

# UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

NR 4/2021  
(32)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Temat numeru:

**DOBRE PRAKTYKI  
UTW W OKRESIE  
PANDEMII  
KORONAWIRUSA**

fot. kues1 | Freepik.com

Ta okładka została zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Freepik.com



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ  
OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

ADAMED PHARMA S.A. JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

[www.federacjautw.pl](http://www.federacjautw.pl)  
[www.adameddlaseniore.pl](http://www.adameddlaseniore.pl)

# Spis treści

Goście Specjalni: Efekty badania Zoom na UTW w pandemii – dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak i Agnieszka Kocon z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie .....	2
Dobre praktyki UTW w okresie pandemii .....	5
Działalność Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury. Jubileusz X-lecia .....	5
Rabczański UTW i Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce Zdroju w czasie pandemii ...	7
UTW Warmii i Mazur. Wyzwania stawiane seniorom w czasie pandemii .....	10
Nie chcemy, aby seniorzy zamykali się w domach. Gminny Gołuchowski UTW .....	12
Zawsze młodzie!!! Zakończyła się XIII Olimpiada UTW .....	15
Organizacje seniorskie w dobie pandemii – stan obecny i wyzwania na przyszłość – konferencja OFS UTW .....	17
Informacja o opinii Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w sprawie poselskiego projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku .....	18
Stanowisko Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku dot. poselskiego projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku .....	19
Dobre praktyki w cyfrowej edukacji seniorów .....	19
Rak jąder i prostaty – postaw na profilaktykę .....	21
Adamed dla Seniora Partnerem V Kongresu Gospodarki Senioralnej .....	23

## Realizacja:

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

**Redaktor Naczelny:** Wiesława Borczyk

**Redakcja:** Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz,  
Wojciech Nalepa

**Współpraca:** Jolanta Adamczyk, Krystyna Guzik, Agnieszka Kocon,  
Halina Krzyżak, dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak, Agnieszka Seweryn,  
Elżbieta Szarawara, Marek Szarawarski, dr Nina Wodarska

**Korekta:** Zofia Mółka, **Skład:** Maria Olszowska

**Zdjęcia:** archiwum prywatne Agnieszka Kocon, archiwum prywatne  
dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak, archiwum UTW Lidzbark Warmiń-  
ski, archiwum Stowarzyszenia SENIOR XXI – GUTW, archiwum UTW Łazy,  
archiwum OFS UTW, archiwum prywatne dr Nina Wodarska,  
okładka 1: kues1 | Freepik.com, pixabay.com;

okładka 4: laura-james | Pexels.com; Pixabay.com

**Druk:** Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

wydajemy ten numer Biuletynu w czasie, gdy Polska znajduje się w IV fali koronawirusa i jesteśmy świadkami szczytu zachorowań. WHO podała również informację o nowym warianty COVID-19 pn. Omikron, który jest dużo bardziej zaraźliwy niż szczepy znane do tej pory. WHO rekomenduje dalsze stosowanie środków bezpieczeństwa, takich jak noszenie dobrze dopasowanych maseczek, częste mycie rąk, zachowanie dystansu społecznego czy wietrzenie pomieszczeń, a także szczepienia przeciw COVID-19.

Niespotykana w czasach naszego pokolenia choroba zakaźna przewartościowała nasze rozumienie i podejście do różnorodnych potrzeb. Uległ zmianie tryb życia, zachowania, wartości i priorytety. Od marca ubiegłego roku zadajemy sobie pytanie – co dalej? Co można i trzeba zrobić, aby prowadzić dalej działalność UTW i realizować program wykładów oraz inne zajęcia i spotkania dla osób starszych?

Od października rozpoczęliśmy nowy rok akademicki w UTW, jednak w sposób odmienny od lat poprzednich, sprzed pandemii, w znacznie mniejszym gronie naszych słuchaczy/studentów, z zachowaniem obowiązujących wymogów sanitarnych.

Niełatwo w takiej sytuacji odczuwać radość z tego wyjątkowego spotkania, w czasie którego w wielu UTW zabrzmiały hymny „Gau-de Mater Polonia” i „Gaudeamus igitur”. Tej radości, jakby było mniej w tym roku... Nie wiemy bowiem, czy w kolejnych dniach nie będziemy musieli znowu ograniczyć lub wręcz zawiesić naszej działalności, z uwagi na bezpieczeństwo naszych słuchaczy.

W tym numerze Biuletynu szczególnie polecamy Państwu efekty badania Zoom na UTW w pandemii, przeprowadzonego w ramach programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w Akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez dr Magdaleny Rosochacką-Gmitrzak i Agnieszkę Kocon z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie.

Kontynuujemy również cykl dobrych praktyk UTW w okresie pandemii, a materiały przestali tym razem do redakcji liderzy: Dąbrowskiego UTW w Dąbrowie Tarnowskiej, Rabczańskiego UTW w Rabce Zdroju, Lidzbarskiego UTW z Lidzbarka Warmińskiego oraz Gminnego Gołuchowskiego UTW i z UTW w Łazach.

Polecamy także artykuł o dobrych praktykach w cyfrowej edukacji seniorów oraz o wydarzeniach organizowanych przez Krajowe Biuro EPAL. Warto też przeczytać informacje o Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, która od 7 grudnia 2021 r. rozpoczęła 15 rok swojej działalności.

**Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2022 Zespół Redakcyjny życzy Państwu wszelkiej pomyślności, dobrego zdrowia i „niech spełniają się marzenia”!**

Życzymy Państwu również miłej lektury i zapraszamy do współpracy!

Wiesława Borczyk  
Redaktor Naczelny



## Goście Specjalni

# Efekty badania Zoom na UTW w pandemii

dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak i Agnieszka Kocon  
z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie

W poprzednim Biuletynie UTW nr 3/2021 (31) mogliście Państwo przeczytać zapowiedź raportu z badania *Zoom na UTW w pandemii*, dostępnego już w pełnej wersji na stronie: <https://utwdlaspolecznosci.pl/wp-content/uploads/2021/10/Raport-z-badania-Zoom-na-UTW-w-czasie-pandemii.pdf>. **Zostało ono zrealizowane z inicjatywy Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności**, które postanowiły poznać sytuację środowisk UTW w tych wyjątkowych okolicznościach, by móc lepiej planować działania wobec tych grup, w zgodzie z ich potrzebami i aktualną kondycją. Wyniki badania spotkały się z bardzo dużym zainteresowaniem w samym środowisku UTW, ale i w szerszym gronie. Efekty dyskusji toczących się wokół badania przyniosły rezultaty, które trudno było nawet przewidzieć. Mają one wymiar głęboko praktyczny, a skalę rezonowania różnorodną, lecz z pewnością wychodzącą poza bezpośrednio zainteresowanych. W kolejnych częściach prezentowanego artykułu przeczytacie Państwo o oddźwięku badania w kontekście wydarzeń

towarzyszących popularyzacji jego wyników oraz o wnioskach płynących z tychże wydarzeń, jak i o refleksjach organizatorów badania.

### Oddźwięk badania w kontekście wydarzeń towarzyszących popularyzacji jego wyników

Badanie *Zoom na UTW w pandemii* faktycznie pomogło nam w Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „ę”, jako realizatorowi projektu „UTW dla społeczności”, w dostosowaniu go do warunków, które dziś możemy określić jako śródpaniczne, Polska bowiem mierzy się obecnie z czwartą falą COVID-19.

Gotowe na każdą ewentualność (pracy w trybie in situ lub online), Towarzystwo „ę” zakończyło rekrutację do IX edycji projektu „UTW dla społeczności” i wyłoniło aż 19 uniwersytetów, które przez blisko rok (do września 2022 r.) **będą pracować w zgodzie z wnioskami płynącymi z badania**, nad realizacją autorskiego pomysłu lub skorzystają z gotowych i – co równie istotne – przetestowanych pomysłów na działania społeczne. Jako PAFW i TIT „ę” bardzo nas cieszy kontynuacja programu „UTW dla spo-

łeczności”, gdyż badanie wyraźnie uświadomiło **konieczność dalszej pracy nad rozwojem relacji UTW z innymi instytucjami, organizacjami czy po prostu – z ważnymi graczami w danym otoczeniu społecznym**.

Równolegle prowadziliśmy szeroko zakrojone działania upowszechniające wyniki i wnioski z badania. Chodziło o to, by w zgodzie z naszą misją dzielić się wiedzą i zachęcać także te UTW, które nie zdecydowały się (jeszcze) wziąć udziału w naszym programie „UTW dla społeczności”, do możliwie jak najpełniejszego uczestnictwa w życiu swoich miejscowości. Czyli otwierania się na współpracę z innymi aktywnymi podmiotami oraz grupami, którym zależy na tworzeniu warunków pozytywnie wpływających na dobrostan starszych dorosłych osób w Polsce. Efektem tych działań są:

- udział w ogólnopolskiej konferencji edukacyjnej „Organizacje seniorskie w dobie pandemii – stan obecny i wyzwania na przyszłość”, zorganizowanej przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW we wrześniu 2021 r., w trakcie której dys-

- kutowaliśmy o badaniu oraz przeprowadziliśmy tematycznie powiązane warsztaty dla kilkudziesięciu przedstawicieli UTW,
- zorganizowanie trzech otwartych webinarów dla liderów i liderów oraz słuchaczek i słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, w czasie których omawialiśmy wyzwania odnotowane w badaniu i konfrontowaliśmy je z doświadczeniami płynącymi ze społeczności, w których działali uczestnicy,
  - zainicjowanie podjęcia tematu sytuacji UTW w pandemii przez dwie stacje radiowe (TOK FM oraz Radio dla Ciebie) i wzięcie udziału w ich audycjach, co pozwoliło na nagłośnienie zagadnienia znacznie szerszemu gronu odbiorców,
  - zainspirowanie części środowiska UTW do badawczego poznania swojej lokalnej sytuacji i kondycji własnych uczestników, co zadziało się już m.in. w rzeszowskiej Akademii 50+,
  - wzbudzenie zainteresowania internetowego serwisu Polskiej Agencji Prasowej – Nauka w Polsce (<https://naukawpolsce.pap.pl>), który zamieścił na swoich stronach artykuł zawierający podsumowanie raportu z badania *Zoom na UTW w pandemii* oraz zainteresowanie Komisji ds. Osób Starszych przy Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich,
  - zorganizowanie podsumowującego spotkania dla zespołu TIT „ę” i koordynatorki programu ze strony PAFW, w trakcie którego wyłoniono najważniejsze dalsze wyzwania stojące przed nami w związku z badaniem,
  - rozpoznanie tematu projektu ustawy o UTW ([-ustawy\) i nagłośnienie go m.in. wśród członków Komisji przy BRPO \(dzięki sygnałnej czujności naszej koleżanki Małgorzaty Stanowskiej\), co mamy nadzieję zaowocuje włączeniem się szerszego grona ekspertów w debatę o tym problematycznym akcie.](https://publicystyka.ngo.pl/rozwoj-universytetow-trzeciego-wieku-projekt-</a></li>
</ul>
</div>
<div data-bbox=)

### **Wnioski płynące z wydarzeń upowszechniających badanie oraz nasze refleksje jako organizatorów**

Choć nasze badanie objęło 10 środowisk UTW z różnych części Polski, po spotkaniach z kilkudziesięcioma innymi UTW, okazuje się, że wyłonione problemy oraz wyzwania znajdują odzwierciedlenie także w ich rzeczywistości i doświadczeniach. Zarówno krakowska konferencja, jak i organizowane przez nas webinaria miały na celu stworzenie przestrzeni do dyskusji wokół badania, ale przede wszystkim konfrontowania go z własną sytuacją, krytycznego i uważnego filtrowania przez soczewkę tego, co dzieje się na swoim terenie.

Osią ożywionych rozmów okazało się być 10 wyzwań dla środowiska UTW płynących z badania. Przypomnijmy je dla porządku:

**Wyzwanie 1:** obawy słuchaczy i liderów przed spotkaniami na żywo.

**Wyzwanie 2:** odzyskanie słuchaczy, którzy wycofali się z jakichkolwiek spotkań.

**Wyzwanie 3:** emancypacja części słuchaczy.

**Wyzwanie 4:** utrudniony kontakt ze słuchaczami starszymi, w IV wieku, a oferta UTW.

**Wyzwanie 5:** działania samopomocowe (wśród słuchaczy) i sieci wsparcia (z udziałem innych podmiotów).

**Wyzwanie 6:** rozwój współpracy online z otoczeniem społecznym.



### **dr Magdalena Rosochacka-Gmitrzak**

*Członkini Zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, Socjolożka w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego*

*fot. archiwum prywatne*



### **Agnieszka Kocon**

*Koordynatorka projektu „UTW dla społeczności”, wspiera działania grup wolontariatu na Uniwersytetach Trzeciego Wieku*

*fot. archiwum prywatne*

**Wyzwanie 7:** pozyskiwanie środków zewnętrznych oraz składek.

**Wyzwanie 8:** odpowiedzialność za więzi srodgeneracyjne wśród starszych dorosłych osób.

**Wyzwanie 9:** dostosowanie oferty UTW do rosnącej grupy słuchaczy w IV wieku.

**Wyzwanie 10:** przeciwdziałanie społecznej niewidzialności seniorów.

Najgorętsze dyskusje ogniskowały się wokół Wyzwania 2, 7 oraz 9. Właśnie te zagadnienia są postrzegane jako obszary pilnie domagające się rozwiązań i konfrontacji. Na spotkaniu organizatorów badania (TIT „ę” i PAFW) rozmawialiśmy o tym, z jak dużą uwagą uczestnicy słuchali opowieści innych UTW lokujących się wokół wybranych wyzwań. Katarzyna Świątkiewicz (koordynatorka Programu „UTW dla społeczności” ze strony PAFW, która od 2005 roku promuje działania skierowane do starszych dorosłych osób skupionych wokół UTW) spostrzega w tym swoisty powrót do początków programu, gdy **słuchacze mieli ogromną potrzebę dyskusji i wspólnego przepracowywania różnych wyzwań**. Jej zdaniem pandemia w oczywisty sposób wypukliła problem. Uważamy, że tej potrzebie zdecydowanie należy dać przestrzeń, tak by usprawnić komunikację między liderkami, zarządami oraz słuchaczami, pozwolić na ewaluację i przeobrażenia, które muszą mieć miejsce w UTW, jeśli chcą one odpowiadać na rzeczywiste dążenia oraz inicjatywy swoich słuchaczy.

Ważnym wątkiem, który pojawił się zarówno w raporcie z badań, jak i wybrzmiał w czasie spotkań z UTW, jest **duża potrzeba integracji środowiska i dalszych prac nad jego usieciowieniem**. Z jednej strony słyszeliśmy wówczas o zaletach płynących z wymiany doświadczeń z innymi UTW czy z poszukiwania partnerów do działań i programów, z drugiej zaś – o braku takich nawyków w części UTW. Jak zatem unawykwiczyć takie działania? Z pewnością jest to niełatwe zadanie, ale pomocne mogą być wzorce płynące z tych UTW, które rozpoznały korzyści przynieszone przez rozbudowane sieci współpracy z innymi uniwersytetami oraz partnerstw z instytucjami i organizacjami aktywnymi lokalnie.

W trakcie konferencji i webinarium powracał również **temat IV wieku w UTW**. Jak odpowiednio zatroszczyć się o najstarszych słuchaczy, z jaką ofertą najlepiej do nich dotrzeć? Z perspektywy naszych doświadczeń w TIT „ę” i PAFW to motyw wcale nie nowy. Starzenie się słuchaczy jest naturalnym procesem, a UTW jako instytucje społecznie odpowiedzialne rozpoznają potrzebę przeciwdziałania wycofywaniu się części słuchaczy w IV wieku. Ponadto, zachęcamy do dzielenia się dobrymi praktykami w tym zakresie, często opartymi o zindywidualizowany kontakt i komunikację, ale przede wszystkim do badawczego poznawania potrzeb tego grona swoich studentów. Im

więcej wiemy o takiej grupie docelowej (a tak naprawdę – o każdej grupie przecież), tym skuteczniej adresujemy do niej działania, niczym wytrawni krawcy – szycemy rozwiązania na miarę konkretnych ludzi i ich zindywidualizowanych potrzeb.

Wreszcie kwestia, którą raport z badania sygnalizuje, ale która szczególnie gromko wyłaniała się w czasie webinarium. Mowa o **polaryzowaniu się postaw wobec szczepień przeciw COVID-19** oraz wynikających z tego **problemach z poczuciem bezpieczeństwa i organizacją wydarzeń**. Jak komunikować się ze słuchaczami w tym zakresie? Czy można kierować wydarzenia tylko do osób zaszczepionych, czy o to pytać oraz weryfikować? Jak się okazało, **z tymi dylematami mierzy się większość liderów i liderki UTW**. Nie mamy jednak szczegółowych wytycznych w tym zakresie. To duży brak oraz utrudnienie. Niemniej jesteśmy przekonani w TIT „ę”, że pamiętając etymologię słowa UNIwersyTET oznaczającego oczywiście wspólnotę, ale również zakotwiczenie w nauce, wnioski nasuwają się same. Uniwersytety Trzeciego Wieku powinny zatem angażować się w popularyzację naukowej wiedzy w zakresie przeciwdziałania COVID-19 i przyczyniać się do wzrostu wyszczepialności przeciw koronawirusowi, co pomogłoby w zakończeniu pandemii i kontynuacji działań wolnych od w/w dylematów.

# Dobre praktyki UTW w okresie pandemii

## Działalność Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury. Jubileusz X-lecia

Ograniczenia związane z pandemią spowodowaną przez wirus COVID-19 postawiły nas w zupełnie nowej sytuacji. Tryb naszego życia musiał się radykalnie zmienić. W związku z tym, że koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych, część seniorów znacznie ograniczyła swoje wyjścia z domu i kontakty z większą grupą rówieśników. Obserwujemy, że mniej seniorów uczestniczy obecnie w zajęciach. Ponieważ nie mieliśmy możliwości prowadzenia regularnych spotkań, nasz program działania w 2020 i 2021 roku był mocno ograniczony. Organizowaliśmy tylko zajęcia w miesiącach w miarę bezpiecznych, z zachowaniem obowiązujących zasad reżimu sanitarnego. Odbyły się wykłady z różnych dziedzin nauki, seminaria z historii religii, z historii ogólnej, lektorały z języka angielskiego i niemieckiego, 2 rodzaje warsztatów rękodzielniczych (szydełko, makrama), warsztaty plastyczne w Domu Malarek w Zalipiu, warsztaty filmowe. Część lektoratów odbywała się w formie on line. Kontynuowane były zajęcia sportowo-rekreacyjne: na basenie, gimnastyka z ele-

mentami tańca, ćwiczenia na sali gimnastycznej. Część zajęć odbywała się w plenerze. Zajęcia na sali gimnastycznej zamieniono na spacer z kijami Nordic Walking. Zorganizowano 2 Spartakiady Seniorów „Srebrny Liść Dębu” w 2020



roku i 2021 roku, które miały miejsce na dąbrowskim stadionie. Grupa seniorów raz w miesiącu wyjeżdżała na baseny mineralne do Solca Zdroju. Opracowano i wydrukowano ulotkę promującą aktywność ruchową seniorów. Seniorzy uczest-

niczyli także w transmisjach spektakli operowych (Holender Tułacz, Rigoletto), retransmisjach koncertów (Bezgraniczne uczucie – koncert pamięci Luciano Pavarottiego i Andre Rieu z Maastricht). Obecność znacznej grupy seniorów na zajęciach oraz udział w wydarzeniach świadczy o tym, że są oni spragnieni kontaktów z rówieśnikami i wspólnych spotkań organizowanych przez UTW.

**W dniu 4 października 2021 r. zorganizowaliśmy Jubileusz X-lecia powstania Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dąbrowskim Domu Kultury.** Uroczystość połączona była z inauguracją nowego roku akademickiego 2021/2022. Na zaproszenie Zarządu UTW uczestniczyli w uroczystości przedstawiciele władz regionalnych i lokalnych, zaprzyjaźnione UTW, dyrektorzy i pracownicy jednostek organizacyjnych powiatowych i gminnych, wykładowcy oraz media. Gości oraz słuchaczy UTW powitali ze sceny kina „Sokół” Prezes Zarządu Uniwersytetu Trzeciego Wieku Krystyna Guzik oraz Dyrektor Dąbrowskiego Domu Kultury Paweł Chojnowski.

*Każdy etap życia ma swój smak. Każdy wiek rządzi się swoimi prawami. [...] Bo wiek to tylko liczba* – rozpoczęła podsumowanie tej owocnej dekady Prezes Zarządu UTW Krystyna Guzik. Posługując się prezentacją multimedialną przypomniała, że 5 grudnia 2011 roku odbyło się spotkanie założycielskie dąbrowskiego UTW, a 29 marca 2012 roku pierwsza inauguracja roku akademickiego.

Wiele przez te lata się zmieniło, każdy rok dla dąbrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku przynosił coś nowego. Niezmienne było duże zainteresowanie zajęciami oferowanymi przez uniwersytet. Seniorzy-studenci uczestniczyli w: wykładach, lektoratach języka angielskiego i niemieckiego, różnego rodzaju warsztatach (czytelniczych, komputerowych, wokalnych, tanecznych, rękodzielniczych, udzielania pierwszej pomocy, z ikonografii i judaizmu), a także w treningach pamięci i debacie oksfordzkiej. Były też zajęcia ruchowe: na basenie, taneczne przy muzyce, ćwiczenia na sali gimnastycznej, spartakiady. Seniorzy wyjeżdżali na wycieczki turystyczno-krajoznawcze, na spektakle do teatrów i opery, na koncerty. Były spotkania integracyjne seniorów i międzypokoleniowe, zabawy karnawałowe oraz wiele innych wydarzeń.

**Za swoją działalność nasz UTW otrzymał srebrny certyfikat „Profesjonalny UTW” nadawany przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW.**

Wszystkie te działania były możliwe do realizacji dzięki wsparciu finansowemu z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, Urzędu Marszałkowskiego, Starostwa Powiatowego, Urzędu Gminy Dąbrowa Tarnowska i Państwowej

Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie. Należy podkreślić, że również niektórzy wykładowcy nie pobierali wynagrodzenia za wygłoszone wykłady.

W imieniu seniorów – słuchaczy UTW Prezes Zarządu podziękowała gościom za pomoc okazywaną w różnej formie, tak finansowej jak i merytorycznej. Szczególne podziękowania skierowała do Dyrektora i pracowników Dąbrowskiego Domu Kultury za owocną współpracę od początku działalności dąbrowskiego UTW.

Podsumowując swoje wystąpienie Prezes Krystyna Guzik zwróciła się do słuchaczy UTW: *Życzę, abyście długo zachowali swoją aktywność, a w trudnych chwilach mogli liczyć na osoby bliskie i nigdy nie czuli się samotni. Życie pełnią życia, rozwijajcie swoje pasje, realizujcie marzenia. Niech we wspólnych działaniach UTW przyświecają nam słowa Celine Dion: „Nie ma starzenia się, jest dojrzewanie i zdobywanie wiedzy. Ja nazywam to pięknem.”*

Obecni na uroczystości goście złożyli gratulacje i serdeczne życzenia na ręce Prezes Krystyny Guzik, adresując je także do całego Zarządu i wszystkich członków Stowarzyszenia. Zaproszeni, lecz nieobecni, przesłali listy gratulacyjne – wśród nich Poseł na Sejm RP Władysław Kosiniak-Kamysz i Wiesława Borczyk, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

W swoim wystąpieniu – przedstawicielka słuchaczy Krystyna Wentrych – w humorystycznej formie przedstawiła sylwetki członków Zarządu oraz złożyła im od wszystkich seniorów UTW podziękowania za dotychczasową pracę.

Kończącym akcentem był „płonący” tort, który „wjechał” na scenę przy spontanicznie zaśpiewanym przez wszystkich „STO LAT”!

Jubileuszowy wieczór zwieńczył piękny koncert piosenki francuskiej w wykonaniu wokalistki Yagi Kowalik i znanego krakowskiego akordeonisty Walentyna Dubrowskiego. Muzyka przeniosła słuchaczy UTW oraz zaproszonych gości w świat paryskiej, artystycznej bohemy. Wysłuchali przebojów z repertuaru Edith Piaf, Charlesa Aznavoura, Juliette Greco oraz Dalidy.

Niestety, rozwijająca się obecnie IV fala pandemii prawdopodobnie uniemożliwi nam prowadzenie zajęć metodą tradycyjną, dlatego już opracowaliśmy wersję zajęć on line, chociaż wiemy, że stosunkowo nieliczna grupa naszych słuchaczy będzie z niej korzystała.

Krystyna Guzik  
Prezes Zarządu

Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
przy Dąbrowskim Domu Kultury



**Stowarzyszenie  
Uniwersytet  
Trzeciego Wieku  
przy Dąbrowskim  
Domu Kultury**

ul. Kościuszki 11  
33-200 Dąbrowa Tarnowska  
tel. 667 202 570  
e-mail: utwtdt@interia.pl  
**www.utwtdt.pl**



## Rabczański UTW i Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce Zdroju w czasie pandemii

Pandemia i obostrzenia sanitarne od marca 2020 roku spowolniły naszą aktywność. Izolacja, kwarantanny, choroby, obostrzenia, a przede wszystkim obawa przed zakażeniem wirusem dotknęły także nasze środowisko. Studenci UTW zamknęli się w domach, jedni z ostrożności inni na polecenie rodziny.

Najważniejszą formą działań UTW, jaką są różnotematyczne wykłady, z powodów oczywistych nie mogły się odbywać. Co wcale nie znaczy, że słuchacze byli pozbawieni tego rodzaju edukacji. Na naszej stronie internetowej <https://www.u3w.rabka-net.pl> zamieszczaliśmy informacje o wykładach, które dostępne były on line oraz na YouTube. Gdański UTW udostępnił nam link do swoich wykładów, z poprzedniego semestru [https://gutw.ug.edu.pl/oferta\\_gutw/wyklady\\_on-line](https://gutw.ug.edu.pl/oferta_gutw/wyklady_on-line), dzięki czemu nasi słuchacze mogli podróżować po wielu krajach świata, uczyć się tańców, ćwiczyć pamięć, zagrać w brydża, gimnastykować się, poznawać historię regionu, zwiedzać ciekawe miejsca Pomorza. W sumie dostępnych było ok. 40 wykładów. Korzystając z tej oferty, wystarczyło tylko mieć komputer lub smartfon. Dziękujemy Gdańskiemu UTW za tak ciekawe wykłady! Skorzystaliśmy również z oferty Uniwersytetu Warszawskiego w zakresie zdalnej nauki języka angielskiego. Mamy jednak świadomość tego, że nie dla wszystkich naszych słuchaczy były one dostępne, ponieważ wielu z nich nie ma dostępu do komputera, albo nie posiada niezbędnych umiejętności. W okresie złagodzenia pandemii dużym za-

interesowaniem słuchaczy cieszyła się gimnastyka z elementami jogi i gimnastyka z elementami tańca, aerobik w wodzie, zajęcia sekcji plastycznej, sekcyjne próby chóru, brydż, Nordic Walking. Nie zabrakło też spotkań okazjonalnych: kółdowania, andrzejek z krótkim występem chóru i kabaretu „Zielono mi”, wystaw prac malarskich. Rajd im. Juliana Kawalca oraz zajęcia sportowe w Parku Zdrojowym były dobrą okazją do integracji i oczekiwanych przez słuchaczy spotkań. Udział w akcji „Bieg św. Mikołaja”, podczas której prowadzono zbiórkę dla niepełnosprawnych dzieci, np. na wózek inwalidzki, czy częściowe sfinansowanie rehabilitacji, był formą naszych działań dla społeczności lokalnej. Sekcja chóralna i teatralna naszego UTW brała aktywny udział w imprezie jaka miała miejsce w naszym mieście w dniach 18–20 czerwca br., organizowanej przez Stowarzyszenie „Dawnej Rabki Czar”. Wydarzenie to promowało uzdrowisko w latach jego świetności, tj. 1900–1939 i było atrakcją nie tylko dla mieszkańców, ale zgromadziło wielu gości z całej Polski ([www.dawnejrabkiczar.pl](http://www.dawnejrabkiczar.pl)).

22 czerwca br. ciekawą inicjatywą grupy plastycznej była wystawa prac malarskich pn. „Kwiaty dla Janka”, spontanicznie przygotowana po nagłej śmierci wieloletniego instruktora tej grupy śp. Jana Koleckiego. Pierwsza taka wystawa bez jego pomocy, podpowiedzi, ukierunkowania, dodania odwagi i utwierdzenia, że jest Ok.

W okresie letnim przedstawiciele naszego UTW korzystali ze

zorganizowanych przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW szkoleń dla liderów seniorskich organizacji pozarządowych, które dotyczyły m.in. merytorycznych i organizacyjnych aspektów zarządzania organizacją oraz animowania działalności edukacyjnej dla seniorów na szczeblu lokalnym, z uwzględnieniem aktualnych wyzwań, związanych z trwającym stanem epidemii. Była to doskonała okazja również do wymiany doświadczeń z liderami UTW i organizacji seniorskich, uczestnikami szkoleń z różnych stron kraju. Zarówno pod względem organizacyjnym jak i merytorycznym szkolenia były prowadzone profesjonalnie i dla nas bardzo przydatne.

W tym roku udało nam się zorganizować wypoczynek dla grupy słuchaczy i sympatyków UTW, od 27 sierpnia do 7 września, w Jastrzębiej Górze, w Domu Wczasowym VIS. Pogoda sprzyjała, a chmury na niebie oraz wiatr od morza nie przeszkadzały nam w długich, nadmorskich spacerach między Władysławowem a Karwią. Pobyt w bardzo wygodnym i eleganckim pensjonacie pomógł w integracji i sprzyjał nawiązaniu przyjaźni. Uczestniczyliśmy w wycieczkach do Trójmiasta. Zwiedziliśmy Gdańsk, Sopot, Gdynię. Ucztą duchową było dla nas wysłuchanie koncertu organowego w Oliwie. Podziwialiśmy kunszt wykonania utworów J.S. Bacha, F. Schuberta i innych. Pięknie wybrzmiały utwory Ave Maria i Halleluja. Z żalem opuszczaliśmy Jastrzębią Górę, jednak z nadzieją, że już za rok wrócimy nad piękny, polski Bałtyk.

W nowym roku akademickim 2021/2022 zachęcamy naszych słuchaczy do aktywnego udziału w zajęciach, które organizujemy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego. Uwzględniając sytuację pandemiczną, wychodzimy z propozycjami nowych zajęć i staramy się uatrakcyjnić dotychczasowe. Zarząd stara się utrzymywać kontakty również z tymi słuchaczami, którzy nie zapisali się do UTW w tym roku, z uwagi na obawy związane z koronawirusem.

Stowarzyszenie Rabczański UTW planowało przygotowanie uroczystości 15-lecia utworzenia UTW w Rabce-Zdroju. Covid-19 jednak nasze plany pokrzyżował. Mamy nadzieję, że w bardziej sprzyjających warunkach uda nam się zorganizować skromne, jubileuszowe spotkanie.

Niecodziennym wydarzeniem jest organizowana przez Rabczań-

ski UTW **Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju**.

Pierwsza taka impreza odbyła się 4 marca 2014 r.

Warto przypomnieć, że w 2021 roku COVID-19 „zmusił” nas do organizacji VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – w zmodyfikowanej, zdalnej formule on-line. W imprezie udział wzięli seniorzy z następujących miejscowości: Andrychów, Bytom, Kielce, Lublin, Miechów, Myszków, Nowy Sącz, Spytkowice, Tychy, Wiedeń, Wojkowice, Rabka-Zdrój. Terenem wspólnej zabawy i rywalizacji były obiekty sportowe, rekreacyjne, kulturalne i inne w miejscowościach uczestników VIII Senioriady. Dwanaście organizacji senioralnych zgłosiło 281 zawodników, w tym 205 kobiet. Nadesłane sprawozdania pokazały kreatywność

naszych koleżanek i kolegów seniorów, którzy startowali między innymi w takich konkurencjach jak: zjazd na dętkach i na „jabłku”, jazda na nartach, rzut śnieżkami do celu, spacer i wędrówki szlakami, ścieżkami, alejami, Nordic Walking, szachy, scrabble, strzelanie z pistoletu i karabinu pneumatycznego, lepienie bałwana oraz turniej brydżowy.

Komitet Organizacyjny Senioriady to dziewięcioosobowy, dobrze rozumiejący się zespół. Jego prace trwają cały rok z różnym nasileniem w poszczególnych miesiącach. Sprawna organizacja Senioriad to zasługa nie tylko Komitetu Organizacyjnego, ale również studentów Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, pełniących funkcje opiekunów, przewodników, organizatorów prowadzących konkurencje i wręczających meda-



**IX Ogólnopolska  
Zimowa Senioriada  
na Podhalu  
w Rabce-Zdroju  
odbędzie się w dniach  
28 lutego i 1 marca 2022 r.**

Pierwszy dzień Senioriady ma charakter integracyjny, natomiast w drugim dniu zostaną rozegrane zawody sportowe.

**W związku z trudną do przewidzenia sytuacją epidemiologiczną, aby zapewnić bezpieczeństwo zdrowotne uczestników i organizatorów wprowadzamy następujące zmiany:**

1. Kapitanowie drużyn uczestników IX Senioriady zobowiązani będą do przestania organizatorom **oświadczenia potwierdzającego aktualne szczepienie na COVID-19 zawodników i kibiców**.
2. Rabczański Amfiteatr będzie miejscem „Plenerowego wieczoru integracyjnego”. W programie między innymi: muzyka, tańce, a kulig i bufet z gorącymi daniami dla zainteresowanych, za dodatkową opłatą.
3. Numery startowe – niespodzianka.

**Podział na grupy wiekowe co 5 lat: 50+** (roczniki 1972–1968), **55+** (roczniki 1967–1963), **60+** (roczniki 1962–1958), **65+** (roczniki 1957–1953), **70+** (roczniki 1952–1948), **75+** (roczniki 1947–1943), **80+** (roczniki 1942–1938), **85+** (roczniki 1937–1933), **90+** (roczniki 1932 i wcześniejsze).

**Impreza towarzysząca: Nordic Walking Gorczański** – dotarcie do Schroniska PTTK na Maciejowej (852 m n.p.m.), możliwość uzyskania pamiątkowego stempla; czas dojścia do schroniska około 1,5 godz.

le zawodnikom Senioriady. Wśród liderów Komitetu Organizacyjnego Senioriady wymienić należy:

- **Patrycję Przywolską**, która od początku kieruje pracami biura Senioriady. Wykonuje wiele zadań związanych z organizacją imprezy – planuje, potrafi szybko i precyzyjnie ocenić oraz rozwiązać problemy; łatwo nawiązuje kontakty i posiada przyjazne usposobienie, dzięki temu szybko zjednuje sobie ludzi. Jest dyspozycyjna, życzliwa i bardzo oddana. Patrycja to osoba otwarta, uśmiechnięta, z poczuciem humoru.
- **Elżbietę Szarawarę**, Prezesa Zarządu Rabczańskiego UTW – skuteczną w działaniu, konkretną, kreatywną, cechuje ją łatwość nawiązywania kontaktów; potrafi zachować cierpliwość i zimną krew w sytuacjach stresowych, budzi sympatię, co

pozwała na budowanie długotrwałych relacji.

- **Beatę Śliwińską**, Wiceprezesa Zarządu Rabczańskiego UTW (przez 5 edycji Senioriady); od pomysłu zorganizowania Senioriady aktywnie włączyła się w jej organizację. Od pierwszej Senioriady przygotowywała i przeprowadzała konkurencję Nordic Walking połączoną z konkursem wiedzy o Rabce-Zdroju; sprawna, rzeczowa, konkretna. Dziennikarka z zawodu doskonale radziła sobie z prowadzeniem wraz z Markiem Szarawarskim ceremonii otwarcia i zamknięcia Senioriady. Jej cenne pomysły bardzo usprawniają pracę Komitetu Organizacyjnego.
- **Marka Szarawarskiego**, pomysłodawcę i Przewodniczącego Komitetu Organizacyjnego Zimowej Senioriady na Podhalu; można powiedzieć człowiek-

-orkiestra, zabiega skutecznie o finanse w Urzędzie Miejskim, Starostwie Powiatowym, Urzędzie Marszałkowskim. Dzięki swoim umiejętnościom organizacyjnym, autorytetowi, jakim cieszy się w rabczańskiej społeczności, pozyskuje sponsorów, wolontariuszy i uznanie nie tylko w środowisku lokalnym; rozmawia z właścicielami obiektów, na których odbywają się konkurencje i z tymi, którzy udostępniają pomieszczenia na rozgrywkę szachowe czy brydżowe; jest osobą niezwykle zorganizowaną, wzbudzającą szacunek i poważanie wśród słuchaczy RUTW, władz lokalnych, władz powiatowych /jako radny Powiatu Nowotarskiego/ i władz wojewódzkich. Bez Marka nie byłoby Senioriady. Poświęca jej zorganizowaniu nieprzeliczone godziny i to przez cały rok.

Chcemy przeprowadzić wszystkie konkurencje (punktowane do klasyfikacji UTW):

Konkurencja	Rodzaj konkurencji	Podział (płeć/wiek)
Biegi narciarskie	Indywidualna	K/M i grupy wiekowe
Slalom gigant	Indywidualna	K/M i grupy wiekowe
Rzut „śnieżkami do celu”	Indywidualna	Podział: K/M
Zjazd na dętkach	Indywidualna	Podział: K/M
Turniej brydżowy	Zespołowa (1 para)	Bez podziału
Turniej szachowy	Indywidualna	Bez podziału
Konkurencja niepunktowana do klasyfikacji UTW		
Nordic Walking połączony z konkursem wiedzy o Rabce-Zdroju	Zespołowa (drużyny 3-osobowe)	Bez podziału na płeć i wiek

W najbliższym czasie na stronie internetowej [www.u3w.rabka-net.pl](http://www.u3w.rabka-net.pl) – zakładka „Senioriada” będą się ukazywać informacje oraz komunikaty dotyczące tego wydarzenia.



Zarząd Stowarzyszenia Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Orkana 47, 34-700 Rabka-Zdrój, tel.: 606 530 239, [www.u3w.rabka-net.pl](http://www.u3w.rabka-net.pl)

## UTW Warmii i Mazur. Wyzwania stawiane seniorom w czasie pandemii

W dniach 21-22 października 2021 roku, w Oranżerii Kultury przy ul. Krasickiego w Lidzbarku Warmińskim odbyła się konferencja, w której uczestniczyli liderzy i edukatorzy UTW i rad seniorów z całego województwa. Jej organizacją i przygotowaniem zajęła się 20-osobowa grupa wolontariuszy Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Lidzbarskiej, w ramach którego działa ok. 300-osobowy Uniwersytet Trzeciego Wieku.

W konferencji pn. *Wyzwania stawiane seniorom w czasie pandemii. Jak zdrowo i pięknie żyć*, pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustawa Marka Brzezina, wzięło udział ponad 60 liderów z terenu województwa. Konferencja miała na celu diagnozę kondycji zdrowotnej, ekonomicznej, społecznej seniorów, w czasie trwającej pandemii i lockdownu.

Gości powitał **Burmistrz Lidzbarska Warmińskiego Jacek Wiśniewski**, który wyraził uznanie organizatorom i przedstawicielom organizacji seniorskich za aktywność i podejmowane inicjatywy, aby życie na emeryturze było piękniejsze, ciekawsze, twórcze.

Zaproszeni na konferencję wykładowcy i prelegenci przedstawiali tematy związane z funkcjonowaniem ludzi w wieku senioralnym w przestrzeni społecznej. Warsztaty i debatę na temat bezpieczeństwa seniorów i zagrożeń w cyberprzestrzeni prowadzili **asp. szt. Marta Kasprzyńska** z Wojewódzkiej Komendy Policji w Olsztynie i **podkom. Marcin Czosnek** z Zakładu Studiów nad przestępczością In-

stytutu Służby Kryminalnej Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.

Podjęty został także temat kondycji służby zdrowia oraz potrzeby zwrócenia większej uwagi na zdrowie seniorów. O potrzebie tworzenia poradni geriatrycznych w miastach powiatowych województwa warmińsko-mazurskiego oraz zachęcania lekarzy do wyboru specjalizacji w dziedzinie geriatry mówiła **doc. dr med. Małgorzata Stompór** z Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Rolę i znaczenie aktywności ruchowej seniorów w profilaktyce chorób w czasie pandemii omówił **dr Piotr Siwik**, konsultant wojewódzki w dziedzinie rehabilitacji medycznej, koordynator Oddziału Klinicznego Rehabilitacji Neurologicznej i Ogólnoustrojowej Szpitala Klinicznego w Olsztynie.

Sytuację osób starszych w czasie pandemii, z socjologicznego punktu widzenia przedstawił **dr Mariusz Wawrzyniak** z Wydziału Nauk Społecznych Olsztyńskiej Szkoły Wyższej, a **prof. dr hab. Dariusz Filar**, ekonomista, nauczyciel akademicki, profesor nadzwyczajny Uniwersytetu Gdańskiego analizował dane statystyczne porównując je z nordyckim modelem równowagi społecznej podczas pandemii. Profesor zwrócił uwagę na potrzebę uporządkowania edukacji społeczeństw, zwłaszcza w obszarach troski o środowisko naturalne, dążenia do otwartości w życiu społecznym i nauki języków obcych.

W czasie konferencji aktywnie występowali przedstawiciele władz samorządu Województwa warmińsko-mazurskiego oraz

pracownicy Urzędu Marszałkowskiego. Członek Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego, **Jolanta Piotrowska**, wykazała się dużą znajomością problematyki senioralnej. Omówiła strategię województwa na lata 2021-2027, podkreślając stale rosnącą liczbę osób starszych, która w najbliższym okresie będzie wynosiła ok. 30% mieszkańców województwa. Przedstawiała dotychczasowe inicjatywy pilotowane przez Urząd Marszałkowski i problemy, którymi powinny zająć się urzędy.

**Joanna Glezman**, Pełnomocnik Marszałka do współpracy z organizacjami pozarządowymi, Kierownik Biura Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego Urzędu Marszałkowskiego zapoznała uczestników konferencji z funduszami europejskimi na wsparcie seniorów w latach 2021-2027 i programami dla NGO w departamentach Urzędu Marszałkowskiego. Poinformowała o priorytetach w wydatkach Urzędu Marszałkowskiego, które dotyczą ochrony środowiska, włączenia społecznego i opieki zdrowotnej, w tym rozwoju geriatry na terenie województwa.

W drugim dniu konferencji panele dotyczące roli organizacji seniorskich, reprezentujących interesy osób starszych moderował **Bartłomiej Głuszak**, prezes Federacji Organizacji Socjalnych FOSA i **Ryszard Okliński**, prezes Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur, którzy byli partnerami konferencji. Ważną rolę w tworzeniu programu konferencji pełniła także **Eugenia Barcz**, wi-

ceprezes Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie, która od kilku lat pilotuje temat geriatry oraz możliwości jego rozwiązania w województwie warmińsko-mazurskim.

W panelach dyskusyjnych braли także udział **Stanisław Brzowski**, Rzecznik Praw Osób Starszych FOSA oraz przewodnicząca Porozumienia UTW Warmii i Mazur – **Halina Kołos** z UTW w Węgorzewie, wyrażając problemy seniorów w dziedzinie cyfryzacji życia i trudności z funkcjonowaniem w przestrzeni cyfrowej.

**Krzysztof Krauze** jako przedstawiciel nowo powstałego w województwie Radia SO VO zachęcił obecnych do włączenia się w działalność tego medium. Dużym zainteresowaniem cieszyło się spotkanie z Ambasadorką portalu Flexi.pl – **Grażyną Zalewską-Pawlisz**, doradcą i mentorem biznesu, a także coachem biznesowym, wiceprezes Fundacji METAPOMOC, która przedstawiła możliwości realizowania się na emeryturze.

Atrakcją kulturalną był pokaz pary tanecznej Zespołu Tańca Ludowego „Perła Warmii” z Lidzbarskiego Domu Kultury, w tańcu narodowym Kujawiak.

Uczestnicy konferencji wyrazili organizatorom podziękowanie za włączenie seniorów do dyskusji z przedstawicielami samorządów, w czasie której wybrzmiały najpilniejsze potrzeby i oczekiwania starszej generacji mieszkańców województwa.

Partnerami dwudniowej Konferencji była Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur w Olsztynie, Wojewódzka Federacja Organizacji Społecznych FOSA, Lidzbarski Dom Kul-



Konferencja „Wyzwania stawiane seniorom w czasie pandemii. Jak zdrowo i pięknie żyć”,  
fot. archiwum UTW Lidzbarski Warmiński

tury oraz Oranżeria Kultury, gdzie odbywała się debata, wykłady, warsztaty i panele dyskusyjne.

Zadanie zostało zrealizowane przy wsparciu Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Samorządu Powiatu Lidzbarskiego, Gminy Miejskiej Lidzbarska Warmińskiego.

*Jolanta Adamczyk*  
Prezes Stowarzyszenia Przyjaciół  
Ziemi Lidzbarskiej



**Stowarzyszenie Przyjaciół  
Ziemi Lidzbarskiej  
Uniwersytet  
Trzeciego Wieku  
w Lidzbarskim Warmińskim**  
Lidzbarski Dom Kultury  
ul. Słowackiego 4  
11-100 Lidzbarsk Warmiński  
tel. 89 767 26 88

## Nie chcemy, aby seniorzy zamykali się w domach. Gminny Gołuchowski UTW

Od 2012 roku mamy w Gołuchowie własny uniwersytet. Z myślą o osobach w wieku dojrzałym grupa inicjatywna założyła Gminny Uniwersytet Trzeciego Wieku – Senior XXI.

Wkrótce miną dwa lata, odkąd cały świat walczy z wirusem SARS-CoV-2. Kolejna, czwarta fala pandemii zmusza nas do przebywania w izolacji. Chociaż część społeczeństwa w naszym kraju została zaszczepiona, to jednak ludzie nie mogą się spotykać w większych grupach. Trudno w tej sytuacji organizować dotychczasowe formy zajęć, w których z takim zapalem uczestniczyli nasi słuchacze Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gołuchowie. Z tego powodu wielu ogarnia apatia, tracą wigor. Członkowie naszego Uniwersytetu również to odczuwają.

Aby izolacja nie była dla seniorów zbyt uciążliwa, staramy się utrzymywać z nimi stały kontakt telefoniczny oraz za pomocą strony in-

ternetowej: <http://senior21gutw.pl/>. Wydajemy także gazetkę „RADUNIA”, w której Anna Biernat, przewodnicząca Rady Programowej, umieszcza ciekawostki dotyczące różnych dziedzin życia, najbliższego otoczenia i samych seniorów.

Zarząd UTW stara się organizować spotkania słuchaczy w mniejszych grupach. Najczęściej w sekcjach. Także zajęcia odbywają się w plenerze. Przykładem może być coroczne „Święto Lasu” oraz akcja wymiany sadzonek, zorganizowana wraz z Centrum Kultury „Zamek”. Jak co roku, w maju odbyło się wielkie sprzątanie lasu, przy cmentarzu. Oprócz seniorów, wzięła w nim udział młodzież, grupa wolontariuszy, a nawet całe rodziny z dziećmi. W to społeczne działanie osobiście zaangażował się również wójt gminy Marek Zdunek. Akcja stanowi jedno z szerszych działań proekologicznych skierowanych na tworzenie „lasu modelowego”. Pojawiły się już przy głów-

nej alei ławeczki, zrobione z myślą o seniorach i dzieciach.

W wielopokoleniowych warsztatach malarskich „OdMalowane” zorganizowanych przez Gołuchowskie Centrum Kultury „ZAMEK” we współpracy z Fundacją Woykowska.org, które odbyły się w Ośrodku Kultury Leśnej w dniach od 17 do 20 sierpnia 2021 roku, wzięły udział członkinie sekcji malarskiej naszego UTW i młodzież, ponad 30 osób. Wyniki ich pracy zostały pokazane na wystawie poplenerowej.

Sekcja malarska, którą opiekuje się przewodnicząca Janina Kiełbasa, działa bardzo prężnie. Na warsztaty prowadzone przez instruktorkę Wandę Bednarek systematycznie uczęszcza 11 osób. Panie przygotowały wystawę swojej twórczości na rozpoczęcie roku akademickiego 2021/2022. Odbyły także wycieczkę do Dobrzycy, na wystawę osiemnastowiecznych strojów szlacheckich.

Prace sekcji malarskiej, fot. archiwum Stowarzyszenia SENIOR XXI – GUTW



Członkowie sekcji artystycznej swymi występami urozmaicają imprezy lokalne, jak np. dożynki. Wyjeżdżają również na konkursy krajowe, m.in. kolega Wojtek Walczak z zespołu TRIO reprezentował nasz Uniwersytet na forum ogólnopolskim, biorąc udział w programie THE VOICE SENIOR oraz w XI Ogólnopolskim Festiwalu Piosenek Janusza Gniatkowskiego w Poraju, w którym zajęli 1 miejsce. Otrzymał także nominację do tytułu Osobowość Roku 2020 w kategorii Kultura.

Szereg sukcesów ma na swoim koncie też Stanisław Podymski. Grając na harmonijce ustnej zajął czołowe miejsce w Festiwalu Muzyki Prawdziwej, który się odbył w Filharmonii Szczecińskiej i I miejsce w Stalowej Woli. Pod koniec sierpnia brał udział w Przeglądzie Harmonijkarzy „Na Szlaku Lloyda” w Bydgoszczy. Tu również uplasował się na I miejscu. Jako nagrodę otrzymał 8 harmonijek ustnych. Bardzo się cieszymy z tego powodu, bowiem zamierza on założyć zespół harmonijkarzy w Gołuchowie. Nasz kolega uczestniczył też w festiwalu im. Bogusława Kaczyńskiego w Białej Podlaskiej oraz w XVII Przeglądzie Twórczości Artystycznej w Krotoszynie ramach projektu „Senior z inicjatywą”.

Obaj nasi artyści oraz żeńska część zespołu TRIO – Maria Horzowska i Magdalena Zasieczna uczestniczą w krotoszyńskim przeglądzie od początku istnienia grupy. Seniorzy biorąc udział w tego rodzaju przedsięwzięciach, rozwijają swoje zdolności i jednocześnie rozślawiają naszą miejscowość.

Ważnym punktem działalności seniorów w Gołuchowie są wycieczki organizowane w myśl hasła przewodniego: „Cudze chwalicie, swego nie znacie”. Ostatnio odwiedzili-

śmy Leszno, królewską posiadłość Leszczyńskich, również budowniczych zamku gołuchowskiego. Byliśmy w Osiecznej gdzie zwiedziliśmy kościół Franciszkanów. Z wielkim sentymentem wspominamy wyjazd do Byczyny, zwane-go polskim Carcassonne, miejsca niezwykle urokliwego ze względu na położenie i wielce znaczącego w polskiej historii. Wielu seniorów z zainteresowaniem poznało muzeum pszczelarstwa w Kluczborku wraz z zabudową miasta oraz wzniesiony wspólnie, drewniany gród rycerski w Biskupicach, który przypomina o historycznych tradycjach tego regionu.

Słuchacze GUTW z dumą odwiedzają nasz piękny zamek nazywany Perłą Wielkopolski. Niedługo, dzięki staraniom Izabeli z Czartoryskich Działyńskiej, właścicielki posiadłości w Gołuchowie, stał się skupiskiem cennych zbiorów kolekcjonerskich, które przyciągają turystów z całej Polski. W zamku odbywają się liczne uroczystości, uczestniczą w nich też nasi studenci. Niedawno byliśmy na ciekawym wykładzie,

który dotyczył malarstwa hrabiny Izabeli Czartoryskiej.

Aby starsze społeczeństwo podążało za młodymi i by mogło sobie lepiej radzić w zakresie obsługi komputera, gdyż ta umiejętność ułatwia życie, a internet dostarcza wielu ciekawych informacji, od października 2020 do lipca 2021 realizowaliśmy program „Cyfrowa Wielkopolska”. Odbywały się kursy komputerowe, w których uczestniczyło łącznie 60 seniorów. Szkolenia umożliwiły każdemu uczestnikowi projektu nabycie bardzo praktycznych umiejętności: obsługi Internetu, komputera, telefonu, tabletu i innych urządzeń IT. Zajęcia były prowadzone w małych grupach. Każdy z uczestników otrzymał w nagrodę tablet, a Uniwersytet 10 laptopów, kserokopiarkę i aparat fotograficzny. Jest to nagroda za najliczniejszy udział seniorów w tym przedsięwzięciu w województwie wielkopolskim. Zaplanowaliśmy dalsze szkolenia informatyczne, nie tylko dla studentów GUTW, ale też dla osób niezrzeszonych. Dzięki władzom wa i gminy brać udział w tych szkoleniach.

Warsztaty komputerowe, fot. archiwum Stowarzyszenia SENIOR XXI – GUTW





Prezes Halina Krzyżak na spotkaniu międzypokoleniowym,  
fot. archiwum Stowarzyszenia SENIOR XXI – GUTW

W sierpniu br. przedstawiciele GUTW uczestniczyli w zjeździe, który odbył się w Lasku Kaliskim koło Winiar. Spotkanie seniorów z Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej miało na celu integrację grup z całego regionu. Uczestnicy mogli sprawdzić swoją wiedzę ogólną biorąc udział w różnych quizach i konkursach. Odbyło się też losowanie pamiątkowych gadżetów i nagród.

W rozpoczętym w październiku 2021 r. 20 semestrze oferujemy studentom GUTW sporo ciekawych propozycji, w tym krótsze i dłuższe wyjazdy turystyczno-edukacyjne.

Z zastosowaniem rygoru sanitarnego odbyły się pierwsze wykłady: o związkach frazeologicznych, prowadzony przez kol. Jana Sudera oraz o przyrodniczych zainteresowaniach światem owadzi, o których opowiadała kol. Anna Nadolna. Odbywają się też zajęcia z zakresu fotografii, technik komputerowych, rękodzieła oraz języka i kultury niemieckiej. Wykorzystujemy wiedzę i umiejętności

naszych studentów – seniorów, którzy chętnie dzielą się nią, samodzielnie prowadząc niektóre wykłady i warsztaty. Opisujemy też wszystkie wydarzenia na stronie internetowej. Okazuje się, że wśród naszych słuchaczy są osoby obdarzone lekkim piórem, i jak kol. Andrzej Kubiak, potrafią nie tylko w interesujący sposób przedstawić fakty, ale także zawrzeć w tekście osobiste refleksje, przedstawić nietuzinkowe komentarze o otaczającej rzeczywistości.

Ważnym elementem aktywności gołuchowskich seniorów skupionych wokół GUTW jest działalność charytatywna. Co roku grupa rękodzieła przygotowuje na jarmark świąteczny swoje stoisko, na którym eksponuje prace wykonane z włóczki na szydełku lub drutach. Zawsze znajdują się chętni, którzy w zamian za pięknie wydzierganą serwetkę lub ozdobę choinkową przekazują datki, zasilające fundusz dla potrzebujących dzieci. W tym roku również rozpoczęto przygotowania do jar-

marku, planowano spotkanie choinkowe ze swoimi podopiecznymi, ale ze względu na rozprzestrzenienie się koronawirusa, niestety jarmark się nie odbędzie. Zamiast pieniędzy dzieci otrzymają z rąk Mikołaja wykonane przez panie wolontariuszki zabawki z włóczki i papieru.

W marcu 2022 r. będziemy obchodzić 10-lecie pracy GUTW i na tę okazję planujemy zorganizować jubileuszową uroczystość. Słuchacze-seniorzy przygotowują już pamiątkowy biuletyn oraz wydanie trzeciego tomu poezji Zdzisława Jędraszka. Wystąpi też zespół wokalny TRIO i harmonijkarz Stanisław Podymski. Sporo pracy jeszcze przed nami.

Naszą skromną działalnością pragniemy urozmaicić życie seniorów w naszej gminie. Nie chcemy, aby zaszyli się w swoich domach, nie mając kontaktu z innymi ludźmi. Bo przecież to aktywność nadaje naszemu życiu sens.

*Halina Krzyżak*  
Prezes Stowarzyszenia  
SENIOR XXI – GUTW



**Stowarzyszenie  
Senior XXI –  
Gminny Uniwersytet  
Trzeciego Wieku  
w Gołuchowie  
działa przy Urzędzie  
Gminy w Gołuchowie**  
ul. Lipowa 1  
63-322 Gołuchów  
<http://senior21gutw.pl>



## Zawsze młodzi!!! Zakończyła się XIII Olimpiada UTW

W dniach 16–17 września br. na Stadionie Śląskim w Chorzowie odbyła się XIII Olimpiada Uniwersytetów III Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Tegoroczna olimpiada, która trzydzieści lat temu została zainicjowana przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach we współpracy z Gminą Łazy podobnie jak w ubiegłym roku ze względów bezpieczeństwa w okresie epidemicznym zorganizowana została na Narodowym Stadionie Lekkoatletycznym w Chorzowie. Udział w olimpiadzie wzięły 33 uniwersytety.

*Ideje organizacji olimpiady seniorów towarzyszyła myśl propagowania zdrowego stylu życia w wieku senioralnym. I tak się dzieje. Ale olimpiada UTW to przede wszystkim uśmiech, przyjaźń, otwartość i chęć obcowania ze sobą. Cieszę się niezmiernie, że marzenia uniwersytetu trzeciego wieku z Łaz się spełniły i ta olimpiada z Łaz trafiła na tak piękny obiekt, który jeszcze bardziej podnosi rangę tego wydarzenia. Wydarzenia, które jest już mocno międzynarodowe. Życzę Państwu wspaniałych wyników, ale przede wszystkim nawiązania nowych znajomości, przyjaźni i tego, abyście Państwo wrócili do domu pełni zadowolenia i chęci powrotu za rok – powiedział Burmistrz Łaz Maciej Kaczyński.*

Pierwszy dzień zawodów sportowych dla seniorów upłynął pod znakiem organizacyjno-szkoleniowo-integracyjnym. 16 września odbyło się szkolenie z zakresu nordic walking, pierwsza część konferencji pt. „Porozmawiajmy o sporcie i zdrowiu”, przegląd programu artystycznego przygotowanego przez zespoły biorące udział w olimpia-

dzie oraz występ zespołu wokально-instrumentalnego.

Dzień 17 września rozpoczęła ceremonia otwarcia zawodów, którą zapoczątkowało wprowadzenie flagi olimpijskiej towarzyszącej olimpiadzie UTW od trzynastu lat. Flagę wnieśli na stadion w Chorzowie stypendystki Gminy Łazy i zawodniczki Jurajskiej Akademii Sportu w Łazach: Natalia Zawalska i Weronika Zawalska, które w bieżącym roku powołane zostały do Narodo-

wej Kadry Kingboksingu. Chwilę później przez stadion przemaszerał korowód olimpijski, który otwierała reprezentacja gospodarzy czyli Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach. Prezentacja wszystkich drużyn stanowi zawsze bardzo pozytywny i energetyczny moment olimpiady, któremu towarzyszy śpiew, taniec oraz ludowe stroje z różnych regionów kraju. W tym roku w olimpiadzie udział wzięły także reprezentacje spoza Polski.

XIII Olimpiada UTW, fot. archiwum UTW Łazy





XIII Olimpiada UTW, fot. archiwum UTW Łązy

Na olimpiadzie gościli przedstawiciele Ukrainy, Austrii, Słowacji oraz Włoch, dlatego kordon przybrał międzynarodowe barwy, ponad którymi powiewały narodowe flagi uczestników. Jak co roku olimpiada rozpoczęła się od wykonania hymnu narodowego, który w tym roku zaśpiewali gościnnie artyści Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny. Wszyscy obecni na stadionie goście, zawodnicy oraz kibice zaśpiewali również integracyjny hymn olimpijski, którego autorką jest słuchaczka UTW w Łazach i lokalna poetka, Lidia Kałuzińska.

*To Wy jesteście bohaterami. To dzięki Wam możemy się tutaj spotkać, przeżywać wspólne emocje i rywalizować, bo to w końcu olimpiada. Możemy również spełniać nasze marzenia w trzecim wieku i wytyczać sobie nowe cele. Cieszę się bardzo, że Pan Marszałek Województwa Śląskiego, które jest partnerem olimpiady po raz kolejny gości nas – seniorów na Stadionie Śląskim*

*w Chorzowie. Cieszę się także, że aktywność psychofizyczna wpisała się w każdej organizacji na stałe, ponieważ jest ona nam potrzebna dla zachowania zdrowia. Mam nadzieję, że nie uda się już zatrzymać aktywności fizycznej seniorów. Życzę Wam udanych startów i do zobaczenia na mecie, bo ja również startuję i jestem jedną z Was – powiedziała Krystyna Męcik, prezes UTW w Łazach.*

Od godz. 11:00 rozpoczęły się zawody sportowe. W tym roku seniorzy mieli możliwość konkurować w następujących dyscyplinach: łucznictwo, boule, speedball, bieg, przełaje rowerowe, pchnięcie kulą, pływanie. Zawodnicy wystartowali w czterech kategoriach wiekowych: 60-69 lat, 70-79, 80-89 lat i powyżej 90.

*To dla mnie wspaniałe przeżycie uczestniczyć w tej olimpiadzie. Seniorzy po raz kolejny zaskoczyli zapalem, pozytywną energią i chęcią aktywnego spędzania czasu. W po-*

*łączeniu z integracją i dobrą zabawą ruch, rywalizacja i spotkanie z ludźmi są dla nas bardzo ważne. Mnie dodatkowo towarzyszą jeszcze inne emocje. Po raz pierwszy jestem na Stadionie Śląskim w Chorzowie i po raz pierwszy będę brała udział w zawodach strzelania z łuku dlatego jestem bardzo podekscytowana – mówi uczestniczka zawodów.*

Oprócz rywalizacji sportowej w piątek w samo południe odbyła się także konferencja przedstawicieli rządu, samorządu i organizacji senioralnych pn. „Porozmawiajmy o sporcie i turystyce”. Dokładnie o godz. 16:00 nastąpiło rozdanie medali, nagród i zakończenie olimpiady.

W kwalifikacji drużynowej najlepsi okazali się:

- 1 miejsce – UTW w Gliwicach,**
- 2 miejsce – UTW w Łazach,**
- 3 miejsce – Głos Seniora.**

Agnieszka Seweryn

# Organizacje seniorskie w dobie pandemii – stan obecny i wyzwania na przyszłość – konferencja OFS UTW

W Krakowie, w hotelu PTTK Wyspiański, 24 września br. odbyła się **ogólnopolska konferencja edukacyjna „ORGANIZACJE SENIORSKIE W DOBIE PANDEMII – STAN OBECNY I WYZWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ”**, organizowana w ramach projektu „WSPÓLNE DZIAŁANIE – SKUTECZNE PARTYCYPOWANIE”, współfinansowanego ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2021.

Spotkanie otworzyła Prezes OFS UTW **Wiesława Borczyk**. Następnie głos zabrała **Lidia Ułanowska**, Dyrektorka Departamentu Polityki Senioralnej, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, która odczytała list Stanisława Szweda, Sekretarza Stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, skierowany do uczestników konferencji. Informacje na temat Pakietu Społecznego Małopolskiej Tarczy Antykryzysowej – wsparcia dla organizacji działających na rzecz seniorów, inicjatyw aktywizujących osoby starsze, a także innowacji dla seniorów zaprezentowała **Wioletta Wilimska**, Dyrektorka Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, Wiceprzewodnicząca Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej.

Z dużym zainteresowaniem zebrani wysłuchali również prelekcji pt. „Najprostsza inwestycja we własne zdrowie”, wygłoszonej przez



Konferencja OFS UTW w Krakowie, fot. archiwum OFS UTW

szanej przez **prof. Marka Żaka** z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Uczestnicy konferencji wzięli aktywny udział w warsztatach wokół wyników badania „Środowisko UTW w czasie pandemii COVID-19”, prowadzonych przez **dr Magdalenę Rosochacką-Gmitrzak**, Adiunkt w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, Członkinię Zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” oraz **Agnieszka Kocon** z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. W programie spotkania nie zabrakło dyskusji o dobrych praktykach

organizacji seniorskich i uniwersytetów trzeciego wieku w okresie pandemii. Na temat zmagania związanych z organizacją Olimpiady Sportowej UTW i Organizacji Senioralnych TRZECI WIEK NA START mówiła **Krystyna Męcik**, Prezes UTW w Łazach. Z kolei **Krystyna Krzemińska**, Prezes UTW w Świętochłowicach, zaprezentowała zebrany bogatą ofertę zajęć prowadzonych on-line. Na zakończenie, **Anna Pokrzywnicka-Jakubowska** z Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji w Warszawie, omówiła zasady korzystania ze wsparcia w ramach programu Erasmus+ Edukacja dorosłych.

# Informacja o opinii Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW w sprawie **poselskiego projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku**

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku po zapoznaniu się z treścią projektu ustawy, doceniając wagę podniesionego w nim zagadnienia wsparcia idei Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, przesłała do Marszałek Sejmu oraz Przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, następujące ramowe uwagi i wnioski:

1. W polskim systemie prawa powszechnego nie funkcjonuje definicja „Uniwersytetu Trzeciego Wieku”. Prawo nie określa również, na jakich zasadach mają działać uniwersytety trzeciego wieku, w jaki sposób mają być zarządzane, zorganizowane i finansowane. Umowna nazwa „Uniwersytet Trzeciego Wieku” dotyczy różnorodnych form działalności w zakresie edukacji nieformalnej dla osób starszych, ich aktywizacji i integracji. Od 1975 roku w naszym kraju uniwersytety trzeciego wieku działają w różnorodnych formach prawno-organizacyjnych takich jak: organizacje pozarządowe, posiadające osobowość prawną (stowarzyszenia, fundacje), w ramach struktur jednostek organizacyjnych samorządu gminnego (np. w centrach/ośrodkach kultury, bibliotekach) oraz w strukturach uczelni wyższych (tworzone przez władze uczelni). Ta różnorodność organizacji i funkcjonowania uniwersytetów trzeciego

wieku stwarza możliwość korzystania z ich oferty osobom starszym nie tylko w dużych aglomeracjach, ale także w średnich i małych miastach oraz na terenie gmin wiejskich. Podkreślenia wymaga fakt, iż uniwersytety trzeciego wieku działają w każdym z 16 województw w Polsce.

2. Projekt ustawy w obecnym kształcie narusza zasadę decentralizacji, subsydiarności oraz prawo do swobodnego zrzeszania się gwarantowane w Konstytucji RP (art. 12) i ustawie Prawo o stowarzyszeniach.
3. Zakładane w projekcie ustawy stworzenie nowych, administracyjnych struktur na poziomie powiatów byłoby krokiem do centralizacji działalności UTW. Założenie likwidacji dotychczas działających UTW jest w swej istocie zaprzeczeniem idei swobody zrzeszania się. W konsekwencji zamiast poszerzenia i wzmocnienia niezbędnych działań w obszarze edukacji i aktywizacji dynamicznie rosnącej grupy osób starszych proponowane rozwiązania mogą doprowadzić do zaprzepaszczenia wieloletniego, społecznego dorobku uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce.
4. Istotną kwestią i ważnym problemem podniesionym w projekcie ustawy jest potrzeba większego niż dotychczas wsparcia finansowego i logistycznego działalności uniwersytetów

trzeciego wieku. Projektodawcy, określając w uzasadnieniu roczny koszt wejścia w życie proponowanej ustawy na kwotę nie wyższą niż 2 mld złotych, nie przedstawili jednak żadnych wyliczeń w tym zakresie.

Projekt ustawy dotyka niewątpliwie ważnego zagadnienia, jakim jest potrzeba wypracowania i wdrożenia modelu systemowego wsparcia uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. Konieczne jest tu jednak poszanowanie ich dotychczasowego, bogatego dorobku oraz uwzględnienie różnorodności organizacyjno-prawnych form działania. Brak szerszych konsultacji społecznych poprzedzających złożenie ww. projektu ustawy spowodował, iż nie identyfikuje on wszystkich faktycznych problemów środowiska uniwersytetów trzeciego wieku w naszym kraju, które wymagałyby interwencji legislacyjnej, jak również nie określa optymalnego sposobu realizacji zamierzonego, głównego celu. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW – organizacja działająca od 2008 roku na rzecz konsolidacji środowiska UTW w Polsce – wnioskuje o rozważenie wycofania przedłożonego projektu ustawy. Konieczne jest wypracowanie adekwatnych propozycji wsparcia tego ruchu, z uwzględnieniem uwag i poszanowaniem zasad, które zostały wskazane w niniejszym stanowisku.

## Stanowisko Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku dot. poselskiego projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku (druk 1698) przyjęte w dniu 30 listopada 2021 roku

Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku wyraża negatywną opinię dotyczącą poselskiego projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku (druk 1698).

### Uzasadnienie

Poselski projekt został zgłoszony bez jakichkolwiek konsultacji ze środowiskiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku i ich form przedstawicielskich, w szczególności z Ogólnopolskim Porozumieniem UTW oraz Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń UTW. Obydwie organizacje, a ponadto Obywatelski Parlament Seniorów w deklaracji

programowej z dnia 4 października 2021 r. wyraziły negatywne opinie o projekcie.

Projekt ingeruje w zróżnicowane formy organizacyjno-prawne UTW ukształtowane przez 45 lat ich aktywności. Ta różnorodność jest bogactwem polskiego ruchu UTW. Uniwersytety Trzeciego Wieku są przede wszystkim instytucjami społeczeństwa obywatelskiego. Projekt niszczy walor niezależności organizacyjnej i finansowej. UTW korzystają obecnie z różnych dostępnych źródeł finansowania.

Projekt dokonuje ujednoczenia form organizacyjnych, wymuszając ustawowe przekształcenia, usamorzadowując UTW, przekazując

ich koordynację starostom, a jednocześnie uzależniając finansowo od ministra właściwego ds. nauki. Projekt dodatkowo narusza autonomię uczelni i dokonuje zmian w zadaniach własnych samorządu powiatowego.

### Apelujemy do wnioskodawców o wycofanie tego projektu.

*W imieniu Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku:  
poseł Michał Szczerba – przewodniczący,  
posłanka Henryka Krzywonos-Stycharska –  
wiceprzewodnicząca, senator Krzysztof  
Kwiatkowski – wiceprzewodniczący*



PARLAMENTARNY  
ZESPÓŁ DS.  
UNIwersytetów  
TRZECIEGO WIEKU

## Dobre praktyki w cyfrowej edukacji seniorów

W moich osobistych doświadczeniach są zarówno te dobre, jak i złe praktyki. Czy miałam wcześniej (przed nagłym lockdownem i okresem pandemii) doświadczenie w edukacji osób starszych? Tak. Czy nowe technologie – w tym praca na komputerze – stanowiły część mojego zawodowego życia? Tak. Czy czułam jednak obawy i stres, kiedy podjęłam się edukacji cyfrowej senierek i seniorów?

I tu moja odpowiedź ponownie jest twierdząca. Mówiąc szczerze, bałam się wielu rzeczy – trudności technicznych, barier, błędów, które skutkować będą niepowodzeniem i rozczarowaniem (moim, jak i uczestników i uczestniczek). Okazało się, że moje pierwsze szkolenia online obejmujące naukę seniorów korzystania z komunikatorów i narzędzi cyfrowych nie były tego pozabawione!

Dziś wiem, że czas trwania zajęć online dedykowanym osobom w okresie późnej dorosłości powinien być krótszy, a w żadnym przypadku nie dłuższy, niż czas trwania zajęć o tej samej tematyce, które prowadzone byłyby w warunkach stacjonarnych. Wiem również, że nie należy obawiać się ciszy na zajęciach online (tak samo z resztą jak na stacjonarnych), choć w tych warunkach może być trudniejsza do

zaakceptowania przez osobę prowadzącą. Jeśli zrozumiemy, że przerwa i porcjowanie wiedzy jest konieczne w procesie edukacji, szczególnie nowych treści, momenty ciszy na zajęciach online staną się potrzebne, wręcz pożądane. Ja się ich początkowo bałam, sądząc, że powinienam wypełnić treścią każdą minutę prelekcji/wykładu – szczególnie w sytuacji przecież tak ważnych treści, rzadszych spotkań (sic!).

Dziś przemieniając moje trudne doświadczenia w dobrą praktykę wiem, że więcej (treści) nie znaczy lepiej. Nie osiągnę lepszego efektu, ponieważ bez względu, czy będą to zajęcia w wirtualnej rzeczywistości czy zdalne, motywacją seniorów biorący w nich udział, będzie nie tylko sama ich tematyka, ale chęć spotkania się i nawiązywania relacji. A co do tematyki - powinna ona oczywiście obfitować również w treści neutralne wiekowo, bezpośrednio niezwiązane z procesem starzenia się.

Nie wstydzę się ani nie obawiam dzielić się moimi doświadczeniami, ponieważ wierzę, że nie tylko ja mogę się na nich uczyć. Wiem, że inni edukatorzy osób w okresie późnej dorosłości są tego samego zdania, ponieważ i oni również chętnie dzielą się swoją wiedzą i (dobrymi) praktykami na łamach platformy EPALE ([www.epale.ec.europa.eu/pl](http://www.epale.ec.europa.eu/pl)).

Od dawna jestem stałą jej użytkowniczką, poszukując tam nowych rozwiązań, metod i narzędzi do (współ)pracy z osobami starszymi. Czas pandemii sprawił, że materiałów dotyczących szeroko pojętej edukacji cyfrowej pojawiło się znacznie więcej, tak samo jak okazji do wymiany dobrych praktyk, dyskusji, znalezienia wsparcia i słów otuchy od innych ekspertów i edukatorów.

Cenię sobie zdanie i doświadczenie takich praktyków, jak Monika Schmeichel-Zarzeczna, która w jednym ze swoich tekstów przybliżyła znaczenie szkoleń cyfrowych dedykowanych seniorom i narzędzie związane z **Digital Storytellingiem**. Jak pisze na blogu EPALE – „prowadzenie kursu dla osób starszych wymaga dużo cierpliwości i empatii. Wielu seniorów zagrożonych wykluczeniem cyfrowym ma obawy przed korzystaniem z nowych technologii, często zdarza się, że robią to tylko podczas zajęć. (...) Jedną z propozycji **aktywizacji seniorów** może być rozpoczęcie pracy nad porządkowaniem i zdigitalizowaniem domowych zasobów dotyczących historii rodzinnych”<sup>1</sup>.

Natomiast Sylwia Kruszewska porusza na EPALE ważny problem dotyczący **wypalenia informatycznego**, który to coraz częściej pojawia się jako realny problem, także w placówkach edukacyjnych.<sup>2</sup>

Mam nadzieję, że spotkam się z Państwem na EPALE. Można tam podyskutować o rekomendacjach wynikających z raportu „Zoom na UTW w pandemii COVID-19” i wymienić się komentarzami na temat debaty „Aktywni seniorzy na rzecz społeczeństwa – potencjał, rozwój, motywacja”, która odbyła się w ramach VI Forum Edukacji Dorosłych. Raporty i nagrania dostępne są w bibliotece materiałów EPALE. Do zobaczenia w wirtualnym świecie edukacji. Do zobaczenia na platformie EPALE.



### dr Nina Woderska

z wykształcenia pedagog,  
wykładowca na studiach  
podyplomowych z psychogerontologii na Uniwersytecie Wrocławskim i w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu,  
pracownik Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu oraz trener w Stowarzyszeniu Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO.  
Ambasadorka EPALE.

fot. archiwum prywatne

# EPALE

Polska



Przy wsparciu programu Erasmus+ Unii Europejskiej

<sup>1</sup> M. Schmeichel-Zarzeczna, Seniorzy w sieci wspomnień – kursy komputerowe i inne biblioteczne działania wprowadzające seniorów w cyfrowy świat, Platforma EPALE, <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/seniorzy-w-sieci-wspomnien-kursy-komputerowe-i-inne-biblioteczne-dzialania-wprowadzajace>

<sup>2</sup> S. Kruszewska, Rozwój nowych technologii a wypalenie – dwie strony medalu, Platforma EPALE, <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/rozwoj-nowych-technologii-wypalenie-dwie-strony-medal>

# Rak jąder i prostaty

## – postaw na profilaktykę

Mimo, że coraz więcej mężczyzn ma świadomość, jak ważne jest dbanie o zdrowie, to jednak duża ich grupa nie chce nawet o tym myśleć. O badaniach profilaktycznych w kierunku raka prostaty i jąder najwięcej mówi się w listopadzie. Wtedy to rusza międzynarodowa akcja MOVEMBER, której celem jest edukowanie i namawianie panów do badań m.in. poprzez ich organizowanie. Bo im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na pełne wyleczenie i cieszenie się długim życiem w dobrej kondycji.

### Coraz więcej zachorowań, ale i większa szansa na wyleczenie

Szacunki pokazują, że rak jądra jest najczęściej występującym nowotworem wśród młodych mężczyzn w wieku od 20 do 44 lat. Stanowi on aż 25% zachorowań na nowotwory w tej grupie wiekowej. Co więcej, liczba przypadków raka jądra zwiększyła się 3-krotnie w ciągu ostatnich 3 dekad i dalej ma tendencję wzrostową. Szczyt zachorowań na raka jądra przypada u mężczyzn na lata od 20 do 39 roku życia – to około 70% wszystkich przypadków.<sup>1</sup>

Z kolei nowotwory prostaty są drugą co do częstości przyczyną choroby nowotworowej u mężczyzn. To ponad 13% zachorowań, a ich liczba w ostatnich latach gwałtownie rośnie. Szacuje się, że w czasie 3 ostatnich dekad liczba przypadków wzrosła aż 5-cio krotnie. Największa liczba przypadków przypada na siódmą (87% zachorowań pojawia się po 60. roku życia) i ósmą dekadę życia. Ryzyko rozwoju raka prostaty wzrasta gwałtownie od szóstej dekady życia (po przekroczeniu 50. roku życia), osiągając maksimum około 75. roku życia.<sup>2</sup>

W Polsce widać dynamiczny wzrost diagnozowanych przypad-

ków raka prostaty i jąder, jednak co najważniejsze – nie rośnie liczba zgonów w powodu tych chorób. Za taki stan odpowiadają szeroko zakrojone akcje profilaktyczne oraz rosnąca świadomość mężczyzn co do potrzeby regularnego wykonywania badań przesiewowych. Pozwalają one na skuteczne wyleczenie nowotworów wykrytych na wczesnych etapach.

### Co powoduje rozwój raka jądra i prostaty?

Zachorowalność na te nowotwory rośnie z wiekiem, pewne znaczenie ma także obciążenie rodzinne. Do czynników wpływających na zwiększone ryzyko rozwoju choroby należą również niektóre aspekty środowiskowe. Tryb życia, dieta i aktywność fizyczna są kluczowe dla zmniejszenia lub zwiększenia prawdopodobieństwa pojawienia się choroby nowotworowej.

### Co przyczynia się do rozwoju tych chorób?

- nadwaga i otyłość – szczególnie typ brzuszny,
- nieprawidłowa dieta – nadmiar mięsa i tłuszczów zwierzęcych, mało owoców i warzyw, nad-

miar słodczy, udział potraw bardzo ostrych lub kwaśnych,

- nadużywanie alkoholu,
- palenie papierosów.

### Rak prostaty – postaw na profilaktykę

Od 50. roku życia wzrasta gwałtownie ryzyko rozwoju raka gruczołu krokowego. To od tego momentu panowie powinni szczególnie zadbać o prowadzenie zdrowego trybu życia. Warto też wpisać na stałe do kalendarza regularne badania profilaktyczne w kierunku rozwoju raka prostaty. Trzeba pamiętać, że rak prostaty najczęściej rozwija się prawie bezobjawowo (nawet przez kilka lat).

### Jakie badania należy wykonywać i jak często, aby wykryć raka prostaty na wczesnym etapie?

- **Przesiewowe badanie PSA** – pozwala na wczesne wykrycie nowotworu na podstawie poziomu antygenu specyficznego dla prostaty (PSA – ang. Prostate Specific Antigen). To najprostsze badanie wykonywane z próbki krwi, które w prosty sposób sygnalizuje problemy z gruczołem krokowym. Długotermi-

nowe badania na dużej grupie mężczyzn wykazały, że wykonywanie regularnych badań przesiewowych PSA zmniejszyło ryzyko zgonu na raka prostaty o 30%.<sup>3</sup>

- **Badanie per rectum (przez odbyt)** – to badanie u specjalisty urologa, które pozwala na bezpośrednią ocenę struktury gruczołu krokowego – jego wielkości, konsystencji i budowy. Mężczyźni zazwyczaj unikają tej procedury, uznając ją za nieprzyjemną. Jednak całe badanie trwa zaledwie kilkanaście sekund, a ma ogromną wartość diagnostyczną.

Obie procedury należy powtarzać przynajmniej raz do roku, zaczynając od 40. roku życia. U mężczyzn z obciążeniem rodzinnym, diagnostykę i profilaktykę należy rozpocząć odpowiednio wcześniej. O częstotści badań i ich zakresie zdecydować specjalista po dokładnym wywiadzie.

### Rak jądra – samobadanie to podstawa

Specjaliści zalecają, aby już młodzi mężczyźni od 15. roku życia regularnie prowadzili samobadanie

jąder. To krótka procedura, zajmująca zaledwie kilka minut po wieczornej kąpieli, która pozwala na wczesne wykrycie jakichkolwiek zmian w budowie jąder. Samobadanie jąder wystarczy wykonać samodzielnie raz w miesiącu.

Raz w roku warto udać się do urologa na profesjonalne badanie i wykluczenie wszelkich nieprawidłowości. Specjalista jest w stanie już podczas badania palpacyjnego (dotykem) wyczuć zmiany w budowie jądra. Uzupełnieniem diagnostyki jest bezbolesne i nieinwazyjne badanie USG.

### Zmniejsz ryzyko zachorowania – postaw na regularną aktywność i zdrową dietę

Ważne jest nie tylko wczesne wykrycie zmian nowotworowych, ale także zmiana codziennych nawyków, która zmniejsza ryzyko rozwoju choroby. O ile na upływający czas nie mamy wpływu, o tyle wprowadzenie regularnych ćwiczeń i zdrowej diety będzie miało pozytywny wpływ na organizm, chroniąc go nie tylko przed rakiem jądra i prostaty.

Co warto zmienić? Zadbaj o regularny ruch, który pozwoli utrzymać masę ciała na prawidłowym

poziomie i uniknąć otyłości. Wyeliminuj używki (alkohol, papierosy), ogranicz spożycie mięsa (warto zastąpić je białkiem roślinnym) i tłuszczów zwierzęcych (na rzecz roślinnych). Zwiększ udział w diecie owoców i warzyw, ze szczególnym uwzględnieniem produktów bogatych w beta-karoten, witaminy D i E, likopen i selen (pestki słonecznika, pomidory, pestki dyni, strączki, czerwone warzywa). Sięgnij również po dostępne na rynku preparaty ziołowe m.in. z takich roślin jak: kora śliwy afrykańskiej, palma sabałowa, czy pestki dyni.

Zobacz gdzie w Polsce możesz przebadać się bezpłatnie: [www.movember.pl](http://www.movember.pl)

<sup>1</sup> Nowotwory złośliwe jądra – zachorowalność, Krajowy Rejestr Nowotworów, dostęp online (15.10.2021): <http://onkologia.org.pl/nawotwory-zlosliwe-jadra-c62/>

<sup>2</sup> Nowotwory złośliwe gruczołu krokowego – zachorowalność, Krajowy Rejestr Nowotworów, dostęp online (15.10.2021): <http://onkologia.org.pl/nawotwory-zlosliwe-gruczolu-krokowego-c61/>

<sup>3</sup> Prostate Cancer Screening: Outcomes and Risk Prediction, Sahlgrenska Academy University of Gothenburg (Göteborg): <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/57825>



HERBAPOL S.A. JEST  
PARTNEREM WSPIERAJĄCYM  
OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĘ  
STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW  
TRZECIEGO WIEKU



# Adamed dla Seniora

## Partnerem V Kongresu Gospodarki Senioralnej

W dniach 24-25 listopada br. odbył się V Kongres Gospodarki Senioralnej zorganizowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Tegoroczne wydarzenie przebiegało pod hasłem „Różnorodność wieku – dialog pokoleń”. Podczas debat, eksperci poruszali ważne tematy, takie jak dostosowanie otoczenia oraz działań systemowych wspierających aktywne i zdrowe starzenie się pokolenia silver. Jednym z partnerów był program społeczny „Adamed dla Seniora”.

Proces starzenia dotyka każdego, zjawisko dyskryminacji z uwagi na wiek, jest powszechne zarówno na rynku konsumenckim, jak i na rynku pracy. Obecnie w Polsce jest ponad 14 milionów osób w wieku 50+. Zauważyć należy, iż dziś żyjemy ponad dwadzieścia lat dłużej niż w latach pięćdziesiątych, przy zachowaniu takiego samego wieku emerytalnego. Oznacza to, że statystyczna Polka i statystyczny Polak – na emeryturze spędzi dwie dekady swojego życia. Dobre i długie życie seniorów, polegać powinno zatem na zbudowaniu trzech zasobów: zdrowia, relacji społecznych i finansów. Kluczowymi rozwiązaniami, szczególnie w czasie pandemii, wydaje się także solidarność i odpowiedzialność pokoleń.

W pierwszym dniu Kongresu debatę „Aktywny styl długiego życia – zdrowie, profilaktyka i finanse”, prowadziła ekspertka Larysa Żuchowska, Kierownik ds. programów społecznych Adamed Pharma S.A. Jak zauważyła prowadząca – zdrowie od zawsze było wartością nadrzędną, która dzisiaj nabrała szczególnego znaczenia. Liczne badania wskazują na to, że coraz więcej uwagi przykładamy do zdrowia

i szerzej naszego dobrostanu. Ale co to znaczy? Jakimi sposobami można osiągnąć długie i zdrowe życie. Dyskusja toczyła się wokół zagadnień zdrowego stylu życia, uczestnictwa w życiu społecznym oraz możliwości i warunków sprzyjających aktywnemu starzeniu się. Uczestnikami dyskusji byli:

- prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński – kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych, Alergologii i Immunologii WUM;
- Przemysław Bargiel, Dyrektor Zespołu Public Relations Związku Banków Polskich;
- Mariola Borowska, Rzecznik Zdrowia PZU Życie;
- Marek Łuczyński, Prezes Polskiej Izby Hotelarzy,
- Bolesław Meluk, Wiceprezes Zarządu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

Eksperci są zgodni, że kluczowe pytania jakie wszyscy powinniśmy sobie zadać to, jak przygotować się na długie życie w dobrostanie.

– Nie jest trudno dzisiaj dożyć do wieku emerytalnego, ale bardzo trudno się nim cieszyć. Starość zaczyna się w dzieciństwie, czyli już

wtedy należy zadbać o trzy elementy: odpowiednie żywienie, styl życia i aktywność fizyczną. Złota rada dla osób w sile wieku to pięć zbilansowanych energetycznie posiłków dziennie, pięć razy w tygodniu wysiłek fizyczny minimum 30 minut na świeżym powietrzu dostosowany do wieku i stanu zdrowia oraz unikanie używek – powiedział prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński, kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych, Alergologii i Immunologii WUM.

Zapewnienie dobrostanu w wieku emerytalnym, zależy od dobrego zdrowia, harmonijnych relacji społecznych oraz bezpieczeństwa finansów w wieku emerytalnym.

– Dobrostan finansowy na emeryturze bierze się z oszczędzania. Prawie 50% dorosłych Polaków w ogóle nie oszczędza. 2/3 z nich nie ma zaufania do systemu emerytalnego. Aż 3/4 Polaków nie gromadzi oszczędności na zabezpieczenie wieku emerytalnego. Przy takim podejściu ciężko będzie utrzymać system emerytalny. Jest to w dużej mierze efekt braku zaufania do systemu. Natomiast 70% społeczeństwa, które jest przed emeryturą,

zakłada obniżenie standardu bytu w jesieni życia – powiedział Przemysław Bargiel, Dyrektor Zespołu Public Relations Związku Banków Polskich.

Co więcej, jak wynika z opracowania omawianego podczas panelu „Badania o życiu i zdrowiu Polaków”, przeprowadzonego w lipcu 2021 r. na zlecenie PZU Życie - dla 78% Polaków długie życie jest wartością, tylko wtedy, kiedy senior może cieszyć się samodzielnością. Tymczasem, co piąty Polak nie robi badań profilaktycznych w ogóle. Tylko połowa przestrzega prawidłowej diety, a co czwarty uprawia sport więcej niż dwie godziny w tygodniu. Jednocześnie z kompendium wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej pt.: „Masz wpływ na swoje życie” – słuchacze dyskusji dowiedzieli się, że Polacy są gotowi zmienić złe przyzwyczajenia w sferze profilaktyki zdrowotnej.

– Nie jest sztuką dożyć do wieku emerytalnego, ale się nim cieszyć. Badanie pokazuje, że 84% Polaków jest świadomych, jakie należy podejmować wcześniejsze kroki, aby zmieniać nawyki na lepsze i zdrowsze. Wiedza to jedno, a praktyka odbiega od deklaracji. Badania potwierdzają, że behawioralne czynniki, czyli dieta, sen, styl życia, używki stanowią ponad 50% wpływu na nasze zdrowie i to w dużej mierze od nas samych zależy, jaka będzie jakość życia na emeryturze – podkreśla Mariola Borowska, Rzecznik Zdrowia PZU Życie.

Podczas debaty poruszony został także temat umacniających się trendów turystyki prozdrowotnej, które pokazują, że coraz częściej poszukujemy oferty łączącej relaks, zdrową dietę oraz harmonię, uzyskiwaną dzięki aktywności fizycznej.

– Branża hotelarska zrozumiała, że gość dojrzały jest bardzo ważny. Przed pandemią nie było to oczywiste. Senior oczekuje szczególnie traktowania. Usługa nie kończy się z momentem opuszczenia hotelu. Hotele dbają, aby gość podtrzymał odpowiednią dietę, odpowiedni styl życia. Przy obecnym obciążeniu systemu opieki zdrowotnej, mogą sobie wyobrazić, że hotele typu medical spa mogłyby odciążać system zdrowia – zauważa Marek Łuczyński, Prezes Polskiej Izby Hotelarzy.

Prowadząca Larysa Żuchowska podkreśliła również sytuację związaną ze zmianami klimatu – *Żyjemy w ciekawych, choć niełatwych czasach, w których musimy się mierzyć nie tylko ze skutkami pandemii, ale także ekstremalnymi zmianami klimatycznymi, które wprost przekładają się na jakość naszego życia.*

O zmianach klimatu mówił Bolesław Meluka, Wiceprezes Zarządu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, działającego na rzecz inicjatyw Klima Seniore. – *W grupie szczególnie narażonych na negatywne skutki ekstremalnych zjawisk klimatycznych, m.in. ze względu na wzrost ryzyka nasilenia się chorób układu krążenia czy układu oddechowego, są osoby starsze. Model popularyzowany przez Krajowy Instytut Gospodarki Senio-*

*ralnej to „mieszkanie podążające za wiekiem”. Innowacyjność tego podejścia zakłada, że wraz z wiekiem zmienia się miejsce, środowisko życia przez wprowadzanie rozwiązań umożliwiających samorealizację seniora. Samorealizację rozumianą jako utrzymanie samodzielności (ale nie niezależności) seniora, wykorzystywanie wiedzy i doświadczenia seniora, tworzącą jego dobrostan, ale także wzmacniającą jego stan umysłu i realizację oczekiwań oraz mobilność.*

W trakcie dwóch dni spotkań online eksperci z Polski, Francji, Brazylii, Japonii, Wielkiej Brytanii, USA, Szwajcarii i Rosji dzielili się wiedzą oraz poszukiwali odpowiedzi na wyzwania związane z starzeniem się społeczeństwa oraz możliwych sposobów wsparcia pokolenie silver.

Relacja z Kongresu Gospodarki Senioralnej znajduje się na stronie [www.kongresgospodarkisenioralnej.pl](http://www.kongresgospodarkisenioralnej.pl)

**Partnerem debaty „Aktywny styl długiego życia – zdrowie, profilaktyka i finanse” był program społeczny Adamed dla Seniora. Od 5 lat głównym kierunkiem działań programu jest wsparcie Seniorów w systemie ochrony zdrowia – troska o ich kondycję, sprawność i aktywność fizyczną, a także promocja profilaktyki.**

DLA   
**SENIORA**  
ADAMED

[www.AdamedDlaSeniora.pl](http://www.AdamedDlaSeniora.pl)

# RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



**GŁĘBOKI ODDECH**



**ODNALEŹ  
SIEBIE**

**DLA  
SENIORA  
ADAMED**



**serce na nowo**

**Aktywizacja  
osób  
starszych**

W ramach programu Adamed wspiera Seniorów, edukuje ich i zachęca do prowadzenia aktywnego stylu życia.

[www.adameddlaseniora.pl](http://www.adameddlaseniora.pl)

**Profilaktyka  
chorób układu  
oddechowego**

[www.glebokiodech.pl](http://www.glebokiodech.pl)



[@glebokioddechadamed](https://www.facebook.com/glebokioddechadamed)



[@glebokioddechadamed](https://www.instagram.com/glebokioddechadamed)

**Profilaktyka  
chorób  
serca**

[www.sercenanowo.pl](http://www.sercenanowo.pl)



[@sercenanowoadamed](https://www.facebook.com/sercenanowoadamed)



[@sercenanowoadamed](https://www.instagram.com/sercenanowoadamed)

**Edukacja na temat  
zaburzeń i chorób  
układu nerwowego**

[www.odnalezcziebie.pl](http://www.odnalezcziebie.pl)

  
**ADAMED**  
Dla Rodziny



Życzymy Wam zadowolenia i satysfakcji  
z podejmowanych wyzwań.

Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru  
przyniesie Wam spokój, wytchnienie i radość.

Każda chwila świąt Bożego Narodzenia  
niech żyje własnym pięknem,  
a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem,  
pomyślnością i szczęściem.

Zarząd i Współpracownicy  
Ogólnopolskiej Federacji  
Stowarzyszeń UTW



**OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU**