



Spis treści

1. Wstęp

<i>Anna Skrzek</i>	13
--------------------------	----

2. Aktywność w sferze psychicznej

2.1. Samorealizacja w zakresie potrzeb artystycznych, twórczych i innych	17
--	----

2.1.1. Aktywizacja artystyczna seniorów – każdy może zostać artystą <i>Grażyna Małkiewicz</i>	17
--	----

2.1.2. Potrzeby seksualne – nic, co ludzkie, nie jest mi obce <i>Dariusz Kałka</i>	25
---	----

2.1.3. Potrzeby psychiczne w ujęciu bio-psycho-społecznym – warto pracować nad sobą <i>Joanna Szczepańska-Gieracha</i>	32
---	----

2.2. Aktywność edukacyjna – uczymy się przez całe życie <i>Aleksander Kobylarek</i>	42
--	----

2.3. Potrzeby ideowo-duchowe ludzi starszych – w poszukiwaniu sensu własnego istnienia <i>Ks. Robert Zapotoczny</i>	50
--	----

3. Aktywność w sferze fizycznej

3.1. Działania w obszarze aktywności rekreacyjnej ludzi w późnej dorosłości – propozycje <i>Marta Koszczyk</i>	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	
<i>Małgorzata Mraz, Katarzyna Turek, Agnieszka Zygmunt</i>	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	
<i>Grażyna Dąbrowska</i>	77
3.3.2. Metoda „Bones for Life” i metoda Feldenkraisa	
<i>Katarzyna Salamon-Krakowska</i>	83
3.3.3. Nordic walking	
<i>Ryszard Jasiński</i>	87
3.4. Codzienna aktywność ruchowa – żyj zdrowo i bezpiecznie	
<i>Anna Skrzek, Agnieszka Dębiec-Bąk</i>	91
3.4.1. Opieka nad zwierzętami domowymi	93
3.4.2. Uprawianie ogrodu	94
3.4.3. Bezpieczeństwo w środowisku domowym	97
3.4.4. Technologia a seniorzy	98
3.4.5. Zdalna opieka senioralna	100
3.5. „Best Aging” z ruchem w roli głównej w ośrodkach SPA i klubach fitness	
<i>Jolanta Ignaszewska-Kuhbauch</i>	102
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	110
3.5.7. Dieta „Best Aging”	111

4. Aktywność w sferze społecznej	
4.1. Inicjatywy społeczne seniora	
<i>Robert Pawliszko, Ilona Zakowicz</i>	
4.1.1. Organizacje senioralne. Wolontariat	
4.1.2. Działania wspierające aktywność osób starszych	
4.2. Integracja międzypokoleniowa	
<i>Jolanta Podsiadło</i>	
4.2.1. Człowiek starszy jako twórca lub użytkownik kultury, norm, zwyczajów	
4.2.2. Dialog międzypokoleniowy	
4.3. Aktywność ekonomiczna na emeryturze – jak aktywnie wykorzystać własny potencjał i doświadczenie na emeryturze	
<i>Monika Kosior</i>	
4.3.1. Aktywne formy pozyskiwania dodatkowego dochodu	
4.3.2. Pasywne instrumenty – aktywne zarabianie	
4.3.3. Zarabkowanie na emeryturze. O czym należy pamiętać	
5. Zakończenie	
<i>Anna Skrzek</i>	
Skorowidz	