

Spis treści

Wprowadzenie (Ewa Jurczyk-Romanowska)	7
CZĘŚĆ I – Wokół aktywizacji seniorów	11
Aktywizacja osób starszych. Istota – możliwości – ograniczenia (Walentyna Wnuk)	13
Budowanie komunikacji grupowej wśród seniorów. Analiza badań własnych (Joanna Ryłko)	25
Warsztaty „Uczenie się z życia i z własnej biografii” (Magdalena Wnuk-Olenicz)	45
Genealogia jako pasjonująca aktywność seniorów (Grzegorz Mendyka)	55
Edukacja językowa seniorów (Marek Gulanowski)	65
CZĘŚĆ II – Edukacja informatyczna seniorów	77
Motywacje, oczekiwania i postulaty towarzyszące seniorom w podjętej edukacji informatycznej (Ewa Jurczyk-Romanowska)	79
Kurs obsługi komputera dla seniorów – doświadczenia płynące z projektu @ktywny Senior (Joanna Golonka)	97
Zaawansowany etap kursu komputerowego dla seniorów – wprowadzenie uczestników w świat Internetu (wskazówki dla prowadzących) (Jacek Gulanowski)	111
Szkolenie z zakresu nauki obsługi komputera i Internetu – scenariusze zajęć (Ewa Jurczyk-Romanowska, Joanna Golonka, Jacek Gulanowski)	123
CZĘŚĆ III – Edukacja zdrowotna seniorów	151
Dolegliwości wieku dojrzałego (Jacek Stankowski)	153
Badania medyczne jako jedno z działań w pilotażowym projekcie @ktywny Senior (Anna Żyszczyńska)	163
Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu chorób wieku podeszłego (Iwona Krysiak-Zielonka, Justyna Mazurek)	167
Styl życia a przekonania zdrowotne seniorów (Marta Koszczyc, Łukasz Koper)	173
Aktywność starszych ludzi w kontekście promocji zdrowia (Małgorzata Synowiec-Piłat) .	191
CZĘŚĆ IV – Projektowa działalność prosenioralna	215
Unijne możliwości finansowania przedsięwzięć prosenioralnych.	
Przegląd i systematyka źródeł (Ewa Jurczyk-Romanowska, Natalia Romanowska)	217

Opracowanie budżetu dla projektu <i>@ktywny Senior</i> (Anna Dobrzycka)	235
Zarządzanie ryzykiem projektu <i>@ktywny Senior</i> (Aneta Bressa)	255
Podsumowanie programu w ramach projektu <i>@ktywny Senior</i> (Marian Ferenc)	275
Informacje o partnerach i wykonawcach projektu <i>@ktywny Senior</i>	281
Alfabetyczny spis autorów	287