# PORADNIK

## SPRZYJANIA POZYTYWNEJ STAROŚCI

## - CZYLI JAK POPRAWIĆ SOBIE JAKOŚĆ ŻYCIA

Opracowanie: Sławomir Kania Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytet Opolski,
w ramach projektu „Pracownia Rozwoju Seniorów" realizowanego z Rządowego Programu
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020,
Edycja 2019

# WPROWADZENIE DO POZYTYWNEGO STARZENIA SIĘ

*Ten, kto z natury jest spokojny i szczęśliwy, ledwo czuje presję wieku, ale dla tego, kto jest przeciwnego usposobienia, młodość i starość są jednakowym ciężarem.*

*Platon*

Starość jest okresem rozwojowym człowieka, jednak można również spojrzeć na starość jako sposób osobistego doświadczania. Perspektywa psychologiczna pozwala na rozumienie okresu senioralnego w dwóch przeciwstawnych kategoriach. Pierwsza to pozytywne starzenie się, a druga to starzenie się z trudnościami.

Starzenie się z trudnościami w perspektywie naukowej to brak umiejętności adaptacji danej jednostki do warunków środowiskowych, wynikający w praktyce z identyfikacją założeń warunkujących lub sprzyjających powstawaniu negatywnych emocji. Powtarzające się negatywne emocje w perspektywie tworzą swojego rodzaju obciążenie psychiczne. Obciążenie to wynikać może ze sposobu oceny własnych doświadczeń (przeszłych i obecnych sytuacji), błędnego wnioskowania o nich oraz nadmiernej reaktywności (nieadekwatny sposób reagowania) na nie. Negatywna ocena oraz zbędne wnioskowanie o sytuacji sprzyja powstawaniu poczucia strachu, paniki, gniewu i lęku. Zarówno procesy poznawcze (ocena i wnioskowanie) oraz behawioralne (sposób reagowania na sytuacje), znajdują się w dużym stopniu pod świadomymi możliwościami ich modyfikacji przez człowieka, który ich doznaje, co pozwala pracować nad możliwościami rozwoju innych, bardziej sprzyjających adaptacji do warunków społecznych mechanizmów.

Pozytywne starzenie się jest natomiast procesem odwrotnym, gdzie człowiek starszy nie postrzega starości jako utratę możliwości, a jedynie jako jej

modyfikację, czyli możliwość realizacji siebie tylko w innej formie.

W naukowej literaturze przedmiotu odnaleźć można kilka wskazówek w zakresie psychologicznych barier pozytywnego starzenia się. Zaznaczyć należy na wstępie, że przygotowane zestawienie nie zawiera wszystkich, a jedynie te najczęściej przytaczane jako najważniejsze, czyli: sztywność, negatywizm, żal, egocentryzm, martwienie się.

# BARIERA **PIERWSZA**: SZTYWNOŚĆ

*Obłęd:*
*powtarzanie w kółko tą samą czynność, oczekując innych rezultatów.*
*Albert Einstein*

Sztywność w psychologii najczęściej rozumiana jest jako światopogląd blokujący procesy adaptacyjne do nowych sytuacji życiowych człowieka. Ludzie o takim światopoglądzie często negują racjonalne argumenty w przekonaniach o swojej osobie i otaczającej ich rzeczywistości. Sztywność rozumiana może być również jako forma oporu wobec zmian, pomimo niepodważalnych argumentów świadczących o korzyściach poddania się tym zmianom. Sztywność myślenia charakteryzuje się powierzchownością, czyli unikaniem bardziej angażujących sposobów myślenia i doszukiwaniem się głębszych rozważań o naturze problemu. Osoby sztywne światopoglądowe charakteryzują się ponadto niską elastycznością w zakresie poszukiwania rozwiązań, stosowaniem irracjonalnych podejść oraz trudnościami z przyswajaniem nowych rozwiązań w znanych im sytuacjach. Sztywność powiązana jest silnie z nawykami, czyli stosowaniem utartych schematów działania, które wypracowano wcześniej i pomimo zdobywania nowych doświadczeń nie aktualizują się (nie ulegają zmianie na efektywniejsze).

W obecnych czasach rewolucji obyczajów, technolo-

gii, kulturowych, gdzie jedyną stałością jest właśnie zmiana, sztywność jest wśród najważniejszych właściwości człowieka, które mogą utrudniać pozytywne starzenie się, czyli rozwój seniorów poprzez adaptację do nowych wyzwań. Brak akceptacji zmian oraz trudności radzenia sobie z tymi zmianami, które wynikają choćby z nawyków, pogłębiają poczucie zamieszania i tym samym utrwalają sztywność światopoglądową u seniorów. Sztywność myślenia i wynikające z niej powtarzalne trudności w dostosowaniu zachowania do danej sytuacji, ograniczają również emocjonalne funkcjonowanie starego człowieka. W perspektywie, trudności poznawczo-behawioralne, mogą przynieść negatywne konsekwencje w postaci poczucia zagrożenia w sytuacjach dwuznacznych. Osoba sztywna zwyczajnie dostosowuje sposób pojmowania sytuacji do stanów emocjonalnych, które są jej dobrze znane (człowiek zwykle reaguje na sytuację emocjami, a nie na odwrót). Nowe sytuacje społeczne, zdarzenia losowe, czy inne niż dotychczas praktykowane przez seniora, zwiększają prawdopodobieństwo poczucia dyskomfortu, a także zakłopotania, niezrozumienia oraz niepewności.

**Podsumowując, sztywność, zwana też sztywnością światopoglądową jest barierą pozytywnego starzenia się ponieważ:**

- W wieku senioralnym, sprzyja ograniczaniu możliwości rozwiązywania problemów, również natury społecznej. Osoby takie deklarują przeświadczenie o braku potrzeb poszukiwania nowych rozwiązań, odnosząc się jednocześnie negatywnie do rezygnowania z własnych nawyków.
- W wieku senioralnym, sprzyja próbom wykorzystania znanych im strategii rozwiązywania problemów pomimo, że strategie te (sposoby postępowania) nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, czy są przydatne. Osoby takie w wyniku powyższego, wpadają w te same błędy i problemy, świadomie nie modyfikując stosowanych rozwiązań.

**WAŻNE!**

W perspektywie osób starszych, sztywność światopoglądowa może być mylnie utożsamiana z innymi oznakami starości, które są prawidłowe i sprzyjają pozytywnemu starzeniu się. Za pierwszy objaw, mylnie przyporządkowany do bariery sztywności, postrzegane jest spowolnienie poznawcze i behawioralne seniorów (myślenie i zachowanie), które wynika z naturalnego starzenia się fizjologii człowieka. Spowolnienie, czyli opóźnienie czasu reakcji, nie jest tożsame z brakiem elastyczności w reagowaniu. Raczej należy je utożsamiać z rozwagą, poświęcaniem większej ilości czasu na podjęcie decyzji.

Drugi objaw starzenia się to wytężona ostrożność, która sprzyja pozytywnemu starzeniu się. Ostrożność, błędnie rozumiana jako bariera, wynika raczej z refleksji, sposobu reagowania i poczucia niepewności. Sztywność jest jej przeciwieństwem, czyli upartym dążeniem wbrew argumentom do sposobów rozwiazywania problemów, bez refleksji.

## PORADA

Procesy poznawcze w tym sztywność są możliwe do kształtowania świadomie przez odpowiednie ćwiczenia. W ramach strategii zmniejszania sztywności zaleca się:

- Podejmowanie decyzji to świadomy, nielosowy wybór na podstawie argumentów. Staraj się unikać przypadkowych wyborów.
- Rutynowe działania dają nam poczucie bezpieczeństwa jednak ich nadmiar jest przyczyną sztywności. Postaraj się zrobić listę zadań, które wykonujesz codziennie lub w taki sam „sprawdzony” sposób. Następnie spróbuj poszukać innych rozwiązań i spróbuj je wypróbować, oceniając ich przydatność.
- Sposób myślenia zależny jest od naszych doświadczeń. Spróbuj poszukać nowych przestrzeni, by skonfrontować dotychczasowe oceny (zmień miejsce spacerów, spróbuj znaleźć nowe grupy seniorów, skonsultuj się z nowym lekarzem).

■ Zmiana zdania nie jest świadectwem nieracjonalności. Zmiana zdania jest naturalną konsekwencją, kiedy argumenty stają się znaczące dla budowania innego poglądu. Staraj się, w stosunku do swoich przekonań w wybranej sprawie, poszukać na własną rękę odmiennych poglądów, a następnie słuchając innych argumentów przeciwstawnych do Twojego podejścia, zweryfikować stanowisko.

## *Ćwiczenie na rozgrzewkę: w poszukiwaniu decyzji*

*Spróbuj rozważyć decyzję w sprawie własnych poglądów dotyczącą wybranego tematu (polityka, sport, historia itp.) wykorzystując analizę SWOT.*

| | Mocne strony | Słabe strony |
|---|---|---|
| | Argumenty za | Argumenty przeciw |
| Możliwe szanse/ konsekwencje pozytywne wynikające z podjęcia decyzji | | |
| Możliwe zagrożenia/konsekwencje negatywne wynikające z podjęcia decyzji | | |

Decyzja:.....

.....

.....

.....

.....

# BARIERA **DRUGA**: NEGATYWNOŚĆ

*Cienie? Rzecz najbardziej optymistyczna.*
*Dowód na istnienie wokoło światła.*
*Stanisław Jerzy Lec*

Negatywizm to sposób postrzegania otaczającej rzeczywistości społecznej opierający się na przeświadczeniach, że sytuacje, których się doświadczyło są przyczyną lub konsekwencją permanentnie niesprzyjających okoliczności. Rzutuje to na pogorszenie, czy też stałe zmniejszenie zadowolenia z życia. Negatywizm życiowy, określany w literaturze naukowej również jako pesymizm, obniża nasze poczucie dobrostanu, czyli naszego dobrego samopoczucia. Pesymizm odnosi się do myślenia o przeszłości, oceny teraźniejszości, a także do rozmyślania o przyszłości. Są to swego rodzaju okulary przeciwsłoneczne, które utrudniają docierania promyków radości do naszej świadomości. Osoby pesymistyczne filtrują wiadomości oraz je selekcjonują w zgodzie z dominującymi przekonaniami. Pesymistyczne postrzeganie rzeczywistości to dostrzeganie informacji wzmacniających poczucie defetyzmu jednocześnie utrudnione postrzeganie informacji budujących poczucie nadziei. Selekcjonowanie to przyporządkowanie negatywnych argumentów jako najważniejszych w doświadczanej sytuacji, co w konsekwencji prowadzić może do rozpamiętywania problemów, które przysparzają smutek, złość, żal itp.

W perspektywie temporalnej, negatywizm zniekształca nasze przeszłe doświadczenia, wzmacniając wspomnienia porażek, zniekształcając teraźniejszość do dostrzegania głównie problemów, a przyszłość niesie z sobą jedynie przeświadczenie o nieuchronności przemijania człowieka starego. Całość rzutuje stopowaniem rozwoju pozytywnego starzenia się, ponieważ:

Otaczający ludzie wydają się być wrogo nastawieni, co zwiększa wycofanie się osób starszych z pielęgnowania relacji. Doświadczane współzależności dostarczają jedynie argumentów potwierdzających postrzeganie ich w sposób nieprzyjazny. W wyniku powyższego, osoby starsze doświadczają powtarzających się negatywnych emocji, obniżając poczucie radości i chęci do spotykania się z innymi. Inicjowanie nowych relacji oceniane jest rygorystycznie, często doszukując się argumentów umożliwiających negatywne wnioskowanie.

Negatywizm, rzutuje na nowe relacje koleżeńskie i partnerskie. Wychodząc z założenia, że każdy człowiek może nas skrzywdzić i oszukać. Osoby starsze nie decydują się na pogłębianie nowych znajomości.

Negatywizm życiowy zmniejsza motywację do wpływania na otoczenie, co zwiększa prawdopodobieństwo przypadkowych zdarzeń, które mogą utwierdzać w pesymistycznym systemie przekonań.

**WAŻNE!**

Negatywizm może zostać mylnie utożsamiony z poczuciem cierpienia u osób starszych. Cierpienie, czyli poczucie bólu psychicznego, może wynikać z obiektywnej (osoba uwzględnia argumenty własne i płynące z otoczenia) oceny sytuacji. Negatywizm natomiast jest jedynie subiektywny (uwzględnia jedynie własne przekonania). Cierpieniu towarzyszą negatywne emocje, ale pojawia się również stan współczucia, głębokiej refleksji i poszukiwanie dróg jego złagodzenia. Negatywizm jest natomiast powierzchownym sposobem oceny, który nie dąży do jakiegoś rozwiązania, a jedynie oceny poprzez własne przekonania.

## PORADA

Negatywizm jest samonapędzającym się mechanizmem, jednak możliwym do modyfikacji przez wzbudzanie autorefleksji i zachęcanie do pielęgnowania optymizmu. Optymizm można pielęgnować wykorzystując kilka przykładowych strategii:

- Warto przyjrzeć się własnym opiniom, wypowiedziom i sposobom ich argumentowania. Żadna z sytuacji, których doświadczamy, nie jest ani w pełni pozytywna, ani w pełni negatywna. Jedynie sposób oceny rzutuje na ich przewagę. Spróbuj opisać swoją negatywną opinię, a następnie postaraj się przeformułować ją tak, by uwzględniła również optymistyczne oblicze.
- Korzystając z towarzystwa innych ludzi, spróbuj poprosić ich o opinie o sposobie Twojego wartościowania sytuacji, czy jest on pesymistyczny, czy optymistyczny. Podziel się również swoją opinią o ich sposobie wnioskowania.
- Postaraj się zwiększyć skalę doświadczeń, które klasyfikowane są przez Ciebie jako pozytywne. Zaangażuj się w poszukiwanie nowych przestrzeni pozytywnych doznań.
- Zabaw się w detektywa. Postaraj się poszukać optymisty w Twoim otoczeniu. Porozmawia z nim o jego strategiach doskonalenia optymizmu.

## *Ćwiczenie na rozgrzewkę: : decyduj o tym jak widzisz świat*

*Nie jest możliwe wyzbycie się negatywnych doświadczeń. Jednak możliwe jest by stanowiły dla nas motor rozwoju. Poniżej znajdują się sytuacje, które mogą powszechnie kojarzyć się dość negatywnie. Postaraj się spojrzeć na nie optymistycznie, czego mogą Cię nauczyć, jakie pozytywne uczucia mogą przynieść. Jakie możliwości otrzymałeś?*

| | Wypisz wszystkie zalety zdarzenia |
|---|---|
| Pogoda się zepsuła (deszcz, burza, grad) | |
| Zapominałeś kupić artykuł spożywczy w sklepie | |
| Zamknęli Twoją ulubioną restaurację | |
| Ukradli Ci rower, motor, samochód, którym się często poruszałeś | |
| Telewizor się zepsuł | |
| Własny przykład: ..... ..... ..... | |

# BARIERA **TRZECIA**: MARTWIENIE SIĘ

*Martwienie się nie zabierze jutrzejszych problemów,*
*ale zabierze dzisiejszy spokój.*
*Autor nieznany*

Martwienie się to strategia radzenia sobie z trudnościami, której towarzyszą silne negatywne emocje. Zbytnie martwienie się nie sprzyja podejmowaniu inicjatyw, rozwiązań problemów i kształtowaniu wniosków wobec źródeł rozterek. Osoby martwiące się w wyniku nadmiernej konsekwencji nad nierozwiązanym problemem doświadczają bólu psychicznego. Problemy, które obiektywnie wydają się dość proste i łatwe do przezwyciężenia, stają się wielokrotnie złożone, gdzie rozwiązywanie każdego aspektu nadmiernie pochłania czas. Im dłuższe są wewnętrzne rozterki, tym mniejsze prawdopodobieństwo podjęcia skutecznego działania w celu rozwiązania trudności. Paradoksalnie, nadmierne martwienie się, pomimo pochłaniania czasu w wyniku jego upływania, nie koi towarzyszącego bólu psychicznego. Martwienie może stać się poważnym problemem dla osób starszych, blokując tym samym proces pozytywnego starzenia się.

Osoby starsze martwią się często z różnych powodów, przerzucając w ten obszar niemal całą swoją uwagę. W wyniku tego procesu, zatracają potrzebę realizowania czynności przynoszących im pozytywne emocje.

Osoby starsze mogą nabywać zbytnią wrażliwość na pojawiające się problemy. Sytuacje trudne, stają się niemożliwe do rozwiązania, a problemy, których nie mogą rozwiązać pochłaniają ich całkowitą aktywność umysłową.

Osoby starsze, które naturalnie często wracają do własnych wspomnień, w wyniku przewrażliwienia na problemy przywracają swoje rozterki, które już zostały rozwiązane oraz problemy niemożliwe do rozwiązania, pomimo upływu czasu.

**WAŻNE!**

Martwienie się jest naturalnym mechanizmem adaptacji u osób starszych. Dzięki rozterkom, rozważane są różne możliwości podejmowania decyzji. Problematyczne staje się nadmierne zamartwianie, czyli powtarzające się rozterki dotyczące danego problemu, które nie przynoszą rozwiązania. Martwienie się jest reakcją, której towarzyszą negatywne emocje, jednak nie paraliżują one znacznej aktywności umysłowej osoby starszej. Natomiast nadmierne martwienie się, prowadzi do poczucia bólu psychicznego, same rozterki jedynie utrudniają wyciągnięcie wniosków.

## PORADA

Możliwe jest wypracowanie konstruktywnych strategii ułatwiających przezwyciężanie wewnętrznych rozterek w zakresie danego problemu:

- Spróbuj stworzyć listę własnych zmartwień. Uszereguj je względem ważności i podejmij decyzję o usunięciu jednej z nich. Która to była i dlaczego?
- Wybierz ze stworzonej listy zmartwień jedno z nich i opisz jego negatywne konsekwencje dla Twojego życia. Spróbuj wskazać również takie, które nie przyniosło zbytnich konsekwencji dla Twojego życia.
- Przypomnij sobie źródło zmartwień z przeszłości. Jeśli są jakieś, których nie rozwiązałeś, postaraj się opowiedzieć jakie mają dzisiaj znaczenie dla Ciebie.

## *Ćwiczenie na rozgrzewkę: anegdota w walce ze zmartwieniami*

*Zmartwienia, dotyczą każdego człowieka, jednak człowiek starszy w szczególności senior, ma doświadczenie w walce z nimi. Wykorzystując poniższe podpowiedzi zawarte w tabeli, spróbuj ze źródła swoich rozterek, stworzyć anegdotę, którą będziesz mógł pochwalić się innym.*

| | |
|---|---|
| Opisz źródło zmartwień | |
| Przypomnij sobie w jaki sposób myślałeś o problemie | |
| Dlaczego przyczyna rozterek stała się nieaktualna/ rozwiązana | |
| Spróbuj stworzyć naukę na przyszłość w postaci anegdoty | |

# BARIERA **CZWARTA**: EGOCENTRYZM

*Eskalacja wszelkich napięć rozpoczyna się wraz z porzuceniem dialogu.*
*Julius Döpfner*

Egocentryzm jest cechą osobowości utrudniającą radzenie sobie w trudnych sytuacjach oraz doświadczanie poczucia dobrostanu, wzmacniając swoje niekorzystne działanie w okresie senioralnym. Egocentryzm definiowany jest również jako silne koncentrowanie się na sobie, własnych potrzebach z jednoczesną marginalizacją potrzeb innych osób. Jego nadmierna forma jest szczególnie szkodliwa dla procesu pozytywnego starzenia się, gdzie z reguły można zaobserwować dwa typy:

Poczucie wyższości i uprzywilejowania, wnikające z przeświadczenia o swej wyjątkowości. Wyjątkowość ta jest utożsamiana przez osoby starsze z własnym wiekiem i wynikającym z niego przywilejem wywierania presji na najbliższym otoczeniu, domagając się ich uwagi i troski.

Poczucie wyższości wynikające ze zbytniego skupienia się na teraźniejszości. Osoby starsze z powodu własnych dolegliwości zbytnio koncentrują swoją uwagę i zabiegają o uwagę u innych. Strategia ta pochłania czas i energię osób starszych, blokując tym samym poczucie potrzeby realizacji, co przysporzyć może poczucie pustki egzystencjalnej.

**WAŻNE!**

Egocentryzm może sprzyjać realizacji własnych potrzeb. Jego nadmierna forma sprzyja jednak powstaniu negatywnych emocji ludzi z otoczenia osób w wieku senioralnym. Egocentryzm nadmierny często określany jest jako ideologiczny, czyli wzmocniony przekonaniem o wyższości i mądrości osób starszy od osób młodszych.

## PORADA

Egocentryzm również jest podatny na modyfikowanie. Szczególne znaczenie ma tutaj jego przeciwieństwo, czyli altruizm, który zwiększa poczucie dobrego samopoczucia i sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji. Altruizm można wzmacniać za pomocą kilku porad:

- Spróbuj skoncentrować się na chwilę na reakcjach innych, znanych Ci osób. W jaki sposób budują relacje i które z tych sposobów mógłbyś stosować?
- Jeżeli często składasz skargi, narzekasz na kogoś, spróbuj to spisać na kartce. Przez pryzmat swojego zapisu, spróbuj opisać jak mogą odbierać to inni, w jaki sposób można zminimalizować swój negatywny obraz.
- Spróbuj poćwiczyć wyrażanie wdzięczności. Opisz różne pomysły na wyrażanie wdzięczności.

## *Ćwiczenie na rozgrzewkę: zamiana miejsc*

Przypomnij sobie lub wymyśl jakąś sytuację, która skończyła się skargą lub narzekaniem. Opisz ją w szczegółach. Następnie sprecyzuj jak wyraziłeś skargę. Wyobraź sobie, że sytuacja opisana przez Ciebie, dotyczy zachowania, którego Ty się dopuściłeś. Spróbuj sprecyzować jak wyraziłbyś wdzięczność osobie, która była w stosunku do Ciebie wyrozumiała. Oceń wady i zalety tych różnych strategii radzenia sobie z opisaną sytuacją.

Opis sytuacji:.....
.....
.....
.....

| | Skarga/Zażalenia | Wdzięczność |
|---|---|---|
| Jak wyraziłeś | | |
| Zalety | | |
| Wady | | |

# BARIERA **PIĄTA**: ŻAL

*Szlomo z Radomska przypominał nam: kiedy żałujesz za grzechy nie ze strachu przed karą, tylko z miłości do skrzywdzonego, wszystko będzie Ci wybaczone. Co więcej: każdy grzech uznają na sądzie za dobry uczynek.*
*Hanna Krall*

Żal powiązany jest z bogactwem doświadczeń, których ocena własnej roli jest negatywna. Uczucie żalu towarzyszy osobom starszym podczas negatywnej oceny własnych decyzji oraz tych, które nie zostały podjęte. Takiej ocenie towarzyszą stany smutku, bezsilności, wstydu, a nawet lęku i depresji. Powtarzający się żal blokuje możliwości pozytywnego starzenia się, ponieważ wtłacza człowieka starego w przeszłość, przez co sprzyja powstaniu poczucia rozgoryczenia swoim życiem. Zmianie ulega też sposób myślenia o sobie, stawiając się raczej w roli winowajcy i dążąc do samoukarania się za przewinienia oraz nie podjęte decyzje.

**WAŻNE!**

Uczucie żalu jest dostępne dla wszystkich zdrowych osób. Dzięki niemu, jesteśmy w stanie się uczyć i nie popełniać tych samych błędów. Żal staje się problemem, kiedy zbytnio dominuje naszą ocenę samych siebie.

## PORADA

Żal nie sprzyja pozytywnemu starzeniu się, jednak możliwe jest wypracowanie strategii radzenia sobie z nim:

- Postaraj się zrobić listę decyzji, z których jesteś dumy. Opisz jakie znaczenia miały dla Twojego życia.
- Jeśli istnieje jakieś zdarzenie, którego wspominaniu nieprzerwanie towarzysz żal – opisz je w liście do przyjaciela/opowiedz swoje rozterki przyjacielowi.

**Literatura:**

Wszystkie opisane wskazówki pochodzą z pozycji Robert D. Hill, Pozytywne starzenie się: Młodzi duchem w jesieni życia, Warszawa 2009.
Ćwiczenia powstały z inspiracji powyższej książki i doświadczeń pracy z seniorami.

Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA
45-018 Opole, ul. Krakowska 32, lok. 310
www.fundacjaintra.pl
biuro@fundacjaintra.pl

**ASOS 2014-2020**

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

„Pracownia Rozwoju Seniorów" – projekt realizowany w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, edycja 2019. Priorytet IV. Usługi społeczne dla osób starszych (usługi zewnętrzne), w ramach umowy nr 17110/2019/ASOS.