

BEATA WINNICKA

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Cracow
e-mail: beata.winnicka@ignatianum.edu.pl

Sprawozdanie z II Ogólnopolskiej Konferencji *Starość, jak ją widzi psychologia: Siła umysłu w starości*, Kraków, 20–21 kwietnia 2017 r.

W Akademii Ignatianum w Krakowie, w dniach 20–21 kwietnia 2017 roku, odbyła się II Ogólnopolska Konferencja *Starość, jak ją widzi psychologia*, z tematem przewodnim *Siła umysłu w starości*. Konferencję zorganizowały Instytut Psychologii Akademii Ignatianum, Komisja Psychologii PAN Oddział w Krakowie i Krakowski Oddział Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Pracami zespołu organizacyjnego kierowała jego przewodnicząca prof. dr hab. Maria Kielar-Turska. Konferencja została objęta honorowym patronatem Prezydenta Miasta Krakowa prof. Jacka Majchrowskiego. Obrady odbywały się w salach Akademii Ignatianum w Krakowie oraz, dzięki życzliwości władz miasta, w Sali Obrad Urzędu Miasta Krakowa.

W konferencji wzięło udział 59 referentów reprezentujących ośrodki naukowe i instytucje z całej Polski (Akademia Ignatianum w Krakowie, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Ateneum – Szkoła Wyższa w Gdańsku, Collegium Da Vinci w Poznaniu, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. W. Korfańskiego w Katowicach, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Szkoła Wyższa Humanitas w Sosnowcu, Uniwersytet Gdański, Uniwersytet Humanistycznospołeczny WZ Sopot, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Uniwersytet Pedagogiczny w Kra-

kowiu, Uniwersytet Szczeciński, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Wrocławski, Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Uniwersytet Zielonogórski) oraz zza granicy (Technische Universität Dresden, German Sport University Cologne).

Podczas ośmiu wykładów plenarnych i pięciu sympozjów rozważano swoistość funkcjonowania człowieka w późnej dorosłości. Główny nacisk w rozważaniach podjętych podczas konferencji położono na poszukiwanie przejawów umysłu świadczących o jego sile. Wykłady plenarne wygłosili: Maria Straś-Romanowska (Uniwersytet Wrocławski), Wiebren Zijlstra (German Sport University Cologne), Shu-Chen (Technische Universität Dresden), Tomasz Sobów (Uniwersytet Medyczny w Łodzi), Adam Zemełka (Collegium Da Vinci w Poznaniu), Agnieszka Niedźwieńska (Uniwersytet Jagielloński), Karolina Byczewska-Konieczny (Uniwersytet Jagielloński) oraz Stanisława Tucholska (Akademia Ignatianum w Krakowie).

Uczestników konferencji w auli Akademii Ignatianum przywitali: prof. dr hab. Maria Kielar-Turska – pomysłodawczyni i główna organizatorka konferencji, kierownik Katedry Psychologii Rozwoju Człowieka Instytutu Psychologii AIK, a jednocześnie przewodnicząca Komisji Psychologii PAN Oddział w Krakowie, dr Anna Knobloch-Gala – przewodnicząca Oddziału Krakowskiego PTP, a także przedstawiciele władz AIK: rektor ks. prof. dr hab. Józef Bremer SJ oraz dziekan Wydziału Filozoficznego ks. dr hab. Tomasz Homa SJ, prof. Ignatianum.

Wprowadzając do konferencji, prof. Maria Kielar-Turska odwołała się do dawnych i współczesnych badań nad strukturą i funkcjonowaniem mózgu, pokazujących, że umysł w starości nadal może sprawnie funkcjonować. Wskazała na czynniki sprzyjające sprawności umysłu, jak intensywne życie umysłowe, aktywność fizyczna, utrzymywanie na wysokim poziomie sprawności manualnej, częste okazje do rozmów, prowadzenie dziennika czy posiadanie przyjaciół. Podkreśliła rolę edukacji w utrzymywaniu procesów poznawczych w dobrej kondycji, pogłębianiu rozumienia siebie i innych oraz budowaniu życiowej mądrości. Zwróciła uwagę na to, że wiedza i doświadczenie osób z okresu późnej dorosłości stanowią niebagatelny fundusz społeczny, który mógłby zostać pożytecznie wykorzystany. Życzyła uczestnikom konferencji, aby stała się ona okazją do pogłębienia wiedzy przydatnej zarówno w wielokierunkowych badaniach nad seniorami, jak i w przygotowaniu rozwiązań społecznych dostrzegających tę grupę ludzi.

W wykładzie inauguracyjnym *Człowiek stary, czyli mądry(?)* prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska (Uniwersytet Wrocławski) podjęła temat mądrości, która uważana jest za najważniejszą pozytywną cechę starości. Prelegentka zwróciła uwagę, że mądrość nie jest atrybutem każdego starszego człowieka, przeciwnie, można ją rozpoznać u stosunkowo niewielu seniorów. Przypomniała o różnych rodzajach mądrości, w szczególności wyróżniając mądrość praktyczną oraz duchową, zwaną mądrością serca. Przedstawiając mądrość jako cechę, która rozwija się na bazie życiowego doświadczenia, omówiła warunki sprzyjające (umiarkowana aktywność, ustabilizowany styl życia, pokój serca) i ograniczające (nadaktywność, hałas informacyjny) proces osiągania mądrości.

W wykładzie plenarnym pt. *Mobility in older adults – do physical and cognitive capacities determine performance in daily life?* (*Sprawność ruchowa u osób starszych – czy możliwości fizyczne i poznawcze determinują działania podejmowane w życiu codziennym?*) prof. dr Wiebren Zijlstra (German Sport University Cologne) podkreślił rolę regularnej aktywności fizycznej w zapobieganiu obniżeniu

jakości funkcjonowania i osłabieniu w późnym wieku. Pokazując, że wiele osób starszych zmniejsza zakres swojej aktywności, podjął próbę wyodrębnienia czynników, które jej sprzyjają. Jak zaznaczył, mogą one stać się podstawą do opracowania skutecznych strategii ułatwiających podejmowanie aktywności fizycznej przez seniorów. Podjęte dotychczas badania pokazały, że podejmowanie aktywności ruchowej u osób starszych wymaga zaangażowania zasobów poznawczych w większym stopniu niż u młodszych dorosłych, a faktyczna sprawność ruchowa wydaje się ściślej związana z czynnikami poznawczymi niż możliwościami fizycznymi.

Dr hab. Tomasz Sobów, prof. UM w Łodzi (Uniwersytet Medyczny w Łodzi) w wykładzie pt. *Poznawcze starzenie się i jego korelaty neurobiologiczne*, przedstawił problem poznawczego starzenia się jako ciągły proces powodujący zmiany rozmaitych funkcji poznawczych w różnych punktach w czasie. Pokazał, że charakter obserwowanych zmian w tym zakresie jest subtelniejszy i dotyczy często innych domen niż problemy z pamięcią, na które zwykle skarżą się seniorzy. Przykładem jest tu spadek tempa przetwarzania informacji i zaburzenia uwagi, zwłaszcza nasilona przerzutność utrudniająca ignorowanie nieistotnych informacji. Autor wskazał także, że istotne klinicznie problemy z pamięcią bywają raczej oznaką rozwijającego się otępienia, a nie elementem normalnego starzenia się. Omówił najistotniejsze mechanizmy zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem: redukcję w neurotransmisji (cholinergiczej i monoaminergiczej), utratę neuronów i zmiany w przepływie krwi w mózgu oraz zmniejszenie asymetrii międzypółkulowej. Bardziej nasilone i globalne zaburzenia poznawcze, prowadzące do zaburzeń funkcjonowania, przedstawił jako wskaźniki rozwijającego się procesu otępiennego. Wskazał na nowoczesne techniki, jak biomarkery biochemiczne i neuroobrazowanie, które pozwalają na wykrycie na przykład choroby Alzheimera na wiele lat przed pojawieniem się klinicznych problemów poznawczych.

Uczestnicy konferencji mieli również możliwość wysłuchania wykładu prof. Li Shu-Chen, Ph.D. (Technische Universität Dresden) o tytule

Neurocognitive mechanisms of cognitive plasticity for lifelong learning (Neurokognitywne mechanizmy plastyczności poznawczej wspomagające uczenie się przez całe życie). Przyjmując synergiczną konceptualizację rozwoju jednostki w biegu życia, autorka wskazała, że adaptacyjne, celowe zachowanie wymaga od seniorów aktywności samoregulacyjnej oraz kontroli behawioralnej adekwatnej do specyficznych wymagań zadania czy środowiska zewnętrznego. Dokonała przeglądu zaburzeń związanych z procesami starzenia się obwodów obejmujących odpowiedzialne za monitorowanie struktury kory czołowej – związane z procesami pamięci hipokamp oraz prądkowie regulujące procesy motywacyjne. Przywołała wyniki badań eksperymentalnych, podkreślających znaczenie efektów poznawczego i fizycznego treningu, wspomaganie motywacji, a także nieinwazyjnej stymulacji mózgu w zapobieganiu obniżaniu się wydolności neurokognitywnej. Ukazała również ograniczenia współczesnych podejść badawczych, jednocześnie zarysowując najnowsze trendy w zakresie projektowania interwencji terapeutycznych. Zaakcentowała konieczność łączenia różnych podejść w celu zwiększenia ich skuteczności we wspieraniu zachowań adaptacyjnych oraz usprawnianiu przebiegu procesów poznawczych w starości.

W pierwszym dniu konferencji odbyły się również dwa sympozja. Sympozjum I, prowadzone przez prof. dr hab. Grażynę Mendecką z Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej, nosiło tytuł *Swoistość funkcjonowania psychicznego w późnej dorosłości*. Na sympozjum podjęto temat przydatności studium przypadku jako metody przeprowadzenia poszukiwania rozwojowego sensu indywidualnego biegu życia. Wskazano, że zrozumienie złożoności relacji między możliwościami umysłowymi seniorów a jakością ich realizacji językowych może stanowić podstawę utrzymania wspierającej komunikacji z osobami u schyłku życia i przeciwdziałać zjawisku komunikacyjnego osamotnienia. Ukazano zainspirowane badaniami nad neuroplastycznością sposoby radzenia sobie z postępującymi procesami neurodegeneracyjnymi w starości, wyodrębniając czynniki wpływające na zachowanie odpowiedniej

rezerwy poznawczej. Przedstawiono kluczową rolę zmian w zakresie samoregulacji w procesie starzenia się poznawczego. Zaprezentowano w tym kontekście wyniki badań prowadzonych z wykorzystaniem wstępnej adaptacji narzędzia *Dysexecutive Questionnaire*, będącego częścią baterii *Behavioral Assessment of the Dysexecutive Syndrome* (BADS). Poruszono również temat percepcji własnej starości przez wybitnych twórców, ukazując ich wypowiedzi jako ważny i cenny dokument dostarczający badaczom informacji dotyczących jasnych i ciemnych stron starości. Podjęto także temat trudności osób starszych w przyjmowaniu cudzej perspektywy, wynikających między innymi z obniżenia umiejętności efektywnego hamowania. Przedstawiono jednocześnie wyniki badań, zgodnie z którymi odpowiednie czynniki motywacyjne mogą podnieść umiejętność uwzględniania cudzej perspektywy przez seniorów.

Sympozjum II, o tytule *Usprawnianie umysłu seniora*, poprowadziła dr Iwona Sikorska (Uniwersytet Jagielloński). Wygłoszone w czasie sympozjum referaty dotyczyły między innymi zalet uwzględniania w polityce społecznej potencjału seniorów oraz wspierania ich rozwoju intelektualnego propozycją różnorodnych form kształcenia. Przybliżono ideę treningów twórczego myślenia dla seniorów. Przedstawiając wachlarz różnych postaw osób starszych wobec własnych działań twórczych, wskazano na najważniejsze zagadnienia z zakresu metodyki prowadzenia przeznaczonych dla nich treningów twórczości. Pokazano także wyniki pionierskich prób wykorzystania neurofeedbacku w usprawnianiu funkcji zarządzających u osób w wieku senioralnym. Przedstawiono koncepcję IKIGAI oraz wyniki inspirowanych nią badań nad postawami seniorów wobec własnego życia. Poddano analizie związki pomiędzy czynnikami istotnymi dla pomyślnego starzenia się, jak: prężność psychiczna, poczucie sensu i zadowolenie z życia. Zwrócono również uwagę na znaczenie właściwej samooceny dla optymalnego funkcjonowania w starości.

Drugiego dnia konferencji odbyły się trzy wykłady plenarne. W pierwszym z nich pt. *Deficyty spontanicznego wydobywania u seniorów z Łagodnym Zaburzeniem Funkcji Poznaw-*

czyk prof. dr hab. Agnieszka Niedźwieńska z Uniwersytetu Jagiellońskiego wskazała na wagę wczesnego rozpoznania choroby Alzheimera, które umożliwia zarówno chorym, jak i ich opiekunom bardziej efektywne radzenie sobie z chorobą, a także wykorzystanie niefarmakologicznych metod spowalniających poznawczą deteriorację. Zgodnie z przedstawionymi wynikami badań wczesnymi markerami poznawczej deterioracji mogą być deficyty spontanicznego wydobycia z pamięci. Procesy spontanicznego wydobycia są najbardziej zaburzone u osób z amnestycznym Łagodnym Zaburzeniem Funkcji Poznawczych oraz we wczesnej fazie choroby Alzheimera w porównaniu ze zdrowymi seniorami. Autorka wystąpienia przedstawiła wiele obiecujących implikacji tezy o deficytach spontanicznego wydobycia dla teorii poznawczego starzenia się oraz praktyki klinicznej.

Dr Karolina Byczewska-Konieczny (Uniwersytet Jagielloński) wygłosiła wykład pt. *Oblicza starości – o zróżnicowaniu populacji osób starszych pod względem funkcjonowania poznawczego*. Prelegentka pokazała, że chociaż zjawisko skorelowanego z wiekiem spadku sprawności poznawczej zostało potwierdzone w licznych badaniach, to proces starzenia się poznawczego dotyka osoby w wieku senioralnym w niejednakowym stopniu, co przejawia się dużym zróżnicowaniem populacji seniorów pod względem sprawności poznawczej. Poszczególne osoby starsze różnią się zakresem wielkości zmian, ich tempem, profilami funkcjonowania poznawczego, a także aktywnością mózgu podczas wykonywania zadań mierzących funkcje poznawcze. Autorka wystąpienia przedstawiła model rezerwy poznawczej współcześnie najczęściej wykorzystywany do opisywania mechanizmów kompensacyjnych niwelujących wpływ procesów starzenia się na kondycję intelektualną. Analizując wyniki przeprowadzonych dotychczas badań, wskazała na potencjalne źródła dobrej kondycji poznawczej w starości.

Ostatni wykład zatytułowany *Mądrość osób w wieku senioralnym* wygłosiła dr hab. Stanisława Tucholska, prof. AIK z Akademii Ignatianum w Krakowie. Autorka nawiązała do wykładu

inauguracyjnego, akcentując fakt, że chociaż mądrość zwykle kojarzona jest z bardziej zaawansowanym wiekiem, to nie pojawia się automatycznie wraz z upływem lat. Podkreśliła, że związki między wiekiem i mądrością mają złożony charakter. Rozwój mądrości wymaga bowiem zarówno odpowiednich okoliczności i motywacji do gromadzenia wiedzy o życiu, jego pragmatyce, znaczeniu i sensie, jak i odpowiednich cech osobowościowych, takich jak: otwartość na doświadczenie, moralna wrażliwość czy refleksyjność. Prelegentka przedstawiła trzy modele ujmujące współzależność pomiędzy mądrością a wiekiem zaproponowane przez Jennifer Jordan (2005): Model Pozytywny, w którym mądrość wzrasta wraz z wiekiem, Model Spadku, zgodnie z którym po okresie wczesnej dorosłości mądrość spada sukcesywnie, oraz Model Krystalizacji zakładający, że mądrość jest nabywana w okresie adolescencji oraz wczesnej dorosłości, a jej poziom jest stosunkowo stabilny przez resztę życia.

Wokół zagadnienia mądrości dyskutowano również na jednym z trzech sympozjów, które odbyły się drugiego dnia konferencji. Sympozjum III pt. *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu* poprowadził dr hab. Henryk Olszewski, prof. UG (Uniwersytet Gdański). W wygłoszonych referatach zwrócono uwagę na wpływ, jaki wywiera spostrzeganie osób starszych w danej społeczności zarówno na zachowania wobec seniorów, jak i na percepcję własnego starzenia się przez osoby starsze. Przedstawiono badania weryfikujące hipotezę o odmiennym spostrzeganiu osób starszych w społecznościach tradycyjnych, o niskim poziomie modernizacji i w nowoczesnych krajach rozwiniętych gospodarczo w wymiarach: posiadanej mądrości życiowej, okazywanego szacunku, zaradności w wykonywaniu codziennych zadań oraz stopnia zadowolenia z życia. Wskazano, że wbrew istniejącym negatywnym stereotypom na temat funkcjonowania intelektualnego w starości większość osób starszych jest w miarę zdrowa i sprawna, stosunkowo rzadko doświadczająca chorób OUN, utrudniających funkcjonowanie poznawcze. Zaprezentowano również wyniki prac nad polską adaptacją Trzywymiarowej Skali

Mądrości 3D-WS Moniki Ardel. Wychodząc od porównania wyników badań przy użyciu zamkniętych problemów logiczno-matematycznych, których rozwiązanie pozwala określić poziom myślenia formalno-operacyjnego oraz tzw. codziennych problemów, o charakterze społecznych, otwartych zadań, wskazano, że adekwatny opis kompetencji poznawczych seniorów wymaga zastosowania różnorodnych problemów testujących odmienne rodzaje rozumowania. Podjęto również problem błędzenia myślami w czasie wykonywania czynności wymagających koncentracji. Sformułowano hipotezy tłumaczące negatywny związek pomiędzy wiekiem a skłonnością do błędzenia myślami u osób dorosłych.

Symposium IV, prowadzone przez prof. dr hab. Elżbietę Dryll (Uniwersytet Warszawski), było poświęcone wartości życia w starości. W jego ramach zanalizowano zależności pomiędzy systemem wartości osób w okresie późnej dorosłości a ich możliwością formułowania przekazu doświadczenia życiowego, zwanego przekazem mądrościowym. Przedstawiono również charakterystyki i funkcje religijności osób starszych w ujęciu poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności C. Walesy. Okres późnej dorosłości, przy optymalnym przebiegu rozwoju religijnego, opisywany jest w psychologii jako etap religijności spełnionej, która staje się poznawczo-motywacyjnym fundamentem do zmagania się z ostatecznymi problemami ludzkiego życia, np. z problemami śmierci. Wskazano, że satysfakcja z życia ludzi starych jest zakorzeniona przede wszystkim w ich doświadczeniach i ocenach radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi, zarówno realizowanymi przez nich w poprzedzającym okresie życia, jak i podejmowanymi aktualnie. Wykazano również istotne związki między poziomem kompetencji a poczuciem samotności i zadowoleniem z życia. Poszukując sposobów polepszania jakości życia seniorów, zaakcentowano doniosłą rolę zwiększania ich aktywności i poczucia koherencji. Podjęto również temat związków między satysfakcją z życia a podejmowaną perspektywą czasową, podkreślając, że istotnym predyktorem satysfakcji z życia jest pozytywna przeszłość.

Tematem sympozjum V, prowadzonego przez prof. dr hab. Marię Ledzińską (Uniwersytet Warszawski), było społeczne funkcjonowanie seniorów. W ramach sympozjum przedstawiono psychologiczną interpretację idei społeczeństwa dla wszystkich. Wskazano na asymetrię kompetencyjną osób w różnym wieku jako potencjalny obszar wymiany między przedstawicielami różnych generacji i szansę społecznego włączania osób starszych. Ukazano znaczenie wsparcia ze strony dziadków dla prężności psychicznej dorastających wnuków z rodzin samotnych matek. Zaprezentowano także wyniki badań dotyczących poziomu generatywności osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości, a także związku pomiędzy postawami i zachowaniami generatywnymi a przyjmowaną perspektywą czasową. Poruszono temat subiektywnej oceny swego zdrowia i jej związku z takimi wymiarami psychospołecznego funkcjonowania osób starszych, jak: osobisty profil sensu, mądrość czy wsparcie społeczne. Pokazano również aktywność społeczną osób starszych w ramach wolontariatu hospicyjnego podkreślając fakt, że seniorzy, w porównaniu z młodszymi wolontariuszami, wykazują wyższy poziom rozumienia potrzeb osób chorych i umierających, są też o wiele bardziej wytrwali w swojej pracy.

W drugim dniu konferencji odbyła się również sesja plakatowa. Autorzy plakatów przedstawili potrzebę podejmowania pracy z osobami starszymi w celu zapobiegania pojawieniu się oraz progresji łagodnego zaburzenia funkcji poznawczych. Zaprezentowali wyniki badań nad efektywnością treningów poznawczych oraz przykłady form terapii pomocnych w codziennej pracy z seniorami z ryzykiem rozwoju zespołu otępiennego. Poszukując sposobów optymalizacji funkcjonowania osób starszych, dokonali identyfikacji czynników zagrażających ich zdrowiu zarówno w aspekcie fizycznym, psychicznym, jak i społecznym. Wśród niekorzystnych czynników przedstawili lęk związany z procesem starzenia się w jego wymiarach: egzystencjalnym, poznawczym, kondycyjnym i estetycznym. Zanalizowali również związek poczucia dobrostanu i zadowolenia z życia seniorów z podejmowany-

mi bieżącymi i przeszłymi aktywnościami oraz generatywnością. Na podstawie wyników przeprowadzonych badań zarysowali pozytywny obraz seniora raczej zadowolonego z dotychczasowego życia, odczuwającego pozytywne emocje, zadowolonego ze swoich relacji społecznych i z siebie samego, a jednocześnie ceniącego kontakty z rodziną i czującego się osobą produktywną. Ukazali pozytywny związek podejmowania aktywności pozadomowej i generatywności z subiektywnym dobrostanem.

Dwa dni konferencji dały możliwość pogłębienia refleksji nad starością, wymiany myśli i doświadczeń, a także uzyskania inspiracji do dalszej pracy. Zarysowano fascynujący, ale też skomplikowany obraz zależności pomiędzy czynnikami sprzyjającymi pomyślnemu starzeniu. Akcentowano wielowątkowość zagadnień, które powinny być brane pod uwagę zarówno w procesie wyjaśniania zmian rozwojowych w późnej dorosłości, jak i podczas opracowywania strategii wspierających funkcjonowanie seniorów. Chociaż główny nacisk w podjętych rozważaniach położono na poszukiwanie

przejawów umysłu świadczących o jego sile, podkreślano, że obraz starości nie byłby pełny bez ukazania ograniczeń, a także możliwości pojawienia się rozmaitych zaburzeń. W tym kontekście trudno jest przecenić znaczenie wczesnej diagnozy w radzeniu sobie z pojawiającymi się w starości chorobami. Obiecująco prezentują się prace nad ciągle udoskonalanymi technikami i metodami pozwalającymi na wykrywanie zaburzeń przed pojawieniem się klinicznych problemów poznawczych.

Poruszone podczas konferencji zagadnienia zostaną dokładniej opisane w przygotowywanej monografii. Uczestnicy tegorocznej konferencji zaproponowali już tematy, które chcieliby podjąć na kolejnym spotkaniu z cyklu *Starość, jak ją widzi psychologia*. Wśród nich znalazły się: zmiany w społecznej percepcji starości, wartości ważne w wieku senioralnym, jakość życia, poczucie dobrostanu czy rezerwa poznawcza. Starość można postrzegać jako ostatnią szansę rozwojową, dlatego ważne wydały się również teoretyczne i praktyczne zagadnienia związane z programami wspierania rozwoju seniorów.