

Spis treści

Wstęp	11
<i>Rozdział 1. Starzenie się i starość w wymiarze indywidualnym i społecznym</i>	<i>15</i>
1.1. Starzenie się i starość – wprowadzenie terminologiczne	15
Zadania powtórzeniowe	25
Inspiracje edukacyjne	27
1.2. Sytuacja społeczno-demograficzna polskich seniorów	38
Zadania powtórzeniowe	43
Inspiracje edukacyjne	45
<i>Rozdział 2. Profilaktyka niepożądanych następstw starzenia się</i>	<i>49</i>
2.1. Obszary udanego starzenia się i aktywnej starości	49
Zadania powtórzeniowe	57
Inspiracje edukacyjne	59
2.2. Metoda OSL na rzecz pomyślnego starzenia się	65
Zadania powtórzeniowe	71
Inspiracje edukacyjne	73
<i>Rozdział 3. Miasto przyjazne seniorom – dobre praktyki</i>	<i>93</i>
3.1. Idea miasta przyjaznego seniorom	93
Zadania powtórzeniowe	106
Inspiracje edukacyjne	107
3.2. Polityka senioralna jako odpowiedź na proces demograficznego starzenia się społeczeństwa	114
Zadania powtórzeniowe	125
Inspiracje edukacyjne	127

3.3. Miasto przyjazne seniorom widziane oczami dwóch pokoleń	136
Zadania powtórzeniowe	143
Inspiracje edukacyjne	145
3.4. Dobre praktyki wsparcia społecznego	157
Zadania powtórzeniowe	170
Inspiracje edukacyjne	171
3.5. Programy finansujące działalność z osobami starszymi	177
Zadania powtórzeniowe	189
Inspiracje edukacyjne	191
 Zakończenie	 195
 Bibliografia	 199
 Praktyczne inspiracje	 207
 Spis inspiracji edukacyjnych	 217
 Spis inspiracji na rzecz OSŁ	 217
 Spis praktycznych inspiracji	 217
 Miejsce na własne inspiracje	 218