa jakości życia
- ✓ globalna perspektywa
- ✓ etyka i bezpieczeństwo

Bo żywienie to nie moda — to fundament zdrowia i długowieczności.

FILAR 9

TECHNOLOGIA I DOSTĘPNOŚĆ

Cel modułu

Redukcja barier w dostępie do ruchu, edukacji zdrowotnej i wspólnoty poprzez **mądre, etyczne i przyjazne wykorzystanie technologii** — tak, aby aktywność fizyczna była dostępna **dla każdego seniora**, niezależnie od miejsca zamieszkania, statusu, mobilności czy ograniczeń zdrowotnych.

Technologia w Active Ageing® ma wspierać:

- ✓ ciągłość aktywności
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ kontakt z trenerem
- ✓ edukację
- ✓ relacje społeczne

— a nie zastępować człowieka.

Narzędzia cyfrowe

W programie wykorzystujemy:

aplikacje ruchowe
urządzenia monitorujące aktywność
komunikatory
platformy wideo
narzędzia edukacyjne

Cel:

prostota
dostępność
jasna komunikacja

Trener pomaga seniorowi:

zainstalować
ustawić parametry
zrozumieć funkcje

Tak, aby technologia była **przyjazna, a nie stresująca**.

Platformy hybrydowe

Połączenie:

zajęć stacjonarnych
spotkań online

daje:

- ✓ większą elastyczność
- ✓ możliwość uczestnictwa z domu
- ✓ utrzymanie aktywności podczas podróży lub choroby
- ✓ dostęp do edukacji niezależnie od miejsca zamieszkania

Hybrydowość = **więcej możliwości, mniej barier**.

Senior online

Część uczestników:

świetnie korzysta z technologii
inni potrzebują wsparcia

Dlatego:

- ✓ szkolimy trenerów z pracy online
- ✓ uczymy prostych instrukcji obsługi
- ✓ umożliwiamy uczestnictwo na różnych poziomach zaawansowania cyfrowego

Najważniejsze:

cierpliwość
zrozumiałość
brak oceniania

Teleopieka

Nowoczesne narzędzia umożliwiają:

konsultacje zdalne
monitorowanie parametrów zdrowia
współpracę z zespołem medycznym

Teleopieka:

- ✓ zwiększa poczucie bezpieczeństwa
- ✓ wspiera osoby o ograniczonej mobilności
- ✓ ułatwia wczesne reagowanie na problemy zdrowotne

Program promuje **współpracę — nie zastąpienie kontaktu osobistego.**

Edukacja cyfrowa

Technologia daje dostęp do:

webinarów
kursów edukacyjnych
materiałów wideo
poradników

Seniorzy uczą się:

- ✓ świadomego ruchu
- ✓ zdrowego stylu życia
- ✓ profilaktyki zdrowotnej

Edukacja = **siła i sprawczość**.

Monitoring zdrowia

Dzięki technologii można obserwować:

tętno
aktywność dzienną
sen
wagę
kroki
parametry medyczne (w ramach zaleceń)

Cele monitoringu:

- ✓ motywacja
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ świadomość zdrowia

Zasada:

wskaźniki są pomocą
nie celem samym w sobie

Bezpieczeństwo danych

To kluczowy element etyki programu.

Dbamy o:

ochronę danych osobowych
zgodność z prawem
poufność informacji
edukację cyfrową trenerów

Senior musi mieć pewność, że jego:

- ✓ wyniki
- ✓ nagrania
- ✓ dane kontaktowe

— są bezpieczne.

Integracja społeczna

Technologia wspiera:

grupy wsparcia
społeczności online
spotkania grupowe
wydarzenia tematyczne

Dzięki temu:

osoby samotne
osoby mieszkające daleko
osoby z ograniczeniami ruchowymi — **mogą być włączone w społeczność.**

Dostępność metod treningowych

Program dba o to, aby aktywność była możliwa:

w domu
w plenerze
w klubie
online

Dzięki temu:

- ✓ nie ma bariery ekonomicznej
- ✓ nie ma bariery lokalizacyjnej
- ✓ nie ma bariery ruchowej

Każdy znajdzie formę odpowiednią dla siebie.

Nowe trendy

Program Global Active Ageing® śledzi rozwój:

AI w zdrowiu
e-medycyny
neurotechnologii
aplikacji prozdrowotnych
gier ruchowych (exergaming)
narzędzi treningu poznawczego

Zawsze z zasadą:

bezpieczeństwo
etyka
wiedza naukowa

Nie promujemy „gadżetów” — promujemy **rozsądne wsparcie zdrowia**.

GLOBALNA PERSPEKTYWA DOSTĘPNOŚCI

Technologia:

łączy
edukuje
daje równe szanse

Dlatego program:

- ✓ dociera do mniejszych miejscowości
- ✓ wspiera osoby z niepełnosprawnościami
- ✓ zmniejsza izolację społeczną
- ✓ buduje światową sieć Active Ageing®

Podsumowanie FILARU 9

Technologia staje się:

mostem
wsparciem
narzędziem bezpieczeństwa
drogą do równości dostępu

Celem jest:

- ✓ usuwanie barier
- ✓ budowanie wspólnoty
- ✓ wzmacnianie niezależności
- ✓ wspieranie zdrowego starzenia

Bo Active Ageing® ma być dostępne dla każdego — niezależnie od wieku, miejsca i możliwości.

FILAR 10

PRZESTRZENIE ACTIVE AGEING®

Cel modułu

Tworzenie i wdrażanie programów Active Ageing® w różnych krajach, kulturach i środowiskach — zgodnie z lokalnymi wartościami, możliwościami i potrzebami społeczności.

Chodzi o to, aby:

- ✓ program działał **nie tylko w klubach fitness**,
- ✓ ale również w sanatoriach, domach kultury, klubach seniora, szkołach, NGO i przestrzeniach publicznych.

Bo zdrowe starzenie to zadanie społeczne — nie tylko indywidualne.

Sanatoria

Sanatoria i ośrodki rehabilitacyjne są naturalnym miejscem dla Active Ageing®.

Możliwe działania:

programy usprawniania ruchowego
 edukacja zdrowotna
 wsparcie psychologiczne i społeczne
 zajęcia relaksacyjne
 ruch w naturze

Korzyści:

- ✓ kontynuacja zdrowych nawyków po turnusie
- ✓ współpraca z fizjoterapeutami i lekarzami
- ✓ większa świadomość zdrowia

Domy kultury

Domy kultury to **serce lokalnej społeczności**.

Możemy w nich tworzyć:

zajęcia ruchowe
 warsztaty edukacyjne
 spotkania taneczno-ruchowe
 grupy wsparcia

Atuty:

- ✓ brak bariery finansowej
- ✓ bliskość domu
- ✓ bezpieczna, przyjazna atmosfera

Tu rodzi się **wspólnota ruchu i rozmowy**.

Kluby seniora

Kluby seniora stają się:

miejscem spotkań
miejscem budowania relacji
przestrzenią rozwoju
ośrodkiem zdrowia i aktywności

Active Ageing® może tam funkcjonować jako:

- ✓ stała oferta zajęć
- ✓ program zdrowotny
- ✓ projekt integracyjny

Celem jest **regularność i ciągłość**.

Przygotowanie przestrzeni

Przestrzeń powinna być:

bezpieczna
dostępna
przyjazna
widocznie otwarta na różnorodność

Dbamy o:

oświetlenie
przestrzeń do ruchu
stabilne podłoże
oznaczenia i komunikację
dostęp dla osób z ograniczeniami ruchowymi

Środowisko = część terapii.

Standardy bezpieczeństwa

Obowiązują:

zasady oceny ryzyka
wstępna klasyfikacja / ocena uczestników
jasne procedury w sytuacjach nagłych
odpowiednia dokumentacja
przeszkoleni instruktorzy

Bezpieczeństwo to:

- ✓ system
- ✓ świadomość
- ✓ odpowiedzialność

Adaptacje kulturowe

Program Global Active Ageing®:

szanuje różnice
dostosowuje formy
uwzględnia zwyczaje
nie narzuca jednego modelu

Ruch i zdrowie:

- ✓ w Azji
- ✓ w Europie
- ✓ w Afryce
- ✓ w obu Amerykach
- ✓ w Australii

— mogą wyglądać różnie, ale **wartości pozostają wspólne: zdrowie, wspólnota, godność.**

Współpraca z NGO

Organizacje pozarządowe to:

partnerzy społeczni
liderzy lokalnych zmian
wsparcie grup wrażliwych

Wspólnie można:

- ✓ prowadzić programy wsparcia
- ✓ działać na obszarach wykluczonych
- ✓ docierać do osób bez zasobów finansowych

To **ważny filar równości zdrowotnej**.

Partnerstwa lokalne

Wdrażanie programu wymaga współpracy z:

samorządami
instytucjami zdrowia
uczelniami
szkołami
biznesem
edukatorami

Synergia = większy zasięg i trwałość.

Polityka społeczna

Program wpisuje się w:

strategie aktywizacji seniorów
profilaktykę zdrowotną
opiekę długoterminową
politykę zdrowia publicznego

Celem jest:

- ✓ zmniejszenie kosztów systemowych
- ✓ poprawa jakości życia
- ✓ budowanie zdrowego społeczeństwa

Active Ageing® — to **inwestycja, nie koszt**.

Modele wdrożeń globalnych

Program może funkcjonować jako:

sieć placówek partnerskich
moduł szkoleniowy dla trenerów
element rehabilitacji
inicjatywa społeczna
platforma hybrydowa

Ważne jest:

- ✓ standaryzowanie jakości
- ✓ szkolenie kadry
- ✓ mierzenie efektów
- ✓ ciągła ewaluacja

Model jest **elastyczny — ale wartości pozostają stałe.**

GLOBALNA MISJA ACTIVE AGEING®

Ten filar łączy:

ludzi
instytucje
kultury
edukację
zdrowie publiczne

Tworząc **światową sieć wsparcia dla zdrowego starzenia.**

Podsumowanie FILARU 10

Przestrzenie Active Ageing® to:

miejsca
relacje
edukacja
ruch
globalna społeczność

Celem jest:

- ✓ dostępność
- ✓ inkluzywność
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ szacunek dla kultury i tradycji
- ✓ trwały wpływ społeczny

Bo **Active Ageing® ma docierać wszędzie — tam, gdzie żyją ludzie.**

FILAR 11

STANDARDY, BEZPIECZEŃSTWO I ETYKA ACTIVE AGEING®

Cel modułu

Wprowadzenie jednolitego, międzynarodowego standardu jakości w pracy z osobami dorosłymi i starszymi — tak, aby każdy trener Active Ageing® działał:

- ✓ bezpiecznie
- ✓ odpowiedzialnie
- ✓ w granicach kompetencji
- ✓ w oparciu o naukę i etykę
- ✓ w sposób mierzalny i transparentny

Ten filar tworzy system, który chroni:

uczestnika
trenera
instytucję
program globalny

Definicja i zastosowanie HRF (Health Related Fitness)

HRF — Fitness Związany ze Zdrowiem
to podejście, w którym celem treningu jest:

zdrowie
sprawność funkcjonalna
samodzielność
jakość życia

a nie:

wygląd
rywalizacja
ekstremalny wysiłek

HRF obejmuje:

- ✓ wydolność krążeniowo-oddechową
- ✓ siłę i wytrzymałość mięśniową
- ✓ mobilność i elastyczność
- ✓ równowagę i koordynację

- ✓ zdrowie metaboliczne
- ✓ zdrowie psychiczne

To filozofia, standard i etyka pracy trenerskiej.

Standaryzowany screening zdrowotny

Każdy uczestnik programu przechodzi bezpieczny i prosty wywiad zdrowotny, zawierający m.in.:

choroby przewlekłe
leki
historię sercowo-naczyniową
urazy i operacje
ból i ograniczenia
oddech i wydolność
zdrowie psychiczne
styl życia

Celem jest:

bezpieczeństwo
dobór aktywności
współpraca z lekarzem / fizjoterapeutą

Screening = obowiązkowy element programu.

Katalog testów sprawności

Tworzymy standaryzowany zestaw testów funkcjonalnych, takich jak:

- ✓ test wstawania z krzesła
- ✓ test równowagi
- ✓ ocena chodu
- ✓ test mobilności
- ✓ proste testy siły
- ✓ ocena subiektywna jakości życia

Zasady:

prosto
bezpiecznie
bez sprzętu medycznego
bez stresu

Testy pomagają:

ocenić punkt startowy
monitorować postępy
motywować

Matryca bezpieczeństwa chorób przewlekłych

Program zawiera czytelną tabelę (matrycę), która:

określa zasady pracy przy:

chorobach serca
chorobach oddechowych
chorobach układu ruchu
osteoporozie
Parkinsonie i demencji
cukrzycy
otyłości
nadciśnieniu
polipragmazji (wielolekowości)

Matryca wskazuje:

- ✓ co jest bezpieczne
- ✓ czego unikać
- ✓ kiedy kierować do lekarza
- ✓ jakie są czerwone flagi

To praktyczny przewodnik dla trenerów.

Model dokumentacji treningowej

Każdy trener Active Ageing® prowadzi:

kartę uczestnika
plan treningowy
notatki dotyczące zdrowia
harmonogram pracy
notatki postępów

Dokumentacja:

chroni trenera
zwiększa bezpieczeństwo klienta
wspiera współpracę z medycyną

Jednocześnie:

dbamy o poufność i RODO

System monitoringu efektów

Program zakłada regularną ewaluację:

wyników testów funkcjonalnych
jakości życia
samopoczucia
tolerancji wysiłku
poziomu aktywności

Cele:

- ✓ zobaczyć postęp
- ✓ dostosować program
- ✓ wzmacniać motywację
- ✓ budować standard naukowy programu

To także podstawa badań naukowych nad Active Ageing®.

Kodeks etyczny trenera Active Ageing®

Każdy certyfikowany trener zobowiązuje się do:

szacunku do osoby
dbałości o bezpieczeństwo
pracy w granicach kompetencji
współpracy międzysektorowej
aktualizacji wiedzy
jasnej i empatycznej komunikacji
braku obietnic terapeutycznych
uczciwości i transparentności

Oraz:

- ✓ nie dyskryminuje
- ✓ nie zawstydz
- ✓ nie ocenia wyglądu
- ✓ wspiera autonomię seniora

Trener Active Ageing®
= edukator zdrowia i wartości.

Standard szkolenia trenerów

jasna ścieżka certyfikacji
superwizja mentorska
ciągła edukacja
recertyfikacja

Standard bezpieczeństwa zajęć

limit liczebności grup
zasady asekuracji
procedury sytuacji nagłych
ergonomia przestrzeni

STANDARD KOMUNIKACJI – ACTIVE AGEING®

W pracy z klientami, uczestnikami szkoleń i zespołem obowiązuje standard komunikacji oparty na:

Języku włączającym i przyjaznym

- mówimy z szacunkiem i życzliwością
- używamy prostych i zrozumiałych słów
- unikamy etykietowania i stereotypów
- wspieramy poczucie godności i sprawczości

Precyzji i jasności przekazu

- komunikaty są konkretne i czytelne
- unikamy dwuznaczności
- dopasowujemy treść do odbiorcy
- upewniamy się, że druga strona rozumie przekaz

Braku oceniania i krytyki personalnej

- nie oceniamy wyglądu, wieku, sprawności ani wyborów życiowych
- nie porównujemy uczestników
- oddzielamy osobę od problemu
- dajemy konstruktywną, spokojną informację zwrotną

Nacisku na wartości i sens

- podkreślamy znaczenie zdrowia, relacji i jakości życia
- wzmacniamy motywację wewnętrzną
- mówimy o rozwoju, a nie „naprawianiu”
- pokazujemy, że ruch służy życiu — a nie odwrotnie

Postawy empatycznej

- słuchamy uważnie
- zadajemy pytania
- akceptujemy różnorodność doświadczeń
- tworzymy bezpieczną przestrzeń dialogu

Współpracę interdyscyplinarną

- trener – fizjoterapeuta – lekarz – psycholog

Bo zdrowie to wspólny projekt.

System globalnej jakości

- wspólne standardy
- lokalne adaptacje
- kultura szacunku
- wymiana wiedzy między krajami

Podsumowanie FILARU 11

Ten filar to kręgosłup całego programu Global Active Ageing®.

Zapewnia:

bezpieczeństwo
naukowość

etykę
spójność
człowieczeństwo

Dzięki temu:

- ✓ uczestnik czuje się zaopiekowany
- ✓ trener pracuje profesjonalnie
- ✓ program może działać globalnie
- ✓ wartości pozostają niezmiennie

Bo Active Ageing® to odpowiedzialność — wobec ludzi, zdrowia i przyszłych pokoleń.

FILAR 12

CERTYFIKACJA, BIZNES I PRAKTYKA (Global Active Ageing® — Professional Pathway)

Cel modułu

Profesjonalizacja rynku usług dla osób 40+ oraz 60+ poprzez jasne standardy certyfikacji, etyki, jakości i biznesu — tak, aby trenerzy, edukatorzy i instruktorzy Active Ageing® pracowali:

- ✓ bezpiecznie
- ✓ odpowiedzialnie
- ✓ etycznie
- ✓ kompetentnie
- ✓ w sposób stabilny zawodowo

Program stawia w centrum **człowieka, jego zdrowie, jakość życia i godność.**

CERTYFIKACJA TRENERA ACTIVE AGEING®

Certyfikacja potwierdza:

wiedzę merytoryczną
świadomość zdrowotną
odpowiedzialność zawodową
umiejętność pracy z człowiekiem

To nie tylko dyplom.

To **standard jakości i zaufania społecznego.**

ZASADY CERTYFIKACJI – GLOBALNIE

Certyfikacja w każdym kraju oraz w każdej placówce szkoleniowej odbywa się **pod okiem osób posiadających odpowiednie kompetencje zawodowe**, które:

- ✓ ukończyły program Active Ageing®
- lub**
- ✓ prowadzą kursy i współpracują w ramach standardu Active Ageing®

Egzaminatorzy działają w oparciu o **wspólne, międzynarodowe procedury jakości**.

Model w Polsce

W Polsce certyfikacja odbywa się:

we współpracy z placówkami posiadającymi **akredytację REPs Polska** oraz uczelniami wyższymi współpracującymi na podstawie formalnych porozumień

Zaliczenia odbywają się na terenie całego kraju
Informacja o dostępnych zaliczeniach musi być publicznie dostępna

W programie Global Active Ageing® szczególnie podkreślamy odpowiedzialność zawodową trenera oraz wyraźne granice kompetencji.

Trener Active Ageing®:

- ✓ nie jest lekarzem
- ✓ nie jest fizjoterapeutą
- ✓ nie jest psychoterapeutą
- ✓ nie jest terapeutą medycyny niekonwencjonalnej
- ✓ nie prowadzi diagnostyki medycznej ani leczenia

chyba że:

posiada odrębne, formalne kwalifikacje medyczne lub terapeutyczne, uzyskane poza programem Active Ageing®, zgodne z wymaganiami prawnymi danego kraju.

Rola trenera polega na:

edukacji ruchowej
promowaniu zdrowego stylu życia
wspieraniu motywacyjnym
pracy w obszarze HRF — Health Related Fitness
współpracy ze specjalistami ochrony zdrowia

a nie na zastępowaniu systemu medycznego.

W sytuacji jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych:

trener kieruje klienta do odpowiedniego specjalisty
(lekarza, fizjoterapeuty, psychologa, dietetyka klinicznego).

To jest standard bezpieczeństwa i dojrzałości zawodowej.

EGZAMIN PRAKTYCZNY — DODANY PEŁNY ZAPIS

1. Prowadzenie zajęć — 10 godzin

Trener prowadzi zajęcia:

dla kursantów

dla osób 40+

(jeśli dostępna — możliwa symboliczna opłata uczestnika)

dla osób 60+ udział bezpłatny

Zajęcia prowadzone są w zakresie specjalizacji trenera, np.:

✓ kettlebell

→ 10 zajęć kettlebell

✓ pilates + joga

→ 5 godzin pilates

→ 5 godzin jogi

✓ multi-skills

→ godziny dzielone proporcjonalnie

Dietetyka — ważne zastrzeżenie

Trener:

może prowadzić edukację żywieniową

nie prowadzi terapii żywieniowej

W razie potrzeby:

kieruje klienta do dietetyka klinicznego

To jest przejaw:

dojrzałości zawodowej

odpowiedzialności

współpracy międzysektorowej

Tak samo obowiązuje zasada w odniesieniu do innych zawodów medycznych

Trener Active Ageing®:

nie prowadzi rehabilitacji
nie wykonuje zabiegów terapeutycznych
nie interpretuje badań medycznych
nie stawia diagnoz

chyba że posiada:

odrębne kwalifikacje zawodowe, zgodne z prawem danego kraju i działa w ramach tego zawodu.

Dlaczego to takie ważne?

- ✓ chroni klienta
- ✓ chroni trenera
- ✓ zwiększa prestiż zawodu
- ✓ wspiera współpracę z medycyną
- ✓ zmniejsza ryzyko nadużyć

To fundament Global Active Ageing Standard®.

2. Obserwacja specjalistów — 10 godzin

Obowiązkowa obserwacja pracy:

- ✓ fizjoterapeutów
- ✓ dietetyków
- ✓ psychologów
- ✓ lekarzy

W obszarach, w których trener:

- ✗ nie pracuje
- ✗ i pracować nie zamierza

Cel:

zrozumienie systemu
współpraca interdyscyplinarna
pokora zawodowa

3. Uczestnictwo jako klient — 10 godzin

Trener:

bierze udział w zajęciach
doświadcza perspektywy uczestnika
szczególnie osób 60–70+

Cel:

- ✓ empatia
- ✓ realna ocena trudności
- ✓ świadomość potrzeb

REJESTR PRAKTYK

Każda godzina:

jest rejestrowana
potwierdzona
odbywa się w licencjonowanych miejscach

POZOSTAŁE ELEMENTY MODUŁU

STANDARD PRACY

Obowiązuje:

etyka zawodowa
HRF – Health Related Fitness
bezpieczeństwo uczestnika
dokumentacja
współpraca interdyscyplinarna

PRAWO I RODO

Trener zna:

zasady ochrony danych
odpowiedzialność cywilną
zakres odpowiedzialności

UBEZPIECZENIA

Obowiązkowe:

✓ OC zawodowe

Rekomendowane:

✓ NNW

BUDOWANIE MARKI

Uczymy:

wiarygodności
autentyczności
etycznej komunikacji

Zgodnie z zasadą:

człowiek ponad sprzedaż

MARKETING I SPRZEDAŻ

W duchu:

✓ edukacji
✓ wartości
✓ realnej pomocy

Bez:

✗ manipulacji
✗ fałszywych obietnic
✗ języka presji

WSPÓŁPRACA INTERDYSCYPLINARNA

To rdzeń programu.

Trener:

współdziała
nie zastępuje medycyny

MODELE BIZNESOWE

Program może funkcjonować w:

instytucjach edukacyjnych
medycynie i rehabilitacji
społecznościach lokalnych
modelu hybrydowym

ROZWÓJ ZAWODOWY

Każdy trener:

rozwija się stale
aktualizuje wiedzę
korzysta z mentoringu

WYMAGANIA CERTYFIKACYJNE

- ✓ ukończenie modułów teoretycznych
- ✓ odbycie praktyk — min. 30 h
- ✓ zdanie egzaminu końcowego
- ✓ przestrzeganie kodeksu etycznego

CEL CERTYFIKACJI

Zapewnienie najwyższego poziomu bezpieczeństwa i jakości usług.

Dla ludzi.
Dla zdrowia.
Dla wiarygodności zawodu.

DLACZEGO TEN STANDARD JEST WYJĄTKOWY?

- ✓ oparty na nauce
- ✓ holistyczny
- ✓ praktyczny
- ✓ skalowalny
- ✓ międzynarodowy

Łączy:

wiedzę
ruch
zdrowie
wartości

PODSUMOWANIE

„Global Active Ageing Standard®”

to kompletny system, który tworzy nową jakość pracy z osobami 50+ na całym świecie.

Jest fundamentem dla:

- ✓ trenerów
- ✓ fizjoterapeutów
- ✓ dietetyków
- ✓ psychologów
- ✓ instytucji
- ✓ organizacji społecznych

W centrum zawsze stoi: **człowiek — jego zdrowie, godność i sens życia.**

LISTA PRELEGENTÓW I EKSPERTÓW WSPÓŁTWORZĄCYCH

GLOBAL ACTIVE AGEING STANDARD®**

PROFESOROWIE

- prof. dr hab. Anna Kopiczko
-

DOKTORZY

- dr Paweł Połuszny
- dr Nina Budziszewska
- dr Łukasz Czubaszewski
- dr Anna Koziół
- dr Jolanta Ignaszewska-Kühbauch
- dr Kamila Czajka
- dr Patrycja Proskura
- dr Eliza Rudzińska
- dr Piotr Szałański
- dr Ewa Niedzielska
- dr Patrycja Widłak
- dr Natalia Danek
- dr Anna Leś

LEKARZE

- lek. med. Dorota Kalwajt
- lek. Wiktoria Zwinczewska
- lek. Natalia Jainta

MAGISTRZY FARMACJI

- mgr farm. Monika Wilk-Banach

MAGISTRZY INŻYNIEROWIE

- mgr inż. Olga Sobocińska

INŻYNIEROWIE

- inż. Krzysztof Juśko
- Bartosz Byczyński

NATUROPATKI / TERAPEUCI NATURALNI

- nat. Piotr Kuc

MAGISTRZY

- mgr Artur Ziółko
- mgr Łukasz Długoński
- mgr Marcin Furmański
- mgr Mateusz Świerczek
- mgr Agata Korzemiacka
- mgr Agata Ziemak-Majewska
- mgr Sara Drożdżyńska
- mgr Aneta Świtaj

- mgr Edyta Bartejczuk-Wolak
 - mgr Daria Jabłońska
 - mgr Michał Barbaruk
 - mgr Agnieszka Wnukowska
 - mgr Tomasz Kotarba
 - mgr Dorota Nowak-Szymczyk
 - mgr Joanna Pancerz
 - mgr Krzysztof Barczyk
 - mgr Izabela Raczkowska
 - mgr Tomasz Leśnikowski
 - mgr Daria Nawrocka
 - mgr Marta Hanc
 - mgr Piotr Gnat
 - mgr Dariusz Chęciński-Kamiński
 - mgr Izabela Kotulińska
 - mgr Łukasz Małgowski
 - mgr Mateusz Pytlak
 - mgr Marcin Legeżyński
 - mgr Kacper Olszewski
 - mgr Agnieszka Truszkowska
 - mgr Krzysztof Bieganski
 - mgr Joanna Jarecka
-

POZOSTALI EKSPERCI

- Agnieszka Wietrzyńska
- Patrycja Leszczenko
- Aleksandra Domurad
- Krzysztof Tumidajewicz
- Tomasz Majewski
- Agnieszka Sokaluk