

Życie intymne seniora

KARTA PRACY



Bliskość i czułość w każdym wieku

Bliskość, czułość i potrzeby emocjonalne są ważne przez całe życie. W starszym wieku nie znikają, ale mogą się naturalnie zmieniać.

Ćwiczenie 1

Zaznacz zdania, z którymi się zgadzasz:

- ☐ Bliskość jest ważna w każdym wieku
- ☐ Czułość i rozmowa poprawiają samopoczucie
- ☐ Każdy ma prawo do relacji i bliskości
- ☐ Potrzeby emocjonalne są tak samo ważne jak fizyczne

Zmiany w organizmie – co jest normalne?

Z wiekiem zachodzą naturalne procesy starzenia, które mogą wpływać na ciało i emocje.

Ćwiczenie 2

Odpowiedz na pytania (jeśli chcesz):

Jakie zmiany w swoim ciele zauważam wraz z wiekiem?

.....

Jak się z nimi czuję?

- ☐ spokojnie ☐ z niepokojem ☐ akceptuję je ☐ trudno mi je zaakceptować

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Życie intymne seniora

KARTA PRACY



Bliskość w dojrzałym związku

Bliskość to nie tylko sfera fizyczna, ale też rozmowa, dotyk i poczucie bezpieczeństwa.

Ćwiczenie 3

Uzupełnij zdania:

W relacji najbardziej cenię:

.....

Czułość i rozmowa są dla mnie ważne, ponieważ:

.....

Jak mogę lepiej rozmawiać o swoich potrzebach?

.....

Akceptacja własnego ciała

Każde ciało się zmienia – to naturalne. Akceptacja siebie wspiera zdrowie i dobre samopoczucie.

Ćwiczenie 4

Zaznacz to, co jest Ci bliskie:

- ☐ Uczę się akceptować swoje ciało
 - ☐ Mam czasem kompleksy
 - ☐ Dbam o siebie na miarę swoich możliwości
 - ☐ Chcę być dla siebie bardziej wyrozumiały/a
- Jedną rzecz, którą w sobie lubię:

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Życie intymne seniora

KARTA PRACY



Mity i fakty

✗ „Seks i bliskość są tylko dla młodych” – MIT

✓ Seniorzy mają prawo do czułości, relacji i bliskości.

Ćwiczenie 5

Zaznacz, które zdania są prawdziwe:

- ☐ Bliskość jest ważna w każdym wieku
- ☐ Potrzeby emocjonalne nie znikają z wiekiem
- ☐ Rozmowa o intymności jest czymś wstydliwym
- ☐ Każdy ma prawo do relacji i szacunku

Moje potrzeby i dobrostan

Ćwiczenie 6

Zapisz jedną rzecz, która poprawia Twoje samopoczucie:

.....

Co mogę zrobić dla swojego dobrostanu emocjonalnego?

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.