

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

www.pbw.bydgoszcz.pl

pbw@pbw.bydgoszcz.pl

OSOBY STARSZE

zestawienie bibliograficzne w wyborze

wydawnictw zwartych z lat 2020-2025

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIAŻKI

1. **Aktywność fizyczna seniora** / [tekst Joanna Mazurek ; rysunki Robert Dzwonkowski]. - Bielsko Biała : Wydawnictwo Dragon, copyright 2020. - 111 s.
sygnatura M 172195
Trzyczęściowy poradnik przeznaczony dla seniorów. Niezbędna pomoc dla tych, którzy po przejściu na emeryturę chcą zachować dobrą kondycję psychofizyczną. Książki poświęcone są trzem zagadnieniom: kondycji fizycznej, zdrowemu odżywianiu oraz sprawności intelektualnej z uwzględnieniem typowych dla tej grupy wiekowej schorzeń. Zawierają teoretyczne omówienie wymienionych tematów oraz przede wszystkim obszerną część praktyczną (przepisy kulinarne w różnych dietach, ćwiczenia rehabilitacyjne oraz trening umysłowy).
Opis pochodzi od wydawcy.
2. **Aktywność umysłowa seniora** / tekst Dawid Radamski i Katarzyna Jędrasiak (zadania). - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, 2020. - 112 s.
sygnatura M 168711 - M 168712
Trzyczęściowy poradnik przeznaczony dla seniorów. Niezbędna pomoc dla tych, którzy po przejściu na emeryturę chcą zachować dobrą kondycję psychofizyczną. Książki poświęcone są trzem zagadnieniom: kondycji fizycznej, zdrowemu odżywianiu oraz sprawności intelektualnej z uwzględnieniem typowych dla tej grupy wiekowej schorzeń. Zawierają teoretyczne omówienie wymienionych tematów oraz przede wszystkim obszerną część praktyczną (przepisy kulinarne w różnych dietach, ćwiczenia rehabilitacyjne oraz trening umysłowy).
Opis pochodzi od wydawcy.
3. **Aktywny senior : stymulacja językowa i poznawcza** / [Halina Pawłowska-Jaroń, Agnieszka Olszewska, Natalia Rydzik, Agnieszka Gaura, Kinga Czech, Kinga Dałomis, Marta Pracownik, Natalia Sewera, Liza Szybka, Dominika Walczak]. - Kraków : Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, 2021. - 240 s.
sygnatura M 171982
Książka adresowana jest do osób zajmujących się rehabilitacją osób starszych, usprawnianiem ich pod kątem funkcji poznawczych i językowych, do personelu medycznego uczestniczącego w procesie leczenia, opieki i rehabilitacji tej grupy społecznej. Jest ciekawym opracowaniem konspektów skierowanym interdyscyplinarnie do pracowników służby zdrowia, opiekunów, logopedów i członków rodzin. Uzupełnia lukę w obszarze tematyki dotyczącej gerontologopedii w jej aspekcie praktycznym, dostarczając materiałów do usprawniania seniorów.
Opis od wydawcy.

4. **Bezpieczeństwo osób starszych w przestrzeni miejskiej : analiza doświadczeń, wnioski i rekomendacje z uwzględnieniem okresu pandemii SARS-CoV-2** / redakcja naukowa Mikołaj Tomaszuk. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe FNCE, 2021. – 551 s.

sygnatura M 171861 - M 171862

Publikacja przygotowana została przez zespół badaczy wywodzących się z różnych środowisk naukowych oraz praktyków na co dzień pracujących w jednostkach organizacyjnych służb, inspekcji i straży. Wszyscy autorzy zostali zaproszeni do podjęcia refleksji nad zagadnieniem obecności seniorów i seniorów w przestrzeni miejskiej, aktualnie prowadzonymi i przygotowywanymi politykami senioralnymi oraz praktyką działań organizacji pozarządowych. Ważnym punktem odniesienia rozważań ujętych w monografii jest pandemia SARS-CoV-2 i zebrane w trakcie jej trwania doświadczenia ze współpracy w trosce o grupę osób najbardziej dotkniętych konsekwencjami pandemii. Doświadczenia pandemiczne służb czy wyostrożone skutki zmian demograficznych polskiego społeczeństwa to tylko część problemów, przed których rozwiązaniem stoją politycy ze szczebla samorządowego i rządowego. Postulatem wyraźnie podnoszonym przez wszystkich autorów jest konieczność opracowania zintegrowanej na szczeblu lokalnym, regionalnym i krajowym polityki senioralnej odzwierciedlającej doświadczenia i potrzeby jej aktorów instytucjonalnych, pozarządowych i adresatów tych działań. Dotychczas obserwowany brak jednolitej polityki senioralnej sprzyja mnogości dokumentów często niespójnych formalnie obowiązujących na danym terenie. Cierpią na tym grupy seniorów i seniorów, a w konsekwencji całe społeczeństwo.

Ze wstępu dr. hab. Mikołaja Tomaszuka

5. **Czy starość może być atrakcyjna? : rozważania na temat blasków i cieni życia seniora** / Joanna Plak-Warecka w rozmowie z Pauliną M. Wiśniewską.. - Poznań : Silva Rerum, 2023. - 182 s.

sygnatura M 175181 - M 175182

„Czy starość może być atrakcyjna? Rozważania na temat blasków i cieni życia seniora” to zapis rozmów, które dr Paulina M. Wiśniewska prowadziła z dr Joanną Plak-Warecką przez blisko rok, wzbogaconych o dane pochodzące z najnowszych źródeł. Początkowe tematy były poświęcone typowym zagadnieniom związanym z codziennością seniorów, jak: zmiany na współczesnym rynku pracy w kontekście perspektywy zarobkowania dla najstarszych grup wiekowych, ubezpieczenia emerytalne i zdrowotne dla dojrzałych osób, problemy zdrowotne seniorów. Z czasem w dyskusjach zaczęły pojawiać się bardziej intymne wątki, jak: miłość i życie seksualne seniorów oraz różnica wieku w związkach, czy potencjał starości uwzględnia „bycie atrakcyjną”, także z uwzględnieniem aspektów międzynarodowych. Nie zabrakło rozmów poświęconych nowoczesnym technologiom w służbie seniorom oraz wyzwaniom, z jakimi muszą się mierzyć we współczesnej,

coraz bardziej cyfrowej, rzeczywistości. Pojawiły się także wątki kontrowersyjne, jak: problem uzależnień w najstarszych grupach wiekowych czy korzystanie z usług wróżbiarskich przez seniorów, jak również tematy naturalnie kojarzone z podeszłym wiekiem, tj. bilans życia, przemijanie, ciężkie choroby i śmierć. Ostatnie z rozmów były poświęcone rozważaniom na temat mądrości starszych osób, która wynika nie tylko z doświadczeń życiowych, ale znajduje także odzwierciedlenie w cytatach i powiedzeniach – mniej lub bardziej znanych. „Czy starość może być atrakcyjna”? W książce nie pojawia się jednoznaczna odpowiedź na to pytanie. Zamieszczone teksty mają prowokować do refleksji, skłaniać do przemyśleń, zachęcić do konfrontacji z własnymi przekonaniem i spowodować, by Czytelnik sam określił, czy życie seniora jaśnieje blaskiem, czy też jest ono spowite cieniem. Ze względu na charakter opracowania, które porządkuje wiedzę o późnym wieku człowieka, różnorodność poruszanych zagadnień, jak również komunikatywne przedstawienie poszczególnych wątków, może stanowić wartościowy przewodnik m.in. dla instytucji, urzędów czy dla uczestników zajęć prowadzonych na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Demencja? To nie dla mnie! : ćwiczenia percepcji i pamięci dla osób w podeszłym wieku : poziom średni** / [opracowanie: Magdalena Hinz]. -

Wydanie II zmienione. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021. – 119 s. sygnatura M 172517

Ćwiczenia zawarte w tej książce przeznaczone są dla osób starszych, u których nastąpiło znaczne obniżenie sprawności umysłowej będące wynikiem starzenia się lub różnych chorób. Rozwiązywanie proponowanych łamigłówek i zadań spowolni rozwój problemów z pamięcią, myśleniem, rozumieniem, orientacją w czasie i przestrzeni, liczeniem, pisanem, czytaniem i planowaniem. Niektóre pytania dotyczą życia osobistego, zmuszając do wspominania dawnych czasów (np. dzieciństwa, lat szkolnych) lub wydarzeń mających miejsce niedawno (np. uroczystości rodzinnych), a także utrwalania w pamięci ważnych informacji, takich jak adres czy numer telefonu. Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Demencja? To nie dla mnie! : ćwiczenia percepcji i pamięci dla osób w podeszłym wieku : poziom trudny** / [opracowanie: Magdalena Hinz]. -

Wydanie II zmienione. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021. - 119 s. sygnatura M 172518

Ćwiczenia zawarte w tej książce przeznaczone są dla osób starszych, u których można zaobserwować niewielkie obniżenie sprawności umysłowej będące wynikiem starzenia się lub różnych chorób. Rozwiązywanie proponowanych łamigłówek i zadań spowolni rozwój problemów z pamięcią, myśleniem, rozumieniem, orientacją w czasie i przestrzeni, liczeniem, pisanem, czytaniem i planowaniem. Niektóre pytania dotyczą życia

osobistego, zmuszając do wspominania dawnych czasów (np. dzieciństwa, lat szkolnych) lub wydarzeń mających miejsce niedawno (np. uroczystości rodzinnych), a także utrwalania w pamięci ważnych informacji takich jak adres czy numer telefonu.

Opis pochodzi od wydawcy.

8. **Doświadczając starości : zdrowie psychiczne osób starszych** / Ewa

Zasępa, Monika Misiec. - Warszawa : Difin, 2021. – 233 s.

sygnatura M 173896 - M 173897

Proponowana książka poświęcona jest zdrowiu psychicznemu osób starszych, a także doświadczanym problemom. W części teoretycznej omówione zostały dane dotyczące najczęściej spotykanych problemów zdrowia psychicznego w wieku starszym, czynniki ryzyka oraz czynniki chroniące zdrowie psychiczne, a także metody psychologicznej pomocy. W części empirycznej zostały przedstawione wyniki badań przeprowadzonych wśród ponad 300 polskich seniorów, a dotyczące nasilenia różnych problemów zdrowia psychicznego. Uwzględniono różne problemy funkcjonowania, tzn. poznawcze, emocjonalne, społeczne. Porównano to jak sami seniorzy widzą swoje problemy i to jak oceniają ich funkcjonowanie osoby dobrze ich znające. Zastosowane narzędzia oceny pozwalają wieloaspektowo spojrzeć na funkcjonowanie osób starszych, a także uwzględnić szereg korelatów stanu funkcjonowania.

Opis pochodzi od wydawcy.

9. **Dystroficzna współczesność wyzwaniem dla pedagogiki** / redakcja

naukowa Małgorzata Krawczyk-Blicharska, Anna Przygoda. - Toruń :

Wydawnictwo Adam Marszałek, 2020. - 315 s.

sygnatura M 170930

10. **Edukacja do starości młodzieży szkolnej** / Anna Trzcionka-Wieczorek. -

Wydanie I. - Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2020. - 200 s.

sygnatura M 174888 - M 174889

Z badań demograficznych wynika, że współczesne społeczeństwa starzeją się, a do grona państw określanych jako demograficznie stare należy Polska. W związku z tym przed młodym pokoleniem stoją nowe zadania związane z osiągnięciem dobrej jakości życia w starości oraz troską o seniorów z najbliższego środowiska. Autorka mając na uwadze istotę wczesnego przygotowania do zmian związanych z przejściem na emeryturę, kształtowania życzliwych postaw wobec seniorów oraz umiejętność integracji międzypokoleniowej podkreśla istotę edukacji do starości w szkolnictwie ogólnokształcącym. Opisuje najważniejsze zagadnienia związane ze starością, starzeniem się oraz zmianami demograficznymi w Polsce. Poddaje analizie treści związane z przygotowaniem do starości realizowane w szkole; podkreśla także rolę nauczyciela w kształtowaniu postaw młodzieży wobec osób starych, starości i inkluzji z seniorami. Na podstawie przeprowadzonych

badan empirycznych w monografii zaprezentowano miejsce edukacji do starości w edukacji szkolnej oraz efekty kształcenia, czyli postawy badanych uczniów wobec starości i seniorów.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 11. Fizjoterapia w geriatricii : podstawy i nowe trendy** / redakcja naukowa prof. dr hab. n. k. f. Anna Skrzek, prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis ; patronat merytoryczny Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN. - Wydanie I - 1 dodruk. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020. - 247 s.

sygnatura M 172449 - M 172450

Książka wychodzi naprzeciw potrzebom nowoczesnej medycyny. Zespół ekspertów geriatricii i fizjoterapii - naukowców i praktyków na co dzień pracujących z osobami starszymi - przedstawił w niej zagadnienia związane z aktywacją i rehabilitacją osób starszych na podstawie najnowszych rekomendacji światowych i polskich towarzystw naukowych, dotyczących zaleceń postępowania terapeutycznego dla osób starszych. W książce przedstawiono m.in.: typowe cechy starszych chorych oraz samego procesu starzenia, narzędzia oceny funkcjonalnej chorych, zespoły geriatriczne w powiązaniu ze specyfiką procesu rehabilitacji w zależności współistniejących schorzeń. Książka powstała przede wszystkim z myślą o studentach wyższych uczelni kształcących fizjoterapeutów, tak aby w przyszłości stali się fachowcami niezbędnymi zarówno seniorom będącym w dobrej kondycji psychofizycznej, jak i tym z przewlekłymi schorzeniami. Będzie również pomocna dla lekarzy, pielęgniarek, terapeutów zajęciowych oraz opiekunów osób starszych.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 12. Funkcjonowanie osób w starszym wieku** / Marlena Kilian. - Warszawa : Difin, 2020. - 337 s.

sygnatura M 168453 - M 168454

Książka jest odpowiedzią na rosnące w dobie starzenia się społeczeństw zainteresowanie nie tylko wydłużaniem życia ludzkiego, ale również jego jakością, którego podstawowym wyznacznikiem jest zdolność seniorów do codziennego funkcjonowania. Działania interwencyjne skierowane do osób starszych skupiają się głównie na stanie ich zdrowia, pomijając sferę ich funkcjonalnej sprawności, choć to właśnie zdolność do wykonywania codziennych, zwyczajowych czynności znajduje się w centrum zainteresowania pacjentów. W publikacji omówiono zagadnienia dotyczące funkcjonowania od strony teoretycznej i praktycznej, koncentrując się na podstawowych sferach życia człowieka: fizycznej, psychicznej i społecznej. Publikacja może być wykorzystana w pracy ze studentami jako interdyscyplinarny materiał dydaktyczny znajdujący zastosowanie, np. w zajęciach z gerontologii społecznej, geriatricii, edukacji osób starszych,

pedagogice specjalnej starszego wieku, rehabilitacji, psychologii, doradztwa zawodowego osób w wieku 50+, pracy socjalnej czy innych dziedzinach mających do czynienia z człowiekiem w zaawansowanym wieku i zainteresowanych funkcjonalnym wymiarem jego życia.
Opis pochodzi od wydawcy.

13. Humanistyczny obraz starości : przesłanki dla gerontologii

humanistycznej / Elżbieta Dubas. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024. - 176 s.

sygnatura M 175908 - M 175909

Recenzowana książka jest wartościowa pod względem naukowym, gdyż jest odważnym manifestem człowieczeństwa, a w samym centrum proponowanej perspektywy gerontologii humanistycznej stawiana jest osoba starzejąca się i stara oraz najbliższe otoczenie osób „towarzyszących jej w drodze”. To perspektywa, w której tryumfuje człowiek, a starość jawi się jako etap rozwojowy zanurzony w biografii jednostki, postrzegany holistycznie. Humanistyczna perspektywa rozwoju w starości budowana jest na niezbywalnym fundamencie, a jest nim godność osobowa. Jednakże adresatami publikacji nie muszą być jedynie osoby naukowo zajmujące się procesami starzenia się. To książka, którą przeczytać może każdy. Bez względu na to czy pomoże czytelnikowi lektura tej książki zrozumieć starość swoich bliskich, własną starość, czy też uwrażliwi na problemy egzystencjalne, skonfrontuje ze stereotypami, to będzie wartościowym doświadczeniem wyzwalającym refleksję nad ludzkim istnieniem. Z recenzji dr. hab. Artura Fabisia, prof. WSB Z uwagi na szeroki zakres podejmowanych zagadnień oraz przyjętą humanistyczną perspektywę książka wzbudzi zainteresowanie gerontologów, w tym gerontologów społecznych, geragogów. Będzie też niezwykle użyteczna jako literatura w szkolnictwie wyższym, na kierunkach pedagogicznych, do realizacji zajęć dydaktycznych z zakresu gerontologii, andragogiki czy geragogiki itp. Również osoby pracujące z osobami starszymi i na ich rzecz, m.in. pracownicy instytucji pomocy społecznej oraz szeroko pojętej oświaty i kultury, mogą odnaleźć tu cenne inspiracje i wiedzę gerontologiczną, w ten sposób poszerzając własne kompetencje. Z recenzji dr. hab. Anny Leszczyńskiej-Rejchert, prof. UWM

14. Jak założyć i prowadzić dzienny dom pobytu - placówkę opieki dziennej nad osobami niesamodzielnymi, niepełnosprawnymi i starszymi? /

Tomasz Frejgandt, Ewelina Lewandowska-Prot, Przemysław Ziółkowski. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki, 2020. - 274 s.

sygnatura M 175079

Publikacja służyć ma osobom i instytucjom zainteresowanym stworzeniem placówek opiekuńczych dla dzieci. Książka będzie niezwykle pomocna w wykreowaniu jednostek o najwyższych standardach bezpieczeństwa. Proces

ten bardzo często wiąże się z problematyczną ścieżką dotyczącą wymogów formalnoprawnych, dlatego wskazane zostały rozwiązania wielu kwestii związanych z rozległą dowolnością urzędniczą i brakiem jasnych przepisów. Opis pochodzi od wydawcy.

15. Książka w życiu seniorów na początku XXI wieku / Renata Aleksandrowicz.

- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe i Edukacyjne Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich ; [Wrocław] : współpraca wydawnicza Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego, 2020. – 278 s.

sygnatura M 169682, M 174001, pb 169681pb / 028

Publikacja składa się z dwóch części: pierwszej – teoretycznej, wprowadzającej w problematykę starości na tle przemian społeczno-kulturowych oraz drugiej – opartej na badaniach empirycznych, dotyczącej zachowań lekturowych ludzi starszych. Część pierwszą rozpoczyna wprowadzenie w problematykę trzeciego wieku opisujące psychospołeczne determinanty starości, konsekwencje starzenia się społeczeństw oraz teorie dotyczące sposobów starzenia się i stylów życia w tym okresie. Część druga oparta jest na badaniach empirycznych przeprowadzonych przez Autorkę wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ich lekturowe przeżycia, emocje i refleksje tworzą jedyną w swoim rodzaju panoramę czytelniczych doświadczeń, której część, czy choćby okrusz, Autorka – oprócz naukowego opisu – starała się w ten sposób zatrzymać w kadrze upływającego czasu. Opis pochodzi od wydawcy.

16. Model wspierania aktywności osób starszych w społeczności lokalnej : łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka - osoby 60+.

- [Warszawa] : Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego : IPiPS, [2023]. – 113 s.

sygnatura M 174470

17. Neurologia wieku podeszłego / redakcja naukowa dr hab. n. med.

Agnieszka Gorzkowska, prof. dr hab. n. med. Aleksandra Klimkowicz-Mrowiec.

- Warszawa : PZWL, 2023. - 888 s.

sygnatura M 174115

Autorzy książki, reprezentujący różne dziedziny nauki i różne specjalizacje medyczne, przygotowali doskonały podręcznik, w którym dzielą się wiedzą na temat najnowszych osiągnięć w badaniach i praktyce klinicznej dotyczących złożonych problemów chorych neurologicznie osób starszych. Diagnoza neurologiczna może być trudniejsza w przypadku starszych pacjentów, u których objawy kliniczne są często nietypowe, wywiad niełatwy do uzyskania, badania trudniejsze do interpretacji, a znane objawy neurologiczne często wieloczynnikowe. W części pierwszej zostały zawarte zagadnienia demograficzne, prawne i biologiczne dotyczące seniorów i procesu starzenia

się. Część druga jest poświęcona zagadnieniom klinicznym – diagnostyce, profilaktyce oraz leczeniu schorzeń i zaburzeń neurologicznych takich jak: choroby naczyniowe, nowotwory układu nerwowego, padaczka, choroby otępienne, zwyrodnieniowe, choroby nerwowo-mięśniowe, stwardnienie rozsiane, czy autoimmunologiczne zapalenie mózgu – temat rzadko poruszany w polskim piśmiennictwie. Neurologia wieku podeszłego łączy wiedzę i doświadczenie ekspertów, którzy przygotowali książkę nie tylko wszechstronną pod względem zakresu, lecz także z istotnym praktycznym naciskiem na wskazówki dotyczące postępowania z pacjentami starszymi z zaburzeniami neurologicznymi.

Opis pochodzi od wydawcy.

18. Nowoczesny senior : przewodnik po cyfrowym świecie. - Wydanie III. -

Warszawa : Digitalpoland, 2022. - 256 s.

sygnatura M 173246 - M 173247

Nowa, zaktualizowana edycja książki. Jesteś seniorem i nie potrafisz korzystać z internetu? Chciałbyś rozpocząć cyfrową edukację, ale nie wiesz, od czego zacząć? Na naukę nigdy nie jest za późno! Dlatego Fundacja Digital Poland, z pomocą ekspertów, opracowała przewodnik po cyfrowym świecie NOWOCZESNY SENIOR. Książka przełamuje strach przed nowymi technologiami i w prosty sposób tłumaczy zasady ich działania.

Opis pochodzi od wydawcy.

19. O niektórych lękach osób starszych : zanim pójdziesz na terapię /

Stanisław Szlassa, Katarzyna Matusz. - Warszawa : Grupa Centrum, 2022. – 150 s.

sygnatura M 173681

To nie tylko książka o lękach osób starszych wiekiem (ale też). To jest książka, która ma nam pomóc przygotować się do tego etapu życia. Do tego, że my też kiedyś będziemy starsi, że nam też kiedyś zabraknie sił, że będziemy może więcej po lekarzach chodzić, będziemy się wkurzać na system opieki zdrowotnej albo na coś jeszcze mówi Stanisław Szlassa. Ta książka jest o tym, jak przeżywać swoje życie, by nie być zgnusiałym, starym dziadem, przykiem takim, którego się na odległość ewentualnie trzyma. Ale by być pogodnym, uśmiechniętym, radosnym, spełnionym, również pełnym pasji, zainteresowań, człowiekiem, któremu chce się rano wstać, takim, który, jak się odezwie do drugiego człowieka, to aż miło posłuchać. W dwudziestu pięciu rozdziałach autorzy rozmawiają m.in. o tym kiedy zaczyna się starość, co nas w niej zaskoczy, dlaczego dzieci nie mają obowiązku opiekować się starszymi rodzicami i jak towarzyszyć człowiekowi, który umiera. To ostatnia książka z serii O niektórych lękach, wcześniej, nakładem Wydawcy Grupa Centrum, ukazały się książki: O niektórych lękach kobiet. Zanim pójdziesz na terapię, O niektórych lękach mężczyzn. Zanim pójdziesz na terapię, O niektórych lękach dzieci i nastolatków. Zanim pójdziesz na terapię, O niektórych lękach w

relacjach. Zanim pójdziesz na terapię.
Opis pochodzi od wydawcy.

20. **Obrazy starości : analiza interdyscyplinarna** / redakcja naukowa Patrycja Bełtowska, Marta Szulc. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2024. - 182 s.

sygnatura M 177004

W monografii podjęto wszechstronna analizę kluczowych zagadnień związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Praca ta obejmuje szczegółowe rozważania na temat ubóstwa dotyczącego osoby starsze, ich wykluczenia społecznego, a także różnorodnych form aktywności społecznej seniorów. Ponadto, znacząca część monografii poświęcona jest roli mediów w życiu osób starszych, badając zarówno ich wpływ, jak i sposoby korzystania z mediów przez seniorów. Nie mniej istotnym elementem jest omówienie wyzwań związanych z polityką senioralną, które mają na celu zapewnienie godnych warunków życia starzejącej się populacji. Analiza ta stanowi przykład kompleksowego podejścia do wyjaśnienia dynamicznych procesów społecznych i ekonomicznych, które kształtują życie osób starszych w współczesnym społeczeństwie [...]. "Obrazy starości. Analiza interdyscyplinarna" to wartościowa monografia, która dzięki interdyscyplinarnemu podejściu i solidnej bazie naukowej wnosi istotny wkład w badania nad starością. [...]. Monografia ta może być z powodzeniem wykorzystywana w dalszych badaniach naukowych, a także w kształtowaniu polityk publicznych dotyczących seniorów.

Opis pochodzi od wydawcy.

21. **Oddam matkę w dobre ręce : cała prawda o domach opieki** / Magda Jaros. - Warszawa : Harde Wydawnictwo, 2023. – 302 s.

sygnatura M 175231

Co jakiś czas wstrząsają nami dramatyczne doniesienia o przestępstwach dokonywanych na bezbronnych podopiecznych DPS-ów. Co naprawdę dzieje się za drzwiami tych miejsc? Czy nasi wiekowi bliscy są tam bezpieczni? A my możemy ufać, że dostają fachową pomoc i wsparcie, którego sami nie umiemy lub nie możemy im dać? Te okryte złą sławą instytucje pilnie strzegą prawdy, wiedząc, że ich pensjonariusze często są zbyt słabi i niedołążni, by upomnieć się o siebie. Ale komuś udało się zebrać prawdziwe informacje. Magda Jaros, długoletnia szefowa działu reportażu magazynu „Twój Styl”, ujawnia, co zobaczyła w kilku polskich DPS-ach.

Opis pochodzi od wydawcy

22. **Pandemia a seniorzy : wyzwania, działania, rozwiązania** / redakcja naukowa Elżbieta Bojanowska, ks. Ryszard Czekalski. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 2023. - 327 s.

sygnatura M 174471

Prezentowany w niniejszej publikacji zbiór tekstów jest wynikiem badań i analiz przeprowadzonych w ramach projektu badawczego pt. „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+” realizowanego przez zespół naukowców z UKSW i IPiSS, a finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki. Celem projektu było przeprowadzenie działań skierowanych do osób starszych (60+), a ukierunkowanych na zmniejszenie negatywnych skutków pandemii wśród seniorów, w tym spowodowanych izolacją społeczną oraz ograniczonym dostępem do wszelkiego rodzaju usług. Opis pochodzi od wydawcy.

23. Pedagogika specjalna osób w starszym wieku / redakcja naukowa Marlena Kilian. - Kraków : Impuls, 2021. - 477 s.

sygnatura M 172871 - M 172872

Prezentowana książka jest pierwszą na rynku wydawniczym pozycją z dziedziny pedagogiki specjalnej osób w starszym wieku, czyli nowej i obecnie intensywnie kształtującej się subdyscypliny – geragogiki specjalnej. Publikacja z powodzeniem może być wykorzystana w kręgach naukowych, studenckich i zawodowo zajmujących się niepełnosprawnymi seniorami. Jest wartościowym źródłem dla osób pracujących z osobami starszymi, którzy mogą wzbogacić swoją wiedzę o kwestie związane z senioralną niepełnosprawnością oraz dla tych, którzy pracują z osobami niepełnosprawnymi i potrzebują dokształcić się w kwestiach gerontologicznych, poświęconych osobom starszym. Opis pochodzi od wydawcy.

24. Piękny umysł nie ma wieku : łamigłówki dla seniorów i nie tylko / Paulina Mechło, Paulina Polek. - Wydanie II poszerzone. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2020. - 256 s.

sygnatura M 169077

Nie od dziś wiadomo, że najlepszym sposobem na zachowanie sprawności w dowolnej dziedzinie są ćwiczenia. Od tej reguły nie ma żadnych wyjątków, a jeśli chcemy przez całe życie czuć się w pełni sprawni, warto zadbać nie tylko o kondycję ciała, ale też umysłu. Najprzyjemniejszą odmianą gimnastyki dla szarych komórek jest rozwiązywanie zadań umysłowych, poprawiających koncentrację, pamięć, orientację, szybkość liczenia i inne aktywności ludzkiego mózgu. Taki zestaw 140 zróżnicowanych, niebanalnych i intrygujących ćwiczeń wraz ze wskazówkami, jak dbać o dobrą formę własnej głowy, zawiera niniejsza książka. Jej autorki specjalizują się w pracy z osobami starszymi i doskonale rozumieją ich specyficzne potrzeby. Każdy senior znajdzie tu coś dla siebie: zadania językowe i matematyczne, pamięciowe i wymagające kombinowania. Ćwiczenia te pozwolą oderwać się od trosk dnia codziennego i przypomnieć sobie radość płynącą z podejmowania intelektualnych wyzwań. Różnorodność zagadek umysłowych powoduje, że książka staje się miłym towarzyszem wolnych chwil, a duża

czcionka o dużym kontraście i przestrzeganie zasady: 1 ćwiczenie = 1 strona sprawią, że czytanie i rozwiązywanie zadań nie będzie wymagało dodatkowego wysiłku. Dobrej zabawy!
Opis pochodzi od wydawcy.

- 25. Poradnik dobrego starzenia się : jak sobie radzić z lękiem i depresją w późnym wieku** / Julie Erickson, Neil A. Rector ; przełożyła Joanna Bilmin-Odrowąż. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025. – 286 s.

sygnatura M 177439 - M 177440

Z upływem lat w naszym życiu zachodzą znaczące zmiany. Przejście na emeryturę, utrata bliskich czy pojawiające się problemy zdrowotne czasami napawają lękiem i budzą poczucie utraty kontroli. Starzenie się nie musi jednak oznaczać pogrążenia w smutku – niezależnie od wieku da się bowiem czerpać radość z życia. Julie Erickson i Neil A. Rector opisują przyczyny oraz typowe objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych, mogących pojawić się w późnym wieku. Autorzy tłumaczą, jak dzięki sprawdzonym narzędziom terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) skutecznie poradzić sobie z wyzwaniami, z którymi mierzą się osoby starsze. Korzystając z praktycznych ćwiczeń, nauczysz się zauważać niepokojące emocje oraz rozwijać umiejętność elastycznego myślenia. Pomogą ci one przestać się zamartwiać i zacząć prowadzić bardziej aktywne życie. W tej przystępnie napisanej książce znajdziesz również wskazówki, których stosowanie pozwoli uniknąć nawrotów lęku czy depresji.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 26. Potrzeby edukacyjne seniorów a uniwersytet trzeciego wieku** / Piotr Sałustowicz, Barbara Goryńska-Bittner, Maciej Kokociński, Aleksandra Prysłowska-Kamińska ; Uniwersytet SWPS. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2020. – 203 s.

sygnatura M 170036

Nasze spojrzenie na starość uległo daleko idącej zmianie, co można dobrze pokazać, odwołując się do koncepcji cykli życia zaproponowanej przez Eriksona i jednocześnie dokonując pewnej jej rewizji. Nieodłącznym elementem towarzyszącym starości staje się *longlife education*. Cechą współczesnego świata są bowiem niezwykle szybkie zmiany zarówno w sferze wiedzy, jak i technologii. W tym procesie nieformalnej edukacji znaczącą, ale też budzącą wiele krytycznych uwag rolę odgrywa Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW). Instytucja ta ma za sobą prawie 50 lat rozwoju i jest przedmiotem dużego zainteresowania badaczy. Podejmując temat roli Uniwersytetu Trzeciego Wieku, pragnęliśmy znaleźć w tym obszarze nowe wątki. Zastosowanie różnych instrumentów badawczych poskutkowało zebraniem bogatego i różnorodnego materiału, który pozwolił na bardziej wszechstronne sportretowanie UTW działających na terenie Poznania i

Leszna. Na podstawie listy potrzeb Howarda McClusky'ego analizowano zarówno programy UTW, jak i poziom zaspokojenia tych potrzeb w opiniach uczestników. Ponadto Czytelnik otrzymuje kolejną porcję informacji na temat historii i rozwoju UTW w Polsce i na świecie, a także przegląd badań, jakie na ich temat już zrealizowano. Ambicją autorów jest „znalezienie nowych wątków” i „innego spojrzenia”. Poza opisem działania UTW i charakterystyką ich uczestników, chcą oni bowiem wskazać na poziom zaspokojenia (a także niezaspokojenia) różnego typu potrzeb, a także szukać remedium na dotychczasowe słabości funkcjonowania UTW. Praca ma więc charakter nie tylko heurystyczny, ale i praktyczny.
Z recenzji profesor Marty Zahorskiej

27. **Poza czasem : przyjemności i przypadłości starzenia się** / Lynne Segal ; przełożyła Katarzyna Byłów. - Sieradz : Wydawnictwo Głównok, copyright 2023. - 316 s.

sygnatura M 174496

Odważne spojrzenie na proces starzenia się, pióra wybitnej feministycznej pisarki Lynne Segal. Kim jest ta nieznajoma osoba, która z biegiem czasu zaczyna patrzeć na nas z lustrą? Co dzieje się z ambicją i seksualnością, gdy przybywa nam lat? Czy starzy i młodzi muszą być w konflikcie ze sobą? Poza czasem, błyskotliwa i poruszająca książka Lynne Segal, domaga się korekty schematów i tabu, ograniczających osoby starsze. Rozwija i podejmuje dialog z wątkami nakreślonymi w słynnej książce "Starość" przez Simone de Beauvoir, spoglądając na nas z okładki "Poza czasem". Wnikliwe dzieło poruszające tematykę psychologii i polityki starzenia się, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.

Opis pochodzi od wydawcy.

28. **Profile kompetencji społecznych pracowników socjalnych do pracy z osobami starszymi** / Aleksander Herman. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2024. – 238 s.

sygnatura M 177099

Publikacja wychodzi naprzeciw zwiększającemu się zainteresowaniu problematyką starzenia się społeczeństwa. Adresowana jest w głównej mierze do tych, którzy profesjonalnie zajmują się pomocą osobom starszym, ale również do opiekunów nieformalnych, studentów, badaczy i wszystkich osób związanych z sektorem pomocy społecznej.

Ze Wstępu

29. **Przestępczość osób starszych z perspektywy kryminologii i prawa karnego** / Anna Świerczewska-Gąsiorowska. - Warszawa : CeDeWu, 2022. - 338 s.

sygnatura M 174719

Monografia została poświęcona bardzo aktualnej problematyce badawczej,

zwłaszcza we współczesnej sytuacji społeczno-demograficznej, w której postępuje globalny proces starzenia się społeczeństwa niemal na całym świecie. Praca wypełnia istniejącą dotychczas niszę w literaturze przedmiotu, w której analiza sytuacji osób starszych sprowadza się zasadniczo do ich ujęcia w roli ofiar. Rzadko kiedy analizuje się płaszczyznę kryminologiczną, w której osoby starsze są sprawcami przestępstw oraz skazanymi, wobec których wykonuje się orzeczone kary, w tym izolacyjną karę pozbawienia wolności. Publikacja w sposób kompleksowy i nowatorski prezentuje problem przestępczości osób starszych zarówno od strony fenomenologii i funkcjonowania osadzonych tej kategorii w izolacji penitencjarnej, jak również w szerokim zakresie aspektów prawnych analizowanego zagadnienia.

Tematyka monografii stanowi także novum w kryminologii porównawczej, gdyż dopiero w drugiej dekadzie XXI wieku zrealizowano pierwsze międzynarodowe projekty badawcze dotyczące osób starszych jako sprawców przestępstw. Gruntowne przebadanie literatury, przeprowadzone badania empiryczne, jak również dobra znajomość realiów praktyki pozwoliły Autorce na zweryfikowanie postawionych hipotez oraz wyprowadzenie wielu cennych - o dużej nośności praktycznej - wniosków i postulatów wobec narastającego problemu przestępczości osób starszych, z perspektywy szeroko rozumianej polityki kryminalnej.

Opis pochodzi od wydawcy.

30. **Różnorodne ścieżki zmian poznawczych w starszym wieku : czynniki motywacyjne i kontekstowe** / redakcja naukowa Grzegorz Sędek, Thomas M. Hess, Dayna R. Touron ; przełożyła Aleksandra Błachnio. - Warszawa : PWN, 2024. - 561 s.

sygnatura M 175941

Główną inspiracją powstania niniejszej książki jest niedawne przejście w psychologii starzenia się od opisu zmian poznawczych towarzyszących starzeniu się w kategoriach ograniczeń do poszukiwania czynników związanych z prawidłowym funkcjonowaniem w późniejszym życiu. Dlatego też nacisk położono na zrozumienie zarówno czynników leżących u podstaw różnic indywidualnych w trajektoriach zmian w funkcjonowaniu poznawczym w późniejszym życiu, jak i natury mechanizmów kompensacyjnych rozwijanych przez najbardziej aktywne i odnoszące sukcesy osoby dorosłe w średnim i starszym wieku.

Opis pochodzi od wydawcy.

31. **Rynek zdrowia seniorów** / Sylwia Nieszporska. - Warszawa : Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2021. - 254 s.

sygnatura M 171921

Autorka ocenia w książce przygotowanie polskiego systemu zdrowia do stawienia czoła problemowi starzenia się społeczeństwa oraz prezentuje narzędzia ekonometryczne ukierunkowane na szacowanie popytu na

świadczenia opieki długoterminowej wraz z wynikami badań własnych. W sposób kompleksowy diagnozuje główne problemy zdrowotne seniorów, ocenia stopień zaspokojenia ich potrzeb, ze szczególnym naciskiem na potrzeby opieki długoterminowej, ocenia systemowe zabezpieczenie zdrowia seniorów na świecie i w Polsce oraz skupia się na konstrukcji modeli popytu na opiekę długoterminową w Polsce – wybranych spośród współcześnie wykorzystywanych w tym celu na świecie narzędzi i metod. Książka skierowana jest do wszystkich tych, którzy interesują się ekonomią społeczną i ekonomią zdrowia. W głównej mierze stanowić jednak może pomoc dla decydentów i kreatorów polityki zdrowotnej kraju, osób podejmujących decyzje związane z alokacją środków finansowych, zasobów ludzkich i materiałowych, planujących ich rozkład terytorialny.
Opis pochodzi od wydawcy.

32. **Seniorzy w bibliotece i ich pierwsze kroki w cyfrowy świat : wybór**

konspektów zajęć / Marcin Blicharski. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe i Edukacyjne SBP, 2020. – 59 s.

sygnatura M 169726, pb 169725 / 004

Książka zachęca bibliotekarzy do organizowania kursów komputerowych dla seniorów, a tych którzy już to robią motywuje do dalszej pracy. Konspekty podsuwają pomysły i inspirują do działań. Marcin Blicharski dzieli się swoimi doświadczeniami z pracy na rzecz osób starszych – seniorów, których nazywa „młodzieżą w wieku dojrzałym”. Na początku publikacji zamieszczono Uwagi do prowadzenia zajęć i ich organizacji oraz propozycję Dziennika zajęć na kursach komputerowych. Zasadniczą część stanowią 22 konspekty dla grupy początkującej. Wśród tematów odnajdziemy bardzo wstępne zagadnienia, takie jak: początki pracy z komputerem; Nauka obsługi myszki; Nauka obsługi klawiatury; Zapoznanie się z systemem. Pulpit czy Obsługa okien, kursora oraz aplikacji systemowych. Wymagające więcej wprawy np.: Edytor tekstu; Arkusze kalkulacyjne; Tworzenie prezentacji; Część zaś to spotkania poświęcone Internetowi: Pierwszy krok w cyfrowy świat Internetu oraz sposoby połączenia z Internetem; poruszanie się po Internecie, praktyczne strony WWW; zakładanie poczty na Gmail-u oraz nauka korzystania z konta; narzędzia Google w tym pisanie za pomocą mikrofonu; Wirtualne podróże 360 stopni – cały świat, a nawet kosmos; Komunikator internetowy Skype; Zapisywanie plików na nośnikach pendrive oraz nagrywanie płyt CD/DVD. Ciekawą propozycją jest zapoznanie słuchaczy ze stronami poświęconymi kulturze (Przeglądanie zdjęć, muzyki i filmów na komputerze oraz korzystanie z YouTube; Wirtualna rzeczywistość i korzystanie z okularów VR; Legalna Kultura) oraz bezpieczeństwu w Internecie (Bezpieczny senior w Internecie). Pojawiła się również propozycja oswojania seniorów z technologią na co dzień – e-Bilet – zamówienie, zakup lub rezerwacja.
Opis pochodzi od wydawcy.

33. **Siła wieku : szczęśliwe życie w epoce długowieczności** / Carl Honoré ; przełożył Łukasz Witczak. - Warszawa : Drzewo Babel, 2020. – 277 s.
sygnatura M 172203, M 174057

Na to, że się starzejemy, nie ma rady. W epoce długowieczności możemy jednak starzeć się lepiej niż nasi przodkowie. Carl Honoré jeździ po świecie i rozmawia z pionierami zmian w myśleniu o starości. Przygląda się kulturowym, medycznym i technologicznym trendom, które pomogą nam w pełni korzystać z dłuższego życia. Pokazuje, że czas skończyć z uprzedzeniami i stereotypami na temat różnych grup wiekowych. Porzucmy schemat, który każe nam uczyć się za młodu, pracować w średnim wieku, a odpoczywać na stare lata. Nauka, praca, odpoczynek, troska o innych, wolontariat, zabawa i kreatywność mogą być integralną częścią naszego życia na każdym jego etapie. "Siła wieku" to nowe spojrzenie na nasze dotychczasowe myślenie o edukacji, służbie zdrowia, pracy, designie, związkach oraz polityce. To ważna, inspirująca lektura i drogowskaz dla tych, którzy w bagażu lat chcieliby widzieć błogosławieństwo, a nie balast.
Opis pochodzi od wydawcy.

34. **Srebrna gospodarka – wartość dodana polityki senioralnej : studium przypadku regionu kujawsko-pomorskiego** / Magdalena Bierzyńska-Sudoł, Maria Ewa Szatlach. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2023. – 288 s.
sygnatura M 175408

Oddajemy do rąk Czytelniczek i Czytelników opracowanie, które powstało w odpowiedzi na pojawiające się problemy związane z procesem starzenia się społeczeństwa w Polsce. Niniejsza praca skupia się na omówieniu koncepcji srebrnej gospodarki jako wartości dodanej polityki senioralnej prowadzonej przez państwo, ze szczególnym uwzględnieniem działań senioralnych w województwie kujawsko-pomorskim. Koncepcja srebrnej gospodarki opiera się na założeniu, że zdrowa i aktywna populacja ludzi starszych wnosi cenny wkład ekonomiczny i społeczny oraz zapewnia znaczące korzyści gospodarcze i społeczne. Autorki pracy dokonały analizy polityk i inicjatyw promujących srebrną gospodarkę na rynku pracy oraz ściśle z nimi związane koncepcje zdrowego i aktywnego starzenia się oraz uczynienie społeczeństwa bardziej przyjaznym dla osób starszych. Celem pracy jest również wskazanie determinant rozwoju i zwiększania potencjału srebrnej gospodarki w Europie, Polsce i regionie kujawsko-pomorskim.
Opis pochodzi od wydawcy.

35. **Starość jak ją widzi psychologia : zagrożenia, możliwości, wspomaganie** / redakcja Maria Kielar-Turska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego ; [Warszawa] : Polish Academy of Sciences, 2024. - 427 s.
sygnatura M 176267

Starość jak ją widzi psychologia. Zagrożenia, możliwości, wspomaganie jest

owocem czwartej konferencji naukowej poświęconej starości z perspektywy rozważań teoretycznych i badań empirycznych w obszarze psychologii. Jej organizatorami byli: Komisja Psychologii Polskiej Akademii Nauk oraz Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Treść artykułów dowodzi, że jakość starości każdego człowieka zależy przede wszystkim od jego własnej aktywności we wcześniejszych fazach rozwoju, jak również w samym okresie późnej dorosłości. Oczywiście jest ona także uwarunkowana podmiotowymi zasobami danej osoby oraz szerokim spektrum czynników środowiskowo-sytuacyjnych. O dobrą starość trzeba się troszczyć przez cały bieg życia i rozwoju, poczynając od troski innych o nas, zmierzając do troski o siebie (samotroski) i zwrótnie – do troski o drugih. Publikacja będzie na rynku wydawniczym pozycją poszukiwaną zarówno przez przedstawicieli środowisk akademickich, jak i instytucji podejmujących działania aktywizujące, rehabilitacyjne i opiekuńcze na rzecz osób w wieku senioralnym. Pierwszych będzie inspirować do nowych konceptualizacji teoretycznych i eksploracji empirycznych, zaś drugim pozwoli lepiej zrozumieć potrzeby seniorów oraz opracowywać coraz bardziej skuteczne programy wspomagające ich psychospołeczne funkcjonowanie i podnoszące jakość ich życia.
Z recenzji prof. dr hab. Władysławy Pileckiej

36. **Starzenie się** / Nancy A. Pachana ; przełożyła Paulina Kłos-Wojtczak ; redakcja naukowa Ewa Czernik. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2021. – 154 s.

sygnatura M 171658, M 171659

Tomik w zwięzły i przystępny sposób prezentuje problematykę biologicznych, psychologicznych i społecznych zmian, jakie zachodzą wraz z wiekiem. Jak dbać o siebie, żeby dożyć stu lat? Czy można zapobiec demencji? W jaki sposób technologia wspomaga osoby starsze? Interdyscyplinarna seria KRÓTKIE WPROWADZENIE piórem uznanych ekspertów skupionych wokół Uniwersytetu Oksfordzkiego przybliży aktualną wiedzę na temat współczesnego świata i pomaga go zrozumieć. W atrakcyjny sposób prezentuje najważniejsze zagadnienia XXI w. – od kultury, religii, historii przez nauki przyrodnicze po technikę. To publikacje popularnonaukowe, które w formule przystępnej, dalekiej od akademickiego wykładu, prezentują wybrane kwestie. Książki idealne zarówno jako wprowadzenie do nowych tematów, jak i uzupełnienie wiedzy o tym, co nas pasjonuje. Najnowsze fakty, analizy ekspertów, błyskotliwe interpretacje. Opiekę merytoryczną nad polską edycją serii sprawują naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego: prof. Krystyna Kujawińska Courtney, prof. Ewa Gajewska, prof. Aneta Pawłowska, prof. Jerzy Gajdka, prof. Piotr Stalmaszczyk.
Opis pochodzi od wydawcy.

37. **Starzy chorzy i bez domu : problemy osób w kryzysie bezdomności na tle starzejącego się społeczeństwa** / Beata Maria Pawlik. - Warszawa :

Difin, 2025. - 199 s.

sygnatura M 177328 - M 177329

Zagadnienia poruszane w publikacji dotyczą problemów związanych z prowadzeniem schroniska z usługami opiekuńczymi dla osób dotkniętych bezdomnością. Autorka wskazuje problemy tego rodzaju placówek oraz obszary koniecznych zmian. Zamieściła historie niektórych osób i opisy konkretnych wydarzeń, żeby przybliżyć Czytelnikowi „codziennosc” mieszkańców tego typu ośrodków oraz przedstawić trudności związane z wykonywaniem pracy opiekuńczej. W książce przedstawione zostały problemy osób w kryzysie bezdomności na tle starzejącego się społeczeństwa. Niektóre zagadnienia zostały omówione na podstawie badań przeprowadzonych w schronisku w Koleczkowie, które jest prowadzone przez stowarzyszenie „Zaczarowani”. Opisane trudności mają charakter uniwersalny, ponieważ występują niemal we wszystkich placówkach z usługami, które przeznaczone są dla osób w kryzysie bezdomności. Szczególną uwagę poświęcono zagadnieniom dotyczącym stanu zdrowia osób dotkniętych bezdomnością oraz ograniczeniom, z jakimi mierzą się takie schroniska w zakresie realizowania wsparcia oraz niesienia pomocy medycznej ludziom bezdomnym, chorym i samotnym.

Opis pochodzi od wydawcy.

38. **Superpamięć dla seniorów i nie tylko** / Paulina Mechło. - Gliwice : Sensus, 2023. – 258 s.

sygnatura M 175677 - M 175678

Dbamy o kondycję. Dbamy o nią niezależnie od wieku, wykształcenia, płci. Coraz częściej, coraz mocniej, coraz bardziej świadomie. Na siłowniach, w klubach fitness, w strefach wellness. Biegając, uprawiając nordic walking, jeżdżąc na rowerze. Dbamy nierzadko w sposób metodyczny, korzystając z wskazówek specjalistów, często pod okiem trenera. Czujemy, że nasz organizm potrzebuje regularnych, choć niekoniecznie forsownych dawek ruchu, które wykonane prawidłowo, przynoszą nam radość. Dbamy o nasze organizmy, każdy według potrzeb i możliwości, bo przecież nie trzeba, a nawet nie powinno się od razu biegać maratonu - czasem wystarczy solidny spacer. A co z naszym mózgiem, z tym niezwykle ważnym ośrodkiem sterującym nasze ciało? Czy i ten organ można wyćwiczyć podobnie jak inne, serwując mu rozmaite treningi? Oczywiście że można - i podobnie jak w przypadku wszystkich treningów, najlepiej ćwiczyć według wskazówek ekspertów. W tej książce znajdą Państwo zestaw ćwiczeń i rozrywek umysłowych pomagających w treningu pamięci, logicznego myślenia, skupienia uwagi, przygotowanych przez wysokiej klasy specjalistkę. Autorka opracowała zadania tak, żeby można je było stosować dzień po dniu, bo w treningach poznawczych wytrwałość liczy się bardziej niż perfekcyjność w wykonaniu ćwiczenia.

Opis pochodzi od wydawcy.

39. Terapia zajęciowa - scenariusze zajęć : lato / Małgorzata Kospin. - Łódź :
czas-seniora.pl, 2020. – 52 s.

sygnatura M 176058

Terapia zajęciowa - scenariusze zajęć lato to dobra propozycja dla tych którzy szukają gotowych rozwiązań. Już nie musisz się zastanawiać jak zorganizować dzień swoim seniorom. Nie musisz szukać, komponować, wymyślać i zastanawiać się czy to co przygotowałeś będzie ciekawe i atrakcyjne dla seniorów. Nie masz możliwości kupowania drogich materiałów na swoją terapię zajęciową? Ta książka zawiera ćwiczenia, gry, zabawy przy których będziesz mógł wykorzystać to co masz pod ręką. Nie będziesz musiał wydawać zbędnych pieniędzy na materiały, które może użyjesz raz. W książce znajdziesz 15 gotowych scenariuszy na okres lata. Każdy ze scenariuszy ma od 4 do 6 zabaw i gier co daje około 75 gier i zabaw jakie możemy przeprowadzić z seniorami. Każde z nich dopasowane są do wieku i możliwości seniorów. W książce znajdziemy zadania grupowe jak i indywidualne. Każde z nich możemy modyfikować by jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby naszej grupy. "Terapia zajęciowa - scenariusze zajęć" to pomoc dla seniora i terapeuty czy opiekuna.
Opis pochodzi od wydawcy.

40. Trwałość i zmienność procesów starzenia się i starości / Bogusława Urbaniak, Marek Chałas, Piotr Szukalski, Rafał Zimny, Robert Błaszczak, Magdalena Zadworna. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego ; Kraków : Agent PR, 2021. – 190 s.

sygnatura M 171150 - M 171151

Truizmem jest mówienie o tym, że ludność świata coraz bardziej się starzeje. Na ulicy, w pracy, w bankach i w polityce coraz częściej spotykamy osoby starsze. Ale właściwie kogo mamy na myśli, używając tego pojęcia? Czy utarte przed wieloma laty określenie odnoszące się do osób, które z racji wieku usuwają się z życia społecznego, stają się mniej lub bardziej niesamodzielne, nazywane w mediach staruszkami, choć ukończyły dopiero 60 lat życia, pozostaje nadal aktualne? Jeśli tak, to w jakim zakresie, bo na procesy starzenia się człowieka nieco inaczej patrzy geriatra, psycholog, demograf czy polityk społeczny. Odzwierciedlenie naszego stosunku do starości i ludzi starszych znajdziemy w używanym języku, w polszczyźnie. Rozważaniom nad dylematami związanymi z definiowaniem człowieka starszego, tym instytucjonalnym i potocznym, jest poświęcona prezentowana monografia. Jest to pierwsza w polskim piśmiennictwie publikacja, w której autorzy, reprezentujący różne dziedziny nauki, próbują odnieść się do – z jednej strony – pewnych uniwersalnych cech procesów starzenia się człowieka, a z drugiej – wskazać na zachodzące współcześnie zmiany, które mają wpływ na weryfikację tradycyjnych ujęć w definiowaniu człowieka starszego. Książka jest adresowana przede wszystkim do tych, którzy w swojej pracy zawodowej stykają się z osobami starszymi jako klientami,

współpracownikami, pacjentami, podopiecznymi. Składa się z sześciu rozdziałów, w których autorzy podejmują m.in. kwestie podwójnego starzenia się ludności, eufeminizowania starości i ageizmu.
Opis pochodzi od wydawcy.

41. **Turystyka a jakość życia seniorów** / Jadwiga Berbeka, Katarzyna Klimek, Agata Niemczyk, Michał Rudnicki, Renata Seweryn. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2021. - 156 s.

sygnatura M 172186 - M 172187

Znaczenie seniorów jako segmentu wszystkich rynków zwiększa się wraz ze wzrostem liczby osób starszych, a równocześnie poprawą ich sytuacji materialnej. W przypadku rynku turystycznego kluczową rolę odgrywa dodatkowo czas wolny jako warunek niezbędny podejmowania podróży. Zmiany ekonomiczno-społeczne zachodzące w polskim społeczeństwie wymagają stałej aktualizacji profilu turysty seniora, by móc dostosować ofertę do jego potrzeb. Autorzy książki przedstawiają najnowsze dane na temat zachowań polskiej srebrnej generacji na rynku turystycznym, oparte na wynikach reprezentatywnych badań. Drugim nurtem rozważań jest ocena wpływu turystyki na jakość życia osób starszych. Rezultaty badań empirycznych wskazują, na które wymiary dobrostanu społecznego seniorów turystyka oddziałuje w największym stopniu.

Opis pochodzi od wydawcy.

42. **Uczenie się stawania się osobą starą** / Marcin Muszyński. - Łódź :

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024. - 560 s.

sygnatura M 177509

Książka dotyczy procesu uczenia się stawania osobą starą oraz sposoby wytwarzania jest tego typu autoidentyfikacja na poziomie indywidualnym. Autor opisuje cztery obszary sprawczości reprezentujące różne przejawy agencyjności człowieka w późnej dorosłości. Ukazuje wewnętrzny i zewnętrzny wymiar doświadczania własnej starości. Monografia zawiera model uczenia się stawania osobą starą, które rozpatrywane jest zarówno w ujęciu statycznym, jak i dynamicznym, co wskazuje na wielowariantowość i wielowymiarowość typowych scenariuszy tworzącej się identyfikacji osoby starej. Publikacja jest kierowana do gerontologów społecznych, andragogów, pedagogów, geragogów, geriatrów, pielęgniarek geriatrycznych, opiekunów społecznych, pracowników socjalnych, wolontariuszy oraz praktyków i specjalistów pracujących z seniorami. Można ją również polecić studentom specjalności medycznych i społecznych, badaczom skupionym na jakościowej metodologii badań, a także osobom zainteresowanym zagadnieniem starości i starzenia się.

Opis pochodzi od wydawcy.

43. Zapobieganie samobójstwom : zachowania suicydalne osób starszych /
redakcja naukowa Brunon Hołyst. - Warszawa : Difin, 2022. – 277 s.

sygnatura M 173512 / T. 2, M 173513 / T. 2

Tom 2 serii wydawniczej Biblioteka Suicydologiczna ma na celu wypełnienie luki w istniejącej literaturze dotyczącej zapobiegania samobójstwom osób starszych. Jej zadaniem jest analiza procesów motywacyjnych oraz promocja nowych metod zapobiegania przypadkom dobrowolnej śmierci seniorów. Dzięki tej publikacji czytelnicy będą mogli dowiedzieć się o samobójstwie jako zjawisku indywidualnym i społecznym. Polskie Towarzystwo Suicydologiczne jest przekonane, że ta seria może odegrać znaczącą rolę informacyjną i naukową. Zachęcamy czytelników do dzielenia się komentarzami, które pozwolą redaktorom rozwinąć temat aktualnych problemów suicydologicznych. Patronat: Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Opis pochodzi od wydawcy.

44. Zdrowe odżywianie seniora / [Agnieszka Ziober]. - Bielsko-Biała : Dragon Expert, 2020. - 112 s.

sygnatura M 172146

Trzyczęściowy poradnik przeznaczony dla seniorów. Niezbędna pomoc dla tych, którzy po przejściu na emeryturę chcą zachować dobrą kondycję psychofizyczną. Książki poświęcone są trzem zagadnieniom: kondycji fizycznej, zdrowemu odżywianiu oraz sprawności intelektualnej z uwzględnieniem typowych dla tej grupy wiekowej schorzeń. Zawierają teoretyczne omówienie wymienionych tematów oraz przede wszystkim obszerną część praktyczną (przepisy kulinarne w różnych dietach, ćwiczenia rehabilitacyjne oraz trening umysłowy). Opis pochodzi od wydawcy.

LITERATURA PIĘKNA

1. Ballada o lutniku / Wiktor Paskow ; przełożyła Mariola Mikołajczak. - Poznań : Wydawnictwo Poznańskie, 2020. - 214 s.

sygnatura M 173163

2. Chłopiec jeden na milion / Monica Wood ; przełożyła Ewelina Zarembka. - Słupsk : Papierowy Księżyc, 2019. - 465 s.

sygnatura M 167535

3. Mężczyzna imieniem Ove / Fredrik Backman ; przełożyła Alicja Rosenau. - Wydanie pierwsze w tej edycji. - Warszawa : Marginesy, 2022. - 345 s.

sygnatura M 174992

4. Miłości powstańcze / Iwona Kienzler. - Warszawa : Lira Wydawnictwo, 2025. - 202 s.

sygnatura M 177443

5. **Opowiedz mi wszystko** / Elizabeth Strout ; przełożyła Ewa Horodyska. - Warszawa : Wielka Litera, 2025. - 397 s.
sygnatura M 177775
6. **Pokój motyli** / Lucinda Riley ; przełożyła Anna Esden-Tempska. - Warszawa : Albatros, 2019. - 526 s.
sygnatura M 169545
7. **Polak** / J. M. Coetzee ; przełożyła Aga Zano. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2024. - 184 s.
sygnatura M 176435
8. **Skończyły mi się oczy** / Grażyna Jeromin-Gałuszka. - Warszawa : Prószyński i S-ka, 2025. - 558 s.
sygnatura M 177783
9. **Smażone zielone pomidory** / Fannie Flagg ; przełożyła Aldona Możdżyńska. - Wydanie V przejrzone i poprawione przez tłumaczkę. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2021. - 445 s.
sygnatura M 173683
10. **Spacerujący z książkami** / Carsten Henn ; przełożyła Danuta Fryzowska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Marginesy, 2022. 265 s.
sygnatura M 172466
11. **Trąbka do słuchania** / Leonora Carrington ; przełożyła Maryna Ochab ; ilustracje Pablo Weisz Carrington ; posłowie Olga Tokarczuk ; [tłumaczenie piosenek i zagadek: Michał Lipszyc]. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2024. - 238 s.
sygnatura M 177785
12. **Willa Złota Jesień** / Stefanie Höfler ; przełożyła Katarzyna Łakomik. - Warszawa : Babaryba, 2022. - [36] s
sygnatura M 174841
13. **Zapomniane niedziele** / Valérie Perrin ; przełożyła Joanna Prądkyńska. - Warszawa : Albatros, 2024. - 379 s.
sygnatura M 175400