

Gazeta Senior

Miejsce na pieczęć

Punkt prenumerujący
"Gazetę Senior"

ISSN 2450-1883



9 772450 188508

Czasopismo bezpłatne.

Koszt prenumeraty indywidualnej od 9,90 zł brutto / egz.

TWOJE
zmartwienia
mają dla nas znaczenie

telefon
zaufania
dla osób starszych



Zadzwoń

22 635 09 54

Od poniedziałku do piątku,
od 17.00 do 20.00



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciela osób starszych

**kolejne
wydanie
24 kwietnia**

13. EMERYTURA

WNIOSEK EPD-21

**ZASIŁEK POGRZEBOWY
W GÓRĘ**

OSZUSTWA

„NA ZUS” I „NA OC”

**SEKRETY
DŁUGOWIECZNOŚCI**

BEZPŁATNE LEKI 65+
NOWOŚCI
OD 1 KWIETNIA

KRZTUSIEC POWRACA!

**RADY SENIORÓW:
KTO, KOGO I JAK WYBIERA?**

**IV WIELKI KONGRES UTW!
ZAPROSZENIE**

Film „Skrzyżowanie” Opowieść o starości?

Anna Romantowska

REKLAMA


BOHO
BALTIC RESORT *****



NAD MORZEM

ANIMACJE AKTYWNY SENIOR

PODGRZEWANY BASEN

POBYT Z WYŻYWIENIEM

WYJAZDY ZORGANIZOWANE DLA SENIORÓW


CZTERY 4P PORY ROKU



KRYNICA-ZDRÓJ

POBYT Z WYŻYWIENIEM

Rehabilitacja GRATIS




DARMOWY TAXI BUS HOTELOWY

OSTATNIE WOLNE MIEJSCA

786 202 401

Zmieniająca się starość: oblicza starości wczoraj, dziś i jutro

Jadwiga Kwiek ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Pod takim tytułem odbyła się w Łodzi w dniach 25 – 26 lutego 2025 IV Łódzka Konferencja Gerontologiczna z cyklu Refleksje nad starością. Organizatorami byli Katedra Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, Sekcja Gerontologii Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk oraz Stowarzyszenie Gerontologii Społecznej. Konferencje Gerontologiczne w tej formule odbywają się co dwa lata.

Uczestnikami konferencji byli głównie przedstawiciele wyższych uczelni z całego kraju, ale nie zabrakło też reprezentantów fundacji, przychodni rehabilitacyjnych, zakładów karnych czy czasopism poświęconych problemom senioralnym. W tym ostatnim przypadku była to nasza Gazeta Senior, w której imieniu miałam zaszczyt wystąpić w sekcji zadania rozwojowe w starości.

PROBLEMATYKA KONFERENCJI była niezmiernie szeroka. Od zaprezentowania wyników badań na temat tego, jak seniorzy mówią o starości, poprzez obraz starości młodych ludzi. Od problemów neurologicznych, poprzez stosunek do zagadnień płci i seksu do wyzwań technologicznych stojących przed seniorami. Od oferty dla seniorów ze strony różnych organizacji po radzenie sobie osadzonych w zakładach penitencjarnych osób w wieku senioralnym. Aż żal, że nie można było wysłuchać każdego wystąpienia, bo trzeba było wybierać sekcje, które toczyły się równolegle. Już sama oferta programowa stanowiła

niezłą inspirację do spojrzenia na problematykę starości z bardzo szerokiej perspektywy.

Z kronikarskiego obowiązku odnotujmy, że miały miejsce dwie sesje plenarne. Na rozpoczęcie i zakończenie konferencji, a obrady odbyły w ośmiu sekcjach: Aspekt miejsca i pracy w starości; Role i postawy w/wobec starości; Opieka, pomoc i wsparcie w starości; Zadania rozwojowe w starości; Psychologiczny wymiar starości; Płciowość i decyzyjność w starości; Przygotowanie do starości i aktywizacja osób starszych; Wyzwania (w) starości. Szczegółowy program pod linkiem: <https://www.uni.lodz.pl/konferencja-gerontologiczna>

Drugi dzień konferencji rozpoczął się **warsztatem** Ocena skuteczności wykorzystania nowoczesnych technologii w pracy z osobami w wieku senioralnym z deficytami neurologicznymi prowadzonym przez dr Aleksandrę Załusowicz z UAM w Poznaniu wspólnie z paniami z Fundacji ORCHIDEA w Poznaniu.

Jak widać w każdej sekcji praktycznie po cztery wystąpienia. Czyli osiem referatów plenarnych, trzydzieści jeden wystąpień w sekcjach, jeden warsztat. Ogrom informacji, wiedzy, mądrości. Ogrom materiału do przemyślenia, przeżycia. Inspiracji do dalszej pracy.

OBLICZA STAROŚCI

Przedstawiona wyżej problematyka konferencji pokazuje różnorodność pomysłów na starość, sposobów radzenia sobie na tym etapie życia. Niemniej bardzo ważnym przesłaniem przekazanym przez profesor Elżbietę Dubas było podkreślenie tego, że każdy Senior to przede wszystkim konkretny **CZŁOWIEK**. Można, a nawet trzeba szukać wspólnych tendencji, wzorców. Potrzebnych przede wszystkim na użytek zorganizowanych, instytucjonalnych form wsparcia ludzi w wieku senioralnym. Niemniej w kontakcie z konkretnymi ludźmi na plan pierwszy powinno być postawione ich **niepowtarzalne człowie-**

czeństwo. I do niego powinny być dopasowane wszelkie formy kontaktu, komunikacji i wsparcia.

WCZORAJ

Aczkolwiek w tytule konferencji mamy: wczoraj, dziś i jutro, to samemu „wczoraj” poświęcono stosunkowo mało uwagi. „Wczoraj” pojawiło się w wystąpieniu poświęconym starym fotografiom. Przywoływane były początki gerontologii w Polsce ze wskazaniem na to, że początkowa medykalizacja zagadnienia stopniowo poszerzana była o perspektywę pedagogiczną, psychologiczną, humanistyczną w szerokim tego słowa znaczeniu. I to chyba dobrze, bo nie zapominając o zasługach pionierów gerontologii, należy mieć na uwadze dobro tych, którym ta gałąź wiedzy jest przeznaczona i projektować z wyprzedzeniem przyszłość, w której czuliby się zadowoleni.

Przywołano takie postacie jak prof. Olga Czerniawska, która w roku 1984 wydała książkę „Kobieta w wieku senioralnym”, czy profesora Wojciecha Pędicha prekursora polskiej gerontologii. Przypomniano, że środowisko łódzkich gerontologów zorganizowało w sumie 14 konferencji gerontologicznych. W tym cztery cykliczne jak ta obecna.

DZIŚ

Obliczom starości „dziś” poświęcona była w zasadzie większość wystąpień. O ich różnorodności i złożoności świadczą już same tytuły wystąpień. Odniesienia do wczoraj i dziś bodaj najpełniej wybrzmiały w referacie prof. Małgorzaty Halickiej, która przedstawiła wyniki badań PolSenior 2. Na plan pierwszy wysuwa się z nich wniosek, że seniorzy dzisiaj „biorą sprawy w swoje ręce” bardziej niż wczoraj. Przejawia się to chociażby w tym, że wyraźnie wzrasta liczba osób starszych badanych w PolSenior 2 ubezpieczających się w porównaniu z badanymi w PolSenior 1. Wzrasta dbałość o własne zdrowie, poszerzanie sieci społecznych poza rodzinnymi.

JUTRO

Istotne zmiany demograficzne wymagają nowych, radykalnie odmiennych form wsparcia osób starszych. Z badań demograficznych wynika, że dwie trzecie dzisiejszej populacji dożyje do 90 roku życia. Najprawdopodobniej liczba osób potrzebujących wsparcia zwiększy się o 80 procent. A liczba osób z głębokim otępieniem zwiększy się o 90 procent. Jest to ogromne wyzwanie dla całego społeczeństwa.

Na jakie **zasoby** można liczyć? Na **nowoczesne technologie, aplikacje**. Na **reaktywowanie potrzeb poznawczych seniorów, chociażby** przez takie aktywności jak te przedstawione w wystąpieniu Magia Hokus Focus:... Generalnie edukacja typu edutainment, czyli łączenie nauki z rozrywką. Na **neuroplastyczność mózgu**. Badania sekcyjne mózgow przynoszą zaskakujące dane. Okazuje się, że u niektórych osób, które do końca życia były sprawne intelektualnie odkryto zmiany organiczne wskazujące na ich poważne problemy w tym zakresie. I odwrotnie. Pokazuje to, jak wiele jeszcze nie wiemy o mózgu. Jak wielkie możliwości kryje. Na zmianę **filozofii** patrzenia na starość. A konkretnie na wdrażanie koncepcji positive aging, pozytywnego starzenia się. Szkoły „duchowej młodości w jesieni życia”. Jest z czego korzystać.

Podczas konferencji nie zabrakło też miejsca na indywidualne spotkania, rozmowy, wymianę doświadczeń podczas przerw kawowych, obiadów, czy podczas uroczystej kolacji na zakończenie pierwszego dnia obrad. Na odnowienie dawnych i zawiązywanie nowych przyjaźni.

WiR – konferencji towarzyszyła wystawa wydawnictwa prezentującego pomoce do terapii afazji, choroby Alzheimera, udaru mózgu, dysleksji i innych chorób neurodegeneracyjnych.

W następnym numerze: tekst wystąpienia pt. „W stronę integracji, z dala od rozpacz” wygłoszonego w ramach sekcji „Zadania rozwojowe w starości”.



Dr Jadwiga Kwiek – psycholog, psychoterapeuta, emerytowany adiunkt UAM, prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym. Autorka książki „... jak żyć, jak? PRZEPIS na CZŁOWIEKA” i cyklu ABC Psychologii dla seniorów. Laureatka Plebiscytu 21 osób Flexi na XXI wiek.

Pomaga odzyskać równowagę i spojrzeć na życie z nowej perspektywy, prowadząc warsztaty psychologiczne i rozwojowe („Uleczmy traumę”, „Pokonać stres”, „Odnaleźć w sobie optymistę”) oraz **NOWOŚĆ (!) warsztaty pisania terapeutycznego „Napisz siebie na nowo”**. Pracuje indywidualnie, jak i z grupami w sanatoriach, UTW, bibliotekach, klubach seniora i uniwersytecie otwartym UAM. Kontakt: e-mail: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896-36-17, **Więcej informacji: www.kwiek-timszel.pl**