

# Kod długowieczności

**– jak zakodować nasze otoczenie żebyśmy mogli żyć długo i szczęśliwie?**



**AGNIESZKA LABUS**

FUNDACJA LAB60+, POLITECHNIKA ŚLĄSKA













Źródło: zdjęcie własne





PROSZĘ TELEFON I ŻYJ!







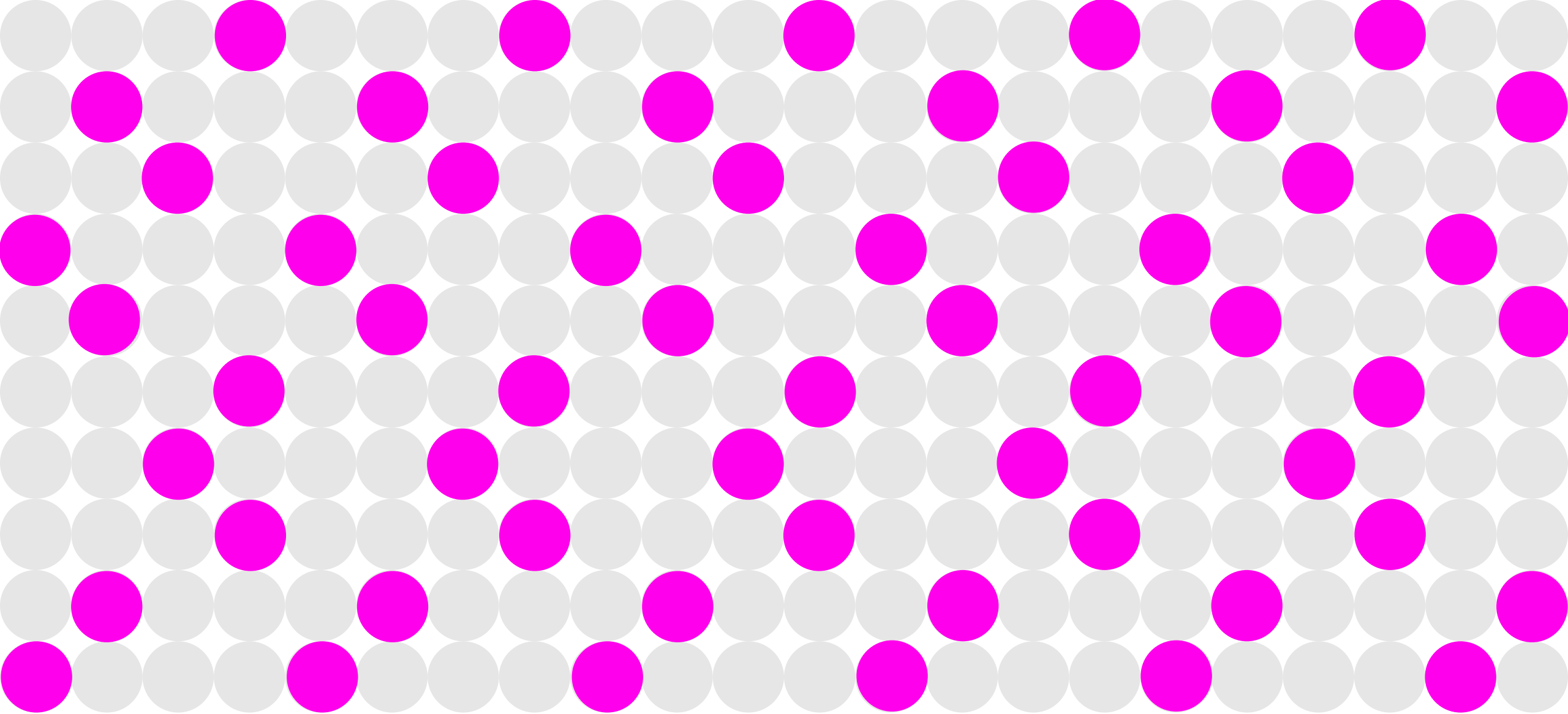






Źródło: zdjęcie własne

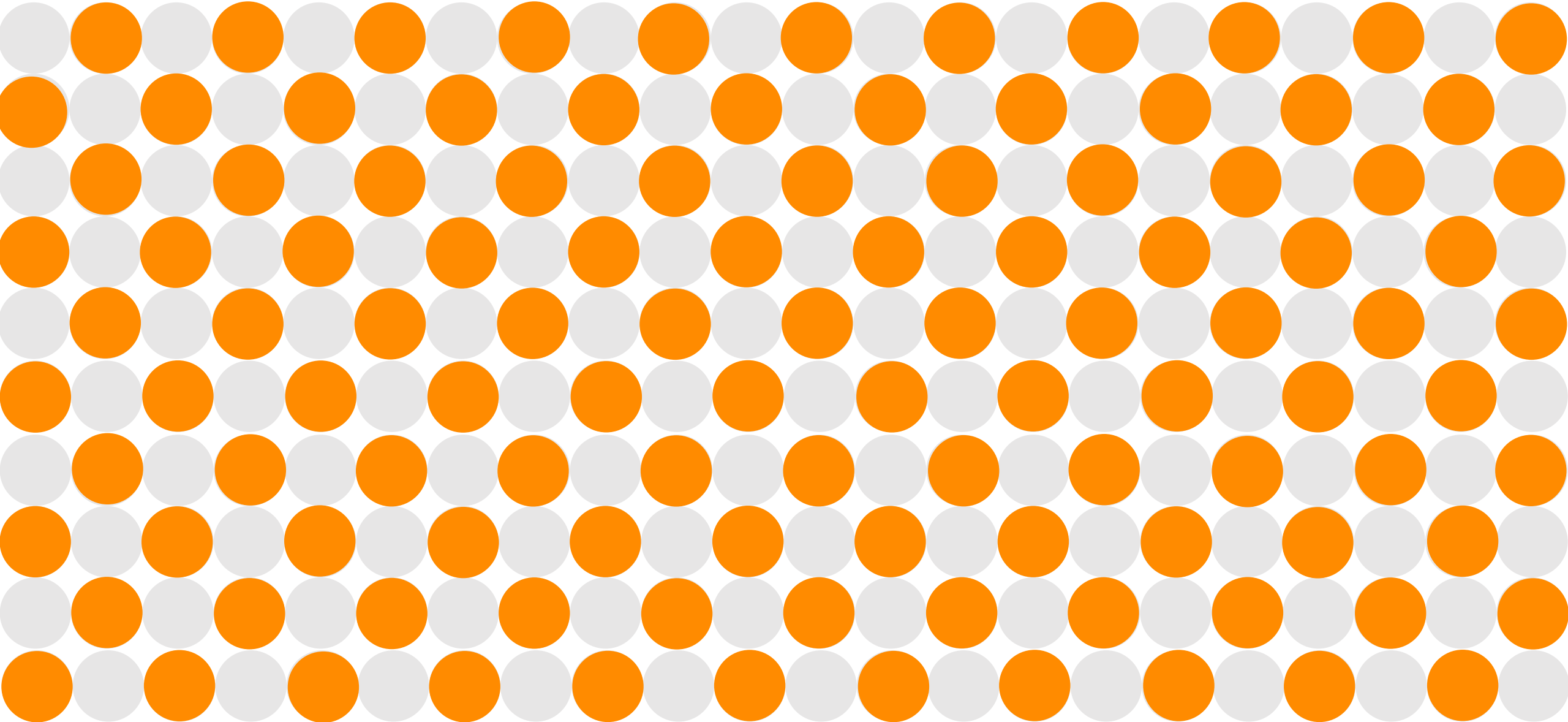




**Co 4 Polak/ka ma ponad 60 lat w 2024r.**

Źródło: <https://www.pap.pl/aktualnosci/gus-ponad-jedna-czwarta-populacji-polski-seniorzy>





**Co 2 Polak/ka ma ponad 60 lat w 2050r.**

Źródło: <https://www.pap.pl/aktualnosci/gus-ponad-jedna-czwarta-populacji-polski-seniorzy>

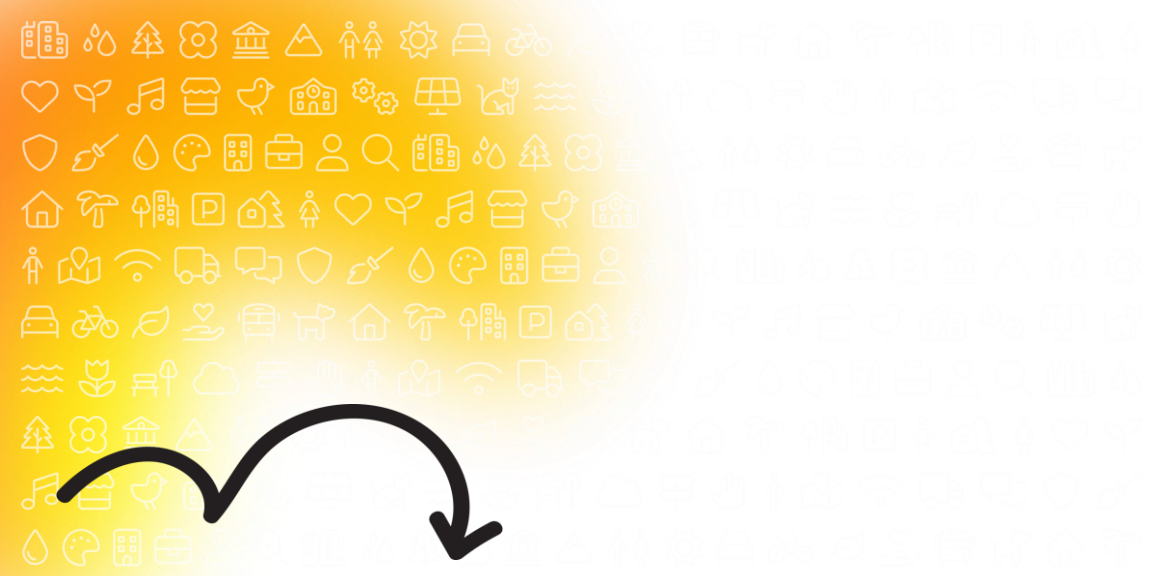


The image shows the interior of a bus with several elderly passengers. The passengers are seated in rows, and the bus has large windows on the right side. The lighting is warm, and the overall atmosphere is calm. The text 'Silver tsunami' is overlaid in white at the bottom center of the image.

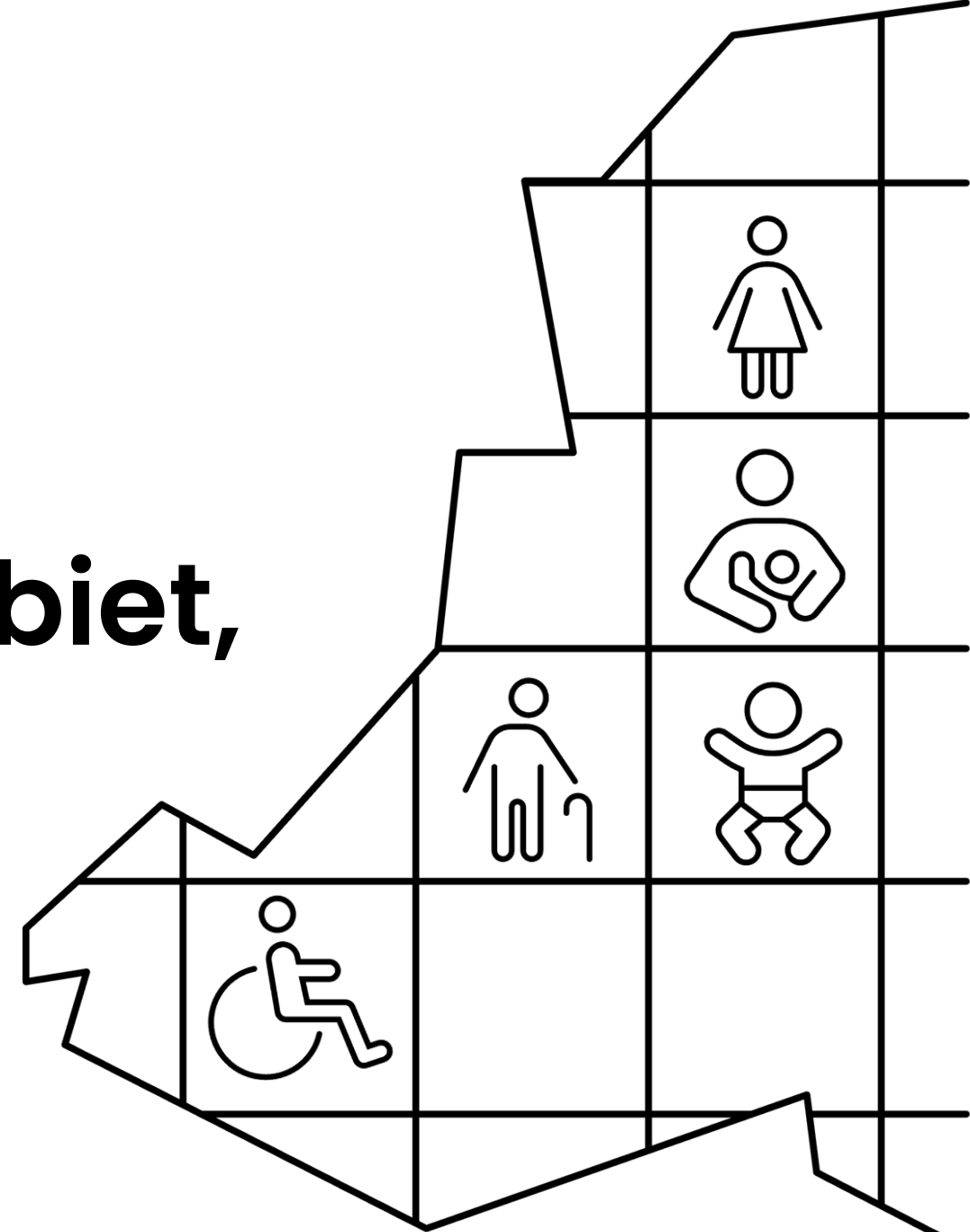
# Silver tsunami

Źródło: zdjęcie własne

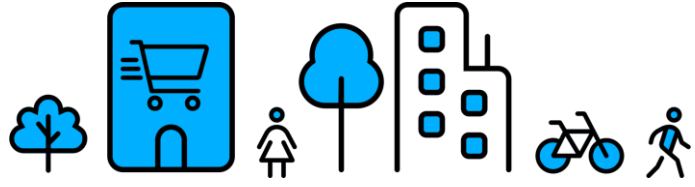




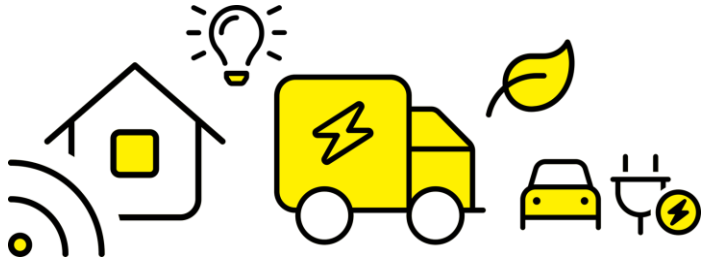
# Miasto dla dzieci, kobiet, osób starszych



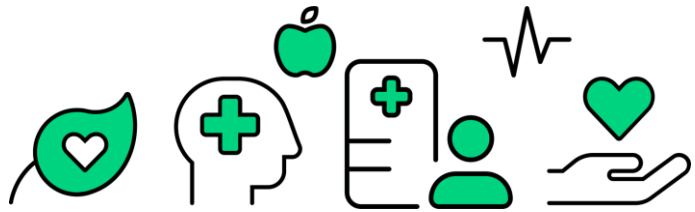




Mobilności (miasta 15-minutowe)



Technologii (*smart city*)



Zdrowia (*healthy city*)

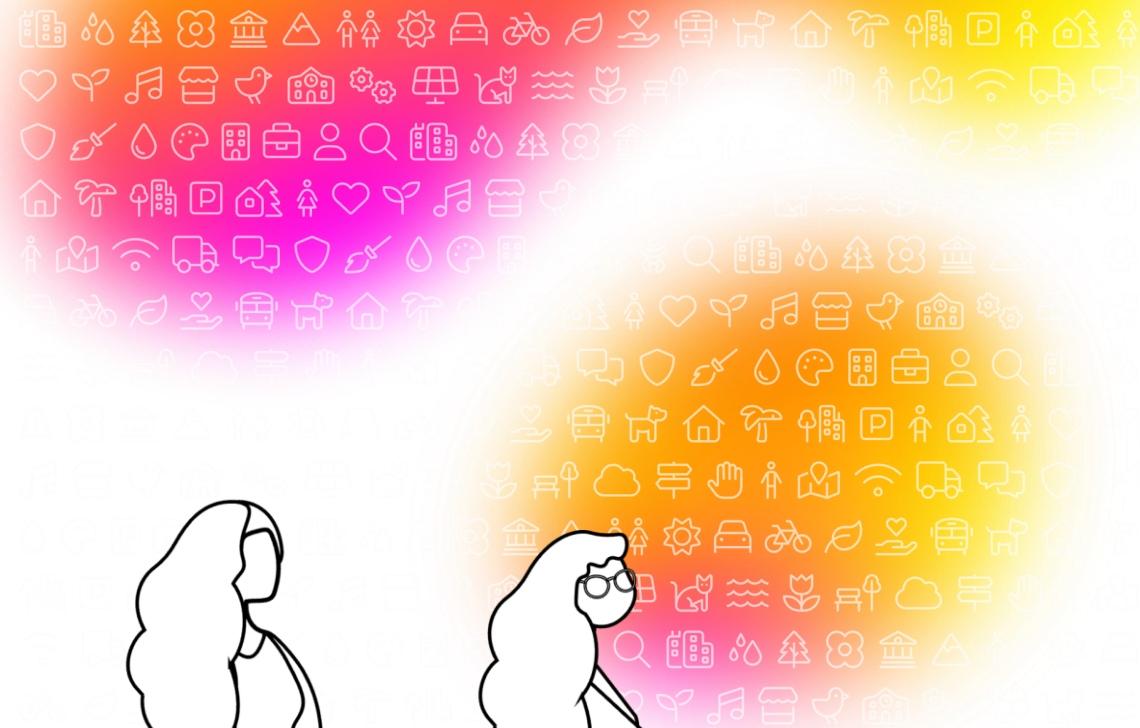
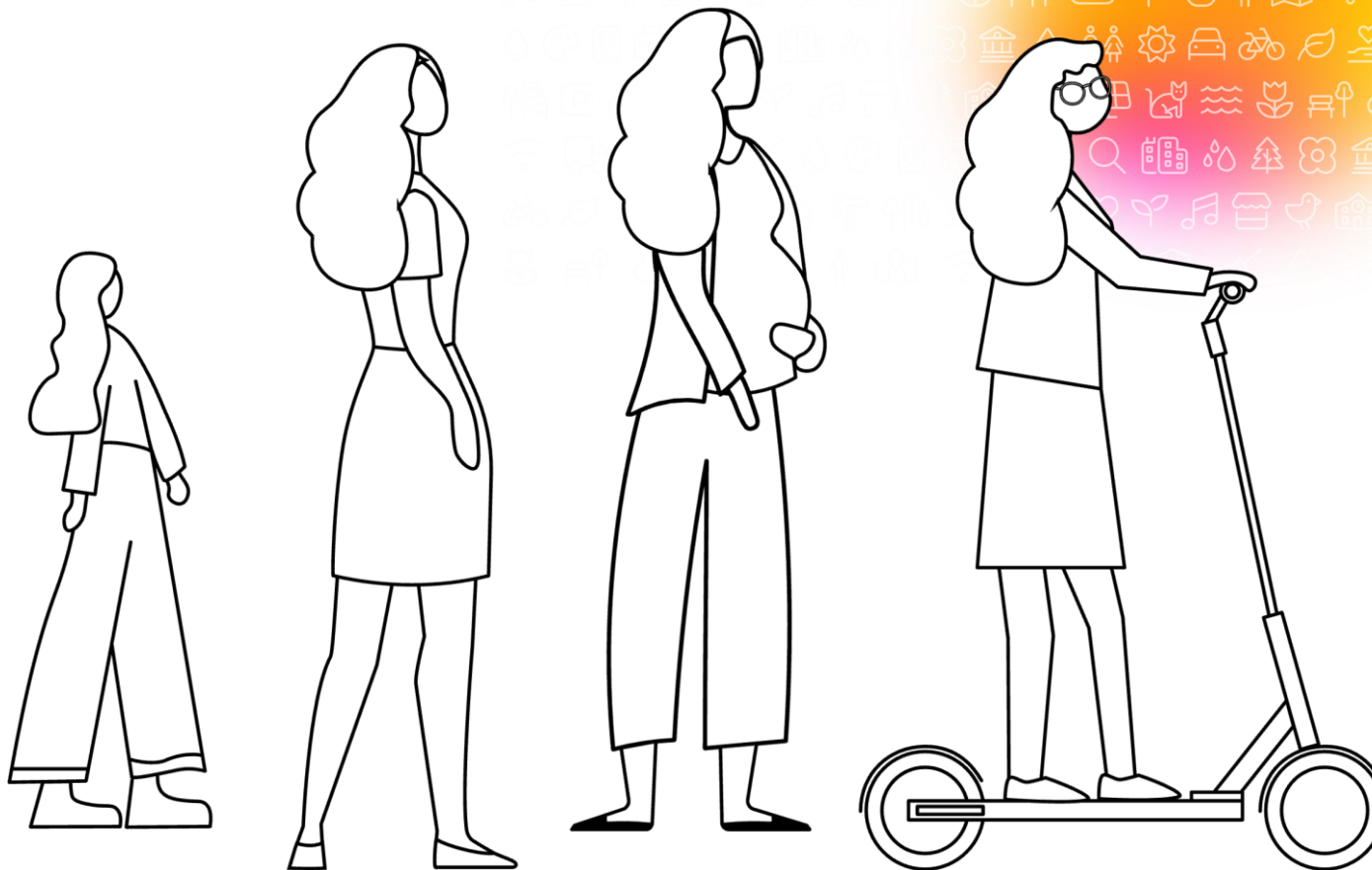








# Cykl życia







# WIEK SUBIEKTYWNY

na ile lat się czujesz





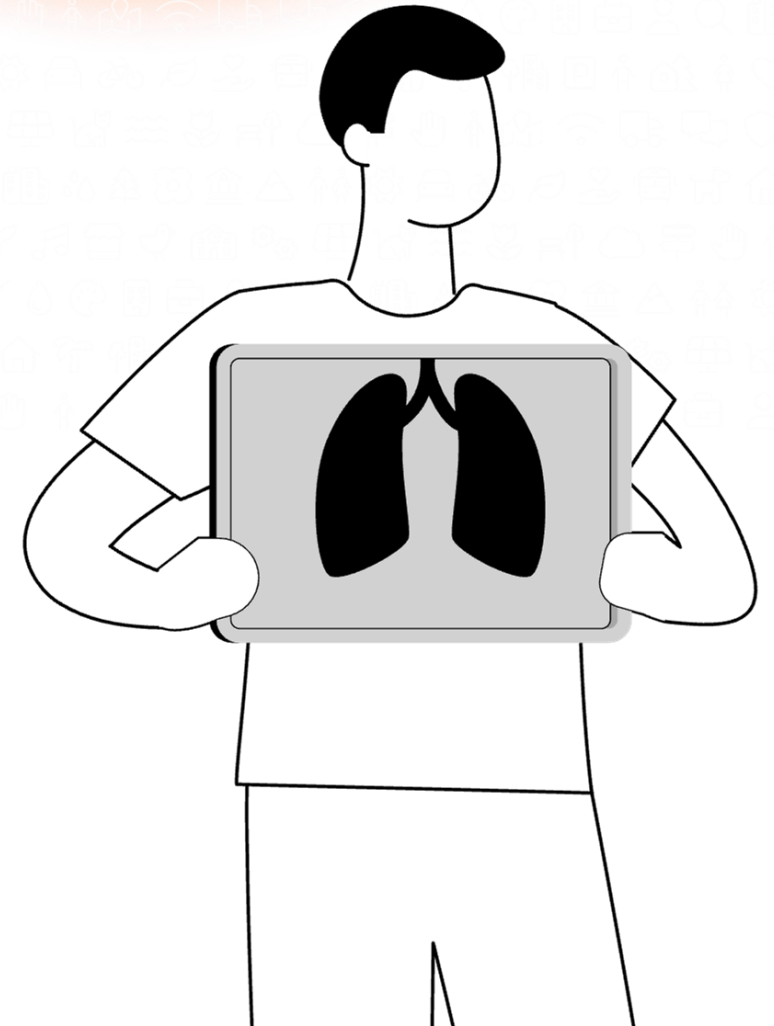






# WIEK BIOLOGICZNY

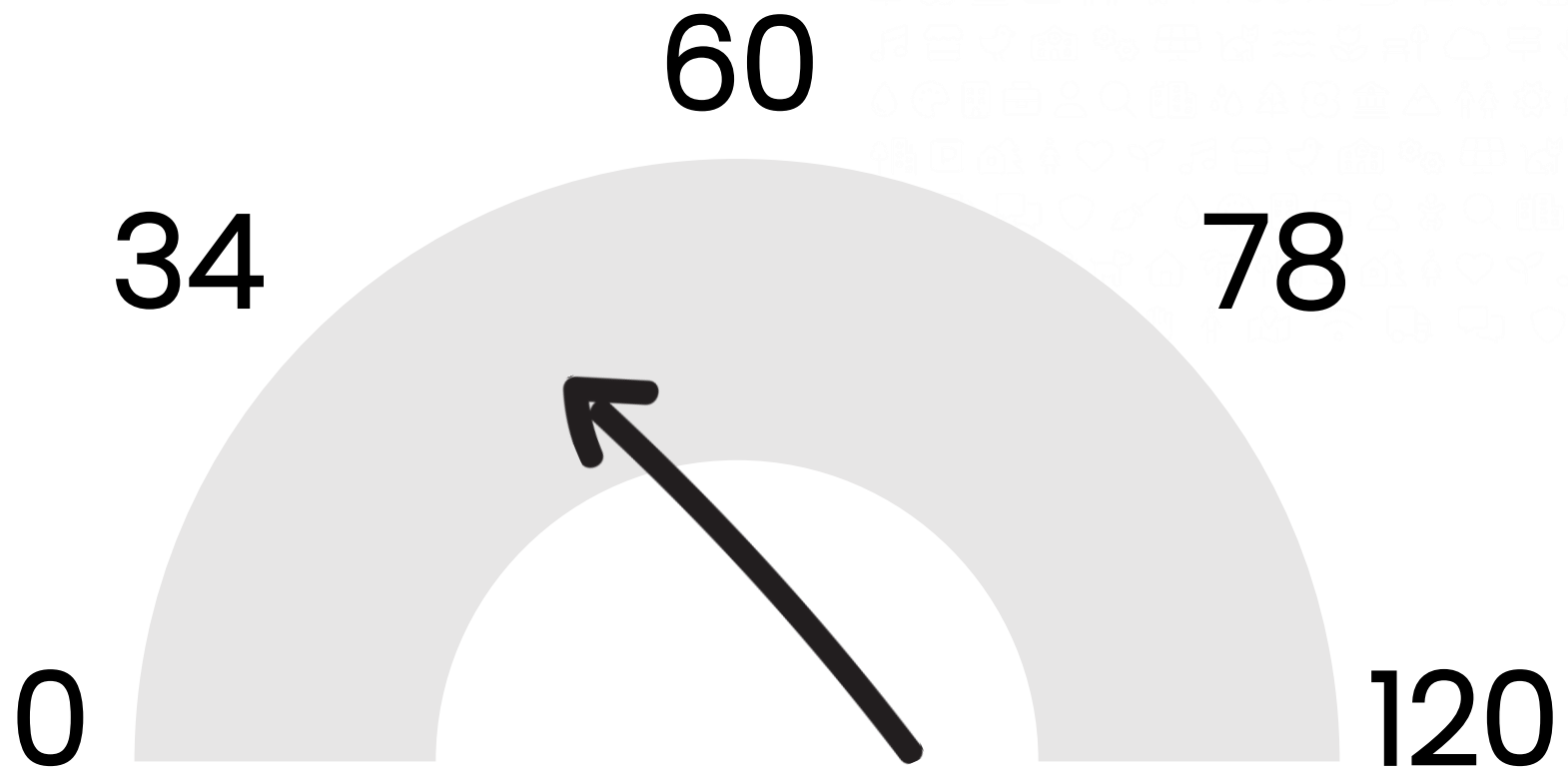
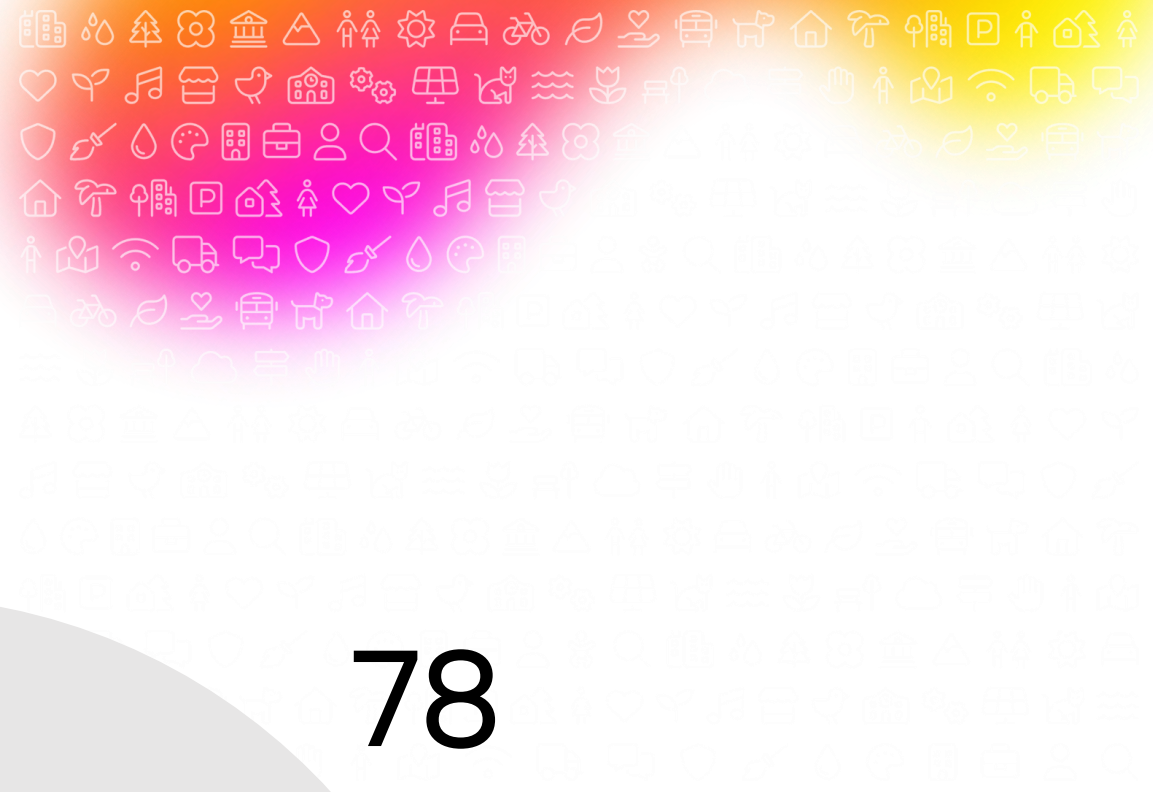
ile lat ma Twój organizm













## sen



zarwanie 1 nocy  
postarza mózg  
**od 1 do 2 lat**

## dieta



więcej pokarmów  
roślinnych, może  
wydłużyć życie  
nawet **o 10 lat**

## relacje



regularne relacje  
z innymi wydłużają  
nasze życie  
**o 7 lat**

## ruch fizyczny



szybki marsz 450  
minut tygodniowo  
wydłuża życie  
**o 4,5 roku**



# Gdzie?

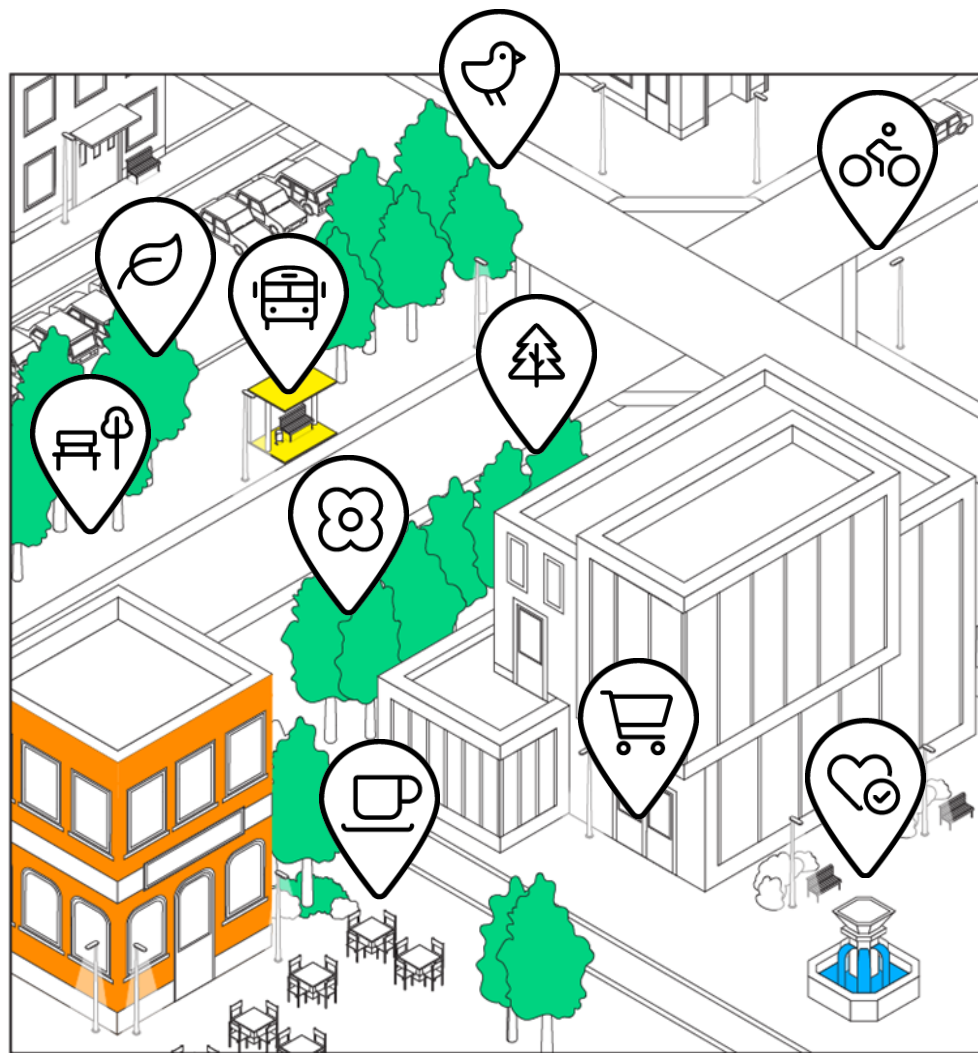
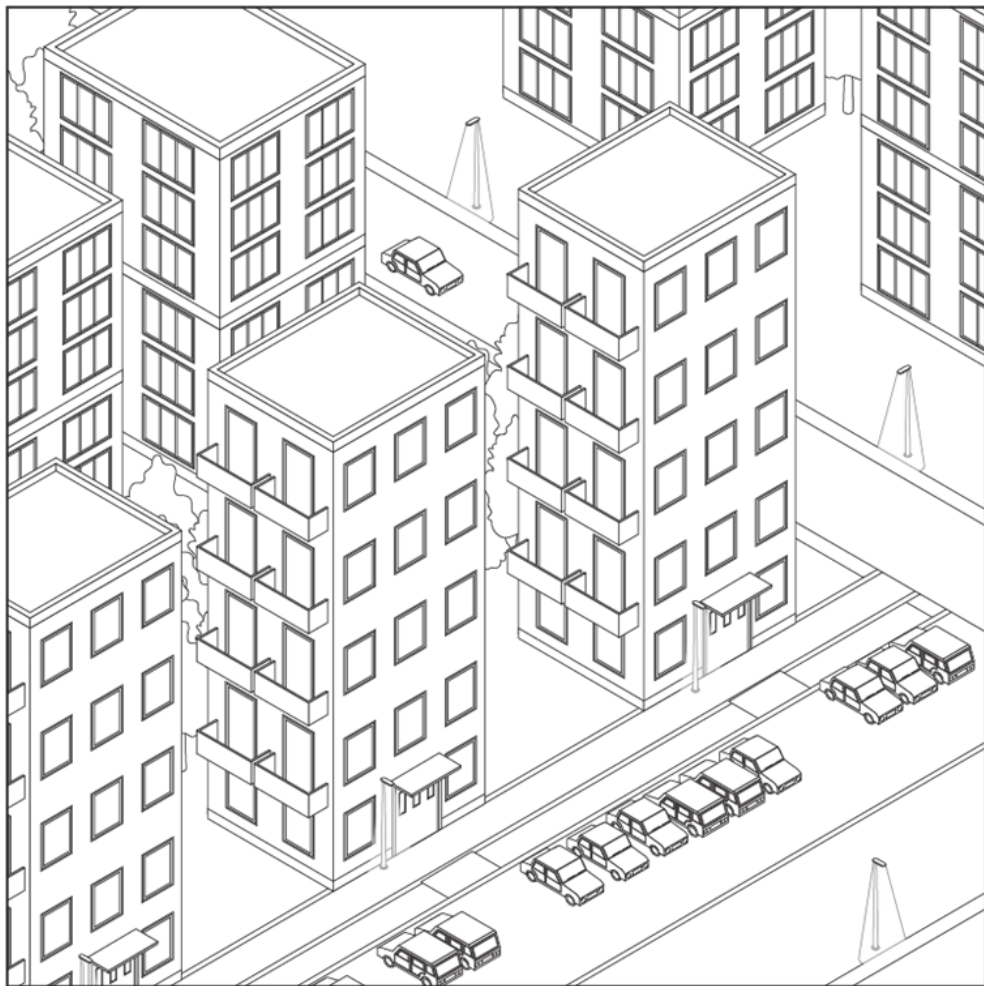


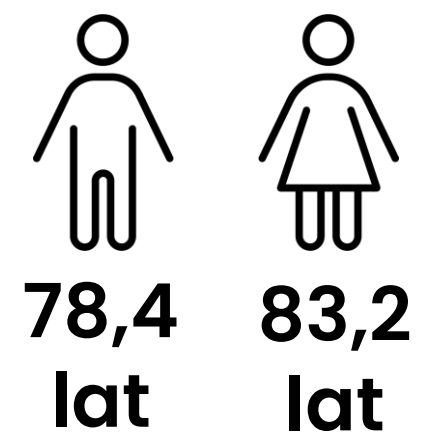
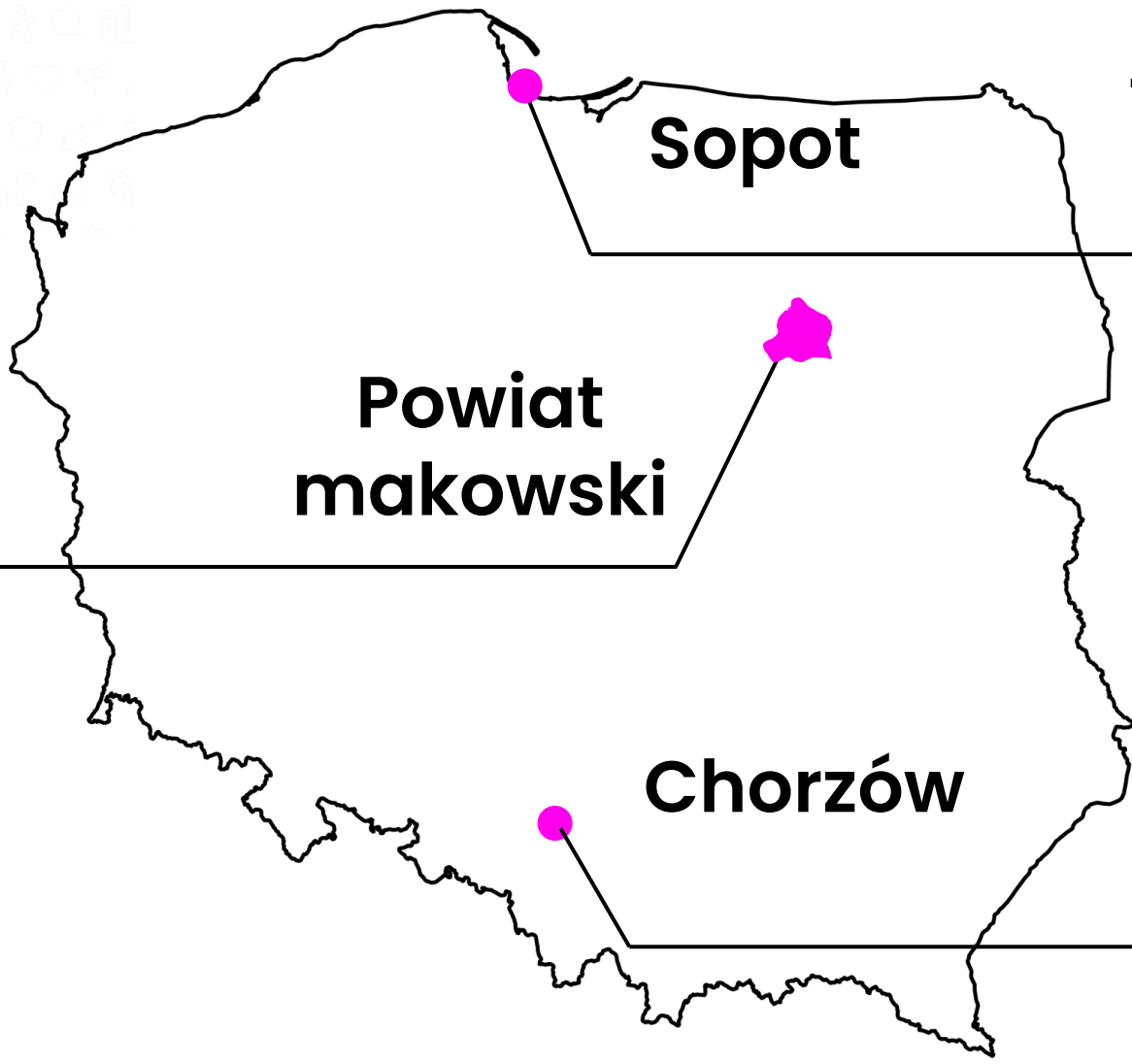
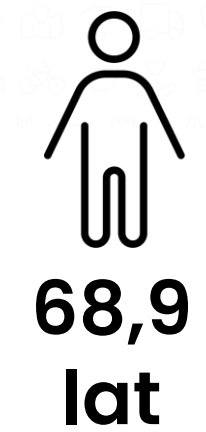
# Co wpływa na długość życia?



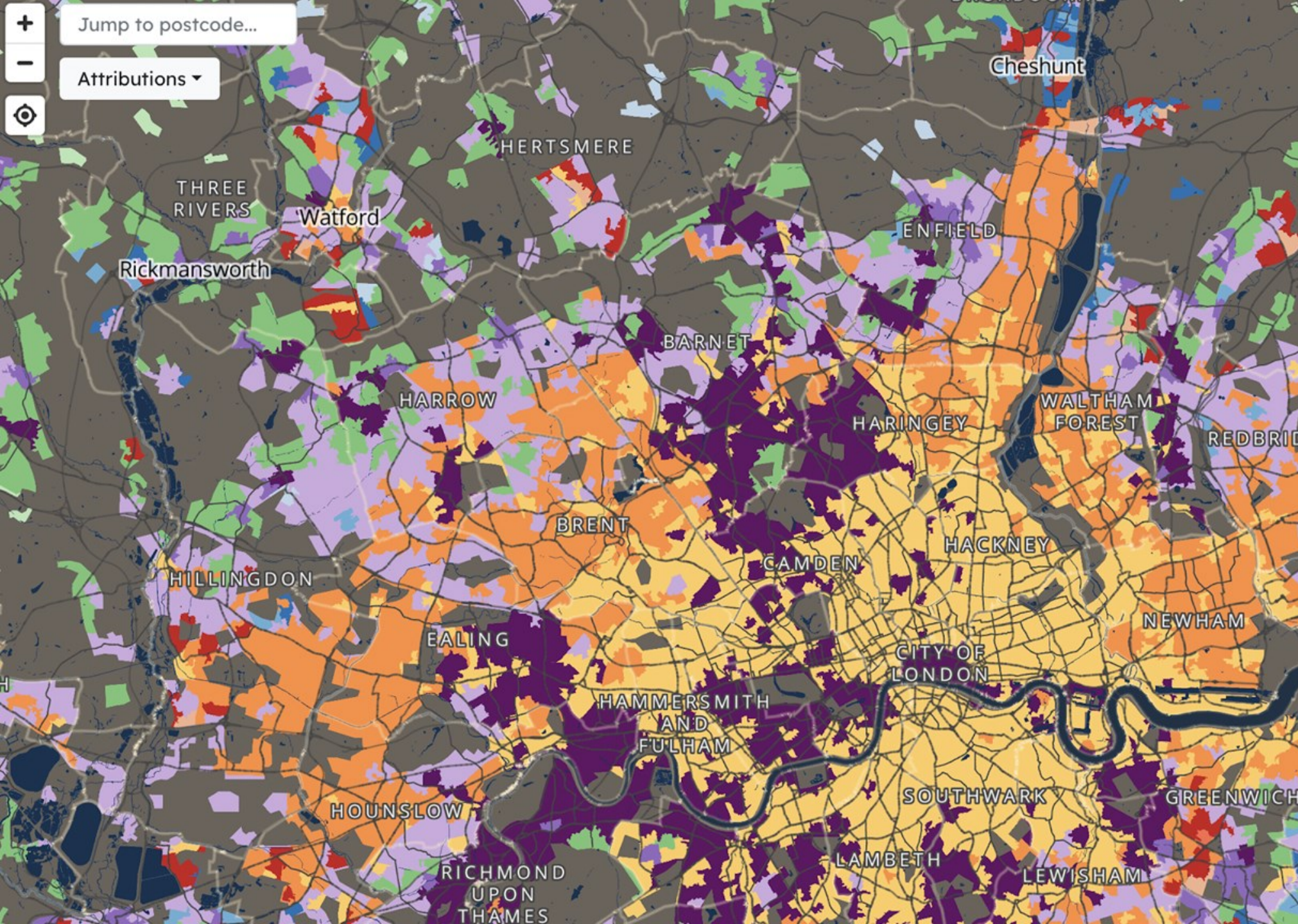
Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30401766/10%>











Jump to postcode...

Attributions

## Ageing in Place Classification

AiPC classifies the Over 50s population in England, based on a number of high quality data sources such as the 2011 Census, British Population Survey (BPS), Access to Healthy Assets & Hazards (AHAH), NHS English Prescribing Data (EPS) and Registered Patient (RP) data.

[Download the data](#)  
[Download PDF report](#)

Legend Filter

Group

- Struggling, More Vulnerable Urbanites
- Disadvantaged Single Households
- Struggling White British
- Terraced Mix, Relative Stability
- Multicultural Central Urban Living
- Rurban Comfortable Ageing
- Retired Fringe and Residential Stability
- Cosmopolitan Comfort Ageing

**Sevenoaks 005D**  
E01024434

Supergroup  
Cosmopolitan Comfort Ageing

Group  
Coastal Later Aged Retirees

Local Authority (2023)



**W Polsce  
potrzebujemy...**



**ZMIANY MYŚLENIA  
OD-DO**



OD starości

DO długowieczności



OD silver tsunami

DO zdrowej  
długowieczności



OD miast dla dzieci,  
kobiet, seniorów

DO miasta  
długowieczności



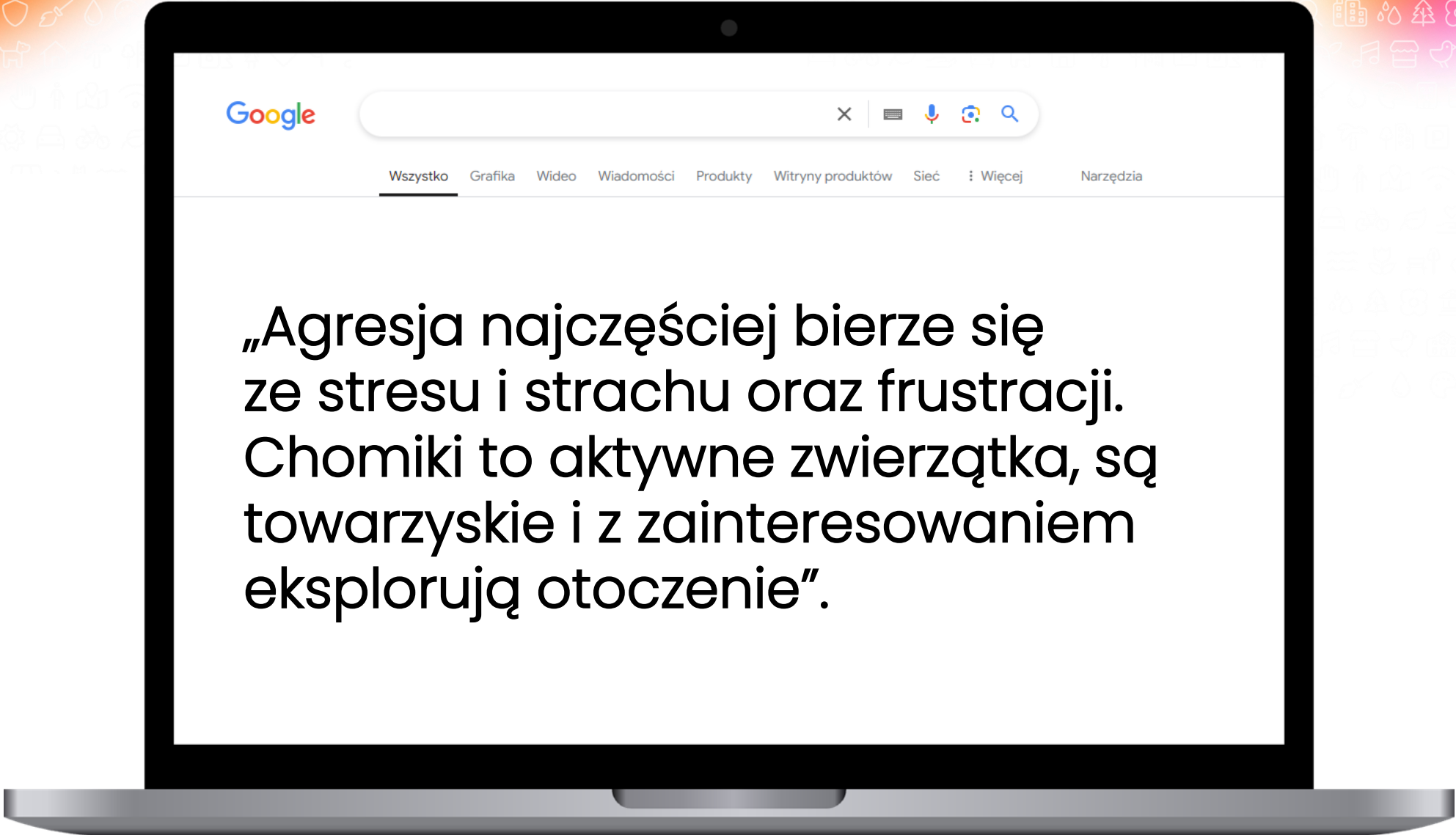
**OD otoczenia leczniczego**

**DO otoczenia prewencyjnego**



**Czy przypadkiem nie macie tak że jak myślisz  
o starości to czujesz strach, obawę, boisz się,  
martwisz ...?**



A laptop is shown from a front-facing perspective, displaying a Google search page. The page features the Google logo, a search bar with a microphone icon, and navigation links for 'Wszystko', 'Grafika', 'Wideo', 'Wiadomości', 'Produkty', 'Witryny produktów', 'Sieć', 'Więcej', and 'Narzędzia'. The main content area of the page contains a quote in Polish. The background of the entire image is a light blue gradient with a pattern of small, colorful icons representing various concepts like nature, technology, and social interaction.

„Agresja najczęściej bierze się ze stresu i strachu oraz frustracji. Chomiki to aktywne zwierzątka, są towarzyskie i z zainteresowaniem eksplorują otoczenie”.



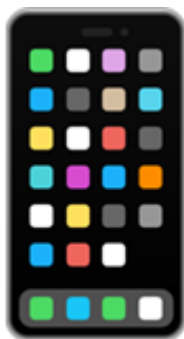
**Czy Ciebie także motywuje**  
**argument długości życia**  
**w Twoich codziennych**  
**wyborach?**

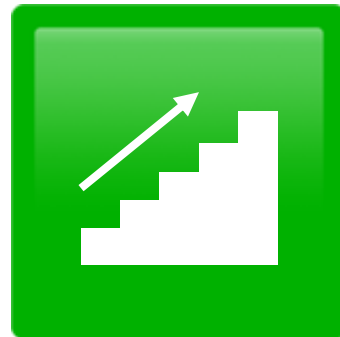














**Jak to osiągnąć?**

# Postawić na kodowanie zdrowych nawyków w każdym wieku

## Zdrowe nawyki

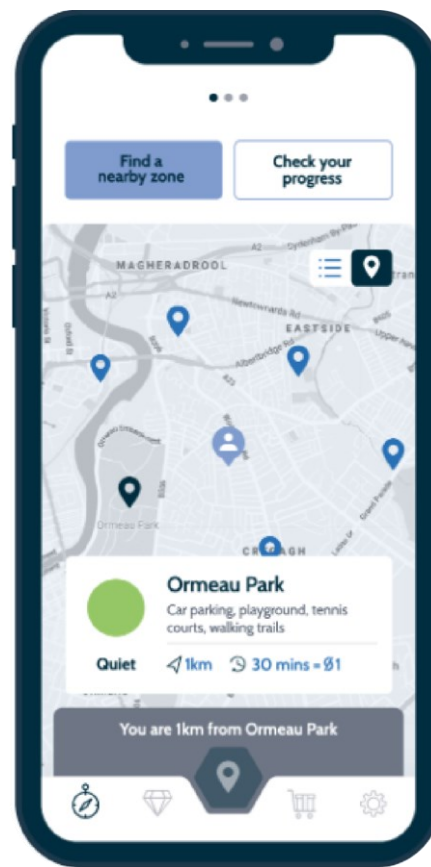
- ✓ Codzienna aktywność fizyczna
- ✓ Zdrowa dieta
- ✓ .....



# Radykalnie zmienić myślenie o starzeniu się w naszych firmach, miejscach pracy, edukacji, w naszym domach

- OD seniorów i starzenia się  
→ DO długowieczności
- OD zagrożenia silver tsunami  
→ DO szansy na długie życie
- OD podziału generacyjnego  
→ DO różnych stylów życia
- OD otoczenia leczniczego  
→ DO otoczenia prewencyjnego

Zapewnić nowe usługi,  
produkty i funkcje  
w naszym otoczeniu,  
aby nasze życie było  
nie tylko dłuższe, ale  
także zdrowsze,  
produktywniejsze



Źródło: <https://www.civicdollars.com/>



# What if

**zanieczyszczone powietrze  
- 2 lata życia**

**nieprzespanie 1 nocy  
-1 do 2 lat życia**

**regularne relacje z innymi  
+7 lat życia**

**więcej pokarmów roślinnych  
+ 10 lat życia**

**szybki marsz 450 minut tygodniowo  
+ 4,5 roku życia**



# What if

- ✘ OD kodu pocztowego
- ✔ DO kodu długowieczności





25 września 2030

# Forbes

**Dbajcie  
o długowieczność  
bo znikniecie  
z rynku!**





# Dziękuję za uwagę

**AGNIESZKA LABUS**

FUNDACJA LAB60+, POLITECHNIKA ŚLĄSKA

t. 511 185 267

e. [agnieszka.labus@lab60plus.pl](mailto:agnieszka.labus@lab60plus.pl)