

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 2/2019
(23)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UTW



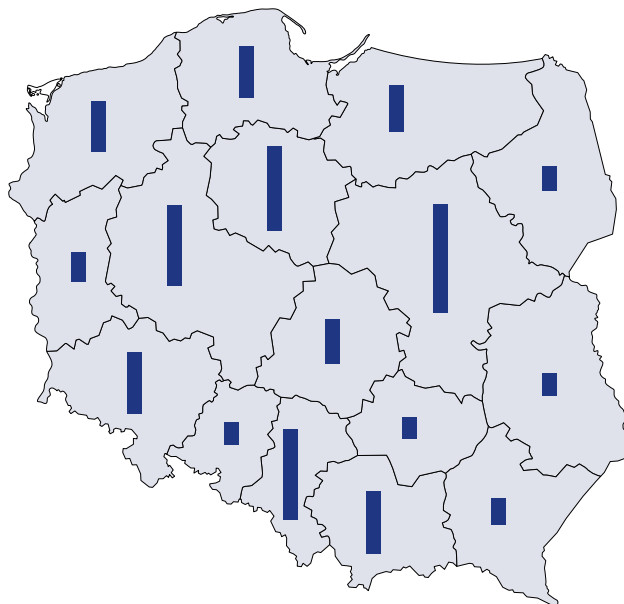
TEMAT NUMERU:
EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w 2018 r.

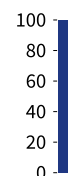
640

W 2018 r. w Polsce działało 640 uniwersytetów trzeciego wieku, tj. podmiotów, których głównym celem jest działalność edukacyjna, integracja oraz aktywizacja osób starszych w celu poprawy jakości życia oraz zwiększenia ich uczestnictwa w życiu społecznym.

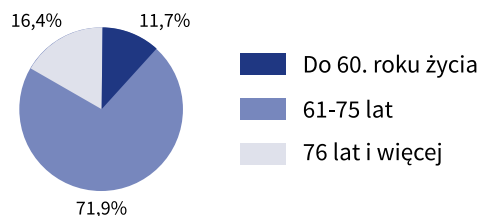
Uniwersytety trzeciego wieku (UTW) działały na terenie wszystkich województw, z tego najwięcej 80 jednostek, położonych było na terenie województwa mazowieckiego.



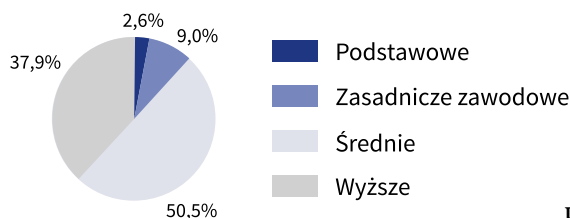
Liczba uniwersytetów trzeciego wieku



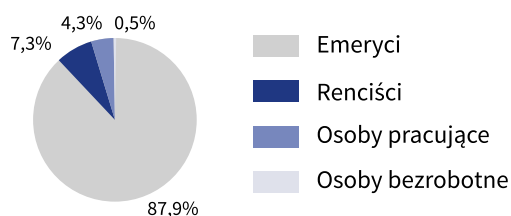
Słuchacze UTW według wieku



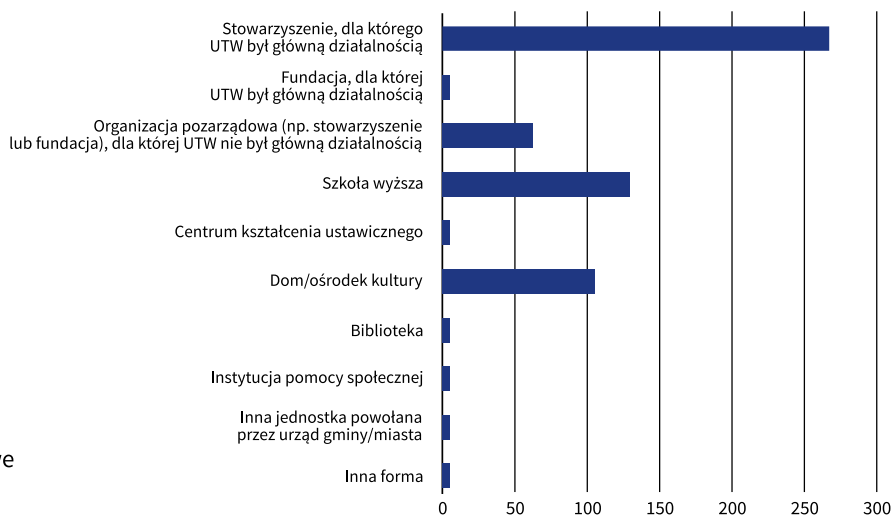
Słuchacze UTW według poziomu wykształcenia



Słuchacze UTW według statusu na rynku pracy



Formy organizacyjno-prawne UTW w Polsce



Polskie UTW posiadały zróżnicowaną formę organizacyjno-prawną, tj. działały w strukturze różnych organizacji czy instytucji. Ponad 56% uniwersytetów dla seniorów funkcjonowało w strukturze organizacji pozarządowych, w tym 44,7% było stowarzyszeniami założonymi wyłącznie w celu prowadzenia UTW. Ponadto UTW działały również przede wszystkim w strukturze uczelni – 21,5% oraz domów i ośrodków kultury – 17,7%.

Spis treści

<i>O bezpieczeństwie osób starszych w Małopolsce. Edukacja dla bezpieczeństwa.....</i>	<i>2</i>
<i>Oszustwa seniorów w Małopolsce</i>	<i>3</i>
<i>Seniorze, czy jesteś bezpieczny w swoim domu?</i>	<i>4</i>
<i>Problemy i zagrożenia zdrowotne u osób starszych</i>	<i>5</i>
<i>Dlaczego należy kupować leki tylko w aptekach?</i>	<i>9</i>
<i>Edukacja osób w wieku późnej dorosłości</i>	<i>10</i>
<i>W jednej ławce ze swoim wnukiem</i>	<i>12</i>
<i>Czterdzieści lat minęło</i>	<i>15</i>
<i>Uroczyste obchody Jubileuszu 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Rzeszowskim</i>	<i>17</i>
<i>Obchody XXV-lecia Polskiego UTW we Lwowie</i>	<i>18</i>
<i>O ryzyku utraty sprawności seniorów, diagnostyce, programach interwencyjnych i rehabilitacji na konferencji w Legionowie</i>	<i>19</i>
<i>Złoty certyfikat dla UTW w Legionowie</i>	<i>20</i>

Realizacja:

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń
Uniwersytetów Trzeciego Wieku
33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18,
tel./fax: 18 443 57 08, tel. kom: 696 95 20 16,
e-mail: federacjautw@interia.eu, www.federacjautw.pl

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: dr Roman Biskupski, Katarzyna Borczyk,
podinsp. dr Krzysztof Dymura, dr hab. Dorota Gierszewski,
Józef Łoś, Ewa Piłat, Karolina Polowiec, Maria Sondej, Maria Suchy,
mł. bryg. Sebastian Woźniak, Jacek Żak

Korekta: Zofia Mółka, **Skład:** Ewa Mrózek

Zdjęcia: Józef Gorzelańczyk, archiwum OFSUTW,
archiwum Jagiellońskiego UTW, archiwum UTW-UR

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

przedstawiamy Informację o stanie UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU w Polsce w 2018 r., opracowaną przez Główny Urząd Statystyczny.

W marcu br. GUS przekazał informacje o stanie UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU (UTW) w naszym kraju. W 2018 r. w Polsce działało 640 UTW, tj. podmiotów, których głównym celem jest działalność edukacyjna, integracja oraz aktywizacja osób starszych w celu poprawy jakości życia oraz zwiększenia ich uczestnictwa w życiu społecznym. UTW działały na terenie wszystkich województw, z tego najwięcej, 80 jednostek, położonych było na terenie województwa mazowieckiego, a najmniej w woj. lubelskim, opolskim i świętokrzyskim. W badaniu statystycznym wzięło udział 599, spośród 640 działających UTW w kraju.

Polskie UTW posiadały zróżnicowaną formę organizacyjno-prawną, tj. działały w strukturze rozmaitych organizacji czy instytucji. Ponad 56% uniwersytetów dla seniorów funkcjonowało w strukturze organizacji pozarządowych, w tym 44,7% było stowarzyszeniami założonymi wyłącznie w celu prowadzenia UTW. Ponadto UTW działały również przede wszystkim w strukturze uczelni – 21,5% oraz domów i ośrodków kultury – 17,7%.

Oferta programowa UTW obejmowała przede wszystkim organizowanie i prowadzenie wykładów, seminariów, zajęć regularnych, w tym warsztatów, kursów, kół zainteresowań, a także działalność kulturalno-artystyczną i nierzadko działalność społeczną na rzecz potrzebujących. Spośród UTW, które wzięły udział w badaniu statystycznym, 575 jednostek miało w ofercie edukacyjnej wykłady i seminaria. Nieco mniej, tj. 526 UTW, oferowało słuchaczom zajęcia regularne, wśród których dominowały zajęcia sportowe i ruchowe (88,2%), kursy językowe (81,4%) oraz zajęcia artystyczne (73,0%). Blisko 70% UTW oferowało słuchaczom zajęcia komputerowe. W skali kraju średnia frekwencja udziału słuchaczy w zajęciach regularnych wyniosła ponad 63%, a dziewięć UTW wykazało 100% frekwencję.

Kadra dydaktyczna UTW. UTW zapraszały do współpracy lub zatrudniały osoby prowadzące wykłady i seminaria oraz zajęcia regularne. Pośród blisko 14 tys. wykładowców, najliczniejszą grupę stanowili nauczyciele akademicy (bez lektorów i nauczycieli języków obcych). Część kadry dydaktycznej pracowała na rzecz UTW nieodpłatnie. Największą grupę nieodpłatnie prowadzących zajęcia lub wykłady stanowili sami słuchacze, natomiast najczęstszą UTW ponosiły wydatki na opłacenie zawodowych instruktorów i trenerów – ponad 77% z nich otrzymało wynagrodzenie za pracę.

Opłaty. UTW w Polsce utrzymywały się przede wszystkim ze środków pobieranych od kandydatów i słuchaczy. Opłaty słuchaczy (wpisowe, czesne, opłaty za zajęcia) dla 35,9% jednostek były głównym źródłem dochodu. Dla 24,7% uniwersytetów głównym źródłem finansowania były natomiast dotacje ze środków samorządowych. Budżety na prowadzenie działalności uniwersytetów trzeciego wieku były bardzo zróżnicowane – od 110 zł do ponad 2 mln zł.

Życzymy przyjemnej lektury!

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

O bezpieczeństwie osób starszych w Małopolsce. Edukacja dla bezpieczeństwa

**Małopolska Konferencja Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych.
Kraków, 13 maja 2019 r.**

Osoby starsze są, w większym stopniu niż młodsze pokolenia, narażone na różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Dlatego niezbędne jest im szczególne wsparcie przy wdrażaniu obywatelskiej edukacji dla bezpieczeństwa, podnoszeniu świadomości oraz nabywaniu wiedzy i umiejętności w skutecznym zapobieganiu zagrożeniom, a także przygotowanie do działania, w razie ich wystąpienia.

O konieczności działań zmierzających do podniesienia wiedzy na temat bezpieczeństwa seniorów dyskutowano w czasie Małopolskiej Konferencji Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „O BEZPIECZEŃSTWIE OSÓB STARSZYCH W MAŁOPOLSCE. EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA”, która odbyła się w Sali Obrad Sejmiku Województwa Małopolskiego w Krakowie przy ul. Raclawickiej 56, w dniu 13 maja 2019 r.

Wiesława Borczyk, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW przywitała licznie zgromadzonych uczestników konferencji: liderów UTW, gminnych/miejskich rad seniorów, organizacji pozarządowych, stowarzyszeń i fundacji, działających z seniorami i na rzecz seniorów oraz przedstawicieli władz Województwa Małopolskiego, wojewódzkich służb,

staży i inspekcji, przedstawicielkę Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego, a także media.

W imieniu Marszałka Witolda Kozłowskiego wystąpiła **Marta Malec-Lech, Członek Zarządu Województwa Małopolskiego, przewodnicząca Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej**, która odczytała okolicznościowy List od Marszałka oraz przedstawiła inicjatywy, projekty i działania samorządu województwa małopolskiego, skierowane do seniorów.

Wojewodę Małopolskiego reprezentował **Jacek Kowalczyk, Pełnomocnik Wojewody Małopolskiego ds. Seniorów, Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie**. Omówił zadania Pełnomocnika ds. Seniorów, powołanego w lutym 2019 r. i realizowane projekty na terenie województwa

z zakresu polityki senioralnej. Zaprosił do współpracy liderów UTW i organizacji seniorskich.

W konferencji udział wzięły również **Sylwia Grzesiak, Dyrektor Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego** oraz **Wioletta Wilimska, Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie**.

W części merytorycznej konferencji, którą moderował Daniel Jachimowicz, pełnomocnik Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, wystąpili przedstawiciele wojewódzkich służb i inspekcji: policji, straży pożarnych, ruchu drogowego, sanepidu i inspekcji farmaceutycznej:

– **podinsp. dr Krzysztof Dymura, Naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie,**

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

- **mł. bryg. Sebastian Woźniak**, rzecznik prasowy Małopolskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straty Pożarnej w Krakowie,
- **Marek Pławiak**, Dyrektor Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Nowym Sączu,
- **Jacek Żak**, Dyrektor Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie,
- **Józef Łoś**, Małopolski Wojewódzki Inspektor Farmaceutyczny,
- Instytut Pedagogiki Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Zakład Pedagogiki Społecznej i Andragogiki reprezentowała **dr hab. Dorota Gierszewski**, andragog, pedagog społeczny, która przedstawiła prezentację na temat edukacji osób w wieku późnej dorosłości.

O kampanii społecznej „Nie kupuj na prezentacji” poinformował zebranych **prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski**. Patronat medialny nad konferencją objął „Głos Seniora”, a Radio KRAKÓW przekazało wiadomości o tym regionalnym wydarzeniu.

Poniżej oraz na kolejnych stronach zamieszczamy opracowania przygotowane przez prelegentów konferencji.

Oszustwa seniorów w Małopolsce

W ostatnim czasie możemy zaobserwować oszustwa popełniane na szkodę seniorów. Zgłoszenia o popełnionych przestępstwach dotyczą zdarzeń o różnorodnym przebiegu, ale wszystkie łączy jedno – bardzo duża suma poniesionych strat przez pokrzywdzonych, niejednokrotnie tracących życiowe oszczędności. W rozumieniu prawnym oszustwo jest przestępstwem określonym w art. 286 § 1 kodeksu karnego.

W roku 2018 na terenie województwa małopolskiego stwierdzono 300 oszustw. Należy zauważyć, że dotyczą one przede wszystkim osób w wieku powyżej 65 lat i pokrzywdzonymi były przede wszystkim kobiety. Rozpatrując zagadnienie w odniesieniu do miejsca popełnienia przestępstwa bardzo wyraźnie można zauważyć, że ich zdecydowana większość wystąpiła na terenie miasta Krakowa. Kolejnymi obszarami pod względem odnotowanego w 2018 roku zagrożenia oszustwami były powiaty: wadowicki, powiat krakowski, tarnowski i nowosądecki. Nie odnotowano ich jedynie na terenie powiatu proszowickiego.

Charakterystyczne jest to, że do oszustw popełnianych na szkodę seniorów dochodzi od poniedziałku do piątku, czyli w dni robocze. Dodatkowo można zauważyć, iż nasilają się one stopniowo od godziny

8:00, osiągając kulminację w godzinach południowych, po czym ich liczba maleje, a po godzinie 17:00 zanika. Niewątpliwie odnotowany godzinowy rozkład występowania oszustw można powiązać, z faktem, że w godzinach 8:00-17:00 w domach przebywają przeważnie tylko seniorzy, gdyż pozostali domownicy są zwykle w tym czasie nieobecni, bo pracują, a młodszy uczy się w szkołach. Można więc jednoznacznie zauważyć, że oszuści wykorzystują okres kiedy oprócz seniorów nikogo nie ma w miejscu zamieszkania.

Sprawcy oszustw wykorzystują różne środki łączności dla skontaktowania się z ofiarami, ale bezwzględnie dominuje w nich telefon. Sprawcy oszustw najchętniej wybierają osoby z telefonicznymi numerami stacjonarnymi. Typowym sposobem dotarcia do takiej osoby jest skorzystanie z książki telefonicznej, w której wyszukiwane są osoby o imionach najczęściej spotykanych u osób starszych, czyli o imionach często nadawanych w pierwszej połowie XX wieku, np. Zofia, Antonina, Antoni, Leopold, Genowefa, itp. Poza tym sam też fakt, że dana osoba figuruje w książce telefonicznej, jest wskazówką o niemłodym wieku tejże osoby. Należy przy tym zauważyć, że kontakt osobisty sprawcy z ofiarą podczas inicjowania oszustwa występuje bardzo rzadko.



podinsp. dr Krzysztof Dymura,
Naczelnik Wydziału Prewencji
Komendy Wojewódzkiej Policji
w Krakowie

Stosowane przez sprawców scenariusze legend są co raz bardziej wyrafinowane. Typowa metoda „na wnuczka”, ograniczająca się do jednej zmyślonej postaci jest obecnie stosunkowo rzadziej spotykana, a wpływ na to z pewnością miały prowadzone akcje prewencyjne, w wyniku których społeczeństwo poznało ta metodę działania oszustów i stało się w tym zakresie bardziej świadome. Z tego też względu sprawcy oszustw rzadziej podają się za członka rodziny, czy osoby bliskiej. Po za tym postaci takie są łatwiejsze do weryfikacji przez pokrzywdzonych. Sprawcy oszustw wolą obecnie podawać się za postaci spoza kręgu rodzinnego, czy osób bliskich. Chętniej przybierają postać policjanta (np. CBŚP). Przeglądając kolejno odnotowane oszustwa można także zauważyć seryjność czynów. Zdarza się, iż w ciągu jednego lub kilku dni pojawia się seria

zgłoszeń oszustw o podobnym *modus operandi*, takiej samej legendzie i występujących w niej osobach. Jest to ciąg działania tej samej grupy, pojawiający się na określonym obszarze, kolejnych usiłowań oszustw, aż do osiągnięcia skutecznego działania. Wspólną cechą dla większości metod działania sprawców oszustw jest presja czasu wywierana na osobie oszukiwanej. Chodzi w niej o to, aby nie dać osobie oszukiwanej czasu na zastanowienie się, czy na możliwość skontaktowania z kimś zaufanym, sprawdzenia prawdziwości przedstawionej legendy, czy zadzwonienia na Policję.

Metody działania sprawców ciągle ewoluują, ale wciąż niezmiennie

wykorzystują jeden fakt, iż osoby starsze zawsze chętnie służą pomocą. Są z tego względu łatwym celem oszustów, którzy wykorzystują ich empatię, łatwowierność, chęć pomocy, zaufanie do innych osób, czy zaskoczenie przedstawianym wydarzeniem.

Należy zauważyć, że o ile liczba dokonanych oszustw, które zostały zgłoszone przez pokrzywdzonych może nie niepokoić, o tyle kwoty tych oszustw są oszałamiające. Wysokość strat jednego oszustwa zazwyczaj sięga kwot nie niższych niż kilkadziesiąt tysięcy złotych, a nierzadko pojawiają się straty rzędu kilkuset tysięcy złotych. Pokrzywdzeni tracą w ten sposób i to bardzo

często bezpowrotnie – oszczędności całego swojego życia. W roku 2018 w Małopolsce wartość poniesionych strat przez pokrzywdzonych w wyniku oszustw wyniosła blisko 5 mln zł.

Statystyki są niepokojące i jednoznacznie pokazują, że skala oszustw na szkodę seniorów jest bardzo dolegliwa. To powoduje, że małopolska Policja niezmiennie podejmuje intensywne działania zapobiegawcze, kładąc największy nacisk na prewencję. Aktywne współdziałanie Policji ze środkami masowego przekazu, a także spotkania ze środowiskami skupiającymi seniorów, jak np. Uniwersytety III Wieku, są świetną okazją do uświadamiania o takich zagrożeniach.

Seniorze, czy jesteś bezpieczny w swoim domu?

Drodzy Seniorzy!

Każdego roku w naszych mieszkaniach i domach powstaje kilkadziesiąt tysięcy pożarów i kilka tysięcy zdarzeń, podczas których dochodzi do emisji tlenku węgla. Nasz dom jest miejscem, w którym każdy z nas czuje się najbezpieczniej. Pomimo tego, to właśnie tam ginie największa liczba osób, a ofiarami pożarów są najczęściej ich sprawcy. Do najtragiczniejszych pożarów dochodzi w porze nocnej, gdy nasze zmysły są uśpione. Czy jesteśmy w stanie coś zrobić, aby uniknąć nieszczęścia? Czy możemy uchronić nas samych oraz naszych najbliższych przed pożarem oraz zatruciem czadem?

Ryzyko powstania pożarów w mieszkaniach i domach jednorodzinnych występuje przez cały rok a szczególnie wzrasta w okresie jesienno-zimowym. W tym samym okresie odnotowywany jest także wzrost liczby zatruczeń tlenkiem węgla, zwanym „cichym zabójcą”. Tlenek węgla to trujący i bardzo niebez-

pieczny gaz. Nie jest on wyczuwalny przez ludzkie zmysły, gdyż jest niewidoczny, nie ma smaku, ani zapachu. Źródłem emisji tlenku węgla mogą być urządzenia grzewcze opalane drewnem, węglem, gazem, olejem opałowym.

W naszych mieszkaniach zgromadzona jest bardzo duża ilość materiałów palnych takich jak np. książki, gazety, meble drewniane, zasłony, fotele, kanapy, wersalki. Wszystkie te rzeczy w momencie powstania pożaru powodują, że ogień rozprzestrzenia się bardzo szybko. Szczególnie niebezpieczny podczas pożaru jest dym, ponieważ zawiera toksyczne produkty spalania, którymi można się szybko zatruć.

Do zatrucia tlenkiem węgla oraz pożarów dochodzi na skutek wielu czynników, bardzo często występujących jednocześnie. Najczęściej dochodzi do nich w wyniku wad, albo niewłaściwej eksploatacji urządzeń grzewczych, elektrycznych i gazowych. Dlatego też strażacy rok-



mł. bryg. Sebastian Woźniak,
Rzecznik prasowy Małopolskiego
Komendanta Wojewódzkiego
Państwowej Straży Pożarnej
w Krakowie

rocznie przypominają o obowiązku okresowego dokonywania przeglądów i czyszczenia przewodów kominowych oraz sprawdzaniu instalacji wentylacyjnej.

Oprócz przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa pożarowego jest jeszcze jeden sposób, abyśmy zostali w porę ostrzeżeni przed niebezpieczeństwem. Wystarczy wyposażyć nasze mieszkanie w czujkę dymu oraz tlenku węgla. Strażacy w ramach akcji o charakterze prewencji społecznej prowadzą ogólnopolską kampania edu-

cyjno-informacyjną pn. „Czujka na straży Twojego bezpieczeństwa!” na temat zagrożeń związanych z możliwością powstania pożarów w mieszkaniach lub domach jednorodzinnych oraz zatruciem tlenkiem węgla. Kampania ta jest skierowana do społeczeństwa, m.in. do dzieci i młodzieży oraz do seniorów. Edukacja najmłodszych jest wspianą inwestycją w przyszłość, z uwagi na fakt, że najmłodszy w rozmowach z dorosłymi dzielą się zdobytą wiedzą. Natomiast dzięki seniorom oraz ich autorytetowi, który niewątpliwie posiadają, strażacy z ostrzeżeniami są w stanie dotrzeć do szerszej grupy osób.

Czujka tlenku węgla jest naszym sprzymierzeńcem w walce z czadem, ponieważ bez niej nie jesteśmy w stanie go wykryć z powodów, które zostały przytoczone powyżej. Natomiast czujka dymu zaalarmuje nas o powstającym pożarze we wczesnej fazie jego rozwoju, co pomoże nam bezpiecznie ewakuować się oraz jak najwcześniej wezwać strażaków.

Należy zwrócić uwagę, że zamontowanie i właściwa eksploatacja czujek dymu i tlenku węgla w mieszkaniach lub domach jednorodzinnych niesie ze sobą wiele korzyści. Jest to mała inwestycja w duże bezpieczeń-

stwo. Jednocześnie należy pamiętać, że czujka tlenku węgla nie zastępuje przeglądu technicznego przewodów wentylacyjnych i kominowych. Tym osobom, które posiadają już w swoich domach czujki dymu i tlenku węgla przypominamy o obowiązku właściwego utrzymania ich stanu technicznego (m.in. wymianie baterii). Osobom starszym, które nie są w stanie poradzić sobie z tym we własnym zakresie ani przy pomocy najbliższych, strażacy gotowi są pomóc w zamontowaniu danej czujki lub wymianie w nich baterii.

Korzystając z okazji chciałem poruszyć jeszcze temat wypalania traw, a więc problemu, z którym strażacy zmagają się co roku. Choć rośnie świadomość społeczna w tej kwestii, to jednak nadal są ludzie, którzy myślą, że wypalanie traw użyźnia ziemię. Dlatego MSWiA wspólnie z Państwową Strażą Pożarną prowadzi działania informacyjne w ramach kampanii „STOP pożarom traw”, aby uświadomić jak groźne są tego rodzaju pożary, jakie stanowią zagrożenie dla człowieka, zwierząt i środowiska naturalnego oraz jak ogromne koszty społeczne ponosimy my wszyscy. Co roku w tego typu pożarach w Polsce giną ludzie.

Wbrew pozorom nie są to łatwe akcje gaśnicze. Bardzo często tra-

wy palą się w miejscach trudno dostępnych, do których dojazd jest utrudniony oraz trzeba organizować zaopatrzenie wodne. Są to też działania wyczerpujące, ponieważ powierzchnia pożaru jest duża oraz angażują znaczne siły i środki. Podkreślić należy, że wypalanie traw jest prawnie zabronione a za wykroczenia tego typu grożą surowe sankcje.

Tematów związanych z bezpieczeństwem pożarowym jest mnóstwo i nie sposób streścić ich w krótkim artykule. Mam jednak nadzieję, że poruszone problemy skłonią Państwa do refleksji nad własnym bezpieczeństwem. Powinniśmy zadać sobie pytanie czy wiemy jak zachować się, gdy zapali się tłuszcz w kuchni, jak bezpiecznie się ewakuować, czy potrafimy rozpoznać objawy zatrucia tlenkiem węgla i jak wtedy postępować, czy dokonujemy okresowych kontroli instalacji użytkowych, czy mamy w swoich domach gaśnicę, czujki dymu i tlenku węgla, czy przestrzegamy podstawowych zasad bezpieczeństwa pożarowego?

Zachęcam również wszystkich do zapoznania się z poradami zamieszczonymi na stronie Komendy Głównej PSP www.straz.gov.pl/porady/index. Można na niej znaleźć wiele interesujących materiałów do wykorzystania.

Problemy i zagrożenia zdrowotne u osób starszych

Starzenie się społeczeństwa jest jednym z najważniejszych procesów demograficznych jaki obserwuje się we współczesnym świecie. Proces starzenia i związane z nim problemy dotyczą wszystkich państw, jednak jego tempo jest zróżnicowane w zależności od współczynników rodności, umieralności i migracji. W Polsce występuje systematyczny wzrost liczby osób powyżej 65 r. ży-

cia, z danych GUS wynika, że w 2018 roku liczba osób w tej grupie wiekowej stanowiła 17,5% w odniesieniu do całej populacji w Polsce. W województwie małopolskim w roku 2018 osoby po 65 r. ż stanowiły 16,4% ogólnej liczby ludności w województwie. Mając na uwadze powyższe, warto przeanalizować pewne problemy i zagrożenia zdrowotne dotyczące właśnie tej grupy wiekowej.



Jacek Żak,
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Krakowie

Grypa

Jest zespołem objawów klinicznych związanych z ostrym zakażeniem układu oddechowego, wywołanym przez wirusa grypy. Okres wylegania wynosi od 1 do 7 dni. Okres zakaźności wynosi 1 dzień przed i 3-5 dni po wystąpieniu objawów. Osoby po 65 r.ż. zaliczane są do grupy zwiększonego ryzyka przebiegu i powikłań grypy. Dla tej grupy osób choroba ta może stanowić zagrożenie życia.

Co mogą zrobić osoby w podeszłym wieku, aby uchronić się przed grypą?

Najskuteczniejsze są szczepienia ochronne! Ponadto: higiena rąk (częste mycie rąk wodą z mydłem), noszenie maseczki na twarz, zasłanianie ust podczas kaszlu i kichania chusteczką jednorazową, unikanie tłumy i masowych zgromadzeń, częste wietrzenie pomieszczeń oraz izolowanie chorych.

Odra

Odra jest wysoce zakaźną chorobą wirusową szerzącą się drogą powietrzno-kropelkową. Osoba, która wcześniej nie chorowała na odrę i nie była szczepiona przeciw odrze jest podatna na zakażenie i w przypadku styczności z osobą chorą ulegnie zakażeniu z prawdopodobieństwem wynoszącym ok. 98%. Osoba zakażona wirusem odrzy jest zakaźna dla otoczenia jeszcze przed wystąpieniem jakichkolwiek klinicznych objawów choroby (nawet do 5 dni przed wystąpieniem wysypki), z największym nasileniem zakaźności w okresie 2-3 dni przed wystąpieniem wysypki odrowej, tj. w okresie występowania wstępnych niecharakterystycznych objawów: gorączki, nieżyty dróg oddechowych (nieżyt nosa i suchy kaszel) i zapalenia spojówek. Po tym czasie zakaźność odrzy zmniejsza się, lecz utrzymuje się do 3 dni od pojawienia się wysypki odrowej. Rozpoznanie odrzy w okresie występowania wstępnych, prodromalnych

objawów klinicznych oraz objawów ze strony układu oddechowego, wspólnych dla większości chorób wirusowych, jest trudne. Z tych powodów odra ma wysoki potencjał epidemicznego szerzenia się na osoby nieuodpornione, mające styczność z osobą chorą. Do głównych objawów zalicza się: gorączkę (39-41°C), suchy kaszel, zapalenie gardła, katar, zapalenie spojówek ze światłowstrętem.

Podstawową i najskuteczniejszą metodą profilaktyki zapobiegania są szczepienia ochronne. Należy pamiętać, iż obowiązek szczepień został wprowadzony od 1975 r.ż. Osoby urodzone przed tym rokiem, a zainteresowane zaszczepieniem się powinny zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego.

Udar

Udary stanowią III najczęstszą przyczynę śmierci na świecie po chorobach serca i nowotworach oraz stanowią najczęstszą przyczynę inwalidztwa osób po 50 roku życia. Jest to zespół objawów neurologicznych, wynikających z nagłego zaburzenia dopływu krwi do mózgu. Często przed udarem właściwym występuje tzw. mały udar, inaczej przemijające niedokrwienie mózgu. Objawy te utrzymują się zwykle 15-60 minut, najdłużej 24 godziny i same ustępują całkowicie, często poprzedzają wystąpienie trwałych objawów neurologicznych, szacuje się że co 5 chory ma objawy ostrzegawcze przed wystąpieniem udaru dokonanego. Do głównych objawów zalicza się: nagłe zaburzenia czucia lub drętwienie jednej strony ciała, jednostronne wykrzywienie twarzy-widoczny opadający kącik ust, nagłe jednostronne osłabienie kończyn (niedowład połowiczny), nagłe zaburzenia mowy i widzenia oraz zawroty głowy z towarzyszącymi zaburzeniami w utrzymaniu równowagi.

Udar jest drugą pod względem częstości przyczyną otępienia, znaczą-

cą przyczyną depresji, a także najczęstszą przyczyną padaczki u osób w podeszłym wieku.

Według Badania Chorobowości Szpitalnej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (NIZP-PZH), ogólna liczba hospitalizacji w Polsce w 2014 r. z powodu chorób naczyń mózgowych wynosiła 144,7 tys., a współczynnik hospitalizacji 37,6/10 tys. mieszkańców.

U osób w grupie 65+ obserwowano się najwyższe współczynniki hospitalizacji z powodu chorób naczyń mózgowych (174,8/10 tys.).

Jak możemy zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru?

W przypadku udaru niedokrwienego jak i krwotocznego kluczowym czynnikiem ryzyka jest nadciśnienie tętnicze. Wykrywalność oraz skuteczne leczenie nadciśnienia w Polsce nie jest wystarczające, w związku z tym zalecana jest profilaktyczna, ścisła kontrola ciśnienia tętniczego. W wypadku stwierdzenia nadciśnienia, konieczne jest stosowanie farmakoterapii jak i podejmowanie działań nefarmakologicznych, do których zaliczamy: zmniejszenie masy ciała (w przypadku nadwagi), ograniczenie spożycia soli kuchennej, nie nadużywanie alkoholu i palenia papierosów, a także podejmowanie aktywności ruchowej.

Nowotwór jelita grubego

Rozwija się ze zmian łagodnych tzw. polipów, zachorowania na ten nowotwór związane są epidemiologicznie z wiekiem, znaczny wzrost zachorowań obserwuje się u osób po 65 r.ż. W Polsce znajduje się na II miejscu pod względem częstości zachorowań. Podstawowym narzędziem w rozpoznawaniu jest badanie endoskopowe- kolonoskopia.

Do najczęstszych objawów choroby zalicza się: zmiana rytmu wypróżnień w ostatnich miesiącach, krew w stolcu, niedokrwistość, osłabienie, utrata masy ciała, ból brzucha.

Wyleczalność raka jelita grubego jeśli zostanie on wykryty we wczesnym stadium wynosi 90-95%!

Co można zrobić, aby zapobiec chorobie?

W celu zmniejszenia ryzyka zachorowania należy dbać o prawidłową masę ciała, ważne jest również podejmowanie aktywności fizycznej minimum jedną godzinę dziennie. W profilaktyce raka jelita grubego istotne znaczenie mają również spożywane produkty. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce oraz produkty zbożowe, wśród których najlepsze dla jelit są otręby pszenne, brązowy ryż, kasze, które ułatwiają pracę jelit. Ważnym elementem w diecie jest również nabiał, zawarty w nim wapń dobrze wiąże kwasy żółciowe. Należy wyeliminować w miarę możliwości przetworzone, czerwone mięso, a także alkohol.

Borelioza

Najczęściej występująca na półkuli północnej choroba przenoszona przez kleszcze. Choroba ma charakter postępujący, objawy dotyczą wielu układów i mogą się pojawiać z różnym nasileniem. Większość dotkniętych nią osób może nie wiedzieć o jej istnieniu. Odczuwają różne dolegliwości (ból, depresja, zmęczenie),

W chorobie wyróżnia się dwa stadia: I stadium: po kilku dniach lub 1-3 tyg. od ukąszenia, u ok. 80% pojawia się rumień wędrujący oraz inne miejscowe zmiany, którym mogą towarzyszyć objawy grypo-podobne, II stadium: dochodzi do zakażenia wielu narządów i układów.

Przebieg choroby nie zapewnia odporności na powtórne zachorowanie. Dotychczas nie powstała szczepionka przeciw boreliozie z Lyme.

Kleszczowe zapalenie mózgu

Jest chorobą wirusową, źródłem infekcji może być głównie ukąszenie przez zakażonego kleszcza lub po-

przez spożycie niepasteryzowanego mleka zakażonego zwierzęcia.

Okres rozwoju choroby wynosi od 7 do 14 dni, pierwsza faza przebiega bez objawów lub z objawami grypy, u części zakażonych osób po 14 dniach dochodzi do zajęcia ośrodkowego układu nerwowego. Może to prowadzić do zapalenia rdzenia kręgowego, opon mózgowo-rdzeniowych lub zapalenia mózgu.

Nie da się uchronić przed ukąszeniami kleszczy, obecnie jedynym skutecznym sposobem ochrony przed tą chorobą jest szczepienie. Aby utrzymać ochronę przed zakażeniem niezbędne jest przyjęcie 3 dawek szczepienia pierwotnego oraz dawkę przypominającą co 3-5 lat.

Jak chronić się przed kleszczami?

W celu ograniczenia ukąszenia przez kleszcza zaleca się przed wejściem do lasu/parku założenie odpowiedniego ubrania, stosowania repelentów – które w skuteczny sposób odstrasza kleszcze, istotne jest również aby po powrocie do domu obejrzyć dokładnie swoje ciało.

Upadki

Szacuję się, że co 3 osoba po 65 r. ż. narażona jest na upadek przynajmniej raz w roku, a co 5 przyczyna zgonów w tej grupie wiekowej jest następstwem urazu powstałego w wyniku upadku. Następstwa upadków u osób starszych są zazwyczaj poważne w skutkach – osłabienie układu kostnego osteoporoza, odruchy obronne są wolniejsze – czas reakcji wraz z wiekiem ulega wydłużeniu. Do czynników ryzyka upadków zalicza się: czynniki zdrowotne (niedowidzenie/ślepotą, zaburzenie równowagi, dysfunkcja narządów ruchu) oraz czynniki środowiskowe (niedostosowanie mieszkań, niewłaściwe oświetlenie, środki komunikacji miejskiej).

W profilaktyce upadków niezbędne jest podejmowanie następujących działań: zakaz rozmieszczania re-

klam na chodnikach oraz na wysokości głowy przechodniów, gdyż stanowi zagrożenie doznania urazu, wyposażenie osób niedowidzących w białe laski, noszenie okularów z filtrem dla polepszenia kontrastu widzenia, wyposażenie osób z dysfunkcją ruchu w balkoniki, codzienna dawka ruchu – co najmniej 30 min., ćwiczenia przy muzyce, wykorzystanie alarmów na rękach – służące połączeniu z centralą w przypadku nagłego zagrożenia zdrowia, organizowanie pomocy w domach – przy ubieraniu, przygotowaniu posiłku itp., dostosowanie środków komunikacji miejskiej dla potrzeb seniorów, pomoc w przystosowaniu mieszkań, np. usunięciu progów, właściwe oświetlenie mieszkań, bloków, ulic – 65 letni człowiek, potrzebuje 4-krotnie więcej światła niż 20-latek usunięcie dywanów, kabli o które można się potknąć, montowanie pryszniców zamiast wanien oraz umieszczenie uchwytów wspomagających równowagę.

Cukrzyca

Poważna, przewlekła i nieuleczalna choroba, występuje, gdy:

- trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny – cukrzyca typu 1,
- organizm nie jest w stanie skutecznie wykorzystać insuliny, którą sam wytwarza – cukrzyca typu 2.

Częstość występowania cukrzycy wzrasta wraz z wiekiem, u osób powyżej 65 r. ż. sięga 25-30%.

Do najczęstszych powikłań cukrzycy zalicza się: uszkodzenie serca i naczyń krwionośnych, uszkodzenie oczu, zaburzenie i /lub uszkodzenie pracy nerek, udar mózgu, wystąpienie zespołu stopy cukrzycowej, retinopatia.

Zarówno w przypadku cukrzycy jak i innej choroby – lepiej zapobiegać niż leczyć. *Co zrobić by ustrzec się przed cukrzycą?*



Należy pamiętać, że cukrzyca jest chorobą nieuleczalną, a leczenie jest długotrwałe i wymaga stałej uwagi oraz kontroli. Jednym z głównych czynników wpływających na powstanie cukrzycy jest niewłaściwa dieta. Spożywanie produktów, które nie powodują zbyt szybkiego wzrostu poziomu cukru we krwi (produkty z niskim indeksem glikemicznym – IG) może sprawić, że ochronimy organizm przed chorobą. Przykłady produktów z niskim IG: jaja, ryby, fasolka szparagowa, kalafior, buraki czerwone, marchew surowa, pomidory, chudy twaróg. Ważne jest szybkie rozpoznanie cukrzycy i zastosowanie odpowiedniego leczenia. Istotną rolę odgrywają badania przesiewowe, które należy przeprowadzić u każdej osoby powyżej 45 r. ż., a także niezależnie od wieku raz do roku u osób: u których występuje nadwaga, cukrzyca występująca w rodzinie, z niskim poziomem aktywności

fizycznej, z grupy środowiskowej lub etnicznej części podatnej na cukrzycę, u których we wcześniejszym badaniu na czczo stwierdzono nieprawidłową glikemię lub nietolerancję glukozy, z przebytą cukrzycą ciążową, u których występują problemy sercowo-naczyniowe, z występującym nadciśnieniem tętniczym oraz u kobiet, które urodziły dziecko o masie ciała >4 kg.

Pamiętajmy o właściwej diecie!

U osób w starszym wieku następuje spadek zapotrzebowania energetycznego poprzez ograniczenie aktywności fizycznej co wiąże się z koniecznością zmiany sposobu żywienia. Częstym zjawiskiem jest spadek masy ciała i niedożywienie, zmiana składu ciała, zmniejszenie wykorzystania glukozy, podwyższony poziom lipidów we krwi, braki w uzębieniu, gorsze wchłanianie witamin czy spadek odporności. Wszystkie wymienione przykłady dowodzą, że zmiana sposobu żywienia jest bardzo ważna dla odpowiedniego funkcjonowania organizmu.

W żywieniu osób starszych należy uwzględnić: odpowiednią ilość wszystkich składników odżywczych przy małej zawartości składników energetycznych, wybieranie produktów łatwostrawnych, miękkich lub rozdrobnionych, częstość posiłków (od 4 do 5) o małej objętości, wyraźnym smaku, barwie i zapachu, spożywanie dużej ilości chudego mleka i jego przetworów, wybór tłuszczów roślinnych, spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, wybór pełnoziarnistych zbóż, spożywanie chudego mięsa, wędlin oraz ryb.

Należy także pamiętać o spożywaniu dużej ilości wody, która jest podstawowym składnikiem funkcjonowania organizmu. Zapotrzebowanie jest uzależnione od wielu czynników, takich jak: wiek, aktywność fizyczna, spożywanie leków, temperatura otoczenia czy stan metaboliczny organizmu. Osoba

dorośla dziennie powinna spożywać 2-3 l wody.

Aktywność ruchowa w prewencji chorób i niepełnosprawności seniorów

Kolejnym istotnym aspektem zdrowotnym jest podejmowanie aktywności fizycznej. Zaleca się unikania dłuższych okresów czasu spędzonych w pozycji siedzącej, która niekorzystnie wpływa na większość funkcji organizmu, wybór aktywności fizycznej sprawiającej przyjemność, podejmowanie umiarkowanej aktywności fizycznej – co najmniej 1 godz. dziennie, intensywność i czas ćwiczeń należy zwiększać pod nadzorem lekarza lub fizjoterapeuty. Efektem podejmowania aktywności fizycznej jest zmniejszenie częstości występowania infekcji, poprawa tolerancji glukozy czy normalizowanie wartości lipidów. Przykładami form aktywności fizycznej zalecanej dla starszych osób mogą być m.in.: trening marszowy, gimnastyka, pływanie, nordic walking, ćwiczenia pilatesa, Tai chi.

Starość jest ostatnim etapem życia człowieka, jest wynikiem długotrwałego procesu fizjologicznego, ale również pewnych zmian związanych z wiekiem organizmu. Osoby starsze często muszą zmagać się z problemami wpływającymi na ich funkcjonowanie oraz samodzielność. Nierzadko wymienione problemy zdrowotne współistnieją ze sobą co znacznie utrudnia leczenie. Edukacja zdrowotna pacjentów starszych jest bardzo ważnym elementem promocji zdrowia. Jednym z celów jaki można osiągnąć jest utrzymanie pacjentów w podeszłym wieku w dobrym zdrowiu fizycznym oraz psychicznym, które zapewni jak najdłuższe samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie.

*Jacek Żak, Karolina Polowiec,
Wojewódzka Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Krakowie*

Dlaczego należy kupować leki tylko w aptekach?

Osoba starsza, zgodnie z przepisami ustawy o osobach starszych, staje się nią w dniu swoich 60 urodzin. Udział takich osób w polskim społeczeństwie systematycznie rośnie. W 2016 r. liczba ludności Polski wynosiła 38,4 mln, a w tym prawie 9,1 mln stanowiły osoby w wieku 60 lat lub więcej (23,6%). Najczęstsze choroby, na jakie zapadają osoby w podeszłym wieku to:

- nadciśnienie tętnicze,
- choroby zwyrodnieniowe stawów,
- choroba wieńcowa,
- cukrzyca,
- nietrzymanie moczu,
- tarczycyca,
- migrena.

Opieka farmaceutyczna jest jedną z dziedzin promocji zdrowia. Proces jej wdrażania oraz prowadzenia analiz stosowanej farmakoterapii wykonuje się na rzecz redukcji leków potencjalnie niewłaściwych dla osób starszych, zgodnie z kryteriami obowiązującymi w tym zakresie. W aptecce w ramach opieki farmaceutycznej uzyskamy informacje o sposobie przechowywania produktu leczniczego w domu, dawkowaniu tego leku, interakcji z innymi lekami lub pożywieniem, foto alergii po stosowaniu niektórych leków itp. Istotne jest zaopatrywanie się w leki w aptekach. Dlaczego? Tylko apteka gwarantuje bezpieczny lek i bezpieczny zakup. Znajdują się w niej tylko produkty lecznicze, które uzyskały pozwolenie na dopuszczenie do obrotu wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych lub przez Radę czy Komisję Europejską. Każdy produkt leczniczy musi przejść przez proces rejestracji, w którym to oceniane jest bezpieczeństwo, jakość i skuteczność leku. To oznacza, że powyższe kryteria muszą

być potwierdzone. W procesie rejestracji zatwierdzane są druki informacyjne, takie jak Charakterystyka Produktu Leczniczego, Ulotka dla Pacjenta i oznakowania opakowań – stanowią one integralną część pozwolenia na dopuszczenie do obrotu każdego produktu leczniczego.

Sfałszowany produkt leczniczy to nieodpowiedniej jakości lek, który został wyprodukowany nielegalnie, poza wiedzą podmiotu odpowiedzialnego oraz bez zgody organów Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej. Fałszerstwo może dotyczyć wszystkich leków – zarówno oryginalnych, jak i generycznych (odtwórczych). Najczęściej podrabiane są medykamenty stosowane w leczeniu zaburzeń erekcji u mężczyzn, farmaceutyki stosowane w psychiatrii, produkty lecznicze stosowane w leczeniu nowotworów oraz leki kardiologiczne. Ponadto, sfałszowane produkty prawie zawsze zawierają dużą ilość toksycznych zanieczyszczeń, które stanowią ogromne niebezpieczeństwo dla zdrowia lub życia człowieka. Natomiast produkty pochodzące z nielegalnego źródła to wszystkie lekarstwa sprzedawane w miejscach, w których nie można prowadzić obrotu, np. bazyry lub sprzedaż na tak zwanych pokazach. Dotyczy to zarówno farmaceutyków, które nie zostały dopuszczone do obrotu na terenie Polski, jak i tych, które są dopuszczone na terenie RP. Ich zła jakość wynika z nieodpowiednich warunków przechowywania oraz transportu jak również nie zachowanych procedur produkcyjnych. W przypadku leków zakupionych poza granicami kraju, na własny użytek, dopuszcza się przewiezienie nie więcej niż 5 opakowań produktu leczniczego, pod warunkiem, że nie zawiera w swoim składzie substancji odurzających i psychotropowych.



Józef Łoś,
Małopolski Wojewódzki
Inspektor Farmaceutyczny

Leku przywiezionego z zagranicy na własny użytek nie wolno nikomu odsprzedawać. Właściwy wojewódzki inspektor farmaceutyczny lub właściwy wojskowy inspektor farmaceutyczny oraz inne równorzędne organy w krajach wydają dokumenty umożliwiające wewnątrzwspólnotową dostawę bądź wewnątrzwspólnotowe nabycie środków odurzających, czy też substancji psychotropowych na własne potrzeby lecznicze. Dokumenty umożliwiające przywóz, wywóz nabycie środków odurzających, substancji psychotropowych lub prekursorów kategorii 1 na własne potrzeby lecznicze, wydaje się w okresie 15 dni przed dniem przekroczenia granicy Rzeczypospolitej Polskiej, na czas określony i nie dłuższy niż 30 dni, w dwóch egzemplarzach.

Apteki ogólnodostępne oraz punkty apteczne działające na podstawie zezwolenia wydanego przez wojewódzkiego inspektora farmaceutycznego, mogą prowadzić wysyłkową sprzedaż leków dostępnych bez recepty. Na głównej stronie internetowej apteki prowadzącej sprzedaż wysyłkową powinny być zawarte informacje identyfikujące przedsiębiorcę (adres siedziby, nazwa firmy, adres apteki, telefon kontaktowy) oraz dane dotyczące posiadanego zezwolenia na prowadzenie apteki. Informacje powinny być podane w sposób wyraźny i jednoznaczny. Listę legalnie działających aptek

internetowych można sprawdzić na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego – www.gif.gov.pl, po wybraniu informacji dla pacjentów. Strony internetowe

aptek prowadzących legalną sprzedaż oznaczone są białym krzyżem na zielonym tle. Po kliknięciu na biały krzyż na zielonym tle zostaniemy przekierowani na stronę

rejstru aptek ogólnodostępnych informujących nas o zezwoleniu wydanym na prowadzenie apteki ogólnodostępnej przez wojewódzkiego inspektora farmaceutycznego.

Edukacja osób w wieku późnej dorosłości

Starzenie się społeczeństw i coraz dłuższe życie staje się tematem poruszonym w wielu debatach. Obecnie pojawia się konieczność pełniejszego zrozumienia skutków starzenia się w wymiarze społecznym oraz gospodarczym. Wywołuje to liczne implikacje niemal we wszystkich dziedzinach życia społecznego. Osoby starsze są coraz bardziej poszukiwanym typem mentora, czy wolontariusza. Często wskazuje się na niepowtarzalny w innych pokoleniach potencjał rozwojowy tych osób.

Z biegiem czasu z nauk o edukacji, pedagogiki i andragogiki, wyłoniła się odrębna dyscyplina nazwana geragogiką, funkcjonująca również pod nazwą gerontologia edukacyjna, pedagogika starzenia się, geriagogika czy też gerontagogika. Geragogika zajmuje się nauczaniem, uczeniem się i wychowywaniem osób w starszym wieku, w kontekście prawidłowej adaptacji do starości, jednak z użyciem innych metod, narzędzi i środków niż pedagogika. Prowadzi także badania nad przedłużeniem i optymalizacją warunków aktywnego życia osób w wieku późnej dorosłości oraz wspomaga prawidłową adaptację do starości (Szarota 2015). Po raz pierwszy pojęcie geragogiki użyte zostało w 1965 roku przez niemieckiego naukowca o nazwisku Hilarion Petzold. Na terenie Polski pedagog Aleksander Kamiński zaproponował koncepcję wychowania do starości, kładąc nacisk na to, iż „starości trzeba się uczyć”

(Kamiński 1974). Pełnił on rolę propagatora edukacji do starości w Polsce, traktował on wychowanie do starości jako czynnik adaptacji osób starszych do nowoczesnego społeczeństwa. Dziś można śmiało powiedzieć, że przygotowanie do starości trwa przez okres całego życia. Jednocześnie warto zaznaczyć, że starość pomimo licznych ograniczeń i słabości może być radosnym i rozwojowym okresem życia. Starzenie się bowiem nie powinno być postrzegane jako ciężar, ale jako szansa. Obecnie geragogika rozwija się dynamicznie, w głównej mierze ze względu na zmiany zachodzące w strukturach społecznych.

W edukacji w wieku późnej dorosłości należy pamiętać, że uczący się posiadają własne aspiracje edukacyjne i życiowe. W edukacji tej nauczanie i uczenie się mogą być czynnościami zamiennymi. Edukacja, jako zaplanowane nauczanie oparte jest na uprzednio zaprojektowanym programie, przewiduje efekty podjętych działań, natomiast uczenie się cechuje swoista spontaniczność. Nie można zapominać, że dorośli posiadają własną motywację do uczenia się, opierając się na posiadanej już wiedzy i doświadczeniu, starają się dopasowywać uczenie się do swoich celów, a cele uczenia się najczęściej wiążą się z działaniami, bądź też rolami, które podejmują i pełnią w najbliższym środowisku. Charakterystyczne dla tego okresu jest uczenie się poprzez zaangażowanie w ramach różnych aktywno-



*dr hab. Dorota Gierszewski,
Instytut Pedagogiki
Uniwersytet Jagielloński
w Krakowie*

ści. Osoby spotykają się niezależnie od potrzeb codziennego życia celem tworzenia wspólnej wizji świata. Zaangażowanie w te działania w sferze publicznej jest kluczowym elementem rozwoju i samodoskonalenia się człowieka także w okresie późnej dorosłości. W tym kontekście warto podkreślić znaczenie lokalnego zaangażowania obywatelskiego, które rozumiane jest jako dobrowolna i niezarobkowa aktywność na poziomie lokalnym przejawiająca się w działaniach podejmowanych na rzecz wspólnych interesów (Gierszewski 2017). Uczestnictwo to przyczynia się do rozwiązania określonych problemów lokalnych, zaspokojenia potrzeb mieszkańców, a co za tym idzie, najogólniej rzecz ujmując, wpływa na poprawę warunków ich życia. Wiąże się ono z interioryzacją wartości doświadczanych jako osobiście i/lub społecznie ważne. W ramach uczenia się w społeczności lokalnej seniorzy zdobywają szansę na doświadczenie własnego potencjału i możliwość krytycznego namysłu nad tym, co spotyka ich w życiu, lepiej mogą zrozumieć innych i sytuację społeczną

oraz zdobywają zdolność stawienia się w sytuacji innej osoby. Warto zaakcentować, iż zaangażowanie w sferze publicznej stanowi obecnie jeden z podstawowych czynników przemian społecznych. Istnieje zgoda co do tego, że w ostatnim dziesięcioleciu wzrosła rola, jaką pełni zaangażowanie obywatelskie, co nie powinno dziwić, gdyż w praktyce buduje ono polską rzeczywistość społeczną. Obywatele, organizując się, zmieniają otoczenie, współtworzą nowe więzi społeczne oraz rozwijają kapitał społeczny i osobisty w postaci wzbogacania i rozwoju osobowości.

W edukacji osób w okresie późniejszej dorosłości niezmiennie istotny jest świadomy udział słuchaczy w procesie edukacyjnym, dlatego nie bez znaczenia pozostaje możliwość określania treści programów kształcenia przez samych uczących się. Dorośli w trakcie uczenia się pragną mieć świadomość przyswajanej wiedzy i opanowanych umiejętności. Dużą wartość ma także przygotowanie do samokształcenia, czyli kreowania takich dyspozycji, które uzdalniają ich do nieustannego uzupełniania i aktualizowania wiedzy. Istotne są tutaj przede wszystkim: umiejętność krytycznego i samodzielnego określania przeobrażeń spowodowanych rozwojem wiedzy, jak również umiejętność twórczego ustosunkowywania się do tych przemian.

Ronald Sherron i Barry Lumsten (Sherron, Lumsten 1990) twierdzą, że w nauczaniu osób w okresie późniejszej dorosłości należy skupiać się nie tyle na przekazywaniu informacji, ile na uzyskiwaniu nowego rozumienia dla posiadanej już przez uczących się wiedzy. Istotna jest w tym kontekście struktura sokratejskiego dialogu, w którym nauczyciel zadaje pytania w taki sposób, aby uczeń samodzielnie dochodził do kolejnych pokładów wiedzy. Nauczyciel staje się więc „akuszerką idei”, która pomaga w rodzeniu się mądrości u in-

nych przez zadawanie pytań. W tej sytuacji nie ma dobrych i złych odpowiedzi, jest jedynie życiowe doświadczenie stanowiące punkt wyjścia dla dalszego uczenia się.

Patrząc z perspektywy czasu można dostrzec, że jakość życia starzejącej się populacji dzięki aktywnemu uczestnictwu w edukacji zdecydowanie się poprawia. Ważnymi czynnikami jest tutaj także: zdrowie, najbliższe grono rodziny i przyjaciół, warunki mieszkaniowe, dochody jak również spędzanie czasu wolnego. Warto pamiętać o tym, że uczenie się nie podlega starzeniu, jak również to, iż każda faza ludzkiego życia niesie za sobą obietnicę rozwoju.

Reasumując, jakość edukacji osób w wieku późnej dorosłości, z jednej strony zależy od motywacji samych uczących się, z drugiej z od „nauczycieli”, to ich kompetencje i wiedza mają wpływ na to, jak potoczy się proces uczenia się. A jednocześnie sami edukatorzy mogą wiele skorzystać w trakcie pracy i uczyć się od swoich słuchaczy. Edukacja często nadaje sens i nadaje strukturę czynnościom dnia codziennego, czyniąc życie bardziej uporządkowanym. Nie zdezaktualizował się jeszcze raport UNESCO z 1998 roku z Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku „Edukacja: jest w niej ukryty skarb”, który mówi, że istnieją cztery fundamentalne filary edukacji: należy uczyć się, aby żyć wspólnie, tzn. uczestniczyć i współpracować z innymi, uczyć się, aby wiedzieć, uczyć się, aby działać, tzn. móc oddziaływać na swoje środowisko oraz uczyć się, aby być, tzn. dążyć do własnego rozwoju (Delors 1998).

Bibliografia:

- D. Gierszewski, *Edukacja obywatelska w przestrzeni lokalnej*, Kraków 2017, s. 56.
- A. Kamiński, *Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi star-*

szych do nowoczesnego społeczeństwa, „Problemy Zabezpieczenia Społecznego”, 1974, nr 6

R. H. Sherron, D. B. Lumsten, *Introduction to educational gerontology*, Washington 1990, cyt. za: M. Kilian, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku*. Podstawowe wskazówki i zasady, Forum Pedagogiczne 1/2015, s. 180.

Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem Jacques'a Delorsa „Edukacja: jest w niej ukryty skarb”, tłum. W. Rabczuk Warszawa 1998.

Z. Szarota, *Uczenie się starości*. W: *Edukacja dorosłych 2015*, nr 1., s. 23-34.

Notka o autorze:

Dorota Gierszewski, dr hab., andragog, pedagog społeczny, pracuje na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, Instytut Pedagogiczny, w Zakładzie Pedagogiki Społecznej i Andragogiki. W pracy dydaktycznej i naukowo-badawczej zajmuje się problematyką uczenia się przez całe życie, edukacją dorosłych i gerontologią, formalną i nieformalną edukacją obywatelską dorosłych oraz organizacjami społeczeństwa obywatelskiego. Autorka wielu publikacji naukowych, referentka na międzynarodowych i krajowych konferencjach, ekspert w Zespole do spraw Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, jak również organizator projektów międzynarodowych i lokalnych dotyczących tych zagadnień.



Dołącz do nas na Facebooku
@federacjautw

W jednej ławce ze swoim wnukiem

Uniwersytet dla seniorów po niemiecku: współpraca międzypokoleniowa, tolerancja, różnorodność, szacunek

Jakby to nie brzmiało, na UTW poznajemy przyjaciół do grobowej deski. Uniwersytety dla seniorów umożliwiają słuchaczom kontakt z rówieśnikami, czasami mocno ograniczony po zakończeniu aktywności zawodowej. Chętnie się zaprzyjaźniamy z osobami takimi jak my sami. Mamy podobne zainteresowania, podobne historie życia, dzieci i wnuki w podobnym wieku, ukształtowała nas ta sama literatura i te same wydarzenia. Możemy się porozumiewać skrótami myślowymi, właściwie odczytujemy zastosowane w rozmowie symbole, niezrozumiałe dla młodszych generacji. Dobrze czujemy się w swoim gronie. Nauka wśród rówieśników również jest komfortowa. Uczymy się wolniej niż w młodości.

Zazwyczaj jesteśmy wzrokowcami, zapamiętujemy to, co zobaczymy. Zazwyczaj część wiedzy i umiejętności nabytych w procesie edukacji wyparowała z naszej pamięci. Dajemy sobie do tego prawo. Nową wiedzę lubimy przegadać z innymi i przefiltrować przez doświadczenia życiowe. To zalety edukacji w gronie rówieśników.

Filozofia działania polskich UTW oraz uniwersytetów dla seniorów w większości krajów świata opiera się na zasadzie organizowania edukacji dla osób w tym samym wieku z zastosowaniem metod i środków dla danej grupy najodpowiedniejszych. W Polsce – generalnie – uważamy, że to najlepsza forma przekazywania wiedzy osobom starszym. Istnieją jednak inne formy edukacji seniorów.

Model dortmundzki

Przyjrzyjmy się przykładowi niemieckiemu, który opiera się na międzypokoleniowej współpracy, u podstaw której leży tolerancja



*Ewa Piłat, Kierownik Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,
fot. Archiwum OFSUTW*

i szacunek dla różnorodności. Zilustruję ten model na podstawie działalności odpowiednika uniwersytetu trzeciego wieku z Dortmundu.

Skąd mamy wiedzę o niemieckim modelu uniwersytetu dla seniorów? W październiku 2018 r. do Krakowa przyjechała grupa słuchaczy ze Studium dla Seniorów działającego na Uniwersytecie Technicznym w Dortmundzie (Senioren Studium TU-Dortmund). To był początek współpracy z Jagiellońskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku działającym na UJ. W listopadzie 2018 r. polscy studenci wzięli udział w obchodach 40-lecia Studium dla Seniorów w Dortmundzie. W maju 2019 r. niemieccy studenci ponownie gościli w Krakowie, a kilka dni później polscy w Dortmundzie. Te kontakty pozwoliły zapoznać się z nieznanym w Polsce modelem edukacji seniorów.

Student jak każdy inny

Studentem-seniorem Uniwersytetu Technicznego w Dortmundzie można zostać po ukończeniu 50 r.ż. Nie ma żadnych innych kryteriów przyjęcia na uczelnię. Dla naszych niemieckich kolegów nie jest istotne formalne wykształcenie. Emerytowani profesorowie uczą się obok pracowników fizycznych i imigrantów. Emeryci i bezrobotni kształcą się wspólnie z wciąż aktywnymi zawodowo 50- i 60-latkami.

Kandydat na studenta trafia do uniwersyteckiego centrum doradztwa. Tu analizowane są zainteresowania i dotychczasowa wiedza kandydata. Doradcy proponują seniorowi zajęcia, które mogłyby mu odpowiadać i które byłyby w stanie przyswoić. Tym, co radykalnie różni formułę działania polskich i opisywanego uniwersytetu dla seniorów, jest fakt, że w Dortmundzie nie organizuje się zajęć z programem przygotowanym specjalnie dla seniorów. Uczestnicy Senioren Studium rejestrują się elektronicznie na zajęcia uniwersyteckie oferowane wszystkim

studentom. Okienko do rejestracji otwiera się dla nich tuż po zakończeniu zapisów studentów stacjonarnych. Wolne miejsca na kursach, wykładach i seminariach mogą zająć seniorzy. Nie ma żadnych przeszkód, aby student-senior dołączył do kursu antropologii kulturowej, matematyki stosowanej, historii architektury, inżynierii materiałowej, warsztatów z zakresu psychoterapii itd. Jak dowiedzieliśmy się w biurze Senioren Studium, seniorzy najczęściej wybierają psychologię, filozofię, gerontologię i socjologię.

Odzyskana młodość

Studenci Studium chodzą na zajęcia z młodymi ludźmi w wieku swoich dzieci, a nawet wnuków. Jedyne zajęcia, na których spotykają się seniorzy, to cotygodniowe tzw. kolokwia. Nazwa nie odpowiada jednak zajęciom, z którymi są kojarzone w Polsce. Na Uniwersytecie w Dortmundzie kolokwia to nie sprawdziany, ale wsparcie techniczne dla uczestników Senioren Studium. Tu uczą się np. przygotowywania prezentacji w programie Power Point, pisanie raportów i esejów, zapoznają się z koniecznymi na studiach programami informatycznymi. To podczas cotygodniowego kolokwium przygotowują się do zakończenia swoich studiów, czyli pisanie rozprawy naukowej na wybrany temat. Mogą korzystać z tej formy pomocy lub nie. Zdarza się, że student-senior kompletnie nie zna swoich rówieśników. Za to doskonale zna młodych kolegów i koleżanki, z którymi chodzi na zajęcia. Często razem przygotowują prezentacje na zajęcia, wspólnie się uczą, razem chodzą na kawę i na piwo. Jeden ze studentów Senioren Studium, emerytowany profesor, powiedział mi, że odkąd znowu został studentem, nie dość że odmłodził, to przede wszystkim nareszcie zaczął dogadywać się ze swoją córką. Czas spędzany ze swymi młodymi kolegami spowodował, że zaczął patrzeć na świat również

z ich perspektywy i lepiej rozumieć reakcje swojej córki. Odzyskany kontakt z dorosłą córką to dla niego wartość bezcenną, ważniejszą niż wiedza, dla której znowu zapisał się na studia.

Różnorodne motywacje

Uczestnictwo w Senioren Studium jest płatne. Kosztuje 100 euro na semestr. Nawet dla niemieckich seniorów nie jest to błaha kwota. Czasami okazuje się najtańszą możliwością dokształcania. Pochodząca z Polski pani Monika (50+), pracująca w instytucji kultury, dzięki Senioren Studium uzupełnia swoje wykształcenie. Chodzi na zajęcia z historii sztuki, kulturoznawstwa, zarządzania kulturą. Wprawdzie certyfikat ukończenia studium trzeciego wieku, podobnie jak w Polsce, ma znaczenie symboliczne, ale zdobyta wiedza pozwala pani Monice pewniej poczuć się w miejscu pracy, a pracodawca bardzo docenia jej wysiłek.

Nieprzerwanie od 1992 r. studentką Senioren Studium jest Brigitta. Do Krakowa przyjechała „w cywilu”, jednak koledzy wiedzą, że Brigitta jest zakonnica, zajmującą się opieką nad osobami chorymi na alzheimera. 27 lat temu kształcenie rozpoczęła od gerontologii i geragogiki. W Senioren Studium zaliczyła wszystkie kursy psychologiczne, neuropsychologiczne, socjologiczne, a zwłaszcza te dotyczące pracy mózgu i zaburzeń pamięci.

W rozmowie ze mną przyznaje, że najważniejsza wiedza, jaką wyniosła ze studiów w trzecim i czwartym wieku, to umiejętność pisania. Brigitta Schröder jest autorką kilku książek poświęconych opiece nad osobami dotkniętymi otępieniem. Napisała m.in.: „Blickrichtungswechsel”; „Menschen mit Demenz achtsam begleiten”; „Martha du nervst” („Zmiana punktu widzenia”; „Dyskretne towarzyszenie ludziom z demencją”; „Marta, jesteś irytująca”). 81-letnia Brigitta wciąż



Studenci Jagiellońskiego UTW gościli koleżanki i kolegów z UTW w Dortmundzie,
fot. Archiwum Jagiellońskiego UTW

chodzi na wybrane wykłady, ale oprócz tego bardzo aktywnie udziela się w poradni Senioren Studium, doradzając nowym studentom optymalny wybór zajęć.

Podstawową motywacją, skłaniającą osoby starsze do zapisania się na uniwersytet dla seniorów jest chęć zgłębienia wiedzy, na którą to aktywność nie było czasu w okresie pracy zawodowej. Kandydatami na studentów kieruje także chęć twórczego zagospodarowania nadmiaru wolnego czasu. Tak jak w Polsce, w Niemczech studentom trzeciego wieku dokleja się łatkę elity, a ten rodzaj aktywności edukacyjnej nosi znamiona szlachetnego snobizmu, który wymaga wysiłku intelektualnego, zdyscyplinowania, a tym samym jest wyborem nielicznych.

Prestiżowy certyfikat

Co rok na Uniwersytecie Technicznym w Dortmundzie przyjmuje się ok. 60 nowych studentów-seniorów. Tak jak na naszych UTW sporo wykrusza się już po pierwszym semestrze. Senioren Studium liczy obecnie w sumie 300 studentów. Jeśli seniorzy czują się na siłach, zaliczają

wybrane kursy tak samo jak młodzi studenci. Nie mają jednak takiego obowiązku. W 3 semestrze odbywają obowiązkową 72-godzinną praktykę, zazwyczaj w instytucjach państwowych lub organizacjach pozarządowych. Po 5 semestrach i napisaniu rozprawy naukowej na wybrany temat otrzymują certyfikat ukończenia Senioren Studium. Dodajmy, bardzo ceniony i prestiżowy certyfikat. Choć, tak jak w Polsce, nie jest on uznawanym formalnie dyplomem, to otwiera niemieckim seniorom wiele drzwi. W odróżnieniu od Polaków Niemcy emeryci są bardzo zaangażowani w wolontariat. Za naszą zachodnią granicą nie tylko wśród seniorów panuje moda na aktywność służącą innym. Prym wiodą organizacje działające na rzecz środowiska. Niełatwo się tam dostać. Chyba że ma się certyfikat UTW. Certyfikat przydaje się czasami do powrotu na rynek pracy pod warunkiem, że ważne są kompetencje, a nie formalne dyplomy. Wielopokoleniowość i różnorodność – to podstawowe cechy charakteryzujące życie akademickie za naszą zachodnią granicą. Konsekwencją tych

cech jest szacunek i otwartość młodych ludzi na inność. W maju 2019 r. kilka dni w Dortmundzie spędzili studenci Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Niemieccy rówieśnicy zaprosili polskich gości do udziału w wykładzie z etyki. W sali wykładowej siedzieli młodzi i starzy, osoby różnych ras, zdrowi i chorzy. Naszych studentów najbardziej zaskoczyła obecność młodego człowieka nie na wózku, ale wręcz na łóżku, z aparatem tlenowym, pracującym dość głośno. Nikomu to nie przeszkadzało.

Czy międzypokoleniowe kształcenie w systemie niemieckim jest lepsze czy gorsze od modelu obowiązującego w zdecydowanej większości krajów świata, czyli edukacji dedykowanej wyłącznie tej grupie wiekowej? O cechach, które uważam za zalety tego ostatniego modelu, napisałam na początku. Ten tekst nie ma na celu ani oceny obydwu sposobów kształcenia osób starszych, ani ich porównania (które zawsze zmierza do oceny). Dostarcza wyłącznie informacji. Sądzę, że każdy z Czytelników sam powinien sformułować własną opinię.

Czterdzieści lat minęło...

Jubileusz Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku imienia Heleny Kretz

Przygotowania do jubileuszu trwały od miesięcy. Kogo zaprosimy? Co opublikujemy? Co pokażemy? Kogo i za co nagrodzimy? Na te pytania musieliśmy sobie odpowiedzieć na długo przed uroczystościami.

Wiadomo, czterdzieści lat istnienia Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku to nie w kij dmuchał. Jest co świętować.

I wreszcie nadszedł ten dzień. W auli Uniwersytetu Łódzkiego, w którym na co dzień odbywają się nasze ogólne wykłady, tym razem zebrali się zaproszeni goście oraz słuchacze ŁUTW. I pierwsze rozczarowanie: dlaczego „naszych” jest tak mało? Zawinił zapowiadany w tym dniu upał i ostrzeżenia, by seniorzy ograniczyli przebywanie na słońcu? A przecież pięć lat temu sporo osób nie miało gdzie usiąść...

Za to nie zawiedli goście, najważniejsi w mieście: wicewojewoda Karol Młynarczyk (wręczy trzy odznaczenia państwowe naszym szczególnie zasłużonym słuchaczom), przewodniczący Rady Miejskiej w Łodzi, Marcin Gołaszewski, (wyróżni pięć osób Odznaką Miasta Łodzi), prezydent Hanna Zdanowska (od kilku semestrów spotyka się z nami regularnie jako wykładowca), rektor Uniwersytetu Łódzkiego, prof. dr hab. Antoni Różalski (uczelnia wspiera nasze działania), dyrektorzy współpracujących z nami instytucji (m.in. Tomasz Bęben, dyrektor Filharmonii Łódzkiej i Jacek Sokalski, dyrektor Łódzkiego Domu Kultury). Przyjechali także przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku z Łodzi i z regionu, ale także z odległych województw (Szczecin, Poznań, Zielona Góra, Warszawa) oraz z Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



Wystawa fotografii z zajęć ŁUTW, fot. Józef Gorzelańczyk

Uroczystość zaczyna się naszym hymnem. Jest odtwarzany z taśmy, bo tym razem chór jest już w filharmonii, gdzie ćwiczy do wieczornego występu. Koncert w tak znamienitym miejscu odbędzie się o godz. 17. Wróćmy jeszcze do auli. W holu można obejrzeć wystawę rozmaitych dokonań naszych słuchaczy. Są obrazy, które powstały w sekcji plastycznej, zdjęcia przygotowane w ramach zajęć warsztatów fotograficznych, eksponowane są liczne publikacje ŁUTW (Biuletyn, Fascynacje, zeszyty literackie, plastyczne, fotograficzne) oraz nasza Kronika, zarówno pisana w wersji papierowej, jak i ta wykonana specjalnie na tę okazję z zapisów systematycznie

prowadzonej strony internetowej ŁUTW. Przed planszami i gablotami zatrzymuje się wiele osób, nie tylko spośród gości. Również słuchacze z zainteresowaniem oglądają prace koleżanek i kolegów, a więc warto było podjąć trud przygotowania wystawy, choć trwać będzie tak krótko. Koncert w Filharmonii Łódzkiej rozpoczął się z niezwykłą punktualnością. Widownia, licząca ponad 650 miejsc, była pełna; chyba żadna z osób, które otrzymały bilet wstępu, nie zrezygnowała z udziału w wieczorze.

Pierwsza jego część była popisem naszego chóru, który swój ponad 40-minutowy program podzielił na bloki tematyczne. – Rozpoczęliśmy



Występ chóru LUTW, fot. Józef Gorzelańczyk

kanonem Feliksa Nowowiejskiego „Leć piosenko”, potem były znane i lubiane piosenki, śpiewane chętnie przy różnych okazjach. Wykonaliśmy także „Kołysankę” Jana Małkiewicza do słów Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, a koncert zakończyliśmy „Pamięcią” z musicalu „Koty” – mówi prowadząca chór Aleksandra Ryłko-Sutowicz. Dodajmy, że występ bardzo podobał się widowni, która „wymusiła” bis, a spora część sali wtórowała chórowi oklaskami. I jeszcze jedno: najdłużej śpiewające chórzystki oraz sama chórmistrzyni zostały wyróżnione specjalnymi podziękowaniami, wręczonymi w trakcie koncertu.

Drugą część wieczoru wypełnił występ pedagogów i studentów łódzkiej Akademii Muzycznej. Znakomicie go prowadził go profesor Ziemowit

Wojtczak, który również wystąpił. Towarzyszyli mu pedagodzy oraz studenci AM. Tym razem słuchaliśmy pogodnych arii oraz znanych pieśni. Zarówno ich wybór, jak i poziom wykonania wzbudził ogromny aplauz widowni.

Następny dzień jubileuszowych obchodów był poświęcony na konferencję naukową, zatytułowaną „Przestrzenie seniora”. Przygotował ją, zaprosił wykładowców oraz prowadził obrady nasz słuchacz, profesor Zenon Weigt, germanista. Uczestnicy mieli okazję spojrzeć na problemy seniorów z różnych punktów widzenia, między innymi od strony filozofii oraz twórczości artystycznej. Jednak największe zainteresowanie wzbudził wykład profesora Tomasza Kostki, kierownika katedry geriatry Akademii Medycz-

nej w Łodzi. Nic dziwnego. Kogo by nie zainteresował temat *Suplementy diety; brać czy nie brać?*

Po wakacjach wznawiamy codzienne zajęcia: wykłady, spotkania w wielu różnorodnych sekcjach, zajęcia gimnastyczne i sportowe, lektoraty (jako jedyni w Polsce umożliwiamy naukę języka japońskiego i japońskiej kaligrafii!), warsztaty artystyczne w zakresie sztuk plastycznych, fotografii i literatury, basen. Czyli pracowita zwyczajność. A za pięć lat – kolejny jubileusz i kolejna okazja do pochwalenia się sukcesami.

Do zobaczenia!

*Maria Sondej
Słuchaczka Łódzkiego
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
imienia Heleny Kretz*

Uroczyste obchody Jubileuszu 35-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Rzeszowskim

Miały miejsce 21 maja 2019 r. Część oficjalną obchodów Jubileuszu 35-lecia zorganizowano w auli głównej Uniwersytetu Rzeszowskiego, w której od lat, w każdy wtorek, odbywają się wykłady dla słuchaczy UTW-UR. Honorowy patronat nad obchodami Jubileuszu objęli JM Rektor UR, Wojewoda Podkarpacki, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Prezydent Miasta Rzeszowa, a patronat medialny: Telewizja Polska TVP3 Rzeszów, Radio VIA, Polskie Radio Rzeszów i „Głos Seniora”.

Uroczystości rozpoczęły się o godz. 10:00. Po powitaniu gości przez Prezes Zarządu UTW-UR Danutę Kamieniecką-Przywara, wystąpił JM Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. dr hab. Sylwester Czopek, który podkreślił znaczenie aktywności seniorów w realizacji „Trzeciej Misji Uczelni”, jaką jest kształcenie ustawiczne, niezależnie od wieku uczestników działań dydaktycznych. Wydarzeniem było **wręczenie przyznanego przez Senat UR Wielkiego Medalu Uniwersytetu Rzeszowskiego dla Genowefy Kruczek-Kowalskiej, założycielki UTW przy WSP w Rzeszowie w roku 1983 oraz Medalu Uniwersytetu Rzeszowskiego dla Danuty Kamienieckiej-Przywara, wieloletniej Prezes Zarządu UTW-UR.**

Rektor UR prof. dr hab. Sylwester Czopek i Prorektor ds. Studenckich i Kształcenia dr hab. Wojciech Walat, prof. UR wręczyli listy gratulacyjne zasłużonym liderom. Prezes Danuta Kamieniecka-Przywara odczytała nazwiska słuchaczy UTW-UR, którzy zostali wyróżnieni dyplomami UTW-UR za długoletnie zaangażowanie

w działalności UTW. **Tytułem „Honorowy Słuchacz UTW-UR” wyróżniono słuchaczki, o najdłuższym „stażu” w UTW: Zofię Kaliszczak, Melanię Nowak, Stefanię Lampart i Marię Rudnicką.**

Wśród zaproszonych gości byli obecni: senator RP prof. dr hab. Aleksander Bobko, europosełka Elżbieta Łukacijewska, JM Rektor UR prof. dr hab. Sylwester Czopek, prorektor UR dr hab. Wojciech Walat, opiekun UTW-UR dr hab. Andrzej Bonusiak, przedstawiciele Wojewody Podkarpackiego, Marszałka Województwa Podkarpackiego, pełnomocnik Prezydenta Miasta Rzeszowa Henryk Wolicki oraz delegacje z UTW Województwa Podkarpackiego, a także spoza regionu. Na ręce Prezes Danuty Kamienieckiej-Przywara złożono liczne kwiaty, listy gratulacyjne oraz życzenia dalszych sukcesów w pracy na rzecz aktywizacji osób starszych.

W krótkiej prezentacji Prezes Danuta Kamieniecka-Przywara poinformowała o dokonaniach UTW oraz o okolicznościowym wydawnictwie *Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego 2008-2018*. Wyświetlono film o Rzeszowie, stolicy innowacji, który wzbudził wielkie zainteresowanie słuchaczy.

Prof. dr hab. Józef Lipiec wygłosił interesujący wykład na temat podmiotu i przedmiotu władztwa, pokus i pułapek władzy, o czym napisał także w najnowszej swojej książce „Władza. Źródła, cele, żądze.” Moderator uroczystości, dr Anna Habrat przypomniała, że prof. Józef Lipiec w 1984 r., otwierał pierwszy rok akademicki nowopowstałego UTW,

przy ówczesnej WSP w Rzeszowie.

Część artystyczną uświetnił występ chóru UTW-UR im. Alicji Borowiec. Pod dyрекcją Bożeny Słowik zaprezentował piosenki i pieśni z repertuaru Zespołu Mazowsze. Występ, któremu akompaniował Ryszard Pich, uzupełniała zmieniająca się w tle prezentacja Zespołu Mazowsze, którą przygotował kol. Jan Ziąbek. Jeszcze nie ucichły brawa, przeznaczone dla chóru, gdy na scenie pojawił się zespół teatralny UTW-UR „Słowo za słowo”. Zespół już znany słuchaczom UTW-UR z wcześniejszych występów, przygotował pod kierunkiem p. Anny Demczuk inscenizację wiersza Mariana Hemara „Walka wewnętrzna w kobiecie”. Wykonawców oraz reżysera spektaklu nagrodzono gromkimi brawami. Dobre nastroje podtrzymał pełen wigoru występ działającego przy Uniwersytecie Rzeszowskim Zespołu Pieśni i Tańca „Resovia Saltans”, który zaprezentował podlaskie tańce i przyspiewki ludowe.

Po oficjalnych uroczystościach zorganizowano piknik, w otoczeniu licznych wystaw prac słuchaczy UTW-UR: sekcji kulturalno-artystycznej, w tym wystawa sekcji fotograficznej pokazująca historię UTW, działalność UTW-UR i artystyczną twórczość samych uczestników sekcji, prace klubów rękodzieła artystycznego – ręcznie wykonywanych wyrobów uczestników oraz wystawa malarstwa, na której zaprezentowano obrazy członków sekcji. Przygotowano także wystawę dotychczasowych kronik UTW.

Dostępne były również stoiska me-



Występ chóru UTW-UR im. Alicji Borowiec pod dyktando Bożeny Słowik
 fot. archiwum UTW-UR

dyczne oraz stoiska reklamujące cały wachlarz usług dla seniorów. Prezentowały się także: TEB Edukacja, Urząd Komunikacji Elektronicznej, „Głos Seniora”, Inspekcja Handlowa (prawa konsumenta). Nie zabrakło młodych studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego; prezentowały się koła studenckie: Fizyków, Dietetyków, Fizjoterapeutów, Ratowników. Zorganizowanie obchodów Jubileuszu 35-lecia przez Uniwersytet Trzeciego Wieku – Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz Stowarzyszenie

Przyjaciół UTW w Rzeszowie było możliwe dzięki życzliwości i wsparciu władz Uniwersytetu Rzeszowskiego, Urzędu Miasta Rzeszowa, ale przede wszystkim ogromnemu zaangażowaniu słuchaczy UTW-UR. Wydarzenie, w którym uczestniczyło około 300 osób, przyczyniło się do promocji działań edukacyjnych i prozdrowotnych, realizowanych przez UTW-UR.

Maria Suchy
 Rzecznik prasowy UTW-UR



**Uniwersytet Trzeciego Wieku
 - Uniwersytetu Rzeszowskiego**

35-959 Rzeszów
 ul. Rejtana 16 C
 bud. A-1, poziom -2, lokal 026
 tel. 17 872 29 11, 17 872 29 10
 biuroutw@ur.edu.pl

www.ur.edu.pl/studenci/utw

Obchody XXV-lecia Polskiego UTW we Lwowie

Polski Uniwersytet Trzeciego Wieku we Lwowie, pod kierownictwem Pani Prezes doc. dr n. med. Eweliny Hrycaj-Malanicz serdecznie zaprasza w dniach 18-21 września 2019 roku do Lwowa na spotkanie Jubileuszowe z okazji XXV-lecia utworze-

nia Uniwersytetu, połączone z Międzynarodową Konferencją Naukową na temat problemów seniorów i polityki senioralnej. Obchodom towarzyszyć będzie również program turystyczno-kulturalny. Zgłoszenia przyjmowane są do 15 sierpnia br.



3malanicz.basia32@gmail.com
 tel. kom. +38(093)19 23 634

O ryzyku utraty sprawności seniorów, diagnostyce, programach interwencyjnych i rehabilitacji na konferencji w Legionowie

Zorganizowanie konferencji z udziałem wielu parterów – publicznych, społecznych, prywatnych – to był pomysł **dra Romana Biskupskiego, Przewodniczącego Prezydium Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów**. Uzyskał on poparcie **Romana Smogorzewskiego, Prezydenta Miasta Legionowa**, świetnie rozumiejącego sprawy zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa.

Zaproszenie na konferencje przyjęli wybitni specjaliści, znawcy tematyki sprawności seniorów, fizjoterapii i rehabilitacji:

- **dr hab. Marek Żak, prof. nadzw. na Wydziale Lekarskim i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach**, doktor habilitowany, specjalista fizjoterapii. Autor licznych prac naukowych z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji w geriatricy wyróżnianych m.in. przyznaniem Highly Accessed przez czasopismo BMC Public Health czy nagradzanych w Konkursie „Praca Roku” czasopisma Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja. Współredaktor książek „Fizjoterapia Kliniczna w Geriatricy” oraz „Wielka Fizjoterapia tom II”, a także redaktor podręcznika „Fizjoterapeutyczna Metoda Globalnych Wzorców Posturalnych” wydanych nakładem Wydawnictwa Elsevier Urban & Partner. Od blisko 25 lat pracuje z osobami w starszym wieku, badając i usprawniając m.in. pacjen-

tów z Wielkimi Problemami Geriatricy – który przybliżył tematykę upadków, jako problem i wyzwanie, w codziennym życiu seniorów,

- **dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nadzw. nauk o kulturze fizycznej, Kierownik Katedry Rekreacji na Wydziale Turystyki i Rekreacji AWF w Warszawie**. Autorka modelowego interwencyjno-edukacyjnego Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych (PRROS) realizowanego na terenie całego kraju oraz innych programów stanowiących podstawę zdrowego starzenia się. Współzałożycielka i Prezes Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Rekreacji Ruchowej 50+ oraz UTW-AWF Warszawa, ekspert Warszawskiej Rady Seniorów oraz komisji ministerialnych. Autorka wielu prac naukowych w dziedzinie kinezygerontoprofilaktyki – która omówiła skuteczność programów rekreacji ruchowej w budowaniu oraz sprawności funkcjonalnej seniorów.

Podczas konferencji prezentowano urządzenia diagnostyczne i rehabilitacyjne i omawiano ich zastosowanie w praktyce:

- **dr inż. Konrad Maj** – Klinika Moja: „Wykorzystanie nowych technologii we wsparciu potrzeb rehabilitacyjnych seniorów”,
- **mgr Mariusz Strzecha** – Kierownik Laboratorium Diagno-

styki Zdrowia „KOORDYNACJA” Wydziału Nauk o Zdrowiu Europejskiej Uczelni Społeczno-Technicznej w Radomiu: „Diagnostyka i trening równowagi z wykorzystaniem zjawiska biofeedback realnym sposobem na zapobieganie upadkom Seniorów”,

- **Robert Wasilewski** – Product Manager LIW Care Technology Sp. z o.o.: „Terapia Galileo w geriatricy. Wykorzystanie mechanostymulacji w zapobieganiu upadkom, zmniejszeniu ryzyka złamań oraz utraty mobilności”,
- **Michał Pizon** – Wiceprezes i współzałożyciel SiDLY Sp. z o.o.: „System SiDLY – narzędzie teleopieki, zwiększające bezpieczeństwo seniora.”

Referaty lekarzy i ekspertów wygłosili:

- **dr n. med. Andrzej Cacko, mgr inż. Maciej Janusz Krajsman**, temat: „Teleopieka i telekardiologia – praktyczne rozwiązania dla seniorów. Migotanie przedsionków a wcześniejszy udar mózgu”,
- **dr n. med. Elżbieta Kozak-Szkope**, „Ryzyko utraty sprawności poznawczej w ocenie geriatricy”,
- **dr n. med. Katarzyna Broczek**, „Zespół Kruchości – czy można go uniknąć?”

O polityce senioralnej w obszarze zdrowia oraz zadaniach i projektach realizowanych przez Gminę Legionowo mówiła kierowniczką referatu Zdrowia Urzędu Miejskiego w Legionowie **mgr Ewa Milner-Kochańska**.

Wydarzenie zostało dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego oraz Gminy Miejskiej Legionowo.

Po prezentacjach i dyskusji odbył się panel dyskusyjny oraz praktyczne pokazy rehabilitacji seniorów przy pomocy aparatów i przyrządów, które w kuluarach prezentowali producenci i wystawcy. Konfe-

rencję zakończył akcent artystyczny, występ zespołu „Na Luzie” pod kierownictwem Małgorzaty Luzak.

Konferencję zorganizowało Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” oraz Mazowiecka Akademia Seniorów przy współdziałaniu partnerów – 4Family Group, Gminy Miejskiej Legionowo, Miejskiej Biblioteki Publicznej „Poczytalnia”,

Zakładu Informatyki Medycznej i Telemedycyny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów. Patronat honorowy nad konferencją objęły Warszawski Uniwersytet Medyczny i Wyższa Szkoła Rehabilitacji, natomiast patronat medialny, Legionowo TV, Gazeta Powiatowa oraz Głos Seniora.

dr ROMAN BISKUPSKI **Człowiek – Instytucja,** **a może kilka Instytucji?**

Wykształcenie: mgr administracji, dr nauk humanistycznych, podyplomowe studia w Polskiej Akademii Nauk z zakresu Europejskiego Prawa Samorządowego.

Praca zawodowa/służba: mjr rezerwy Straży Granicznej. W latach 1991-98 dyrektor delegatury INTER-VIS w Kijowie, w latach 2002-2006 dyrektor Zakładu Komunalnego w Legionowie i przewodniczący Rady Powiatu Legionowskiego.

Aktualnie: Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA w Legionowie, założyciel i dyrektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, założyciel Legionowskiego Klubu AMAZONEK, Centrum Wolontariatu Seniorów, Klubu Senior+, Centrum Aktywności i Zdrowia, członek organów przedstawicielskich jak: Powiatowa Rada



dr Roman Biskupski

Rynku Pracy, Rada Pożytku Publicznego w Legionowie, wiceprzewodniczący Mazowieckiej Rady Seniorów przy Marszałku Województwa i inne. Inicjator powstania jednej z pierwszych w Polsce Miejskiej Rady Seniorów w Legionowie i od początku jej przewodniczący. Inicjator wielu działań w zakresie polityki senioralnej w Legionowie i na Mazow-

szu. Koordynator wielu projektów samorządowych i Unii Europejskiej. Między innymi projekty, na podstawie którego powstało w Legionowie Centrum Integracji Społecznej i Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów. Człowiek Roku 2015 miasta Legionowo. Od wielu lat nauczyciel akademicki na Wydziale Administracji w Akademii Humanistycznej w Pułtusku i innych uczelniach w tym zagranicznych. Moderator debat i dyskusji dotyczących polityki senioralnej na Mazowszu i w kraju.

Wspólnie z zespołem redakcyjnym wydawca kwartalnika *Legionowski Informator Senioralny* oraz miesięcznika *Głos Seniora*. Autor wielu artykułów o tematyce społecznej, w szczególności w zakresie problematyki bezpieczeństwa i funkcjonowania osób starszych w Polsce. Autor cotygodniowej audycji radiowej dla seniorów w Radiu HOBBY w Legionowie.

Złoty certyfikat dla UTW w Legionowie

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku może się pochwalić tytułem Profesjonalnego UTW już od 4 lat. Specjalny złoty certyfikat seniorzy zdobyli 1 czerwca 2015 r. podczas wizyty członków Komisji Certyfikacyjnej z Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trze-

ciego Wieku z Nowego Sącza. Komisja dokonała oceny standardów stosowanych przez Legionowski Uniwersytet uznając, że są one na bardzo wysokim poziomie. Jak przyznają władze UTW, z Romanem Biskupskim na czele, emocji było co niemiara, ale okazało się, że nie taki

diabeł straszny jak go malują. Zwyciężył pełen profesjonalizm.

Oczywiście na bardzo dobrą ocenę zasłużyła nie tylko dyrekcja, ale także i słuchacze, którzy każdego dnia udowadniają, że na zdobywanie wiedzy nigdy nie jest za późno. Gratulujemy!



MAŁOPOLSKA KONFERENCJA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU I ORGANIZACJI SENIORALNYCH

Kraków, 13 maja 2019 r.









UROCZYSTE OBCHODY JUBILEUSZU 35-LECIA UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W UNIwersYTECIE RZESZOWSKIM
21 maja 2019 r.



FORUM III WIEKU

4-7 WRZEŚNIA 2019 R.



**BIURO
FORUM III WIEKU:**

ul. Jagiellońska 18
tel./fax 18 443 57 08
biuro@forumtrzeciegowieku.pl
www.forumtrzeciegowieku.pl

GLÓWNYM PARTNEREM FORUM III WIEKU JEST WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE.



DZIEŃ I 4 września 2019 r., środa | Nowy Sącz

- 9.00 – 15.00 PRZYJAZD UCZESTNIKÓW DO NOWEGO SĄCZA, ZAKWATEROWANIE
- 14.00 – 15.00 LUNCH
- 16.00 – 18.00 UROCZYSTE OTWARCIE XI FORUM III WIEKU, POLSKIE FORUM SENIORÓW – RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ
Aula Biblioteki Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Aleje Wolności 40
- PRZYWITANIE UCZESTNIKÓW I GOŚCI XI FORUM III WIEKU
- WYSTĄPIENIA GOŚCI
WYSTĄPIENIA MERYTORYCZNE
- DEBATA
- 19.00 – 20.00 KOLACJA. OMÓWIENIE SPRAW ORGANIZACYJNYCH
- 20.00 – 21.00 NETWORKING

DZIEŃ II 5 września 2019 r., czwartek | Nowy Sącz – Krynica-Zdrój

- 6.30 – 7.30 ŚNIADANIE
- 7.45 WYJAZD DO KRYNICY ZDROJU NA XXIX FORUM EKONOMICZNE – XI FORUM III WIEKU
- 9.00 – 10.30 UDZIAŁ W SESJI PLENARNEJ OTWIERAJĄCEJ XXIX FORUM EKONOMICZNE
- 10.30 – 17.00 UDZIAŁ W PANELACH XXIX FORUM EKONOMICZNEGO – PANELACH XI FORUM III WIEKU
- I PANEL: SENIORZY W EUROPIE JUTRA
- II PANEL: SREBRNA GOSPODARKA – SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ BIZNESU
- 12.00 – 14.00 LUNCH
- 17.00 – 18.30 UDZIAŁ W SESJI PLENARNEJ ZAMYKAJĄCEJ XXIX FORUM EKONOMICZNE
- 18.30 WYJAZD DO NOWEGO SĄCZA
- 19.30 – 20.30 OBIADOKOLACJA
- 20.30 WIECZORNY SPACER PO NOWYM SĄCZU, INTEGRACJA/NETWORKING

DZIEŃ III 6 września 2019 r., piątek | Nowy Sącz

- 7.15 – 8.15 ŚNIADANIE
- 8.30 PRZEJAZD UCZESTNIKÓW XI FORUM III WIEKU DO WYŻSZEJ SZKOŁY BIZNESU – NATIONAL LOUIS UNIVERSITY
- 9.00 – 10.50 WARSZTATY EDUKACYJNE PARTNERÓW – DYSKUSJE PRZY KAWIE
- 11.00 – 11.30 SESJA PLENARNA XI FORUM III WIEKU – FORUM BEZPIECZNEGO SENIORA (Aula główna WSB – NLU)
- 11.30 – 12.30 DEBATA OTWIERAJĄCA FORUM BEZPIECZNEGO SENIORA (Aula główna WSB – NLU)
- 12.30 – 13.30 PANEL DYSKUSYJNY: BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE SENIORA (Aula główna WSB – NLU)
- 13.30 – 14.30 PANEL DYSKUSYJNY: BEZPIECZNY SENIOR – TECHNOLOGIE JUTRA (Sala A)
- 13.30 – 14.30 IX MAŁOPOLSKIE FORUM UTW (Sala B)
- 14.30 – 15.15 PREZENTACJE PARTNERÓW XI FORUM III WIEKU (Aula główna WSB – NLU)
- 15.15 – 16.00 CATERING REGIONALNY
- 16.00 – 17.30 DYSKUSJA. PRZYJĘCIE STANOWISK FORUM III WIEKU. ZAKOŃCZENIE FORUM III WIEKU
- 17.30 PRZEJAZD DO MIEJSCA ZAKWATEROWANIA
- 18.30 – 19.00 KOLACJA

DZIEŃ IV 7 września 2019 r., sobota | Nowy Sącz

- 8.00 – 8.30 ŚNIADANIE
- 8.30 – 9.30 PODSUMOWANIE XI FORUM III WIEKU
- 9.30 – 15.00 TERENOWE WARSZTATY „ABC NORDIC WALKING” – PROGRAM DODATKOWY
- 15.00 – 16.00 LUNCH
- 16.00 WYJAZD UCZESTNIKÓW FORUM