

UNIwersYTETY

TRZECIEGO WIEKU

NR 1/2023
(37)

OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Temat numeru:

Uczymy się
przez całe
życie





OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA
STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

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

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Spis treści

Gość Specjalny: O tradycji krakowskiej myśli andragogicznej z prof. zw. dr hab. Tadeuszem Aleksandrem rozmawia dr hab. Dorota Gierszewski..... 2

Aktywność edukacyjno-kulturalna UTW

30-lecie Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 7

15-lecie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu..... 8

Zakopane: Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku ma już 30 lat..... 9

Sport, rekreacja, turystyka w UTW

Za nami X Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu..... 12

O turystyce senioralnej w UTW 14

Olimpiada Sportowa „Trzeci Wiek na Start” wraca do Łaz! 15

Studenci UTW w Ukrainie 17

O działaniach Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW – Ogólnopolskie Centrum Bezpłatnego Poradnictwa „OBYWATEL – SENIOR” 19

Warsztaty „Aktywni Liderzy Małopolskich UTW” 20

Warto wiedzieć... 22

Srebrna gospodarka. Niedostosowane mieszkania to wykluczenie seniorów 24

Sekrety ziołowej natury 27

Realizacja:

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

Redaktor Naczelny: Wiesława Borczyk

Redakcja: Katarzyna Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa

Współpraca: dr hab. Dorota Gierszewski, Elżbieta Łabuz,
Małgorzata Morawetz-Gordon, Ewa Mróz, Teresa Sieciechowicz,
Oksana Stiepanyuk Mikołajwna, Marek Szarawarski

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

Zdjęcia: archiwum OFSUTW, archiwum prywatne D. Gierszewski,
archiwum UTW Nowy Targ, archiwum PUTW w Zakopanem,
archiwum Rabczańskiego UTW, archiwum UTW w Łazach,
archiwum UTW w Łucku, okładka 4: pexels.com

Druk: Drukarnia Nowodruk, Nowy Sącz



Szanowni Państwo,

Uniwersytety trzeciego wieku stanowią zorganizowaną formę edukacji osób starszych. Powstanie pierwszego UTW we Francji, dzięki staraniom prof. Pierra Vellasa z Uniwersytetu w Tuluzie, miało miejsce w 1973 r., a więc 50 lat temu. Prof. P. Vellas wspierał również prof. Halinę Szwarz przy tworzeniu pierwszego UTW w Polsce w 1975 r., w Warszawie, przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego. Był to wówczas pierwszy UTW w krajach Europy Środkowo-Wschodniej.

Wg danych Urzędu Statystycznego w Gdańsku, w 2018 r. w naszym kraju działało 640 UTW. Nowe, aktualne wyniki dot. ilości działających UTW, po okresie pandemii, będą ogłoszone jesienią br., po przeprowadzonym badaniu statystycznym w październiku ub. roku. Powstanie tak dużej ilości UTW było reakcją na dynamiczne przemiany demograficzne oraz wzrost liczby osób starszych w strukturze społeczeństwa. Troska o kompetencje społeczne ludzi dojrzałych od wielu lat jest szczególnie obszarem zainteresowania wielu nauk oraz naukowców, którzy postrzegają uczenie się jako proces ciągły, obejmujący zakresem wszystkie aspekty życia. Niekwestionowany autorytet w zakresie andragogiki, prof. zw. dr hab. Tadeusz Aleksander twierdzi, że proces ten realizuje się zarówno poprzez edukację nieformalną, jak i uczenie się przez doświadczenie. Wg prof. T. Aleksandra uniwersytet trzeciego wieku wyrósł z naturalnej potrzeby zachowania u ludzi w wieku starszym dobrego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej, co ściśle wiąże się z potrzebą stworzenia im warunków do lepszego i godniejszego życia. Dostrzegają to inicjatorzy i realizatorzy – liderzy ruchu uniwersytetów trzeciego wieku, rozumiejąc, że na przełamanie stereotypu niedoęstwa, ubóstwa i wyalienowania osób starszych konieczna jest długofalowa działalność zawierająca w sobie różne formy aktywności: fizycznej, umysłowej i kulturalno-artystycznej oraz zdobywanie w trakcie tej aktywności wiedzy i kształtowanie odpowiednich umiejętności, niezbędnych do kreowania optymalnego sposobu życia seniorów.

Zachęcam do przeczytania rozmowy „O tradycji krakowskiej myśli andragogicznej” z Gościem specjalnym – prof. zw. dr hab. Tadeuszem Aleksandrem, którą przeprowadziła dr hab. Dorota Gierszewski, Kierownik Pracowni Pedagogiki Społecznej i Andragogiki UJ.

O bogatej ofercie programowej realizowanej w uniwersytetach trzeciego wieku, będących ważnym elementem lokalnych i regionalnych środowisk, o aktywnościach edukacyjno-kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych, turystycznych, o ważnych wydarzeniach jakimi są jubileusze ich działalności, możecie Państwo przeczytać w niniejszym Biuletynie.

Polecam także artykuł o tym, jak wygląda życie słuchaczy UTW w Łucku, w czasie wojny w Ukrainie.

Warto zapoznać się z informacjami o prowadzonym przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW Centrum Bezpłatnego Poradnictwa „OBYWATEL – SENIOR” oraz o przeprowadzonych szkoleniach dla liderów UTW i organizacji senioralnych.

W ramach rozdziału: Srebrna Gospodarka zamieszczone zostały artykuły naszych Partnerów.

Wiesława Borczyk
Redaktor Naczelny

Gość Specjalny

O tradycji krakowskiej myśli andragogicznej

Z prof. zw. dr hab. Tadeuszem Aleksandrem rozmawia dr hab. Dorota Gierszewski

Dorota Gierszewski: Życie zawodowe Pana Profesora wiąże się z Alma Mater Jagiellonica w Krakowie, jak wspomina Pan okres swoich studiów?

Tadeusz Aleksander: Już w okresie studiów i przez całe życie zawodowe związany byłem z Uniwersytetem Jagiellońskim w Krakowie. Praca i kontakt z unikatową Społecznością tej Uczelni utrwaliły u mnie przekonanie o dwu podstawowych zaletach dobrego pracownika naukowego. Pierwsza to zamiłowanie i wytrwałość w pracy zawodowej. Druga to skromność i związana z nią pokora jako przeciwnieństwo, dostrzeganych u przedstawicieli niektórych zawodów, zarozumiałości i przerażającej pychy.

D.G.: W jaki sposób rozpoczęła się Pana „przygoda” z krakowskim Uniwersytetem?

T.A.: Studiowałem pedagogikę na Wydziale Filozoficzno-Historycznym w Uniwersytecie Jagiellońskim. Podczas tych studiów miałem kontakt z wspaniałymi profesorami: Kazimierzem Piwar-

skim – wybitnym historykiem, ostatnim w UJ (1945–1949) sekretarzem akcji Wykładów Powszechnych¹, Stefanem Szumanem – jednym z najwybitniejszych polskich psychologów, Janem Konopnickim – badaczem społecznego niedostosowania młodzieży, Henrykiem Baryczem – znawcą dziejów kultury, Janem Hulewiczem – historykiem oświaty i wychowania, popularyzatorem wiedzy o dziejach szkolnictwa, Kamilą Mrozowską – znawczynią kultury i edukacji czasów Oświecenia, Maksymilianem Siemieńskim teoretykiem oświaty dorosłych i in. Uczęszczałem na ich wykłady, ćwiczenia i seminaria. Mogę bez cienia przesady powiedzieć, że Uniwersytet Jagielloński mojej młodości, to środowisko ludzi wybitnych o ogromnej wiedzy o wysokiej kulturze.

D.G.: W jaki sposób środowisko akademickie związane było z tradycją kształcenia dorosłych?

T.A.: Większość z wymienionych profesorów znała tradycję kształcenia dorosłych w Krakowie wykre-

owaną przez Wykłady Powszechne UJ (1901–1949) realizowane (okres szczytowy w latach międzywojennych) w 52 miastach „prowincjonalnych” (Małopolska, Śląsk i Zagłębie, Ziemia Kielecka), działania edukacyjne stowarzyszeń oświaty i kultury (np. Towarzystwo Szkoły Ludowej, Towarzystwo Uniwersytetu Robotniczego), najstarszy na ziemiach polskich (1913)², obszerny podręcznik teorii oświaty dorosłych, pierwsze (1937/38) w UJ wykłady teorii edukacji dorosłych i in. W związku z tym miała duże zrozumienie dla potrzeby kształcenia dorosłych i tworzyła korzystną atmosferę dla tej edukacji oraz pomysłu kształcenia w Uniwersytecie organizatorów tej oświaty. Chciałbym nadmienić, że na kształtowanie oświaty dorosłych w Krakowie wpłynęła też działalność Prof. Romana Dybowskiego (1885–1945) wybitnego popularyzatora wiedzy. Pochodził on z Cieszyńska, a studia z filologii ukończył na uniwersytecie w Wiedniu. Był stypendystą w Londynie, Oksfordzie i w Cambridge. Pracując na

1 Wykłady stanowiły jedną z form popularyzacji nauki i szerzyły oświatę wśród tych osób, dla których wykształcenie akademickie było wówczas niedostępne.

2 Praca oświatowa. Jej zadania, metody, organizacja (1913). Nakładem Michała Arcta w Warszawie. Kraków.

UJ został wiceprzewodniczącym Światowego Związku Kształcenia Dorosłych, a w 1929 roku uczestniczył w pierwszej Wszechświatowej Konferencji Kształcenia Dorosłych w Cambridge.

D.G.: Dlaczego postać Prof. M. Siemieńskiego jest dla Pana istotą w czasie studiów?

T.A.: Wymieniony już profesor Maksymilian Siemieński, wychowanek Uniwersytetu J. Kazimierza we Lwowie i organizator wspomnianych pierwszych wykładów z teorii oświaty dorosłych w UJ z lat międzywojennych a następnie założyciel (1947) Katedry Oświaty Kultury Dorosłych uczył mnie na III roku studiów „Teorii oświaty dorosłych”. Na wykładach z tego przedmiotu zwracał uwagę słuchaczy nie tylko na rozwój i działalność poszczególnych instytucji kształcenia dorosłych, ale także na powiązania między oświatą, kulturą i polityką. Dowodził, że związek ten to cecha każdego ustroju społecznego w jakim organizowana jest edukacja dorosłych. Dzięki temu edukacja ta – Jego zdaniem – skutecznie służy przekształcaniu świadomości społecznej dorosłych obywateli. Przekonywał też o konieczności kształcenia andragogicznego kandydatów na nauczycieli, w których widział przyszłych działaczy oświatowych i kultury w lokalnym miejscu pracy. Trzeba podkreślić, że Prof. Maksymilian Siemieński zawsze kreował teorię kształcenia dorosłych, jako odrębną autonomiczną naukę, zajmującą się człowiekiem dorosłym i jego edukacją. Akceptował fakt, że andragogika „wyszła” z obszaru pedagogiki, ale dowodził też, że stanowi ona odrębną dyscyplinę naukową, będącą integralną częścią nauk o wychowaniu. Uważał, iż zajmuje się ona

procesem oddziaływania kształcącego i wychowawczego na człowieka dorosłego, a więc faktami nie mieszczącymi się w zakresie dawnej pedagogiki. Jest zatem szero-

ko pojętą teorią edukacji formalnej, nieformalnej i pozaformalnej dorosłych, z jej licznymi uwarunkowaniami politycznymi, gospodarczymi, społecznymi i kulturowymi.



prof. Tadeusz Aleksander

Niekwestionowany autorytet w zakresie andragogiki. Wybitny pedagog społeczny, nauczyciel akademicki, profesor zwyczajny. Jego bogaty dorobek naukowy przyczynia się do rozwoju polskiej myśli andragogicznej.

fot. archiwum OFSUTW

D.G.: Jak dalej potoczyły się Pana losy po ukończeniu studiów magisterskich?

T.A.: Po studiach udałem się na poszukiwanie pracy. Rozpocząłem ją na stanowisku nauczyciela przedmiotów pedagogicznych w Studium Nauczycielskim w Cieszynie. Trafiłem tam na dobre środowisko. W Cieszynie pozostało wtedy kilku wykładowców przeniesionej do Olsztyna Wyższej Szkoły Gospodarczej. Kontakt z nimi był dla mnie stymulatorem do intensywnej pracy nad sobą. To m.in. pod ich wpływem, by nie być gorszym, do każdych zajęć przygotowywałem się długo i starannie, wykorzystując do tego notatki uniwersyteckie z wykładów i ćwiczeń oraz przywiezione ze sobą książki, oczywiście korzystałem także z księgozbioru doskonałych miejscowych bibliotek. Tak pracowałem przez 3 lata. Ten czas był dla mnie okresem przyspieszonego rozwoju i wymagał niekiedy intensywniejszej pracy nad sobą niż miało to miejsce podczas studiów.

D.G.: Mimo, iż praca nauczyciela przynosiła wiele satysfakcji, nie kontynuował jej Pan, dlaczego?

T.A.: W 1964 roku nieoczekiwanie otrzymałem list od Prof. Maksymiliana Siemieńskiego z propozycją „asystowania” mu na Uniwersytecie Jagiellońskim. Taki był początek swojej pracy w Katedrze Oświaty i Kultury Dorosłych UJ jako asystenta³. W wymienionej Katedrze pracowałem 45 lat, przechodząc kolejno wszystkie etapy

rozwoju naukowego. Katedra zaś zmieniała (efekt m. in. reorganizacji Wydziału) swoją nazwę, status (katedra, zakład w Instytucie Pedagogiki) i strukturę organizacyjną. Mój pierwszy Mistrz dużo ze mną rozmawiał na tematy naukowe i dydaktyczne. Dzięki jego sugestii postanowiłem – na początek – zbadać w jakim kierunku i zakresie osoby z obszarów wiejskich podejmują dalszą edukację. Zainicjowałem wieloletnie, żmudne badania terenowe tego zjawiska. W wyniku tych badań napisałem rozprawę doktorską, zatytułowałem ją „Awans oświatowy młodzieży wiejskiej” (LSW, 1972)⁴. Rozprawa ta, po opublikowaniu, otrzymała drugą nagrodę w ogólnopolskim konkursie prac naukowych poruszających tematykę wsi. Kolejny stopień awansu, tj. habilitację, otrzymałem po napisaniu książki „Uwarunkowania uczestnictwa kulturalnego ludności wiejskiej” (PWN, 1974)⁵.

D.G.: Po obronie pracy doktorskiej kontynuował Pan badania, co szczególnie Pana wówczas interesowało?

T.A.: Po uzyskaniu habilitacji rozszerzyłem swoje poszukiwania naukowe o problematykę kształcenia ogólnego oraz dokształcania i doskonalenia zawodowego dorosłych. Dowodem zmiany pierwszej jest praca „*Pozaszkolna edukacja ogólnokształcąca dorosłych*”⁶, potwierdzeniem drugiej – obszerne studium na temat optymalizacji pozaszkolnej edukacji zawodowej dorosłych⁷.

D.G.: Pana inicjatywy dotyczyły nie tylko badań naukowych, realizował Pan szereg cennych projektów. Proszę opowiedzieć o tym okresie.

T.A.: Po uzyskaniu stopnia doktora habilitowanego zacząłem ze swoją aktywnością badawczą i organizatorską wychodzić „na zewnątrz”. Podejmowałem różne formy współpracy z pozauniwersyteckimi instytucjami naukowymi; Towarzystwem Wiedzy Powszechnej, przez długie lata pełniąc tam rolę członka ogólnopolskiej Rady Naukowej jak również wiceprezesa. Współtworzyłem sekcję Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego w Krakowie, a następnie przez dwie kadencje pełniłem w niej funkcję przewodniczącego. Byłem członkiem Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk, przewodniczącym działającego przy nim Zespołu Pedagogiki Dorosłych. Jako współzałożyciel pełniłem funkcję wiceprezesa Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego. Wszedłem też w skład Sekcji Polskiej Międzynarodowej Organizacji Folkloru.

D.G.: Pana liczne działania dostrzeżone zostały w środowisku naukowym, dlatego też uzyskał Pan w 1994 r. tytuł naukowy profesora. Jak przebiegała później praca na Uczelni?

T.A.: Nominację profesorską odebrałem z rąk Prezydenta RP Lecha Wałęsy. Wówczas kierowałem już Zakładem Pedagogiki Dorosłych. Poprzednio, po śmierci profesora

3 Praca oświatowa. Jej zadania, metody, organizacja (1913). Nakładem Michała Arcta w Warszawie. Kraków.

4 Aleksander T. (1972), Awans oświatowy młodzieży wiejskiej 1945–1970 na przykładzie Sądeckizyny, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa.

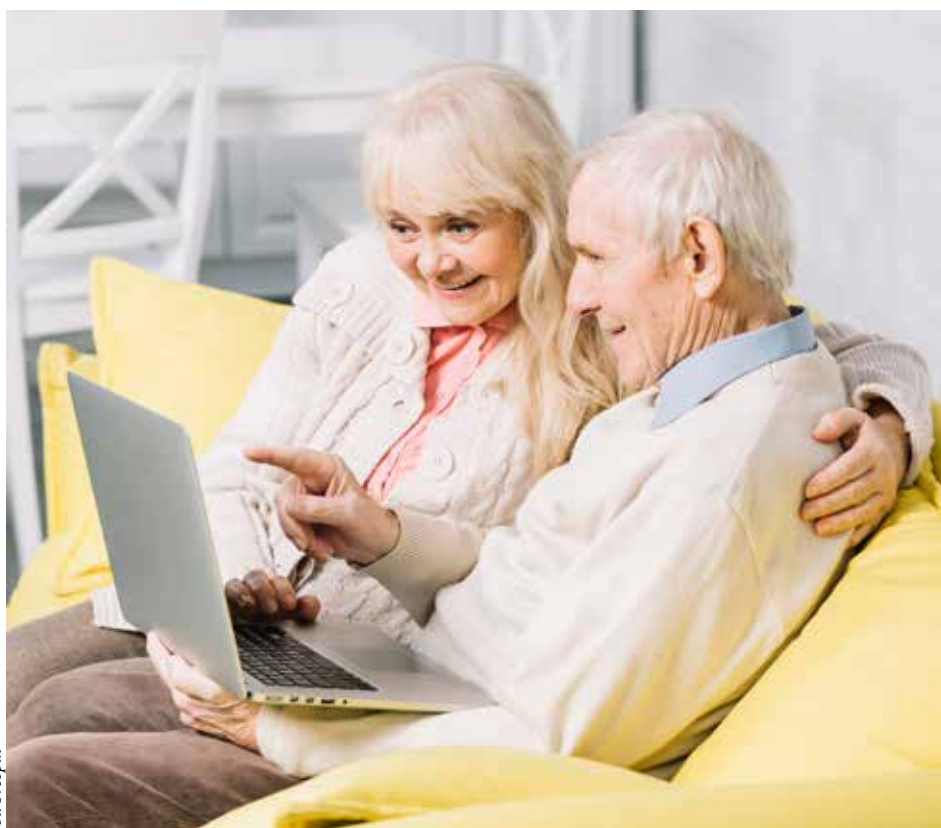
5 Aleksander T. (1974), Uwarunkowania uczestnictwa kulturalnego ludności wiejskiej, PWN, Warszawa.

6 Aleksander T. (1992) Pozaszkolna edukacja ogólnokształcąca dorosłych (przeszłość – teraźniejszość – przyszłość), Uniwersytet Jagielloński, Kraków.

7 Aleksander T. (1998) Optymalizacja pozaszkolnej edukacji zawodowej dorosłych. Oficyna Wydawnicza Impuls. Kraków.

Maksymiliana Siemińskiego, jego kierownikami byli Jan Konopnicki (opiekun) i Tadeusz Gołaszewski. Za „moich czasów” Zakład organizował kształcenie andragogiczne studentów ówczesnych, rozbudowanych 5 letnich studiów (stacjonarnych i zaocznych) pedagogicznych (na kierunkach: pedagogika, pedagogika kulturalno-oświatowa i resocjalizacja). Zadanie to realizowaliśmy za pośrednictwem wykładu i ćwiczeń z teorii kształcenia dorosłych oraz seminarium magisterskiego o identycznej treści. Mając na tych zajęciach do czynienia ze studentami bardzo młodymi dla których problematyka praktyki i teorii kształcenia dorosłych była dość „odległą”, wypracowaliśmy w Zakładzie skuteczną strategię „przybliżania” słuchaczom tej problematyki i integrowania ich z myślą ewentualnej przyszłej pracy zawodowej w instytucjach kształcenia i wychowania dorosłych. Strategią tą było organizowanie dużej ilości hospitacji zajęć w instytucjach kształcenia dorosłych, organizowanie wycieczek dydaktycznych do nich, urządzania wakacyjnych obozów naukowych, których treścią było badanie elementów kształcenia dorosłych oraz in. Temu celowi służyła też tematyka i organizacja pracy na seminarium magisterskim. Realizowane w nim prace badawcze zespołu seminaryjnego na ogół zawsze wiązały się z aktualnymi potrzebami edukacyjnymi i kulturalnymi dorosłych.

D.G.: Całe życie zawodowe zajmuje się Pan Profesor problematyką aktywności ludzi dorosłych zarówno tą poznawczą, zawodo-



fol. Freepik

wą, ale także społeczno-kulturową. Ukoronowaniem tej działalności był napisany przez Pana podręcznik.

T.A.: Tak. Kontynuując te poczynania zdobyłem się na odwagę opracowania akademickiego podręcznika andragogiki, który po kilku uzupełnieniach i wznowieniach uzyskał – jak się wydaje – zadowalającą postać w 2013 r.⁸, wydanego w 100-lecie pierwszego podręcznika teorii oświaty dorosłych na terenie naszego kraju.

D.G.: Ale obok andragogiki ma Pan też inne pasje?

T.A.: Oczywiście, obok głównego nurtu mojej refleksji naukowej ciągle „odżywa” się u mnie zainteresowanie regionalizmem, posiew związku z regionem, w którym się urodziłem i spędziłem dzieciństwo

oraz wczesną młodość. Moja pasja do regionalizmu, to coś, co zawsze mi towarzyszyło. O interesujących mnie zagadnieniach z tego zakresu napisałem obszerną (856 ss.) książkę „*Życie społeczne i przemiany kulturalne Nowego Sącza, w latach 1870–1990 (1993)*”⁹ oraz kilkanaście artykułów¹⁰. Jestem także członkiem Stowarzyszenia Klubu Ziemi Sądeckiej. Intensywnie wspieram też od lat miejscowy Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku.

D.G.: Pana zasługi w obszarze popularyzacji andragogiki są nie do przecenienia. Jest Pan inicjatorem I Zjazdu Andragogicznego. Czy mógłby się Pan do tego ustosunkować?

T.A.: Jako zespół pracowników Zakładu Andragogiki i Pedagogiki Społecznej zorganizowaliśmy w murach Uniwersytetu Ja-

8 Aleksander T. (2013). Andragogika. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji. Radom 2013.

9 Aleksander T. (1993), *Życie społeczne i przemiany kulturalne Nowego Sącza w latach 1870–1990*, Oficyna Literacka, Kraków.

10 Zob.: Aleksander T. (2022), *Liceum Pedagogiczne w Nowym Sączu (1954/46 – 1961/62)*. Studia Sandecjana, tom 3/2022, s. 195 – 237.

giellońskiego w 2009 r. pierwszy Ogólnopolski Zjazd Andragogiczny, który zapoczątkował cykliczne spotkania środowiska andragogów. Jego dorobek został upowszechniony w dwutomowym wydawnictwie¹¹. Brali w nim udział teoretycy i praktycy kształcenia dorosłych ze wszystkich ośrodków akademickich naszego kraju, a także przedstawiciele szkół dla dorosłych, stowarzyszeń społecznych, fundacji oraz innych instytucji związanych z rozwojem edukacji dorosłych. Zjazd w znacznym stopniu skonsolidował specjalistów edukacji dorosłych w naszym kraju.

D.G.: Wracając do Pana działalności w Alma Mater, proszę powiedzieć o zmianach jakie Pan dostrzegął w trakcie pracy naukowej?

T.A.: W ciągu 45 lat mojej pracy w Katedrze (Zakładzie) Pedagogiki i Kultury Dorosłych zmieniała się nie tylko jej struktura organizacyjna, kierownictwo (Jak Konopnicki, Tadeusz Gołaszewski, Franciszek Adamski, Tadeusz Aleksander) i skład osobowy, ale ewoluowała także tematyka i treść realizowanych w niej badań naukowych. W latach czterdziestych, 50-tych i 60-tych XX w. dominowała w nim problematyka funkcjonowania szkolnictwa i kursów dla dorosłych. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX w. „ciężar” badań przesunięty został na funkcjonowanie instytucji kultury (muzea, domy kultury, kluby kultury, świetlice i biblioteki) oraz problematykę uczestnictwa w kulturze. Do tych w latach 90-tych i na początku XXI w. „doszła” problematyka doksztalcania i doskonalenia zawodowego dorosłych by w latach

następnych rozszerzyć się na problematykę wychowania regionalnego oraz edukacji ludzi trzeciego wieku. Nie jest trudno stwierdzić, że ewolucja ta była następstwem przemian społeczno-politycznych w naszym kraju i ambicjami zaspokojenia ewoluujących – pod wpływem tych przemian – potrzeb kształcenia dorosłych.

D.G. Satisfakcja z pracy to ważna, z jakich sukcesów w pracy na Uczelni jest Pan zadowolony?

T.A.: Za osiągnięcie w swojej wieloletniej pracy nauczycielskiej w UJ uznaję wykształcenie kilku dobrych teoretyków edukacji dorosłych rozwijających w tej chwili refleksję andragogiczną w kilku uniwersytetach: Jagiellońskim (dr hab. Dorota Gierszewski), Jana Kochanowskiego w Kielcach (dr hab. Agata Chabor), Akademii WSB (dr hab. Zofia Szarota) w Dąbrowie Górniczej oraz innych wyższych szkołach zawodowych (np. Ostrowiec Świętokrzyski). Za niewątpliwą sukces uważam także wsparcie przez recenzje doktoratów, habilitacji i wniosków na profesurę osób z następnych uniwersytetów: Bydgoszczy, Gdańska, Katowic i Lublina (UMCS i KUL) oraz Warszawy, efektywnie pracujących dzisiaj na niwie teorii kształcenia i wychowania dorosłych.

D.G. Dziękuję serdecznie za ciekawą rozmowę i życzę nadal wielu powodów do satysfakcji.

Tekst dostępny jest na EPALe elektronicznej platformie na rzecz uczenia się dorosłych w Europie pod adresem: <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/krakowska-andragogika>



dr hab. Dorota Gierszewski

Wykładowca akademicki, badaczka, trenerka, andragog, gerontopedagog. Pracuje na Uniwersytecie Jagiellońskim, pełniąc funkcję Kierownika Pracowni Pedagogiki Społecznej i Andragogiki. Zainteresowana problematyką nieformalnej edukacji dorosłych, obywatelskości, migracji, międzykulturowości. Realizatorka projektów badawczych i edukacyjnych w kontekście aktywizacji społecznej dorosłych. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz wspierania procesu uczenia się przez całe życie, kształtowania postaw prospołecznych i obywatelskich.

fot. archiwum prywatne

¹¹ Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego. Materiały I Ogólnopolskiego Zjazdu Andragogicznego (2010), red. T. Aleksander. Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji, Radom 2010, t. 1–2.

Aktywność edukacyjno-kulturalna UTW

30-lecie Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 1992 roku. Z inicjatywą utworzenia tej wspaniałej uczelni wystąpiły nauczycielki: Zofia Banaszak, Janina Drzymała i Aleksandra Zjawin, pracujące wówczas w Centrum Kształcenia Ustawicznego w Zielonej Górze. Zofia Banaszak pełni funkcję prezesa ZUTW od początku powstania uniwersytetu, który kształci seniorów i poprawia ich jakość życia. Przez 30 lat wydarzyło się bardzo wiele, bo oferta ZUTW z roku na rok powiększała się i stawała się coraz bardziej atrakcyjna. Wykłady, laboratoria, lektoraty, debaty, zajęcia malarskie, fotograficzne, taneczne, sportowe, chór, kabaret... wycieczki krajowe i zagraniczne. Długo by można wymieniać.

Podczas jubileuszowej uroczystości Zofia Banaszak dziękowała za to władzom samorządowym, licznym partnerom – przede wszystkim Uniwersytetowi Zielonogórskiemu, a także instytucjom kultury. Studenci i zarząd ZUTW dziękował natomiast pani Prezes za 30-lat kierowania uczelnią, za rzetelność, kreatywność, zaangażowanie, pomoc i prawdziwą przyjaźń.

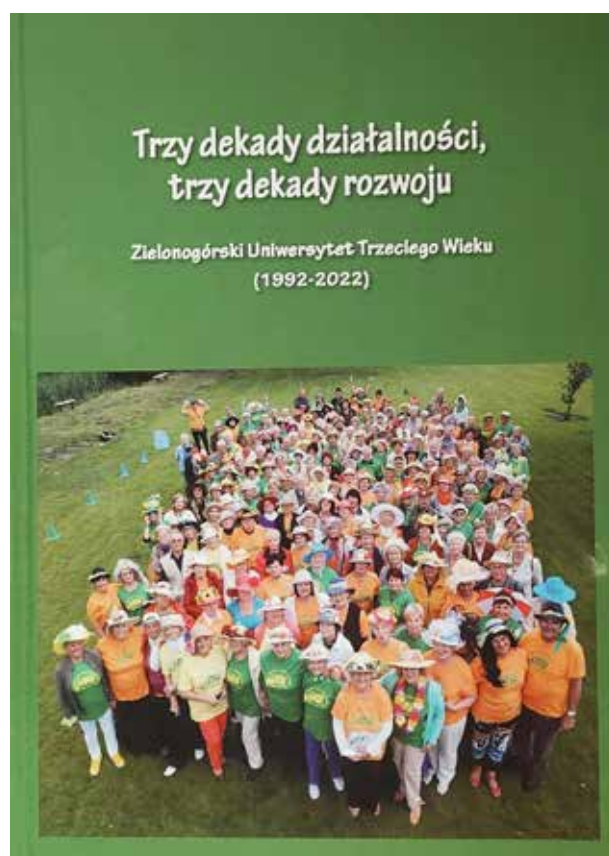
Zwieńczeniem Jubileuszu ZUTW jest pierwsza monografia „TRZY DEKADY DZIAŁALNOŚCI, TRZY DEKADY ROZWOJU”. ZIELONOGÓRSKI UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU (1992–2022) opisująca jego historię i działalność. Promocja mo-

nografii, opracowanej pod redakcją prof. Uniwersytetu Zielonogórskiego dr hab. Grażyny Miłkowskiej i Ewy Mielczarek odbyła się w walentynkowe popołudnie, 14 lutego 2023 roku, w sali im. Janusza Koniusza Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej. Również został wydany katalog malarsko-fotograficzno-muzyczny „Artystyczna podróż SENIORA po Zielonej Górze”, w którym zamieszczone zostały prace słuchaczy UTW.

Można wykreować sobie jeden wspaniały dzień, miesiąc, nawet cały wspaniały rok. Ale można też stworzyć sobie wspaniałe życie, pełne radości i to na każdym etapie ludzkiej egzystencji. Też tę udowodnili słuchacze ZUTW.

<https://utw.zgora.pl/2023/02/14/promocja-monografii-14-02-2023/>

Redakcja Biuletynu serdecznie dziękuje Pani Prezes Zofii Banaszak za przesłanie wymienionych wyżej publikacji. Życzymy Zarządowi i Słuchaczom ZUTW kolejnych, wspaniałych Jubileuszy!



Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku

al. Wojska Polskiego 9
65-077 Zielona Góra
tel.: +48 68 453 26 51
kontakt@utw.zgora.pl

<https://utw.zgora.pl>

15-lecie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu

Rok 2022 to był Rok Jubileuszowy w Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Targu. W 2007 roku, myśl utworzenia uniwersytetu w stolicy Podhala zrodziła się z rozmów kilku koleżanek – senierek, które przeszły na emeryturę. Rzucona myśl, szybko zaczęła być wprowadzana w czyn. Spraw do załatwienia było dużo, 4 lutego 2007 roku powstała grupa założycielska. Rozdzielono pracę do przygotowania stosu dokumentów, spraw organizacyjnych i promujących ideę Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Działania grupy uzyskały aprobatę i pomoc ze strony ówczesnych władz: Burmistrza Miasta śp. Marka Fryźlewicza, Starosty Nowotarskiego Krzysztofa Fabera oraz władz uczelni Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej na czele z jej rektorem profesorem Stanisławem Hodorowiczem. Uczelnia objęła nad nami patronat naukowy, krótko mówiąc, wzięła nas pod swoje skrzydła.

30 października 2007 roku użytkano wpis do Krajowego Rejestru Sądowego i można już było zaplanować uroczystą inaugurację roku akademickiego 2007/2008. Nieco spóźnione „Gaudeamus” odbyło się w bardzo uroczystej oprawie 17 grudnia 2007 r. w Sali Koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Fryderyka Chopina w Nowym Targu. Uroczystość zaszczylicili swoją obecnością: władze PPWZ, Miasta Nowego Targu, Starostwa Powiatowego oraz osoby, które pomogły przy powstaniu Stowarzyszenia.

Po inauguracji nabraliśmy rozpędu w działaniach. Oprócz realizacji podstawowej działalności statutowej jaką jest edukacja z różnych dziedzin nauki, wypracowaliśmy własne inicjatywy. Każdy rok dopisuje nową kartę naszej historii, którą sami kreujemy. Jesteśmy Stowarzyszeniem bardzo potężnym, znają nas w mieście, nie tylko dlatego, że często uczestniczymy w wydarzeniach miasta, ale i sami mamy coś do pokazania, zaprezentowania mieszkańcom, zarówno seniorom jak również młodzieży i dzieciom. Organizujemy dla szerszej społeczności wystawy, konkursy fotograficzne, o mieście i regionie. Prezentujemy programy artystyczne i słowno-muzyczne, przedstawienia teatralne dla dorosłych i dla dzieci. Promujemy grę w boule organizując otwarte turnieje w tej dyscyplinie, zaczy-

namy uczyć gry przedszkolaków, dzieci szkolne i dorosłych. Nie zapominamy o tym, że w zdrowym ciele zdrowy duch i potwierdzamy to chodząc z kijkami, uczestnicząc w zajęciach gimnastycznych, aerobiku na basenie, ćwiczeniach jogi, na strzelnicy, uprawiając turystykę pieszą i rowerową, tańczymy (zespół „Wirujące Babki”) oraz bierzemy udział w letnich i zimowych igrzyskach sportowych.

Za naszą działalność dwukrotnie otrzymaliśmy złoty certyfikat.

W ciągu roku 2022 – Roku Jubileuszowego – przypominaliśmy członkom UTW historię uniwersytetu udostępniając kroniki, biuletyny, dyplomy i inne osiągnięcia plastyczno-artystyczne. Prezentowaliśmy kolekcję zdobytych medali sportowych.



Turniej gry w boule o Puchar Burmistrza i Wójta Gminy Nowy Targ dla seniorów, młodzieży i dzieci, fot. archiwum UTW Nowy Targ

10 września 2022 r. zorganizowano otwarty Turniej gry w boules o Puchar Burmistrza i Wójta Gminy Nowy Targ dla seniorów, młodzieży i dzieci. Impreza ta została wpisana w kalendarz corocznych wydarzeń w Nowym Targu.

Uroczysta Gala Jubileuszowa 15-lecia UTW odbyła się 1 października 2022 r. w wypełnionej po brzegi sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury w Nowym Targu. Nie zabrakło władz miasta i powiatu oraz osób, które wspierały przez te lata naszą działalność. Obecne były prezeski UTW, które przez kolejne lata przewodziły z sukcesem uniwersytetowi.

Bogaty program uroczystości, mimo, iż trwał trzy godziny, tak pochłonął widzów, że wszyscy z zapartym tchem oczekiwali na kolejne wydarzenia na scenie.

W części oficjalnej prezes UTW Elżbieta Łabuz wręczyła tytuł Członka Honorowego: Burmistrzowi Miasta Nowego Targu panu Grzegorzowi Watycha oraz Wiceburmistrz pani Joannie Iskryńskiej-Steg, za ich wielkie zaangażowanie i pomoc w działaniu Stowarzyszenia.

Podziękowano też około 30 innym osobom z różnych instytucji i organizacji, które na przestrzeni piętnastu lat wspierały Stowarzyszenie. Wśród wyróżnionych gości była też Pani poseł Anna Paluch.

6 października 2022 r. w restauracji „Skalny Dworek” odbyła się impreza dla wszystkich członków Stowarzyszenia UTW pt. „Folkowo-wspomnieniowo”.

*Elżbieta Łabuz
Prezes UTW
w Nowym Targu*



**Biuro Uniwersytetu
Trzeciego Wieku**

ul. Krzywa 1, Nowy Targ
pok. 018

tel. kom. 519 106 201

(czynny w godz. 9:00–13:00)

utw-nowytarg@wp.pl

<https://utw.nowytarg.pl>

Zakopane: Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku ma już 30 lat

Początek – marzec 1992 r. Uniwersytet założyła mieszkająca w Zakopanem dr Anna Sztaudynger-Kaliszewicz, socjolog, nauczycielka akademicka, pisarka, córka poety, satyryka Jana Sztaudyngera, organizatorka i była prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi. Podhalański Uniwersytet w Zakopanem powstał przy wsparciu zakopiańskich władz samorządowych Marii Matejowej – dyrektor wydziału Kultury i Oświaty oraz Hanny Żurowskiej przewodniczącej Komisji Kultury w Radzie Miasta Zakopanego. Wykład inauguracyjny pt. „Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie” wygłosiła 7 marca 1992 prof. Halina

Szwarc – inicjatorka Ruchu UTW w Polsce. Do uniwersytetu zapisało się wtedy 40 osób w wieku 60–70 lat, liczba stopniowo rosła, zaczęły się ciekawe wykłady, lektoraty języków obcych, powstała sekcja plastyczna – uczono się malarstwa na szkłe pod kierunkiem artysty Jana Kosińskiego. Trudności lokalowe i finansowe pokonywał Zarząd UTW dzięki życzliwości władz miasta, kierownictwu Centrum Kultury „Jutrzenka”, Tatrzańskiego Parku Narodowego, Muzeum Tatrzańskiego, Klubu Kolekcjonerów, Liceum Sztuk Plastycznych im. Antoniego Kenara. W krótkim czasie uniwersytet stał się ośrodkiem aktywizacji intelek-

tualnej, artystycznej, psychologicznej dla osób wchodzących w jesień życia. Z zapisów Kroniki uniwersyteckiej „Godna podziwu inicjatywa osób trzeciego wieku, ta działalność pomaga nie tylko im samym, ale zachęca do działania innych ludzi, daje radość, poczucie przydatności społecznej, wrażliwość na piękno, rozwija ukryte talenty”. „Lekarstwo na starość”. Udało się p. dr Annie Sztaudynger-Kaliszewicz skupić wokół uniwersytetu profesjonalistów – pisarzy, malarzy, bibliotekarzy, muzealników, lekarzy.

Pani dr Anna Sztaudynger-Kaliszewicz prowadziła Uniwersytet razem z nieliczną grupą zaangażowanych członków zarządu. Po



Spotkanie z ministrem Andrzejem Gutem-Mostowym, fot. archiwum PUTW w Zakopanem



Chór Podhalańskiego UTW, fot. archiwum PUTW w Zakopanem

pani dr Annie Sztudynger-Kaliszewicz władze przejęły Anna Lakwaj i Irena Przesmycka, następnie dołączyła Teresa Sieciechowicz, która obecnie jest wiceprezesem, a prezesem zarządu jest Małgorzata Morawetz-Gordon. Ważną funkcję skarbniczki od 15 lat pełni Helena Watycha. Uniwersytet stwarza swoim członkom możliwość ustawicznego dokształcania się na wykładach, lekcjach muzealnych, lektoratach z języków: angielskiego, francuskiego, niemieckiego. W wykładach głoszonych w sali obrad Urzędu Miasta Zakopanego mogą brać udział

mieszkańcy Zakopanego i turyści. Dużym zainteresowaniem słuchaczy cieszą się warsztaty aktorskie, lekcje śpiewu chóralnego, warsztaty malarskie. W dobie cyfryzacji niezwykle ważne jest nabieranie umiejętności z korzystania z komputera i smartfonu. Na te zajęcia uczęszcza liczna grupa seniorów. Uniwersytet dba o rozwój fizyczny słuchaczy – organizowana jest gimnastyka na sali, w wodzie i w plenerze, a także marsze z kijkami do Dolin Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Od dwóch lat ożywiła się turystyka rekreacyjna w tereny Ta-

trzańskiego Parku Narodowego pod kierunkiem przewodników, udało się zorganizować wyjazdy do Term Chochołowskich i do Term w Szaflarach. Seniorzy wędrowali szlakami Rezerwatu Parku Narodowego. Uniwersytet może się pochwalić działalnością artystyczną, która wzbogaca ofertę kulturalną miasta. Mamy na swoim koncie koncerty chóralskie, spektakle teatralne, prezentacje poetyckie – te wydarzenia dowartościowują słuchaczy, a przede wszystkim dając radość występującym oraz słuchaczom. Ważnym wydarzeniem dla Uniwersytetu było przystąpienie w 2010 r. do Ogólnopolskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Uzyskaliśmy możliwość udziału w warsztatach „Akademii Lidera UTW, które pozwoliły na profesjonalne prowadzenie i zarządzanie stowarzyszeniem. Od 2016 r. jesteśmy w posiadaniu „Brązowego Certyfikatu Profesjonalny UTW”. Uniwersytet korzysta co roku ze wsparcia samorządu miasta Zakopanego – uzyskujemy dotacje na działalność edukacyjną, na kulturę fizyczną i rekreacyjną. Urząd Miasta Zakopane udostępnia nam nieodpłatnie salę obrad, w której możemy spotkać się na wykładach i ważnych uniwersyteckich wydarzeniach jak koncerty, prezentacje poezji, ale także przeprowadzić Walne Zebranie. Uniwersytet stowarzysza około 100 osób, przed pandemią było nas więcej, ale o tym etapie życia nie chcemy wspominać. Jesteśmy w przededniu Jubileuszu 30-lecia istnienia Uniwersytetu – obchodzić go będziemy uroczystie z wszystkimi seniorami naszego uniwersytetu, zaproszonymi gośćmi, władzami miasta i powiatu.

Przy okazji Jubileuszu wymieniamy instytucje wspierające Podhalański UTW: Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu, Muzeum Tatrzańskie im. dr. Tytusa Chałubińskiego – Galeria Sztuki w willi „Oksza”, Galeria Władysława Hasióra, Willa „Koliba”, „Czerwony Dwór” – Centrum Kultury Rodzimej, Muzeum Jana Kasprowicza na Harendzie, Muzeum Karola Szymanowskiego w willi „Atma”, Galeria Antoniego Rząsy, Tatrzańskie Centrum Kultury „Jutrzenka”, Miejska Galeria Sztuki, Zakopiańskie Centrum Edukacji, Biblioteki – Miejska i Pedagogiczna, Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” Gniazdo w Zakopanem.

Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zakopanem pragnie się rozwijać, jest pełen pomysłów, jednak ciągle liczy na większe zaangażowanie ze strony seniorów.

*Prezes Zarządu
Małgorzata Morawetz-Gordon
i Wiceprezes Zarządu
Teresa Sieciechowicz*



Zajęcia gimnastyczne dla Słuchaczy Podhalańskiego UTW, fot. archiwum PUTW w Zakopanem



B. Prezes Zarządu Anna Lakwaj i Wiceprezes Zarządu Teresa Sieciechowicz, fot. archiwum PUTW w Zakopanem



**Podhalański
Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Zakopanem**

ul. Kasprusie 35a
34-500 Zakopane
tel. 696 029 113

putw.zakopane@vp.pl

www.putwzakopane.hekko24.pl



dr Anna Sztaudynger-Kaliszewicz, fot. archiwum PUTW w Zakopanem



Obrazy Słuchaczy Podhalańskiego UTW, fot. archiwum PUTW w Zakopanem

Sport, rekreacja, turystyka w UTW

Za nami X Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu

Dzień integracyjny zawodników i kibiców, przedstawicieli uniwersytetów trzeciego wieku i organizacji seniorskich, w poniedziałek, 27 lutego 2023 r. był wyjątkowy. Uroczysta gala odbyła się w Teatrze „RABCIO”. Organizatorzy przedstawili prezentację slajdów o dekadzie Senioriady, o jej genezie, celach, zdobywaniu nowych doświadczeń organizacyjnych oraz o ludziach dobrej woli, którzy wsparli organizacyjnie, finansowo i rzeczowo to przedsięwzięcie. Wspaniałą atmosferę spotkania stworzyli występujący w programie muzyczno-wokalnymi artyści, otrzymując gromkie oklaski publiczności.

Słowa uznania w wystąpieniach zaproszonych gości utwierdziły organizatorów w tym, że warto było pracować przez 10 lat, aby Senioriada stała się wyjątkowym wydarzeniem, promującym aktywność fizyczną seniorów oraz Uzdrowsko Rabka-Zdrój, powiat nowotarski i Małopolskę.

Dzień sportowy, 28 lutego 2023 r., tradycyjnie rozpoczął się w Amfiteatrze defiladą wszystkich uczestników. Powitali ich w imieniu Rabczańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku: Beata Śliwińska – członek Komitetu Organizacyjnego Senioriady i Marek Szarawarski – Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Senioriady i pomysłodawca imprezy. Zapalo-



Uroczyste otwarcie X Senioriady, fot. fot. Jan Ciepliński, archiwum Rabczańskiego UTW

KONKURENCJE, LICZBY UCZESTNIKÓW, MIEJSCA ZAWODÓW

KONKURENCJA	LICZBA UCZESTNIKÓW	MIEJSCA ZAWODÓW
Slalom gigant	82	Stok „U Żura”
Nordic Walking	41	Ważne obiekty Rabki-Zdroju
Biegi	52	Stadion Miejski
Kręgle bowlingowe	32	Stadion Miejski
Rzut śnieżkami do celu	36	Amfiteatr
Zjazd na dętkach	38	Stok „U Żura”
Brydż	22	Biuro RUTW
Szachy	8	Rabczańska Spółdzielnia Mieszkaniowa

no znicz oraz ogłoszono tradycyjną formułę: „X Senioriada otwarta” w obecności organizatorów, 311 zawodników, 250 kibiców oraz gości, po czym ekipy wyruszyły do miejsc gdzie odbywały się poszczególne zawody.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Leszek Świder, Burmistrz Rabki-Zdroju, Krzysztof Faber, Starosta Nowotarski, Wiesława Borczyk, Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Patronat medialny: Tygodnik Podhalański, Wiadomości Rabczańskie, Gorce24pl, Podhale 24pl, Podhale Region, Goral Info, Małopolska Online, Nowotarska Telewizja Kablowa.

W ramach wolontariatu włączyli się w prace organizacyjne członkowie Rabczańskiego UTW, uczniowie I LO im. E. Romera w Rabce-Zdroju oraz młodzież z 6–36 Hufca Pracy ze Skomielnej Białej i Szkoły Branżowej nr 1 w Rabce-Zdroju.

Zabezpieczenie medyczne i komunikacyjne imprezy zapewnili: Grupa Podhalańska GOPR, Szpital Miejski w Rabce-Zdroju, Ochotnicza Straż Pożarna w Chabówce, Straż Miejska oraz Komisariat Policji w Rabce-Zdroju.

Na zakończenie Senioriady najlepszym zawodnikom oraz drużynom wręczono medale i pamiątkowe statuetki.

Najwcześniej urodzona uczestniczka Senioriady i najstarszy zawodnik otrzymali zestawy kosmetyków ufundowane przez Uzdrowisko Goczałkowice S.A.

Więcej informacji na:

<https://nowytarg24.tv/>

<https://gmina.rabka.pl>

<http://www.photojanografia.rabka.pl/>

<http://www.gorce24.pl>

WYNIKI KLASYFIKACJI DRUŻYNOWEJ X ZIMOWEJ OGÓLNOPOLSKIEJ SENIORIADY

MIEJSCE	PUNKTY	MIEJSCOWOŚĆ
 1	512	Gliwice
 2	349	Nowy Sącz Centrum Seniora
 3	341	Kęty
4	338	Nowy Targ
5	326	Zawiercie
6	304	Bytom
7	300	Łazy
8	245	Rabka-Zdrój
9	216	Pszczyna
10	193	Miechów
11	184	Dąbrowa Górnicza
12	177	Nowy Sącz UTW
13	173	Wadowice
14	142	Wojkowice
15	129	Myszków
16	116	Piekary Śląskie
17	106	UTW Lutsk
18	79	UJ Kraków
19-20	62	CTAE Lutsk
19-20	62	Wiedeń
21	54	Spytkowice Aktywny Senior 50+
22-23	43	Bobrowniki
22-23	43	Czeladź
24	25	Andrychów

O turystyce senioralnej w UTW

W październiku 2022 r., w Krakowie odbył się Kongres *Turystyka społeczna a jakość życia*. Głównym organizatorem tego wydarzenia był Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK, a partnerami strategicznymi: Województwo Małopolskie, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie.

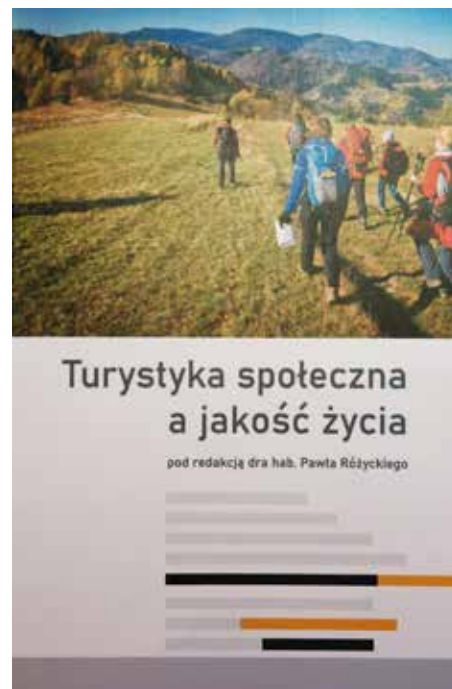
Przesłaniem Kongresu było omówienie i zaakcentowanie konsekwencji kończącej się pandemii oraz toczącej się za naszymi granicami wojny, które mogą dotknąć różnych grup społecznych. Dlatego dzisiaj, bardziej niż kiedykolwiek, istnieje potrzeba poważnej, wieloaspektowej dyskusji o turystyce społecznej.

Po Kongresie została wydana monografia naukowa *Turystyka społeczna a jakość życia* pod redakcją dra hab. Pawła Rożyckiego.

Niezwykle ciekawe i bardzo ważne kwestie opracowane przez przedstawicieli ośrodków naukowych oraz ekspertów stanowią wysoką jakość merytoryczną monografii. Publikacja składa się z dwóch części. Pierwsza z nich,

o charakterze naukowym, koncentruje się na analizach turystyki społecznej w kontekście jakości życia, z uwzględnieniem m.in. osób starszych i osób z niepełnosprawnościami. Druga część zawiera przewodnik dobrych praktyk oparty na prezentowanych w czasie Kongresu materiałach opisujących przedsięwzięcia realizowane m.in. w uniwersytetach trzeciego wieku. Jeden z przykładów zaprezentowany w publikacji to *Turystyka seniorów na przykładzie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wiek* – opracowany na podstawie doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek działających w Małopolsce oraz Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Monografia adresowana jest do podmiotów i osób zajmujących się turystyką społeczną – pracowników uczelni wyższych, organizacji i stowarzyszeń turystycznych, organizacji samorządowych i gospodarczych, fundacji, organizacji pożytku publicznego, organizacji obywatelskich, instytucji publicznych oraz organizatorów wycieczek. Turystyka społeczna, w tym turystyka senioralna,



może i powinna być wykorzystana jako skuteczne narzędzie wyrównywania szans i podnoszenia jakości życia marginalizowanych grup mieszkańców.

Publikację wydało Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK. Publikacja, w wersji PDF, jest dostępna na stronie www.federacjautw.pl

Nowy członek Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW

Witamy Stowarzyszenie Paczkowski Uniwersytet III Wiek w gronie członków zwyczajnych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.



Stowarzyszenie Paczkowski Uniwersytet III Wiek
Rynek 20, 48-370 Paczków
paczkowskiutw@gmail.com
paczkowskiutw.blogspot.com

Olimpiada Sportowa „Trzeci Wiek na Start” wraca do Łaz!

Jak informuje Krystyna Męcik, prezes Zarządu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek w Łazach, zapadła decyzja dotycząca organizacji tegorocznej XV Olimpiady Uniwersytetów Trzeciego Wiek i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”.

Uczestnictwem w jubileuszowej edycji tego międzynarodowego wydarzenia są żywo zainteresowane aktywne osoby 60+ z kraju i zagranicy, które już kontaktują się z organizatorem, pytając o możliwość zgłoszenia uczestnictwa.

Spotkanie sztabu olimpijskiego: Olimpiada wraca do Łaz!

3 marca br. w sali konferencyjnej budynku KTS w Łazach odbyło się spotkanie sztabu olimpijskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Łazach, który reprezentowały koordynatorki Olimpiady: prezes zarządu Krystyna Męcik i Ewa Wiekiera, z przedstawicielami samorządu Miasta i Gminy Łazy na czele z burmistrzem Maciejem Kaczyńskim i kierownikiem Wydziału Rozwoju i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Agnieszką Perkowską. Tematem spotkania była organizacja Olimpiady seniorów, która w tym roku odbędzie się już po raz piętnasty. Ustalono, że Olimpiada wraca do Łaz. Będzie to plenerowe, dwudniowe wydarzenie, w dniach 15–16 września br.

W dniu poprzedzającym zawody olimpijskie seniorów uczestnicy wezmą udział w spotkaniu integracyjnym, w ramach którego zaplanowano m.in. sztafetę międzypokoleniową oraz konferencję na temat różnych form aktywności seniorów i ich rodzin.

Nad Zalewem Mitręga

Nad Zalewem Mitręga powstanie swoista wioska olimpijska, z wieloma obiektami, trasami i infrastrukturą, które zostaną udo-

stępniowane olimpijczykom. Zabrmi hymn olimpijski, przemaszeruje wieloosobowy, radosny korowód, utworzony z tegorocznych uczestników Olimpiady. Zawodnicy będą

Krystyna Męcik, Prezes Zarządu Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek w Łazach, fot. archiwum UTW w Łazach





mogli wystartować w następujących konkurencjach: biegach, pływaniu, strzelectwie, pchnięciu kulą, szachach, brydżu, tenisie stołowym, bouldach, kajakach, łucznicztwie, przełajach rowerowych.

W najbliższych tygodniach, na stronie internetowej UTW w Łazach (www.utwlazy.pl), udostępniony będzie regulamin Olimpiady, w którym zostaną określone zasady zgłoszeń i uczestnictwa. Po ogłoszeniu regulaminu będą przyjmowane zgłoszenia uczestników.

Organizacja Olimpiady wraca do swoich korzeni

Ostatnie trzy edycje Olimpiady, w latach 2020–2022, ze względu na trwający stan epidemii w Polsce, z myślą o bezpieczeństwie uczestników, organizowane były na Narodowym Stadionie Lekkoatletycznym w Chorzowie. W tym roku, uwzględniając wnioski liderów UTW i organizacji seniorskich, Olimpiada wraca do swoich korzeni, do ulubionego miejsca w Łazach nad Zalewem Mitręga, gdzie w 2012 r. miała swój początek.



**Uniwersytet
Trzeciego Wieku
w Łazach**

ul. Spółdzielcza 2
42-450 Łazy
tel. 728 404 741
utw@utwlazy.pl
www.utwlazy.pl

Studenci UTW w Ukrainie

Życie studentów Centrum Edukacji – Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łucku

Pomysł utworzenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łucku istniał od dawna, bo w Ukrainie mamy ok. 11 mln osób starszych. Historia powstania UTW rozpoczyna się w 2013 r. Pojęcie „osoby starsze” jest silnie związane z wiekiem emerytalnym. Stosunek do starości determinują stereotypy wiekowe. Powszechnie uważa się, że osoby starsze degradują się intelektualnie, nie przynoszą korzyści społeczeństwu, nie żyją pełnią życia. Wpływa to znacząco na zachowanie osób starszych skutkując obniżoną ich samooceną. Dla osób starszych życie jest ciągłym wyzwaniem. Główne problemy dotyczą ich zdrowia oraz udowodnienia potrzeby poprawy jakości życia.

Dlatego głównym celem Uniwersytetu Trzeciego Wieku było przystosowanie osób starszych do nowych warunków życia i ich pełna integracja ze społeczeństwem, a w społeczeństwie informacyjnym – nieograniczony dostęp osób starszych do informacji i możliwość swobodnej komunikacji.

Życie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łucku jest ciekawe: chodzą na wykłady, dużo podróżują, uczestniczą w wydarzeniach sportowych, z których przywożą medale, organizują festiwale, pracują charytatywnie oraz wspólnie obchodzą wszystkie święta.

Aby czuć się pewnie, nadążać za duchem czasu, nie czuć się opuszczonym i samotnym, starsi ludzie na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

mogą uczyć się obsługi komputera. Posiadają więc umiejętności informatyczne, co pomaga im w korzystaniu z Internetu, komunikowaniu się przez Skype, Viber, mają także profile na Facebooku.

Uczą się języka angielskiego i polskiego, uczęszczają na zajęcia z psychologii wieku oraz kultury i sztuki, uprawiają sport i spędzają czas przyjemnie w swoim towarzystwie. Każdy, kto ukończył 50 lat może zostać studentem. Najstarszy student UTW w Łucku ma prawie 90 lat. Obecnie Uniwersytet w Łucku liczy około 150 studentów.

Rok szkolny rozpoczyna się 1 października. Program nauczania jest bardzo bogaty. Co tydzień wykłady wygłaszają lekarze, przedstawiciele funduszu emerytalnego, urzędu pracy, administracji i różnych wydziałów uczelni wyższych. Ważnym świętem w trakcie studiów jest Dzień Studenta, który pozostawia wiele wrażeń. Każdy, kto studiuje otrzymuje legitymację studencką.

Uniwersytet Trzeciego Wieku jest inicjatorem i organizatorem corocznego Festiwalu Psychologii Sztuki „Inspira”. Dzięki niemu ludzie starsi poznali nowe możliwości wyrażania siebie. Za pomocą nowoczesnych, psychologicznych technik arteterapii mogli zanurzyć się w świecie kreatywności i psychologicznej sferze samokształcenia. Festiwal jest interesujący i potrzebny, dlatego odbywać będzie się też w kolejnych latach.

Wojna wdarła się w nasze spokojne dotychczas życie. Miniony rok 2022 był wyjątkowo trudny. Studenci UTW, podobnie jak większość Ukraińców, nie pobłądzili, poradzili sobie z dużymi obciążeniami psychicznymi, odnaleźli się w wolontariacie – pomagając sobie i innym, w tej wyjątkowej sytuacji.

Na UTW utworzono i zorganizowano centrum wolontariatu, które współpracowało z innymi organizacjami w Łucku. Wolontariusze aktywnie włączyli się w wiele działań bardzo potrzebnych w czasie wojny, takich jak np.: wyprodukowanie siatek kamuflażowych na front, ta pozornie łatwa praca była jednak dość uciążliwa. Tworzono także zestawy posiłków energetycznych z bakaliami i herbatami ziołowymi przeznaczonych dla żołnierzy na froncie, będących w ekstremalnych warunkach. Rozpoczęliśmy projekt *Anioł dla żołnierzy* i zrobiliśmy ponad 4000 maskotek – talizmanów przekazanych na front.

Do Łucka przybyło wielu uchodźców z miast Ukrainy, okupowanych przez wroga. Studenci UTW włączyli się w prace na rzecz osób starszych. Pomagamy im w sytuacjach kryzysowych, organizując m.in. spotkania z psychologami. Ścisłe współpracujemy z bibliotekami, zbieramy też książki dla Ukraińców, którzy są uchodźcami za granicą. Prowadzimy również wspólny projekt z Fundacją *Nasza Peremoga*, wykonujemy króliczki-



fot. archiwum UTW w Łucku

maskotki dla dzieci. W zimie robiliśmy skarpety na drutach, sortowaliśmy także odzież dla żołnierzy. Ukraiński ruch wolontariuszy bardzo się rozwinął w ciągu roku. Jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy okazali nam miłość i wsparcie.

Szczególnie chcę podziękować panu Maciejowi Kaczyńskiemu, burmistrzowi Miasta i Gminy Łazy, za zorganizowanie pomocy humanitarnej dla uchodźców z Ukrainy.

Serdecznie dziękuję również wszystkim słuchaczom UTW w Łazach oraz jego liderom – pani Krystynie Męcik, prezes UTW i panu Bogdanowi Radko. To ludzie o wielkich sercach bogatych w dobroć.

Studenci UTW w Łucku od wielu lat przyjeżdżali do Łaz na Olimpiadę Sportową UTW i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”, a reprezentacja UTW w Łazach uczestniczyła także w podobnym, międzynarodowym wydarzeniu sportowym organizowanym przez nasz UTW w Łucku.

W tym roku, w dniach 27–28 lutego, przedstawiciele UTW w Łucku brali również udział w X Senioriadzie Zimowej na Podhalu w Rabce-Zdroju. To było miłe spotkanie ze słuchaczami UTW w Polsce, uczestnikami Senioriady, po okresie przerwy związanej z pandemią i wybuchem wojny w Ukrainie. W czasie pobytu w Polsce nasi

studenci zwiedzili również Zakopane i Kraków.

Więcej na stronie: <https://monitor-wolynski.com/pl/news/2974-23441>

*Oksana Stiepanyuk Mikołaiwna
Prezes Stowarzyszenia
Centrum Edukacji
Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Łucku, Ukraina*



O działaniach Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW

Ogólnopolskie Centrum Bezpłatnego Poradnictwa „OBYWATEL – SENIOR”

Od 1 grudnia 2022 r. do 30 listopada 2023 r. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą w Nowym Sączu realizuje projekt pt. *Ogólnopolskie Centrum Bezpłatnego Poradnictwa „OBYWATEL – SENIOR”*, sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022–2033.

Funkcjonowanie Centrum ma na celu zwiększenie poziomu dostępności bezpłatnego poradnictwa prawnego-obywatelskiego dla osób starszych oraz wzmocnienie jego oddziaływania społecznego jako warunku koniecznego dla silnej obecności i aktywności obywatelskich organizacji seniorskich w życiu publicznym, co winno przyczynić się do budowania i powiększania kapitału społecznego szczególnie na szczeblu lokalnych wspólnot samorządowych.

Bezpośrednią grupę docelową projektu stanowią:

- osoby starsze będące liderami/przedstawicielami seniorskich organizacji pozarządowych, po-



foto. Pexels.com | Anna Shvets

trzebujące wsparcia doradczego o charakterze prawnego-obywatelskim niezbędnego do skutecznego podejmowania/realizowania różnorodnych inicjatyw w ich społeczności lokalnej,

- osoby fizyczne, które chcą w przestrzeni lokalnej podjąć i realizować inicjatywę o charakterze obywatelskim i potrzebują w tym zakresie wsparcia doradczego o charakterze prawnego-obywatelskim (np. za-

łożenie nowej organizacji pozarządowej, zainicjowanie procedury tworzenia w swojej gminie gminnej rady seniorów, skorzystanie z instrumentu inicjatywy społecznej).

Kontakt
z Ogólnopolskim Centrum
Bezpłatnego Poradnictwa
„OBYWATEL – SENIOR”:
federacjautw@interia.eu

Warsztaty „Aktywni Liderzy Małopolskich UTW”

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku zorganizowała w marcu br. bezpłatne, jednodniowe warsztaty „Aktywni Liderzy Małopolskich UTW” z udziałem liderów/ przedstawicieli UTW i organizacji seniorskich, tj. organizacji prowadzących działalność statutową na rzecz osób starszych, którzy ukończyli 60 rok życia, działających w Małopolsce.

Warsztaty odbyły się:

- 24 marca br. w Nowym Sączu, w Starostwie Powiatowym, z udziałem uczestników z terenu subregionu nowosądeckiego tj. m. Nowego Sącza, powiatu nowosądeckiego, limanowskiego i gorlickiego. Uczestniczyli przedstawiciele: Sądeckiego UTW, Zagórzańskiego UTW działającego w ramach Towarzystwa Ziemi Mszańskiej w Mszanie Dolnej, Limanowskiego UTW, Otwartego UTW w Krynicy-Zdroju, Akademii Seniora w Muszynie, UZW w Gorlicach oraz UTW działającego w ramach Stowarzyszenia Miłośników Wsi Ropa;
- 27 marca br. w Nowym Targu w Centrum Kultury, z udziałem uczestników z terenu subregionu podhalańskiego – powiatu tatrzańskiego, suskiego i nowotarskiego. Uczestniczyli przedstawiciele: Podhalańskiego UTW w Zakopanem, UTW w Nowym Targu, Rabczańskiego UTW w Rabce-Zdroju, Pienińskiego UTW w Szczawnicy i UTW w Makowie Podhalańskim.

Podczas zajęć omawiano:

1/ aktualne zagadnienia z zakresu polityki senioralnej Województwa Małopolskiego [m.in. projekt





programu strategicznego „Srebrna Małopolska 2030”, informacja o działalności Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej];

2/ formalnoprawne aspekty prowadzenia działalności w ramach organizacji pozarządowej z uwzględnieniem wyzwań i problemów „popandemicznych” oraz nowych obowiązków w tym obszarze;

3/ wybrane zagadnienia dotyczące pozyskiwania środków zewnętrznych na realizowanie inicjatyw/pomysłów.

W czasie dyskusji uczestnicy informowali: o aktualnych problemach i wyzwaniach UTW związanych z okresem popandemicznym, o współpracy z uczelniami wyższymi sprawującymi patronat nad

działalnością UTW, o formach i zasadach współpracy z samorządem lokalnym, o problemach związanych z uczestnictwem w otwartych konkursach grantowych ogłaszanych przez ministerstwa i instytucje centralne. Zgłaszali potrzeby organizowania szkoleń dla członków zarządów i komisji rewizyjnych, szczególnie w zakresie obowiązków formalno-prawnych oraz pozyskiwania funduszy na działalność statutową UTW. Podkreślali potrzebę nawiązywania ściślejszej współpracy UTW w ramach subregionów.

Uczestnicy zajęć, po udziale w warsztatach, będą mogli skorzystać z indywidualnego wsparcia doradczego, udzielanego w formie porad/konsultacji telefonicznych lub e-mailowych.



Warto wiedzieć...

► Nowe przepisy dotyczące Rad Seniorów

11 kwietnia 2023 r. weszła w życie ustawa z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym oraz ustawy o samorządzie województwa [Dz.U. 2023 poz. 572].

Celem ustawy jest modyfikacja obowiązującej regulacji dotyczącej gminnych rad seniorów, zmierzająca do zapewnienia większej skuteczności w powoływaniu tych rad oraz stworzenie podstawy prawnej do powoływania rad seniorów na szczeblu powiatu i województwa.

Zgodnie z uzasadnieniem ustawy:

„Aktywizacja seniorów ma fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie. Jest istotna dla funkcjonowania seniorów w codzienności. Mimo wzrostu świadomości znaczenia i roli seniorów we współczesnym świecie rady seniorów nie stały się zjawiskiem powszechnym”.

Ustawa wprowadza zatem jednolite regulacje w zakresie tworzenia rad seniorów na wszystkich szczeblach

samorządu terytorialnego opierające się na następujących zasadach:

1. rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mogą utworzyć – z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk – odpowiednio gminną, powiatową oraz wojewódzką radę seniorów (rozpatrzenie wniosku następuje w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od dnia złożenia wniosku, a w przypadku odrzucenia wniosku kolejny wniosek może być złożony przez ten sam podmiot nie wcześniej niż po upływie 6 miesięcy);
2. rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mają obowiązek utworzyć odpowiednio gminną, powiatową oraz wojewódzką radę seniorów, jeżeli z wnioskiem o utworzenie wystąpi wymagana ustawowo liczba mieszkańców danej gminy, danego powiatu oraz danego województwa, którzy ukończyli 60 lat (utworzenie rady seniorów następuje w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od dnia złożenia poprawnego pod względem formalnym wniosku).

Mocą ustawy rady seniorów wszystkich szczebli mają charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny – mogą w formie uchwały kierować zapytania lub wnioski w sprawach dotyczących odpowiednio gminy, powiatu oraz województwa, na które odpowiednio wójt (burmistrz, prezydent miasta),

starosta oraz marszałek województwa (albo osoby przez nich wyznaczone) mają obowiązek odpowiedzieć na piśmie w terminie 30 dni od dnia ich otrzymania.

Rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mogą podjąć decyzję o zwracaniu poniesionych przez członków rad seniorów kosztów, w związku z udziałem w posiedzeniach rady seniorów lub w zorganizowanych wydarzeniach, na których członek reprezentuje radę seniorów (zasady zwrotu tych kosztów będą określone w nadanym przez radę gminy, radę powiatu oraz sejmik województwa statucie rady seniorów).

Ponadto ustawa uzupełnia zakres zadań własnych gminy, zadań powiatu i zadań województwa o sprawy polityki senioralnej.

Źródło: www.prezydent.pl



foto. Pexels.com | Pavel Daniljuk

Nowelizacja wprowadza przepis, zgodnie z którym **rada gminy, rada powiatu i sejmik województwa będą ZOBOWIĄZANE do utworzenia rady seniorów, jeśli z wnioskiem wystąpi określona liczba osób.**

W GMINACH:

- ▶ do 20 tys. mieszkańców – co najmniej 50 mieszkańców tej gminy, którzy ukończyli 60 lat;
- ▶ powyżej 20 tys. mieszkańców – co najmniej 100 mieszkańców tej gminy, którzy ukończyli 60 lat.

W POWIATACH:

- ▶ do 100 tys. mieszkańców – co najmniej 150 mieszkańców tego powiatu, którzy ukończyli 60 lat;
- ▶ powyżej 100 tys. mieszkańców – co najmniej 250 mieszkańców tego powiatu, którzy ukończyli 60 lat.

W WOJEWÓDZTWACH:

- ▶ do 2 mln mieszkańców – co najmniej 500 mieszkańców tego województwa, którzy ukończyli 60 lat;
- ▶ powyżej 2 mln mieszkańców – co najmniej 800 mieszkańców tego województwa, którzy ukończyli 60 lat.

Srebrna gospodarka.

Niedostosowane mieszkania to wykluczenie seniorów

Miejsce zamieszkania ma kluczowe znaczenie dla aktywności społecznej osób starszych, dla których dom staje się centrum życia. Dom zapewnia ochronę, poczucie bezpieczeństwa i pozwala zaspokoić wiele potrzeb dnia codziennego, ale dla wielu seniorów, ich dom czy mieszkanie bez windy, z wąskimi przejściami i ciasnymi łazienkami, staje się swoistym więzieniem.

Pogarszająca się z wiekiem kondycja fizyczna, przejściowa lub trwała niepełnosprawność oraz bariery architektoniczne powodują ograniczenie mobilności i przedłużone przebywanie w domu. Tym samym utrudniają lub uniemożliwiają seniorom korzystanie z wielu form spędzania wolnego czasu i prowadzenie aktywnego trybu życia.

Mieszkania zajmowane przez osoby starsze na ogół nie odpowiadają potrzebom tej grupy. Brak wind, wąskie korytarze, ciasne łazienki i progi utrudniają swobodne poruszanie się nie tylko osobom na wózku inwalidzkim. To przeszkody, które często blokują osoby starsze w ich domach, uniemożliwiając im aktywne życie społeczne. Badania pokazują, że seniorzy spędzają w domu średnio od 20 do 23 godzin dziennie. Niektórzy w ogóle nie opuszczają swoich domów.

Nie mniej istotnym problemem jest zamieszkiwanie przez znaczną grupę seniorów w zbyt dużych mieszkaniach lub domach. Powierzchnie zajmowane kiedyś przez kilkuosobowe rodziny stają się zbędne i zbyt drogie w utrzymaniu dla pary lub seniora mieszkającego samotnie. W Pol-

sce prawie 40% seniorów mieszka w domach jednorodzinnych; powierzchnia przeciętnego mieszkania zajmowanego przez samotnego seniora to ponad 60 m², a przeciętne mieszkanie pary seniorów ma 78 m² powierzchni.

Tworzenie mieszkań, a tym samym warunków życia dla osób starszych dostosowanych do wieku jest krytycznie ważne w obliczu występujących trendów demograficznych powiązanych ze zmianami stylu życia, gdzie rzadkością są wielopokoleniowe rodziny mieszkające pod jednym dachem. Z roku na rok zmniejsza się liczba osób, które chcą zamieszkać ze swoimi dorosłymi dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną. Badania pokazują, że coraz więcej osób starszych chce na starość mieszkać samodzielnie, we własnych domach i w miarę potrzeb korzystać z pomocy rodziny, przyjaciół i sąsiadów lub – coraz częściej – usług wyspecjalizowanych instytucji.

To właśnie z myślą o takich osobach polska firma Origin Investments tworzy Apartamenty ReVital – mieszkania dla aktywnych seniorów z asystą i usługami towarzyszącymi. Przeznaczone są dla osób

w wieku emerytalnym pragnących samodzielnie mieszkać w bezpiecznym i przyjaznym środowisku, oferującym udogodnienia i liczne formy aktywności. Pierwszy obiekt powstaje w Mechelinkach nad Zatoką Pucką, 13 km od centrum Gdyni. Zakończenie budowy i oddanie obiektu do użytku jest planowane na trzeci kwartał 2024 r.

SERWISOWANE MIESZKANIA SENIORALNE ZNANE OD LAT

Serwisowane mieszkania senioralne znane na świecie jako *senior living* dopiero raczkują w Polsce, ale od dawna znane są w Europie i Ameryce Północnej, w tym w Kanadzie. To właśnie tam od ponad dwóch dekad działa partner Origin, kanadyjski lider na rynku mieszkań serwisowanych, który zarządza kilkunastoma osiedlami z mieszkaniami serwisowanymi dla seniorów. Mieszkańcy tych osiedli prowadzą swoje niezależne gospodarstwa domowe, korzystając ze wsparcia w zależności od indywidualnych potrzeb, upodobań, stanu swojego zdrowia i sprawności fizycznej. Od kilku lat mieszkania serwisowane są tworzone w naszym kraju.



BEZPIECZEŃSTWO I WYGODA

Apartamenty ReVital w Mechelinkach to 58 komfortowych, jedno- i dwuosobowych apartamentów, które seniorzy mogą kupić na własność lub wynajmować. Nowoczesny, trzykondygnacyjny budynek został zaprojektowany tak, aby zapewnić komfort funkcjonowania każdemu bez względu na poziom sprawności fizycznej. Brak progów i innych barier architektonicznych, szerokie wejścia, przestronne łazienki, windy, posadzka antypoślizgowa, czy dodatkowe nocne oświetlenie strefowe to tylko niektóre udogodnienia. Obiekt będzie całodobowo monitorowany z kontrolą uniemożliwiającą dostęp przypadkowych osób. Mieszkańcy będą mogli liczyć na wsparcie personelu recepcji w codziennych sprawach, takich jak: zamawianie zakupów, umawianie wizyt lekarskich, zorganizowanie transportu czy drobne naprawy w domu. Dzięki przycisko-

wi przywoławczemu SOS zlokalizowanemu w każdym apartamencie oraz pracownikom wyszkolonym w ratownictwie medycznym, każdy mieszkaniec będzie mógł czuć się bezpiecznie. Bezpośrednie sąsiedztwo Apartamentów ReVital z nowoczesnym Centrum Rehabilitacji umożliwi łatwy dostęp do fizjoterapii oraz szybką reakcję personelu medycznego w nagłych sytuacjach. Mieszkańcy Apartamentów ReVital będą korzystać z basenu do aqua-fitness, kriosauny, siłowni oraz sali do ćwiczeń.

ŻYJESZ JAK CHCESZ I ROBISZ TO, CO LUBISZ

Życie w Apartamentach ReVital będzie motywować mieszkańców do aktywnego i zdrowego stylu życia. W wygodnym i zawsze dostępnym Salonie Klubowym na parterze budynku mieszkańcy będą mogli spędzać czas, korzystając z szerokiej gamy rozrywek i atrakcji. Operator będzie organizować ciekawe

zajęcia w ramach autorskiego programu aktywizacji ReVital, w tym codzienne zajęcia ruchowe, kulturalne, spotkania z ciekawymi ludźmi, wykłady czy dyskusje.

Budynek jest położony zaledwie 200 m od plaży w Mechelinkach i sąsiaduje z budynkami, w których mieszczą się apartamenty przeznaczone na pobyty wakacyjne i rehabilitacyjne. Będą mogli zatrzymać się w nich bliscy i znajomi seniorów przyjeżdżający w odwiedziny. W okolicy znajduje się niska zabudowa, co nadaje miejscu kameralny klimat, ale też nie daje poczucia wyizolowania. Funkcjonowanie w wielopokoleniowym środowisku to jeden z warunków dobrostanu w wieku senioralnym.

ZDROWA KUCHNIA

Każdy apartament będzie wyposażony w aneks kuchenny, ale dla tych, którym gotowanie nie sprawia przyjemności, szczególnie, gdy mają gotować tylko dla



siebie, dostępne będzie wyżywienie na miejscu. Właściwa, odpowiednio zbilansowana dieta jest bardzo ważna dla zdrowia, zwłaszcza w jesieni życia. Możliwość uczestniczenia we wspólnych posiłkach z innymi mieszkańcami stanowić będzie doskonałą motywację do utrzymania dyscypliny w zakresie regularności i jakości jedzenia. Na miejscu będzie funkcjonować kuchnia przygotowująca codziennie świeże posiłki dostosowane do potrzeb dietetycznych i gustów mieszkańców.

PLAŻA, MOLO, ROZLEGŁE TERENY ZIELONE

Obiekt budowany przez Origin jest zlokalizowany w niedużej, nadmorskiej miejscowości Mechelinki, położonej zaledwie 13 km od centrum Gdyni. Do jej największych atutów zaliczyć można molo spacerowe oraz niewielką przystań rybacką, gdzie w sezonie można zaopatrzyć się w pyszne, świeże ryby. Piaszczysta plaża w Mechelinkach, wolna od tłumów turystów oraz tereny zielone z wieloma ścieżkami spacerowymi i rowerowymi zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu.

Dowiedz się więcej na stronie www.apartamentyrevital.pl

*Opracowanie:
Ewa Mróz, Dyrektor
ds. Współpracy i Marketingu
w Origin Investments*



**APARTAMENTY
ReVital
MECHELINKI**

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jak zamieszkać w Apartamentach ReVital w Mechelinkach zadzwoń **696 660 999** lub napisz mechelinki@apartamentyrevital.pl



Sekrety ziołowej natury

Początek wiosny to trudny czas dla organizmu. Zmiany pogody, wahania temperatury i ciśnienia, prowadzą często do przesilenia wiosennego. Proponujemy – profilaktykę, wspomaganie, oczyszczenie i wzmocnienie naturalnymi środkami leczniczymi, czyli preparatami ziołowymi. Przesilenie objawia się osłabieniem organizmu, zmęczeniem, rozdrażnieniem i spadkiem odporności. Warto wtedy uzupełnić domową apteczkę o pokrzywę, skrzyp polny i owoc róży. Zioła mają znaczący wpływ na zdrowie człowieka, dlatego należy stosować je z rozważą, a razie wątpliwości skonsultować się ze specjalistą.

POKRZYWA ZWYCZAJNA (*Urtica dioica*) – pospolita roślina z rodziny pokrzywowatych (*Urticaceae*). Rośnie w zaroślach, na rowach, przy płotach i na nieużytkach. Pokrzywę uważano za roślinę magiczną, odpędzającą złe uroki i burze, była też symbolem płodności i afrodyzjakiem. Stosowana do bicowania, wyrobu sieci rybackich, a w ogrodnictwie jako środek do ochrony roślin.

Zastosowanie: w stanach zapalnych dróg moczowych, jest środkiem pomocniczym w leczeniu cukrzycy, ma delikatne działanie przeciwkrwotoczne, sprzyja gojeniu się ran, czyraków i wrzodów. Zwiększa poziom hemoglobiny i czerwonych krwinek, dzięki obecności witaminy C, żelazo zawar-

te w pokrzywie jest dobrze przyswajane przez organizm. Pokrzywa wpływa dodatnio na procesy przemiany materii, pobudza działalność gruczołów wydzielania wewnętrznego, poprawia perystaltykę jelit. Może być stosowana przy infekcjach jamy ustnej (aftach) i grzybiczy, działa przeciwzapalnie przy chorobach reumatoidalnych. Pokrzywa szczególnie polecana jest na wiosenne osłabienie, oczyszcza organizm, korzystnie wpływa na samopoczucie i cerę. Warto pić pokrzywę na wzmocnienie po długotrwałych infekcjach. Pokrzywa pomaga w pielęgnowaniu urody – działa tonizująco na skórę głowy, pobudza porost włosów i zapobiega łupieżowi.

SKRZYP POLNY (*Equisetum arvense*) – wieloletnia roślina z rodziny skrzypowatych (*Equisetaceae*). Rośnie na podłożu kwaśnym na polach, łąkach, przydrożach, ugorach i rowach. Roślina przy zgniataniu w rękach charakterystycznie „skrzypi” stąd też jej nazwa. Skrzyp odmładza i wygładza zmarszczki. Suszonych pędów skrzypu używano do polerowania metalu i czyszczenia naczyń cynowych. Dobroczynny dla człowieka, skrzyp jest niebezpieczny dla świń, krów i koni.

Zastosowanie: ma właściwości przeciwzapalne i moczopędne, zapobiega tworzeniu się kamieni w układzie moczowym. Pobudza





fot. Pixabay.com

przemianę materii, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, działa delikatnie krwiotwórczo. Zalecany w stanach pooperacyjnych, korzystnie wpływa na błony śluzowe i działa profilaktycznie w miażdżycy tętnic. Skrzyp dostarcza organizmowi krzemu i potasu, działa pobudzająco na tkankę łączną (kolagen), może być stosowany przy reumatyzmie. Polecany osobom starszym, cierpiącym na niedobór mikroelementów, skutecznie powstrzymuje siwienie włosów, wzmacnia kruche paznokcie i włosy oraz zwiększa odporność na grzybice i zakażenia bakteryjne. Odwary ze skrzypu stosuje się do płukania jamy ustnej, w postaci okładów przy chorobach skóry, na trudno gojące się rany, owrzodzenia i stłuczenia. Napar może być stosowany do oczyszczania skóry

skłonnej do trądziku oraz jako dodatek do kąpieli ujędrniających.

Zalecenie: Przy dłuższej kuracji należy podawać witaminę B1, gdyż skrzyp polny zmniejsza jej stężenie w organizmie.

DZIKA RÓŻA (*Rosa canina*) krzew kolczasty z rodziny różowatych (*Rosaceae*). Rośnie na podłożu obojętnym lub lekko zasadowym, przy brzegach lasów, na miedzach i nieużytkach. Nazywana psią różą, dawniej stosowana jako lek na wściekliznę. Owoc róży stosuje się jako dodatek do tradycyjnej herbaty – nadaje jej kwasowości, natomiast z płatków róży można robić konfitury. Ekstrakty znalazły zastosowanie w kosmetyce, produkty z dodatkiem róży rozjaśniają i rozświetlają skórę.

Zastosowanie: Róża wykazuje wielokierunkowe działanie: wzmacniające, odżywcze, witaminizujące i przeciwwirusowe, wynikające przede wszystkim z dużej zawartości witaminy C – człowiek nie ma zdolności jej gromadzenia w organizmie, a stężenie spada po kilku godzinach od spożycia, dlatego należy ją uzupełniać. Wspomaga wątrobę i nerki, działa moczopędnie, korzystnie wpływa na naczynia krwionośne, stosowana w preparatach przeciwmiażdżycowych. Ze względu na dużą zawartość wapnia, fosforu i żelaza, polecana osobom o zmniejszonej odporności w celu zwiększenia sił obronnych organizmu. Wyciągi z róży mają działanie przeciwzapalne, przynoszą ulgę w stanach zapalnych kości i stawów oraz regulują prawidłowe skurcze mięśni.

RODZINA PROGRAMÓW SPOŁECZNYCH



GŁĘBOKI ODDECH



**ODNALEŹ
SIEBIĘ**

**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

**Profilaktyka
chorób układu
oddechowego**

www.glebokioddech.pl



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



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

**Profilaktyka
chorób
serca**

www.sercenanowo.pl



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



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

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

www.odnalezcsiebie.pl


ADAMED
Dla Rodziny



