

UNIwersYTET RZESZOWSKI

UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU  
w Rzeszowie

# BIULETYN

NR 20

wydanie specjalne



GRUDZIEŃ 2020



# Spis treści:

1. Geneza projektu <i>Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR</i> • <b>Kierownik Projektu UR, dr hab. Wojciech Walat, prof. UR</b> .....	3
2. Założenia Programu NCBiR „Trzecia Misja Uczelni” i cele szczegółowe projektu <i>Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR</i> • <b>Prodziekan Kolegium Nauk Społecznych, dr Marcin Niemczyk</b> .....	5
3. Udział UTW-UR w realizacji Projektu UR • <b>Maria Suchy</b> .....	7
4. Wykład: <i>Kurs „Zdrowy styl życia jako kompleksowa aktywizacja prozdrowotna słuchaczy UTW-UR”</i> • <b>dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska</b> .....	11
5. Założenia programowe wybranych kursów Projektu .....	18
6. Relacje z realizacji zadań Projektu .....	27
7. UTW-UR w dobie wirusa COVID-19 • <b>Danuta Kamieniecka-Przywara</b> ....	48
8. DKK-UTW w czasie pandemii • <b>Maria Suchy</b> .....	51
9. Refleksje podsumowujące realizację Projektu • <b>koordynator UTW-UR, Prezes Zarządu UTW-UR Małgorzata Siuta</b> .....	52
10. 20 numerów Biuletynu UTW • <b>Ewa Wójcik</b> .....	55
11. Pożegnania – wspomnienia o: Genowefie Kruczek-Kowalskiej – Honorowej Starościnie UTW i prof. Marku Zinie – Opiekunie UTW .....	58
12. Kalendarium UTW-UR 2019-2020 • <b>Ewa Wójcik</b> .....	63

## Redakcja Biuletynu:

*Maria Suchy* – red. prowadząca  
*Danuta Kamieniecka-Przywara*  
*Ewa Wójcik*

**Zdjęcia:** archiwum UR i UTW-UR

## Adres Redakcji:

35-959 Rzeszów  
ul. Rejtana 16C, p. 026  
tel. 17 872 29 11  
e-mail: [biuroutw@univ.rzeszow.pl](mailto:biuroutw@univ.rzeszow.pl)  
[www.ur.edu.pl/universytet/twtw](http://www.ur.edu.pl/universytet/twtw)

## Drukarnia:

ISSN 2083-3539

nakład: 1000 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redakcyjnego opracowania tekstów oraz zmiany tytułów.

Autorzy nie otrzymują honorariów za publikacje



dr hab. Wojciech Walat, prof. UR



## **Geneza projektu** *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*

**W**spółczesna uczelnia ma do wypełnienia trzy zasadnicze misje: pierwszą z nich jest kształcenie, drugą działalność naukowo-badawczą, a trzecią kreowanie wzajemnych relacji z otoczeniem, których efektem ma być upowszechnianie i popularyzacja wyników badań. Trzecia misja ma służyć większemu niż dotychczas zaangażowaniu się instytucji akademickich w procesy rozwoju społecznego na różnych poziomach: ekonomicznym, cywilizacyjnym, moralnym i etycznym. Pojęcie trzeciej misji pojawiło się w piśmiennictwie u schyłku ubiegłego wieku i towarzyszyło koncepcji uniwersytetu otwartego i przedsiębiorczego, zaproponowanej przez Burтона Clarka (*Creating entrepreneurial universities: Organizational pathways of transformation*, Pergamon, 1998), a współcześnie ilustrowane jest jednym z wierzchołków trójkąta wiedzy (badania – edukacja – transfer).

Pozornie UTW wpisuje się tylko w trzecią misję uniwersytetu, a w rzeczywistości dynamizuje pierwszą i drugą.

Od wielu lat współpracując z zarządem i słuchaczami UTW-UR, przekonywałem się o wielkiej wartości podejmowanych inicjatyw – jest

” Współczesna uczelnia ma do wypełnienia trzy zasadnicze misje: pierwszą z nich jest kształcenie, drugą działalność naukowo-badawczą, a trzecią kreowanie wzajemnych relacji z otoczeniem

to z jednej strony jednostka uniwersytetu niezbędna do jego pełnej działalności – a z drugiej znakomicie stymulująca to wszystko, co dzieje się w obszarze kształcenia oraz prowadzenia badań naukowych.

Pierwszą funkcję uniwersytetu weryfikują nie tylko wtorkowe (cotygodniowe) wykłady ogólne wymagające od nauczycieli akademickich umiejętności mówienia o sprawach złożonych i skomplikowanych językiem prostym i zrozumiałym dla słuchaczy UTW, którzy przez swoje doświadczenie zawodowe reprezentują całą paletę dziedzin wiedzy i dlatego są niezwykle wymagającymi studentami.

Druga funkcja uniwersytetu wiąże się z aktywnym włączeniem się słuchaczy UTW w cykle seminariów naukowych prowadzonych dla studentów i doktorantów, co w znakomitym stopniu zdynamizuje prowadzone tam dysputy naukowe.

Dyskusje dotyczące ważności poszczególnych misji uczelni trwają odkąd zostały tak określone. Na co dzień w uniwersytetach akcentowana jest na każdym kroku tylko misja naukowa – związana ze ścieżką kariery każdego nauczyciela akademickiego, gdyż wiąże się z tworzeniem wiedzy, w odróżnieniu od misji dydaktycznej i promującej jej wykorzystanie praktyczne, które tylko pozornie koncentrują się głównie na odtwarzaniu wiedzy.

Współcześnie wiedza uniwersytecka jest tworzona na dwóch równoległych drogach. Pierwsza z nich to tradycyjnie rozumiana wiedza uniwersytecka, która jest tworzona w wyniku formułowania i rozwiązywania problemów ważnych z punktu widzenia interesu społeczności akademickiej (jest to tzw. wiedza dyscyplinarna) i oceniana tylko wewnątrzśrodowiskowo. Drugą drogą jest formułowanie i rozwiązywanie problemów z punktu widzenia możliwych do zastosowania aplikacji – rozwiązań praktycznych (jest to tzw. wiedza multidyscyplinarna), w której dominuje przekonanie o społecznej odpowiedzialności i kontroli uzyskanych wyników. Obie drogi tworzenia wiedzy przenikają się, gdyż granica między nimi jest rozmyta. Jednak droga druga jest bliska współczesnemu znaczeniu trzeciej misji uczelni związanej z jej społeczną odpowiedzialnością i użytecznością.

Trzeba przypomnieć, że pod koniec ubiegłego wieku badania aplikacyjne prowadzone w instytucjach akademickich były uważane za nienaukowe, a uczelnia była traktowana jak „wieża z kości słoniowej”. Sytuacja odwróciła się przede wszystkim za sprawą powstania idei uniwersytetów otwartych (w tym „uniwersytetów trzeciego wieku”), a w ostatnich latach wspieranych przez granty finansowane m.in. przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

Właśnie w ramach konkursu ogłoszonego przez tę instytucję Uniwersytet Rzeszowski wraz z Uniwersytetem Trzeciego Wieku realizuje projekt *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR*, umożliwiającą rozszerzenie i zdynamizowanie trzeciej misji uczelni.

”

Od wielu lat współpracując z zarządem i słuchaczami UTW-UR, przekonywałem się o wiel-

kiej wartości podejmowanych inicjatyw – jest to z jednej strony jednostka uniwersytetu niezbędna do jego pełnej działalności – a z drugiej znakomicie stymulująca to wszystko, co dzieje się w obszarze kształcenia oraz prowadzenia badań naukowych.

## Założenia Programu NCBiR „Trzecia Misja Uczelni” i cele szczegółowe projektu *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*



dr Marcin Niemczyk

**Umowa na dofinansowanie projektu w ramach konkursu „Trzecia Misja Uczelni” została przez Uniwersytet Rzeszowski oraz Narodowe Centrum Badań i Rozwoju podpisana 29 stycznia 2019 r.**

Zgodnie ze złożonym w ramach konkursu wnioskiem, zakładanym celem projektu było podniesienie przez osoby w wieku powyżej 55 lat tych kompetencji, które odpowiadają potrzebom gospodarki, rynku pracy i społeczeństwa. Beneficjentami tych działań były zatem osoby, które z zasady nie należą do kręgu standardowych odbiorców ofert kierowanych ze strony szkolnictwa wyższego. Tak zakreślony cel miał zostać urzeczywistniony poprzez uczestnictwo w działaniach edukacyjnych realizowanych w ścisłej współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Rzeszowskim. Realizacja projektu miała przyczynić się także do osiągnięcia celów uzupełniających, a polegających na zapewnieniu dostępności działań dydaktycznych, w tym kursów prowadzących do uzyskania różnorodnych kompe-

tencji (osobistych, komunikacyjnych, technicznych i komputerowych), a pozwalających jednocześnie na aktywizację społeczną i zawodową. Nie bez znaczenia było również założenie o potrzebie poszerzania wiedzy uczestników projektu, rozwoju ich zainteresowań, pobudzeniu aktywności edukacyjnej i kulturalnej oraz zapobieganiu wykluczeniu społecznemu. Dostrzegano bowiem, że tak zakładana aktywność edukacyjna przełoży się w sposób bezpośredni na tworzenie więzi społecznych, które, zapobiegając wykluczeniu, aktywnie włączają i mobilizują seniorów do, należnego im przecież, pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i gospodarczym.

Przygotowanie projektu zostało poprzedzone stosownymi konsultacjami oraz analizą szeregu dokumentów i publikacji, z których wyraźnie wynikało, że istnieje wysokie zagrożenie przyśpieszeniem procesu starzenia się ludności w Polsce, co powoduje także duże tempo wzrostu wskaźnika obciążenia demograficznego. Równocześnie dość powszechnie wskazuje się na fakt malejącej wraz z wiekiem aktywności edukacyjnej ludności, co z kolei stanowi jedno z większych wyzwań dla polityk publicznych, których jednym z celów jest przecież promocja ucze-



nia się przez całe życie oraz idei aktywnego starzenia się. Jednym z instrumentów zapobiegających tym negatywnym zjawiskom w województwie podkarpackim miała być zatem realizacja przedmiotowego projektu, oparta na wzroście aktywności edukacyjnej, a w konsekwencji podnosząca kompetencje osób powyżej 55. roku życia.

Realizacji powyższych celów zostały podporządkowane innowacyjne metody prowadzenia zajęć, dostosowane do specyfiki percepcji seniorów oraz uwzględniające ich oczekiwania. Duża część zajęć posiadała bowiem charakter praktyczny, a w ich trakcie wykorzystano nowoczesne narzędzia, takie jak choćby zestawy treningowe czy też fantomy do nauki pierwszej pomocy. Zajęcia w ramach projektu odbywały się w trzech blokach: ogólnym, medyczno-prawnym oraz kursów intensywnych. W bloku ogólnym przewidziano następujące kursy: wokalny (chór), artystyczny (fotografia, malarstwo, muzykoznawstwo, rękodzieło, taniec), teatralny, aktywizacji społecznej poprzez sport (gimnastyka, tenis stołowy), aktywny lider, językowy (j. angielski, j. niemiecki, j. francuski) oraz kurs komputerowy. W bloku medyczno-prawnym zaproponowano uczestnikom zajęcia związane z udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej, dotyczące prawnych aspektów funkcjonowania osób w wieku senioralnym oraz kurs zdrowego stylu życia. Z kolei blok kursów intensywnych obejmował wyjazdowe kursy: fotografii, przywództwa i malarstwa.

Realizacja tak ambitnego programu nie mogłaby odbyć się bez znaczących nakładów finansowych przewidzianych w projekcie na zakup sprzętu i materiałów do zajęć. Z zachowaniem właściwych procedur dla zamówień publicznych, dokonano stosownych zakupów, umożliwiających w sposób praktyczny nabywanie przez uczestników projektu zakładanych kompetencji. Szczególnie dotyczyło to zajęć w bloku medyczno-prawnym, w części dotyczącej zagadnień medycznych. W programie tych zajęć znalazły się bowiem takie tematy jak: rozpoznawanie pacjentów w stanie zagrożenia życia (nagle zatrzymanie krążenia, udar, zawał, urazy), prowadzenie podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej i dziecka, zastosowanie Automatycznej Defibrylacji Zewnętrznej (AED), bezprzy-

rządowe udrażnianie dróg oddechowych, układanie w pozycji bezpiecznej, pierwsza pomoc (w stanach zatrucia tlenkiem węgla, poparzeniach, utonięciach, zadławieniach) oraz pomiar ciśnienia krwi. Po teoretycznym wprowadzeniu do tych zagadnień uczestnicy kursów mieli możliwość nabywania praktycznych umiejętności wykonując ćwiczenia z użyciem, zakupionych specjalnie w tym celu: fantomów osoby dorosłej i niemowlęcia, defibrylatorów treningowych AED, ciśnieniomierzy lekarskich, stetoskopów kardiologicznych i resuscytatorów. Bez wątpienia wielką wartością realizowanego projektu była jego różnorodność. Rodziło to w naturalny sposób także wiele wyzwań organizacyjnych, które zostały dodatkowo spotęgowane utrudnieniami w realizacji zajęć z powodu pandemii zakaźnej choroby COVID-19. Mimo powyższych trudności uznać należy, że udało się skutecznie zrealizować zakładane dla projektu efekty. Pozostaje zatem jedynie wyrazić nadzieję, że efekty te nie ograniczą się do bieżących korzyści płynących z realizacji poszczególnych kursów, ale w sposób trwały staną się składową budowania aktywnych postaw wśród uczestników projektu. Wszystkim nam bowiem zależy na zaangażowanym uczestnictwie seniorów w życiu społecznym i gospodarczym. Nie osiągniemy tego bez uświadomienia sobie i praktycznej realizacji idei harmonii między wiedzą i fizyczną sprawnością, która znalazła przecież swój wyraz już w starożytnej łacińskiej maksymie Juwenalisa z Akwinum: *Mens sana in corpore sano – w zdrowym ciele zdrowy duch*.

Sluchacze UTW-UR na Senioriadzie w Rabce 2020



*Maria Suchy*  
członek Zarządu UTW-UR

## Udział UTW-UR w realizacji projektu Uniwersytetu Rzeszowskiego w programie „Trzecia Misja Uczelni” Narodowego Centrum Badań i Rozwoju (POWR.03.01.00-00-To22/18)

**Celem programu „Trzecia Misja Uczelni” było opracowanie programów kształcenia i realizacja zadań dydaktycznych, kursów, szkoleń, w ramach m.in. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, służących rozwijaniu u uczestników kompetencji pozwalających na: aktywizację społeczną i zawodową; poszerzenie wiedzy ogólnej i specjalistycznej oraz rozwój zainteresowań; pobudzenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej; zapobieganie społecznemu wykluczeniu.**

Uniwersytet Rzeszowski złożył do Narodowego Centrum Badań i Rozwoju (NCBiR) wnioski na realizację projektu *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*. Jego głównym celem było podniesienie kompetencji odpowiadających potrzebom społeczeństwa – niestandardowym odbiorcom szkolnictwa wyższego 55+, poprzez uczestnictwo w działaniach edukacyjnych realizowanych przez UTW-UR. Celem szczególnym było zapewnienie dostępności działań dydaktycznych, w tym kursów prowadzących do uzyskania kompetencji: osobistych, komunikacyjnych, technicznych i komputerowych, pozwalających na aktywizację społeczną, poszerzenie wiedzy, rozwój zaintere-

sowań, pobudzenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu. Łączna wartość projektu NCBiR POWR.03.01.00-00-To22/18 to 1 813 585,20 zł.

Kierownikiem projektu został dr hab. Wojciech Walat, prof. UR. Z upoważnienia JM Rektora UR prof. dr. hab. Sylwestra Czopka projekt prowadziło Kolegium Nauk Społecznych – prodziekan dr Marcin Niemczyk. Zastępcą kierownika ds. finansowych została pani Bożena Kot. Osobą odpowiedzialną za prowadzenie biura projektu była pani Diana Zawora.

Koordynatorem projektu ze strony Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Uniwersytetu Rzeszowskiego została Prezes Zarządu UTW-UR kol. Małgorzata Siuta.

Zadania projektu ujęte zostały w pięć bloków.

### I. Blok – opracowanie programów kształcenia

W ramach tego zadania zaplanowano opracowanie 43 programów poszczególnych kursów na zróżnicowanych poziomach. Działanie to miało na celu maksymalne dostosowanie programów do potrzeb i możliwości uczestników projektu, w tym nabycia przez nich określonych kompetencji.

- Kursy na jednym poziomie (jeden program): artystyczny, w tym muzykoznawstwo, medyczno-prawny, zdrowy styl życia;
- Kursy na dwóch poziomach (dwa programy): artystyczny – chór, malarstwo, rękodzieło, taniec, teatralny; aktywny lider; aktywizacja społeczna poprzez sport, w tym gimnastyka, tenis stołowy; językowy – nie-

miecki, francuski, włoski, hiszpański; intensywne wyjazdowe kursy fotografii, malarstwa, przywództwa;

- Kursy na trzech poziomach (trzy programy): artystyczny fotografii, języka angielskiego, komputerowy.

### II. Blok ogólny

W czasie trwania projektu „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR” zaplanowano realizację ujętych w tabeli kursów i szkoleń dla jego uczestników.

### III. Blok medyczno-prawny:

- Kurs medyczno-prawny trwający 2 lata: 8 grup po 20 osób, dla każdej grupy 24 godz. zajęć;
- Kurs zdrowy styl życia trwający 2 lata: 6 grup po 20 osób, dla każdej grupy 68 godz. zajęć.

Lp.	Rodzaj aktywności	Liczba grup	Liczba uczestników	Czas trwania zajęć [godz.]	Czas realizacji [lata]
1.	Kurs wokalny – chór	2	64	200	2
2.	Kurs artystyczny – fotografia	8	144	56/grupę	2
3.	Kurs artystyczny – malarstwo	6	102	56/grupę	2
4.	Kurs artystyczny - muzykoznawstwo	2	20	28	2
5.	Kurs artystyczny – rękodzieło	4	80	96/grupę	2
6.	Kurs teatralny	2	16	64	2
7.	Kurs artystyczny – taniec	4	80	64/grupę	2
8.	Kurs; aktywizacja społeczna poprzez sport - gimnastyka	16	320	48/grupę	2
9.	Kurs; aktywizacja społeczna poprzez sport - tenis stołowy	2	20	84	2
10.	Kurs aktywny lider	2	100	56	2
11.	Kurs językowy - język angielski	30	300	52/grupę	2
12.	Kurs językowy - język niemiecki	4	32	52/grupę	2
13.	Kurs językowy - język francuski	2	16	52	2
14.	Kurs językowy - język włoski	4	32	52/grupę	2
15.	Kurs językowy - język hiszpański	2	16	52	2
16.	Kurs komputerowy	28	280	52/grupę	2



#### IV. Blok kursów intensywnych:

- wyjazdowy fotografii obejmujący 2 wyjazdy po 3 dni pleneru zawierające 20 godz. zajęć w 2 grupach 30-osobowych;
- wyjazdowy malarstwa obejmujący 2 wyjazdy po 3 dni pleneru zawierające 20 godz. zajęć w 2 grupach 30-osobowych;
- przywództwa obejmujący 2 wyjazdy po 3 dni szkolenia zawierające 20 godz. zajęć w 2 grupach 50-osobowych.

#### V. Publikacje:

##### • Monografia UTW-UR 2008–2018

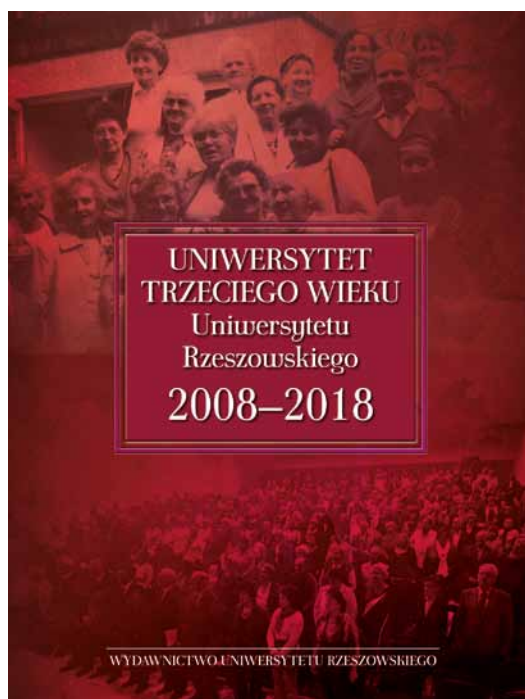
Monografia „Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego 2008–2018” została wydana w roku 2019 jako Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

W skład redakcji weszli: dr hab. Andrzej Bonusiak, prof. UR – patronat nad publikacją; Małgorzata Chlebowska, Zofia Gelleta, Danuta Kamieniecka-Przywara, Maria Suchy, Ewa Wójcik. W monografii opisano i przedstawiono wypracowane w Projekcie programy kształcenia w celu upowszechnienia form i metod kształcenia w niestandardowych formułach. Monografia została wydana przy okazji Jubileuszu XXXV-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego. Pokazuje, jak Uniwersytet Rzeszowski wspiera funkcjonowanie UTW-UR. Warto poznać ludzi oraz formy i metody działań wspierających, które przez lata ewoluowały, ale obejmowały coraz szersze grono słuchaczy, oferując bardzo szeroki i zróżnicowany wachlarz zajęć edukacyjnych. Najintensywniejszy rozwój przypada na lata 2008–2018, stąd taki zakres przyjęto.

##### • Biuletyn UTW Nr 20 – 2020 r.

W niniejszym Biuletynie UTW Nr 20 przedstawiono przebieg wykonania przyjętych programów aktywizacji osób w wieku senioralnym i osiągnięte rezultaty, z wykorzystaniem relacji realizatorów i odbiorców Projektu.

Pierwotnie zakładano, że Projekt realizowany będzie od 01.01.2019 r. do 31.12.2020 r. Ze



względu na ogłoszenie w kraju stanu zagrożenia epidemicznego spowodowanego wirusem COVID-19, termin zakończenia Projektu został przesunięty o trzy miesiące.

Ze strony Uniwersytetu Rzeszowskiego za blok medyczny odpowiadali: dr E. Niemczyk z Wydziału Medycznego oraz P. Steczkowski, Ł. Szymański, R. Świrgoń-Skok – pracow-

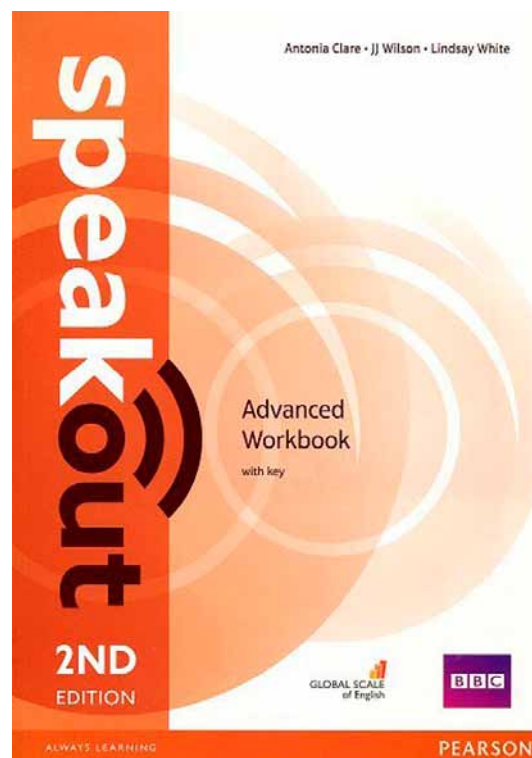
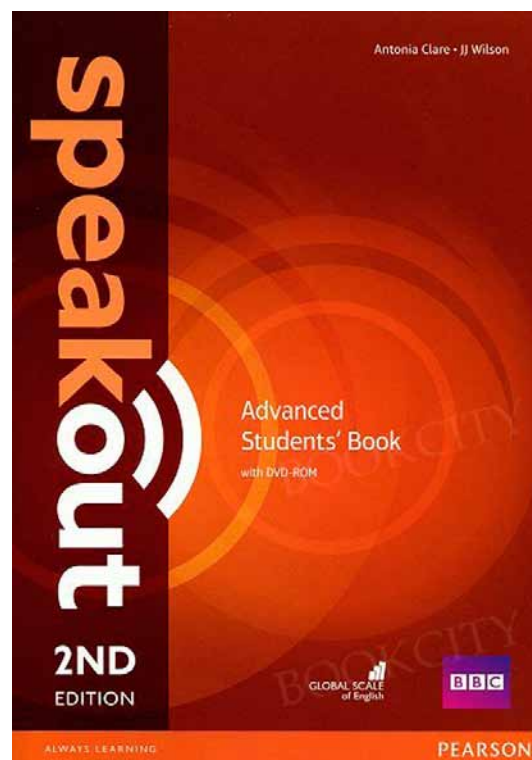
nicy UR na Wydziale Prawa i Administracji. Za kurs „Zdrowy styl życia” odpowiadała dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska, Wydział Medyczny UR.

Ze strony Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Uniwersytetu Rzeszowskiego koordynatorami odpowiedzialnymi za poszczególne działania byli:

- kurs przywództwa: **Danuta Kamieniecka-Przywara i Maria Suchy**;
- monografia: **Małgorzata Chlebowska, Maria Suchy, Ewa Wójcik, Jan Ziąbek**;
- biuletyn: **Danuta Kamieniecka-Przywara, Małgorzata Siuta, Maria Suchy i Ewa Wójcik**;
- kurs aktywny lider: **Ewa Wójcik**;
- kursy artystyczne: wokalny – chór, muzykoznawstwo, malarstwo, rękodzieło, taniec, teatr: **Adela Wierzbicka i Henryk Piasecki**;
- kurs fotografii: **Janusz Obarski**;
- kurs komputerowy: **Irena Fabiańska**;
- kursy języków obcych: **Maria Sierżęga, Helena Mączka**;
- kursy aktywizacja poprzez sport: **Dorota Kieś i Zofia Ostrowska-Tor**;
- pomoc organizacyjna: **Helena Maternia, Halina Domino, Bernadetta Nowicka-Lassota**.

Wybrane założenia, dotyczące poszczególnych kursów, służących wdrożeniu projektu „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR” (POWR.03.01.00-00-To22/18), realizowanego przez Uniwersytet Rzeszowski z Uniwersytetem Trzeciego Wieku – Uniwersytetu Rzeszowskiego i Stowarzyszeniem Przyjaciół UTW w Rzeszowie, zostały przedstawione w „Monografii UTW-UR 2008–2018”. Informacje, dotyczące poszczególnych kursów zostały przygotowane z wykorzystaniem programów autorskich, zgłoszonych do projektu przez ich realizatorów w ramach konkursu ofert.

Dla potrzeb realizacji Projektu zostały zakupione: sprzęt medyczny, sprzęt sportowy, podręczniki do nauki języków obcych, materiały szkoleniowe.



## Wykład: „Kurs: Zdrowy Styl Życia” jako kompleksowa aktywizacja prozdrowotna słuchaczy UTW-UR w ramach projektu *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*

dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska

**N**a terenie województwa podkarpackiego, podobnie jak w pozostałych regionach Polski oraz Europie obserwowane są zmiany demograficzne, polegające na wzroście odsetka osób w wieku poprodukcyjnym w strukturze społeczeństwa. Średnia długość życia w ostatnich dekadach znacznie wzrosła, jednakże w mniejszym stopniu wzrosła liczba lat przeżytych w zdrowiu. Z wiekiem, na skutek obniżania się sprawności mechanizmów fizjologicznych, często obserwujemy obniżanie się sprawności psychomotorycznej i funkcjonalnej oraz wzrost liczby problemów zdrowotnych. Proces ten jest w znacznym stopniu związany z mało aktywnym trybem życia osób starszych. W związku z tym, coraz intensywniej wspierane są działania mające na celu badanie i wdrażanie różnych strategii na rzecz aktywizacji i poprawy zdrowia osób starszych. Głównym celem tych działań jest poprawa sprawności i jakości życia osób starszych dla pomyślnego i aktywnego starzenia się.

Odpowiadając na potrzeby społeczne zespół badawczy z Instytutu Nauk o Zdrowiu Kolegium Nauk Medycznych UR, pracujący pod kierownictwem dr n. med. Agnieszki Ćwirlej-Sozańskiej, w składzie: dr n. o zdrowiu Agnieszka Wiśniowska-Szurlej, dr Ber-

nard Sozański oraz mgr Justyna Kilian, prowadzi badania i działania na rzecz społeczeństwa, mające na celu ocenę stanu zdrowia oraz wpływu programów zdrowotnych na poprawę funkcjonowania i zmniejszenie niepełnosprawności osób starszych. Jednym z takich działań jest współfinansowany z Funduszy Europejskich projekt „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”. Projekt realizowany jest od początku 2019 roku i umożliwia słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działającego przy Uniwersytecie Rzeszowskim, rozwój indywidualnych kompetencji na poziomie technicznym, komunikacyjnym, językowym, artystycznym, jak również szeroką ofertę aktywności prozdrowotnych. Kompetencje te rozwijane są poprzez liczne kursy współrealizowane w ramach projektu. Jednym z kursów w ramach projektu, realizujących w sposób kompleksowy zakładane cele prozdrowotne jest kurs „Zdrowy Styl Życia”. Szczegółowe cele kursu dotyczą utrzymania sprawności fizycznej i poznawczej, a także zapobieganie upadkom i niepełnosprawności u osób starszych. W całym okresie realizacji kursu przeznaczony jest dla 80 osób, które poza spełnieniem formalnych wymagań uczestnictwa w projekcie przedstawią również zaświadczenie lekar-





Fot. Z. Jan

skie o braku przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych. W ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” realizowane są zajęcia ruchowe w formie grupowej, seminaria teoretyczne, a także zajęcia indywidualne. Obejmują one neurotrening funkcji poznawczych oraz konsultacje dotyczące kształtowania sprawności fizycznej i poznawczej osób starszych w odniesieniu do ich indywidualnego stanu zdrowia.

### **Zajęcia ruchowe – rola aktywności fizycznej w pomyślnym starzeniu się**

Spośród wszystkich typów zajęć realizowanych w ramach kursu „Zdrowy Styl Życia”, największy

nacisk położony został na realizację zajęć ruchowych, gdyż każda osoba będąca uczestnikiem kursu ma możliwość udziału w 68. godzinach zajęć. Przyjęta organizacja zajęć wynika z bardzo dobrze udokumentowanego dotychczas w badaniach naukowych pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zachowanie zdrowia i wysokiego poziomu jakości życia starzejącego się organizmu<sup>1</sup>. Jak wynika z wielu doniesień naukowych, regularnie podejmowana aktywność fizyczna o charakterze profilaktyczno-

<sup>1</sup> J. Rottermund, A. Knapik, M. Szyszka, *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2015, nr 42(1), s. 78–98.

-leczniczym przyczynia się do korzystnej modyfikacji przebiegu częstych chorób przewlekłych, jak np. nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii, otyłości czy osteoporozy. W przypadku współistniejących u osób starszych dolegliwości ze strony układu ruchu, systematycznie podejmowana aktywność fizyczna może przyczynić się do zmniejszenia nasilenia dolegliwości, w przypadku współistniejącej cukrzycy aktywność fizyczna uznana jest natomiast za istotny czynnik zwiększający wrażliwość komórek na insulinę i poprawiający tolerancję glukozy. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może przyczyniać się ponadto do zmniejszenia liczby przyjmowanych leków<sup>2</sup>. Coraz więcej doniesień naukowych wskazuje również na pozytywny wpływ podejmowanej aktywności fizycznej na wspieranie funkcjonowania poznawczego osób starszych<sup>3</sup>. Poza aspektem somatycznym, regularna aktywność fizyczna wpływa na poprawę nastroju, zmniejszenie ryzyka depresji, a zajęcia prowadzone w formie grupowej zapobiegają izolacji społecznej i samotności<sup>4</sup>.

Zajęcia ruchowe w ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” realizowane są w grupach 20-osobowych, dwa razy w tygodniu, w hali sportowej Uniwersytetu Rzeszowskiego przy ul. Hoffmanowej. Zajęcia prowadzone są przez fizjoterapeutów, będących pracownikami Uniwersytetu Rzeszowskiego, którzy w codziennej pracy zajmują się osobami starszymi, a w związku z tym dbają o profilaktyczno-leczniczy charakter prowadzonych zajęć. Celem monitorowania efektywności prowadzonych zajęć, każda grupa rozpoczynająca ćwiczenia poddawana jest badaniu wstępnemu, w którym oceniana jest m.in. wyjściowa siła mięśniowa, wydolność, równowaga czy prędkość chodu. Ta sama procedura badawcza powtarzana jest po zakończeniu cyklu zajęć, a opracowane wyniki

przekazywane są uczestnikom celem indywidualnego zobrazowania osiągniętych rezultatów prowadzonych ćwiczeń.

Do dyspozycji uczestników podczas zajęć, poza przestronną halą sportową, jest również rozbudowane zaplecze przyborów do ćwiczeń, co umożliwia prowadzenie zróżnicowanych form zajęć ruchowych. Każda jednostka zajęć rozpoczyna się od części wstępnej – rozgrzewającej i przygotowującej organizm do ćwiczeń przewidzianych w części głównej. Na zakończenie natomiast wprowadzane są ćwiczenia wyciszające oraz rozciągające. Przebieg zajęć zgodny jest z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz rekomendacjami grupy roboczej UE „Sport i Zdrowie” dotyczącymi aktywności fizycznej u osób w starszym wieku, według których osoby starsze powinny podejmować co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo, która zawierać powinna ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe i koordynacyjno-równoważne<sup>5,6</sup>.

W każdej jednostce zajęć znajdują się elementy ćwiczeń wytrzymałościowych (aerobowych), stanowiące część wstępną lub część właściwą zajęć. Ćwiczenia te prowadzone są w rytm muzyki, wprowadzającej pozytywny nastrój i nadającej określone tempo ćwiczeniom. Do dyspozycji ćwiczących są m.in. laseczki gimnastyczne, stopy czy piłki różnej wielkości. Dzięki poprawie wydolności tlenowej, ćwiczenia wytrzymałościowe stanowią główny element profilaktyki chorób układu krążenia, prowadząc do wzrostu tolerancji wysiłku, obniżenia ciśnienia tętniczego krwi oraz poprawy wymiany gazowej. Ten typ ćwiczeń jest najlepszą formą przeciwdziałania otyłości, a jak wskazują wyniki niektórych badań, przeciwdziałają również obserwowanemu wraz z wiekiem fizjologicznemu spadkowi

<sup>2</sup> J. Mazurek, J. Szczygieł, A. Blaszkowska, K. Zgajewska, W. Richter, J. Opara, *Aktualne zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku*, „Gerontologia Polska”, 2014, Nr 2, s. 70–75.

<sup>3</sup> B. Gieroba, *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2019, Nr 25(3), s. 153–161.

<sup>4</sup> J. Girzelska, M. Głowacka, D. Wilk-Jeziorska, A. Malikowska, J. Dziewulska, A. Jasiówka, *Profilaktyka samotności i osamotnienia jako czynnik determinujący zdrowie seniora*, „Pielęgniarstwo XXI wieku” 2018, Nr 17(4), s. 41–46.

<sup>5</sup> WHO. *Physical Activity and Older Adults. Recommended levels of physical activity for adults aged 65 and above*, [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/) [dostęp z dnia 25.06.2020].

<sup>6</sup> Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września. Bruksela, 2008, [https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Wytyczne\\_UE\\_dot\\_aktywnosci\\_fizycznej.pdf](https://erasmusplus.org.pl/wp-content/uploads/2014/01/Wytyczne_UE_dot_aktywnosci_fizycznej.pdf) [dostęp z dnia 25.05.2020].

beztłuszczowej masy ciała. Osoby podejmujące systematycznie zróżnicowane formy aktywności ruchowej o charakterze wytrzymałościowym, poprzez poprawę parametrów sprawności motorycznej, minimalizują ryzyko groźnych w starszym wieku upadków i dłużej zachowują możliwość samodzielnego, sprawnego wykonywania codziennych czynności<sup>7</sup>. Wyniki badań wskazują również, że to właśnie wysiłki o charakterze wytrzymałościowym spośród wszystkich rodzajów ćwiczeń fizycznych najistotniej przyczyniają się do poprawy funkcjonowania poznawczego. Stwierdzenie to potwierdzają m.in. wyniki badania przeprowadzonego przez Baker i współautorów, którzy wykazali istotną poprawę wyników testów poznawczych w grupie osób starszych z łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych wykonujących ćwiczenia wytrzymałościowe, w odniesieniu do grupy wykonującej jedynie ćwiczenia rozciągające w tym samym czasie<sup>8</sup>.

Coraz ważniejsze miejsce w programach aktywności ruchowej osób starszych zajmują również ćwiczenia siłowe. W zależności od celu jednostki zajęć i indywidualnych preferencji ćwiczących, w treningu wykorzystywane są hantle o zróżnicowanej wadze, opór elastyczny w postaci gumowych taśm i ekspanderów lub obciążenie własną masą ciała poprzez dobór odpowiedniej pozycji wyjściowej.

Wbrew opiniom funkcjonującym przez długie lata, przy odpowiednim, indywidualnym doborze ćwiczeń ta forma aktywności jest bezpieczna i niezmiernie korzystna dla osób w każdym wieku – nawet u osób po 80. roku życia. Nawet fizjologicznie przebiegający proces starzenia niesie za sobą stopniową utratę siły i masy mięśniowej – wyniki badań wskazują, że u osób po 60. roku życia tempo utraty masy mięśniowej wynosić może 1–1,4% rocznie, natomiast tempo spadku siły mięśniowej nawet do 3% rocznie

i nasilone jest w obrębie kończyn dolnych<sup>9,10</sup>. Główną rolę ćwiczeń siłowych, jest zatem przeciwdziałanie zmianom regresyjnym w obrębie mięśni szkieletowych, co przekłada się na poprawę zdolności chodzenia, wchodzenia po schodach, podnoszenia ciężkich przedmiotów, a pośrednio przyczynia się również do zachowania równowagi i koordynacji. Ćwiczenia siłowe są również podstawową formą profilaktyki osteoporozy – jak wykazali w swoich badaniach Nelson i współautorzy, u kobiet powyżej 50. roku życia, które przez rok wykonywały ćwiczenia siłowe z częstotliwością 2 razy w tygodniu, zaobserwowano nie tylko poprawę siły i masy mięśniowej, ale również znaczną poprawę w zakresie gęstości mineralnej kości<sup>11</sup>. Co ciekawe, w wynikach kilku z dotychczasowych badań podkreślono również pozytywną rolę ćwiczeń o charakterze siłowym w kontekście poprawy jakości snu oraz zmniejszenia objawów depresji wśród osób starszych<sup>12</sup>.

Bardzo lubianą przez uczestników zajęć gimnastycznych formą ćwiczeń są ćwiczenia równoważno-koordynacyjne, wykonywane z pomocą piłek gimnastycznych, dysków sensomotorycznych, czy różnorodnych modyfikacji pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń. Zachowanie równowagi uwarunkowane jest sprawnością narządu wzroku, układu przedsionkowego, sensomotorycznego oraz aktywności mięśniowej. W związku z tym wszystkie te narządy i systemy w sposób aktywny pobudzane są do pracy w treningach równoważno-koordynacyjnych. Najistotniejszym celem tego rodzaju ćwiczeń jest przeciwdziałanie upadkom, będącym głównym powodem urazów i związanej z nimi niepełnosprawności u osób po 65. roku życia. Jak wskazują dane statystyczne, ze względu na postępujący proces starzenia się społeczeństw, w najbliższych latach zaburzenia stabilności postawy ciała stanowiąc będą narastają-

<sup>7</sup> W. Bouaziz, T. Vogel, E. Schmitt, G. Kaltenbach, B. Geny, P.O. Lang, *Health benefits of aerobic training programs in adults aged 70 and over: a systematic review*, "Archives of Gerontology and Geriatrics" 2017, Nr 69, s. 110–127.

<sup>8</sup> L.D. Baker, L.L. Frank, K. Foster-Schubert, P.S. Green, C.W. Wilkinson, A. McTiernan, S.R. Plymate, M.A. Fishel, G.S. Watson, B.A. Cholerton, G.E. Duncan, P.D. Mehta, S. Craft, *Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment: a controlled trial*, "Archives of Neurology" 2010, Nr 67(1), s. 71–79.

<sup>9</sup> W.R. Frontera, V.A. Hughes, R.A. Fielding, M.A. Fiatarone, W.J. Evans, R. Roubenoff, *Aging of skeletal muscle: a 12-yr longitudinal study*, "Journal of Applied Physiology" 2000, Nr 88, s. 1321–1326.

<sup>10</sup> K. Budzińska, *Wpływ starzenia się organizmu na biologię mięśni szkieletowych*, "Gerontologia Polska" 2005, Nr 13(1), s. 1–7.

<sup>11</sup> M. Nelson, M. Fiatarone, C. Morganti, I. Trice, R. Greenberg, W. Evans, *Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fractures*. "JAMA" 1994, Nr 272, s. 1909–1914.

<sup>12</sup> R. Seguin, M.E. Nelson. *The benefits of strength training for older adults*, "American Journal of Preventive Medicine" 2003, Nr 25(3 Suppl 2), s. 141–149.



cy problem. Dlatego też w programach aktywności fizycznej osób starszych duży nacisk kładzie się właśnie na ćwiczenia równoważno-koordynacyjne, których elementy powinny się znaleźć w każdej jednostce zajęć<sup>13</sup>.

Poza zachowaniem siły i wytrzymałości mięśniowej do utrzymania pełnej sprawności i niezależności w codziennym życiu w miarę upływu lat niezbędna jest również odpowiednia elastyczność mięśni, ścięgien i więzadeł. Wraz z wiekiem maleje zawartość wody w organizmie, co powoduje spadek elastyczności tych struktur. Jeżeli stopniowo dochodzi do ich skrócenia, w efekcie ograniczany będzie zakres ruchomości w danym stawie, a idąc dalej – gorsza mobilność i stabilność postawy<sup>14</sup>. Zachowanie niezbędnego zakresu ruchu przekłada się na przykład na bezproblemowe schylenie się celem zawiązania butów, czy sięgnięcie na wyższą półkę. Dlatego też ćwiczenia rozciągające powinny stanowić stały element usprawniania ruchowego osób starszych i powinny być wykonywane codziennie – nawet w formie krótkiej serii trwającej kilka minut<sup>15,16</sup>. W ramach realizowanych zajęć ruchowych, ćwiczenia rozciągające stanowią zazwyczaj końcową część każdej jednostki zajęć, której celem, poza utrzymaniem elastyczności i gibkości, jest również wyciszenie i relaksacja organizmu.

Rosnąca świadomość społeczna wśród osób starszych na temat pozytywnych aspektów podejmowanej aktywności fizycznej a także zróżnicowanie poszczególnych jednostek zajęć sprawia, iż forma ta realizowana w ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród uczestników kursu. Niestety, aktualna sytuacja epidemiczna, z którą przyszło się nam zmierzyć, spowo-

dowała zawieszenie zajęć na pewien okres. Cały czas zachęcamy jednak wszystkich uczestników kursu do indywidualnego podejmowania aktywności ruchowej, co ułatwić mogą systematycznie opracowywane programy ćwiczeń domowych – można znaleźć je na stronie UTW-UR. Mamy nadzieję, że już niebawem ze zdwojoną energią wrócimy do tradycyjnej formy prowadzenia zajęć ruchowych, w walce o utrzymanie dobrego zdrowia i samopoczucia przez długie lata.

### **Seminaria – źródło wiedzy na temat zdrowego stylu życia**

W ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” dla uczestników odbywały się także seminaria. Celem seminariów była poprawa wiedzy z zakresu ochrony zdrowia, aktywności fizycznej i psychicznej, a także zdrowego odżywiania się.

Cykl szkoleń obejmował 12 spotkań. Podczas seminariów zaproszeni wykładowcy najpierw omawiali różne zagadnienia związane ze zdrowiem seniorów, a następnie zachęcali uczestników do dyskusji oraz wymiany spostrzeżeń.

Pierwsza prelegentka, dr Agnieszka Wiśniowska-Szurlej, przeprowadziła seminarium pod tytułem „Sport to zdrowie – korzyści płynące z aktywności fizycznej. Wpływ ruchu na organizm osoby starszej”. Temat stanowił wprowadzenie do zapoznania się z prozdrowotnym znaczeniem aktywności fizycznej dla organizmu człowieka. Na kolejnym seminarium pt. „Zasady przygotowania się, prowadzenia zajęć ruchowych, budowa jednostki treningowej”, dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska omówiła metodologiczne zasady przygotowania, prowadzenia i uczestnictwa w aktywności fizycznej. Dzięki tym zajęciom uczestnicy zdobyli wiedzę na temat konstrukcji treningu, znaczenia i wykonywania poszczególnych rodzajów ćwiczeń fizycznych oraz ustalania indywidualnych obciążeń treningowych. Dowiedzieli się jak należy planować aktywność fizyczną w cyklu treningowym, na co zwracać uwagę, aby zawsze była ona bezpieczna i przynosiła optymalne korzyści zdrowotne.

Dr Marta Kopańska podczas seminarium pt. „Fizjologiczne i biochemiczne podstawy aktywności ruchowej u osób starszych” scharakteryzowała fizjologiczne różnice między kobietami i mężczyznami

<sup>13</sup> M.E. Rogers, N. Rogers, N. Takeshima, *Balance training in older adults*, „Aging Health” 2005, Nr 1, s. 475–486.

<sup>14</sup> H. Wallmann, *Stretching and Flexibility in the Aging Adult*. „Home Health Care Management & Practice” 2009, Nr 21, s. 355–357.

<sup>15</sup> R.R. Locks, T.C. Costa, S. Koppe, A.M. Yamaguti, M.C. Garcia, A.R. Gomes, *Effects of strength and flexibility training on functional performance of healthy older people*, „Revista Brasileira Fisioterapia” 2012, Nr 16(3), s. 184–190.

<sup>16</sup> L.B. Panton, B.S. Loney, *Exercise for Older Adults, Health Care Provider Edition*, [http://file.lacounty.gov/SDSInter/dmh/216745\\_ExerciseforOlderAdultsHealthCareProviderManual.pdf](http://file.lacounty.gov/SDSInter/dmh/216745_ExerciseforOlderAdultsHealthCareProviderManual.pdf) [dostęp z dnia 25.06.2020].

w kontekście somatycznym i omówiła możliwe różnice w aktywności fizycznej wynikające z płci i wieku. Następnie opisała zmiany fizjologiczne pojawiające się w następstwie starzenia się oraz wpływ zdrowego stylu życia na długowieczność.

Kolejnym ciekawym i praktycznym wykładem mgr Justyna Kilian wprowadziła słuchaczy UTW do tematyki związanej z planowaniem i adaptacją środowiska życia do własnych potrzeb. Przetawiła ogólne zasady projektowania przestrzeni dostosowanej do możliwości funkcjonalnych człowieka.

W seminarium „Sposoby radzenia sobie ze stresem – trening uważności i inne formy relaksacji” oraz „Neurofitnes – trening mózgu i funkcji poznawczych” dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska omówiła zjawisko neuroplastyczności mózgu oraz sposoby stymulacji tworzenia sieci neuronalnych u osób starszych. Przedstawiła zjawisko stresu oraz jego wpływ na organizm człowieka. Wskazała metody pozwalające na obniżenie jego poziomu oraz możliwości wpływania na model pracy mózgu, a jednocześnie całego organizmu, w celu obniżenia stanu stresu. Wskazała zalety pracy metodą neurofeedbacku. Pokazała także, jak skutecznie oddziaływać na pamięć, skupienie i uwagę. Pani Doktor na zakończenie seminariów omówiła kilka prostych sposobów na codzienne trenowanie funkcji poznawczych.

W kolejnym wykładzie dr Edyta Łuszczki przedstawiła zasady zbilansowanego żywienia, planowania diety w zależności od stanu zdrowia oraz podejmowanego wysiłku fizycznego. Przygotowała aktualną piramidę żywienia i aktywności fizycznej, która stanowi odpowiedź na zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia i zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.

Dr hab. Agnieszka Banaś-Ząbczyk przeprowadziła seminarium pt. „Sztuka utrzymania równowagi ciała i umysłu”. Wprowadziła słuchaczy w zagadnienia związane z równowagą zasobów fizycznych, psychicznych, społecznych oraz duchowych, a także omówiła ich wpływ na zdrowie. Seminarium zakończyła warsztatami „Medytacji Mindfulness”.

Mgr Justyna Kilian prowadząc kolejne seminaria poruszyła tematykę związaną z higieną wypoczynku, radzeniem sobie z zaburzeniami snu i bezsennością oraz profilaktyką schorzeń cywilizacyjnych.

Natomiast przyczyny, rodzaje dolegliwości bólowych oraz sposoby radzenia sobie z bólem oraz ABC zdrowych stawów zostały zaprezentowane ponownie przez dr Agnieszkę Wiśniowską-Szurlej. Podsumowanie obu wykładów może stanowić cytata lekarza Wojciecha Oczko „Ruch jest w stanie zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”. Każde spotkanie odbywało się w przyjaznej atmosferze z zapachem kawy i smakiem kruchego ciasta. Mamy nadzieję, że seminaria stały się miejscem zgłębiania wiedzy, wymiany doświadczeń oraz przybliżyły słuchaczy UTW do zwiększenia świadomości na temat ochrony własnego zdrowia. Kolejny cykl seminariów już przed nami.

W ramach projektu uczestnicy otrzymali ponadto dwa ciekawe podręczniki o zdrowym stylu życia tj.: „*Żyj pełnią życia. Książka aktywnego seniora*” autorstwa N.W. Peale oraz „*Smak szczęścia, czyli o dietach, pielęgnacji urody w zgodzie z naturą i szukaniu piękna w sobie*” autorstwa Agnieszki Maciąg.

## Neurobiofeedback – czyli trening mózgu

W ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” słuchacze UTW uczestniczyli również w indywidualnej formie wsparcia opartej na treningu funkcji poznawczych oraz umiejętności relaksacji za pomocą innowacyjnej metody neurobiofeedback (EEG-biofeedback). Metoda ta polega na odczytywaniu czynności elektrycznej mózgu (fal mózgowych) i treningu mającym na celu, zależnie od potrzeb, zwiększać skuteczność działania mózgu, obniżać poziom stresu, poprawiać pamięć, koncentrację itd.

Istotą treningu jest automodyfikacja aktywności poszczególnych fal mózgowych<sup>17</sup>. Zgodnie z procedurą sesji treningowej, na skórze głowy umieszcza się elektrody odczytujące aktywność elektryczną określonych obszarów mózgu i dostarczających osobie trenującej informacji zwrotnej na ekranie monitora w formie wizualnej i/lub słuchowej<sup>18</sup>. Rejestrowana przez urządzenie do EEG-biofeedback

<sup>17</sup> R. Menezes, P. Kacker, C.R. Mukundan, *Neurofeedback & Memory Functioning: Rehabilitation & Enhancement*, „International Journal of Indian Psychology”, 2017, Nr 4(4) DIP:18.01.003/20170404.

<sup>18</sup> G. Lecomte, J. Juhel, *The Effects of Neurofeedback Training on Memory Performance in Elderly Subjects*, „Psychology”, 2011, Nr (2)8, s. 846–852.

aktywność bioelektryczna mózgu jest prezentowana w postaci wizualizacji, animacji czy gier na ekranie monitora komputera. Dzięki temu, że osoba trenująca może obserwować w czasie rzeczywistym pracę swojego mózgu, poznaje i łączy stany w swoim organizmie z obrazem fal pracy mózgu. Wzmacnia te, które są pożądane, osłabia te, które nie wpływają korzystnie na jego funkcjonowanie. Trenujący świadomie zmienia wzorzec wytwarzanych w mózgu fal, a co za tym idzie wpływa na funkcjonowanie swojego mózgu, a w następstwie całego organizmu<sup>19</sup>. W praktyce oznacza to na przykład, że trenujący obserwuje na ekranie animację i od sposobu pracy jego mózgu zależy, jak ta animacja przebiega. Jeśli trenujący osiągnie założone jako cel parametry pracy mózgu, animacja przebiega w sposób niezakłócony, kiedy jednak parametry zaczynają odbiegać od założonych, obraz na przykład może stawać się nieostry, zwalniać bądź zmieniać się w ustalony wcześniej z ćwiczącym sposób. Dzięki temu trenujący na bieżąco obserwuje na ekranie, jak pracuje jego mózg i ma możliwość, aby metodą prób i błędów uczyć się utrzymywać pożądane parametry jego pracy, które z czasem stają się dla mózgu nawykiem. Neurobiofeedback dostarcza osobie trenującej wiedzy o jego własnych reakcjach, pomaga nauczyć się określonych umiejętności, prowadzących do poprawy funkcjonowania jego mózgu. Wymaga to jednak praktyki, dlatego do osiągnięcia celów terapii prowadzona jest seria treningów<sup>20</sup>.

Treningi neurobiofeedback są indywidualnie dobierane do potrzeb pacjenta. Cykl treningowy poprzedzany jest przeprowadzeniem testów diagnostycznych i wyznaczeniem celów treningowych. Częstymi celami treningu mózgu za pomocą neurobiofeedbacku są: umiejętność opanowywania stresu i wprowadzania się w stan odprężenia; zwiększanie zdolności umysłowych, uwagi i koncentracji; regu-

lowanie emocji, przywracanie wyciszenia i obniżanie poziomu zdenerwowania. W trakcie treningów monitorowane są fale mózgowe:

- Fale alfa (8–11 Hz), które charakterystyczne są dla stanu relaksu i odprężenia, dobrego samopoczucia, spokoju, pozytywnego myślenia.
- Fale beta 1 (15–18 Hz) charakterystyczne m.in. dla intensywnego skupienia uwagi i koncentracji oraz logicznego myślenia.
- Fale beta 2 (powyżej 18–30 Hz) związane ze stanami zdenerwowania, stresu, ekscytacji, wzmożonej aktywności umysłowej.
- Fale delta (1–4 Hz) dominują w stanach głębokiego snu pozbawionego marzeń sennych.
- Fale theta (4–7 Hz) charakterystyczne są dla stanów snu, głębokiej medytacji i koncentracji<sup>21</sup>.

Biofeedback pozwala wytrenować i uregulować częstotliwość i amplitudę fal mózgowych, prowadząc do równowagi wewnętrznej organizmu. Coraz więcej doniesień naukowych potwierdza skuteczność treningu z wykorzystaniem metody neurobiofeedback w poprawie funkcjonowania poznawczego i relaksacji u osób starszych oraz obniżeniu poziomu stresu.

W ramach kursu „Zdrowy Styl Życia” uczestnicy projektu wzięli udział w 7 indywidualnych sesjach treningowych neurobiofeedbacku (łącznie 7 godzin dydaktycznych). Na podstawie prowadzonych w ramach projektu badań, wywiadów, treningów i obserwacji przygotowywane zostały indywidualne zalecenia dotyczące kształtowania sprawności fizycznej i poznawczej dostosowanej do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia uczestników<sup>22, 23, 24</sup>.

<sup>19</sup> R. Sitaram, T. Ros, L. Stoeckel, S. Haller, F. Scharnowski, J. Lewis-Peacock, N. Weiskopf, M.L. Belfari, M. Rana, E. Oblak, N. Birbaumer, J. Sulzer, *Closed-loop brain training: the science of neurofeedback*, „Nature Reviews Neuroscience” 2017, Nr 18(2), s. 86–100.

<sup>20</sup> H. Marzbani, H.R. Marateb, M. Mansourian, *Neurofeedback: A Comprehensive Review on System Design, Methodology and Clinical Applications*. „Basic and Clinical Neuroscience” 2016, Nr 7(2), s. 143–158.

<sup>21</sup> Elektroencefalografia/Metody analizy sygnałów EEG – analiza w dziedzinie czasu, [https://brain.fuw.edu.pl/edu/index.php/Elektroencefalografia/Metody\\_analazy\\_sygna%C5%82%C3%B3w\\_EEG\\_-\\_analiza\\_w\\_dziedzinie\\_czasu](https://brain.fuw.edu.pl/edu/index.php/Elektroencefalografia/Metody_analazy_sygna%C5%82%C3%B3w_EEG_-_analiza_w_dziedzinie_czasu) [dostęp z dnia: 26.06.2020].

<sup>22</sup> A.M. Kueider, J.M. Parisi, A.L. Gross, G.W. Rebok, *Computerized cognitive training with older adults: a systematic review*, „PLoS One” 2012, Nr 7(7), e40588.

<sup>23</sup> S. Banerjee, C. Argáez, *Neurofeedback and Biofeedback for Mood and Anxiety Disorders: A Review of Clinical Effectiveness and Guidelines*. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2017.

<sup>24</sup> L.S. Panisch, A.H. Hai, *The Effectiveness of Using Neurofeedback in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Systematic Review*, „Trauma Violence Abuse” 2020, Nr 21(3), s. 541–550.



*Maria Suchy*  
członek Zarządu UTW-UR

## **Założenia programowe wybranych kursów w ramach projektu** *Systemowa edukacja nieformalna* *Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią* *rozwoju słuchaczy UTW-UR* **Wydziału Prawa i Administracji UR** **(POWR.03.01.00-00-To22/18)** **w programie „Trzecia Misja Uczelni”** **Narodowego Centrum Badań i Rozwoju**

### **Kurs Aktywny **Lider skorelowany** z intensywnym** **wyjazdowym **Kursem Przywództwa poziom I i II****

Kursy mają za **zadanie kształtowanie aktywności liderów UTW-UR w Rzeszowie**: członków zarządu i współpracowników, komisji rewizyjnej, koordynatorów sekcji, kierowników klubów i grup zajęciowych w zakresie: komunikacji, samoorganizacji, pracy zespołowej, planowania i organizacji, informatyki, w celu zintegrowania wszystkich słuchaczy i usprawnienia wzajemnego komunikowania się i korzystania z dostępnych sposobów informacji o działalności UTW-UR, co będzie też służyło udoskonalaniu oferty edukacyjnej oraz nabyciu przez uczestników kompetencji: komunikacyjnych (interpersonalnych), osobistych, obywatelskich (opóźnienie efektów starzenia, dłuższe bycie samodzielnym i sprawnym fizycznie i intelektualnie, bez opieki, podniesienie samooceny, partycypowanie w życiu społecznym, podniesienie jakości życia), kognitywnych.

**Celem** przedsięwzięcia jest także uświadomienie, że stanowimy dużą społeczność i powinniśmy się identyfikować z UTW-UR, sami występować z inicjatywami, być kreatywni, a nie tylko żądać tworzenia nowych atrakcyjnych form działania. Od liderów zależy, w jaką stronę pójdziemy w naszej edukacji. I temu mają służyć warsztaty z zakresu: integracji grupy, komunikacji interpersonalnej, asertywności, kreatywności, zarządzania zasobami ludzkimi, przywództwa w grupie, rozwiązywania problemów, koncentracji na wynikach działania, aktywizowania rozwoju ludzi, budowania sieci powiązań, posługiwania się i wykorzystywania współczesnych mediów: komputer, Internet, telefon komórkowy. Prowadzącymi warsztaty będą profesjonalni trenerzy. Istotnym elementem będzie także zacieśnianie więzi i kontaktów osobistych. Służy temu również pełna **korelacja obu kursów**.

**Poziom I** kursów realizowany jest w **2019 r.** od września do listopada; rozpoczyna się intensywnym wyjazdowym kursem przywództwa – uczestnicy kontynuują zajęcia na kursie aktywnego lidera; **poziom II** to **rok 2020**, od lutego do kwietnia: najpierw kurs aktywnego lidera – potem zwieńczenie wyjazdowym intensywnym kursem przywództwa.

**Trenerami** kursów zostali pracownicy UR: **mgr Agnieszka Kisielewska** i **mgr Marta Kot**, które też opracowały program kursów.

**Wyjazdowy kurs przywództwa** – 10 godz. warsztatowych dla grupy na jednym poziomie; poprzedza udział w kursie aktywnego lidera; jego celem jest: integracja kursantów, zacieśnienie więzi i kontaktów osobistych, zmotywowanie do odpowiedzialnego i sumiennego uczestnictwa w kursie, organizacja grup, wskazanie celu kursu, zgłębienie dokumentów programowych UTW-UR; w efekcie – praktyczne wdrożenie zasad zespołowego działania, organizowania się i komunikowania, wykazanie się zdobytymi kompetencjami interpersonalnymi i obywatelskimi, wypracowanie koncepcji dalszego funkcjonowania UTW-UR. Przygotowany program nastawiony jest na: promowanie aktywnych postaw oraz samodzielności, na rozwinięcie umiejętności przywódczych i liderekich, zwłaszcza dotyczących działalności w UTW-UR; program kładzie nacisk na rozwijanie takich umiejętności jak: współpraca w zespole, komunikacja interpersonalna, radzenie sobie w sytuacjach stresowych, organizacja czasu pracy, kreatywność oraz rozwijania mocnych stron i zainteresowań; stosowane metody pracy to: pogadanka, prezentacja, praca w grupie, metoda SWOT, mapa myśli, burza mózgów. Realizowane **zagadnienia** to m.in.: gry i zabawy integracyjne, role grupowe (pre-test, ćwiczenia integrujące grupę i wyłaniające typy osobowości i pracy w grupie), dobre praktyki UTW w całej Polsce, „Sekcja na medal” (praca w grupach), gra społeczna „Podróż po Polsce”.

**Kurs aktywnego lidera** – 26 godz. warsztatowych dla grupy (6 modułów po 4 godz. edu./45 min.+1 moduł -2 godz. edu.) na jednym poziomie.

**Cel** – I poziom: integracja grupy, budowanie wzajemnego zaufania i atmosfery sprzyjającej pracy zespołowej, zmotywowanie uczestników do aktywności, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby – poznanie mocnych i słabych stron, diagnoza kompetencji, rozwijanie samoświadomości i umiejętności interpersonalnych, kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu, rozwijanie umiejętności komunikowania się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu, nauka efektywnego zarządzania sobą w czasie, wyposażenie w umiejętność radzenia sobie ze stresem i sytuacjami problemowymi, sprzyjanie rozwojowi własnej osoby i akceptacji siebie i innych, rozwijanie kreatywności i logicznego myślenia; – II poziom: nauka asertywności, umiejętność zarządzania zespołem ludzi oraz delegowanie zadań, nauka bezpiecznego poruszania się w środowisku nowych technologii.

**Umiejętności** do opanowania – na I poziomie: współdziałanie w grupie, partnerowanie, poznanie swoich silnych i słabych stron, komunikowanie się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu (metodą tzw. małych kroków od przedstawienia się małej grupie po wystąpienia publiczne), efektywne zarządzanie swoim czasem, odgrywanie różnorodnych ról społecznych i grupowych, poszukiwanie pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne i werbalne środki wyrazu, odczytywanie werbalnych i pozawerbalnych treści płynących z otoczenia, prezentowanie swoich umiejętności METODY I FOR; – na II poziomie: budowanie autorytetu, autoprezentacja, przygotowanie i planowanie wystąpień publicznych, asertywne wyrażanie swojego zdania, umiejętność zarządzania zespołem i delegowania zadań, poszukiwanie pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne i werbalne środki wyrazu, odczytywanie werbalnych i pozawerbalnych treści płynących z otoczenia, prezentowanie swoich umiejętności, bezpieczne korzystanie z możliwości, jakie dają nowoczesne technologie.

**Metody i formy pracy** preferowane – na I poziomie: indywidualna i grupowa; wykład połączony z prezentacją multimedialną, elementy dramy, burza mózgów, dyskusja, metoda 2 małych kroków, ele-

menty auto komunikacji, improwizacja, odkrywanie i wykorzystanie przestrzeni, zajęcia oparte na grze wyobraźni i skojarzeń, zajęcia z rekwizytem, trening umysłu; – na II poziomie: zajęcia oparte na grze wyobraźni i skojarzeń, zajęcia z rekwizytem.

Realizowane **zagadnienia** to m.in.: – I poziom: zawarcie kontraktu, samoocena i poczucie własnej wartości – motywacja, diagnoza kompetencji, zarzą-

danie czasem, radzenie sobie ze stresem, trening umysłu, zajęcia kreatywne; – II poziom: budowanie autorytetu, sztuka mówienia i prezentacji, zachowania asertywne w komunikacji interpersonalnej, wpływanie na innych a zdolności komunikacji i perswazji, zaawansowany trening umysłu.

Opracowała **Ewa Wójcik**

## Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport: **gimnastyka – poziom I i II**

Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport: **gimnastyka** – ma **na celu** nabycie kompetencji osobistych i obywatelskich, takich jak: opóźnienie efektów starzenia, dłuższe bycie samodzielnym i sprawnym fizycznie i intelektualnie, bez opieki, podniesienie samooceny, partycypowanie w życiu społecznym, podniesienie jakości życia. Na poziomie I – służyć temu będzie aktywność rekreacyjna i prewencyjna – ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia usprawniające, poprawiające gibkość ciała, wzmacniające siłę mięśniową, jak również redukujące ból. Ćwiczenia będą miały charakter treningu zdrowotnego. Intensywność, ilość powtórzeń (8–16), tempo będą wprowadzane stopniowo, dostosowane do możliwości adaptacyjnych seniorów. Na poziomie II – zakładając, że uczestnikami kursu będą osoby kontynuujące swoją aktywność fizyczną z poziomu I lub reprezentujące zbliżony stopień sprawności, zwiększona zostanie intensywność, ilość powtórzeń (16–32) treningu zdrowotnego – ćwiczeń rekreacyjnych i prewencyjnych: ogólnorozwojowych, usprawniających, poprawiających gibkość ciała, wzmacniających siłę mięśniową, jak również redukujących ból. Wprowadzone zostaną ćwiczenia budujące wytrzymałość układu mięśniowo-kostnego i sercowo-oddechowego oraz kondycję, nacisk zostanie także położony na ćwiczenia izometryczne. Wypracowywane będą nawyki do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej, także poza grupą z kursu; zachęcanie i przygotowanie do udziału w zawodach dla seniorów. Ćwiczeniom towarzyszyć będzie instruktaż o celowości i poprawności wykonywania

oraz edukacja informująca o zdrowotnych aspektach aktywności fizycznej oraz o partycypowaniu poprzez sport w życiu społecznym.

Kurs będzie prowadzony **w formie** zróżnicowanych zajęć grupowych uwzględniających indywidualne predyspozycje ćwiczących, a podstawową **metodą** będą ćwiczenia praktyczne wykonywane pod kierunkiem trenera i przez niego monitorowane, uzupełniane instruktażem i pogadanką edukacyjną oraz zindywidualizowany trening.

**Zakładany rezultat** – na poziomie I to utrzymanie sprawności na dotychczasowym poziomie, niedopuszczenie do regresu w kondycji fizycznej, a sukcesem będzie jej poprawa; wdrożenie do systematycznego uczęszczania na zajęcia; – na poziomie II to wyraźne podniesienie sprawności fizycznej, zdrowotnej i umysłowej; zgłaszanie się do udziału w zawodach, poprzez sport partycypowanie w życiu społecznym; a przede wszystkim systematyczna samodzielna realizacja ćwiczeń wg recepty: „3 x 30 x 130” – 3 razy w tygodniu przez 30 min. z tętnem co najmniej 130.

**Trenerem** prowadzącym i autorem programu jest **dr Piotr Czarnecki**, ćwiczenia dna miednicy prowadzi także **Wioletta Winiarz**.

Program obejmować będzie **4 formy zajęć** realizowanych po 2 godziny w tygodniu dla 4 grup co najmniej 40-osobowych (lub 8 grup po 20 osób) – **w sumie 384 godz. na jednym poziomie:**



- **gimnastyka aerobowa** przy muzyce dla seniorów – zajęcia prozdrowotne dla kobiet, jak i mężczyzn; celem ich jest profilaktyka chorób wieku dojrzałego: osteoporozy, bólów kręgosłupa, chorób reumatycznych i zwyrodnieniowych, nadwagi, cukrzycy, chorób układu serca, itp.; obejmuje zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń, m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych; ma również dostarczać satysfakcji, radości i motywacji do działania (96 godz.);
- **pilates** – to ćwiczenia przyjazne osobom z niektórymi problemami zdrowotnymi, jest między innymi zalecany tym, którzy cierpią na różne zwyrodnienia i wady kręgosłupa; pozwala wzmocnić mięśnie pleców i tym samym odciążać kręgosłup, ćwiczenia angażują też rzadko przez nas używane mięśnie głębokie, które stanowią rusztowanie dla całej sylwetki i pomagają zachować prawidłową postawę ciała; większość osób deklaruje, że dzięki pilates dolegliwości bólowe w obrębie kręgosłupa znacząco się zmniejszyły lub zostały całkowicie wyeliminowane (96 godz.);
- **zdrowy kręgosłup** – zajęcia specjalistyczne mające charakter zarówno profilaktyczny, jak i terapeutyczny, w zakresie bólu pleców i skrzywień kręgosłupa; ćwiczenia na bazie pilates wzmocniają głębokie partie mięśniowe pleców; sprzymierzeńcem w walce z bólem kręgosłupa są ćwiczenia z wykorzystaniem piłek rehabilitacyjnych: dużych – fit ball, małych – easy ball; zajęcia dla wszystkich, które składają się z ćwiczeń rozciągających, wzmacniających, stabilizujących oraz rozluźniających nasz kręgosłup (96 godz.);
- **ćwiczenia dna miednicy** – to ćwiczenia dla kobiety!; poprawiają ukrwienie tkanek, uelastyczniają oraz wzmocniają mięśnie dna miednicy, te, które podtrzymują pochwę, pęcherz moczowy i macicę, zapobiegają obniżaniu się narządów rodnych, a także poprawiają trzymanie moczu, ułatwią także świadome „sterowanie” mięśniami; ćwicząc, zmniejsza się ryzyko pęknięcia krocza lub konieczności jego nacięcia (96 godz.).

Opracowała **Ewa Wójcik**

## Kurs artystyczny: **taniec – poziom I i II**

**Kurs tańca** realizowany na dwóch poziomach dla 2 grup przeciętnie liczących po ok. 20 osób, w sumie obejmuje 256 godz. – po 64 godz./grupa na jednym poziomie.

**Celem** warsztatów jest nabycie kompetencji osobistych: kognitywnych (wiedza i umiejętności), artystycznych i obywatelskich (opóźnienie efektów starzenia, dłuższe bycie samodzielnym i sprawnym fizycznie i intelektualnie, bez opieki, podniesienie samooceny, partycypowanie w życiu społecznym, podniesienie jakości życia).

**Trenerką i autorką** programu jest **Marta Dobrowska**.

### **Program zakłada:**

- nabycie zdolności przyswajania wiedzy, przetwarzania informacji, umiejętności myślenia logicznego oraz zdolności wizualizacji;
- poznanie tańców towarzyskich oraz salsy;
- rozwijanie koordynacji i sprawności ruchowej;
- nabycie umiejętności szybkiej orientacji i decyzji;
- podniesienie samooceny, zwiększenie pewności siebie;
- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu;
- uczestniczenie w życiu społecznym, które będzie wpływało na opóźnienie efektów starzenia i dłuższe bycie samodzielnym;
- podniesienie ogólnej jakości życia;
- stwarzanie warunków do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu;
- dostarczenie radości i satysfakcji z aktywności ruchowej;
- kształtowanie estetyki i harmonii ruchu, wyobraźni twórczej;
- właściwe interpretowanie i znajomość repertuaru;
- poznanie zasad podczas publicznych występów.

**Zadania te realizowane będą poprzez:**

- zachowanie odpowiedniej postawy w tańcu – w parze i solo;
- ćwiczenia dynamiczne – uczące spostrzegania zmian dynamiki i reagowania na nie ruchem;
- rozmieszczenie elementów ruchu w przestrzeni (kierunek) i w czasie (rytm);
- ćwiczenia rozwijające poczucie rytmu;
- ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe;
- ćwiczenia koordynacji ruchowej;

- wprowadzanie podstawowych kroków tańców: samba, cha-cha, jive, walc angielski, walc wiedeński, tango, salsa;
- ćwiczenia z techniki tanecznej danych elementów;
- wprowadzanie kolejnych figur tanecznych;
- opracowanie układów tanecznych.

**Marta Dobrowolska**

*autorka programu i trenerka kursu*

## Kurs artystyczny – muzykoznawstwo

Program kształcenia w ramach kursu *Muzykoznawstwo* prowadzonego na zasadzie **seminarium** (na jednym poziomie kształcenia), przeznaczony był do realizacji zajęć dla słuchaczy UTW-UR w roku 2019 (kwiecień–maj, październik–grudzień) w liczbie 28 godzin. Ten sam program w identycznym wymiarze godzin realizowany jest w 2020 roku (nowy nabór uczestników).

**Celem** programu kursu muzykoznawstwa jest zdobycie przez słuchaczy UTW-UR elementarnej wiedzy z zakresu muzyki, co pozwoli w sposób świadomy i głębszy odbierać treści muzyczne, jakich przekazuje w swoim dziele kompozytor i rozbudzi potrzebę kontaktów z dziełami muzycznymi. Założeniem programu jest maksymalne dostosowanie się zarówno do potrzeb, jak i możliwości słuchaczy UTW. Jedną z form słuchania muzyki przewidzianą w programie jest słuchanie muzyki żywej. Program przewiduje koncerty zaproszonych muzyków (wykładowców i studentów Insty-

tutu Muzyki UR) w formie krótkich prezentacji lub minirecitali.

W program ujęta jest ewaluacja wstępna w formie wywiadu personalnego oraz końcowa w formie testu sprawdzającego elementarną wiedzę z zakresu nabytej wiedzy muzycznej, co pozwoliło dokonać merytorycznej oceny wypracowanych efektów. Do najważniejszych, nabytych przez uczestników kursu będzie: znajomość podstawowych terminów i pojęć z dziedziny muzyki, umiejętność werbalizowania emocji i odczuć, umiejętność rozpoznawania ze słuchu brzmienia instrumentów muzycznych i głosów ludzkich oraz umiejętność podstawowej analizy dzieła muzycznego w zakresie określenia nastroju i charakteru czy rozpoznawania elementów muzycznych dzieła (np. melodia, rytm).

Przystąpienie do testu i obecność na zajęciach (w 70%) to warunek ukończenia kursu.

**dr Kinga Fink**

*autorka programu i trenerka kursu*

## Kurs artystyczny – wokalny

**Kurs wokalny** prowadzony jest na zasadzie zajęć indywidualnych, w małych grupach, tj. zespołów 2–3-osobowych i koncertów.

**Celem** kursu jest:

- Przygotowanie słuchacza do interpretowania i rozumienia wiedzy dotyczącej: budowy aparatu

ratu mowy; układu oddechowego, jego funkcji, torów i sposobów oddychania; higieny posługiwania się głosem; stosowania zasad poprawnej i starannej wymowy; świadomego posługiwania się głosem; stosowania odpowiedniej profilaktyki dysfunkcji w obrębie aparatu głosu.

- Nauczenie świadomego wydobywania i prowadzenia głosu w różnych odcinkach jego skali; opanowanie podstaw świadomego operowania podparciem oddechowym; uświadomienie własnych możliwości i ograniczeń głosowych; poznanie ćwiczeń i technik doskonalenia warsztatu wokalnego i panowania nad głosem; opanowanie w zakresie podstawowym reguł wykonawczych zależnych od stylu i gatunku muzyki.

Kurs jest maksymalnie dostosowany do potrzeb i możliwości jego uczestników. Program dąży do poprawy jakości życia seniorów, koncentrując się na mocnych stronach osobowości i zdolnościach, a nie deficytach czy trudnościach. Zdobyte elementarnej wiedzy z zakresu wokalistyki pozwoli uczestnikowi projektu w sposób świadomy posługiwać się głosem.

Program jest także wsparciem wokalnym dla chórzystów chóru „*Cantilena*” działającym przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku UR.

#### **Realizowane treści:**

- Ciało jako instrument.
- Postawa śpiewacza.
- Budowa i działanie narządu głosu.
- Charakterystyka głosu ludzkiego (rodzaje).
- Nauka posługiwania się oddechem.
- Praca nad wyrównywaniem samogłosek.
- Zasady artykulacji – legato jako sposób prawidłowego łączenia dźwięków.
- Początki pracy nad wyrównywaniem rejestrów (miękki atak i wysoka pozycja dźwięku).
- Ćwiczenia rozwijające wyobraźnię dźwiękową.
- Praca nad intonacją i świadomością wysokiej pozycji głosu.
- Dykcja i artykulacja (ćwiczenia).
- Omawianie i praca nad problemami emisyjnymi pojawiającymi się w bieżącym repertuarze wykonywanym na zajęciach i koncertach.
- Omawianie i przepracowanie problemów emisyjnych w bieżącym repertuarze w programie solowym.
- Korekta postawy śpiewaczki.
- Utrwalanie prawidłowej impostacji dźwięku i utrzymywania wysokiej pozycji.
- Wprowadzanie ćwiczeń pozwalających na operowanie zróżnicowaną artykulacją i dynamiką.

- Wyrównywanie brzmienia samogłosek (przede wszystkim polskich).
- Frazowanie.
- Praca nad dykcją i artykulacją na odpowiednio dobranych utworach.
- Nauka samoświadomości w definiowaniu aktualnych problemów emisyjnych.

**Metody kształcenia:** pokaz, opis, praca z tekstem muzycznym, ćwiczenia, praca nad postawą śpiewacza i prawidłową artykulacją w zakresie wiedzy muzycznej.

#### **Zakładane rezultaty – uczestnik w zakresie:**

- a) wiedzy:
  - posiada podstawową wiedzę dotyczącą budowy aparatu głosowego; zna zasady prawidłowej emisji głosu,
  - zna i rozumie relację pomiędzy warstwami zapisu, interpretacji i realizacji tekstu nutowego;
- b) umiejętności:
  - dysponuje umiejętnościami niezbędnymi do wykonania utworu muzycznego,
  - wykonuje utwory muzyczne zgodnie ze stylistyką, w której zostały stworzone,
  - posiada umiejętność świadomej i prawidłowej interpretacji wykonywanych utworów muzycznych,
  - stosuje poznane sposoby ćwiczenia doskonaląc stale swój warsztat techniczny; świadomie kieruje własnym ciałem,
  - posiada prawidłowe nawyki (postawa, oddech, reakcja);
- c) kompetencji społecznych:
  - jest świadomy swojej wiedzy muzycznej i rozumie potrzebę jej ciągłego pogłębiania,
  - potrafi w sposób jasny i przekonujący wypowiedzieć się na temat indywidualnych odczuć estetycznych oraz ocenić wartość artystyczną utworu muzycznego i jego wykonania,
  - dostrzega konieczność ciągłej pracy nad swoją osobowością.

*dr Anna Marek-Kamińska*  
autorka programu i trenerka kursu



## Kurs artystyczny – rękodzieło

Program zakłada dwupoziomową realizację kursu rękodzieła planowaną na lata 2019/2020: 1/poziom I (podstawowy) – „*PO.NTICE DO KŁĘBKA*”, 2/poziom II (zaawansowany) – „*ZRĘCZNE SENIORDZIELO*”.

Uczestnikami kursu są słuchacze UTW-UR biorący udział w cotygodniowych spotkaniach. Dwie 14-osobowe grupy realizują równolegle ten sam program w wymiarze 96 godz./grupa na każdym z poziomów.

Zajęcia mają na celu przybliżyć uczestnikom tematykę dawnego i współczesnego rękodzielnictwa, w oparciu o wybrane techniki oraz środki artystycznego wyrazu. Kursanci wdrażają pozyskaną wiedzę w praktyczny sposób, wykonując pod okiem trenera

prace z wyznaczonych programem dziedzin, m.in.: tkactwa, haftu, makramy i decoupage. Tworzą unikatową biżuterię, oryginalne ozdoby do mieszkań oraz dekoracje nawiązujące do świątecznych tradycji. W realizacji artystycznych zadań korzystają z narzędzi i materiałów zapewnionych przez Uniwersytet Rzeszowski oraz sali udostępnionej przez Spółdzielczy Dom Kultury „Nowe Miasto” w Rzeszowie. Przedmioty wykonane podczas zajęć mogą stanowić promocję dokonań autorów prac podczas okazjonalnych prezentacji czy wystaw.

*mgr Agnieszka Lubkowska*  
autorka programu i trenerka kursu

## Kurs językowy – język angielski podstawowy – poziom I i II

Nauka języka angielskiego wspomaga nabywanie kompetencji osobistych i obywatelskich (opóźnienie efektów starzenia, dłuższe bycie samodzielnym i sprawnym fizycznie i intelektualnie, bez opieki, podniesienie samooceny, partycypowanie w życiu społecznym, podniesienie jakości życia) oraz umiejętności interpersonalnych.

**Poziom I** (52 godz./grupa) – Treści programu realizowane będą od podstaw – od najprostszych konstrukcji gramatycznych, najprostszych słów i wyrażeń, po niewiele bardziej złożone w dalszej części tego kursu. Odpowiednio do wprowadzanych treści będą dobiegane ćwiczenia na etapie wprowadzania materiału, jak i ćwiczeń. Sugerowane typy ćwiczeń: chóralskie i indywidualne powtarzanie, tłumaczenia prostych fraz, budowa zdań z podanych słów, uzupełnianie zdań, zdania z lukami, budowa prostego dialogu.

**Celem** kursu poziomu I jest wykształcenie kompetencji komunikacyjnej, która umożliwiłaby komunikowanie się w języku angielskim w bardzo prostych sytuacjach w życiu codziennym, poprzez rozwijanie sprawności językowych:

- rozumienia ze słuchu – umożliwi słuchaczowi rozumienie znanych mu słów, wyrażeń i pro-

stych, krótkich zdań, które dotyczą jego osobie, jego rodziny i bezpośredniego otoczenia, gdy tempo wypowiedzi jest wolne a wymowa wyraźna;

- rozumienie tekstu pisanego – umożliwi rozumienie znanych słów, prostych wyrażeń i krótkich zdań na plakatach, tablicach, w krótkich opisach, mailach, etc.;
- mówienie – udział w krótkich rozmowach, używając prostych wyrażeń i zdań, przekazywanie prostych informacji, opisywanie miejsca i ludzi, komunikacja ta może przebiegać z dość częstym powtarzaniem zdań lub fraz;
- pisanie – napisanie krótkiego, prostego tekstu, np. w mailu do znajomego, rodziny, na widokówce z pozdrowieniami, wypełnienie prostego formularza np. w hotelu z danymi osobowymi;
- wprowadzenie i utrwalenie podstawowego, prostego słownictwa dotyczącego człowieka i jego najbliższego otoczenia;
- wprowadzenie i utrwalenie podstawowych, prostych struktur gramatycznych i funkcji komunikacyjnych;
- ćwiczenie poprawnej wymowy słów, fraz i całych zdań.

Kompetencje komunikacyjne wprowadzane będą w **obszarach tematycznych**: przywitanie, pożegnanie, dane osobowe, rodzina, jedzenie poza domem, przedmioty w najbliższym otoczeniu, czynności zwyczajowe, upodobania, pozyskiwanie informacji.

**Efekt**em kursu będą pozyskane kompetencje – uczestnik potrafi:

- przedstawić się, przedstawić inne osoby, używać zwrotów na powitanie i pożegnanie,
- w kilku zdaniach opowiedzieć o sobie, tj. skąd pochodzi, jaki ma zawód, nazwać główne kraje świata i ich odpowiednie przymiotniki, etc.,
- zapytać o dane osobowe innych osób jak i podać własne oraz je przeliterować,
- krótko opisać swoją rodzinę,
- znać liczebniki, podać wiek swój,
- krótko opisać firmę rodzinną, wyrazić posiadanie/przynależność,
- wyrazić podstawowe uczucia, propozycje/sugestie oraz na nie odpowiedzieć,
- nazwać, wskazać i zapytać o przedmioty wokół człowieka,
- nazwać ubrania, kolory,
- podać podstawowe rzeczowniki opisujące jedzenie i picie, zamówić jedzenie i picie w restauracji,
- nazwać czynności zwyczajowe/rutynowe, opowiedzieć o nich, zapytać o nie rozmówcę, wyrazić upodobania,
- nazwać dni tygodnia,
- podać i zapytać o godzinę,
- wyrazić upodobania w zakresie nawyków żywieniowych,
- pytać o informację w miejscach publicznych, tj. w restauracji, hotelu, etc.

**Poziom II** (52 godz./grupa) – Treści programu będą realizowane od prostych konstrukcji gramatycznych, prostych słów i wyrażeń, po niewiele bardziej złożone w dalszej części tego kursu. Odpowiednio do wprowadzanych treści będą dobierane ćwiczenia na etapie wprowadzania materiału, jak i ćwiczeń. Sugerowane typy ćwiczeń: chóralne i indywidualne powtarzanie, tłumaczenia prostych fraz, budowa zdań

z podanych słów, uzupełnianie zdań, zdania z lukami, budowa prostego dialogu. Jednakże stopień trudności powyższych ćwiczeń wzrasta w stosunku do poziomu I – ze względu na wprowadzane z wyższego poziomu środki językowe.

**Celem** kursu poziomu II jest – wykształcenie kompetencji komunikacyjnej, która umożliwiłaby komunikowanie się w języku angielskim w prostych sytuacjach w życiu codziennym, poprzez rozwijanie sprawności językowych:

- rozumienia ze słuchu – umożliwi słuchaczowi rozumienie znanych mu słów, wyrażeń i nieskomplikowanych, krótkich zdań, które dotyczą jego osoby, jego rodziny i bezpośredniego otoczenia, potrafi zrozumieć główny sens zawarty w krótkich, prostych komunikatach i ogłoszeniach; struktury i leksyka w tekstach słuchanych są nieznacznie bardziej skomplikowane niż na poziomie I;
- rozumienie tekstu pisanego – słuchacz będzie potrafił czytać bardzo krótkie, proste teksty, znaleźć konkretne informacje w prostych tekstach dotyczących życia codziennego, takich jak reklamy, prospekty, karty dań, rozkłady jazdy, krótkie, proste maile, etc.; zakres struktur i leksyki w tekstach jest nieznacznie bardziej złożony niż na poziomie I;
- mówienie – słuchacz będzie potrafił brać udział w rozmowie wymagającej prostej wymiany informacji na znane mu tematy, wypowiedzi słuchacza, jak i ich zakres, są nieznacznie dłuższe niż na poziomie I;
- pisanie – słuchacz będzie umiał napisać krótkie, proste notatki lub wiadomości, zakres struktur jak i słownictwa jest nieznacznie większy niż na poziomie I;
- wprowadzenie i utrwalenie podstawowego, prostego słownictwa dotyczącego człowieka i jego najbliższego otoczenia, zakres wprowadzanej leksyki jest kontynuacją poziomu I;
- wprowadzenie i utrwalenie kolejnych, prostych struktur gramatycznych i funkcji komunikacyjnych na bazie materiału z poziomu I;
- ćwiczenie poprawnej wymowy słów, fraz i całych zdań.

Kompetencje komunikacyjne wprowadzane będą w **obszarach tematycznych**: podróże, czynności i historie przeszłe, wyrażanie opinii na temat zdarzeń przeszłych, ostatnie wakacje, zakupy, swoje umiejętności, plany na przyszłość.

**Efekt**em kursu będą pozyskane kompetencje – uczestnik potrafi:

- nazwać i krótko opisać miejsca w podróży, np. dworzec, lotnisko, etc.,
- nazwać środki transportu, określić ich ilość w mieście, zapytać o transport na stacji, lotnisku, etc.,
- kupić bilet na stacji, zapytać o bilet, autobus, pociąg,
- podać daty, miesiące,
- podać gdzie był w przeszłości,
- opisać swoje czynności w przeszłości,
- wyrazić i zapytać o opinię dotyczącą przeszłych wydarzeń, doświadczeń,
- opisać krótką historię z przeszłości w kilku, bardzo prostych zdaniach,
- opowiedzieć co robi na wakacjach, zadać jak i odpowiedzieć na pytanie co robił na ostatnich wakacjach,
- zapytać i wskazać drogę,
- krótko opowiedzieć o swoich zakupach w przeszłości,
- wyrazić swoje upodobania/preferencje dotyczące zakupów/czasu wolnego, etc.,
- nazwać sklepy/działy w sklepach, zrobić zakupy – poprosić o produkt,
- przeczytać ze zrozumieniem proste ogłoszenie, reklamę,
- opisać swoje umiejętności – czynności, które potrafi wykonać, jak i zapytać o nie drugą osobę,

- mówić o swoich zamierzeniach, intencjach, planach na przyszłość,
- prowadzić krótką wymianę zdań z wykorzystaniem typowych dla konwersacji wyrażań.

**W osiągnięciu celów** kursów kierowanie się **podejściem komunikacyjnym** – umiejętność efektywnego porozumiewania się w sposób odpowiadający danej sytuacji; trzeba poznać formy gramatyczne danego języka, funkcje wypowiedzi oraz ich wzajemne zależności, a także niezbędny zasób słownictwa oraz fraz – poprawność gramatyczna jest pożądana, ale nie jest najważniejsza. Najistotniejsza jest skuteczność w porozumiewaniu się w danej sytuacji językowej. Podejście komunikacyjne będzie się łączyło w pewnym zakresie z metodą gramatyczno-tłumaczeniową, a także z elementami metody audiolingwalnej.

**Techniki** wykorzystywane na zajęciach: wprowadzenie materiału, objaśnienie, ćwiczenie i powtórzenie materiału i zagadnień w oparciu o podręcznik wiodący, wspomaganie środkami audiowizualnymi. Zajęcia uwzględniają w dużym zakresie chórallye powtarzanie materiału, ćwiczenia indywidualne i w parach, pisemne i ustne, drylowanie podstawowych struktur gramatycznych, a także rozwiązywanie testów. Możliwe są także zajęcia poza budynkiem uniwersyteckim (kawiarnia, sklep, spacer), gdzie ćwiczone będą słownictwo i struktury potrzebne do komunikowania się w danym miejscu i opis otoczenia. Wykorzystywane będą także materiały online.

Grupy kursu prowadzone były przez trenerów: **mgr Waldemar Nahurski, mgr Agnieszka Nahurska, mgr Monika Chrzanowska.**

***mgr Waldemar Nahurski**  
autor programu i trener kursu*



# Realizacja zadań projektu – relacje uczestników

## Kurs aktywnego lidera – poziom I

Zakończył się I poziom „Kursu aktywnego lidera”. Kurs został zorganizowany w dniach 11 października – 29 listopada 2019 r., w ramach projektu „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”. Odbывał się w sali konferencyjnej Biblioteki UR, co zapewniło uczestnikom odpowiednią przestrzeń do wykładów i ćwiczeń.

Słuchacze mieli możliwość uczestniczenia nie tylko w zajęciach teoretycznych, ale także poznawania siebie nawzajem i pogłębiania integracji w trakcie interesujących ćwiczeń. Atmosfera na zajęciach sprzyjała podejmowaniu nowych wyzwań, ale także weryfikacji już nabytych doświadczeń. Na zakończenie kursu uczestnicy otrzymali zaświadczenia.

O tym, że kurs był ciekawy i przydatny dla słuchaczy UTW-UR, najlepiej świadczy fakt, że zdecydowana większość jego uczestników bez wahania zadeklaro-





*Zakończenie kursu aktywnego lidera poziom I*

wała zamiar uczestnictwa w II poziomie kursu aktywnego lidera, bezpośrednio po prezentacji jego założeń.

**Maria Suchy**  
*uczestniczka kursu*

### **Wyjazdowy intensywny kurs przywództwa – poziom I**

Kurs przywództwa inaugurował uczestnictwo liderów UTW-UR w warsztatach specjalnie dla nich przygotowanych w Projekcie *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*. W zorganizowanym w Muszynie Zdroju wyjeździe w dniach 30 września – 2 października 2020 r. uczestniczyło 40 osób.

Celem kursu było rozwijanie umiejętności przywódczych, współpracy w zespole, komunikacji interpersonalnej, kreatywności oraz radzenia sobie w sytuacjach stresowych, a także zacieśnienie więzi i kontaktów osobistych.

Część szkoleniowa w DW „Klimek” przyniosła dużo nowych doświadczeń, dała też możliwość lepszego poznania siebie nawzajem. Uczestnicy pod kierunkiem trenerek: **mgr Agnieszki Kisielewskiej** i **mgr Marty Kot**, pracowali w sekcjach, jakie już funkcjonują w UTW-UR: językowej, komputerowej, artystyczno-kulturalnej i rekreacji sportowo-turystycznej. Był czas na nowatorskie pomysły, ich ocenę za pomocą analizy SWOT oraz dyskusje, co do możliwości wdrożenia nowości w realiach UTW-UR. Szkolenie zakończono wręczeniem zaświadczeń. Kontynuacją warsztatów będzie udział w „Kursie aktywnego lidera”.

W części rekreacyjnej, podczas wycieczek krajoznawczych była możliwość odkrywania nieznanych miejsc Beskidu Niskiego: „Kamienne miasto” w Ciężkowicach, cmentarz wojenny w Łużnej na Szlaku Frontu Wschodniego I Wojny Światowej, zabytkowa cerkiew w Bereście i pasieka „Barć” im. ks. dra Henryka Ostacha w Kamiannej.

Program kursu sprzyjał także nawiązywaniu nowych relacji koleżeńskich, poznawaniu swoich cech i umiejętności, które nie zawsze mogły się ujawnić podczas kontaktów na terenie UTW.

Ograniczenia, wynikające ze stanu pandemii spowodowały odwołanie wyjazdowego intensywnego kursu przywództwa – poziom II.

**Maria Suchy**  
*uczestniczka kursu*

### **Kurs aktywnego lidera i przywództwa – poziom II**

Po niemal półrocznej przerwie spowodowanej epidemią COVID-19 i zawieszeniem działalności UTW-UR, wróciły zajęcia w Projekcie „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”. Zajęcia ze słuchaczami rozpoczęły: Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport, Kursy języka angielskiego, Kursy języków obcych, Kurs malarstwa, Kurs fotograficzny, Kurs aktywnego lidera i przywództwa – poziom II, Kurs muzykoznawstwa, Kurs wokalny – warsztaty w Instytucie Muzyki UR, Kurs rękodziela – warsztaty w Spółdzielczym Osiedlowym Domu Kultury (dalej





*W trakcie szkolenia w DW „Klimek”*

SODK) „Nowe Miasto”, Kurs zdrowy styl życia. Słuchacze UTW-UR, którzy z powodu zagrożenia epidemicznego zrezygnowali z udziału w Projekcie UR, zostali zobowiązani do złożenia stosownego oświadczenia osobiście u koordynator biura projektu w Biurze Karier, w budynku Biblioteki UR przy ul. Pigońa.

Niestety, zajęcia rozpoczęte jako stacjonarne nie trwały długo. Od 17 października 2020 r. Rzeszów i powiat rzeszowski zostały sklasyfikowane jako strefa „czerwona” zagrożenia epidemiologicznego. W zwią-

ku z tym na uczelniach zawieszono zajęcia stacjonarne, za wyjątkiem zajęć praktycznych, odwołano wszystkie planowane wyjazdy na plenery i warsztaty. Wróciła praca zdalna. Od 24 października 2020 r. cały obszar Polski został uznany za strefę czerwoną w aspekcie zagrożenia epidemicznego.

***Maria Suchy***  
*uczestniczka kursu*





Zabytkowa cerkiew w Bereście



Pasieka „Barć” im. ks. dra Henryka Ostacha w Kamiannej



## Kurs tańca – poziom I

Kurs tańca towarzyskiego poprzez swoją atrakcyjną formę ćwiczeń sprawił, że osoby uczęszczające regularnie na zajęcia zaspokoili swoje naturalne potrzeby ruchu, zwiększyły pewność siebie, podniosły samoocenę oraz ogólną jakość życia. Taniec towarzyski zapewnił im dynamiczny wysiłek fizyczny, który zniwelował w ten sposób negatywne skutki statycznego trybu życia, a jednocześnie korzystnie wpłynął na psychikę. Zajęcia dostarczyły im dużo radości i satysfakcji, przez co mogli oderwać się od codziennych obowiązków i problemów.

Kursanci w stopniu bardzo dobrym nabyli umiejętności: koordynacji i sprawności ruchowej, szybkiej orientacji i decyzji, zatańczenia układów poznanych tańców oraz figur, rozróżnienia jaki taniec możemy zatańczyć do danej muzyki, poruszania się w rytmie danego tańca.

Praca z seniorami jest bardzo przyjemna i dobrze się z nimi pracuje, ich zapał i chęci do na-

uki napędzają mnie do pracy. Podziwiam te osoby, że mimo swojego wieku (przed lub już po 80. roku życia), różnych dolegliwości (np. po wypadkach samochodowych, ciężkich chorobach), podejmują taką formę fizyczną jak taniec. Osoby te bardzo się angażują i starają wykonać każde ćwiczenia. Cieszy mnie to, że mogę poprzez taniec rozbudzać ich zainteresowania, rozwijać pasję, a dla niektórych spełniać marzenia sprzed lat. Zajęcia z seniorami również mnie dużo nauczyły, na każdą z tych osób trzeba spojrzeć indywidualnie. Inaczej się z nimi pracuje niż z młodszymi osobami, dlatego też są one dla mnie lekcją pokory.

**Marta Dobrowolska**  
trenerka kursu

Zajęcia odbywały się regularnie co środę w sali SODK „Karton”. W trakcie zajęć z tańców standardowych: walc angielski, walc wiedeński, tango; tańców latynoamerykańskich: samba, salsa, cha-cha, ji-



*Uczestnicy kursu tańca.*

ve, trenerka **Marta Dobrowolska** wplatała w układy poszczególnych tańców coraz to nowe kroki, coraz trudniejsze. Zmiana partnerów w tańcach pozwalała na doskonalenie umiejętności tanecznych w grupie.

Frekwencja na zajęciach była prawie 97%, twórczej atmosferze sprzyjała także dobra współpraca z kierownikiem SODK panem **Józefem Tadłą**.

**Barbara Milkońska**  
*uczestniczka kursu*

## **Kurs muzykoznawstwa – grupa I**

Prowadząca zajęcia z muzykoznawstwa **dr Kinga Fink** przygotowała bardzo ciekawy i bogaty program kursu. Obejmował on elementy wiedzy teoretycznej, jak i bogatą oprawę muzyczną. Słuchacze zapoznali się między innymi z podstawowymi zasadami słuchania muzyki, różnego rodzaju instrumentami muzycznymi oraz rolą ludzkiego głosu jako swoistego instrumentu muzycznego. Każdy z wykładów zawierał bardzo bo-

gatą ilustrację muzyczną, dostosowaną do omawianej problematyki. Tak więc np. na zajęciach dotyczących instrumentów muzycznych omawiana była nie tylko ich budowa, ale prowadząca zajęcia dr K. Fink równocześnie prezentowała utwory muzyczne, pokazujące ich możliwości. W wykonaniu mistrzów jakiegoś instrumentu odtwarzane były utwory, napisane specjalnie na ten instrument. Dodatkową atrakcją każdego z wykładów był króciutki recital w wykonaniu pracowników naukowych i studentów Instytutu Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Były to między innymi: koncert fortepianowo-skrzypcowy, minirecital pieśni operowej, koncert saksofonowy czy gitarowy.

Na zakończenie, po zaliczeniu testu końcowego, uczestnicy otrzymali certyfikaty ukończenia kursu.

Program kursu był tak interesujący, że słuchacze z żalem się z nim żegnali, mając nadzieję, że w przyszłości będzie możliwość jego kontynuowania.

**Anna Habrat**  
*uczestniczka kursu*





*Kurs muzykoznawstwa – grupa I*

## **Kurs muzykoznawstwa – grupa II w formie zdalnej**

Z zaplanowanych na I semestr roku akademickiego 2020/2021 8 spotkań (3 x 45 min.) kursu muzykoznawstwa, w trybie stacjonarnym udało się zrealizować jedynie 2 wykłady. Począwszy od 22 paź-

dziernika 2020 r. szkolenie kontynuowane było w formie zdalnej, przy wykorzystaniu udostępnionej przez Uniwersytet Rzeszowski – Platformy Teams. Początkowo występowały spore problemy z zalogowaniem się i aktywnym uczestnictwem w szkoleniu części kursantów, gdyż musieliśmy korzystać z uproszczonej wersji Teams (logowanie w trybie „Gość”). Po miesiącu udało się uzyskać indywidualne konta w tej aplikacji dla wszystkich kursantów i frekwencja na zajęciach wzrosła do ok. 90%.

Szkolenia zdalne (2 x 45 min.) prowadzone były przez dr Kingę Fink na bazie przygotowanych przez nią bardzo atrakcyjnych prezentacji, wzbogacanych każdorazowo przez minirecitale zaproszonych muzyków – wykładowców i studentów Instytutu Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Omówione zostały: ogólne pojęcia nt. muzyki, jej percepcja i rola w naszym życiu, muzyczne środki wykonawcze (instrumenty i głosy ludzkie), jak też rodzaje form muzycznych. Każdy z tych elementów ilustrowany był audiowizualnymi przykładami z podaniem odpowiednich linków do portalu YouTube, co jest inspiracją dla uczestników kursu do dalszego indywidualnego poszerzania znajomości tych zagadnień.

*Henryk Piasecki  
uczestnik kursu*

## **Kurs wokalny**

Kurs wokalny był prowadzony przez **dr Annę Marek-Kamińską**, wspaniałą, serdeczną osobę. Zajęcia prowadzone z cierpliwością i wyrozumiałością. Nasza grupa miała możliwość współpracy ze studentami wydziału muzyki UR, co zaowocowało wspólnym koncertem.

Efekty kursu to nagranie płyty solowej z trzema utworami przez każdego z uczestników oraz nakręcenie wideoklipu z udziałem całej grupy. Wspaniała przygoda dla nas seniorów!

*Halina Radwańska  
uczestniczka kursu*

Kurs wokalny, w którym brało udział 10 osób (w tym 3 osoby z chóru „*Cantilena*”), rozpoczął się 6

listopada 2019 r. Początkowo w czasie indywidualnych zajęć z **dr Anną Marek-Kamińską**, uczestnicy mogli zaprezentować swoje możliwości wokalne wykonując podstawowe ćwiczenia (Nicola Vaccai) oraz wybrane indywidualnie pieśni Stanisława Moniuszki. W grudniu 2019 r. rozpoczęła się intensywna praca i liczne próby kolęd i pastorałek w opracowaniu Dominika Lasoty, z Zespołem Wokalnym IM i Orkiestrą Kameralną UR, które zostały zaprezentowane 18 grudnia 2019 r. podczas Koncertu Wigilijnego w sali koncertowej Instytutu Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego.

14 stycznia 2020 r. uczestnicy Kursu wokalnego razem z Chórem Bazyliki Matki Bożej Rzeszowskiej pod batutą **dr A. Marek-Kamińskiej**, wzięli udział w koncercie kolęd w ramach „49. Bernardyńskich Wieczorów Muzycznych”.

W związku z **pandemią koronawirusa**, zajęcia Kursu wokalnego zostały zawieszono od 11 marca 2020 r. do końca wakacji. Od 11 do 30 września 2020 r. odbywały się spotkania wokalne indywidualne, podczas których uczestniczki Kursu pracowa-

ły nad przygotowaniem wybranych 3 piosenek spośród zaproponowanych 32 tytułów. Szczególną uwagę zwracano na intonację, dykcję, frazowanie i ćwiczenia z mikrofonem.

28 września w sali koncertowej Instytutu Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego odbyły się nagrania dźwiękowe, indywidualne z akompaniamentem fortepianu, a 29 września miało miejsce nagranie piosenki „Serduszko puka...”, którą zaśpiewało wspólnie 8 uczestniczek Kursu. 30 września odbyła się sesja filmowa dla potrzeb wideoklipu wspólnie śpiewanej piosenki. Ostatnie spotkanie członków Kursu Wokalnego odbyło się 20 października 2020 r. w Instytucie Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Każda z pań otrzymała płytę CD z zaśpiewanymi przez siebie piosenkami, płytę DVD z wideoklipem piosenki „Serduszko puka w rytmie cha-cha” oraz zdjęcia indywidualne i grupowe (wykonane w czasie sesji filmowej).

**Ewa Piasecka**  
uczestniczka kursu



Warsztaty kursu teatralnego



## Kurs teatralny

Kurs teatralny realizowany był w formie warsztatów prowadzonych przez trener *Annę Demczuk*, aktorkę Teatru im. W. Siemaszkowej. Grupa 9 uczestniczek spotykała się w poniedziałki. Od września 2019 r. pracowałyśmy nad tekstami fraszek Jana Sztaudyngera. Przy wyborze konkretnych fraszek było dużo dobrej zabawy i twórczej dyskusji. Teksty wybranych fraszek posłużyły nam do nauki dykcji, pomogły w doskonaleniu prawidłowej wymowy, a także impostacji głosu. Dobór konkretnych fraszek dla poszczególnych uczestniczek grupy spowodowany był naszą rodzącą się świadomością dotyczącą umiejętnego korzystania każdej z nas ze swoich różnych, naturalnych predyspozycji, takich jak na przykład: dobra sprawność ruchowa, wyrazista lub nie mimika twarzy, mocny lub słaby głos, umiejętność pokonywania barier w kontaktach z partnerem scenicznym.

Praca nad tekstem nauczyła nas otwartości na partnera, pokonywania własnych ograniczeń i pracy w grupie. Spotkania sprawiają nam dużą radość i każde z nich wzbudza w nas pozytywne i kreatywne nastawienie do rzeczywistości.

*Krystyna Jaworska*  
uczestniczka kursu

## Kurs rękodzieła

Program rękodzieła artystycznego powstał z myślą o osobach po 60. roku życia, poszukujących kreatywnych sposobów aktywnego spędzania czasu w łączności z kulturą i jej narodowym dziedzictwem. Szeroko rozumiana kultura mieści w sobie miejsca, treści przekazu, dzieła i ich twórców. Zajęcia artystyczne, w tym wypadku rękodzieła artystycznego, to okazja do współtworzenia kultury, zaistnienia jako odbiorca, ale i twórca dzieł. Warto zauważyć, iż akt włączenia w proces tworzenia może też przybrać charakter terapeutyczny. Nauka technik oraz operowanie narzędziami wspomaga bowiem procesy psychiczne i motorykę ciała, a poprzez fakt działania w grupie kompensuje brak społecznych kontaktów. Wypełnienie luki w sferze uczuć i emocji w atmosferze twórczej inspiracji sprzyja kształtowaniu wyobraźni, rozwijaniu kreatywnego myśle-

nia a w konsekwencji otwieraniu się na świat. Dostrzegając ważność tych procesów dla harmonijnego rozwoju człowieka, program rękodzieła nakreślił zainteresowanym tematykę cyklicznych spotkań przewidzianych do realizacji w dwustopniowym systemie nauczania, tj.: podstawowym i zaawansowanym z uwzględnieniem działań sprawdzających poziom zdobytej wiedzy. W rezultacie, w czerwcu 2019 r. dwie grupy senierek w liczbie 27 osób rozpoczęły równoległą realizację programu w wymiarze 96 godzin edukacyjnych na każdym stopniu zaawansowania.

Spotkania odbywały się w pracowni plastycznej SODK „Nowe Miasto” przy ul. Podwisłocze 6 w Rzeszowie. W przyjaznej atmosferze na cotygodniowych zajęciach, kursantki zgłębiały zagadnienia z dziedziny rękodzieła. Wiedzę z zakresu historii, technik rękodzielniczych, materiałów i narzędzi przekazywały w praktyczną umiejętność nadawania przedmiotom artystycznych walorów. Wszystkie dokonania wzbogaciła staranność oraz indywidualność samych autorek. W oparciu o wybrane techniki oraz środki artystycznego wyrazu, pod okiem *Agnieszki Lubkowskiej* powstały malownicze dzieła inspirowane naturą i sztuką. Łatwo zauważyć, że choć nawiązują one do znanych już w dawnych czasach technik, to jednak odzwierciedlają współczesne dekoratorskie trendy. Makrama, tkactwo, haft, beading, decoupage, shibori to część z bogatej palety działań i umiejętności nabytych przez podopieczne.

Trzeba wspomnieć, iż duży wkład w realizację artystycznych dokonań wniósł Uniwersytet Rzeszowski, zapewniając słuchaczkom obok bazy merytorycznej, także lokalową, narzędziową i materiałową. Ozdoby wykonane podczas zajęć umożliwiają promocję autorów prac podczas okazjonalnych prezentacji czy wystaw. Jedną z nich miała miejsce we wrześniu 2019 r. w ramach Dni Otwartych Uniwersytetu Trzeciego Wieku UR. Uczestniczki zaprezentowały wówczas wyroby ceramiczne oraz ręcznie tkane makaty. Niestety, wskutek zaistniałej pandemii żadna z kolejnych planowanych wystaw nie doczekała się realizacji. Konieczność ochrony seniorów przed zarażeniem wirusem SARS-CoV-2 wpłynęła na ograniczenie ich mobilności a to odbiło się echem na artystycznej aktywności kursantek. Zmianom uległ



Warsztaty kursu rękodzieła



nie tylko skład grup, ale też harmonogram i forma spotkań. Reorganizacja systemu nauczania ze stacjonarnego w zdalny, tylko częściowo poprawiła sytuację. Seniorzy musieli zaopatrzyć się w sprzęt pozwalający na działanie w trybie online, nauczyć się obsługi MS Teams, by wykonywać rękodzielnicze prace w oparciu o wskazówki trenerki, udzielane poprzez platformę. Ten życiowy egzamin samodzielności w połączeniu z zaawansowanym stopieniem artystycznych wyzwań, kursantki rękodziela UTW-UR zdały celująco.

Taki trud warto docenić tworząc możliwości do dalszego rozwoju. Ważne, by wiek nie stanowił ograniczeń, lecz zachętę do tego, by dawać, rozwijać, ubogacać. Inicjatywa skierowana do osób starszych winna stanowić odpowiedź na rosnącą potrzebę aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu kulturalnym i społecznym lokalnych środowisk. Współcześni seniorzy to ludzie z pasją, poszukujący wrażeń i przygód oraz nowych ścieżek rozwoju. Trzeba o tym pamiętać. Stworzenie przestrzeni do obcowania ze sztuką oraz spędzania czasu w miłym gronie, to doskonały sposób na poszerzenie horyzontów poznawczych, estetycznych i duchowych każdego z nas.

*Agnieszka Lubkowska*  
trenerka kursu rękodziela

## Kurs fotografii

Kurs fotografii w ramach Projektu UR prowadzony jest w 4 grupach na dwóch poziomach przez trenera *inż. Zdzisława Świecę*. Całkowita liczba uczestników wynosiła 74 osoby. Frekwencja na zajęciach była ponad 90%. Aktualnie cały kurs liczy 72 osoby.

Zajęcia grupowe prowadzone były w formie wykładów, prezentacji, ćwiczeń i konsultacji. Poza tym słuchacze realizowali „zadania domowe”, polegające na wykonaniu zdjęć miesiąca na wcześniej podane tematy.

W dniach od 7 do 9 października 2019 r. 30 osób wzięło udział w wyjazdowym intensywnym kursie fotografii w Szczawnicy. Szkolenie prowadzone było w formie zajęć praktycznych w drodze do Szczawnicy: w Bieczu, Binarowej i Siarach. Natomiast

w Szczawnicy i okolicach w formie wykładów i zajęć praktycznych w ekstremalnych warunkach pogodowych i oświetleniowych. Podczas pleneru słuchacze wykonali wiele ciekawych zdjęć, które wzbogaciły fototekę klubu fotografii UTW-UR.

*Zdzisław Świeca*  
autor programu i trener kursu

## Wyjazdowy kurs fotografii – poziom I

Wyjazdowy kurs miał formę pleneru fotograficznego. Wzięło w nim udział 30 słuchaczy, a odbywał się w Szczawnicy w dniach 7-9 października 2019 r.

W drodze do Szczawnicy zwiedzaliśmy i fotografowaliśmy: zabytki i architekturę Biecza, wpisany na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO Kościół pw. św. Michała Archanioła w Binarowej, zespół pałacowo-parkowy w Siarach oraz kasztel i skansen w Szymbarku.

Kolejne dni to zwiedzanie i fotografowanie Szczawnicy w ekstremalnych warunkach pogodowych i oświetleniowych. Obserwując światło naturalne przez całą dobę, ocenialiśmy możliwości jego wykorzystania do celów fotograficznych. Ćwiczyliśmy umiejętności wyboru i fotografowania planów szerokich, średnich i detalu oraz kreatywnego stosowania światła sztucznego w nocy do osiągnięcia efektów artystycznych. Fotografując wodospad Skalnik i potok Grajcarek zapoznaliśmy się z zasadami stosowania bardzo długich i bardzo krótkich czasów ekspozycji. Wszelkie problemy techniczne i artystyczne na bieżąco konsultowaliśmy z trenerem – *inż. Zdzisławem Świecą*. Wieczorami, w sali wyposażonej w rzutnik prezentowaliśmy wykonane przez nas zdjęcia w celu wymiany doświadczeń, analizy i oceny fotografii. Po plenerze uczestnicy przygotowują portfolio autorskie, które po analizie i weryfikacji zostaną umieszczone w archiwum sekcji. Materiał ten będzie mógł być wykorzystywany do prezentacji multimedialnych, w Internecie, w wydawnictwach oraz na wystawach fotograficznych. Kurs zakończył się wręczeniem zaświadczeń.

*Adela Nowak*  
Kazimiera Borkowicz





Wyjazdowy kurs fotografii





Wyjazdowy kurs malarstwa

## Wyjazdowy kurs malarstwa – poziom I

W wyjazdowym kursie malarstwa w Kazimierzu Dolnym w dniach 16–18 września 2019 r. uczestniczyło 28 osób z trzech grup kursu malarstwa Projektu UR; zajęcia prowadził **dr Jacek Balicki, prof. UR**.

Program obejmował zajęcia grupowe z wykładownicą, indywidualne podpatrywania zakątków pięknego starego miasteczka i okolic, szczególnie licznych wąwozów, czego efektem były liczne zdjęcia i szkice, które później omawiano.

Drugi dzień spędziliśmy na zwiedzaniu z przewodnikiem i wykładownicą – na kontynuowaniu podpatrywania wszystkiego co się da szkicować, malować, fotografować oraz poznawaniu historii miejsc. W godzinach wieczornych kontynuowano wykłady na temat sztuki tworzenia czy to pędzlem, ołówkiem, węglem, czy nawet ujęć w fotografii, czyli kadrowania.

Trzeci dzień był podsumowaniem pobytu i omawianiem tego, co zapamiętano, stworzono na papie-

rze czy podobrazii dla zachęty do malowania, szkicowania, szczególnie architektury i krajobrazu.

*Zbigniew Rachwał*  
uczestnik kursu

## Kurs malarstwa

Kurs malarstwa prowadzony był w oparciu o autorski program „*Senior rysuje i maluje*”. Poziom I realizowany w 2019 r. obejmował zajęcia z malarstwa sztalugowego i rysunku.

Kursanci pracowali w 3 grupach pod kierunkiem: **dr hab. Małgorzaty Drozd-Witek, dr. Jacka Balickiego, prof. UR** oraz **dr. Łukasza Gila**. Etap podstawowy obejmował ćwiczenia rysunkowe w oparciu o obserwacje wybranego przedmiotu oraz martwej natury. Następnymi tematami były malarskie studia martwej natury tworzone w technice tempery, akwareli, akrylu.





Podczas kursu  
„Senior rysuje i maluje”

Zgodnie z założeniami programu kursu „*Senior rysuje i maluje*”, odbył się również w dniach 16–18 września 2019 r., wyjazdowy intensywny kurs malarstwa w formie pleneru w Kazimierzu Dolnym. W twórczej, plenerowej atmosferze powstało wiele interesujących prac, które wkrótce będziemy mieli okazję zaprezentować na wystawie poplenerowej w Wypożyczalni Muzycznej Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rzeszowie. Opiekunem merytorycznym wyjazdowego pleneru malarskiego był **dr Jacek Balicki, prof. UR**, a nad grupą czuwał organizacyjnie pan **Zbigniew Rachwał**.

Do **poziomu II** kursanci przystąpili w 2020 r. Obejmuje on zakres ćwiczeń z malarstwa sztalugowego w stopniu średnio zaawansowanym. Będzie to dalsze pogłębianie wiedzy z zakresu koloru, kompozycji malarskiej oraz nabywanie coraz większych umiejętności w tworzeniu obrazu.

Dotychczasowe zmagania z materiałem sztuki, grupy uzdolnionych plastycznie seniorów, już na tym etapie szkolenia przynosi efekty w postaci satysfakcji osobistej uczestników zajęć z podniesienia poziomu swoich umiejętności, jak i integracji grupy wynikającej ze wspólnego doświadczenia tworzenia prac rysunkowych i malarskich.

**dr Jacek Balicki, prof. UR**  
autor programu i trener kursu

Grupa II kursu malarstwa, pracująca pod kierunkiem **dr. Łukasza Gila**, opracowała ALBUM prezentujący sylwetki kursantów oraz ich prace powstałe od stycznia do czerwca 2020 r. – materiały zebrała i zredagowała kol. **Ewa Wilska**.

## Kurs języka angielskiego

Kurs realizowany był w 15 grupach, łącznie 148 osób, w tym 133 panie i 15 panów. Zajęcia prowadzą doświadczeni w pracy z seniorami trenerzy: **Agnieszka Nahurska** i **Waldemar Nahurski** – pracownicy Uniwersytetu Rzeszowskiego i **Monika Chrzanoska**. Uczestnicy korzystają z podręczników na zasadzie użyczenia, zakupionych do realizacji projektu. Słuchacze poznają gramatykę j. angielskiego, słownictwo, pisownię, prawidłową wymowę, poprzez różne metody i for-

my pracy. Między innymi: czytanie, słuchanie, oglądanie DVD, prowadzenie dialogów oraz pisanie tekstów.

W grudniu 2019 r. wszystkie grupy napisały test sprawdzający poziom wiedzy i umiejętności po poziomie I, przygotowany przez prowadzących zajęcia. Uczestnicy bardzo chwalą i doceniają wyrozumiałość i cierpliwość lektorów, jednocześnie starają się uczestniczyć regularnie w zajęciach i dobrze się do nich przygotowywać.

Od stycznia 2020 r. kurs języka angielskiego kontynuowano w ramach Projektu UR w formie zajęć stacjonarnych, zgodnie z ustalonym harmonogramem w 15 grupach, łącznie 152 osoby. W marcu (11.03.2020) zostały zawieszony wszystkie zajęcia stacjonarne w związku z pandemią COVID-19. Nowa sytuacja spowodowała obawy i lęk o własne zdrowie. W maju zasugerowano uczestnikom kursu możliwość przejścia na zajęcia on-line z wykorzystaniem platformy edukacyjnej MS Teams. Poprzez kierowników grup zrobiłam rozpoznanie, ile osób byłoby chętnych na taką formę zajęć. Liczba osób, które zadeklarowały chęć uczestniczenia w nauczaniu zdalnym to 82 spośród 152, co stanowiło około 54%. Decyzja taka była jednak pełna obaw. Dotyczyły one możliwości sprzętowych, sieci internetowej, umiejętności poradzenia sobie z obsługą platformy. Mimo wstępnych zapowiedzi, nie doszło do uruchomienia tych kursów w formie zajęć zdalnych w II semestrze roku akademickiego 2019/20.

Od września 2020 powrócono do zajęć stacjonarnych, które odbywały się dwa razy w tygodniu po 2 godziny dla każdej grupy, z zachowaniem rygorów sanitarnych. Od października zajęcia odbywały się w mniejszym wymiarze, ze względu na ograniczoną dostępność sal dydaktycznych po zakończeniu wakacji przez studentów UR (obostrzenia sanitarne związane z pandemią). W listopadzie nastąpiło ponowne zawieszenie zajęć w trybie stacjonarnym. Prowadzący zajęcia zdecydowali się uruchomić nauczanie zdalne. Nie wszyscy uczestnicy zdecydowali się kontynuować kurs w formie zdalnej z powodów wcześniej wymienionych. Ilościowo przedstawiało się to w następujący sposób:

- grupy **A. Nahurskiej** – 33 spośród 44, co stanowi 75%;
- grupy **W. Nahurskiego** – 41 spośród 66, co stanowi 61% (grupa A-8 nie uczestniczyła w zajęciach zdalnych);





W trakcie kursu języka angielskiego.

- grupy **M. Chrzanowskiej** – 27 spośród 42, co stanowi 64% wszystkich zapisanych uczestników.

Łącznie w nauczaniu zdalnym uczestniczyło 101 spośród pierwotnie zapisanych 152 osób, co stanowi około 66% wszystkich uczestników.

Wszystkie kursy języka angielskiego, realizowane w ramach Projektu UR, zostały zakończone w styczniu 2021 r. Uczestnicy napisali test sprawdzający przygotowany przez lektorów, do czego zobligowani byli warunkami Projektu.

Zdalna forma zajęć nie odpowiadała zdecydowanej większości uczestników. Bezpośredni kontakt z nauczycielem, możliwość rozmowy, spotkanie w grupie są tym, czego potrzebują seniorzy.

Sytuacja życiowa wymusza konieczność uczenia się obsługi różnych platform edukacyjnych, o czym trzeba pomyśleć w dalszej perspektywie funkcjonowania UTW-UR.

**Helena Mączka**  
koordynator kursu języka angielskiego

## Kursy języków obcych

W ramach projektu zorganizowano dwie grupy **języka niemieckiego** – lektorem była **mgr Małgorzata Szpala**: grupa I – kierownik kol. **Ludmiła Tralle**, w której uczestniczyło 6 osób, ukończyła zajęcia wcześniej; grupa II – kierownik kol. **Elżbieta Gancarz**, w której uczestniczyło 8 osób, rozpoczęła zajęcia od listopada, więc uczyć się będzie do końca lutego.

Działyły dwie grupy **języka włoskiego**, gdzie lektorem była **mgr Daria Kalat**:

- grupa I – kierownik kol. **Ewa Stach**, liczyła 8 osób – zajęcia w tej grupie będą trwać do końca lutego;
- grupa II – kierownik kol. **Ewa Grygiel-Sauerland**, liczyła 7 osób; grupa ta zakończy naukę do końca lutego.

Została utworzona tylko jedna 6-osobowa grupa **języka francuskiego**, gdzie lektorem była **mgr Krysztyna Schulz**. Grupa ma do zrealizowania jeszcze 22 godziny zajęć do końca lutego.





Zajęcia kursu komputerowego

Jedyną grupę języka hiszpańskiego, liczącą 8 osób, prowadził lektor **mgr Roberto Pelayo Martinez Sabala**. Grupie pozostało do zrealizowania jeszcze 30 godzin zajęć lekcyjnych do końca lutego.

Niezależnie od języka, wszyscy słuchacze marzą o zajęciach stacjonarnych na Uniwersytecie.

**Maria Sierżęga**  
koordynator kursu języków obcych

## Kurs komputerowy

W kursie wzięło udział 142 słuchaczy w 14 grupach. Szkolenia prowadzili trenerzy: **mgr Marek Groń, mgr Jacek Kwaśniak, mgr Jan Szczęsny, mgr Krzysztof Madej**. Zajęcia odbywały się w pracowniach UR. Do pomocy i pogłębiania wiedzy zostały zakupione książki w ramach Projektu UR, z których można też będzie korzystać po zakończeniu kursu:

- Microsoft Office 2016 – krok po kroku;
- Obsługa laptopa i komputera stacjonarnego;
- @ Senior Poradnik świadomego użytkownika Internetu;
- Excel 2016 PL.

Poziom I zakończył się sprawdzianem umiejętności, tak też będzie po zakończeniu poziomu II, kiedy wydane zostaną zaświadczenia.

**Irena Fabiańska**

*koordynator kursu komputerowego*

## **Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport – gimnastyka**

Promowanie aktywności fizycznej osób starszych było jednym z głównych założeń koncepcji realizowanego kursu aktywizacji społecznej poprzez sport – gimnastyka. Zajęcia odbywały się w 20-osobowych grupach i prowadził je **mgr Piotr Czarnecki** – instruktor fitness i trener personalny. W okresie poprzedzającym wprowadzenie ograniczeń związanych z epidemią, zajęcia prowadzone były w Klubie City Fit oraz w MDK przy ul. Miłocińskiej.

Z chwilą zamknięcia klubów fitness, trener prowadził dwugodzinne zajęcia online w poniedziałki i w środy w godz. 8.00–9.30. Oprócz tego udostępniał wszystkim zainteresowanym filmy – ćwiczenia na Facebooku.

Zajęcia miały charakter ćwiczeń ogólnousprawniających: wytrzymałościowe (aerobowe), siłowe (zwiększenie siły mięśni), gibkości (zwiększenie zakresu ruchu), równowagi i koordynacji oraz pilates – ćwiczenia aktywizujące wszystkie grupy mięśniowe, również te, których na co dzień się nie używa, rozciągające, uelastyczniające i wzmacniające. Ćwiczenia miały harmonijny charakter, wykonywane powoli, przy dźwiękach nastrojowej muzyki, z dbałością o prawidłową technikę i oddech.

Fachowy instruktaz trenera oraz wskazywanie wartości płynących z aktywności, często w wersji humorystycznej, pozytywnie motywowało nas do podejmowania takiej formy zajęć. Regularny trening dobrze wpływa na układ oddechowy, poprawia krążenie i funkcjonowanie całego organizmu. Dodatkowo, gimnastyka dla seniorów realizowana w grupie, jest ważna ze względów społecznych – zmniejsza poczu-

cie osamotnienia i poprawia stan psychiczny, wpływa na pozytywną samoocenę swojego stanu zdrowia oraz zwiększa ogólną satysfakcję z życia.

Wszystkie te funkcje spełniały zajęcia zrealizowane w ramach Projektu UR. Słuchacze chętnie uczestniczyli w zajęciach, wyrażali zadowolenie i są świadomi wartości płynących z aktywnego stylu życia.

**Zofia Różycka**  
*uczestniczka kursu*

## **Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport – tenis stołowy**

Kurs aktywizacji społecznej poprzez sport – **tenis stołowy**, miał na celu poprawę kondycji osobistej i ożywienie relacji społecznych, opóźnienie efektów starzenia, dłuższe bycie samodzielnym i sprawnym fizycznie oraz intelektualnie, podniesienie samooceny, podniesienie jakości życia.

Na zajęcia z tenisa stołowego zapisało się 10 słuchaczy UTW-UR: 3 kobiety i 7 mężczyzn.

Zajęcia odbywały się raz lub dwa razy w tygodniu (piątek, sobota). Miejscem zajęć było Centrum Sportu i Rekreacji – Sala Gimnastyczna D1, w Rzeszowie przy ul. M. Ćwiklińskiej. Zajęcia przeprowadził pan **Feliks Kordys** – trener klasy I tenisa stołowego, trener Kadry Polski Osób Niepełnosprawnych. Grupa szkoleniowa była zgrana i zorganizowana, bardzo chętna do pracy, o czym świadczyła wysoka frekwencja na zajęciach.

Uczestnicy zajęć zaliczyli ćwiczenia osvajające z piłeczką i raketką, gry i zabawy z podbijaniem i odbijaniem, opanowali prawidłowe trzymanie raketki, prawidłową postawę przy stole oraz prawidłową strukturę ruchu przy poszczególnych uderzeniach z forhendu i bekhendu. Poziom szkoleniowy grupy był zróżnicowany, dlatego trener przeprowadzał specjalne testy z podstawowych ćwiczeń przygotowawczych do gry w tenisa stołowego. Grupa zrobiła duże postępy, o czym świadczyły znacznie poprawione wyniki. Z podbijaniem i odbijaniem piłeczki na początku były problemy i ciężko było zapanować nad piłeczką, a na końcu kursu takie elementy nie sprawiały już problemów i uczestnicy zaliczali 100 odbić bez problemu. Ćwiczone półwolej z forhendu i bekhendu oraz serwis. W elementach na regularność uczestnicy

osiągnęli ponad 50% poprawę regularności uderzeń i zagrywali z większą dokładnością. Poprawiona została technika poszczególnych uderzeń, pozostał jednak problem z poruszaniem się przy stole i kierowaniem piłki w określone miejsce na stole przy większej sile uderzenia. Zapoznano również uczestników z grą rotacyjną w tenisie stołowym, serwis z różną rotacją, topspin ze strony forhendowej i bakhendowej, lob, ale są to elementy trudne i potrzeba na to więcej czasu, żeby opanować je na zadowalającym poziomie.

Na treningach wykorzystywano udostępnione przez trenera: trenażer ROBO PONG do wyrzucania piłeczek, co ułatwiło poprawienie regularności i dokładności uderzenia; kółko do nauki gry rotacyjnej topspinem z forhendu i bakhendu oraz serwisu z różną rotacją.

Uczestnicy byli bardzo zadowoleni z zajęć i teraz niecierpliwie czekają na zniesienie ograniczeń wynikających ze stanu epidemii i możliwość spotkania przy stole do tenisa stołowego.

**Dorota Kieś**

*koordynator kursu aktywizacji społecznej poprzez sport*

## Zdrowy styl życia

Kurs składał się z trzech modułów:

- Zajęcia praktyczne** grupowe realizowane w sali gimnastycznej przy ul. Hoffmanowej w wymiarze 68 godzin dydaktycznych odbywały się 2 razy w tygodniu.
- Seminaria** – odbyło się 12 spotkań po 2 godziny lekcyjne, łącznie 24.
- Zajęcia indywidualne oparte na neurotreningu funkcji poznawczych z doradztwem zdrowotnym** – w wymiarze 7 godzin na osobę – realizacja została przełożona.

Na pierwszy etap kursu zakwalifikowano 41 osób, utworzono 2 grupy: I grupa – 21 osób, II grupa – 20 osób.

Pierwsze zajęcia rozpoczęły się badaniem wstępnym: ocena stanu poznawczego według skali MMSE, pomiar siły uścisku ręki, siła kończyny górnej – uginanie ramion, Timed Up&Go (zaburzenia mobilności), prędkość chodu, siła kończyn dolnych – dwuminutowy marsz w miejscu, elastyczność dolnej części ciała – skłon w siadzie, elastyczność

w górnej części ciała – agrafka, test marszu 6-minutowego, ocena równowagi. Każdy uczestnik kursu otrzymał indywidualny wynik swoich badań z informacją o uzyskanych wynikach. Zajęcia grupowe, oddzielne dla każdej grupy, prowadzone były perfekcyjnie – polegały nie tylko na opisie i demonstracji sposobu wykonywania ćwiczeń, ale jednocześnie podawano informację, jaki rodzaj mięśni zostaje poddany ćwiczeniom.

Frekwencja na zajęciach pierwszej grupy wynosiła średnio 85-90%; w grupie drugiej – około 50%.

Zajęcia praktyczne były prowadzone przez trzy trenerki: **dr n. med. Agnieszkę Ćwirlej-Sozańską, dr Agnieszkę Wiśniewską-Szurlej i mgr Justynę Kilian.**

Seminaria realizowane były w formie 2-godzinnych wykładów przez ww. trenerki, podczas których poruszane były tematy związane ze zdrowym stylem życia, planowaniem odpowiedniej diety zbilansowanej w zależności od stanu zdrowia (**dr Edyta Łuszczki**), neurofitnes – trening mózgu i funkcji poznawczych.

Na wszystkich zajęciach panowała bardzo miła atmosfera, panie trenerki, profesjonalistki w swojej dziedzinie, bardzo sympatyczne, z poczuciem humoru.

W grudniu ponownie zostaliśmy poddani testom. Wyniki indywidualne – porównane z badaniem wstępnym, uczestnicy otrzymają po opracowaniu przez panie trenerki.

Uczestnicy bardzo dobrze ocenili prowadzone zajęcia.

**Helena Mączka**  
*uczestniczka kursu*

## Kurs prawno-medyczny

Przewidywane do realizacji wykłady i seminaria:

- „Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia” – **dr Edyta Niemczyk,**
- „Podstawy prawa spadkowego” – **mgr Lukasz Szymański,**
- „Sporządzanie pism procesowych” – **dr Wojciech Kosior,**
- „Przeciwdziałanie dyskryminacji osób starszych” – **dr Joanna Przybek-Mita,**
- „Rozpoznawanie pacjentów w stanie zagrożenia życia” – **dr Edyta Niemczyk,**



- „Prowadzenie podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej i dziecka (BLS)” – **dr Edyta Niemczyk**,
- „Bez przyrządowe udrażnianie dróg oddechowych. Pierwsza pomoc – postępowanie” – **dr Edyta Niemczyk**,
- „Stany nagłe – zaopatrywanie ran, krwawień” – **dr Edyta Niemczyk**,
- „Ocena sprawności funkcjonalnej, psychomotorycznej oraz aktywności fizycznej osób starszych” – **dr Katarzyna Szeremeta**.

Największe zainteresowanie wzbudziły w słuchaczach wykłady **dr Edyty Niemczyk** i z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach praktycznych. Nauczyli się prawidłowych zasad udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach np. wykonywania sztucznego oddychania czy używania defibrylatora.

**Danuta Kamieniecka-Przywara**  
uczestniczka kursów

## Monografia UTW-UR 2008-2018

Monografia z okazji 35-lecia UTW-UR ma pokazać jak Uniwersytet Rzeszowski wspiera funkcjonowanie UTW-UR. Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Rzeszowie była prekursorską uczelnią w Polsce, gdy w 1983 roku podjęła inicjatywę utworzenia UTW w Rzeszowie jako 13. UTW w kraju. Warto pokazać ludzi oraz formy i metody działań wspierających, które przez lata ewaluowały, ale obejmowały coraz szersze grono słuchaczy i dzisiaj UTW-UR jest jednym z najliczniejszych UTW w kraju oferując bardzo szeroki i zróżnicowany wachlarz zajęć edukacyjnych. Najintensywniejszy rozwój przypada na lata 2008-2018, stąd taki zakres przyjęto.

### Treści publikacji obejmują:

- Sylwester Czopek, *Słowo od JM Rektora UR na jubileusz 35-lecia UTW-UR*.
- Danuta Kamieniecka-Przywara, *Słowo od Prezes UTW-UR na jubileusz 35-lecia*.



**Rys historyczny**

- Andrzej Bonusiak, *Idea UTW na świecie oraz w Polsce*.
- Andrzej Bonusiak, *Powstanie i rozwój UTW w Rzeszowie*.
- Andrzej Bonusiak, *Partnerzy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*.

**Honorowi Słuchacze UTW-UR**

- Andrzej Bonusiak, *Władze i słuchacze UTW*.
- Sylwetka Danuty Kamienieckiej-Przywary.
- Małgorzata Chlebowska, Ewa Wójcik, *Kalendarium UTW-UR – najważniejsze wydarzenia 1983–2018*.
- Małgorzata Chlebowska, *Działalność edukacyjna – wykłady i seminaria*.
- Andrzej Bonusiak, *Życia fakultatywne*.

**Sekcje o sobie**

Sekcja artystyczno-kulturalna:

- Maria Nowak, Bożena Słowik, *Chór UTW-UR „Cantilena” im. Alicji Borowiec*.
- Maria Suchy, *Klub fotografii*.
- Małgorzata Chlebowska, *Klub książki*.
- Małgorzata Chlebowska, *Klub malarstwa*.
- Zofia Gellea, *Klub Melomana*.
- Barbara Miłkowska, Ewa Wójcik, *Klub tańca*.
- Ewa Wójcik, Wiesław Cupryś, *Klub teatru*.
- Ewa Wójcik, *Klub filmu*.
- Maria Suchy, *Klub rękodzieła artystycznego*.
- Maria Suchy, *Klub Seniora 80+*.

Sekcje języków obcych:

- Ewa Wójcik, Halina Domino, Anna Leśniowska, *Sekcja języka angielskiego*.
- Maria Sierżęga, Ewa Wójcik, *Sekcja innych języków obcych*.
- Kazimiera Rząsa, Zofia Ostrowska-Tor, Maria Suchy, Ewa Wójcik, *Sekcja rekreacji sportowo-turystycznej*.
- Maria Suchy, *Sekcja komputerowa*.
- Ewa Wójcik, *„Wizytówki” Liderów UTW-UR z lat 2011-2018 (alfabetycznie)*.

**Współpraca z SP UTW**

- Maria Suchy, *Stowarzyszenie Przyjaciół Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie*.
- Maria Suchy, *Projekty SP UTW w Rzeszowie na rzecz UTW-UR*.
- Projekty Uniwersytetu Rzeszowskiego na rzecz Uniwersytetu Trzeciego Wieku – UR:

- Ewa Wójcik *„Pasja, profesjonalizm, kreatywność – drogą rozwoju UTW” – projekt Wydziału Pedagogicznego UR w programie „Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego*.
- Ewa Wójcik, *„Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR” – projekt Uniwersytetu Rzeszowskiego w programie „Trzecia Misja Uczelni” Narodowego Centrum Badań i Rozwoju (POWR.03.01.00-00-T022/18)*.

**Współpraca UTW-UR z innymi podmiotami:**

- Danuta Kamieniecka-Przywara, *Współpraca z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW*.
- Ewa Wójcik, *Współpraca UTW-UR z Konsorcjum URiSE: Uniwersytetu Rzeszowskiego i Stowarzyszenia ExploRes*.
- Maria Suchy, *Współpraca UTW-UR z „Głosem Seniora”*.
- Małgorzata Chlebowska, *Prace dyplomowe napisane w oparciu o działalność UTW w Rzeszowie*.

**Wspomnienia – refleksje**

- Genowefa Kruczek-Kowalska, *Przeżywanie przygody z nauką*.
- Danuta Kamieniecka-Przywara, *2011-2019, czyli moje 8 lat kierowania Zarządem UTW-UR*.
- Ludmiła Korga, *Nie ma na samotność lepszego leku, niż Uniwersytet Trzeciego Wieku*.
- Zofia Prokop, *Uniwersytet Wspólnotą Trzeciego Wieku*.
- Zofia Prokop, *Nieobciążeni młodością*.
- Joanna Koszela, *Moja działalność w UTW-UR i SP UTW*.
- Zofia Piotrowska, *Moje spojrzenie w przeszłość*.
- Maria Rudnicka, *Nutka wspomnień z okazji 35-lecia UTW-UR*.
- Henryk Stanisław Pelc, *Mój czwarty uniwersytet*.
- Stanisława Belch, *Student UTW*.

**Dokumentowanie działalności UTW-UR i publikacje. UTW-UR w dokumentach.**

- Bogusława Błażej (słowa i muzyka), *HYMN Naszego UTW*.
- Urszula Lewandowska, *Przykazania dla studenta UTW-UR w Rzeszowie*.
- Bernadetta Nowicka-Lassota, *Kodeks Etyczny Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Rzeszowskim*.

- Zarządzenie Nr 19/2017 Rektora Uniwersytetu Rzeszowskiego z dnia 30 marca 2017 r. w sprawie wprowadzenia *Regulaminu Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego*.
- Regulamin Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Uchwała nr 99/02/2017 Senatu Uniwersytetu Rzeszowskiego z dnia 23 lutego 2017 r. w sprawie przyjęcia *Statutu Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego*.
- Statut Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Zofia Gelleta, *Alfabetyczny wykaz wszystkich słuchaczy UTW-UR 1983-2018*.

### Bibliografia

#### Wkładka ze zdjęciami

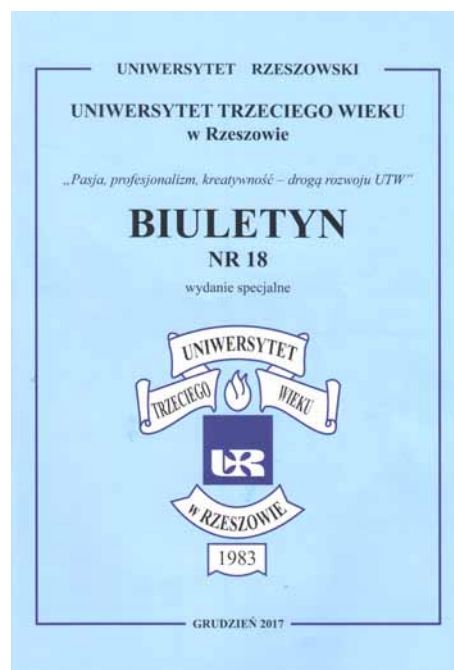
Redakcja pracowała pod patronatem **dr. hab. Andrzeja Bonusiaka**, **prof. UR**, Opiekuna UTW-UR; w składzie: kol. *Małgorzata Chlebowska*, kol. *Zofia Gelleta*, kol. *Maria Suchy*, kol. *Ewa Wójcik*, kol. *Danuta Kamieniecka-Przywara*, kol. *Janusz Obarski*, kol. *Łdzisław Świeca*, kol. *Jan Ziąbek*.

„Monografia UTW-UR 2008-2018” została wydana w maju 2019 – w roku jubileuszu 35-lecia UTW-UR.

*Opracowała Ewa Wójcik*

### Biuletyn UTW Nr 20 – wydanie specjalne

Biuletyn umożliwia zaprezentowanie założeń programu „Trzecia Misja Uczelni” oraz celów realizowanego w nim projektu „**Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR**”, który służy upowszechnianiu nauki oraz badań naukowych i ich zastosowaniu wśród słuchaczy UTW-UR, dąży do poszerzenia oferty UTW-UR, podniesienia kompetencji oraz wiedzy ogólnej i specjalistycznej słuchaczy, rozwoju ich zainteresowań i pobudzeniu aktywności edukacyjnej i kulturalnej, wykorzystania ich potencjału intelektualnego i społecznego, poprzez niestandardowe formy działań edukacyjnych, a przez to zapobieganie społecznemu wykluczeniu osób starszych i podwyższeniu jakości ich życia.



**Zawartość** biuletynu obejmuje między innymi:

- Założenia Programu NCBiR i cele szczegółowe Projektu UR – Prodziekan Kolegium Nauk Społecznych UR, *dr Marcin Niemczyk*.
- Geneza projektu *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR* – Kierownik Projektu UR, *dr hab. Wojciech Walat*, *prof. UR*.
- Udział UTW-UR w realizacji projektu Uniwersytetu Rzeszowskiego w programie „Trzecia Misja Uczelni” – opr. *Ewa Wójcik*.
- Wykład *dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska* „Kurs Zdrowy styl życia jako kompleksowa aktywizacja prozdrowotna słuchaczy UTW-UR”.
- Założenia programowe wybranych kursów.
- Relacje z realizacji zadań projektu ze zdjęciami.
- UTW-UR w dobie wirusa COVID-19 – *Danuta Kamieniecka-Przywara*.
- Refleksje podsumowujące – koordynator UTW-UR, Prezes *Małgorzata Siuta*.

**Zespół redakcyjny** to: kol. *Małgorzata Siuta*, kol. *Danuta Kamieniecka-Przywara*, kol. *Maria Suchy*, kol. *Ewa Wójcik*.

Biuletyn wydano na zakończenie Projektu UR w roku 2021.

*Opracowała Ewa Wójcik*



*Danuta Kamieniecka-Przywara*  
wiceprezes ds. naukowych UTW-UR

# UTW-UR w dobie wirusa COVID-19

**W dniu 11 marca 2020 r. Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego wydał Zarządzenie o zawieszeniu wszystkich zajęć na uczelni w związku z ogłoszeniem przez Rząd RP stanu epidemicznego koronawirusem.**

Zarząd UTW-UR i Biuro Karier UR stanęły przed trudnym zadaniem - jak zorganizować zajęcia i realizować projekt „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR” dofinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

Klub fotografii, który prowadzi od ponad 10 lat znany fotografik rzeszowski *Zdzisław Świeca*, pierwszy rozpoczął zajęcia w formie on-line na platformie ClickMeeting, ponieważ uczestnicy Klubu są bardzo zaawansowani komputerowo. Organizowali konkursy, np.: na zdjęcie miesiąca czy na kartkę wielkanocną oraz przesyłali na stronę internetową UTW-UR piękne zdjęcia (z Bieszczad czy z paralotni). Zajęcia on-line odbywały się też w ramach Kursu aktywnego lidera, ale były trudności z łączeniem się uczestników na platformie MS Teams. Klub malarstwa mając

kontakt telefoniczny i mailowy z wykładowcami, też kontynuował działalność. W czerwcu Klub wyjechał na plener do Polańczyka, a efektem była wystawa oraz dokumentowanie prac w pięknych 3 Albumach. Zajęcia Kursu wokalnego zostały zawieszono od 11 marca 2020 r. do końca wakacji.

Wiceprezes ds. naukowych *Danuta Kamieniecka-Przywara* zwróciła się z prośbą do wykładowców, którzy mieli prowadzić zgodnie z planem - wykłady otwarte od 17 marca, o przygotowanie prezentacji lub linków do wykładów i przesłanie ich drogą elektroniczną. Wykłady zostały udostępnione słuchaczom na stronie internetowej UTW-UR, jednak z tego rozwiązania mogły skorzystać tylko osoby dysponujące sprzętem komputerowym, dostępem do Internetu i umiejętnością „surfowania” po nim.

*Dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska* z Instytutu Fizjoterapii Kolegium Nauk Medycznych UR, zaprezentowała bardzo ciekawe „Programy ćwiczeń dla seniora” - jest to 5 zestawów ćwiczeń sprawnościowych i rehabilitacyjnych dla osób początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych w ćwiczeniach fizycznych, które zostały na stałe udostępnione seniorom na stronie internetowej UTW-UR. Ponadto na stronie internetowej prowadzonej przez *kol. Ewę Wójcik* podawa-

liśmy słuchaczom wiele informacji, np. kontakty do pomocy medycznej, porady medyczne, trening pamięci dla seniorów – dr Edyty Bonk, informacje PTTK Rzeszów i inne informacje zawarte w elektronicznej wersji Głosu Seniora, Biuletynów Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, Gazety Seniora i innych.

15 czerwca 2020 r. w związku z kończąca się kadencją **dr. hab. Wojciecha Walata, prof. UR**, Prorektora ds. Studenckich i Kształcenia, będącego pełnomocnikiem Rektora UR do realizacji Programu „Trzecia Misja Uczelni” – odbyło się spotkanie Zarządu UTW-UR, na którym serdecznie podziękowano mu za wieloletnią współpracę, zaangażowanie, życzliwość, otwartość na potrzeby słuchaczy, okazywaną mądrość i empatię wobec seniorów.

Zakończenie roku akademickiego nie mogło odbyć się jak zwykle w auli UR, więc **kol. Jan Ziąbek** nagrał kamerą wystąpienia Prezes UTW-UR **Malgorzaty Siuty** i wiceprezes ds. naukowych **Danuty Kamienieckiej-Przyzwary** i zostały one posłane na stronę internetową UTW-UR.

13 lipca 2020 r. Jubileusz Stulecia obchodziła **Pani Genowefa Kruczek-Kowalska**, założycielka UTW w Rzeszowie w 1983 r. i jego Przewodnicząca przez 24 lata, Honorowa Starościna UTW-UR. Gratulacje, kwiaty oraz upominki złożył jej w domu osobiście Prezydent Miasta Rzeszowa Tadeusz Ferenc oraz delegacja Zarządu UTW-UR. Prezentacja o życiu i działalności Jubilatki, opracowana przez Małgorzatę Siutę, została umieszczona na naszej stronie internetowej. Niestety, 5 grudnia 2020 r. musieliśmy pożegnać Panią Genowefę Kruczek-Kowalską na zawsze.

Mieliśmy gorącą nadzieję na wspólny powrót do normalności w nowym roku akademickim, ale niestety, ta nadzieja okazała się płonna. Klub malarstwa wyjechał na plener do Bud Głogowskich. Klub fotografii miał piękne wystawy „Odessa 2019” w Żołyńi i Tyczynie, a także otrzymał wyróżnienie na wernisażu wystawy **XVIII Podkarpackie Konfrontacje Fotograficzne** w Wojewódzkim Domu Kultury

w Rzeszowie. W ramach Kursu wokalnego od 11 do 30 września 2020 r. odbywały się indywidualne spotkania wokalne. W sali koncertowej Instytutu Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego odbyły się nagrania dźwiękowe, indywidualne, z akompaniamentem fortepianu – piosenki „Serduszko puka...”, którą zaśpiewało wspólnie 8 uczestniczek Kursu oraz odbyła się sesja filmowa dla potrzeb wideoklipu wspólnie śpiewanej piosenki. Ostatnie spotkanie członków Kursu wokalnego odbyło się 20 października 2020 r. w Instytucie Muzyki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Uczestniczki otrzymały płytę CD z zaśpiewanymi przez siebie piosenkami, płytę DVD z wideoklipem piosenki „Serduszko puka w rytmie cha-cha” oraz zdjęcia indywidualne i grupowe.

Wrzesień był miesiącem, w którym jeszcze planowaliśmy regularne zajęcia, ale w październiku okazało się, że jest to niemożliwe. Na rok akademicki 2020/21 nowych słuchaczy zapisało się tylko ok. 17% w stosunku do lat poprzednich. Zebranie Zarządu 13 października 2020 r. odbyło się w reżimie sanitarnym, zdecydowaliśmy o odwołaniu Inauguracji, a obawa, że rozpoczęte we wrześniu kursy w ramach projektu zostaną wstrzymane, okazała się faktem. Od 17 października 2020 r. Rzeszów i powiat rzeszowski, a potem cały kraj, znalazły się w strefie czerwonej zagrożenia epidemicznego i uczelnia zawiesiła do odwołania zajęcia stacjonarne. Począwszy od 22 października 2020 r., e-learning można było kontynuować w formie zdalnej, przy wykorzystaniu udostępnionej przez Uniwersytet Rzeszowski Platformy MS Teams. Początkowo występowały spore problemy z zalogowaniem się i aktywnym uczestnictwem w szkoleniu części kursantów, gdyż musieliśmy korzystać z uproszczonej wersji Teams (logowanie w trybie „Gość”).

W tej sytuacji e-learning podjęły tylko niektóre kluby. Klub fotografii był prowadzony nadal i uczestniczyło w nim ok. 70 osób w 4 grupach. Odbywał się też kurs muzykoznawstwa i kurs aktywnego lidera oraz kurs

nauki języka angielskiego. W kursach zdrowego stylu życia i kursie tańca seniorzy dostając link, logowali się na platformę MS Teams i ćwiczyli wg zaleceń trenerów. Dyskusyjny Klub Książki UTW-UR zaproponował członkom książki do przeczytania, natomiast refleksje do dyskusji wraz z tematycznymi prezentacjami są publikowane na stronie internetowej UTW-UR oraz na profilu Facebooka Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rzeszowie.

Pozostałe kluby, sekcje, chór, musiały, niestety, zawiesić swoją działalność, ponieważ zbyt mała część słuchaczy (ok. 15%) miała możliwość uczestniczyć w zajęciach on-line, a kursy i plenery wyjazdowe zostały odwołane. **Kol. Maria Suchy** dokumentowała ważne wydarzenia i wszelkie formy twórczości słuchaczy w czasie pandemii (np. wystawy poplenerowe), a następnie publikowała te informacje wraz ze zdjęciami w pięknie prowadzonej Kronice oraz na stronie internetowej UTW-UR.

Z powodu zawieszonych zajęć na uczelni i braku możliwości spotkań w Klubie 80+, przed Świętami Bożego Narodzenia Zarząd UTW-UR z zespołem kilku osób, przygotował małe paczki zawierające kartki z życzeniami, coś do czytania i coś na słodko. **Kol. Adela Wierzbicka** zadzwoniła do wielu osób z życzeniami i z zapytaniem, czy można ich odwiedzić. Potem młodsze koleżanki i koledzy swoimi samochodami rozwieźli paczki do tych osób. Niestety, nie udało się dotrzeć do wszystkich. Seniorzy w domach przyjmując upominki byli bardzo zdziwieni i okazali dużą wdzięczność za pamięć, a osobom, które dostarczały upominki sprawiło to satysfakcję.

Od 12 stycznia 2021 r. udało się wznowić, na platformie MS Teams, udostępnionej słuchaczom przez uczelnię, wykłady otwarte w formie on-line prowadzone przez pracowników naukowych UR. Początkowo uczestniczyło w nich 10 osób, na drugim wykładzie było 16 osób, a potem zaczęli dołączać następni słuchacze UTW-UR zapraszani jako „goście” przez wykładowców. Zrealizowano w ramach Projektu UR 9 wykładów:

- „Tradycja a nowoczesność. Tradycje wspólnoty rodzinnej i ich funkcje” – **dr Małgorzata Marmola**;
- „Sztuka komunikacji- jak mówić by nas słuchano, jak słuchać by do nas mówiono” – **dr Anna Mazur**;
- „Psychologiczne strony pandemii. Jak radzić sobie z sytuacją trudną?” – **dr Danuta Ochojska**;
- „Psychologiczne portrety człowieka a edukacja” – **dr hab. Wojciech Walat, prof. UR**;
- „Rzeszów jako centrum działań na rzecz środowisk polonijnych” – **dr hab. Andrzej Bonusiak, prof. UR**;
- „Artystki. O kobietach w sztuce” – **dr Anna Steliga**;
- „Mówię innym językiem i myślę inaczej: jak język kształtuje myśl” – **dr Ewa Koniczna**.
- „Rosja jako cywilizacja” – **dr Henryk Grzyś**;
- „Człowiek wobec ponowoczesności” – **dr hab. Krzysztof Bochenek, prof. UR**.

Każdy z wykładowców przysyłał prezentacje z wykładów, które były umieszczane na stronie internetowej i dostępne dla szerszej rzeszy słuchaczy.

Biuro UTW-UR pracuje w ograniczonym zakresie, w trybie sanitarnym oraz zdalnie – działa poczta internetowa, wysyłane są setki ważnych i pilnych maili oraz sms-ów w celu utrzymania wzajemnych kontaktów ze słuchaczami. Najtrudniejsze dla naszych seniorów jest niemożność wyjść do filharmonii, kin i teatrów, wyjazdów na plenery i wycieczki, ograniczenie aktywności fizycznej oraz tak ważnych bezpośrednich spotkań. W obecnej sytuacji pandemicznej, która może bardzo długo trwać, ogromnie ważne jest wprowadzenie nowych rozwiązań e-learningu do procesu edukacji on-line seniorów w celu rozszerzenia ich wiedzy, umiejętności informatycznych oraz zabezpieczenia w konieczny sprzęt komputerowy, ale zależy to głównie od naszych wykładowców, uczelni oraz możliwości finansowych, które są teraz niestety bardzo ograniczone.



*Maria Suchy*  
członek Zarządu UTW-UR

## Dyskusyjny Klub Książki UTW-UR w czasie pandemii COVID-19

Wiosną 2020 roku poszczególne kluby zainteresowań działające przy UTW-UR, zaczęły się „odmrażać” wcześniej niż cała gospodarka.

Już 7 kwietnia 2020 r. na stronie internetowej UTW-UR pojawiła się prezentacja Dyskusyjnego Klubu Książki UTW-UR „Lektury w czasie zarazy”, którą przygotowała **kol. Maria Suchy**. Zachęcając do lektury książek, w prezentacji PPT przedstawiono: Elizabeth Chadwick, Marie Benedict, Michelle Obama oraz Wandę Kronenberg – „Baronównę”, o której mówiono na jednym ze spotkań DKK. Prezentację zakończyła zachęta do kolejnych lektur, przypominających postaci silnych kobiet – począwszy od Cesarzowej Wu i Kleopatry, poprzez wielkie królowe europejskie, a na Angeli Merkel i Margaret Thatcher skończywszy.

Mimo nieczynnej biblioteki, panie z Filii Nr 10 WiMBP, gdzie odbywają się spotkania DKK-UTW, przygotowały **rekomendację interesujących książek** do czytania, uzupełniając ją odsyłaczami do bardziej szczegółowych informacji. Filia Nr 10 przy ul. Podchorążych 1 wznowiła swoją działalność 10 maja 2020 r.. Z dniem 18 maja 2020 r. pojawiła się w sieci przygotowana przez **kol. Marię Suchy** recenzja i prezentacja książki **Szymona Hołowni „Święci codziennego użytku”**. Była to ostatnia lektura zaplanowana dla Dyskusyjnego Klubu Książki UTW na rok akademicki 2019/20.

Pod koniec wakacji wydawało się, że seniorzy będą mogli wrócić do swoich spotkań klubowych. Zostało nawet wybrane nowe miejsce – „Kino za Rogiem”. Niestety, nawrót epidemii pokrzyżował wszystkie te plany. Wobec tego moderatorka, **kol. Małgorzata Chlebowska** skierowała do członków DKK-UTW apel, zachęcając w I semestrze 2020/21 do lektury wybranych pozycji: **Leopold Tyrmand „Zły”, Anna Cieślak „Berdo”, Monika Sznajderman „Pusty**

**las”**. Książkę Leopolda Tyrmanda wybrano w związku z tym, że rok 2020 został ogłoszony przez Sejm „Rokiem Leopolda Tyrmanda”.

Chociaż epidemia trwa, na szczęście ponownie otwarto biblioteki, dzięki czemu jest możliwa wymiana książek. Współpraca DKK-UTW z Filią Nr 10 WiMBP w Rzeszowie jest kontynuowana, a recenzje Dyskusyjnego Klubu Książki są publikowane na stronie UTW-UR, a także na profilu FB Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rzeszowie. Pod koniec wiosny, latem i wczesną jesienią 2020 r. opublikowane zostały kolejne recenzje autorstwa **kol. Marii Suchy**: Dariusz Rosiak „*ŻAR. Oddech Afryki*”, Agata Puścikowska „*Siostry z powstania. Nieznane historie kobiet walczących o Warszawę*”, Jesmyn Ward „*Śpiewajcie, z prochów, śpiewajcie*”, Jesmyn Ward „*Zbieranie kości*”, Marcel Woźniak „*Biografia Leopolda Tyrmanda. Moja śmierć będzie taka jak moje życie*”. W miarę upływu czasu w sieci pojawiły się dalsze recenzje, w tym nowości wydawniczych: Szczepan Twardoch „*Pokora*”, Anne Applebaum „*Matka Polka*”, Anna Cieślak „*Berdo*”.

Mimo, że nie został objęty projektem *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR*, Dyskusyjny Klub Książki UTW-UR działa, przede wszystkim dzięki życzliwemu wsparciu kierownictwa i personelu Filii Nr 10 WiMBP w Rzeszowie. Co prawda na razie nie możemy się spotykać bezpośrednio, ale możemy zawsze liczyć na życzliwą wymianę poglądów z paniami wypożyczającymi książki. Do tego pozostają telefony i wymiana opinii w sieci. Klubowicze DKK-UTW nie tracą nadziei na powrót do tradycyjnej formuły spotkań i możliwości nie tylko bezpośredniej wymiany poglądów o przeczytanych książkach, ale także spotkań autorskich.

**Małgorzata Siuta**

*Koordynator projektu ze strony UTW-UR*

*Prezes Zarządu UTW-UR*

# Refleksje podsumowujące

**L**ata 2019 i 2020 miały być dla UTW-UR wspaniałe pod względem ilości prowadzonych zajęć, wzrostu liczby słuchaczy, wprowadzenia nowych form działalności. Pozyskanie z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju grantu przez UR dało nam możliwości, jakich do tej pory nie było. Celem pozyskanego grantu było podniesienie kompetencji, pozwalających na aktywizację społeczną i zawodową, poszerzenie wiedzy, rozwój zainteresowań seniorów. Finanse, jakie były do dyspozycji w Projekcie UR – tj. 1 813 585,20 zł, zawierały koszty realizacji naszej działalności, pozwalające na pokrycie kosztów uczestnictwa każdego zapisanego do projektu słuchacza. Projekt realizował Uniwersytet Rzeszowski, zaś beneficjentem był Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Do udziału w kursach, wykładach i innych zajęciach Projektu, zapisało się 546 słuchaczy. W początkowej fazie zapisów niektórzy słuchacze zapisywali się na 4-5 zajęć, nie zważając na praktyczną możliwość uczestnictwa w tylu zajęciach tygodniowo. Był to sygnał, że jest duże zainteresowanie planowanymi do realizacji rodzajami zajęć oraz że propozycje, jakie mamy, są interesujące, np. kurs muzykoznawstwa, kurs wokalny, kurs taneczny, kurs aktywnego lidera, a także kurs zdrowy styl życia, zajęcia gimnastyczne czy tenis stołowy. W ramach Projektu były oczywiście zajęcia nauki języków: angielskiego, niemieckiego, włoskiego, hiszpańskiego czy francuskiego, kursy komputerowe, kurs rękodzieła artystycznego, kurs malarstwa, kurs fotografii. Blok prawno-medyczny

pozwoił zapoznać naszych słuchaczy z wieloma problemami, między innymi takimi jak udzielanie pierwszej pomocy – ćwiczenia na fantomach.

Uczestnictwo w zajęciach w ramach Projektu UR, dla każdego słuchacza zapisanego do UTW-UR, było bezpłatne, wymagane było tylko zgłoszenie się i podpisanie umowy o uczestnictwie w programie. Poza dofinansowaniem w ramach Projektu, działał tylko Dyskusyjny Klub Książki UTW-UR, funkcjonujący przy Filii Nr 10 Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Rzeszowie.

Zajęcia w 2019 roku odbywały się zgodnie z ustalonym harmonogramem. Odbyły się zaplanowane 3 intensywne kursy wyjazdowe na plenery dla kursu fotografii (trzydniowy pobyt w Szczawnicy), plener dla kursu malarstwa (trzydniowy pobyt w Kazimierzu Dolnym), oraz wyjazdowy kurs przywództwa (trzydniowy pobyt w Muszynie).

Każde zajęcia zaplanowano jako kursy dwustopniowe. Niewątpliwą korzyścią takiego rozwiązania była dla uczestników możliwość podniesienia swoich umiejętności na wyższy poziom. Zatrudnieni wykładowcy prowadzili zajęcia wg zaprezentowanych programów, będących podstawą postępowania konkursowego przy naborze wykonawców. Większość wykładowców to pracownicy naukowci UR, pozostali wykładowcy wyłonieni w drodze przetargu zaprezentowali i później realizowali programy, pozwalające podnieść umiejętności uczestników kursów na wyższy poziom.

Rok 2019 był też rokiem 35-lecia powołania naszego UTW. Była to okazja do wydania monografii,

której koszty opracowania i wydania były zaplanowane w Projekcie UR. Monografia zawiera opisy naszej działalności oraz opis form i metod kształcenia w niestandardowych formułach w czasie trwającego Projektu. Monografia została wydana w nakładzie, który pozwolił przekazać po egzemplarzu dla każdego słuchacza. Monografia stała się naszą wizytówką, przekazywaną okazjonalnie gościom UTW-UR oraz zaprzyjaźnionym UTW z Podkarpacia.

Zgodnie z harmonogramem Projektu, zostały zrealizowane zaplanowane zakupy. Dla UTW-UR zakupiono dwa zestawy nagłaśniające (głośnik + mikrofon + komputer), zestawy książek dla poszczególnych kursów językowych, zestawy książek dla kursu komputerowego, sprzęt dla kursu tenisa stołowego, materiały dla kursu rękodziela artystycznego, malarstwa i fotografii.

Również Kolegia UR, prowadzące w ramach Projektu zajęcia dla UTW-UR w bloku prawno-medycznym, zrealizowały planowane zakupy, tj. fantomy, manekiny do prowadzenia resuscytacji, zestaw sprzętu do Biofeedback.

Powstało Biuro Projektu w ramach Biura Karier UR, które prowadziło cały Projekt, odpowiadało za część przetargową wyłaniającą wykładowców oraz zakupy. Sprawozdawczość oraz finanse są podczas realizacji programów dofinansowanych ze środków unijnych bardzo ważną częścią, nad którą czuwa Biuro Projektu. Osobą odpowiedzialną za prowadzenie Biura jest pani Diana Zawora.

Drugi rok trwania projektu – 2020 – zapowiadał się również wspaniale dla naszych słuchaczy. Zajęcia rozpoczęły się zgodnie z harmonogramem. Jednak 11 marca 2020 r. Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego wydał zarządzenie o zawieszeniu wszystkich zajęć na uczelni w związku z ogłoszeniem przez Rząd RP stanu epidemicznego.

Wszystkie zajęcia w dotychczasowym trybie zostały odwołane, trzeba było przenieść je do trybu on-line. Nikt nie był do tego przygotowany, a na pewno nie wszyscy nasi słuchacze – seniorzy. Zajęcia w trybie zdalnym były prowadzone na kursie fotografii, aktywnego lidera, kursach językowych, muzykoznawstwie. Także zajęcia gimnastyczne były prowadzone on-line. Jednak nie wszyscy mogli skorzystać z takiej formy zajęć. Dostępne one były tylko dla tych,

którzy posiadali niezbędne umiejętności oraz odpowiedni sprzęt.

Po ogłoszeniu stanu zagrożenia epidemicznego na poziomie strefy czerwonej, nie odbyły się wyjazdowe kursy oraz plenery, chociaż zostały już zaplanowane.

Odwołano również zaplanowane wykłady. Wykładowcy przekazali nam niektóre wykłady w postaci cyfrowej i zostały one umieszczone na stronie internetowej UTW-UR w zakładce „Trzecia Misja Uczelni”.

Sytuacja pandemiczna w 2020 r. nauczyła nas bardzo dużo, przede wszystkim uświadomiła, że nawet senior powinien posiadać umiejętności korzystania z różnych platform cyfrowych, że projekt „komputer dla seniora” jest bardzo aktualny. Dla nas, seniorów, kontakt bezpośredni jest bardzo ważny, a nawet konieczny, ale mogą zaistnieć takie sytuacje jak pandemia 2020 i trzeba być przygotowanym na niezbędne ograniczenia.

Kończąc to podsumowanie, bardzo dziękuję kierownikowi Projektu UR dr. hab. Wojciechowi Walatowi, prof. UR. Projekt z upoważnienia JM Rektora UR prowadziło Kolegium Nauk Społecznych i tu dziękuję prodziekanowi dr. Marcinowi Niemczykowi.

Podsumowanie byłoby niekompletne bez podziękowań dla pani mgr Bożeny Kot, która dbała o finanse i była naszym „bardzo dobrym Przyjacielem”. Oczywiście na podziękowanie zasługują także Biuro Projektu i pani mgr Diana Zawora, która z wielką cierpliwością i doświadczeniem doprowadziła do tego, że mimo ciężkiego roku 2020 Projekt zakończyliśmy z sukcesem.

Zakończony Projekt *Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR* był finansowany z Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja, Rozwój 2014–2020.

Dziękuję wszystkim naszym Słuchaczom, którzy wzięli udział w Projekcie. Mam nadzieję, że mimo trudności realizacyjnych ostatniego roku, nasi trenerzy – wykładowcy zdołali przekazać maksimum wiedzy uczestnikom, którzy przy okazji zdobyli również doświadczenie w nauce zdalnej.

Ze strony Uniwersytetu Rzeszowskiego w realizacji zadań Projektu byli zaangażowani:

- mgr Agnieszka Nahurska, mgr Waldemar Nahurski, mgr Małgorzata Szpała, mgr Marek Groń,



- mgr inż. Jan Szczęsny, mgr inż. Krzysztof Madej, mgr inż. Jacek Kwaśniak, dr Kinga Fink,
- dr hab. Jacek Balicki, prof. UR, dr Łukasz Gil, dr hab. Małgorzata Drozd-Witek, prof. UR
- dr n. med. Agnieszka Ćwirlej-Sozańska, dr Agnieszka Wiśniowska-Szurlej, mgr Justyna Kilian,
- dr Edyta Niemczyk, dr Joanna Przybyk-Mita, mgr Łukasz Szymański, dr Wojciech Kosior, mgr Marta Kot, dr Anna Marek-Kamińska, prof. Grzegorz Oliwa.

Kursy i szkolenia prowadziły także wyłonione na drodze konkursów osoby spoza Uniwersytetu Rzeszowskiego:

Monika Chrzanowska, Piotr Czarnecki, Anna Demczuk, Marta Dobrowolska, Daria Kałat-Rocznik, Feliks Kordyś, Agnieszka Łubkowska, Roberto Pelayo Martinez Zabala, Krystyna Schulz, Zdzisław Świeca.

Dziękując władzom Uniwersytetu Rzeszowskiego za współpracę podczas trwania Projektu, za napisanie jego programu, który został wybrany do realizacji dla UR, wyrażam nadzieję, że jeżeli otworzy się następna możliwość i zostanie ogłoszony Program Operacyjny na następne lata, UR i UTW-UR będą wspólnie ubiegać się o kolejny grant i pozyskają następne finansowanie, korzystne dla obu stron.



*Zebranie liderów UTW-UR luty 2020 r.  
– podsumowanie semestru realizacji  
projektu „Systemowa edukacja  
nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego  
przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR”  
w programie „Trzecia Misja Uczelni”.*

Bieżące dokumentowanie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego odbywa się w dużej mierze poprzez rokroczne edytowanie **Biuletynu UTW**, którego **pierwszy numer** ukazał się w **czerwcu 2000 roku**, zredagowany przez **Genowefę Kruczek-Kowalską**, a obecny jest już numerem dwudziestym! W biuletynach zamieszczane były sprawozdania władz organizacyjnych, wypowiedzi słuchaczy, przykłady ich twórczości. Stanowią one cenną dokumentację pokazującą osoby zaangażowane w aktywizowanie osób starszych z jednej strony, a z drugiej – same w sobie są osiągnięciem i sukcesem organizacji.

*Ewa Wójcik*

## Dwadzieścia numerów Biuletynu UTW-UR

Numer:	Data wydania:	Redakcja:
Biuletyn UTW Nr 1	czerwiec 2000	G. Kruczek-Kowalska
Biuletyn UTW Nr 2	czerwiec 2001	G. Kruczek-Kowalska
Biuletyn UTW Nr 3	czerwiec 2002	G. Kruczek-Kowalska
Biuletyn UTW Nr 4	czerwiec 2004	G. Kruczek-Kowalska
Biuletyn UTW Nr 5	czerwiec 2005	G. Kruczek-Kowalska, J. Ziąbek
Biuletyn UTW Nr 6	czerwiec 2006	G. Kruczek-Kowalska, J. Ziąbek
Biuletyn UTW Nr 7	czerwiec 2007	G. Kruczek-Kowalska, J. Ziąbek
Biuletyn UTW Nr 8	czerwiec 2008	M. Chlebowska, Z. Prokop
Biuletyn UTW Nr 9	czerwiec 2009	M. Chlebowska, T. Draus
Biuletyn UTW Nr 10	wrzesień 2010	M. Chlebowska, A. Staruch, J. Dyląg, E. Kadyjewska
Biuletyn UTW Nr 11	wrzesień 2011	M. Chlebowska, E. Kadyjewska, Z. Prokop, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 12	wrzesień 2012	M. Chlebowska, E. Kadyjewska, U. Lewandowska, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 13	wrzesień 2013	M. Chlebowska, E.B. Wójcik
Jubileuszowy Biuletyn UTW Nr 14	maj 2014	M. Chlebowska, U. Lewandowska, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 15	czerwiec 2015	M. Chlebowska, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 16	czerwiec 2016	M. Chlebowska, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 17	czerwiec 2017	M. Chlebowska, M. Suchy, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 18. Wydanie specjalne.	grudzień 2017	E. Wójcik
Biuletyn UTW NR 19	grudzień 2019	M. Chlebowska, M. Suchy, E.B. Wójcik
Biuletyn UTW Nr 20. Wydanie specjalne.	grudzień 2020	M. Siuta, M. Suchy, E.B. Wójcik

**Biuletyny UTW** prezentują działalność UTW-UR, pokazują interesujące formy aktywności rzeszowskich seniorów, które zachęcają do uczestnictwa w życiu kulturalnym, społecznym i publicznym miasta, a przez to zapobiegają wykluczeniu społecznemu ludzi starszych. Publikacje te mają za zadanie motywowanie osób starszych do podjęcia aktywności fizycznej, artystycznej i intelektualnej. Realizują cele edukacyjne informując o możliwościach podjęcia kształcenia permanentnego w ramach UTW i nie tylko, przekazują interesujące doświadczenia z aktywności seniorów, m.in. wiedzę o świecie zdobytą dzięki podróżom, zachęcają do kontaktu z ciekawymi ludźmi, zapoznania się z interesującymi publikacjami, informują o ważnych inicjatywach dla środowiska seniorskiego i publikują wybrane wykłady z programu UTW. Motywują osoby starsze do uczenia się dla zachowania aktywności oraz zapobiegania wykluczeniu społecznemu, poprzez prezentowanie osiągnięć m.in. lektoratów języków obcych, zajęć komputerowych, grup plastycznych, fotograficznych, gimnastycznych, tanecznych, rękodzieła, chóru, kabaretu oraz klubów: książki, melomana, filmowo-teatralnego. Są płaszczyzną kreującą indywidualności twórcze poprzez umożliwienie publikacji wierszy, recenzji, reportaży czy artystycznych fotografii oraz angażując w prace redakcji. Tym samym Biuletyny promują aktywność społeczną osób starszych i ich partycypację w życiu publicznym Rzeszowa oraz poszerzają krąg słuchaczy UTW-UR. Promowanie to wspiera aktywności osób po 50 roku życia, upowszechnia działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, propaguje formy edukacji dla osób starszych oraz uczestnictwo w nich seniorów, a także integruje środowisko rzeszowskich seniorów.

Biuletyn UTW-UR pełni także funkcję lokalnego periodyku dla seniorów. Ma nadany numer **ISSN 2883-3539**, dzięki staraniom kol. *Małgorzaty Chlebońskiej*, poprzez Wydawnictwo Uniwersyteckie, stąd jest też gromadzony przez Bibliotekę Narodową i Biblioteki Uniwersyteckie. Od początku edycji posiada tę samą oprawę graficzną okładki opracowaną w Wydawnictwie Uniwersyteckim, na początku numery 1-11 wydawane były w formacie A5 licząc do 64 stron, do nr 8 jako czarno-białe; od **Nr 12** – jest już format A4 o objętości od 20 do 72 stron, w pełnym kolorze, w nakładzie 750 do 2000 egz. w zależności od numeru, a drukowany był przez Grafmar Sp. z o.o.; w finansowaniu publikacji zaczęły pomagać pozyskiwane granty w konkursach dotacyjnych, dzięki wsparciu Stowarzyszenia Przyjaciół UTW w Rzeszowie.

O zawartości pierwszych 7 numerów zdecydowała w głównej mierze ówczesna starościna *Genowefa Kruczek-Kowalska*. W roku 2008 do redakcji dołączyła kol. *Małgorzata Chlebońska*, która od Nr 9 do teraz kieruje redakcją Biuletynu. Stałymi pozycjami są zawsze zestawienia wykładów z danego roku akademickiego UTW-UR, Kalendarium UTW-UR, tekst przynajmniej jednego wykładu i prezentacja jednego z klubów lub sekcji.



Numer 12 wydany był w Roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku – 2012, stąd znalazły się w nim informacje z obchodów w kraju i na Podkarpaciu – Forum Podkarpackich UTW oraz z realizacji zakończonego projektu „*Rze\_kreacja – animowanie kulturalne*”.

Numer 13 informował głównie o zadaniach realizowanych w ramach projektów: „*Pasja i zainteresowania sposobem trwałej aktywności*” – ROPS Rzeszów oraz „*Aktywni liderzy – szansą aktywności wszystkich słuchaczy UTW*” w programie ASOS MP i PS.

W roku Jubileuszu 30-lecia UTW w Numerze 14 zawarte zostały materiały retrospekcyjne i refleksje słuchaczy z tych minionych lat, natomiast relacje z jubileuszowych uroczystości zawierał Numer 15, w którym także pisano o 40 latach ruchu UTW w Polsce, polityce senioralnej, ukonstytuowaniu się Porozumienia Podkarpackich UTW i współpracy UTW-UR z Konsorcjum UR i SE.

W roku akademickim 2016–2017 odeszło wielu znaczących dla UTW-UR kolegów i koleżanek, pożegnania-wspomnienia o nich umieszczone zostały w Numerze 17: *Józef Dyląg, Ludmiła Bandura, Urszula Lewandowska, Alicja Borowiec, Lidia Kogut*.

Wydaniem specjalnym był Numer 18 w całości prezentujący realizowane zadania przez podkarpackie UTW w projekcie Wydziału Pedagogiki UR „*Pasja, profesjonalizm, kreatywność – drogą rozwoju UTW*” w programie MN i SW „Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. Z kolei Numer 19 poświęcony był 10-leciu Klubu Książki – zawierał 72 recenzje omawianych książek, napisane przez Klubowiczki oraz relacje ze spotkań autorskich, a także pożegnanie-wspomnienie kol. *Anny Staruch*.

W roku 2020 pożegnaliśmy Honorową Starościnię UTW-UR *Genowefę Kruczek-Kowalską* – inicjatorkę powstania UTW i założenia Biuletynu UTW oraz *prof. Marka Żina* – byłego opiekuna UTW-UR, pożegnania-wspomnienia o nich są w Numerze 20.

Biuletyn UTW-UR Nr 20 przede wszystkim umożliwia zaprezentowanie założeń programu „Trzecia Misja Uczelni” NCBiR oraz celów realizowanego w nim projektu „*Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzeni rozwoju słuchaczy UTW-UR*”, który służy upowszechnianiu nauki oraz badań naukowych i ich zastosowaniu wśród słuchaczy UTW-UR, dąży do: poszerzenia oferty UTW-UR, podniesienia kompetencji oraz wiedzy ogólnej i specjalistycznej słuchaczy, rozwoju ich zainteresowań i pobudzenia aktywności edukacyjnej i kulturalnej, wykorzystania ich potencjału intelektualnego i społecznego, poprzez niestandardowe formy działań edukacyjnych, a przez to zapobiega społecznemu wykluczeniu osób starszych i podwyższa jakość ich życia.

# Pożegnania

wspomnienia o:

**Genowefie Kruczek-Kowalskiej** – Honorowej Starościnie UTW  
i **prof. Marku Zinie** – Opiekunie UTW

W trzydziestopięcioletniej historii Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie zapisało się wiele postaci – jego aktywnych słuchaczy. Niestety, upływ czasu nieubłaganie zabiera kolejne osoby. Jest już pewną tradycją, że w wydaniach Biuletynu koledzy wspominają sylwetki i zasługi dla UTW-UR tych, którzy odeszli. Pod koniec roku 2020 pożegnaliśmy dwoje ludzi, którzy wywarli istotny wpływ na UTW, jego organizację i zasady funkcjonowania. Wspominamy i z żalem żegnamy Genowefę Kruczek-Kowalską i prof. Marka Zina.

## Wspomnienie Genowefy Kruczek-Kowalskiej (13.07.1920–5.12.2020)

Honorowej Starościny UTW-UR, inicjatorki powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie i wieloletniej jego Starościny



**W** naszej pamięci obraz Pani Genowefy Kruczek-Kowalskiej pozostanie jako osoby o klasycznej elegancji, z nieodłącznym uśmiechem na twarzy i z błyskiem ciekawości w oczach.

Ta ciekawość i pragnienie poszerzania swojej wiedzy, legły u podstaw jej inicjatywy powołania Uniwersytetu Trzeciego Wieku, z którą zwróciła się do władz WSP w Rzeszowie. Nawiązała także współpracę z dr Anną Sztudynger-Kaliszewicz – założycielką UTW w Łodzi, która przysłała informacje i wytyczne dotyczące organizacji UTW. Pomysł takiej formy kształcenia spotkał się z aprobatą władz uczelni, a Pani Genowefa stanęła na czele Rady Założycielskiej UTW ukonstytuowanej przez Rektora WSP 15.11.1983 r., a następnie została pierwszą Przewodniczącą Samorządu Uniwer-

sytetu Trzeciego Wieku przy WSP w Rzeszowie, powołanego 12.12.1983 r. i funkcję tę pełniła przez kolejne 24 lata.

Wcześniejsze doświadczenia zawodowe: praca księgowej w Izbie Skarbowej, a następnie przez 30 lat w Miastoprojekcie, m.in. jako główna księgowa, oraz wyniesione z pracy społecznej – udzielała się w Stowarzyszeniu Księgowych, w Towarzystwie Ekonomicznym i Sekcji Kobiet Pracujących w Związkach Zawodowych w Rzeszowie, pomogły jej przeprowadzić uniwersytet przez kolejne zmiany organizacyjne.

Wniosła niebywały wkład w funkcjonowanie UTW poprzez swą aktywność i umiejętności organizacyjne, nadawała kierunek podstawowym działaniom: zdobywanie wiedzy, udział w dyskusjach naukowych, organizowanie spotkań literacko-poetyckich, spotkań integracyjnych, organizację różnych sekcji, w których słuchacze mogli realizować swoje potrzeby i pasje, w szczególności malarskie i śpiewacze. Stała się kreatorką cotygodniowych wykładów prowadzonych na wysokim poziomie przez pracowników naukowych WSP/UR ze wszystkich wydziałów i Politechniki Rzeszowskiej, z szerokiego spektrum wiedzy. Dbała o systematyczny wzrost liczby słuchaczy i włączanie ich w życie naukowo-kulturalne miasta; nawiązała współpracę z Towarzystwem Naukowym, Instytutem Muzyki, Klubem Garnizonowym, Kołem nr 2 ZBZZ i ORWP, Filharmonią, Teatrem im. Siemaszkowej, ZLP, WiMBP, Wojewódzkim Domem Kultury, Towarzystwem Wolnej Wszechnicy, TKKŚ, a także z Wydziałem Zdrowia i Opieki Społecznej UW, Wojewódzką Przychodnią Gerontologiczną, Wojskową Poradnią Psy-





Genowefa Kruczek-Kowalska  
na wykładzie prof. Lipca w maju 2019



21 maja 2019 Genowefa Kruczek-Kowalska otrzymała Wielki Medal  
Uniwersytetu Rzeszowskiego z rąk JM Rektora UR prof. Sylwestra Czopka

chologiczną i PTH „Eurokar”. Dokumentowała działalność UTW poprzez wydanie siedmiu Biuletynów UTW oraz dwóch Ksiąg Pamiątkowych z okazji 15- i 20-lecia Uniwersytetu.

Od 2007 r. pani Genowefa Kruczek-Kowalska była Honorową Starościnią UTW-UR, nadal brała aktywny udział w życiu Uniwersytetu, z ogromną przyjemnością oddawała się swojej pasji kulturalnej słuchając prawie wszystkich koncertów Podkarpackiej Filharmonii, służyła radą młodszym koleżankom i była przykładem rzadko spotykanej wytrwałości w działaniu.

W lipcu 2020 roku świętowała swoje 100 urodziny!

Niecodziennie dane jest nam obcować z tak wspaniałą i kreatywną Osobowością jaką była Genowefa Kruczek-Kowalska: erudycja, ciekawość świata i nauki, wrażliwość na potrzeby innych i ogromna pasja społecznikowska, a przy tym dyscyplina wewnętrzna i pragmatyzm. Witalność, empatia i uśmiech zjednywały i gromadziły wokół niej kolejne roczniki Słuchaczy UTW-UR, którzy w dniu 9 grudnia 2020 ze smutkiem pożegnali swoją Mentorkę.

*Zarząd UTW-UR*

\*\*\*

W trakcie pogrzebu **Genowefy Kruczek-Kowalskiej**, pożegnanie w imieniu Rektora UR wygłosiła dr prof. UR Krystyna Leśniak-Moczuk, zaś w imieniu UTW-UR – wiceprezes ds. naukowych Danuta Kamieniecka-Przywara:

*Genowefa Kruczek-Kowalska zainicjowała działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rzeszowie w 1983 r., ponieważ chciała przedstawić ciekawe propozycje dla osób na emeryturze oraz znalazła świetny klimat wśród ówczesnych władz Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie. Genowefa Kruczek-Kowalska została pierwszą Przewodniczącą UTW i funkcję tę pełniła przez 24 lata. Wniosła niebywały wkład w funkcjonowanie UTW poprzez swą aktywność i umiejętności organizacyjne, chęć zdobywania wiedzy, udział w dyskusjach naukowych, organizowanie spotkań literacko-poetyckich, spotkań integracyjnych, organizację różnych sekcji, w których słuchacze mogli realizować swoje potrzeby i pasje, w szczególności malarskie i śpiewacze. Erudycja pani Genowefy, ciekawość świata i nauki, wrażliwość na potrzeby innych i ogromna pasja społecznikowska, pozwoliły na funkcjonowanie i rozwój UTW w Rzeszowie.*

Po zakończeniu kierowania UTW, otrzymała tytuł Honorowej Starościny Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wtedy służyła nieocenionymi radami następnym koleżankom – przewodniczącym UTW, w tym również mnie osobiście. Służąc swoim doświadczeniem i pomocą młodszym koleżankom, była przykładem rzadko spotykanej wytrwałości w działaniu, a przy tym posiadała zniewalający uśmiech i ogromną empatię. Z nieklamany podziwem słuchaliśmy jej wspomnień, które świadczyły o niesłychanej sprawności umysłu. Bardzo aktywnie cały czas uczestniczyła w życiu UTW-UR, biorąc udział we wszystkich inauguracjach, jubileuszach, spotkaniach klubu 80+ czy koncertach naszego chó-

ru „Cantilena” im. Alicji Borowiec. Wielką pasją pani Genowefy była muzyka i literatura piękna.

Tak niedawno, 13 lipca 2020 r. świętowała w znakomitej formie swój Stuletni Jubileusz i nikt z nas nie przypuszczał, że dziś będziemy musieli żegnać ją na zawsze.

Pani Genowefo, jesteśmy ogromnie wdzięczni, my Słuchacze UTW-UR, za stworzenie naszej organizacji, za wielkie społecznikowskie serce, za wszystkie nieocenione rady oraz za serdeczność, sympatię i uśmiech, którym wszystkich Pani obdarzała.

Pozostanie Pani na zawsze w naszej wdzięcznej pamięci.

**Danuta Kamieniecka-Przywara**

## Wspomnienie Profesora Marka Zina

**Prof. dr hab. inż. Marek Żin** zmarł 26 grudnia 2020 r. w wieku 73 lat. Był długoletnim pracownikiem Akademii Rolniczej w Krakowie i Uniwersytetu Rzeszowskiego, Prorektorem ds. Filii Wydziału Ekonomii w Rzeszowie w latach 1990–1996, Kierownikiem Katedry Przetwórstwa i Towaroznawstwa Rolniczego. W latach 2006–2012 z ramienia uczelni był opiekunem Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego. Był szanowanym i cenionym dydaktykiem, wychowawcą wielu pokoleń młodzieży akademickiej, a także wielkim przyjacielem seniorów – słuchaczy UTW. Współpracę z Profesorem wspominały Zofia Prokop – Starościna UTW w latach 2008–2009, Teresa Draus – Starościna UTW w latach 2009–2011, Zofia Piotrowska – Honorowa Słuchaczka UTW-UR, nr leg. 31 oraz Maria Rudnicka – malarka, poetka, animatorka wydarzeń kulturalnych na UTW. Wspomnienia – pożegnania udostępniono na stronie internetowej UTW-UR w zakładce Klub Seniora 80+.



Zofia Piotrowska:

*Ustawiczne kształcenie winno być nakazem dla każdego człowieka od najmłodszego do najstarszego. Pracując nad sobą ubogacamy swoje „ego” i to jest najbardziej satysfakcjonujące. W moim przypadku nieodzowna chęć kształtce-*

*nia i pracy nad sobą spowodowała, że znalazłam się w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Pierwszym Opiekunem UTW z ramienia WSP, a potem UR był prof. dr hab. Janusz Homplewicz.*

*Jednym z kolejnych Opiekunów był nieodżałowany prof. dr hab. inż. Marek Żin, który na rozpoczęciu roku akademickiego UTW w dniu 14 listopada 2006 r. wygłosił wykład pt. „Nowoczesność i tradycja żywienia człowieka”. Podkreślić należy, że prof. dr hab. inż. Marek Żin już wcześniej był wykładowcą dla słuchaczy UTW. Zarejestrowałam wykłady w 2005 r. oraz w 2006 r. 2007 r. 2008 r. 2009 r. i 2010 r., gdy był wykładowcą i Opiekunem UTW. Oprócz prowadzenia wykładów, organizował wiele konferencji naukowych, na które zapraszał słuchaczy UTW. Prawie zawsze tematem wiodącym były zagadnienia związane z problematyką żywienia i jej wpływem na poziom zdrowia człowieka od lat najmłodszych do wieku dojrzałego oraz osób starszych. W treści jego wykładów oprócz tematyki ojczyźnianej i światowej, dominował bezpośredni udział słuchaczy UTW, bowiem ta grupa reprezentowała i w dalszym ciągu prezentuje, doskonale wzorce dla potomnych. Dyskusje toczyły się na sali wykładowej, a następnie były rozmowy kularowe, które kończyły się często w kawiarni przy kawie.*

Zofia Prokop:

*Profesor dr hab. Marek Żin, szanowany i ceniony dydaktyk, wychowawca wielu pokoleń młodzieży akademickiej, został opiekunem naukowym Uniwersytetu Trzeciego Wieku w 2006 r. Z dużym zaangażowaniem i życzliwością sprawował nadzór nad funkcjonowaniem naszego uniwersytetu. Szczera i serdeczna troska Profesora o jego rozwój, pomoc i skuteczność w rozwiązywaniu problemów, owocowały zwiększającą się liczbą studentów zainteresowanych tego rodzaju dydaktyczną działalnością. Profesjonalne ukierunkowanie naszych wykładów, utworzenie przez profesora Rady Programowej koordynującej wykłady, ukierunkowało je i zdecydowało o ich formie i różnorodnej tematyce, dostosowanej do potrzeb naszych studentów.*

Teresa Draus:

*Do naszego UTW przybywało coraz więcej słuchaczy w różnym wieku, o różnym poziomie wykształcenia i różnych oczekiwaniach. Problemów zatem było wiele. Cechy osobowości Profesora, jego takt, ciepło wewnętrzne i poczucie humoru sprawiały, że był naszym przewodnikiem i oparciem.*

Maria Rudnicka:

*Profesor Marek Żin był jednym z kilku opiekunów Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Był wspaniałym wykładowcą. Z zainteresowaniem słuchało się jego wykładów. Profesor miał talent do malowania. Na jednym z wykładów zaprezentował rysunek z głową konia i technikę malowania. Malował na płótnie i na szkle.*

*Żegnamy Profesora z łezką w oku.*

*Tak szybko płynie czas.*

*Zapadnie w wieczny sen,*

*lecz pamięć pozostanie w nas.*

*Profesor Marek Żin pozostawił po sobie wiele doświadczeń, jego przyjazna postawa, autentyczne zaangażowanie w działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku jako jego Opiekuna, znacząco przyczyniła się do rozwoju UTW oraz ukształtowania się obecnej formuły funkcjonowania.*



Zarząd UTW-UR po wyborach – czerwiec 2009 r.

prof. Marek Żin, Ewa Draus,

Jan Ziąbek, Małgorzata Chlebowska

(fot. Z. Wąsacz)



## Kalendarium UTW-UR 2019-2020:

### 2019

- 30.08. – ukonstytuowanie się Zarządu UTW-UR kadencji 2019-2022, przydział funkcji i obowiązków;
- 02.09. – kontynuacja kursów w projekcie „Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”;
- 02-18.09. – rekrutacja na zintegrowane kursy w Projekcie UR: wyjazdowy przywództwa i aktywnego lidera, koordynuje kol. *Ewa Wójcik*;
- 04-07.09. – udział delegacji UTW-UR i SP UTW w XI Forum III Wieku w Nowym Sączu i Krynicy: *Maria Suchy* i *Jan Żiąbek*;
- 14.09. – reprezentowanie UTW-UR i SP UTW na 5-leciu i Dniu Otwartym UTW Diecezji Rzeszowskiej: *Bernadetta Nowicka-Lassota*, *Małgorzata Siuta* i *Maria Suchy*;
- 16.09. – udział w sportowej Senioriadzie w ramach programu „Senior w mieście”: koordynator *Dorota Kiś*;
- 16-18.09. – wyjazdowy kurs malarstwa w Projekcie UR w Kazimierzu;
- 16.09-16.10. – zapisy na nowy rok akademicki 2019/2020;
- 18.09. – *Klub Melomana* zaprasza w roku akademickim 2019/20 na koncerty w Filharmonii Podkarpackiej, kieruje klubem kol. *Żofia Gelleta*;
- 21.09. – obecność SP UTW i UTW-UR na IV Podkarpackim Forum Obywatelskim: *Helena Mączka* i *Maria Suchy*;
- 24.09. – „Dzień Otwartych Drzwi UTW-UR” w ramach programu „Senior w mieście”;
- 29.10. – występ chóru *Cantilena* na VI Przeglądzie Twórczości Artystycznej Seniorów „Bo radość jest w nas”;
- 30.09. – *Klub teatru* zaprasza na spektakle w teatrze im. Siemaszkowej;
- 30.09.-02.10. – wyjazdowy kurs przywództwa w projekcie UR w Muszynie;
- 04.10. – reprezentowanie UTW-UR na Dniu Seniora ZUS: *Krzyszyna Koniuch*;
- 07-09.10. – wyjazdowy kurs fotografii w projekcie UR w Szczawnicy;
- 08.10. – uroczysta inauguracja roku akademickiego 2019/20 UTW-UR, wykład inauguracyjny wygłosił dr hab. Wojciech Walat, prof. UR;  
– *Klub filmu* zaprasza na seanse poniedziałkowe w kinie „Zorza”, klubem kieruje kol. *Anna Śmiałowska*;
- 10-30.10. – rekrutacja na kurs wokalny w Projekcie UR;
- 11.10. – rozpoczął się kurs aktywnego lidera w Projekcie UR;
- 14.10. – rozpoczynają się zajęcia kursu komputerowego w Projekcie UR;
- 17.10. – pogrzeb kol. Anny Staruch;

- 21–25.10. – wyjazdowy plener jesienny *Klubu malarstwa* w Budach Głogowskich;
- 22.10. – zebranie organizacyjne służące informacji o ofercie programowej i organizacji pracy UTW-UR;
- 23.10. – pierwsze w roku akademickim 2019/20 posiedzenie Rady Programowej UTW-UR z udziałem wiceprezes: *Danuty Kamienieckiej-Przywary* i *Bernadetty Nowickiej-Lassoty*;  
– udział przedstawicieli UTW-UR i SP UTW w Konferencja „Bezpieczeństwo seniorów na terenie województwa podkarpackiego. Zagrożenia i podejmowane działania” *Małgorzata Siuta* i *Maria Suchy*;
- 24.10. – pierwsze spotkanie w roku akademickim 2019/20 *Dyskusyjnego Klubu Książki*; spotkanie z poetką Stanisławą Bełch;
- 25.10. – rozpoczynają się seminaria w ramach Kursu zdrowy styl życia w Projekcie UR;
- 29.10. – rozpoczął się nowy Kurs – wokalny w Projekcie UR;
- 05.11. – rekrutacja na Kurs muzykoznawstwa na rok 2020 w Projekcie UR;
- 06.11. – ruszają cykliczne comiesięczne wyjazdy na baseny siarkowe do Solca Zdroju, organizacja kol. *Żofia Ostrowska-Tór*;
- 18.11. – rozpoczynają się zajęcia odpłatnego Kursu języka angielskiego;
- 29.11. – zakończył się poziom I Kursu aktywnego lidera w Projekcie UR;
- 02.12. – spotkanie mikołajkowo-święteczne *Klubu Seniora 80+*, którego organizatorem była kierownik kol. *Adela Wierzbicka*;
- 02–18.12. – wystawa prac *Klubu malarstwa* w holu Biblioteki UR;
- 05.12. – jubileusz 10-lecia *Klubu Książki* w Filii Nr 10 WiMBP, którego gospodarzem była moderator kol. *Małgorzata Chlebowska*, a zaszczytliwi obecnością: Dyrektor WiMBP, koordynator wojewódzki DKK, kierownik Filii Nr 10, członkowie Zarządu UTW-UR, redaktor Polskiego Radia Rzeszów i członkowie DKK UTW-UR; prezentacja *Biuletynu Nr 19 UTW*;
- 17.12. – świąteczne spotkanie Zarządu UTW-UR ze współpracownikami i zaproszonymi gośćmi;
- 19.12. – „Koncert Wigilijny” w Instytucie Muzyki UR z udziałem uczestniczek Kursu wokalnego UTW-UR;

## 2020

- 08.01. – rozpoczynają się seminaria bloku prawnego Kursu prawnomedycznego w Projekcie UR;  
– udział przedstawicieli UTW-UR w audycji Radia Rzeszów „Jestem za. Jestem przeciw.” na temat e-recept: kol. *Małgorzata Siuta* i *Maria Suchy*;  
– *Klub Melomana* przypomniał zasady korzystania z biletów UTW-UR na koncerty w Filharmonii Podkarpackiej, wraz z repertuarem na II część sezonu koncertowego;

- 14.01. – koncert „Przy wigilijnym stole” w ramach 49. Bernardyńskich Wieczorów Muzycznych – wśród wykonawców uczestniczki Kursu wokalnego UTW-UR;
- 15.01. – rozpoczynają się wykłady bloku medycznego Kursu prawnomedycznego w Projekcie UR;
- 20.01. – aktualizacja terminarza zajęć od stycznia 2020 – realizacja kursów Projektu UR poziom II, kol. *Ewa Wójcik*;
- 13.02. – zebranie Liderów UTW-UR podsumowujące I semestr 2019/20 i realizację poziomu I kursów w Projekcie UR;
- 21.02. – rozpoczęcie Kursu aktywnego lidera poziom II w projekcie UR;
- 24–25.02. – wyjazd ekipy UTW-UR na Zimową Senioriadę UTW w Rabce-Zdroju, koordynują: kol. *Dorota Kieś* i kol. *Anna Śmiałowska*;
- 25.02. – II miejsce Drużyny UTW-UR na 34 startujące w Zimowej Ogólnopolskiej Senioriadzie UTW w Rabce Zdroju – medale: 2 złote, 2 srebrne, 1 brązowy;
- 26.02. i 04.03. – „Ocena sprawności funkcjonalnej, psychomotorycznej oraz aktywności fizycznej osób starszych” – badania słuchaczy UTW-UR przez Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Kolegium Nauk Medycznych UR;
- 28.02. – złożenie wniosku projektu SP UTW „Bieszczadzkie ścieżki Prymasa Tysiąclecia” w programie „Mecenas Kulturalny” Zarządu Województwa Podkarpackiego.
- 11.03. – zawieszenie wszystkich zajęć UTW-UR na podstawie Zarządzenia Rektora UR w związku z sytuacją epidemiczną w kraju;
- 13.03. – otwarcie na stronie internetowej zakładki do umieszczania: wykładów, prezentacji, publikacji do samodzielnego studiowania;
- 18.05. – z inicjatywy kol. *Marii Suchy* zbieranie wszelkich form twórczości słuchaczy UTW-UR w czasie pandemii i publikowanie ich w kronice i na stronie internetowej – otwarcie zakładki;
- 10.06. – Doroczne Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia Przyjaciół UTW w Rzeszowie w formie zdalnej;
- 15.06. – w związku z kończąca się kadencją Prorektora ds. Studentów i Kształcenia UR 2012–2020, odbyło się spotkanie Zarządu UTW-UR z Panem Prorektorem, na którym serdecznie podziękowano mu za wieloletnią pracę na rzecz rozwoju UTW-UR;
- 04.07. – zakończenie w formie on-line roku akademickiego 2019/20 w UTW-UR;
- 06.07. – „Rozmowy o UTW-UR” – audycja redaktor Anny Leśniewskiej, wyemitowana przez Polskie Radio Rzeszów;
- 13.07. – 100 lat skończyła Szacowna Jubilatka, Honorowa Starościna UTW-UR Pani Genowefa Kruczek-Kowalska;
- 08.09. – posiedzenie Zarządu UTW-UR inaugurujące rok akademicki 2020/21;
- 14.09. – kontynuacja kursów w Projekcie UR: języków obcych, artystycznego – tańca, wokalnego, rękodzieła, zdrowego stylu życia;



- 21.09.–21.10. – zapisy na nowy rok akademicki;
- 28.09.–02.10. – *Klub malarstwa* zainaugurował nowy rok akademicki wyjazdowym plenerem w Budach Głogowskich;
- 01.10. – zmiana konta bankowego UTW-UR;
- 05–06.10. – *klub fotografii* w nowym roku akademickim zainaugurował swój kurs online;
- 13.10. – poszerzenie składu Zarządu UTW-UR o kol. *Teresę Kunecką* – nowego koordynatora sekcji artystyczno-kulturalnej;
- 14.10. – wyróżnienie dla *Klubu fotografii* na XVIII Podkarpackich Konfrontacjach Fotograficznych w WDK w Rzeszowie;
- 16.10. – kontynuacja Kursu aktywny lider poziom II w Projekcie UR;
- 17.10. – komunikat Rektora UR w sprawie funkcjonowania UR od 17.10.2020 r. w strefie czerwonej stanu epidemicznego;  
– przejście na działalność zdalną kursów Projektu UR oraz funkcjonowania UTW-UR;
- 20.10. – w ramach Kursu wokalnego Projektu UR, wydanie płyty z nagraniami i zdjęciami uczestników;
- 22.10. – DKK-UTW określił zasady funkcjonowania w stanie epidemicznym;
- 28.10. – fotografia miesiąca *Klubu fotografii* „Portret przy świecach”;
- 28.11. – podjęcie starań o organizację wykładów otwartych UTW-UR w formie zdalnej;
- 05.12. – zmarła Honorowa Starościna UTW-UR *Genowefa Kruczek-Kowalska*, inicjatorka powstania UTW w Rzeszowie;
- 09.12. – pogrzeb G. Kruczek-Kowalskiej, pożegnanie w imieniu UTW-UR przez wiceprezes ds. naukowych *D. Kamieniecką-Przywary*;
- 12.12. – autorskie kartki świąteczne *Klubu fotografii*;
- 16.12. – życzenia Zarządu UTW-UR z okazji Świąt Bożego Narodzenia i na Nowy

### Rok 2021

- życzenia i upominki z okazji Świąt dla słuchaczy z Klubu Seniora 80+;
- „Biuletyn Nr 4” OF SUTW z artykułem kol. D. Kamienieckiej-Przywary;
- 20.12. – fotografia miesiąca *Klubu fotografii* „Klimaty małych miasteczek”;
- 31.12. – pogrzeb zmarłego 26 grudnia prof. Marka Zina, byłego Opiekuna UTW-UR.

Opracowała **Ewa Wójcik**





fol. Zdzislaw Swieca





Biuletyn Nr 20 zrealizowano w ramach projektu  
*„Systemowa edukacja nieformalna Uniwersytetu Rzeszowskiego  
przestrzenią rozwoju słuchaczy UTW-UR”*  
w programie *„Trzecia Misja Uczelni”*  
Narodowego Centrum Badań i Rozwoju,  
które przedsięwzięcie sfinansowało



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Uniwersytet Rzeszowski