

Spis treści

1.Wstęp

Anna Skrzek 13

2.Aktywność w sferze psychicznej 17

2.1. Samorealizacja w zakresie potrzeb artystycznych,
twórczych

i innych..... 17

2.1.1. Aktywizacja artystyczna seniorów - każdy może zostać
artystą

Grażyna Malkiewicz 17

2.1.2. Potrzeby seksualne - nic, co ludzkie, nie jest mi
obce

Dariusz Kalka 25

2.1.3. Potrzeby psychiczne w ujęciu bio-psycho-społecznym -
warto pracować nad sobą

Joanna Szczepańska-Gieracha 32

2.2. Aktywność edukacyjna - uczymy się przez całe życie

Aleksander Kobylański 42

2.3. Potrzeby ideowo-duchowe ludzi starszych - w poszukiwaniu
sensu własnego istnienia

Ks. Robert Zapotoczny 50

3.Aktywność w sferze fizycznej 59

3.1. Działania w obszarze aktywności rekreacyjnej ludzi w
późnej dorosłości - propozycje

Marta Kosztyć .. 59

3.1.1. Aktywność fizyczna o charakterze rekreacyjnym -
powód utylitarny i zdrowotny 59

3.1.2. Aktywność fizyczna o charakterze rekreacyjnym -
powód społeczny 60

3.1.3. Rekreacja ruchowa seniorów w przestrzeni publicznej
63

3.1.4. Rekreacja ruchowa w cyberprzestrzeni - aplikacje
pozwalające
na monitorowanie codziennej aktywności fizycznej seniorów
64

3.2. Aktywny senior w rytmach muzyki i tańca

Małgorzata Mraz, Katarzyna Turek, Agnieszka Zygmunt 68

3.2.1. Muzyka w życiu seniora 70

3.2.2. Taniec w życiu seniora 73

3.3. Aktywność fizyczna w profilaktyce procesów starzenia -
wybrane metody terapeutyczne 77

3.3.1. Trening zdrowotny

Grażyna Dąbrowska 77

3.3.2. Metoda „Bones for Life” i metoda Feldenkraisa

Katarzyna Salamon Krakowska 83

3.3.3. Nordic walking

Ryszard Jasiński. ®

3.4. Codzienna aktywność ruchowa - żyj zdrowo i bezpiecznie

Anna Skrzek, Agnieszka Dębiec-Bąk

3.4.1. Opieka nad zwierzętami domowymi ^

3.4.2. Uprawianie ogrodu

3.4.3. Bezpieczeństwo w środowisku domowym	^
3.4.4. Technologia a seniorzy	^
3.4.5. Zdalna opieka senioralna	^
3.5. „Best Aging” z ruchem w roli głównej w ośrodkach SPA i klubach fitness Jolanta Ignaszewska-Kuhbauch	
3.5.1. Qi gong...	103
3.5.2. Witalne rytuały tybetańskie	105
3.5.3. Joga.....	106
3.5.4. Metoda Pilatesa	108
3.5.5. Trening funkcjonalny	110
3.5.6. „Life Kinetik” - nowoczesny trening mózgu	^
3.5.7. Dieta „Best Aging”	^
4. Aktywność w sferze społecznej	115
4.1. Inicjatywy społeczne seniora	
Robert Pawliszko, Ilona Żakowicz	115
4.1.1. Organizacje senioralne. Wolontariat	117
4.1.2. Działania wspierające aktywność osób starszych	121
4.2. Integracja międzypokoleniowa	
Jolanta Podsiadło	124
4.2.1. Człowiek starszy jako twórca lub użytkownik kultury, norm, zwyczajów	124
4.2.2. Dialog międzypokoleniowy	130
4.3. Aktywność ekonomiczna na emeryturze - jak aktywnie wykorzystać własny potencjał i doświadczenie na emeryturze	
Monika Kosior...	134
4.3.1. Aktywne formy pozyskiwania dodatkowego dochodu	134
4.3.2. Pasywne instrumenty - aktywne zarabianie	138
4.3.3. Zarobkowanie na emeryturze. O czym należy pamiętać	140
5. Zakończenie	
Anna Skrzek.....	
Skorowidz	145