

Biogram – dr Katarzyna Szostakowska

Dr Katarzyna Szostakowska to doświadczona wykładowczyni akademicka i praktyczka w obszarze pedagogiki społecznej oraz pracy socjalnej. Od lat związana z Akademią Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, gdzie prowadzi zajęcia dla studentów oraz pełni funkcje organizacyjne, łącząc działalność naukową z doświadczeniem pracy z ludźmi.

Specjalizuje się w tematyce starzenia się, aktywizacji intelektualnej seniorów oraz funkcjonowania systemu wsparcia społecznego. Swoje wykłady opiera na aktualnej wiedzy naukowej oraz wieloletniej praktyce – zarówno jako wykładowczyni, jak i terapeutka zajęciowa pracująca z osobami starszymi.



Jej spotkania pokazują, że umysł nie ma metryki – można go rozwijać, wzmacniać i odkrywać na nowo każdego dnia. W przystępny sposób wyjaśnia, jak działa mózg w dojrzałym wieku, jak dbać o sprawność intelektualną oraz jak korzystać z dostępnych form wsparcia i aktywności.

Wykłady dr Szostakowskiej to nie tylko wiedza, ale przede wszystkim inspiracja, rozmowa i praktyczne wskazówki, które pomagają lepiej zadbać o siebie, odnaleźć motywację i czerpać radość z codzienności.

Proponowane wykłady pokażą, jak aktywizować umysł i ciekawość poznawczą w dojrzałym wieku, obalając mity na temat starzenia się mózgu i prezentując praktyczne sposoby dbania o sprawność intelektualną. Uczestnicy poznają różne formy aktywności wspierające pamięć, koncentrację i dobre samopoczucie, a także wezmą udział w prostych ćwiczeniach pobudzających myślenie i kreatywność. Na kolejnym spotkaniu zostanie wyjaśnione, jak działa system wsparcia społecznego dla seniorów oraz jak skutecznie korzystać z pomocy oferowanej przez instytucje, aby poprawić jakość życia.