

## **Aktywny senior**

(zestawienie w wyborze)

1. Aktywizator seniorów : scenariusze zajęć / Małgorzata Brzezińska, Małgorzata Graczkowska, Anna Kwaśniewska. - Warszawa : Difin, 2015.

**Sygnatura:** 110059

*Książka zawiera to, czego najbardziej brakuje osobom pracującym z seniorami - propozycje konkretnych zajęć. W codziennym zabieganiu, konieczności zapewnienia jak najlepszej opieki i zaspokajania indywidualnych potrzeb każdego seniora nie zawsze jest czas na kreatywne podejście do przygotowania zajęć terapeutycznych czy wypełnienia wolnego czasu podopiecznych. Publikacja jest odpowiedzią na tę potrzebę. Oferuje pomysły na zajęcia skierowane do osób starszych o różnych możliwościach intelektualnych i psychoruchowych. Jest propozycją dla osób pracujących z seniorami nie tylko w stacjonarnych domach pomocy społecznej czy zakładach opiekuńczo-leczniczych, lecz także w placówkach i instytucjach oferujących zajęcia pozostającym w swoich domach seniorom takich jak dzienne domy pomocy, kluby seniora, domy kultury, uniwersytety trzeciego wieku, fundacje i stowarzyszenia korzystające ze środków unijnych.*

2. Aktywność edukacyjna i zawodowa osób w wieku emerytalnym w perspektywie pomyślnego starzenia się : diagnoza wybranych problemów / Iwona Mandrzejewska-Smól. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2018.

**Sygnatura:** 116178

*Aktywność edukacyjna i zawodowa osób starszych jest szczególnie ważnym problemem badawczym i społecznym, lokującym się w paradygmacie pedagogiki, edukacji dorosłych, pedagogiki pracy i polityki społecznej. Wyniki badań dr Iwony Mandrzejewskiej-Smól zawierają wskazania praktyczne dla polityki społecznej państwa – zorganizowania przestrzeni publicznej w wymiarze społecznym i instytucjonalnym dla seniorów. Autorka potwierdziła też tezę wielu badaczy, że przygotowanie ludzi do aktywnej edukacyjnie starości należy rozpocząć od najmłodszych lat przez angażowanie ich we wszelką aktywność na rzecz własnego rozwoju. Do poważnych zaś osiągnięć rozprawy należy sformułowanie w niej strategii rozbudzania potrzeb i pasji edukacyjnych w postaci.*

3. Aktywność seniora jako wartość podmiotowa / red. nauk. Marian Kapica, Tadeusz Olewicz. - Opole : Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji, 2016.

**Sygnatura:** 112500

4. Aktywny senior / Aneta Derda. - Wyd. 2. - Warszawa : Edgard, 2014.

(Samo Sedno.)

**Sygnatura:** 109907, 39990, 65100, 46821, 50597, 47377

*Poradnik skierowany jest do osób, które właśnie przeszły na emeryturę lub przygotowują się do tego kroku. Znajdziesz w nim tematy związane z życiem seniora oraz praktyczne wskazówki dotyczące pielęgnowania relacji rodzinnych i towarzyskich, niezbędne informacje o zdrowiu i urodzie, a także porady dotyczące najistotniejszych kwestii prawnych czy finansowych. Dzięki tej książce dowiesz się, jak aktywnie i ciekawie spędzać wolny czas, jak zachować sprawność umysłową i fizyczną. Poznasz wygodne, niedrogie sposoby podróżowania, bogatą ofertę klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku oraz możliwości uzyskania dodatkowego dochodu. Odkryjesz zalety korzystania z Internetu oraz nauki języków obcych. Ze specjalnego dodatku o zdrowiu dowiesz się, jak dbać o siebie, by długo zachować kondycję i dobre samopoczucie. Przekonaj się, że emerytura to najlepszy czas na realizowanie swoich marzeń! Dlaczego*

*poradnik trafia w Samo Sedno: - przedstawia pomysły na przyjemne i wartościowe spędzanie wolnego czasu - podpowiada, jakie sporty można uprawiać w wieku dojrzałym - radzi, jak dbać o zdrowie, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób - zrozumiale objaśnia, jak rozwiązać sprawy związane ze sporządzeniem testamentu, spadku czy darowizny - korzystanie z książki ułatwiają: większa czcionka oraz rozbudowany spis treści Aneta Derda - absolwentka Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego na kierunku filologia polska. Jednym z jej zainteresowań jest antropologia starości. Pisała artykuły o warszawskich klubach seniora, dzięki czemu doskonale poznała środowisko emerytów. Książkę Aktywny senior napisała z myślą o wszystkich, którzy chcą ciekawie i twórczo korzystać z odpoczynku po latach pracy.*

5. Aktywny senior : jak zachować sprawność intelektualną w podeszłym wieku /Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski. - Warszawa : Difin, 2017.

(Engram)

**Sygnatura:** 113089, 115067 P

*Książka uczy jak krok po kroku zorganizować i przeprowadzić warsztaty aktywizacji intelektualnej seniorów oraz zawiera gotowe scenariusze różnorodnych zajęć z tego zakresu. Część praktyczna obudowana jest informacjami na temat problemów seniorów, sposobów spędzania przez nich wolnego czasu, ich zainteresowań. Ukazany jest też obraz seniora w świadomości ludzi młodych.*

*Każdy w swoim życiu styka się ze zjawiskami patologii społecznej. Warto zauważyć, że istnieje szereg publikacji koncentrujących się wyłącznie na teoretycznych zagadnieniach. Niniejsza książka jest próbą zbudowania pomostu pomiędzy teorią a praktyką resocjalizacyjną. Zakłada wskazanie nowych kierunków badawczych i metodycznych. Publikacja skierowana jest do osób, które chcą się dowiedzieć, jak umiejętnie łączyć teorię z praktyką, aby skutecznie osiągać zamierzone cele wychowawcze, terapeutyczne i resocjalizacyjne. Czytelnicy dowiedzą się, jakie są współczesne tendencje w resocjalizacji oraz jakie dylematy pojawiają się w pracy wychowawczej. Obok pracowników instytucji podejmujących działania na rzecz osób naruszających normy społeczne i ich rodzin publikacja, ze względu na opisywane badania naukowe, zainteresuje również badaczy tych zagadnień.*

6. Animacja społeczno-kulturalna : współczesne wyzwania : młodzież i seniorzy jako odbiorcy kultury / Mariusz Cichosz, Monika Lewicka, Aldona Molesztak. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2018.

**Sygnatura:** 116203

*Animacja społeczno-kulturalna jest jednym z kierunków pedagogiki zajmującym się zagadnieniem praktyki wychowawczej i edukacyjnej, realizowanej w obszarze szeroko rozumianej kultury. Można jednak powiedzieć, iż jest to tradycyjne zagadnienie pedagogiki w ogóle, gdyż we wszystkich subdyscyplinach pedagogicznych w mniejszym lub większym stopniu pojawia się i jest podejmowany temat kultury i jej wpływu na proces wychowania.*

7. Cyfrowy świat seniora : aktywnie w internecie / Alicja Żarowska-Mazur. - Warszawa : PWN, 2015.

**Sygnatura:** 110485

*„Cyfrowy świat seniora. Aktywnie w Internecie”. Dzięki niej nauczysz się nie tylko przeglądać strony internetowe, lecz także publikować w sieci własne informacje. Dowiesz się, jak prowadzić własny blog, dzielić się z innymi interesującymi zdjęciami, wyszukiwać w internecie lekarzy i umawiać się zdalnie na wizytę. Książka pokaże Ci, na czym polega dziennikarstwo obywatelskie oraz, jak napisać pismo, wydrukować je i wysłać bez wychodzenia z domu. Zobaczysz, jak zaplanować domowy budżet i zapisać w kalendarzu wszystkie istotne sprawy. A*

*wszystko to za pomocą internetu. Już dziś zobacz, na czym to wszystko polega. Zaimponujesz dzieciom i wnukom. Nie daj się wykluczyć! Jeśli do tej pory nie korzystałeś z nowych technologii, to czas zacząć cieszyć się z ich dobrodziejstw, dzięki nim sam zniesiesz bariery w komunikacji z ludźmi nawet w najdalszych zakątkach świata.*

9. Domy opieki. Domy seniora. ZOL. ZPO - zasady funkcjonowania / Maria Czernecka, Magdalena Stawiarska. - Kraków : Forum Doradców Podatkowych S. C., 2013.

**Sygnatura:** 106919

*Jak założyć dom seniora, zakład opiekuńczo-leczniczy, zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy? Wymogi lokalowe i sanitarne, dokumenty niezbędne przy prowadzeniu placówki, aspekty podatkowe związane z prowadzeniem placówek opiekuńczych. Starzenie się społeczeństwa polskiego to problem coraz częściej poruszany przez ekspertów i media. W związku z tym procesem w ciągu następnych kilkunastu lat zdecydowanie wzrośnie zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne dla seniorów. Sytuacja taka stwarza przedsiębiorcom ogromne możliwości rozwoju działalności gospodarczej w zakresie opieki nad osobami starszymi zarówno w formie placówek całodobowej opieki, jak i niepublicznych zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych. Publikacja ta to kompleksowe omówienie problematyki prawnej i podatkowej dotyczącej zakładania oraz prowadzenia placówek opiekuńczych.*

10. E-maile, listy, pisma : pisanie tekstów na komputerze / Wendy Hobson ; [tł. Marcin Broniak]. - Poznań : Nakom, cop. 2012.

(Seniorzy w sieci / Nakom)

**Sygnatura:** 109937

*Osoby, które dorastały w czasach wiecznych piór, maszyn do pisania i kalek często nieufnie i z dużym dystansem odnoszą się do nowych technologii. Obawiają się, czy poradzą sobie z obsługą komputera albo programami, które wydają się być skomplikowane i trudne do opanowania. Całkiem nieśluszenie! Nowoczesne aplikacje do edycji tekstu są proste w obsłudze a korzystanie z nich nie tylko usprawnia pracę, ale czyni ją przyjemną i kreatywną. Koniec ze skreśleniami, przepisywaniem listów i korzystaniem z korektora, gdy się pomylisz, lub zmienisz zdanie! Koniec z mozolną kaligrafią i bibułą do atramentu!*

11. E-senior : poradnik świadomego użytkownika internetu / Krzysztof Maślowski. - Gliwice : Helion, copyright 2018.

**Sygnatura:** 114948

*Internet jest dla każdego! Na co dzień korzysta z niego ogromna liczba osób, które nie wyobrażają sobie już życia bez tego fantastycznego medium. Czym innym jest jednak świadomość, że ktoś korzysta z udogodnień cyfrowego świata, a czym innym obawa przed osobistym kontaktem z globalną siecią. Początkujący użytkownik czuje się niczym zbłąkany turysta w dżungli - nigdy nie wie, skąd wyskoczy tygrys. W takich warunkach dobrze jest mieć przy sobie jakąś broń, a także mapę. Sięgnij po tę książkę i wyrusz na wyprawę po sieci!*

12. Fizjoterapia w geriatrici : atlas ćwiczeń / Adrianna Maria Borowicz, Katarzyna Wieczorowska-Tobis. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2013.

**Sygnatura:** 108001

*Książka jest uzupełnieniem wcześniej wydanego podręcznika autorstwa zespołu pod kierunkiem prof. Katarzyny Wieczorowskiej-Tobis. W obecnej publikacji przedstawiono ćwiczenia, które można zastosować jako profilaktykę i terapię przy występowaniu konkretnych problemów związanych ze sprawnością funkcjonalną seniorów. Przejrzysty układ i bogaty materiał ilustracyjny obrazujący omawiane ćwiczenia pozwalają na szybkie zapoznanie się z*

*danym problemem oraz dostosowanie postępowania fizjoterapeutycznego do każdego pacjenta indywidualnie. Zaprezentowano zestawy ćwiczeń ogólnousprawniających dla osób zdrowych, a także dla borykających się z chorobami i problemami charakterystycznymi dla wieku podeszłego, takimi jak: sarkopenia, osteoporoza, unieruchomienie, wysiłkowe nietrzymanie moczu, zaburzenia równowagi, chodu i koordynacji ruchowej, upadki, zmniejszona sprawność kończyny górnej. Publikacja stanowi praktyczne źródło wiedzy zarówno dla studentów kierunku fizjoterapia, jak i fizjoterapeutów, szczególnie zajmujących się usprawnianiem osób starszych. Będzie również pomocna w codziennej praktyce lekarzy specjalizujących się w rehabilitacji medycznej, terapeutów zajęciowych i opiekunów osób starszych.*

13. Internet dla seniora : praktyczny poradnik dla stawiających pierwsze kroki w sieci / Tomasz Bonek, Marta Smaga. - Warszawa : Wolters Kluwer, 2014.

**Sygnatura:** 107718

*Ta książka przekona każdego, że nauczenie się korzystania z sieci nie jest niczym trudnym. W prosty i przejrzysty sposób wskaże, jak szybko zdobyć biegłość w posługiwaniu się internetem i pomoże docenić zalety tego najważniejszego współczesnego wynalazku. Krok po kroku wyjaśniono tu wszystkie podstawowe kwestie i opisano funkcje, z którymi należy się zapoznać, żeby w pełni wykorzystać ogromne możliwości, jakie daje internet, by nie tylko ułatwiał codzienne życie, ale także dostarczał wiedzy i rozrywki. Przystępnie i przejrzysto wskazano m.in.: jak korzystać z poczty elektronicznej i komunikatorów internetowych; jak robić zakupy przez internet; jakie serwisy internetowe mogą być przydatne seniorowi, jak korzystać z Facebooka i forów internetowych; jak założyć bloga, gdzie oglądać legalnie filmy wideo w internecie; jak założyć internetowe konto bankowe; jak bezpiecznie korzystać z internetu. Szczegółowe wskazówki ilustrowane są licznymi przykładami, wyjaśniono także podstawowe terminy związane z internetem, co dodatkowo pomoże czytelnikowi w oswojeniu wirtualnego świata.*

14. Internet dla seniorów : internet krok po kroku : płać rachunki, rozmawiaj z bliskimi i graj online / Agnieszka Serafinowicz, Joachim Wandelberg. - Warszawa : Edgard, cop. 2013.

(Samo Sedno)

**Sygnatura:** 106924

*Poradnik powstał z myślą o seniorach, którzy zaczynają swoją przygodę z internetem oraz o tych, którzy już korzystają z sieci w podstawowym zakresie. W przystępny sposób omawia najważniejsze kwestie techniczne, a także prezentuje praktyczne aspekty korzystania z internetu i uczy komunikowania się z innymi online. Korzystanie z poradnika ułatwiają kolorowe ramki, wyraźne zrzuty ekranowe, słowniczek trudnych wyrazów oraz specjalna duża czcionka. Dzięki niemu: wybierzesz odpowiednie dla swoich potrzeb łącze internetowe; założysz konto pocztowe i nauczysz się odbierać oraz wysyłać e-maile; nauczysz się rozmawiać ze znajomymi przez internet na portalach społecznościowych (Nasza Klasa, Facebook) i przez Skype'a; zapłacisz swoje rachunki i nauczysz się obsługiwać konto bankowe; znajdziesz w internecie dane placówki medycznej i umówisz się na wizytę do lekarza; zaczniesz grać i oglądać filmy w sieci.*

15. Internet na co dzień / Mirosław Sławik. - Katowice : Videograf Edukacja, 2011.

(Poradnik dla Seniora)

**Sygnatura:** 104193

*Przydatny poradnik, który nauczy nas jak oswoić się z Internetem i sprawnie z niego korzystać. Autor tłumaczy jak jest zorganizowany przepływ danych w sieci, jak uzyskać do niego dostęp i na jakich zasadach łączą się ze sobą komputery. Pokazuje jak obsługiwać i konfigurować przeglądarkę internetową i jak za jej pomocą przeglądać zasoby sieci. Uczy jak*

*tworzyć na pulpicie skrótów do stron, jak drukować wybrane informacje, jak korzystać z portali internetowych, popularnych komunikatorów i chatów. Podpowiada jak założyć konto e-mail, jak wysyłać i odbierać wiadomości, tworzyć listę kontaktów, zmieniać ustawienia skrzynki pocztowej.*

16. Komputer i internet dla seniorów : [kompleksowo opracowane porady i wskazówki dla dojrzałych internautów] / Daniel Wieprzkowicz. - Warszawa : Samo Sedno, 2011.

**Sygnatura:** 104122

*Potrzebujesz skorzystać z poczty elektronicznej? Chcesz odnowić kontakt z rodziną z drugiego końca Polski? Nie wiesz, jak napisać na komputerze, a potem wydrukować dokument? Sięgnij po nasz poradnik i przekonaj się, że obsługa komputera jest prosta, daje dostęp do wszystkich potrzebnych informacji i otwiera przed tobą nowe możliwości! Napisany przystępnym językiem poradnik został przygotowany specjalnie dla osób powyżej 50 roku życia, które chcą zacząć swobodnie korzystać z komputera i nieograniczonych możliwości Internetu. Z poradnikiem szybko opanujesz obsługę sprzętu, wyszukiwanie informacji, płacenie rachunków przez Internet. Dowiesz się, jak robić zakupy bez wychodzenia z domu, oglądać filmy on line, brać udział w aukcjach internetowych, korzystać z serwisów społecznościowych czy poczty elektronicznej.*

17. Komputer na co dzień : [jak korzystać z edytora tekstu; jak tworzyć tabele, wykresy, elementy graficzne; jak zrobić prezentacje zdjęć; jak wykonywać obliczenia i kosztorysy] / Aleksander Bremer. - Chorzów : "Videograf Edukacja", 2011.

(Poradnik dla Seniora)

**Sygnatura:** 104121

*Przystępnie napisany poradnik, który wprowadzi nas w tajniki trzech najpopularniejszych programów komputerowych - edytora tekstu, programu do prezentacji i aplikacji do obliczeń. Dzięki tej książce można nauczyć się tworzenia i formatowania tekstu w programie Word 2010, wstawiania w nim tabel i elementów graficznych, dokonywania autokorekty i drukowania. Przedstawiony w poradniku program PowerPoint 2010 pomoże nam przygotować prezentację złożoną z tekstu, zdjęć, grafik, rysunków, filmów, elementów dźwiękowych. Przydatny z życia codziennym arkusz kalkulacyjny Excel 2010 ułatwi nam przygotowanie kosztorysu remontu, skalkulowanie spłaty kredytu czy zaplanowanie budżetu na wakacje.*

18. Nigdy za późno : trening umysłu dla seniorów / Magdalena Hinz. - Gdańsk : HARMONIA, 2017.

**Sygnatura:** 113704

*W książce zamieszczono ćwiczenia, których celem jest spowolnienie wystąpienia i rozwoju u osób starszych zaburzeń funkcji poznawczych, takich jak pamięć, myślenie, rozumienie. Są tu różnego rodzaju krzyżówki, testy i łamigłówki, których rozwiązanie wymaga między innymi: liczenia, porównywania, odróżniania, wyodrębniania, uzupełniania, przekształcania, odnajdywania, łączenia, wybierania, grupowania. Zadania oparte są na materiale graficznym, obrazkowym, cyfrowym, literowym oraz wyrazowym.*

19. Notebook : łatwy start dla seniorów / Günter Born, tł. Joanna Gilewicz - Poznań : Wydawnictwo Nakom, 2007

**Sygnatura:** 98792

20. Opieka nad seniorem / Barbara Jakimowicz-Klein. - Warszawa : Świat Książki, 2014.

**Sygnatura:** 110301

Zmiany związane z wiekiem często prowadzą do ograniczenia samodzielności. Autorka poradnika przekazuje praktyczne informacje, opisuje trudne, złożone problemy seniorów w sposób kompetentny i prosty jednocześnie. Długotrwała opieka nad seniorem jest ciężkim zadaniem i wymaga wielkiej wytrzymałości. Nie zawsze mamy możliwość zapewnienia bliskiej, starszej osobie właściwej opieki w domu rodzinnym. Trudno jest nam połączyć to zadanie z pracą, prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci. Co wtedy robić? Gdzie szukać pomocy? Odpowiedzi znajdziesz w tym poradniku.

21. Osoby starsze w społeczeństwie - społeczeństwo wobec osób starszych / pod red. Marty Makuch i Doroty Moroń. - Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 2011.

(Acta Universitatis Wratislaviensis, ISSN 0239-6661 ; 3349)

**Sygnatura:** 104543

Praca zbiorowa otwierając serię "Współczesne problemy polityki społecznej", podejmuje istotne dla teorii i praktyki polityki społecznej zagadnienie osób starszych w społeczeństwie. Publikacja zawiera obszerny wstęp oraz 10 artykułów poświęconych różnym aspektom tego zjawiska, takim jak m.in.: media masowe i ich użytkowanie wśród osób starszych, aktywność zawodowa osób starszych, poziom kapitału społecznego tej grupy wiekowej, edukacja seniorów czy znaczenie organizacji pozarządowych w ich życiu. Wśród autorów tekstów publikowanych w pracy, oprócz pracowników naukowych UW, są także praktycy z instytucji zajmujących się polityką społeczną. Zamysłem redaktorek było także podkreślenie, cytując za Wprowadzeniem, że "ludzie starsi są takimi samymi, a zatem pełnowartościowymi i pełnoprawnymi członkami społeczeństwa, jak wszyscy pozostali".

22. Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość : wybór materiałów konferencyjnych / red. nauk. Adam A. Zych ; aut. tego zbioru Katarzyna Białożył [et al.]. - Łask : Over Group, 2012.

**Sygnatura:** 38815, 105811, 45022, 48337, 32206, 107865, 64562

W cz.I proces starzenia się ukazany został z różnych punktów widzenia: poetyckiego i filozoficznego, biologicznego i medycznego, psychicznego, społecznego i psychosocjalnego. Z kolei cz.II tej publikacji zbiorowej to teksty dotyczące gerontologii edukacyjnej, która może również obejmować edukację gerontologiczną seniorów, działalność oświatowo-informacyjną na temat starzenia się, prowadzoną dla społeczeństwa, oraz szkolenie osób, które pracują z ludźmi starszymi. Punktem wyjścia uczyniłem tutaj słowa nestora poezji polskiej Czesława Miłosza "Dopóki człowiek się uczy, żyje"...

23. Senior w przestrzeni społecznej / Norbert Piłkuła. - Warszawa : Wydawnictwo Borgis, 2013.

**Sygnatura:** 110300

Starość, czyli ostatni, końcowy etap życia, który zdaniem większości badaczy rozpoczyna się po 60. roku życia, została przedstawiona na tle wielości definicji. Przy założeniu, że proces starzenia się u każdego człowieka przebiega inaczej, podjęto próbę scharakteryzowania starości w wymiarze biologicznym, psychologicznym, społecznym i duchowym, omówiono potrzeby osób starszych, socjalno-ekonomiczne uwarunkowania starości oraz problem polityki państwa wobec osób starszych.

24. Senior zalogowany / red. nauk. Barbara Szmigielska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014.

**Sygnatura:** 40006, 110597

Tematem przewodnim książki jest charakterystyka współczesnych polskich seniorów jako użytkowników komputera i internetu. Przedstawiono tu analizy oparte na wynikach szeroko

zakrojonych badań własnych na temat aktywności seniorów podejmowanych w sieci z uwzględnieniem ich wieku, płci oraz cech osobowości i dobrostanu psychicznego. Ponadto prezentowane są wyniki dotyczące kompetencji seniorów w zakresie korzystania z internetu. Zalety publikacji to przede wszystkim: Wyniki prezentowane w książce dotyczą unikatowej, szczególnie interesującej, zarówno dla badaczy internetu jak i rozwoju człowieka, grupy użytkowników. Są nimi osoby, które z internetem zetknęły się w późnym okresie swojego życia. Każde następne pokolenie ludzi starych będzie już takim, które rozpoczęło używanie internetu we wczesnej młodości albo w wieku dziecięcym. Przedstawiono w niej badania, w których po raz pierwszy eksperymentalnie oceniano rzeczywiste kompetencje seniorów, a nie tylko - jak dotychczas - deklarowane. W książce zawarte zostały wnioski teoretyczne i praktyczne, których wykorzystanie powinno przyczynić się do przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu seniorów.

25. Seniorzy i film : aktywizacja i integracja społeczna osób starszych przez uczestnictwo w kulturze filmowej / Ewelina Konieczna. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2016.

**Sygnatura:** 112513

*Książka Seniorzy i film stanowi studium na temat aktywności osób starszych w obszarze kultury filmowej. Autorka rozwija tezę o aktywizacji i integracji społecznej seniorów przez uczestnictwo w kulturze filmowej, a także wskazuje na określone działania oraz wybrane filmy, które mogą tę aktywizację wspomóc. Opracowanie to może stanowić interesującą lekturę dla badaczy zainteresowanych starzeniem się i starością człowieka-pedagogów, psychologów oraz animatorów kultury i organizatorów życia kulturalnego, jak również dla seniorów, ich rodzin i opiekunów, a także dla osób realizujących projekty oparte na międzypokoleniowym działaniu*

26. Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie : wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii / red. Artur Fabiś. - Sosnowiec : Wydaw. Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, 2005.

**Sygnatura:** 95630, 95379 P

27. Smartfon dla seniorów / Agnieszka Serafinowicz. - Warszawa : Edgard, 2015.

(Samo Sedno)

**Sygnatura:** 110794

*Rób zdjęcia, przesyłaj je rodzinie i znajomym oraz korzystaj z internetu w telefonie! Poradnik powstał z myślą o seniorach, którzy rozpoczynają swoją przygodę ze smartfonem. To urządzenie, będące połączeniem komputera i telefonu, oferuje nowe możliwości i udogodnienia dla osób starszych, takie jak: duży wyświetlacz, wyraźne przyciski wyboru numerów, klawiatura ułatwiająca pisanie SMS-ów. Zawiera wiele użytecznych funkcji, np. aparat fotograficzny, kalendarz, kalkulator, budzik. Wykorzystaj smartfon, aby swobodnie komunikować się z bliskimi i bez problemu poruszać się w internecie!*

28. Smartfon również dla seniora : wybór smartfona, konfiguracja ustawień, podstawy obsługi, bezpieczeństwo urządzenia, korzystanie z aplikacji oraz wiele innych / Krzysztof Kula, Daniel Pliszka, Marek Smyczek. - Piekary Śląskie : Itstart Wydawnictwo Informatyczne, 2017.

**Sygnatura:** 114710

*Książka „Smartfon również dla seniora” dedykowana jest wszystkim osobom chcącym w pełni poznać i wykorzystać możliwości współczesnego smartfona. Zdarza się, że nowoczesne telefony użytkujemy już od dawna ale bardzo często ograniczamy się tylko do podstawowych czynności jakimi są dzwonienie czy pisanie SMSów. Czasami nie wiemy o tym, że smartfonem możemy sterować naszym telewizorem lub użyć go jako urządzenie udostępniające Internet naszemu*

*laptopowi lub innemu urządzeniu mobilnemu. Książka adresowana jest również dla każdego seniora, który coraz częściej w ręku trzyma smartfona i zastanawia się w jaki sposób skontaktować się ze swoim wnukiem, odebrać jego zdjęcie, zobaczyć profil znajomego na Facebooku, czy też przykładowo poprowadzić wideorozmowę z osobą mieszkającą na drugim kontynencie. Autorzy książki oparli się na smartfonach posiadających różne wersje systemu Android, które co prawda są bardzo podobne do siebie, lecz dla osób początkujących mogą być odczuwalne różnice pomiędzy telefonami różnych producentów. Treść tej publikacji pisana jest bardzo przystępnym językiem, co pozwala nie tylko na łatwe przyswajanie wiedzy ale przysłowiowo potrafi „wciągnąć” czytelnika.(Opis pochodzi od Wydawcy).*

29. Społeczne role dziadków w procesie socjalizacji wnuków / Anna Przygoda. - Toruń : Adam Marszałek, 2015.

**Sygnatura:** 110396

*Młodzi i seniorzy w rodzinie mają (paradoksalnie) ze sobą wiele wspólnego. Zarówno jedni, jak i drudzy funkcjonują w niezwykle niesprzyjających warunkach społecznych i ekonomicznych, co powoduje, że czują się w pewnym sensie niezrozumiani. Młodzi mają poczucie, że dorosłość, w którą wchodzi, nie jest idealna, że do niej nie pasują. Starsi, często samotni, nie nadążają za nieustannie rozwijającym się światem. Zarówno czas młodości, jak i starości - zdaniem E.Eriksona - to momenty kryzysów. Młodzi walczą o tożsamość, a starsi, zawieszani pomiędzy produktywnością a stagnacją, pracują na koncentrację troski poza sobą - na rodzinach, przyszłych pokoleniach, społeczeństwie.*

30. Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych / red. nauk. Aneta Baranowska, Elżbieta Kościńska, Katarzyna M. Wasilewska-Ostrowska. - Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit", 2013.

(Problemy Pracy Socjalnej)

**Sygnatura:** 106980

*Praca zbiorowa składa się z trzech części: Starość w perspektywie transdyscyplinarnej; Osoba starsza w rodzinie i społeczeństwie; Aktywność społeczna osób starszych. Jej ważność naukowo-poznawcza - jak pisze dr hab. Ewa Kantowicz, prof. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie - uwidacznia się szczególnie w rozwinięciu koncepcji pedagogiczno-psychologicznych dotyczących funkcjonowania osób w wieku senioralnym oraz poszerzeniu diagnozy jakości życia ludzi starszych w aspekcie nowych ról w rodzinie, ich sytuacji społecznej, relacji z otoczeniem, czasu wolnego, przemocy, stereotypów. Niewątpliwym walorem epistemologiczno-pragmatycznym monografii są propozycje działań socjalno-wychowawczych na rzecz seniorów oraz wskazanie płaszczyzn ich pełniejszej aktywizacji. Książka jest adresowana przede wszystkim do pracowników socjalnych i animatorów środowiskowych, których działalność koncentruje się na organizowaniu procesu wsparcia, edukacji oraz na aktywizowaniu jednostek i grup w ich środowiskach, a także na podnoszeniu jakości życia seniorów. Praca może stanowić także ważną lekturę uzupełniającą dla studentów pracy socjalnej, pedagogiki oraz innych kierunków studiów społeczno-humanistycznych, skoncentrowanych na edukacji środowiskowej i animacji. Z kolei profesor UMK dr hab. Krzysztof Piątek akcentuje, że w książce możemy znaleźć ilustracje potwierdzające skomplikowany i wielowymiarowy charakter społecznego wymiaru życia osób starszych. Autorzy koncentrują się na pokazaniu perspektywy makro, czyli ukazaniu problemów starości w społeczeństwie polskim, ale obok wskaźników (np. statystycznych) pochodzących z badań ogólnopolskich, wykorzystują wiedzę uzyskaną z badań własnych realizowanych w konkretnych środowiskach i miejscowościach. Interesuje ich funkcjonowanie osób starszych w rodzinie, a prezentują je za pomocą danych pochodzących z badań ogólnopolskich (np. CBOS) i*



danych uzyskanych w sondażu na terenie miasta (np. Bydgoszczy). Profesor podkreśla, że walorem książki jest to, że większość zamieszczonych w niej tekstów poświęcona została aktywizacji seniorów, i co jest jej szczególnym walorem, pojawiają się w niej bardzo różne sposoby podejścia do aktywizacji, zarówno szukające swojej legitymizacji w badaniach osób starszych, jak również odwołujące się do uznanych ekspertów w tym zakresie.

31. Sprawny senior : jak być aktywnym mimo problemów zdrowotnych / Anna Bukowska, Katarzyna Filar-Mierzwa. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018.

**Sygnatura:** 114655

*Książka przygotowana przez specjalistów posiadających kliniczne doświadczenie w pracy z osobami starszymi. Omówione zostały najczęstsze problemy wynikające z procesów starzenia się i współistniejących chorób u osób w wieku dojrzałym – szczególnie z zakresu neurologicznego, kardiologicznego, urologicznego oraz zaburzenia funkcji poznawczych. Przedstawia również praktyczne porady i ćwiczenia dotyczące radzenia sobie z omawianymi zagadnieniami oraz liczne ryciny ilustrujące proponowane aktywności, wraz ze szczegółowym opisem. Publikacja stworzona z myślą o osobach zawodowo pracujących na rzecz seniorów i związanych z tematyką usprawniania osób w wieku starszym. Treść zainteresuje również samych seniorów i pomoże w zachowaniu sprawności ruchowej.*

32. Starość : poznać, przeżyć, zrozumieć / pod redakcją Małgorzaty Halickiej, Jerzego Halickiego, Emilii Kramkowskiej. - Białystok : Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, 2016.

**Sygnatura:** 114153

*Starzenie się społeczeństwa polskiego jest faktem. Statystyki demograficzne, publikowane m.in. przez Główny Urząd Statystyczny, nie pozostawiają wątpliwości – rodzi się zbyt mało dzieci, by następowała prosta zastępowalność pokoleń. Polacy żyją coraz dłużej dzięki postępowi medycyny i poprawie warunków życiowych, co w konsekwencji prowadzi do tego, że na ulicach, w autobusach, sklepach, parku, czy w różnych innych miejscach coraz częściej możemy spotkać osobę w podeszłym wieku. Nie będzie zatem przesadne wnioskowanie, że starość demograficzna stała się istotną kwestią społeczną, wymagającą uwagi i wieloaspektowej analizy. Nic więc dziwnego, że o starości mówią politycy w kontekście tworzącej się polityki senioralnej, media – przedstawiające mniej lub bardziej przychylny obraz polskiej starości, jak też przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych analizujący wybrane aspekty polskiej starości, m.in. podczas konferencji czy sympozjów. Śluszne jest wielopłaszczyznowe rozeznanie zjawiska starzejącej się populacji Polski, gdyż dzięki temu więcej o niej wiemy i łatwiejsze jest reagowanie na pojawiające się problemy. Interdyscyplinarne podejście wobec wyzwań wynikających z procesu starzenia się społeczeństwa polskiego było zamysłem organizatorów ogólnopolskiej konferencji, która odbyła się w maju 2015 roku w Supraślu koło Białegostoku. Konferencja zainicjowała cykl spotkań pod hasłem Sens i bezsens starości. Różne są bowiem historie ludzi starych, różna jakość ich życia i codzienność - czasami radosna i szczęśliwa, innym razem skłaniająca do pytania o sens doświadczeń i ponoszonych trudów. (Ze Wstępu).*

33. Tablet dla seniorów / Agnieszka Serafinowicz. - Warszawa : Edgard, 2015.

(Samo Sedno)

**Sygnatura:** 115836

*Tablet to urządzenie znacznie prostsze w obsłudze od komputera stacjonarnego i laptopa. Korzystanie z tabletu jest intuicyjne i nie wymaga od użytkownika żadnej wiedzy dotyczącej sprzętu, umożliwia zaś szybki i wygodny dostęp do wielu jego funkcji oraz różnorodnych aplikacji, m.in. map, nawigacji i komunikatorów. Dzięki poręcznemu formatowi można zabrać go wszędzie, także w podróż. Wykorzystuj tablet, aby rozmawiać z bliskimi, oglądać filmy oraz*

*swobodnie poruszać się w internecie! Dzięki poradnikowi: dowiesz się, jak uruchomić tablet, przejść pierwsze etapy jego konfiguracji oraz podłączyć go do sieci opanujesz obsługę ekranu dotykowego i wybierzesz podstawowe ustawienia menu (wielkość czcionki, głośność) nauczysz się swobodnie poruszać się po internecie: wyszukiwać informacje, odbierać i wysyłać pocztę elektroniczną, prowadzić wideorozmowy oraz korzystać z serwisów społecznościowych odkryjesz, jak odtwarzać ulubioną muzykę i radio oraz wykonywać zdjęcia i nagrywać filmy przekonasz się, jak za pomocą tabletu robić zakupy w internecie, czytać książki i gazety, rozwiązywać krzyżówki Korzystanie z poradnika ułatwiają kolorowe ramki, wyraźne zrzuty ekranowe, słowniczek trudniejszych terminów oraz duża czcionka.*

34. Trening pamięci i koncentracji dla seniorów : przykłady zajęć dla prowadzących warsztaty / Agnieszka Sokół-Stanisławska. - Warszawa : Difin, 2018.

(Engram)

**Sygnatura:** 114657

35. Trzeci poziom dojrzałości : szczęśliwe życie po pięćdziesiątce / Małgorzata Modrak. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2013.

(Sensus. Psychologia)

**Sygnatura:** 107316

*Starość jest jednym z tych zjawisk towarzyszących życiu ludzkiemu, których współczesny świat boi się najbardziej. Jednak prędeż czy później każdy z nas staje z nią oko w oko - i dotyczy to także całych społeczeństw, zmuszonych coraz bardziej otwierać się na potrzebny rosnącej liczby osób starszych. To przesunięcie społecznego akcentu, połączone ze wzrostem świadomości samych seniorów, pozwala dziś znacznie lepiej i bardziej aktywnie przeżywać całe dekady życia po sześćdziesiątce, rozwijać swoje pasje, realizować marzenia i żyć wreszcie tak, by sprawiać przyjemność samemu sobie, zamiast ciągle zaspokajać potrzeby i dostosowywać się do wyobrażeń innych ludzi. Ta książka, absolutnie wyjątkowa, może stać się przewodnikiem po okresie późnej dojrzałości. Jej autorka opisuje różne aspekty starości i podpowiada, jak wyzwolić się z ograniczających stereotypów. Rzetelną wiedzę, podpartą badaniami naukowymi, lecz przekazaną w przystępny sposób, uzupełnia mnóstwem inspirujących historii, cytatów z literatury światowej i konkretnych ćwiczeń oraz porad dotyczących zdrowego żywienia czy zdrowego stosunku do siebie. Dyskretnie wskazuje możliwości rozwoju, nie ucieka od problemów, lecz taktownie towarzyszy swoim Czytelnikom i pozwala im samodzielnie odkryć pokłady ciekawości świata, ukrytej pod warstwą codziennych kłopotów. Warto przeczytać, co ma do powiedzenia. Warto odkryć piękne ścieżki dojrzałości.*

36. Zasoby osobiste a oczekiwania zdrowotne polskich seniorów / Katarzyna Ziomek-Michalak. - Warszawa : Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2016.

**Sygnatura:** 114620

Opracowanie:

Iwona Bukowska

CDN PBP w Pile

Dział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia

(styczeń 2021)